

# りす俱樂部

2022年  
6月  
第302号



## 紫陽花

たまに、憂慮と安堵のあとさきが入れ替わり、花が咲き花が散って時節が移る中、知り合いのお二人が、旅立たれた。偲ぶ雨、悼む雨が、朝から紫陽花に降りかかっている。

弁護士 福井大海

ニーズとともに

これから走り続ける

NPOりすシステム  
生前契約スーパージョー  
森 妙子

「終活」のトップランナーとして

「終活」という言葉が当たり前のように使われている昨今です。人生最後の迎え方を自分で準備しておく活動の意味しているようですが、さすが「広辞苑」にはまだ登場していません。しかし、インターネットで調べると、その情報量の多さには驚かされます。メディアでは連日のように取り上げられ、各地でセミナーが開かれています。終活アドバイザーや終活カウンセラーという肩書の職業まで誕生している有様です。

1993年、りすシステムが「生前契約」を立ち上げたときのことを思い返せば、ようやく世の中が追い付いてきた状況をちょっと誇らしくさえ思っています。今ブームになっている「終活」の内容は、りすシステムが当初から行ってきた内容とほとんど変わりはありませんし、葬儀に関しては

30年近く前から私たちが始めていたことが多く、生前の医療や身元保証についても当初から対応していました。ということとは、りすシステムは「終活」のトップランナーといってもよいのではないのでしょうか。

少子高齢社会を見据えて

ひと昔前までは、葬儀や死後の後始末は身内と地域で担うのが当たり前でしたが、単身世帯や少人数の家族が増え、近隣との付き合いも希薄になっている現在、自分は絶対に大丈夫！と胸を張れる人はどのくらい、いるでしょうか？

ご存じの方も多いかと思いますが「生前契約」は、国籍、性別など一切関係なく誰もが自分の意思で自由に入る合葬墓「もやいの碑」の会員さんの「死んだら自分の足で歩いてお墓に入れない」と言った発言から生まれま



りすシステムの役割を説明する杉山代表



りすシステム生前契約パンフレット

した。創設したのは、もやいの会事務局長の松島如戒さん。迫りくる少子高齢社会を見据えて、まずは後継者の必要ないお墓、続いて遺族に頼らなくてもよい、自分で自分の死後のことを決めておく「生前契約」を創設したのです。第三者が契約によって死後事務を行うには解決しなければならぬ問題が多々ありましたが、松島さんは民法の条文と首つ引きで法的にも守られた「生前契約」を創り上げたのです。

人が死んだら、しなければならぬことはたくさんあります。りすシステムでは最初から皆さんと話し合いを繰り返しながら、必要なことを追加していきました。人によって「してもらいたいこと」はさまざまでした。飼い主が亡くなった後のペットの処遇など、当時ではまだ珍しい要望もありました。

**自分で決めるとなると**

驚いたのは、実際に自分の死後のことを決めるとなると、それまで遺族が行ってきたことに多くの人が異を唱えたのです。

まず、皆さんが最初に質問されるのは「普通はどうですか？」でした。

例えば、死んだときに着るもの。

「一般的には白色の着物ですが」と答えると「それはいや！」理由を尋ねると「だって死んだ人



森妙子 スーパーバイザー

みたいじゃないですか」と。「死んだときのことを相談しているのですが」と伝えて双方で大笑い。自分で決めるとなれば、皆さん、お仕着せの白装束ではなくて思い入れのある好きな着物を選ばれたのです。これは、りすシステム1周年記念のイベントで「死装束ファッションショー」として多くのメディアで紹介されました。NHKでは大晦日に、その年の社会現象として放映されたほどです。

次はお花。お別れにお花は欠かせませんが、ここでも白い菊は不人気！ことに女性は好きなお花を選ぶのを楽しまれていたようでした。「ヒマワリが良いわ」「それでは夏に亡くなるよ



ハーブの香り抽出講座 (大分 地球に恩返し森にて)

うにしてくださいね」

お元氣なときの企画書(私たちは「安心ノート」と呼んでいました)づくりは、楽しい時間でもありました。20数年を経て、ヒマワリを希望された方が亡くなられたのは3月でしたが、今は冬でもヒマワリは入手できて、ご希望通り無事にお見送りすることができました。

利用者さんのお決めになった、紫の花だけや季節の花をふんだんに使った生花祭壇は、20数年前から、私たちが始めたのではないかと自負しています。黄色の好きな利用者さんの祭壇には、参列者に黄色のお花を持参していただいて、参加型のお別れ会ができました。

### 何もしないお葬式

最近はその時代を反映してか「直葬」や「家族葬」が多くなってきているようです。りすシステムができた当初は、お通夜とお葬儀のない、いわゆる「何もしないお葬式」を葬儀社さんにお願ひするのは大変でした。しかし、利用者さんの中にはご自分の意思で「何もしない」を選択される方も多かったです。それなら自分たちでやるしかない、りすシステムではトラック一台で葬儀のお仕事をされていた方の協力を得て、自ら葬儀を行いました。ここではアイデアいっぱいスーパーバイザー黒澤淑子さんの活躍は、目を見張るものでした。協力してください。つた奇様な葬儀社さんは、その後「直葬」の講師として各所で指導されたそうです。

### 生前に起こるさまざまなこと

人生最後のことを決めるといことは、当然ながらその手前で起こることにも対処しなければなりません。病気になるたときの受診や入院時の付き添い、保証業務。死後のことをしっかり決めてあることと、最初から企画書に明文化されていた「意思能力喪失時の代理人」という項目は大きな力を発揮しました。老人ホームの入居保証人に認められたのも、このおかげです。



りすシステムスーパーバイザー

2000年に「任意後見制度」が出来たときは「意思能力喪失時の代理人」とあまりにも似ているのに驚きました。

ここ数年のコロナ禍は、人や場所の距離を制限し、私たちの生活を大きく変えてしまいました。りすシステムでは、今、自分の住む地域にパートナーを配置して、身近なところでサポートできる制度を進めています。これまで利用者の皆さんと話し合いながらニーズに答えてきたりすシステムは、これからも皆さんと一緒にトップランナーとして進化し続けなければならないのです。

今月のお題

# 公的年金のやさしいお話① 国民年金の加入と保険料

株式会社ジェイ・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

こんにちは！ 社会保険労務士の原令子です。

気がつけば6月が終わり令和4年も折り返し点に入りました。鬱陶しい梅雨も明けて、本格的な夏らしい気候に変化していく時期です。梅雨明けに見る久しぶりの青空は、爽快さと解放感に満ちていてとても気持ちが良いものですね。また、今年の夏は規模の縮小はあるものの、お祭りや花火大会、盆踊りなども各地で開催されるようで、子供から大人まで楽しいことが盛りだくさんな夏になりそうです。熱中症対策は万全に、『夏の風物詩』をぜひ楽しみましょう。

さて、今回から「公的年金のやさしいお話」シリーズをお届けします。「公的年金は、複雑なしくみでよく分からない」と言う方は多いですよ。でも、万一のときにあなたを支えてくれる年金制度のことを知っておくことは、人生100年時代を生き抜くために大切なことです。初回は「国民年金」のお話です。

## 1. 国民年金の被保険者（※被保険者とは加入者のことです） 図1参照

国民年金は、国内に居住する20歳以上60歳未満の人が被保険者となるため、被保険者を3つ

図1 国民年金被保険者の区分と保険料

| 国民年金    |  |
|---------|--|
| 被保険者の区分 | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>第1号被保険者</b><br/>自営業者・学生など</p> <p>20歳以上60歳未満で国民年金の第2・3号被保険者以外の人（国内居住者に限る）</p>  </div> |
| 保険料     | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>✓国民年金の保険料は各自の負担<br/>✓16,590円/月額<br/>✓納付方法に基づき保険料割引制度あり<br/>✓保険料免除措置あり</p> </div>   |
|         | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>第2号被保険者</b><br/>会社員など 公務員・私立学校教職員</p> <p>厚生年金の適用事業所に使用される原則65歳未満の人</p>  </div>       |
|         | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>✓国民年金の保険料は各自の負担なし<br/>✓厚生年金の保険料は標準報酬月額・標準賞与額の18.3%の額を労使で折半負担し、給料・賞与から源泉徴収<br/>✓厚生年金被保険者が所属している実施機関（年金機構・国共済・地共済・私学共済）ごとに基礎年金拠出金を国民年金に拠出</p> </div>                         |
|         | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><b>第3号被保険者</b><br/>専業主婦など</p> <p>20歳以上60歳未満で国民年金の第2号被保険者の被扶養配偶者（年収130万円未満）</p>  </div> |
|         | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>✓国民年金の保険料は各自の負担なし<br/>✓配偶者の所属する実施機関が拠出（新たに国民年金第3号に該当した場合は、勤務先経由で年金事務所に届出が必要）</p> </div>  |

のタイプに分けています。それが図1にある第1号被保険者・第2号被保険者・第3号被保険者という区分です。「被保険者の区分」と「保険料」でポイントを確認してください。注意点は次のとおりです。

### 《第1号被保険者》

- ご自身で保険料を納付するのは、第1号被保険者のみです。令和4年度の保険料は、月額16,590円ですが、まとめて納める前納制度を使うと保険料が割引になりお得です。詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

- 日本国内に居住していることが要件なので、第1号被保険者が海外留学や海外に在住した場合などは、国民年金の資格を喪失します。（但し、任意加入は可能）

- 日本国内に居住している場合は、国籍は問いませんので、外国籍の人も国民年金の被保険者です。万一のときには、要件を満たしていれば、老齢・障害・遺族基礎年金が受給できます。年金の受給権がある人が帰国した場合は、海外送金もできます。

### 《第2号被保険者》

- 厚生年金に加入している人は、第2号被保険者として国民年金にもダブルで加入することになります。

- 保険料は厚生年金制度から基礎年金拠出金としてまとめて国民年金に支払われますので、厚生年金の保険料以外に保険料を負担する必要はありません。

- ・年齢要件は、第1号被保険者・第3号被保険者と異なり、20歳未満であっても厚生年金に加入した時点から第2号被保険者となり、60歳以降65歳未満の間も第2号被保険者期間となります。
- ・海外赴任などで海外に在住した場合でも継続して厚生年金に加入していれば、第2号被保険者です。

《第3号被保険者》

- ・国民年金の保険料は、配偶者が加入している厚生年金制度が一括で負担します。個別に納める必要はありません。
- ・夫や内縁関係にある配偶者も第2号被保険者の被扶養配偶者の要件（年収130万円未満）を満たせば、第3号被保険者です。
- ・新たに第3号被保険者に該当する場合は、事業主を経由して「第3号被保険者該当届」を提出します。
- ・配偶者の海外赴任に同行して海外に在住した場合でも、配偶者が厚生年金に加入していれば継続して第3号被保険者です。

2. 老齢基礎年金について

20歳から60歳までの40年間のすべての月に、保険料を納付すれば、65歳から満額の老齢基礎年金（77万7800円／年。令和4年度価値）を終身受給できます。

ご夫婦ともに年金額が満額で、夫が85歳、妻が90歳まで受給した場合の合計年金額は、3500万円を超える年金額です。（図2参照）  
「老齢基礎年金などスズメの涙」という声も

聞こえてきますが、老齢基礎年金が満額受給でき、ご夫婦ともに65歳から平均余命を全うされるならば、老後資金の一定部分はカバーできるのではないのでしょうか。

また、保険料を480か月納められなくても、原則120か月以上納めると、老齢基礎年金を受給する資格を得ることができます。ただし、年金額は保険料を納めた月数に比例して決定されますので、120か月しか納めていない場合は、77万7800円×120か月／480か月＝19万4450円（年額）となります。

このような場合は、60歳以降65歳までの間、

図2 老齢基礎年金の支給額（夫85歳、妻90歳）



国民年金に任意加入ができます。任意加入することによって、120か月を満たして年金の受給権を得たり、受給額を増やすことができます。

3. 保険料を納めることが困難な場合には

（注：対象は第1号被保険者のみです）

40年もの月日が流れる間には、保険料を納められない状況に陥るときもあります。そのような時には、保険料の免除・猶予措置があるので、滞納せずに左記の制度を利用して、きちんと手続きをしておくことが大切です。

その理由は、手続きをしておかないと滞納期間が生じ、老齢・障害・遺族基礎年金を受けられないことがあるからです。免除などの手続きをしておけば、保険料納付要件を確認するときには、納付していた期間と同様に扱われます。また、免除された保険料は、10年以内であれば、後から納めることもできます。

左記のいずれの場合も、手続きやご相談は、お住まいの市区役所・町村役場の国民年金担当窓口または、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

- ① 学生の納付特例
- ② 納付猶予の制度
- ③ 産前産後期間の保険料免除制度
- ④ 保険料の免除制度（一部または全額）
- ⑤ 特例免除（退職・失業や配偶者からのDV、新型コロナウイルス感染症の影響で納付が困難な場合）

新連載！ 「お金がない！ 困ったときに受けられる各制度」

## 第三回 生活保護制度について③

社会福祉士・精神保健福祉士 曾波 暁美

前回「持ち家があっても生活保護は申請できない」というお話しをしました。

緊急性が高い場合は、まず生活費をきちんと確保した上で「資産の活用」について考えていきますが、不動産は「売却」だけでなく「保有容認」「不動産担保」も活用手段のひとつとして検討されます。それでは行政側は「どのような基準で、売却かどうかを判断するのか」を、詳しくお話したいと思います。

### 1. 不動産の保有容認について

これは厚生労働省が示す生活保護受給時の不動産の保有の考え方です。

#### 《基本的な考え方》

- ・ 不動産については、売却することが原則。
- ・ 被保護世帯の居住の用に供される家屋およびそれに付随する土地については、保有を容認し、保護を適用。

ただし、処分価値が利用価値に比して著しく大きいと認められる場合は、売却などによる資産活用をしたうえで、保護の要否を判断。

#### 《保有の要否を検討する場合》

- ・ 処分価値、処分の可能性、地域の低所得者の持ち家状況などのほか、住民意識や世帯の事情などを勘案し、各実施機関（※1）における処遇検討会（※2）などにおいて総合的に判断。

- ・ 処遇検討会などでの検討に付する目安としては、当該実施機関における最上位級地の標準3人世帯（※3）の生活扶助基準額に、同住宅扶助特別基準額を加えた額のおおむね10年分（約2000万円程度）を目途（厚生労働省HP平成16年5月18日社会保障審議会福祉部門「第11回生活保護制度の在り方に関する専門委員会」資料によりまとめた）

※1 生活保護の実施機関は、都道府県知事、市長、および福祉事務所を管理する町村長です。各実施機関は、生活保護の決定・実施の事務について「福祉事務所長」に委任し、福祉事務所長が保護の決定・実施の事務を行います（生活保護法第19条）。市区町村役場内で「生活保護制度を取り扱う課」と置き換えるとわかりやすいと思います。

※2 処遇検討会とは、関係の担当者が集まり課題解決のために情報収集、課題の整理、支援の方向性を決める会議です。生活保護に限らず介護・虐待・障害・消防などでも広く行われています。特に生活保護の場合、担当ケースワーカーだけでなく、査察指導員、課長など、生活保護管轄課の上席も交えて意見を出し合うことにより個人ではなく「福祉事務所」として支援方針を決定していきます。

※3 33歳・29歳・4歳の3人世帯のこと。

「不動産価値が高いもの、本人たちが住んでいない別荘や投資用の物件は原則売却。住んでいる土地家屋は、売らなくてもいいけど売却の目安は約2000万円程度。でも、地域事情もふまえてケース検討会議を開催して考えるように」という意味です。

例えば東京都内（1級地1）ですと、この「標準3人世帯の生活扶助基準額に同住宅扶助特別基準額を加えた額」を計算すると、22万6790円×120か月（10年）＝2721万4800円です。

前回のD、Eさん2人暮らし世帯の場合、お住まいの市の3人世帯基準額18万8990円×120か月（10年）＝2267万8800円が目途となります。

あくまでも2000万というのは、検討会議における目安です。地域によってこれだけ金額

の差がある上、売却できない理由、条件があるはず。そこをきちんと相談時に面接相談員に伝えた結果「売却と言われる可能性もある」という心づもりをしておいた方が良いと思います。

生活保護課が基準とする土地家屋の評価額は、固定資産税の納税通知書に同封されている「固定資産評価額通知書」記載の評価額です。土地家屋をお持ちの方は4月下旬から5月にかけて自宅に届きます。そこに記載されている評価額を確認してください。もしお住いの土地家屋の評価額が基準を大幅に下回る場合、住宅扶助で家賃を出し続けるよりも「自分の持ち家を最大限活用し」慣れた家に住み続けて生活扶助により生活する、と判断がされることも多いのです。

**要保護世帯向け**

**不動産担保型生活資金の利用条件**

- ・生活保護世帯であると福祉事務所（市区町村役場の生活保護担当課）が認めた世帯
- ・申込者及び配偶者が65歳以上・土地・建物評価額が500万円以上
- ・対象は居住している土地・建物（戸建て住宅）・集合住宅（マンション）
- 融資額：土地及び建物の評価額の70%（月額は保護基準の1.5倍）

**2. 要保護世帯向け不動産担保型生活資金**

価値が高いと判断された不動産に関しては原則売却ですが、条件がそろっていれば「要保護者向け不動産担保型生活資金の利用」を指導される場合もあります。

これは都道府県の社会福祉協議会がおこなっている、高齢世帯対象の融資制度です。土地建物を担保に評価額の7割を限度として（集合住宅の場合5割）、毎月決まった金額を貸付ける制度で、本人及び配偶者が亡くなった後、社会福祉協議会が不動産を売却することにより貸付分を回収するしくみです。

手順は、生活保護を申請し、申請は一度却下され、その却下証明書を持参し社会福祉協議会で手続きし、融資を受けます。その融資額を全部使い切ったら、再び生活保護申請し、保護決定となります。

メリットは「最期まで自宅に住み続けることができる。融資額を全額使い切ってもその先は生活保護制度で生活費を保証してもらえる」なのですが、デメリットは「相続で土地家屋を次の世代に遺すことができない。世帯に65歳未満の子どもなどがある場合は利用できない」ことです。



**3. 自宅を売却するよう指導された場合**

もし生活保護の受給開始後、今住んでいる家の評価額が高いと判断され「家を売るように」と指導が入った場合はどうなるのでしょうか？一般的な手順としては、

- ① 買い手が見つかった時点で自分たちが住む次の居所を確保。
- ② 売却金額の入金後、生活保護担当課に収入の申告をする。
- ③ 保護の受給開始から今まで支給された保護費を自治体に返還する（通称「63条返還」）。

**生活保護法第63条**

被保護者が、急迫の場合等において資力があるにもかかわらず、保護を受けたときは、保護に要する費用を支弁した都道府県または市町村に対して、すみやかに、その受けた保護金品に相当する金額の範囲内において、保護の実施機関の定める額を返還しなければならない。

住居を確保するための転宅費、敷金などは貸付制度や他からの援助が見込まれない場合、一旦保護費として支給し、不動産の売却代金で受給期間中の保護費と一緒に返還します。

もし返還後、手元に生活資金がほとんど残らない場合は引き続き生活保護を受給することになります。

今回は、実際に売却した事例を紹介します。

# 支部・パーティー活動記

## 北日本支部

2か月お休みしてしまい「北日本支部はなくなったのですか？」とお問い合わせを数件頂いてしまいました。ご心配をおかけいたしました。変わらぬ活動を続けております。今後ともよろしく願います。

▼Yさん(90歳・女性)は、18年前にご夫婦で申し込まれ、その翌年、公正証書を作成しました。当時はお二人ともお元気で、安否確認シートの「見守り訪問を希望しますか？」の欄は、いつも「訪問不要」でした。7年が過ぎ、ご主人が突然死。ご主人が亡くなると奥さんは、ご自身で葬儀社に連絡し、葬儀の依頼をされておりました。

お隣の方から「りすシステムに連絡しなければ駄目じゃないの？」とアドバイスされ、死後事務は滞りなく進めました。

ひとり暮らしが始まると、近所の

方々も心配してくださり、りすシステムに問い合わせがあり、銀行からも同様の問い合わせがありました。

本人は「ひとりで頑張れる」と言っているが、物忘れから認知症へと症状が進んでいるので、近くの老人ホーム入所を提案しました。体験入所の後、入所しました。

自宅は空き家になりましたので、賃貸で住んでいる方から譲り受けたいとの申し出があり、不動産部が対応し、売却が完了。

それから6年、ホームでの暮らしにも慣れたところに、コロナ禍で日常生活が一変しました。

日課である外出が制限され、ホーム内のアクティビティも少なくなり、Yさんの足腰は弱って、転倒を繰り返すようになり、転倒の恐怖心をいただいたのか「ベッドで横になる時間が増えた」と施設からの連絡がありました。食事の量も減り、危険な状態になることもあるため、施設

の協力により、面会をすることができました。居室を訪ねると、一瞬不思議そうな顔をされたが、すぐに笑顔になり、りすシステムのスタッフであることに気付いてくれました。

私のことを思い出してくれたこともあり、個室より多床室がよいのでは、と判断し特別養護老人ホームの申し込みをしました。

申し込みをしてから4か月経ったころ、ホームから「順番が2、3番目です、実態調査を始めたと思います」と連絡がありました。

コロナ禍の第6波でストップしてしまいました。その後、まだまだコロナ禍は続いてますが、病状が安定しているこの時期に引越ができて、本当に、良かったと思います。

入所の日、環境が変わり少し心配そうだったとのことでしたが、徐々に明るさを取り戻し、食事の量も3割摂取から8割程度に増え、体重も増えてきました。スタッフとの会話もスムーズにできるようになり「このアイドルになりそうですよ」とホームからの知らせがありました。

特別養護老人ホームのイメージを良く思わない方もいらっしゃるかもしれませんが、申し込みから入所まで時間がかかる、街から遠い、建物が古いなど。しかし、状況にあわせて選択すると良い面もあるのでないかと感じました。

イメージだけではなく、元気づけに各施設の入所条件や費用について知っておくことは、安心にもつながるのではないのでしょうか？

## 西日本支部

▼Fさん(87歳・男性)は、施設住まいです。

今年のGW前、本人から「20日ほど前に自室のベッドで頭を打ち、病院を受診して薬を処方してもらっているが、頭痛が止まらずふらつきもある。もう一度病院で診てもらいたいので、付き添ってほしい」と連絡があったので、一緒に病院へ付き添いました。頭のCTを撮りましたが異常がなく、その日は施設に戻ることにしました。

しばらくして一人で病院を受診し

た際に「病院の入り口で転倒した」と連絡が入りました。そのときは、大きなけがに至りませんでした。次の検査には同行することになりました。

次の検査日の前に、りすのコールセンターに電話が入りました。施設内で自転車に乗っていて転倒し、救急搬送されたとのこと。病院に向かい、付き添ってくれた施設の方と状態を話し合い、付き添いを交代しました。全身打撲で熱もあるので入院することになり、手続きを行いました。

一か月を経過し、無事退院となり、退院時のサポートをしました。

今回、受診付き添い・入院付き添い、退院付き添いと数種のサポートに、毎回異なるコーディネーターが対応しました。りすシステムのサポートは、組織全体として責任をもつて行いますので、誰が担当しても同質のサポートが保証されています。

## 九州支部

▼Kさん（93歳・女性）は5年前、ケアハウスから新設の住宅型有料老

人ホームへ入居を機に、りすシステムと契約されました。

引越のことなど、何事もご自身でされる方で、りすシステムの出番はほとんどありませんでした。ホームからは、入院するほどではありませんが、受診結果や容体の報告、救急搬送されたこと、自室から一時介護室への移動、介護認定申請などの様子が身元引受人のりすシステムに連絡が入っていました。携帯電話も固定電話も使っていないため、急ぎの連絡にはホームに取次ぎをお願いし、通常の連絡は往復はがきを利用していました。

自室で転倒したり、体調不良の場合、一時介護室へ行ったり来たりがしばらく続きました。

その間、要支援2のサービスはまったく受けず、自身で頑張りたいという強い意志をもっておられました。が、お布団から介護ベッド（購入）に切替えられました。

そんなKさんでしたが、ここ数か月、ホームからの報告や相談が多くなりました。

①おひとりでの入浴が難しくなった（自室・大浴場ともに）

②おひとりでは自室を清潔な状態に保てなくなった

③レストランでの食事は難しくなり、配膳下膳サービスを受けるようになった

④自身での服薬管理が困難

そこで、本人、ホーム支配人、ケアマネジャー、りすシステムで今後の対応を話し合いました。「若いころから一生懸命お仕事を頑張ってきたのよ私……」とのお話を傾聴しつつ「これからは、そのご褒美です。ゆつたりのおんびり安心して過ごしてください」と申し上げました。

その後、自室から介護室に移り住むことを決断され、訪問診療・訪問介護・服薬管理などの契約もされました。契約家族として、生前サポートを継続中です。

▼2022年297号で、人工透析を受けず自然体で生きていくことを決断された90歳のHさんのその後です。

自室と介護室を行ったり来たりしていましたが、徐々に介護室での生

活が長くなりました。さらに、定期受診も検査から診察まで長時間を要するため、身体への負担が大きくなってきました。

そこで、本人、ケアマネジャー、りすシステムで話し合い、自室から介護室に移り住み、訪問診療などのサービスを開始しました。片付けや荷物の処分は、本人の意思を確認し、義妹さんにも協力していただくことになりました。

入浴や着替えを好まないHさんですが、清潔を保つことを介護スタッフにお願いしています。可能な限り、心地よく過ごしていただきたいと思います。って対応しています。

## おしらせ

▼りす倶楽部4月号りす友出版物紹介コーナーで紹介した「私と犬との暮らし 著 樋渡佐登子」は「お取り寄せで2週間ほどかかった」と利用者さんから連絡がありました。▼各書店に必ずあるとは限りませんので、店頭がない場合にはお手数おかけしますが「お取り寄せ注文によるご購入」をお勧めいたします。

パートナー

武井 康彦

大正生まれのIさん、2003年に契約され、現在もひとり暮らしです。

りすシステムと契約してからは、**確認シート**のやり取りと、電話などの様子伺いのみで、サポートの依頼がなく、今年1月、初めてお目にかかりました。

今まで、生活に必要な現金は、区社協の職員がIさんの通帳から引出し届けていたそうです。最近になり、出金伝票への名前と金額の記載がうまくできなくなり、金融機関から「これでは対応できない」と言われ、何度も書き直し、その対応に苦慮していたそうです。

そこで、りすシステムに「なんとか生活費の現金を手元に届けるための対策を講じたい」と相談がありました。私が自宅に伺い、本人とケアマネジャー、りすシステムで相談をしました。

ご本人は、ここ10年近く自宅から外出をしたことがないとのことでした。住居は、6階建て集合住宅の最

上階。エレベーターがなく、足腰が弱くなり眼も見えづらくなったIさんにとって、外出は大変な苦勞でした。幸いにも健康に恵まれ、入院するような病気はなく、訪問医に往診に来ていただいているそうです。また、居宅介護支援事業所からは、1

日おきに訪問していただき、地域の方の手助けもあつて生活が成り立っているとのことでした。

ケアマネジャーは、過去何度も施設入居などの提案をされたそうですが、Iさんは最期まで自宅で過ごしたいとの意志が固く、ケアマネジャーも覚悟を決め「最期までここで過ごせるようにみんなで協力しましょう」ということになったそうです。

その後、りすシステムで2か月に1度、生活費を立て替えて現金をお届けし、口座から引落で精算するようになりました。こんなIさんの様子を確認しながらサポートをしております。

人生100年時代の到来といわれるようになり、現実に100歳を迎え、なおもおひとり生活している

Iさんを、私は尊敬します。また、地域と連携しながら支援できるりすシステムの特徴を生かし、関係機関、近隣の方々の協力を得ながら、これからもIさんの「最期まで自宅で過ごしたい」という思いをかなえるよう努力します。

パートナー 小島 修

りすセンター町田事務所は、広さ37㎡。高台の新築ビルの2階東南角、日当たりも居心地も良好です。JR横浜線町田駅徒歩約7分、小田急線町田駅徒歩約10分。町田市原町田1-14-4グランドール町田の203号です。利用者の皆さん、気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

町田事務所の主たる業務は、東京西部、神奈川全域で利用者のサポートを円滑に進める拠点です。同時にサポートしてくださる「パートナー」の数を増やす活動をしています。

私自身の力不足、コロナ禍での人流停止、自身のけがなどで思うような活動ができていません。昨年9月

にスタートした、契約家族コーディネーター養成講座(研修会)は数か月のブランク後、今年4月に再開。これまで、知人を誘って5人の方に受講していただきました。これらの人々がパートナーとして戦列に加わってくださるよう努力しています。

多くの人と交流を持つりすシステムの思い「利用者さんひとりひとりが、自分らしく生きることができるよう、応援したい」を伝えていきます。

内閣府の予測では2025年には、65歳以上のひとり暮らしの女性が約850万人、男性が618万人となっています。新型コロナの影響で、高齢者施設も大きく様変わりしています。外出や散歩の禁止、お小遣いの所持禁止などで閉塞感とストレスを感じている方が多いと聞いています。閉塞感やストレスから少しでも解放され「利用者さんひとりひとりが、自分らしく生きることができるよう」お手伝いしていきます。

サポートした利用者さんから、感謝の手紙を何度かいただきました。

利用者さんへのサポートによって、私たちパートナー自身も「自分らしく生きる事ができる」と期待しています。今後とも、ご指導、ご支援よろしくお願い申し上げます。

パートナー 山下 智弘

こんにちは、パートナーの山下です。前回に引き続き、墓じまいの代行業務の報告をさせていただきます。タイトルは「事前準備が大切」です。

▼神奈川県在住のSさん（女性）

「函館にあるSさんのお墓を墓じまいして、菩提寺での永代供養を希望。見守り訪問の連絡をしたところ、墓じまいのことで以前から悩んでおられるとのことなので、面談することになりました。

Sさんは、夫の両親が入る墓は、神奈川県霊園にあり、Sさんもご主人とこの墓に入る予定。今回は、北海道函館市のSさんの実家のお墓の相談でした。

Sさんは、3年ほど前、墓じまいを思い立ち、お寺に永代供養の相談。お墓の解体は、石屋さんに見積もり

を依頼し、総額で110万円程度かかるとのことでした。お寺と値段交渉をしたのですが、聞き入れられず、自分で何とかしなければならぬと考えていた矢先に体調が悪くなり、緊急搬送で入院され、コロナ禍もあり、墓じまいの話どころではなくなっていました。

言葉が少し不自由になったが、体調は回復したので、どうにかならないかという相談が再度あり、私に対応することになりました。

- 今回の墓じまいのポイントは、
- ① 永代供養料が高額
  - ② 函館の石屋さんの見積もり対応
  - ③ 閉眼法要や親戚への対応などの解決が必要でした。

まず、関係資料に目を通し、菩提寺に連絡して、永代供養について確認したところ、新たな担当者とお話ししました。すると住職が代替わりしており、永代供養墓に納骨するのではなく無縁墓に納骨するので、供養料は6万円になりました。

以前見積もってもらった石屋さん、別の2社の石屋さんから見積もり

を取りました。3社の見積もりを比較したところ、A社は100万円、B社は50万円、以前見積もりをしたC社は、30万円の解体費用でした。遺骨については、一体当たりいくらか指定するところも有れば、まとめていくらと言ってくるところもありました。

以前見積もったC社の見積もりが適正だと判断し、C社に依頼することになりました。幸いだったのは、以前の見積もりの履歴が残っており、交渉の結果、以前の見積もり26万円で発注できました。

お寺での閉眼法要については、函館のお寺へ行き、閉眼法要に立ち合い、法要の日程を親戚に連絡をすることにしました。

法要中は法務主事の許可を得て、テレビ電話でSさんに法要の様子を中継しました。

墓前にて、魂抜き閉眼法要を済ませたあと、私も作業着に着替え、石屋さんと一緒に墓石を外しました。函館の墓石は特殊で、納骨室に甕（※）があり、名前を彫刻してあ

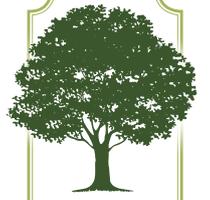
る石塔を外さないと取り外しができません。これは解体工事そのものです。1時間以上作業に時間を要し、甕から遺骨を回収しました。その後、無縁墓に納骨して、Sさんの先祖の供養をしました。

Sさんは、法要中ずっと神奈川のご自宅で手を合わせて法要に参列されました。3週間後、石屋さんから解体工事が無事に終わり更地になった写真を送ってもらい、墓じまいが完了しました。

今回は、Sさんが事前に見積もりをとっていたことで、金額や各方面への連絡がスムーズに済みました。お墓について悩んでおられる方、いつでもコールセンターにご連絡ください。全国どこにでも出張します。

※甕（もたい）本来の意味は、水や酒を入れる器だが、この地方では納骨の際の容器として用いられていたのでは。





地球に恩返しを森づくり事業部では、2009年より大分県由布市庄内町・地球に恩返しを森づくりを通して、環境活動や里山保全活動が続いています。  
 今月は地域未来計画研究センター所長カゼム教授より、恩返しを森での取り組みをご紹介します。

日本の伝統的な里山景観における

自然との共存

ヤギが農業景観を守るお手伝い

今回はヤギの管理による環境保全と教育についてみていきます。童謡「やぎさんゆうびん」で馴染みのあるヤギです。また、ヤギは管理しや



除草係のタンゴ君：毎週直径6mを除草する

すく人懐こい動物としても広く知られていると思います。ここ、大分県由布市にある地球に恩返しを森ではヤギを数頭飼っており、環境保全や教育の実践に取り組んでいます。

日本の里山ではあらゆるところで放棄地が増加しています。少子高齢化に伴い農家が減少し土地が放棄されているのが現状です。土地が放棄されると竹やぶが増え、農業景観が失われ、地域活性化が困難になります。農業を目的とした土地活用をしなくても、土地の適切な管理が必須です。地球に恩返しを森は、放棄された農業景観が失われつつあった土地を、関係者と地道に竹を伐採し、除草していく中で農業景観を取り戻してきています。

恩返しを森に、ヤギを放しました。すると雑草を食べはじめ、除草が厄介だったカズラ（つる性の草本）が生えてこなくなりました。このようにヤギを活用し農業景観を管理する

ことで、日本の里山を保全することができるとのことです。

また、ヤギの糞は他の動物と比べてそこまで臭いが強くないため、堆肥製造に適しています。地球に恩返しを森で飼っているヤギは年間約1000キロの糠を餌として消費し、糞として排出します。ヤギたちは、3年間で3トン以上の糠からできた糞を排出してきました。今後は、ヤギ糞の堆肥を活用した野菜の栽培（サツマイモなど）を予定しています。

教育現場のヤギ

ヤギは、教育の場でも非常に重要な役割を果たしています。多くの国内の小学校では、児童がヤギと触れ合いながら動物の大切さを学びます。

例えば、神奈川県相模原市にある相模女子大学小学部では小学1年生のころから、ヤギのお散歩、餌やり、ヤギ小屋の清掃などを行い、この取り組みを15年以上続けているよう

です。児童ひとりひとりが責任を持ち、友達と互いに協力しながら行うことによって、ヤギのお世話が日常へと変わっていきます。先ほどお伝えした里山の保全を実施していくためには、人材育成が必要不可欠です。

人々は動物とのふれあいを大切に、環境を保全していくことによって、農村の景観を守り、自然と共存していくことができます。そのため、今後も教育の場でのような取り組みを増やしていくことが重要だと考えます。

景観保全を担う若い世代の活躍

最後になりましたが、最近の教育の取り組みをご紹介します。地球に恩返しを森では、立命館アジア太平洋大学の学生を中心に「ヤギ小屋づくりプロジェクト」を実施しています。

このプロジェクトでは、環境に配慮し竹を活用した小屋づくりを、6・7月に計画しており、現在イベントに向けて準備を進めています。



ヤギ小屋づくりに向けて伐採した竹を運ぶ学生

このイベントの狙いは学生が里山コミュニティとのコミュニケーションを大事にしながら里山景観の保全を図ることです。日本の里山里海は、2011年に世界農業遺産として登録されています。今後は、国内・国際学生が共同して里山景観の保全を図り、大学卒業後には、日本の里山里海を世界に広めて欲しいと願っています。次回からは、この取り組みの様子を紹介する予定です。楽しみにお待ちしております。

編集・翻訳：桜 比良 (Hira Sakura)

**恩返しの森の生きもの**

**オリーブ**  
(モクセイ科の常緑高木)

今年の3月と6月の梅雨の時期より、品種や土壌を変えた挿し木によるオリーブ苗の育成試験を開始しました。将来は地域の方々へ苗木を配布し、オリーブ栽培を通じたコミュニティ作りに役立てたいと考えています。実は食用に、木材もまな板、スプーンなど台所用品の木製品として利用可能です。

オリーブ挿木  
2022.6.15



整備された竹林(竹と竹の間に1.8mの距離を空ける)

**「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**

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 井上 勝喜さん (東京都練馬区) | 内田 タエ子さん (埼玉県川口市) |
| 井上 節子さん (東京都練馬区) | 長野 勝男さん (東京都江東区)  |
| 井上 尚子さん (東京都練馬区) | 和田 益男さん (千葉県八千代市) |
| 宇田 富美子 (大阪市城東区)  | 匿名 1名 50音順        |

※ 2022年5月1日～5月31日の期間、8名の方から寄付をいただきました。  
※宇田 富美子さんが1000ポイントを達成されました。



**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



## コラム 6月23日沖縄慰霊の日に想うこと

6月23日は沖縄県が条例で定めた「慰霊の日」です。あの戦争では、日本本土も全国各地が米軍のB 29爆撃機による爆撃を受け、おびたしい数の人命が失われましたが、戦場とまではなりません。沖縄では、連合軍が上陸し戦闘が行われたのです。

6月23日は沖縄戦の日本軍の最高責任者牛島満司令官と長 勇 参謀長が自決し、組織的な戦闘が終了したことから、6月23日が慰霊の日と定められたのです。今年の式典で、徳元穂菜（小2）さんが自作の詩「こわいをして、へいわがわかった」を朗読しました。最後の一節は

せんそうがこわいから  
へいわをつかみたい  
ずっとポケットにいれてもっておく  
ぜったいにおとさないように  
わすれないように  
こわいをして、へいわがわかった

と結ばれていました。

ウクライナでの戦争の悲劇を見せつけられ、わが国の軍事費5兆円の現在に対して、2倍にしなければと大合唱する政治家を筆頭に、多くの大人たちの感性の貧しさに対し、小2の穂菜さんの感性と表現力のすばらしさとの落差の大きさに、言い知れぬ絶望感に襲われています。

他方、6月23日沖縄慰霊の日を4分の3の日本人が知らないという調査結果には落胆する一方、丸木位里、俊夫妻の「沖縄戦の図」に向き合って、この詩を編み出した小学2年生の少女の美しく鋭い詩の調べに、わが国の若者たちに期待が持てるのではないかと、ホッとする思いにもひたっています。なんとも複雑な心境です。

鳩山由紀夫氏が、総理大臣在任中、普天間飛行場移転先について「県外移設に県民の気持ちが1つならば、最低でも県外の方で、われわれも積極的に行動を起こさなければならない」と発言し、米国の不興をかい、国内メディアも日経新聞を筆頭に大騒ぎになりました。

戦時中、戦後77年を経て今日に至る沖縄の窮状を知れば知るほど、県

外移設は当然の施策であるにもかかわらず、日本の国民世論は変人扱いしたのです。鳩山さんも銚子を納め、沖縄県の基地問題はアメリカの思うままに推移し、今日に至るも沖縄の人々を苦しめているのです。よく言われていることですが、日本国土中沖縄県の面積の割合は0.6%。そこに米軍基地の70%が存在しているのです。もっと言えば、沖縄県土の8.11%は、米軍基地であることも忘れてはなりません。先の戦争で沖縄は本土決戦の防衛線といわれ、今はアジア防衛の要といわれている。沖縄の人は、これだけ日本国から虐げられつづけているのに、もっとも怒り抵抗してください。

こんなことをいう人がいます。テレビのコメンテーターの中にも……。「沖縄経済は、基地で潤っている」って本当か？ 調べてみました。

沖縄県が発行している資料にこんなのがありました。次のグラフを見てびっくりです。県民総所得に占める基地関連の収入は、占領中の1965年は30.4%、沖縄返還の1972年は半分の15.5%、1980年は7.1%、以降2019年までは4.9%から最高で6.0%なのです。私自身がびっくりしました。沖縄県は、次のようにコメントしています。

「基地関連収入が県民総所得に占める割合は、復帰前の昭和40年度には30.4%でしたが、復帰直後の昭和47年度には15.5%、平成26年度には5.7%（2,426億円）まで大幅に低下しており、基地関連収入が県経済へ与える影響は限定的なものとなっています。」

軍用地の地代などはたった5%程度の経済効果があるからといって、沖縄県が全国の70%以上の米軍基地負担を負わなければならないことに、正当性はありません。



沖縄県から米軍基地がなくなれば、沖縄はこの世の楽園となること間違いなしと私は信じます。なんとなく沖縄経済は、米軍基地が支えているのだらうなと考えていた自分自身の愚かさを恥じ入ってます。

#### ◆沖縄は、東京に次ぐ人口増加県

沖縄では子どもが多く生まれる。全国平均が1.36人に対し、沖縄は1.82人で34%も多く子どもが生まれています。加えて移住者の数も多い。直近の統計は見つからず少し古い数字ですが、2012年28,750人、2013年28,645人、2014年30,435人、2015年30,487人、2016年30,501人、2017年32,022人が沖縄に移住しています。

県土の8.11%の米軍基地がすべて返還され、新しい故郷作りが進めば、沖縄県は日本有数の富裕県になること間違いなしです。ちなみに、現在はビリから6番目に年収の低い県です。基地がなくなれば、わが国有数の富裕県です。

#### ◆誰のために沖縄の米軍基地はあるのか

「日本を守るため」と多くの人は唱えますが、それはうそだと思います。最近、政治家マスコミ関係者は、口を開けば「安全保障環境が変わった」「日米同盟の正当性」と。「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」という憲法9条を持つ日本国が、米国と軍事同盟を結ぶこと自体がおかしいと思います。

私は現在の世論とかけ離れていることを承知で申しますが「日米軍事同盟」こそが、わが国安全保障上の最大のリスクだと思います。「両手を上げる人を撃つてはいけない」なぜか？ 私なりの理解は、相手に対し歯向かうことのないという万国共通の意思表示だからです。最初から、歯向かうことがないという意思表示、つまり「非武装中立」こそが、平和憲法を持つ日本国、日本人の最高の安全保障と信じています。

本誌4月号(300号)で、想田和弘さんのコラムを紹介しましたが、ウクライナ戦争が4か月も続いている今回の戦争による、死傷者の正確な数字は、まったくわからないと思います。最近のテレビ報道によれば、イギリス国防省は、5月下旬時点で、ロシア側に15,000人の死者が出たとの統計を示したと伝えています。ロシア側に15,000人死者が出たのであれば、ウクライナ側にも同じ位の死者が出ていると考えられます。5月、つまり1か月前の話ですから、6月末現在、両国の軍人のみならず、特にウクライナ側の市民の犠牲者を含めると、この戦争でどれだけ多数の生命が失われているのかと考えるとき、戦争の恐ろしさ、愚か

さを改めて確認しました。

もし、もしもです。2月24日ロシア軍がウクライナに攻め入ったとき、ゼレンスキーさんが両手を挙げて戦わない意思表示をしていたら、江戸城無血開城のようなドラマが生れた可能性があります。もちろん、今回のロシア軍のウクライナ侵攻で最も責めを負うべきは、プーチンさんだと思いますが、長年の因縁を考えると、NATO加盟諸国に、いささかの責任もないと言い切れるでしょうか。分かっていることは、戦争をすれば地球より重い人の命が無尽蔵に失われるということです。したがって、戦争は間違いなく悪そのものです。

#### ◆平和憲法が危ない！！

NHK番組のチコちゃんのセリフをもじって「全国民に問います。現在仮想敵国とされている中国・北朝鮮・ロシアその他の国が本当に日本の国土に攻め入ってくるでしょうか」冷静に考えてみましょう。私の答えは99.9%「NO」です。理由は、仮に日本の国土に上陸するか、落下傘で空から降りてきて、どんな得があるでしょうか。ウランウムの希少鉱物の鉱床があるのではなく、広大な農地があるわけでもなく、結構贅沢な暮らしに慣れている民が1億2,000万人もいて、これらの人間を食わせなければならず、抵抗する人間も多いかも。片っ端からひっくくって牢屋にぶち込んでも、たちまち満室になる。さらに、日本の砲は仮想敵国に向いているので、撃ち込まれるとそれぞれの国民に犠牲がでる。そんな馬鹿げたことは、しないと思う。

攻めて来ると信じている人に、改めて聞きたい。さらに今後、年間10兆円以上の税金か赤字国債で金を集めて、敵基地攻撃能力を持つ武器を備えたら、絶対に攻められることはないとお考えでしょうか。

武器を装備するリスクと、無防備で日頃から仲良くしあっている隣国から攻められるリスクを比べると、無防備のほうが安心、安全だと私は思っています。

政治家、特に愛国心を語り、重装備の必要性を主張する者を、名前は言いませんがわかりますよね。彼らの言うことは、何時も眉に唾をつけて聞きましょう。

軍人の言うことを信じてはなりません。先の戦争で、満州で偉い軍人は真っ先に逃げ帰って、開拓民として満州に行った人々は、取り残され悲惨な目に遭っています。

南方でもそうだったといわれています。1945年6月23日に自決した、司令官、参謀長は特別の人だったと私は思います。(松島如戒)

編集後記



7月10日参議院議員選挙です。こ

れからの日本が、暗黒への道を転げ落ちるのか、何とか踏みとどまって平和な国づくりへの道を歩むかの瀬戸際です。▼立憲民主党の試算によれば、①大学授業料無償化1・8兆円、②児童手当の拡充に1兆円、③小中学の給食費無償化0・4兆円。①+②+③で3兆円。年金受給者に月額1万円、4・8兆円。医療費の自費負担ゼロが5・1兆円で実現する。狼少年のように仮想敵国としている国々から攻められるかもしれないと国民を脅かして武器に5兆円かけるのとどちらを選びますか？ (如戒)

風邪や感染症、花粉症対策など以外で着用するマスクは、おしゃれのためにかけるメガネ「伊達メガネ」になぞらえて「伊達マスク」と呼ばれています。コロナで3年目を迎えたマスク生活について高校生へのインタビューでは「入学式から卒業までマスクを外したクラスメートの顔を見ることができないままかもしれない」と答えていました。

マスクをしていれば、他人に自分の表情や感情を読まれないので、自分が相手にどのように見られているか気にしないうすむなどの安心感もあるらしい。ただし、マスク依存を続けていると、社会との壁を高く作りひきこもりに陥ってしまう危険性があるとのこと。そろそろマスクを外し、思いっきり深呼吸をしたい。(芳賀みゆき)

皆さまお元気でお過ごしですか？先週の

日曜日、震えと悪寒で目が覚め熱を測ったら38度を超える発熱！ 寒いだけで喉も頭も痛くないのに、何度測りなおしても38・5度。他に症状がなくても高熱はとつても不安なので、近所の大きな病院に電話をしてコロナの検査をお願いしたところ「日曜なのでやっけない……」と断られてしまいました。少し離れた隣の病院に、2軒3軒と電話で問い合わせをしましたがやはり同じ答え、日曜日の検査はしていないとのこと。県の発熱相談窓口から、日曜に受付けている病院を2軒教えてもらい、検査をしてもらえることになったのですが、どちらの病院も検査結果は2日後にならないと判らないということでした。コロナなのか風邪なのかわからないと同居の家族も身動きが取れないのでとても困りました。街中にはあんなにPCR検査場があるのに、いざ熱が出るとどこにも検査の出来るところがないなんて。そうこうしているうちに熱が上がって39・5度になってしまったので、その日はそのまま隔離状態でスポーツドリンクを抱えて寝込むことにしましたが、頭痛がひどく解熱剤を飲んでも熱が下がらず辛く不安な夜を過ごしました。

翌、月曜日の朝一番で最初の病院に予約をし、発熱外来でコロナとインフルの検査してもらええました。ドライブスルー方式で検査をし、1時間後には陰性で安心しましたが診察もなし、お薬もなし。「無罪放免で苦労さ

ま」のような扱いです。いくら気を付

けていても風邪をひいたりしますが「風邪をひくなら平日に！」ということに決めました。季節の変わり目、みなさまもお気を付けてください。(芳賀まお)

梅雨に入り、雨模様と25度以上の夏日が交互にやってきて、体も順応するのが大変です。朝夕が涼しい安曇野ではありませんが、日中の気温は尋常ではありません。平成元年には13%だった安曇野の小中学校の各教室へのエアコン設置率は、昨年100%達成。わが家もエアコン設置の潮時かと検討中に、興味深い論文(金沢医科大学病院、2019)を見つけました。「2017年6から9月の東京都の暑さ指数25度以上のすべての時間にエアコンを稼働した場合のエアコン電気料金の費用と、保険料自己負担額が2・3割の方が熱中症で2日間入院した費用と比較すると、入院費のほうが高額になる。1割負担の方でも305時間以下のエアコン利用の場合は、入院費用のほうが高額になるとわかった。なお、65歳以上では、熱中症による入院期間の平均は27・5日であり、基礎疾患を悪化させるリスクがある」と。入院リスクをとるか、エアコンの費用をとるかは一目瞭然。上手にエアコンをつかって、

健やかにすごしましょう。(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