



# NPO かわら版

2016年・盛夏・34号



## 上を向いて歩こう

上を向いて歩こう

涙がこぼれないように

思い出す 春の日

一人ぼっちの夜

上を向いて歩こう

にじんだ星をかそえて

思い出す 夏の日

一人ぼっちの夜

幸せは雲の上に

幸せは空の上に

上を向いて歩こう

涙がこぼれないように

泣きながら歩く

一人ぼっちの夜

歌手：坂本九

作詞：永六輔

作曲：中村八大

思い出す 秋の日

一人ぼっちの夜

悲しみは星のかけに

悲しみは月のかけに

上を向いて歩こう

涙がこぼれないように

泣きながら歩く

一人ぼっちの夜

一人ぼっちの夜



上を向いて歩こうは、1961年、作曲家の中村八大さんが自身のリサイタルのために制作したそうで、今年7月に83歳で亡くなられた永六輔さんが作曲、坂本九さんが歌い、大ヒットしました。六輔さんと八大さんは共に早稲田大学出身。二人で多くのヒット作を世に送り出したことから『六・八コンビ』と呼ばれました。その後、二人の歌をしばしば歌った歌手の坂本九を合わせて、『六・八・九』と呼ばれることもあったそうです。

小学生たちが学校から観察日記の朝顔の鉢を持ち帰る姿をみて、夏休みを実感します。

猛暑が続きます。みなさま、お変わりなくお過ごしでしょうか。



今年から国民の祝日として、

8月11日が「山の日」と

制定されました。「山に親しむ

機会を得て、山の恩恵に感謝する」のだそうです。祝日が増えるのはちょっと嬉しいことかも知れませんね。

そのあとは、お盆です。お墓の掃除やお参りをしたり、お供えをしてお迎えをしたり、いろいろな形で故人を思う日でもあります。

お線香の穏やかな香りは心が落ち着きます。心が静かになってご先祖様と向き合うことができるのが何よりです。

お線香は…と敬遠されている方は、お香など焚いて香りを楽しみながら、気持ちを静めるのもいいかもしれません。いい匂いがする場所はいい運が集まると言われているそうです。

8月は暦の上では秋になりますが、これからが暑さ本番です。体調管理に気をつけられて、みなさま方がお元気でありますように。



理事長 三好京子



地球に優しい  
エコ生活



家計に優しい  
せつやくじゆつ  
節約術

エアコンなどの利用が多く、電気代を節約しようと思っている人、水道の使用量を減らしたいと思っている人、人為的な地球温暖化を防ぐためにも、また財布にも優しい「節約」をしましょう。



### 電気代の節約術

エアコンは設定温度に近づける時に電気を使うため、スイッチはこまめに切らないほうが節電になるケースがあります。温度が下がるまでは強風、以降は弱風などにしてくれる自動設定がお勧め！30分くらいの外出ではつけていた方がお得です。フィルターにホコリがたまっていると効率が悪くなります。2週間に1度くらい、エアコン前のパネルを取り外し、ブラシ付きの掃除機などでホコリを吸い取りましょう。業者さんに頼み清掃をしてもらうと気持ちよく使えます。



稼働時間を抑えるために、朝や夜など、エアコンを切って風を通しましょう。日差しが和らいでいる時間に新鮮な空気を入れましょう。カーテンやスタレなどを使って、上手に日差しを避けてください。室内よりも外の方が涼しい時は、扇風機で空気を送りましょう。

また、タオルでくるんだ保冷剤などでおでこや首筋を冷やすのも気持ちがいいですね。

室内の蛍光灯など思い切ってLED照明に変えるのも一手です。初期費用は高くなりますが、LED電球は消費電力がかなり少なく、寿命がとても長いので交換の手間や電気代を考えるとお得です。物を大切に長年大切に使うのは美德です。でも、家電品を買い替えることも電気代の節約です。例えば、10年前の冷蔵庫を買い替えた場合、年間13,000円、8年前以上の洗濯機を買い替えた場合は年間7,282円の電気代の節約になると試算されています。お金を貯めて、新しい家電に買い替えるのも選択の一つです。もう一回り大きな冷蔵庫が欲しいなあ、洗濯機の調子がイマイチだなあ、と思っている方、どうでしょうか？

### 水道代の節約術

水道使用量が多いのは、トイレ、お風呂、キッチンです。



一時止水スイッチ

トイレのレバーに「大」「小」がある場合は、必ず使い分けましょう。

トイレタンクにペットボトルやレンガを入れて、水の量を節約している方がいますがお勧めできません。水圧が落ちて何度も流さなければならなかったり、異物が詰まってタンクの修理に手間と費用がかかったりするようです。また、使用するトイレトーパーの量も見直してくださいね。本当に必要な長さで自分が使っている長さが違っていることがあります。

お風呂の残り湯を洗濯やトイレに使うのは今や常識ですが、お風呂では、節水シャワーヘッドを利用すると、50%の節水効果があるそうです。シャワーの手元に一時止水スイッチがついているものを選べば、ワンタッチでこまめにシャワーを止めることができ、また、そのたびに温度調節をしなくていいのでとても便利です。キッチンでは、基本はため洗いです。油などの汚れは先に新聞紙や紙などで拭きとっておきましょう。蛇口に

節水コマを使用すると流水量は約、半分に抑えられます。水道局に行けば節水コマは

無料でもらえます♪ お米のとぎ汁にはヌカが多く含まれ、それを使うと食器の油汚れも落ち、洗剤も少なくすみます。茶碗類を洗うだけでなく、シンクもとぎ汁で磨け

ばきれいになります。手肌に優しいのでぜひ利用してください。泡切れのいい

洗剤を選んで、蛇口の下に食器を置いて小さなものから洗い、少しでもきれいな水があたるようにしましょう。



節水コマ





## ～博多湾への散骨に行ってきました～



先日、知人から散骨の手伝いを依頼されました。知人の友人の奥さんが亡くなられて博多湾に散骨したいのだが、その友人も要介護2で車椅子生活のために外出もままならない状態なので、安く散骨できる業者を教えてくださいとのことでした。

NPOでは2名の方が散骨を希望されています。海洋散骨は費用が安いことも魅力で、委託散骨（親族は船には乗り込まず、複数の遺骨が集まってから行う）ならば、5万～6万円程度の費用ですみます。

知人の友人は年金暮らしで費用は抑えたいし、乗船して見送ることもできないとのことなので、委託散骨としました。以下のその手順を記します。

### 1 申し込み

メールで申し込みをしました（電話でも可）。

### 2 代金支払い

指定された銀行口座に散骨代金として5万5千円を支払いました。

### 3 遺骨と証明書の発送

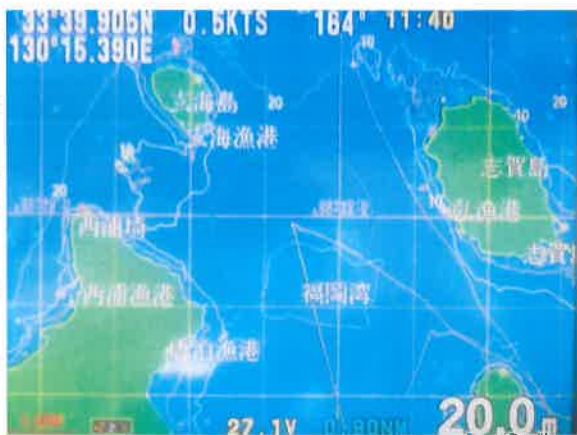
ゆうパック（着払い）にて、遺骨、埋葬許可証と私の免許証の写しを発送。業者は遺骨を粉末状にして水溶性の袋に詰め、海洋散骨の準備をします。

### 4 散骨実施日の連絡

この業者の場合、7柱（7名）集まり次第実施されるようです。約2週間後に実施日の連絡がありました。

### 5 博多湾での散骨

西区のマリノアヨットハーバーに10時到着。散骨に使用するのは全長15m級のモータークルーザーでした。11時の出港を栈橋から見送りました。後日、散骨証明書、散骨場所の海図、散骨風景の写真が収められたアルバムが届きました。



散骨場所は博多湾の出口、能古島と玄海島の間

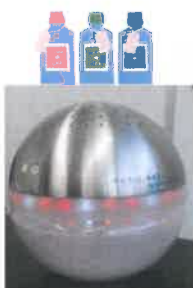
かかった費用は、5万5千円と銀行振込み手数料、ヨットハーバーへの交通費でした。

無縁仏になるのは避けたいが、親族には納骨費用や継続して発生する管理料など物心ともに負担をかけたくない方には、海洋散骨はお勧めと思いました。

NPOでは、納骨や散骨の支援もおこなっておりますので、興味のある方は、NPOまでご相談ください。



## アロマを生活に取り入れよう！



花、フルーツ、森の香り…香りはいろいろな形で私たちの心や身体に働きかけます。アロマテラピーは、植物から抽出した香り成分であるエッセンシャルオイルを使って、心身のトラブルなど健康を導く自然療法です。先日、テレビで認知症予防にはローズマリーの香りが効果的とありました。NPO職員も年を重ねて、物忘れもしょっちゅうです。さっそく事務所でもオイルとディフューザー（精油を入れて香りを拡散する器）を購入しました。みなさんいかがでしょう。



# お料理コーナー

## とっても簡単！ 夏バテ解消「だし」

「だし」は、山形県の郷土料理で夏野菜と香味野菜を細かくきざみ、醤油などで和えたもので、白米や豆腐にかけて食べます。

火も使わず、余り物でチャチャッと作って直ぐに食べられる「だし」を作ってみましょう！暑さでバテ気味の時、ご飯にサラッとかけて食べると元気がでます。

### 材料



きゅうり 1本  
なす 1本  
みょうが 1個  
ネギ 5cm  
大葉 4~5枚



材料すべてを小さく切ったら、醤油と味の素、または麵つゆなどをかけて冷蔵庫で数時間冷やし味をなじませたら完成です。  
もちろん、作って直ぐに、味が浅いうちから食べてもGood♪

ネバネバ系が好みの方は納豆昆布などを入れるとよりいっそう旨みが増します。  
ネギの代わりに玉ねぎ、茹でたオクラなど自分流に好きな材料を見つけてくださいね。



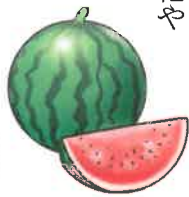
ご飯にのせて  
頂きます！



### 編集後記

暑くなると毎年、何人かの入居者さんが熱中症になり、中には入院される方もいます。  
熱中症にならないためにはのどが渇く前に、こまめに水分を取ることが大切です。

今が旬のスイカは熱中症予防にとっても優れています。スイカにはミネラルや糖分が含まれているので、軽く塩を振って食べると、スポーツドリンクのような効果が期待できるそうです。また、リコピンも多く含まれているので、動脈硬化や美肌にも効果があるとか！  
スイカは生で



食べるもの♪と思っていました。が、調べてみたら、「すいか糖」なるものがありました。スイカは、種や白い部分も使います。ミキサーにかけて濾し、果汁を鍋に入れて弱火で焦げないように煮詰めるだけです。時間のあるかた、挑戦してみませんか。



## 特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター

えいごじかん  
営業時間

9:00 ~ 18:00

げつよう どのよう  
月曜 ~ 土曜

にち さいじつ やす  
(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



夏バテ予防に  
たまにはガッツリ、鰻でも

