

安楽死が認められている国

いきなり一面からの話題としては、重いですが：「死にたい」と思ったこと、ありますか？

先日、たまたま点けたテレビで、パラリンピック金メダリストが安楽死をするまでを追った番組を目にしました。ベルギーは、2002年に安楽死が合法化されたのだそうです。

マリーケさんは、十代半ばで脊髄の進行性の病を発症し、激痛や発作に長いこと苦しんでいたそうです。あまりの辛さに、自殺を考えたことも…。その苦しむ様子をみていた医師から、安楽死という選択肢があることを説明されたといいます。

彼女は、脊髄の病にて歩くことができなくなりましたが、車椅子での陸上競技にて、2012年ロンドン、100m金メダル、200m銀メダル。2016年リオ、400m銀メダル、100m銅メダルを獲得した実績があります。

病から来る発作を薬やマッサージでやりすごしながら、友人や知人との余暇を楽しんだり、競技に向けて練習をしたり、むしろ性格は明るく、努力家に見受けられました。友人も多く、家族関係も良好で、それゆえ、ハンディキャップをもちながらも、世界で金を取ることができたのでしょう。

そんな彼女ではありましたが、病による疼痛は大変激しいものであったようでした。映像に残されていた。二両親は、ここまで苦痛が激しいとは、知

らなかったそうです。彼女は、二両親に心配をかけたくなかったでしょう。でも、映像に残すことを許可したのは、他の苦しむ人たちの参考になるなら、思いからだったようです。

疼痛が一気に襲ってくる発作は、意識がなくなってしまうほどの激痛で、不安をやわらげるべく、介護者が抱きかかえて、やりすごしていました。痛み止めなどは当然処方されているわけですが、それで治まるようなものではなかったようです。

あまりの痛みと苦しみに、自殺を考えた主治医に話した時、「我が国には安楽死という制度があるよ」と説明を受けたそうです。彼女は主治医からの紹介で、安楽死担当の医師と話をし：。

そして、彼女は、生きました。ベルギーの安楽死の要件は満たしていました。不治の病であって、疼痛が耐え難く、本人の意思が明確でした。いつ人生を終わりにするか、自分で決めていいと説明を受けたそうです。ゆえに、彼女は、安楽死を知ってから、実行するまで、生きたのです。

「もう耐えられないと感じたら自分で(死を)決められる。許可証の存在は私に安らぎをもたらした」と。また、安楽死を申請したことで自分自身の主導権を取り戻すことができたと言、「私はもう死を恐れない」「眠りに就いて、二度と目を覚まさない。私にとって、それは安らぎに満ちている。苦しみながら死にたくない」とも。

安楽死の許可証を受けてから、彼女は、ありとあらゆることをしたようです。自分の足では歩けませんでした、無重力体験をし、空間に浮くという体

験をしたり、パラシュート降下をしたり、ダイビングをしたり：。

そして、彼女は2019年、親しい友人や家族を集めて別れを告げ、最後のその日は家族だけに見守られる中、睡眠薬で眠っている間に、医師によって薬が投与され、死を迎えました。40歳でした。

残された家族や恋人、友人たちには、それぞれいろいろな思いがあったようです。正直、彼女に生きていてほしかった。でも、彼女が選んだ道だから：と悲しむ気持ち。こんなに苦しんでいたなんて知らなかった、これで安らかに眠れるのね：と、ねぎらう気持ち：。

日本国には、安楽死はありません。難病で死にたいと訴える患者に、死をもたらした医師は、自殺ほう助の罪に問われ、有罪が確定しました。日本で安楽死ができないからと、海外に出る人も居るそうです。

マリーケさんは、耐え難い苦痛に苦しむ人が安楽死できない国に向けた啓発になればと話し、「全ての国が安楽死法を制定すれば、自殺者は減ると思う。これは殺人ではなく、もっと生きてもらうための措置と受け止めてほしい」ともおっしゃっていたそうです。

死生観は、さまざまです。正しい道が一つではないのかもしれませんが、選択肢があることが、心の負担を減らせるならば、検討の余地のあることではないかと、私は番組をみていて思いました。皆様はどう思われますか？

人智

やはり八月には、戦争を話題にせずにはいられません。私は戦後の生まれで



すが、母方の祖父の弟は戦死したと聞いていますし、父の姉の夫は従軍していて満州に抑留され、帰還したのだと聞いています。凍傷で・足の指がありませんでした。

以前も書いたことがあります。私は女子高出身です。私は当然、母ならば子どもを戦場には送りたくないだろうと思っていました。でも、さすがに千人以上も女性が集まれば、価値観も単一ではありません。同級生の中には、「私は徴兵されたら子どもを送り出すよ。国が無くなれば私たちの命もないのだから、出すのは当たり前でしょう？」と言う人もいたのです。

テレビでも、色々な切り口で先の世界大戦について、番組を作成しています。ナチスドイツを、多くのドイツ国民が支持したのはなぜか。ドイツとロシアが戦った時、とらえられる対象となったウクライナの当時の様子。パレスチナ出身の若人から見た、ガザ地区への想い…。

私は作業療法士の養成校の教員をしていたことがあります。養成校では、実習が必須であるため、全国各地の医療施設へ学生を送り出していました。

そのため、各地の作業療法士と交流する機会に恵まれました。広島出身の人も居ました。彼は、被爆者三世だと自分のことを名乗りました。

沖縄で仕事をしていた時期もありました。沖縄は、地上戦が行われ、戦後も今に至るまで、米軍が広大な土地を使っており、米軍兵による犯罪も続いています。

未だ侵略されたままのような状態です。沖縄は長寿の地域ですが、私が働いていた時、まだ戦争中に成人だった人も健在でした。文化的に、辛いことは自分の胸の内に、楽しい事は皆で共有しようという価値観があつて、大変つらいことであつた戦争のことを表立って語る人は居ませんでした。けれども、認知症になつて、抑制が効かなくなつて、もしくは、日時の見当識が低下しているために、今が平和な戦後だとわからなくなつて、混乱する人は、居ました。

それは、戦争というものが、心に深い傷を残すという当たり前のことを、示しています。穏やかに食事をしていたおばあが、雷の音を聞いて、さつと表情を変え、いくさか？いくさか？と震えるのです。皆様は、沖縄那覇の首里城が漏電により焼失した事件を覚えておられますか？これは、多くの、高齢者にいくさを思い起こさせました。赤く染まる空をみて、皆果然と立ち尽くしたのです。復興の象徴であつた首里城の消失は、我々が思う以上に、ショックな出来事だつたのです。

私は戦争を知りません。でも、歴史を見れば、戦

争で犠牲になるのは、普通の人たちでしょうか？ 指示を出す司令官は、砲弾も来ないところに居て、打たれたり、爆破されたりして、怪我をして、痛い思いをして、親兄弟友人恋人などの別離という耐え難い悲しみを背負っているのは、いつも普通だった人たちです。戦争を先導するのは一握りの人達ですね。ヒトラーは情報操作に長けていたという番組をみたこともあります。演説会にサクラを用意していたそうですね。ヒトラーの演説に力強く賛同する声を発する人を。その声につられて、自分の考えがあまりはつきりしていなかった人たちも同調していく。そういう声が増えれば増えるほど、そうでないとはいにくい雰囲気になつてくる。

日本もそうでしたでしょうか？ 人を殺してはいけない。アメリカ人といえど人である。などと言えば、鬼畜米英の味方をするのか、この非国民が！と、隣近所の人たちが、自警したわけですよね？ はだしのゲンという漫画に描かれているのをとてもよくよく読んだことを覚えています。

今、日本の学校では、この『はだしのゲン』を描写が生々しく、学生に読ませるのに不適切と、図書館から排除するところも出てきているそうです。一方で、世界各国の言語で翻訳され、世界中で読まれるようにもなつてきているというのに…。

天命を待つ前に、つくすべき人智がありましよう。先の大戦時、すでに映像を残す技術がありました。我々は学べます。平和は、守らなければ、いともたやすく壊れてしまうものなのではないでしょうか。人智をつくしましょう！

健康で長生きするために

part84

毎日、暑いですね…。普段は、あまり冷たいものを食べない人でも、こう暑いと、口にしたくなりますよね？ でも！ 夏バテしないためにも、冷たいものの採りすぎには注意をしてください。

私たちの身体は、37℃前後で十分な機能が発揮できるようにできているというのが、基本事項です。これは、よく頭に入れておいてください。風邪をひいて40℃の熱が出れば、あちこちだるくなって動きづらくなりますよね？ 逆に雪山で遭難..などして低体温になれば、眠るように動けなくなってしまいます。冷えると、動かなくなるのです。

冷たい飲み物が大量に入ってくると、まず最初に胃が冷やされ、血管が収縮することで、消化管の運動が妨げられてしまいます。この状態で、食事をとると、胃腸が十分に機能していないため、消化が不十分に。栄養吸収が悪くなれば、身体はばてていきます。

身体の表面は、暑いとき、冷たいものを当てると気持ちいいですし、飲みたくなりますよね？ それはよくわかります。けれども、内臓は普段から恒常機能が働いていて、気温が40℃だって、内臓の温度は37℃前後に保たれているわけです。暑い日差しの中作業や運動していて、表面が暑くなったように感じていても、内臓は、それより低い温度に保たれている。それなのに、表面を冷やすのと同じ勢いで、内臓まで冷やしてしまうと、機能低下をさせてしまうのです。

人には智慧があります。上、よくよくご承知の上、内臓の冷やしすぎ注意です。冷やしすぎた胃腸は、消化吸収能力が低下し、身体全体の栄養が不足となり、ばてる…。これが夏バテです。暑い時こそ、せめて体温程度の温度の飲み物をとるように心がけてください。

若い時は、基礎体力が高いですから、多少冷やしても、すぐ回復したかもしれません。私も人生の折り返し地点をすぎ、回復力の低下を実感しているところです。私より年配の方は皆様、冷たいものとりすぎには、配慮しすぎて困ることはありません。健康で、長生きするためには、この酷暑、のりきるしかありませんからね！
(しずか)

さしす梅

NHKで流していたという梅の漬けたたを、某会員様より、ご紹介いただきました。味見をさせていただきましたが、梅そのものも、漬け汁も、大変美味しく、使い勝手も良さそうなのでした！

レシピをいただきましたので、ここに紹介します。

準備するもの：①完熟梅1kg(水でやさしく洗い、なり口をとり、拭く) ②ざらめ糖又は氷砂糖300g。 ③粗塩100g。 ④酢 カップ4。

漬け方：①④を瓶に入れる。蓋をして涼しいところへ二週間以上置く。時々、瓶をやさしく揺する。

土用干し：汁気を切り、ザルに広げ、三日三晩夜露に当てながら干す。時々裏返す。

残った汁(さしす液)の使い道：色々利用できる。薄めて熱中症予防に飲んでよし。寿司飯に使ってもよいし、トマトにかけて胡椒を振ってもよいし。煮魚に使ってもよいし、ニンジンとキャベツを千切りにして、さしす液で揉んで食べてもおいしい。

とのこと。いかようにでも工夫できるそうなので、こんなしたら美味しかったと発見がありましたら、ぜひ、愛風にお寄せください。ご紹介くださり、ありがとうございます。(編集部)

虐待

「縁があつて、こどもの権利条約に関する発信をしている方とお話する機会を得ました。これからも色々、教えていただけるものと、大変ありがたく思っています。いくつか執筆なされた文献をいただきました。その中から、今回は一つ、ご紹介させていただきます。」

訪問介護の仕事は、たまにしかみることの無い主治医やケアマネージャーより早く、虐待などの異変に気付くことがあります。先日、ヘルパー会議で、もしこれは虐待では？と思った時には、通報の義務があるのだと確認をしました。

虐待：・というと、身体的な暴力を思い浮かべる人が多いと思います。ですが、他にも、虐待の種類はあります。本人を無視するような行為。例えば、車椅子に乗っている障害者ではなく、その後ろで介助している人に、話しかけるようなこともそれに含まれます。車いすに乗っているだけで、「この人は何もわからない人だ」と思つてしまい、後ろに居る介助者に話しかけると言う行為は、車椅子に乗っている人を無視しているともいえる行動です。これは、精神的虐待になります。

放置：も虐待です。おむつがびしょりなのに交換しない。食事がとれずどんどん痩せてきているのに、食べないからと食べ物を用意しない、食べさせない、医療にかけない：など。お金を持たせると、不要

なものばかり買うからと、お金を渡さないというのも、経済的な虐待と言われます。恥ずかしがったり嫌がったりしているのに、ひいひい言葉をあびせたり、聞かせたりするのも虐待です。

さて、この虐待をみかけたら通報しましょう！の呼びかけが功を奏したのか、通報は年々増えているようです。虐待を受けるのは、高齢者や幼児や子どもです。SOSを出していたのに、児童相談所は何もしていなかった、結局それで子どもは親に殺されてしまった：というニュースがときどき流れます。おそらく、そのたびに、児相には、業務見直しの命が下つていたのでしょうね。今は、逆の被害も起こっているそうなのです。

子育てをしていると、親が声を荒げてしまったり、子供がぎゃーっと泣くこともありますよね？ そういう声を聴いて、現場で何が起つたのかの真実を知ることなく通報するということもあるでしょう。その結果、全く虐待ではなかったのにも関わらず、児相が、子供を保護するという名目で、親から引き離すという事例が増えているというのです。

子どもの生育過程で、乳幼児期の半年は大きいですね：。こんな例が載っていました。

お母さんと、お父さん方のおじいちゃんとおばあちゃんと三人の大人が居るところで、歩き出したばかりのAちゃんが、テーブルの周りを伝え歩きしていました。まだ不安定ではあるが、ほほえましい光景です。ほどなくして、バランスをくずして、うしろへバタンと倒れた。Aちゃんは、ぎゃーっと激しく泣き出したものの、すぐに泣き止み、反応がおかしくなつてき

たので、お母さんはすぐに救急車を呼ぶ。そして医師に診てもらい、「大丈夫ですよ、このくらいの年齢の子にはあることです」と言われてほっとしていた。ところが、その後、Aちゃんはそのまま児相に保護という名目で連れていかれてしまったというのです。小児科医には、マニュアルがあつて、脳の損傷と目の損傷の二つがあると、虐待を疑うべしというものなのだとか。どういう状況でそうなったのかは、お母さんが説明したはずですが、虐待している親はそれを隠そうとするものですから、親の言うことを受け入れてもらえない。

児相に連れていかれたことで、Aちゃんのご両親は、喧嘩にもなるし、とりもどそうと、あらゆることを試みるものの、疑いを晴らすことがなかなかできず：。結局、この小児科医に使われているマニュアルが間違っていると指摘している医師を見つけ出し、その医師に仲介してもらつて、Aちゃんを取り戻したそうです。

とても、おそろしいことだと思いました。高齢者も、糖尿病などで血管がもろくなつていると、腕をつかんだだけで痣になります。虐待と言われたら、はたして、弁明できるのだろうか。皆様、どう思われますか？

(愛の風)



注意して熱中症！

先月号で、皆様に注意喚起をしたにも関わらず、そう忘れもしない参議院議員選挙当日、私、死にかけました。朝起きたら、晴天で、お日様が高くなる前に、放置していた畑の草払いをしようと思い立ちました。まだ、お日様は山の陰に居まして、直射日光当たっていませんでしたから、いけると思ったのです。

朝食も水分もとらず、作業に入りました。暑くなるとできませんから、時間との勝負なのです。お日様は見えなくても、気温は高く、滝のように汗が流れ落ちる中、背丈より伸びた草を草払い機で払っていました。いや、薦も絡まっていて、なかなか振り切るのに力が要るな、疲れたな：：と思いますはじめました。おそらく小一時間程度かと。

あと5mくらいで、道に到達できます。そこまでもうひと頑張り：：と思ったのですが、ちょっと待てよ、少し気持ち悪くなってきた。これはやばいのでは：：？

私の住む大子町は、過疎です。お隣の家まで声は聞こえませんが、ほんの少しの時間だけ作業するつもりでしたから、携帯電話は充電中で、手元にない。ここで倒れて動けなくなったら、お日様も昇ってくるし、助けを呼べないので、脱水が進み死んでしまいます。

まだ歩けるうちに、水分補給をして体温をさ

げなければなりません。背丈ほどある草をかきわけながら、なんとか歩き：：、家まで30mはあるかな：。気持ち悪くてぐらぐらするのをはげましごまかし：、休みながら、なんとか玄関に到達。草払い機を下して：。

私、虫に負けるので、頭には虫よけネットかぶり、長袖長ズボンに、長靴、軍手と完全防備です。それが、汗でぐっしりなので、ぬぐにも、なかなか脱げない。ここでも、気持ち悪くて吐きそう。とにかく、水を飲まなければ：。

頭がもうろうとしているので、長靴のファスナーを正確につまめません。どの順番で、脱いでいけばいいのか、頭が働きます：。ボタンも指先がきちんと動かないので、はずせない。防止のあごひもも、解けない。

もう、とかないで、そのままむしりとりました。ネットだけは外さないと、水も飲めせんから。

なんとか、長靴脱いで、玄関あがって台所に手近にあったコップで水を飲みました。一口だけ：。気持ち悪くて、それしか飲みこめませんでした。それから、長袖長ズボンを脱いで、扇風機で身体を冷やして：（エ



アコンは無いので：。気分不快が少しずつ収まってきたので、二口目を飲みました。気持ち悪いと水分も飲めないと知りました。

身体が冷えてきて、やっと頭も回るように。水分と梅を食べる気になりました：。いや、危なかったです。あのまま、畑で動けなくなっていたら、もう岩槻には来られなかったと思います。一人暮らしですから、私が、畑で倒れていたとしても、見つけられるのは、数日後だったでしょう。この暑さです。どんな状態で発見されることになったか、考えたくありません：。

外にも水道があったのですが、玄関まで到達するのと距離がそう変わらなかったのと、もう日が出てきてましたから、外よりは家屋内の方が涼しいので、家の中に入ろうと、もうろうとした頭で考えました。外の方が暑くて危険だと思ったのです。

皆様も、ご注意を。もう少し、あそこまでは、危険です。全く平気だったところと、気持ちが悪くなってくるところと、大した差はありません。急に、でした。そして、気持ち悪くなると、すでに、頭は働かなくなっていますし、身体も思うようには動けないです。私の場合は、たぶん、判断があと一分遅かったら、手遅れだったと思います。皆様、本当に気を付けてください。

(しずか)

じゃんけんぽんつ

先回トマトの切り方についてお聞きしました。これ、大きくわけて二通りの回答をする人が居ました。一つは、三日月型の薄いトマトにするという回答。もう一つは、種の部分がこぼれてしまうけれども、はんびらきの扇のような形にするというものです。

どちらが間違えということではないのですが、同じ指示を聞いても、思い浮かべる結果が違ふことの、わかりやすい例だなと思ったのでご紹介でした。

8月は9と23日の開催。予約は、LINEか電話(くもう 090-4377-7607)と。



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！

店舗営業時間 11～翌朝5時/日曜祝日 11～翌朝3時		仲町2-4-2/8 00～19:00営業	
永楽食堂 ☎756-2498 出前配達時間 11～15時/17～21時		なちかーニグ店 ☎751-7133 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		岩槻6209-2/カラオケ: 昼13～16時 千円(火・木・金は歌い放題)	
竹内接骨院 ☎758-1345		むげん ☎749-4621 定休日: 日曜と月曜	
毎週 月・火定休日		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		治療院 すきっぷ 048-711-9273	
お好み焼き 一文 ☎756-5543		プラスチック金型設計製作 城町2-6-41	
岩槻5477-2 定休日 月曜		中村金型製作所 ☎756-9188	
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143		火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25	
お問い合わせ ☎048-751-6413		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		太田2-2-20	
理容室 レオン ☎751-7150		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		9:30～21:00 定休日: 日曜	
藤原精密 ☎751-2799		とわそりーぬ ☎756-4732	
水曜定休		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 ☎751-7318		タマ美容室 048-754-8834	
-初心者、小・中学生指導します-		照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜	
囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392		予約制 ☎751-1200 渡辺幸夫	
-電気のことなら何でも-お見積り無料です。		新車・中古車O車検-代車無料もあり。	
ナカヨシ電器サービス (西町) ☎751-6561		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。		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		肉のやまざき (本丸) ☎758-1424	
鉢・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。		毎週火・第2・第4月・第3日曜定休	
大平畳店 (本丸) ☎751-1496		ゆうき美容室 ☎757-8238	

言論の自由

今回の候補者の演説を聞いていて、複雑な気持ちを持ったのですが、皆様は、いかがでしたか？ 日本には言論の自由がありますから、自分の考えを述べるのは、止められません。

でも、前回の都議選でしたでしょうか？ 選挙ポスターを貼る掲示板に、風俗のちらしのようなものが貼られるなどしたため、不適切なもの撤去するというような条例が制定された県も出ました。現行行政に何らかの不満があつて、それを表現する手段の一つだったのかもしれませんが、その表現があんまりだと思つてしまふものについては、どう考えたらいいのでしょうか。

今回の候補者の中に、自分は多様性を認めて共生するのは無理、日本人のために税金を使いたい、○(某民族名)人は、低能だという主張をしている人が居ました。立候補するためには、推薦人が必要です。この人にも、応援してもよいと考える人が必要数、居たということですね。

長という肩書のある人が、部下を理不尽に怒鳴りつけたことが明らかに、パワハラだと話題になったこともありました。私は、議員だとか、長という肩書で働く人には、礼節をもつてほしいと思っています。乱暴な言動、他者を貶めるような言動は、いくら自由が保障されて

いても、電波に乗せて流してほしくはありません。けれども、選挙になると、候補者が作った映像をそのまま流すことがルールであるようで、あんまりだと思われる言葉をつづる映像も、流されています。言論の自由が尊重されている形です。

インターネットが普及し、地球の裏側に住む人とも、瞬時に情報交流ができる時代になっています。人口が減少している日本には、今、切実に現役労働年齢の人が足りないとこの大問題があります。外国からの労働力に頼らなければ、経済が回らないです。

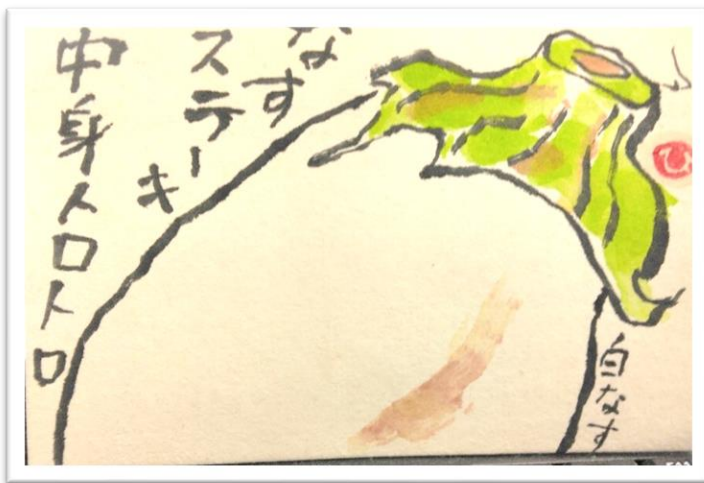
日本は小さな島国で、鎖国をしていた時代もあるなど、閉鎖的だったと思います。でも、化学が進歩し、人類は五万年前に生存していたアフリカのある女性の子孫であることが判明しています。肌や

目、髪の色が違っていても、言葉が違っていても、ホモサピエンスという種類であるということとは同じだとわかつているのです。

その知識を持つてなお、外国人を追い出せ、税金は日本人のために使えという主張が出てくるのは、理解できません。外国人が、コンビニなどでアルバイトしている姿もよくみるようにな

っています。言葉も難しい日本で、文化も異なる中、ほとんどの人が、まじめに頑張っているように見えます。所得税や住民税、消費税など、税金も納めているはずですが、彼らには選挙権がありません。選挙権は日本国民に限られているため、帰化しない限り、選挙権を持てないのです。日本国への帰化は、かなり狭き門です。外国人でも、日本文化を愛し、日本人より日本の工芸や芸能、歴史などに詳しい人も居ますよね？ 彼らに選挙権があつたらなら、誰を推すでしょうか。

外国人優遇の制度がこれだけあるが、これを廃止して、日本人の制度へ予算を回そうという訴えの人も居ました。消費税は必要なんだから、自分は下げない。そういういと将来を担う子供たちに負担がかかると訴えている人も居ました。原発を稼働しないと、資源の少ない日本はエネルギーが不足してしまう。必要な要件を見えるようにして、原発を使つていこうという人も居ました。本当に、価値観は様々です。何に賛同して、誰に政界で働いてほしいのか。皆様は、誰を推しましたか？ 無投票は、現行政治への賛成票でしょう？ ちがうのかな？



(編集部)



わかりますか？

これ、何か、わかりますか？ めずらしくない
ものです。でも、こうして単体でコロナと出され
ると、何なのか、思い出せないってありますよ
ね？ 正解は、次号で：。（編集部）

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。

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

目指そう、いきいき100歳!! ますます元気教室

☆参加者募集☆

参加費
無料！

初めてでも、先生が楽しく、ていねいにサポートします！

岩槻区より、上のま
すます元気教室の案内
が愛風に届きました。
ご紹介します。
区内在住の65歳以上
の方が対象です。
南部公民館・北部公
民館・城址公民館・本町
公民館・本丸公民館で
開催です。
参加希望者は、8/15ま
でに申し込みをする必
要がありますので、愛
風にお電話ください。

編集後記

稲に穂が出てますね。今年は、お
米、手に入りやすくなるでしょうか。
早生は、お盆には、収穫されます。

台風も8号が発生しているよう
ですが、年々、強さが増しているよう
に思います。稲も、収穫前に暴風雨
に合えば、収穫が困難になります。

輸入米も店頭で、みかけるよう
になっています。毎日口にする主食な
ので、安全でおいしいものを、手に
入れたいと私は思うのですが、この
先は、どうなることやら..。(し)



介護予防や筋力アップが期待できる体操、口
腔ケア・栄養改善・認知症予防などを学ぶそう
です。
スポーツや趣味活動等の社会参加でフレイル
発生リスクが2割減！とのこと。9月から12月
の間に、計6回で予定されています。日程も決
まっていますが、興味のある方には、プリントし
てお渡しします。
ふるってご参加ください。
(編集部)