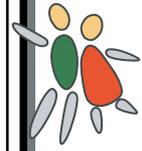


# 千代田界隈のレトロな風景



突然、千代田二丁目交差点に象が現れました。

# みどりの風



2024.12.1  
-NO.315

人・ひと日記

小林 功

今年の世界の平均気温は観測史上最高だった昨年（2023年）を上回り産業革命前の水準より1.5度以上高くなることがほぼ確実と発表されました。国際社会は1.5度以下に抑えることを共通の目標としてやってきましたが早々とボーダーラインを超えてしまふことになりました。

地球規模の話からもっと身近なことで考えてみると、「虫の音が聞こえない」ことに気が付きました。夏の終わりから秋の始まりの夕暮れにかけて、耳を澄ませば何がしかの虫の音が聞こえてくるものでしたが昨年も、今年もそれがありません。私は気候変動が原因ではないかと思っています。蚊は35度を上回る活動が弱まるという研究があることは聞きましたが其の他の虫たちの命はこれからの環境の悪化の中で繋がっていくのでしょうか？虫の事、熱波、巨大台風、集中豪雨、河川の氾濫、森林火災・人々は自然現象の動きに気候変動を敏感に意識するようになってきました。このような時にアメリカ大統領選挙が行われました。結果は世界中が注目し恐れていた事が起きてしまいました。「温暖化の証拠はない。石油、石炭を掘って掘りまくれ」。これが彼のエネルギー政策の原点です。証拠がないのではなく想像力が無いのでしょうか。経済、環境、エネルギー、平和、戦争、移民問題、民主主義：彼の語る一言ずつに対して危険を感じます。まるで日級西部劇のならず者保安官のようです。こんな人物を選んだアメリカ人とはどんな人たちなのでしょう？普通の人たちだとすれば現在のアメリカの経済をはじめとする状況がよほど悪化していることなのでしょう。

日本でも総選挙が行われました。現政権が過半数割れとなりました。投票された一票ずつに込められた思いが政治の流れを変えるところまで来たという感じです。しかし、ここで野党が結束すれば新政権の誕生か？と思わせましたが一部野党の政権への擦り寄り当面それは成らずというところでは。

朝ドラ。新番組になって2か月になりますが、いまだに物語の筋が見えてきません。こころ旅の正平さんも行方不明中。カーネーションの糸子さん、奮闘しています。

発行 社会福祉法人悠朋会

相模原市中央区千代田2-4-1

千代田デイサービスセンター

ヘルパーステーション千代田

千代田介護支援センター

児童クラブ いちばん星

デイズ千代田

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

042-707-4840

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

# 千代田デイサービス 秋の運動会 !!

先日、運動会を行いました。  
最後の玉入れでは本気度全開。「そら入れろ」  
の声が上がるなど興奮度がマックスに！！  
勝負事となると、つつい気合が入り過ぎ  
ちやいますよね。  
皆さんの活気ある表情や沢山の笑顔が見られ、  
スタッフは幸せな気持ちになりました。  
感動をありがとうございました。  
また来年も共に楽しみましょうね。

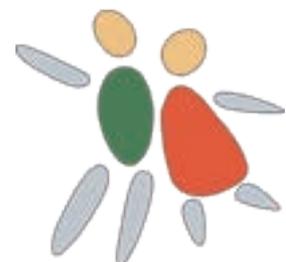


## 児童クラブとの交流会

10月30日(水) 児童クラブの子供たちと交流会を  
行いました。ハロウィンという事で、かわいい  
衣装などで仮装しながら遊びに来てくれ、  
仮装のファッションショーや児童の歌に合わせ  
一緒に手拍子しながら歌ったりと楽しい時間を  
過ごしました。子どもたちのかわいい仮装と  
元気な姿に皆さんメロメロでした。  
帰った後は寂しい感じになっちゃいましたね。



忘年会	22日(日)	23日(月)	24日(火)
二葉園	19日(木)	20日(金)	
書道	12日(金)	17日(火)	
体重測定	9日(月)～15日(日)		
誕生会	25日(水)～30日(火)		





普段何気なく揉む手には、沢山のツボがあります。今回は、ちょっとした時間で簡単に出来る「手のツボマッサージ」の方法を紹介したいと思います。

手のツボ押しマッサージは、身体に色々な効果をもたらします。手は「第2の頭脳」とも言われており、脳と密接な関係があります。

以下が、手のツボ押しマッサージの効果と基本的な押し方になります。

1. 筋肉の緊張緩和と血行促進：手のツボを押す事で筋肉の緊張がほぐれ、血行が改善されます。これにより、身体全体のコリや固さも解消されます。
2. ストレスの軽減：ツボ押しは副交感神経を刺激し、心拍数を低下させ、緊張やストレスを軽減します。
3. 不調のサインを知る：ツボを押した時に痛みや硬さを感じる場合は不調のサインかもしれません。ツボを刺激することで滞っていた血流が改善され、痛みが軽減される成分が分泌されます。
4. ツボの押し方：利き手の親指の平を使って3秒かけてゆっくり押し、3秒かけてゆっくり戻すのが正しい押し方といわれています。

### 【手のひらのツボの位置】



今回紹介した手のツボ押しマッサージは、ちょっとした空き時間で実践でき、道具も必要ありません。気軽に出来るのも魅力です。なんとなくやっていた手のマッサージが効果的になります。自分の身体を労わってあげてください。

ハンマーダルシマー アンサンブルコンサート

## Hammered Dulcimer Ensemble Concert



### MiMi Michiko HASHIZUME



数少ない国内のハンマーダルシマー奏者の中でも珍しい、連続したトレモロを多用した奏法を得意とし、典型的なアイリッシュチューンにこだわらず幅広いジャンルの楽曲を演奏する。

ハンマーダルシマーとは...

台形の共鳴箱に張られた多数の弦をハンマーと呼ばれる木製のスティックで打って演奏する打弦楽器。金属製の弦を打って音を出す点や音色の類似性から「ピアノの先祖」と呼ばれることも。



### 3duls〜サンダルズ〜



関東を代表するハンマーダルシマー奏者、MiMi/Sa-ya/Noriの3名によるアンサンブルトリオ。絢爛豪華なアレンジで奏でるクラシックオーケストラの名曲や、ジブリ・ディズニーなどのアニメ映画曲など楽しいレパートリーで全国で演奏活動中。

— 入場無料 —

日時：令和6年12月25日（水）

開演 16：30（開場 16：00）

会場：千代田7丁目センター 2F デイズ千代田



ケアマネジャー  
大久保 敦子

THIS FES in SAGAMIHARAに

行ってきました！

去る10月26日(土)27日(日)、相模原ギオンスタジアムで開催された野外音楽イベント「THIS FES (ディスフェス)」に行ってきました。主催は相模原市出身のロックバンド「アレキサンドロス」というグループで、自分たちの出身地を盛り上げよう！と開催を決めたとのこと。



相模原市で本格的な大規模野外音楽イベントをやるのは初めてなので主催側も参加者も気合十分！当日はなんと2万人もの人が来場され、おしゃれな若者が原当麻駅から行列を作ったとか。飲食店もたくさん出店しており昼から夜まで皆さん思い思いのスタイルでフェスを楽しんでいました。

当事業所からは、菊地ケアマネジャー（&奥様）と宝山ケアマネジャー、大久保が参加しました。やや年齢層高めな我がチームですが、イベントを楽しむ気持ちは若者に負けません！



小雨が降る中、相模原の夜空にアレキサンドロスの名曲「ワタリドリ」が鳴り響き、花火も上がり二日間のフェスは幕を閉じました。大きな事故や混乱なく無事に開催でき、バンドメンバーも「ディスフェス大成功！」と叫んでいて胸が熱くなりました。

近隣の方のご理解とご協力もあり、明日からのエネルギーをチャージさせていただき、本当に感謝です。

このフェスが定期的で開催され相模原に若い人がたくさん来てくれといいな〜と思いつつながら電動自転車で帰路につきました。

