



どこかで春が

百田宗治作詞
草川信作曲

どこかで「春」が生まれてる
どこかで水が流れ出す
どこかで雲雀が啼いている
どこかで芽の出る音がする
山の三月 東風（こち）吹いて
どこかで「春」がうまれてる

百田宗治（もた そうじ）さん
（一九二二年一月二五日～一九五五年
十二月二日）大正、昭和期の詩人、
児童文学者、作詞家。
草川信（くさかわ しん）さん
（一九二二年二月二四日～一九四八年
九月二日）日本の作曲家。

奈良・橿原の夜間卒業

公立中で国内最高齢 学び直しに十年弱

奈良県橿原市の夜間中学校で十四日、卒業式が開催された。卒業生五人のうち、最高齢は同県大和高田市の西田正江さん（九七）。公立中では国内最高齢とみられ、「大変名誉なことであれしい」と喜びを語った。



卒業式で花束を受け取る西田さん（右）（十四日、奈良県橿原市）

「お世話になりました」。同日夜、橿原市立畝傍中学校二部（夜間学級）の大教室。校歌斉唱の後、教員や家族らが見守るなか、卒業証書を受け取った西田さんは恩師や級友らへの感謝の言葉を口にしました。

一九二七年生まれの大阪育ち。七人きょうだいの長女で、弟や妹の世話のため尋常小学校にほとんど通えず、卒業後は軍需工場で働いた。二三歳で結婚。奈良県に移り住み、子ども四人を育てた。日常的な読み書きはできたものの、約二〇年前に夫に先立たれてからは「きちんと学び直したい」との思いが募り、「一〇

〇歳で卒業」を目標に二〇一五年七月に同校に入学。週一、二回のペースでコツコツと通い続けた。

特に熱心に取り組んだのが国語だった。書ける漢字が徐々に増えることに手応えを感じながら、課題の作文では「人生で最も語るべき体験」という一九四五年の大阪大空襲の記憶を力強くつづった。「（空襲で）わたしらは走って逃げ回っていました」「戦争は絶対したらあかん」――。

担任を務めた女性教員（六六）は「学校に来ると『元気になる』と言ってくれたのがうれしくて、教えがいがあった」。通学を支えてきた長男、清一さん（七三）は「昔から学ぶのが大好き。念願がかなってよかった」と話し、母親の晴れ姿に目を細めた。

夜間中学は諸事情で学びの機会を得られなかった生徒が通う。文部科学省によると二四年五月時点で全国五三校に一九六九人が在籍。近年は、三九歳以下の若年層や日本国籍を持たない生徒が増えている。

西田さんが在籍した夜間中学の生徒は、卒業生を含め計四三人。この日は中国残留邦人二世の七〇代男性や、小学校で不登校となり今春から専門学校に進学予定の生徒（十八）らがともに巣立った。（二〇二五年三月十五日日経新聞）

火を囲んで

火を囲んで話をしよう
思っていることはなんでも話そう
考えることはいい 沈黙もいい
しかし話すことはいいんだんといひ
話すことは行動の第一歩だ

火を囲んで話をしよう
火花のようににはじけとぶことばで
鋼鉄のように強いことばで
宝石のように緻密なことばで
音楽のようになつかしいことばで

火を囲んで話をしよう
話をする 親しいものたちが話を
これほど楽しいことがまたあるうか
燃える火があとからあとからと
燃えあがるように
友よ 血をたぎらせて話をしよう



石川道雄（いしかわ みちお、
1900年10月23日 - 1959年
2月25日）は、日本の
ドイツ文学者、詩人



おひとり様でも不安なく笑顔で暮らせるお手伝いをしたい。愛の会はそんな思いから生まれました。

「身元保証」「生活支援」「金銭預託管理支援」「公正証書遺言作成」
「成年後見人支援」「葬送支援」「死後事務支援」「遺品整理」

一般社団法人 愛の会 043-287-1975

めぐみ
愛の会
https://meguminokai.or.jp/
〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階



編集後記

通信春号の22号をお届けします。発刊の当初は元気を出していきましょう（生きましょう）を合言葉にして始めたのですが、編集を重ねるに連れ、「生きる」ということに焦点が当たってきたように思います。火を囲んで話すこと、雑用に祈りを込めること、小さいことにくよくよしないこと、97歳の中学卒業生、脳がボケない11の習慣、支えあう墓友、障がい者の働く幸せなど、どれも生きていることの証のように思います。自己満足になりすぎないように、皆様からの厳しいコメントを戴ければ幸いです。最後までお読みいただき有難うございました。（編集子）



クイズの答え



逆さまに
試してみね!!



$$3100 \text{ 万円} \times \frac{96}{31} = 3600 \text{ 万円}$$

$$\frac{96}{31} = \frac{96}{10} + \frac{96}{21} = \frac{18}{5} + \frac{12}{7}$$

遺産相続の時、同じようなことが起きるかも。父親の相続財産は不動産と銀行口座預金を合わせて3600万円ありましたが、不動産を現金化して長男としては $\frac{7}{12}$ の相続となりましたが、銀行口座は $\frac{5}{18}$ を相続することになりました。長男が相続で受ける遺産は金額にしていくらになりますか？

働く幸せの道

～知的障がい者に導かれて～
日本理化学工業株式会社 会長
大山泰弘



日本理化学工業株式会社はコッコンとチョーク作りに取り組んできた社員八五人の小さな会社です。私が創業者である父の後を継いで入社したのは一九五六年、大学を卒業したばかりの二三歳の時でした。

これまで経営者として何とか会社を持続させるために精一杯頑張ってきました。

驚かれると思いますが、わが社では社員の七割を知的障害者が占めています。

私が入社して四年目の時に初めて二人の十五歳の知的障害者を雇ったのでした。

ただ当時の私には知的障害者に対する理解もなければ、障害者雇用に対する理念もありませんでした。

実のところちよっとした同情心となりゆきで始まったものだったのです。

ところが、これは私のとんだ思い上がりでした。一般に、知的障害者は

健常者に劣ると見られているかもしれません。

しかし私は、彼・彼女らから人生にとつて大切な事は何か、人はいかに生きるべきかといったことを教えてもらってきたのです。

今しみじみとそう思います。

彼らから教わった大切なことのひとつは「働く」ことの意味です。私どもの工場の敷地内には彫刻家・松坂節三氏が制作・寄贈してくださった「働く幸せの像」が立っているのですが、その台には次のような言葉を刻ませていただけています。

導師は人間の究極の幸せは、

「人間の究極の幸せ」
人に愛されること、
人に褒められること、
人の役に立つこと、
人から必要とされること、
の四つと言われました。
働くことによつて
愛以外の三つの幸せは
得られるものだ。
私はその愛までも
得られると思う。

大山泰弘

人間の幸せは働くことによつて手に入れることができる



働く幸せの像
(日本理化学工業株式会社)

このシンプルな真理に気づかせてくれたのは、彼ら知的障がい者でした。当初、私は、工場で辛い思いをして、働くよりも、施設で過ごした方が、彼らにとつてずっと幸せなはずだと思っていました。

しかし、彼らは施設に戻ろうとしませんでした。

なぜ、なんだろう？

脇目もふらず、一心不乱に作業に打ち込み、休憩のベルが鳴っても手を休めようとしません。

なぜこんなにも無心になれるんだろう？

私には、不思議でなりませんでした。

しかし、ある時、目を開かされたのです。

「上手にできたね」

「がんばったね」

と褒められ

「ありがとう」と感謝され

「君がいないとみんなが困る」

と必要とするときの彼らの輝かんばかりの笑顔。

うれしそうでもあり、誇らしげでもあるその表情は、私に大切なことを教えてくれたのです。

大多喜町の昔ばなし

本田忠朝とメキシコ通り



むかし、むかし、今から約四〇〇

年ほどむかしのことです。御宿町の岩和田（いわわだ）でスペイン船が大嵐のため岩礁（がんしょう）にのりあげ、おおぜいの船乗りたちが浜にうちあげられました。それを知った住民たちは船乗りたちを救助しました。からだ冷えきって死にそうなる者たちには、女たちが体であたためて助けました。この知らせを聞いた大多喜城では、会議を開きました。

「異国（いこく）の野蛮人（やばんじん）、すぐに切ってしまうべきだ」

「いや、異国人といえども同じ人間、殺してはなるまい」

意見は対立しました。

そこで、城主本多忠朝（ほんだただとも）は岩和田の浜に家来を視察にやりました。総督（そうとく）のドン・ロドリゴや船乗りたちは

礼儀正しく、視察の人たちは感動しました。それを聞いた忠朝は「食糧を十分にあたえ、不便をさせてはならぬ」

と近くの寺にあずけ、ニワトリや牛の肉をあたえてもてなしました。

そして、船乗りたちの疲れもとれたころ、大多喜城に招きました。

「殿様、このような立派なお城におまねきくださり、ありがとうございます」

「フィリピンから三隻の船でノビスパン（メキシコ）のアカプルコに向かつていたのですが、ひどい嵐にあつてこんなことになってしまいました」

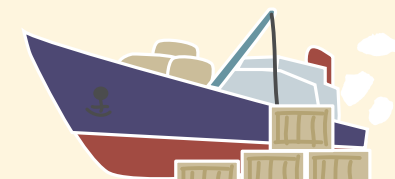
「気の毒に、この大多喜の地で疲れをいやしてください」

「お殿様はじめみなさまのやさしさ、ありがとうございます」

ロドリゴは涙をながして感謝しました。

忠朝は江戸の徳川幕府に、ロドリゴ一行をどうしたらよいか、うかがいをたてました。すると江戸城の將軍秀忠（ひでただ）と家康の住む駿府城（すんぷじょう）に上洛（じょらく）するように命令がくだりました。

その後、一向は幕府から船をあたえられノビスパン（メキシコ）に帰郷しました。ロドリゴは帰国してか



いすみ鉄道デンタルサポート大多喜駅から大多喜城（千葉県立中央博物館大多喜城分館）へ向かって徒歩7分くらいの所に「メキシコ通り」と呼ばれる遊歩道があります。



おしまい

人は仕事をする事で、褒められ、人の役に立ち、必要とされるからこそ、生きている喜びを感じることができ

る。
家や施設で保護されているだけでは、この人間としての幸せ得ることはできない。

だからこそ、彼らは必死になって働く

うとするのです。

働くことが当たり前だった当時の私にとつて、この幸せは意識したことすらないものでした。しかし、意識していなくても「働く幸せ」は、ずっと私の心を満たしてくれていたのです。それがいかにかけがえないものか。

私は生まれて初めて考えさせられました。

クイズ

答えはこの号のどこかにあるよ！
探してみてね!!



【問題】

次の分数の計算をしてください。

$$\frac{7}{12} + \frac{5}{18} = ?$$

てすぐ席につくことができるように準備されるならわしでした。

質素な食事の準備とは言え、大皿をひとわり置いてから、その上にスープ皿を乗せ、そのそばにナイフ、フォーク、スプーンを百人以上のためにセットして回ると言う事は、一つの大きな仕事となり、動作はつい機械的になってしまいます。

「一つひとつ音をさせないように静かに置いてごらんさい。さらにそこに座る人が幸せになるようにと、心を込めておいてご覧なさい」

ただ一人の日本人修練女ということで、何かと気にかけてくれるその人は、そう言い置いて自分の仕事へと去っていききました。

皿をテーブルに置きフォークを並べると言う単純な作業には、やりがいもなければ報いもありません。

しかし、そういう時には、やりがいのあるもの

にしていけないのだと

いうことを、その日

私は学んだのです。



渡辺 和子（わたなべ かずこ、一九二七年二月十一日・二〇一六年十二月三〇日）は、キリスト教カトリック修道女（修道女名：シスター・セント・ジョン）。学校法人ノートルダム清心学園理事長。北海道旭川市生まれ。

私の亡き後は「墓友」と。

「同居予定」契約者が交流



「墓友」の交流イベントで自己紹介や近況報告をする参加者(二月二八日、東京都町田市)

家族ではなく、気の合う仲間と一緒にの墓に……。そんな新しい墓の形が広がっている。先祖が眠る墓地を墓じまいし、合同墓の契約者同士が生前に親交を深める「墓友」だ。人口減少が進み、「おひとり様」が増える日本では墓を維持するのも難しい。**子どもに迷惑をかけず仲間と静かに**

永眠できたらと願う動きだ。

「まあ、きれいなひな人形」「元氣そうで良かった」。二月末の昼下がり、NPO法人エンディングセンター(東京都町田市)の施設に六七〜八九歳の男女二二人が集まった。同法人が運営する集合墓地「桜葬墓地」の契約者のひなまつり。男性契約者の合唱サークルが自慢の歌声を披露し、参加者全員で昼食を囲んで、近況を報告し合った。

◆「出会えて幸せ」墓友へのメッセージ◆

和やかに進んだ会の終盤に、一通の手紙が読み上げられた。

「たくさんの友人に出会えて本当に幸せ。

どうか皆様、体を大事に」。今年一月に永眠した女性会員(八三)が生前に書き留めた墓友へのメッセージだった。代読が終わわり、涙ぐむ参加者の中には女性が眠る墓地のエリアを尋ねる人もいた。



祭祀(さいし)「桜葬メモリアル」を催すほか、小物作り、書道などのサークルや語り合いの会が活動している。

◆新たな「結縁」、海外メディアも注目◆

シニア生活文化研究所の小谷みどり代表理事は「人口の流動化と核家族化が急速に進む日本で家族に依存した墓の維持は限界に近い」とみる。「血縁という縦の関係ではなく、社会で死者を弔う横のつながりが重要さを増している。墓友には晩年から死後にかけてを支え合う仲間ができる利点がある」と指摘する。

米国、フランス、ドイツ、スイス、韓国、タイ。エンディングセンターには近年、海外メディアからの取材が相次いでいるという。老齡大国ニッポンで芽生えた結縁の試みは、背中を追う諸外国からも注目を浴びる。



墓友が「HAKATOMO」になる日が来るかもしれない。

週に一度は心のこもった手紙を書く。

週に一度、少し時間を割いて心のこもった手紙を書く。実に豊かなものを与えられる。ペンを握り、タイプを打とうとすると、忘れられない素敵な人たちを思い出すゆとりが生まれる。腰を下ろして手紙を書く。人生に感謝する気持ち。こみ上げてくる。

これにトライしよう。と決める。と、どんなに多くの名前が上がってくるのか。あるクライエントが私に言った。「リストの全員に書くには、多分残りの人生じゃ間に合わないでしょうね」

あなたも彼女と同じかどうか分からないが、心のこもった手紙を書くに値する大切な人たちが何人かいるはずだ。相手がいらない時でも知らない人でいいから手紙を書こう。例えば他界した好きな作家。過去や現代の偉大な思想家でもいい。手紙を書くと言うことは、相手に感謝する気持ちを表すことだ。手紙を書くことは、たとえ相手に送らなくても同じ作用をもたらす。

リチャード・カールソン(Richard Carlson, 一九六一年五月十六日〜二〇〇六年十二月十三日)は、アメリカ合衆国の作家・心理療法師・動機づけ講演者。

雑用に祈りを込めて

渡辺和子



輝いて生きる秘訣

「あなたは食堂でお皿を並べながら何を考えていますか」指導に当たってくださっている年配のアメリカ人に問われ、「別に何も」と答えながら心の中で赤面するのだった。

修道院に入るまでの生活は、オフィスでのいわゆる手を汚さない仕事であり、男性と肩を並べて働き、自分の処理したことがそのまま大きな目的につながるというやりがいのある仕事でした。

覚悟して修道院に入ったものの、アメリカ東部ウォルサムにある大きな修道院での一日の大半は、掃除、洗濯、アイロンかけ、繕いものといった雑用に費やさされ、「世間の生活と違って当たり前なのだ」と自分に言い聞かせながらも、心の中には、つまらない仕事に明け暮れる毎日への焦りがありました。

百人以上の修練女と呼ばれる人たちが日に三度食事する食堂では、あらかじめ皿が並べられて、入ってき

手紙の目的はどれもシンプル。愛情と感謝を表すだけだ。うまく書けないなどと悩む事は無い。

これは頭の競争ではなく、心の贈り物だから、何を書けばいいか思いつかなかつたら、こんな簡単なメモでもいい。

ディア ジヤスミン
今朝起きたとき、君のような人と知り合えて、なんて幸運なんだろうと思った。友達でいてくれてありがとう。君が幸せと喜びに満ちた人生を送るように祈ってるよ。愛を込めて
リチャード

こんな短い手紙を送ると、自分の人生の宝物に気づくだけでなく、それを受け取った相手もまた心を動かされて「ありがとう」と言う気持ちになる。このシンプルな行為が愛となって広がることもある。

手紙を受け取った相手は、誰かに同じことをしようと思うかもしれないし、人に対してもっと優しい気持ちを持つようになるかもしれない。

さあ、今週から手紙を書こう。書いてよかったと、きつと思うに違いない。

毎日少なくとも一人、良いところを褒める

その人の何が好きか、どこがいか口に出して褒めたことが何回ある？

ほとんどの人は何回でも褒められたいと思うもの。実際、心から褒められたことがどのくらいありますかと私が質問すると、「いつだったかなあ」とか「全く覚えていない」とか「そんな事は一度もなかった」という答えが返ってくる。

私たちが褒め言葉を口にしない理由はいくつかある。「べつに私が褒めなくたってもう自分でわかっているんだから」とか「彼女を尊敬しているけれど、そんなこと口では言えないし」と言う口実をみんな口に

だが、心から褒められると嬉しいかどうか聞くと、みんな口を揃えて「嬉しいに決まってる」と答える。褒め言葉を口にしない理由が「なんとやっていいかわからない」とか「恥ずかしい」とか「もう本人がわかっているから」とか「習慣がないから」だとしたら、そろそろ変えてもいい頃だ。

その人の良いところを相手に伝えるのは、「思いついたときに、親切にする」と同じ。簡単にできること(慣れてしまえば)だが、結果は大きい。



小さいことにくよくよするな



日本の平均寿命は女性が約八七歳、男性が約八一歳ですが、健康寿命はそれより約十年短い。高齢になると介護が必要になる可能性が高く、夫婦であつてもいづれは一人暮らしになることも考えられます。加齢に伴う心身の衰えである「フレイル」や、認知機能の低下による「認知症」は、生活の質を大きく下げます。しかし、フレイルは予防可能であり、認知症も進行を遅らせることで、一人暮らしを続けることは可能です。

高齢期を安心して過ごすためには、早めの準備が重要です。

認知症専門医。聖路加国際大学臨床教授。名城大学特任教授。1982年滋賀医科大学卒業。87年名古屋大学大学院医学研究科修了。著書に『最新 ボケない！元氣脳の作り方』（世界文化社）、『医師が認知症予防のためにやっていること』（日経BP）などがある。

遠藤英俊

Hidetoshi Endo

専門医が直伝!!

「脳がボケない11の習慣」

高齢の一人暮らしは認知症のリスクを上げる。発症を防ぐ方法はないのか。専門医に聞いた。

認知症を察知する

早期発見こそが症状を遅らせる

自ら異変に気付けるのは全体の二割程度しかない

認知症は早期発見が重要ですが、自分自身で「私は認知症なのかもしれない」と気付ける人は、残念ながら少数派です。早期発見できれば、治療法も進歩しているため、認知症は以前ほど「怖い病気」ではなくなっているのです。また、かかりつけ医よりも認知症が専門の「もの忘れ外来」「認知症外来」を設けている病院やクリニックのほうが安心です。病院はネットで検索できます。受診を促す際は、相手を思いやる気持ちが必要です。早期発見・早期治療で、認知症への備えを始めましょう。

認知症を早期発見するためのチェックリスト

- ☐ 人の名前が頻繁に出てこない
- ☐ 家事や仕事の段取りができない
- ☐ 大切な約束を忘れることが増える
- ☐ 他人との会話が減る
- ☐ 怒りっぽくなる・被害妄想

5つのうち2つ以上当てはまるのであれば、認知症の専門医を受診すること!!

食生活から予防する

週に二〜三回のカレーライスが脳に効果的に作用する

高齢者の一人暮らしを困難にする認知症ですが、食生活の面から予防できることもあります。

認知症の発症リスクを下げる6つの食品

- 豆腐や納豆などの大豆製品
- 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- 緑黄色野菜、淡色野菜
- わかめなどの海藻類

+

「抗酸化作用」と「抗炎症作用」をもたらす

- ノビレチンが豊富なシークワーサー
- クルクミンが豊富なカレーライス

ただ、カレーライスだけ食べていてもいけない。アルツハイマー型認知症は生活習慣病と関連があり、抗酸化・抗炎症作用のある食品が有効です。カレーのクルクミンや柑橘類のノビレチンが効果的ですが、バランスの良い食事が最も重要です。国立長寿医療研究センターの調査では、多様な食品摂取が認知機能低下リスクを抑えることが示されています。特定の食品に偏らず、バランスの取れた食生活を心がけましょう。

運動で予防する

頭と体を両方鍛えることができる最強のトレーニング方法

もっとも効果的なのは社交ダンスとゴルフ。前項で食生活と認知症予防の関係について語りましたが、認知症予防には運動が重要です。特におすすめは、国立長寿医療研究センター提唱の「コグニサイズ」。コグニサイズとは、「コグニション（認知活動）」と「エクササイズ（運動）」を組み合わせた造語です。これは体を動かしながら頭も鍛える運動です。社交ダンスやゴルフなど、異性との交流や仲間との交流、頭を使うこと、適度な有酸素運動といった要素が揃う運動も効果的です。自分に合った運動を始めましょう。

アウトプットで予防する

定年後六五歳からの生活でその後の人生が決まる

認知症の要因になる12のリスク

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 教育 | ☐ 糖尿病 |
| ☐ 難聴 | ☐ 過度の飲酒 |
| ☐ 高血圧 | ☐ 頭部外傷 |
| ☐ 肥満 | ☐ 大気汚染 |
| ☐ 喫煙 | ☐ うつ病 |
| ☐ 運動不足 | ☐ 社会的孤立 |

ひとりで生きる可能性が高くなる65歳以降において、自分でケアがしやすく、かつ、とくにケアが必要な2項目である。

国立長寿医療研究センターが提唱する「コグニサイズ」の例

①一定のリズムで足踏みしながらステップを声に出して数える
②ステップ「3の倍数」のときに手を叩く
③3の倍数だけでなく、4の倍数、5の倍数など、バリエーションをつけてやってみるのもいい。

脳と頭の両方を使う運動が認知症を防ぐ

これらの要因を自分自身でケアしていくことで、認知症の発症を遅らせたり、発症そのものを四〇%程度予防したりする効果があるとされています。どれも重要な項目なのですが、注目したいのは、「うつ病」と「社会的孤立」です。これらは、人生後半となる六五歳からの対応がカギになります。定年後の社会的孤立は、うつや認知症のリスクを高めます。仲間づくりは重要です。そのためには、他者へ積極的にアプローチし、娯楽やゲームで頭を使い、ボランティアなどを通して、仲間たちとコミュニケーションを取る。こうしたアウトプットが脳の活性化を促します。また、地域のボランティア活動もお勧めします。積極的に社会と関わり、孤立することの無い生活を心がけましょう。

脳がボケない11の習慣

- ① 発症リスクを下げる4種の食材をとる
- ② 週に2〜3回のカレーライス
- ③ シークワーサーを積極的に食べる
- ④ 多種類の食品を食べる
- ⑤ コグニサイズ
- ⑥ 有酸素運動
- ⑦ 社交ダンス
- ⑧ ゴルフ
- ⑨ カラオケ
- ⑩ 麻雀、囲碁、将棋
- ⑪ 地域のボランティア活動

どれか1つの予防法を実践するだけではダメ

また、有酸素運動はたしかにとても有効ですが、これだけを単純に続けていても、効果は限定的です。この他にも、抗酸化作用、抗炎症作用が期待できる食事。麻雀、囲碁、将棋などのような理論的思考を必要とするゲーム。ストレスを発散し、心肺機能を鍛えるカラオケなど、これまで見てきた様々な方法をいくつか実践し、仲間を作って活動することが実りある人生へと繋がり、認知症予防に役立つことでしょう。

認知症予防の誤解

サプリメントと脳トレは必ずしも効果があるとは限らない

認知症に効果的な食品成分として注目されているものには、機能性表示食品として中高年の認知機能の維持に効果があると表記できるものもあります。しかしこうしたサプリメントは、認知症を完全に予防したり、治したりすることはありません。