

愛ありがとう

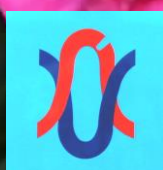
# やまと じんゆう

2023

皐月

May

87号



Yamatohi Jinyuukai

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.87 / 2023 年 5 月  
(年 3 回発行)

目次

巻頭挨拶 / 藤本 曜久.....	1
一般投稿 / 全国腎臓病協議会 森 朋美理事お知らせ.....	2
活動報告 / ふれあい体験交流会感想文紹介.....	3
お知らせ / 送迎料金改定.....	5
新人ドライバー投稿 / 村上 覚.....	6
活動報告 / 理事会の動き.....	7
故郷紹介 / 大分県.....	9
3月花見サイクリング・花見散歩/ 藤本 曜久.....	10
健康情報.....	14
事務局だより / 中山 岩夫.....	16
青い鳥郵便葉書お礼.....	17
連載 / KURAJI さん.....	18
なごみん紹介・大和市腎友会の今後の予定.....	19
コラム / 落語.....	20
会員訃報・新入会員紹介.....	22
幸せの黄色いレシートキャンペーン協力のお祝いのご報告.....	23
投稿募集・編集後記.....	24
広告 / ドライバー募集.....	25

# 令和5年度を迎えて



会長 藤本 曜久

(相武台ニーレンクリニック)

今年は例年になく暖かな3月になり、桜の開花も早まりました。開花後は雨天が続いてしまったため、花見の機会は少なかったと思います。会員の方々は花見に行きましたでしょうか。世の中が大変に状況にあるにもかかわらず、春の開花を見ると、なぜか希望が湧いてきます。

## 1.大和市腎友会の活動状況

### (1) 送迎事業

燃料費の高騰に対しては、神奈川県と大和市から支援給付金を支給して頂いたため今年度は乗り切れそうです。しかし、今後については、給付金が継続されるかどうか不安が残ります。

福祉有償運送については、送迎数の増加などのサービス向上を行うには、まず赤字をなくすことが必須となっています。持続可能な事業にしていくために、利用料金改定に向けた手続きを進めています。大和市及び相模原市の運営協議会で協議が整いました。これにより料金変更の手続きを実施し、2023（令和5）年10月1日から施行になります。

### (2) 大和市自動車燃料費助成

当会の陳情によって、今年の4月から大和市の自動車燃料費助成（個人登録）の申請方法が変わります。登録後変更がなければ、次年度以降は自動更新となるようです。ひと月当たり2,000円の助成金は変わりません。ガソリン代レシートの合計が、助成上限額以上であれば満額の助成金が受けられます。そうでなければ、レシート合計金額が支給されます。1年分をまとめて年度末の3月に請求した場合24,000円が上限となり、障がい福祉課に行くのは1回だけで済みます。年度途中の請求も可能で、例えば7月に請求した場合、4月からの4ヶ月分の8,000円が上限となります。次に請求する場合は、8月から数えます。

自動車を利用されない方は、タクシー券助成がありますのでこちらを活用してください。公共交通機関の利用に対しては市の助成はありませんが、バスは身障者手帳を見せると50%の割引が受けられ、JRや小田急は介助者が付き添うときに両者共に50%の割引が受けられます。

# 「障がい者と地域住民との ふれあい体験活動に参加して ～大和市立中央林間小学校4年生」



全国腎臓病協議会 理事 森 朋美

師走らしいお天気の12月15日。初めてのふれあい体験活動に参加するため大和市立中央林間小学校を訪れました。何十年ぶりかの小学校の教室はとても懐かしく感じました。

教室に入ると、小学4年生の子供たちが黒板を囲むように並べられた椅子に座り、どんな人が来るのだろうという面持ちで出迎えてくれました。



実は今まで、人前で自分の病気について話す事を避けてきた私は思った以上に緊張し、伝えたいことが伝わるのか不安でした。

4年生の彼らは事前に福祉について、腎臓の働きや人工透析について先生と大まかに学ばれていたようで、話し始めると真剣に耳を傾け、たくさん質問をしてくれました。

シャントを見せ、実際に触れてもらった時の表情はとても興味深く、驚きと不思議さに溢<sup>あふ</sup>れていたように見えました。また、彼ら自身にも身

近な食事や食べ物について話した時は、好きな食べ物（主におやつのポテトチップスですが）について盛り上がり、塩分量が多いものや少ないもの等さらに興味を示し「へえ～、そーなんだ～！表示を見てみよう」と声が上がっていました。彼ら自身が心身の健康に興味を持ち正しく学び、子供たちがいつまでも心身ともに健康に成長してくれる事を願わずにはいられない貴重な時間でした。

最後にNPO法人大和市腎友会さんが長年、地域の子供たちとのふれあいの中で腎臓や透析について、健康や食事の大切さ、障がい者など他者への思いやりについて素晴らしい活動をされているのは色々ところで耳にしておりました。

今回、私にもそのような経験をする機会を与えてくださった事にとても感謝しております。ありがとうございました。

## ふれあい体験交流会感想文の紹介

「やまとじんゆう」第86号で紹介したふれあい体験交流会で対象となった、中央林間小学校4学年4クラスの子供たちから感想文が腎友会に届きましたので、一部ご紹介いたします。

ふれあい体験交流会とは、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。

実施日：2022（令和4）年12月15日（水）

対象：中央林間小学校 4学年4クラス

講師：森朋美（当時 神奈川県腎友会副会長） 吉岡理事 岡部理事 大久保理事

※今回紹介させていただく感想文は子供たちが書いてくれたものを原文のまま掲載しております。

今日は、おいそがしいなか来ていただきありがとうございました。

来てくれたおかげで、色々なことを学びました。

学んだことは命の大切さ、いきがえやしょうがい者のための、道具などを知りました。

これからは、さまざまな人の助け合や相手のことを考えるなどを積極的にやっていきたいと思いました。

これで、ぼくはしょうがい者のことを、もっとくわしく知れてよかったです。

本当にありがとうございました。

4年1組

今回、おいそがしい中来てくださり、まことにありがとうございます。

私は透析患者の事じょうを、はじめて、知りました。

これから私は、福祉の事を、もっと学ぶので、もっといろんな事を知ろうと思います。

4-2より

今回は、きちょうな時間を作ってください、ありがとうございます。

とうせきかんじゃに、一度も会った事がなくてどういうふんいきなのかも分からなくて、でも思っていたよりずっと明るくて、外部からしょうがい全然わからなくておどろきました。

電車やバスにのった時に、声をかけたり、席をゆずったりしようという気持ちが強くなりました。

まだまだとうせきかんじゃについて知らない事もあると思うけど、もっとたくさんべんきょうして、町とかで少しでも力になればいいなと思いました。

こんなきちょうな経験をさせていただき本当にありがとうございました。

中央林間小学校4年2組

腎臓のことに、色々とおしえてくださり、ありがとうございました。

私は腎臓が悪くてもあまり不便ではないと思っていましたが、大久保さんのお話を聞いて腎臓が悪いととても不便だと知りました。

腎臓が悪いととても不便だけれど、大久保さんみたいに腎臓が悪い人のために小さなことでもがんばって色々な人のためにがんばりたいと思いました。

森さんみたいに人をサポートできるような人になりたいと思いました。

ありがとうございました。

四年三組

私達のために、時間をつくって、話してくれてありがとうございました。

好きな物を好きな量、食べられるのは、幸せなんだと分かりました。

私は、四～五時間、うでにはりをさして、かた手しか動かせない、なんてことしたことありません。

病気は、大変なんだと分かりました。

とう析をして、頑張っている方々のために、小さいことでもいいから、協力したいと思いました。

様々なことを教えてください、本当にありがとうございました。

4年4組

地域の方々に透析者の事を知っていただくための長期的な取り組みとして実施していますが、この

授業を通して透析者だけでなく、他の障がい者や高齢者の人々への思いやりや心遣いもお願いしています。

## 送迎料金の改定について

当会では、ご利用者への利便性の高い、安心・安全な送迎サービスを実現するため、「送迎の効率化」や「コスト管理の徹底」等に取り組んでおります。

しかしながら、昨今の福祉有償運送を取り巻く環境は、物価上昇、燃料費高騰等のコスト増の要因により、極めて厳しい状況となっています。

このような環境のもと、送迎体制の維持と更なるサービス向上のために、2023（令和5）年10月1日より下記のとおり料金を改定させていただくことになりました。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

### 記

#### 【運送の対価】

##### ①個別乗車の場合（山桜会）

初乗り2 kmまで 220円 → 240円

以降1 kmごとに 110円加算 → 120円加算

\* 透析患者の通院は2割引き

##### ②複数乗車の場合（森下送迎サービス）

定額制とし、一人片道一回 200円 → 220円

#### 【運送の対価以外の対価】（山桜会）

①乗降サポート料 1,000円（4 kmまでは700円） → 1,000円

\* 透析患者の通院は2割引き

②待機料 30分ごとに350円 → 10分ごとに150円

③設備使用料 500円 → 600円

④迎車回送料 新設300円

⑤車椅子貸出料 新設300円

#### 【参考資料】

乗車距離	大和市腎友会	タクシー普通車運賃（障割）
	運送の対価	初乗運賃+加算
2 km	240円	630円
5 km	600円	1620円
10 km	1200円	3330円





## 新人研修を終えて



森下送迎サービスドライバー

村上 覚

昨年11月19日に外部研修を受け、先輩に同行し火・木・土曜日の8コースの研修を実施、その後2月末までに、同じコースの単独送迎をそれぞれ2度経験しました。

外部研修は、大和市地域医療センターで、『福祉有償運送』と『セダン等運転者』の講習として、介護サービスの概要の説明と介護車両への車椅子搭乗及び運転実技研修を受講しました。

運転実技は、センター周辺の路上を15分ほど教官の指示通り走行し採点されるという形式で行われました。(採点は、評価の具合を見えるようにするもので、合否判定はありません。)

講習後には、修了証が授与され、福祉有償運送(送迎サービス)が出来るようになりました。

病院の送迎研修では、研修前に考えていたよりもスムーズに利用者さんの名前と送迎先の関係性を覚えましたが、何しろ難しいのは、利用者さんの顔と名前が覚えられない事です。

送迎を2か月行いましたが、まだ半分も覚える事が出来ないのが実状です。

迎えの時は、利用者さんの家に行くので、問題ありませんが、送りの時は介助担当に必ず名前を確認し、かつ車内でも本人に名前を確認するという二重チェックを実施していますが、先日、乗車した患者Aさんを患者Bさんと思い込んでしまい、患者Bさん宅方面の途中まで行ったところ

で、方向が違うと言われ慌てて名前を再確認し車をUターンさせました。

名前の聞き漏らしがあった時は、必ず再度介助担当に確認する、又は出発前に直接利用者に確認する、この事を確実に実行することを心掛けて送迎をしています。

運転では、当初、車両に慣れていない事もあり、駐車場でのトラブルも有りましたが、最近は、慣れて運転もスムーズになってきたと思います。

しかし、つい先日、送迎の途中、風で飛ばされた無人のベビーカーと接触するという経験をし、改めて走行中の危険性について考えさせられました。

幸いベビーカーが無人だった事で大事には至りませんでした。「事故は何処でも・何時でも、自分が気を付けていても起こりうる」この事を常に考えて、送迎を行い利用者に安心して乗っていただける様に心掛けて参ります。

将来的には月・水・金曜日コースの習得をし、腎友会の送迎に貢献したいと考えています。

今後ともよろしくお願いたします。

# 理事会の動き

## 第3回理事会

日時：2023（令和5）年2月19日（日）13:30～16:30

場所：大和市健康福祉センター4階 視聴覚室

6名の理事が参加しました。

### 1. 期中入会者の「年会費」について

入会月	会費
10月～5月に入会した場合	500円
6月に入会した場合	400円
7月に入会した場合	300円
8月に入会した場合	200円

2. 「やまとじんゆう」にイラスト等を投稿していただいている「KURAJI」さん運営のブログに当会のHPをリンクすることについて承認しました。

### 3. 自家用有償旅客運送利用料金変更について

(1) 2023（令和5）年2月7日(火)

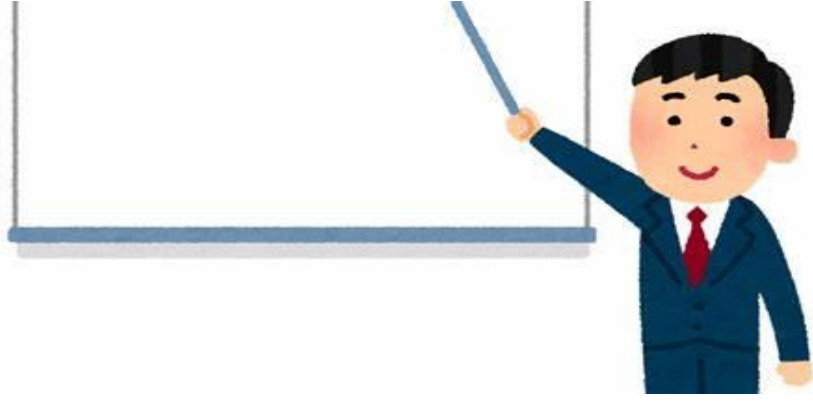
大和市健康福祉総務課及び大和市中で活動している3事業者による旅客から収受する対価の変更についての協議を実施しました。

(2) 2023（令和5）年3月13日(火)

大和市福祉有償運送運営協議会にて協議が調いました。

(3) 2023（令和5）年5月22日(月)

相模原市福祉有償運送運営協議会にて協議が調いました。



#### 第4回（臨時）理事会

日 時：2023（令和5）年3月26日（日）13：30～15：30

場 所：大和生涯学習センター 小会議室

7名の理事（内2名は委任状）が参加しました。

1. 「やまとじんゆう」掲載の4コマ漫画キャラクターの名前を「なごみん」に決定しました。
2. 会員の皆様との交流を図ることを目的に、バーベキューを2023（令和5）年5月28日（日）に実施することとされました。

#### 第5回理事会

日 時：2023（令和5）年4月23日（日）13：30～15：30

場 所：大和市健康福祉センター4階 視聴覚室

9名の理事（内2名は委任状）が参加しました。

1. バーベキューは、5月28日（日）海老名市の「デジキューBBQ テラスビナウォーク店」で開催することに致しました。5月初めに、会員の皆さんに案内状を発送します。  
※新型コロナウイルスの感染のために、大和市腎友会福祉事業部の活動が出来ない状況でしたが、今回手ぶらで行ける「バーベキュー」を開催することに致しました。
2. 2023（令和5）年10月1日から開始される「インボイス制度」への対応については、継続協議となりました。





## 🔥 おんせん県 おおいた 🔥

温泉で有名な大分県は源泉数 湧出量ともに全国一のため  
県は「日本一のおんせん県おおいた」として堂々と宣伝しています



おんせん県おおいたの空の玄関「大分空港」では無料で利用できる足湯が到着口にあり  
県産ヒノキの木桶に別府の温泉を毎日運んでくる源泉かけ流し温泉です  
ストッキングやジーンズなど服装やコンデションに合わせてそのまま入浴できるビニールソックスが無料で準備されています

## 別府の温泉は超〇〇・・・？

実は別府の温泉の多くは、源泉温度が50度近くあります  
源泉かけ流しが自慢の温泉では温泉成分を薄めてしまう加水なども行われないため  
つまり お風呂のお湯がめっちゃくちゃ熱いんです  
別府温泉の温度に慣れていない熱いお湯が苦手な方は、少し注意が必要です



## 家内安全を願う縁起物 🍡 姫だるま 🍡 🍡 🍡



竹田に伝わる伝統工芸品の「姫だるま」  
切れ長の目やおちょぼ口の笑顔モデルになったのは下級武士の妻といわれているそうです  
姫だるまは大変人気の民芸品で特に小さいものは人気が出すぎて予約を打ち切ってしまうほどだとか

## 城下町の風情がある「天領日田」

江戸時代に幕府の直轄の天領地として日田代官所が置かれた城下町です  
日本最古の商家や蔵屋敷が立ち並び日田の観光名所として知られる場所のひとつです  
九州における政治や経済の中心地として発展した建築様式は 町割りを残しつつ変化に富んだ町並みを形成しています



# 3月花見サイクリング・ お花見散歩



会長 藤本 曜久  
(相武台ニーレンクリニック)

## 1. お花見サイクリング

3月中旬に入ると暖かい日が続き、桜の開花も早まりました。次の週は雨天が続くという予報のため、快晴にめぐまれた3月19日(日)にサイクリングに行くことにしました。少し早めですが絶好の花見日和となりました。

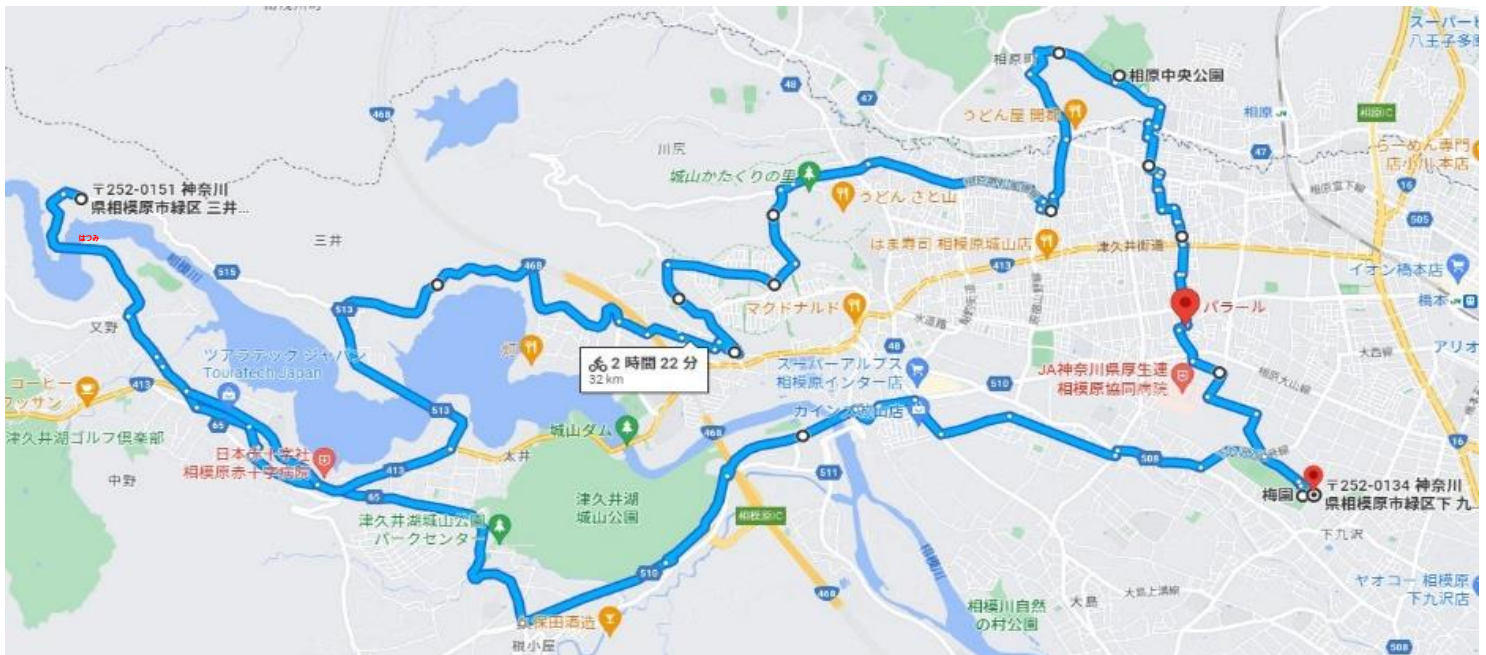


図1: 津久井湖、城山かたくりの里サイクリングルート

相模原市には公園が数多くあり、今回は相模原北公園に駐車して、そこからサイクリングを開始しました(地図の右下の端)。



写真1: 相模原北公園

西に進路を取り、津久井湖城山公園の南側を通りました。パークセンターの入口にある大きな桜の木が満開となっていて目に止まりました。今日は大勢の来客があるようです。



写真 2: 津久井湖城山公園入口

公園の中には入らず先を急ぎます。まずは腹ごしらえで、ちょうど 12 時に街中華「はつみ」に到着。地元の人気店のため、すでに来客は多数、ちょうど私で満席になりました。今回も味噌ラーメンを頂きました。昔ながらの街中華のお店は数少なくなっていました。



写真 3: 「はつみ」の味噌ラーメン



写真 4: 菜の花畑

ここから北上して津久井湖北の 515 号線を通って戻る予定でしたが、崖崩れのため通行止めになっていました。戻る途中、近道を探して小道を下ってみると、鮮やかな黄色の菜の花畑を見つけました。写真の左側にも、道を挟んで菜の花畑が広がっていました。

再び「はつみ」まで戻り、513 号を通って津久井湖を渡って北側に出て、513 号を東方に向かいました。その途中に津久井湖の向こうに相模原市街が見渡せる見晴らしの良い場所がありました(写真 5)。413 号に出たところで、今度は北上し相原中央公園を目指しました。



写真 5: 津久井湖の向こうに見える相模原市街

その途中で「城山かたくりの里」を偶然通りかかりました。ここは立ち寄る予定はなかったものの、人気スポットの様で多数の車が止められていたため、自転車を置いて散策することにしました。小山を登って行く途中で、いろいろな草木や花々



を見ることができました。何枚か写真を掲載します。



写真 5: かたくりの里入口



写真 6: かたくりの里園内風景



写真 7: かたくりの里 駐車場の桜

散策ルートを周回するのに 30 分ほどかかりました。また違う季節にも来てみたくなる所でした。次は最終目的地の相原中央公園に向かいます。県境を超えて町田市の高台にあります。標高が少し高いためか、ほとんど花は咲いてなく、来るには早過ぎたようです。



写真 8: 相原中央公園

車を置いてある相模原北公園に戻る途中で、住宅街の中にある炭火焙煎珈琲専門店のパラールに行ってみました。自宅を改造した店で、道幅は狭く駐車スペースはないので、自転車でないとなかなか行けないところです。オリジナルブレンドとチーズケーキを頂き、疲れが癒されました。終点の相模原北公園まで、6時間35kmの走行でした。



写真 9: 炭火焙煎珈琲パラール

## 2. お花見散歩

「乳酸」は若返りの効果あり？

4年前はまだ階段を1段飛ばしで上ることができましたが、コロナによる活動自粛や在宅勤務で外出が激減したことで運動不足となり、最近はその階段をゆっくり上るのも辛くなってしまいました。

3月終りの晴天の日に、愛川町の八菅山にある、「お花見広場」に行ってみました。穴場だと思っ

ていましたが、大勢のハイカーが来ていました。鳥居をくぐってすぐに石段があり、八菅神社まで130mほど続いています。



石段を数段上る毎に筋肉疲労のため足が重くなり休憩が必要になりました。しかし、これを何度か繰り返すうち、足がどんどん軽くなりました。八菅神社に着く頃には、上り始めたときより元気がよくなっていました。さらに、その日は一日元気な状態が継続しました。



運動中に筋肉でエネルギー源(ATP)が使われると、副産物として尿酸が生成され血中の尿酸濃度が上昇します。かつては、筋肉疲労を「乳酸が溜まった」と表現していました。しかし最近の研究では、疲労はエネルギー源の不足によるもので、乳酸はむしろ疲労改善物質であることが分かっています。尿酸をエネルギー源として再利用するリサイクルが回り始めることで持久力が生まれると考えられます。効果はそれだけでなく、「血管新生」や「傷の修復」にも利用されるということです。このことは、今回体感したことで「まさにその通り」と納得するものでした。もし普通の持久力があつたらこの体感は経験できなかったことでしょう。尿酸生成は、疲労回復は元より、若返りに関係する効果も期待できそうです。階段はゆっくり上るのではなく、太ももが重く感じる負荷を繰り返しかけるように上るのが重要だということになります。



# 口や舌の力をつける体操

今回は、「オーラルフレイル」を予防する体操を紹介します。

フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」のことをいいます。

オーラルフレイルはフレイルの前段階と言われる口の機能の衰えを言います。

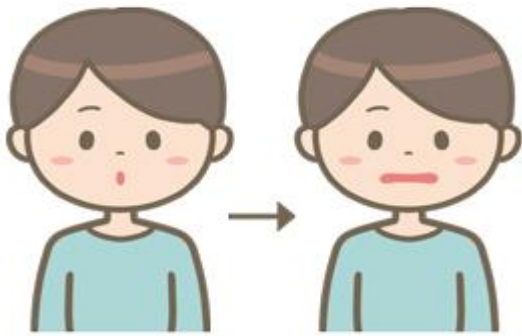
硬いものが噛みにくい。よくむせる。などの症状があると、誤嚥性肺炎などの重大な病気を招いてしまう危険があります。

口や舌の筋肉を動かして、かむ力や飲み込む力を保つことが大切です。

## 1 唇を中心とした口の体操

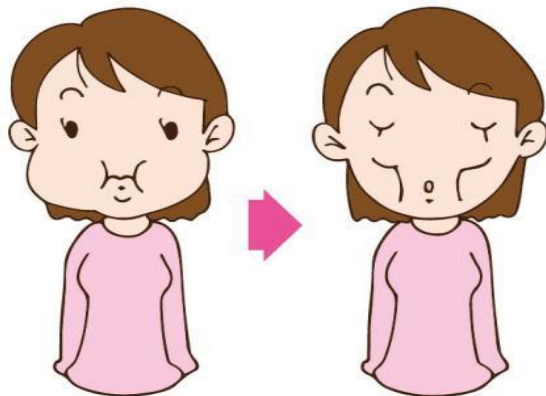
「ウー」と言いながら口をすぼめます。

「イー」と言いながら口を横に開きます。



## 2 唇とほほの体操

口を閉じたまま、ほほを膨らませた後、すぼめる動きです。両側・右側・左側を数回実施します。

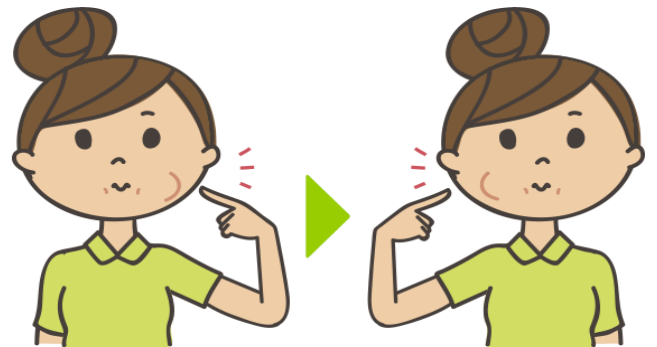


## 3 舌の体操（舌圧訓練）

舌を左の頬の内側に強く押し付ける。

頬の上から指で口の中の舌先を押さえ、その指に抵抗するように舌をほほの内側に、ゆっくり押しつける。

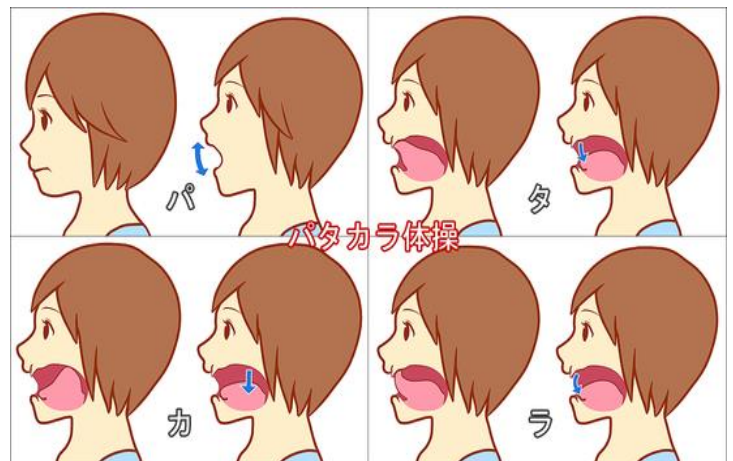
左右ともに10回繰り返す。



## 4 パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の各発音を8回発声する。

これを2セット。



## 5 唾液腺マッサージ

### 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前に当て10回ほど円を描くようにマッサージします。

### 舌下線<sup>ぜっかせん</sup>マッサージ

顎の中心当たりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、上方向に10回ほど押し当てる。

### 顎下線<sup>がっかせん</sup>マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に5回ずつ押していく。



年齢が上がってくると唾液の分泌量が減ってしまいます。

唾液の減少は虫歯や口臭の原因でもあるので唾液腺マッサージをお勧めします。

普段の食事もたくさん噛むことにより唾液が良く出るようになり美味しく安全に食べられるようになります。

## 6 早口言葉

活舌(口の動き)をよくすることによって明瞭な発音ができるようになり、表情が豊かになります。

「ぱびふべぽ」「たちつてと」「がぎぐげご」

のそれぞれを5秒以内に3回繰り返して言ってみてください。

あまり上手に言えなかった方は、老化現象が現れているようです。

「ぱびふべぽ」が言いづらい方・・・唇の老化  
「たちつてと」が言いづらい方・・・舌の老化  
「がぎぐげご」が言いづらい方・・・のどの老化が考えられるそうです。

代表的な早口言葉を簡単な順に載せました。

- 4級 「生麦 生米 生卵」
- 3級 「隣の客はよく柿食う客だ」
- 2級 「坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた」
- 1級 「蛙ピョコピョコ 三ピョコピョコ  
合わせてピョコピョコ 六ピョコピョコ」
- 初段 「抜きにくい釘 引き抜きにくい釘  
釘抜で抜く釘」
- 貳段 「新人シャンソン歌手による 新春  
シャンソンショー」

ポイントは、大きな口ではっきり言う。

3回繰り返してみましよう。

ここ数年でマスク生活が定着し、人との会話中に表情を変えることが少なくなっていますか？メディアなどでも表情筋が衰えていると耳にすることが多いと思います。

どの筋肉でも鍛えるのはとても大変ですが、テレビを見ながらでもできる体操ばかりですし、やっているうちに表情もイキイキとしてくると思いますのでぜひやってみてください。



# 事務局だより

事務局長 中山 岩夫

1. 大和市主催による「協働事業パネル展」が令和5年3月17日(金)～27日(月)までの間、市民活動拠点ペテルギウスにて開催されました。

※協働の理念、実施方法、現在実施の各協働事業の紹介を中心としたパネル展示であり、多くの市民に普及啓発を図る事を目的としています。



2. 山桜会では、送迎指示書、送迎日報、集金方法等について改善し、合理化を推進しております。

3. 森下送迎サービスでは初めてトヨタ車を使用する事になりました。

車種は「ノア」で、2023（令和5）年4月19日（水）から使用を開始しています。

「ノア」にした理由は、運転がしやすく、乗り心地が良い。また、うしろのドアを開けた時に、頭がぶつかる確率が低い等ありました。





# ご協力ありがとうございました!

毎年、皆様にご協力いただいている「青い鳥郵便葉書」  
のご寄付を、大勢の会員の皆様よりいただきました。

お陰様で本年も、お誕生日カードや会員の皆様と腎友会との様々な  
連絡等に活用させていただきます。

会員の皆様からの温かいご支援、心より感謝申し上げます。

大和市腎友会 事務局



## 寄付を頂いた方のご紹介（敬称略）

（森下記念病院）

大久保正男・鈴木悦子・畠山春二・真柄三雄・峯 義男・森 政彰・登川幸子  
佐義美代子・野澤貞三・森野妙子・八巻良誠・吉田 武・松本豊重・中村ユキ  
磯野みとも・赤羽雅之・土屋八枝・高木 昇・森 佳子・花泉弘子・吉川元之  
氏家 雄次・河野三郎・酒井喜一  
根本貫太郎・玉木晴美・佐々木進

（つきみ野じんクリニック）

桜井栄子・馬場治忠



5月26日（金）着分までの方を紹介させていただきました。

## 第2話 なんかイヤ・・・

ペンネーム KURAJI さん



・・・つづく

「やまとじんゆう」第86号で募集した少女の名前が決定しました。  
応募していただいた皆様ありがとうございました。

*Drawn by KURAJI*

# 「なごみん」決定まで

候補には、「なごみ」「ふたば」「かん」「なごみん」などがありましたが、事務局で選考させていただき、やわらかなイメージの「なごみん」となりました。

「なごみん」は大和市腎友会の「和」を基にしています。

「和」には・・・

1. 心が和らぐ
  2. 互いの気持ちが和む
  3. まじりあう
- という意味があります。



会員相互の「和」を大切にし、「和だやかな環境の中で心と心を結び、会員の想いや、願いを語らって欲しい」という願いが込められています。

## 大和市腎友会の今後の予定

森下記念病院集金日



火・木・土 送迎	月・水・金 送迎
6月15日(木)	6月16日(金)
7月13日(木)	7月14日(金)
8月17日(木)	8月16日(水)
9月14日(木)	9月15日(金)

理事会

第6回 6月11日(日)

第7回 8月27日(日)



「やまとじんゆう」第88号発刊 9月29日(金)



# 伝統芸能 落語

「笑う門には福来る」と言ったり、健康効果についても所説語られることが多い「笑い」ですが、日本の伝統芸能でも人を笑わせる狂言や落語などがあります。今号では落語についてお話ししたいと思います。

落語は「落とし<sup>ばなし</sup>噺」とも言い、特徴は<sup>はなし</sup>噺の最後に「オチ」がつくことです。

歌舞伎などほかの伝統芸能とは違い、衣装や舞台装置などを極力使わず、身振りや手振り、

場合によっては扇子・手ぬぐいを使って一人で何役も演じます。<sup>はなしか</sup>噺家さんの技巧と聴き手の想像力で世界が広がっていくとてもシンプルですが奥の深い芸能です。



## 落語の起源

室町時代末期～安土桃山時代にかけて戦国大名の話し相手である「御伽衆<sup>おとぎしゅう</sup>」と呼ばれる人たちから始まったとされています。

その中に、安楽庵策伝<sup>あんらくあんさくでん</sup>という浄土宗の僧侶が滑稽なオチのつく「噺<sup>はなし</sup>」を披露していて、この形式で説教をしていたそうです。

江戸時代に入ると有料で「噺<sup>はなし</sup>」を聞かせる人物が登場し、「寄席<sup>よせ</sup>」が誕生しました。

「落語」という呼称は明治に入ってから定着しました。

## 寄席

寄席とは、落語や漫才などが行われる常設の興行小屋のことで



東京に「落語<sup>らくご</sup>定席<sup>じょうせき</sup>」として浅草演

芸ホール、上野鈴本演芸場、新宿末廣亭、池袋演芸場があります。この他にも落語が観られるのは国立演芸場やお江戸上野広小路亭などがあります。

寄席はとても行きやすい場所で、チケットの予約の必要はなく、服装も自由。

好きな時に行って好きな時に帰ることができます。とはいうもののマナーとして高座の切れ場（演芸と演芸の間）に出入りするのが好ましいかと思います。

「昼の部」「夜の部」などの公演の区切りはあるものの、それに縛られる必要は全くありません。

ただ、「昼の部」から入場するのと「夜の部」から入場するのでは料金が違うこともあります。

基本的には飲食 OK。売店でお弁当を売っているところもあります。現在はコロナ禍ということもあり、飲食を禁止している演芸場もあると思いますので、事前に確認しておく必要があります。

寄席の出演者や内容は、<sup>かみせき</sup>上席（毎月1日～10日）、<sup>なかせき</sup>中席（毎月11日～20日）、<sup>しもせき</sup>下席（毎月21日～30日）ごとに変わります。



寄席で観られるのは落語だけではなくありません。講談や漫才、音曲、手品、曲芸などバラエティーに富んだプログラムになっています。前座の落語から始まり、漫才や手品などの「色物」と呼ばれる演芸、二ツ目の落語と進み、最後に真打ちが登場します。

※前座・二ツ目・真打ちは落語家の階級。

それではここで、落語の有名なおはなしをいくつか紹介します。

### 「時そば」

釣銭詐欺の成功を目にした男が真似をして銭を払いながら「今、何時だい？」と尋ねて料金をごまかそうとしますが・・・



### 「寿限無」

生まれた子供がいつまでも元気で長生きできるようにと考えて名前を付けます。



「寿限無、寿限無、五劫のすりきれ・・・」

「まんじゅうこわい」  
暇を持て余した街の者数名がクモやヘビなど怖いものを言いあっていると自分には怖いものなどないという男がいた。他の男が本当はないのかと聞くと、「本当はある」と白状し、「饅頭が怖い」という。男はその後、饅頭のはなしをしたから気分が悪くなったといい隣の部屋で寝てしまいが残った男たちは「あいつは気に食わないから饅頭攻めにしよう」と金を出し合いまんじゅうをたくさん買い込んで・・・



どの話も古典落語の代表的なもので、どこかで耳にしているおはなしだと思います。

神奈川県で東京の寄席と同じように公演している施設は「横浜にぎわい座」があります。

各市のホールなどでも独演会や落語会などが実施されているようです。

CDやDVD、ニコニコ動画、YouTubeでも鑑賞することができます。



たくさん笑ってストレスを発散し、日々を明るい表情で過ごす福がやってくかもしれませんね。





# 会 員 訃 報

故 佐久間 靖代 様 (享年 78)	令和 5 年 01 月 29 日ご逝去	森下記念病院
故 中島 正明 様 (享年 86)	令和 5 年 02 月 27 日ご逝去	森下記念病院
故 千葉 元子 様 (享年 84)	令和 5 年 03 月 16 日ご逝去	森下記念病院
故 上原 ミツエ 様 (享年 85)	令和 5 年 03 月 29 日ご逝去	森下記念病院
故 吉田 武 様 (享年 92)	令和 5 年 05 月 10 日ご逝去	森下記念病院

謹んでお悔やみ申し上げます。

## 新入会員の御紹介

工藤 信夫 様	森下記念病院	原田 米造 様	利用会員
中川 透 様	森下記念病院	原田ユリ子 様	利用会員
福島 修 様	森下記念病院	香取 京子 様	利用会員
大月 真 様	森下記念病院	井上 愿子 様	利用会員
		野澤 博 様	利用会員

9名の方が入会されました。どうぞよろしくお願い致します。





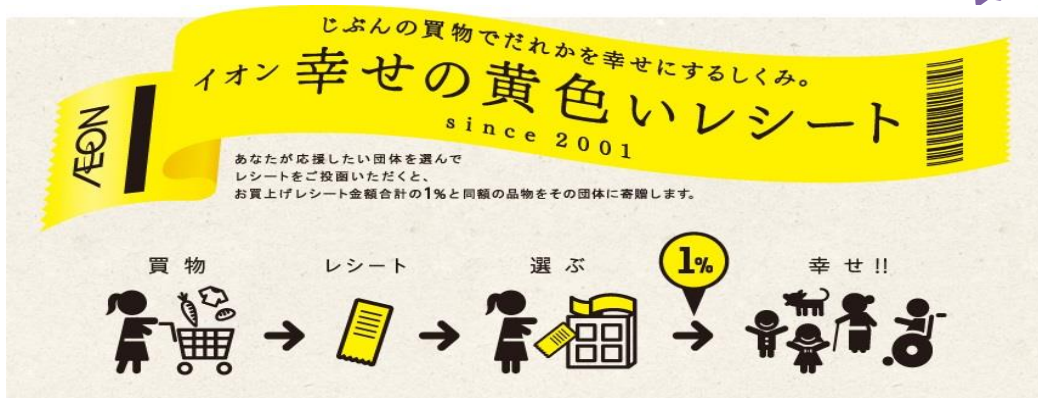
# 幸せの黄色いレシート キャンペーン ご協力をお願い

地域への社会貢献活動を行うイオンデー（毎月11日開催）。

11日にイオン大和鶴間店でお買い物をすると黄色いレシートが渡されます。このレシートを備え付けの『大和市腎友会』の名前入り専用ボックスに投函すると投函されたレシート金額の約1%分の金額の商品がイオン様より寄贈されます。

毎年、事務用品などの購入に使用させていただいております。

皆様のご協力をお願い致します。



## 皆様のご協力に感謝いたします

2022（令和4）年度は上期・下期合わせて約2,130,000円分の黄色いレシートを投函していただきました。

古くなったり、壊れている事務用品を新調させていただきました。

皆様のご協力に心から感謝申し上げます。





## 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もお待ちしています。

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](mailto: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

新緑が目には鮮やかな季節となりました。気候も良くなり過ごしやすい日が続いています。

今号の「やまとじんゆう」はいかがでしたか？

今号から、新規入会された会員の方を紹介していきます。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に引き下げられ、3年ぶりに交流会が開催されました。デジキューBBQ テラス ビナウォーク店にて、手ぶらで、気軽に楽しめるバーベキューをたくさんの方々に楽しみました。

次号第88号では・・・

第25期定期総会の予定

故郷紹介：山口県です。

健康情報：オーラルフレイル予防の続き。

などを予定しています。お楽しみに！！

かわいいキャラクターの「なごみん」ですが、プロフィールはやまとじんゆうで紹介していきたいと思っておりますので楽しみにしててください。

**募**



**集**

## 透析通院 送迎ドライバー

年 齢：69歳までの健康な方  
(定年75歳)

勤 務：週3日以上働ける方

時 間：午前 5：45～9：00  
：午後 12：30～15：15

日 収：7,068円～

資 格：一種免許でOK

勤務地：東林間

TEL 046-276-7531 大和市腎友会

**ご家族・お知り合いの方を、ご紹介ください**

大和市腎友会では、福祉車輛を運転していただく、送迎ドライバーを募集しています。

詳細のお問い合わせは、大和市腎友会 事務局までお電話下さい。



「やまとじんゆう」 No.87

2023（令和5）年5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](mailto:info@yjin.or.jp)

web. [www.yjin.or.jp](http://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

