

愛風だより

予算決定！ 愛風

〒339-0076
岩槻区平林寺905-1
電話048-756-8640
Fax048-756-8644
NPO法人 愛風

2023年7月号
6月26日発行

去る五月二十八日・市民会館いわつきに於いて、愛風の第二十期定期総会が開催されました。参加者十六名(会員十四名+監事一名+今後会員になる予定の方一名)及び委任状五十一名分の提出にて、総会員九十四名の過半数を満しました。

今回は、講演会は企画せず、一年間の活動について事例を交え丁寧に報告をしました。愛風がどのような困りごとに対応してきたのか、地域で生活なさっている方にとどのような困りごとがあるのか、イメージしていただけたのではないかと思います。

その内容をひまえて、今年度の事業計画を提案し、参加者の皆さんにもご意見を募りました。小グループに分かれて話をいただきました。次のようなご意見をいただきました。

・愛風設立前、先進事例を見学に行ったが、自分がやろうとするには体力的についていけない。後任を育てばトンタツチしていくこと必要。

・若いヘルパーさんも集めてほしい。愛風の活動が今後にも続くと思えば、安心できる。

・八〇五〇問題が出ていたが、自分の住んでいる地区にも多い。話をしていきたいと思った。

・自分が協力できるとしたら運転。個人的にはお金なんか要らない。できないのはやる気がないからだと思うので、やれることはやる。

・岩槻は、生活保護の世帯が全国平均よりも多い。困っている人はたくさんいる。できることをやるしかない。そもそも、介護の一点あたりが十円だというのが安すぎ。働く人が食べていけない値段にするなら、その五倍くらいにはしてもらえないと…。

・福祉有償運送が必要ならば、実際にどのくらいの需要があるのかなど実績を積んで、制度を制定してもらえらうにしたいですね。

・今日のような場には、できれば参加したいと思っているが、外出の足が無くて来るのは実際は大変。循環バスなど回してくれたら助かる。

・自分の事業所では、ニートと呼ばれる人も雇用している。頭からだめだと思えば定着していかないが、もう九年も働いている。仕事を分割して担えるように工夫することで、むしろすぐれた能力を発揮してもらえらうということはある。

・この人は、愛風の支援を利用もされているが、じゃんけんぼんの調理や片付けのボランティアにも来てくれている。

・「困った時はお互い様」という愛風の合言葉、いいのでは？

・前理事長の話を聞いてよいことだと思って会員になった。今妻が認知症となり、老々介護は無理だといろいろな人に言われているが、まだ洗濯も炊事もできていて、なんとかなっている。この先にな



かあれば相談するかも。

・インターネットが普及したと言っても、高齢化率の高い岩槻などでは、まだ紙ベースの情報を見る人も多い。自分の事業所で、地域に貢献している愛風さんの分は無料でちらし配布するので、ぜひ活用してほしい。

・利用したいので会員になるといいう人は増えたが、地域に貢献する活動をしたいといいう会員さんが増えていない。

以上の話も会場で共有した上で、今年度の予算について諮り、全会一致で可決されました。皆様の貴重な意見、切実な思いを、今後の理事会でも共有し、実現につながるよう方針をたて、活動してまいります。

総会後、懇親会が開催されました。コロナで長いこと対面でのにぎやかな場を設けることができませんでしたが、歌と踊りの上手い理事さんがもりあげてください、お腹を抱えて笑いました。

翌日 94 才の誕生日だといいう会員さんもいらっしやうて、皆で誕生日をお祝いする歌を斉唱しました。いつも食事は一入だから、今日はとても賑やかで、いつもより沢山食べちゃった、とお慶びいただきました。

カラオケなんてしたことないとおっしゃる方が童謡なら歌えると、流したところものすごい美声で、会場釘付けになったり、アニメソングが流れたり、美空ひばりの唯一の反戦歌だと一本の鉛筆といいう歌が披露され、とても良い歌詞で、感動したり。カラオケスタジオのオーナーが、「ここで童謡を聞いたのは初めてです♡」とおどろいておられました。

色々な人が集まって愛風です。今後もしよろしくお願ひいたします。(愛風 理事長 久毛しずか)

人の進化？

挨拶ができない・・・と言われる若者が増えているそうです。うなづいた貴方！ 貴方は、旧式の脳なのかも・・・。

AIが飛躍的な発展を遂げている現在、それを含んだ環境に、人の脳が適応していつている・・・そう考えると、若者に多い、脳の特徴が説明しやすいのだそうです。記憶力や計算力は良いが、臨機応変にとか行間を読むとかが難しい・・・。

抽象的すぎますかね・・・こんな話だとイメージしやすいですか？ 大卒の若者が入職した。朝一番でお茶を出すのを代々、新入社員がすることになっていたので、教えた。お茶は出してくれたのだが、戻された茶碗が、そのまま置かれている。普通、洗いますよね？ 大卒だからお茶なんか入れたくなかったんですかね？

日本は特にだと思えますが、暗黙の了解という、言わなくてもわかるだろ文化があります。右の例では、先輩にあたる教えた人は、お茶を出してとは説明したから、当然、片付けまでするものだと思っている。でも、説明された新入職員は、お茶を出せとは言われたが、かたづけろまでは言われていないから、やらない。

よくありそうな状況です。この状況になると、教えた側の先輩は、「この子、やる気無いの？ それとも、こんな仕事くだらないと思って

るのかしら？」と、思い悩む。なぜならば、先輩の世代は、仕事は、見て盗め・・・言われたことだけをやっている、仕事とは言えない。察して気づいて、自分から動けど、教わってきたから・・・。そして、それができるように脳を鍛えてきている・・・。だから、自分だったら当然、かたづけまでやるから、それをしない理由がピンとこない。

一方、若者の方は、別に先輩が危惧したような悪意やなまけたい気持ちがあるわけではない。むしろ、指示されなかったから、やるべきである、思い至らないだけ。一言、「茶碗も洗っておいて」と、指示されればやるのだけれど、自分からそこまでがセットだと気づくことはできない・・・。そういう風に脳を使う訓練をしてきていない・・・。

いい言い方をすると集中力が高く・・・、悪い言い方をすると想像力というか幅広くものを考えることは苦手な脳・・・。そういう方向に、ヒト全体が進化してきているのではないか、そういう兆候があると、脳科学者が話していました。

コロナで、直接人と接することが制限され、メールや画像を通してのやりとりが増え、AIの発展で、それらの道具を円滑に使うための作文すら、自動でできるようになってきました。環境が大きく変わりました。正解は一つ、たくさん問題を正確に解くよう鍛えられてきました。

ヒトが自分で行うべきことがだんだん変化してきていることで、脳の変化も起きてきている

のではないか、というのです。いいも悪いもない。変化ですから。もし、それが本当のことであるならば、世代間ギャップがあるのは当たり前です。こういう違いがあるのだと、双方が理解して、相互理解に務めなければ、持たなくていい不満や怒りを抱えてしまうという、残念な結果を生んでしまいます。

冒頭の挨拶しかり。挨拶できないと言われていた若者も、例えば家族や友人とは挨拶を交わしているようです。でも、彼らは、ものすごい量の映像を見て育ってきた世代。目に入った映像を見流すことをきらっとやってしまう。膨大な映像、SNSなどでの交流をしてきている若い世代の人にとっては、目の前に居る人より、持っている携帯の文字や映像の方に、何倍も気持ちが向く・・・。だから、現実にも人とすれ違っても、画面の背景のようには感じられない・・・。脳がそのようになっている。

声をかければ認識され、認識されれば、挨拶返してくれます。無視を決め込んでいるわけではなく、現実の人への感受性が低いという特徴があるとでもいうのでしょうか。ああ、やはり、世代間ギャップは大きい・・・.のですね・・・。膨大な量の情報を一気に処理できるように脳が進化したため、広く見るのは苦手になってきているのかも。同じヒトですが、世代間の違いは、学ばなければ想像すらできないほど、大きいものようです。

(しずか)

研修報告

六月二十四日に、さいたまNPOセンターの定期総会に参加してまいりました。特別講演は、「アートは自治のツールになれるか？」というテーマでした。

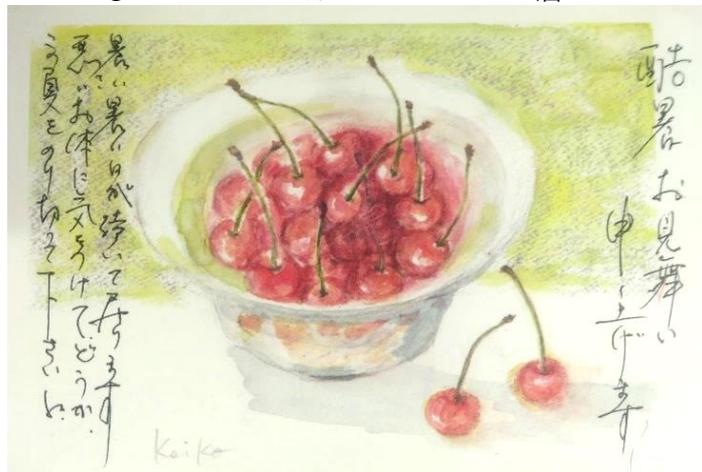
どんな内容なのか皆目見当もつかなかったのですが、結果、とても刺激になりました。まず、思ったことは、そういえば、アートや芸術、芸能という分野には、ある意味差別は無いのかもということですが、もちろん、それらを生業としている選ばれた人も居ますが、趣味の範囲でかかわることは、誰にでも許されたことであり、そこに差別も区別もない・・・。

日本は島ですから、狭い国土に人がひしめきあっている。だから、広大な土地を有する国の人より、他者に気を遣う能力に長けていると思います。地域生活を維持するには、他者どうまく折り合うことが必要です。



中でも、守らないとならないこと、たくさんあります。そこから外れることは、ゆるさないという人も多いです。

でも、夜働いて未明に帰宅して就寝するサイクルの人が、朝ゴミ出しをするのは実はとても大変です。認知症で、曜日



が分
から
なく
なって
きち
んと
出せな
くなる人も居ま
す。決まり事や仕
事ということで
は、相互理解はと
ても高い壁のよう
に思われます。

けれども、文化芸術というところならば、「きれいなおもしろい」「楽しい」などなど・・・そういう気持ちの共有ならば、誰でも等しく体験できるのでは?? そう気づかせていただける講演でした。

こんな例が紹介されました。古着を集めて、芸術家主導で八十歳代の主婦が、つぎはぎした衣類が、東京渋谷で斬新なデザインと、高価販売されてい



る・・・近代的なデザインの巨大な美術館。かえってバザール開催。使わなくなったおもちゃをもちよりチケットと交換。そのチケットでほしいおもちゃと交換できるが、人気の高い良い品は、セリが行われ・・・。出ているブースの掃除などお手伝いをする。と、チケットがもらえ、ほしいものがより手に入りやすくなる・・・。子供のあそびですよと。

効率化や、経済などが主軸になると、少し息苦しい社会になるように思います。楽しみ、遊び、祭りなどは、うるおいとして、大切なのではないのでしょうか。それも、お金を出して買うのだけではなく、自分たちが参加する文化。地区で開催する夏祭りなどが担っていた役割、今は、どこに残っているのでしょうかね・・・。

(編集部)

囲碁友の会 会員募集
 毎月 第四日曜日
 午後1:00~4:30
 参加自由：会費無料
 初心者大歓迎！
 担当 くもう



7月のじゃんけんぽん
 8日、22日
 要予約 夕方4:00~
 090-4377-7607 (くもう)

お子さんには人気がありませんでしたが、函館のイカメシもおいしかったです。
 (愛風)

ききました。
 しいメニューがで
 りまして、美味
 ーズの寄付があ

シ、オニオンマヨ
 鯉やトウモロコ
 こし。
 トサラダ・蒸しもろ
 の竜田揚げ、ポテ
 キーマカレー・鯉

じゃんけんぽん



住み慣れた地域での生活支援 に取り組んでいる **NPO法人 愛風** を 応援します！

お好み焼き 一文 ☎756-5543 岩槻5477-2 定休日 月曜	マッサージ はり 阿部マッサージ治療院 要予約 ☎90-3132-5731 見沼区大和田町2-903
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143 お問い合わせ ☎048-757-6413	照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜 予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫
店舗営業時間11~翌朝5時/日曜祝日11~翌朝3時 永楽食堂756-2498 出前配達時間 11~15時/17~21時 院長 アスレチックトレーナー 竹内貢 本宿444-19 竹内接骨院 ☎758-1345 毎週 月・火定休日.	岩槻6209-2/カラオケ 昼13~16時 千円 火・木・金は歌い放題) むげん ☎749-4621 定休日:日曜と月曜 プラスチック金型設計製作 城町2-6-41 中村金型製作所 ☎756-9188 はり・きゅう・りはびり 出張・無料送迎あり 治療院 すきっぷ ☎048-711-9273 どんなに小さな工事でも大丈夫.
おしゃれ床屋 はやし. ☎794-5675 土日祭日休業. ガソリン・灯油なら 有限会社 セキトミ ☎756-1053 皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工 藤原精密 ☎757-2799 訪問理容・美容も致します。火曜休み 理容室 レオン ☎757-7750 1130~1500/1730~2000 復活熱望中！！ とうふらあめん 蘭蘭 ☎757-9888	一般建築塗装 代表 松本睦男 090-3427-8452 火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25 ビューティーサロン レオ ☎758-0415 マミーマート岩槻店2階 ほんまる歯科医院 0120-6480-78 930~21:00 定休日:日曜 とわそりーぬ ☎756-4732
月1回 うたごえ喫茶 自由参加です 喫茶みのり ☎757-7318 -初心者、小・中学生指導します- 囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392 -電気のことなら何でも- お見積り無料です。 ナカヨシ電器サービス 西町) ☎757-6561 あなたもきつと気づく。自分で治す力。 埼玉むつう整体院 予約制)090-5335-8170 餃子・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。 大平豊店 本丸) ☎757-1496	ベル・ジュバンスやってます 火曜・第3日曜定休) タマ美容室 048-754-8834 -無い本は、ご注文をお受けいたします- 岩槻書店 ☎757-4725 新車・中古車○車検-代車無料もあり。 野澤自動車 浮谷) ☎798-1003 木曜定休・やきとり早めのご注文を.. 肉のやまざき 本丸) ☎758-1424 毎週火・第2・第4月・第3日曜定休 ゆうき美容室 ☎757-8238

老婆メイク

六月に入り白内障の手術をしていただいた。緊張しっぱなしの十分？ 目に力入ってますよ・力抜いてください・と 注意を受けながらの何分かを経て、無事終了。

血圧計ると、私的には最高の154とかに上がっていた。「全くなーノミの心臓なんだから・」とつれあいには笑われてしまう。痛みにはめっっぽう弱い、意気地無し私の私である。(お医者さんの名誉のために、白内障の手術には、全く痛みはありません。)

そして結果はよく見えるようになった。皺だらけの自分の顔が目に飛び込んできた。ウォー、テレビドラマなどで、メイクで上手に老けたキキリンさんの顔です。上手に上手にメイクできていく。皺の多さ、その深さ、その顔全体の色いろも黒々と立派な八十三歳の老婆が出来上がっている。悲観してばかりでかわいそうなので、ニコツと笑ってみた。またまた、笑いじわも、一段と増えて、え？ こんなところに、こんな細かい皺が・と、またまたびつくり。

健康で長生きするために

part60

健康で長生き・・するために、見えることや聞こえることって、維持したいですよ？ かくゆう私も、老眼になり、眼鏡がなければ、この便りも全く読めなくなりました。もともと、裸眼で2.0という視力で眼鏡知らずだったので、持ち歩き・かける習慣が無く、必要な時に手元なくて、不自由を感じる事がよくあります。

でも、老眼や老人性の難聴には、老眼鏡や補聴器という補助具がありますね。足腰が弱れば杖が。もっと弱れば車椅子が・。先人の知恵で、老いて弱ってくることを止めることはできないものの、それでも生活できるように、補う道具を作ってきたわけです。それはヒトにしかできないこと。大いに感謝したいことです。

衰えたところに、道具を用いて、機能を維持する・。これには、道具を使いこなす練習や日々のお手入れの手間が必要です。ある程度の順応力が残っている時期に使い始めないと、覚えられません。認知症のように、新しいことを覚えていくことが難しい疾患などになってしまうと、道具を使いこなすのは、難しいと言わざるをえません。

あと、もう一つ、重要な視点は、道具を使うと、元々あった機能を使わなくて済んでしまうため、残っていた機能が退化してしまう可能性があるということです。車で移動することばかりになって、電車で通勤していた頃より足腰が弱ったと思う人は少なくないでしょう。

聴力も同じです。自分の耳で、音を聞き分けるということをあきらめてしまえば、あっという間に聴き取れなくなります。聞き分ける姿勢は持ち続けた方が善いようです。

一方で、聴覚の音に感応する細胞は、音に反応するので、何の音なのかなどの判断するとしないとにかかわらず、音があれば、反応し続けています。一生のうちにだいたい何時間くらい音に反応できるのかは、決まっているようですから、ずっと大音量の騒音にさらされていた聴覚は、衰えるのが早いようです。

音に反応する細胞の残された能力を、必要なところで集中して使うように、休めたり使ったりするメリハリを持たせることをお勧めします。道具は、融通がきかないところがあり、雑音も拾ってしまいます。自分の耳に勝る聴器は無いわけですから、どうぞいたわってお使いください。

(しずか)

若い方は、びちびちの肌から、「え？ 貴女、そんなにしみだらけだった？」とびつくりした娘の顔。いつの間になんかに黒くなったの？ つれあいの顔と、びつくりしっぱなしである。

眼帯がとれて両目で、外出し、車に乗せてもらい、するとまぶしい！ 梅雨時で晴れ間が少ないのが幸いしている。

水晶体のこりを取り出し、新しいレンズを入れて、よく見えるようになった。のだが、その本体は、ご老体である。目の奥の筋力が弱っているのか、それをつかさどる脳が追い付かないでもたもたして

いるのか、なかなかレンズの性能には追いついていけないらしい。徐々に慣れていくよりほかは、ないらしい。手術はうまくいき、順調ですよと先生は言ってくださっている。

三十代になるか、それより前だったかの「時間ですよ！」の樹木希林さんの老婆メイク。少し前に見た「万引き家族」の樹木希林さん。こちらはすっぴんだったらしい。なかなか考えさせられるドラマであり、樹木希林さんさすがであった。(富美子)

自分の買い物で
誰かを幸せにするしくみ
毎月11日は
「いい日いい街イオンデー」
イオン浦和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464
11日にイオン浦和美園店で
買い物をした時のレシートを、
愛風のボックスに投入をお願いします！
皆様のお気持ちか、イオン
から、愛風に還元されます。普
段の運営に必要な備品等を入
手する一助になっています。

夫婦♡って。。

先日、ある旦那様が亡くされました。とても仲の良いご夫婦でしたので、奥様がどれだけ気落ちしているだろうかと、心配で訪問しました。そこで、こんなお話をうかがってきました。

「まだ涙も出ないんです」と。やりきったと思うので、このこと。私の親の世代の方です。お見合いしたときに、旦那様のご両親に、「うちの長男で家の事は何もさせずに来ました。本当に何もできませんので、貴女には（仕事を辞めて）家に入っていただきたい。」と言われたそうです。彼女は勤めしていましたが、「はい」とお返事し、以来五十五年間、専業主婦として添い遂げたと。

お子さんはいらっしやいません。旦那様は、大手企業にお勤めでしたが、定時出社定時帰宅で、時計のようには正確に、毎日家に帰ってこられたそうです。お酒もたばこも飲まず。

（実家のお母様からは、「男はね、家の中を居心地悪

くしていたら絶対に浮気をするから、家の中はいつもきれいにしていなけりやいけな。貴女も身なりはいつもきれいにしていなさい。」と言われて送り出されたそうです。その通り、家の中もいつもきれいに、奥様も身ぎれいになさって、家を守られてきた..。

私にはとてもやさしい旦那様に見えていましたが、実はね..と語られたことは。嫁いでからは、私が実家に帰るのもいい顔しなかった。私の同胞に会いに行くことも、いい顔しなかった。とにかく、帰宅したときに、私に家に居ないのだめだった。私が父の日に自分の父にプレゼントを買って見せたりすれば、「俺が使う」ととってしまい、父に渡すこともできなかった。

..私びっくり！ そんながんじがらめにされたら、私はひと月だつて居られませんか。いい夫婦に見えるまでに成熟するには、奥様の我慢や努力が相当あったのだと..。もちろん、旦那様の方にも努力はあったのでしよう。独身時には、浮名も馳せたようですが、結婚後はぱったりそれも辞めたそうです..。

当然、嫌なことだけでは、ずっと一緒に居られませんか。いいところもあったのでしよう。「そりゃね」とのこと。洋服など見ると「買えば」と言ってくれた。けど、どこにもでかけないし、着る時がないからいいわと買わなかった。ほら、そこに置物があるでしょう？ あれは、うちの人が好きだったの。私は嫌いな、ああゆうの。亡くなったから、これから少しずつ片づけるわ..。

統計で、夫婦の片方が亡くなられた時の残った方の余命というデータがありますが、男性より女性の方が優位に長命です。男の人は尽くされてきたことが多

く、尽くしてくれる人が居なくなると生き続けることが難しくなるのかもしれない。一方女の人は、それまで自分のことより夫や子供を優先にしていたところを、自分のために時間を使えるようになり、むしろ生き生きしていく..のかな？ それだけ、家庭という小社会が、男女不平等の権化のような構造だったのかと、複雑な思いをいたしました。

今は、家事も分担している夫婦も多くなりましたし、専業主夫も居たりします。ご高齢のご夫婦の中にも、平等に家事分担していたわよというお話をしてくださった方もいらっしやいます。でも、それは大変めずらしいこと。お聞きすることが多いのは、奥様が一歩下がって師の影ふまず..とばかりに、夫を立て、家を守ってきたお話です。「だって、言ったって、不機嫌になつて手がつけられなくなるから、こちらが我慢した方が、楽だったから。それに一人になったら食べていけなかつたし。」別の賢妻の言葉です。

(Xつき女)

編集後記

空梅雨とは言いませんが、晴れ間もあって、あまりじめじめした梅雨っぽくはない6月でした。降れば大量の雨でしたが..。

無事に総会も終了し、市への事業報告も済ませました。愛風の日々の営みが、皆さまの住む地域を支える一助となりますように..。

この便りは、会員様と利用者様にしかお配りしていませんが、請われてお友達に..や、ご近所に..と、配布して下さる方もいらっしやって、大変ありがたく思っています。もし必要がありましたら、その分お渡ししますので、お知らせください。

できることしかできませんから..。私は調べて得られた情報を発信します。もし、配布協力いただけたら、とても助かります。ありがとうございます。(し)