

愛ありがとう

やまと じんゆう

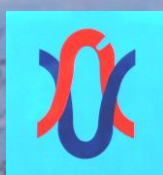
2023

睦月

January

86号

特集 透析者の実際 エピソード5(最終回)



Yamahashi Jinyoukai

NPO法人 大和市腎友会



NPO 法人大和市腎友会
会員用機関誌
No.86 / 2023 年 1 月
(年 3 回発行)

目次

巻頭挨拶 / 藤本 曜久	01
活動報告 第 2 4 期事業年度定期総会	03
監事監査（業務・会計）	04
理事会の動き	05
赤い羽根共同募金・防災ボランティア展	06
小学生とのふれあい体験交流	07
新任理事就任あいさつ / 大久保 正男・草野 文彦・篠田 清志・高山 智伸	08
特集 透析者の実際 エピソード 5・あと書き / 岡部 泰成	10
故郷紹介 愛媛県	12
新人研修を終えて（森下送迎サービスドライバー） / 古味 日出男	14
1 2 月の紅葉めぐり / 藤本 曜久	15
健康情報	18
事務局通信 / 中山 岩夫	20
新連載 / KURAJI さん	21
日本の国技・相撲	22
会員訃報	24
編集後記	25

第24期事業年度を迎えて



会長 藤本 曜久

(相武台ニーレンクリニック)

年末から新年にかけて晴天に恵まれ、すがすがしい気分新年を迎えることができました。会員の方々は年末・年始はどの様にお過ごしになりましたでしょうか。

2022年11月13日に第24期定期総会をコロナ禍ということもありやむを得ず、最小人数で開催することになりましたが、昨年度の総括と、今年度の事業計画が承認されました。昨年度はまだイベントを開催することができませんでした。大和市のガソリン代助成制度改善に関する陳情が大和市議会で承認され、来年度4月よりガソリン給油のレシートの合計金額で精算が行えるようになり、毎月給油しなければならなかった面倒が解消されます。

1. 今年度の活動について

(1) 送迎事業の立て直し

大幅なガソリン価格の上昇、ドライバーを確保するための人件費など、送迎事業の収支構造が大きく変化してしまい、利用料金の改定も必要となっています。さらに病院からは送迎ルート増設の要求もありますが、なかなかすべての要求には答えきれない状況にあります。持続可能な事業にしていく施策を検討する必要がありますが、今年度は森下記念病院の透析者2名と送迎事業部から2名の新任理事を迎えることができましたので、集中的に対策に取り組んでいきます。

(2) 市議会への陳情検討

大和市の交通系の身障者助成制度には、ガソリン代助成とタクシー券助成がありますが、市の回答では約半数の人しか利用していないということで、これは大変もったいない状況にあることが分かりました。タクシー券取得の推進だけでなく、交通手段に電車やバスを良く利用されている方のための助成についても検討していく必要があるのではないかと考えています。

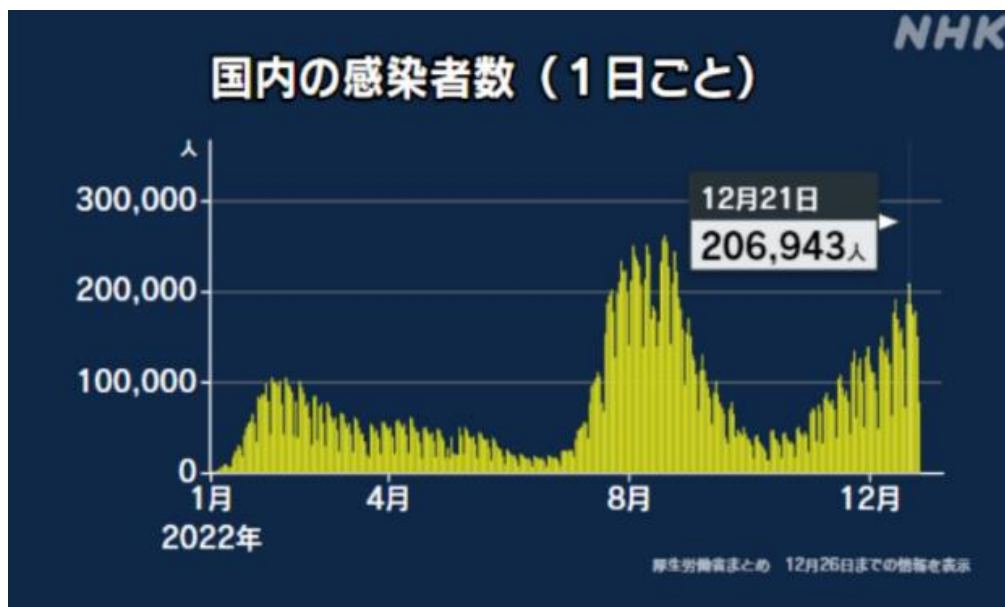
(3) 交流会の開催

コロナのために、ここ2年ほどは会員の交流の場を作ることができませんでした。風通しの良い場所で短時間であればリスクは低くできると思われまますので、今年の春にバーベキュー施設などを利用した交流会を開催できればと考えています。

(4) やまとじんゆうによる情報発信

「やまとじんゆう」は年3回の発行を予定しています。会員から旅行記などの投稿をお待ちしています。今回は私が12月に行った紅葉めぐりについて紹介致します。

2. コロナの状況



第8波のピークが1~2月にやって来そうです。成田空港の検疫では、特に中国からの渡航者で感染者が急増しているようで、免疫を回避し重症化の可能性がある新変異株が国内に入ることが懸念されています。引き続き警戒が必要なようです。

- ✓ 普段話さない人との会話は細心の注意を払いましょう。
- ✓ 人が大勢集まる部屋に長時間の滞在は避けましょう。
- ✓ 可能性の高い感染ルート - 鼻や口をつい触ってしまう癖はありませんか？

整腸は免疫力をアップさせますので発酵食品を取りましょう。また明晰さを保つために十分な酸素を取り込むことも大切です。外に出たとき周りに人がいなければ危険は少ないので、マスクを取って深呼吸をしましょう。

第24期事業年度

定期総会開催

第24期事業年度定期総会が開催されました。今年度も新型コロナウイルスの感染拡大防止徹底のため総会の出席も自粛要請する取り扱いが行われました。

総会開催に先立ち、事務局から定足数についての説明があり、当日参加4名と表決書出席91名の計95名が出席しているため、正会員数158名の過半数となり総会が成立することの報告がありました。

書面表決にてご参加いただきました会員各位には、心より感謝申し上げます。

- 1 開催日時： 2022（令和4）年11月13日 10:00～10:45
- 2 場所： 大和市健康福祉センター4階
- 3 出席した会員数： 95名（本人出席4名・表決書出席91名）
- 4 議案別議決の結果

議案	賛成	反対
第23期事業年度事業報告	95名	0名
第23期決算報告	86名	9名
第24期事業計画（案）	92名	3名
第24期予算（案）	87名	8名
役員の選出	95名	0名

全ての議案について過半数の賛成により可決されました。

5 役員

理事	藤本 曜久（再任）	相武台レーニンクリニック
	吉岡 寿夫（再任）	大和徳洲会病院
	岡部 泰成（再任）	さがみ循環器クリニック
	馬場 治忠（再任）	つきみ野じんクリニック
	森 英志（再任）	ボランティア会員
	中山 岩夫（再任）	ボランティア会員
	大久保 正男（新任）	森下記念病院
	高山 智伸（新任）	森下記念病院
	篠田 清志（新任）	ボランティア会員（山桜会）
	草野 文彦（新任）	ボランティア会員（森下送迎サービス）
監事	井原 正純（再任）	ボランティア会員
	丸 信岳（再任）	ボランティア会員

会計担当理事として御尽力いただいた梶並林久氏が退任しました。

監事監査（業務・会計）

【業務監査】

1 監査の方法

事業計画が適切に作成され、事業が計画的に遂行され、その結果が事業報告書において活動の評価を含めて適正に報告されているか下記事項について関係職員に説明が求められました。

記

(1) 陳情活動

- ・重度障害者の自動車燃料費の助成制度について

(2) 大和市との協働事業について

- ・障がい者と地域住民とのふれあい体験活動を通じた共助・共生社会の実現を目指す事業
- ・外出介助サービス

(3) 移送サービス事業

- ・コロナ禍での送迎状況

2 監査の結果

法令、規則等に違反している事項、又は経済性、有効性の観点から改善を要する事項など、特に指摘すべき事項は見受けられなかった。軽微な指導事項については、関係職員に改善が求められました。

【会計監査】

1 監査の方法

主に次の諸点に着眼し、事務局から提出を受けた資料、関係諸帳簿等を調査するとともに、下記事項について関係職員に説明が求められました。

記

(1) 予算の執行は、計画的かつ効率的に行われているか。

(2) 会計及び事務処理は、法令等の規定に基づき適正に行われているか。

(3) 現金の取扱いは、適正に行われているか。

(4) 財産の管理は、適正に行われているか。

(5) 各種の帳簿、書類の記帳、保管等は、適正に行われているか。

2 監査の結果

第2・3期事業の執行状況を監査した結果、特にその執行手続きなどは概ね適正に処理されており、コストの抑制を意識した事業計画なども要所に見受けられ、経費削減や効率性を意識した事業展開がなされていると認められました。

理事会の動き

第1回理事会 2022（令和4）年10月23日（日）13:30～16:30

大和市健康福祉センター4階 視聴覚室

議題

第1号議案 新理事4名承諾の件

第2号議案 役員の継続意思確認の件

第3号議案 第24期事業年度定期総会議案書承諾の件

第1回理事会で決定したこと

第1・3号議案については、全会一致で承諾されました。

第2号議案については、梶並会計担当理事から退任の意向を受け了承されました。

報告事項

(1) 小中学生とのふれあい体験活動の実施

中央林間小学校 2022（令和4）年12月15日（木） 9:40～10:25

鶴間中学校 新型コロナウイルスの感染状況に鑑み中止となりました。

(2) KURAJIさんのイラストを「やまとじんゆう」に使用する件

著作権やその他問題が発生しないように進めることとなりました。

(3) 適格請求書等保存方式（インボイス制度）について

会計担当理事より説明がありました。

第2回理事会 2022（令和4）年11月27日（日）13:30～15:30

大和市健康福祉センター4階 視聴覚室

議題

第1号議案 会長、副会長及び会計担当理事選出の件

第2号議案 送迎担当理事承認の件

第3号議案 インボイス制度関係の件

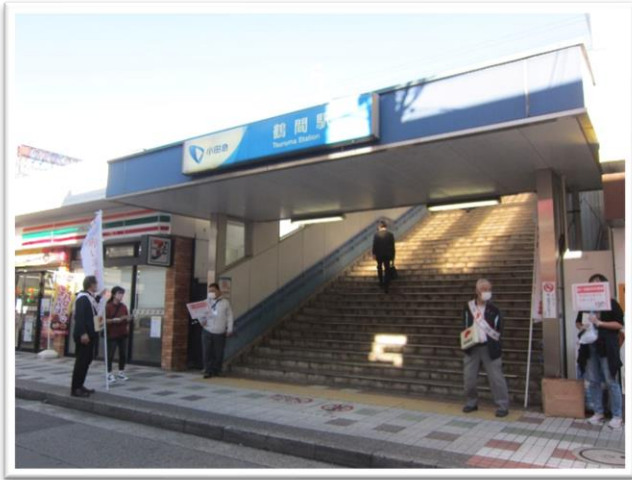
第2回理事会で決定したこと

第1号議案については、藤本理事が会長に、副会長には吉岡理事、岡部理事、会計担当理事に森理事が選出されました。

第2号議案については、草野文彦理事が送迎担当理事として承認されました。

第3号議案については、継続審議となりました。

赤い羽根共同募金



2022（令和4）年10月20日（木）役員2名
事務局員4名の計6名で、小田急鶴間駅西口において、皆様に募金のご協力をお願いしました。



平日午後の街頭募金でしたが、たくさんの方が足を止め募金に協力いただきました。大変感謝しております。

いま、社会福祉は「住み慣れた地域で安心して自分らしく生活続ける」ことをテーマに、住民同士や地域ぐるみの助け合い活動が広がってきているそうです。

皆様にご協力いただいた“善意の募金”は大和市福祉協議会へお届けしました。民間社会福祉団体や地域の福祉活動支援のために活用して頂けるそうです。

防災・ボランティア展

日時：2023（令和5）年1月16日（月）
1月17日（火）

場所：イオン大和鶴間店

1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災に^{ちな}因んで制定された「防災とボランティアの日」に合わせて「大和市防災とボランティア展」が開催されました。



過去の大規模災害による被害状況や災害時におけるボランティア活動のパネル展示で当会は伝言ダイヤルの使い方などをご案内しました。

ふれあい体験交流会

1. 日時：2022（令和4）年12月15日（水） 9：40～10：25
2. 対象：中央林間小学校 4学年4クラス
3. 講師：森 明美（神奈川県腎友会副会長） 吉岡理事 岡部理事 大久保理事

4. 事業の目的

障がい者と地域住民とのふれあい活動を通じた共助・共生社会の実現を目指す事業で、大和市腎友会が大和市教育委員会に提案し、大和市の公募委員による協働推進会議に

しもん
諮問した結果、「社会的に重要度が高い事業であり、協働事業として推進することが望ましい」と答申され、事業化されたものです。

地域の方々に透析者の事を知っていただくためには10年、20年という長期で取り組んでいく課題だと思えます。

この授業を通して透析者をはじめ、他の障がい者、高齢者の人々、いわゆる社会的弱者への思いやり、心遣いなどもお願いしています。

5. 当日の状況について



4年生の2時間目の授業として各クラスにそれぞれ講師の方が入りお話していただきました。

講師の方々が自作してくれた資料を見ながら真剣にお話を聞いていました。

子供たちの反応として一番印象が強かったのは、やはり「シャント」に触ったときです。驚いて声が出ている子もいました。



新任理事就任あいさつ



森下記念病院 大久保 正男

この度、理事を拝命致しました大久保正男でございます。今年の元日で85歳になりました。

透析では森下記念病院に80歳8月よりお世話になっております。出身地は東京都中野区新井町で生まれ、小学2年生から府中市^{これまさ}是政に転居、結婚前までこの地で生活しておりました。

現在居住しておりますのは相模原市でございます。現地に約52年の生活になります。人工透析となりました経緯は、65歳のときに森下記念病院に高血圧治療で通院中、定期検査でカリウム値が高いと指摘を受け、専門医の居られる東芝林間病院を紹介され約15年間通院後、透析開始となり、送迎のある森下記念病院に転院し、大和市腎友会にお世話になることとなりました。透析期間4年と数か月、諸先輩の居られる中、未熟者の私が皆様のお役に立つ様努めて参ります。

御指導、御鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



森下送迎サービス 草野 文彦

この度、NPO 法人大和市腎友会の会員の皆様にご推挙頂き、新任理事として職務を遂行するに至りました草野と申します。どうぞ今後の2年間、皆様の絶大なるご協力の元「あるべき姿」を探求していきたいと考えております。

よろしくお願い致します。

さて、私と大和市腎友会の関わりは森下記念病院への会員患者送迎という業務の募集に応募したことが切っ掛けです。他人を乗車させての自動車の運転にはとてつもないリスクを背負う、責任の重い仕事です。本来ならば割の合わない仕事です。業務内容の説明を受けたときに、そもそもの生い立ちは車で通院している患者が同じ通院患者仲間を同乗させたことから発祥したと聞かされました。是非とのことで不安を抱えながらのスタートとなり、早、3年が経過したところの理事打診でした。

3年間のドライバー経験を経て創業当初から比べ、現在の送迎業務を取り巻く様々な環境がとてつもなく大きく変わってきていることに気付かされます。将来の送迎業務を心豊かな実りある活動にしていくために問題を先送りせず取り組みたいと考えています。是非、ご協力を賜りたくお願い致します。



山桜会 篠田 清志

2022（令和4）年11月13日の定期総会で正式に理事に選任されました篠田と申します。どうぞよろしくお願い致します。

新任理事として会員皆様より法人の業務遂行を任せられた役である事と内部の業務等についても2年間の任期を精一杯努力して参ります。

大和市腎友会山桜会の個別送迎サービスは大和市との協働事業として協定しており、様々な高齢者、障がい者が会員として登録されご利用いただいております。

移動困難な方のあらゆる移動・外出ができる地域社会の実現に福祉車両等を活用し移動すること、そのためのサービスを行っている山桜会の支援活動は、地域の移動制約者にとっては、生活に欠かせない存在になっています。

現在、山桜会では福祉車両は1台なので、移動日や移動時間の調整で一日に2名の送迎も多くなっています。

社会的な課題の解決を使命とし、安心して安全な利用しやすい移動手段を提供できるようドライバーの増員と福祉車両の増車を考えております。

皆様からのご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



森下記念病院 高山 智伸

私は透析を始めて25年になります。始めたときに小さな動脈瘤が見つかり、クリップ手術をしたときに小脳が破裂してしまい、それから1年5カ月意識がなく、意識が戻ったときには30歳になっていたことがショックでした。

自分はこのような状況を経験しましたが、運が良くシャントは25年間もっていますし、車の運転もできます。（早朝は少スキツイのですが・・・）しかし良いことばかりでもなく、最近は物忘れも多くなっていることから、皆さんにご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますができる限り頑張ります。よろしくお願い致します。

透析者の実際 エピソード 5

防災対策他・あと書き

副会長 岡部 泰成
(さがみ循環器クリニック)

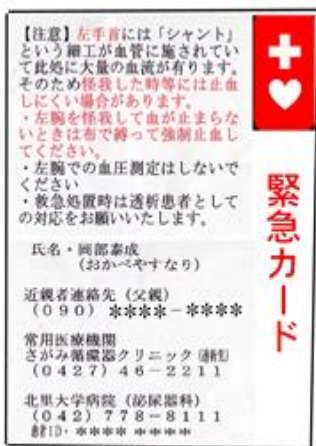
前号、エピソード 4 では透析導入をご紹介しました。
今号は特集の最終章です。

【防災対策】

透析患者として平時は勿論、災害時や異常事態にも対策や備えが必要になると言うことで「緊急カード」を作りました。(自作)

もし意識を失って倒れたときとか、大けがなどで搬送されたときなどに自分が透析患者であることを医師に伝え、また、医師に普段の透析情報(透析機セッティングなど)を伝えるためのカードです。

これをカードサイズで作り、スマホケース内に開けたときヘッダー(見出し)が見えるように差し込むというスタイルにしました。



表側



裏側

これが緊急カード、実際にはカードサイズに縮小コピーしてパウチ加工した物をスマホケースに挟んでいます。

また、万一透析中に火災や震災があったら・・・何てことも脳内シミュレーションしています。

透析ベッドには緊急時離脱(切り離し)が出来るようにキットが備えて有りますが、自分はまだ自由に行動できるので、まずは落ち着いて状況を把握しつつ、看護師には自力で動けない患者の処置を優先して貰って、自分は自力で切り離し操作をして、場合によっては防災活動に協力しつつ脱出という感じに考えています。



緊急離脱キットの一例、(東京都の資料より)

緊急離脱キットには、血液チューブを閉塞するための鉗子ばさみ、切断用のハサミ、絆創膏やガーゼなどがセットされていて、このケース自体も刺針部の養生包帯になるように工夫されています。(医院などによって差違はあります)

※皆様のお手元にあります防災手帳の中にも「緊急カード」と同じ「データカード」がありますので是非ご活用ください。

【その他】

透析患者となるとほぼ問答無用で1級障がい者としての認定となり、各種補助が受けられます。また、障害年金の受給対象にも成ります。

ということで障害年金の請求をしようとしたところ、とんでもない壁に突き当たりました。

「初診日証明」と言って、人工透析になる理由の病気と初診断されたときに年金の加入期間であること（未納などがないこと）を証明しなければならぬのです。

しかし、一般的に腎臓病は長期にわたって進行するため、初診日は遙か昔と言うことが往々にしてあります。私もそうでした。

そうなるとうどうなるかという、初診日の証明をする病院でのカルテデータが「5年ルール」※で抹消されていたり、廃院などされていたりすると言うことがあるわけです。

※カルテ保存義務は5年のため、逆に5年を超えて診察の無い患者のデータはデータ庫の容量節約と個人情報保護のために抹消処分する病院も多い。

自分の場合は最初に高血圧異常で掛かったのが森下記念病院だったのですが、その後治験のために北里大学に転院していた6年間の間にデータが消えてしまっていたわけです。

そのため、初診日証明が取れないという事態になりました。

結局1年くらいすったもんだして、子どもの頃に北里で取ったADPKD診断を初診日と言うことでやっと申請が通りました。

途中経過とかも詳細に書かなければならず、この時にたまたま残っていた血液検査データのコピーや献血の血液データ葉書も役に立ちました。北里大学の書庫が巨大でカルテがアーカイブ（保存）されていたことに救われましたね。

それにしても、年金に限りませんが、国などのお金って、徴税するときは素早くてしかも厳しいのに、いざ請求となったら、書類はわかりにくい手続きは煩雑だと出し渋るようになってるのは本当に問題あるよなといつも思います。

【あしがき】

こうして長々と健康な頃から透析に至って現在までの経緯をお話ししてきました。

皆さんの参考になれば幸いです。

自分は今も透析を続けながら仕事や趣味に励んでいます。

カミングアウトしなければ自分が透析患者だとは気付かれなくらいに一般的な生活が送れています。これは有り難いことです。

お読みいただき、ありがとうございました。



今号は、愛媛県についてご紹介させていただきます。
読者の皆さまは愛媛県に行ったことがありますか？
新幹線が通っておらず、飛行機か電車での移動が大変で、
行ったことが無い人が多いのではないのでしょうか・・・

「松山城」は難攻不落 城郭建築の傑作



松山市のほぼ中心部にそびえる標高
132mの勝山に建つ松山城は、姫路
城、和歌山城と並ぶ日本三大連立式平
山城に数えられる城。
賤ヶ岳の戦いで功名を上げ、福島正則
や加藤清正らと共に「賤ヶ岳七本槍」
と呼ばれた加藤嘉明が1602年に
築城を開始。20年以上の月日を経て
1627年に完成した四国最大の城
です。

発祥の店は八幡浜にあった

ここ数年で瞬く間に全国に一大ブームを
巻き起こし、今やすっかりスタンダード
となった「塩パン」。バターと塩の豊かな
風味、外はカリカリ、中はモチモチの食感
で人々をとりこにするこのパンは、八幡
浜市にある一軒の小さなパン屋さんで生
まれました。

三〇〇〇年の歴史を誇る「道後温泉」

一見、純和風建築に見られますが、実
は西洋の技法が多く取り入れられて
いる道後温泉本館。最上部の振鷲閣に
は舶来のギヤマンがはめ込まれ、明か
りが灯ると真っ赤に光り独特な雰囲
気を醸しだします。



神の湯の塔屋にあたる部分が、振鷲
閣です。明治27年に振鷲閣が建て
られた際、その障子窓には和紙では
なく、当時まだ珍しかった赤いギヤ
マンを取り入れ、また神の湯の客室
の窓や各浴室の引き戸にも、色違い
のギヤマンがはめ込まれています。

瀬戸内海の島々を結ぶ絶景ロード

広島県尾道市と愛媛県今治市を結ぶ海の道「しまなみ海道」。間にある6つの島と7本の橋で結ばれ、本州と四国を繋いでいます。

訪れた人が口を揃えて言うのが「海の透明度が素晴らしい」ということです。都会の海と違うと、感動する人も多いのだとか。人工物の橋であるのに、自然と一体化しているように見えるほどの美しい景観です。



観光客の目を楽しませしてくれる「坊ちゃん列車」

この呼び名は、夏目漱石の小説「坊ちゃん」で主人公が利用したことからその名前で人々に親しまれるようになったと言われています。

車内は座席・扉・天井・床すべて板張りであるでタイムスリップしたような雰囲気味わえます。



年に4回の晴れ舞台「宇和島闘牛」

うわじま闘牛定期大会は、年にたった4回の晴れ舞台です。制限時間なしで牛同士が戦い、逃げた方が負けというシンプルなルールです。ルールはシンプルでも、牛たちはそれぞれに得意技を持ち、多様に技を繰り出します。



新人研修を終えて



森下送迎サービスドライバー

こみ 日出男
古味 日出男

2022（令和4）年5月2日付で大和市腎友会に採用していただき新任研修を受講しました。路上研修では、車椅子利用者の乗降要領、コース走行時の注意事項等について事前に研修を受けていたので心に余裕をもって受講出来ました。

新任研修後の5月7日、外部研修を受講しました。この外部研修では、既に業務に従事中の受講者を含む15名が参加しており、受講者から扱ひ上の苦労話や対処方法等について情報交換できる（私は聞いているだけでしたが・・・）充実した研修でした。

私自身は前職で車両の運転に係わる業務を担当していたこともあり、運転に必要な知識・経験と心構えは十分に理解していたつもりでしたが、福祉車両は初めての経験でした。

講師から、介護者の乗車時の注意事項や運転操作について次のような研修を受けました。

①車椅子使用の利用者さんを乗車させる際にも、症状に軽重があり車椅子の足置きに両足が上がっているか確認漏れがないように注意が必要である。

②利用者さんはシートベルトを装着しているとはいえ、自身で踏ん張る体力に欠けている場合がある。

③車椅子を動かす、止める、曲がる、前を上げる、下げる際に事前に声を掛ける。

④運転操作については発進時のアクセル操作は、※クリープを利用して車両が動き出してから優しくむらなく踏み、カーブや交差点は直進部分で減速を終えてからハンドル操作をして利用者に重心移動の負担を掛けないようにする。

⑤停止時のブレーキングは利用者さんに最も負担が掛かるので、優しく踏み込み多段階停止を心掛ける。

新任研修を終えてから早いもので半年を経過、火曜、木曜、土曜の利用者さんの送迎業務を担当し、介助が必要な利用者さん、車椅子利用者等の対応も無難にこなすことが出来るようになってきました。しかしながら、渋滞時における迂回経路の選定や狭い道路、生活道路等で歩行者、自転車の飛び出しが予想される危険な箇所は更なる注意が必要となります。

これからは送迎業務全般における「慣れ」が重大事故に直結することを踏まえて、新任研修で学んだことを念頭に初心に帰りを引き締め日々精進していきたいと思います。

伝統ある大和市腎友会の一員として「森下記念病院」のステッカーを掲げた福祉車両を使用していることを忘れることなく運転の「ルールとマナー」を遵守し、利用者さんから「有難う」と言われるような安全で安心して利用していただける運転を心がけ信頼に応えたいと思います。

12月の紅葉めぐり

会長 藤本 曜久
(相武台ニーレンクリニック)



12月10日土曜日の朝目覚めると、素晴らしい晴天で急に紅葉を見たくなりました。まだ12月でも紅葉が見られる場所を探し、比較的近くにある震生湖にハイキングに行くことにしました。



図1: 震生湖にハイキング全工程

秦野駅まで電車で行き、駅を降りると晴天のため富士山がよく見えました。今泉名水桜公園を通り、いまいずみほたる公園付近から高台を登ります。ほとんど人は見かけません。早めの昼食を取るため、「白笹うどん 多奈加」に向かいました。住宅街にポツンとあるうどん屋さんでしたが、11時過ぎで大きな駐車場が満車となり、すでに10人以上が店外で待っている状況でした。

諦めてコンビニで昼食を買いました。この店は機会があれば行ってみたいと思います。震生湖は高台にあり、図のルートでは示されていませんが、湖を周回しました。



写真1: 震生湖入り口

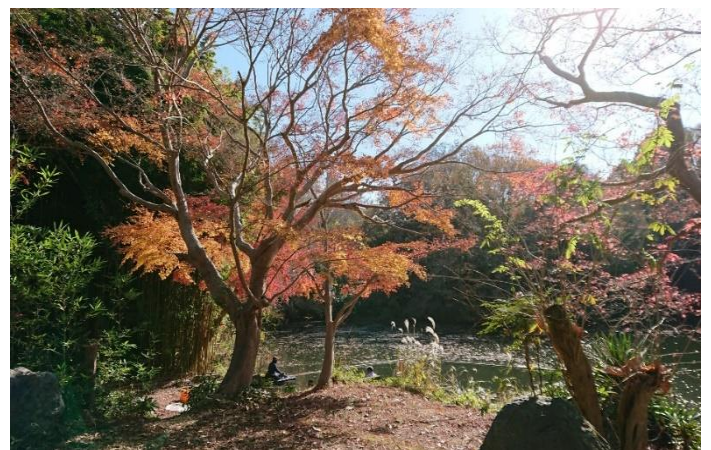


写真2: 震生湖一番の紅葉スポット



写真 3: 震生湖の周回コースからの景色

震生湖では昼食の取れる場所が空いていなかったため、道路に戻ってから、人通りの少ないところにある畑に座って昼食を取りました。日中は風もなく 12 月にしては非常に暖かな日になりました。帰りは渋沢駅方面に向かって下っていきます。途中で渋沢駅方面が見渡せる場所があり、左方向には富士山を見ることができました。



写真 4: 渋沢駅方面の景色

今回は起伏がなだらかなこともあり、約 9km の距離を歩きましたがあまり疲れることなく帰宅できました。

翌日は午前中に横浜方面に用事があったため、帰りに三溪園に寄りました。今回は初の訪問です。みなとみらい線で元町・中華街まで行き、山下町から 8 系統バスに乗り三溪園入口で下車しました。午前中は天気が良かったものの、急に厚い雲に覆われて辺りは暗くなってしまいました。



写真 5: 三溪園 園内地図（正門から右回りの周回コース）

写真 5 の園内地図は、左方向が北になります。左上の正門から入り、南方に進み、旧燈明寺本堂、旧東慶寺仏殿、林洞庵を通り、旧燈明寺三重塔から松風閣展望台に上がり、西方に降りて旧天瑞寺塔覆堂を見て、特別公開中の天授院、月華殿、聴秋閣と真っ赤な紅葉見ることができました。最後は三溪記念館を通り正門に戻りました。

下記に、きれいな紅葉と景色を撮った写真を紹介します。



写真 6: 林洞庵の風景



写真 7: 旧天瑞寺塔覆堂



写真 8: 蓮華院付近の紅葉



写真 9: 聴秋閣付近の真っ赤な紅葉



写真 10: 臨春閣（すすきが風景にマッチ）

園内を約 1 時間半かけて歩きました。帰る頃にはすっかり暗くなり始めていて、冷たい風が吹き荒れ凍えそうになりました。また良い天気の日
の早い時間に再来したいと思います。帰りのバスは馬車道駅手前で降りて、食事処を探しました。
日曜日は営業している店が少なく、関内駅近くの大戸屋しか手頃な店が見つかりませんでした。今日も充実した一日となりました。

簡単ストレッチ

一年で一番寒い時期は1月末から2月上旬と言われていています。昨年12月には北海道や東北地方で寒気の影響で大雪が降りニュースになっていました。

寒い日が続くと家の中にこもりがちになってしまいませんか？散歩や運動もなかなかできなくて体が縮こまってしまいがちです。

今号では自宅で簡単にできるストレッチ体操を紹介したいと思います。

準備するもの：

イスと両手を広げられる場所。

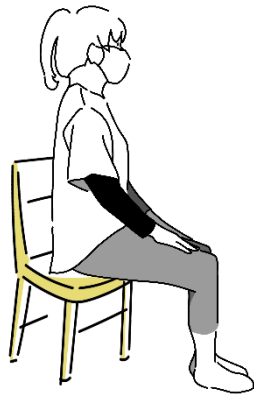
イスは両足が床に着く高さのもの。

イスに座ったまま胸と背中を伸ばすストレッチです。

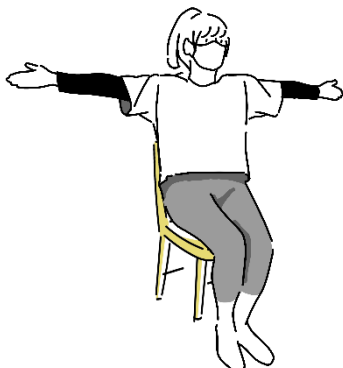
背もたれがある場合は背もたれから背中を離し背筋を伸ばします。

まずは胸を開いて伸ばすストレッチです。

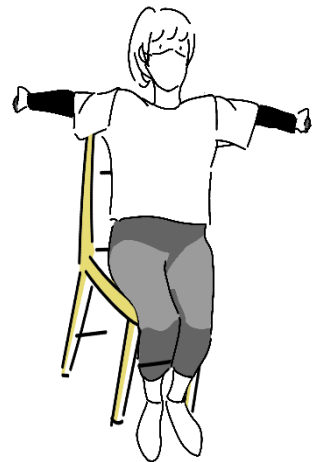
- 1、イスに腰かけ両手はひざの上。基本の姿勢です。



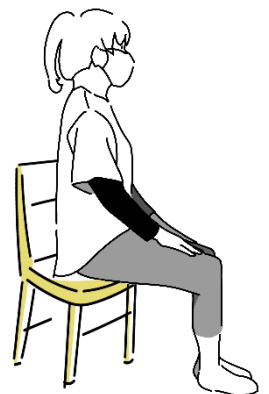
- 2、両腕を広げ肩の高さまで上げ、手のひらは前に向ける。



- 3、呼吸を止めないように口から吐きながらゆっくり5秒かけて両腕を後ろに引き、胸を伸ばします。このとき胸が広がっていることと肩甲骨を引き寄せていると意識しながら、静かに呼吸し20秒ほど姿勢を保ちます。

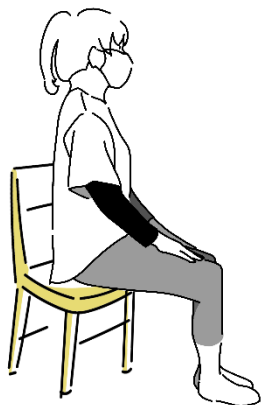


- 4、鼻から息を吸いながら1の基本の姿勢に戻ります。



次に背中を伸ばすストレッチです。

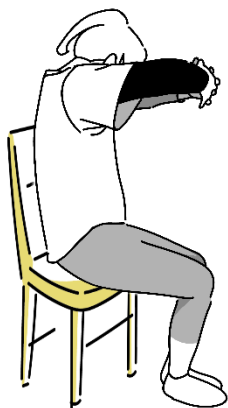
- 1、胸のストレッチと同じ基本の姿勢をとります。



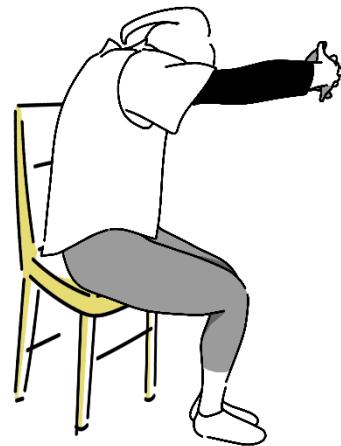
- 2、両腕を方の高さまで上げ、ひじを伸ばして両手のひらを合わせて指を組む。



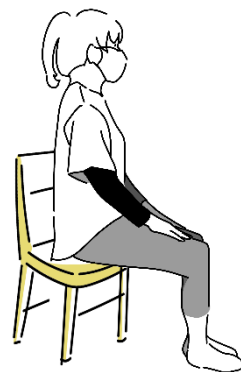
- 3、ひじを左右に広げ（腕で輪を作る）、顔を両腕の中に入れる。（目線は自分の太もも）



- 4、呼吸を止めないよう口から息を吐きながら5秒かけて、両腕を前方へ押し出す。このとき腕が下がっていないこと、背中が伸びていることを意識しながら静かに呼吸し20秒ほど姿勢を保ちます。



- 5、鼻から息を吸いながら1の基本姿勢に戻ります。



注意する点は・・・

リラックスして実施する
呼吸を止めない
腕の高さや目線に注意する
伸ばしているところを意識する

実際にやってみると、腕の高さや姿勢を維持することがきつく、「伸ばす」ことに意識を集中するのがおろそかになってしまいます。

リラックスすることと、呼吸を止めないことがとても大切です。

無理をせず、少しずつ実施してください。

事務局通信

事務局長 中山 岩夫

1、第24期定期総会で決定した役員（理事等）の登録するため11月～12月はじめにかけて「特定非営利活動法人変更登記申請書」関係の書類を作成して横浜地方法務局湘南支局へ届ける仕事を初めて体験しました。

森英志元事務局長と梶並林久前事務局長のご指導を頂き、任期満了日（11月26日（土））から2週間以内に提出する書類を12月2日（金）になんとか持参することができました。法務局に持参した書類は次のとおりです。

- (1) 特定非営利活動法人変更登記申請書：理事の変更
- (2) 添付書類
 - ① 定款
 - ② 社員総会「議事録」
 - ③ 理事の互選書
 - ④ 就任承諾書
 - ⑤ 委任状
 - ⑥ 現在事項全部証明書（法務局発行）
 - ⑦ 第24期第2回理事会議事録



2、大和市腎友会の1年間の事業報告をするため神奈川県政策局制作部 NPO 協働推進課に下記の書類を12月13日（火）に提出しました。

- (1) 事業報告書
- (2) 活動計算書
- (3) 貸借対照表
- (4) 財務諸表の注記
- (5) 財産目録
- (6) 年間役員名簿
- (7) 社員名簿



3、貸借対照表の公示を内閣府のホームページに掲載しました。

お名前募集！！

ペンネーム KURAJI さん

いつもイラストを投稿して頂いている KURAJI さんの作品です。

4コマ 漫画（今号は3コマですが・・・）を投稿して頂きました。



・・・つづく

どこからともなく現れた謎の少女ですが、どうやら名前がない様子です。

かわいい名前を募集したいと思います。

Drawn by KURAJI

日本の国技・相撲

やまとじんゆう 83号で「知られざる大相撲の行事の仕事」を紹介しましたが、今号ではその続編ともなる「相撲教習所」について御紹介します。

【相撲教習所】

相撲教習所とは日本相撲協会が、新たに入門した力士を指導教育する施設で両国国技館の中にあります。

- ・相撲の基本動作の習得
- ・厳しい稽古に耐えうる基礎体力と気力を養う
- ・国技を継承していく者としての基本的な教養を身に付けることを目的として開設されました。



新弟子検査に合格し、相撲の世界に入った力士は全てこの教習所に通うこととなります。

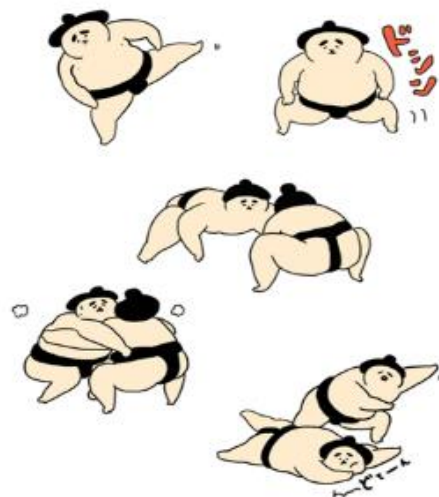
しかし、※幕下付出の形で入門した力士については教習内容の一部が免除され、その中でも教習期間内に関取に昇進した力士は教習所通いを免除されるそうですが、卒業まで通う力士もいるそうです。卒業時の成績により「皆勤」「優等」「精励」「特別」の表彰があります。出席が足りなければ落第もあるそうです。

教習期間は6か月。(外国人力士はこの教習所で日本語の読み書きも覚えなければならないので、在籍期間は1年となっています。)

初土俵を踏んだ本場所に応じて教習所のスタート時期が決まるので6か月間で3期の新弟子が一緒に学んでいます。しかし、本場所中は場所に集中するので教習所には通いません。したがって実質の通学期間は3か月となります。

では、新弟子力士の方たちは教習所ではどんな一日を過ごしているのでしょうか？
時間割で見てみましょう。

※幕下付出とは、学生・アマチュア時代に優秀な成績を収めた力士の地位を優遇する制度



相撲教習所 時間割

時間	内容		
7:00 ～ 10:00	相撲実技	基礎体力	<u>走り込み</u> 国技館の敷地内でのランニング <u>相撲体操</u> 相撲の代表的な基本動作を基に構成されており誰でも楽しく行うことができる健康体操です。 <u>腕立て</u> 指導員の掛け声に合わせて行うので指導員の掛け声がいなければ同じ姿勢を保ち続けなければならない厳しい訓練です。 <u>腰おろし</u> 腕立てと同じように指導員の掛け声に合わせて行います。腕を組んで四股を踏むように腰を下ろして掛け声を待つ。これもとても厳しい訓練です。
		基本的な相撲動作	四股・鉄砲・すり足など相撲の基本動作を学びます。
		申し合い稽古	多人数で行う勝ち残り戦。 教習所には3つの土俵があり、ABCのランクに分かれています。自分の実力にあった土俵で稽古しますがどの土俵で稽古をするか決めるのは自分だそうです。
		ぶつかり稽古	1対1で行う稽古で一日の仕上げともいえる稽古です。 実技指導は、教習所担当の年寄と現役の幕下力士が行っています。
10:00 ～ 11:00	座学	相撲の歴史 生理学・運動医学 社会学一般 国語（書道など） すもうじんく 相撲甚句	各曜日で一日1時間座学が行われます。 教養の授業には行司や呼出も一緒に受講することもあるそうです。 講師は各分野の専門家が担当しています。 七五調の囃子歌
11:00 ～	風呂・食事		
13:00 ～	掃除・解散		

会 員 訃 報

故 新保 久代 様 (享年 78)	令和 4 年 09 月 30 日ご逝去	森下記念病院
故 加藤 英治 様 (享年 68)	令和 4 年 10 月 11 日ご逝去	森下記念病院
故 綿引 啓友 様 (享年 90)	令和 4 年 10 月 17 日ご逝去	森下記念病院
故 吉川 民太郎 様 (享年 84)	令和 4 年 11 月 27 日ご逝去	利用会員
故 古屋 重夫 様 (享年 84)	令和 4 年 12 月 21 日ご逝去	森下記念病院
故 岡田 きみ子 様 (享年 86)	令和 5 年 01 月 03 日ご逝去	森下記念病院
故 角館 康一 様 (享年 55)	令和 5 年 01 月 03 日ご逝去	森下記念病院
故 津曲 裕介 様 (享年 67)	令和 5 年 01 月 20 日ご逝去	森下記念病院

謹んでお悔やみ申し上げます。

投 稿 募 集

俳句が好き、絵や写真が得意といった方がいらっしゃいましたら、ぜひ編集委員会までお寄せください。

会員様はもちろん、ご家族やご友人の方からのご投稿をお待ちしています。

また、「趣味・特技の部屋」への投稿も募集しています。

投稿したいけど、文章を書くのは難しい…などありましたら、代筆も可能ですのでどうぞお気軽にお声掛けください。

ご投稿の際は、氏名（匿名・ペンネーム可）をご記入のうえ、郵送・FAX またはメールアドレス info@yjin.or.jp までお願いします。

ご意見、ご感想もお待ちしています。

編集後記

新しい1年が始まりました。本年もどうぞよろしく申し上げます。

2023（令和5）年最初の「やまとじんゆう」はいかがでしたか？

昨年から新型コロナウイルスの感染防止対策が緩和され以前の生活が戻りつつあります。中止された活動も徐々にですが再開されています。

そんな中、昨年12月に中央林間小学校において「ふれあい体験学習」が実施されました。この体験学習を受けて4学年の生徒の皆さんから感想文が寄せられました。一部を大和市腎友会のホームページに掲載しますのでどうぞご覧ください。

1月16・17日の2日間にわたり、大和市主催の「防災・ボランティア展」に出展しました。当会では、「災害用伝言サービス」をご案内させていただきました。

本来、災害発生時のみ利用可能ですが、定期的に体験利用ができます。一度でも試しておけば、いざというときに役立ちそうです。

21ページ4コマ漫画に登場した謎の少女の名前を募集します。

締め切りは2月28日（火）です。 大和市腎友会事務局まで。

次号の87号で紹介いたします。たくさんの方の応募をお待ちしております。

次回第87号の「やまとじんゆう」は5月下旬に発行予定です。

「やまとじんゆう」 No.86

2023（令和5）年1月31日発行

NPO 法人 大和市腎友会

〒242-0001 大和市下鶴間 2782-14-108

tel. 046-276-7531 fax. 046-276-7532

e-mail. info@yjin.or.jp web. www.yjin.or.jp

発行責任者 藤本 曜久

編集委員 森 英志・岡部 泰成

中山 岩夫・鐘江 史枝

発行元 NPO 法人大和市腎友会事務局



大和市腎友会ホームページはこちらから

