

千代田界隈のレトロな風景



どんど焼き

家内安全、無病息災・・・

正月飾りは年々少なくなっている。(千代田七丁目公園にて)

みどり の風



2019.2.1

-NO.245-

人・ひと日記

小林 功

正月の新聞は折り込みを含めて本誌上も広告だらけでまず読まれることも少なく捨てられてしまう。そんな中で一月七日の朝日新聞の特大公告が目が止まった。全面広告が見開きで2ページ分を使っている「宝島社」の意見広告。ブルー一色の中に湾岸戦争の時に報ぜられた油にまみれた水鳥のすがたが・・・。メッセージは

「嘘つきは戦争の始まり。イラクが油田の油を海に流した。その証拠とされ、湾岸戦争本格化のきっかけとなった一枚の写真。しかしその真偽はいまだ定かではない。ポーランド侵攻もトンキン湾事件も嘘から始まったと言われている。陰謀も隠蔽も暗殺も、つまりは、嘘。そして今、多くの指導者たちが平然と嘘をついている。この負の連鎖はきつと私たちをとんでもない場所へ連れてゆく。今、人類が戦うべき相手は原発よりウイルスより温暖化より、嘘である。嘘に慣れるな、嘘を止めろ、今年嘘をやっつけろ。」

「嘘つきは泥棒の始まり」は子供のころのことわざ。近年は政治家たちが国民をだます嘘を平気でついているように思えることばかり。

古今亭志ん生のCD全集を貸してもらい鑑賞中。約20本の演目を聴きましたがどれも話芸の素晴らしさを感じます。

一言も聞き漏らさじと緊張する聴衆の息づかいも聞えてくるようです。毎回、舞台上で登場する時の太鼓と三味線による出囃子も耳になじんできました。ある日、つけっぱなしのテレビからこの出囃子が聴こえてきました。新しく始まった大河ドラマ「韋駄天」にビートたけしが志ん生役で登場した場面でした。志ん生の流れるような艶っぽい語りに対してたけしのしゃべくりはだいぶ違うものに聞きましたが・・・これからどう展開していくのでしょうか？

インフルエンザにかかりました。前回は記憶に無いので二十年以上も前の事？一週間の解禁明け、周囲はまだマスクだらけです。

発行 社会福祉法人 悠朋会

千代田市中央区千代田2-4-1

千代田デイサービスセンター

042-751-0672

ヘルパーステーション千代田

042-704-0261

千代田介護支援センター

042-704-0281

千代田相談支援センター

042-707-1434

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

獅子舞



今年も2日に田名若者神輿連合会の方たちが来られて、迫力のある獅子舞の踊りを披露してくださいました。

獅子舞が頭を噛むことで、その人についての邪気を食べてくれると言われていて、悪魔祓いや疫病退治してもらい、1年元気に過ごせるように、利用者さん、職員の頭を噛んで回ってもらいました。

外出リハビリ (初詣・村富神社)



日頃なかなか外出が出来なくなってきた方を中心に、外出リハビリとして矢部にある村富神社に初詣に出かけました。寒空の中、お参りをするのに境内を歩いてまわりました。

寒かったり、風が強い日もありましたが、皆さん良い気分転換になったようで、いつも以上に口数や笑顔も多く見られ、表情豊かになりました。

元旦恒例餅つき



千代田デイサービスの年初めは毎年恒例となってきたお餅つきから始まりました。今年は職員の家族なども来所され、老若男女の方にお餅つきを楽しんでもらうことができました。ついたお餅はあんこ、きなこ、大根おろしの3種類の味を楽しんで頂きました。つきたてのお餅の味は格別で、みなさん美味しく召し上がりました。

2月の予定



節分	3日(日)
体重測定	4日(月)～10日(日)
交流会	5日(火)、8日(金)
キーボード演奏	10日(日)
おやつ作り	13日(水)、14日(木)
キーボード演奏	11日(日)
ビュッフェ	16日(土)
シナプソロジー	18日(月)
書道	21日(木)
折り紙	21日(木)
誕生会	22日(金)～28日(木)





たっくんの 独り言

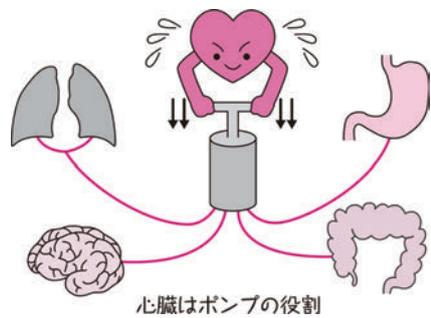
編集長の
一口メモ

最近お腹が出てきたと、奥様から情報を頂きました。

理学療法士の小林琢です。過去2回のコラムでふくらはぎの役割を伝えさせてもらいましたが、もう一つ「浮腫み（むくみ）」に対する大きな役割があります。

浮腫み（むくみ）をとろう！

ふくらはぎの筋肉、下腿三頭筋は『第2の心臓』とも呼ばれています。その所以は『ポンプ作用』にあります。



そもそも心臓の役割は造られた血液を全身に送ることです。血液は液体なので重力に依存します。立っているときなどは一番下の足元に血流が流れやすくなります。下腿三頭筋は筋肉の収縮のポンプ作用によって血流が足元に滞らないように押し上げてくれます。歩く頻度が低くなるとどうしてもこの下腿三頭筋が弱くなり、血流が滞ってしまうことで浮腫みが出やすくなってしまいます。

そのふくらはぎを強くするためには「かかと上げ」も有効ですが、筋肉の柔軟性をつけることも重要です。アキレス腱と膝の裏をしっかり伸ばし、ふくらはぎの柔軟性を高めてあげることが有効です。



一般的な「アキレス腱伸ばし」も良いですが、段差を使った伸ばし方は体重が活用しやすいのでオススメです。

ご自宅などで行うときは手すりなどを使い転倒には十分注意して行って下さい。

オムライス

いつも千代田をご贖員にさせていただいてありがとうございます。ヘルパーステーション千代田・事業部長の小林充です。この度は男メシの紹介を、とのご依頼を受け、恥ずかしながら私の男メシを披露させて頂きたいと思っております。



事業部長
小林 充

昼休みによく簡単な調理を行っているんですが、今回ご披露するのがオムライス。味付けは胡椒とケチャップのみというご想像しやすいお味かと思われそうですが、玉ねぎ・ひき肉の素材の味を最大限に生かしたものになっていると自画自賛しております。ヘルパーとしてご利用者様に提供する調理には到底及びませんが、自分だけが楽しめればと思い、日々精進しております…



ザ・男メシ！

オトコ

其の参

