

いきいき新聞

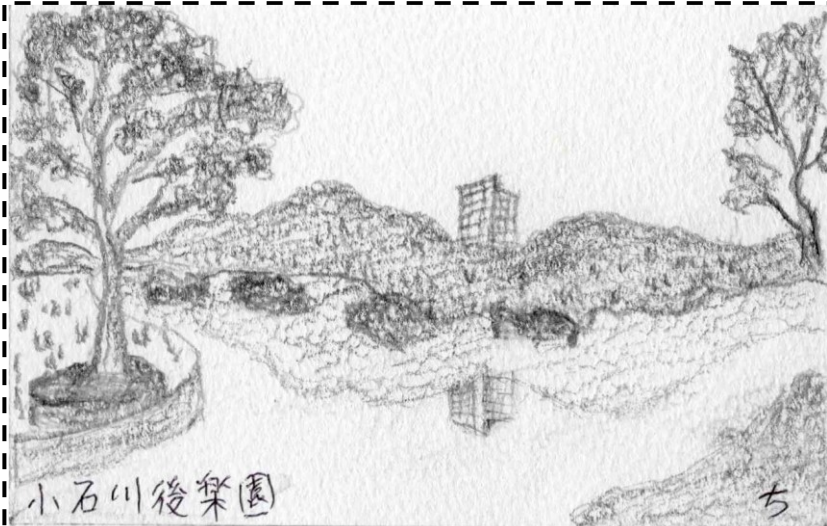
2026・3月号

VOL 261



〒206-0025
東京都多摩市永山 4-2-3-104
TEL : 042-374-3201
E-mail : office@fukushitei.org
URL : http://www.fukushitei.org/

特定非営利活動法人 福祉亭



小石川後楽園

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。

中部地域包括支援センターだより

地域でいきいきと過ごすために—「通い場」に来てみませんか？

皆さんは、普段どのくらい人と話したり、体を動かしたりしていますか？年齢を重ねると、家にいる時間が長くなりがちですが、実は“外に出て、誰かと交流すること”が元気に過ごす大きな力になります。

そんな毎日の元気を応援する場所として、地域にはさまざまな「通い場」があります。通い場は、だれでも気軽に参加できる集まりで、顔なじみができたり、日々の張り合いになったりします。

たとえば、「すいすい体操サロン」では、リズム体操や脳トレ、棒・ペットボトルを使った体操をしています。どなたでも参加いただけ、地域の皆さんが楽しく活動されています。また、「永山あいあいカフェ」は、お茶を飲みながら気軽にお話できる集いの場所です。健康に関する相談や、暮らしのちょっとした心配ごとでも気軽に話せます。参加した方同士で情報交換したり、懐かしい歌で盛り上がりたりすることも多く、ほっと一息つける温かい時間が流れています。

そして「弥生会」には近隣の多くの方が参加され、さまざまな趣味活動をされています。グランドゴルフやカラオケ、麻雀など同じ趣味を通じ仲間づくりができます。通い場は、「体を動かす」「人とつながる」「外に出る」きっかけをつくり、皆さんの健康づくりを応援します。「最近運動不足かも…」「誰かと話したいな」そんな気持ちが少しでもあれば、ぜひ一度のぞいてみてください。みんなで笑って過ごせる場所で、毎日をもっといきいきと輝かせましょう。気になる方は、お気軽に中部地域包括支援センターまでお問い合わせください。

保健師 松元 幸子

令和8年3月の福祉亭

「居場所」を探していませんか？ご自宅にも居場所は、おありと思いますが、地域にもあなたの居場所が見つかるかと良いですね。福祉亭の運営を始めた頃は、高齢者の居場所づくり、という話ばかりでした。最近は、子どもの第三の居場所の大切さに時代の風が吹いている様子。家庭、学校、それから地域という三つ目の居場所。厨房から亭内を眺めていると、子どもたちが福祉亭に来る時間が面白い。公園で遊び疲れた後や、喉の渇きで水飲み場所として活用しているような閉店間際。お友だちと一緒に。冬季の早めのお帰りメロディが流れても、高学年になると、もうちょっとの遊び時間が必要らしくドアを開けて入ってくる。そして、まず、給水。入り口に近いソファにお友だちと座る。その様子のあるスタッフが、「サラリーマンがまっすぐ家に帰らないのと同じだね」と。あははは・・・ですよ。安心できる寄り道の場所として、福祉亭を活用しているようです。福祉亭ももう少し閉店時間を延ばせるようになると良いですね。朝は、8時から準備が始まり、8時半になると定食づくりが始まる一日です。高齢と言われる世代が力を合わせて、地域の見守りをさせて頂いているボランティア運営の福祉亭です。見守り役さんを新たに募集しないといけませんね。(寺)



俳句

・ 春雪や近くて遠い投票所

凡中

・ 梅香る朝の里やまキジが鳴く

白和

◎ 以下「雨音の会」

・ 初雪の残りし土手や終電車

とめ

・ 風花やほどけてたれる縄電車

光子

・ 賀状待ち読めば浮かべる友の顔

彰花

・ 喪失感かきまぜている若菜粥

尚子

・ 新年や健康だいいち願う朝

裕作

・ 八時十五分だ兄弟の白息

ういらら

・ ふるまいの甘酒うれし息白し

紬

・ 大寒どかん生二ことごとく気配消す

ゆめ

・ 物価高株高なんぼ息白し

董

・ 白息の「お元気ですか」杖のひと

花野

川柳

浜崎登志子

- ・ 下町を歩いて東京再発見
- ・ 多様化が垣間見えるよ多摩センター
- ・ 別れの日胸熱くなる昼ランチ
- ・ 振り返る時間が大切年末年始
- ・ 別れ際君は大きくハグをして
- ・ 冬寒しまだかまだかと待つ駅ホーム
- ・ 電車来て座る人は皆スマホ
- ・ 走る走る電車が走るスカイライナー
- ・ HIROさんと会えて嬉しやお正月
- ・ 元旦に野鳥が来るよ裏庭へ
- ・ 新年の着物姿は見当たらず
- ・ お正月湯船にゆずを入れにけり
- ・ 末吉や言葉の中に恵(めぐみ)あり
- 小野神社おみくじ引けばおお大吉
- ・ 1月の福祉亭にて抹茶点て
- ・ 朝早く目覚めて本を深く読み



川口さん

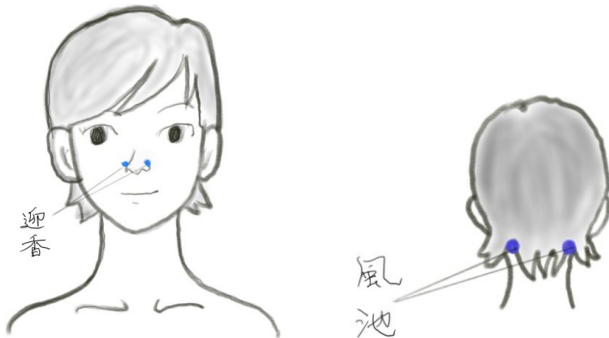
こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

3月、4月は鼻水とくしゃみの季節、この時期、どうしてもまたこの話になってしまいます。日本国民のほとんどが苦しむ「花粉症」です。

ということで、今年も花粉症対策として、「花粉症を楽にする自分でできるマッサージ」のお話(復習)です。

朝と夜寝る前の2回マッサージします。使用するツボとマッサージの方法は次の通りです。

- ① 風池(ふうち—首の後ろの中央のくぼみと、耳の後ろの骨の下端を結んだ線の間で、後ろ髪の生え際、左右の外側)。円を描くように親指で押し揉み、外回し15回、内回し15回の合計30回。
- ② 迎香(げいこう—小鼻の両脇)から狭鼻(きょうび—目と目の間から少し下がった鼻筋のところ)まで10回こする。



- ③ 側頭部のところを手のひらで、目じりの横から後頭部まで10回さする。
- ④ 合谷(ごうこく—親指と人差し指の間のくぼみ)で、人差し指よりをちょっと強めに円を描くように15回揉む。マッサージは、少し強めの呼吸をしながらやってください。このマッサージだけでもスッキリします。それでもつらいという方はご相談ください。鍼治療で呼吸器系を強くすると、楽になりますよ！



昭和に帰る「東京たても園」 志摩半次郎

昨年秋のことだが、ふと思い立って昭和30年代後半に住んでいた中野区野方に出かけた。新宿駅から山手線に乗って高田馬場駅で降り、西部新宿線に乗り換えて野方駅へ、下車して商店街を北に向かった。記憶では映画館、食堂など馴染みの建物があったが、今はなくなっている。その先の横丁に入り、間借りしていた家を探したが、辺りにはマンションが建っている。近くにあった銭湯は？と足を向けたが、やはり見当たらなかった。

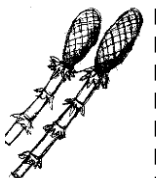
私は現在85歳、人生を振り返る年齢になっている。言ってみれば心の旅路をしたわけだが、60数年の歳月は街の景観をすっかり変えていた。

年が明けて立春後、野方の街とは違うものの昭和の街を見ることになった。「福祉のネットワーク永山」の2月の「まち歩き」は、行き先が小金井市の小金井公園の中にある「江戸東京たても園」だった。東京の他地域から歴史的建物が移築、保存、展示されている。見るべきもの一つを見た私は満足したが、とりわけ昭和の建物が並ぶ通りに惹かれた。

13人が参加したが、1時間ほど自由行動となり、私は西ゾーン、センターゾーン、東ゾーンの順で見歩いた。西ゾーンには港区麻布にあった三井八郎右衛門邸、八王子・追分町にあった江戸時代後期の建物である八王子千人同心組頭の家、江戸の農家などが展示されている。センターゾーンでは港区赤坂にあった元首相の高橋是清の屋敷が目を引き。2階は是清の書斎や寝室として使われ、1936年(昭和11)の2・26事件の現場になった。

そして東ゾーンに向かうと「下町中通り」があり、両側には醤油店、和傘問屋、乾物屋、荒物屋などが並んでいる。醤油店は昭和8年に建てられた。和傘問屋の店先には自転車のリヤカーが置かれている。むろん飾りで車社会になる以前の街の演出だ。荒物屋は昭和初期に建てられ、昭和10年代の様子を再現している。

通りの行きあたりには「子宝湯」。昭和4年に建てられた東京の銭湯を代表する建物という。私が通った銭湯よりも大きな構えだが、青春時代の記憶につながる。一緒に湯に浸かった友人たちを思い出すが、もうこの世にいない。昭和が遠くなった、と改めて実感した次第だ。



永山福祉亭 2026年3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 お茶のみ交流 | 3 お茶のみ交流 | 4 唱歌 14時～ | 5 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん | 6 お茶のみ交流 | 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 若人塾 お茶のみ交流 | 10 お茶のみ交流 | 11 お茶のみ交流 | 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 ハンドマッサージ 14時～ | 17 お茶のみ交流 | 18 若人塾 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 休業 春分の日 | 21 お茶のみ交流 |
| 22 休業  | 23 お茶のみ交流 | 24 お茶のみ交流 | 25 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～ |
| 29 休業  | 30 若人塾 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と味噌汁がついています。お召し上がり下さい。