

# いきいき新聞

2026・6月号

VOL 264



〒206-0025

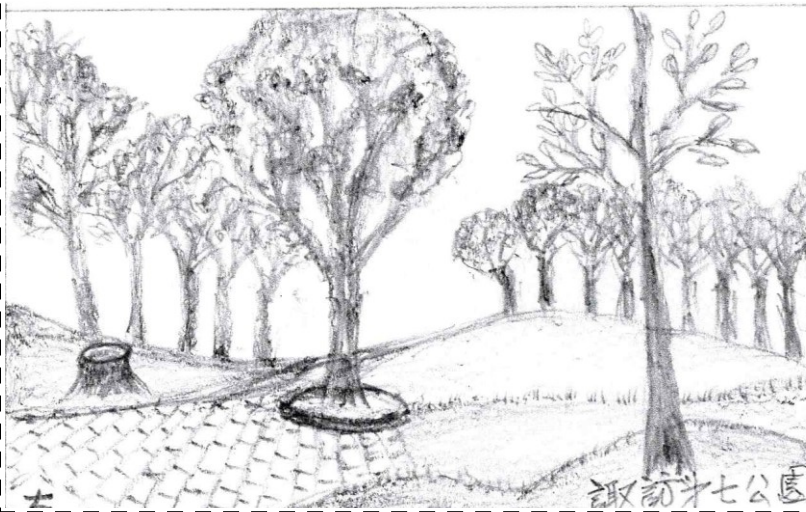
東京都多摩市永山 4-2-3-104

TEL : 042-374-3201

E-mail : office@fukushitei.org

URL : https://fukushitei.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

### 【高齢者の消費生活被害相談】

寒暖差の激しかった春から一転、暑い夏がやってきました。この時期は熱中症のリスクも高まるため、こまめな水分補給を心掛け、体調管理に気を付けていきましょう。

今回は、最近増加している高齢者の消費者被害についてお伝えします。近年特に増えているのが、スマートフォンやパソコンを利用した「インターネット契約トラブル」です。

例えば、「健康食品を1回だけ注文したつもりが定期購入になっていた」「スマートフォンに『ウイルス感染』と表示され、慌てて電話をした結果、高額な契約を勧められた」「ネット通販で購入した商品が届かない」といった相談が寄せられています。

インターネット通販は便利な一方、「定期購入」や「自動継続」に気付きにくいことがあります。購入前には、契約内容や料金、解約条件をよく確認することが大切です。「今だけ」「残りわずか」といった表示にも注意しましょう。

契約トラブルに遭った際は、一人で悩まず、契約書類やメール、スマートフォンの画面を残したうえで早めに相談することが大切です。内容によっては、クーリング・オフ制度などが利用できる場合もあります。

不安なことがありましたら、多摩市消費生活センター（電話：042-374-9595）や中部地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください

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。

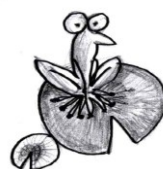
皆様の支えによってはじめて地域での活動ができますので、よろしくご協力をお願いします。

## 令和8年6月の福祉亭

なんだかちょっと早い夏到来！！気温の上がり下がりも大きく、毎朝今日は、何着たら良いんだろうと、自分に問かける日々です。

総会もなんとか低調ながらも、終え、さあて、やっと、新年度の時間が流れ始めた・・・の福祉亭です。変わる事のない運営を目指します。それにしても、近頃の諸物価の価格上昇には、驚かされます。ポンポンと価格が動き、食材の購入の場に立つと、必要なもの捜しに立ち尽くすような日々です。どんな一年になるのか、予測し難いものがあります。

高齢化する地域の姿も、より一層目に飛び込んで来ます。永山団地に来ると花の香りと緑の豊かさにビックリすると耳にしました。恵まれた環境の中で、静かに進行する高齢化ですが、声をかけ合って、励まし合いながら、変わる事のない日常を造って行きましょう。明るい笑い声と笑顔がなによりです。（寺）



俳句

・ 万葉の苔むす歌碑や若葉風

凡中

・ あじさいの何を求めて色変える

白和

◎ 以下「雨音の会」

・ 関心は事件のゆくえ四月尽

とめ

・ 行く春や机のメモの多くなり

光子

・ 遠足や木株で休む母の味

彰花

・ 葉桜や光通らぬ憲法九条

尚子

・ 惜春やちよいと道連れ腰痛も

裕作

・ 春疾風ヒールの女の長い髪

うららら

・ ハラハラやきもき町内初音応援団

ゆめ

・ 我人生何を残してねじり花

董

・ 耕して土の眠りを覚ましけり

帆揺

・ 行く春や傘寿の命思い知り

紬

・ 田に沿いて水嵩増える夏隣る

花野

春も過ぎて

浜崎登志子

春も過ぎて  
雨の日が続く  
もう梅雨になるのだろうか  
春はあまりに早く過ぎていった  
赤いビニールの傘をさして  
歩いていると

どこからか「ホーホケキョ」と  
鳥が鳴いている  
ものまねの上手なガビチョウらしい  
目のまわりが大きく白い  
よく地上を走りあまり高く飛ばないという  
ウグイスだとばかり思っていたら  
若者がガビチョウだと教えてくれる

昔、こんな鳥がいたろうか  
ウグイスより上手に鳴くのである  
本当のウグイスはどこへ  
おもしろいな 不思議だな

春はアツという間に過ぎて  
鳥はものまねをして  
花屋にはたくさんの色の花々が  
美しくざられている

おもしろいな 不思議だな

地球の上はどんどん変わりつつあるから



川口さん

こんにちは。かんじ鍼灸院の柳原幹治です。

今日は「病気」についてです。

人はなぜ病気になるのでしょうか。どうすれば少しでも病気を防ぐことができるのでしょうか。これは誰もが考えることかもしれませんが。病気にはさまざまな原因があります。多くの場合、「体の疲れ」「生活習慣」「年齢」「ストレス」などが関係しています。けれど、病気になることは特別なことではありません。人の体は毎日がんばって働いているので、ときには調子を崩してしまうこともあるのです。

たとえば、睡眠不足が続くと、体は十分に回復できません。すると免疫力が下がり、風邪をひきやすくなったり、疲れが抜けにくくなったりします。また、栄養の偏った食事や運動不足も、少しずつ体に負担をかけます。反対に、働きすぎや頑張りすぎも体には大きな負担になります。「まだ大丈夫」と無理を続けてしまうと、体が悲鳴を上げてしまいます。

さらに、心の疲れも病気に深く関係しています。強いストレスが続くと、胃が痛くなったり、眠れなくなったりすることがあります。人の心と体はつながっているので、気持ちが元気でないと、体にも影響が出やすくなるのです。

では、病気を防ぐためにはどうすればよいのでしょうか。それは特別に難しいことばかりではありませんが、毎日の小さな習慣がとても大切になります。

まず基本になるのは、しっかり食べて、しっかり眠ることです。栄養バランスのよい食事は、体を元気にする燃料です。野菜や魚、肉、豆類などを無理なく取り入れることで、体は少しずつ丈夫になります。そして睡眠は、体の修理時間です。夜ふかしばかりでは、体の修復工場も残業続きになってしまい、オーバーワークになってしまいます。

適度な運動も大切です。といっても、激しい運動をする必要はありません。散歩をしたり、軽く体を動かしたりするだけでも十分です。歩くことで筋力が保たれ、血の流れも良くなります。天気の良い日に外を歩くと、気分転換にもなって一石二鳥です。

また、「笑うこと」もとても大切です。好きなテレビを見て笑ったり、家族や友人と話したりする時間は、心を元気にしてくれます。人は楽しい気持ちになると、自然と体も軽くなるものです。

もちろん、どれだけ気をつけていても病気になることはあります。でも、それは「弱みから」ではありません。人の体はとても繊細で、完璧ではないからです。だからこそ、自分を責めすぎず、「今日は少し休もうかな」と体をいたわることが大切なのです。健康とは、「まったく病気をしないこと」だけではなく、無理をしすぎず、自分の体と上手につき合いながら毎日を過ごすことも、大切な健康のひとつなのです。鍼治療で体も心も健康にしていきましょう！

生き生きサロンの童歌

志摩半次郎

「まほら会」という句会が5月6日、多摩市東寺方の老人福祉館で開かれ、メンバーの私は永山から出かけて「子どもの日シルバーサロンの童歌(わらべうた)」と投句した。句は住宅団地の生き生きサロンでの実景だ。サロンは毎月第1火曜日に開かれ、5月は偶々5日、子どもの日だった。

生き生きサロンは住民の憩いと歓談の場で会場は団地の集会所だ。参加するのは高齢者だけのシルバーサロンなので世話人が用意した脳トレをまず行う。一つは左右が同じ絵。ところが、よく見ると違いがある。その間違い探しをした後、漢字ドリルを試みる。それから雑談になるが、話題として福祉亭が発行した「いきいき新聞」も参加者に配る。

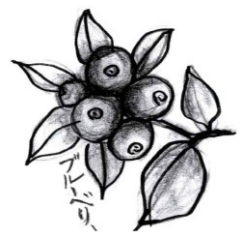
サロンは午後1時半に始まるが、3時過ぎに唱歌か童謡を合唱して終る。世話人が2曲を選び、歌詞を配るが、5月は文部省唱歌の「茶摘み」と童謡の「こいのぼり」だった。

サロンの常連にリード役がいて「夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」とまず「茶摘み」を歌い、「サン、ハイ」という掛け声で参加者全員が出だしから歌った。八十八夜は立春から数えて八十八日目、今年は5月2日だった。世話人が歌詞を記した余白に次のような説明を書いている。「この時期に摘まれたお茶は『不老長寿の縁起物』として珍重されています」。

「茶摘み」は作詞作曲とも不詳だが、「こいのぼり」は作詞が近藤宮子だ。世話人の話によると、昭和16年(1941)に刊行された「エホン ショウカ ハルノウタ」に初出。しかし、近藤宮子の著作権が認められたのは裁判を起こして亡くなる直前の1999年だったという。

その説明を聞いた後、リード役に続いて「屋根より高い こいのぼり 大きい真鯉は お父さん 小さい緋鯉は 子供たち おもしろそうに 泳いでる」と合唱した。歌いながら4月末の別の句会を思い出していた。私は「七階の風のベランダ鯉のぼり」と「矢車の空に離陸の練習機」を投句していたのだ。「矢車」は「鯉幟」に代わる季語。調布飛行場での景だ。

閑話休題。団地の集会所の窓から外の景色を見ると、新緑が茂り、隣の団地が見えなくなっている。そこで「新緑や団地 住まひも森の人」と一句ひねった。このように生き生きサロンは多重活用場になっている。



永山福祉亭 2026年6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	5	6
	お茶のみ交流	お茶のみ交流	お茶のみ交流 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～
7 休業 	8 若人塾 お茶のみ交流	9 お茶のみ交流	10 お茶のみ交流	11 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～	12 うたの会 13:45～	13 お茶のみ交流
14 カラオケの日 13時～ 参加費 300円	15 若人塾 ハンドマッサージ 14時～	16 お茶のみ交流	17 若人塾 近藤さんの 相談日 唱歌 14時	18 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん	19 お茶のみ交流	20 お茶のみ交流
21 子ども食堂 11時半～ (アレルギー 対応はして いません)	22 お茶のみ交流	23 お茶のみ交流	24 お茶のみ交流	25 スマホカフェ 13:30～ 庄子さん アートの会 事前申込制 15時～	26 うたの会 13:45～	27 茶話会 堀澤さん 14時～ (藤本義一)
28 休業	29 若人塾 お茶のみ交流	30 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