

愛風だより

〒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8月号
7月25日発行

もはや災害

酷暑

市より、熱中症に注意するように、連絡が来ました。そこには、国から出された文書が添付されていました。水分を取るようになり、適切にエアコンを使いましょうなど、内容的に真新しいことは特にありませんでしたが…。

ただ、この連絡を受けて気を引き締めたのは、国のお偉いさん達も重視するほど、**半端ではない暑さが到来している**ということです。熱中症による救急搬送数は毎年数万件を超え、死亡する人も年間千人を超えているとのこと。

適切な予防や対処が実施されれば、死亡や重症化を防ぐことができるにもかかわらず、これだけの死者が出ていくということを重ねて受けているようです。そして、**熱中症は、すべての世代の国民の生命や生活に直結する深刻な問題**であると、文書にあります。

地球温暖化の影響による極端な高温被害は、すでに世界でも発生しているともあります。気温が50℃に迫る熱波が発生した国もあり、そうなったときの人的被害、医療のひっ迫など、国民の命や健康に直結する重要な課題であるとも書かれています。今までも医療・福祉・教育・スポーツ・農林水産業・労働現場等の多岐にわたる課題であるため、関係省庁連絡会議を開催

してきたが、一層の危機感をもって対応していかなければならないと述べられています。

「毎日暑いね〜」では済まない…そんな深刻な状況になっていると、皆さんも思ってください。特に、私の親世代の方々に、強く訴えたい！昭和十五年生まれのうちの父。頑固なんです。水分をとるようにと促しても「大丈夫だ。飲んでる。のどが渴けば飲むんだから。」と、私の意見は聞き入れる気持ち無しです。

認知症で無くても、麻痺が無くても、高齢になっただけで、体性感覚も鈍くなるのです。これは、どんなに健康な人でも同じです。のどが渴いたと感じるのが、若い人よりも遅くなっています。熱中症で絶命する人に高齢の人が多いのは、のどが渴いたと感じた時にはすでに、身体に必要な水分量が不足になってしまっていることが大いにあるからです。**感覚に頼っている、命を守ることはできません。知恵で補ってください。**

そもそも、人には多くの水分が含まれています。赤ちゃんは、その体重の七割が水分だそうです。あかちゃん肌はびちびちで、弾力があり、少しつまんでも離せばもとの状態にすぐ戻ります。

皆様(愛風便りの読者の大半は高齢期の方だと思えますので…)の皮膚どうですか？右手で左手の甲をつまんでみてください。若くてびちびちしていると、そもそも、つまめません。弾力があるので、中年の方であれば、つまめるでしょう。でも、離すと元通り戻ります。ところが高齢期になりますと…つまんで指を離しても、左手の皮膚はつまんだ形のまましばらく残っている…状態になります。

これが証拠です。身体に貯留している水分が不足し

ているのです。体重50kgの人ならば、50歳くらいの人には30kg分の水分が身体の中にあります。これが、高齢になると5kg減るのです。**500mlのペットボトル10本分**ですよ！お父さん、聞いてますか？私の身体と比べると、お父さんの身体の水分はペットボトル10本分少ないのです！だから、私より一層こまめに水分を摂る必要があるのです。

残念ながら、感覚機能だけでなく、消化機能なども、合わせて加齢によって低下してきます。ですから、若い時には、冷たいかき氷もたくさん食べられたけれども、高齢になると、おなか冷えて下るようになって、**沢山は食べられなくなる…なんてこともおこります。**ですから、水分をとろうと思っても、若い人と同じく、**らの水分量が蓄えておくことはできません。**では、どうするか。

こまめに口に含むのです。頻度を増やすしかありません。漫画でよく描かれているおばあさんは、縁側で日向ぼっこしながらお茶をすすする…イメージですが、それは、理にかなっていません。沢山一度に食べることを飲むことができなくなってくる以上、こまめに、とにかく頻度多く、水分をとるしかありません。

のどが渴いていなくても、**これが必要なんだと、頭で理解して、意識して飲んでください。**50年前の日本と、気候が違うのです。コロナでマスクの着用が奨励され、口元をふさいでいるため、こまめに飲むことが難しい時期もありました。でも、今は、緩和されています。熱中症は、即日死亡できてしまうかなり怖い病です。予防に努めることは、**社会維持にも必要なこと**です。こまめに水分補給、ぜひ、お願いいたします。(愛風)

命がけ？

食べる

暑いですね…。気温が体温より高いと、さすがにばてます…。食欲も減退…。食べないともたない、頭では思うので、なんとか少しは食べますが…。食べたくないもので、色々考えてしまいました…。

見た目、グロテスクな食べ物を、「最初に食べた人は、すごいね」と話題にすることがありますよね？それって、実は、どの食べ物に対してもそうなのではないか、漠然とそう思い至ってしまいました。

ヒトという種族になるはずかと昔、コアセルバートという油の塊みたいなものが、周りにある自分に必要なものを、取り込んで大きくなって分裂して…そこからアメーバのような単細胞生物になって、進化を繰り返して、複雑な生き物になってきた…と、私は習いました。コアセルバートだって、必要なものを取り込む…時、自分も取り込まれたり、つぶされたり、傷ついたりする危険もあって、それをさけて、取り込むものを探し、取り込んだでしょう…。

弱肉強食…と野生の世界を表現しますが、草食動物は、水辺の柔らかい草を食べたいけれど、そこには彼らを餌にしようと思っ構えている肉食動物が居る。その気配にいち早く気づけるように、警戒しながら、食べている…。植物だって、ただだまって食べられているわけではなく、食べられないで済むように、まずい味がする成分を葉っぱに貯めるように

なったり、毒物を生成するようになったり、かじられるとそこから危険を知らせる物質を放出して他の仲間知らせたり…しているそうです。

かように、食べる…ということは、命がけの行為のように見受けられます。でも、この私を思えば、この世に生を受けて五十年以上。命がけでご飯を食べた…という記憶はありません。これは、地球上のすべての生き物の中で、全く希少なこと？かも。同じヒトであっても、戦争を体験した年代の方からは、「食べられなかった」「ひもじい思いをした」「食べ物入手に苦労した」というお話を聞いたことはあります。でも、その方々のご尽力のおかげで、私たちは、命がけで食べた…ことはありません。

生きることに食べる。そういう構図が成り立っている社会では、食べたくないなあ…などという贅沢な悩みは、無いはず…です。食べなければすぐに死が来るわけですから…。

ヒトの祖先も、狩猟をしてその日に捕れたものを食べていただけの時は、食べることは生きることだったはず。それが、古くは縄文時代の粟の栽培や、弥生時代の稲作など、保存できる作物を、その時食べる分より多く作って蓄えるようになり、捕れない日でも、食べられるようになってきたのでしょう。

それでも、食べ物の保存は容易ではなく、江戸時代になっても、天変地異によって飢饉に苦しんだことはあったようです。そういう死と裏腹の時には、おおよそ食べられるとは思われないような見た目のものでも、食べるしかなかったのかも…。

令和の現在、島国日本の耕作面積は、年々減少し

ています。作っている農業従事者の年齢は超高齢。岩槻もそうでしょうが、私の住む大子町は、耕作放棄地年々増加。今、耕作している人の年齢は75歳以上。その次の世代の方は、きつい農業ではない仕事を生業とされていて、ひきつがれないようです…。

でも私は、食べ物が手に入らないという経験をしたことはありません。日本で米が不作でも、輸入したり他地域から運ばれてきたり。鳥インフルエンザで、沢山の鶏が食べられることも無く処分され、卵が品薄にはなりませんが、食べられないことはありませんでした。

日本語には「いただきます」という食前の共通語があります。食べ物すべて何かの命です。いまのところ。命がけで食べて食べられてを繰り返したものの命を、私たちはいただいている…。

いまのところ…と書いたのは、お日様も当てず土も使わず、水栽培で一部の野菜が作られるように、映画マトリックスのように、人類もチューブから総合栄養液を流すだけで生かされる時代が来るかもしれないから…。総合栄養液は、生き物からでなく、無機の鉱物や空気などから合成されるようになるのかも…。

今も、高栄養液はあります。でも、これらの原材料は、やはり生き物です。生きるのは、命がけ。この命題が変わる時、ヒトは生き物では無くなる…(マトリックスでは、ヒトはロボットのエネルギー源として養われているという設定でした)のかもしれない。

半夏どん

昔むかし、ハンゲドンという人が居たんだと…。半夏までに、田植えも終わらななきやいな、畑も麦刈り（小麦なども作っていた）や草取りしななきやいけない。忙しくて忙しくて、畑と田んぼに片足ずつ入れて死んでしまったんだと…。

七月一日のラジオ深夜便の終わりのコーナーで、今日の誕生日の花はハンゲショウ。花言葉は「情熱」ドクダミ科の花と、放送されています。で、母が何かをしながら、よく話をしてくれ

た、ハンゲドンの話を思い出しました。普段は忙しくてこんな話をしてくるなんて、めったにないこと。多分、団子でも丸めながら、頭を突き合わせている子供たちに聞かせてくれていたのでしょうか。今は田植えは随分と早くなり、ゴールデンウィークあたりでいたい終わってしまうようですので、だいぶずれがあります。草取りがいかに大変化は事務所

健康で長生きするために

part62

樋口恵子さん（91）は、現役評論家です。ヨタヘ口期とご自身の現在を語り、超高齢社会をけん引するおひとりとして、発信を続けておられます。

その樋口さん、若かりし頃から文科系で、運動は苦手だったそうです。でも、ここへきて、運動をするようになったのだとか。「これからも長く付き合おうと思うならば、ちゃんとメンテナンスしなくちゃならない」から、はじめたのだそうです。「文科系の人も、高齢になったら体育会系にならないとだめよ」と。

体育会系と言っても、若かりし頃のように、がっつりはなやかに運動をするのとは違います。日々生活するのに必要な筋肉を維持するために、意識してトレーニングをしていかないと、加齢による自然の筋力低下で動けなくなってしまふからです。

高齢になると、人生経験が増しますから、皆さま非常に効率よく動けるようになっていると、私は思います。赤ちゃんや子供って、とても無駄な動きが多いのですが、高齢の人って、必要最低限の動きで同じ仕事ができますよね？ なんといいましょうか..寝て過ごす時間が長くなると、「巢」のようにベッド周りに必要なものが適宜配置されている..ことって、少なくありませんよね？ これは、非常に高い能力なんです。ですが、私は敢えて、無駄を作ってほしいと思うものです。

効率良くすごせばかりいと、貯筋が減ってしまうからです。どうか、ティッシュケース、1m遠くに置いてください。一歩、余計に体を伸ばさないと、取れない..状態にしておくことが、日々の生活の中で、筋肉を動かすことになり、筋肉を少しでも多く動かすことが、筋力を増すことにつながります。

運動として、まとめてトレーニングすることを一人で続けるのは大変に難しい。デイサービスなどご利用なさって、他力も使って、維持に努めるのもあります。それに加えて、家の中を、少し不便にしてください。便利すぎると身体も頭もなまります。不自由があるから、筋肉を動かし、その運動が、筋力を維持することにつながります。

自然に逆らわず、胎児に戻るかのように、丸まってみようごきしない小さな人に戻っていく生き方もありますが、抗って少しでもお元気で過ごしたい方は、ぜひ、便利から脱出して、不便生活を送ってください！（しずか）

たくない。と贅沢な考えのもと、雑草たちをひたすらぬいている毎日である。

そして、今度はテレビで紅花の話。紅花は、

「半夏の一つ咲き」という言葉あり、半夏の頃、

一つは咲くそう、それが一週間もするとワ

ツと一斉に咲くのだと話していました。

その土地その土地で「半夏」が日頃の生活の中

で大事な季節の変わり目だったことを改めて知

りました。（富美子）

追伸 半夏どんころか、朝から晩まで、猛暑の

夏です。今年は特に、熱中症にならないよう、皆

さん充分対策してください！！

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

8月のじゃんけんぽん
12日、26日
要予約 夕方4:00~
090-4377-7607 (くもう)



じゃんけんぽん

七月は、寄付のマ
ンドウにヤンニョムチ
キン。ヤンニョムチキ
ンは、甘辛の味付け
鶏唐揚げですが、と
ろけるチーズで、お
子さまも、辛くなく
食べられましたよ！。

夏休みに入りじゃん
けんぽんはとてもに
ぎやかになりました。連
日暑いですが、こども達
は、走り回り、じゃれあ
い、大騒ぎ...◆...

寺子屋では、遊びたい
気持ちだが邪魔をして気も
そぞろではありましたが、夏
休みの宿題をやりました。
ノートも鉛筆も無く、タブ
レットだけ持参の子も。時
代ですね☆
(愛風)

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 .090-3132-5731 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	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
竹内接骨院 ☎758-1345 毎週 月・火定休日.	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
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	治療院 すきっぷ ☎048-711-9273 どんなに小さな工事でも大丈夫.
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	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
藤原精密 ☎757-2799 訪問理容・美容も致します。火曜休み	ビューティーサロン レオ ☎758-0415 マミーマート岩槻店2階
理容室 レオン ☎757-7750 1130~1500/1730~2000 復活熱望中!!	ほんまる歯科医院 0120-6480-78 930~21:00 定休日:日曜
とうふらあめん 蘭蘭 ☎757-9888 月1回 うたごえ喫茶 自由参加です	とわそりーぬ ☎756-4732 ベル・ジュバンスやってます 火曜・第3日曜定休)
喫茶みのり ☎757-7318 -初心者、小・中学生指導します-	タマ美容室 048-754-8834 -無い本は、ご注文をお受けいたします-
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。	岩槻書店 ☎757-4725 新車・中古車○車検-代車無料もあり。
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。	野澤自動車 浮谷) ☎798-1003 木曜定休 :やきとり早めのご注文を..。
埼玉むつう整体院 予約制)090-5335-8170 銚子包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。	肉のやまざき 本丸) ☎758-1424 毎週火・第2・第4月・第3日曜定休
大平豊店 本丸) ☎757-1496	ゆうき美容室 ☎757-8238

のつぽさんの懸念

昨年九月にご逝去されていた「のつぽさん」の死

は、遺言通り半年を経て今年に入って報道されました。皆をわずらわせたくないという心遣いだったといえます。ゴンタくんとの工作番組は、「でつきるっかなでつきるかな♪」という歌と共に、多くの人の心に残っていることと思います。

のつぽさんが亡くなる五十日ほど前にインタビューしたという記事をみつけました。当時八十八歳。認知機能の低下も無く、私は声を知りませんが、わかりやすく明瞭にお話しくださっていたようです。テーマは、戦争について。安倍首相が愛国心を口に、「きな臭さ」を感じたことをきっかけに、2

015年7月に『私の戦後七十年談話』という本を岩波書店から出版しているそうで、そのことに関してのインタビューでした。

のつぽさん、小四で終戦を迎えたそうです。疎開していた岐阜で空襲に遭って…。子どもながら、大人のずるさを目の当たりにし、自分は、小さな人に敬意を払える大人になると決めて、生きてきた…。のつぽさんが愕然としたのは、終戦を境に真逆になった教師の言葉。「死して護国の盾になれ」と教えていた同じ口で、「民主主義っていいもんだな」と言っていた…。その豹変ぶりに、こどもながら、怒りを感じていたそうです。戦争時には、国民に嘘をついて、戦争に加担させていた。「大人にだまされていた」と、のつぽさんは感じた。その時のきな臭さを、



今また、感じ始めている。だから、のつぽさんは「だまっては居られない。

今こそ、口を開く。」と、本を出したそうです。

「愛する国のために、どうすればいいのか、勉強するならわかる。でも、国の為に犠牲になることを教えるなんて、冗談じゃない!」のつぽさんの怒りです。今の報道をみていたら、のつぽさんは、どう言うでしょうか。

ウクライナのゼレンスキー大統領は、「銃をとれ、抵抗せよ、国を守れ」と国民に呼びかけています。ロシアのプーチン大統領も、しかり。

そして、前線で戦うのは、ゼレンスキーでもプーチンでもなく、一国民。前線は、銃弾が飛び交い、命の危機最前線…。国のためだ、命をかける!と国の主導者が言い、その手足となって、護国の盾とやらになっているのは、いつも国民…。というのは、どの戦争も一緒なのでは?

のつぽさんは、子どもという言葉を使わず、小さい人とおっしゃっていました。小さい人は、大人の何倍もの感性をもち、豊かな発想ができる尊敬すべき人だと…。その小さい人をだますような、大人であってはいけない。命をかけて戦わせるために、どのような嘘が使われているのか…。ウクライナの兵士もロシアの兵士も、人の子であり親でもあるでしょう…。

こんなこともおっしゃっていました。「自衛隊は、やられるまで我慢して、そしたら撃ち返せるようになっていく、そのままでもいいじゃない。集団的自衛権なんて、決めたら、イラクまで行って撃たなくちゃならなくなる。今だって、国の本当に大事なところで、我々には知らされない。それなのに法律で、隠すことを公に認めてしまった。堂々と隠せるようになってしまった。憲法は人が作ったけれど、人よりもえらいっていうことにおかなければ、平和は守れない。」

のつぽさんの懸念が、現実にならないように…。小さい人がこの先も、日本で平和に生きていけるように、私たち大人がやるべきことは? (編集部)



御礼

◇中古だけれどもまだ使える家庭用の掃除機があるよ〜とお声がけいただきました。今、ご自宅にある掃除機が大きくて（業務用かな？）、持ち運びも大変になったが（自分も高齢で）あと何年使うかもわからないのに、買うのも…と考えておられた方におゆずりすることができました。使えるものを使えるところに渡せたら、ゴミとして捨ててしまうより有意義です。ご協力、ありがとうございます。

◇この間、寄せていただいた空き缶の中にいくつかですが、スチールマークのものや、中にたばこの吸い殻が入っているものが紛れていました。集積所に出す際、そういう缶が一つでもあると全部が返却されてしまうとのことですので、出す際には、よけてくださいますように、お願い申し上げます。

（愛風）

ヘルパーさんからの手紙

「愛風便りの蓮の香りを楽しむという記事を思い出し、七月初旬の日曜日、同行援護の行先を、内牧公園の近くの黒沼にしました。古代蓮があるので。ところが、今年は、ガマの穂やアシが生い茂り、古代蓮はすっかり押し入れ気味で背丈も低く、いつもの勢いがありません。ハスの香りを楽しむというより、オオヨシキリの元気な鳴き声を楽しみました。♪♪♪今後どうなっていくのかな…自然は厳しいー」

一か月に100時間近くも歩いているヘルパーさんからです。（サ責）

- ◇利用者さんや会員さんから、玉ねぎやじやがいも、トウモロコシなどをいただきました。ご自身で作られたものであったり、たくさんいただいたり食べきれないので…という方がいらついたり。じゃんけんぽんで使わせていただいた他に、食材として必要な方に配らせていただきました。美味しくいただきました。ありがとうございます。
- ◇切手や、お金でのカンパも頂戴いたしました。匿名希望にて、ご紹介できませんが、紙面を借りて、感謝申し上げます。
- ◇アルミ缶回収のご協力ありがとうございます。おかげさまで、毎月、数袋分を集めることができます。引き続き、ご協力をお願いいたします。一回すすいで出してください。

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」
イオン満和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464
11日にイオン満和美園店で
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、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手
する一助になっています。

編集後記

仕事帰りの深夜、月がきれいで、ぼんやりと運転していましたが、道路に水たまりが..。「あれ？雨ふったっけ？」

進んでいきましたが道路はどこも濡れていませんでした。蟹気楼の一つ、逃げ水だったようです。

昼間、焼け付くアスファルトではよく見ますが、夜月明かりで見えたのははじめて。夜でも、湯気があがるほど、アスファルトも温まってしまっている..のが、今なんでしょうね..。

梅雨明け前には一雨くるかと期待していましたが、パラパラと落ちてきた雨粒では、ぱさぱさに濡れた土を濡らすこともできず、遠くで光る雷も、事務所の上には来てくれませんでした。

豪雨で洪水災害も起きているところがあるのに、一方では渇水です。命を守るためにできることは？（しずか）