

第8.1節 川崎市溝口育ち

2022年6月 第53号

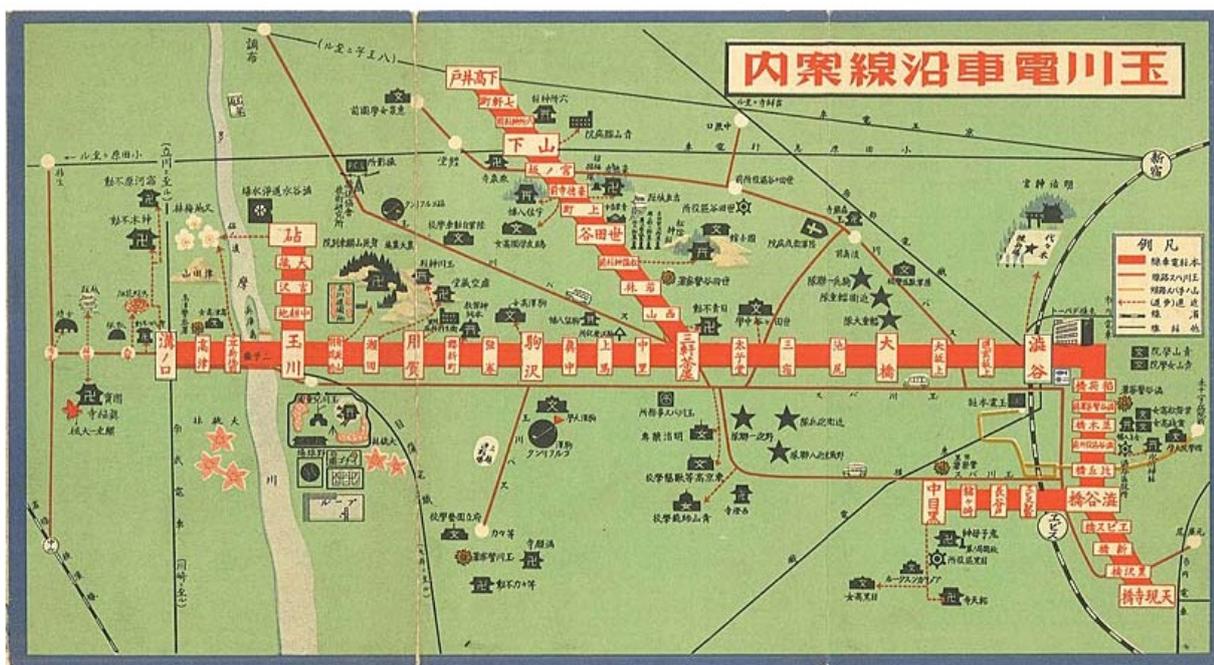
赤津 武雄 (1965年電気工学科卒)

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。学校生活にも慣れ、お友達が出来たと思います。私は1961年に電気工学科に入学し、インドネシア国からの留学生がクラスメイトでした。共に勉学に勤しんだことを思い出します。留学生たちから、インドネシア国の文化、習慣、日常生活や食事などの異文化を教えてくださいました。日本との文化の違いに驚きました。

私は川崎市高津区溝口に住んでいたため、大井町線で通学していましたが、当時の大井町線は単線で、溝口から二子橋を人、自転車、車と共に運行していました。私は自転車で通学していたため、人や車に注意しながら、雨天、風雨の強い日にも負けないで通学しました。

「玉川電車」は路面電車として運行していましたが、その後は地下に移動して渋谷までの直通運転になりました。この「玉電」は1907(明治40)年に、渋谷と玉川間が開業し、この路線を開業させたのが玉川電気鉄道でした。多摩川の砂利を都市部に運ぶ役割が大きかった電車でした。次第に路線網を拡大し、1925(大正14)年に現在の世田谷線を開通させました。会社名は玉川電気鉄道でしたが、当時の路線図(以下を参照)にもある様に、玉川電車と略して呼ぶことが多く、さらに縮めた言葉がより親しみがこもった「玉電」です。

その後、1936(昭和11)年に東京横浜電鉄(のちの東急電鉄)が玉川電気鉄道を傘下におさめ、戦後は東急玉川線・世田谷線となりました。高度成長期、玉川線が走った国道246号はクルマの通行量も増大し、高速道路の建設計画もあったことから、惜しまれつつも1969(昭和44)年に玉川線や砧線は廃止されることになり、「玉電」は世田谷の一角に押し込められました。



上の貴重な路線図は1930年代で、天現寺橋から溝ノ口まで路線は延びていました。

母校である東京都市大学は、年々施設や内容が充実し、卒業生も世界各地に進出して活躍しています。私たち卒業生もその活躍を楽しみにしています。新入生の方々も、学業に励み、充実した学生生活をお送り下さい。

人生を豊かに（雑学のすすめ）

人参は切って放置すると、ビタミンCが2倍に

人参の皮部はビタミンCが豊富ですが、実よりも皮部の方がカルシウム、マグネシウムが4倍以上、リンやビタミンKが7倍以上も多く含まれています。葉物野菜の場合、切って放置するとビタミンCは切り口から酸化しますが、根菜の場合は切断のストレスで、ビタミンCが増加します。

データによると、切って25°Cで2日間放置した人参のビタミンCは、最大2倍に増加しました。冷蔵庫保存でもビタミンCが増加する結果が有るので、切ってから1~2日放置すると良いです。

ニンジンのビタミンCの含有量が多い順に次のようになります。

下の先端3~4cm

上から2cm部分の先端

下から4~6.5cm部分の下部

人参の縦切りと横切りを比較すると、劣化を早める二酸化炭素の発生量は、縦切りが横切りの、なんと5倍以上です。輪切りにする時は、薄切りではなく3cm程度の輪切りにした方が、より長持ちします。人参は冬が旬なので、甘みを増すだけでなく、β-カロテン量等も身の中に蓄えています。お得です。

耳寄り情報

微妙なニュアンス

例として、「この第三者がヤングケアラーの状況を理解して、相談できる環境をつくる。こうしたことがやはり、大切ですよね」という話し言葉を考えましょう。

「~ですよね」には、「自分が感じたことにあなたも同意しますね」というニュアンスがあります。「親しみやすさ」を演出したい場面などでよく使われる表現ですが、異なる意見を持っている人に対しては、やや「押しつけがましい」という印象を与えてしまい、逆効果になることもあります。使い方に少し注意が必要でしょう。

それではこうした問いかけに応える場合を想定しましょう。

「ですが」、「しかし」反対の意思表示に使われるでしょうし、同意するが愛には「同感です」、「そう思います」があります。ところが自分の考えがまとまっていないなど、良く分からない場合の答え方が難しいです。「わかりません」と言う時は表情なども加えて伝えないと否定の意味に拝借されるでしょう。

女性の初の裁判官をテーマにした連続テレビドラマのヒロインが、良く使っていた言葉「ハテ」はもう使われなくなってしまった感があるものの、この場合にピッタリの言葉だと思います。ちなみに福武国語辞典の見出し語「はて」の意味として、「怪しんだり思い迷ったりしたときに発する語」との説明があります

第8.2節 他大学の教授を兼務して見えたもの「これだ！－その弊害とは？

2022年9月 第56号

大藪 元宏（1984年建築学科卒）

建築学科を卒業して早40年近くが過ぎます。卒業して5年程度は地方（出身の伊勢）の設計事務所でひたすら木造建築設計の修行に励んでいましたが、30歳を目前にして東京に舞い戻ってからは、二子玉川を皮切りに用賀、溝の口、二子新地と東京都市大の世田谷キャンパスの周辺に33年間住み続けています。

横河設計工房に11年間務めたあと、独立して赤坂で10年、現在の二子新地にアトリエ+パン屋+自宅（TVでも放映されました）を建てて12年がたちます。自分では、もう少しやればもっとうまくなれると信じ、日夜建築設計に励んでいます。

事務所の最大の特徴は新しいタイプのアトリエ事務所の実現です。特徴としては、

- ①公共建築を中心とした安定した経営
- ②朝早くはじめ、夜早く終わる勤務時間
- ③残業手当の全額支給
- ④東京・神奈川を中心とした設計と全国各地のコンペへの挑戦

今までのアトリエ設計事務所の弊害を取り除き、良い点は延ばすことを日夜実践しています。

事務所でのメインの仕事は公共建築で、商業施設、集合住宅、住宅と続きます。最近では、上下水道局や消防署出張所、小中学校の増改修、放課後児童クラブなど学校施設も増えてきました。



多摩消防署栗谷出張所庁舎



座間市上下水道局庁舎



沼間小学校区放課後児童クラブ

アトリエ事務所を経営しながら、明星大学建築学部建築学科で特任教授を兼任しており、授業では座学から設計製図まで10講座担当しています。

40歳代のころ武蔵工業大学にて非常勤講師を8年やらせていただきましたが、このころと比べると、学生の設計ツールの進化には目を見張るものがあります。早い段階から3Dツール（スケッチアップ、アーキキャド、ライノセラスなど）でスタディー（エスキス）しています。エスキスとはフランス語で、下絵・ラフスケッチのことですが、設計課題に対してはスケッチや模型を制作しながら案を考えてゆきます。ところが生徒によっては図面や模型ではなく3Dでいきなりスタディーを始めます。

立体的に考えるのはとても重要なことですが、造形形態が比較的簡単にできることから、肝心な平面計画がおろそかになりがちです。少なくとも3Dと2Dを行ったり来たりしながら進めていかなければ、いい建築は成立しません。弊害も出てきています。3Dデータを切り取るだけで2Dの平面図、断面図としてしまい、正確な意思伝達ツールとしての役目を果たさないものが散見されます。2年生から選択でBIMや3Dツールの講義を他大学に先駆けて行っていますが、3Dは便利な反面

使い方によっては、重要な部分が欠落してしまう危険性もはらんでいるようです。

成果物としてのプレゼンテーションシートの中身にも、よりきめ細かなレギュレーションを加えるべく協議中です。但し、これからの設計、施工の実務では3D ツールなしでは成立しなくなりつつあります。

BIMと言われるものです。使うツールは様々ですが、設計・積算・施工と一連の過程を一つのキャドツールで一元管理してゆきます。建築+電気+機械の各パーツ（特に構造、配管、配線の干渉など）を施工者がアッセンブルする前の、設計の段階からシステマチックに検証が可能となります。また、一部変更が起きた場合はその部分のデータを修正すれば、図面・パースから積算に至るまで連動して更新することができます。システマチックな建築には最適です。

お話が身の回りの建築に関係することばかりになりましたが、現在は、8月6日に最終審査があった蒲郡市の小学校+保育園+公民館+学童クラブの複合建築のプロポーザルコンペの結果を待っているところです。



(写真はすべて株式会社大藪元宏建築研究所より)

人生を豊かに (雑学のすすめ)

川崎の地酒「出穂 (しゅっすい)」。「口当たりはさっぱり、深みのある味わいも特徴の純米吟醸」。田植えから収穫まで、市民が手掛けた米を使った川崎の地酒「出穂 (しゅっすい)」の新酒づくりが、今年で5年目を迎えます。出穂は農家や酒店らが市民と連携し、飛森谷戸 (宮前区) にある約10メートル四方の水田で育てた酒米を使い、2018年に完成。以降、コロナ禍でも田植えや稲刈りに子どもも含め多くの市民が参加し、県内の蔵元・泉橋酒造で毎年千本以上が醸造されてきました。

市内では過去、「田ゆう」という地酒が販売されていましたが、農業関係者の高齢化などの理由で生産終了。川崎産の地酒を復活させようと、「カワサキ地酒プロジェクト実行委員会」は再び穂を出す意を込め「出穂」と名付け、市民と一体で酒造りに着手。酒米の品種も、栽培しやすいとされる「楽風舞」を選びました。「カワサキ地酒プロジェクト実行委員会」のメンバーが目指すのは、売り上げ本数よりも市民参加機会の増大です。

* 製造者：泉橋酒造株式会社 神奈川県海老名市下今泉 5-5-1

(2018年06月08日 神奈川新聞から)

蟻の撃退法 (わが家の現時点での黄金テクニック) は第10章に移動しました



第8.3節 今に生きる幸せの黄色いタオルー災害時の備えは出来ていますか？

2022年12月 第59号

親川 芳和（1970年経営工学科卒）

私は川崎市幸区に接した中原区市ノ坪に居を構えています。最寄りの駅は東急東横線の武蔵小杉駅（NHKのプラタモリでも紹介されました）か南武線（川崎支部便りでも配信済み）の平間駅です。市ノ坪は5つの町会で構成し、「本町」に属しています。本町では川崎市の防災まちづくりの支援を受けて、「黄色いタオル」で災害時の安否確認訓練を進めています。今年2022年の9月に1回目のちらしを回覧して、約150世帯に周知しました。2回目は11月の回覧板で、訓練実施日、タオル取付けや保管方法の説明、3回目は訓練の実施とまとめになります。災害時のポイントは、「余力のある人や助けが欲しい人は、一時避難集合場所で助け合う」ことです。

①災害発生時は身の安全を確保します。すばやく火の始末をする、ドアや窓を開けて非常口を確保することです。

②災害発生から1～2分で安全確保です。出火したら、消火器や水を浸した毛布やバスタオルで出火を抑えます。

③3分後は、漏電等による発火を防止するため分電盤のブレーカを切ります。

④5分後は正しい情報を伝達するため、自宅にいる家族の安全確保が出来たら、道路から見える位置に「黄色いタオル（わが家は無事）」を掲げます。黄色いタオルが安否確認をスピードアップします。目印が無いと、応答があるまで無事かどうか分かりません。

「黄色いタオル」を使った安否確認は、大地震が発生した場合に実施します。大地震発生の際、救助者が最初に行うのが「安否確認」と「救助」です。「黄色いタオル」は救助者が迅速に安否確認を行うために、「我が家は無事」だから「他の人を助けて欲しい」の目印として考え出されました。現在では、全国各地で導入されています。今後の課題の一つは、町内世帯の家族構成だけでなく、「寝たきり」等救助が必要な家からの要望をいかに反映するかです。



玄関先での無事表示



安全確認の回覧板



人生を豊かに（雑学のすすめ）

理想のリンパ球数は2000以上とされています。自分の「リンパ数」の数をご存じでしょうか。

リンパ数は自分の健康の指標である「免疫力」の強さを知るうえで、重要な要素です。新型コロナウイルスに打ち勝つための重要な要素として「免疫力」が脚光を浴びています。免疫とは、簡単に言うと、体内に発生したがん細胞や外界から侵入した細菌やウイルスを常に監視し、撃退する自己防衛（身体を守る）システムのことです。

免疫を司る細胞の中で特に重要なのが、白血球と言われている血球成分の一種です。白血球の数値は日常の活動量に比例すると言われ、活動量が多ければ白血球は増え、少なければ減少します。その白血球の要素として、「顆粒球（かりゅうきゅう）」と「リンパ球」があります。「リンパ球」はウイルスやがん等の異物（抗原）に対応します。抗原が侵入していなければリンパ球は活動を停止していますが、抗原が侵入すると急激に増殖して活動を開始します（自然免疫+獲得免疫）。

がんの治療をしたほとんどの方は、リンパ球数が1000以下になっていました。特に、抗がん剤治療や放射線治療をした方は、顕著にリンパ球の低下が認められました。放射線治療を受けた患者は、数年間リンパ球数が低いまです。

高齢になり、体力も低下するとリンパ球数が低下します。「わくわく感が沸き起こる」「やりたいことが見つかった」等の前向きな変化により免疫力が上がります。リンパ球数は自分で増やせます。

耳寄り情報

携帯電話を当てる耳の位置近くに脳腫瘍が発生するリスクが高まる？

携帯電話の新しい規格第5世代移動通信システム（5G）の商用サービスが、2020年から一部エリアで始まりました。5Gは4G(LTE)の約10~100倍の速度で、2時間の映画を3秒でダウンロード出来る言われています。周波数が高い5G電波は届く距離が短いのですが、飛ぶ方向を絞ると距離を伸ばせません。庭に水を撒く時に、ホースの先端を潰すと遠くまで水が飛ぶのと同じ理屈です。

ドイツの民間研究所では、携帯電話でたった90秒通話するだけで、電磁波の影響で、赤血球同士がくっついて血流が遅くなり、もとのサラサラ状態に戻るまで40分を要したことが報告されています。子供の頭蓋骨は薄く、脳の容積は小さいので、スマホや携帯電話を頭の近くで使用すると、大人よりも電磁波の影響を受けます。（出典：「電磁波の何が問題か」大久保貞利著 緑風出版）

携帯電話・スマホは、電子レンジと同じくマイクロ波を利用しているので、通話時は電子レンジ本体に耳を当てた時とほぼ同じ強さの電波を浴びています。これほど強い電波に恒常的に曝されると予想しがたい様々な健康への影響が考えられます。特にここ10年ほどの研究で明確になって来たのは、

- ① 携帯電話を当てる耳の位置近くに脳腫瘍が発生するリスクが高まること
- ② メールも含めて使用頻度が高くなるほど、精子の損傷割合が大きくなることの2点です。

そして何よりも問題なのは、片時も携帯電話・スマホを手放せない依存症傾向の若者が圧倒的に多くなっていることです。諸外国では電磁波について規制が進んでいます。スウェーデンでは「家を建てる場合は高圧送電線から150m離すこと」とされています。

（「知っておきたい身近な電磁波被ばく」 から）

第8.4節 介護の現場から—あなたは損をしているかも

2023年2月 第61号

加々見（旧姓新井田）文子（1978年家政卒）

私は川崎市で介護ヘルパーとして毎年土曜日も含めて、電動自転車（自称：和製ポルシェ）で高齢者宅を訪問しています。

8.4.1 介護の流れと介護の現場の盲点

1) 介護に困ったら相談窓口はどこへ？

・区役所の介護支援課または地域包括支援センターへ。担当地区の民生委員も窓口になります。認定調査を受けることが必要。

2) 介護保険証が届いていますか？

・介護度は要支援1.2（2段階）、要介護1～5（5段階）。

3) 認定には年齢制限があります。

・65歳以上の方か、特定疾病に基づいて要介護状態に認定されている40歳以上の方が対象。

4) 介護度はいくつ？

・要支援1：基本的に自立していて、自らの力で日常生活が送れるが、見守りや生活レベルの改善が十分期待出来る場合。「重い掃除機を使っての掃除が困難」「頭を下げてのお風呂掃除が困難」

・要支援2：要介護ではないが、歩行のふらつきや安定性に欠ける。立ち上がりが困難等で入浴や排泄に一部サポートが必要。

・要介護1：一部の日常生活に見守りや支援が必要な状態（掃除や身だしなみ）。立ち上がりや歩行にふらつきがあり、杖等の支えが必要。

・要介護2：立ち上がりや歩行が困難で、日常生活に部分的または殆どの場面で介護が必要。浴槽へ移動させてもらう、背中を洗ってもらうサポートがあれば入浴出来る。着替えは自分で出来る。

・要介護3：自分で立ち上がったり、歩いたり出来ない。朝起きて寝るまで、全面的に中程度の介護が必要な状態。認知症の賞状があり、問題行動等も発生。住居の環境等で在宅生活が難しい場合、要介護3以上に認定されると特別養護老人ホームに入居する資格が与えられる。

・要介護4：自力での立ち上がりが困難。立っている状態を維持するのが困難な場合が多い。認知症の低下が激しい場合も少なくない。日常生活を自力で送る能力が低下していて、着替え・入浴・排泄等様々な場合で、介護が必要な状態。

・要介護5：日常生活を送る上で、殆ど介護が必要。認知度が低下していて、コミュニケーションが困難な場合も多く、寝たきりの場合も多い。食事全般の介助や体位を変える手助けも必要。

8.4.2 突然の出費？

親の医療費や介護費を誰が支払うのかを事前に決めていますか。突然の費用負担に困惑し、兄弟・姉妹間でトラブルに発展します。入院保証人も同じ様に、事前に親族間で話し合うことが大切です。特に、「脳卒中」は「早期にリハビリ」が原則。

大部屋の空きがない等病院都合で個室に入る時は、差額ベッド代は不要です。個室を希望しても親

が払えない時は、入院保証人の子供が支払います。

入院費用の盲点は「紙おむつ」です。驚くほど高い。病院支給の紙おむつは1日1,000~1,500円で、1か月の入院では3万~4万5,000円になることも有ります。例として、80歳の母親が1か月入院すると、

- ② 医療費の自己負担限度額：57,600円（上限）
- ③ 食事代：41,400円（1食460円x3回x30日）
- ④ おむつ代：45,000円（1日1,500円x30日）
- ⑤ 家族の交通費：10,000円（タクシー往復2,000円x5回）
- ⑥ 合計：154,000円にもなります。

医療費（保険適用）は、高額医療費制度で所得により「自己負担限度額」（月額）が定められていて、青天井にはなりません。思ったよりも意外にかかるのが交通費。疲れている時に、面会時間に間に合う様にタクシーを使用しませんか。

8.4.3 要介護認定？

介護保険による介護サービスを利用するには、「要介護認定」（あなたは日常生活送るには介護が必要の意味）をけることが必要。

要支援1（日常生活の基本動作のほとんどを自分で出来るが、家事や買い物などに支援が必要）の支給限度額は53,200円、上限まで利用した場合、自己負担（1割）は5,032円

要介護5（日常生活のほとんどで介助が必要で、意思伝達も困難）は362,170円。上限まで利用した場合、自己負担（1割）は36,217円

要介護認定を受けるには、親の住む地域の役所に親本人か家族が申請します。両方とも申請手続きが出来なければ、「地域包括支援センター」等が無料で申請の代行をします。親の健康状態を報告するには、「主治医の意見書」の作成と、本人に状態や生活の聞き取りをする「訪問調査」を実施します。訪問調査には子供が立ち会い、事前に困りごとを記録して、親のプライドを気付けない様に別室で渡すと良いです。

要介護認定が完了したら、介護の専門家に「ケアプラン」（介護サービス計画書）を作成してもらいます。ほとんどは介護サービスに詳しいケアマネージャー（ケアマネ）が作成することが多いです。ケアマネの利用は無料です。注意点は、「要支援」と「要介護」ではケアプランを作成する人が異なります。要支援の場合は、地域包括支援センターの職員が担当し、要介護は地域の居住介護支援事業所に在籍するケアマネに依頼します。このケアマネは、役所から頂く地域の事業所リストから探します。ポイントは、「月々に支払える介護費用の予算」「同居は出来ない」「仕事は続ける」等を明確に伝えます。ケアマネには守秘義務があるので私的な事情は外部に漏れません。ケアマネとなじまない場合は、事業所に「親との相性が悪いから」と伝えて交代して頂くのが良いでしょう。

8.4.4 介助が必要になったらどこで過ごす？

①訪問介護を受けて自宅で過ごす場合。

- ・ケアマネージャーを決めて、介護計画を立てる。
- ・通所介護：デイサービスに通う。ショートステイ。

- ・訪問介護を受ける。入浴介助（自宅浴室）。
- ・入浴サービスを受ける。業者の浴槽を自宅で使用。
- ・家事サービスを受ける（掃除・買い物・調理・洗濯）。
- ・配食サービスを受ける。
- ・通院介助サービスを受ける。

②施設に入所する。

- ・老人保健施設（老健）は自宅へ戻ることを目的としている施設（入所期限有り）。
- ・特別老人保健施設（特養）は終の棲家となる。

8.4.5 訪問介護？

ヘルパーは家事代行ではありません。時々はき違える方がいます。ホームヘルパーは、介護福祉士や介護職員初任者研修を修了した人で、高齢者の日常生活を援助するためのカリキュラムをこなした介護のプロです。

「生活支援」は、掃除や洗濯、食事の用意、買い物など家事援助的なサービスで、薬の受け取りも出来ます。例えば、ホームヘルパーは要介護1の認定者の食事の用意や爪切りは出来ませんが、ついでに家族の分の食事は出来ません。ペットの散歩、庭の草むしり、家族の部屋の掃除、生活必需品以外の買い物代行も不可です。寝ている要介護者の体位変換は出来ませんが、床ずれの処置は出来ません。

1か月の訪問介護費用の例（要介護1，自己負担1割）として計算しましょう。

- ① 訪問介護（生活援助）：サービス費（2,250 円/回） 自己負担額 225 円/回、利用回数 8 回/月、自己負担額 1,800 円/月
- ② 訪問介護（身体介護）：サービス費（5,790 円/回） 自己負担額 579 円/回、利用回数 8 回/月、自己負担額 4,632 円/月
- ③ 訪問看護：サービス費（8,210 円/回） 自己負担額 821 円/回、利用回数 4 回/月、自己負担額 3,284 円/月
- ④ 1か月の自己負担額：9,716 円
- ⑤ サービスの利用時間：訪問介護（生活円状）は1回 50分。訪問介護（身体介護）は1回 60分。訪問看護は1回 50分。

介護にかかる費用を知らない方が多い。「3つの「ない」があります」。1つめは「誰のお金で介護するか」の計画がない」2つめは「どんなお金がかかるか知らない」。3つ目は「介護費用を軽減する制度を知らない」です。

8.4.6 あなたは損をしている？「届け出だけでもらえる介護マネー」

知っていれば損をしない介護でもらえるお金をご存じでしょうか。

全国編

- ①高額療養費：もらえる金額約 21 万円（70 歳未満で標準報酬月額 28 万～50 万円、1か月に 30 万円（自己負担額）の医療費がかかった場合）。医療機関や薬局で掛った医療費の自己負担額が、1か月で一定額を超えた場合、その超えた金額が支給されます。
- ②医療費控除：控除額は上限 200 万円。1月 1日から 12月 31日までの 1年間に支払った医療費が

10万円以上かかった場合、10万円を超えた分が所得から差し引かれる制度。

③高額医療・高額介護合算制度：1年間の利用者自己負担限度額 67万円（70歳以上で世帯年収 370万円～770万円の場合）。同じ世帯で医療保険サービスと、介護保険サービスの両方を利用している場合、年間で医療費、介護費の合計が一定額を超えた分が戻ってくる制度。

④家族介護慰労金：介護保険サービスを利用しないで、自宅で1年以上にわたり、要介護4～5に認定された要介護者を介護している家族に、自治体から慰労金が支給される制度。

自治体編—お住まいの役所に相談

⑤福祉タクシー券：タクシー乗車1回につき約1,000円の補助。市内に住居址、住所を有する方で、要介護認定を受けた人。

⑥介護タクシー利用補助：片道料金5,000円迄の補助。町内に住所を有し、65歳以上で要介護4以上、もしくは日常的に車いすを利用し、一般交通機関の利用が困難な人。

⑦車いすの貸出：無料貸し出し。市内に居住する自立歩行が困難な人や、常時寝たきりの高齢者または身体障害者の人など。

⑧住宅改修整備費補助：補助限度額20万円。市内に居住する65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けた人またはその同居の家族。

⑨非常ベル、児童哨戒機の給付：非常ベルが無料。65歳以上の人のみの世帯。日中65歳以上の人のみになる世帯。

⑩配食サービス：お弁当が1食あたり510円。おおむね65歳以上の高齢者で、調理が困難な一人暮らしの人、または高齢者のみの世帯。

8.4.7 介護で嫌われる人（あなたは嫌われている？）

①頑固で屁理屈老人：話を聞かない頑固な人。トラブルメーカー。

②利用者は神様です老人（三波春雄の振付けで）：あれしろ、これしろ。上から目線で、私は召使い？

③セクハラ大好き老人：介護士の身体をおもむろに触る人。女性の利用者にもいる。

④肩書好き好き自慢老人：「俺は昔偉かった」と過去の栄光にすがり、お互いを尊敬出来ない人。

⑤クレーマー家族：介護サービスへの口出しがストレスの吐け口家族。

⑥遺産目当ての冷たい家族：見舞いに来ないで、遺産をきっちりもらおうとする家族。

8.4.8 介護の現場と盲点

①在宅の場合

- ・入院中に介護認定を受けて自宅に戻った場合、住居環境が身体の状態に適応出来るか？
- ・四肢にまひが有るか？ ・歩けるか？ ・階段の昇り降り出来るか？
- ・2階以上に住居が有る場合、階段のみ、エレベーターが無い。
- ・室内の段差がある場合、バリアフリーや車いす対応の改修が出来るか？手摺が必要か？

②それぞれの身体の状態です生活するために、生活がしやすい様に問題解決をしなければならない。

- ・戸建て住居では2階に居室（寝室）があったが、1階に移動して布団式から介護用レンタルベッドに変更するなど
- ・福祉用具を利用（レンタルか購入）

- ・車いすを福祉用具レンタル。
- ・歩行器や杖のレンタルで移動し易くする。
- ・浴室、トイレ移動のための手摺やつかまり棒（突っ張り棒）を設置
- ・段差を軽減する
- ・トイレが遠い場合はベッドサイドにポータブルトイレを設置
- ・尿取りパットが有るリハビリパンツの使用。寝たきりの方は介護おむつを使用
- ・四肢にまひが有る場合、前開きボタンが無くマジックテープ月パジャマや衣類を使用
- ・手にまひが有る場合、補助付きの食事用のお箸、スプーンやフォークを使用
- ・食後の歯磨き、口内洗浄、義歯用の入物と洗浄ブラシ、口腔ケア用を利用（自宅にある物で代用可能）

③介護には期限が区切られていないので、頑張り過ぎて共倒れにならない様にしましょう。

④介護サービスやショートステイを組合わせて、介護者も精神的負担を軽減して、続けられる様に無理をしないことが重要。

⑤介護者も心と身体のリフレッシュが大切。

以上介護ヘルパーとしての実体験から気の付いた点をまとめてみました。皆様のお役に立てることができれば望外の喜びです。

人生を豊かに（雑学のすすめ）

【ツイッター等でよく見かけるネット用語】

- ① あーね（「あーなるほど」の略語）
- ② ありよりのあり/なしよりのあり（「ありかなしかで言えば、あり」という言葉の変形。前者は「全然あり」、後者は「微妙だけれどあり」という意図で使われる
- ③ イケボ（声がかっこいい人のこと）
- ④ FF外から失礼します(ツイッター上で面識のない、またはフォローしていない)人に対して返信すること
- ⑤ スタ爆（LINE等でスタンプを大量に送り付けること）
- ⑥ どころくそ（めちやくちゃという意味）
- ⑦ 微レ存（「微分子レベルで存在している」の略語）
- ⑧ ふぁぼ（SNSの投稿に対して「いいね」や「読んだこと」を伝える用語。例「ふぁぼった」）
- ⑨ フロリダ（今からお風呂に入るから、会話から離脱するという意味。チャットやLINE等の会話中に使う）
- ⑩ MJK（「まじか」の略語）
- ⑪ 沸いた（うれしい時等の感情を示す）。

耳寄り情報【若さを保つ習慣とは？】

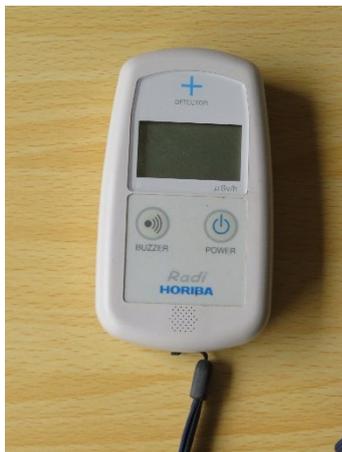
今年100歳を迎えた生活評論家の吉沢久子さんを数年前に脳診断した加藤俊徳博士（1961年生、

2006年に「脳の学校」を創業。脳のMRI画像診断の第一人者）が驚いたのは、70歳の頃から脳の老化があまり進んでいないことでした。

その脳の若さを保つ習慣には次の特徴がありました。

- ① 毎日工夫して料理をする
- ② 体験を手紙や原稿に書く
- ③ 勉強会を開く
- ④ 自宅の庭で植物を栽培する
- ⑤ 常に「なぜ？」と疑問を持つ
- ⑥ 素直な気持ちで見聞きする
- ⑦ 感謝する気持ちを忘れない
- ⑧ 先入観を持たずに人と接するーの八つです。

吉沢さんの勉強会とは、月1回、自宅に知人を招いて行う催しで、人の話を聞いて自分も話すと、記憶力等が格段に鍛えられます。いわゆる「井戸端会議」にも同様の効果があり、一人暮らしでの孤立の予防になります。注意するのは、ネガティブな感情は、脳が不健康になり、脳の老化が進むそうです。



家庭用健康管理機器を並べても
ました。何を測定する機器かお
分かりですか？

岸野 哲（1967年経営工学科卒）

8.5.1 私は「岸野さん(妻)の旦那さん」

私は1955年（昭和30年）、12歳の時に川崎市高津区久地に引っ越してきた。しかし中学、高校と都内であり、勤務先も母校であったので長年地域とは疎遠であった。

1971年職場結婚し、子供たちが幼稚園や小学校に通いだすと、PTAとかで妻が地域と繋がるようになった。さらに1992年妻が民生児童委員に推挙され21年間地域に貢献していた頃、私の本格的な地域デビューは2007年の久地東町会総務部長就任からで、当時は「岸野さん(妻)の旦那さん」として知られていた。

結婚して両親と同居、家を新築、一時8人家族で生活し、子供たちも独立と順風満帆であった家庭が2019年台風19号で罹災（大規模半壊）した。さらに2022年12月30日妻に先立たれた。罹災に関しては地域をはじめ、実に多くの方々から物心ともに大きな支援をいただいた。町会からは子供育成会と老人会、その他。大学関係からは校友会神奈川県で活動する3支部、卒業生、現役の学生達も来てくれた。神奈川被害者支援センターの相談員の皆さん、おかげさまで社会福祉協議会からのボランティアを依頼したのは1日だけであった。罹災に関する3句を示す。

被災者は 全て失くすと 覚えたり 家族と支え 有りて嬉しき
昔より あまた被害の 起こりしを 支えて興す 国(こ)の民強し
喜寿近し 罹災が決めた 吾が余生 利他を強めて 命輝け

コロナ禍でしかも命日が年末であったため、町会役員にも連絡せず訃報掲示もしなかったけれど、遺体が家にある間に28人が弔問に来てくれた。七七忌が過ぎて友人が酒と肴を担いで来てくれた。うれしかった。妻の無念さが愛おしく、とにかく別れは残酷だ。言葉にならぬので歌を示す。

結ばれし 永久の誓いも ままならず 近づく別れ 心乱るる
死別とは 劫の誓いと 比ぶれば 僅かな前後 されど悲しき
君の居た 思い出多き 時空こそ 吾等が活きた 証なりけり

8.5.2 地域とのつながりの秘訣

そんな体験から地域とのつながりについての私の持論を示す。

1) 適度な距離の認識

昔電線に雀が等間隔に並んでいるのを見たことがある。それが雀にとって快適な物理的距離なのであろう。同じ小鳥でもジュウシマツは重なり合うように狭い巣の中に入る。人間の場合は互いの幸せのためには空間的な距離だけでなく、文化的、社会的にも安心できる距離の存在を認識する必要がある

る。WBCで活躍した大谷選手が話題になっているからといって、その人がプロ野球に堪能であるとは限らない。近づき過ぎる相手に、人はまず何らかのメッセージを発する。決定的な行き違いとならないように、人付き合いにはそうしたメッセージに敏感である必要がある。

妻に先立たれた友人について「先立たれ 寂しさ漏らす友不憫(ふびん) 共に飲むしか 能の無い 吾」と呼んだことがあったが、このくらいの近さ(遠さ)で丁度良かったのか、今も付き合いが続いている。

2) 多様性を認める

これもよく言われることだが、何でもかんでも認めることができるほど我々は寛容ではない。生活習慣や日常生活の話なら大過なく話題に加わることができるであろうが、趣味の話になると知識のレベルの違いが邪魔をする場合がある。特に注意すべきは、場所をわきまえて政治や宗教の話は避けるに越したことはない。

3) 黒子という約束

古典芸能で、黒づくめの人が堂々と舞台に出てきて役者の世話をすることがある。ここでは彼らは見えない(存在しない)との暗黙の約束が成り立っている。病室でベッドの周囲を囲むように白いカーテンが設置されている。あのカーテンが閉められると、音は聞こえてくるが中で何が行われているのか他言無用との暗黙の了解が散在する。

一人暮らし老人の家で洗濯物が取り込まれていないことを通知したことで、救急搬送の結果一命をとりとめたことがあったし、虐待が疑われた家庭を散歩の途中気にかけるなど、周囲の不特定多数の協力で解決に至ったこともあった。

地域においても隣近所の状況に無関心であってはならないが、ことプライベートに関しては他言無用であってほしい。逆にプライベートなことであっても、周囲に知ってほしいことは自ら発信するようにしたい。

8.5.3 地域の活性化

地域の活性化の目的は、「有事の際に可能な限り人的被害を少なくすること」だと考えている。それには顔が見える関係の構築が必要であり、前述した繋がりや要素を軽視することはできないであろう。

さらに助けを求める場合の発信手段や、それを受けた体制の構築といったソフト面については、急に考えてもうまくいかないであろう。地域の歴史や文化の利点を伸ばしながら、変化に柔軟に対応する不断の努力が求められる。常時何らかのイベントが開催され、楽しく集まることができることなどは、あくまでも手段であり、労力とコストが目的への貢献度にかなっていなければ、惰性で続けることはない。

飛躍するが、私は中学生を軸にした展開が良いと思う。少子化の影響で地元の中学生の人数が気になるところであるが、町会挙げて中学生に期待する活動を起こすのは早いほうが良い。

有事はいつ発生するか分からない。近くにいて頼りになるのは中学生であろう。彼らを頼みとする

にはそれなりの投資が必要となる。しかもその投資の効力が3年で消滅してしまうものであってはならない。

そうした具体的な取り組みは種々考えられるが、私は彼らに自分で考え、計画し、実行する経験をしてもらいたいと思っている。そのために例えば1年生の時には（生まれ）育った地域について広い視野で認識してもらおう。2年生ではこの地域をどうしたいのかをまとめてもらおう。そして3年時にはその方策をできるだけ推進してもらおう。このような働きかけにより、中学を卒業しても地域がどうなっているかに関心があると思うし、将来就職等で地域を離れてもその気持ちは変わらないことが期待できるであろう。

しかし、いきなり中学生に働きかけても拒否されかねない。そこで小学校の高学年生に対して、町会や子供会のイベントに便乗する形で青年部や老人会との絆を深めることを考える。例えば、好きな場所、景色の良い場所、危険な場所などに案内してもらおう。最近嬉しかったこと、得意な事などを話してもらおう。他にも彼らの負担にならない範囲で顔を覚えてもらう方策は種々考えられるであろう。

最後に、これまで述べてきたことは、ある一定の良き時代の安定性が保たれていることを前提としている。地域の活動は町会等の自治団体が行ってきたが、老人会や子供会を持たない町会が増えてきている。さらにマンションなど町会に加入しない住人も増えている。町会が機能不全に陥る前に、是非とも顔が見える関係を作り出す必要がある。

勝手なことを言ってきたが、随筆リレーということで、こんな輩も居るのかと一笑に付し、お許しただければありがたく存じます。

人生を豊かに（雑学のすすめ）

【誰も知らない世阿弥（ぜあみ）】

世阿弥自筆の「風姿花伝」、能本（能の台本）も10曲ほど残っています。佐渡からの書状（足利義教の時代に70歳を過ぎた1434年に佐渡に流された）も残っています。金山奉行・大久保長安（ながやす）が能役者の出身で、佐渡で能が盛んになりました。佐渡歴史伝説館では、ロボットの世阿弥が雨乞いの



舞を演じているそうです。

世阿弥は岩波書店「日本思想大系」の活版組で300ページ近い膨大な伝書を書いています。世阿弥の日常の痕跡は皆無に近いのです。世阿弥が小男であったこと、諧謔（かいぎやく）味があり、座持ちが上手であったこと、8月8日が命日であったことが分かったのも戦後です。

声を大事にして味噌、油を嫌い、「正気散」という薬を用いたこと、舞台の前に沸（た）ぎる程の熱い湯で喉を焼いたこと、楽屋では重湯をすすめたことが「世子六十以後申楽談儀（ぜしろくじゅういごさるがくだんぎ）」にあるにすぎません。そして佐渡が暮らしにくいという書状も。

世阿弥唯一の失敗は、一番人間らしい恩愛の闇でした。甥の音阿弥（1398年生）を後継者に定めた後に実子・元雅（1394年か1401年生）が生まれました。音阿弥は足利義教（1394年生、南北朝を統一した義満の子、金閣寺）の絶大な支援の下、世阿弥父子を圧倒し、70年近い生涯を第一人者として活躍しました。次の大夫を元雅に変えたことが、世阿弥の後半生の運命に長く尾を引きました。

（世阿弥直筆の「花伝第七別紙口伝」後の「風姿花伝」）（Yahoo Japan より）

（参考：高田明と読む世阿弥）

耳寄り情報

【世阿弥の男時（自分がツク）と女時（相手がツク）とは？】

次の第4代将軍足利義持の高い美意識は世阿弥を磨きました。苛烈な性格の第6代将軍・義教は父への面当ての様に世阿弥の甥の音阿弥をひいきし、世阿弥の座は冷遇され、弾圧される様になりました。幸か不幸か人気役者として演能の日々に追われなくなったことが、世阿弥に能に何世紀もの命を与える意欲を与え、珠玉の理論と能の作品を完成させたのではないのでしょうか。

座の行く末に絶望した次男・元能（もとよし）の出家。北朝方の武将に暗殺されたともされる長男・元雅の若い死。世阿弥を佐渡に流した万人恐怖と言われた将軍・義教が暗殺された後、都に戻ったのかも謎です。佐渡の体験をエッセイ風の謡に書いた「金島書（きんとうしょ）」、娘婿・金春禅竹への書状が残るのみです。

世阿弥は「男時」「女時」の論を説きました。「男時」はツキが自分に回ってきている時、「女時」はツキが相手に行っている状態。時の間も勝負の神様は行き来すると世阿弥は言っています。「女時」は悪いのではなく、沈静期間であり、充電に必要な時間です。世阿弥の長い女時は、能を現代にまで生き続ける最も長い男時になります。

世阿弥の血液型は何型だったのでしょうか。

（参考：高田明と読む世阿弥）

第8.6節 部活仲間とのつながり、その後の話題

2023年7月 第66号

松本 浩一（1984 機械工学科卒）

8.6.1 受けた施しは後輩に施すー先輩の面倒見の良さが伝統

東京都市大学（武蔵工業大学）に体育会アイスホッケー部があることをご存知でしょうか。

東京都アイスホッケー連盟に加盟している大学でも古い方で来年2024年には創部65周年を迎えます。



60周年の集合写真

数多（あまた）のOB・OG（300人以上）が多方面で活躍しています。

私は1984年の卒業なので古い方になりますが、それから40年近く続いていることを誇らしく思います。先輩の面倒見の良さが伝統であり、「受けた施しは後輩に施す」ことで先輩を敬い、後輩を可愛がる歴史が繰り返されることによって繋がっているのだと思っています。

チームメンバーの大半が大学に入ってからスケートを始め、小・中・高で

アイスホッケーを経験しているのは一学年に一人くらいと僅かです。経験者がいない世代もあり、サッカーでは歩くことから始めるようなものです。当然、経験がない初心者は厳しい練習を乗り越えないと試合には出られませんし、大きな怪我をします。私は先輩、同期、後輩に経験者がいたので、それが刺激となり頑張っただけで済みました。

スケートリンクを貸し切った氷上練習と18号館前の多摩川沿いでの陸トレ、スケート場の一般営業中にひたすら滑るフリスケがありました。どの練習も厳しく、特に冬合宿は写真ではその辛さが伝わりませんが、屋外の天然氷の仮設リンクで日の出から日の入りまでひたすら滑っていました。疲れ切って防具を着用したまま寝てしまう者もいて、それによって上達できたと思います。一方では学内で当時体育祭や水泳大会（当時はプールがありました）が行われ、部でエントリーして写真のような格好で仲間を応援し、上位入賞で獲得した賞品のビールでの打ち上げは、もちろん大盛況でした（今では考えられないことです）。



冬合宿の集合写真（1年生の時）



体育祭の応援スタイル



体育祭の戦果

8.6.2 卒業後も続けられる環境とは

先日自分が1年生で入部した時の4年生の号令で4学年が集合しました。

比較的顔を合わせている先輩と、卒業以来顔を合わせていなかった先輩が集まりました。私の同期の一人は、現在インドネシアで勤務しているにもかかわらず、参加してくれました（彼の都合に合わせてなのですが）。



81-84REUNION

私が入部した時の4年生のキャプテンとは卒業後も何かとお世話になり、毎年何度もお会いしています。その方は数年前に大病を患い、徐々に回復されて100%ではないもののエネルギーに活動されています。今回も写真で何人かが着ているライトブルーのTシャツ（全員分）を、自らデザインして作ってくれました。4年の幅があると前後で多少繋がりが薄いところが出てしまっても、その繋がりがここまで続いているのだと思います。

せっかく始めたアイスホッケーを学生生活の4年で終わってしまうのは残念だという思いから、私より13年先輩の方が卒業後も続けられる環境を作っておきたい思いで、「バックス」という社会人チームを創設してくれました。そのチームは東京都の社会人チームとして登録し、年2回の大会に参加しています。上下関係はあるものの、学生時代よりは緩くアイスホッケーを楽しんでいます。現役学生とのOB戦は恒例行事で、OBと現役との交流の場となっています。



OB戦の集合写真 緑：OB 青：現役学生

母校のアイスホッケー部がこれからも存続していくように繋がりを大切にしていきたいと思います。

8.6.3 川崎市とスポーツ

川崎はかつて公害の町というイメージが強かったのですが、最近は音楽の街だったり、武蔵小杉など住みたい街だったりとなを上げています。一方スポーツもとても盛んで、今年のサッカーW杯では三笥（みとま）選手、田中選手などが活躍されたことは記憶に新しいと思います。

川崎市を本拠地としているチームにはサッカーJリーグ、バスケットボールBリーグ・Wリーグ、バレーボールVリーグ、アメリカンフットボールXリーグと多数あり、その他にも卓球、ボクシング、プロレス、ビーチバレーの団体が活動しています。

川崎市にはスケートリンクがなく、環境が整っていませんが、（マイナースポーツの）アイスホッケーでは、実はお隣の横浜市に「横浜 GRITS（グリッツ）」というアイスホッケーチームがあり、新横浜のスケートリンクを本拠地としてアジアリーグに参戦しています。

このチームはアイスホッケーだけでは生活もままならないシビアな現実を道に阻まれ、多くの才能が埋もれる残念な状況を打開したい、アイスホッケーを野球、サッカー、バスケットボールに並ぶ、

メジャーなプロスポーツにしたい、この競技に情熱を注ぐ次世代や現役アスリートたちが夢をもってプレイできる環境を整えたい、という思いから立ち上げられました。選手スタッフのほとんどは二足の草鞋を履く状況で、選手と他の仕事を両立しています。「デュアルキャリア」を通じて、スポーツのみならず、ビジネスでも活躍する人材を育成しています。

8.6.4 横浜 GRITS 泉翔馬選手のコメント

この度、税理士法人ユナイテッドブレインズに入社しました泉翔馬です。現役選手として活動しながら簿記2級を取得し、今回このような形で以前から興味があった会計や税務の仕事とホッケーを両立させていただける環境を与えてくださった小林先生や事務所の方々、そして横浜 GRITS には大きな恩を感じております。

仕事とホッケーの両立は大変ですが、それ以上にやりがいを感じており充実した日々を過ごさせていただいています。より一層皆さまから応援していただけますよう、精一杯頑張っていきたいと思えます。応援よろしく願いいたします。

アイスホッケーだけではないと思いますが、私は厳しい環境でもしっかりとしたコンセプトを持って活動しているチームを応援していきたいと思えます。

皆さんも応援して下さい。

都市大アイスホッケー部の HP を見て下さい。

SCHEDULE | 東京都市大学アイスホッケー部公式 HP (tcuicehockeyhp.wixsite.com)

人生を豊かに (雑学のすすめ)

【一日の歩行は平均 19,000 歩?】

総合研究大学院大学学長 長谷川真理子によると、人類は、その進化史の 99%以上の時間を、狩猟採集生活者として過ごしてきたそうです。男性が狩猟に行くのは、週に 3、4 日程度ですが、女性の採集活動は毎日です。こうした暮らしで彼らは毎日何歩歩いているのでしょうか。

タンザニアに济む狩猟採集民であるハッザの人々の研究では、男性は一日平均 19,000 歩。女性は 16,000 歩でした。これは「平均」なので注意が必要です。男性は週に 3、4 日しか狩猟に行かず、女性も。近くで採集が終わる日も、そうでない日もあります。その平均がこの数字です。

皆様は、毎日平均何歩歩いているのでしょうか。車を使用したり事務所での仕事では、一日 1,000 歩くらいかもしれません。狩猟採集生活のあいだには、メタボ、心臓病や高血圧も非常に少ない様です。彼らが直面しているのは、栄養失調や飢餓であり、私たちとのリスクは異なります。

文明が興り、様々な製品が発明され、肉体労働を少しでも削減できた挙句が、現代の生活です。この生活が様々な病を引き起こしているのではないのでしょうか。

(PHP VOICE より)

耳寄り情報

【日本の教育界の国宝 東井（とうい）義雄とは？】

哲学者森信三師をして、「日本の教育界の国宝」と言わしめた東井（とうい）義雄氏もまた、子供たちに根を養うことの大事さを説き続けた人です。その言葉が有ります。「根を養えば樹は自ら育つ」「高く伸びようとするには、まずしっかりと根を張らねばならない。基礎となる努力をしないと、強い風や雪の重みに負けてたおれてしまう」。

東井義雄は1912年（明治45年）、兵庫県豊岡市但東町（たんのうちょう）の浄土真宗東光寺の長男として生まれ、寺の檀家はわずか9軒でした。「私は日本一の貧乏寺に生まれた」と自ら書いています。姫路師範学校を20歳で卒業後、但馬（たじま）地方の小中学校に勤務しました。その熱意溢れる教育指導が評価され、47歳の時に広島大学から「ペスタロッチ教育賞」（ヨハン・ハインリヒ・ペスタロッチを研究し、戦後の教育に貢献した教育学者長田新を記念し、長田が教鞭をとった広島大学大学院教育学研究科が1992年に設立した賞）を受賞し、52歳の時に請われて生徒数700名の八鹿（ようか）小学校長になりました。東井校長と八鹿小学校の実践の素晴らしさが広く知られ、各地から多くの参観者が訪れるようになりました。

小学校一年生で母親を亡くし、その後の20年間に6つの葬式を出しました。東井少年はこの貧乏から抜け出すには勉強しなければと、小学校5年生修了時に中学進学を決意しましたが、父親から「とても進学させるゆとりはない。こらえてくれ」と泣きながら言われました。東井少年は3日3晩父親の枕元に座り続けて懇願し、「合格しても入学しない」という条件で受験することだけは許されました。必死の勉強が実って難関の試験は合格しましたが、授業料が要らない姫路師範学校に進学しました。この体験が人間東井氏の根っこを養ったのでしょう。

教育者としての東井氏を際立たせるのは、八鹿小学校長時代に発行し続けた「培其根（ばいきこん）」です。最初は教師が校長に提出する「週録」でしたが、すべての教師に知ってほしいことを取り上げ、そこに校長としての思いや願いを書き込み、自分でガリ版を切って謄写（とうしゃ）印刷しました。「培其根」は校長赴任の翌年から始まり、退職までの7年間に号を発行し、総ページ数は778頁に及びました。鉄筆を振るっての作業が深夜の1時、2時にまで及ぶのは再々だったそうです。最後に、「培其根」に105人への色紙の言葉をご紹介します。

○ほんものはつづく。つづけるとほんものになる。（早朝マラソンを続けている女子生徒に贈ったことば。） ○あすがある。あさってがあるとかんがえている間はなんにもありはしない。かんじんの「今」さえないんだから。 ○自分は自分の主人公。世界でただ一人の自分を創っていく責任者。 ○問題に追いかけるのではなく、問題を追いかけていく。 ○一を粗末にしては二には進めない。三、四、五、六、七、八まで進んでも、まだ。九（苦）を越えなければ、十の喜びはつかめない。 ○意味というものは、こちらから読み取るものだ。値打ちというものは、こちらが発見するものだ。すばらしいもののなかにも意味が読みとれず、値打ちが発見できないなら、瓦礫の中にあるようなものだ。

人間の根を養う要諦が東井語録には満ちている。

（致知より）