地域新聞
赤沼ちろりん村
Free paper by Kasukabe, Saitama Prefecture

FREE PAPER
2017.Jan
Vol.6
発行：社会福祉法人孝楽会
2017年1月15日発行

今年は酉年です。

もともとは酒つぼを意味し、収穫した果実から酒を作るという行為に由来したという説があります。

ところで、酉ってなんの鳥か知っていますか？正解は「鶏」です。

鳥は人に時を報せる動物です。また「とり」は「とりこむ」と言われ、商売などでは縁起の良い干支です。さらに干支の特徴として、「親切で世話好き」とあります。

十二支の守り本尊があることをご存じですか？

十二支に基づき八体のご本尊があり、酉年生まれの守り本尊は不動明王です。

２０１７年の干支「酉」にゆかりのあるお寺や神社に行ってみるのも良いかもしれませんね。

命優分福　子供たちは、地域みんなで育てる

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

還暦直前だった２０１１年７月から当法人の経営に携わり、あっという間に再構築の５年が過ぎ去りました。就任当初は、５年程度のリリーフをイメージしていたのですが、人生の最終章において新たな地（赤沼）と人の縁に恵まれ今日に至りました。個人的には、着任後札幌で誕生した初孫も早５歳、その後に生まれた二女も満３歳となり、月日の経つのが本当に早く感じるこの頃です。そう考えると、男の平均寿命（８０．９歳）から逆算して、私の人生もあと15年足らずしか残っておりません。

最近私は、自らの人生を振り返りながら特に若い男性諸氏に、次のようなメッセージを発しています。「人生は放物線の如し」「人生旬な時は30～60歳の高々30年」※図参照、加えて「男の賞味期限は65歳」とも…。これが現実です。残念ですが、私も40代に比べ格段とパワーが衰え、口では〝賞味期限は切れても未だ喰える！〟と強がってはいても人間引き際も大事、と考えるこの頃です。

さて、この５年間（２０１１～２０１５年度）で当法人も、大きく体質改善が進みました。就任当初に目差した「施設ではなく大家族」は、障がい者の雇用に始まり、保健所送りの可能性もあった現当法人の大事なアイドル犬でもあるノンノンの引き取り、更には企業内保育所の開設へと進み、どちらかというと閉鎖的だった孝楽園が職員の意識と共に少しずつ変化し、地域に開かれた施設へと変容が進んだと思えます。

そして今、既に新たな５年（２０１６～２０２１年度）の取り組みがスタートしています。そのテーマは、「集まれ子供達」です。

このテーマの伏線は、孝楽会の「孝」という文字にあります。もちろんこれは、孝楽会の創業者であった小島孝一前理事長の名の一字でもあります。孔子によると、この「孝」という字は、子が年老いた親を背負うという意味（親孝行）と、親が子を抱き守るという二つの意味が形になった字とあります。そしてもう一つは、世界中の先住民族に過去から伝わる、「子供とお年寄りを離してはいけない。それは過去と未来を引き裂くのと同じ」というメッセージです。私の魂が、この二つの言葉に感応した事で、高齢者だけの施設だった孝楽園に保育所（子供）が誕生しました。

メッセージという意味において、当法人にはもう一つ大事にしている言葉があります。それは、経営理念に定めた、「命優分福」。就任一年経った頃、現施設長である太皷が私に、シンプルで分かりやすい「経営理念」を創ってほしいと言われ考えたものです。このシンプルな４文字は、職員を含め多くの皆さんから分かりやすいと好評です。「命優」のヒントは、当時読んでいた中国人の書いた本の中に、中国にはこの日本語の「優しい」という言葉のニュアンスを表現（訳）する文字（言葉）がない、とあった事によります。一方「分福」は、相田みつをの詩集の中で見つけた、「分け合えばあまる、奪い合えば足りぬ」という言葉。この二つの言葉からインスピレーションを得て生まれました。

尚、後日談ではありますが最近、「命優」には広義において、憲法９条の「戦争放棄」や25条の「生存権」に関わる意味が、そして「分福」には、現在の行き過ぎた資本主義や、益々広がる格差社会への警告とも思える意味が含まれることに、我ながら驚いています。

少し脱線しましたが、最後に新たなテーマ（目論み）である「集まれ子供達」について、少し書き記したいと思います。

今一番心配なことは、社会保障費の増大による国家の財政問題です。安倍政権は、相も変わらず「経済最優先」を唱えていますが、果たして上手く行くのでしょうか？今回もまた赤字国債の発行です。このつけは必ず次世代に重く圧し掛かります。この問題の出発点は、１９７０年代の政治の舵取りにあったと言われています（当時の有権者にも責任）。それが80年代のバブルを誘発し、「一億総中流」と言われた「躁の時代」を経て、１９９０年代後半から「鬱の時代」へと転げ落ちてしまいました。結果、特に今の若者達に「生きる力の弱さ」を禁じ得ません。私は今、子供達（孫世代）のことが心配です。日本中で子供たちの遊び場が減り、行き場を失った小中高生が増えています。長期休暇になると、ゲームコーナー等に集まった学生間でトラブルが絶えず、親たちや先生たちを悩ませているといいます。

集まれ子供たち

そこで、特に65歳を過ぎて年金暮らしが始まった男性諸氏にお手伝いを願い、この赤沼地区に子供達の集う「秘密基地づくり」を進めたいと計画しています。そもそも社会福祉法人は、地域に貢献する責務を背負っている組織です。前号で記した「地域包括ケアシステム」においても、社会福祉法人は国から、高齢者・障がい者・母子・児童を含めた社会的弱者に対する包括支援を強く期待されています。

当法人で育った子供達も、いずれ小学校に上がります。すると前記した「長期休暇」や「放課後」という、いわゆる「弧育て課題」に直面します。是非、そこを含め地域の子供達をフォローするお手伝いを、お願いしたいと思います。今こそ我々の団結力が未来ある子供達の、骨格の一つになると信じています。

藤田 和夫　社会福祉法人 孝楽会／理事長

北海道帯広市で浄土真宗の寺の孫に生まれ、札幌で高校を卒業後プロのミュージシャンとして活躍。30歳で建設業に転身、会社勤めを経て35歳で独立。24年間の経営は成功、後進に会社を譲り、2011年から埼玉の「社会福祉法人・孝楽会」の経営を依頼され、理事長に就任。

心の風

たまには雲のようにながされる時も必要です。追い風も向かい風もあなたを幸せな場所へ運ぶために必要な風です。

苦しみを感じるのは、自然な流れを止めようとしたり、流れそのものを変えようとしたりするから。私たちは、風を吹かせて導いてくれる神様のおかげで、物事を成し遂げることができるのです。吹く風は〝福風〟。風に吹かれるだけの軽さが成功や幸せには必須です。あの人の毒舌も、一人ぼっちの寂しさも、あなたを幸せな場所へ連れて行ってくれる福の神。自然の流れに抵抗している自分を感じたら「流されていい」と自分を許して見ましょう。

編集後記

「仏の顔も3度まで」と言いますが、あなたは何度までですか？私は、おおざっぱな性格のため、5度は大丈夫です。人間の心の容量って、人それぞれですよね。でも大きな容量を持っていても、それがストレスでいっぱいだったら楽しく生きて行くことは難しいですね。溜まるのはお金だけにしたいものです。

発　行：社会福祉法人孝楽会
編集長：相沢 悦子
編集員：市川 真弓、松原 慎、福田 直子
写　真：小笠原 浩美

スタッフ紹介
STAFF

ドッグトレーナー　**押田 望**さん

PROFILE
- 生年月日　平成２年11月14日
- 出身地　福島県喜多方市
- 趣　味　写真を撮る事
- 入　職　平成25年10月７日

ひと言　孝楽園のアイドル犬「ノンノン」をパートナーにアニマルセラピーを行っております。また介護のお仕事もさせて頂いております。

ノンノン

孝楽園にはセラピードッグの「ノンノン」がいます。
以前は利用者さんの犬でしたが、今は孝楽園のアイドル犬です。
大人しくやさしい犬なのでぜひ会いに来てください。

子どもの貧困

深刻な「ひとり親世帯」の貧困

子どもの６人に１人が貧困に悩み、待ったなしの対策が求められています。

子どもの貧困率は悪化しています。

国民の平均的な所得の半分を「貧困ライン」と呼びます。その基準に満たない所得の低い世帯の子どもたちが６人に１人いるということです。

なかでも深刻なのは、母子家庭などの「ひとり親世帯」の子どもで貧困率は54．6％。２人に１人を超えています。

背景には格差の拡大があります。離婚などによるひとり親世帯の増加に加え、政府が規制緩和を進める中で、企業が正社員を減らし、賃金の低い非正規労働者を増やしてきたことが、貧困率を押し上げているのです。

実例では、小、中学校では給食や学用品、修学旅行などの費用を市区町村が肩代わりする「就学援助」を受ける子どもは、少子化で子どもの数が減っているにも関わらず、15年で２倍に増え、小、中学生の15％あまりを占めています。

また、食生活でも厚生労働省の研究班が行った調査では、貧困世帯の子どもの食事は米やパン、麺類といった炭水化物が多く、肉、魚のタンパク質やビタミン、ミネラルが不足していることもわかり、食生活や栄養に偏りがあることが明らかになりました。

また貧困問題の研究者のグループが行った調査では、親が子どもを病院に連れて行った方がよいと思いながら、受診させなかった理由として、医療費の自己負担金を支払えないというケースがありました。

また貧困は子どもの学力にも影響します。塾に通いたくても通えないなど学習面で不利な状況に置かれ、学力が身に付かず高校を中退する生徒や大学進学を諦める生徒が数多くいます。結果、就職にも影響し、生まれ育った家庭と同じように、経済的に困窮する「貧困の連鎖」を生むおそれがあるのです。

日本語あそび

オトマトマトベ

擬音語、擬声語、擬態語の総称として「オトマトベ」という言葉が使われます。

音や様子を文字に移し替えたもので、日本語には特に多い。

ガチャガチャ、キラキラ、コンコン、ポンポン、ワクワク、スペスペなど、これ全部オトマトベです。

物事の声や音、様子、動作、感情などを簡略的に表し、情景をより感情的に表現させることのできる手段として用いられる。

貧弱な音節を補うために、日本人は「イライラ」「ムカムカ」といった漢字では書けない二音節反復型のオトマトベを数多く発明してきた。

たとえば「見る」という語だけでも英語ではsee、look、watchなど複数の単語があり、動詞自体の使い分けによって表現を増やす傾向があります。それに対し日本語は「ジロジロ見る」「さっと見る」など副詞を使って表現の幅を広げています。

食べ物に関するオトマトベはゆうに100種類を越え、世界一の数として認定されています。もちもち・とろとろ・しっとり・さくさく・ひやひや・あつあつ・ねばねば・ねとねと・しゃきしゃき…など日本語の食べ物に関するオトマトベはとても多い。感性豊かな日本人だからこそ、日本語のオトマトベは発達したのかもしれません。

ちなみにオトマトベとはフランス語です。

オープンカフェ
今後の日程

ゆったりとお話したり情報交換しませんか？
ぜひ、お気軽にご参加ください。

【料金】無料　【開催場所】孝楽園 １階サロン

開催日	時間	開催内容
2/22(水)	10時～11時	じゅんちゃんの制作教室
3/15(水)	10時～11時	ドッグカフェ
4/19(水)	10時～11時	ふまねっと

腸内フローラとは？

私たち<ヒト>の腸内には、多種多様な細菌が生息しており、それらはなんと、数百種６００兆個以上。特に小腸から大腸にかけて、これらの様々な細菌が種類ごとにグループを形成してまとまり、腸の壁面にすんでいます。

顕微鏡で腸の中をのぞくと、それらはまるで植物が群生している「お花畑（{英} flora)」のようにみえることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。「腸内フローラ」の理想的な状態とされるのは、<善玉菌２割：悪玉菌１割：日和見菌７割>。
このバランスに腸内環境を保つことがとても大切です。

健康なヒトの腸内では、善玉菌が悪玉菌の定着、増殖を抑えています。

また、善玉菌には有害物質を体外に排出するのを助けたり、免疫細胞を活性化したりするなどの作用もあります。

しかし、この「腸内フローラ」のバランスは、体調・食生活・年齢・ストレス・薬（抗生物質など）の服用・・・といった様々な要因によって日々変化します。

「腸内フローラ」のバランスが崩れると…

何らかの原因で腸内の悪玉菌が優勢になると、悪玉菌がつくりだす有害物質も増えます。この有害物質は、便秘や下痢などお腹の調子を悪くするだけでなく、腸から吸収されて全身をめぐり、様々な生活習慣病や肌荒れ、肩こり、老化などにも関係するといわれています。

「腸内フローラ」を整えるには

つまり、善玉菌が優勢な「腸内フローラ」に整えることが大切です。

そこで日頃から補っておきたいのが、善玉菌の代表<乳酸菌>、乳酸菌は腸内で乳酸、酢酸をつくることで、悪玉菌の定着、増殖を防ぎ、おなかの不調を予防します。

また、乳酸、酢酸には腸の運動を正常にし、下痢や便秘などを改善する整腸作用があります。乳酸菌を摂ることで善玉菌が優勢な「腸内フローラ」を保ちましょう。

稲刈り体験

10月19日（水）、豊野小学校５年生の皆さんが、赤米の稲刈りを体験しました。

田植えから稲刈りまで体験できたことは、作物を一から育てることの大変さを学ぶことができ、きっと小学校時代の宝物になったことでしょう。

孝楽祭が行われました

10月13日に孝楽祭が行われました。
お天気にも恵まれ、たくさんの方々においでいただきました。
ありがとうございました。

しんさんのカンタン体操

幅広い年代の方に行っていただける簡単な運動をご紹介します。

今回は肩甲骨剥がしをご紹介します。

今回は首や肩甲骨周囲のストレッチを２回に分けて紹介します。

肩甲骨は肩や腕を動かす筋肉が多く付着する骨です。肩甲骨を動かし周囲の筋肉を解す事で、肩周りの動きや姿勢の改善を図ります。

その１
1. 正面を向いたまま右手を床と平行になるように、まっすぐ伸ばします。
2. 伸ばした手と逆側（左側）へ頭を倒し、左肩に近づけます。
   左手で頭を押さえてさらに肩に近づけます。これを10秒間キープします。
3. 右側も同様に行ってください。

その２
1. 右手を床に向けしっかりと伸ばします。
2. その１と同様の動きを行います。

この運動で首と肩を繋ぐ筋肉が伸ばせたと思います。
次回はもう少し肩甲骨に寄ったアプローチをしていきます。

モデル：土屋友子先生

（実際に行う際は無理なさらず、ご自分のペースで行うようにしてください。またあまり力まずに呼吸を意識して体を動かして下さい。）