



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

お口と体の健康・・・健康診断を受けましょう！

4月は新年度の始まりですね。この時期は寒暖差の大きな気候であり、思っている以上に心身への負担が多きい時期にもなります。そこで、今月は健康管理についてお話させていただきます。

まずは、お口の健康です。虫歯(う蝕)や歯周病などによって歯を失うことで、咀嚼機能や嚥下機能といったお口の機能が低下し、十分な栄養が摂りにくくなり、低栄養のリスクが高まります。得に、高齢者の低栄養は、筋肉量の減少によるサルコペニアやロコモティブシンドロームにつながり、要介護状態になるリスクを高めます。そこで、歯科の医療機関や後期高齢者歯科健診では口腔機能検査が広く行われるようになってきました。お口の機能低下が疑われる場合は、歯科検診を受け、適切な歯科治療を受けることが望ましいです。楽しく美味しく食事ができることは、心の健康にもつながりますよね！

そして、体の健康です。多摩市では、後期高齢者医療制度被保険者の多摩市民へ健診の「受診券」を毎年4月下旬に送付しています。毎年同じ医療機関で健診を受けることで、ご自身の検査結果を経年的に確認できることは、早期に変化に気づけます。生活習慣を見直すことで、生活習慣病や介護等の予防にもつながります。また、健診結果や質問票からフレイル状態もチェックできます。

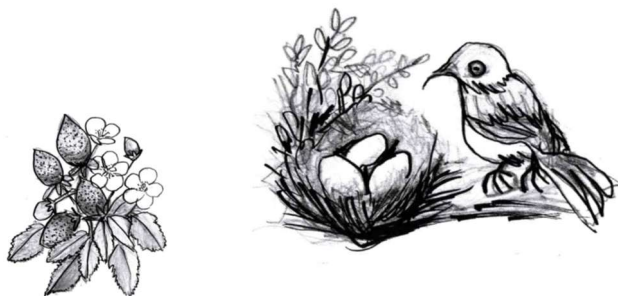
ご自身のお口と体の健康のために、健診を受け、それぞれが思い描く幸せな令和8年度を過ごせますことを願っています。そして、中部地域包括支援センターは、今年度も職員全員で頑張っ参りますので、どうぞよろしくお願いたします。 看護師 澁谷 香代

令和8年4月の福祉亭

待ちに待った春になりました。桜通りが家族連れで賑わっています。若い家族が高齢の方を囲んで桜見物。華やかさは季節の中で一番でいて、それにも増して様々な思い出が行き交う季節でもあります。4月は、それぞれの新しいスタートの季節。福祉亭もまた。

変ることのないものを探しながら、それでいて変っていかざるを得ない世情。なかなか意味深い季節でもあります。華やかさに目を奪われていると、その影に忘れ去られるものもあるものです。地域包括ケアの街づくり、コミュニティ再生、手の届かない目標を掲げる福祉亭です。笑顔だけで日々が送れる時は、短く、幾分下を向いて、時には、歯をくいしばりながらの日々がまた始まります。みなさんのご健康、そして、笑顔を願って、たくさんのボランティアさんと一緒にみなさんのおいでをお待ちしています。

福祉亭の一つひとつが、地域のみなさんに支えられ、そして、そんなみなさんを福祉亭は支えさせて頂きたいです。(寺)



俳句

・ 戦争を忘れ余生の日々うらら

凡中

・ 桜花巡る季節は幾たびぞ

白和

◎ 以下「雨音の会」

・ 浅春や坂を登りて新スマホ

とめ

・ 浅き春首元少しゆるやかに

光子

・ 綿帽子得意顔なる枯れ木かな

彰花

・ シャキシヤキとセロリ噛む音風光る

尚子

・ 浅春やうぐいす出番にらむなり

裕作

・ 泥の田に群れて一声鳥帰る

うららら

・ 誰からの便り飛梅胸に受く

ゆめ

・ ぼこぼこの思い出編み込む古毛糸

董

・ ドッスンとベンチに座る春の乙女

花野

私は春の風になって

浜崎登志子

私は春の風になって吹いています
誰にも見えないです
そのあなたのそばを通りぬけます

かどの家の木々にあたり
桜の花びらに触れながら
町を通って
橋を渡って
大きなビルにあたり
森をぬけて
海の上を渡り
異国の町まで吹いていきます

春の風になって吹いていると
自由に知らない人との語らいと
優しさに触れて
どこまでもどこまでも
吹いていきたいです

真っ青な空の上を
静かに降る春の雨の中を
たくさんの家のドアのそばを
そっと
トントンとノックしながら
吹いていきます

ドアを開けておいて下さいね
春の風が入りやすいように



川口さん

こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

3月16日に私の義母が96歳で亡くなりました。原因は車椅子から立ち上がる時に転倒してしまったことからでした。転倒は本当に危険です。今月は転倒防止についてです。

高齢者の転倒は、「ちょっとしたつまずき」から大きなケガにつながることもあり、骨折や入院の原因になることも少なくありません。だからこそ、日ごろの予防がとても大切なんです。毎日の暮らしの中で、できることを少しずつ取り入れていきましょう。

まずは、家の中を安全にすることから始めましょう。床に物が置いてあると、それだけで転びやすくなってしまいます。通り道はできるだけスッキリさせ、つまずきそうな段差には注意が必要です。すべりやすい場所には、すべり止めのついたマットを使いましょう。でも、そのマットにつまづかないように！ また、夜中にトイレへ行くときなどに備えて、足元がしっかり見える明るさを確保することも大切です。小さな工夫ですが、転倒予防に大きく役立ちます。

履物も重要なポイントの一つです。スリッパのように脱げやすいものではなく、かかとがしっかり固定される靴を選んでください。靴底がすべりにくいものを使うことで、安心して歩くことができます。

次に、体づくりについて。年齢とともに足の筋力やバランス能力は少しずつ低下していきますが、簡単な運動を続けることで維持・改善が期待できます。たとえば、イスに座った状態からゆっくり立ち上がり、またゆっくり座る運動は、太ももの筋力をしっかり鍛えてくれます。かかとの上げ下げ運動は、ふくらはぎを強くし、歩く力の安定につながっていきます。さらに、机や壁につかまりながら行う片足立ちもおすすめです。「今日は10秒できた」「昨日より長くできた」といった小さな目標を立てると、楽しく続けやすくなります。無理をせず、自分のペースで行うことが大切です。

そして、外でのウォーキングも良い運動になります。天気の良い日に、気持ちよくゆっくり歩くだけでも、全身の機能維持に役立ちます。景色を楽しみながら歩くことで、気分転換にもなりますし、自律神経が整い心の健康にもとても良いことです。

大切なのは、「頑張らなくてもいいんです 大事なのは怠けない心です。」完璧を目指す必要はありません。毎日のちょっとした工夫と、無理のない運動を積み重ねることで、転びにくい体と安心した生活につながっていきます。できることから少しずつ、楽しみながら続けていきましょう。



プリマドンナ・三浦環の虚実

志摩半次郎

直近のカラオケ会で参加した女性から「明治時代から有名だった女性歌手の親戚なんですかってね」と話しかけられた。ひょっとして三浦環(1882～1946)のことか?と思い、「オペラ歌手の?」と応えると女性は頷いた。

私は女性に「僕じゃなくカミさんの祖父(中田 駿郎)が環の夫だった三浦政太郎の従兄弟」と説明した。政太郎は、妻の長姉(齋藤孝明治大学教授の母)が生まれた時、東京から静岡市まで祝いに来たという話が残っている。

女性はパンフレットを見せた。三浦環の生涯を題材にした『奇跡のプリマドンナ』という新作オペラを観賞したばかりだったのだ。新作オペラでは「蝶々夫人」を作曲したプッチーニの役、三浦政太郎役も登場したという。しかし、女性は政太郎があまりいい人物ではないように描かれていると感じたようだ。

私は「瀬戸内寂聴が描いた伝記小説の影響もあるのかな?」と呟いた。寂聴の『お蝶夫人』には環の晩年の愛人に取材した話が出て来る。愛人は政太郎をよく思っていなかっただろう。こんな場面もある。「死病の床では、没後の分骨を政太郎の墓に入れてはという意見が出た時、突然、上体をおこし、激しく顔の前で手を振って、さも、けがらわしように嫌がり、激しい口調で、あんな男の墓に入れてくれるなと訴えている」。


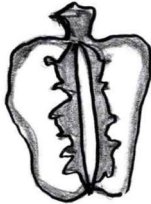






政太郎が環の収入で暮らしていたとも書かれている。政太郎は東大医学部を出た医師でタミンの研究をし、壊血病に効果のあるビタミンCが緑茶に多く含まれていることを発見、日本茶の輸出に貢献した。そんな政太郎が環に頼って暮らしていたらどうか。

環は政太郎の死後も政太郎の縁者との交際を絶っていない。中田 駿郎の妹は静岡市で旅館を営んでいたが、環は旅館が1940年の静岡大火で焼けて廃業するまで何度も泊っていたのだ。

政太郎の甥の三浦孝一さんは、私が卒業した静岡高校の教師で同期会にも来賓として出席した。「実は妻が中田 駿郎の孫で…」と話しかけ、政太郎のことを訊くと「政太郎は父の兄」と誇らしげに答えた。何が嘘で何がほんとにか私にはわからないが、妻の姉たちや三浦先生から聞いた限りでは三浦政太郎はそれなりの人物だった。カラオケ会で女性にはそう話した次第だ。



永山福祉亭 2026年4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	2	3	4
			唱歌 14時～	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	お茶のみ交流	アロマ ハンド マッサージ トリートメント 14:00～
5	6	7	8	9	10	11
休業 	お茶のみ交流	お茶のみ交流	お茶のみ交流	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～	うたの会 13:45～	お茶のみ交流
12	13	14	15	16	17	18
カラオケの日 13時～ 参加費 300円	若人塾 お茶のみ交流	お茶のみ交流	若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時～	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	お茶のみ交流	お茶のみ交流
19	20	21	22	23	24	25
子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	ハンドマッサージ 14時～	お茶のみ交流	お茶のみ交流	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	うたの会 13:45～	茶話会 堀澤さん 14時～
26	27	28	29	30		
休業 	若人塾 お茶のみ交流	お茶のみ交流	休業 昭和の日 	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん		

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