

編集発行
財団法人 不老会
〒460-0008
名古屋市中区栄
2丁目10-19
名古屋商工会議所内
電話・FAX
(052) 203-4580
ホームページ
<http://furo-kai.or.jp>

生活とは整理すること

常務理事 木戸 忠雄

年々歳々、世の中は変わる、人々の考えも要求も行動も変わり続ける、それに伴って法律も規則も約束も変わり続け、世の中は年々複雑さを増す。政治も経済も福祉も教育も多くのことが複雑過ぎて老人には解りにくい。もつと解り易く整理できないものかと思う。

大胆な整理は明治維新とか敗戦とか、大きなインパクトがない限り実現しないのかも知れない。全国的な整理や見直しは国政に任せるしかないが、任せっぱなしでなく率直な意見を述べることが大切である。

さて、私が整理に関心を持つようになったのは、今から約三十六年前、中学校の教員をしていた三十八歳頃である。学校の清掃主任になり清掃指導をあれこれ実践してみたが一向に綺麗にならない。多くの生徒は家庭での掃除体験が殆んどない。掃除の仕方がわからないからサボる。その上真面目に掃除する生徒を馬鹿にする雰囲気すらあ

る。職員も生徒と同じ掃除の嫌いな人が多い。さらに清掃係りは新しく転入した教員や新卒が担当することが多かった。これでは掃除が徹底するはずはない。当然校内は綺麗にならないし整理されない。

整理・掃除についてあれこれ悩んでいる時、ある僧侶に仏教界では「一に掃除、二に読経」と言い、修行はお経よりも掃除が大事だと聞かされた。

同じ頃、「小田原はじめ塾」和田重正先生の「生活とは整理すること」の冊子を読み目からうろこが落ちる。その冊子に整理・清掃の意義が三つ、

- 一、おっくがらずに、体を動かすようになる。
 - 二、ものごとの調和秩序の乱れに敏感になり、心がものの陰まで行き届く。
 - 三、共同作業の心得が身につく。
- と書いてあった。
この本を読んだ頃から整理・清掃に

自信と誇りが持てるようになった。夢中で取り組むうちに学校はだんだん綺麗になり整理されてきた。和田先生の言われる「生活とは整理すること」の意味が徐々に分かってきた。

日頃無意識に行っている、集める、積む、並べる、束ねる、順番を決める等の動作がすべて整理であることを再認識した。住宅は玄関、居間、お勝手、トイレ等に分けてある。日々の生活を整理するため壁には時計がありカレンダーがある。外出すれば歩道と車道があり、人は右側車は左側通行と決められ、信号機が交通整理をしている。病院に行けば内科、外科、小児科等に分け受診しやすいよう整理してある。人には名前と住所があり、いろいろの事物にも名前をつけたり書いたりして生活を整理している。会社や事業所には多くの事務員が働くが、その主たる仕事は人、物、時間、金の整理である。お店の商品も整理して陳列してある。まさに「生活とは整理すること」である。

また、国、県、市などの法律、規則、条令をはじめ、町内、学校、団体のきまりや約束も、人々の生活が混乱しないように整理したものである。時間、重さ、長さ、温度、速さ等は世界共通の単位で整理したものである。書籍や教科書などはその道の専門家が解り易く整理したものである。

「生活とは整理すること」を言いかえると「人生とは整理すること」とも言える。世界のあらゆる事物は整理と混乱、混沌と整理の連続である。私達市民は調和の取れた社会、公平に整理された社会を望んでいるのに、それが不十分だから不満を持つ。これは昔も今も変わらない。

今問題になっている年金問題は、整理基準のあいまいさに加え担当職員の違いがげんな整理が長年続けられた結果である。また、後期高齢者医療のごたごたはしっかり整理せずに実施され、高齢者が理解できないのが大きな原因である。

最後に整理の基本と効用をまとめると、

【整理の基本】

- ① 基準、所在、責任者を明確にする。
- ② 記名、標示を大きく統一する。
- ③ 見直し、修正、廃棄を迅速にする。

【整理の効用】

- ① 安全、安心で事故が減少する。
- ② 美しい環境は心身の健康によい。
- ③ 煩雑さが減り能率、成果が上がる。



風信子

ココロの国際化

空港から市内への電車に乗ると隣席の青年が新幹線への乗り継ぎ方法を尋ねてきた。どことなくアジア系の顔立ちで大阪の友人を訪ねてロスアンゼルスから来たという。日本食が好きだとか日本のマンガが面白いとか他愛も無い会話が続いて、彼の血筋の話になった。母親がフィリピン人、父親が台湾人、バンコクで生まれ、現在は米国在住。何と国際的な、と感じるのは日本人だからか。母親が沖縄出身、父親は北海道出身、大阪で生まれて現在東京在住。こんなケースはよくある話。その青年にとってはその程度の事なのかも知れない。少子高齢化が進み介護支援など外国人の労働力導入が進みつつある。賛否両論はあるが、言葉と国境の問題を容易にクリア出来ないのは日本人の心の片隅にまだ「鎖国」があるからかもしれない。(格)

献体の塔清掃奉仕作業

- 一、担当ブロック 東尾張ブロック
- 二、支部 尾張旭・瀬戸、日進愛知、豊明市、大府東浦、東海市、知多市、常滑市、阿久比、半田市、知多南部
- 三、日時 十二月十六日(火) 午前十時より
- 四、場所 献体の塔 前広場
- 五、その他
 - 服装は帽子、長袖、タオル、飲料などを用意しご参加ください。
 - 参加者はすべて勤労奉仕とします。
 - 不老会は事故責任は負いません。

年末年始のお知らせ

不老会事務所の年末年始の休業は次の通りです。
平成二十年十二月二十七日(土)より平成二十一年一月五日(月)まで
この間におけるご成願の連絡は、通常どおり大学または取次代行の葬儀店をお願いします。

支部・部会総会開催状況

- 名古屋大学部会 十月九日
- 愛知学院大学部会 十月十日
- 半田市支部 十月十七日

平成二十年度第三回理事会

第三回理事会が八月十九日(火)に不老会事務所において開かれ、三議案について審議され、承認されました。

第一号議案 各委員会への所属について

各理事は委員会に所属して、随時必要に応じて委員会を開催し、事業の執行にあたる。

第二号議案 募金箱設置の進捗状況について

十月頃までに、百ヶ所を目標とした募金箱設置具体案を提示できるようにする

第三号議案 塔の補修について

工事内訳と費用、今後の進め方について

平成二十年度

第四回理事会

第二回評議員会

第四回理事会、第二回評議員会が十月二十一日(火)に開かれ、各議案について審議され、それぞれ原案どおり承認されました。

第一号議案 献体の塔内部補修工事について

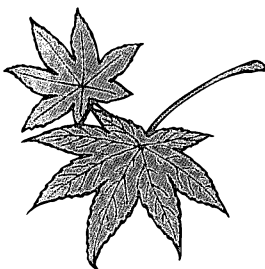
第二号議案 募金箱の設置について

第三号議案 平成二十年度収支補正予算(案)について

第四号議案 相談役(久野浩平氏、渡 仲三氏)の委嘱について

**愛知学院大学歯学部
卒業生の方々から多額な
ご寄付がありました**

本年四月に愛知学院大学歯学部同窓会から同大学歯学部卒業生に同窓会会報へ不老会への寄付の呼びかけをしていただきました。現在までに百三十五名の方から百八十五万五千円のご寄付がありました。
有難うございました。



医学のおはなし

前回はうつ病はどんな病気であるかをお話ししました。今回はうつ病はどのように治療するのかをお話しします。

うつ病の治療で最も大切なことは、休養をとることです。これはイメー
ジとしては、うつ病になると心のエ
ネルギーが不足してきて、心のバッ
テリーに充電をしなくては

はいけないと思っただけに、ただればと思っています。ですから、患者さまには仕事も勉強もせずゴロゴロ

していただくさい、とお願いすることにしています。ただ、もともとがんばりやさんで休むことに対して罪悪感を持ってみえる方もありますので、そういう方には今は休むことが仕事ですから、しっかりと自分の仕事をこなして、
くださいと説明します。それでも、会社や学校や家では他の人の手前なかなか休みにくいといわれる方には、世間のしがらみから離れてじっくり休んでいただくために入院を勧める
ことがあります。

次にお薬の使い方です。うつ病の場合、抗うつ薬というお薬を使用

します。この薬はうつ病が脳の神経ど
うしの伝達が上手くいった状態
態であると考え、それを司る「脳内
伝達物質」を調整する役割をはたし
ます。抗うつ薬は風邪薬のように数
日飲めば効くといったものではなく、
漢方薬のようにじわじわと効いてく
るので、ご自身の判断で調整せず医
師と相談し、決められた量を定期的

うつ病の話(その2)

治療法は?

藤田保健衛生大学精神科 成田智拓

に飲んでいただくようお願いして
います。抗うつ薬以外にも補助的に
不眠に対し睡眠薬、不安に対し抗不
安薬等をお出ししますが、たいてい
うつが改善すればこれらの症状も改
善してきます。

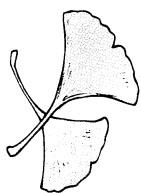
うつ病に対する精神療法ですが、
まずは患者さまの話を聞き医師が患
者さまの味方であると感じていただ
き、安心してもらうことが第一です。
診察の時に可能であればご家族にも

「同等していただき、家庭では家族が
患者さまの味方であり患者さまを支
えていただき、医師とともに患者さ
まを守っていく姿勢を見せることで
安心感を増していきます。

患者さまの中には「完璧に仕事が
出来なければ私はいじめ」
のことが上手いかない」とい
うな極端な考え(これを「認知の歪
み」といいます)を持っていて、そ
のために気が滅入りやすい方がみ
えます。この極端な考えを
修正していく療法を認知
療法といえます。

患者さまの中にはお薬
がなかなか効かなかっ
たり、死にたい気持ちが強
く危険な状態の方もみ
えます。そういう時用いられるのが通
電療法です。これは微量な電流を脳
に流すことにより、うつ状態を改
善する方法です。

うつ病は治療により良くなる疾患
です。精神科医とよく相談し、自分
にあった治療法を見つけください。



「嗚呼・吾が妻・成願す」

一宮市支部 岡山政春

小生と妻、二人共々生れ育ちは日本
列島最南端薩州薩摩、紺青に輝く錦江
湾、連日燃える噴煙、桜島の故郷に優
る物無し。

妻の略歴は、昭和女子大(東京都)
卒、新卒にて故郷鹿児島市立小学校奉
職、結婚して一宮市在住(四十三年)、
萩原小、今伊勢西小、奥小、丹陽南小、小
信中島小歴任、退職後学習塾を経営し
ていましたが、平成十九年十月発病、
当初は軽度のうつ病で病院と老人ホー
ムの往復でした。

そうこうするうちに今度は軽度の認
知症の発生で、その治療に専念してい
ましたが、遂に平成二十年五月頃から
老人ホームの食事を一切受け付けなく
なり、体重三十三キロまで激減、そし
て一宮西病院に入院、そこで療養中で
したが、五月二十日昏睡状態に入り親
族召集、四日目の六月二日、永眠、愛
知医科大学事務局と不老会一宮市支部
長への連絡無事完了。

お通夜、葬儀を三日に終了。一路、
霊柩車にて愛知医科大学へと直行しま
した。

合掌

名古屋市立大学部会集会のお知らせ

名古屋市立大学部会長 大森 鶴 正

平成二十年度の部会集會を左記のとおり開催いたします。部会会員相互の意見交換や質疑応答が主となります。多数ご出席くださいますようお願い申し上げます。なお、簡単な昼食を用意いたします。

記

日時 十二月二日(火) 午前十一時より
会場 名古屋市立大学同窓会館二階会議室

ご出席くださる方は、ハガキに「部会集會出席」と明記し、会員番号、住所、氏名をご記入の上、十一月二十一日(金)までに次にお送り下さい。

〒四六七-八六〇-一

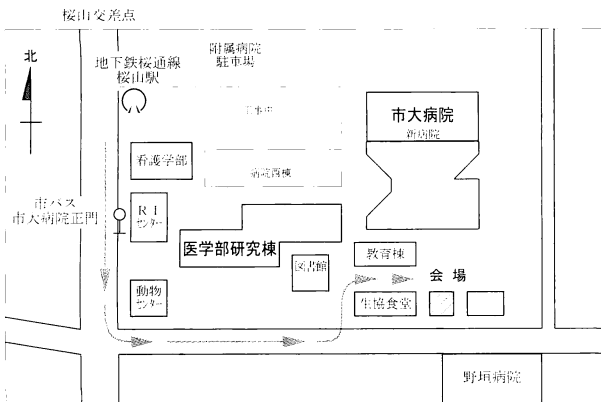
名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄一
名古屋市立大学医学部

第一解剖学教室気付

(財)不老会名古屋市立大学部会
電話(〇五二) 八五三一八一二一

本案内をもって通知に代えさせていただきます。

なお、当日午後二時より大学本部棟ホールにおいて、大学主催の解剖感謝式が執り行われますことを併せてご案内申し上げます。



会 員 投 稿

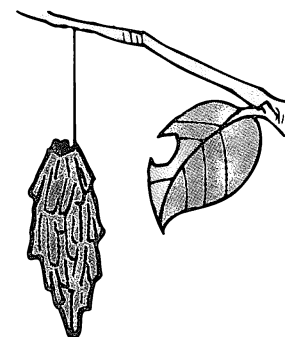
短 歌

○自販機があれば便利が子供等は
飲めば空缶道に捨てゆく
静岡市清水区 村松 小夜子

○古えの定めを背負ひ八十路
来世にかけたや虹の架け橋
西春日井岩倉支部 服部 照子

○雨あがり献体塔を拭きやれる
きみ耀ひて佛光顯つがに
碧海支部 鈴木 清美

○年寄りに幼児ことばで話し掛く
看護師の不明に怒りを覚ゆ
一宮市支部 入山 鎔



俳 句

○小夜更けて夜寒の秋を肩に知る
愛知西部支部 佐藤 和夫

○動脈瘤持つ吾れの身に残暑かな
一宮市支部 足立 裕子

○裏街のさればや雨の思草
岡崎支部 大島 翠木

○新聞は休刊日とやちろ鳴く
西区支部 澤田 邦恵

○走り蕎麦店に和綴の民話本
知多南部支部 川井 正彦

不老会会員の皆様には、日頃から大変お世話になっており、深く感謝申し上げます。

厚生労働省の発表によりますと、目の不自由な方は、全国に約三十九万人、この内、角膜の病気で目が見えなくなった方は、約三万五千人いると推定されています。こうした角膜の病気で目が見えなくなった方には、角膜移植手術によって視力が回復することができます。

角膜とは

角膜というのは、黒目(水晶体)の表面を覆っている透明の膜でこれが病気になるや怪我で濁ってしまったり物がよく見えなくなったり、全く見えなくなってしまう。

そこで、この濁ったり傷ついた角膜をきれいな角膜と取り替えるのが角膜移植です。角膜移植に使用するきれいな角膜は、今のところコンタクトレンズのような人工的な物はありませんので、どうしても亡くなった方からいただくより方法がありません。

角膜は、血管のない膜ですので、他の臓器移植のように拒否反応は少なく、近視や乱視の方でも、また、九十歳位のお年寄りの方でも利用できます。この角膜移植によって、視力を回復する人達のお手伝いをしてるのがアイバンクで、現在、全国に五十四か所あります。

アイバンク事業に

ご理解・ご協力を

財団法人 愛知県眼衛生協会

アイバンクは

アイバンクはどんなことをしているかといいますと、死亡後眼球を提出していただく方を募集し登録すること、献眼の連絡を受けて眼球をいただくこと、いただいた角膜をどこで移植手術に使用するか角膜の斡旋をすることの三つです。八月末現在愛知県の登録者数は約十二万人で全国三位ですが、登録には、ご遺族の同意が必要です。

二十四時間受付ます

アイバンクでは、二十四時間体制で業務を行っています。角膜提供は原則として六時間以内という制約がありますので、当直の医師がタクシーでのご遺体のあるところまで急行し、眼球をいただきにまいります。献眼者数は、開設以来四千六百四十三人で全国一位です。そのうち、不老会の方からによるものが二千四百七十六人で五十三%を占めていて、大変お世話になっていているわけがあります。

未だ百四十七人の待機患者がいます。

しかしながら、待機患者は、未だ、愛知県内に百四十七人みえます。献眼者は年間百三十人前後ですが、新患者もありませんので、大変な待ち時間となっております。目の不自由な方が、一人でも多く、一日でも早く光を取り戻し、普通の生活が可能となるアイバンク事業に対し、ご理解をたまわるとともに献体と同時にご献眼をしていただきますよう、不老会会員の皆様、よろしくお願いいたします。

ありがとうございます

私は、今年二月二十日に杉田眼科病院にて角膜移植の手術を受けました。お陰さまで手術後半年を経ちまして、裸眼で0.2矯正で0.5までみえるようになりました。これからも少しずつ見える様になってきますから0.8位まで見えるようになることを期待しています。尊い角膜の提供をいただき誠に有難うございました。

畑田 耕太郎

おわび

不老522号(7月発行)の6ページ篤志寄付者のお名前に誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。

誤) 渡辺万里子
正) 渡部万里子様

