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

2026年4月号
4月18日発行

定期総会

五月十七日　午後一時三十分より
市民会館いわつき　401号会議室にて
令和七年度(第二十三期)の決算報告と
令和八年度(第二十四期)の事業計画を、
話合います。

会員様が一同に会せる、年に一度の総会です。愛風の活動の方向性を定める、大切な日ですので、万障お繰り合わせの上、ご参加をお願いいたします。なお、交通手段が無く一人で来るのが難しい方は、事務所にお電話ください。ピストン移送いたします。

また、この日、年会費の徴収をします。年会費は三千円です。この日、入会してくださる方は、それとは別に入会金二千円が必要です。どうしても参加が難しい場合は、委任状にて、意思をお伝えください。総会資料は、五月十日頃までに配布する予定です。よろしくお願いいたします。

今回は、午後四時より、喫茶みのりさんの場をお借りしまして、昨年講演をお願いしました露崎耕平さんも交えて、懇親会をする予定です。頚髄損傷という重い障害を持っている露崎さんですが、とても前向きな性格の方で、その生き方に触れると、元気をもらえると、昨年、好評でした。

超高齢社会になり、誰もが高齢になっても生きていける時代となりました。それでも、ぴんぴん元気なまま高齢になれる方はまれです。言い方を変えると、誰でも不自由を持って生きる時間が来るということです。露崎さんとお話すると、「もう少し頑張ろう」という気持ちになれると、思います。軽食と飲み物を準備しますので、参加される方は、事前にお知らせください。(食事と飲みものの、必要量を把握したいので。)送迎希望の方もお知らせください。

懇親会は、会員様はお酒無しの方千円、お酒飲む方は千五百円、非会員様はお酒無しの方二千円。お酒飲む方は二千五百円を、当日徴収いたします。

(理事会)







小鳥の世界も食糧難？

或る会員様より伺った話。いつもの年だと、さざんかの花びらが、敷き詰められたように地面いっぱいに散ってきれいなのに、今年は全然無い・・。なぜかというと、小鳥たちが全部ついばんでしまうからと。一枚も落ちてないと。犯人？はヒヨドリらしいです。

次のターゲットは真っ赤な花の木瓜。樹が小さいので小さい小鳥達が、来ているようです。

考えてみたら、近くにあった緑の木立がすっかり切られてしまったり、実の成っていた庭木など切られてしまって、なくなってしまった・・。そのせいなのではないでしょうか。小鳥たちも食糧難で、花の蜜だけ吸う(桜が満開になる直前になると、目白がダーッと押し寄せてにぎやかに蜜をついばむ)姿がみられた・・のは二十年も前だったでしょうか・・。

（富美子）

もしかしたら逆かもしれませんよ・・。庭の蜜柑や柿が豊作で、人もほとんど食べませんから、お腹いっぱい食べることができて、個体数が増えてしまい、花の時期になったら、すでに蜜柑や柿はないのに、小鳥の数だけは増えているから、食糧難になってしまった・・？　毛虫や芋虫という害虫を食べてくれるとありがたいのですが・・。なかなか人間の都合のよいようには、ならないものですね。

（編集部）



Aさんのお庭の桃が見事でしたので、
写真撮らせていただきました。
ありがとうございました。



ダイコンの群みつけました。諸葛菜。三国諸葛孔明が、の先々で、こ子を撒き、兵食料となるよ栽培した..という話があるからうです。私はたことありまが、美味しいしょうか？

もう一つ、別名があるそうです。紫金草。
1939年に旧日本軍医の山口誠太郎が南京でこの花の種を持ち帰り、「平和の花」として日本各地に広めたのだそうです。侵略に対する懺悔と不戦の誓いを込め、南京の紫金山に咲くこの花を広めたのだとか。歌もあるようです。

島国の定め

利用者さんの人工透析に必要な駆血帯を購入する必要があり、薬局に電話しましたら、こんな返答をいただき、驚愕しました。「今、お薬もそうなのですが、バンドなどのように、石油由来の品が、入りにくくなっていまして、在庫のあるものは、準備できるのですが、新規での入手はできかねます。」

・ガソリンだけではないのです。島国ですから。そして、日本国は、自国内でまかなえるようになっていませんから。日本が戦争をしなくても、地球の裏側で戦争が起こっていたって、日本には生活必需品が入手できなくなる危険があるということ。対岸の火事で、のんびり構えていては、手遅れになるのでは？

日本は、海に囲まれているし、火山が多い。波や地熱、風や太陽光などの自然エネルギーをもっと効率よく、日常生活に使える電気に変えていける技術をあげていかないと、今の生活水準は維持できないのではないでしょうか。スマホやパソコン、冷蔵庫や炊飯器、洗濯機、なければ、かなり生活が不自由になりますよね？

他国に大半を依存している原油やレアメタル、小麦や大豆、肉など・・。米だけは、自給できているのかと思っていましたが、原油が入らなくなれば、トラクターも動かせなくなりますし、生産そのものができなくなる可能性もありますよね・・。今更、手植えでやれと言われても、それだけの技術を継承されている農家さんは、皆無では？

水道水だって、電気が止まれば、浄化の過程も動かせなくなる？　オイルショックの時のように、トイレットペーパーの買いだめに走る必要はないと思いますが、普段あまり考えていない、便利な今の生活を、この機会に振り返って、ありがたさを再認識することは、大切ではないでしょうか。そして、あたりまえだと思っているこの生活が、何らかの要因で止まった場合、自分たちはどうやって生き抜くか。

自然災害で、身一つで逃げなければいけない場合もあるでしょうし、家も街もそのままだけれども、燃料やら食料やらが、入手できない事態がおこるかもしれないことにも、備えておく必要があるということでしょうか。平和・保ちたいですね。

（編集部）



ホー太のアンモニャイト



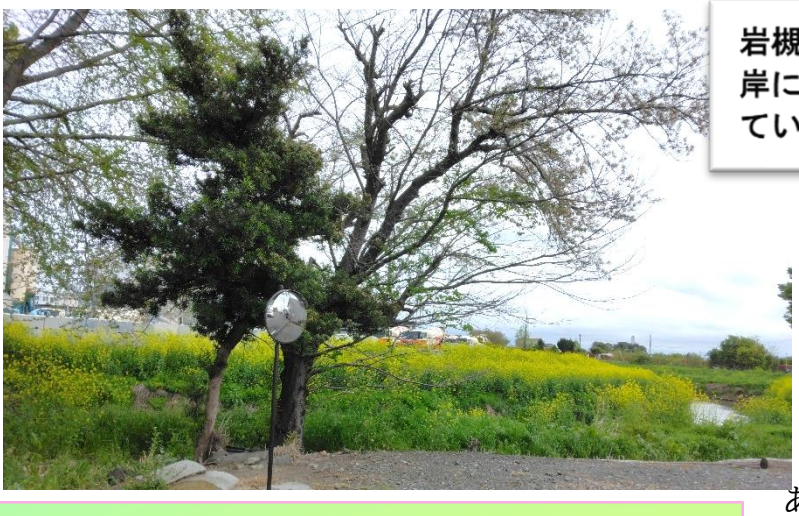
道端に生えていたゲンノショウコに散ったはなびらが降り積もっていました。ケーキみたいと思って、撮りました。お腹空いていたのかしら？

おそらく、雨の後、みずたまりの上に散って「花いかだ」になっていたと思われる場所。水が干上がって、「花むしろ」になりました。









岩槻のインター近くのとある河川。川岸にず～っと長く、菜の花が咲き誇っていた。これだけあると、壮観である。

小さな反乱

何日か前の夜中。のどカラカラで目が覚めた。で、良く考えてみると、水分不足であることに気づく。

この頃大好きだったお味噌汁、朝も飲んでない。飲んでも一口くらいである。で、たまに回転寿司に行くと、必ず飲むアサリの味噌汁。（あれ夜飲んでも、夜中トイレに起きること無しである。）

そのことで気づく。我が家、私以外全員（三人共）、塩分控え目。娘に至っては、みそ汁作っても味噌を入れていない。飲む人が好きな量入れればいいというスタイルである。それゆえ、私も、うすいものを作るようになっていた。しかし、私の口には合わず、ついつい口にしなくなり、その分、水分不足になっていたよう・・。

で、二日ばかり前から、私の口にあった濃い味に味噌を入れることにした。一回目は飲めたがうすい。二回目しっかり入れて、やっと私の口に合うようにできる。そのことを息子に言ったら、おかんが作るんだから、好きに作っていいよ。濃かったら薄めればいいんだから、最初からそう言ってるじゃんと。

そう言ってくれていたのだ。やっとその気になってきた。私のささやかな反乱。ちょっぴり心痛む中での、船出となる・・。

（ふ）

健康で長生きするために

part89

健康で長生き..するために、怪我を予防してください。ぜひ。怪我をしたくてする人は居ないと思いますが、高齢になると、転倒してけがをする人が多いのです。

「転ばぬ先の杖」とは、用心をしておくと失敗することがないということを示すたとえだそうです。が、たとえではなく、杖そのものが、転倒予防には役立ちますので、ご自身の身体機能に見合った杖を、ぜひご利用いただきたいです。

毎日自分の身体を使っているので、自分は身体機能の衰えに気づきにくいです。急に落ちるのではなく、少しずつ落ちてるからです。でも、みなさん、やってみてください。

立ったまま、パンツや靴下、はけますか？（片足で立って、片足をもちあげ、両手でもったパンツや靴下に上げたあしを突っ込む！）

若い時はできていたことでしょう。何時頃からできなくなったでしょうか。できないということは、できていた頃よりも、筋力が弱くなっているということです。

筋力が弱くなっているということは、それまでひっかからなかった、室内のちょっとした段差（日本家屋は、あちこちに小さな段があります）につま先がひっかかったり、足を出したつもりなのに、出ていなくて、顔から床に激突してしまったり..という惨事が起こるということです。

樋口恵子さんが提唱しているヨタヘロ期。すでに、先達が居て、どうすれば予防できるのか、道を示してくれているわけです。知恵で学んで、ケガの予防につとめてください。転ぶと、骨にひびがいきます。折れることもあります。そうしたら、治療のために入院している間に、認知機能も低下して、介護を受けないと身の回りのこともできない..という悪循環にはまり込むことになってしまいます！

杖、使ってください。今はウォーキングのために、スキーのストックのような杖を使うスポーツもあるのです。みっともないとか、恥ずかしいとか、思って使用に踏みとどまっている貴方！　折れて、歩けなくなって、車椅子になる方がいいですか？　杖では、バランスがとり切れないほど、身体の軸にゆがみが出ている場合には、歩行器の方が安全です。今は、お孫さんがみてかっこいいと言ってくれるほど、デザイン性の高い歩行器が、介護保険でレンタルできます。ぜひ、ご利用ください。よい姿勢で歩き、健康な脚を長く保つ方が、長生きに有効です。

（しずか）

じゃんけんぽんっ

作った野菜を寄付したいのですが～と、河合地区社会福祉協議会に申し出てくださった平林寺のとある農家さんがいらっしゃいまして、愛風に話をつなげてくださいました。材料費の捻出は、いつも課題。こうして寄付いただけることは、本当にありがたいです。

今回は、新鮮なブロッコリーや菜花、大根などをいただきました。ありがとうございました。

四月は十一日と二十五日の開催。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！

	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
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	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○車検-代車無料もあり。 野澤自動車　（浮谷）　☎798-1003
道口蛭田159-1 若竹和菓子店　☎754-2650	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
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	毎週火・第2・第4月・第3日曜定休 ゆうき美容室　☎757-8238



四月からの自転車

もうご存じのことと思いますが、この四月より道路交通法が改定となり、自転車への取り締まりが強化されました。愛風のヘルパーには、自転車で利用者さん宅まで行く人も居ます。他人事ではありません。

私がえ～っと、思ったのは、①傘をさしてはいけない。②両耳イアホンしていてはいけない。③携帯で話しながら乗ってはいけない。④歩道を走ってはいけない。⑤路肩帯を走ってはいけない。です。

突然の雨だったら、傘使ってましたので①は困るなと思いました。最初から雨だとわかっていれば、カッパまで着ますけども。そうでなければ、傘を持つくらいです。この四月からは、その場合は、自転車を降りて、押しながら、片手で傘を持つようになります。

イヤホンなんて、運転に支障ないでしょう？と思いましたけど、②両耳がダメなのだそうで、片耳、あけていれば、いいそうです。危険を察知できるようにということのようです。

携帯：さすがに、私の技術では、自転車で走りながら、メールはできませんが、話すだけなら、片手で携帯持って、こげますから、やってましたけども、③ですからこれからは、おまわりさんにつかまるわけですね。今後は、携帯が鳴ったら、一度止まって、話をしなければなりません。狭い日本ですが、いつも急いでいる私には、気持ちが焦る事案です。

歩道は：今までも、自転車で走ってはいけなかったようですよね：。でも、実際には、車道は車が通っていて危ないですから、歩行者が居なければ、歩道、走ってました。④が違反切符きられる案件になりましたので、今後は、どうしても歩道を通りたい時には、下りて自転車を押さねばなりません。どういう考えからなのかは、わかりませんが、例外がもうけられていまして、70歳以上の方は、歩道を走ってもいいとなっています。車道を走ると危ないから？？

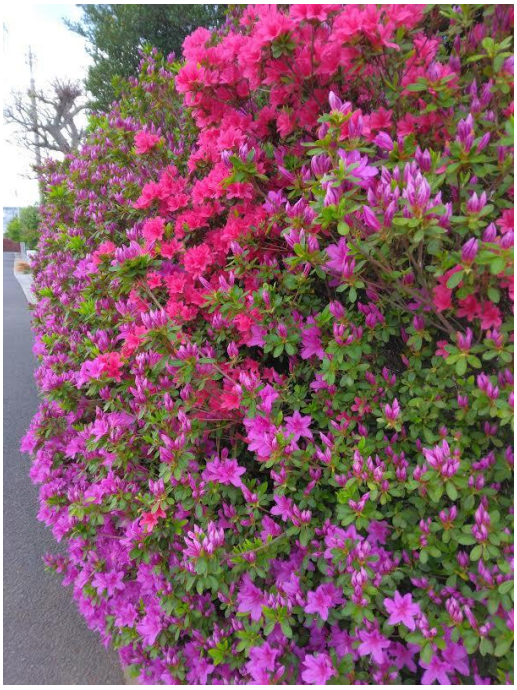
この⑤は、わかります？　車道の脇に白線ありますね？　この白線の歩道側が路側帯ですが、自転車の多くが、車にも邪魔にならず、歩行者にも行きあわない通路として、利用していたと思うのです。四月からは、ここ、自転車で通るのはダメになりました。自転車は、車両という位置付けですので、この白線より車側を通るべしとなったわけです。自転車が沢山車道に出てくるわけですから、車の運転も今まで以上に気を付けなければなりません。

これにも、例外規定があります。この路側帯に水色の塗装がしてあり、自転車走行可の標識がある場合は、そこを通行していいのです。岩槻にも何か所か、水色の塗装されているところがあります。

皆様、違反すると、自転車であっても罰金がとられるようになりましたので、今までより一層気を付けて、安全走行してください。お金もさることながら、怪我をしないためにも、守った方がいいことではあるので、新しいルールも覚えて守ってください。

他にも、今までと同じルールではありますが、案外守られていなかったと思われることもあります。「止まれ」の標識のあるところでは、必ず止まること。赤信号もです。車は必ず止まりますけれども、いままで自転車は、無視して走行している人も多かった。これは、厳しく取り締まりの対象となります。車の運転をしている立場からみれば、自転車が一時停止をきちんと守ってくれるようになれば、助かります。事故がずいぶん減ると思います。不幸な事故が減りますように：

（編集部）



庭をみて思う

犬を飼っておりまして、毎日朝と晩の二回、散歩をしています。保護犬を、ＮＰＯ団体から譲りうけました。この子、極端な人嫌いでして、室内飼いしているのですが、人の気配がするせいか、室内では排泄しません。外へ連れ出さないと、おしっこもうんちもしないのです。そんなわけで、毎日二回、散歩せざるをえず、この子のおかげで、私の運動量が確保できております。

民家の間の道で、車があまり通らず、アスファルトは夏、暑くなりますから、なるべく土の上を歩ける所を選んで散歩コースとしています。岩槻は、特に愛風事務所の近辺は、畑や庭の広い戸建て住宅が多く、今の季節は花盛りで、ただでお花見をさせていただいています。

でも、最近、「あ、ここもか‥」と思うことが増えてまいりました。「も」と言いましたのは、同じ要因を想像してしまうからです。岩槻は東京のベッドタウンで、おそらく、私の年代より若い方たちの大半が、地元ではなく街の会社にお勤めなのではないかと思います。当然、岩槻の戸建ての家に残っている方は、ご年輩の方が多く‥。その方々が、お元気であれば、庭は大変きれいに手入れがされているのです。

現役で仕事をなさっていた時代と違い、定年退職後の生活をなさっている方のうちかなりの数の方が、庭の手入れにとりくまれているのかと思っています。庭は、放置していたら、すぐに藪になってしまいます。東京都心で庭のある戸建てを持つのは、地価を考えてもかなり高いハードルですが、岩槻ならば、買える‥。夢のマイホームだった時代もあったのではないでしょうか。



その岩槻のマイホーム。おそらく好きな植物を植えたでしょう。昔は、ミカンの樹はあこがれだったのかしら？　暖かいところでしか育たないから‥。でも今や、温暖化が着実に進み、岩槻でも、温州ミカンが甘く熟すようになってます。果樹は植えてすぐには、食べられるほどの実をつけません。植えた人が、やっと定年退職した後に、食べられるほどに実るようになった‥。

私も仕事をしておりますので、犬の散歩は早朝か深夜。あまり家人に遭遇することはありません。でもまれに、早朝から草取りなどしている人をおみかけすることがあります。若い人は居ません。皆様、私の親世代の方です。立派な藤を咲かせていたり、めずらしい椿が大輪を咲かせていたり、名前も知らない珍しい花がよい香りをさせていたり。目が合ったりすれば、「きれいですね、いつも楽しみに通ってます」と、話かけ‥。ありがとうございます、なんて返答いただいて‥。

そういう美しく花を咲かせていた、整備された庭が、一つ、また一つと、藪になっていくのです。おそらく、手入れをしていたあのご婦人やおじ様が、庭仕事をすることができなくなった‥入院されたとか、施設に入られたとか、彼岸に旅立たれたとか‥。残された家族には、その樹や庭への想い入れは無く、放置され‥、いやもっと、家自体が空き家になっていて‥。

そう考えてしまう‥ため、「も」なのです。高齢社会、皆様、どういう風になってほしいですか？　庭の維持は、労力が必要です。戸建ての家に住みたいという成人は減っているようです。職場や学校に行くのに便利な集合住宅を選ぶ人が増えている。高齢になったときの、生活を考えて、一軒家を、高齢になって自分も介護を受けないと生きていけない状態になったときに、維持していくことができるのか。自分の下の世話も他人にしてもらわないと生活できなくなった時に、庭や、使ってもいない多くの部屋の換気や整理、掃除など、できるのか。街に出て行って、世帯を構えていることもたちに、今の自分が生活している家を残して、喜ばれますか？　始末が大変なだけで、負の遺産などと言われていませんか？？

きれいな庭をみながら、考えていることが、こんなことなんて‥。あ～っ、職業病？

（編集部）

寄付御礼

遠く熊本の方から、『購読料』と銘打って、金一封を頂戴いたしました。某会員さんが、ご友人に愛風便りを郵送してくださっていたそうで、遠く熊本から、愛風の活動を応援したいとのことにて・・。ご本人に、お名前を掲載してもよいかどうかの確認がとれておりませんので、匿名とさせていただきますが、紙面を借りまして、御礼申し上げます。

こども食堂の、食材購入費にあてさせていただきます。微力ではありますが、こうして、応援いただけると、ものすごくはげみになります。皆様の厚意にて、お弁当が作られていることを、こどもたちが大人になった時、きっとわかってくれると思うのです。

愛風の会員様の平均年齢は高いです。それこそ介護を受けている方もいらっしゃいますが、それでも、もっと困っている人、支援を必要としている人のために、活動する愛風を応援してくださっている・・。自分のことだけを考えるならば、愛風の年会費分、美味しいものでも食べた方がいいのです。でも、愛風に年会費を収め、応援くださり、こうして寄付くださる方もいらっしゃる。人の思いやり、懐の深さを感じずにはいられません。応援くださる読者さん、及び会員の皆様に、感謝です。ありがとうございました。

（理事長　久毛しずか）

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。

ひまわりプロジェクト

CRC日本より、福島と全国を結ぶ「ひまわりプロジェクト」への協力要請がありまして、庭があるものですから、お引き受けしました。3.11の後、風評被害で授産事業のひまわり油の生産ができなくなってしまった福島市の障害者支援団体NPO法人シャロームから種をもらい、ひまわりを育て、できた種をシャロームへと送り返すことで、協力します。今や、全国約400か所で育てられているのだとか。

「どうぞ被災地・被災者のことを思い、忙しい毎日の中でともすれば後回しにされてしまいがちな身近にいる者のありがたさを実感し、こどもとのんびりしたり、ゆったりと語り合ったりしながら、ひまわりを育ててください。そして、みなさまの想いがこもった種をCRC日本へ送ってください」と種に手紙が添えられています。

「他者と痛みを分かち合い、今、目の前にある命と向き合い、その関係性を大切にできる社会こそが、こどもの権利条約が目指す社会です。ひまわりをシンボルに、子供の権利条約の理念が活きた、あらゆる命が大切にされる社会をともにつくっていけることを心より願っています。」・・これが、CRC（こどもの権利条約）日本の木附代表からのメッセージです。

確かに、福島で育てたひまわりをしぼった油を、食べるには抵抗感あります・・。でも、材料を他の地で育てたならば、福島の作業所で手絞りでしぼった油、購入する人も増えるのではないでしょうか。もし、庭や畑に、植えてもいいよ～という方、いらっしゃいましたら、木附さんに連絡を。090-2655-3399（キヅキ）。あいあい便りをみて、電話しましたとお伝えください。

（編集部）

編集後記

四月号、やっと完成いたしました💦　もうあと一週間で、次月号の発行を目指しています・・。

桜、すっかり葉っぱになりましたね。今、ハナミズキが道路のわきを華やかに彩っています。つつじも満開となり、蜂も密集めに忙しそうです。

昼間は暑くて半そでででもいけるほどですが、まだまだ朝晩は冷えます。油断して風邪などひきませぬように・・。

新年度ももう始まってます。定期総会が５月に開催。なんとか無事、一年をのりきりたいものです。皆様も、健やかに！　（しずか）