

前理事長も以前、問題提起していました。

2050年は、あと26年でやってきます。その時の地球上の人口をどう養っていくか。政府の要人だけが考えればいいことなのでしょう。私ができることは、ないかしら？ お肉も魚も、私は大好きですが、回数を減らして、代用品として大豆たんぱく質を取り入れる日を増やしていいかしら？

といいますのも、一人の成人が必要とするカロリーは、米国人でもインド人でもそうは変わらないはずですが、お肉を育てるためには、その餌となる穀類が必要で、同じカロリーをとったとしても、穀類換算すると大きく異なるからです。植物は、日光と空気中の二酸化炭素、土中にある窒素などを原料に栄養を作り出すことができませんが、動物は、それらを食べべて成長するものです。ですから、より自然に負荷をかける度合いが少ないのは植物ということになります。

お肉を食べるのも、飛行機に乗るのも、寒い冬にストーブを焚けるのも、一部のお金持ちだけの特権になる…ことを避けるためには、今、できる範囲で、食料を分配できるように、知恵を駆使するのが良いのではないのでしょうか。どうおもいますか？ 生活水準を戦中のような配給の制度下のようにするのは無理だと思いません。車での移動をすぐ

## 健康で長生きするために

### part75

愛風の会員様にも年齢90を超えてお元気で、素敵に生活されている方、いらっしゃいます。身近な目標です！ 樋口恵子さんにも負けてないと思います🌟でも、会員様をネタにするわけにはいきませんので、今回はその会員さんと同世代の樋口さんのお言葉から。

「70代の時はね、段差につまづいたりして転んでいたけど、90代になると、黙って立っていても何かの拍子に転ぶんです。」そんな90代のご自身の人生を、「転倒適齢期」と名付けておられます。

「ローバは一日にしてならず」なんて、迷言？も。また、以前より、ピンピンとコロリの間には、ヨタヨタヘロヘロのヨタヘロ期があるとおっしゃっています。そして、彼女自身、「ヨタヘロ期をどう生きるか、覚悟をもって考えなくてはいけない」とおっしゃっています。

樋口さんは、楽しげに生きることを、心がけているそうです。楽しく生きられれば一番いいけれど、いつもそうではられないから、楽しいふりをして、自分で自分をだまからかす。楽しげにしていたら、いつも間にか自分自身も楽しくなってくるんだと。「楽しく」と「楽しげ」。たった一文字の違いですけど、限られた人生。機嫌よく生きなければもったいないですから..と書かれていました。

だからでしょうか。樋口さんの講演は、いつも、笑いにあふれています。介護とか女性の権利であるとか、追及していることは重要で、難しいこと。でも、何をテーマにしても、くすっと笑えるポイントをいくつも用意してくださっています。

笑う門には福来るは、真実なのかもしれません。（しずか）

にやめることもできません。でも、何もしないでいれば、地球の容量はすぐにも超えてしまうでしょう。

ですから、私ができるような範囲のことを考えます。一週間に今7回、お肉か魚を食べていますが、それを4回に減らそうかと。3回はお豆腐や大豆たんぱくで作った代替肉に代えてみて。一週間に何百gかの消費を減らすことは、できそうです。それに、納豆や豆腐、大豆たんぱくの利用は、和食の知恵のつまった健康食で

もありますよね？

私だけが一週間に摂るお肉や魚を減らしてもほんの何百gの話ですが、同じ取り組みをしてくれる人が10人になれば、何kgか節約できることになります。地球上に、ヒトがこの先も、生存し続けられるために、今の子ども達、そのまた子供たちも、この地球上で生きていけるようにするために、一緒に、取り組みませんか？ 継続できる範囲で、がいいですね。（愛風）

# じゃんけんぽんっ

ご近所の〇様より、なんとシャインマスカットのご寄付をいただきました。やっとな食べている経済状況下では、とても高価で手が出せないフルーツです。お弁当に花を添えることができました。ありがとうございました。

また先月のことですが、会員のY様より、子ども達に：と濃縮タイプの飲料をご寄付いただきました。利用者様に配布させていいただきました。おやつになるようなものは、後回しにされがちです。薄めればジュースとして、プレーンヨーグルトにかけて食べることもできます。ありがとうございました。

10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)  
グループlineでの連絡もOK



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<br>要予約：090-3132-5731 見沼区大和田町2-903   |
| 和菓子店 若竹 048-754-2650<br>お正月用 おもち お祝いの引き出物等承ります！<br>店舗営業時間11～翌朝5時/日曜祝日11～翌朝3時   | 照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜<br>予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫   |
| 永楽食堂 ☎756-2498 出前配達時間 11～15時/17～21時<br>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）<br>むげん ☎749-4621 定休日：日曜と月曜   |
| 竹内接骨院 ☎758-1345<br>毎週 月・火定休日。  | プラスチック金型設計製作 城町2-6-41<br>中村金型製作所 ☎756-9188  |
| おしゃれ床屋 はやし. ☎794-5675  | はり・きゆう・りはびり 出張・無料送迎あり。<br>治療院 すきっぷ 048-711-9273   |
| お好み焼き 一文 ☎756-5543<br>岩槻5477-2 定休日 月曜  | どんなに小さな工事でも大丈夫。<br>一般建築塗装 代表 松本睦男 090-3427-8452   |
| 扶桑工業株式会社 西原台2-1-143<br>お問い合わせ ☎048-757-6413  | 火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25<br>ビューティーサロン レオ ☎758-0415  |
|  訪問理容・美容も致します。火曜休み<br>理容室 レオン ☎757-7750 |  太田2-2-20<br>ほんまる歯科医院 0120-6480-78 |
| 皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工<br>藤原精密 ☎757-2799   | 9:30～21:00 定休日：日曜<br>とわそりーぬ ☎756-4732   |
| 水曜定休<br>喫茶みのり ☎757-7318  | ベル・ジュバンスやっています（火曜・第3日曜定休）<br>タマ美容室 048-754-8834   |
| -初心者、小・中学生指導します-<br>囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392   | -無い本は、ご注文をお受けいたします-<br>岩槻書店 ☎757-4725   |
| -電気のことなら何でも-お見積り無料です。<br>ナカヨシ電器サービス（西町）☎757-6561   | 新車・中古車〇車検-代車無料もあり。<br>野澤自動車（浮谷）☎798-1003  |
| あなたもきっと気づく。自分で治す力。<br>埼玉むつう整体院（予約制）090-5335-8170   | 木曜定休：やきとり早めのご注文を..<br>肉のやまざき（本丸）☎758-1424   |
| 鉄・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。<br>大平畳店（本丸）☎757-1496   | 毎週火・第2・第4月・第3日曜定休<br>ゆうき美容室 ☎757-8238   |

# 泳げ！たいやきくん

先日、カーラジオから、子どもの頃に流行った「およげたいやきくん」の曲が流れてくるのを聞きました。いや、懐かしいこと。ここ最近全く耳にしませんでしたから、とても新鮮な気持ちで聞いてしまいました。

売り出された頃。アニメーションの絵もコミカルで、タイ焼きに自我があつて、海に逃げ出すなんて、突拍子もない作り話ですから、子どもの中には、ただ面白い歌でした。でも、人生百年として折り返し地点を過ぎ、下り坂に入った私の耳で、あらためてこの歌を聴きましたら、なんだか、とても切なくて…。

『まいにちまいにち 僕らは鉄板の上で焼かれて やになつちやうよ』…すべての社会人が、毎日繰り返しされる、自分の力だけではどうにもならないやらされてる感のある役割を、多かれ少なかれ、持っていますよね？ 僕らって、私たちのこと?? 『ある朝、僕は店のおじさんと喧嘩して海に逃げ込んだのさ』 お、このやるせない毎日からの脱却を試みたわけね…。

『はじめて泳いだ海の底 とつても気持ちがいもんだ お腹のあんこが重いけど 海は広いぜ 心は弾む…』 社会のしがらみから逃れてみたら、ちょっと気になることはあるにしても、見たこともない景色、はじめての体験、楽しいことばかり！ 桃色サンゴなんてきれいなものからの



じゃぶやけてしまおう！』遊び

続けるには、お金、必要ですものね…。役割を放棄したら、食べていくことができなくなるのは必至。現実的な問題が目の前に…。

『岩場のかげから食いつけば それは小さな釣り針だった』 背に腹は代えられずで、我慢できずに、くらいついてしまったえび…。それは買で…。いや、目が曇るんです。生活がひっ迫してくると。騙されやすくなる。世の中にあふれます。詐欺。

『どんなにどんなにもがいても 針が喉からとれないよっ』…自由は終焉…。もがいてもだめ。世の中甘くないです…。おじさんびつくりしてた…。そりゃ 海からたいやきがあがってきたわけですから…。

「やっぱ僕はたいやきさ、少しこげあるたいやきさ、おじさん唾を飲み込んで 僕をうまそに食べたのさ」…切ない…。魚として、

視線も、応援してくれているみたいに感じる！ 難破船を住処にして、毎日楽しいことばかり 時々、サメにいじめられるけれども、逃げりゃいいのさ！ と気ままに遊び暮らして…。

でも、『一日泳げば腹ペコさ 目玉もくるくるまわっちゃう たまにはえびでも食わなけりゃ 塩水ばかり

サンゴに手を振られながら、自由に泳ぎ回るともできたのに、結局死ぬときは、やっぱ元元のタイ焼きなんです。カエルの子はカエル ナマズには成れない。自由は一時の夢にすぎなかつた…。あゝつ なんか、子どもの時には感じなかつたやるせなさが心にしみて…。涙せずにはいられません…。

日中の暑さは、まだありますが、朝夕は窓を閉めたくなるくらい涼しくもなってきました。コンビニの店頭には、あんまんや肉まんが売りに出されています。ほかほかのタイ焼きも、食べた気持ちになります！

この音楽もよくできていますよね。前奏も間奏も長いのに、『食べたのさ』の後は、短くぶつと、終わるのです。よけい切ない…。命はいつか必ず終わるわけですが、私は私で終わるしかないということですよ。もちろん、より善く生きるために努力は続けるわけですが…。たいやきはたいやきのまま。鯛のようにふるまうことはできたとしても、やはりタイ焼きなんです

よね。ぜひ、

皆様も、再度聞いてみてください。なかなか考えさせられる歌で…。います…。

(編集部)

# 稲刈り

今年も、稲刈りの季節になりました。秋分の日も超えましたから、夜長になってきました。虫の声もにぎやかで…。

それにしても、今年の雨の降り方は尋常でなく。刈る前に稲が倒れてしまっている田んぼをいくつも見ました。農家の方がおつしやつていました。実りを多くするために肥料を沢山入れると、頭が重くなりすぎて倒れやすくなる。窒素を多く入れると茎は太くなり倒れにくくなるが、実りは減る。その兼ね合いが難しいと。稲が大風や大雨で倒れてしまうと、稲刈りの重機では刈り取れず、人手で起こすなり、刈り取るなりの手間を入れないとなりません。倒れた稲は、自立している稲より重いです。起こすのも重労働ですし、それを刈るのも、本当に大変

な作業です。うちの近所の農家さんは、担い手が皆後期高齢者ですから、身体的に厳しいです。

そんなわけで、倒れた稲が、そのまま放置されている田んぼがあちこちに…。手がいきわたらないのかと…。稲は、収穫の時期に穂が水につかっってしまうと、実ったまま発芽してしまい、精米した時に崩れてしまう…。いわばくず米になってしまったため、すぐに刈り取り乾燥する必要があります。

日本各地で、今までにない豪雨や突風など、天候が荒れていたこともあり、今年のお米の収量は下がる見込みのようです。下がることの要因の一つに、稲の倒伏があるでしょう。ミステリーサークルのように倒れている稲をみると、心が痛みます。

稲は関東地方では、一年に一度しか収穫できません。黄金色に熟れた稲。収穫を直前にしての倒伏は、春から行って来たすべての仕事を無に帰してしまうかもしれない一大事です。高性能のコンバインには、倒伏した稲も刈れるものもあるようですが、どの農家さんでも設備投資が充分にできるわけではないでしょう。

ここ数年、気温が高すぎて、米が白濁してしまふことが増えているそうです。それゆえ、一等米が減り、備蓄米も減少しているのだとか。お米の消費量が減っているとはいえ、主食です。今年の収穫量は、気になるところです。

## 編集後記

お正月に地震で多大な被害を受けた能登…。秋の彼岸を迎えた今、豪雨にてまた、甚大な被害を受けているようです。なぜここばかり…と、ため息が聞こえてくるようです。

ラジオでは、繰り返し、「命を守るのに最適な行動をとってください」と流れていました。命を守るために、一番よい方法は何か、大規模災害では他社の救助を望むことが難しいため、自分で考えることが求められます。

皆様は、今の住まいが浸水しそうというとき、どこにどのように避難するか、すぐに言えますか？ 気候の変動は世界中で起こっていて、災害はすぐそこに迫っています。（しずか）

建物や道路も壊れ、復興も途上の中、豪雨災害…。一日でも早い日常の復活を、願うばかりです…。



支援に行ったヘルパー撮影