

いきいき新聞

2025・11月号

VOL 257



〒206-0025

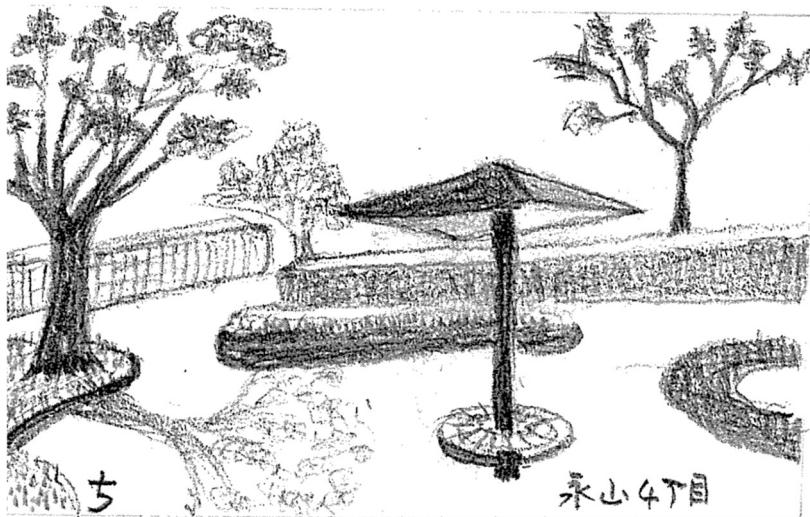
東京都多摩市永山 4-2-3-104

TEL : 042-374-3201

E-mail : fukusitei@bz01.plala.or.jp

URL : http://www.fukusitei.org/

特定非営利活動法人 福祉亭



中部地域包括支援センターだより

「介護の日」

朝晩冷え込みが増し、いよいよ冬が近づいてきました。皆様体調はお変わりなくお過ごしでしょうか？

この季節は、ヒートショックによる体調不良や転倒事故、感染症の流行など、健康への注意が必要です。入浴前に脱衣所や浴室を温める、トイレの寒さ対策をするなど、住まいの寒さ対策も大切な季節になりました。インフルエンザやコロナウイルスの感染予防として、手洗いやマスク、予防接種も対策のひとつです。

11月11日は「介護の日」です。ご存知でしょうか？

この日は「介護について考え、支えあうきっかけとなる日」として2008年に厚生労働省が定めました。「いい日、いい日、毎日、あったか介護」という語呂合わせにもなっていて、介護について考え、家族、地域で支え合う大切さを伝える日です。

中部地域包括支援センターでは、高齢者の介護や暮らしのちょっとした不安や困りごとをご相談いただけたらと思います。

多摩市中部地域包括支援センター

介護支援専門員 鈴木未来



福祉亭からのお願い

福祉亭はNPO法人として新たな会員も募集しております。一般会員会費は年間1,000円です。「福祉亭応援団」として、ご参加いただければ有難いです。

なお、法人の皆様には、賛助会員としてご支援をお願いしております。

皆様の支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくご協力をお願いします。

令和7年11月の福祉亭

11月初日商店会主催の秋祭り。祭りの時には、SiPと呼ばれているGPSでコントロールされる歩行アシストモビリティがデモ走行する。今年2月には、永山から貝取方向に技術実証し、商店街の五月祭りの時にも、デモ走行。

今、多摩市が取り組んでいることの一つに、「移動の不安を抱えない“住み慣れた街に、ずっと暮す”」がある。高齢になつても外出に困らない街づくり。将来、SiPがこの街で、歩行アシストとして活躍する日が描く未来。

内閣府の「戦略的イノベーション創造プログラム(SiP)」。久留米工業大学の研究室が開発。

実際にどのように運行が実現するかは、まだこれから。でも、若い頃と同じように、自由に街を動きたい、自分の力で街に出向き、用事や買い物をすませたい…いろんな願いがデモ走行には、期待されている。団地内を走る乗り物として、住民に頼りになる身近な乗り物として受け入れられ、暮らしの利便性が高まる、そんな日が来ると良いですね。(寺)

俳句

杖持たぬ嫗の列の秋日傘

凡中

アカとんぼちいさき児らと鬼」」つー

白和

「雨音の会」会員のみなさん

熟し柿よくぞ」」まで生かされて

尚子

どんぐりが次の總理はどれどれどれ

裕作

土手行けば母は待ちおり葛の花

うらり

空いっぱい群れて」」ばるる鱗雲

紹

彩雲にはしゃぐ妻あり敬老日

ゆめ

葛の葉や共生こばみ大地席卷

董

いた降れば激しく乱る秋の空

とめ

校舎より混声合唱秋桜

帆遙

一滴の七色光り芋の露

光子

猫座るお団子さまとお月様

彰花

怪獣に呑まれそつなり月の顔

花野

プラットホームを降りて

浜崎登志子

永い永い介護を得て
あなたが亡くなつてから
初めての長崎駅
プラットホームに降りて
大きなバックを持って歩きだした時
突然に胸が熱くなった

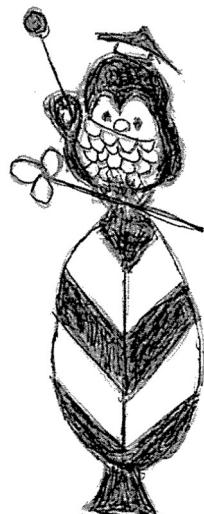
長崎駅は
いつも家族四人で帰った駅だ
今ひとりホームに立つた時に
子供達の声が構内からワーときこえてきた
あなたの声
「さあ降りるんだよ」と
長崎駅に降りた時のあなたの姿が
駅の構内で笑って手をふっているのだ

長崎はあなたのふるさと
美しい町、今ではなつかしい町
駅は変ることなく昔のままである

夜汽車に乗って帰ったこともある
新幹線で食べるアイスクリームが
美味しいと言った子供達

今はみんな遠くで
私はひとり駅のホームに立っている
主人の弟の嫁が出迎えてくれる
この嫁は
私の胸の高なりと哀しみで
心の中で涙を流しているのを知らない
「お久しぶり」と声をかけにっこり笑った

二人で車に乗って町を走り出した時
優しい匂いがして
東京の空の色とは違っていたよ



川口さん

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今回はリクエストがありましたので内容を変更してお届けいたします。「がんの転移」についてです。

がん細胞は、体の健康を脅かす「悪者」です。がんの転移とは、こうした悪性の細胞が最初に発生した場所から、さらなる場所へと広がっていく現象です。転移はがん治療を一層困難にし、患者や家族が大きな不安を抱える原因となります。

【がん転移の仕組み】

がん細胞は、本来の役割を捨てて無秩序に増殖しながら、周囲を壊して体の防御を突破します。このとき、細胞外マトリックスという境界を破壊し、血管やリンパ管に侵入します。これはまるで、体内の「城壁」を強引に壊して侵入する泥棒です。一度血液やリンパ液の流れに乗ると、がん細胞は体じゅうのどこへでも移動し、肺や肝臓、脳や骨など、生命維持に重要な臓器まで侵略することが可能になります。

【悪質な転移の特徴】

- ・がん細胞は、目的のためには周囲の組織を壊す酵素を分泌し、どんどん進出します。
- ・進出したがん細胞は血管やリンパ管経由で移動できますが、着いた先でもしぶとく新たな腫瘍(転移がん)を形成します。
- ・転移したがんは、元のがんと同じ性質を持ち続け、治療をより複雑にさせます。

【がん転移の種類】

- ・血行性転移：血管を経由して遠方の臓器に飛び火します。たとえば大腸がんは肝臓へ、腎臓がんは肺へ転移しやすいです。
- ・リンパ行性転移：リンパ管を通って近くから遠くのリンパ節、さらには全身へ拡がります。
- ・播種性転移：体腔という体内の空間に散りばめられる形で拡散します。胃がんや大腸がんで多く見られます。

【悪性度の高いがん細胞】

がん細胞は遺伝子の異常によって「しぶとさ」や「侵略力」を獲得し、体の免疫から逃れつつ新たな居場所を奪います。転移は小さく始まり、検査では見えない微小な段階で進行することもあります。こうした悪質な活動を繰り返すことで、がんは体の健全な仕組みを根こそぎ崩し、治療を複雑化させる悪者としてふるまうのです。

がんは、とっても悪い奴です。健康な人の体でも毎日約 5,000 このがん細胞が発生しています。そのがんをやっつけるのは、リンパ球です。笑うことでリンパ球は増えています。できるだけストレスをためず、好きなことをやって笑って生きていきましょう！ ちなみに、「鍼治療」は副交感神経を刺激しリンパ球を増やしていくます。

空き室の減るニュータウン 志摩半次郎

新聞、テレビが報じる内外の情勢が耳目を驚かすが、小さな新聞記事に注目することもある。「多摩市内の空家減少」という見出しの10月3日付け新聞がそうだった。ニュース価値の要素は近接性、つまり身近な話題になればなるほど高くなるからだ。

記事によると、多摩市の2024年度時点の空き家・空き室数が3440戸と2016年度の3946戸から13%減少した。市の見方は「入居開始から50年以上が経過し、高齢化が進む多摩ニュータウンがあるが、20~30代の子育て層を中心に転入者が伸びている」というものだ。

バスから降りた夜、永山団地内の道を通り家に向かうと灯りがついていない部屋が少なくない。人口減少時代、住民の高齢化が進む永山も例外ではなく空き室がもっと増えるだろう、極端な話を言えばゴーストタウン化するのか？とも予想した。それは杞憂のようで安堵している。

「都市の便利さと自然環境の両方を享受できる生活環境や子育てのしやすさ、比較的低廉な不動産価格を背景にファミリー世帯に選ばれている」。記事はそういう多摩市の見解も伝えている。都心のマンション価格が高騰しているというニュースを聴いて領ける。

10月発行の「広報東京都」は「知れば知るほど好きになる！多摩の魅力」という見出しの特集になっている。例えば「理想の住まいを追求できる」という小見出しで「自然が多く、子育てに適した住環境。1人当たりの公園面積は区部の約 1.8 倍」といったことが記されている。「広報東京都」が言う多摩は西多摩エリア、北多摩の北部・西部・南部の各エリア、南多摩エリアの5地域のことだが、南多摩地域の多摩市も縁に恵まれている。

多摩市の南側には「多摩のよこやまの道」こと多摩の横山がある。防人が通った古代の道だ。私の部屋の窓から緑の木々、その先に横山が見える。それもあって終の棲み処として団地暮らしが気に入っている。

子供が減って小学校が廃校になっていたが、その一つの旧東永山小学校は最近になってUR都市機構が高層住宅の建築を発注した。永山に次世代を担う住民が移ってこよう。建設の槌音が街の活性化を予告しているように聞こえる。



永山福祉亭 2025年11月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニデイの日

日	月	火	水	木	金	土
					11月1日 サンマ祭り	1 アロマ ハンド マッサージ トリートメント 14時～
2 休業	3 休業 文化の日	4 お茶のみ交流	5 お茶のみ交流 唱歌 14時～	6 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	7 介護予防体操 14時～	8 お茶のみ交流
9 休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	10 若人塾 お茶のみ交流	11 お茶のみ交流	12 お茶のみ交流	13 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートアラモード の会 参加自由 15:00～	14 お茶のみ交流 うたの会 13:45～	15 お茶のみ交流
16 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	17 若人塾 ハンドマッサージ 14時～	18 お茶のみ交流	19 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	20 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	21 お茶のみ交流 茶話会 堀澤さん 14時～	22
23/30 休業 23日は 勤労感謝の日	24 休業 振替休日	25 お茶のみ交流	26 お茶のみ交流	27 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	28 お茶のみ交流 うたの会 13:45～	29 お茶のみ交流

永山福祉亭 利用可能時間 10～17時（但し、火曜日は10時～16時です）

カレンダーの予定は多少変更があることがあります。ご了承下さい。定食は日替わりでご用意しております。

毎日の定食は日替わりのメニューで温かいご飯とおかずに味噌汁がついています。お召し上がり下さい。