

いきいき新聞

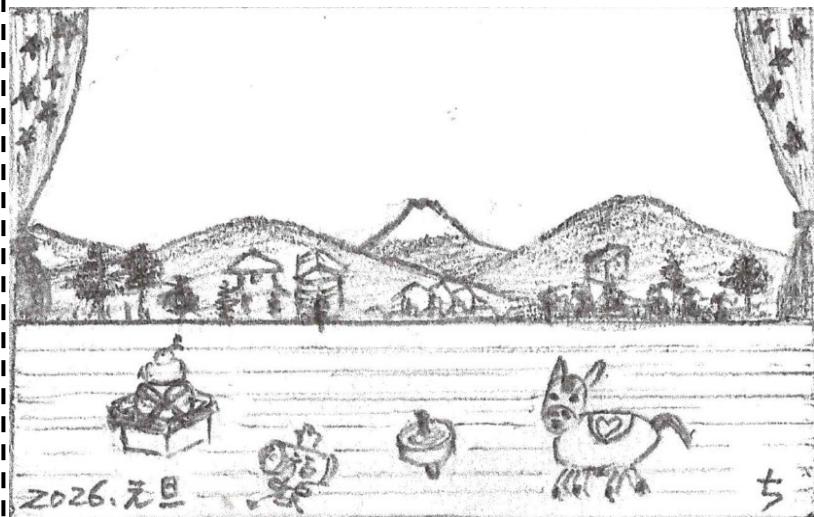
2026・1月号

VOL 259



〒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

『虐待の早期発見・防止』

新年あけましておめでとうございます。今年も地域の皆様と共に歩んでいきたいと思っております。宜しくお願ひいたします。

地域包括支援センターの機能の一部に「虐待の早期発見・防止」があります。

年末年始は家族が帰省したり、地域の集いがあつたりと繋がりを感じる時期だったのではないでしょうか。その繋がりにひびが入った時に虐待と呼ばれることがあります。当センターでも予防含め年間数十件の対応をさせて頂くことがあります。虐待という言葉は悪意を持って対象者を攻撃するイメージがあるかもしれません。しかし、多くの事象は献身的に関わろうとするからこそその理由であつたり、介護の知識や技術の不足から生じていると感じています。虐待は言い換えれば SOS です。適切な支援が入る事で多くの事象は解決が図れます。

介護を必要とする方や介護する家族の SOS にすべて気づくことは難しいのが現状です。家族や周りに住む近所の方々が心配だと感じ、ご連絡を頂くことで、地域包括支援センターが早期に、その SOS に対応できるきっかけになります。

1人でも多くの方が幸せな1年を過ごせるように、今年も心配な方のご相談を隨時受け付けていきますので、どうぞ宜しくお願ひいたします。

多摩市中部地域包括支援センター

社会福祉士 宮崎信一郎

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8年1月の福祉亭

明けましておめでとうございます。午年となりました。何事もうまくまとまり、うまくおさまる・良い年になりますね。60年に一回の丙午で、出生数の低下が取り沙汰されています。ガラスの天井と言われ、女性が要職に就く困難さは、昨年の女性総理誕生を経て、いよいよ天井にもヒビ。”社会を動かすのは無位無冠の女たち“上野千鶴子さん(女性学)の言葉は、大きなエール。

福祉亭は、男女問わず、明るい笑い声を頂き、地域のみなさまには本当に感謝です。

一人でがんばるは、そろそろお終いにして、みんなのお力を借りしながら、日々をがんばる、そんな暮らしを目指して、地域の優しさや励ましを受けつつ、ご自分も、優しさや励ましをみなさんにお渡しする暮らしに切り替えていきましょう。

助け合い、支え合いの木をご一緒に大きく育てていきましょう。一年の終りに、それぞれの大きな果実がたわわに実っていますように。(寺)



俳句

外灯の街を遠くに冬木立

年明けて平和の扉誰が開く

凡中

白和

◎ 以下「雨音の会」

優しくはなれぬ日のあり玉子酒

枯木群我も我もの仁王立ち

光子

彰花

木の葉髪大義名分酒二合

尚子

晩秋や虫の音鳴かぬさて何処へ

裕作

この町に半世紀石蕗の花

うづり

天高し天を仰きて一万歩

紹

つかの間の華やきを背に冬支度

ゆめ

我を句に目立ちがりやの泡立ち草

董

ほぐしては向い合うなり毛糸玉

とめ

霜月の霜の音する軒廬

花野

風の匂い

浜崎登志子

今朝は北風が強いです
コートの衿をたてて
足元を暖かくして
風に小さな体を乗せて歩きます



風はどこから来て
どこへ吹いていくのでしょうか
不思議な現象です
目に見えないのが不思議です

昨日は小春日和でした
その暖かな風は体の中に入つて来て
喜んでいました
しっかり受け止めています



風の匂いがとても好きです
昔の家の茶だんすの中の匂いが好きです
小さい頃 顔を茶だんすの中に入れて
匂いを感じていました
母が笑うのです

風の匂いはいろいろあります
ふるさとの風の匂い
多摩の風の匂い
下町の風の匂い 暮れの匂い
一番好きな風の匂いは
ふるさとの風の匂いです

お正月の風の匂いもいいですね



川口さん

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

皆様、新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、今年初めのお話は、多くの方が経験する「こむら返り」、いわゆる足のつりについてです。このテーマは前にもお話をしたことがあります、この時期とくに悩んでいる方が多いと思いますので取り上げました。「もう起きなくちゃ…いや、まだ早い。もうひと眠り…」と気持ちよく伸びをした瞬間に、突然やってくる激痛。「いててて！ 足が、足がつったー!!」冬の朝方に特に多く、思わず目が覚める経験をされたことがある方も多いと思います。

筋肉には、過剰に伸びたり縮んだりしないように調整するセンサーがあります。「筋紡錘」と「腱紡錘」です。筋肉が伸びると筋紡錘が感知して「縮め」という指令を出します。逆に筋肉が縮むと腱が引っ張られ、腱紡錘が「緩め」という指令を出します。こうしたバランスで筋肉は正常に働いています。

それでは、なぜ足はつるのでしょうか？ 「こむら返り」や足の筋肉が「つる」現象は、多くの場合ミネラル不足が関係しています。特にカルシウム、マグネシウム、カリウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガンといったミネラルは、筋肉や神経の正常な働きを支える重要な栄養素です。筋肉の収縮にはカルシウムが、弛緩にはマグネシウムが大きく関与しており、これらが不足すると筋肉や腱紡錘(筋肉の伸びを感知するセンサー)の働きが鈍くなり、結果として異常な収縮や痙攣が起ります。

さらに冬場は、冷えによる血行不良や脱水、日中の疲労蓄積が重なることで、夜間や明け方に足がつりやすくなります。特に深夜は心拍数が低下し血流が少なくなるうえ、外気温の低下で足元が冷えるため、筋肉に必要なミネラルが届きにくくなるのです。また、加齢による筋肉量の低下や血管の柔軟性の衰えもリスク要因となり、「若い頃はならなかったのに最近よく朝方につる」という現象につながります。

紙面の都合上、その対策は、次号に続きます。(編)



「まち歩き」を楽しむ

志摩半次郎

「福祉のネットワーク永山」の「まち歩き」は活動を開始して以来ほぼ15年になる。歩きながら初対面の参加者が顔見知りになり、人の輪が広がって助け合いのコミュニティづくりに役立つというのが大きな目的だ。原則として月に1回は電車に乗り遠隔地へ、もう1回は歩いて行けるコースの2回となっている。

令和7年の遠出はまず1月に浅草名所七福神巡りをした。大黒天は浅草寺、恵比須が浅草神社、毘沙門天が待乳山聖天(まつちやましようでん)、福禄寿が今戸神社、布袋尊が橋場不動尊、弁財天が吉原神社、寿老人が鷺神社に祀られている。吉原神社に向かう際、昔は遊郭だった吉原の「見返り柳」を見た。何代目かの柳だ。寿老人は文字通り健康を授ける神だ。

2月は東京・世田谷の「梅まつり」開催中の羽根木公園。紅梅が270本、白梅が380本、合わせて650本を数える都内でも屈指の観梅の名所だ。3月は江東区の東大島駅へ。旧中川の土手下の桜並木を歩き、早咲きの河津桜を愛でた。4月は奥多摩・青梅の御岳山へ出かけ、麓の滝本駅からケーブルに乗って御岳山駅へ。御嶽神社まで歩くと、八重の枝垂桜が満開だった。

5月はバス旅で足利市に出かけ日本最古の学校という足利学校を見学、「花と光の楽園」を謳う「あしかがフラワーパーク」を散策した。バス旅は11月にも実施、横須賀の記念館「三笠」を見学したり三浦の蜜柑狩りを体験したりした。

この間、9月は府中の郷土の森公園へ行き曼殊沙華祭り、10月は立川の昭和記念公園のコスモス祭りを楽しんだ。さらに12月は府中の大東京綜合卸売りセンターを見学、その足で大國魂神社に詣でた。

「福祉のネットワーク永山」の世話人と事務局になっている多摩市社会福祉協議会の職員の忘年会で「今までに訪ねたところ」を記したプリントが配られた。ざっと目を通したが、関戸合戦跡といった近場から鎌倉五山など遠方まで思い出せないほどだ。コースは「まち歩き」の世話人が地域住民の希望を聞いたりして決めている。私は付いてゆくだけ、おかげで首都圏にある名所旧跡の多くを知ることができた。

「まち歩き」という地域の活動を知らずにいる人もいるだろう。参加してみてはどうだろうか。

永山福祉亭 2026年 1月 カレンダー 毎週月～土曜日ミニディの日

日	月	火	水	木	金	土
				1 元 旦 謹賀新年	2 年始休業	3 年始休業
4 休業 	5 仕事始め お茶のみ交流	6 お茶のみ交流	7 唱歌 14時～ アートアラモード の会 参加自由 15:00～	8 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	9 うたの会 13:45～	10 お茶のみ交流
11 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	12 休業 成人の日	13 お茶のみ交流	14 お茶のみ交流	15 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	16 お茶のみ交流	17 お茶のみ交流
18 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	19 若人塾 ハンドマッサージ 14時～	20 お茶のみ交流	21 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	22 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	23 うたの会 13:45～	24 茶話会 堀澤さん 14時～
25 休業 	26 若人塾 お茶のみ交流	27 お茶のみ交流	28 お茶のみ交流	29 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	30 お茶のみ交流	31 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。