

りすす倶楽部

2024年
4月号
第319号

学者 郵便局長 そして

生前契約のりすシステムに

NPOりすシステム顧問 古賀 秀策

この4月からりすシステムの一員に加えていただきました。まだ右も左もわからない若輩者ですがどうかよろしくお願いします。前職は地元福岡で郵便局長をしていました。

郵便局といえば、郵便料金の値上げを皆さん気になさっておられると思います。封書の郵便料金が84円から110円に、葉書も63円から85円になる大幅な値上げ案を、この3月に総務省が承認しました。早ければ今年10月から値上げが実施され、ご家庭や企業でも対応を迫られそうです。

値上げの要因として郵便物の減少による郵便事業の経営悪化が言われていますが、平成19年に民営分社化した会社の制度設計も遠因としてあげられると思います。明治4年に前島密翁により創業された郵便事業は国の通信制度の基幹を担い、その後追加された郵便貯金と簡易保険も扱う郵便局は、最も身近な公共機関として庶民の暮らしを支えてきました。

過疎地を含む全国津々浦々で、地域の皆さん特に高齢者などのデジタル弱

者のお客さまのお役に立つことが郵便局の使命と思い、私たち郵便局社員もそういう思いで仕事をしています。そうした郵便局の使命と、効率化を推進し会社や株主の利益を追求する現在の民営化の制度がそぐわないのかもしれない。しかし郵便局はその理想を失わないためにも、値上げに頼らない経営の多角化や制度の改革を図っており、ぜひ成功させてほしいと思います。

このたび縁あってりすシステムにお世話になることになりました。りすシステムの契約家族としての理念、困った方を助けたいという精神でさまざまな困難を切り拓き、この制度に結実してこられた偉業にたいへん敬意を抱くところです。

OJTとして生前事務や面談に立ち合わせていただいた時、利用者の方々 のほっとした表情や笑顔に触れ、いろいろな方のお力になれる仕事として始める前からやりがいを感じているところです。少しでもお手伝い出来るよう頑張りますので、今後ともよろしくご指導願います。



再び角館

角館の武家屋敷通りに咲く枝垂れの桜は、330年前、佐竹北家がこの地に入部してからほどなく植えられたものと案内書にあった。400本近くのいずれにも老樹を感じさせないのは、優美な天の羽衣の如く咲く華麗さの背後に、脈々と受け継がれて来た武士道が、凛と構えているからだと思う。

弁護士 福井大海

慣れ親しんできたマツの木

東京大学名誉教授

谷田貝 光克

長寿の木、マツ

「年の始めの例（ためし）とて終（おわり）なき世のめでたさを 松竹（まつたけ）たてて 門（かど）ごとに祝（いお）う 今日こそ楽しけれ」と竹と共に歌われてきたマツですが、貝原益軒の「大和本草」に「まつはたもつの意、久しく寿を



図1 街路樹としてのマツ

たもつ木なり」とあるように長寿の木として門松などの祝い事に用いられてきました。

能や狂言はマツが描かれた背景の前で演じられますし、歌舞伎では年老いた大木の老松（おいまつ）と呼ばれるマツが描かれた舞台で演技されることもあります。マツには長寿の意が込められ、そして人を引きつけるものが存在するのです。う。

街路樹としての松並木や白砂青松のごとく海岸の景観を引き立たせる松、マツはスギやヒノキと同様に古くから身近な存在であったのです。

名勝を作る松林

マツはマツ科マツ属の常緑針葉樹でおよそ100種が存在し、わが国には、アカマツ、クロマツ、五葉マツ、ハイマツなどが存在します。

貧栄養の土地でもよく育つアカマツは養分の少ない尾根筋に分布し、山間部でも普通に生育していますし、クロマツは砂防林や防風林として植林



図3 海岸防風林（海からの強風にあおられて斜めに立つマツの木）



図2 風の松原（秋田県能代市）

され、景勝地となっている場所をよく見かけます。三保の松原（静岡県）、虹の松原（佐賀県）、気比の松原（福井県）は日本三大松原として知られていますし、環境省が選定した「かおり風景100

選」には虹の松原とともに秋田県能代市の風の松原があります。

風の松原は総延長14km、面積760ヘクタールという広大なクロマツの林です。おそらく植林によってつくられた海岸林としては最大のものでしょう。江戸時代に海岸からの飛砂からの被害を防ぐために町民が植林を始め、以後は藩が引き継ぎ行ったという300年にわたる努力を経て、現在の松林ができています。松林には遊歩道ができ、森林浴の場として、市民の憩いの場として親しまれています。

風の松原は「日本の音風景100選」、「日本の白砂青松100選」、「森林浴の森日本100選」、「日本の名松100選」などいくつかの100選にも選ばれています。

5月のさわやかな風が吹くころになるとマツ特有の



図4 クロマツ雄花（ここから無数の花粉が飛散する）

有の少しばかりヤニ臭くもあるマツの香りとともに花粉が飛び出します。花粉と共に飛び出すマツの香りには、血流を促進し、からだに活力を与え、リラククス効果があることが分かっています。が、しかし、マツ林のそばにでも車を停めておけば、ボンネットやルーフがすきまないほどにあざやかな黄色の花粉で埋め尽くされます。それほどに飛び交う花粉ですがスギの花粉症で悩む人が多いのにマツの花粉に悩む人はあまり聞いたことがありません。それどころか中国ではめまいや下痢の薬として花粉が利用されているというから驚きです。

マツの香りはからだに良い

中国では松葉の煎じ汁ががんの増殖を抑えることで民間薬として使用されてきました。最近の研究でそれが松葉のα-ピネンという香り成分であることが科学的に明らかにされています。α-ピネンは多かれ少なかれ多くの木に含まれている成分で揮発性が高く、特にマツに多く含まれているのが特徴の成分です。

ピネン (Pinene) の名はマツの属名の (Pinus) にちなんでつけられています。α-ピネンが肝臓がん、前立腺がん、肺がん、メラノーマ（黒色腫）のがん細胞の増殖を抑えることが分かっています。

α-ピネンはまた、睡眠効率を上げることで

知られています。α-ピネンが漂う中では寝つきが早く、中途覚醒時間も短いので結果として睡眠効率がよくなるのです。

マツヤニは松脂（しょうし）の名で中国に古くから伝わる生薬の書「神農本草経」にも排膿、止痛の作用があることで、皮膚化膿症、湿疹、筋肉痛に外用として記載されています。

アカマツの葉をお茶として飲むとコレステロールを減らし、また、心筋梗塞や高血圧の予防にもなり、また、滋養強壮作用があり、食欲不振、冷え症、咳止めに効果があると民間で言われてきました。松葉酒は不老長寿の酒としても親しまれてきています。

マツの利用

マツは土台、梁、床板などの建材として使われてきました。そしてマツ材を炭化して得られるマツ炭は近代まで行われてきた砂鉄から鉄を生み出したた製鉄には欠かせないものでした。たたら製鉄で作られ出された純度の高い玉鋼（たまはがね）は刀鍛冶に使用され、火力の強いマツ炭は現在でも鍛冶用に使われています。

マツの幹に傷をつけると滲出してくる粘り性の樹液がマツヤニですが、数日もすると傷跡は白色固体に変わります。揮発性のテレピンが揮発し固体のロジンが残るからです。

テレピンの主成分はα-ピネンで60%以上を占

めています。テレピンは日本薬局方にも収録されている生薬ですが、ペイント溶剤、合成香料原料、樹脂原料などに用いられています。

ロジンの成分には胃液分泌抑制作用、抗炎症作用、抗潰瘍作用を持つものがあり、化学処理によって抗潰瘍剤として医薬品として実用化されているものもあります。

ロジンは紙のインクにしみ止め用のサイズ剤、粘着剤、印刷インキ原料やバイオリンなどの弦楽器の滑り止め、ろうけつ染の防染剤、野球のピッチャーのロジンバッグなどに用いられます。ロジンは耐水性の被膜を作るので水漏れ防止に紀元前から戦闘用の木船に使われてきました。マツヤニを英語で Naval Stores (海軍用品・備品) と呼ぶのはその名残です。

マツヤニなどの樹脂が落下して数百万年の長期



図5 虫を封じ込めた琥珀

にわたる地中の圧力で固化したものが琥珀です。琥珀の中には蚊やトンボなどの昆虫が閉じ込められているものがあります。昆虫がマツヤニに足を取られそのまま地中で固化したものです。SF映画の「ジュラシックパーク」では琥珀の中に閉じ込められていた恐竜の血を吸った蚊から恐竜のDNAを取り出し恐竜をよみがえらせるといったストーリーがあります。実際には科学的に無理のようですがSFとしては興味をそそられる話です。

た。



図6 マツヤニ採取

「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

- | | |
|------------------|------------------|
| 小林 エイさん (東京都北区) | 古川 俊実さん (東京都江東区) |
| 藤井 精子さん (千葉県市川市) | 古川 宏子さん (東京都江東区) |
| 藤井 秀規さん (千葉県市川市) | 匿名 1名 50 音順 |

※ 2024 年 3 月 1 日～3 月 31 日の期間、6 名の方から寄付をいただきました
※ 匿名希望 1 名の方が 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 リオシステム
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



● 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

北海道支部

6月6日(木) 11時～15時
7月6日(土) 11時～15時

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

お待ちしております♪



北日本支部

5月30日(木) 11時～15時
6月30日(日) 11時～15時

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

5月15日(水) 10時～12時
5月28日(火) 13時～15時
6月15日(土) 10時～12時
6月28日(金) 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

6月1日(土) 13時～15時
7月1日(月) 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



西東京ランチ

5月20日(月) 13時～15時
6月20日(木) 13時～15時

定員：5名 会場：西東京ランチ

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

中部日本支部

5月10日(金) 13時～15時
6月10日(月) 13時～15時

会場：中部日本支部

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

西日本支部

5月23日(木) 13時～15時
6月24日(月) 13時～15時

定員：5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

6月1日(土) 12時30分～14時30分
7月6日(土) 12時30分～14時30分

会場：参加申し込みの方に
お知らせします

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

四国支部

5月25日(土) 13時～15時
6月25日(火) 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

5月29日(水) 13時～15時
6月29日(土) 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

5月24日(金) 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

すつきりわかる公的年金Q&A ①

「国民年金保険料の納付が 困難になった時は……」

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

風薫る5月となりました。この季節にいつも思
い出すのが文部省唱歌「茶摘み」です。「えっと、
どんな歌だったかしら？」と思う方も、旋律が流
れてくると、「ああ、あの歌ね」と懐かしく口ず
さまれることでしょうか。では、ご一緒に声高らか
に歌いましょう！

♪なつもちかづくはちじゅうはちや
のにもやまにもわかばがしげる
あれに見えるは茶摘みじゃないか
あかねだすきにすげのかさ

(文部省唱歌 作詞作曲共に不詳)



さて、今回からは、「すつきりわかる公的年金
Q&A」と題して、皆様の生活にお役に立つ情報
をお届けしたいと思います。初回は、急激な物価
高に翻弄される、国民年金第1号被保険者の保険
料の納付についてのお悩みにお答えします。

質問1 学生の納付特例

大学生の子供が今年20歳になります。「二十歳
になったら国民年金」と聞いていますが、学費や
私たち夫婦の老後資金の用意やらで家計は火の車
です。でも滞納すると将来子供が受け取る年金が
少なくなるようですね。何とかならないものかと
気をもんでいます。

回答1 子供さんは大学生なので学生納付特例の
申請ができます。この制度は、学生本人の所得が
128万円以下であれば、申請により、在学中の
保険料納付が猶予される制度です。申請書の提出
先は、住所地の市区町村役場の国民年金担当窓口、
年金事務所、または在籍している学校で申請手続
きができるところもありますので、学校に確認し
てください。なお、郵送による提出や電子申請も
可能です。

【学生納付特例を受けるメリット】

①老齢基礎年金の受給に必要な期間（受給資格期

間10年）に算入できます。
②病気やけがで障害が残った時に障害基礎年金を
全額受給できます。

【学生納付特例を受ける際の注意点】

学生納付特例の承認を受けたその期間は、遡っ
て10年以内であれば後から収めること（追納）が
できます。納めるとその期間は年金額に反映し、
受け取る額が増加します。例えば学生の納付特例
を受けても、今後働いて得られる収入で納めてい
くと、年金額を増やすことができます。

質問2 免除制度

私（53歳）は妻と二人で小さなパン屋を営んで
います。パンの材料である小麦粉をはじめ、牛乳、
砂糖、バターからパンの包装材料、オーブンの電気
代まで、全部値上がり……もうこれ以上耐えきれ
ないと思っていたところに、とどめを刺すように
国民年金の保険料も値上げとなりました。そんな
矢先に、国民年金に保険料の免除制度があるとい
う話を耳にしました。これはどのような制度です
か？ 将来受け取る年金に影響はありませんか？
教えてください。

回答2 本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所
得が一定基準以下となり、国民年金保険料を納め
ることが難しくなった時には、お住いの市区町村
役場の国民年金担当窓口、もしくは年金事務所に
免除申請をすることができます。承認されれば、
保険料の全額、3/4、半額、1/4と4段階の

うちのいずれかの免除が認められます。

【免除を受けるメリット】

免除を受けた期間の年金額は、全額免除を受けた場合でも、全額納付をした場合の給付額の2分の1を受けとることができます。免除割合が3/4の場合には5/8が、半額の場合には6/8が、1/4の場合には7/8を受取ることができます。

これは現在基礎年金の給付の1/2が国の負担（税金分）で賄われているため、保険料が全額免除の場合でも、国庫負担分だけは受給できるから

です。

【免除を受けるときの注意点】

一部免除で減額された保険料を納付しない限り、未納扱いになり年金額には一切反映しません。
★保険料納付猶予制度（令和7年6月末までの時

図表 1 免除割合で免除される保険料額と自己負担額

(令和6年度)		
	免除してもらえる金額	保険料の自己負担額
全額免除	16,980 円	0 円
3/4免除	12,730 円	4,250 円
半額免除	8,490 円	8,490 円
1/4免除	4,240 円	12,740 円
全額納付		16,980 円

図表 2 保険料免除期間・猶予期間・学生の納付特例期間の扱いのまとめ

	老齢基礎年金の 受給資格期間への算入	老齢基礎年金の 年金額への反映	障害・遺族基礎年金の 受給資格期間への算入	所得の審査対象者 および審査する金額
納付した場合	○	○	○	—
全額免除	○	○(1/2)	○	本人・世帯主・ 配偶者それぞれの 前年所得
一部免除	○	○(1/2+α)	○	
50歳未満の 納付猶予	○	×	○	本人・配偶者 それぞれの前年所得
学生納付特例	○	×	○	本人
未納	×	×	×	—

（限立法）…20歳以上50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定基準以下の場合、申請をすれば、保険料納付猶予制度を利用できます。

【保険料納付猶予制度のメリット】

納付猶予の申請をしておけば、万一の時に障害基礎年金、遺族基礎年金を受給することができます。また、納付猶予された保険料については、猶予を受けた各月から10年以内であれば遡って納付することができます。納付した期間については、年金額が増えます。

★今回のポイント

① 保険料の支払いが困難な場合は、免除や納付猶予の申請ができます。承認されれば、保険料免除制度、学生納付特例制度、保険料納付猶予制度等が利用できます。

② 未納のままだと、遡って2年前までしか納付できません。しかし保険料免除を受けた期間は、遡って10年前の分まで追納でき、納付すれば老齢基礎年金の金額が増えます。

③ 免除、納付猶予、学生の納付特例を受けた期間中に、不測の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができます。未納だと受け取れない場合があります。

公的年金にはこのように思いやりのある制度が備わっています。活用できる制度を知って、しっかり活用して下さい。



新緑の爽やかな季節を楽しむ

「グリーンワイン」

もっと 気軽にワインを  vol. 7

株式会社光菱 代表取締役会長
ワイン・エキスパート（日本ソムリエ協会）
伊藤 伸也

今年には桜の開花が遅れたことで、数十年ぶりに入学式や入社式に、文字通り、花を添える形になりました。例年なら、葉桜になった桜に淋しさを感ずる「桜ロス」が長い間続くのですが、今年に限っては、そんな思いは杞憂のようです。街のお花屋さんには、たくさん種類の花が所狭しに並び、色とりどりに咲き誇っています。春爛漫という言葉にあるように、光に満ちたエネルギー溢れる景色に出会うと、気持ちも弾み、ウキウキします。

そんな花たちに出会うのも良いのですが、木々を色づかせる緑の鮮やかさ、葉を揺らし吹いてくる風に、心が和み、何とも言えない優しさを感ずる、4月から5月へと移り変わっていく、初夏へ誘うこの季節が好きです。

● 大都会の森のパワースポット「湯島聖堂」

先日、御茶ノ水での用事を済ませ、そこから会社までは、歩いて10分ちよつとの距離ということもあり、天気の良い暖かな日だったので、歩いて帰ることにしました。

JR御茶ノ水駅聖橋口から左折し聖橋を渡ると、すぐ右手に森が見えてきます。信号で立ち止まっていると、きつと新調したリクルートスーツなんだろうなあ（一目見て新入社員とわかる）、そんなスーツに身を包んだ、澁漣とし

た笑顔の女性グループが、「都心の中のパワースポットなんだって……」という会話をしながら、私の前を通り過ぎ、森の中にある「湯島聖堂」へと入っていきました。

考えて見ると、湯島天神（湯島天満宮）は、何度か訪れています、会社の近くの、湯島聖堂には一度も訪れたことがありません。ちょうど時間もお昼時、パワースポットという会話にも興味を惹かれ、彼女たちの後を追って、少し寄り道をするにしました。

「ここ湯島聖堂は、菅原道真公を祀る湯島天満宮とは異なり、中国の思想家である儒教の創始者『孔子』を祀る霊廟（れいびょう）があるところなの。江戸時代に5代将軍徳川綱吉によって建てられた孔子廟で、後に幕府直轄の学問所『昌平坂学問所』が併設された史跡でもあり、『日本の学校教育発祥の地』として、学問の聖地と言われているのよ。」と、笑顔の素敵な博士ちゃんみたいな女性社員が、風に髪を揺らしながら仲間たちに詳しく説明していたので、私も勉強になりました。（笑）

歩き疲れたので、ベンチに座ると、木陰から爽やかな風がスーッと吹き抜けていきます。緑の香りをまとった爽やかで、初夏には少し早いのですが、風薫る（薫風）のような心地良い優しい風が吹いてきて、こころが穏やかになり



湯島聖堂

ました。

「湯島天満宮」も「湯島聖堂」も学問の神様を祀っていることから、受験生にご利益があることでどちらも有名ですが、森に囲まれたこの湯島聖堂は歴史を感じさせ、爽やかな緑の風が吹く、憩いの空間でした。

時間がなかったので、残念ながら対面は叶いませんでしたが、湯島聖堂内の構内に飾られている孔子像は世界最大（一番高い）と言われています。

次は、時間があるときに、あらためて訪れたいなあと思いつきながら、つかの間のひとときを楽しむことができました。

● 四季折々の風に想いを馳せて……

さて、風には2000以上の名前があると言われていますが、ご存じですか。

「疾風」(はやて)「旋風」(つむじかぜ)「野分」(のわき)「木枯らし」(こがらし)「空風」(からっかぜ)……。

呼び名には、漁師や農家の人がつけたものが多いと言われています。われわれの先祖が自然と共存して生きていく中で、風との関わりがとても大切だったことが伺えます。

四季折々に吹く風には、前述のとおり、いろいろな呼び名があり、その名を聞くと、風の表情や情景まで浮かんできて、趣や風情があります。

例えば、「東風」(こち)という、東から吹いてくる春の風のことを言います。先ほど話題にした天神様で有名な菅原道真公が、京都から大宰府へ左遷された際に、庭の梅を詠んだ「東風吹かば にはいおこせよ梅の花 主なしとて 春な忘れぞ」の歌が有名で、ご存じの皆さんも多いと思います。その他にも、

・春の初め、その年に初めて吹く南からの強い風が「春一番」(はるいちばん)

・桜の花の盛りに吹く風で桜の花を散らす風が花風(はなかせ)

・新緑の間を吹きぬけ、青葉の薫りを感じるような初夏の風が「薫風」(くんぷう)

風に色がついたものとして、青葉を吹き渡る初夏の風である「緑風」(りょくふう)、青葉を吹き渡るやや強い初夏の風が「青嵐」(せいらん/あおあらし)、青々とした水田の上を吹きわたる青田風(あおたかせ)、梅雨のときに南から吹いてくる黒南風(くろはえ)、梅雨明け後に南から吹いてくる白南風(しろはえ)、南から吹いてくる夏の南風(なえ)。このように、たくさん種類の風がありますが、皆さんは、いくつ知っていますか。

えっ、「黄砂」を忘れていませんか？

こちらは、春になると、中国大陸の砂漠や黄土高原から、数千メートルの高度にまで巻き上げられた土壌・鉱物粒子が「偏西風」という風に乗って日本に飛来する砂になります。

農業生産や生活環境にしばしば重大な被害を与えるばかりでなく、地球全体に大きな影響を及ぼしており、近年では、森林減少、土地の劣化、砂漠化といった人為的影響による側面も持ち、環境問題としての認識が高まっています。

その話は置いていて、その他、「順風」「追い風」、その反対の「逆風」「向い風」など、帆船の進行を表す、人生において吹いてくる風もあります。

皆さんには、今、どんな風が吹いていますか。いつも良い風が吹くといいですね。

●新緑の爽やかな季節に楽しむ

「グリーンワイン」

最近になって、世界中のワイン愛好家から熱い視線を集めているワインに、「グリーンワイン」があります。

ポルトガル生まれのワイン「ヴィーニョ・ヴェルデ」(vinho verde)です。

このグリーンワインですが、ワインの色がグリーン色というわけではありません。

前に、オレンジワインのお話をしましたが、「オレンジワイン」のように見た目がオレンジ

色をしているから、そう呼ばれるわけではなく、ポルトガル語で「vinho」(ヴィーニョ)はワイ

ンを意味し、「verde」(ヴェルデ)は緑やフレッ

シュといった意味合いを持つため、直訳すると「緑のワイン」となります。

ヴィーニョ・ヴェルデは、完熟する前のブドウを使用し、通常のワインを造るよりも、約1ヶ月から2ヶ月ほど早く収穫したもの(緑のブドウ)を用いて醸造されるのが最大の特徴です。

そのため、発酵途中で発生する気泡が、ワインに残りやすく、微発泡のワインよりもさらに弱い泡を感じることもあり、低アルコール度数の

比較的飲みやすいワインに仕上がります。果実をそのまま口に含んだような瑞々しさと爽やかでクリスピーな味わいとなっています。

ポルトガルでは、その軽い味わいから、古くからビール代わりに飲まれるポピュラーな存在

でしたが、近年は、健康志向の高まりから、「ライト感覚で楽しみたい」というニーズの高まりにより輸出が拡大し、急速にファンを増やして

います。

ワインの価格帯も1000円代から購入できるものも多く、とてもリーズナブルです。軽やか

かでナチュラル、そして、フルーティー、ミネラルも豊富で、さっぱりした味わいなので、手軽にお楽しみ頂けます。

青葉若葉が繁る、新緑が爽やかなこれからの季節だからこそ、今の時期に楽しみたいワイン

ですね。

●日本でもつくられている「海のワイン」

また、グリーンワインの主要ブドウ品種である「アルバリーニョ」ですが、イベリア半島の

北西部を原産とする白ブドウで、ポルトガルのほか、スペインでも多く栽培されています。

産地が海の近くであることで、冷涼な海風によつて育まれたことで、フレッシュで澁澀とした酸味とミネラル感、華やかな香りもあり、後

味に残る塩味と苦味が特徴です。さらに、ヨー

ドの香りが感じられるため、今が旬の食材や魚介類との相性がとても良く、このブドウから造られるワインのことを「海のワイン」と呼ばれています。

現在、日本では、新潟や富山、大分でも、このブドウを使った素晴らしいワインが造られており、注目を集めています。

タコや帆立のカルパッチョ、生牡蠣などの冷たい料理や白身魚やエビのフリット、焼き魚な

ど、しっかりと火を通した料理との相性も抜群です。今夜の食卓は、緑の風を感じながら、アジ

やさバの塩焼き、鯛の香草焼きも良いですね。





地球に恩返しの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、3月31日〜4月1日に行われた、地球に恩返しの森を訪ねる旅についてお伝えいたします。

**大分県・由布市
地球に恩返しの森を訪ねて**

2024年3月31日(日)〜4月1日(月)、4年ぶりに、大分地球に恩返しの森を訪ねる旅に行つてまいりました。雨模様が続いた3月末でしたが、旅程の2

日間は暖かく穏やかで、桜は満開近く、すみれや菜の花も咲き、春の大分を満喫する旅となりました。一部ではありますが、旅の記録と公園づくりについてご報告いたします。

**大分空港から直行
花が咲く丘・池久保地区**

2014年より桜や桃の咲く名所になるよう、植樹してきました。当初数年は、ニホンジカによる食害に悩まされていましたが、試行錯誤を経て、いまだでは

立派な桜の森になってまいりました。ソメイヨシノ、シダレザクラ、ヤエザクラ、オオシマザクラなどの品種を主にし、他にも長い

期間、桜の花を楽しめるよう多品種による植栽を計画しています。桜を愛でながら、桜餅と甘酒をいただきました。

予定はなかったけど……

オリーブ畑に立ち寄り、大きく育ったオリーブの木を見てもらいました。翌日の青空パーティーでは、収穫したオリーブの実の塩漬けをいただきました。別府温泉の宴の席では、参加者の自己紹介もありました。また園主がスライドを用いて、今までの公園づくりの歩みを皆さんにご紹介しました。



いけのくぼ
池久保地区
桜が咲く丘にて



のぼたけ
野畑地区 オリーブ畑視察



功德院納骨処お参り

満開の桜のもと、功德院・三房副住職の読経につつまれ、何とも優しくあたたかな気持ちになりました。



納骨処お参り

寄付者銘板のお披露目

森づくりが進んでいる薬樹園では、恩返しに森づくりの活動に賛同して下さった寄付者様の銘板も完成し、参加者の皆さんに見守られ、盛大に除幕式を行いました。銘板は、薬樹園



の入口で、来園者を優しく出迎えてくれています。銘板から見下ろす場所に重厚感あふれる銅ぶきの鐘撞き堂を建立し、しあわせ

の鐘を収めました。お撞きき初めも無事行うことができました。鐘撞き棒は「棕櫚シュロ」の木の幹は真っ直ぐ



寄付者銘板のお披露目除幕式典のようす樽酒でお祝いました



しあわせの鐘





建設途中の鐘撞き堂（左）と銘板（右）

な繊維が集まったような構造をしていて、適度に重く柔らかく、よく通る綺麗な音が鳴る」といわれているので、地域に育つ棕櫚の幹を用いました。



里山を公園として整備するにあたり、多くの知恵とお力を貸してくださっている地元の企業の皆さんに感謝の意を表し、代表の方へ「感謝状」を授与させていただきました。



心尽くしのおもてなしに
皆、舌つづみ
式典の後には、地元の皆さんにもお手伝いいただき、テントの下で用意された郷土料理の「だご汁」、山の恵みをいただくジビエ料理として、イノシシ肉の煮込みカレー、クヌギ林の間伐



ジビエカレーと
2023年秋に収穫した
オリーブの実の塩漬け

木を利用し育てたシイタケの炭火焼きなど、恩返ししました。ジビエに親しみのない方にも、カレーのように煮込みになっていると、ほとんど気にならず、美味しく召し上がっていました。心もお腹も十分に満たされると、間もなく大分空港へ出発です。



1泊2日という短い旅でしたが、中味は盛沢山で充実した時間を過ごすことができました。この10年間の活動を支えて下さったご賛同者の皆さんのお陰です、ありがとうございます。また来春、多くの方々と地球に恩返し森を訪れることができるとを楽しみにしております。

支部・パートナー活動記

東日本支部

▼Wさん（女性・82歳）は出戻り契約の方です。2004年に契約したのですが、2009年に娘さんと一緒に暮らすからと解約。2014年、娘さんと折り合いが悪く「りすさんに面倒を見ていただきたい」との申し出があり、再契約しました。大岡山のアパートでずっと一人暮らしを続けていましたが2018年5月に、肺がんの手術を受けました。経過は順調で一人暮らしを続けていましたが2020年6月にケアハウスに入所されました。

入所後も従来からの術後定期受診サポートをしていましたが、12月に外出先で男の方との接触で転倒。近くの病院へ緊急搬送されました。

病名は左肩骨折でした。この時の本人の状態が異常で痛い痛いと大声で泣き叫び、喚き散らし、施設のスタッフも手に負えない状態だったそうです。この年からサポート依頼が急増してきました。精神的に不安定などのある方でしたが入院を期に一気に悪化したよう

です。この病院が急性期病院なので、リハビリ病院へ転院することになりました。リハビリも最終段階になった頃ケアハウスの担当者から、今のままでは受け入れられないと言われ2つの条件を付けられました。その1は訪問医をつけること、2つ目は精神科の受診です。

ご本人はこの条件を受け入れて元のケアハウスに戻られました。退院後の住まいがスムーズにいかなくなかったことが原因かどうかは不詳ですが、喫煙するようになりました。

喫煙も決められた場所なら問題ないのですが、自室での喫煙を何度か注意され、その度に施設で本人と話し合いを行いました。自室喫煙は止められず、施設から退居通達が出されました。

退去後の施設探しを始めましたが、事情を隠しての施設探しは出来ませんし、自室喫煙者を受け入れてくれる施設はありません。

数週間後やっと1件のサービス付き高齢者住宅が見つかりました。もちろん火災保険加入が条件です。自室での喫煙は絶対にダメと念押しし

て、退居手続きを行いました。帰り際にも喫煙は決められた場所でお願いたしましたすと再度お話しして退室しました。

ところがあろうことか初日から自室喫煙をしたそうです。翌日施設長から抗議の電話です。数日後当然ながら退居通達が出されました。再度の転居先探しです。通常の住宅かマンションしか選択肢はありません。幸い市の家賃補助付きの高齢者マンションが見つかり、すぐに契約しました。

担当地区の地域包括支援センターと連絡をとり、本人、ケアマネジャーと話し合いをして、ヘルパーさんの依頼、食事の手配先を教えてくださいいただき食事は朝夕宅配、ヘルパーさんは週2回の掃除が決まりました。

自室で喫煙してよいように最高の室内清浄機を設置して、たばこの臭いが部屋にこもらないようにしました。数カ月経過したころ、誰とも話すことがなく気が変になりそうだから、皆と食事の出来るところを探して欲しいとの電話依頼がありました。禁煙出来るならご意向に添える施設を探しますが、本当に禁煙出来ますかと念押ししています。3か月間本当に禁煙が確認出来たら施設探しを進めます。

誕生日の6月の見守り訪問で禁煙しているという確認をさせていただきますと、現在、経過観察中です。6月の見守り訪問で約束が守られることを願っています。

大分支部

▼2024年1月合併号(第316号)で紹介したKさん(女性・89歳、M施設居住)の「奇跡のような出来事」の記事を覚えていますか。ツーショットのお話です。

実は、あの話の続きに「夢のような出来事」があったのです。

3月初め、記事を読んでくださった谷田貝先生と谷本先生のお二人から大分のツアーに参加するので、Kさんを訪問したいという嬉しいお話をいただき、(※2015年の)「ニュージールランドツアー以来、8年ぶりの再会」が実現しました。

その日まで、施設と連絡を取りながら、Kさんの体調確認、訪問許可、時間設定、お召し物の確認など、念入りに、ワクワク、ドキドキしながら計画しました。当日(3月31日)は、スタッフの方とお召し物の最終チェック、明るい色がお似合いのKさん、セーターの色をブルーかピンクかと迷って、ピンクに決定。一階

のロビーで、皆さんの到着を待ちました。

先生方のお姿を見つけると、手を振って、満面の笑顔で、お出迎え。「会えてよかったね」「嬉しいね」と再会を喜びました。ニュージールランド旅行の思い出話に花が咲き「オーランドの坂をおしゃべりしながら、みんなで歩いて楽しかったねえ」「マヌカの白い可愛い花の中をトロッコ列車に乗って楽しかったね」「また行きたいねえ」「また行こうね」などなど。施設の方がいれてくださった美味しいコーヒーをいただきながら話は尽きませんでした。

谷本先生（牧野植物同好会会長）が愛用のカメラで、Kさんと谷田貝先生（日本炭やきの会会長）との「8年ぶりのツーショット」を撮ってくださいました。この日の写真がまた思い出の1ページに加えられ、Kさんの宝物となるでしょう。このような粋で心温まる計らいをしていただいた、たくさんの方々に、感謝申し上げます。ありがとうございます。

先生方はこの後、本来のツアーと合流し、お花見を楽しまれ、夜は、懇親会で、ツアー参加者の方々と、地元の関係者、スタッフと交流され

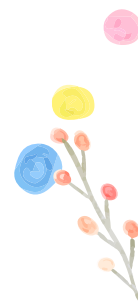


ました。

この懇親会では、また「ニュージールランド散骨の旅」の思いがけない出会いがありました。

「大分に来たら会えると思っていたよ。ニュージールランド旅行で一緒だった…」と声をかけてくれたのは東京から参加されたMさん（男性・88歳）でした。覚えていて声をかけてくださったことに「ただ、ただ、感激」の嬉しい再会でした。

その興奮も冷めやらぬ中、ふいに肩をたたかれ振り返ると、Kさんと先生方とオーランドの坂をおしゃべりしながら一緒に歩いたSさん（81歳・女性）でした。あの時一緒だった



たお友達は亡くなられ、寂しくなると大分ツアーに参加されたそうです。久しぶりの再会に手を取り合って喜びました。お二人とは「またお会いしましょう」と約束しました。

お昼のKさんと先生方との再会。そして懇親会ではこんなうれしい出来事が重なり、幸せな一日となりました。皆さんの心に残る「ニュージールランド散骨の旅」の再開を心より待っています。

【訂正】2024年1月合併号（第316号）の記事では『2016年ニュージールランド散骨の旅』と記載しましたが、正しくは「2015年」の間違いでした。訂正させていただきます。編集部

九州支部

▼Tさん（女性・75歳）は18年前「いのちの電話」の相談員をされていました。相談者からりすシステムのこと

を知らされ、「シングルマザーの私には必要」と、直ぐに資料請求→説明会参加↓契約↓公正証書作成（個人財産遺言書含む）と進まれました。Tさんは、資格取得、健康管理など5年後、10年後、20年後のビジョンをお持ちでした。

契約当初から昨年未までずっと、確認シートのほかに年2回、安心して暮らせるのはりすさんのおかげです、と近況報告のお手紙同封でお菓子を送って下さっていました。

契約から9年目に現在のURに転居され、住所変更手続を完了。しかし、引越の片付け後、体調が思わしくないと近況報告がありました。翌年、遺言書の書き換えをされました。

その翌月、がんセンターで入院手術となり、受診付添・入院身元保証・手術立会い・術後説明・退院付添い、全てりすシステムが契約家族として対応しました。

術後、抗がん剤の治療を開始、多少副作用はあるものの治療は終わりました。

ここ6年ほどは何事もなく経過。確認シートと近況報告は継続中でした。コロナ禍では、リスクが大きいので外出は控えておりますと、追伸がありました。

今年3月13日、8年振りにがんセ

ンターから「突然のご連絡申し訳ありません、受診予約済みですが本日お見えになりません、何かご存知ではありませんか」と連絡が入りました。年末に足の浮腫みで受診されたとのことでした。

それから毎日、固定電話・携帯の両方に架電しメッセージを入電しましたが返信はありませんでした。緊急連絡先の息子さんに心配させてはいけなさと連絡するのを躊躇していたところ、息子さんから「旅行会社から、ご本人と連絡が取れず、集合場所に来ていないと連絡があった」と連絡がありました。息子さんの依頼で、アドバイザー2名でご自宅へ向かいました。鍵は息子さんをお持ちで、警察にも連絡しました。

結果は、孤独死でした。死体検案書には死亡3月上旬不詳の死と記載されていました。ご遺体の搬出は深夜におよび、翌朝、徳島県から息子さんが来られ初めてお会いしました。ご遺体安置、通夜、葬儀など死後事務を進め、収骨後は事務所にてご供養を納骨まで継続します。

息子さんが納棺の品を探しにご自宅に2度入られましたが、見つけることができませんでした。「いろいろな事情があり母と同居した期間は短く、記憶にあるのは買物依存症で家中いつも物があふれていたことです」と。

ご自宅の片付処分に4日間かかりました。死後事務は、遺言執行者の決済機構と一緒に進めているところです。



編集後記



「4・14はよご死の日」Deaths フェス誕生 2024年4月 渋谷。アラフィフ（おおむね50歳前後の年齢層、その親は人口ポリリウム層の団塊世代）の彼らたちが企画したDeathsフェスが開催された。

今の日本は超少子高齢社会。と同時に訪れた「多死社会」でも、世の中「シニアのための終活」ばかりと彼ら。「死というテーマ」には愛、感謝、繋がりなど生をポジティブに照らす面があり……。

では、今をどう生きるか。令和の時代に合わせて「死」に関することをアップデートする必要がある。そのために「死」をタブー視せずに人生の地続きのものとして捉え直そうという試みのフェスのようです。ぜひ！ 生前契約のパンフレットをお届けしたい。（芳賀みゆき）

はやくもニュースで夏日のワードが始めました。ほんとに早いですね。

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。本格的に暑くなる前に体を暑さに慣らす暑順化をして対策をしましょう。暑熱順化は軽い運動やストレッチ、シャワーじゃなくて入浴をすることなどで汗をかくて体を暑さに慣れさせることです。もちろん無理のない範囲で。個人差もあります。体が慣れ

るまで数日から2週間程度かかります。

す。今年もいつたいどんな酷暑になるか想像もできませんが、しっかりと準備をして順応していきたいと思えます。（芳賀まお）



久しぶりに会った母が両手をこちらに向けながら、指の関節が太くなり痛みや変形したことを教えてくれた。リウマチと症状は似ているが、指の部分だけに症状が出る変形性指関節症だと。歳をとったものだなと、しばらく母の手をながめた。「あれ？ 左手の指輪はどこにつけていた指輪がないのだ。「あははは、どうしたと思う？」ケラケラと笑う母。聞いてみると、先ほどの指の診断をして下さった医師から「指輪が抜けなくなる前にはずしたほうがいいですね」と助言を頂いたそう。でも、あきらかに関節のほうが太くなり全く抜ける様子もないので困っていると、医師が「消防署に行くとはずして（切断して）くれませよ」と教えて下さった。というわけで、ちよっと時間があったので、近くの消防署にひとり出向き、恐る恐る指輪の件を話したところ、慣れた様子で説明しながら署内に案内され、優しい消防隊員が指に傷をつけないように丁寧に保護しつつ、指輪を切断してくださったというところで、消防署は消火活動だけでなく、指輪の切断までしてくるなんて頼もしいですね。（東本優子）

（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