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

2025年7月号
6月30日発行

注意！熱中症

梅雨入りしたと言われてからも、あまり雨が降りませんね～。喜ぶべきか心配するべきか・・。波はあるのでしょうが、これから先の地球の気候は、気温上昇方向なのでしょうね・・。

人には知恵がありますから、自然界の変化に気づいても、品種改良したりして、農産物が栽培し続けられるように、研究をしてきています。お米も暑さに強い品種に、野菜も栽培北限や南限が、変わってきていますから、品種改良も進められているようです・・。

我々一人一人も、知識として、ヒトは高齢になると老化現象の一つとして、感覚が鈍くなってくる、のどが渇いたと自覚した時にはすでに脱水になってしまっていることがあるから、のどが渇く前に、飲水するべき・ということを知っています。水筒を持ちながら、散歩している人が多くなりました。一気に多量に飲むより、少量を何回も飲んだ方が、熱中症予防に効果があります。

何を飲みますか？ 熱中症予防に、無機塩類などを身体の組成に近い分量配合した OS-1 なる飲料水も販売されています。ポカリ・などの方が水より良いという話もよく聞かれます。私はお茶が好きで、よく飲むから水分補給は十分とおっしゃる方もいらっしゃいます。

お茶は、殺菌効果のあるカテキンが入っていたり、ビタミンも含まれていて、非常に健康に良い飲料です。お茶が健康に良いという研究はいろいろありまして、飲まない人より一日二杯以上飲む人は、認知症になるリスクが低いとか、五杯以上飲む人は、脳梗塞や循環器疾患の罹患リスクが低いとか、七杯以上飲む人は、糖尿病が改善したとか・・。ですから、飲むことは、大いに推奨されるべきことです。

ですが、こと水分補給という点では、緑茶だけでは、いけません。緑茶にはカフェインが含まれていまして、これは、利尿作用（おしっこをつくる）があるのです。つまり、水分として飲んでも、おしっこを作ってしまいますからすぐに出てしまうのです。ですから、お茶を飲んだから水分補給完了とはならないということです。下手すると飲んだ量より出る量の方が多くて、干上がってしまいます。ですから、お茶を飲んだら、その分と同じくらい水も飲むようにしてください。

どのくらいの水分が1日に必要かと言うと、体重の4％と言われています。50 kgの人で2 ℓですね。結構な量です。

お茶にも、種類がありますが、紅茶やほうじ茶、ウーロン茶は、いずれもカフェインが含まれているので、同じ注意が必要です。一方で、麦茶や黒豆茶、ゴーヤ茶やゴボウ茶などは、カフェインが含まれておらず、水分補給になるそうですので、散歩に持っていくのに味がある方が飲みやすい方は、こちらがお勧めです。

さて、カフェインが含まれる飲料として有名なのはコーヒーでしょう。カフェインは、何も、悪いことばかりしているわけではありません。集中力を向上させたり、片頭痛を軽減したり、脂肪の分解を促進するなどの効果もあるそうです。とりすぎると、神経が過敏になったり、睡眠が障害されたり、嘔気や胃腸不快が出たりもするそうです。熱いからと、ペットボトルのお茶をがばがば飲んでいると、胃腸の不快感が増して、食欲低下に陥るなんてことが、あり得ます。「過ぎたるは及ばざるがごとし」と、昔の人が言っていたことは正しいようです。

お茶やコーヒーにはタンニンも含まれています。タンニンには、鉄分の吸収を妨げたり、人によっては便秘の原因になったりもするそうです。ですから、大量に飲むのは、健康に悪影響になることもあるということです。過ぎてはいけません。お茶の良い作用を享受できる量にとどめて、水分補給は、水や麦茶、梅干しやお酢を入れて無機塩類を加えた水でも、いいでしょう。そういうものでとるように、してみてください。

今年は梅雨が短く、暑い夏が長くなりそうだと予報されています。熱中症予防は、賢くやらなければなりません。皆様、知恵をもって、自然の猛威に備えましょう！

（編集部）

建物の解体

皆様もご存じのように、愛風の今の事務所は、古い民家を購入してリフォームして使っています。入手した時、工場跡もついてきました。駐車場兼物置として雑然と使っておりましたが、きちんと整備して、人が集まれるスペースにしたいと、整備をはじめました。

元が工場だったので、天井に石膏ボードの天井材が貼られていました。これがあるため、大雨が降ると、何か所か雨漏りするところがあるようだったのですが、どこに穴があるのか、みえませんでした。それを明らかにするため、はがしました。

はがすにあたり、古いですから、一枚ずつきれいにはがすことはできず、ぼろぼろと崩れて落ちる状態でした。当然埃も舞います。石膏ボードなので、健康被害をもたらすようなものではないはずと思ってはいたのですが、念のため、マスクで防塵はしてもらいました。

ところがです。作業しながらいろいろ調べましたら、アスベストかも・・ということがわかってきました。皆様の家はいかがですか？　20年前より、建築材にアスベストを混入させることが禁止になったため、ここ20年の間に作られた材料には、アスベストは含まれていません。でも、それより前のものは、含まれていることの方が多いそうで・・。優に築50年はたっていると、前の持ち主さんから、うかがっていましたから、おそらく含まれている・・。

含まれているかどうか、はっきりさせるための検査だけで数万円かかると。であるならば、含まれているものとして処分した方が、安く済む・・。そんなことで、頭を悩ませました。

皆様の家はどうですか？　バブルの時期にマイホームを持つことを目標に、サラリーマンをしていた皆様は、今まさに高齢期で、自分亡き後、この持ち家をどうするのかを考えなければならないのでは？今より30年以上前に建てた家やマンションであるならば、防火建材の多くにアスベストが含まれている可能性が高いそうです。写真のような石膏ボード使われている家、結構ありますよね？

石膏ボード等にアスベストが練り込まれている場合は、そのまま住み続けても健康被害が出ることはないそうです。ただ、解体するとなると、粉塵が出ることを避けることができず、専門の処理業者を頼まなければなりません。さらに、処分そのものにも、特殊な処理が必要であるため、他の廃材より処分費用が高いです。

持ち家、お子さんが後を継いでそこに住む・・という家庭は少ない印象です。寿命が延びている日本。愛風の多くの利用者様が高齢期ですが、そのお子さんたちは、現役労働者です。そして、実家から出て、外に別世帯もしくは独居で、彼らの家を持っていることが多い・・。築30年を超えている家は、修繕無しに住むことはできないでしょう。もう住むことはないと思うならば、亡き後の処理についても、考えておく必要がありそうです。そのままにすると、負の遺産とでもいうのでしょうか。そのまま売るでは売れず、アスベストが含まれている材料が使われている可能性が高いわけですから、処分には通常より多くの費用がかかる・・。残されただけで子供たちの負担になる・・ということに。

昔の日本の家は、木と紙と土でできていました。すべて自然に帰ります。高度経済成長期に飛躍的に進んだ化学技術で、多くの恩恵を被りましたが、公害などの負債も多く生まれました。アスベストだって、防火にすぐれた材料として重宝されたわけです。でも、自然には帰らないもの。特に解体などの際に粉砕されると、微細なサイズであっても、ガラスなので、非常にとがった鋭利な形をしていて、空気と共に吸い込まれると、肺に刺さり、中皮腫などの癌を引き起こすことがわかり、使用禁止に。

そのアスベストが、まさか自分の生活しているこんな身近なところに、あるなんて考えもしませんでした。皆様の家は大丈夫ですか？　pタイルなどにも含まれていたそうですよ。築30年を超える家にお住いの方！　自分の後、住んでくれる人が居ないならば、修理するにしても壊すにしても、どのくらいの費用がかかるのか、見積もっておくことをお勧めします。

（編集部）

健康で長生きするために

part83

平和、維持したいですね…。

いくら個人個人が健康であったとしても、住んでいる場所が戦闘地になれば、長生きは望めないでしょう。今、放映されている朝ドラのモデルとなっているやなせたかしさんは、先の大戦で、従軍もして、敗戦も経、正義は変わると思ったそうです。満州に行くとき、日本人兵士は、中国の人を開放するんだ、自分たちが正義だと思って、臨んだそうです。ところが、ふたを開けてみれば、日本人は勝手に侵略を図った悪者だった…。かように、正義は、立場によって変わる…。

では、変わらない正義はないのか？　それが、アンパンマンに託されていたそうです。弱いものを助ける。アンパンマンは、自分の顔を弱っている人に食べさせるわけですが、他人を助けるとは、痛みも伴うものだと、そういう意味合いも込めてあるそうです。

私は、やなせたかしさん編集の詩とメルヘンの愛読者でした。アンパンマンには興味はありませんでしたが、時々、紙面に載っていましたから、知っていました。でも、やなせたかしさんが、強い信念をもって、平和の重さを、世に訴え続けていたということは知りませんでした。

愛風は、皆様の健康長寿を応援したい。ですから、平和を望みます。日本は小さな島国です。地球儀でみれば、大陸の広大な土地と資源の差があるのは明らかです。北朝鮮がミサイルを打ったとか、中国船が領海に侵入したというニュースは、日本国が侵略されるのではないかという恐怖心をおこさせます。その恐怖心をおさめるために、自衛力を高める必要があると軍事力を増やそうとするのは、戦争をする方向です。戦争になれば、長生きはできません。ウクライナやパレスチナでは、赤ちゃんまで死んでます。

殺らなければ殺られる..という極限状態になるのが戦争でしょう。突然内閣が「本日、〇国と戦闘状態に入りました」などと話すニュースが流れてきたら、そして、〇国の人が私や家族や友人に銃を向けたら、果たして私は「撃ちたければ撃て。私は人殺しはしない！」と言えるかどうか。

いいのでしょうか。今、だまっていて。平和は、がんばらないと維持できないのでは？　一度はじまってしまうと、なかなか停戦にならないのは、他国をみてもあきらかです。

（しずか）

美しい自然

岩槻に住み始めて50年を超えるとおっしゃる利用者さんから、こんな話を聞きました。

「この辺りにも、昔は蛍が飛んだのよね～。今はどこへ行っちゃったんでしょう。」

確かに、私も子供の頃は金重に住んでいましたが、夏、網戸にしておくと、蛍が飛んできました。

とてもうれしかったのを覚えています。今思えばあれば、ゲンジボタルだったでしょう。

写真は、蛾ですが、きれいではありませんか？　自然の造形美はすばらしいですよね？　こんなのが胸に止まっていたら、ブローチではないかと思ってしまいます。でも、この子は、どこの原産でしょうか？　最近、外来種が動植物ともに増えていて、蛾も類にもれずです。

芋虫も、毛虫も、最近、はなやかで目立つやからを多くみかけるようになりました。北限が上がってきているのかも。

人は、自然から離れて、人工的なコンクリートジャングルを作り上げ、その中で多くの人が生活しています。コンクリートジャングルは、今や、かつてない暑さを迎えるようになりましたから、元々そこに生息していたであろう動植物たちは、すっかり姿を消しています。

アイヌやインディアやチベット・といった民族は、自然を畏怖し共存する文化を長く継承してきています。我々は、彼らからもっと学ぶべきではないでしょうか。

（しずか）

←事務所裏の風景

農と食の安心と安全確保で命と健康守ろう！

昨年12／27、政府がまとめた『食料安全保障強化大綱』には、食品原材料や生産資材の過度の輸入依存から脱却をの指針が提供されて農林水産業の基盤強化がうたわれている。このテーマも非常に重要な問題だと思うのですが、次の機会に感想や思いのたけを述べさせてもらいます。

トランプ政権が、高関税騒ぎのどさくさに紛れて、「日本はアメリカから、米など農産物をもっと買え」と言い始めています。日本も米不足。物価高騒ぎで、渡りに船とばかりに、その気になりつつあるようです。

アメリカのお米がどのように生産されているのか。カリフォルニア米の米作りの様子を、社団法人農山漁村文化協会が出版している本から。なんと一枚の耕作水田面積が４ヘクタール(三千坪)。水耕栽培だから、田んぼを測量して水平に整地して、水はスプリンクラーを設置して地下水を活用。乾季雨季関係なく、稲作栽培ができる。田植え後の管理も化学肥料の施肥、除草や害虫駆除には飛行機による農薬散布など・すべて機械化です。やがて収穫期には、コンバインの活躍で、どんどん米袋に収納されます。

現在の日本の農業従事者の高齢化、稲作地形の特徴で、機械化の促進もままならないことを考えると、羨ましい限りです。しかし、本当に、安心して食べられるお米なのだろうか？

お米に限らず、日本は米国の農産物輸入の拡大要求に応じて、食品安全規制を緩和し続けています。『わが罪　農薬汚染食品の輸入認可』(真菜書房)厚生省食品衛生調査会元委員長の告白・山本俊一　東京大学名所教授医学博士著。人間にとって経済も健康もどちらも高い価値を持っているが、世の中の人は、目先の経済を優先する。特に最近の経済優先の世相を苦々しく思っている一人であり、そのために本書を書いたと言ってよいと、告白されている。

山本先生の専門は、衛生学で、生を守る学問と自負されているようですが、専門職としての熱意が、これは本物と思わせます。この本に誘発されて、アメリカのレイチェル・カーソン『沈黙の春』の著者を再読した。(レイチェル・ルイーズ・カーソン1960年代に環境問題を告発した生物学者：著。)

> 20世紀というわずかの間に、人間という一族が、恐るべき力を手に入れて、自然を変えようとしている。自然の汚染・空気・大地・河川・海岸・海洋・すべて恐ろしい死そのものにつながる毒に汚れている。
>
> 文章の一部を抜き書きしました。やがてニューヨーカー紙が連載開始し、アメリカ全土にわたって新聞、雑誌の社説、コラムが批評を始めた。時の大統領ケネディは、「この著作に刺激されて、政府は殺虫剤問題の研究を始めた。」と記者会見で語ったとの事。さすが、ケネディ。聞く耳あったのですね。

単行本が出ると、北東部諸都市の立法議会で論議され、合衆国国会の議題ともなった。民間団体などからは著者にあてて数千通の投書があり90％を超す、共感の態度が示されたという。

一方、農薬科学および食品工業の会社は、少数の例外を除くと「カーソン反対」のプロパガンダを展開して、全米農薬科学工業連盟やモンサント科学工業会社など、あらゆる関係組織に働きかけて、批判の社表や宣伝戦を展開したが、こうした激しい非難攻撃が奏功しなかったのは、本の内容、著者の思想によるとしか考えようがない。今もこの本は、まだ今世紀の出版市場には数少ない執拗な戦いを根気よく続けている。

有機合成農薬(DDT)も1944年に実用化され、日本でも戦後、食料危機から抜け出る途上に農薬として普及。他有機合成材としての多用途で、しらみ駆除としても活用されていたように記憶しています。その農薬は農協やメーカー特約ルートで強力に売り込まれた。やがて、農薬禍というものが繰り返し報告されるようになったが、それはほとんど個人的な不注意に帰せられて片付けられている。

有機水銀剤は種籾消毒用の液剤として使用。だが猛毒性があり、しかも直接脳中枢をおかすことがある、としながらも軽視されている。農業生産物は「儲かる」商品である前に、命を守り健康を維持していく重要な食べ物です。有機合成農薬、科学肥料の大量使用は、慎重の上にも慎重でなければ・土も水

も肥沃な環境なども崩れてしまいます。今、特に、気候危機・環境汚染など、地球規模で問題化しているだけに、他の先進国では、農産物の自給率向上の「有機農業」対策が国をあげて推奨され、助成制度等も充実した取り組みが重要視されています。日本での農業改革は海外輸出も含めた振興策など打ち出されていますが、国内自給率向上のための作物づくりとは、方向がかなり違うようです。

儲かる農業よりも、農業者として自信を持って仕事をしていけるように価格保証を。若者が将来の展望をもって、地方創生に取り組めるような対策をうつことが喫緊の課題だと思うのですが・・

少し農薬の課題からはずれますが、マクガバンレポート(アメリカ上院栄養問題特別委員会レポート)について、触れておきます。発表されたのは1977年。5000ページを超える資料集め、当時、医学会、栄養学会はもちろんの事、世界各国、先進諸国学会、一般の国民にも、大きなショックを与えた。俗にいう三大成人病(癌・心臓病・脳卒中)の根本的な原因は、食にある(食源病)と。従来の薬や手術を主体とした医学は、栄養や食事のことに盲目的な、片目の医学であった。長寿地域の調査の中に、フンザや日本の棡原村(ゆずりはらむら)の状況も明記されていたという。このマクガバンレポートを参考に長寿国や地域の食事や食品などに準じた食事のメニューを米国内の刑務所に収監されている人に提供した。従来のアメリカ型肉食中心、甘い者の過剰利用の食生活を切り替えて、粗食を中心に実施した結果、高血圧症・心臓病・糖尿病などを克服し、やがて刑期を終えて社会復帰した受刑者も居たそうです。食源病をテーマにした講演会での話です。なお、長寿地域の食事摂取の対比で、アメリカ人は15人分、日本人は10人分くらいの食生活をしているという話も。日本人もそんなに贅沢しているのかな??

アメリカの「ポストハーベスト」は、連邦・殺虫殺菌殺鼠剤法で規制されている農薬です。収穫後、貯蔵穀物等に使用される農薬として約8種類認可されているとか。その農薬を米など穀類にふりかけると、一ないし二年は、虫やカビなどを防ぐことができるそうです。農薬が無くなれば当然害虫やカビなどが発生するので、コンテナ船の中、倉庫保管期間中含め、穀物を使用する時点まで農薬の効力が継続していることが必要です。従って、アメリカからの輸入穀物は、ポストハーベストに守られて、日本の台所までついてくるということです。

日本も食品衛生法改正の中で、農薬の残留基準以下であるなら、ポストハーベストでも禁止されず、内外無差別の原則からすれば、国内においても、残留値が基準以下であれば収穫後に使用しても違反ではない。と農水省の担当官が答弁しているようです。日本ではやっていない。やるべきではないと私は思っています。

収穫後に加える農薬は添加物です。国内では添加物として処理して、表示させるべきだと、山本先生は主張されている。レイチェル・カーソンも、沈黙の春で、農薬散布での人体への被害の続発を訴え、それがケネディ大統領を動かし、議会までもと、多くの関心を集めました。我が国でも、1974～1975年に、有吉佐和子著の『複合汚染』の本が大きな関心事になりました。

農薬による人体被害に限らず、因果関係を特定して、健康や命への影響を立証することは、かなり困難なことです。熊本水俣病のメチル水銀汚染、富山イタイイタイ病のカドミウム汚染、福島子供ののどの甲状腺異常の放射線被曝・などなど、他人事とは思えません。毎日の食事で健康管理が完璧にできるすべもないので、事件や事故を参考にしながら、日々暮らしていかねばならない。

それにしても、国内での農産物自給率向上の、具体策は見えてこない。戦前戦中は食料自給率増産を力説し、農業を軽視することは危険だ。食料こそ国防の要ですと強調されてきたというのに。戦争がそう言わしめただけなのか。

戦後80年。戦前という言葉も流行中のようだが、令和の百姓一揆と称して東京のど真ん中をトラクターデモ行進された。まさに農業の危機、地方の過疎化、高齢化、労働力の要の若者の人口減も大きな課題。

（Kクモの糸）

じゃんけんぽんっ

じゃがいもが採れる季節となりまして、ご寄付いただいたり、事務所の畑に育っていたものを、掘り起こしていただいたりで、ふんだんに使うことができました。買うと、今は結構な値段です。ご協力、本当にありがとうございます。

また、無償にもかかわらず、お弁当作りを手伝ってくださっているボランティアさんにも、感謝です。野菜を美味しく食べるには、手間をかける必要があります。主婦の力は、あなどれません！

ときに、「トマトを四等分して、さらにそれを三等分して」と指示されました。さて、貴方はどのように切りますか？

7月は12と26日の開催。予約は、LINEか電話(くもう090-4377-7607)で。

住み慣れた地域での生活支援に取組んでいるNPO法人愛風を応援します！

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	仲町2-4-2/8:00～19:00営業 なちクリーニング店 ☎757-7133 定休日:水曜
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	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
毎週 月・火定休日. おしゃれ床屋 はやし. ☎794-5675	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
お好み焼き 一文 ☎756-5543 岩槻5477-2 定休日 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
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143 お問い合わせ ☎048-757-6413	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
訪問理容・美容も致します。火曜休み 理容室 レオン ☎757-7750	太田2-2-20 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 藤原精密 ☎757-2799	9:30～21:00 定休日:日曜 とわそりーぬ ☎756-4732
水曜定休 喫茶みのり ☎757-7318	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
-初心者、小・中学生指導します- 囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392	照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜 予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫
-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	新車・中古車〇車検-代車無料もあり。 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。 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... 肉のやまざき (本丸) ☎758-1424
鋏・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	毎週火・第2・第4月・第3日曜定休 ゆうき美容室 ☎757-8238

白土医師より

診療所で地域の人の認知症治療に取り組んでいる白土医師より、次のメールが届きました。転記します。

認知症の方、ゆくゆく心配な方、そのご家族の方。7月の参議院選挙に かならず行って 投票してください！

これから 認知症の方の 暮らしを守れるか。それがかかっている 重要な選挙だと 考えています。

5月28日に 駒場苑(特養)の施設長 坂野さんが 衆議院会館に乗り込みました。院内集会で介護に関する 11の質問を投げかけるという 興味深い場でした。これに対する 各党の対応を 載せておきます。

回答そのものがなかった党＝無視。維新・参政・保守。

連絡はあったが 質問に答えていない＝回答の体をなしていない。国民民主党。

前者3党は 当然ながら 院内集会にも参加せず。すがすがしいほどの「興味なし」という表明ですね。

回答していた それ以外の党ではどうか？ おそらく 一番緊迫して待ったなし！ の重要な質問がこちら。

『訪問介護の報酬切り下げ。次の改定を待たずに 撤回しますか?』この改定のせいで 日本全国で 訪問介護事業者の閉鎖が あいついでいて。介護保険料を徴収するけれど いざ必要になっても 介護サービスが使えません。国家的詐欺が実情です。これを即時撤回するか？ という質問に対して

唯一「ＮＯ！」と回答したのが……自民党です。国家的詐欺を このまま続けます という意思表明。

自民党と公明党は、それ以外の質問にも 回答はほぼグレー。はっきりと 意思表明をせずに 回答をにごすという。本当はどうでもいいけれど…選挙近いし 過半数割れしてやばいし。とりあえず集会には顔出しておくか。そんな本音が 透けて見えるような。

今回の集会は3部構成でした。現場から 切実な実情を訴える 各党のコメント 介護現場の声明文を読み上げ‥ところが自民党さん、発言のしょっぱなで「現場の声は 聴いていませんが…」え…

そうなんです。自民・公明党は 現場の切実な声が終わったところで登場。そして メディアに映るような 自分の発言が終わったら 声明文を聞かずに退室。それってどうなのよ?

坂野さんも 憤っていました。こういうところ、国民は見ていますよ!と。選挙にいかないと こういう党に 舵取りを任せることになりますから。私も言葉じゃなくて 行動します！

愛風は政治団体ではありません。ですから、どの党を応援するかということについて、お願いすることはありません。けれども、選挙に行くことはお願いしたいです。介護保険や障害福祉サービスや生活サポート、様々な制度を使いながら、地域で生活した い人を支えてきていますが、本当に制度の穴？ 必要なのに制度が使えないところがまだまだあるのです。だいたい、介護保険の点数設定が低すぎて、担い手を増やすことができない。これでは、私達今、労働している世代が、要介護になったとき、介護してくれる人が居ないという状態になってしまいます。今から、それを改善するために動いてくれる人を選ばないと‥

考え方や価値観は千差万別。何が正しいのかを決めるのも難しいことです。でも、無関心だけはやめていただけたら。私たちの社会なので。せめて、自分たちで決めましょうよ。七月、参議院議員選挙があります。

（編集部）

NPO法人　愛風　みなさまへ

　みなさんこんにちは、初めまして私は久毛さんの友人の露﨑耕平と申します。久毛さんとは縁ありまして20数年来の友人関係になり、先日声をかけて頂き愛風の総会でお話させて頂く時間を頂きました。今回はその時お会いできなかった方もいるのでお手紙を書く事になりパソコンに向かっております。

　僕は現在47歳千葉県に住んでいます、妻と可愛い三姉妹しづく、くるみ、みのりが居ます。溺愛しすぎて子離れできないかもと勝手に不安になっております。今から子離れが出来ないんだろうなーと思い、反抗期の「くそじじい」がいつ来るのか楽しみにしております。

　僕は16歳、高校一年生の時、それこそ思春期、反抗期ど真ん中の時お酒を飲み酔っ払い海に遊びに行き桟橋から転落、首の骨を折り生死をさまよいました。首の骨を骨折した事により胸から下の運動機能、感覚が麻痺をして車イスのユーザーとなりました。ドクターから「告知」を受けた際、良く聞かれる自暴自棄になり「死にたい」と思うような時期、気持ちはありませんでした。自分の中で「首の骨を折ったのだからただでは済むわけはない」思っており、むしろ今後どのように生きていくかその為に何をしなければいけないかを考えたいからと自分の命を救う為に多くの人の手があり救われた命を自ら捨てるような事は言えないと思ったからです。

　愚痴や泣き言を言えば元に戻るのならいくらでも言いますが現実はそうではない、希望を捨て諦めるわけではないがこれからの人生を楽しんで生きていける様にする道を選択しました。ただ、今、自分も子供が出来、あの時の事を考えると「わが子が歩けなくなる」という現実がどれだけ両親にひどい事をしてしまったのか、恩を仇で返す様な事をしてしまった事は悔やんでも悔やみきれません。

　だからこそ決めたのです。「この人生を楽しもう」と。「一日一日、この一瞬を大切に全力で生きよう」と。自分が親に出来る事は「心配しなくても大丈夫だよ」と生きて行く姿を見せる事だと思っています。また障害があるから不幸だとか楽しくないなんて事は思わない。確かに気を付けなければいけない事も出来ない事も沢山あり、不便な事も沢山あります。でもそれって障害が有ろうと同じなんじゃないかな。僕にとって首の骨を折り障害が残りましたがそれよりも得たものの方が無くした物をはるかに超える物を得る事が出来たのでこれは僕にとっての特権です。

　この人生がなければ今のこの生き方も、妻や可愛い娘たちに会う事も出来なかった、久毛さんにも会う事はなかったかもしれないし、皆さんにお手紙を書く機会もなかったのではと思います。僕は胸を張って言える「この人生楽しんでいます」と。

　でもね

つい先日子供達と七夕の短冊に次女のくるみがこんな事を書いていました。「パパが歩けるようになります様に、そしたら今よりももっとパパと遊びたいから」観ちゃダメと言った短冊にはそう書いてありました。

自分は楽しんでいても子供達が感じている事、涙が出そうになりながらこれから自分がこども達に父親として何が出来るのかを深く考えました。そんな気持ちを持つ娘たちが愛おしくてたまりません。

　僕がこのように楽しんで生きて行けるのは僕の力ではありません。周り人たちのお陰です、人間一人では生きていけないと思いますが僕は人生生きているのではなく活かされていると思ってます。

　なんかえらそうなことばっかり長々と失礼いたしました。えらそうな事書きましたが楽しい事が大好きで反省とかしない振り返りとか大嫌いなおバカさんなんです。実際に会ったら「よくしゃべるただのぽっちゃり野郎だな」と思います。そんな日を楽しみにしております。今年はまた記録的な猛暑になるんでしょうね、お体どうぞご自愛ください。

露﨑　耕平

編集後記

**　もたもた作成している間に、梅雨明けの声も．．。**
**　今回は、岩槻はほとんど雨のない梅雨でしたね．．。田んぼやダムは大丈夫かしら？**
**　今回は、総会の時に講演をお願いしていた露崎さんから、お手紙をいただきましたので、それをもちまして、編集後記とさせていただきます。（しずか）**