

いきいき新聞

2025・12月号

VOL 258



〒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

冬の過ごし方～高齢者の皆さまへ感染症予防のお願い～

いちょう通りの銀杏が黄金色に染まり、足元に舞い落ちる葉に季節の移ろいを感じるようになりました。この美しい景色を楽しみながら、心も体も健やかに過ごしていきましょう。

冬は空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。高齢者の方は重症化しやすいため、予防がとても大切です。

感染予防の基本は手洗いです。まず、手洗いをこまめに行いましょう。外出後や食事前には、石けんで指先までしっかり洗うことが基本です。マスクの着用も忘れずに。人混みや病院に行くときは特に注意してください。

室内では湿度を40～60%に保つことが感染予防につながります。加湿器や濡れタオルを使い、乾燥を防ぎましょう。換気も1時間に1回程度、短時間で行うと効果的です。また、十分な睡眠と栄養で体力を保つことが重要です。温かい食事やビタミンを含む野菜を取り入れましょう。体調がすぐれないときは無理をせず休養し、早めに医療機関へ相談してください。

インフルエンザワクチンの接種も忘れずに。重症化を防ぐため、流行前に受けておくことをおすすめします。地域全体で予防を心がけ、安心して冬を過ごしましょう。

中部地域包括支援センターでは、介護予防教室のご案内や栄養豊富な配食サービスのご案内など、健康づくりのお手伝いをしています。ぜひお立ち寄りください。

認知症地域支援推進員 保健師 松元 幸子

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12月の福祉亭

物価高騰

今年は、早い夏の始まりから、長く続く酷暑に苦労した年でした。福祉亭は、やっとコロナ禍の影響から抜け出し、人と人とのつながりに、怖さを感じることなく過ごした一年となりました。本当に、やれやれです。ただ、やれやれと思ったことも、束の間、米不足から始まった価格高騰、そして、様々な食材の値上がりに運営が揺さぶられるような年でもありました。なんとか日々の収支を赤字にしないように、努力を重ねましたが、結局、12月から大盛りご飯定食を550円、コーヒーを250円に値上げさせて頂きました。

福祉亭の定食は、毎日ご利用頂くことを前提にしております。普通盛りご飯定食のほうは、500円のまま据え置き、変わることなく、ご利用頂けるよう努めています。福祉亭は、ご利用によって、支えて頂くNPO団体です。団体として目指すものは、何度もお聞き及びかと思いますが、「支え合う地域づくり」です。また、来年もみなさんと共に良い年、気持ちが明るくなる地域を目指してまいります。(寺)



海辺のピースてふ名の冬薔薇

凡中

夏過ぎていつの間にやう冬の風

白和

(◎以下「兩音の会」会員のみなさん

秋風と思つ体に通り過ぎ

彰花

物忘れしたふりして草の花

尚子

銀杏や今がピークと路ふさぐ

裕作

主無き休耕田に蚩草

紹
ひらか

そぞろ寒忘れるひとの日々増えて

ゆめ

曼珠沙華今年も一ことに異界より

とめ

くちなしの実色もういて別れの夜

董

野に濡れしズボンの裾や露時雨

赴任地へ発ちしあの日の歸雲

とめ

平凡に傘寿を迎へ温め酒

帆遙

青年のおしゃれ上手に冬帽子

光子

青年のおしゃれ上手に冬帽子

花野

白い紙

浜崎登志子

ここに白い紙がある
何も書いていないから
ただの白いかみである

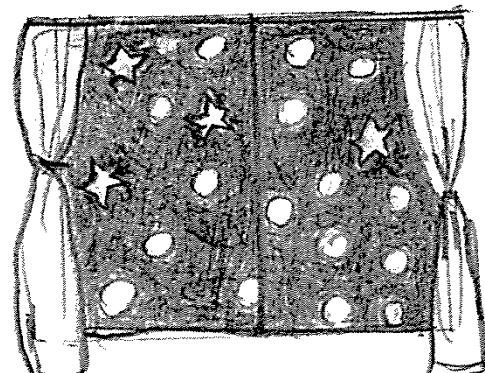
この白い紙に
絵を描けば
あなたは画家になれる
譜面を書けば
メロディが流れて
あなたは音楽家になれる
詩を書けば
あなたは詩人になれる
何も書かなければ
ただの白い紙である

あなたは詩を書いている
直感を信じている
悲しい時でも
さみしい時でも心を支えてくれる

白い紙は
何も書かなければ
ただの白い紙である

ただの白い紙に
なんでも自由に書けることが
一番の幸せである

私はいつもいつも
白い紙をさがしているのである



川口さん

こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今年もすでに師走となり、気温、湿度はぐっと下がり、乾燥して肌がカサカサになる時期がやってきました。

乾燥してくると、皮脂の分泌や角質層の水分が少なくなり皮膚の表面がカサカサになってしまいます。毛細血管の血行をよくして、新陳代謝を活発にすることで乾燥肌の対策をしましょう。そのためにはまず肌に良い栄養を食事から摂ります。

乾燥肌に効果のある栄養素は、ビタミン A、B、C、E、亜鉛などです。ウナギ、サバ、アナゴ、イワシなどの青魚やワカメ、海苔、緑黄色野菜などにビタミン A 多く含まれています。皮膚の潤いを維持し、新陳代謝を活発にしていきます。

納豆、大豆、豚肉などにはビタミン B が多く含まれ、肌が乾燥することで起こる炎症を抑える働きをします。

レモンや野菜、果物などに多く含まれるビタミン C は身体の酸化を抑え乾燥を防ぐためのコラーゲンの生成を促進します。

余談ですが、サプリメントとしてコラーゲンを摂取するということも非常に有効です。

アーモンドなどのナッツ類、ごま、大豆、アボカドなどには、抗酸化作用があり、シワ、たるみなどの原因となる過酸化脂質を分解するビタミン E が多く含まれています。

亜鉛は、細胞分裂に必要な酵素を働かせるお手伝いをするもので、牡蠣や肉、卵黄、タラコなどに多く含まれます。これらの栄養素をうまく取り入れて乾燥肌に備えましょう。

ツボ押しでは、皮膚のトラブルに関する大腸、胃のツボを押して調子を整えていきましょう。

「足の三里(あしのさんり)膝の外側のくぼみから指 4 本分」、「合谷(ごうこく)手の甲側、親指と人差し指の間の骨の際で人差し指側」などが有効です。

ということで、乾燥で喉を傷めないよう、肌の乾燥にも気を付けて風邪など引かぬように注意してください。それではまた。

編集者注: 幹治先生の都合により 2024 年 1 月号を一部訂正・加筆して再掲載しました。(池)



バス旅の余談

志摩半次郎

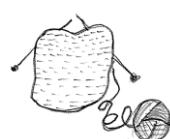
恒例となった「福祉のネットワーク永山」のバス旅は今年後半が 11 月 11 日、40 人の地域住民が参加した。横須賀市の記念艦「三笠」の見学、ヴェルニー公園の散策、三浦市で蜜柑狩りというコース。久里浜の漁師料理の店に寄り昼食となった際、私は相席になった 2 人に明治 38 年(1905)5 月 27 日の日本海海戦の秘史について話した。

バス旅の参加者は三笠の甲板で「皇國の興廢この一戦にあり各員一層奮励努力せよ」の信号(Z 旗)を掲げた連合艦隊司令長官の東郷平八郎と幕僚たちの絵を見ている。ロシアのバルチック艦隊が対馬沖に現れた時の光景だ。通説では東郷は同艦隊が対馬海峡を通過すると確信していた。しかし、今は事実と違うことがわかっている。

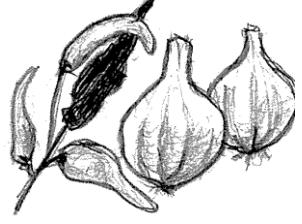
バルチック艦隊が対馬、宗谷、津軽などの海峡を通過か。参謀の秋山真之らは対馬海峡と判断した。しかし、バルチック艦隊がなかなか現れないことから太平洋に出て津軽海峡へ、と考えた。東郷は 5 月 25 日午後 3 時に開くようにという密封命令を全艦に伝えたが、それは津軽海峡に向かえと言う内容だった。

ところが、第 2 艦隊の参謀長だった藤井較一大佐は第 1 艦隊の三笠に乗り込み、バルチック艦隊が遅れている理由について見解を述べ、必ず対馬海峡に来ると進言、同行した司令官の島村速雄少将も藤井を支持した。東郷は 2 人の話を聞いて密封命令の開封を 1 日延ばして 26 日午後に変更した。26 日が明けると、バルチック艦隊の石炭補給船が空っぽになって上海港に入ってきた。それでバルチック艦隊がまだ東シナ海にいることがわかり、27 日になって信濃丸の「敵艦を見ゆ」となった。藤井大佐の進言がなければ対馬沖の海戦はなかったわけだ。

海軍は東郷を神格化するため一般の人が読むことができる「明治三十七八年海戦史」にはその事実を明かさなかった。しかし事実を記した『極秘明治三十七八年海戦史』を 3 冊作り、1 冊は海軍大学校、1 冊は軍令部に保管、1 冊は宮中に差し上げた。戦後、宮中の 1 冊だけが残り、昭和 60 年代になって防衛庁戦史室に寄贈された。近現代史研究家の半藤一利さんが読んで事実を知った。私は 10 数年前、半藤さんの講演を聴いた。この拙文は半藤さんの講演内容の受取りだ。



永山福祉亭 2025年12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
	1 若人塾 お茶のみ交流	2 小林さんの ギター演奏会 14時～15時	3 唱歌 14時～	4 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	5 介護予防体操 11:15～	6 アロマ ハンド マッサージ トリートメント 14時～
7 休業	8 若人塾 お茶のみ交流	9 お茶のみ交流	10 お茶のみ交流	11 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～	12 うたの会 13:45～	13 お茶のみ交流
14 休業 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	15 お茶のみ交流 ハンドマッサージ 14時～	16 お茶のみ交流	17 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	18 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	19 お茶のみ交流	20 お茶のみ交流 永山名店街 歳末感謝祭
21 休業 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	22 お茶のみ交流	23 お茶のみ交流	24 お茶のみ交流	25 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん 夢灯り 南公園	26 お茶のみ交流	27 茶話会 堀澤さん 14時～
28 休業 年末大掃除	29 年末休業 シクラメン	30 年末休業 雪だるま	31 年末休業 来年も良い年 で、ありますよ うに! 福祉亭一同			

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。