

20th
社友 **kyusyu**

令和3年 春号

第 45 号

九友

シャープ社友会・九州支部

シャープ福岡ビル 3F
福岡市博多区井相田 2-12-1
Tel/Fax 092-502-6108
E-mail shayu.9shu@gmail.com

<< ご挨拶 >>



支部長 上川 健

相変わらず全国で新型コロナウイルス感染拡大が続く、緊急事態宣言が東京以下福岡を含めて10都府県に3月7日まで延長される事態となっています。(2月5日現在)九州支部会員の皆様におかれ

ましてはお元気にお過ごしでしょうか？

現在、コロナ感染及び重篤な状態の情報は入っていないので安心しておりますが。

ところで、かかる中昨年一年間は総会をはじめイベントの中止や各同好会活動も自粛となり全く支部活動が出来てない状況です。今後も当分の間は続く事が予想されます。

また支部幹事会も感染を避け昨年6月よりZOOMにて幹事会を開催を始めており、一部同好会も同様な開催を実験的に始めております。今後、本年度の総会も多人数で集まる事が現状では許されず、WEBを活用した開催を余儀なくされると思われます。

そこで先月、Web 総会実施のアンケート調査をさせて頂きましたが62名の方より回答を頂き内44名の方が参加したい、また9名の方が仕事の都合で日時を検討頂ければ参加可能との結果でした。ZOOMによるオンラインでと鋭意検討しましたが「参加したい方」の絶対数が少なくZOOMでの開催は難しく、新たにYouTubeで視聴いただく方式で進めております。

さて、今後ワクチン接種は始まる予定ですが、今年も昨年同様新型コロナウイルス感染拡大は簡単には収まらず、イベントや各同好会動等々の支部活動が中止・自粛はかなりの期間続くと思われます。そこで、本来総会にて決定すべき案件ではありますが直近で臨時幹事会を開催し、来年度(令和3年度)の支部会員年会費を半額の2000円(80歳以上の方は1000円)とさせて頂く事に決定しました。単年度限りの対応ですが、何卒ご了承の程よろしくお願い致します。

最後になりますが今年は辛丑年(かのと・うし)です。この年は痛みを伴う衰退と新たな息吹が同時に起こる年だそうです。九州支部会員の皆様が新しい事にチャレンジして、益々お元気で過ごされる事をお祈りいたします。

◇◇ 目次 ◇◇

■九友45号発行にあたり	
上川支部長ご挨拶	1 頁
■九州支部活動報告	2～3 頁
■WEB会議アンケート結果	4～5 頁
■近況報告	6～14 頁
神崎さん、安藤さん、森藤さん 米村さん、石村さん、和田さん 杉蘭さん、神代さん、夏さん 岩城さん、原田さん	
■知っ得情報 渡部幹事	15～16 頁

ゴルフ同好会便り



昨年から新型コロナの感染が拡大して社友会同好会活動が自粛要請をされた中ゴルフ同好会については、野外活動でもあり何とか感染防止対策を実施し活動をして参りました。

その中で今年令和3年を迎え、1月久山カントリークラブに於いて新春の初打ちコンペを開催致しました。コロナ禍の影響もあり参加者が16名といつもより少し少ない参加者ですが、当日は天気も良く冬の季節にしては恵まれた晴れの1日でした。優勝は戸渡久志さんが見事に獲得致しました。今年一年ゴルフ同好会を通じて健康増進に役立てて参りたく、活動を続けて参ります。今後とも皆様のご参加宜しくお願い申し上げます。



(久山カントリー倶楽部に於いて)

ゴルフ同好会幹事 黒田明良

世話役 戸渡久志

麻雀同好会 脳と麻雀

脳は休まない。ご存じでしたか？

脳はいつも考えている（意識的にも無意識にも）連続していて休むことがないと言われていて、ぼんやりした状態と集中した状態を行き来するようにプログラムされていて、好むと好まざるとにかかわらず心（脳）がさまようようデザインされているらしいのです。

よって脳は集中しているか、ヒマかのどっちしかなく、休まないのが脳の仕事であるから休もうにも休めない。眠っている間くらいは休めばいいと思うのですが、休まないため私たちは夢をみることになります。

脳にとってはサービス残業（私たちも随分やりましたが。）のつもりでしょう。夢は夜、脳が活動している証拠です。そしてできる限り脳を楽しく活性化させることが認知症予防に有効らしいです。



認知症予防の権威新井平伊教授（順天堂大学医学部名誉教授）が推奨するのは書店などで販売されている脳トレや、スマホゲームなどの個人でやるトレーニングよりトランプ、麻雀、囲碁、将棋などの対人ゲームが良いとのこと脳を鍛えるゲームとして適している条件は、現実世界の中で人と一緒に行うことでコミュニケーションができて繰り返してない事そして楽しめることが脳の活性化に繋がるとのことです。また別の研究機関では、麻雀には認知機能のうち



◎視覚性注意力（物事を処理する際に視覚情報に注意する能力）

◎短期記憶（短期間保持される記憶で20秒間保持される）

◎エピソード記憶（宣言的記憶の一部でありイベントの記憶）

が活性化されるとの研究結果もあります。

上記の三つは認知症になると衰えてくる機能です。皆様も脳の活性化のため社友会麻雀同好会への参加など如何ですか。また他にもコミュニケーションのとれる、ゴルフ、歩こう会、魚釣りパソコン、音楽会、低山ハイキング等もあります。

是非、一度参加してみたいはいかがでしょう。

麻雀同好会幹事
岩城 裕

釣り同好会 保存版！



コロナ感染予防のために昨年は活動を自粛し、玄海灘の大物釣りを夢見て、釣り番組を見たりしながら過ごしております。釣果処理法第2段として今回は鰺です。自分で釣った魚を自分でさばいて食べる味は格別で～す。旬の五目釣りの季節には皆様のご参加をお待ちしております。

初心者でもできる鰺のさばき方です

アジは日本人に馴染み深い魚のひとつ。味が良いことから”アジ”と名付けられたという説もあります。美味しいだけでなく、EPA や DHA が豊富に含まれ、血液をサラサラにしてくれるといううれしい栄養効果もあります。生きの良い生の魚を食しましょう！

魚の捌き方として一般的な方法のひとつに、三枚おろしが挙げられます。骨を避けて三枚におろすことで、身の部分だけをしっかりと味わうことができる捌き方です。

① ぜいごを削ぎ取る 尾びれ付近のぜいごと呼ばれる硬い部分を、尾の付け根部分から包丁で削ぎ取ります。包丁の刃をまな板と平行にして使い、のこぎりのように小刻みに動かして削いでいきます。	② 頭を落として内臓をかき出す 胸びれの後ろ部分に包丁を入れて頭を落とします。腹にも切込みを入れ、流水で洗いながら内臓をかき出しましょう。	③ 腹→背の順に包丁を入れる 尾を手前、腹を右におき、腹側を中骨に沿うようにして尾びれのきわまで包丁を入れていきます。つぎに頭側を手前、背を右側におきかえて、背側に同様に包丁を入れます。腹⇒背⇒腹⇒背の順
④ 身を切り離す 尾を左手で持ち、尾のつけ根から包丁をねかせるようにして入れ、中骨をなぞるようにして刃を動かして身を骨から切り離します。 片面の身を切り離したら、反対側も同じように身を骨から切り離します。	⑤ 腹骨を削ぎ、小骨を抜く 最後に、両面の腹骨を削ぎおとし、小骨が気になる場合は骨抜き用のピンセットで抜いて、アジの三枚おろしの完成です。	※ 三枚おろしの完成で～す 初心者にも扱いやすいサイズのアジで三枚おろしを覚えてしまえば、<u>サバやタイなど他の魚も同じ方法</u>でおろすことができます。
☆鰺の三枚おろしの流れは「腹⇒背⇒腹⇒背」とリズム良く(^_^)		

◆◆◆◆「ウエブ会議についてのアンケート」集計結果について◆◆◆◆

支部長 上川 健

会員の皆様には多忙中先般実施の「ウエブ会議についてのアンケート」にご回答いただきお礼申し上げます。 アンケートの集計結果がまとまりましたのでご報告申し上げます。今回は突然の依頼であり「Zoom」という名前も何かわからないという方も多い中でのアンケート調査であったため、回答頂いた方は想定した数よりも少ない結果となりました。

今後ワクチンの接種が広まり感染リスクが低下しても、多数の会員が集まって会議を開催することは難しい環境になることは明白であります。

こうした状況を鑑み、九州支部としても近い将来リモートウエブ会議での総会開催を目指して行きたいと考えており、会議用のツールとしては、使い勝手や料金等を考慮すると現状では Zoom が一番適しているツールと思っています。

その為、より多くの会員の方に Zoom について興味を持ち、仕組みや参加の仕方を習得して欲しいと願っています。

本記事の最後に Zoom に関する資料を掲載しておりますのでご一読ください。



■アンケート集計結果

1. アンケート回答者数

	会員数	回答者数	回答率
回答状況	163名	62名	38%

回答率は全体で38%にとどまりました。書面並びにメールで呼びかけしたにも拘わらず低率の回答率となりました。

2. 回答内容まとめ

質問内容	回答	人数	回答	%
Zoom を知っているか	知っている	44名	認知率	71%
Zoom 会議に参加した事はあるか	ある	26名	有経験率	42%
Zoom を使ってみたいと思いますか	思う	43名	意向率	69%
Zoom で総会をしたら参加しますか	参加する	44名	参加率	71%

回答頂いた方のうち、Zoom を知っている方は結構おられ、使ってみたいという方もかなりおられますが、「参加したい方」の絶対数が少なく、現時点で支部総会を Zoom で開催することは難しく断念しました。

今回回答をいただけなかった方の中には、パソコン/スマホはあるがWEBは苦手という方が結構おられるようです。しかし今後はリモートワークが主流となる世の中になる事は明白であり、パソコンやスマホをもっと使い慣れていただくことを希望します。

又参加不可の理由を分析し、開催した場合参加率がアップするよう開催方法等について工夫をしていきます

◆＜ご参考＞Zoomでの総会に参加しないと答えた方・・・その理由

1. 現在仕事を継続しているため参加できない（スケジュール次第）
2. 使ったこともなく参加は無理（使えるように指導してほしい）
3. 会議や懇親会で会って話すことが大事
4. 議案書の送付やWEBで見るだけで充分

■Zoom とは

Zoom は WEB を活用したコミュニケーションツールの一つで、アメリカに本社を置く Zoom Video Communications 社が提供するクラウド型のビデオチャットサービスです。

パソコンやスマートフォン、タブレットを通して多人数でのビデオチャット通話ができます。コミュニケーションツールとしては他にも「スカイプ」などがありますが、操作しやすくシンプルで繋がりやすいので、現時点で一番使われているコミュニケーションツールです。



■Zoom ミーティング参加への流れ

Zoom ミーティングへの参加は簡単です。参加するまでのおおまかな流れを紹介します。

＜準備するもの、必要なもの＞

1. インターネット環境

WIFI 又は モバイル通信が出来る

2. パソコン or スマホ or タブレット

カメラとマイクを内蔵したタイプがベターです

3. ソフト（アプリ）

ダウンロードします無料

＜手順 要約作業の流れ＞

- ① まずはパソコンを WIFI 接続しインターネット接続する
- ② Web 会議やセミナーの主催者から送られてきた招待メールの URL をクリックしてください。
- ③ パソコンで、招待 URL をクリックすると、インストール画面に変わり、パソコンに Zoom アプリがダウンロードされます。
※ダウンロードされない場合は、「Zoom」をダウンロードして実行」をクリックします。
- ④ 画面左下のダウンロードされたアプリファイルをクリックすると、Zoom がインストールされます。
インストールが完了すると、そのままミーティングに参加できます。
- ⑤ 「コンピュータでオーディオに参加」というボタンが出てきたら、これをクリックして下さい。
- ⑥ 名前：参加者名を入れてミーティングに参加します

■Zoom ミーティング関連参考資料

★参考となるウェブサイト

<https://mog-job.com/article/detail/id/40>

<https://zoom-japan.net/manuale/pc>

https://zoomy.info/manuals/what_is_zoom/



♪○○.魚釣りを楽しんでいます。○○♪

神崎 雄史郎

熊本県天草市

私は定年退職後、故郷の天草に帰り、家庭菜園と魚釣りを楽しんでいます。

最初の頃は海の磯で小鰹や、べら等の小魚を釣っていましたが、沖に出て鯛、ヒラメ、ブリなどの大物を釣りたいくなり、ディーゼルエンジンとGPS機能付き魚群探知機を備



えた本格的な漁船を購入し、季節ごとに異なる魚の釣れる場所も判るようになりました。

魚は、海底、中層、上層、岩礁地帯、砂地、等の生息環境によって釣れる場所が決まっており、潮の流れが、満ち潮、引き潮、大潮、小潮によっても異なります。

船に乗り始めの頃は、海藻にスクリュウを絡ませたり、岩礁に錨を引っ掛けて外れなくなったり、急に突風が吹いて来て危うく船が転覆しそうになったり、危険な目に逢いましたが、今では天気予報、特に風の強さや波の高さを見て安全を確認し、出漁するようにしています。

釣課を上げるには、魚の居そうな場所の上流に錨を打って船を止め、仕掛けや餌が潮の流れに乗って、魚の前方に来るように流す必要がありますが、風向きが潮の流れと異なる場合は、船が風に流されて錨を打つ場所に苦労します。

最近の魚群探知機は小型で性能も良く、GPS機能や日本全国の海図も内蔵しており、船の現在地、走っている方向、水深、海底の地形、漁礁の位置や形、魚種等も判るので、大変便利です。

冬の寒い間はブリやヒラメが釣れ、桜が咲き出すと鯛が釣れるようになり、夏場は蛸、秋は鯖等が釣れます。

しかし、ここ数年めっきり魚が釣れなくなりました。原因は地球の温暖化で魚が卵を産み付けたり稚魚が育つに必要な海藻が消失しつつある事、プラスチックごみが海底に沈殿したり、マイクロプラスチックが海水に浮遊して魚の成長に悪影響を与えたりした事等が考えられます。海だけでなく、川の生物もめっきり少なくなりました。川の土手はコンクリ

ートで覆われ、川底のわんどはブルドーザーで削られ、洪水が発生すると魚が逃げ込む岩穴や石垣の隙間が無くなり、卵も稚魚も根こそぎ海に押し流されて、子孫を残すことが出来なくなっています。私たち人間が環境を破壊している事を自覚し、少しでも生物が生存できる環境を取り戻して、今後も好きな釣りが楽しめる事を願っています。

♪○○.コロナ禍の近況報告。○○♪

石村 吉雄 福岡県春日市

年寄りにやさしくないコロナ禍の緊急事態宣言中

ですが、いかがお過ごしでしょうか？昨年10月中旬にGO-TOトラベルを利用して、別



府に宿泊しドライブがてら大分県豊後大野市にある、日本の滝100選に選ばれた『原尻の滝』を家族で見に行きました。田園風景の中に幅120Mの**滝**は絶景で、ミニ『ナイアガラの滝』の雰囲気がありました。周囲が散歩コースになっていて、つり橋から滝の全景を眺める事が出来る様になっていました。また、途中岡城の近くに差し掛かったら道路のセンサーが働き『荒城の月』が流れだしてびっくりしましたが、和んだ感じになりました。令和3年2月13日に春日市主催の「東京オリンピック」フェスタが有り、抽選に当たったので聖火を二度と見る事が出来ないと思い行ってきました。春日市長他5名による除幕式が有り中には聖火を運んだ飛行機とランタンとトーチが展示してありました。



意外に小さなランタンの中に細々と火が灯っていました。開催出来ると良いけど！！

♪○○.健康体操に参加。○○♪

安藤 勝義 福岡県福岡市

久しぶりの近況報告です。退職後、福岡市南区日佐に住み、早いもので16年経ち、もうすぐ76歳です。毎日のコロナニュースは、うんざりで部屋に

閉じこもる生活は飽き飽きで何かしたいと思う日が続いています。社会的距離ソーシャルディスタンスが取れて、体に良い事は何か有るだろうか？とと思っていましたが、友人の紹介で“これだ”と思う事が見つかりました。それは公民館講座で人数が少ない“健康体操”でした。



早速見学に行きソーシャルディスタンスが取れているか・・・、お互いの顔と顔が離れているか、近すぎないか・・・？等を注意深く眺め「これなら、大丈夫！！」と思い、入会しました。

参加者は15名前後。1週間に1回、月4回のスケジュールです。毎回、午前10時開始～正午終了の2時間。準備物の床に敷くクッションマットを購入し早く行きたい気持ちでした。

メンバーは年配の女性が圧倒的で、男性は少なかった様です。男性よりも女性が健康志向です。

健康体操はボールやゴムバンド（セルバンド）を使ったストレッチが中心で、かなり汗の出る運動です。一部の男性は半袖で参加していました。口々に「体が硬いので柔らかい丈夫な体になりたい」と健康への気配りに感心しました。

コロナ終息までは、健康体操を頑張りますが、早く“歩こう会”や“低山登り”等で、楽しく、お



しゃべりしたい気持ちです。その日が来るまで皆さん元気で居ましょね。

コロナ禍でも、元気で楽しい毎日を

生きています

森藤 明 福岡県北九州市

九州社友会の皆様には最近ご無沙汰ばかりで申し訳ありません。定期的に送り頂きます会友誌にて皆様の元気な活躍ぶりを拝見させて頂いています。早いもので、私も定年後12年、今年72歳を迎える年となります。昨年は思いもしない新型コロナウイルスの発生で日本中いや世界が、世の中が一

変しました。当然私自身の生活も大きく様変わりした様に思います。それまでの私の一日は、毎日集い行われる「倫理勉強会」に52歳の現役時代、大



分でご縁があり、それ以来毎朝5時から始まる通称「朝起会」に毎日365日、この19年間通っていました。これが感染防止の状況からお休みとなり、一番ウェイトの高い活動が無くなったのです。そして、帰宅後大好きなマラソンの

体づくりの為に、6時30分から1時間のジョギングこれは仲間と二人で毎日続けています。そして3か所で高齢者健康体づくりの「太極拳教室」を催していましたがこれも休止、1か所のみ7月より復活し、毎週火曜日に15人のメンバーだけでも健康づくりの指導を行っています。又、趣味は8年前に始めた社交ダンス、週5日（月、水、木、金、土）密のリスクをマスク、消毒、換気で感染予防し、ワルツ、ルンバ等をいくつになってもパートナーや若い（づくり）の女性連と楽しく踊っています。それでも、それまでの他に多くのコミニティーや人達とほぼ毎日会ったり活動が減りましたので、空いた時間を一人でも出来る遊びとして、50歳代の時に免許取得したバイクや、乗馬の復活で動きが止ま



るとストレスとなるのを解消し楽しんでいます。しかし、このコロナ禍が多く考える時間を頂き、改めてお医者さんや看護・介護に携わる医療関係者の方々のご苦労のもとで無事、健康で生活出来ることに感謝しています。正直70歳以上も生きるとは思っていませんでしたが、生かされている以上、社友会の皆様同様、少しでも周りの方や社会のお役に立ち、なおかつ自分自身が楽しく、喜んで過ごせる毎日の生き方を心がけています。この度は寄稿の場を頂き文章ですがみなさまと交流出来ますことに感謝

♪○○○“コロナに想う”○○○♪

和田 敏一 福岡県福津市

令和3年2月8日今日は久しぶりの晴天で空は青く日は暖かく風もなく穏やかな朝です。

さあ久しぶりに畑でも行こうかと腰を上げた時、AQUOS スマホのベルが鳴った。電話を取ると社友会のW幹事さんからであった。聞くとコロナのお陰で「九友」の原稿が集まりが少なく是非寄稿してほしいとの事・・・

思えば約2年前、私は拙い文面で“日々一生懸命”と言うタイトルで第3集の起稿を作り出した時、突然私の実兄の訃報に接し急遽岡山の葬儀に出席するため第3集はお休みにになった事がありました。それが「九友」に借りを作ったことになり今日に及んでいました。

前書きはこの辺にして 今世界でまた日本で大騒

ぎしているコロナ問題

思えばそもそも日本で大きく取り上げられたのは、去年の1月末前後だと記憶しております。ダイヤモンド



ンドプリンセス号豪華客船が香港から寄港した折、船内のお客様にコロナ感染者が発見され全乗客にPCR検査及び入院手続きが取られ大騒ぎに発展それからの感染が空港等より徐々に国内に広がっていったのでした。日本の悪夢の始まりです。

私は昨年2月6日より1週間の予定で次男、三男の孫の発表会に招かれて上京したのでした。日本にはじめてのコロナ発生から10日後に東京に入ってみた事はすでにFaceBookにてその当時皆様にご報告した通り、東京駅前車も走ってなく、人の気配もなく、国立競技場・六本木・渋谷スクランブル交差点・市ヶ谷東京支社跡などに人が少なく、こんな東京は私が16年間勤務した中で初めての経験だったと報告した当時を思い出します。

あれから丸一年この1年間はなんと長い時間であったのか、この1年間世界、日本国内の感染者数、重症者数、死亡者数を見るとそれぞれのコロナに対



する対処の仕方など、国民性政府の対処の差異等が見えてきます。

それにしても、朝から晩までコロナで目覚めコロナで暮れる毎日であります。

この1年まだこんな状態がいつまで続くのか・・・そんな中予定では7月にオリンピックパラリンピックが開かれると云う、観客のいない国立競技場なんか思いたくありません。

私の人生81年の中で1番辛い1年間、いやこれから続く時間ウィルス退治するまでは続く、いつまで続く・・・？

私の記憶がある幼少年期時代、太平洋戦争真っ只中、

ロッキード、B29の爆撃機を空に仰ぎながら川魚を取る・はや・すっぽん・うなぎ取りに夢中になっていました。終戦後の混乱で大人達は今日1日を食べるために一生懸命額に汗して働いて、子供達は親の留守中、風呂を沸かし、夕飯を作り、お手伝いをしたものでした。けどこのコロナ騒ぎと比較するとコロナの方が怖い！

戦争は敵が人間であり、姿が見える！コロナは細菌で姿見えない。何時・何処が見えない。特に我々高齢者は基礎疾患を持っており不幸にして感染すれば、かなり高い確率で死に至る事は、この1年間のデータを見ればはっきりして居ります。

私たち同世代の人々は幸、今日まで健康に毎年恵まれて生きてこれました。この年齢になると毎日毎日が貴重な時間です。身内の不幸にも参列出来ない。親しい友人にも会えない。

社友会の会合にも参加も出来ない・・・どころか催しの案内もない・・・？町内会の集いも中止・・・若い時と違ってつくづく時の経過が気になるとは私だけではないでしょう！

けど今回のコロナ騒ぎで気がついたことがあります。

1、日本は世界でも有数の医療大国で細菌学、医療技術、ベッド数、医療関連者数でも先進国と思っていましたが今回の件でワクチンでも遅れをとり、医療崩壊寸前の状況に政府各省庁都道府県の連携に無理があるように見受けられます。

2、各国先進国の中で日本の感染者数、重症者数、死者数は各段に少なく日本人の社会モラル、マスクを着用する習慣、衛生観念等々は今回の件で立証された

3、コロナ騒動はいつ収束するのか？

現在ウィルスが世界で変異し英国型、南ア型等々と各地域で変異を繰り返し、従来のワクチンの効果が疑問視されているコロナウィルスはこのワクチンで決まりと言う特効薬の開発が待たれるのではないかな？

4、コロナ騒動による経済損失はいか程の金額になるか？日本、全世界ではどうか？どこかの国がどこかの国に経済損失を補償しろとかどうかと言う話が出ていましたが…。

いずれにしろ天文学的な数字になるでしょう。いつかはこの数字が話題になる時が来るでしょう。

コロナ騒動に想うと言うことで少しでも楽しんでいただければ…

もうコロナは飽きた、そろ々マークIIに乗り換えます…

それでは皆さんお元気で 又の再会を楽しみにしております。

♪○○○… 親の介護 …○○○♪ 神代 達夫 福岡県筑紫野市

昨年より母親の在宅介護が始まりました。

それまでは介護とは無縁で母親もそれなりに元気で長年独り住まいをしていましたが1昨年に骨折をして入院が長引き、その後もほかの病気等で1年の間に入院退院の繰り返しとなりさすがに94歳と高齢でもあり一人での生活が困難になりました。

それからは私と妻は週5日で久留米の実家暮らしが始まり、我々の生活が一変しました。

それまでは夫婦ともに習い事・旅行・ボランティア・ジムなどいろいろと忙しくしていたのですが



大半を中断または中止を余儀なくされました。

現実のところ、介護はいずれ我々が通る道です、これについてはやはり少し事前に勉強しておかないと大変です。

本人の体の状態に従って介護のランクが公的に決定されて、相談する場所・介護の内容が変わってきます。

今後介護の予定を感じておられる方は少しでも学習をしておくほうが良いと思います。

各自治体には高齢者支援パンフレットが準備されております。まずはそれから確認をするべきです。何もわからなければ各自治体に、またはかかりつけの医療機関に問い合わせをすることです。

現在は私の実家には日曜日以外は毎日約1時間ほどいろいろと看護師さん他が訪問をしていただいて、またそれ以外に家の中の介護用品の設置やレンタルなどがあり、介護保険の大事さが実感できるようになりました。

今の介護の仕組みでは、それぞれ各人の介護の度合いによって支援の内容は異なってきますが、家族としてはとても助かります。とても手厚い支援だと思います。

当初は自分自身介護保険料の高さに多少は驚きましたが現在はある程度納得しての納付です。

一度介護の手続きはスタートすればシステム上はあとは簡単ですが、問題は実際に在宅介護をする我々にとっては日常のことでありまたそして在宅での見守りは24時間の体制が必要になります。介護ホームではなく在宅介護の大変さを現在のところ身に染みて感じています。

皆さんも時間はたくさんあると思わずに、周りの状況によっていつ自由が奪われるかわかりません。時間があるときにしたいこと・出来ることは何でもして有意義な人生を送りましょう



♪○○. 老人クラブの活動 .○○○♪

杉園 昭憲 福岡県京都郡

平成 19 年 1 月に定年を迎え、翌年より地区の役員になり、そのつながりで平成 25 年より地区の老人クラブの会計になりました。

たまたま当クラブの会長が苅田町老人クラブ連合会の会長をしていて、その縁で平成 31 年より連合会の会計もやることになりました。

アルバイトのつもりで引き受けたのですが、入

てみると会計は三役の一員で会議や行事に本部側として参加しなければならないことが分かりました。

年次大会では壇上に並ばなければならないので、背広も買うはめになりました。

昨年はコロナ禍で会議も三密を避けて開催しなければならず、屋内で行う行事はすべて中止になりました。(運動会も体育館で行うようにしていたため中止です。)

会員が集まる機会が無かったので、7月に 3,500 名の会員に対し絵手紙で近況を確認しました。そうして返信された 600 枚のカードで『会報』の特集号を発行しました。(この件は新聞 3 紙の京築版で紹介してもらいました。)

やっと計画通りの行事が出来たのは、秋のウォー

キングでした。例年は 150 名ほどの参加でしたが、昨年は自粛疲れからか、200 名超の参加がありました。

本年もコロナ禍は続くと思われますが、感染防止を図りつつ、会員に喜ばれる活動をしたいと思っています。



新型コロナウイルスを 恐れてばかりでは！

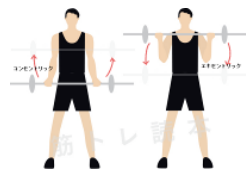
米村 弘 福岡県大野城市

新型コロナについて報じられてからもうすでに 1 年余になります。その間コロナについての報道がない日はなく、テレビ、新聞その他のメディアを通じて日々の感染者数、死者数、対応状況を伝えていきます。

数度にわたる緊急事態宣言で、個人の対応については人の移動、特に旅行、飲食関係や人の集まる場所への制約が呼び掛けられ、特に我々高齢者については、外出の自粛をこれでもかとばかりに叫ばれています。

気の弱い人は、コロナを恐れるあまり、具合が悪くても病院にも行けず、また入院でもしようものなら見舞いはおろか、家族との面会もままならぬ状態になっています。

やがて、ワクチンの接種が始まるとも報じられていますが、これもどこまで信用していいものやら、疑問が残ります。



人は動く動物です。外出もせずじっとしていても、こう長期戦では具合が悪くなる人も出ています、努めて人との接触の少ない野にでも出て動くようにしましょう。

私の場合は、社友会の各種集まりと区の集まりには制約がありますが、それでも区の青パトやアジサイ



イの会の作業には人との交わりがあり、また畑の農作業や、スポーツジムの運動などで平常時と変わらない生活ができています。

まだまだ、いつまでも分からないコロナウイルスとの闘いです、それぞれ工夫して体を動かす事も考えましょう。

コロナ禍の中、いかがおすごでしょうか？ 私も感染防止の為、知恵を絞りながら生活しております。特に人混みにはいかないようにしております。しかし・・・心が折れる日が多いですね。

今はストレスが溜まり免疫力が落ちないように注意して「運動と食事」のバランスに気を使っています。

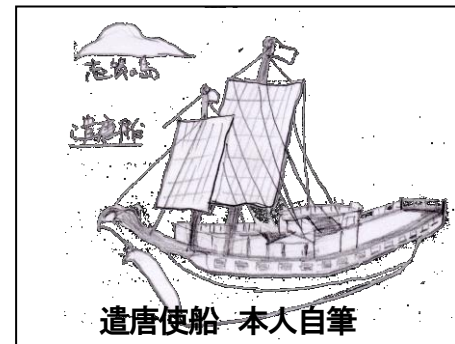
幸いなことに、今住んでいますマンションは「地の利が」良く、大変助かっています。人口密度の高い中央区に住んでいますが、南には大濠公園、北には西公園があり、いずれも5～10分徒歩で行けます。ご承知

の通り大濠公園は散歩、ジョギングと人も多く、高齢者の私は避けるようにしています。しかし西公園は土日以外人も少なく格好の散歩、ジョギングコースとなっています。しかも小高い山（海拔48m）で起伏が多くあり、樹齢100年以上の「桜」「くすの木」「もちの木」などの老木が多く、夏は涼しく、冬は暖かくメジロなどの小鳥のさえずりも聞こえてきます。したがって森林浴にもなり、オゾンも感じられこの山中を30分も歩くと汗が出て体力増強、免疫力アップには最高です。私自身は雨天以外は毎日登って趣味の詩吟、和歌を唸り（笑い）ながら歩いてストレスを発散しています。

西公園の魅力を少しご紹介いたします。

過去（奴国の時代）は荒津山と呼ばれ、遣唐使船はこの岬より出航したようです。荒津山の裏は博多湾です皆さんご存知の平和台球場跡地「鴻臚館」、当時は「筑紫館」であり、大和朝廷の交流交易の起点に当たり、ここから遣唐使が出航したのが荒津山の岬だそうです。（万葉歌碑もあります。）あの弘法大師の空海も・・・。

荒津は博多の別称。荒津山は別称荒戸山。現在の西公園のところに当たります。二代目黒田忠之は山の中にあつた金龍寺その他の寺を西松原に移し、徳川家康を祀る東照宮を山上にたてた。明治維新の時に取り壊され、東照宮のご神体は薬院の警固宮内に移しました。



昔の荒津図

☆史跡も数多くありますが、2、3か所ご案内いたします。

①光雲神社（元は徳川家康の東照宮）

昭和20年福岡大空襲で焼失し東照宮の姿がなくなり、珍しいコンクリート造りの神社となりました。主神は黒田如水、長政親子が祭られています。

※黒田52万3千石。ちなみに境内の石段は52段と3段になっています。



荒津、西公園鳥観図



光雲神社入り口

②立帰天満宮

主神は菅原道真で島原の乱の折、黒田武士が無事に帰られるように祀られた。

③平野二郎国臣像

幕末の勤王志士で鹿児島錦江港で月照と西郷どんが入水したときに助けた人物として敬われています。(地元地行の出身)

④その他母里太兵衛像など、数多くあります。



現在の西公園図



平野二郎国臣像



母里但馬守太兵衛像



桜の季節の西公園 車は入ることができません。

チョット自慢

- ・光雲神社にはコロナ終焉を願ってすでに100回以上参拝しています。
- ・「よか西公園にしよう会」の世話役をして月1度の清掃活動をさせていただいています。

コロナの時代ですが、皆さん体力をつけて頑張りましょう。！！

皆様へ

- ・西公園は駐車場無料です。展望台までノンストップ、車で入れます。(ただし花見シーズンは車は入れません。)
- ・展望台には日本で3番目にうまいほっとドックが売られています。(TV放送で紹介されていました。)
- ・スティホームをちょっとだけ抜け出して安全な場所として弁当持参でご夫婦で来られてはいかがでしょうか。(都市高速西公園ランプより5～6分です。)



西公園 清掃ボランティア活動

2020年 10月某日 徳島県鳴門市 渦潮で名高い大鳴門橋にほど近い場所にあり、かの有名なオロナミンCドリンクの大塚製薬が作った美術館に行ってみました。この美術館は通常の美術館と違って色々変わった特徴をもっています。

(特徴その1)

建物が見えない？普通美術館は美術館自体が美術館のようでもいかにも美術館ですよと主張する建物が多いのですがこの美術館は建物が目立たないよう配慮されています。自然の景観を損なわないよう山を削り建物を建てその建物をまた埋めなおすという面倒な事をしています。変わっているでしょう。その代りと言ってはなんですが、近くに大塚製薬の保養所があるのですがこの建物は嫌というほど目立ちます。まるで竜宮城のようです。色彩も派手ですよびっくりします。美術館の建物は目立ちませんが広さは日本最大級の展示スペースを有しています。地上5階、地下3階延べ床面積29、412平方メートル観賞ルートは約4km、作品数は約1、000点しかも作品は世界中の名画ばかりです。(世界26カ国190余の美術館から選りすぐり)

(特徴その2)

全部偽物なんです。美術館が偽物を展示していいの？いいんです、何故ならこの美術館の絵や壁画は全て陶板なんです。陶板（簡単にいうとタイルです。）に特殊な技術で精巧に焼きつけています。だから近づいて触っても大丈夫、写真撮影もオーケー。なんだ偽物しかも陶板かとおもうでしょ。ところがこの陶板名画は本物そっくり（当然か）しかもタイルはタイルなんですけど只のタイルではありません。なんと表面は凹凸がありその凹凸は画家のタッチそのものゴッホのあの絵具を塗り重ねたあのタッチもそのまま、そうです画家の筆使いがわかる触ると凹凸がわかるんです。そうです触れんですよすごいでしょ。大きさも実物大、しかも世界の名画がズラリ中学校や高校の美術の本に載っている名画は殆ど網羅されています。モナリザ以外と小さいねとか、、、 庄巻はシステーナ礼拝堂に書かれた（最後の審判）は教会そのものを再現をしてあたかもその場にいるような錯覚をもちます。来場者のほとんどが立ち止りあっけにとられますこれもまたびっくり。



(特徴その3)

入場料金が安い。なんと大人3、240円 パリのルーブル美術館が約2、000円ですから少し高めの設定ですがそれだけの価値はあります。だって『行ってよかった美術館ランキング』では1位です。例えばゴッホのひまわりも全て展示してあります。焼失して今は無いひまわりも、個人が所蔵されていて一般にはみることができないひまわりもです。またフェルメールのコーナーにある作品を全て見ようと思えばひと財産くらいかかりそうです。

(特徴その4)

大塚美術館はただ名画を複製して展示しているだけでなくオリジナル作品が環境汚染、地震、火災、退職劣化等により損失した場合でも陶板名画は約2、000年以上にわたって、そのままの色と姿で残るのでこれからの文化財の保存の在り方に大いに貢献すると思われます。以上少しかわった美術館に行ってみましたご紹介です。コロナが終息して世の中が落ち着いたら一度騙されたと思って行ってみても面白いかもしれません。



令和2年に始まった世界的なコロナウイルスによる混乱。1年後の令和3年になってもおさまりそうにありません。これから、たとえコロナワクチンができたとして、また新種のウイルスが出現し、それに対して又ワクチンをと限りなく人類とウイルスの対立は続くと思われます。しかし数億年前に発生した地球上の生命ですが、その発生と同じくしてウイルスも出現し、そのウイルスは生命の遺伝子に寄生し、生命に寄生することで、時間をかけて生命は進化し、今の人類を作り上げたという研究もあります。結局のところウイルスとのうまい共存を考えないといけないということになります。



ところでコロナウイルスによる緊急事態宣言がなされ、社会活動、特に、人との接触をできるだけ制限するという状況になり、会社でもテレネットワークで社員が集合せず、インターネットの機能を使って遠隔コミュニケーションで業務をこなしていく時代となりました。その流れの中で社友会九州支部においても幹事の定例会議は従来九州ビルのオフィスで行ってきましたが、昨年4月よりZOOMというインターネット使ったテレビ会議のシステムで行うようになりました。右図は幹事全員が画面見ながら音声と動画で打ち合わせを行っています。



社友会幹事会のネット会議画面

次に、人と人の接触をなくしてパソコン講習会や音楽同好会をどうしていくのかということが問題になります。音楽同好会としては社友会の幹事会で使用しているZOOMを活用、各メンバーに事前に基本の音源をあらかじめ送付して対面で基本の音源に合わせて演奏してもらいます。ZOOMの録画機能を使って各人の演奏を録画し、パソコンに保存。各個人のデータを1画面にまとめ、統合します。そうすることで、遠隔で共同で演奏しているように見せることができ、各個人のレベルも上がるかもしれません。



理想は上記のようにネット上で合奏ですが、これを可能にするには5Gの普及が必要になるでしょう。



喫茶店を使わせてもらった音楽同好会の練習。場所を選ばずできます。



ネットカラオケの画面

簡単には右の画面のようにネット上でカラオケを楽しむことができます。パソコンにカラオケデータ入れておき、ZOOM使用状態でカラオケの音源をながしてその場で歌います。その他のみなさんはミュート（音声が入らないよう）にしておき歌い手の邪魔にならないようにします。その他のみなさんにはカラオケルームと同じように歌が聞こえます。ネット環境で音質低下、あるいは時間ずれがおこる可能性もありますが簡単なリモートカラオケ大会可能です。拍手の代わりに拍手のスタンプが押せます。コロナコロナで大変な時代ですが、知恵を絞って頑張りましょう。パソコン講習もZOOM活用で準備していますので、詳細は追ってご案内いたします。

ふるさと納税は 2007 年に菅義偉現首相(当時は総務大臣)の肝いりでスタートした地方活性化策の一つで、本来なら今自分が住んでいる市町村に納めるべき住民税の一部を、現居住地以外の自治体(自分の故郷や応援したい自治体)に納める(寄付する)ことができる制度です。
以前九友で紹介しましたが、最近 YouTube や TV 番組で放送され、また「シャープ製のマスク」が返礼品に登場するなど話題となっていますので再度紹介します。
総務省発表の資料によれば、利用者は下表の通りで 2019 年度実績は件数 2,333 万件、金額 4,875 億円に増加、人気上昇中です。



寄付するだけで終わる制度なら何も人気になることはありませんが、寄付を受ける自治体は寄付に対する「御礼」として、寄付額の約 30%相当額の地元の特産品など「返礼品」を用意しており、寄付者は自由に選ぶことができます。
しかも、寄付した住民税は確定申告で[寄付金控除]を受けることが出来、寄付額の内 2000 円だけが自己負担で残りは全額還ってきます。
例えば 3 万円寄付すれば約 9,000 円相当、4 万円の寄付なら 12,000 円相当の返礼品が貰えます。ので、自己負担分 2,000 円を差し引いてもかなりお得な計算になります。自治体は貴重な財源が確保でき、寄付者は相当額の返礼品を貰えるまさに双方がウインウインとなる制度です。

寄付はいくらでも可能ですが還付される税金の金額には上限額があり、その金額を超えた部分は還って来ませんので注意が必要です。
上限額の目安は所得金額により変動しますが、年収が 250~360 万円位なら、「住民税所得割額」の約 23%位です。仮に住民税所得割額が 10 万円であれば上限額は約 23,000 円となります。
住民税額は毎年 6 月頃に市町村役所から送付される「住民税納付通知書」で確認できます。

ふるさと納税の寄付金を還して貰うには確定申告で「寄付金控除」の申告が必要です。
申告書作成時に、寄付した自治体から送付される「寄付金額証明書」の金額を「寄付金控除」の欄に入力すれば OK です。確定申告は原則寄付した年の翌年 2 月 16 日~3 月 15 日迄に行います。



寄付できる自治体は、自分の出身地だけではなく、今住んでいる市町村以外ならどこにでも自由にでき、最大 5 つの自治体に寄付することができます。

ふるさと納税の寄付の申し込み方法は簡単です。インターネットの「ふるさとチョイス」や「ふるなび」などにアクセスし欲しい返礼品を選び、そのままネットで申し込みできます。

返礼品は自治体ごとに特色があり、肉類・魚介類・お米・お酒・お菓子などの特産品の他、最近では「シャープ製のマスク」「麒麟の缶ビール本麒麟」なども返礼品として登場しており、どんな返礼品があるのかインターネットで検索できます。

お奨めの返礼品をリストアップしてみましたので参考にしてください。
 申込の際は、上限額を超えないように注意しましょう。

自治体名	三重県多気町	福岡県朝倉市	宮崎県都城市
寄付金額	5,500 円	15,000 円	20,000 円
返礼品	シャープ製不織布マスク 30 枚入り×1 箱、 複数回申込可	缶ビール麒麟本麒麟 500ml×24 本 麒麟福岡工場産	霧島酒造、人気の焼酎 黒霧島パック(25℃) 1.8L×4 本
			

自治体名	福岡県筑前町	山形県天童市	愛媛県西条市
寄付金額	30,000 円	12,000 円	15,000 円
返礼品	夜須高原平日ゴルフプレー券 1 枚	山形県産「つや姫」 10 kg (5 kg×2)	1 缶ビールアサヒスーパー ードライ 350ml×24 本
			

自治体名	鹿児島県伊佐市	福岡県新宮町	山口県萩市
寄付金額	20,000 円	10,000 円	20,000 円
返礼品	鹿児島県産黒毛和牛 A5 サーロインステーキ 400g	博多和牛焼肉セット 大容量 1kg	とらふぐ 料理セット 2 人前、刺身、皮湯引他
			

自治体名	大阪府泉佐野市	宮崎県川南町	三重県桑名市
寄付金額	20,000 円	19,000 円	10,000 円
返礼品	かにすきセット 1.2kg、 ズワイガニ(冷凍)	しゃぶしゃぶ用豚肉大量 3kg(肩/ロース/バラ/等	「こめ油」1500 g×3 本 国産玄米米ぬか使用
			

以 上