

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

「介護予防について」

介護保険のサービスでは、在宅サービスやデイサービス、施設での支援などを組み合わせて生活の支援を受ける仕組みがあります。

高齢の方が元気に毎日を過ごすためには、自分の体や気持ちの変化に気づき、無理をしないことが大切です。まずは、できる範囲で生活リズムを整えたり、体を動かしたりするなど、日常の中で出来る工夫を続けることが、介護保険を使う前の大切な心掛けになります。とくに、筋力の低下や心身の弱りを早めに防ぐ「介護予防」や「フレイル対策」は、将来の負担を減らすために役立ちます。また、介護を支える家族も、疲れをためないように自分自身のケアを大切にすることは大切です。日々の生活の中で少しずつでも意識していけると良いと思います。

主任介護支援専門員 江川

令和8年5月の福祉亭

新年度も足早に一ヶ月経過しました。3月31日の数字が出ると一年の活動報告のまとめ作業に取りかかり、10日ほどで、まとめなければいけません。毎年の作業。なんとか、提出がすむと、今度は、新年度の補助金申請の書類作成と続きます。現場仕事の合間の事務仕事が盛りだくさんです。この作業をすることで、運営の柱がしっかりしますし、どういう一年だったか、そして、日々の経験をどう運営に活かしているか等が、おのずと見えてきます。5月は、それにとどまらず、総会もあり、その後東京都に活動報告書の提出と続きます。みなさんが日常目にされる福祉亭の日々の姿だけではなく、大勢のボランティアさん、ご利用者さんのお力を、どう地域活動に反映しているか、今後なにをどうしていくかが、問われるのです。継続の意味とその結果という福祉亭の一年の通知表です。福祉亭がめざす方向性の確認でもあります。(寺)



俳句

「さくら通り」果てて川浴ひ花疲れ

凡中

・ 緑葉の下になつかしふる里よ

白和

◎ 以下「雨音の会」

・ 若者に頼る勇氣やかがみ草

とめ

・ 山吹や昭和の時世を偲びたり

光子

・ 夕暮や過ぎゆく日々の春惜しむ

彰花

・ 散り落ちてなほ黄色濃き面影草

尚子

・ 弥生かな歳をかさねて親を越し

裕作

・ 墓参り義姉は来れぬと春彼岸

うららら

・ 絶望も希望も所詮春の雨

ゆめ

・ 山吹の黄に励まされ登り坂

董

・ 天空と語りふがごと白木蓮

帆揺

・ 路傍にて天を仰ぎし二月尽

紬

・ 山吹やひとひら散れば風の色

花野

孤独

浜崎登志子

私は若い頃から孤独が好きだった
ひとり歩いて
ただただ街を歩いていた

初めてのお給料でカメラを買った
今でも大切に持っている
ちゃんと写るのである
神社や寺をまわりめぐったものだ

大木も孤独である
ずっと同じ所でひとりで立っている
私も地球の上で
たったひとりで立っている
さみしく思う日もある
隣りにいる人も同じであろう

孤独な大木は強く育っているが
私は道を迷いながら歩いている
懸命に80数年生きてきたと
自分に言いかかせているのだが

孤独は自由である
宇宙のすべての生き物は孤独である

この頃は
孤独で生きるのは
むつかしくなっている

孤独は自由であるのに



川口さん

こんにちは。 かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

(2020年4月号より再掲載です)

もうすっかり春になりましたね。「春眠暁を覚えず」とばかりに良い気持ちで眠っていると、来るぞ、来るぞ、忍び寄って来たー！ 激痛！ 「いてててててー！ 足が、足がつったー！」 ということで、今月は「こむら返り」についてです。

なぜつってしまうのでしょうか？ どうせ釣れるなら鯛でも釣れたらいいのに！ そのツルのお話ではありませんでした。

筋肉には、伸びすぎたり縮みすぎたりしないように調整をするセンサーがあります。「筋紡錘」と、「腱紡錘」というものです。

筋肉が伸びてくると「筋紡錘」がそれを感知して、伸びすぎて筋繊維が切れないように縮めという命令を出します。筋肉が縮んでくると、筋肉の端にある「腱」が伸びていきます。すると、腱の中にある「腱紡錘」が伸びすぎて腱が切れないように筋肉に緩めという命令を出します。

筋肉は、この「筋紡錘」と「腱紡錘」の働きによってバランスをとり、うまく調整しているのです。

では、なぜ足はつるのでしょうか？ 原因の一つはミネラルの不足です。カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガンなどです。

特に筋肉の収縮に関わるのがカルシウムとマンガンです。これらが不足すると、腱紡錘の働きが鈍くなりつつしてしまうのです。疲労や発汗、下痢などによる水分不足、冷えや加齢などでもバランスを崩しつつまいります。

また、就寝中はほとんど筋肉の動きがなく心拍数も低下するため、血行が悪くなり冷えてきます。ミネラルも運ばれにくくなり、腱紡錘の働きが低下するためつりやすくなります。

「若いころはそうでもなかったのに、最近よく足がつるのですが、それも朝方。なぜですか？」という質問をよく受けます。

年を取ると、筋肉量が減り血行が悪くなっていくため、腱紡錘の働きが悪くなります。朝方は、外気温が低下しますので、足元も冷えて血行が悪くなってつりやすくなるのです。



イメージ図

歩こう会」が「グルメの会」に？ 志摩半次郎

「いきいき新聞」の4月号に載った「かんじ鍼灸院」の柳原幹治さんの記事が参考になった。転倒防止策について書いており、すぐ励行したのが踵の上げ下げ運動だ。「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」とのこと、バス停でバスを待つ間にできる。

私が在籍した大分市の高校の東京同期会はメンバーの年齢が85歳、足が弱っていることを実感したばかりだった。同期会のサークルに「歩こう会」があり、私が世話人になっている。今年4月3日、清澄庭園（東京・江東区）を訪れた。最寄り駅の半蔵門線・清澄白河駅から同庭園まで徒歩数分だが、参加者11人の足並みが乱れて倍以上を要した。


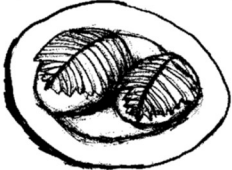




以前はサークルのハイキングクラブのメンバーで健脚揃いだった。70歳になった時、大分県の久住山（標高1787m）に記念登山をして解散となり、「歩こう会」に代わった。当初は低い山にも登ったが、最近は平地を歩くだけになっている。清澄庭園は池を回遊するだけ、アップダウンがない。それでも後日、メンバーの1人から「息切れ爺、皆さんの足手まといとなり、ご迷惑をおかけ致しました」というメールをいただいた。航空自衛隊の空将補だった人物だ。

清澄庭園を歩いた後、電車で一駅の日本橋人形町のレストランに移り午後1時から会食した。昭和8年開業の老舗レストランで個室を予約しておいた。注文した生ビールやワインが並ぶまでの時間を利用し、そのレストランを会食の場にした理由について次のように説明した。「20年前のことだが、あるカラオケ会でグルメの会もやろうということになった。メンバーの1人が馬喰町の皮革製品問屋の役員だった当時、この店をよく利用したことから第1回目の会場になった。結果は好評だった」。

私が話し終わると、「歩こう会」をやめて「グルメの会」にしたらどうか、と言った者がいた。むろん冗談だが、そうとも言いきれない。「歩こう会」は同期生たちが久しぶりに会って飲んだり食べたりしながらお喋りをするのが楽しみ、それが目的の者もいるからだ。年ごとに歩けなくなり参加者が減っている。世話人として88歳の米寿なるまでは歩く力を維持し、「歩こう会」を続けたいと願っている。



永山福祉亭 2026年5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
					お茶のみ交流	お茶のみ交流
3	4	5	6	7	8	9
休業 憲法記念日	休業 みどりの日	休業 こどもの日	休業 振替休日	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	うたの会 13:45～	お茶のみ交流
						
10	11	12	13	14	15	16
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	お茶のみ交流	スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	お茶のみ交流	お茶のみ交流
				アートアラモード の会 参加自由 15:00～		
17	18	19	20	21	22	23
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	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 アートの会 事前申込制 15時～	うたの会 13:45～	さつきまつり 茶話会 堀澤さん 14時～
24/31	25	26	27	28	29	30
休業	若人塾 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	お茶のみ交流	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。

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