

# 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

2024年4月号  
3月26日発行



とあるお宅の庭で満開のミモザ

## 老いる価値

老いること、楽しみにしているという方挙手を！ 私も人生百年としても折り返し地点を過ぎ、老いを意識しないではいられないです。人生の大先輩の中には、百歳を過ぎてもなお、生き生きと活発で、積み重ねた人生経験からの言葉には重みがあり、素敵な方もいらっしやいます。一方でニュースなどをみれば、親しい人には皆先立たれ、孤独にひっそりと亡くなって発見されるという痛ましい最期を遂げる方も…。

干ばつなどの気候変動が、食料生産に直結だった江戸時代まで、日本には飢饉がありました

た。そんな時、乳幼児や高齢者は、食減らしの対象となっていたようです。働かざる者食うべからずの思想ですかね…。現代は、国をあげて、働けない人：乳幼児や学童、障害があつたり高齢であつたり…の生活も保障できるように、社会保障の仕組みが取り運用されています。命は平等であると、学校でも教えます。



スモモ  
(桜より少し小ぶりの花です)

地球上の動物の中で、人だけが、乳幼児期と高齢期が長いのだそうです。野生の動物で他の個体の保護がなければ生きていけない状態が長いとその個体のみでなく群れ全体も生き抜けないですから、野生動物たちの多くが早く大人になり、老いると群れを出ていくか、弱肉強食で他の動物に食べられてしまうかという自然淘汰を受けています。人類だけがその理に逆らっている…。

保険福祉学博士の石田一紀氏は、高齢期が長いことが人類の生存と進歩をもたらしたと、述べています。高齢期があつたことで、知恵や経験などを若い個体に伝えることができ、他の動物に無い発展を遂げることができたのだと。私は目からうろこ…に感じました。

四十代頃より、記憶力や体力、平衡感覚や視力聴力の衰えを感じておりました。両親をみても、あちこち痛そうだし、できてたこと得意だったこともできなくなってくる。それを見るに、老いるとはなんて大変なことなのかと、

できれば老いたくないものだ、思っておりました。「年はとりたくないね〜。」というセリフも、よく耳にします。皆様は、いかがですか？年取ってうれしい！やっとうらやまで来た！と、喜びを口にされている方に、まだお会いしたことがありません…。

愛風には、後期高齢でもお元気にヘルパーとして勤務している会員さんもいらっしやいます。そういう方たちから、学ばせていただけることは、とても多いです。人生経験が私より三十年も長いのです。知っていることも各段に多い。処世術なども、長けていらっしやる…。直接お話しすることで、伝わる人となり…。話し方、気の使い方、AIで沢山のデータが集められて、最大公約数としての解が引き出せるようになったとしても、直接の経験に勝るものとも思われません。



オオイヌノフグリ

価値を、もつと声高に！。そうしなければ、老いることを嫌だと思ふ人ばかり増えてしまいます。老いて素敵！と言っている人も、何人かいらつしやいましたね、日野原重明先生、宇野千代子さん、黒柳徹子さん…。

特別な人だけでなく、皆が、そう言えることを目標にしたい…。やっと、多くの人が天寿を全うできる世の中になってきたのですから。人が人である所以である高齢期。ヒトにしかない長い高齢期。生きてきた経験や知恵を、後任に伝えることができる…。百年前の日本を覚えていて、口頭で伝えることもできますね。他の動物にそれはできないでしょう。

人は、過ちを犯します。栄枯盛衰の繰り返しです。であるならば、過去から学ぶことは、多くあるはず。経験の無い若者だけの判断では、一部の権力を握る人たちに都合のいい制度をつくられても、気づけないで、からめとられてしまうかもしれない…。

とはいっても、世代の違う人たちとじっくり話をする機会は、あまり多くありません。親子ですら、膝突き合わせて、じっくり話す時間には、あまりないではないでしょうか？ ヒトのみにゆるされた長い高齢期は、後輩と交流しなければ、生かすことができません。ぜひ有意義に高齢期をすごしてください。私たちの世代は、今高齢期を生きている皆様をお手本に、さらに次の世代へ、よりよい社会が残せるよう、今、働いています。(五十路のしずか)



花手水(はなちょうず)と言うそうです。この花すべて、クリスマスローズ！！こんなに種類があるのですね。趣味で育てている方の玄関前に置かれていたものです。あんまりきれいなので、写真撮らせていただきました。

## 会員様へお願い！

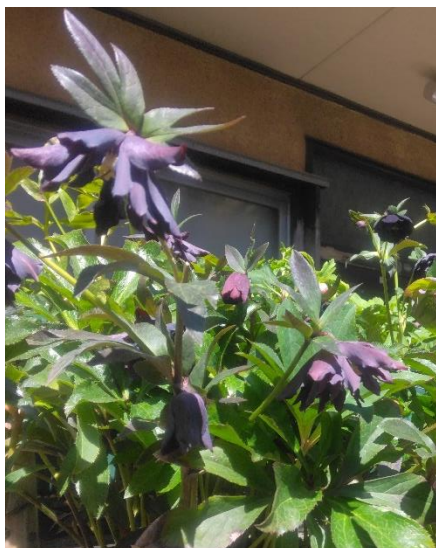
愛風の会員さんは、愛風が地域で生活したという方を公費制度が使える部分は使って、使えない部分は自費で、支えていけるように活動している…にご賛同くださり、応援してください。いつも、ありがとうございます。愛風の会員になつていくことを、ご家族やご友人に知らせておいていただきたいのです。縁起でもない怒らないでください。愛風は、困った時はお互い様の精神で、今お元気で頑張る人は、今困っている人を助ける…という支援をしております。今、助ける側である人も、いつ事故にあつたり病気に倒れるか、わからないのが人生です。

もし万が一、何かがあつた時に、会員さんご自身が、電話連絡できる状態であれば、愛風に

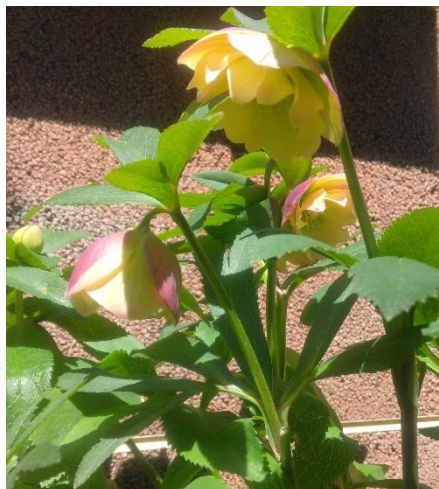
SOSのご連絡いただけるものと思いますが、もし意識が無いなど、ご自身が電話連絡できない状態であると、ご家族やご親戚、ご近所さんや友人さんなどが、どこかにSOSを出すということになります。その時に、愛風の存在を、その方もご存じであれば、こちらにご連絡いただけるかもしれません。ご存じなければ、例えば区役所だったり、包括支援センターであつたりというところへまず一報して…というルートをとることになります。それでも、もちろん、必要な支援は受けられるので、よいのです。(愛風は、営利を目的としていないので、顧客獲得を主眼としていません。商売下手ともいいます)。

が、せっかく愛風を応援してください。

困った時の備えの一つです。制度は色々ありまして、愛風も全てを知っているとはとても言えず、手探りしながらではありません。でも、全くわからない一般のご家族よりは、制度を使えるかと思ひます。会員の皆様、もしもの時、緊急に連絡したいと思う方、お子さんでも、甥御さんでも、ご兄弟でもいいのです。愛風の会員になつているから、何かあつたらしく(あ、あ、048-756-8640)へ連絡してと、お伝えくださいませ。馳せ参じます。(愛風)

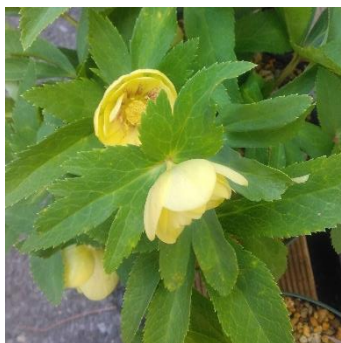


なんと!  
この写真全部、



とある住宅街の一軒。  
趣味百以上の鉢植えを育てておられます。  
写真をとらせていただきました。

# クリスマスローズです!



## 逃げろっの口火を切る・

東日本大震災の、ヒトの動きを解析してわかったことがあるそうです。生き残った人のほとんどが、他者の「逃げろっ！」という言葉に従って逃げたということ。



これは、はじめにこれは逃げなければならない、いざ逃げるぞ！と自分の行動を自分で決めた人は、200人に1人程度であったということを示しています。以外に少ない・。

震災の時、大きく長い揺れが収まった後、家の外に出てご近所さんと話をした人、多いですね？ その時に、誰か一人でも、「避難所に行こう」とおっしゃいましたか？

津波で亡くなった人が多かった地域の、ヒトの動きを解析したところ、助かった人は、エリアごとにとまとまっていたそうです。それすなわち、「逃げろっ」と口火を切った人がその地区に一人居たということ。だいたい、その一人の人が口火を切ったことで、「逃げた方がいいみたいよ」と伝搬され、実に200人ほどが、実際に逃げ、助かったそうです。

裏を返せば、津波で亡くなった方たちが住んでいたエリアでは、避難しようとして口火を切った人が居なかったということになります。・あの日を思い返してください。幸い、岩槻はそこまでの被害が出る揺れにはなりませんでした。ですから、今、皆さんの命はあります。でももしですよ、能登くらしいの震度7なんていう揺れが次に来ていたら、

家に戻って、壊れた食器などの片付けに入っていた貴方は、家屋倒壊した下敷きになっていたかもしれません・。

無駄になってもいいから、大きな地震だったから、念のため「避難しよう！」と口火を切る人は、200人に一人しか居ないわけですから・。そんな人が近くに居て、逃げましょうと声がかからなければ、199人は逃げなかったということです。

「のど元過ぎれば熱さ忘れる」ということわざもあるように、怖い経験、その恐怖をずっと覚えておくことは難しいです。忘れるという能力は、生きていくのに必要でもある(恐怖を感じている極限状態が長く続けば、疲労困憊してしまうから)ので・忘れるなどは言えないですが・。

でも、温暖化もあって気候変動も大きく、地震の頻度も強度も増えています。災害時、どのような行動をとれば助かるかという経験は、伝えている経験ではないでしょうか。無駄になってもいいじゃないですか。避難訓練だと思って、大きな地震や豪雨や大風などがあつたら、避難しましょう。命を守るために。

あの人も逃げたから、私も逃げよう・と、つられて逃げて助かった人たちは、実際に津波が来るからとは思っていなかったようです。他力本願であるところでは、まだ誰も逃げてないから家に居ようかと判断した人となんらかわりません。でも、生死をわけました。

この便りを読んでくださった方には、積極的避難をしていたたくよう、お願い申し上げます。無駄になってもいいのです。避難訓練できたと思ってください。隣近所さんもさそってください。そういうことの繰り返しですが、いざというときに、本当に命を救うと思います。

一方で、こんな話もありました。津波が襲った地域で、熱心に避難訓練をしていた町の話です。そこは、役場の担当者も熱心で、国の津波のシミュレーション映像も確認し、町内にある小高い丘の上にある展望台を避難所に指定していたそうです。国が想定していた津波では、この丘は、浸水せずに残る。歴史上も、この丘に登って助かったという言い伝えもある。海拔の低いこの町では、唯一安全な場所でした。

何度も、そこへ避難する練習をしていました。そして、地震当日、町民は練習通り、その展望台へ避難したのだとか。ところが、今回、津波は、この丘を飲み込みました。避難していた人全員が流され、生き残った人はわずか二人。まさしく想定外の規模だったということですよ・。

備えあれば憂いなしと言いますが、こと災害に関しては、絶対は無い・と専門家も。岩槻に津波は来ないでしょう。でも、洪水や豪雨による浸水はありうるし、最近台風が巨大化していますから、竜巻の発生も増えています。関東大震災クラスの地震がおこらないとも限りません。隣の人が逃げないから安全は、根拠がありません。(編集部)

# 健康で長生きするために

## part69

タバコより、脂っぽい食べ物や甘いものより、運動不足より、健康で長生きの妨げになるものがあるそうです。ご存じですか？

それは、孤独..だそうです。人は、サルの近縁種ですが、もとより群れて生きる性質のある動物ですので..。考えてみれば当然のことなのかもしれません。ちなみに、孤立は、他者からみて一人にみえるという状態を指し、孤独は、本人が独りだ..と感じていることを指すそうです。

ですので、健康に悪影響を及ぼすのは、明らかに孤独の方です。私は独居ですので見た目は孤立しているでしょうが、孤独は感じていません。インターネットや携帯電話で、必要な時にはいつでも信頼おける人とつながれるからです。

統計的に、伴侶が亡くなった場合の余命は、女性より男性の方が短いそうですが、それは、妻という最も身近な人に先立たれると、彼女を超えるいや超えないまでも彼女に近いほどの親しい関係が他に無く、一気に孤独になってしまうからではないかと、想像します。仕事一筋で、私の交流を育ててこなかった男性に、老後の孤独は多いように思います。

ゆとり世代の学生を担当したとき、驚いたことを思い出しました。とにかく、けんかしないのです。悪口も言わない。そういう風に教育されてきていたので。誰とでも同じように付き合いおうとするのです、皆。でも、特別親しい人も居ない。だから、実習などで行き詰ってしまったとき、仲間同士でこぼしあったり、励ましあったりがなかった..。これも孤独ではないでしょうか？

孤独は、生き抜こうとする意欲の妨げになります。意欲が下がると、食欲も落ち、運動する気力も湧かず、元気になれるはずもありません。周囲に人が居ることを感じ、会話などで交流することで気をもらい、与え、喜怒哀楽をいきいきと感ずること、これが、長生きには必要であるようです。孤独になりそうな方、今から、人の集まる場所へ顔出してみませんか？ 行きたいところが見つからない方、まず愛風の事務所へ、お茶を飲みまわしてください。 (愛風 一同)



ネモフィラ  
青だけじゃないんですね！



# じゃんけんぽんっ

三月は、失敗をしてしまいました💧



豚汁作ります〜とアナ  
ウンスしておきながら、は  
じめて大根餅を作ったも  
ので、その調理にばかり気  
持ちが集中してしまい、す  
っかりすっぽり、豚汁のこ  
とを忘れておりました。

最初にとりに来てくだ  
さったお母さんに、「豚汁  
は？」と言われてはじめ  
て、忘れていたことに気づ  
き…。楽しみにしてくださ  
っていた方、本当にごめん  
なさい。

二回目には、リベンジで  
写真のように豚汁つくらせていただきまし  
た。ブロッコリーは畑で獲れましたし、ねぎ  
は、ご近所の〇さんよりご寄付いただきまし  
た。鮭や大根もフードパントリーからの提供  
でした。皆様のご協力に感謝です。ありがと  
うございました。

四月は、十三日と二十七日に開催予定。



ご予約は 090-4377-7607 クモウです。

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!

		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
和菓子店 若竹 048-754-2650 お正月用 おもち お祝いの引き出物等承ります! 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	岩槻6209-2/カラオケ：昼13～16時 千円(火・木・金は歌い放題)
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。	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
おしゃれ床屋 はやし。 ☎794-5675	お好み焼き 一文 ☎756-5543 岩槻5477-2 定休日 月曜	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。
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143 お問い合わせ ☎048-757-6413	訪問理容・美容も致します。火曜休み	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
理容室 レオン ☎757-7750 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 月1回 うたごえ喫茶 自由参加です	ビューティーサロン レオ ☎758-0415 太田2-2-20
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	ほんまる歯科医院 0120-6480-78 9:30～21:00 定休日：日曜
-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	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)
あなたもきっと気づく。自分で治す力。	埼玉むつう整体院 (予約制) 090-5335-8170	タマ美容室 048-754-8834 -無い本は、ご注文をお受けいたします-
鉄・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。	大平畳店 (本丸) ☎757-1496	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

# 生活保護

国の世話にはなりたくないとお考えの方、少なくとも景には、生活保護を受けている方へのさげすみや拒否感があるということ？。なぜでしょうか？

充分働けるのに生活保護費もらって、パチンコやったりタバコ吸ったりしている。さんざん働いてきてもらっている年金内では、家賃や光熱費、食費でいっぱい、たばこやパチンコなんてやる余裕のないの…？と思ってる？。不正受給者がつかまりましたというニュースをみたとか。

でも、多くのそう九割以上の受給者が、病気でであったり、幼子を抱えていたりして、働くことができずやむを得ずという事情を抱えています。そもそも、天皇陛下でも大統領でも、生老病死は避けられず、平等にありうることです。そうだった時に、生活がたちゆかなくなったら、誰でも使えるように作られた制度が生活保護です。毎月、働いた分から所得税を払っています。が、それらの再配分の一つです。

日本は、病に伏しても怪我で働けなくなっても、国民が生き抜けるように制度を作ったのです。それを使いにくく感じさせるような情報を流しているのは誰でしょう？。どこかに自分の懐をふくらませたい悪徳代官が居るのでは？？。情報過多の時代になりましたが、情報は流



馬酔木

す人の意図により変化します。あまたある情報の中で、何を拾い出し、どう理解するかが、自分の生活を左右することにつながります。

若い人の中にも、常勤で勤められなかった人、そもそも就労できず日雇いやアルバイトで食いつなぐしかなかった人たちが居ました。それがコロナで雇い止めにあい、アパート代も払えず、路上生活者に…というケースもあり…。生活保護受給しようにも、働けるでしょうか？。と、窓口で門前払い。支援団体の協力を得て、やっと生活保護受給できた…という人も。

どんな制度も完璧でなく、抜け道や穴もあり、運用しているのはそもそも人ですから、間違いもある…。制度は頭の良い人たちが作っていると思いますが、実際にどのように運用されているかまではご存じなきさそうです。

運用している人が必ずしもその理念まで完璧に理解しているとも限りません。生活保護費として予算計上されている額を超えての支援はできないと、上司から締め付けを受ければ、窓口でも、支給決定に慎重になるでしょう。

報道だって、間違えることもある。某タレント事務所のカリスマ社長の性癖を、それって児童虐待じゃないの？と、問題提起することを、しなかった。内部告発もみ消され、実際には社長死亡後にやっと話題にできるようになった。報道は、いつも真実を現実的

な量で提供しているわけではない…。その時に話題として受けそうなことを、多量に流す傾向があると思います。そういう戦略に、まふんと乗せられてしまつては、真実を見落と

してしまいかねません。

ヒトには怠けたい気持ちって誰にでもあるように思います。勞せず生きていけるとなれば、その方が楽ですから。樂でできる方に流れがちだとは思いますが、自立して生活保護を卒業できるように、支援していく仕組みもあります。一時、生活保護で支えられていた人が、就労して、納税できるようになることもあるわけですね。

私たち税金払っています。ガンがあると、健康診断で言われた人が、医療費払えないからと、未治療を選択する。食べるものが無いと、餓死した。そんなニュースが流れると、ショックです。使える制度はあるのに…。です。使いやすい制度であつてほしい。

「自己責任」を吹聴しているのは、そういう制度をさせたくない誰か。命は平等という思想を建前とし、本音では「働かざる者食うべからず」という前近代的な古い考えを良しとしている勢力です。自己責任を貫くなら制度は不要。

生活保護を使わせたくない勢力に惑わされず、必要な時には、使ってください。命は平等で、天皇陛下も総理大臣も、一文無しの路上生活者も、貴いのです。ヤマユリ園で大勢を殺傷した彼は、そこが理解できていません。生きる価値は、労働をしてお金を算出することだけではないはず。それだけだとしたら、働けない人の価値が無いことになってしまいますから…。私含め、高齢者には、若人に、その価値を示す責任があるのでは？。後輩に：長生きしたい、ああいう風に年を重ねたい…と思ってもらえるような生き方、したいものです。が…。なんとも高いハードルです…。(しずか)



# 定期総会のお知らせ

来る五月二十六日 土曜 十三時〜

市民会館いわつきの四階会議室に於いて

令和五年度第二十一期の定期総会

右、予定しております。三月末日を持ちまして、令和五年度の会計を〆、事業の振り返りと、次年度の事業計画を策定いたします。

会員の皆様には、応援いただき、一年活動してまいりました。できたこと課題を残したこと、これからやりたいと思っている事、会員の皆様にお伝えしたいです。

これからの一年、愛風がどの方向に向かって進んでいくのか、会員各自のご意見を、直に拝聴できる貴重な機会です。万象お繰り合わせの上、ご参加いただき、皆様の思いや、経験や知恵からのアドバイス、頂戴できれば、望外の喜びです。合わせて、年会費も徴収しますので、愛風に応援いただけます多くの会員様の参加をお待ちしております。

これから、資料等作り、五月の中旬には、配布する予定です。出席に〇をつけてくださる方が多いと、現場をまわしている私たちの力になります。応援、よろしく願いたします。

(愛風職員一同)

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！  
皆様のお気持ちが、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。



## 編集後記

3月中旬に暑いくらいの日が続いたので、今年の開花は早いのではないかと期待しましたが、どっこい寒の戻りも深刻で、事務所の周りにはみぞれや雪も観測しました。

まだ隣の関白さんの、ソメイヨシノは固いつぼみです。今年も、天候には驚かされそうです。季節変わり目の春の嵐も、屋根が吹き飛ばすほどでしたし..。

4月からは新年度です。コロナやインフルエンザに加えて麻疹の心配もありますが、楽しいイベントできたらいいなと思っています。企画が成熟しましたら、この紙面を借りまして、皆様にお知らせしますので、その際には、もりあげ参加、準備のお手伝いなどなどよろしく願いたします。(し)

先月号第一ページの  
**青い花について**  
読者より、「この花の名前はなんというの？」とお問い合わせをいただきました。和名雁金(カリガネ)草です。ただし日本には、九州以南にしか自生していない暖かいところの植物で、私が撮影したのは、アフリカ原産の花を元に栽培された園芸種でした。興味をもって観てくださっていると思うと励みになります。これからも引き続きよろしく願いたします。(し)

