

2021年
6月号
No.499

いのち 生命の炎

東京ふれあい医療生協

<http://www.fureaico-op.info>

生協の現況(2021年4月末日現在)

組合員数=16,985名 出資金総額=497.897千円

- 発行所:東京ふれあい医療生活協同組合
〒114-0004 東京都北区堀船3-31-15
電話 (03)3911-3630
- 編集:『生命の炎』編集委員会
- 発行人:百瀬 文也

総代会 議案書の概要

2020年度の振り返り

2020年度、全世界的な広がりとなった新型コロナウイルス感染症により医療・介護事業者はその対応に追われることとなりました。東京ふれあい医療生活協同組合も、いのちと健康をまもる医療生協として多くの決断を迫られる状況が続きました。

生協活動の休止

地域の取り組みは、ほぼすべて休止しました。人と人とのつながりを大切に、まちづくりを行う私たちにとって、とても困難な決断ではありましたが、いのちと健康をまもるため、やむを得ない決断でした。

オンラインを利用した新たな取り組み

Web会議など、オンラインを利用した新たな取り組みを少しずつ行ってきました。今後、状況を見ながらオフラインの活動も順次再開していきたいと考えています。

50周年事業の延期

本来であれば、2020年度は東京ふれあい医療生協誕生の50周年事業を行う予定でしたが、延期となりました。新たな日常に対応した50周年事業を策定します。

金融機関からの借入

法人資金の流出に伴い、政府系金融機関である福祉医療機構や一般金融機関からの借入を実行しました。これにより急激な現金流出のリスクに備え、災害時でもしっかりと地域のいのちと健康をまもるための事業に集中できる体制を作りました。併せて借入金の整理を行い、金融機関との交渉により安定的かつ長期的な返済方法へ変更しました。

2021年度の取り組み

梶原診療所の病棟 休止から廃止へ

梶原診療所の病棟は昨年3月に、入院の受け入れを休止しました。この1年間、再開の可能性を模索し続けましたが、体制面ならびに経営面において再開が困難と判断し、2021年度に廃止します。

本部業務改革

法人の資産管理すべての再点検、人事労務管理の見直しを行いました。これにより、適切な管理体制の構築はもちろん、物品購入費用、各種固定費の削減につなげています。

システム入れ替え

法人運営におけるシステムの入れ替えを実施しました。これによりシステム上での医療と介護の情報共有や、新たな診療報酬の算定などが可能となりました。これまで以上に効率的かつ、収益に直結するシステム入れ替えとなりました。今後も継続的にICT化を進め、さらに効率的な業務運営としていきます。

生協ビル 前面部分の解体

生協ビル(旧梶原診療所)の前面部分について、壁設置のうえでの解体を実施します。2021年度内に東京都へ土地の明け渡しが必要となる中で、改修や建て替えなどの可能性も検討したうえ、影響を最小限とするために前面部分の壁設置と解体のみを実施することとしました。

コロナ禍での生協活動

外出自粛要請が出される情勢において、外に出る機会が減り、体力が低下していくことが懸念されています。私たち東京ふれあい医療生協ではwebや紙面による健康づくりを推進しています。自宅でも可能な体操プログラムをはじめとした医療生協らしい活動に、少しでも多くの組合員に参加いただければと思います。また、You TubeやLINEなどを用いた情報発信も継続していきます。

昨年より引き続き、大勢の方から法人へ応援や励ましの声をいただいています。心より感謝申し上げます。まだまだ油断できる状況にはなく、苦しい状況は続いていますが、地域のいのちと健康をまもり、事業を継続するため、全組合員一丸となってコロナ禍での発展に取り組んでいきましょう。

専務理事 百瀬 文也

第58回 通常総代会のお知らせ

第58回 通常総代会を
下記の日程で開催します。

日時 2021年6月27日(日)
午後1時

場所 ふれあいセンター1階

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、小規模開催となります。予めご了承ください。

5月初旬、梶原診療所職員の新型コロナワクチン接種がようやく始まった。職員の2回接種が全員終わるのが5月末である。全国的な医療従事者の2回接種率は現時点で20%。国は当初、国産ワクチンが遅れている中で海外企業のワクチンを「全国民分を確保した」と述べた。高齢者への感染防止ならびにコロナ診療を担う医療体制を守るという観点から、まず医療従事者全員の2回接種を3月中に終え、高齢者の接種を4月1日から実施するとの計画を打ち出していた。

しかし、思うようにワクチンが輸入されてこない。そこで国はいつもの『やっつける感』を出すために、形だけの高齢者のワクチンを開始した。自治体はワクチンが届かない中で接種体制をスタートしなければならず、大混乱である。まだワクチン接種を終えていない医師や看護師が高齢者にワクチン接種を行うということが起こっている。

この1年、PCR検査の遅れ、コロナ診療病院の医療体制のひっ迫・崩壊、そしてワクチン行政の脆弱さ等、感染対策の後進性が露呈した。保健所数は30年間で約半分に。コロナ診療を担うべき公立病院は10年間で100近くも削減。他先進国に比べ研究費の少なさ、先進国中もっとも少ない医師数(人口当たり)。この国は何を大切にしていくのだろうか。

(アキラ)



コラム
聴診器

読者様より寄稿

「本大好き」 寺田千賀子

新型コロナウイルスとの闘いが始まり早一年が経過しましたが、まだまだ予断が許されない状況の中、本大好きな私にはますます本と向き合う時間が多くなってしまいました。

2021年2月に荒川区立尾久図書館がオープンされました。身近で読む楽しみを与えられる場所があるという一番うれしい出来事です。

10年前から本の購入はやめ、古い本は処分し、図書館通いに決めました。新聞広告に載っている推薦文を見ては、本を借りに行きます。今申し込んでいる本は、『老いる意味』(森村誠一)、『老いのラブレター』(沢村貞子)、『本所おけらの長屋』(畠山健二)、『老人たちの裏社会』(新郷由紀)、『日本の一番ながい日』(半動一利)、『神様には負けられない』(山本幸久)と、数多くお願いしてあります。図書館にない本は入荷すればメールで知らせてくれるので、大変便利です。入荷するまで時間がかかる不便さもありますが。

本を読む事で、活字・文章に馴れ始めた頃、荒川区俳句の会に出会い、すっかり俳句の虫になって30年余り過ぎてしまいました。荒川区は俳句を区民に推奨しており、今では選者になって楽しんでおります。NHKテレビの俳句教室で勉強・尾久図書館通いと、お金をかけずに老いの学ぶ事の喜びを今感じております。

つつい読書・俳句作りに夢中になり、運動不足が気になります。辞められません。本も俳句作りも大好きな私です。



『襲来』上・下 寺木蓬生著
講談社文庫

下総の海が荒れた翌朝、岩陰で泣いていた赤子が貫爺さんという漁師に拾われた。その赤子を見助と名付けられ、漁師として成長していく。その出会いが人生を大きく変えることになる。

貫爺さんの葬儀で蓮長(のちの日蓮)という僧侶を知り、魅了された。日蓮宗を立ち上げ鎌倉へ行った日蓮との連絡役に見助が選ばれ、館主から字の読み書きを習う。鎌倉で日蓮に仕え、見助の世界はさら

に広がる。国が乱れている間に他国が侵略してくると予見していた日蓮。見助は日蓮の耳目として対馬に行くことに大きな喜びをもつ。

一回目の元寇(げんこう)まで一三年の歳月が流れ、世話になったくたんだん爺さまといひ婆さまも含め対馬、吉岐の住民たちは女と子供を除き皆殺しにされる。見助は元寇の船団を見つけ狼煙を上げることになる。二回目の元寇まで七年、さらに対馬で日蓮の耳



募集しています!

あなたが感動した本、涙した本、考えさせられた本、こころに残った本など、「私の一冊」を『生命の炎』の読者に紹介してみませんか。小学生から遊覧の徒までどなたでも。投稿をお待ちしています。字数は800字以内でお願いします。

【原稿の送り先】

〒114-0004 北区堀船3-30-16

東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会 宛

Email: soshiki@fureaico-op.com

TEL: 03-3911-2005

『襲来』は作者・寺木蓬生が二〇〇八年に急性骨髄性白血病による半年間の闘病生活から復帰後の二〇一八年の作品です。一九四七年生まれの精神科医で七十九年『白い墓標』を発表、これ以来私はファンとして多くの作品と接してきました。歴史小説は二〇〇三年の『国銅』から、『日御子』『守教』などがあります。

国難の時の政治のあり様、宗教の乱立、人々の苦難と明日への希望。現代においても本質を見つめ続けて行きたいと心を新たにさせてくれる本です。

一八五五年から一三三三年の一四八年間続いた鎌倉時代は五〇回の改元があり、災異改元が三〇回(地震一回、疫病一回、旱魃五回、風水害、飢饉など)、一二七四年文永の役と二八一年弘安の役、二度の元寇の襲来があった時代です。八〇〇年前の時代と現代の大震災や温暖化に伴う異常気象、コロナ禍の状況を比べながら読みました。

目を続けた。貫爺さんの「見る」という大切なものはない。聞くのも、においのかぐのも、海の味を感じるのも大切。しかし見るのには勝たない」の言葉を守り、敬愛する人のために一生を尽くした。

「虹の会」

東京ふれあい医療生活協20周年記念事業の一環として発足。《できる人が、できる事を、できる時に!》をモットーに、元気なお年寄りを目指したボランティア活動団体。主な活動は古い切手回収やバザーなど、過去にはアルミ缶回収を行っていたが、継続困難だったため廃止。以前は20人ほどいたボランティアさんも高齢化が進み、現在は10人弱で活動中。コロナ禍により活動を休止している現在は、月1回行われるお米パントリーの手伝いを行っている。

「すまい・地域づくりの会」

東京ふれあい医療生活協40周年記念事業の一環として発足。北区・荒川区・足立区における、「最後まで住み慣れた地域で暮らし続ける」ための「地域づくり」と「すまいづくり」を目的とする会。



前澤さんは医療分業により平成8年に梶原診療所を退職され、薬剤師として三王堂薬局に勤めていました。その間にも東京ふれあい医療生活協の組合員として「虹の会」のほか「すまい・地域づくりの会」等で積極的に活動されていきました。平成31年12月に三王堂薬局も退職され、足取りが軽くなった前澤さんの活躍には今後とも目が離せません。前澤さん、お忙しいところありがとうございます。

Qー東京ふれあい医療生活協に関わるきっかけを教えてください。

Aー初代理事長が私たち夫婦の仲人で、東京ふれあい医療生活協のお手伝いの要請があり、梶原診療所に薬剤師として入職しました。当時は子育て中のためパートで入り、後に常勤になりました。組合員とは? 出資金とは? 生協活動とは?などを学び、それらの活動が自分の考え方に合っていると、思い組合員になりました。

Qー趣味や特技、好きなことなどありますか?

Aー趣味はママさんバレーです。北区家庭婦人バレーボール協会に加盟するチームに入っており、毎週木曜日の午前に北区内の体育館で練習しています。チームの人数は15人位で、年齢層は30〜75歳です。

また小物作りが好きで、孫や仲間たちの為に、目をシヨポシヨポ

今回はボランティア活動団体「虹の会」におじゃまし、代表の前澤順子さんにインタビューしました。

Qー「虹の会」の他にいろいろな活動に参加されているそうですね。

Aー「すまい・地域づくりの会」や「母さんの茶の間」、「趣味のサロン」等、いろいろお手伝いをしています。



Qーなぜ「虹の会」に入ろうと思ったのですか?

Aー中学・高校の時の校長先生の教えが「捨我精進(我を捨てて精進しろ)」というものでした。それがボランティアとつながるものがあると感じていました。

させながら小物を作っております。

Qーこれからの抱負はありますか?

Aー長い仕事の生活から離れ、ボランティア活動を充実し、専念し、未永く地域にかかわっていきたいです。薬剤師としての特技を活かし、(要請があれば)薬に関わるミニ講座を開き、組合員さんのお役に立ちたいです。



前澤順子さん

知って得する 紙上「健康づくり講座」

第8講

高齢者に要注意!眠剤と多剤併用

梶原診療所
医師

西本 明



厚労省が注意喚起

皆さんは、現在薬を何剤服用されていますか?不眠のための睡眠導入剤・抗不安薬を服用されていますか?厚労省が2017年に睡眠導入剤・抗不安薬の「最適使用推進ガイド」を、2018年に「高齢者の医薬品適正使用の指針」を発表し高齢者の多剤併用(多くの薬を一度に服用すること)と眠剤の服用について注意を喚起しています。高齢になると、糖尿病、高血圧、心臓病、脂質異常、膝や腰の痛み、目や耳の疾患等病気が増え更に不眠も重なり10年、20年と通院するうちに薬の量が増えていきます。これはそれぞれの病気を治療するために仕方がない面もあります。しかし一方で加齢に伴う腎機能や肝機能の低下で薬を分解したり排泄する能力が低下してきます。

かかりつけ医・薬剤師と相談

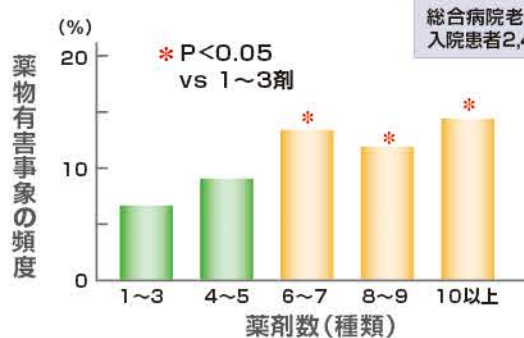
また薬が多くなると薬同士の相互作用で薬が効きすぎたり、効かなくなったりすることもあります。そのため薬の副作用が出やすくなります。統計的には6剤以上で副作用が増えてくると言われています。「めまいやふらつき」「食欲低下」「いつも眠い」「物忘れ」「便秘」「下痢」等今までなかったこのような症状が続くようなら、かかりつけ医や薬剤師に相談してください。自分で判断して勝手にくすりを減らしたりやめたりすると持病が悪化して危険なこともあるので必ず相談してください。

眠剤、長期服用の時は要注意

眠剤・抗不安薬(ベンゾジアゼピン系受容体作動薬の属する薬)については、これまでは長期にわたる大量投与で依存性が生ずると言われていましたが、近年は普通量の使用でも長期に投与していると依存性が現れ、薬を急にやめたときに不眠の悪化や不安の増強や動悸などの自律神経症状が occurs。また薬の副作用として翌日への作用の持越しのため日中の眠気、ふらつき、一過性の健忘などが出ることもあります。こうした問題を解決するためには、睡眠環境の見直し、依存性の少ない他剤への見直し等が必要です。多剤併用のことと同じで自分の判断で急にやめるは逆に危険ですのでかかりつけ医や薬剤師とよく相談してください。

次回からは元梶原診療所の薬剤師だった前澤さんに「上手な薬の飲み方」を書いていただきます。

服用薬剤数と薬物有害事象の頻度



国内で75歳以上の人に良く使われる ベンゾジアゼピン系睡眠薬・抗不安薬

	製品名	成分名
①	デパス	エチゾラム
②	レンドルミン	プロチゾラム
③	マイスリー*	ゾルピデム酒石酸塩
④	ソラナックス コンスタン	アルプロゾラム
⑤	ハルシオン	トリアゾラム
⑥	ルネスタ*	エスゾピクロン
⑦	サイレース ロヒプノール	フルニトラゼパン
⑧	セルシン ホリゾン	ジアゼパン
⑨	ワイパックス	ロザレパム
⑩	メイラックス	ロフラゼパム酸エチル

*マイスリー・ルネスタはベンゾ系ではないが、同様の注意が必要



オレンジほっとクリニックの中核です。当クリニックは物忘れの専門クリニックとして開設してから今年で8年目になります。開設翌年からは東京都より指定を受け、北区の認知症疾患医療センターとして地域の認知症に関する相談や認知症の普及・啓発人材育成等幅広い活動を行ってきました。新規の患者さんの数は年々増え続けており、特に昨年度は今までにないほどの診療申し込みがありました。

患者さんが増えた背景には、長寿社会で認知症になる方が増えていることありますが、昨今のコロナ禍の影響も大きいと実感しています。外出する機会や居場所を失ったり、家族との交流も減ったりしてしまうと、心も体も元気をなくしてしまい、このような状態が頭の働きを弱めてしまうこともあります。また、不安感や抑うつ感から妄想につながることもあります。生きがいの喪失や孤独感が心身に及ぼす影響は大きいと感じています。

私たち医療生協には強いネットワークがあります。そんなときだからこそつながれる、不安や孤独を感じている人にとってそれは大きな心の支えになると思います。

オレンジほっとクリニックのスタッフ一同、受診してよかった「安心した」と感じてもらえるよう、日々精進していききたいと思います。

事業所からみなさんへ — オレンジほっとクリニック

妊婦さん全体でトキソプラズマに感染する人は0.13%ぐらいです。そのうちの10〜13%が赤ちゃんに感染するといわれています。むやみに心配することはないのですが、妊娠初期の検査で抗体陰性(まだトキソプラズマに感染していない)の妊婦さんは、妊娠中のトキソプラズマ感染に注意してください。

具体的予防策としては①肉は加熱して、野菜や果物はよく洗って食べる。②ガーデニングや砂遊び後にはよく手を洗う。土や砂の中にはトキソプラズマの卵が混じっている可能性があります。③ネコ科の動物だけが、便にトキソ

「トキソプラズマ」という寄生虫が体内に入ることによって感染する病気です。感染しても8割以上は無症状です。まれにリンパ節の腫れや発熱、頭痛があります。健康な成人であれば特に心配いりません。ただ気を付けたいのは、妊娠中に感染することです。妊婦さんが感染しても重症化することはありませんが、胎盤を通じておなかの赤ちゃんに感染し「先天性トキソプラズマ症」を発症することが怖いのです。

プラズマの卵が排出されるため(室内で飼っている猫は心配ありません)、飼い猫のお世話などは他の家族の方によってもらうのが良いでしょう。

もし感染していることがわかって、薬を服用すれば胎児への感染を減らし重症度を軽減できるので、その時は医師に相談をしてください。



(倉信)

キッズ
メディカル
vol.97

妊婦さんが気を付けたい感染症
「トキソプラズマ症」

2020年度 理事会 から

1. 経営状況(3月末現在)

現金及び預金状況 2億361万円
3月収益 1億1663万円 前期差 +1305万円
3月利益 +1191万円 前期差 +9101万円
累計利益 ▲676万円

2. 決算見込

決算時調整で引当金等の整理によって黒字となる見込み

3. 総代会運営

6月27日に総代会の開催を予定。コロナの流行拡大に合わせて
書面議決の使用をお願いし、万全の感染防止を踏まえた開催とします

4. 人事

採用
【 健 診 】非常勤：新垣 良枝 事務(5月～)

総代選挙当選者公告

2021年5月7日
東京ふれあい医療生活協同組合
総代選挙管理委員長 原澤光子

5月7日総代選挙管理委員会を開催し、2021年度・2022年度東京ふれあい医療生活
協同組合総代の当選者を下記のとおり決定しましたので公告します。

堀船1丁目支部(定数9名)

長谷川 順、石川 秀子、石井 純夫、高橋 剛、神原 三千代、佐山 悦子、堀江 宏実、
遠田 豊彰、阪本 十三子

堀船2丁目支部(定数8名)

林 伸子、佐藤 久恵、植松 鏡子、矢内 久美子、高山 郁子、堀江 博子、荒井 紀子、杉山 栄子

堀船支部(定数14名)

白岩 清、荒川 節子、下川 シヅエ、花形 初美、櫻井 健司、桑原 光郎、飛弾 美智子、
久保木 マサ子、塚田 キヨ子、豊島 美代、枝川 恵美子、榮 隆男、松岡 伸兆、石井 美千代

堀船4丁目支部(定数5名)

木村 すみえ、小野里 きぬ、鈴木 すいの、宮田 榮子、他1名

上中里支部(定数16名)

瀬尾 多津子、近藤 勝子、古内 喜代美、渡辺 通佳子、秋澤 ひさ江、矢島 まり子、
荒井 百合子、平野 トヨ子、吉田 清、瀬古 勝子、田名網 喜美代、鈴木 好生、渡辺 トミ子、
林 美江、吉田 光子、磯部 トキ

栄町支部(定数14名)

川上 富三、小川 トシ子、大槻 節子、澤田 富子、高橋 京子、竹内 邦子、丹波 ヒロ子、
青木 静子、小熊 高子、仲本 すみ子、仲條 きよ子、山下 唯子、西岡 節子、田代 君恵

飛鳥山支部(定数10名)

徳岡 めぐみ、安松 素子、佐藤 有恒、田邊 正幸、熊谷 守、津田 貞子、澤田 吉光、矢郷 寛、
岩下 好夫、市橋 芳彌

堀船集合住宅支部(定数8名)

伊藤 悦子、岡崎 なつ子、大谷 レイ子、松村 操、余語 隆子、船田 洋子、松井 輝、金田 あけみ

豊島5丁目(定数3名)

上田 佳子、辻 征子、守谷 春美

東田端・田端新町(定数3名)

丹治 和子、渡辺 正一、町田 洋子

昭和町(定数5名)

西山 百合子、副島 昌子、丹沢 敬、中野 巖、野村 彰子

王子・王子本町(定数3名)

長坂 晴男、松浦 敏子、片寄 祐子

西尾久1・2・3丁目支部(定数20名)

野田 貞幸、橋本 ヒサ子、西巻 幸子、黒田 好美、川野辺 悦子、木原 フミ、大塚 つる子、
鈴木 滋子、泉井 弘子、大木 永子、保田 正子、中田 信行、沢田 勘也、谷澤 淑子、
一色 真珠子、遠藤 英夫、桜井 斐子、中根 清治、村石 悦子、山田 勇三

西尾久4・5・6丁目支部(定数16名)

河城 靖子、猪岡 裕子、三浦 久美子、宮澤 親夫、長谷部 民子、東海 トミ、高橋 つる子、
押江 マサヨ、戸塚 玉夫、佐山 怜子、相田 富子、曾根 和夫、佐々木 トシ、高田 信子、
保井 理江、曾根 美代子

西尾久7・8丁目支部(定数20名)

池上 裕、渡邊 恵子、伊藤 友治郎、庵谷 成子、鳥山 英子、下条 敏子、宇都木 光江、
愛場 みつ、増山 直子、菅原 サチ子、岡田 広子、多賀 久枝、斎藤 一郎、長田 清忠、
平井 多恵子、寺門 友子、高橋 たか子、倉澤 順子、水野 京子、竹内 明浩

東尾久支部(定数20名)

荒井 範子、金子 幸枝、川畑 和子、玉本 良子、岡部 登美子、鬼頭 良行、北浦 良子、
篠崎 節江、飯村 セイ子、吉崎 勝代、米山 裕禧枝、保田 由美子、鈴木 則子、寺田 千賀子、
磯野 末次、鈴木 章子、根本 ハル子、玉坂 しげ子、田尻 由美子、泉 博子

小台宮城支部(定数20名)

田中 幸子、田川 かつ、田中 邦子、小菅 九美子、前川 セウ子、菅原 ミヨ子、見留 佐知子、
鈴木 直美、松田 弘子、遠藤 遥信子、山口 宏子、木村 光枝、野中 眞澄、矢吹 みき枝、
水野 君江、高橋 信子、藤間 弘子、村瀬 宣子、池浦 松雄、鈴木 真理

全体区(定数8名)

星野 達実、渡辺 勝、久保 次郎、鈴木 功子、大島 知子、根岸 豊子、工藤 輝雄、宮田 晋浩

(順不同)

利用委員会 掲示板

虹の声

梶原診療所

昨年度は新型コロナウイルス感染が広がる中
で、2度の「緊急事態宣言」が出されました。
利用委員会の活動も感染防止のため
6か月ほど中止せざるを得ない状況でし
た。寄せられた「声」も 17件と例年の半分
から3分の1に大幅に減少しました。そ
の中でも多くを占めたのは、職員の利用
者に対する接遇マナーへの苦情でした。
この「声」を診療所へ幾度となく伝え、改
善策を促してきましたが、残念ですが
いっこうに無くなりません状況です。診療
所内で議論し全職員での取り組みが必要
です。

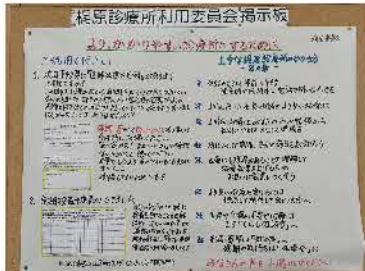
今年度も新型コロナウイルス感染は続いていく

と思われませんが、利用者の「声」を出来る
だけ診療所に届けるために、コロナ感染
防止対策を考慮しながら利用委員会活動
を継続していきます。

「院内ウォッチング」による利用者視点
での見回り活動、「上手な診療のかわり
方」(院内掲示板に掲示)の推進、さらにコ
ロナ感染が制御された時点での「院内ボ
ランティア」の再開等、「かかってよかつ

た」と思われる
診療所づくりを
めざし、多くの
地域の方に利用
していただける
ための活動をめ
ざします。多く
の「声」を虹の
声の箱にお寄せ
下さい。

(西本)



植物紹介⑥

キキョウソウ



キキョウソウ キキョウ科

キキョウによく似た花なのでいかにも古
典的な日本の草花に見えるが、北アメリ
カ原産の外来植物である。一見、葉がな
いように見える。高さ15～20cmほどの
一本の茎に10個ほど苞のように巻き付
いている。その中からキキョウのような
きれいな花が咲き綴る。王子自動車学校
の脇にある道路のコンクリートの隙間か
ら、毎年4月～5月にかけて咲く。(中谷)

健康づくり委員会

掲 示 板

私の健康の源は、花を育てることです。家から20歩程の所にロータリー
があります。そこで私は北区の美化ボランティアとして、ガーデニングをし
ています。春には20数種類の花が次々に咲き、行き交う人の目を楽しませ
てくれます。

花はとても正直です。咲かせるにはお日様、水、肥料が必要です。そして
一番大事なのが愛情です。毎日朝に夕に目をかけ手をかけ見回ります。私の
足音がわかるのかもしれませんが(私の思いですが)。水やり、草むしり、剪定、
花の後始末等、やる事がたくさんあって大変です。でも好きなので続けら
れます。時には意に反し咲いてくれない花もあります。愛情をかけ過ぎるこ
ともダメなんだと学び、来年こそはと頑張ります。

花がキレイに咲き、色々な人からお声をいただきます。もしかすると、皆様
の励ましの声が私の元気の源かもしれません。

(鹿山)

