



『幸せを祈る夜』 Y o s i

10月

1 金 友引	16 土 先勝
2 土 先負	17 日 友引
3 日 仏滅	18 月 先負
4 月 大安	19 火 仏滅
5 火 赤口	20 水 大安
6 水 先負	21 木 赤口
7 木 仏滅	22 金 先勝
8 金 大安	23 土 友引
9 土 赤口	24 日 先負
10 日 先勝	25 月 仏滅
11 月 友引	26 火 大安
12 火 先負	27 水 赤口
13 水 仏滅	28 木 先勝
14 木 大安	29 金 友引
15 金 赤口	30 土 先負
	31 日 仏滅

11月

1 月 大安	16 火 先負
2 火 赤口	17 水 仏滅
3 水 先勝	18 木 大安
4 木 友引	19 金 赤口
5 金 仏滅	20 土 先勝
6 土 大安	21 日 友引
7 日 赤口	22 月 先負
8 月 先勝	23 火 仏滅
9 火 友引	24 水 大安
10 水 先負	25 木 赤口
11 木 仏滅	26 金 先勝
12 金 大安	27 土 友引
13 土 赤口	28 日 先負
14 日 先勝	29 月 仏滅
15 月 友引	30 火 大安

12月

1 水 赤口	16 木 大安
2 木 先勝	17 金 赤口
3 金 友引	18 土 先勝
4 土 大安	19 日 友引
5 日 赤口	20 月 先負
6 月 先勝	21 火 仏滅
7 火 友引	22 水 大安
8 水 先負	23 木 赤口
9 木 仏滅	24 金 先勝
10 金 大安	25 土 友引
11 土 赤口	26 日 先負
12 日 先勝	27 月 仏滅
13 月 友引	28 火 大安
14 火 先負	29 水 赤口
15 水 仏滅	30 木 先勝
	31 金 友引

良い色に染めて

代表取締役社長 出口明美



風の中に秋を感じる様になりました。そんな中まさか、まさかの4回目の緊急事態宣言。今年の夏も去年の夏同様にコロナに飲み込まれてしまいました。名古屋市市のコロナ感染者も連日600人を超えるなどデルタ株の感染力は驚異的です。1日の感染者が10人を超えたとは大騒ぎしていた頃が懐かしく感じられますね。1回目の緊急事態宣言が出た去年の4月、孫がピカピカの一年生になりました。お気に入りのハートの付いたランドセルを背負い学校に通うのを心待ちにしていたのに… 数日行ったらずっ

とお休み。「ゆうちゃん、小学生になったのに学校に行けないんだよ」と電話口でしょんぼりしていたのを思い出します。テレビではコロナに対して国の対応が遅すぎる、指示の出し方が明確でないなど色々批判を並べています。菅総理はまもなくコロナ一色の1年余りの菅内閣の幕を閉じます。ご苦勞様でした。第100代内閣総理大臣は誰になるのでしょうかね。

この通信がお手元に届く頃には新しい総理が活躍しているでしょう。「そんなの興味ないわ、総理大臣は誰がなっても同じ」私もそう

スタッフが退職し大変でしたが、統括所長は見事乗り切り、たった3ヶ月で元の売り上げに戻したのです。何よりデイサービスの雰囲気明るくなり規律もきちんとなりガラリと変わりました。リーダーが変われば良くも悪くも変わる事は分かっていたましたが、こんなに早く良い方向に変わったのは初めてでした。リーダーが変わればその部署はリーダーのカラーに変わります。

さわからいふもいろいろなリーダーがいます。底抜けに明るい人、大人しうに見えてしっかり者、発想や行動力が抜群な人、頑固な人とさまざまです。そもそもリーダーとは何なのでしょう。漠然とは分かっているけど即答できる人何人いるでしょう。簡単に言えば「自らが部下のお手本になって行動し、チームを導く存在」なのです。それには何が必要なのでしょう。①意思をしっかりと伝えられる「コミュニケーションスキル」②方向性を見極める「洞察力」③チームを牽引する「統率力」④ブレずに物事をジャッジできる「決断力」⑤素早く実行する「行動力」これらの総合力が無いと良いリーダーにはなれません。部下に「こういう所を直して下さい」とはつきりと言えない。質問に対して的確な回答をせず先伸ばしにする。後ろ向きな事ばかりの発言。決断、行動が遅い。これでは部下に信頼されるどころか嫌がられ追い越されてしまいます。部下が育ってきた今こそ、リーダー力をスキルアップしてより一層発揮してほしいのです。さて、リーダーの皆さんあなたのチームは何色ですか？良い色になっていますか？それなら安心。その色があなたの実力なのだから。

問わず語り

く伝道ポスターの言葉からく

(28)



林河山 明泉寺住職 林川英昭

「問わず語り」とは、だれにも問われることなく自らが話をする事です。お寺の門前に伝道掲示板がありさまざまな言葉が書かれています。少し足を止めてその言葉を自分なりに味わってみませんか。

「ゆれる葉に風を見る」

光受け影を知る」

皆さんこんにちは。この原稿を書いているのが九月中旬になります。田んぼの稲刈りが始まり、畦には彼岸花が咲こうとしています。暑かった夏も終わりに近づいています。子どものころに比べると季節を感じる時間が少なくなりましたが、散歩をしていると秋を肌で感じる事が貴重に思えます。

表題のことばを読むと当たり前のことに思いますが、

このように味わうことが少ない現代であると思います。

朝日新聞土曜版に「それぞれの最終章」という欄があり、いろいろな方が人生の最後についてお話しされています。九月は高橋卓志という僧侶が文章を寄せています。九月四日の文章に高橋師の先生で山田無文という臨済宗の僧侶が登場しましたので、次の話を思い出しました。

山田師は若い頃、結核を患い病院で兄弟からも見放され、死を待つばかりの状態になったそうです。ある

時、病院の窓から涼しい風が吹き込みそれを肌で感じて涙が出て止まらなくなつたそうです。その時に詠んだ歌が

「大いなるものにいだかれあるものを けさふく風のすずしさに知る」

というものです。この涼しい風は何かもたらしてくれたのか。風は空気できて



いる。空気はこちらが頼みもしないのに、風をおこし、私に涼しさを届けてくれた。そうだ、この私には無償で私を支えてくれる空気がある。24時間、休むことなく

この私を支えている。風に仏を感じたのではないでしょう。病気の私は一人ではないと気付いた山田師は「生きよう」と思ったそうです。師がある若い学生から「自分とは何か」と問われたとき、「自分を勘定に入れずに何か人のために一生懸命尽くしなさい」と言われたそうです。師は自らが自然の端くれになることを目指していたのではないのでしょうか。

人間は往々にして自分ファーストで「俺が俺が」の世界を生きようとします。そこに衝突が起こります。それがいざ病を得て孤独を感じると心折れるのです。しかし、目に見えないものが私を支えていることに気づくだけでも生きることが出来るのも人間です。それは風であり、地球であり、宇宙であり、直接会わずとも生きてほしいと願う無数の

の人々の心です。

また、光により私たちに暗い影があることも知られます。影は暗ければ見えませんが、存在するのです。影とは人間の欲望であり、妬みであり、腹立ちです。これもまた私を支えているものの一部でもあります。それを見えないようにしていては解決になりません。私自身が正面から見据えることが大切です。ここでの光とは仏の智慧の光を言います。仏は人間の欲望を叶えるのではなく、逆にそのことに気づいてもらい煩惱を持ったまま生きる術、救われていく方法を教えてくれるのです。

仏もまた私を無償に支えるものの一つです。仏は「あなたファースト」なのです。

参考文献：大神信章著

『学仏大慈悲心』（探究社）



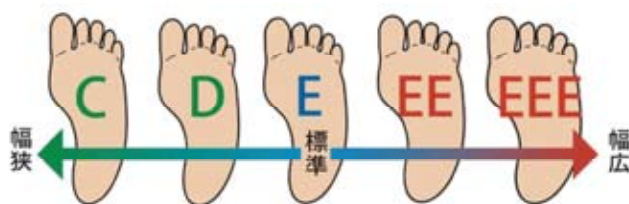
ウイズレイント

こんにちは。さわやからいふグループで福祉用具を担当する会社・ウイズレイントです。

買い物や散歩へ外出しやすい季節となりました。そこで、今回はお客様からご相談の多い「靴」選びのポイントをお話しします。

お客様から「足が浮腫んで履けない」「左右でサイズが異なる」「転びやすい」といった靴のお悩みが多く、合わない靴を無理して履いている人が多い実態がわかります。そこで、今回は靴選びのポイントをご紹介します。

靴選びでは足の長さも大切ですが、最も重要なのは幅を示す「ワイズ」。長さの脇に書かれた「EEE」といった記号です。ワイズは親指の付け根から小指の付



け根までの幅の指標で、その種類はAからEへと順に幅が大きくなり、幅広のものは服のサイズLの様にEを重ねて表記します。EE Eと呼ぶのが煩雑なので一般的には3Eと呼びます。幅の小さい靴を履くと地面をしつかり踏めず転倒しやすくなります。それ以前に

足が入らず、仮に無理して履いても、特に新品は原型を保持する力で反発するため、足が痛くなります。日本人の足幅は3Eの方が多いため、街の靴屋さんで売っている靴は大半が3E(EE E)の靴です。靴でお困りの方は5E又は7E辺りの幅広の靴ですとスッキリ収まったりします。



また、試し履きをする際は午後や夕方など、なるべく遅い時間に行つて下さい。なぜなら、足の浮腫みは多くが午後に発生するためです。朝は3Eの靴が履けても、夕方には7Eの靴しか履けない人もいます。まずは自分の足の幅・ワイズを理解しましょう。足のサイズがわかったら、



デザインや機能で選んでいきましよう。マジックテープの靴は履きやすい上に浮腫んでも調整できるため人気です。足への負担を軽減するならクッション性の高い靴底の厚い靴、転倒が気になる場合は靴底に溝のある靴を選んで下さい。左右で異なるサイズの靴を購入できる製品もあります。弊社には一部商品の見本がございます。無料で試し履きもできますので、お申し付け下さい。

弊社はお客様にお役に立つ情報をご紹介・ご提案しながら、皆様の在宅生活を支える縁の下で力持ちでありたいと考えております。

表紙絵の作家 Yossiさん について



愛知県生まれ
20歳の頃から活動を始め、現在名古屋にアトリエを構え作品制作をしています。全国の百貨店やギャラリーにて個展や企画展ライブイベント・ワークショップなどを毎年多く開催。2019年にはデイズニーコラボレーション作品制作。

アクリル絵の具を使用し、動物や人物をモチーフに日常にこっそり隠れてたり、毎日に追われてぼやけてたりして見つけにくい想いや幸せや、僕が想い描く理想の世界を作品にしています。深くはないけど、浅く薄く透き通るようにどこまでもキレイな、優しくとてもシンプルな想いを描いていければと思います。

黒田太郎の政治小話 (20)

若者と政治

皆さまこんにちは。愛知県議会議員の黒田太郎です。私の政治家としての生涯課題の一つに、「若者の投票率を上げる」というものがあります。今の日本は、若者の数が少なく高齢の方の数が多く、さらに投票率は若者が低くて高齢の方が高いわけですから、掛け算をすると、なかなか若者の声が政治や政策に反映されないのが実情なのです。

それでは、日本の若者は政治に興味が無いのでしょうか？私はこの言い方は不正確であると思っています。正しくは、「若者は政治に興

味を持つきっかけが無い」と言うべきでしょう。その要因をさかのぼれば、日本の敗戦にあるのかもしれない。戦勝国側は、日本が二度と歯向かってこないように、日本の教育内容にメスを入れたのではないでしょう。か。なるべく政治的なことを考えないよう、発言しないように、今の学校教育が組み立てられているように思えます。

このことをよく表す逸話の一つだけご紹介します。私は、日本のこうした教育の現状には問題があると考へ、県議に初当選した直後、



愛知県の教育委員会に掛け合い、政治家がそれぞれの地元の学校で、生徒さんに直接話をする機会を設けることはできないのか？と相談しました。回答は、「有り得ない」というものでした。理由を聞くと、「有り得ないから有り得ない」というもののなのです。この時点で、教育委員会に対してこの課題を持ち込むことはやめました。作戦を変更する必要を感じたからです。

ではどうすればよいのか？それは私がやれることから始めるということであり、私の方から若者に近づこう

と考えたのです。具体的には、YouTubeとTwitterです。私の子どもは高校生と大学生ですが、やはりこの二つをよく使うようです。そうであれば、私も若者と同じ土俵に立とうと、昨年からこの二つに力を入れ始めました。さらに、せっかくやるのであれば、私が一人で行うのではなく、若者とチームを組んで行うことにしました。YouTubeは、20代の社会人二人と組んで作っています。Twitterは大学生三人と組んで発信しています。こうすることで、世代を超えたやり取りができ、お互い大変刺激になるのです。黒田太郎で検索していただければ、どちらもすぐに見つかりますので、よろしければご覧ください。

さらにこの夏は、小学生から若手社会人に至るまで、多くの方を県庁・県議会見学にお招きしました。あるお母さんからは、「政治に関

するニュースに子どもが反応するようにになりました」と感想を寄せていただきました。関心が無いわけではない、関心を持つきっかけが無いのだ、との思いを改めて強くした次第です。全世代に目を向けるのが政治家の役目でありますが、私としては、投票権の無い世代にまで目を向けて、老若男女のための社会創りを行いたいと思います。

黒田太郎氏の略歴

一九六七年一月 生まれ
一九九〇年四月 日本銀行入行
二〇〇二年七月 大塚耕平参議院議員秘書
二〇一五年四月 愛知県議会議員（千種区選挙区）



コロナ時代の過ごし方

J A愛知厚生連海南病院 名誉院長 山本直人

時のたつのは早いものです。もう9月となり今年も半分が過ぎようとしています。約1年半前、新型コロナウイルス感染症が出現し、よもやこのように長く社会生活に影響を及ぼすとは、ある程度の予測はしていたものの、大変な驚きです。この間、日本は東京オリンピック2020、パリピック2020を成し遂げたわけですが、アスリートの姿の感動を頂けた事は嬉しく想いますが、それ以上にあらゆる面で犠牲を払わざるを得なかった事実はこれから検証されることと考えますが、感染により辛い経験をされた方々を考えますと心が痛む想いで

す。日本社会において、単一要因ではありませんが、多くの因子がかさなり、コロナの感染爆発という最悪のシナリオとなった感はありません。特に、変異株（デルタ株）の脅威は恐るべきものがあります。7月下旬より感染者数が増加し始め、8月18日には、一日の感染者数が2万人を超える事となりました。8月20日には、25868人まで増加し、緊急事態宣言が13都道府県まで拡大されました。現時点では、緊急事態宣言およびまん延防止等重点措置が発出されている都道府県はあわせて33となり、最近でこそ、一部の地域で感染者数の減少がみら

れるものの、重症者はいまだ増加しており、医療の逼迫は深刻な状況です。

皆さんも同じように思われることと感じますが、私達医療人からみますと、この状況は、もはや大規模災害レベルととらえてもけっしておおげさではありません。

少し前から、メディアでも病床逼迫のため入院ができず、また療養施設（借り上げたホテル等ですが、一応看護師などの医療職が常駐しているところが多いです）も数に限りがありますから、やむなく自宅療養を余儀なくされている方々の存在も取り上げて頂けるようになりました。身近に自宅療養の方がみえないとなかなかイメージがつかみづらいついて考えますが、実は大変な想いをされているのが現状です。そして、現在日本全国で自宅療養をされている方は13万人もの数と

なります。特に、問題なのは、コロナウイルス感染症は急変してから重症になるまでの時間が短いということです。

特に、デルタ変異株には顕著と言われています。前日お元気であられた方が翌日には重症化して救急要請して救急車が駆けつけても、入院受け入れ先の病院が見つからず、残念な結果になられた方や、妊婦の方が急変して不幸な結果というニュースを聞くにつけ、心が痛む想いですね。

しかし、出口がみえない訳ではありませんから、いましばらく自粛と感染対策をして、光を見つけないのです。戦略的には、ワクチン接種推進、治療薬（抗体カクテル療法など）の開発かと考えられます。

災害レベルととらえた場合、やはり自助が一番大切です。後半は、万が一、感染して自宅療養になった場合の注意点を述べてみた

と思います（感染しなくても、感染対策の応用にはしていただけるものと考えます）。

最近、コロナ感染の経路不明が多いのですが、家庭内感染が多くなってきたり、当然同じ空間で生活すれば感染リスクは上昇します。このことがさらに感染者を増やすことにもつながり不幸なこと。ご家族のどなたかが、自宅療養となった場合、家族は濃厚接触者とは判断されません。感染者はおおよそ10日間かつ例えば解熱して3日間までの隔離となりますが、やっかいなのは、濃厚接触者は、最後に接触した日を0として、そこから2週間の自宅待機となります。さらに複数家族で、タイミングがずれて、次々と感染した場合、最終的には約1ヶ月以上もの隔離となることもあり、社会的にも精神的にもかなり辛い状況で

す。

さて、自宅療養における実際のポイントを考えて見ましょう

1. 感染者と部屋を分ける

なるべく接触をさけ、食事・就寝時も部屋を分けることが理想です。部屋数の関係で個室が無理という場合もあるかと思いますが、その場合は約2mの距離を確保したり、仕切りをするといでしょう。また、お世話をする方は、できればひとりに決めておけばいいかと思ひます。ただし、免疫力が弱っているかた、妊婦、乳幼児はさけてください。

また、感染者の方は、高い発熱や全身倦怠感があれば、食欲も落ちてしまひますが、口にしやすいカロリーのとれるものを摂取すること、十分な水分補給に留意ください（脱水では血栓形成がおこりやすくなります）。また、比較的体が楽なときには適度な体操や運動もかま

いません。呼吸が辛いときは、血中酸素飽和度測定（パルスオキシメーター）にて測定することも大切な指標です。93という数値より低くなりますと重症化への危険信号です。ただ、問題は

基本的には、自宅療養で、ある程度症状のある方は、パルスオキシメーターの貸し出しがなされるはずですが、感染者増加により機器不足で貸し出しができないことも出てきているようです。できれば、体温計、血圧計、パルスオキシメーター、 CO_2 モニター（これは後述します）がそろっていれば、かなり細やかな観察と対応が可能となります。

2. マスク着用や、こまめな手洗い

基本的感染対策は普段から大切なことですね。マスクは布マスクではなく不織布マスクをお薦めします。手洗いも厚生労働省推奨の厳重な手洗い方法として、石

鹼やハンドソープで10〜20秒間、もみ洗いして、流水で十分にすすぎ、再度同様のことを繰り返ししますと、理論的には、手の残存ウイルス数を約0・0001%にできるといわれています。

3. 定期的な部屋の換気

全ての部屋は定期的に換気して空気中に漂っているかもしれないウイルスを除きましょう。間隔はなるべく短い方がよいかもしれませんが、できる場合とできない場合がありますから、現実的には、1時間か2時間に1回、10分間程度換気ができれば良いかと考えます。さらに、理想をいえば、換気の指標として、二酸化炭素濃度測定器（ CO_2 モニター）で部屋の CO_2 濃度を測定し、値を1000ppm以下に保つことができれば理想的です。

4. 共用部分は消毒して清潔に

ドアノブや取っ手などの共用部分は清潔に、消毒をかかさ

ずにしておきましょう。

5. ゴミは密閉する

感染者の使用したゴミ類は接触感染につながる危険性がありますのでビニール袋にいれて密閉しましょう。

以上、自宅療養のポイントを述べさせていただきますが、普段からの感染予防策についても使えますので参考にして頂ければ、幸いです。現在は、災害レベルでのコロナとの闘いが続いておりますが、この文章が皆さまのお手元に届く頃には、ワクチン接種もかなりすすみ、出口に光がみえることを期待したいものです。最後に、災害対応には自助のほかにも共助・公助が必要ですが、東京都墨田区の取り組みのニュースをご紹介します（Yahoo ニュース「東京墨田区のワクチン接種はなぜ速いのか」江川紹子、8月16日記事）。皆さま、是非ご自愛いた

き、共にこの危機を乗り切つてまいりましょう。



J.A.愛知厚生連

海南病院 名誉院長 山本 直人

略歴及び公職一覽

【略歴】

昭和五四年三月

名古屋大学医学部卒業

昭和五四年五月

名古屋第二赤十字病院

昭和六三年七月

愛知県厚生農業協同組合連合会海南病院

脳神経外科部長

平成十五年四月

愛知県厚生農業協同組合連合会海南病院 病院長

【主要な公職一覽】

（平成二〇年五月現在）

日本脳神経外科学会専門医・指導医

名古屋大学医学部 臨床教授

日本病院会 理事

日本病院会 愛知県支部 副支部長

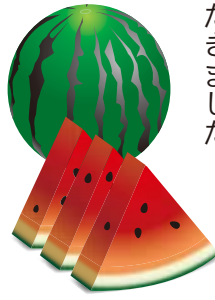
ほか

まほろば中川

スイカ割り

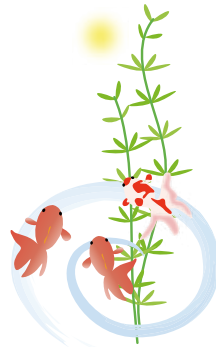


そうで割れず、みなさんの真顔と笑顔が相まって笑いが込み上げてきました。今年は、長雨だったこともありスイカの出来は今一だと言う事でしたが、みなさん「美味しい」「甘い」「嬉しい」と夏の恵みをありがたういただきました。



玄関の壁飾り

まほろば中川では、月替わりで玄関壁面を利用者さん達が協力して作った作品で飾っています。月々その季節を感じられる題材でまほろばの壁を飾ります。



の自画像があり「ちょっと怖いかも〜(笑)」との声も聞かれたりしましたが、これも夏の風物詩ということ。みなさん楽しく毎日をご過ごせます。早く街のあちこちで夏祭りが賑わう日が来ることを願います。



反対側の壁には夏祭りをイメージするものをたくさん飾りました。その中に利用者さんの似顔絵をちりばめて賑やかな壁面になりました。みなさん、自分の似顔絵の出来映えを見て、「もっと上手くかけるつもりだったのになあ」と残念そうに笑顔で話していました。この笑顔が似顔絵に表現できたら良かったのかもしれないね。

コロナ禍によりお出かけすることもままならない為、まほろば中川の室内でスイカ割りをしました。まほろば管理者の実家の畑で、お父さんが丹精込めて作られたスイカをいただき使わせていただきました。利用者さんと楽しい一時を過ごすことができました。いつものレクリエーションと同様にみなさん真剣です。しかし、スイカは割れ



7月の壁飾りは『金魚すくい』がテーマです。利用者さんの若かりし頃にタイムスリップして、お祭りの縁日で金魚すくいをしている様子を思い浮かべた作品になっています。いろいろな金魚が、生き生きと所狭しと泳いでいるようです。作品を見た利用者さんからは「綺麗だね」「面白いね」といった反響がありました。ただ、作品中に利用者さん

8月の壁飾りは夏から連想できる言葉を書道作品にし、そのまわりをひまわりで華やかに飾った作品でお出迎えです。これは書道の先生をされていた利用者さんが書いてくれました。まわりのひまわりは利用者さんが作ってくれました。来所する利用者さんも「すごいまいね」と感心されていました。



まほろば稲西

スカットと一振り



ジメジメむしむし梅雨
真っ只中で気持ちも雨に濡
れたようにジメジメしてし
まいそうなので、利用者さ
んには一時的でもスッキリ
していただこうとゲームを
考えました。梅雨にちなん
だ絵を描いて箱に貼り付け
たものを4個作り、それを
積み上げて、ダルマ落とし
の要領で、叩いて積み上げ
た箱を崩さないようにしま
す。利用者さんには思いつ
きり叩いてスカットとしてい

ただきたいと思ったものの
箱の滑りが悪く一つずつ落
とすことが出来ません。も
う何処を叩いても全部崩れ
てしまうので、みなさん倒
れるたびに「おおー！」と
歓声が上がっていました。
なんなら全て倒して方がみ
なさんはスッキリするの
かもしれません。

玄関の壁



7月はまほろば稲西の玄
関壁飾りは『紫陽花』でお
出迎えします。この時期は
雨も多く紫陽花がとても映
えます。こうしてカラフル
な紫陽花が並ぶとみなさん
から「綺麗だね」と喜ん
でいただけました。また『紫
陽花畑を見に行きましよ
う』と声掛けして、紫陽花
畑の前で一緒に写真を撮っ
て楽しんでいきます。紫陽花
の花言葉である「団らん」、
「和気あいあい」という意味
にピッタリの光景がまほろ
ばにはあります。



夏祭り



今年もみなさんお楽しみ
の夏祭りを開催しました。
今年は新しい試みで丸一日
夏祭りではなく一週間日替
わりでイベントを楽ししま
した。月曜日は夏らしさ満
載の『スイカ割り』です。
スタッフをくるくる回し
て、フラフラしている姿を
見てみんなが笑顔になり、
割ったスイカも美味しくい
ただきました。火曜日はお
馴染みの『射的』、水曜日
もお馴染みの『輪投げ』、
木曜日は祭りの定番『金魚



令和の鉄人「中西義雄」

(株)さわやからいふ 最高経営責任者 白川 秀二



突然ですが、昭和の鉄人といえば、広島カープの衣笠祥雄さんですね。2215試合連続出場は、いまだに破られない輝かしいばかりの日本プロ野球記録です。では、平成の鉄人は誰でしょうか？あえてマニアックな方を選びました。宮崎正裕さんです。この方は日本剣道界の雄、平成の時代に全日本剣道選手権を6回制覇しており、その次の方が3回制覇であることから、その偉大さがお分かりいただけるかと思えます。

前を書かせていただきましたと思います。私は中西さんとスポーツクラブで出会いました。私が別の方と登山について立ち話をしていたところ、それを耳にして声をかけてくださったのです。「山にご興味があるならご案内しますよ」、そうおっしゃる中西さんの顔は、笑み輝いていました。この会話をきっかけに、私の中に登山ブームが訪れ、ここ2、3年のうちに東海15座【山の数え方は一座二座と数えます。山頂には神様が座っているのとたとえば「座」になったそうです。】を制覇しよう！まずは鈴鹿セブンマウンテンか

らいきましょう！と、私たちは意気投合したのです。私としては、中西さんのいない登山は考えられませんが、それくらい、中西さんのガイドは第一級です。というのも、登山初級の私はただただ歩くのに精いっぱいなのですが、中西さんは山を立体的に説明してくださり、急な道はあとどれくらい、その後は少し楽になり、休憩してから下り坂など、私がどのようなペース配分をすればよいか実に分かりやすく教えてくださるのです。

登山の楽しみは下山後にも続きます。反省会と称して、お風呂あがりに食事を共にするのが、最高のひとときとなります。聞けば中西さんは、私より一回り上の73歳、高校や大学で体育教育に携わり、柔道5段の達人、ゴルフは「オフィシャルハンディキャップ6」、テニス「歴35年」もこなすとのこと。大学時代に海で痛い目にあつたため、その後山に向かったというのは、本気か冗談か？箱根で息子さんのお子さんのお披露目会で親族が集まった際、皆さんののんびりしているところ、中西さんはお一人で富士登山を敢行したという逸話もあります。

また教員退職後日本100名山を制覇した話も興味深く聞かせて頂きました。中西さんに【鈴鹿セブンマウンテンプラス7座】、霊山・仙ヶ岳、伊吹山などに連れて行って頂きましたが、特に忘れられないのは、御池岳を登ったときのこと。予定の三日前から頂上には雪が見られ、私一人ではその時点で登山中止となります。しかし中西さんは慎重に導いてくださいました。6合目から雪がちがつきましたが、7合目からは絶景、頂上ではこれまで見たこともない感動の景色を味わうことができました。なんと下山する頃には晴れるというおまけまで。昨年の6月には、北海道利尻岳・礼文岳に行く予定でしたが、コロナ禍のためキャンセル。私としては、是非とも利尻岳・礼文岳巡りを実現させたいのと、いつかはヒマラヤトレッキング、これが中西さんと私の合言葉になっています。令和の鉄人に置いていかれぬよう、私はもっととトレーニングに励まねばなりません。

自分で決めること



もうみなさんはワクチン

接種は済まされましたか？

私もなんとか9月上旬に2

度目の接種を終えました。

副反応も前もって聞いてい

た腕の痛みと37度前後の微

熱程度で副反応に苦しんだ

ということは無かったです。

とりあえずコロナに対する

最低限の防御は出来た感じ

ですが、これまで通りマス

ク・手洗いなど欠かさない

ようしていきたいと思いま

す。巷ではワクチン推進派と

か反ワクチン派という情報

戦があるようですが、私は

積極的推進では無く、かと

いってワクチン反対でもあ

りません。分からないこと

が多すぎてどうするのが良

いのか分からず、もし接種

するならどのワクチンが良

いのかとか考えていました。

2月に医療従事者の接種が

始まった頃から聞こえてく

る情報や噂レベルの話を聞

けば聞くほど分からなくな

ります。それはこれまでイ

ンフルエンザの予防接種も

したことがないので、ワク

チン接種する必要性がある

ようにに思えなかったので

す。また、副反応について

心配したのが血栓が出来る

可能性がある特徴のワクチ

ンは避けたいとか。十分な

治験がされていないのでは

ないかという思いもありま

した。しかし、自分が接種

出来る頃には世界中で接種

され、早い人は2度目も済

ませていたので少し安心材

料になりました。

そして、7月になって我

が家にワクチン接種のクー

ポンが届きましたが、まだ

気持ちは定まっていません。

しかし、下調べだけはして

おこうと近くで接種出来る

病院を探したり、どのよう

に申し込みして接種まで辿

り着くのか調べたりしてい

ると、病院の受付状況や使

用ワクチン名が表示された

サイトがあり、予約なしで

OKとかあったり、その病

院で受診歴がないと受け付

けられないとかありました。

他にクーポンといっしょに

案内が入っていた集団接種

会場がありました。この違

いは主にワクチンがファイ

ザー製（医療機関）かモデ

ルナ製（集団接種）かの違

いでした。私はワクチンは

万能ではないことと絶対的

なものでもないということ
だけは理解して、自分の条
件に合った方を選んで接種
しました。

そしてワクチンを接種し
た後の生活ですが、日本で
も11月頃にはいろいろ緩和
して行く方向に向かうとい
うニュースを聞きました。
ワクチンを接種したからと
いってコロナに感染しない
訳ではありませんし、重症
化しないわけでもありませ
ん。感染や重症化する可能
性が低いという程度だと認
識しています。そう考えな
いと気が緩んで感染しかね
ないと考えるからです。経
済を動かすことももちろん
大切ですが、中途半端なこ
とをして長引かせたらより
経済に悪影響を及ぼすので
はないでしょうか。しかし、
それぞれの事情や考え方が
あるので何が正解か分かり
ません。自分の身を守るの
は自分の判断と言う事にな
りますね。

編集後記

先日愛知県常滑であった
ヒップホップのフェスでク
ラスターが発生しました
ね。8000人中約40人以
上が陽性という発表に少な
いという声がありました。
しかも8000人全てがP
CR検査を受けたわけでは
ありません。この5%を名
古屋市の人口で考えると、
人口が約230万人なの
で、11500人になりま
す。これまで名古屋の一日
の最高関係者は1200人
を超えたことがあります
ん。約10倍の感染率なん
です。このようなイベントに
補助金として税金を投入す
ることは絶対あつてはいけ
ません。そして、謝罪文を
出したときには、県とのや
りとりで平気で嘘を書いて
いました。どうしてこのよ
うな人物は名前を公表され
ないのしょう。何かしらの
忖度が働いているのでしょ
うか。



さわやかからいふ本社・中川事業所

- 訪問介護事業 2371000759
- 居宅介護支援事業 2371002177
- デイサービス事業 2371003019
- 介護教育事業 介護職員初任者研修
同行援護従業者養成研修

〒454-0024
名古屋市中川区柳島町4丁目16番地
TEL : 052-364-6001 FAX : 052-364-6005
デイサービス「まほろば」
TEL : 052-364-6007 FAX : 052-363-6027

ウイズレント

- 福祉用具貸与
 - 介護予防福祉用具貸与
 - 特定福祉用具販売
 - 特定介護予防福祉用具販売 2371003142
 - 名古屋市介護保険
住宅改修費受領委任払 7681000058
- 〒454-0024 名古屋市中川区柳島町4丁目16番地
TEL : 052-304-8008 FAX : 052-364-6005



中村事業所

- 住宅型有料老人ホーム
- デイサービス事業
2370503514

住宅型有料老人ホーム「さわやかの家 稲西」
TEL : 052-414-7704
デイサービス「まほろば稲西」
TEL : 052-414-7335
〒453-0849 名古屋市中村区稲西町90番地
FAX : 052-414-7336



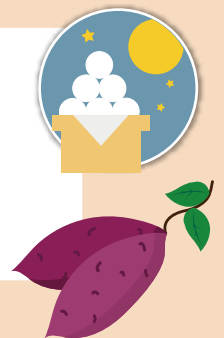
みずほ事業所

- 訪問介護事業 2370800993
- 居宅介護支援事業 2370801231

〒467-0012
名古屋市瑞穂区豊岡通1丁目25番地
シャンボール近藤 1F
TEL : 052-737-6565 FAX : 052-737-6567

★★★★ さわやかからいふ スタッフ募集 ★★★★★

①登録ヘルパー	(パート)	[中川・みずほ事業所]
②介護職員	(パート)	[中村事業所]
③サービス提供責任者	(パート)	[中川・みずほ事業所]
④介護支援専門員	(正社員)	[中川事業所]



詳細や、その他職種の募集につきましては <https://sawayakalife.jp>

または  0120-976-619 までお尋ねください。

さわやかからいふフェイスブック開設しました。 <https://www.facebook.com/sawayakalife>

発行所/
〒454-0024 名古屋市中川区柳島町4丁目16

発行人/
(株)さわやかからいふ

※ 掲載記事・写真の一部または全部を無断転載することを禁じます。