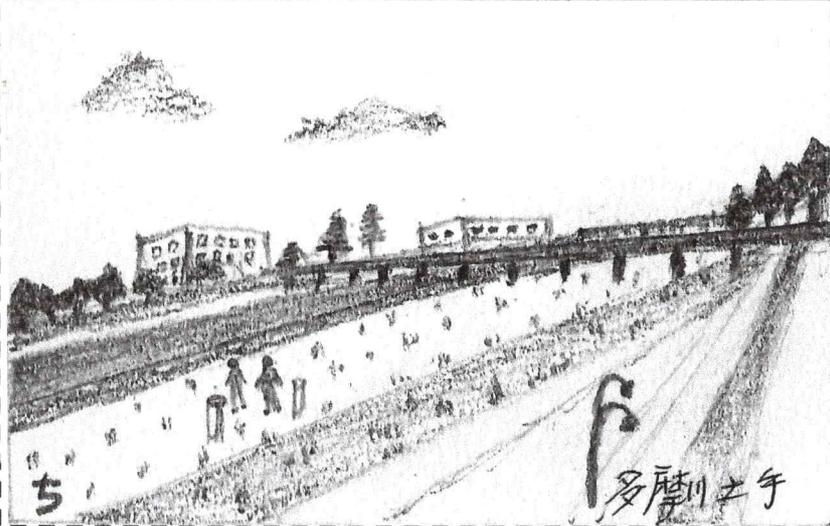




## 特定非営利活動法人 福祉亭



### 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。

### 中部高齢者見守り相談窓口だより

#### 『緊急時の備え・自助の勧め』

見守り相談窓口は地域包括支援センターに併設されています。(現在は、中部と北部のみ)

窓口では、お子さんやご親族の連絡先を緊急連絡先としてお預かりしております。

地域包括支援センターや見守り相談窓口に近い方等から「ポストに郵便物が溜まって心配」「最近姿をお見かけしない」など相談があった際に、登録先の方に連絡し、所在確認をスムーズに行う仕組みです。ポイントは周囲の方に気づいてもらう点です。人とつながり、気づいてもらって初めて機能するので、ご近所やご友人に「異変を感じたら見守り相談窓口にご連絡してね」と頼んでおくことが大切です。

また見守り相談窓口に登録せずに、信頼のおけるご近所やご友人にご親族の連絡先を伝えておくのも立派な自助の一つです。お元気な方でも何が起こるか予測はできません。万一の事態に備えることをお勧めいたします。感染症には手洗い、災害には防災の備えと同じように考えてみてはいかがでしょうか。

高齢者見守り相談窓口は職員2名の小さな部署です。見守り協力員さんによるおしゃべりボランティア活動も行っております。人とつながりたい、ボランティア活動をしたい、地域で何か取り組みたいとお考えの方は、ご相談ください。地域のみなさんや地域包括支援センターと共に、取り組んでいきたいと思っております。

中部高齢者見守り相談窓口 永瀬 一郎

### 令和8年2月の福祉亭

1月は“行ってしまう”、2月は“逃げていく”、3月は・・・と、月日の経つ早さばかりが感じられる。運営開始から、もう20年も経つたと安堵して良いのか、20年経ってもまだまだ、と自分たちを励ましてみるのか、いささか迷う。20年の一日一日の積み重ねの中で、たくさんのボラさん、ご利用者さんとの出会いと、別れも経験してきた。その一つ一つの物語の中に、今の福祉亭の姿がある。ふっと気がつけば、あれもこれもとばかりに、老いや、設備の老朽化、傷みにも直面もする。20年経ってできたこと、そして、未だにできないこと、その狭間でこれからの福祉亭の姿を追う毎日。

福祉亭をさらに継続するのか、継続できるのか、何度も問い返し、問い直す。「鉄の扉で閉ざされた心の扉」というフレーズからのスタート。その地域課題を背に、共に歩んできた日々。やがて「住み慣れた地域で、豊かな人間関係の支えの中で送る高齢期の暮し」というフレーズも生まれた。「世界最速で高齢化する街」としてあるNT第一次入居エリアに住まう私たち。そのフレーズをなぞるように、地域は様々な課題を抱えつつ現在に至っている。福祉亭は、今、地域の居場所としての役割を担わせて頂いている。あるのは、みなさんの笑顔と支え。それで十分と思ってみたり。でも、まだまだ・・・と試してみたり。(寺)

俳句

ひとり居の厨にぎはふ三日かな

凡中

冬らしい寒い寒波に風邪を引く

白和

◎ 以下「雨音の会」

カタカタと北風吹いて目覚めけり

とめ

もろもろの捨て切れぬまま年送る

光子

年なのさ医者に諭され雪丸げ

彰花

片付けの片付かぬまま年を越す

尚子

争うな万人が仲間第九の歌

裕作

戸を繰れば残んの月よ白き息

うらら

行く年や折り合いつかぬ人と熊

紬

山茶花やはにかむごとく廃屋に

ゆめ

行く年や薬局前の立話

董

行く年やケーキ待つ夜の仏教徒

花野

はじめての朝

浜崎登志子

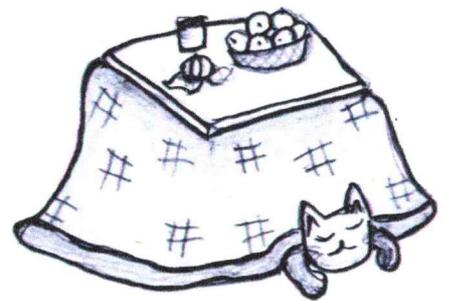
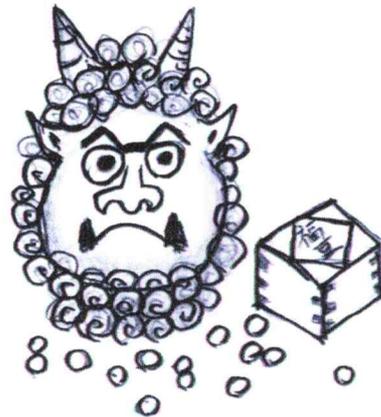
ゆっくり眠れましたか  
朝の体操をしましたか  
今日も一日が始まります

ていねいにひとつひとつ  
することにしましょう  
何かに気づいたはじめての朝です

どうして時間がたくさんあるのに  
忙しくしていたのでしょうか  
やらなくてもいいのに  
どうして無理にやっていたのでしょうか  
他人は他人です  
私のやり方でゆっくりやればいいことです

今までの人生は  
何だったのでしょうか  
静かな雨あがりの朝です

陽がさしてきました



川口さん

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

さて、今年一月号は、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お話ししました。

このテーマは前にもお話をしたことがありますが、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。

ここまでは一月号のさわり部分です。(編)

対策としては、以下のような習慣が効果的です。

### 1. ミネラルと水分の補給

- ・バランスの良い食事を心がけ特にカルシウム(乳製品や小魚)、マグネシウム(海藻、ナッツ)、カリウム(バナナ、ほうれん草)を意識して摂取する。
- ・冬場でもこまめに水分を取り、就寝前に白湯や温かいお茶で体を内側から温める。

### 2. 血行の促進

- ・毎日の入浴で体を芯から温める。
- ・就寝前の足首回しやふくらはぎの軽いマッサージで血流を良くする。

### 3. 軽い運動とストレッチ

- ・日常的にウォーキングやストレッチを取り入れ、筋肉の柔軟性を保つ。
- ・寝る前にふくらはぎや足首を軽く伸ばしておく、夜間のこむら返り予防につながる。

### 4. 生活環境の工夫

- ・足元が冷えないよう靴下や布団の工夫をする。
- ・冬場は特に室温を適度に保つことも有効。

これらを日常生活に取り入れることで、冬の夜間や明け方に起こる足のつりを予防しやすくなります。今年も健康な体で過ごせるよう、毎日の習慣から整えてみてください。



## 八福神めぐりの余談

志摩半次郎

初詣の七福神めぐりだが、八王子は七福神ではなく八に因んで「八福神めぐり」となっている。1月6日のことだったが、「福祉のネットワーク永山」が「まち歩き」で八福神めぐりを催した。京王線聖蹟桜ヶ丘駅から京王八王子駅へ、歩いてJR八王子駅へ、横浜線に乗って西八王子駅で下車した。それから吉祥天、寿老尊、弁財天、大黒天、布袋尊、福祿寿、毘沙門天、恵比寿天の順で巡った。

私は参加した後、友人知人に八福神めぐりをしたとメール、8番目は八王子の長房町にある吉祥院の吉祥天だと伝えた。鎌倉に住む80歳代の女性から返信があり、60年ぐらい昔は長房町に住んでいたという。その当時、少女時代のユーミン、松任谷由美さんの勉強をみてあげたとも書いている。

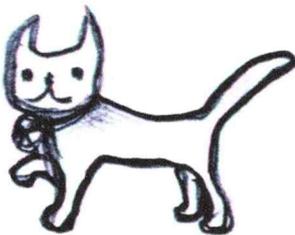
歌手のユーミンの旧姓は荒井由美、実家の荒井呉服店は八王子の中心地にあつて家族は店がある同じ建物の中に住んでいた。鎌倉の友人は当時、荒井家に泊まり、ユーミンと一緒に風呂に入ったこともあつたそうだ。友人は実家が長野県の南木曾町だったが、東京の大学に通うため長房町の親戚の厄介になった。その親戚の女性が荒井呉服店の顧客だった縁でユーミンの兄の家庭教師になり、ついでに小学生当時のユーミンの勉強もみたのだ。

メールによると、荒井呉服店には檜舞台があり、日舞や生け花などの稽古場になっていた。「芸事や付き合いに糸目をつけない奥様、お嬢様たちが荒井呉服店のお得意様でした」という。サロンになっていたのだ。「その頃、近所に伊勢丹が出店したので内情はそれまでのようなわけにはゆかず、ユーミンは子供ながらにそうした空気を感じながら育つたので、金銭感覚にうとい芸能人でなく堅実なしっかり者に育つたのでは、と思います」とも記している。

私はユーミンのファンではないが、ユーミンから人生のいい思い出をいただいた一人だ。10数年前、旧国立競技場でラグビーの試合が行われた後、ユーミンは勝利した側の応援席の前に立ち「ノーサイド」を歌つた。私も応援席にいて歌を聞いた。その記憶は大晦日のNHK紅白歌合戦でユーミンの歌を聞いた際も蘇つた。さらにユーミンの生い立ちを知ることになったわけだが、それも八福神めぐりのご利益であろう。



永山福祉亭 2026年 2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 休業 	2 若人塾 お茶のみ交流	3 お茶のみ交流	4 唱歌 14時～	5 鬼は外! 脳トレ大会 13:30～	6 介護予防体操 11:15～	7 アロマ ハンド マッサージ トリートメント 14:00～
8 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	9 お茶のみ交流	10 お茶のみ交流	11 休業 建国記念の日	12 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～	13 うたの会 13:45～	14 お茶のみ交流
15 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	16 若人塾 ハンドマッサージ 14時～	17 お茶のみ交流	18 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	19 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	20 お茶のみ交流	21 お茶のみ交流
22 休業 	23 休業 天皇誕生日	24 お茶のみ交流	25 若人塾 お茶のみ交流	26 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	27 うたの会 13:45～	28 茶話会 堀澤さん 14時～
						

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と味噌汁がついています。お召し上がり下さい。

永山福祉亭 永山名店街内 TEL 042-374-3201 永山 4-2-3-104