

夏は来ぬ

卯の花の、匂う垣根に
時鳥、早も来鳴きて
忍音もらす、夏は来ぬ
さみだれの、そぞろ山田に
早乙女が、裳裾ぬらして
玉苗植うる、夏は来ぬ
橘の、薫るのきばの
窓近く、螢飛びかい
おこたり諫むる、夏は来ぬ
棟ちる、川べの宿の
門遠く、水鶏声して
夕月すずしき、夏は来ぬ
五月やみ、螢飛びかい
水鶏鳴き、卯の花咲きて
早苗植えわたす、夏は来ぬ

作詞 佐佐木信綱
(明治五年六月三日)
作曲 小山作之助
(昭和三年十二月十一日)
昭和二年六月一日

房総の民話



「こんぶくろ池」

千葉県柏市松葉町の掘割をどこまでもさかのぼっていくと、正連寺(しょうれんじ)まで続き、雑木林にかこまれた古い小さな池に出合う。これがこんぶくろ池であり、大堀川の水源です。こんなとわき出る清水は、昔から絶えることなく、堀を伝わって手賀沼まで流れながら、まわりの田園をうるおし、人力では及ばない大きな役割をもくもくと果たしているのです。

このこんぶくろ池には、昔からいろいろの言い伝えが残っています。池の名前も、こんぶくろに似ているところから、そう言われるようになったのだと言われています。

ずっとずっと昔の話になりますが、そのころ田や畑で仕事をしていたお百姓さんたちは、この池のきれいな清水を飲み



いました。牧の馬たちも、木にさえずる小鳥たちも、野をかけまわる鹿や兎たちもこの池に集まって、それはそれは平和な風景を見せていました。

あるとき、畑に出ていた若者がいつものように水を飲みにきました。池はまわりの木の影を落として、みどりいろに澄みきっていました。はじめ、手ですくって飲んでいたら若者は、手をついて腹ばいになり、池に顔をつけてむちゅうでのみました。そのとき、池の水がにじきいろに輝いているのに気づきました。

びつくりして顔をあげると、目の前に美しいこんぶくろ(きんちやく)が浮かんでいました。若者は思わず手をのぼしましたが、波にゆらゆら揺れているこんぶくろは、なかなかとれません。木の枝につかまって足をのぼしたり、いろいろやっているうちに、こんぶくろは見えなくなってしまうました。若者は、村に帰ってその話をしました。村の人たちは、

「それはきつと米を生むふくろだんべ・・・」

「いや、それは子を生むふくろだんべ・・・」

と、つきからつきへと伝わってうわさ話に花が咲きました。それから誰言うもなく、こんぶくろ池と呼ぶようになったということです。



歩くだけで、認知症は予防できる



私は、現在六六歳。前期高齢者です。忘れ物をしたり、人の名前がすぐに出てこなかったり、日々、認知機能の低下を自覚しています。

認知症の手前の段階である認知症予備群をMCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害) と言います

が、「私も、MCI になってかけているのかな」と不安になるときもあります。

ただ、医師として何千人もの認知症の人、MCIの人を診てきた経験から、「認知症は予防できる」という確信を持っています。

世の中には「認知症は年のせいだから仕方がない」と思っている人がたくさんいます。また、医師の中にも、「認知症になりやすい遺伝子があり、遺伝子にはあらがえない」という見方をする人もいます。

たしかに、認知機能は誰でも加齢に伴って低下していきませんが、認知症に至るのを予防することは可能です。認知症にならずに、せめて予備群のままで人生を終えることができるのです。

私は、会合やゴルフなどを通じて、認知症のない元気な超高齢者とも接しています。私より記憶力がいいと思える九〇歳以上の超高齢者もたくさんいます。そういう人たちのつきあいを通じて、超高齢になっても元気で認知機能が衰えない人には、共通する習慣があること

編集後記

通信 23 号をお読みいただきありがとうございます。

会員の皆様には、「元気で毎日を楽しみお過ごししていただきたい」と変わらぬ決意で編集を続けています。一方、コンピュータ技術の進歩はすさまじく、米国の西海岸大都市では無人運転のタクシーが活躍しており、出始めの頃は「初めて乗ったよ」という会話であったのが、最近は「運転手付きのタクシーより、自動運転のほうが安全で信頼性が高い」という評価に変わっているようです。この通信の編集でもチャット GPT が活躍して、「この原稿を 800 字にまとめて」と指示を出すと、文章の内容を変えずに見事に編集して結果を出してくれます。10 年後にはどんな技術が出ているのか予想もつかない時代になりました。(編集子)

クイズの答え



に気がつきました。それは、みなさんよく歩いているということ。

一方、私が診療してきた認知症の患者さんは、あまり歩行習慣がない人が多かった。四年間臨床医をしてきた経験から、毎日歩行する習慣を持つだけで、認知症をはじめとする生活習慣病の大半は予防できると断言できます。歩行と

いっても長い距離を速く歩く必要はなく、スキマ時間にちよこま歩くだけで充分です。

私自身も、毎日歩くことを意識して生活しています。みなさんも、スキマ時間に少しずつでも歩いて、ささやかな快楽としていただければ、著者としてうれしかぎりです。

歩く人はボケない
町医者 30 年の結論
長尾和弘
(元長尾クリニック院長)



クイズ

【問題】

Q 大きな氷があります。一瞬で水にする方法を考えてください。大がかりな設備はいりませんよ。

答えはこの早のどこかにあるよ！探してみてね!!



「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 **043-287-1975**

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

棄てて得る充実^③

良寛の詩で一番知られた「生涯身を立つるに懶(ものう)く」の詩も、それを受けるのは「騰々として天真に任す」である。そして、この騰々や兀々(コツコツ)：一心に努力する)という生き方と対になっているのが、良寛が好んで使う「優游(ゆうゆう)」といった境地だ。「兀々」というのが求道の姿勢なら、「優游」はそのことによって与えられためぐみである。

良寛の代表作であり、よく引かれる詩だが、これはやはり良寛の心事を最もよくあらわしている。



これが良寛にとっては至幸至福のときであった。

良寛の草庵には何も無い。あるのは「囊中三升の米、炉辺一束の薪」のみ。その米も終日托鉢して得た、人からの恵みである。そういうまさに**無一物の生き方であるために、夜になってしとしと雨があたりをうるおすとき、その静かな雨音につつまれながら双脚をゆったりと、ながながと伸ばすことが、最高の仕合せと感ぜられたのだ。**

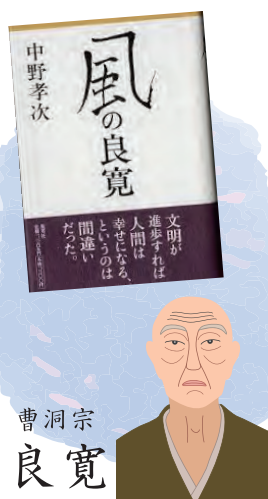
これは実になんでも無いといえ、なんでもないことである。ふつうの人にとって、両脚をながながと伸ばすというそれだけのことが、なんで至福の時になるう。だが、こんななんでもないことが至福になるというところに、良寛の生き方が最も鋭く切りとられている。

良寛の生は有でなく無の上に立つ。ゼロがその生きる場である。ふつう人は物を蓄え、所有し、欠乏することのないようにかねがね用心しておく。

が、良寛の生には蓄えという思想がない。蓄えは有に転ずることだから、剰余が生ずれば乞食や鳥に与えてしまつて、あえて無に戻るのが良寛の生き方だ。

良寛の生は、その日たまたま得た三升の米と一束の薪の上に、危うくかかっている。それ以外に何も無い。が、良寛にとっては、今日一日を生きるに足るそれだけの物のあることが、完結を意味している。**それ以上求める必要がないのだ。他人には欠乏と見えるところが、良寛にとっては充足なのである。**

今日はもう何もする必要がないという状態で、みち足りて、足をながながと伸ばしているとき、外にはしとしと雨のふる音がし、静寂をきわだてる。この何もない静寂、無のなかにこそ、人にはわからぬ生の充実がある。これ以上何も求めぬほどみち足りた時がある



2位 ネット証券口座で株式等を保有

■外為証拠金取引 負債引き継ぐ恐れも
故人が生前、ネット証券で株式などの取引をしていたことを、遺族が知らないまま亡くなつてしまふケースもある。遺産を把握できずにいると、相続税の申告漏れにつながる可能性がある。

「証拠金取引をしていると遺族が多額の債務を負う懸念がある。相続開始から1ヵ月が過ぎ単純承認をすると負債を相続人が負う可能性が高い」。対策はログインIDやパスワードのエンディングノートなどへの記入だ。「特定の相続人が独断で取引しないよう、情報を適切に開示・共有しながら対応したい」



3位 ネット銀行に残高がある

■口座の有無、見つけやすい方法で引き継ぎ
「残高が少なくても、遺産として遺言又は遺産分割協議の対象財産として法的処理をする必要がある」ため、オンライン銀行の口座の有無は見つけやすい方法で引き継ぎたい。

口座があることさえわかれば、ネット銀行サービス各社は遺族からの問い合わせ窓口を用意している。で連絡が可能だ。どここの銀行に口座を持っているといったメモでも遺族は十分助かる。故人の死後には口座はトラブル回避のために凍結される。葬儀代など故人の身辺整理にかかる費用は仮払制度がある。銀行と手続きの方法を確認しておくこと」



4位 パソコンのロック解除できない

■遺産のありか・アクセス共有
「年齢層の高い人は、スマホよりパソコンにデジタル遺品全般の手がかりがあることが多い」パソコン内のメモなどにIDやパスワードが集中している場合は業者に頼んでロックを解除する方法もある。「ログインパスワードがわからなかったり、セキュリティのために暗号化されていると、第三者による解除は困難かつ費用が高額になる」ため事前の対策が必要だ。遺族が困らないためにも、紙媒体でのIDやパスワードの引き継ぎ、デジタル遺産のありかやアクセス方法などは共有しておきたい。



5位 サブスクなど課金サービス利用

■使用頻度低ければ生前整理
動画や音楽配信サービス、電子書籍の読み放題プラン、オンライン学習講座など、サブスクリプション(定額課金)サービスの内容は多岐にわたる。「一般的に、故人の死亡後に契約を解約する際は、相続人にとって手続きが煩雑」となるケースが多い。遺族の負担を少しでも減らすためにも、最低限利用中のサービス一覧は共有しておきたい。あまり使っていないサービスは生前に整理しておこう。

「課金サービス事業者に連絡しないまま、クレジットカードや銀行口座を解約すれば、料金滞納になる可能性がある」



二〇二五年五月三十一日、日本経済新聞

法制審査会の中間試案

現 状	主な見直し案
判断能力が回復しないと利用をやめられない	必要がなくなれば判断能力が回復しなくても終了できる
期間に関する規定はない	家庭裁判所があらかじめ期間を定める
不正行為があれば解任できる	新たな解任理由を設ける

込んだ。従来は横領などの不正があれば解任できたものの、後見人が面会に出向かないなどの理由で交代させるのは難しかった。

制度は認知症患者など判断能力が不十分な人にかわつて後見人が預貯金の管理や契約などを支援する仕組みだ。親族のほか弁護士や司法書士など専

門家が就く。

内閣府の高齢社会白書によると認知症の高齢者数は二二年に約四四三万人。今後高齢化が進むとさらに増加が見込まれることから制度を見直して使いやすくする。成年後見制度の利用者は二四年十二月末時点で約二五万人にとどまる。



二〇二五年六月十日、日本経済新聞

永代供養

- ・後継者がいない
- ・子どもに負担をかけたくない
- ・お墓が高くて買えない
- ・ご自宅にお骨がある etc



納骨壇に安置し七回忌を迎えた後永代供養墓へ埋葬(合祀)させていただきます。

■寺院名 天台宗 千葉山 常福寺 (じょうふくじ)

<納骨永代供養料> 1体
愛の会会員様特別価格 30,000円

※詳細は愛の会までご連絡下さい

デジタル遺品対策

「遺族の負担を和らげよう」

■ロック解除 高額かつ難しく

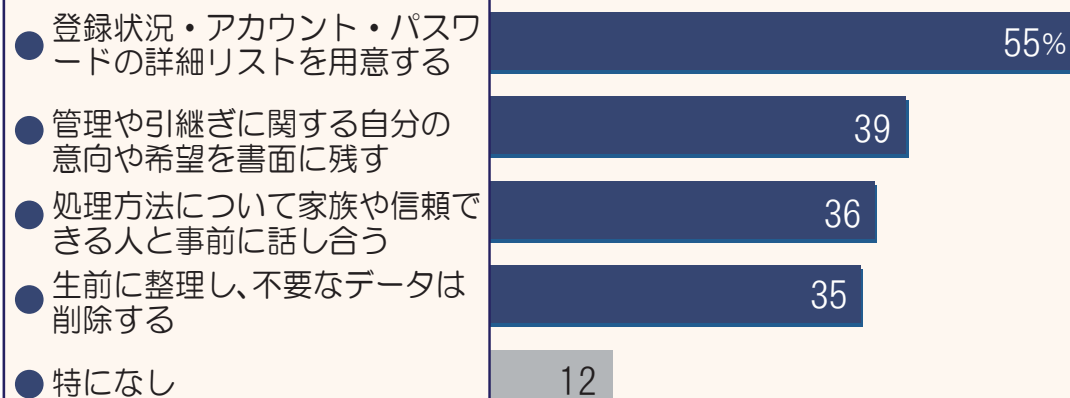
紙の通帳の発行がない、領収書などもデジタルで完結している、携帯を解約した後になってIDとパスワードに別の認証手段を加える「二要素認証」が必要になることがわかった。家族が亡くなってから故人の「デジタル遺品」への対処に悩まされる遺族は多い。

相談の増加を受け、二

〇二四年には国民生活センターが注意を呼びかけている。寄せられる相談の中では、遺族が契約内容の確認や解約をしたくても、ID、パスワードの手がかりがないため手続きに困るケースが多いという。

LIFULL senior(東京・千代田)が展開するサイト「みんなの遺品整理」が実施した調査でも、デジタル遺品の整理を経験した利用者に生前に故人について聞いたところ、「登録状況・アカウント・パスワードの詳細リストを用意する」(五五〇)との回答が最も多かった。データの削除や処分などを専門とする業者はあるが、パスワードや(右下へ続)

生前、故人にデジタル遺品の管理や引継ぎでどのような対応をしてほしかったか(複数回答)



(続き) IDの解説を依頼すると高額になる場合や、お金や時間をかけても解決できないケースもある。財産情報や死後の希望を書き残す「エンディングノート」などの活用で、生前に遺族が困らないための最低限の準備をすることが重要だ。

1位 スマホのロック解除できない

■ログインパスワードの共有を



シニア層のスマホ利用が定着し、多くの遺族が処分に悩まされている。様々なサービスとデータがスマホ内に集約されている場合が多く、「電子マネーなどのアプリ、PCログイン時の認証、登録されている連絡帳の把握などで必要」になる。やっかいなのが指紋や顔などを使った生体認証だ。「火葬される前に解除したいが、相続対象の財産にまつわる情報もある。トラブル回避のため相続人全員で確認したい」。「デジタル終活の二丁目一番地は、『ログインパスワードの共有』。エンディングノートなどを活用したい」。

スマホのロック解除を請け負う業者は現状では少なく、高額な料金を支払っても解除できないケースが多いと知っておこう。

中間試案

成年後見制度の終了規定を新設へ、交代もしやすく
法制審試案

法制審議会は成年後見制度の見直しに関する中間試案をとりまとめた(六月十日)。

法相の諮問機関である法制審議会は十日、成年後見制度の見直しに関する中間試案をまとめた。家庭裁判所が判断すれば利用を終了できる規定を新設する。制度利用の必要性がなくなっても利用をやめられないという課題に対応する。あらかじめ家庭裁判所が利用期間を定めて満了時に利用を終了できる案を盛り込んだ。後見人を交代させやすくする規定も検討する。六月下旬にも中間試案のパブリックコメント(意見公募)をかける。二〇二六年度までに民法などの関連法改正を目指す。

従来は判断能力が回復しない限り、遺産分割や不動産の処分といった問題の解決後も本人が利用をやめることができず使い勝手の悪さが指摘されていた。試案では判断能力が回復しなくても利用を継続する必要がなくなったと家庭裁判所が判断した際には終了できるようにすると明記した。利用を継続することが適切かどうかをチェックするため、利用期間の設定についても案を示した。

- ①期間を設けない
- ②家庭裁判所があらかじめ期間を定める
- ③定期的に家庭裁判所に制度利用の必要性を報告することを後見人に義務付ける

の三案がある。

成年後見人の交代をしやすくするための規定も検討する。「本人の利益のために特に必要がある場合」に後見人を解任できる理由を規定する案を盛り

孤独死が増加しています！
防ぐ対策になることができるか？

安心見守り支援システム比較

名称	内容	料金	10年間
山万株式会社 Y M安心・見守りシステムライト	- 冷蔵庫に取り付けたセンサーが定期的に開閉されているかを見守る。 - 時間帯によって正常、注意、異常を検知して、家族にメールが自動的に入る。 - 異常があつて、メールでは気が付かないときには電話が入る。 - 駆けつけサービスは地域により要相談。	- 機器費：14,300 円 - 取り付け設定・出張費：8,800 円 - 月額利用費：990 円	141,900 円
郵便局 見守り電話サービス	- 毎日同じ時間に電話が入る。 - 元気です、いつもの通りです、元気がありませんを1,2,3で選択。 - 最大4名に体調をメールで報告。未応答の場合は1時間以内に再度連絡があり、2回目も未応答の時、家族にメールが入る。	- 携帯：1280 円 / 月、固定電話：1,070 円 / 月 - 初期費用はなし - 駆けつけサービスを追加すると880 円 / 月 - 警備会社の駆けつけ料金：5,500 円 / 時間	153,600 円
千葉市 高齢者緊急通報システム	- 緊急ボタンを押すと受信センターが認識してALSOKのガードマンが駆けつける。 - 安否確認センサー：トイレの扉に設置し、24時間開閉がない場合、ALSOKのガードマンが駆けつけ、協力隊(家族、友人)に自動的に通報される。ガードマンの出張旅費は千葉市が負担する。(自宅の鍵を一本預けることが必要)	- システム利用料や機器設置費用は無料 - 定期通信料は約40～50 円 / 月 - センサーが反応した時の電話料金は200 円 - 固定電話を持つことが条件	15,600 円
ALSOK HOME 見守りサポート	「まもるっく」のブザーストラップを抜いて緊急事態を通報する。	- 月額1,870 円、加入料6,600 円、自宅内外でも居場所確認ができる - 駆けつけ料金：6,600 円 / 時間	231,000 円
セコム セコム見守りホン	- 緊急ブザーストラップを抜いて緊急事態を通報する。 - ホームセキュリティマイドクター、腕時計で体温、血圧、脈等で異常を検知するシステムもある。	- 加入料金：11,000 円、月額：2,750 円 - 月額7,920 円、初期設置費83,800 円 - 駆けつけ料金：11,000 円 / 時間	341,000 円



明日死ぬかもよ？

ひすいこたろう

暑い夏が来て、また戦争の苦しみを語り継ぐ日が来ます。平和を希求するも、世界の各地で多くの方が命を落としています。日本も八十年前、多くの若者を死に追いやりました。

「何のためにこの命を使いたい？」

昭和二十年、アメリカ軍はいよいよそこまで迫っていました。

沖縄海域に集めた戦艦は千五百隻以上。兵力が延べ五十四万八千人。

一方、日本軍の守備隊は八万六千人。もし沖縄が落ちれば、本土九州は目と鼻の先。

ここは、なんとしてでも死守しなければいけない。沖縄が落ちれば本土に乗り込まれる。

そんな事態になれば、北からはソビエト連邦（現ロシア）が攻め入り、朝鮮半島やドイツのように日本も北と南に二分していた可能性も高かったのです。

そこで編み出された戦法が特攻。体当たりによる自爆です。飛行機一機の犠牲で、相手の航空母艦や戦艦を沈められるのです。陸軍の特攻基地の中心になったのは鹿児島県の知覧でした。

「日本が大変な時に俺は教えるだけで本当にいいのか」

藤井中尉の自問自答が始まるのです。

特攻に飛び立つ少年兵と違い、教官の藤井中尉には妻も子供もいました。自ら特攻志願をすれば、妻と子供は永遠のサヨナラです。妻は特攻に行くのは大反対で、夫の志願を来る日も来る日も懸命に思いとどまらせようとしました。藤井中尉は悩んだ末選んだ道は・・・教え子に対して、「**お前たちだけをしなせはしない**」。

そう、命を投げ出す特攻の道でした。しかし面倒見なければならぬ家族が多い将校は、特攻には採用されないのが原則。志願は却下されました。それでも藤井中尉の決意は変わらず、嘆願書を再提出するのです。

夫の固い決意した妻の郁子さん（当時二十四歳）は、

「私たちがいたのでは、後顧の憂いになり、思う存分の活躍できないでしょうから、人足先に逝って待っています」
という遺書を残し、三歳間近の長女、一子ちゃんと生後四ヶ月の次女、千恵子ちゃんに晴れ着を着せて厳寒の荒川に身を投げたのです。



妻子の死を知り、藤井中尉（当時二十九歳）は、今度は指を切って、血染めの嘆願書を提出。ついに特攻志願が受理されるのです。藤井中尉のなき我が子への遺書が残っています。



少年兵の訓練は過酷を極めました。「いいか貴様ら、航空兵はいつ死ぬかわからん。いつ死ぬかわからんのなら、いつ死んでもいいようにしておかねばならん。そのためには、体を清潔にしておけよ。**死んだときに体が不潔だったり、下着が汚れていたら恥だぞ。死んで恥をさらすようなことはするな。毎日風呂に入り、毎日下着を洗うこと。わかったな**」

襟裏が汚れていないか、抜き打ち検査もあった。シャツの襟が赤染みていれば、はり倒される。

若い子は十四歳で親元を離れて、この厳しい生活を始めます。故郷に手紙を書きたくても検閲されているので、弱音は吐けません。そんな孤独な特攻隊の少年、青年たちを世話し、母のような存在を務めたのが、軍の指定食堂、富屋食堂の店主・島濱トメさんです。

この島濱トメさんはもうなくなっているのですが、トメさんのお孫さんである島濱明久さんが、語り部としてガイドについて



十二月になり、冷たい風が吹き荒れる日、荒川の河原の露と消えた命。母とともに、血の燃える父の意志に沿って、一足先に父に殉じた、哀れにも悲しい、しかも笑っているように喜んで母と共に消え去った幼い命がいてほしい。父も近くお前たちの後を追って行けることだろう。必ず今度は父の暖かい胸で抱っこしてねんねしようね。それまで泣かずに待っていてね。千恵子ちゃんが泣いたらよくお守りしなさい。
ではしばらく、さよなら。

戦後、空母で銃撃を担当していたアメリカ兵の方が富屋食堂を訪ねてきて、次のように証言したそうです。

次々と、アメリカの飛行機を爆撃していく日本の飛行機があった。「これはまずい」と、そのアメリカ兵は必死の攻防の末、なんとかその飛行機を撃ち落としました。しかし飛行機は墜落する水面すれすれの状態で、急旋回して、アメリカの空母めがけて横から攻撃してきたというのです。

「なんと言う執念」と、そのアメリカ兵の記憶に残っていたのだとか。その飛行機に乗っていたのは二人組だったそう。その日二人組で出撃したものを調べてみると、それは藤井中尉でした。

特攻隊の飛行機が飛びたっていた滑走路に僕は立ってみました。**知覧から沖縄まで約二時間、後二時間後に死ぬ。**

くださり、僕は知覧をまわってきました。

特攻隊員たちは、アメリカ側に見つからないように森の中に滞在する三角兵舎と呼ばれる宿舎で、最後の一日を過ごします。形見を渡したくても何もないから、最後に踏み締めた小石を手に取り、お世話してくれた人に渡し、飛び立っていった者。

「死んだら虫になってここ（島濱トメさんの富谷食堂）に戻ってくるよ」と言い残して飛び立っていった者。

自分の手持ちの本の、ある文字に○をつけてメッセージを残して、飛び立った者。○で囲まれた文字をつなげると、「きょうこちゃんさようなら。わたしはあなたをあいしている」と言う文字に。片思いの幼馴染み京子さんへのメッセージでした。

特攻隊でなくなった若者の人数は四千四百人にものぼります。**いつか死ぬ身であるならば、今最大の国難に立ち向かうことで、愛する人を守るのではないかと、彼らは希望を描いたのです。**

現場を案内していただきながら、島濱さんからいろんな話を聞かせてもらいましたが、中でも少年飛行隊の教官藤井一中尉のことが忘れられません。

教え子たちが次々に特攻隊として死んでいく。しかし、教官の自分は安全な場所にいる。

そう覚悟を決めた者たちが飛び立っていく滑走路。

特攻機の飛んでいく先には富士山のような形の山があります。開聞岳です。特攻隊員の誰もがこの山の姿を、「これが最後の目覚め」と思い飛んでいきます。

僕が行ったその日は曇っていました。富士山に似た山の形はきれいに見えませんでした。

ピアノが上手ですらりと背の高い物静かな奥さんだったそう。そして二人の可愛いざかりの子供たちと別れて、自ら特攻に志願した藤井中尉に、この開聞岳はどう映ったのでしょうか。



あなたはなんのためにその命を投げ出したのですか。
あなたは特攻に行かなくても良い地位にいたのに。
あなたはなんのためにその命を自ら投げ出したのですか？
何のために？
何のために？
ひょっとしたら未来の日本人のために僕らのためだったのですか？
あなたは、なんのためにこの命を使いたいですか？
あなたはなんのために生きていますか？
あなたはなんのために働いていますか？
なんのために？
なんのために？