

りす俱樂部

2018 年
3月号
第259号



春の目覚め

丸木橋から雪が消え、春への近道が、その先に見える。冬眠から目覚めた春のまどろみに合わせているのか、緑が、ほんのわずかずつ広がっていく。

弁護士 福井大海

フレイル予防で健康寿命を延ばそう

公益社団法人 東京都医師会

副会長

角田 徹

3年前に施行された改正医療法による、医療事故調査制度ができました。

死因が不明の場合、医療調査機構に報告をし、自ら死因究明ができない場合は医療界をあげてこれに取り組み、その結果を遺族に説明しなさいという制度です。

りすシステムさんには、この制度の初動の一番大事な部分をお手伝いいただいています。

まずご遺体をお迎えし、究極の死因究明の方法である解剖までご遺体を保管していただき、解剖後はエンゼルケアを施し、ご遺族にお返しするというものです。本当にたいへんな仕事に携わっていただき、感謝している次第です。

今回は『フレイル』についてお話させていただきます。そもそもフレイルとはどんなものか。次に『サルコペニア』についてですが、

これは筋肉が萎縮して弱ってしまいうような状態です。

この二つについて、お話させていただきます。

1. フレイルとは

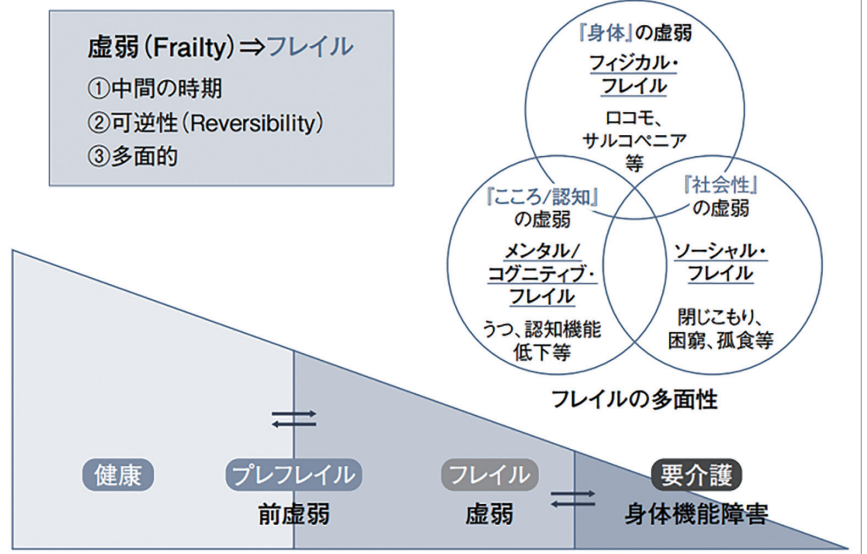
私どもは、少子高齢化が進み、高齢社会になることを見据え、健康寿命を全うできるお元気な方に増えていただきたいと考えており、予防医療とともにフレイル対策に力を入れています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックを機に、フレイル運動を起こそうと考えています。

フレイルとは『Frailty (フレイルティ)』『虚弱』という英語から来ています。フレイルという英語はありません。フレイルティでは言いづらいので、フレイルと略した和製英語です。

図1 『フレイル』とは？ Frailty(虚弱) → フレイル

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
『フレイル予防ハンドブック』から一部改変)

健康長寿ネットより



虚弱という概念ですが、図1のように健康な人がだんだん弱つてきて要介護状態になり、亡くなるまでの過程に現れる状態、健康と要介護の間の状態をフレイルと理解しています。

そして、健康と要介護の中間の時期に何らかの手立てをすれば、また健康な状態に戻れるという可逆性がある。そして、フレイルになる原因は一つではない。この三つがフレイルの定義、重要な問題点です。

高齢者の方に健康寿命を延ばしていただくことを一つの目的としています。多様な要素が加わって虚弱が起きる。このことをフレイルという言葉で、2014年に日本老年医学会が提唱しました。

2. フレイルサイクル

『フレイルサイクル』(図2)というのは、フレイルが悪循環に陥ってしまうことをいいます。

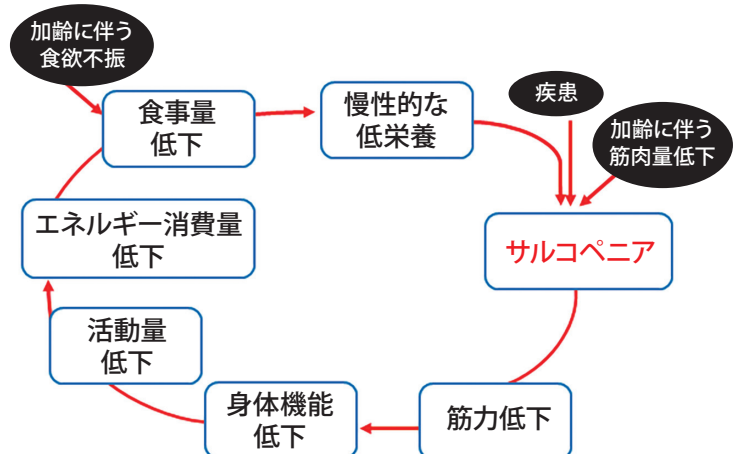
例えば慢性的な栄養不足で筋肉量が減り、筋肉の力が落ちてサルコペニアになる。するとさらに筋肉量が減り、身体機能も低下する。その結果、活動量の低下や食欲減退を引き起こし、更なる栄養不足になると

図2 フレイルサイクル

フレイルの基準を提唱した Friedらは、フレイルサイクルについても提示しています。図は、論文を元にわかりやすいように簡略化しています。

フレイルサイクルにあるサルコペニアとは、筋肉量が減少し、歩行速度が低下しているような状態を指します。フレイルの状態の中でも、筋肉に注目した概念です。

健康長寿ネットより



いうことで、ぐるぐる回ってどんどん悪化していく。これをフレイルサイクルといい、フレイルの基準を提唱したフリードという

方の発案です。ですから、この悪循環をどこかで断ち切ることが非常に重要となってきます。

3. 我々はどのように弱っていくのか

一般的なものですが、図3は人が年を取って弱っていく過程を男女別に示した、自立度の変化パターンのグラフです。

男性は60歳〜70歳くらいで約2割が能力低下。女性は75歳前後から能力低下します。

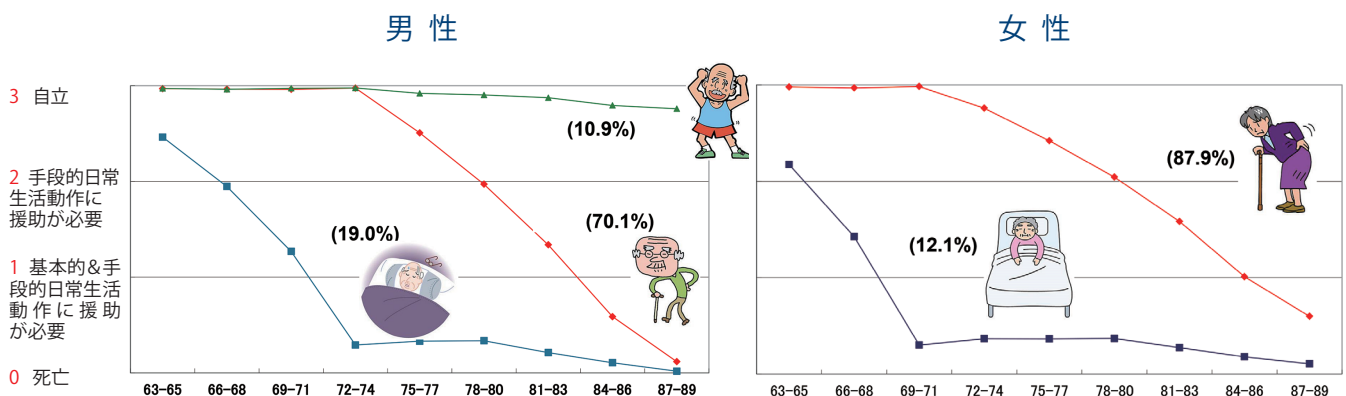
男性の約1割は、最後まで自立生活ができています。女性では約1割が早めに能力低下しますが、残りの9割近くは70歳を過ぎてから能力が低下します。要するに後期高齢者になってから能力低下が始まるわけです。女性では男性の1割の方のように、最後まで元気に過ごされる方というのは統計に現れません。

この1割の男性のように、最後まで元気な生活を送っていただくことが、ご本人にとっても大切なことです。

4. サルコペニア

以前から言われているように、『サルコペニア』とは年齢とともに筋肉量が低下し、

図3 自立度の変化パターン — 全国高齢者20年の追跡調査 —



出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店、2010 より

身体能力が低下することを言います。初期段階の、筋肉量だけが低下する状態から始まり、だんだん身体筋力も低下してきますが、それがサルコペニアです。筋肉量、筋力の低下、そして身体能力の低下が進み、重症サルコペニアになります。

私も医師のサルコペニアの見極め方ですが、足の筋肉量低下が一番重要で、分かりやすいのは歩行速度です。青信号は、歩行者が1秒間に1メートル歩ける場合を標準にしていますから、渡り切れなくなっていれば、歩行速度が落ちていきます。これが一つの目安です。

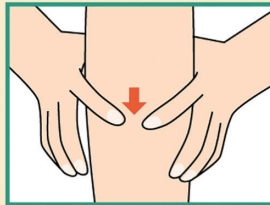
次ページ図4は、下腿のところを指で囲む、指テストという有名なテストですが、ご自分の親指と人指し指で輪っかを作り、自分の下腿を囲んでみてください。

指がつかない場合は十分下腿の筋肉があります。ぴったり囲める、間にすき間ができる、この3段階に分け、指がつかない場合はサルコペニアの危険度はないですが、ちょうどつかめる方は、危険性のない方に比べ約2倍サルコペニアになる可能性があります。指と下腿の間にすき間ができる方は、サルコペニアの危険性が4〜7倍あるというようになります。

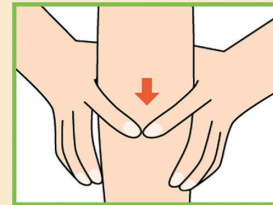
指輪っかテスト 図4

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください

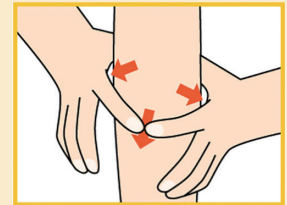
囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



低い

サルコペニアの危険度

高い

資料提供: 東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)

5. 状態に応じた対策が重要

健康な状態からフレイル手前へ移行し、フレイル状態になって、遂には介護が必要になるわけですが、それぞれの段階で何をすべきかが重要です。

健康なうちは生活習慣病の予防です。歩

く、動く、若い世代は適正なダイエット、太らないということが極めて重要です。ただ、高齢期、ある程度の年齢になってからは、体重は減らさないほうがいい。体重を減らそうとすると、筋肉量が落ちてしまいます。ですから、できるだけ体重が増えないようにして食べる。無理に減らす必要は全くありません。

フレイルになってしまったら、そこから介護状態にならないよう、歩くこと、動くこと、よく噛んでよく食べることが重要です。社会性も大事ですから、1人で閉じこもらず、精神的に鬱にならないよう心がけましょう。

要介護になれば自立生活ができなくなるので、地域包括ケアシステムでトータルケアを受けることになります。無理せずに必要な介護を求めるようにしましょう。

6. フレイル対策

フレイル対策の一つは治療です。特に、高血圧や糖尿病を甘く見るのは禁物。しっかり運動し、しっかり食べましょう。

高齢者の場合、感染症の予防が重要ですが、肺炎やインフルエンザで入院すると、それを機に寝たきりになってしまうことが

あるからです。

そして社会性を保つこと。周囲の人々と関わって生きていくためにも、趣味を持ち、いろいろなことに興味を持って、幅広い活動を心がけましょう。

次に、持病のコントロールです。糖尿病、高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患などがあると思いますが、これらが進むことで歩けなくなったり、入院したりで、筋力低下につながります。これらの持病がある場合、まずはしっかりコントロールしないといけません。

あとは運動と栄養です。サルコペニアであつても、適切な運動で筋力は維持されますし、筋肉量もアップしますので、それぞれの体力や環境に合った運動を心がけましょう。激しい運動は必要ありません。歩くことが基本ですが、正しい姿勢で腕をふって歩きましょう。

そしてしっかりと栄養を摂ってください。ある程度の年齢になれば、塩分は控えなければなりません。バランスの良い食生活を心がけましょう。

最後に、感染症対策です。感染症に強い身体づくりだけでなく、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくのも、フレイル予防の一つです。

平和は歩いてこない だから歩いて行くんだよ

NPO りすシステム

相談役

松島如戒

時の流れの早さに驚きととまどいを覚える昨今、2018年も早や3月を迎えました。そして、日々いろいろなことが起こっては忘れ去られていくようです。

1. 隣国に緊張関係をけしかける非常識

韓国の平昌で冬季オリンピックが開催されました。南北合同チームが編成され、北朝鮮政府の大物を国長とし、大勢の応援団がああ38度線を越えて韓国入りするなど、オリンピックならではの光景にホッとしています。北朝鮮代表団の主役は金委員長の子、金与正氏で、国際的には負の評価もありましたが、概ね好意的なものでした。

安倍総理も、オリンピック開会式に行くの行かないのと悶着の挙句に参加しましたが、あの仏頂面はあまり品性の良いものではないと感じました。

米国からは副大統領が参加しましたが、

肝心の席には着かず、言葉をかけ合うこともなかったようです。

我が国は相も変わらず「より強い制裁を」の一点張り、その上、安倍さんが「米韓合同軍事演習を延期せず実施するよう」求めたのに対し、文大統領から「我が国の主権の問題であり、内政問題だ、日本の首相がこの問題を取り上げることは困る」と反論されたとの報道がありました。この報道に接した私は赤面しました。それは、隣国にケンカをけしかけるほど非常識な首相を戴いていることに対してです。

れるでしょう。

安倍さんもトランプさんとお友だちなら、外交の手法を学んだらどうでしょうか。北朝鮮外交にしても、米国は押し引きしたりで、開会式では目線すら合せなかったペンス副大統領と金与正氏との秘密会談が予定されていたそうですが、結局、実現しなかったようです。

オリンピック閉会式に、アメリカはトランプさんの娘で大統領補佐官のイヴァンカさんを、北朝鮮も高官級の人物を出席させる予定と報道されていました。

オリンピック開催地の平昌で、米朝会談が実現する可能性は大きくないと思います。が、これだけの人物を揃える段取りが出来るということは、米朝間に大きなパイプがあることの証左ではないでしょうか。

1962年のキューバ危機の際、米ソのホットラインがあったからこそ、米ソ戦争が回避されたのは有名な話です。小泉政権

時代の総理の電撃訪朝の際も、田中均という外交官の、長い時間をかけての緻密な働きがあったことも有名な話です。現在、日朝間でこのような質の高い外交チャンネルがどのくらいあるのでしょうか。

制裁だ、圧力だと表舞台で大声でわめき合う時には、舞台の裏で握手する。しっかりと握手できているから、表舞台でのド派手なケンカが可能となる。こんなこと、外交のイロハじゃないですか。

2. 核は『平和の楯』ではなく『悪』

第二次世界大戦の口火を切った真珠湾攻撃の1941年12月8日から76年も経過しましたが、その当時の我が国の国際的立場を思い起こしてみよう。

当時、我が国はいわゆるABCD包囲網という対日経済封鎖を受け、その結果、真珠湾攻撃に始まるあの大戦の惨禍への道を歩み出したという歴史を、今こそ教訓にしなければなりません。

76年前の日本は「窮鼠猫を囓む」の心意気で米国を中心とする連合軍に立ち向かった結果、囓むことすら出来ず、完膚なきまでに叩き潰されました。300万人を超える尊い人命が失われた事実を安倍首相は肝

に銘じ、真珠湾の悲劇を米国と共有している日本の総理だからこそ出来る、アメリカ大統領の最終的な魔の一手を封じて欲しいと思います。

私が日本の総理ならこのように訴えかけます。トランプさん、我が国の故事に「ならぬ堪忍するが堪忍」という名言があります。核クラブの皆さんは少し頭を冷やし、考えてみてください。あなたたちは巨大な核弾頭を持っていて、日本もその恩恵に浴しています。核という霊験あらたかな『守り札』を持ち、自分たちが核を持つことは『善』だが、北朝鮮が核を持つことは『悪』である」と主張しています。こんなばかげた論理が成立するでしょうか。

核は平和の楯などにはならず、悪です。これまで世界の強国は「核は戦争の抑止力」という錯覚の下に核を製造し、保持してきましたが、この辺で核クラブのみなさんも核を手放してはどうでしょう。但し、今すぐそれが出来るほど、世の中甘くないと思うので、期限を決めて核廃棄しましょう。そして金正恩さんに「君も核開発を止めてくれないか。担保として北朝鮮には攻撃を仕掛けないと約束しよう」と伝えるのです。トランプさんとお友だちの安倍さんか

ら、良識ある日本の多くの国民の、否、地球上に生を得ている全人類の願いを届けて欲しいものです。

ここまで読み進めて下さった方々は、松島如戒もいよいよ気が狂ったかといと、せせら笑うかも知れませんが、私は笑われても、誇られても、嘲られても、これが平和オタク松島如戒の信念ですので、お許しいただきたいと思います。

3. 世界終末時計

2018年「地球滅亡まで残り2分」

1月26日付の新聞各紙に「『終末時計』最短、残り2分 1953年と並ぶ」という記事が掲載されました。

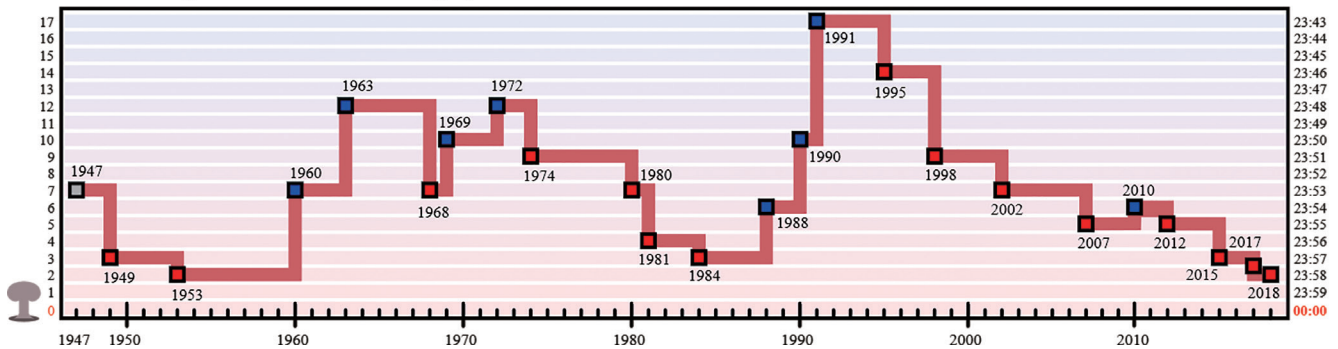
「世界終末時計」とは、広島、長崎に原子爆弾が投下された1945年の2年後、1947年アメリカの科学誌『原子力科学者会報』の表紙絵として誕生しました。地球滅亡までの残り時間を示し、平和への啓蒙を促しているものですが、創設当時の1947年は滅亡7分前でした。

この時計の仕組みは地球滅亡を午前0時とし、滅亡までの残り時間があと何分あるかを示しています。これまで最も危機が迫

世界終末時計

ウィキペディアより

Doomsday clock: minutes to midnight, 1947-2018



った1953年の滅亡2分前「アメリカとソ連が水爆実験に成功」以来、国際関係の緊張度合いにより進んだり戻ったりしていますが、今年2018年が最短だった1953年と並んで滅亡2分前である、米誌『ブレティン・オブ・ジ・アトミック・サイエンティスト』が発表しました。

この警告時間は原子力関係の学者が委員会を組織して提言しているもので、我が国の政治家のように危機を煽って軍事予算を拡大しようなどといった、ケチな話ではないことを肝に銘じたいと思います。

4. 今こそ非武装中立論の再生を！

「非武装中立論」って何？と問い返されるほど、この単語は死後と化してしまいました。現行憲法9条を具現化した日本という国や国民を護る安全保障の考え方として、私は基本的には非武装中立論の支持者です。

非武装中立論を党是とする日本社会党は、1994年の自社連立政権という、自民党の政権奪取ゲームの誘いに乗り、時の日本社会党委員長の村山富市氏が総理の座を射止めるのと引き替えに、日本社会党は消滅したといっても過言ではありません

ん。後世の史家は、1994年村山内閣の誕生こそが、我が国が戦争の出来る国へと突き進むこととなった歴史の転換点であったと評するでしょう。

今日の弱肉強食の論理が跋扈している国内外の状況の中で、非武装中立論を唱えることの非現実性について、私自身、十分理解していますが、そんな今だからこそ、憲法9条とセットになっている非武装中立論の再生を提起するのです。

(a) 非武装中立論とはどんなことが

この言葉は広辞苑には収載されていません。ウィキペディアによれば「国家や集団などの安全保障の考え方の1つであり、自衛を含めた軍備を放棄して、中立主義を行うものである」と解説されています。

ブリタニカ百科事典、日本大百科全書の解説を踏まえ、私が理解している我が国における非武装中立論の社会的、政治的位置付けについて、述べてみたいと思います。

我が国は1945年8月15日、第二次世界大戦に敗戦しました。「終戦」ではなく「敗戦」だと思います。

7年間に亘る米国を中心とした連合国の占領時代を経て1951年9月8日サンフ

ランシスコで、共産諸国を除く米国を中心とした48ヶ国と我が国との間でサンフランシスコ講和条約が署名され、連合国による占領が終了しました。

侵略戦争（国際的な呼称）を仕掛けた日本が被占領下の7年を経て、独立国家として再スタートするについて、最大の問題は独立国としての安全保障を国際社会がどのような形で容認するかという点でした。

明治憲法を大改正した平和憲法は、占領下の1947年5月3日に施行されていたため、前文の平和主義の理念を承けた第9条は「陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない」と規定していたので、その整合性と独立国家としての安全保障を如何にするかで国論を二分する大論争が巻き起こりました。

この論争の頃、私は中学生でしたが、憲法を素直に誠実に読み、解釈すれば、国の安全保障は非武装中立以外に選択肢はないと確信していました。

戦力、つまり敵が攻めてきても、軍隊を保持せず国としての交戦権がなければ、全ての国との間で不可侵平和条約を締結した上で、非武装中立国家を目ざす以外の選択肢はないと、中学生の私は考えていました。

ところが世の中はそう理屈通りにいかないもので悩みましたが、選挙権いわんや被選挙権が与えられていない中学生の私には、なすすべはありませんでした。

世の中では1950年頃から進歩的な知識人、社会党、マスコミなどの全面講和（共産国諸国を含めた全ての戦争当事国との講和条約締結）を望む動きの中から、非武装中立が論じられていたことを知ったのは、もう少し後のことです。

他方日本は1951年サンフランシスコ平和条約が締結され、独立国家として再出発することになりました。

我が国の安全保障については講和条約第6条の但し書きに基づき、日米安全保障条約が同時に締結され、その条約により、米軍は進駐軍から駐留軍に名前を変え、日本が「駐留を米国にお願いした形」で今日に至っています。

日米安全保障条約は1951年に締結された後、10年後に見直すことが定められていたので、その改定存否をめぐる国論を二分する大論争の末、新日米安全保障条約が1960年1月に署名され、同年6月に発効しました。これと同時に締結された『日米地位協定』がくせ者で、米軍基地の

70%以上を負担している沖縄の人たちに、今日に至るも地獄のような苦しみを与えている拠りどころとなっています。

米国は日本に対し、軍隊を日本に駐留させ国の安全を守ってやっているのだから、相応の見返りを出せという『年次改革要望書』なる存在があります。日米安全保障条約を拠りどころとした日米地位協定に加えこの年次改革要望書により、日本という国は米国に従順で都合の良い国で、国の根幹に係ることまで影響を受けていると指摘する識者もいます。

しかし、特に年次改革要望書について、メディアで大きく報道されることはあまりないようです。マスメディアが怖がつて積極的に報道しないほど微妙なテーマです。で、改めて良く調べてお伝えします。

但し、この制度は鳩山内閣に政権交代した2009年に廃止されました。毎年毎年面倒なので、まとめていこうという内容がお馴染みのTPP協定に集約されたと言った人がいました。

TPPも米国はトランプ大統領になり離脱宣言しましたが、最近になってファーストアメリカの利益が大きいのなら仲間入りしようか…と言っているようです。こんな

アメリカに100%同調すると恥ずかしげもなく宣^{のたま}う政権^{のたま}って、いったいどこの国の利益を代表しようと言うのでしょうか。

ああ恋しや懐かしの非武装中立論。私は今、心からそう思っています。

(b) 非武装中立論はいつへ行ったのか

既に述べたように、村山富市氏が首相になるのと引き替えに、非武装中立論はこの世から完全に葬り去られました。

私の中学、高校時代を思い起こすと非武装中立論というすばらしい理念、ましてや憲法9条との対概念であったこの考え方は、そもそも幻であったように思います。

まず大前提として、日本はあの第二次世界大戦での敗戦国であったこと。そして米国内の連合国により、占領されていた状況にあったこと。

1950年6月、北朝鮮軍が分割された38度線を砲撃し戦争状態となり、ソウルも陥落し北優勢で戦いは進みましたが、不意を突かれた米軍を中心とする国連軍が巻き返し、3年続いた動乱も1953年板門店休戦協定が結ばれ、戦争は一時の終結を迎えました。

あれから65年を経た今日に至るも、米韓

対北朝鮮との間の戦争状態は終わっていません。戦争の当事者である北朝鮮の金正恩氏が、米韓との交渉にこだわるのも筋としては正当性があるように思います。

顧みますと第二次大戦中、朝鮮半島は日本の植民地でした。戦争終結交渉の中で朝鮮半島は、1945年2月のヤルタ会談では米英中ソ4ヶ国の信託統治が協議されていたといえます。

8月8日ソ連軍の参戦により状況が変わり、北緯38度線の北をソ連、南を米国に分割占領されることになり、同じ民族が地図上のラインにより分断されるという悲劇が続いています。

日本だとしてもしかすると、名古屋辺りの東経140度線で分割、米国とソ連という別々の国に占領され、東と西で異なる国家として存在していたかも知れません。

親子、兄弟姉妹が他国に居住し他国民になる、そんな現実を朝鮮半島分断で味わっている市井の人々の苦しみ、悲しみを顧みることのない政治家をリーダーとして日本国民も、不幸な民と言えるのではないのでしょうか。

幻の非武装中立論に戻しましょう。朝鮮戦争をはじめ、世界中で米ソの対立が激し

くなり、米国は日本列島を共産国の防波堤と位置付けていたでしょうから、日本が非武装中立、米軍の駐留は認めないといったことを言えば、彼らは占領をいつまでも続けなければいけませんから、日本の独立国家への道は長い間閉ざされることになったと思います。

しかし、憲法9条の戦争放棄を認めた米国ですから、粘り強く説得すれば何とかなつたと私は確信しています。一番の問題は日本国内に戦争好き、戦争で金儲けしようという心卑しい輩が大勢いることです。

憲法9条は米国から押し付けられたものだから、自主憲法（戦争の出来る憲法）を作るといのが自由民主党の党是であり、安倍さんの祖父の岸信介さん以来の悲願だそうです。その考えに賛同する人が最近少しずつ増えているのも気になります。

そんな折、今年の1月6日付東京新聞1面トップに「9条支持 国連決議を」「世界から戦争をなくす最強の『武器』」、という記事が掲載されました。

この記事は、国連総会で憲法9条の支持決議の採択を実現させようという目標を掲げ、埼玉県日高市に住むドイツ人平和歴史学者や、日本の政治学者たちが市民運動を

始めたというものです。

これまでも憲法9条にノーベル賞をと
いう運動などがあり、有力候補といわれま
したが残念な結果に終わっています。

昨年、核兵器禁止条約が賛成122ヶ国
により採択されましたが、我が国は核保有
クラブの皆さんと歩調を合わせ、その交渉
にすら参加しませんでした。

このように日本政府は、世界の平和を
願う求める流れの中で、これに逆らってい
ることが腹立たしくもあり、情けなくもあ
ります。日本人、否、日本政府かも知れま
せんが、何時から平和嫌いな国や国民に変
容したのでしょうか。残念無念です。

2018年度予算審議の国会が開催され
ていますが、防衛予算は5兆1911億円
と、4年連続で過去最高額が更新されてい
ます。

防衛費の拡大に比して生活保護費が5%
引き下げになるそうですが、この論理も私
には理解不能です。年収が下から10%の人
たちの生活費が下がったので、それに合わ
せて生活保護費を下げる。違うだろう！こ
れは「貧しい人たちはますます貧しくなれ」
に通じる施策ではないでしょうか。

日米間の兵器ビジネスとは、随分ひどい
ものです。こんな話も聞きます。北朝鮮

国連の安全保障観の正当な後継者

趣意書のポイント

・1945年から数年間の人
類の振る舞いを範とする。
各国は自国を守る権限の一
部を国際機関に委譲し、そ
の傘の下に入ることによっ
てしか、自国の安全を守れ
ないというのが国連の安全
保障観。憲法9条は、この
要求の正当な後継者。しか
し、この流れは多くの国で
滞っている。

・日本は自衛隊を保有し
ているが、9条のおかげで
他国にない抑制的な運用が
可能になっている。結果と
して諸外国と友好関係を築
け、自由と安全のバランス
がほどよく取れた国として
存在感を示している。

・平和的手段により平和
の達成を目指す国々に9条
を発信することは、日本人
の務め。国連総会で9条を
支持する決議の採択を目指
す。

9条を発信すること日本人の務め

2018年1月6日付東京新聞より

から飛んでくるミサイルを打ち落とす兵器
があるそうですが、実験したことがないの
で当たるか当たらないかわからない。何日
の何時何分に撃つぞと警告されている場合
はそこそこの命中率だそうですが、不意打
ちされたら、当たるも八卦当たらずも八卦
の類とか…。

海上から撃つより陸から撃つたほうが当
たる確率が高いからと、1000億円の装
備を2基2000億円で買うそうです。

2000億円ですよ！この新兵器だって
百発百中かどうか実験していないので本当
のところは分からないのではないでしょ
うか。当たらないと分かればアメリカ大統領
から、これなら命中するぞと次なる兵器を
買いなさいと命じられれば、何千億円でも
買わせていただきますということになるの
ではないでしょうか。

軍隊を持つということは、こういうこと
だと理解しなければなりません。武器に何
兆円かけても国民ひとり一人の暮らしが良
くなることはほとんどないでしょう。この
ことは過去の戦争が証明しています。

NPO日本生前契約等決済機構を立上
げ、その発起人会でのごことです。ある発起
人から非武装中立というのは「家に鍵をか

けないのと同じこと。ドロボーが入ったら、どうぞ何でもお持ちくださいと言うのか」と言われました。それに対し私は冗談じゃないぞと憤り「ドロボーが入れば110番。そうすればお巡りさんが飛んできてくれるので心配ご無用」と言い返しました。

こんな人にメンバーに入ってほしくないと思いましたが、世の中そうもいかず入ってもらいました。この一件があつて以来、りす倶楽部などで過激な平和論を語っても、直接クレームをつけられることはありません。

平和を語り、平和を説くことは意外に難しい。世の中には戦争好きな人が案外多いものです。日本社会党は壊滅状態で社会民主党として風前の灯火ですが、今こそ憲法9条と非武装中立の旗を掲げる国民運動の立ち上げを切望しています。

憲法9条が現実に合わせて、憲法学者から憲法違反を指摘されるので、自衛隊その他の現実には憲法を合わせようとする論理が変なのです。天皇はじめ国会議員や公務員には憲法99条が「この憲法を尊重し擁護する義務」を課しているのです。

軍事力を増強しなければならないのは「世界の安全保障環境の変化だ」と強弁さ

れますが、本当でしょうか。

私は、我が国がどんな軍事力を強化するから相手（どこが相手か不明ですが）もますますこちらを敵視するようになると思います。現実問題として、直ちに日本に攻め入ってくる可能性のある国がありますか。四方を海に囲まれている環境の中、攻め入ってくる国はないのではないのでしょうか。

非現実的なことを敢えて言いますが、米軍基地がなくなり原発が全てなくなれば、北朝鮮の脅威はほとんど消えるのではないのでしょうか。

5. やっぱり非武装中立国家が理想

「両手を挙げた者は撃たない」というのは万国共通のようです。非武装中立というのは初手から相手を攻撃しない姿勢ですから、余程のことがない限り撃たれることはないでしょう。

しかし国と国との関係などでは、両手を挙げていても撃たれる可能性はゼロとは言えないのも事実ということで、自衛のための軍事力、つまり個別自衛権としての軍事力を持つ我が国は、世界ランキング第8位でベストテン入りの軍事大国です（ス

トックホルム国際平和研究所2017年レポートによる）。

「陸海空その他の軍事力を保持しない」と憲法9条で謳っている現状で、世界156ヶ国中第8位の軍事大国となっている現状を、皆さんはどのようにお考えですか。今や憲法9条が存在しても集団的自衛権の行使が可能で、外国の戦争に参加できるようになっています。

我が国の借金は平成29年12月末現在、保証債務も含めると1120兆円です。戦争はお金のかかるプロジェクトです。これだけ大きな借金を抱え、さらに借金を増やして戦争の出来る国、外国の戦争に出かける国になろうとしています。

平和憲法堅持、非武装中立国家建設に取り組みませんか。



トラクターで農作業中の松島如戒
相談役。2018年1月 吉四六村
(千葉県富津市)にて。

りす友 おたより 紹介コーナー

1月23日の西日本支部新年会に参加いただいた方から、お便りをいただきましたので、ご紹介いたします。

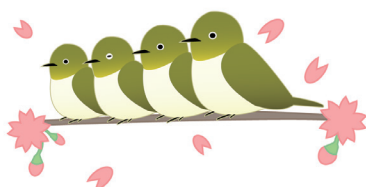
先日のお新年会、お世話になりまして有り難う御座居ました。楽しくおいしく佳い年を開ける事が出来ました。杉山代表には前日からの対応に深く感謝申し上げます。

日を速め りす代優し 新年会
(ヒヨハヤメ リスダイヤサシ シンネンカイ
りす代表に感謝の句です)

りす宴 にっこりほっこり 睦月なり
(リスウタゲ ニッコリホッコリ ムツキナリ)

新年会 飲めず呑むわの 会話かな
(シンネンカイ ノメズノムワノ カイワカナ)

森 亜偉子様(兵庫県) より



ニュージーランド 撒骨の旅

日程 12月9日(日)～15日(土)

旅費 35万円(予定)

恒例のニュージーランド撒骨の旅。本年も、谷田貝光克先生(東京大学名誉教授、香りの図書館館長)、谷本丈夫先生(宇都宮大学名誉教授、牧野植物同好会会長)にご案内いただきます。みなさまのご参加をお待ちしています。



9日	東京(成田) 18:30 発	第一ターミナル 16:30 集合 オークランドへ
10日	オークランド ～ クライストチャーチ泊	リトルトン港で撒骨 ローズガーデン見学
11日	クライストチャーチ ～ マウントクック:ハーミテージ泊	テカポ湖散策
12日	マウントクック:ハーミテージ泊	マウントクック国立公園観光
13日	マウントクック ～ 北島のいずれか泊	北島:オークランドへ移動
14日	北島のいずれか ～ オークランド泊	観光
15日	オークランド ～ 東京(成田) 16:55 着	通関後解散

※スケジュールは変更になる場合があります

なんでも談話室だより

りすシステム 生前契約スーパーバイザー

黒澤淑子

2月22日(木) 東日本支部

霽まじりの雨。今日は外出を控える方が多いだろうなと思いつながら、窓から鈍色の四角い空を見ていると、11時前に3名の方がお見えになった。

このところ予防接種を受けていても インフルエンザの感染者が多い首都圏。診療時間外に受診しなければならない場合はどうか。救急車で、かかりつけの病院に運んでもらえるか。既に参加人数も増え、皆さんの経験と実績が披露される。

食えることも大事と、冬の暖かい食べ物や冬野菜にも話が及ぶ。大根は一本買うか? 半分か? 半分買ってもなかなか使いきれない嘆き。お味噌も市販の容量では使い切るのに時間がかかる。親子丼もステーキも、フリーズドライでできているとの最新のニュースが食欲を湧かせ、一気にお昼の時間。栄養と水分の補給も十分となる。

一人暮らしの不安、いえ二人暮らしでも、助け合いがいつかお互いの負担になることもある。そんな時、りすへの一本の電話が解決の糸口になると話し合う。「故郷は遠きにあると思うもの」。でも、りすシステムは「連絡があれば、あなたに寄り添うもの」です。

セコム・ホームセキュリティのご案内

日頃から健康や防犯に気を付けていても、突然何が起こるかわかりません。りすシステムが推奨する「セコム・ホームセキュリティ」は、24時間365日休みなく、あなたの「もしもの時」に対処します。救急通報・センサーによるライフ監視・防犯・火災・非常通報等に対応し、電話の応答がない場合はセコムの緊急対応員がただちに駆けつけます。異常があった場合には119番と同時にりすシステムに連絡が入ります。いのちと暮らしを守るため「セコム・ホームセキュリティ」の設置をお勧めします。



セコム説明会のご案内

東京

【日時】 4月15日(日) 12:30～13:00
16:00～16:30
4月23日(月) 15:00～15:30
5月15日(火) 12:30～13:00
16:00～16:30
5月21日(月) 15:00～15:30

【会場】 NPOりすシステム 北の丸ガラスゲート1F
東京都千代田区九段北1-4-5

【最寄駅】 東京メトロ半蔵門線・東西線・都営新宿線
「九段下」駅(3・5・7番出口) 徒歩5分

【日時】 4月12日(木) 10:00～11:00
5月12日(土) 10:00～11:00

【会場】 りすセンター新木場 東京都江東区新木場4-6-13

【最寄駅】 東京メトロ有楽町線・JR京葉線・高速りんかい線
「新木場」駅よりバス8分

※新木場駅から送迎の用意があります

※参加希望の方はご連絡ください

名古屋

【日時】 5月10日(木) 13:00～14:00

【会場】 NPOりすシステム中部日本支部

名古屋市中村区名駅3-13-28 名駅セブンスタービル1211

【最寄駅】 JR「名古屋」駅徒歩5分

※参加希望の方はご連絡ください

大阪

【日時】 6月23日(土) 14:15～15:00

【会場】 NPOりすシステム西日本支部

大阪市北区東天満1-10-14 MF南森町2ビル4F

【最寄駅】 地下鉄谷町線/堺筋線「南森町」駅徒歩3分

JR東西線「大阪天満」駅徒歩1分

*談話サロン終了後、セコム担当者が機器の操作方法、契約時や月々の費用、工事について等の説明をいたします。参加希望の方はご連絡ください。

説明会参加お申込みは下記までご連絡ください

りすシステム ☎ 0120-889-443



急病時などは、ペンダント型の「マイドクター」を握るだけで、救急信号がセコムに伝わります。



室内の人の動きをセンサーで確認。一定時間動きが確認できなければ、異常事態が発生したと判断し、セコムが対応します。

私たちが
担当します！

坂本 はるか
(さかもとはるか)
アシスタント

■出身地：
島根県隠岐の島
■趣味：カラオケ
ピアノ、旅行
■性格：明るい



土屋 美幸 (つちやみゆき)

■出身地：埼玉県朝霞市
■趣味：季節の植物めぐり
ヨガ、森林浴
■性格：マイペース
素直



ご自宅でお困りごとやご不安はございませんか？セコム・ホームセキュリティで皆様の安心・安全な暮らしをサポートをいたします。使い方はとっても簡単！お気軽にご相談ください。

セコム・メディカルクラブ

耳より
情報！

セコムでは契約された方への生活安心サービスとして「セコム・メディカルクラブ」を設けています。24時間365日豊富な経験を持つ看護師が対応する電話健康相談サービスや、医療機関情報の検索サービスなど、健康に役立つ情報を契約者の方々に提供しています。わざわざ病院に行くほどではないけれど、健康上のちょっとした不安があるときなどこのサービスをご利用ください！

《お知らせ》

どの支部の行事でも参加できます。
事前に連絡の上、ご参加ください。

各支部例会

※りすシステム代表杉山も参加します
※お申込みの方に詳細を連絡します

北海道支部 例会

お花見例会を開催します

▽日時…5月7日(月)

※詳細は決まり次第お知らせします

北日本支部 例会

お花見とランチを楽しみましょう

▽日時…4月16日(月)

▽集合…地下鉄東西線「大町西公園駅」

改札口 10時30分集合

▽参加費…3000円

▽締切…4月10日(火)



西日本支部 例会

南禅寺界隈にてお花見、八千代で湯豆腐料理をいただきます

▽日時…4月11日(水)

▽集合…京都地下鉄東西線「蹴上駅」

11時10分集合

▽参加費…2000円(当日集金します)

▽締切…3月31日(土)

東日本支部 暮らしのよろず相談会

▽日時…4月20日(金) 10時～16時

5月20日(日) 10時～16時

▽会場…北の丸ガラスゲート1階

▽担当…

森 妙子(消費生活アドバイザー)

生前契約スーパーバイザー)

松島如戒(不動産コンサルタント)

杉山 歩(NPOりすシステム代表理事)

末藤康宏(りすネット不動産事業部)

宅地建物取引士

福祉住環境コーディネーター)

▽締切…1週間前までにお申込みください

東日本支部 法律相談

▽日時…4月24日(火) 13時～15時

5月24日(木) 13時～15時

▽会場…北の丸ガラスゲート5階

▽担当…長谷川範子弁護士

▽締切…1週間前までにお申込みください



東日本支部 りすセンター見学会

▽日時…4月12日(木) 13時30分～

5月12日(土) 13時30分～

▽会場…りすセンター新木場

▽締切…前日までにお申込みください

※新木場駅から送迎の用意があります

※Ai(死亡時画像診断)装置の見学もできます

西日本支部 談話サロン

▽日時…4月23日(月) 12時～14時

5月23日(水) 12時～14時

▽会場…西日本支部事務所

▽参加費…500円

(軽食をご用意します)

▽締切…3日前までに

お申込み下さい



西日本支部 法律相談

▽日時…4月18日(水) 13時～15時

5月16日(水) 13時～15時

▽会場…西日本支部事務所

▽締切…1週間前までにお申込みください

りすシステムが テレビで取り上げられます！

放送日時：4月15日（日）18：00～19：55
番組タイトル：THEドキュメンタリー終活
放送チャンネル：BSフジ
案内役&ナレーション：壇蜜さん

番組では3つのケースの終活の様子が取り上げられ、**ケース①独身男性の「生前契約」**でりすシステムが紹介されます。お見逃しなく。りすのことをご存知ない方、生前契約に関心のある方などにも、ぜひご紹介ください。

※諸事情により、番組内容の変更、放送延期・中止の場合があります。

▽参加費：500円 ▽締切：5月20日（日）

大分市府内町3-7-7

▽会場：カラオケLAGULA

▽日時：5月22日（火）13時～15時

へうたごえサロンで一緒に歌いましょう！

大分支部 例会

▽締切：4月3日（火）

▽参加費：1500円

▽会場：ぶあいそ別邸 広島駅北口店

▽日時：4月9日（月）11時30分～14時30分

ましよう

シェラトングランドホテル広島（広島駅新幹線口より30秒）1階のお店でランチを楽しみましょう

中国支部 例会

しいたけのコマ打ちと香りの教室 in吉四六村 5月8日（火）

千葉県富津市の吉四六村で、しいたけのコマ打ち、エッセンシャルオイル抽出体験、バーベキューを楽しみましょう。松島如戒村長お手製の天ぷらも、お召し上がりいただけます！



谷田貝先生

谷本先生



講師：谷田貝光克 先生

（香りの図書館館長、東京大学名誉教授）

講師：谷本丈夫 先生

（牧野植物同好会会長、宇都宮大学名誉教授）

集合：8時50分 北の丸ガラスゲート1階

貸し切りバスで9時出発、17時解散予定

参加費：5,000円（交通費・昼食代含む）

定員：25名程度

※定員になり次第、締め切りいたします

第106回 日本水彩展 鑑賞会 6月8日（金）

りす倶楽部の表紙画でおなじみ、弁護士・日本水彩画会会員の福井大海先生にご案内いただく恒例の『日本水彩展 鑑賞会』を開催します。鑑賞会后、福井先生を交えての食事会を行います。

会場：東京都美術館（上野）

美術館正門前10時集合

食事会会場：上野精養軒

会費：3,000円（入場料・昼食代）

※定員になり次第、締め切りいたします



福井先生



引き続き〈地方巡回展 鑑賞会〉を、仙台7月1日（日）、神戸7月16日（月・祝）、広島8月12日（日）、松山9月9日（日）、熊本10月7日（日）で開催予定です。詳細は次号でお知らせします。お楽しみに！

支部

活動記

北海道・北日本支部

▼Kさん（82歳・女性）の入居しているケアハウスから「血圧が低くなって」と本人から訴えがあり、救急搬送しました。診断の結果、急性腎不全と心臓機能低下により、現在ICUで治療中です」との連絡が入りました。

その後Kさんの容態は安定し、現在は一般病棟で療養中です。ケアハウスの施設長から、りすシステムの活動内容について改めてたずねられたので、公正証書による契約を締結し、家族の役割を担っていること、契約いただいている方の意思は『企画書』『医療上の判断に関する事前意思表示書』に詳細に記されているので、それらをもとに業務を進めていくことを説明したところ、理解していただきました。

▼全国各地で猛威をふるっているインフルエンザ。Hさん（88歳・女性）の住む有料老人ホームでも罹患者が

出たため、1ヶ月ほど面会禁止となりました。

数日後施設のスタッフから「Hさんもインフルエンザに罹患しましたが、皆さんが集まるホールにお越しになり困っています」との相談があり、本人に電話したところ、どうやら風邪だと思っていた様子。インフルエンザなので居室で過ごしてほしい、回復したらまたホールでみなさんとお話しできますからと伝え、納得していただきました。

年齢とともに免疫力も低下し、単なる風邪から深刻な事態に至る場合もあります。万全の予防をし、体調不良は自己判断せず、医療機関を受診するなど対処しましょう。

▼Iさん（91歳・女性）の住む有料老人ホームでは年に2回、健康診断を実施しています。

このホームに入居して10年が経過したIさんは、主治医とのお付き合いも長くなりました。今回の受診では若干数値に異常がありました

「お歳を重ねていますから、年相応でしょう」との所見で、それほど心配する必要はないとのことでした。

主治医から「入居してからずいぶん経ちますが、当時より今の方が元気なくらいです」と言われ、その頃の心配ごとが嘘のように感じられる。昨今を嬉しく思っています。

たくさんの方に見守られているIさん。これからもお元気で暮らしていただきたいと思っています



東日本支部

▼都内の自宅と千葉の介護付有料老人ホームを、行ったり来たりして暮らしていたEさん（88歳・女性）。

昨年末は自宅で過ごし、お正月はホームでおせち料理を召し上がる予定でしたが、年明けにホームから「Eさんが予約していたおせち料理を取りに来ていません。お部屋にもいないようです」との連絡が入りました。

近隣に住んでいる甥御さんがEさんの鍵を持っていたので、甥御さ

んに連絡し自宅へ向かってもらいました。先に到着した甥御さんから、Eさんが屋内で倒れていたことと救急搬送した旨の連絡が入り、りすシステム担当者も搬送先の病院へ向かいました。医師によると、脳梗塞を発症後、数日経過しているとのこと、合併症が起きた場合、急変の可能性大との説明がありました。

1ヶ月後、容態が安定してきたので長期療養型の病院へ転院。任意後見監督人選任申請について検討していた矢先、Eさんは亡くなりました。

りすシステムではご自宅への『セコム・ホームセキュリティ』の設置をお勧めしています。防犯・火災・非常通報等に対応し、万一の場合セコムの緊急対応員が駆けつけてくれます。今回のEさんの場合、自宅とホームを行ったり来たりの暮らしでしたので、自宅にセコムの設置をしていませんでした。

しかし留守宅にセコムを設置することで防犯・火災対策にもなりますし、在宅時に倒れた場合は、センサーによる安否見守りシステムでいち早く発見することが可能となります。

セコム説明会は毎月実施しています（本誌13ページ参照）。ご検討ください

中部日本支部

▼サービス付き高齢者向け住宅（以下…サ高住）にお住いのFさん（92歳・女性）。

1年半前に入居した頃はひとりでトイレに行くこともでき、車いすの介助があれば近くのスーパーへの買い物も可能でした。しかし持病の悪化で徐々に体力が低下、現在はベッド上で生活し、掃除、洗濯は介護保険のヘルパーに入ってもらい、往診医の診察と訪問看護を受けています。

施設を選ぶ際は、そこが本人にとって『終の棲家』になり得るか慎重に検討していきます。

Fさんは「集団生活ではなく、ひとりがいいです」とのことでしたので、現在のサ高住に入居しました。ここでも看取りは出来ますし、往診医からも「訪問看護で十分対応できます」と太鼓判を押してもらい、Fさんも安心して入居を決めたのです

が、自身の身体が思うに任せない状態になるにつれ、トイレの介助等、必要な時にヘルパーが来てくれないなど、不安や不満を口にすることが多くなりました。

りすシステムスタッフが毎月定期訪問していますが、その度に「どこか他に、いい施設を探してほしい」と訴えられます。高齢での転居は大変ですが、本人の強い希望により、現在、特別養護老人ホームの申し込み手続きを進めています。

西日本支部

▼それぞれ大病を抱えながらも、自宅で仲良く暮らしていた母親のSさん（82歳）と娘のOさん（59歳）。昨年末Sさんが緩和ケア病棟で亡くなり、その後を追うようにOさんも旅立ちました。

夫に先立たれ、お子さんもいなかったOさんに、かねてより遺言作成をお勧めしていましたが、そのうちにと月日が過ぎて行くうち、急激に病状が悪化し入院。Oさんからの依頼で、公証人に病院へ出張してもらって遺言を作成することになり、

必要書類を準備していた矢先、重篤状態に陥ったとの連絡が入りました。東京の本部とも打合わせ『危急時遺言』を作成することとし、病院へ向かったのですが、その途中で亡くなったとの連絡を受けました。あと一步のところまで間に合わず、本当に残念です。

遺言作成については「作成するほどの資産はありません」など、躊躇される方もいらっしゃいますが、財産の多寡に関係なく、自分が長年にわたり守ってきた財産を死後どうしたいのか、その意思を示しておくのは大切なことです。そのうちにと思っていると、このケースのOさんのような事態にならないとも限りません。ご一考ください。

中国支部

▼自宅で一人暮らしをしているMさん（88歳・女性）から「最近、ひとりで住むのが怖くなってきました。施設に入居したいので探してもらえますか」との依頼がありました。

担当ケアマネージャーにも話を聞いてみたところ「Mさんは要支援1

で、まだまだお元気。老人ホームではなく、ケアハウスのような自由度の高いところがよいのでは」と、パンプレットを送ってもらいました。タイプの違う施設も調べて欲しいとのMさんの依頼で、現在、情報を集めているところです。

さらに「年金のみの生活に不安を感じています。住んでいる自宅マンションを売却もしくは賃貸に出して生活費にあてたいのですが、どちらがいいでしょうか」との相談があり、りすネットの不動産事業部で調べた結果、立地条件などから売却することとなりました。

今後は、施設の入居体験、引越し、自宅の処分、ハウスクリーニング等、やるべきことがたくさんありますが、Mさんに満足いただけるよう、精一杯サポートさせていただきます。



九州支部

▼特別養護老人ホームに入居しているNさん（89歳・女性）。りすシステムと契約したのは13年ほど前で、その際ご自宅へ出張説明に伺いました。先にNさんが契約し、一緒に説明を聞いた妹さんも「やはり私も」と数年後に契約、姉妹で有料老人ホームへ入居しました。

5年後、妹さんが81歳で亡くなりましたが、Nさんは現在のホームに入居した当初よりお元気で、食欲も旺盛です。妹さんの分まで長生きしてくださいねとお話ししながら、サポートを続けています。

▼Tさん親子はお父さん、息子さんそろってりすシステムの契約者。有料老人ホームに入居していたお父さんは83歳で亡くなり、息子さん（63歳）は現在所有マンションで一人暮らしをしています。入院や手術の立会いなどの身元引受保証をりすに依頼されていますが、いつも「親父の言う通り契約していて良かった」と笑顔でおっしゃいます。

▼Yさん（72歳・女性）から「遠方

に住んでいる叔父のことが気がかり」ととの相談を受けたので、叔父さんに会ってお話し、シンプル葬を契約されました。シンプル葬とは、死後、必ずやらなければならない事柄のみを行う「シンプル」な葬儀のセツトです。ご希望により、宗教儀礼や住居の片付けなどのオプションも承ります。

叔父さんは養護老人ホームへ入所しており、面会時はYさんの生前事務として同行していますが、いつも笑顔で出迎えてくれます。りすシステムで、叔父さんと姪御さんの良好な関係を取り持つお手伝いが出来ていると感じています。

大分支部

▼昨年、大分支部の生前契約説明会に参加したKさん（66歳・女性）。

りすシステムが『家族の役割』を引き受けるには公正証書による契約が必要であること、公正証書がないと、急な入院や手術に即座に対応することが難しいことなどを説明しましたが「公正証書はいずれ作成します」と当面はI型会員のままでした。

今年の新年会でお会いした際、Kさんは「もう少し暖かくなったら公正証書を作成したい」と言われました。りす倶楽部を読み、利用者のみなさんのお話を見聞きするうち、そう思うようになったとのことでした。

数日後Kさんから「胆石が見つかり、胆のう摘出手術をすることになったので、入院と手術の保証をしてほしい」との依頼がありました。公正証書に事情を説明し、急ぎ公正証書が作成できるよう日程調整してもらい、入院前に作成が出来ました。Kさんは「公正証書が作成できたことが、こんなに嬉しいとは…」と、早速りすに身元引受保証の依頼をされました。

りすシステムでは、Kさんが入院予定の病院で身元保証をした実績が複数あり、病院が経営する施設でも、りす利用者の身元引受人になっています。

ところがKさんから心配そうな声で「主治医のA先生から『NPO法人が手術の身元引受人になれるのですか？』と言われたので、公正証書

を持って病院に来てください」との電話がありました。

そこで病院を訪問し、担当職員に「A先生がりすシステムは初めてなので、公正証書を持参しました。Kさんとの契約について詳しく説明します」と伝え、待機していたところ、病室にいられたA先生から、手術延期の件、病状、手術内容についての詳細な説明があり、「りすシステムさんに手術の立ち会いをお願いします」と言われました。

りすをご存知だった職員の方からA先生に説明があり、それを聞いたA先生が、りすが身元保証人になることを了承してくれたことを後で知り、ありがたく思いました。Kさんの手術が無事終わり、一日も早く快復なさることをお祈りしています。





地球に恩返しTシャツ・ポロシャツ



新しくできました！



カラフルでかわいいロゴ付きの〈特製Tシャツ・ポロシャツ〉です。お買い上げ金額の一部を、りすシステムから「地球に恩返し基金」へ寄附いたします。ご協力よろしくお願いいたします。通信販売も承ります。ご希望の方は0120-889-443までご連絡下さい。

Tシャツ

■定価：2,000円（税・送料込み） ■サイズ：S・M・L
■カラー：ホワイト・ピンク・イエロー・ライトグリーン・ライトブルー

ポロシャツ

■定価：2,500円（税・送料込み） ■サイズ：S・M・L・LL・3L
■カラー：ピンク・ネイビーブルー

地球に恩返し運動について

私たちの生命を育ててくれている地球!! このやさしい地球に少しでも恩返しをして、次世代に美しい地球を残しませんか。皆さまのご寄附で「地球に恩返しの森」に植樹ができ、銘板にあなたのお名前が刻まれます。

※匿名希望の方は、振込用紙の「通信欄」に「匿名希望」と、ペンネーム希望の方は「ペンネーム」を明記の上、「ご依頼人欄」には必ずお名前をご記入ください。



NPO りすシステム
NPO 地球に恩返しの森づくり推進機構

地球に恩返し運動本部

連絡先：TEL.03-5215-2383

地球に恩返し 基金振込先

● 郵便局から振り込む場合

郵便局口座番号：00140-7-743432
加入者：地球に恩返し基金

● 他行からゆうちょ銀行に振込む場合

店名：〇一九（ゼロイチキュウ）
種目：当座 口座番号：0743432
加入者：地球に恩返し基金



「地球に恩返し基金」に寄附をいただき、ありがとうございました

石川 昭子さん	(福岡県福岡市)	工藤 八重さん	(東京都板橋区)
泉 豊さん	(千葉県船橋市)	田吹 徳丸さん	(東京都江東区)
泉 龍子さん	(千葉県船橋市)	山崎 敏夫さん	(東京都江戸川区)
岩谷 ミツさん	(埼玉県川口市)	山崎 祥子さん	(東京都江戸川区)
上鶴 昭子さん	(大分県大分市)		

匿名2名 50音順



※ 2018年2月1日～2月28日の期間、11名の方から寄附をいただきました。
※ 匿名の方2名が1000ポイントを達成されました。

● なんでも談話室 ●

◎なんでも談話室は、開催時間中ならいつでも自由に参加できます。

北海道支部	日時：4月6日(金) 11時～15時 日時：5月6日(日) 11時～15時	会場：北海道支部事務所 会場：北海道支部事務所
北日本支部	日時：4月30日(月) 11時～15時 日時：5月30日(水) 11時～15時	会場：北日本支部事務所 会場：北日本支部事務所
東日本支部	日時：4月23日(月) 11時～15時 日時：5月21日(月) 11時～15時	会場：北の丸ガラスゲート1階 会場：北の丸ガラスゲート1階
中部日本支部	日時：4月10日(火) 13時～15時 日時：5月10日(木) 13時～15時	会場：中部日本支部事務所 1211号室 会場：中部日本支部事務所 1211号室
中国支部	日時：4月7日(土) 13時～15時 日時：5月5日(土) 13時～15時	会場：中国支部事務所 会場：中国支部事務所
四国支部	日時：4月25日(水) 13時～15時 日時：5月25日(金) 13時～15時	会場：四国支部事務所 会場：四国支部事務所
九州支部	日時：4月29日(日) 13時～15時 日時：5月29日(火) 13時～15時	会場：九州支部事務所 会場：九州支部事務所
大分支部	日時：4月23日(月) 13時～15時 ※5月22日(火)は例会です。詳しくは15ページのお知らせを参照ください	会場：大分支部事務所

● 談話サロン ●

西日本支部	日時：4月23日(月)、5月23日(水) 詳しくは14ページのお知らせを参照ください
-------	--

● 生前契約説明会・ステップアップ相談会 ●

支部	電話番号	生前契約説明会		ステップアップ相談会	
北海道支部	011-756-4165	5日(1月休み)	13:30～15:00	随時開催	
北日本支部	022-797-2072	2日(1月休み)	13:30～15:00	随時開催	
東日本支部 10、15日：九段下 24日：巣鴨 4月6日、5月8日：横浜	0120-889-443 03-3511-3277	10日	11:00～13:00 14:30～16:30	15日	11:00～12:30 14:30～16:00
		24日(3・9月休み)	13:00～15:00		
		4月6日、5月8日	10:30～12:30		
中部日本支部	052-569-2254	25日	13:00～15:00	随時開催	
西日本支部	06-6809-2289	7日	10:30～12:00	26日	10:30～12:00
			14:00～15:30		14:00～15:30
中国支部	082-568-1585	28日	10:30～12:00	随時開催	
四国支部	089-933-5670	25日	10:00～12:00	随時開催	
九州支部	092-738-2718	24日	13:30～15:00	随時開催	
大分支部	097-538-6263	27日	13:30～15:00	随時開催	

例会・見学会・談話サロン・法律相談のお申込み先

 0120-889-443

生活支援テレホン

 0120-332-206

24時間365日いつでも りすセンター 新木場

 0120-373-959

(海外からご利用の場合) +81-3-3522-5660