

りす俱樂部

2023年
6月号
第312号



紫陽花

「紫陽花」を、なぜ「アジサイ」と呼べるのか。思えば、不思議な日本原産の花だった。平安時代中期の歌人・源順(みなもとのしたごう)が中国の白楽天の詩にあるライラックから転用したものらしい。色の変化、花の色や種類によって花言葉が異なる。恋慕と移り気を嘆く2首が万葉集に詠まれていたことも初めて知った。

弁護士 福井大海

ブータン王国初の法医学者を育てて

鳥取大学医学部法医学分野教授 飯野守男

この度、ブータン王国(以下、ブータン)から来日した留学生医師、ダワザンポ(Dawa Zangpo)先生(以下、ダワ先生)が鳥取大学で医学博士の学位を取得し帰国しました。

はじまりは2017年秋、一通のメールが届いたのがきっかけです。

『ブータン政府から海外で法医学を学ぶ医師の公募があり、私は日本で法医学を学びたい。留学生として受け入れてほしい。受け入れ先が決まれば政府からの奨学金が出ます。』との内容でした。

やりとりの中でブータンの法医学の現状そして何より彼の熱意を感じ、鳥取大学大学院の博士課程大学院生(4年制)として受け入れることとしました。

ブータンは信仰心の深いチベット仏教の国で、生まれ変わりますなわち輪廻転生を厚く信じる国です。死者の解剖は、来世傷ついて生まれるという解釈

から一切行われておらず、たとえ犯罪死であっても解剖はされません。しかし近年犯罪が増加傾向にあり、死因究明あるいは身元特定のための解剖をすべきと議論がなされ、国として法医学剖を始めるべく彼を含め数名が世界各国に留学生として派遣されることになったのです。

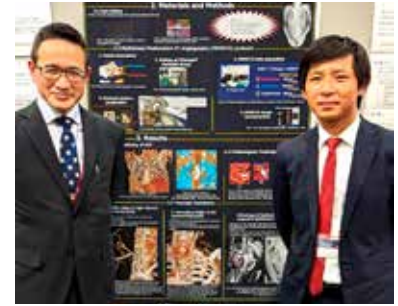
しかし鳥取大学入学前にいきなり難題が立ちはだかりました。入学試験のための訪日費用がない、正式決定前なので政府も拠出できないというのです。当時はオンライン入試面接もなく途方に暮れていたところ、りすシステム様が手を差し伸べて下さり、そのおかげで訪日が叶いました。2018年4月に正式入学し、ブータン初の法医学者を目指し研修・研究生活が始まりました。日本語学習をしながら、指導は英語で行いました。しかし2年近く経ち日本の生活に慣れ、研究も軌道に乗ってきたころ、新型コロナウイルス



松島相談役とダワ先生



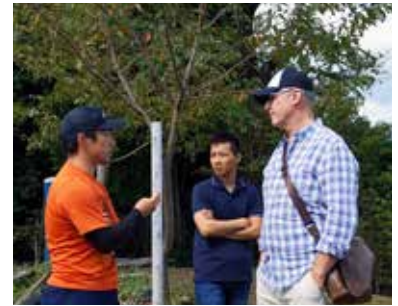
解剖室にて
(左から中留准教授、飯野教授、ダワ先生)
鳥取大学医学部附属病院広報誌カニジル第 10 号より
(撮影：中村治氏)



飯野守男教授とダワ先生



2019 年 10 月鳥取県八頭町
第 7 回やざブータン村まつりにて
着物を来たブータン王女と共に



2019 年 10 月 由布市の地球に恩返し
の森で森づくりの説明を受けるダワ先生と
クリス・オドンネル先生
(オーストラリアの法医放射線学者)



問題が勃発、ブータンで医師が足りなくなり彼は一時帰国を余儀なくされました。1 年間ブータンで発熱外来を担当したあと、再来日し研究を再スタートさせました。

彼の研究テーマは「CT 画像を用いた死亡時画像診断による身元不明者の年齢推定方法の確立」です。解剖が行われていない国で、まずは CT 検査だけでも行えたら死因究明への理解が深まるのではとの期待から与えたテーマです。

国からの支援を受けている責任感からか、あるいは国で初めての法医学者になるとの使命感からか、彼の研修、研究に対する努力と熱意はただならぬものがありました。疑問があればとことん突き詰め、興味深い症例があれば短期間で論文にまとめ、英語執筆に苦勞している日本人研究者がいればそれを助け、それらと並行して自らの研究も期限内に仕上げました。5 年間に書いた論文は 7 本（共著含む）にもなります。また留学中、ブータンの王女ご一行が来日された際には通訳として同行もしました。その気さくで親しみやすい性格から、老若男女問わず皆から

慕われ、最後は多くの人が彼の帰国を惜しみました。

無事医学博士号を取得したあと、現在ダワ先生は、ブータン初の医学博士号をもった法医学者として、首都ティンプーにあるジグメ・ドルジ・ワンチュク国立病院 法医学・法中毒学教室 (Jigme Dorji Wangchuk National Referral Hospital、3 代国王の名前) を率いて実務に励んでいます。

今後、日本で学んだ法医解剖、そして CT を用いた死亡時画像診断を駆使し、ブータン国民に死因究明の重要性を訴えながら法医解剖が少しずつでも受け入れられるよう努力し、ブータンの死因究明制度改革に取り組んでほしいと切に願っています。またブータンと日本の新たな架け橋にもなってくれることと期待しています。

りすシステム様には、発展途上国における医学の発展にご理解とご協力を頂き、ダワ先生に対しても多大なご支援を頂きましたことに心より感謝申し上げます。

ダワ先生から届いた松島様へのお礼状を紹介いたします。

Dawa Zangpo MD PhD
Department of Forensic Medicine & Toxicology
Jigme Dorji Wangchuk National Referral Hospital
11001 Thimphu, Bhutan

May 31st 2023

Mr. Matsushima Nyokai
Corporate Advisor
The Living Support Service (LiSS) System,
5th Fl., 1-4-5, Kudan Kita, Chiyoda-ku, Tokyo
102-0073 Japan.

A LETTER OF GRATITUDE TO THE NPO LISS SYSTEM, TOKYO, JAPAN

Dearest Matsushima Sensei,

My name is Dawa Zangpo, a Forensic Physician at Jigme Dorji Wangchuk National Referral hospital, Thimphu Bhutan.

A warm greeting from the Kingdom of Bhutan!

I am writing this letter to thank you and your Organization (LiSS System) for your generosity and willingness to help me achieve my goals. In particular, due to your sponsorship, I could continue and complete my PhD program at Tottori University, Japan in time.

By sponsoring me from time to time, your organization has reduced my financial burden allowing me to focus on my studies. Moreover, it was a great source of motivation for me to strive for more knowledge and skills. Without your financial helps I wonder where I could be today. Following are some of the remarkable sponsorships that your organization has provided for me:

1. Travel fund to write PhD entrance examination at Tottori University, December 2018.
2. Sponsorship to attend the 24th Congress of the International Academy of Legal Medicine, Fukuoka, Japan, June 2018.
3. Trip to Oita Onsen (with Professor Morio Iino and Chriss O'Donnell), October 2019.
4. Several other financial helps in the form of cash and kind.

It was an honor to know you and your organization through Professor Morio Iino (Tottori University), whom I remain equally grateful for. Because of him and your support, I could learn many new things in Forensic Medicine. Today I work as a Forensic Physician in Bhutan, where Forensic Medicine/autopsy is very underdeveloped. With the knowledge and new skills gained during my study in Japan, I hope to improve the Forensic medical services in Bhutan. If something can be improved with my expertise, it all owes to both of you.

Thank you again for your generous support to me in cash and kind. I am truly grateful for it.

I can only wish you a good health and that your organization keeps prospering. As discussed, the other day, I will wait for you and for your staff to visit Bhutan soon. Explore Bhutan for a whole new experience!

With many thanks,

Dawa Zangpo, Bhutan



ダワ先生の学位記（医学博士）

ブータン王国より 親愛なる 松島先生へ

私の名前はダワ・ザンポ、ブータンのティンブーにあるジグメ・ドルジ・ワンチュク国立病院の法医学者です。

私は、あなたとあなたの組織（りすシステム）の寛大な取り計らいと、私の目標達成への多大なる支援に感謝し、この手紙を書いています。特に、皆様のご支援のおかげで、日本の鳥取大学にて博士課程を継続することができ、予定通りに修了することができました。りすシステムからの定期的なご支援により、私の経済的な負担が軽減され、学業に集中することができました。さらに、ご支援を頂いていることは、より多くの知識と技能を習得するための大きなモチベーションの源となりました。あなたがたの経済的な支援がなかったとしたら、今日私はここにいないことができなかつたでしょう。以下は、りすシステムが私に提供してくれた素晴らしいご支援の数々の一部です。

1. 2018年12月、鳥取大学での博士課程入学試験受験のためのブータンからの旅費支援
2. 2018年6月、福岡で開催された第24回国際法医学アカデミーへの参加への御後援
3. 2019年10月、飯野守男教授、クリス・オドネル教授との大分温泉旅行
4. その他の各種経済的な支援

私は、あなたとあなたの組織について、鳥取大学の飯野教授を通じて知ることができたことは光栄でした。飯野教授にも同じく感謝しております。飯野教授とりすシステムのサポートのおかげで、私は法医学において、多くの新しい知識を得ることができました。現在、私は法医学や法医学解剖が非常に未発展なブータンで、法医学医師として働いております。日本留学中に得た知識と新しい技術を活かし、ブータンの法医学システムの向上に貢献したいと思っています。もし私の専門知識で何か改善できる点があるとすれば、それはすべてあなた方二人のおかげです。日本滞在中に寛大なご支援をくださったことに改めて感謝いたします。心より感謝しています。

私には皆様のご健康と組織の繁栄をお祈りすることしかできません。先日もお伝えしましたが、私はあなたと職員の皆様のブータン訪問を心待ちにしています。新しい体験を求めてブータンを探検しに来てください！ たくさんの感謝を込めて、ダワ・ザンポ、ブータンより

牧野富太郎の雅号「結網学人」と

楮鞭一撻を読み解く

宇都宮大学名誉教授

谷本 丈夫

昭和30年代後半に増補版牧野日本植物図鑑を手に入れ、綺麗で精密な図に見入った記憶があります。また、カタカナ混じりの「序」の最後の署名に昭和15年7月 結網学人 牧野富太郎とあって、「結網学人」の意味を調べた記憶と、その後手に入れた自叙伝の楮鞭一撻一五条の言葉が心に残っています。先号で楮鞭一撻と神農本草経については「神農さんの森」の項で簡単に述べました。「結網学人」と「楮鞭一撻一五条」にまとめられた植物を学ぶ上での決意と心構えは一体となったものと思います。

結網学人は牧野博士の雅号で、漢書の『董仲舒伝』にある「古人有言、臨淵羨魚、不如退而結網（淵に臨みて魚を羨むは退いて網を結ぶに如かず）」の言葉。岸边で魚が欲しいと眺めているだけでなく、魚を獲る網をつくる。ただ希望することを思い望むだけでなく、具体的に努力が必要との戒め。寺子屋で学ばれていた時代にその意味を知り、雅号にされています。

その結網を実践するために「牧野富太郎自叙伝」第2部「混混録」には、20歳前後の青年牧野富太郎（写真1）が植物研究への心構え、決意を示した文章、題して楮鞭一撻が記されています。



写真1 牧野富太郎22歳、明治16年
出典：牧野富太郎自叙伝、講談社、2004

そこに書かれた15項目のそれぞれの言葉には、早くから漢籍を学んだ明治新時代に、植物の全てを明らかにしようという決意した若者の並々ならぬ才気、気概を感じます。牧野博士自身は後年読み返し、何も達成できなかったことを恥じると、謙遜されていますが、その気迫と精神は生誕160年経た今日でも色褪せる事はない。

く、植物学のみでなく、あらゆる学びへの道標とも言えます。以下、「」括弧書きの各項目は、高知県立牧野植物園現代語訳で、それ以降は、牧野植物同好会に引き継がれている精神や活動内容を紹介、解説しました。

一・忍耐を要す

「何事においてもそうですが、植物の詳細は、ちよつと見たぐらいで分かるようなものではありません。いき詰まっても、耐え忍んで研究を続けましょう」

博士40代後半以降は、研究活動をなさりながら植物知識の普及活動にも精力を注ぎ、明治44年に東京植物研究会（現在の牧野植物同好会）立ち上げ、各地の植物研究会でも指導を行っておられます。

二・精密を要す

「観察にしても、実践にしても、比較にしても、記載文作成にしても、不明な点、不明瞭な点があるのをそのままにはいけません。いい加減で済ませることがないように、とことんまで精密を心がけましょう」

博士の植物図鑑完成への熱意は並々ならぬものを感じます。表現方法が多様化しても実践に基づく線画の植物画は、精密さではこれに勝るものはありません。精緻な植物画はポタニカルアートとして引き継がれています。

三. 草木の博覧を要す

「材料（草木）を多量に観察しましょう。そうしないで、少しの材料で済ませようとすれば、知識も偏り、不十分な成果しか上げられないでしょう」

博士は尾瀬地域を二度尋ねています。尾瀬沼を紹介し、その保護活動を行った平野長蔵さんは、大量に標本を作成する博士を、尾瀬荒らしと一喝したと当時の新聞にエピソードが載っています。より正確、さまざまな部位を記録、観察しようとする多量の標本を採取する博士の姿勢を誤解したものでしょう。現在は専門の研究者で、許可を受けなければ採取は禁止されています。

四. 書籍の博覧を要す

「書籍は古今東西の学者の結実です。出来得る限り多くの書を読み、自分自身の血とし肉とし、それを土台に研究しましょう」

五. 植学に関係ある学科は皆学を要す

「植物の学問をする場合、物理学や化学、動物学、地理学、農学、画学、文章学など、ほかの関係分野の学問も勉強しましょう」

六. 洋書を講ずるを要す

「植物の学問は和書（日本）や漢籍（中国）よりも、遙かに進んでいる洋書（西洋）を読みましょう。ただし、それは現在の時点においてそうであって、永久にそうではありません。や

がては我々東洋人が追い越すでしょう」

書籍に埋もれて部屋で研究する博士の姿に、驚きと憧れを感じた若い頃の記憶は今でも鮮明に残っています。また、西洋に追いつけ追い越せとした当時の世相を垣間見る思いです。揺籃期の植物分類学を発展させるためには古今東西の書を読み、集めることは成果を上げるために最大の武器であったでしょう（四、五項）。また、土佐の一地方だけでなく、広く国内、そして海外の植物にまで明らかにしようとした博士にとつては、植物に関する書だけでなく、関連学科の理解は必須との思いが伝わります。

七. 当に画図を引くを学ぶべし

「学問の成果を発表する際、植物の形状、生態を描写するに最も適した画図の技法を学びましょう。他人に書いて貰うのと、自分で描くとは雲泥の差です。それに加えて練られた文章の力を借りてこそ、植物について細かくはつきりと伝えられます」

八. 宜しく師を要すべし

「植物について疑問がある場合、植物だけで答えを得る事はできません。先生について聞く以外にありません。それも一人の先生では駄目です。先生と仰ぐのには、年の上下は関係ありません。わからないことを聞く場合、年下のものに聞いては恥だと思ってしまうのでは、疑問を解く

事は死ぬまで不可能です」

盆栽、草花を栽培していた近所のおじさんに植物の名を覚えてもらった記憶があります。『故きを温ねて新しきを知る』（論語）。作家・吉川英治の言葉『自分以外は全て先生』は有名ですが十二、十三そして十四項と併せて、すでに知っていることでも、確認する姿勢と、それを達成するための努力と人を選んでいては正しい知識とならない。そのために、印刷や画図の技術まで学ぼうとする気迫、黎明期のもどかしさ、自分でやろう。すなわち、先に述べた結網学人につながっているのでしょう。

九. 吝財者は植物学たるを得ず

「以上述べたように絶対に必要な書籍を買うにも、（顕微鏡のような）機械を買うにもお金が要ります。ケチケチしては植物学者になれません」

無い袖は触れない。貧すれば鈍ですが、裕福だったとする若い時代の影響を受けた気概でしょうか。お金持ちしか学問はできない？ 余談ですが「国立大学」は経済的弱者にも学問の門戸を開くために設立されたと聞いています。熱中すれば必要を生むこととなりますが、先立つものが無ければ。

十. 跋涉の労を厭ふなかれ

「植物を探して山に登り、川を渡り、沼に入り、

原野を歩き回るからこそ、新種を発見となりま
す。しんどいことを避けては駄目です」

十一・植物園を有するを要す

「自分の植物園を作りましょう。遠方の珍し
い植物も植えて観察しましょう。もちろん鑑賞
植物も同様です。いつかは役に立つでしょう。
植物園に必要な道具を揃えましょう」

十二・博く交を同志に結ぶべし

「植物を学ぶ人を求めて友人にしましょう。
遠いも近いも、年令の上下に関係ありません。
お互いに知識を与えあうことによって、知識の
偏りを防ぎ、広い知識を身につけられます」

十三・通言を察するを要す

「職業や男女、年令のいかんは植物知識に関
係ありません。植物の呼び名、薬としての効用
など、彼らの言うことを記録しなさい。子供や
婦人や農夫らの言う、ちよつとした言葉を馬鹿
にしてはなりません」

十四・書を家とせずして、友とすべし

「本は読まなければなりません。しかし、書
かれていることが全て正しいわけではないので
す。間違いもあるでしょう。書かれていること
を信じてばかりいることは、その本の中に安住
して、自分の学問を伸ばす可能性を失うことで
す。新説を立てることも不可能になるでしょう。
過去の学者のあげた成果を批判し、誤りを正し

てこそ、学問の未来に利するでしょう。だから、
書物は、自分と対等の立場にある友人であると
思いなさい」

十二、十三、十四の項は、書は大切な知識源で
はありますが、単なる知識ではなく、実学とし
ての本草学の姿勢、経験による知識の裏付けの
大切さを再確認したもので、本草学の精神は今
日の博物学、自然と人間の共存を求めて、生命
保全のために山谷を駆けめぐって得られた経験
学。黎明期の植物学、特に植物名の有無、その
確認は大切な作業であったでしょう。

十五・造物主あるを信するなかれ

「神様は存在しないと思いなさい。学問の目
標である真理の探求にとつて、有神論を取るこ
とは、自然の未だわからないことを、神の偉大
なる摂理であると見て済ますことにつながりま
す。それは、真理への道をふさぐことです。自
分の知識のなさを覆い隠す恥かしいことで
す」

神だけでなく、既説をも容易に信じない。こ
れまでの総まとめでしょうか。「楮鞭一撻」は
言うまでもなく、「神農本草経」に関連する神
農伝説・記述にのこされている『神農すなわち
楮鞭（赤いムチ、鎌）をつくり各地に生ずると
ころの草・石・骨・肉・皮などすべてを鞭をもて、
これを調べて、其の能く主治する所を明らかに

する』（太平御覧、巻九八四、神農五千年斯分
会、1995）からの言葉で、我が国では、富
山藩の十代藩主前田利安が、江戸滞在中に仲間
とともに「楮鞭会」と称する本草学勉強会を開
いていました。博士は、この楮鞭会の記録（写
真②）を読まれ、さらに思いを加えられた上で
楮鞭一撻とされたのでしよう。NHKの朝ドラ
「らんまん」が始まり、改めて読み返した楮鞭
一撻の意味の大きさと初めて読んだ時の衝撃、
よし自分もと誓った頃を思い出しながら紹介さ
せていただきました。



写真2 楮鞭会規則お殿様の植物図鑑 富山藩主前田利保
富山市郷土博物館

● 談話室のご案内 ●

◎参加費は無料です。定員数がありますのでご予約ください。
◎定員になり次第、締め切りさせていただきます

お待ちしております♪



北海道支部

8月6日(日) 11時～15時(50分毎の入替制)
9月6日(水) 11時～15時(50分毎の入替制)
10月6日(金) 11時～15時(50分毎の入替制)
定員：1回4名 会場：北海道支部事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

北日本支部

8月30日(水) 11時～15時(50分毎の入替制)
9月30日(土) 11時～15時(50分毎の入替制)
10月30日(月) 11時～15時(50分毎の入替制)
定員：1回4名 会場：北日本支部事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

東日本支部

9月28日(木) 13時～15時
10月15日(日) 13時～15時
10月28日(土) 13時～15時
11月15日(水) 13時～15時
11月28日(火) 13時～15時
定員：10名 会場：北の丸ガラスゲート
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

東東京ランチ

9月1日(金) 13時～15時
10月1日(日) 13時～15時
11月1日(水) 13時～15時
定員：4名 会場：葛西事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

中部日本支部

9月10日(日) 13時～15時
10月10日(火) 13時～15時
11月10日(金) 13時～15時
定員：5名 会場：中部日本支部事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

西日本支部

9月23日(土) 13時～15時
10月23日(月) 13時～15時
11月23日(木) 13時～15時
定員：10名 会場：西日本支部事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

中国支部

9月1日(金) 13時～15時
10月1日(日) 13時～15時
11月1日(水) 13時～15時
会場：中国支部事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

四国支部

9月25日(月) 13時～15時
10月25日(水) 13時～15時
11月25日(土) 13時～15時
会場：四国支部事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

九州支部

9月29日(金) 13時～15時
10月29日(日) 13時～15時
11月29日(水) 13時～15時
会場：九州支部事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

大分支部

9月25日(月) 13時～15時
10月25日(水) 13時～15時
11月25日(土) 13時～15時
会場：大分支部事務所
お茶、お菓子等を自由にご持参ください

お問い合わせ、お申込み先はこちら



0120-889-443

8月の談話室はお休みです(北海道・北日本支部は開催します)

公的年金のやさしいお話⑪ 「遺族厚生年金のいろいろ相談」

株式会社ジエイ・サポート 代表取締役
社会保険労務士原令子事務所 所長

原 令子

梅雨の谷間の太陽にいいよ本格的な夏の到来を感じます。夏の食べ物というと、スイカ、アイスクリーム、そうめん……と冷たくて、のど越しの良いものが浮かんできますね。でも、そればかり食べているとすぐに夏バテをしてしまいますよ。

夏の食事のポイントは、たんぱく質をしっかり摂ることです。具体的には、肉・魚・卵・大豆製品、枝豆などを意識的に食べましょう。最近コンビニにサラダチキンのような、調理済みの個食の鶏肉が並んでいます。調理いらずで食べやすいので一度試してみたいかがでしょうか。

「ちょこちょこ食べよう、たんぱく質！」をモットーにこの夏を乗り切りましょう！



さて今回は、厚生年金に加入していた子を亡くした父親や母親が遺族厚生年金を受け取るこ
とができるのかどうかについての質問にお答え
します。

【質問1】 独身の息子が亡くなったら、父親は遺族厚生年金を受け取れますか？

私は、78歳で現在老齢厚生年金（年額135万円）と老齢基礎年金を受給しています。先月、長男が交通事故で亡くなりました。長男は、独身で会社勤めをしており、厚生年金に加入していました。私の妻は、すでに他界しており、私は長男と二人暮らしでした。長男の遺族厚生年金（年額36万円）を私は受け取ることが
できますか？

【回答1】

ご一緒に暮らしておられた息子さんが亡くなられて、さぞお辛いことでしょう。

さて、ご質問の件ですが、息子さんがお亡く

なりになったことで、あなたには、遺族厚生年金を受給する権利が発生します。厚生年金の被保険者が死亡し、その人に配偶者や子がいない場合には、父母（55歳以上であることが要件）が遺族となり、遺族厚生年金を受給することができます。

では、息子さんの遺族厚生年金が発生すると、あなたの年金はどのように変わるのでしょうか？

現在あなたは、「老齢基礎年金+老齢厚生年金」を受給していますが、息子さんの遺族厚生年金がそのままプラスになるのでありません。あなたの老齢厚生年金の額（年額135万円）と、息子さんの遺族厚生年金の額（年額36万円）を比較すると、あなたの老齢厚生年金の方が高くなりますので、(図1)のAに該当し、残念ながら、息子さんの年金は、受給できません。今まで通り、ご自分の老齢厚生年金+老齢基礎年金を選択された方が有利になります。

【図1の解説】

①老齢基礎年金と老齢厚生年金は全額受給できます。

②Aのように遺族厚生年金の額が老齢厚生年金より低い場合は、遺族厚生年金は受給できません。

③Bのように遺族厚生年金の額が老齢厚生年金

図1 遺族厚生年金の受給について

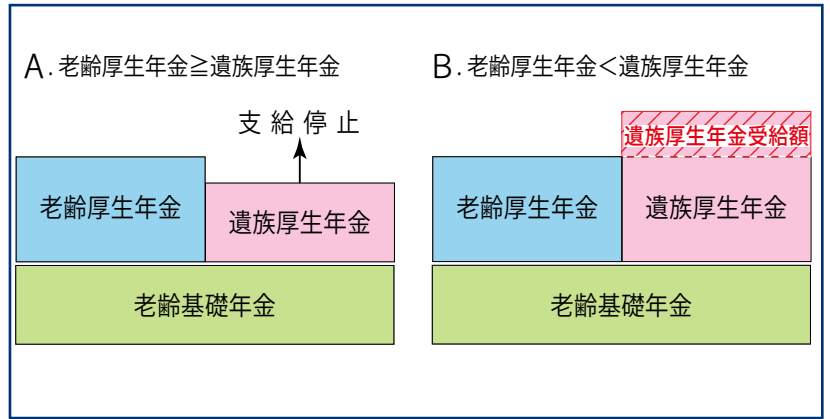
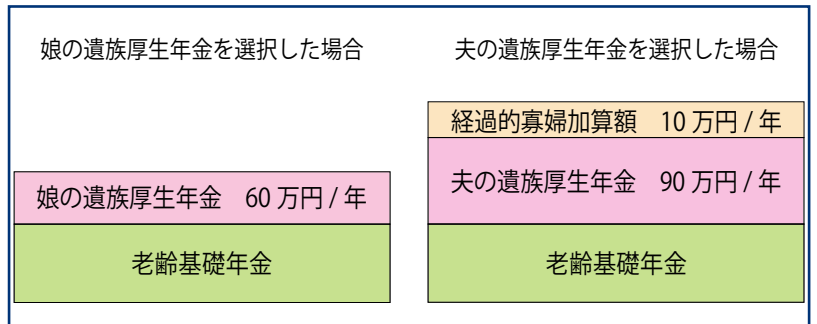


図2 妻が受け取る遺族厚生年金額の違いについて



より高い場合は、遺族厚生年金が老齢厚生年金を上回る部分（赤の斜線部分）のみ受給できません。

④息子さんの遺族厚生年金の額は、年金事務所で確認できます。

【質問2】すでに亡くなった娘の遺族厚生年金を受給しています。夫が死亡したら年金はどうなりますか？

私は、72歳の主婦です。5年前に看護師をし

ていた娘（独身）が亡くなり、私は娘の残してくれた遺族厚生年金（年額30万円）と老齢基礎年金を受取っています。夫は、42年間会社勤めをして、老齢厚生年金（年額120万円）と老齢基礎年金を受給していますが、現在入院中で、医師からは、さほど余命は長くはないといわれています。夫が亡くなった場合、私が受給できる年金はどのようになりますか？

【回答2】

娘さんを亡くされ、ご主人もご病気とのこと、

さぞ心細い思いをなさっておられることでしょう。お見舞い申し上げます。

さて、ご質問の件ですが、あなたの場合は、娘さんの遺族厚生年金か、ご主人が残していただける遺族厚生年金のどちらかを選択し、ご自身の老齢基礎年金とともに受給することになります。

では、どちらが有利になるのでしょうか？

まず娘さんの遺族厚生年金の額ですが、現在ご主人がご存命なので、あなたとご主人がそれぞれ受給権者です。そのため娘さんの遺族厚生年金の額は、お二人に30万円ずつとなっていますが、ご主人はご自身の老齢厚生年金の額の方が高いため、娘さんの遺族厚生年金は支給停止（図1のA参照）となっています。ご主人が亡くなられた場合、娘さんの遺族厚生年金の受給権者は、あなた一人となるので、遺族厚生年金の額は、60万円となります。

一方あなたが受け取る、ご主人の遺族厚生年金の額は、現在ご主人が受給している老齢厚生年金の4分の3の額となりますので、120万円×3/4で90万円となります。さらに、あなたの年齢ですと、ご主人の遺族厚生年金には、経過的寡婦加算額が約10万円（年額）加算されますので、ご主人の遺族厚生年金を選択された方が有利であると思われます。



地球に恩返しので森づくり事業部では、2009年より大分県由布市庄内町・地球に恩返しので森づくりを通して、環境活動や里山保全活動を続けています。今月は、小麦にまつわるお話をお届けします。

収穫前の麦穂は、黄金色に輝き、風にゆれる姿は美しい農村の景色を彩ります。

地球に恩返しので森事業部では、遊休耕作地を利用して栽培している小麦は、例年よりも早い梅雨入りに翻弄されながらも、6月7日に無事に収穫を終えることができました。

今月は、小麦にまつわるお話をお届けいたします。

小麦の栽培は世界に広がる

小麦は、イネ科の1〜2年草で、野生種は中央アジアから中近東に分布しています。起源は中東地域（現在のトルコやイラン周辺）世界4大河文明のひとつ、メソポタミア文明が誕生したチグリス・ユーフラテス川周辺といわれます。小さな種を食料にし、麦のような沢山の実のついてあるものを好んで食べるようになり、長い時を経て、そのおいしさは世界に広がってゆきました。ヨー

ロッパではパン・ピザ・パスタ、中央アジアへは、ナン・チャパティ、中国周辺へはギョウザ・シウマイ・まんじゅう・麺、南米へはトルティーヤとして、小麦料理は地域を表す料理となつてゆきました。

日本の小麦文化のはじまり

小麦が日本へ伝来したのは4〜5世紀頃と推定されており、各地の遺跡から炭化した小麦の種粒が出土しています。また、万葉集にも「麦をばむ馬」という表現がみられたり、平城宮跡から「小麦五斗」と記された木簡が出土し、奈良時代には小麦の栽培がされていたそうです。鎌倉時代には稲の裏作として栽培され、江戸時代になり全国へ普及していきましました。そこで、その土地の風土や嗜好にあわせた様々な食べ方が生まれ親しまれてきました。信州では、おやきと呼ばれる、野沢菜漬けや、野菜の総菜を包んで、灰焼き、蒸し

焼きにしたまんじゅうが郷土料理にあります。

世界の小麦、日本の小麦

この小麦をとりまく世界状況は、どうでしょう。生産量の上位は、中国とインドで、世界人口の35%を占める両国は、生産した小麦をほぼ自国で消費しています。

2022/23年の世界生産量は7.8億トンで、多い順から、中国、EU、インド、ロシア、米国、オーストラリアです。これらの国は同時に輸出国でもあります。世界の総輸出量は2.1億トンで、輸出量が多い順にEU、米国、カナダ、ロシアです。輸出量のうち32パーセントをエジプト、インドネシア、中国、トルコ、EU、アルジェリア、モロッコの7か国で輸入され消費しています。

米農務省が2022年8月に2022年〜2023年の世界の小

麦生産見通しを過去最高の7.9億トンと予測し、しかしながら飼料などの消費が増えることから期末在庫は低水準になる（日本経済新聞、2022年8月13日）と発表していました。これを受け米国の農家は、主要穀物のトウモロコシと小麦の作付けを増やす傾向がみられました。

さて、日本の小麦はどうでしょう。作付面積は、2005年以来ゆるやかに減少推移しています。日本の小麦栽培は秋まきのため、収穫期が梅雨時期と重なり病害になやまされることや、遊休耕作地の水田での作付けが多いため、湿害を受けやすいことが減少要因です。日本の小麦のカロリーベースの自給率はわずか15%で、残りの85%を海外に頼り、アメリカから50%、カナダから33%、オーストラリアから16%を輸入しています。先の世界状況からみると、日本が安定的な価格で輸入しつづければ、国



収穫前日の小麦畑



さつまいも畑に設置した、太陽光パネル発電を利用した電気柵



6月7日コンバインで収穫

地球に恩返しの森の小麦畑

国内の生産量も横ばいのままでしたが、農林水産省によると、近年、小麦の品質向上に加え、メーカー側の商品研究・開発製造ができるようになったことから、国産小麦の需要が高まっています。小麦の栽培は大きな転換期を迎え、需要に合わせた新品種も増え、国産小麦の栽培は全国に広がってきています。

地球に恩返しの森では、遊休耕作地を利用し、広さ3アールの畑で小麦（地粉と呼ばれる中力品種チクゴイズミ）を栽

培しています。昨年11月に種をまき発芽を待ちました。およそ1ヶ月後、葉が4枚ほどついた頃、強い穂を出させるための1回目の麦踏みです。何度も踏みつけられた麦の茎は、地面にひれ伏してしまっていますが、4・5日すればまた立ち上がってきます。年が明けて2月下旬、2度目の麦踏みです。秋まきの小麦は、草刈り作業もなく、2回の麦踏みのほかは、太陽光パネル発電を利用した電気柵でぐるっと囲み害獣対策をすれば、あとは収穫を待つのみです。

6月、梅雨の晴れ間に無事収穫することができました。豊作です。収穫した小麦は、よく乾燥させ脱穀したあとは、真空パックに詰めて大切に保存します。皆様のお越しの際に、大分郷土料理の「だご汁のだんご」としてふるまえるよう準備いたします。その日を楽しみにしています。

「地球に恩返し基金」に寄付をいただき、ありがとうございました

齋木 登さん

(東京都板橋区)

笹倉 弘巳さん

(東京都狛江市)

5.0音順



※ 2023年5月1日～5月31日の期間、2名の方から寄付をいただきました。

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
地球に恩返しの森づくり事業部

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（ゼロイチキユウ）
種目：当座 口座番号：0743432
加入者：地球に恩返し基金



支部・パーティー活動記

北日本支部

▼Oさん(92歳・女性)は、現在、サービス付き高齢者向け住宅に入所中。

ご存知のとおり、サービス付き高齢者向け住宅は、部屋代のほか、食事代、施設内のサービス費(介護保険サービスとは別で施設ごとに内容は異なる)が一般的な契約内容となり、介護保険サービスの利用が必要になれば、利用契約を結ぶことになります。

Oさんは、入院をきっかけに介護度が要介護5になり各種サービスを利用しているため、月額23〜24万円程の費用がかかり、更に寝たきりのため、排泄は紙オムツ使用で紙オムツ代が加算されます。介護保険サービスでは、介護ベッド、ベッド柵、ベッド用テーブル、車椅子などのレンタル費、訪問入浴が週1回、訪問看護が週2回、その他薬剤管理、訪問介護、訪問診療などを利用していません。

介護サービスはケアプランで決められた時間での訪問となりますので、オムツ交換はその時間にしてもらうこととなります。排泄の意識が

あるのですが、寝たきりで、一人で車椅子への移乗ができず、更に決められた時間での介護のため、トイレでの排泄ができないのです。せつかく能力が残っているのだから、その能力を維持してほしいと思っております。Oさんが費用も大変、と話していたので、特別養護老人ホームの申し込みを提案し、同意されました。

実態調査も終了し、入所が可能となりましたが、そのホームが郊外にあるため「街から遠いので入所しない」と入所を断りました。

現在の月額費用と紙オムツ代などの消耗品費で負担が大きいことや、理学療法士のリハビリを受けたいとの理由から特別養護老人ホームを申し込み、1ヶ月程度の待機期間で入所できるはずでしたが……本人の希望が第一ですので、今回の入所はなくなりしました。

要介護5になり「こんなはずではなかった」というお気持ちが大きければあれこれ不都合が生じるのは仕方のないことです。長寿は幸せなことですが、長寿のため生活設計が狂って、新しい悩みが増えることも

あります。私自身これって何なのか? と悩むこともあります。結局は、個人個人の選択と言わざるを得ません。長寿を素直に喜んで余生を幸せに過ごせる社会の構築を願っています。



東日本支部

▼Aさん(92歳・女性)は団地での一人住まいです。これまでは片方だけの補聴器をつけていたのですが、加齢とともに聞こえが悪くなったそうです。ある時新聞で補聴器専門病院の記事を見つけて「受診したいので予約を取って同行してほしい」とサポート依頼がありました。Aさんは大の巨人ファンでテレビでの野球観戦を楽しみにされています。思うように聞き取れないとテレビ中継の楽しみも半減だとボヤいています。

早速補聴器専門病院の予約をとって、受診に付き添いました。タクシーで30分ほどの距離で、病院ではまず左右の聴力検査を行いました。

結果は、左右とも身体障害者程度等級の4級でした。最寄りの福祉事務所障害者支援係で、障害者手帳の申請を行いました。一般的には手帳

ができるまで2カ月強かかるそうです。

申請から2カ月過ぎたころ、福祉事務所から、「手帳ができたので受け取りに来るよう」への通知があり、受け取りに同行しました。福祉事務所の職員から障害者手帳の使用方法的説明を受け、NHK受信料の減免手続き、補装具支給意見書の交付を受けました。この意見書に医師の診断を書いていただき障害者支援係に提出すると補聴器購入費用の補助が出るそうです。1〜2割の負担で済むようですが、両耳の補助は少なく片方の補助が多いそうです。

Aさんはまだ補聴器のリハビリ中です。医師からいただいた補聴器の説明書によれば「最初はうるささや、耳栓によるこもった感じを訴える方がほとんどだそうです。聞こえないことに慣れた難聴の脳にとつて、補聴器を通して聞こえる音は新しい聞こえ方です。慣れない音、聞こえていなかった音が急にはいつてくると脳は。びっくりしてしまうので、うるさいと感じます。どの音が何の音なのか、それが今必要な音なのかどうか、脳に再学習させていきましよう。指で耳をふさぐだけでも自分の声は響きます。補聴器のマイクは自分の声も拾うので、さらに大きく

なつて響きます。しかし、しばらくすると慣れて、気にならなくなったという方がほとんどです』と書かれています。医師曰く「目が悪ければメガネをかけ、耳が悪ければ補聴器を使いましょう」と。Aさんは月に1度補聴器調整で通院中で、来月には自分専用の補聴器ができます。

「電池の入れ方を間違え補聴器が聞こえなくなつた。何時でもお待ちしていますから来てください」とコールセンターから電話がかかってくることもありすが、できる限りサポートさせていただいております。

また、テレビの音がよく聞き取れるように耳元スピーカーも設置し、補聴器で良く聞こえるようになった巨人戦のテレビ観戦を楽しんで充実した日々を過ごしておられます。巨人が勝つた日は、ニコニコされています。これからもAさんが日々楽しんで過ごせるよう全力でサポートさせていただきますと思います。

身体障害者程度等級4級とは

●両耳の聴力レベルがそれぞれ80デシベル以上のもの（耳元で声を聞かせなければ聞こえない）

●両耳による普通話し声の最良の語音明瞭度が50%以下のもの（言葉の聞き取り能力の低下）

西日本支部

▼Tさん（87歳・女性）ですが、サービスタック高年齢者向け住宅入居の身元保証を依頼したいと、2015年に契約されました。契約後サポートなど受けていましたが、3年近く連絡がありませんでした。

ところが昨年11月初旬に施設長から、朝からTさんの様子がおかしく「頭が痛い。何かわからない」と言われているので救急搬送を依頼し検査の結果「※心原性脳塞栓症」の診断で、10日程入院することになりました。退院のサポートで入居中の施設にお送りした際、テーブルの上には薬袋があちらこちらに散らばり、錠剤の残りもありました。

退院後は1日1回ヘルパーさんが見守っていましたが、記憶低下が酷くお金の管理や日常生活ができなくなっていると報告がありました。

そして年明けには施設長から短期記憶や判断能力、金銭管理能力が低下されて任意後見監督人選任申立をお願いしたいと申し入れがありました。現在、家庭裁判所に任意後見監督人選任申立ての準備中です。先日、家庭裁判所の面接に同席した際、Tさんは「りすさんのことは知っています。名前は知らないけどあなたは

知ってる」と仰っておられました。今後、Tさんが安心して過ごせるようサポートしてまいります。

※心原性脳塞栓症とは、突然発症する「ノックアウト型」脳梗塞とも言われ、心臓でできた血の塊（血栓）が血流に乗って脳に運ばれ、脳の血管を詰まらせる病気です。突然発症して重症になりやすく、後遺症が残ることも多いことから、この病気の予防は重要な社会的課題にもなっています。

九州支部

▼福岡市在住Yさん（91歳・男性）は、昨年の年末はかなり危険な状態でしたが、その後快方に向かい、年明けには特別養護老人ホーム入所を目標にリハビリをがんばっています。ところが病棟でクラスタが発生し、面会禁止が続きました。しかし、入院費の支払いと相談員との打ち合わせは継続してきました。

2月末から、ようやく短時間での面会が可能となり、Yさんと少しずつお話ができるようになりました。初めは、マスクを外さないとりすシステムのことからなかつたのですが、面会を重ねるごとにマスクのままでも笑顔で迎えて下さるよう

になりました。最近では、「髪も髭も伸びます！」と言われるくらいに。病院にお願いして出張カットを予約、代金の口座振替の手続きもしました。

これまでは預託金から支払い代行をしてきましたが、弟さんからお預りしていた貴重品の中の通帳と印鑑をご本人に確認していただき、口座引き落としの手続きをしました。次の面会では、おかげさまでサッパリしましたと喜んでおられました。

一方、地域包括支援センターからご自宅マンションのことで問い合わせがあり、民生委員さんと打ち合わせ、Yさんの意思確認後許可をいただき、2名で入室しました。上の階の方が心配していたそうなので、ご挨拶に伺いました。近況報告をしたところ「安心しました。Yさんによくお伝え下さい」とのことでした。

妹に一度会って下さい、できれば一緒に面会に来て欲しいと、Yさんから依頼がありました。同じ時期に入院されていた妹さんですが、最近では元気になられたそうで、近々連絡の上お会いしようと思っています。



生前契約30年の歩みをたどって (第2回)

りすシステム 創始者 松島如戒

生前契約の創立が1993年10月ですので、2023年の今年は創立満30年です。30年の歩みを整理したいと考え執筆にとりかかったのですが、諸般の事情で3か月ほど中断しておりましたところ、ほんの少しの皆様ですが「松島は体調が悪いのではないか、認知症を発症したのでは……」とところくばりのメールやお電話をいただいています。ありがたいことです。この叱咤激励に力をいただきまして、生前契約の歩みについてお話をしたいと思います。

「生前契約」を未来産業として位置づけると？

スタートから2、3年経った頃、国民生活センターの取材を受けました。その際、調査員の方から、生前契約は産業分類としてどこに入れば良いのか、と質問を受けました。

そもそも、生前契約が「産業」という意識が私にはなかったので、不意をつかれ一瞬たじろぎましたが、次の瞬間「お金をいただいて、従来家族が行っている仕事をお引き受けすることをお金をいただいて、情報を金融のハイブリッド産業と言って良いのでは……」と答えました。

今度は調査員も一瞬とまどった様子でしたが、数秒後に「なるほど」と頷かれました。

家族がお互いの扶け合いとして日常生活の困りごとを解決していることを、家族を「つくらなかつた人」「つくれなかつた人」「つくつたが壊れた人」「壊した人」等々に代わってその仕事をお引き受けすることを「産業」と称するには、今だにしつくり来ません。

しかし、元々大分県庄内町の山寺が、お墓で困っている人のために地縁血縁を超えて、志さえあれば、誰でもが入れる「もやいの碑」というお墓を東京巣鴨に建立しました。すると、入るお墓がないと悩んでいた人々は、もやいの碑ができたことでお墓の悩みが解決しました。すると、入るお墓はできたが、お墓に入るまでの火葬などのことは誰がしてくれるのか、などと悩みはじめました。そして私に「仏つくつて魂入れずは無責任じゃないか？ここは寺だ、なんとかしてくれよ」と迫ってこられました。

世話好きでお節介な私は、艱難辛苦を乗り越えて何とか形にしたのが、家族の扶け合いでこなししていた仕事を、契約によって他人が引き受けるといふ仕掛け、つまり生前契約を創りあげたのです。このような善意とお節介の結果生ま

れたものを「なんとか産業なんていえるのか？」という疑問は、30年経った今も消えませんが、お金をもらって他人から頼まれた仕事を行うことを長期に亘って継続して行うのは、産業なのだと思っています。

生前契約を、国民生活センターは新しい産業を起業している先端事例として、調査対象にしたと調査員は話してくれました。

くだいようですが「金融産業と情報産業をハイブリッドした産業」の意味について、述べたいと思います。

まずは「金融」ですが、他人の仕事を他人のために行うには、仕事をするために必要なお金は、自分持ちは当たり前のことです。しかし、病院に入院している時に必要なお金を自分（依頼した人）が払えといつても容態が悪くなったらどうして払うのか、さてどうしようと腕組みすることになります。

それでは困る。さらにそのまま死を迎えることもあり得ます。このような事態に対応できる仕組みが必要になります。

その当時、生前契約（死後事務）でのお金の支払い方法は、受取生命保険金によるものでした。保険金の受け取り人を、仕事を引き受けりすシステムに指定するという方法が可能だったのです。

前回第1回でお話した東邦生命保険会社の生命保険に加入してもらうことで解決しました。が、東邦生命保険会社が1999年に経営破綻

コラム

マイナンバーカードを
考える (1)



最近マイナカードの不具合というか、システムの欠陥といったほうが良いようなトラブルに辟易です。

10年以上昔に合併して発足した超大手銀行みずほ銀行のシステムが今だトラブルが絶えないことを考えると、IT、AIに関する日本の技術水準は超大型のシステムを設置し運用する能力が未熟だといえるのではないかと、何とも情けない気持ちでいっぱいです。

そこで、日本国民および日本国に在住している外国籍の方を含め、日本で生活する人々に背番号をつけようという考えは、私の記憶では50年ほど昔、佐藤栄作内閣時代に表面化したと思うのですが立ち消えになり、その後何度も国会で議論されていたものの反対者、特にお金持ちからの反対が多く実現しなかったと記憶しています。艱難辛苦を乗り越えて法律ができたのが2013年だったと思います。

それから10年後は決して遅すぎるとは思いませんが、思いつき内閣総理大臣の岸田さんが、今度は何を思ったのか、来年(2024年)秋には、健康保険証を全て廃止して、マイナカードに一元化しますと、のたもつたのです。

ジェジェジェ……(再放映中のNHK朝ドラの名文句)とみんなおったまげです。

ちなみに昨日、定期的な診察でクリニックに行きました。マイナカード使えますと言われて、顔認証で何度かトライしましたがエラーで、結局、紙の保険証で用が足りました。

先月は、旧国立病院でのことです。保険証マイナカードを提示すると「マイナカードは窓口が違うので、あちらの窓口に行ってください」といわれ『さんざん待った揚句、あちらの窓口に行ってもらえるか……』と、紙の保険証を提示して用を足しました。

さらに、大問題があります。高齢者施設では健康保険証を預かっているケースが多くあります。マイナカードには様々な大切な個人情報が紐付けられているので、カードを預かることは憚られます。どうしたら良いでしょうね。(以下次号で) 松島如戒

したため、別の方法を考えなければならなくなりました。

そこで、本来りすシステムの仕事をチェックするために設立した、NPO日本生前契約等決済機構が、当分の間契約者の皆様からお預かりするという暫定措置でしのいできたのですが、残念ながら現在に至るも、根本的な解決に至っていません。

しかし、今日まで不祥事もなく過ごしておりますが、そろそろ何とかしなければと模索していたところ、東邦生命の保険契約を引き継いだジブラルタ生命保険とプルデンシャル信託会社による「生命保険信託」という商品が提供されました。

まだ多少使い勝手の悪さがありますが、初期費用が5500円と非常に安く、死亡時に信託報酬11万円を保険金から支払うという点は使い

勝手の良い点です。

使い勝手の悪さは、これから生前契約をする方以外で既に、生命保険に加入している生命保険契約の保険金受け取り請求権信託は引き受けられないことです。

しかし、最近の傾向は生前契約を利用される方の若年(?)化がすすんでいますので、それらの方にとっては、生前契約をするために特化した資金準備としてのメリットがあると思います。この信託が利用できるように準備しておりますので、ぜひご利用下さればと思います。

この生命保険金受取請求権信託が成立しますと、現在決済機構に預託している「死後事務預託金」はお返しできます。

但し、生前事務預託金は別途預託していただくこととなります。次回は、生前事務つまりサポートに対する支払い方法について、お話しさせていただきます。

※「生命保険金受取請求権信託」

皆さんも聞きなれない言葉だと思えますので、ご説明します。信託制度というのは、自分自身が所有している財産を信託にするというのが普通の信託ですが、生命保険金は対象者が死ねば保険金を受け取り、普通の財産となります。このように死ねば普通の財産になる「生命保険金受取請求権」を信託するという制度です。

生前契約の死後事務の履行に必要なお金は、自分が死んだ時に必要なお金ですから、この制度が大きなメリットとなります。

但し、リスクもあります。例えば、保険料支払いが滞れば、保険契約が失効すると生命保険受取請求権も消滅することです。



《施設見学お知らせ》

〔リリイパワーズレジデンス貝塚〕



40室の居室は全て『南西向き』で日当たり良好、外出制限がない自由な生活を送ることができ

お申し込み おまちしております♪

きる『サービス付き高齢者向け住宅』です。24時間365日職員が常駐しており、日常生活のご相談から緊急時対応まで可能なので安心です。大切なペット（犬小型一匹、猫2匹まで）と住むことができます。川崎区の中心部に位置し、市役所・区役所や郵便局、コンビニ、市立川崎病院や総合新川橋病院などが徒歩圏内、毎日の生活が便利です。

- ▼日 時：7月20日（木）13時30分
- ▼住 所：神奈川県川崎市川崎区貝塚1-13-11（J.R東海道線・京浜東北線「川崎」駅徒歩12分）
- ▼参加費：無料 ▼定員：8名
- ▼お申込み・お問い合わせ先：コールセンター

※定員になり次第締め切ります。
※申し込みをされた方には詳細をお知らせします。

編集後記

お待ちせしました。7月くらいよいよ談話室が再開されます。3ヶ月月長かったですね。みなさんお元気で

思っているので、人からのお誘いはいつもとても迷ってしまう。が、その時は一瞬迷ったものの、なぜか気持ちが軽く「やってみようかな」と

部のスタッフも「申し込みあるかしら？ 集まってくれるかしら？」とワクワクしています。ぜひご参加ください。お会いできるのを楽しみにしています。（芳賀みゆき）

「どんなにつらくても50回がんばって」といわれましたが、どうにもこうにも25回をすぎると、身体から悲鳴が……。『つらい！ 足がつりそう』「くるしいくもう無理〜」。そう言いつつも1週間、1ヶ月……。もう止めたいと思うと、友人の顔がちらついて「まだ続けてる？」のメッセージに励まされ、なんとか今日まで続けています。10



そろそろ夏がやってきます。うまく汗がかけないので体温調整ができず、毎年熱中症で苦しむ思いをします。目から入る紫外線で片頭痛も起きるので帽子、サングラス、外出の時は日傘を準備して10時から14時の1

軽い運動といえば、昨年の8月、友人から「筋トレ続けてるんだ、一緒にやらない？」と誘われました。飽き性で、熱中するのめ冷めるのも早く何事も3日坊主で、長く続かない経験ばかりしてきた私って駄目だなあと

さかね。（東本優子）

NPO りすシステム

0120-889-443

りすセンター・新木場

0120-373-959