

NPO かわら版

ねん あき ごう
2013年・秋・24号

今年6月22日、富士山が世界文化遺産に登録されました。
2007年6月に、日本がユネスコへ推薦する世界遺産候補と決まってから6年。
この間、環境を守るための清掃活動や廃棄物パトロールなどのゴミ対策、登山者へのマナー啓発など関係自治体や富士山を愛する人々が多く努力や取り組みをしてきました。
富士山は信仰の対象と芸術の源泉として、またその豊かな自然は古くからたくさんの人に愛されてきました。富士山を国民の財産として大切にしたいですね。
これから過ごしやすい季節なので、富士山に思いを馳せながら地域をきれいにする活動に参加するのもいいですね。

ふじの山



ななかまど

爽やかな季節になりました。
みなさま、お元気ですか。
秋は月が最も美しい季節ですが
お月さまを見ることは夏のたまった疲れを癒してくれる効果があるそうです。
時には夜空を見上げてお月さまや輝く星座をご覧になってください。

さて、2020年のオリンピック開催地が東京に決まりました。日本は7年後に向けて、活性化すると期待しています。

でも、その前に東日本大震災を忘れてはいけません。その復興を第一に考えるべきです。
阪神・淡路大震災の場合は、仮設住宅を最後に出られた方は5年後だったと聞いています。
東北の被災者の方々の避難生活が長期化することなく、そこから少しでも早く出られて、再起をかけてほしいと思っています。
東京オリンピック開催までには、ぜひとも、つよく美しい日本のふるさとを再建できるよう切に願います。

あたまを雲の上に出し
四方の山を見おろして
かみなりさまを下に聞く
富士は日本一の山

青空高く そびえ立ち
からだに雪の着物着て
霞のすそを 遠く曳く
富士は日本一の山

作詞：巖谷小波
作曲：不詳



1911年（明治44年）刊行された
尋常小学校読本唱歌が初出

季節の変わり目、みなさま
体調を崩されませんように。

りじちよう みよし きょうこ
理事長 三好 京子





防災・避難訓練を行いました！



9月4日（水）、あおぞら職員と入所者として、防災・避難訓練を行いました。地震や豪雨、竜巻など、最近の天災は「備えあれば憂いなし」とも言えない大きなものばかり。自然の猛威を目の当たりにして、呆然としてしまいます。

先日の台風15号に伴う豪雨では、私たちの事業所周辺の道路が冠水しました。近隣の店舗はあっという間に床上浸水。道路一面プールのようになり、車やバイクが無理やり通行するたびに、水面が波打って押し寄せました。ほんの1時間ほどのことで、水が引いた後の大量のごみを清掃しただけで済んだのですが、「自分の命は、自分で守る」ということをあらためて考えました。



まず、最初に行ったのは、消火器の点検。設置場所の確認と製造年月日、前回点検日、それから、ちゃんと使える状態かどうか確認しました。前回点検日が6年以上前だったり、中の粉末が固まってしまっていたり、消火器の箱が固くて開けにくかったり、たくさん問題がありました。



次に、避難ハッチの点検。

ベランダに出て、ハッチを伝って降りられるかのシミュレーションです。ふたを開けると、長年使用したことがないせいか、錆びついていて、実際に使えるのかどうか不安が残りました。

避難ハッチを下側から見たところ



最後に避難所までの経路確認。

避難所の公民館までは徒歩約5分。もしも、のことが起きた場合には、職員と入所者とともに集合することにしました。

遠い道のりではありませんでしたが、とっさのときにも道順を忘れないように、普段から繰り返しの確認が必要かもしれません。また、思ったよりも車通りが多く危険で、注意が必要でした。

災害が起きたときは、まず「自分の命を守ること」を確認して、終了しました。

みなさんも避難経路の確認や最低限の生活必需品を揃えるなど、万が一に備えて準備をおきましょう。

石原裕次郎は湘南の海へ

タフガイや裕ちゃんの愛称で親しまれた石原裕次郎さんは、昭和 62 年の 7 月 17 日にこの世を去りました。今年が 27 回忌にあたり、神奈川県の総持寺で法要が営まれました。

裕次郎さんが湘南の海が大好きだったことから、兄 慎太郎は海に散骨したいと願い出たそうですが当時は許可されませんでした。

その後、平成 3 年に法務省から「節度を持って行われる限りは問題ない」との見解が発表され、裕次郎さんの遺骨の一部が海に散骨されました。

その他にも競艇場近くの海に散骨された横山やすし、ハワイの海に散骨された立川談志がいます。海外でもアイنشユタインをはじめ、多くの例があります。近年では有名人だけでなく一般の人にも広がってきました。

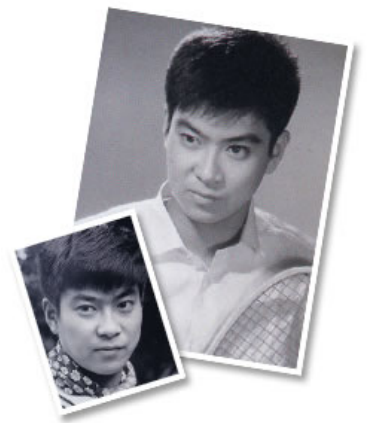
皆さんの中にも自分に万一の時にどうしようと悩んでいる方も多いと思います。後継者がいない、無縁仏にはなりたくない、お墓の費用が捻出できない、お墓はあるが自分が入れない、子どもには迷惑かけたくない、など自分の願いと遺族の思いは必ずしも一致するとは限りません。

お墓参りをしなくてもお寺が責任を持って永代供養と管理をしてくれる“納骨堂”がいま、注目を浴びています。供養はお願いしたお寺の宗旨に沿いますが宗派は問わないので、納骨後のお布施や寄付金は求められません。納骨堂は約 20 万円（一人用）～100 万円程度で契約できるところが多いようで、管理費は年間に無料～1 万円程度かかります。もちろん宗派やお寺によって価格はまちまちです。

先日、糸島市にある宗教団体が運営する納骨堂に納骨する機会がありました。共同納骨ならば 5 万円で済みました。私は信者ではないので入れませんが、糸島富士（可也山）の中腹の静かな環境の中にあり、施設も立派なものでした。

また、最近は大手スーパーが 3 万 5 千円で「納骨・永代供養」を始めました。宗旨・宗派を問わず、管理供養料も無料です。合祀墓なので費用もあまりかからず、残された人に迷惑をかけません。


納骨堂や散骨に興味のある方は、NPO センターにご相談ください。



今年の夏は大変きびしい暑さでした。熱中症予防で外出を控えていた方も多かったのではないのでしょうか。最近はずっかり涼しくなってきました。体力作りのためにウォーキングを始めませんか。



① 筋を伸ばして胸を張る

姿勢良くまっすぐ前を向いて歩きます。猫背で歩くと肩や背中の筋肉が硬くなります。胸を張りすぎるのも腰を痛めるので注意しましょう。

② 肩の力は抜いてリラックス

肩に力が入ると疲れてしまうので力を抜きましょう。

③ 肘を 90 度ぐらいに曲げて、腕を大きめに振る

肘を後ろに引くようなイメージで手は軽くこぶしを握ります。

④ おなかを引っ込めて腹筋を引き締める

腹筋を使うよう意識をして身体がブレないようにします。女性に多いのですが、腰を左右に振って歩くと骨盤がゆがんだり腰痛を起こすので気をつけましょう。

⑤ なるべく膝を曲げずに歩幅は大きめ。かかとから着地して足指で蹴りだす

足を地面に押し付けたら、引きずったりする歩き方は疲れます。歩く姿もかっこよく見えますよ。



ホットケーキミックスで蒸しパンを作ろう!

これは基本の蒸しパンです。中にマヨネーズやツナを入れて朝食にしたり、バナナやさつまいもを小さく切って一緒に蒸したり、抹茶やチョコをいれて3時のオヤツにもピッタリです。甘めが好きな方は砂糖やはちみつを加えてみてくださいね。

ホットケーキミックスを50g、水または牛乳を40g。カップに入れてダマがなくなるまで混ぜます。卵を入れてもおいしい!



電子レンジに入れて2分!
もちろん、蒸し器でも♪



満70歳になると福岡市から高齢者乗車券が貰えます。対象となる方は印鑑とシルバー手帳などの身分証明書を持参して各区役所に行きましょう。以前にICカードを貰っている人はカードを持参して規定の金額をチャージしてもらいます。70歳以上の方はどうぞお忘れなく!



編集後記

秋冷が肌身にしみるこの頃いかがお過ごしでしょうか。



夜更かししてお茶や和菓子を楽しんでいらつしやる方も多いと思います。みなさん、お茶を淹れる急須の手入れはされていますか。お茶を淹れた後、茶殻を長時間急須に残したままにしておくと、お茶のかすがこびりついてしまいます。お茶が出ない、美味しくないと感じるようになったら急須の手入れをしてみましょう。

専用の小さい歯ブラシや市販されている急須専用の掃除ブラシを使いましょう。価格は百円ちょっとくらいからあります。左の写真のブラシはちよつと高いタイプで七百三十五円です。



きれいになった急須を使うだけでお茶が格段においしくなります。時間があれば、急須だけでなく、湯飲み茶碗やコーヒーカーップなどもきれいにしてみましょう。



ちよつと落ち込んだ時など、なにも考えずに鍋洗いや掃除をしたら、いつの間にか元気になっていたと感じるのは私だけかなア・・

特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター

えいぎょうじかん
営業時間 9:00 ~ 18:00
げつよう どのち さいじつ やす
月曜 ~ 土曜 (日・祭日はお休みです)

〒810-0055 福岡市中央区黒門8番2号
TEL 092-725-3000

