

NPO法人 ナルク (NALC) 埼玉西

さい さい
彩 西

—第 246 号—

【発行】NPO(特定非営利活動)法人

ナルク(NALC)埼玉西

【事務局】〒359-1106

所沢市東狭山ヶ丘1-45-17

田淵頼孝(代表)方

Tel 04-2926-9787

email tabutuchiyoritaka@gmail.com

雑感 備えあれば患いなし

ナルク埼玉西拠点代表 田淵 頼孝

私たちが日々生活を営む中で、地震や風水害など自然災害に遭遇する機会が多々あります。思わぬ病気に罹患するとか、事故に遭うなど様々な危険が潜んでいます。そのため生活費を確保する、保険に加入するなど備えることは重要です。「備えあれば患いなし」の諺が常に脳裏の片隅にあります。

それでは、何にどう備えるかが問題です。私たちナルク埼玉西拠点に生活する会員として、どんな課題に対して、どう備える必要があるかを考えてみました。

天災地変等の少ない埼玉西拠点の周辺 だが油断は禁物

私たちが日々生きていく中で、天災、人災等の災難に備えることは重要です。「備えあれば患いなし」の諺で一番に脳裏に浮かぶのが天災地変等の自然災害です。埼玉西拠点は、天災地変等に関して、幸運にも水害をもたらさず大きな川、がけ崩れをもたらさず山岳などがありません。埼玉県は、日本で晴天率が47都道府県の中で第1位です。特に埼玉県南西部は、北部で発生する竜巻や上空から地上直下に吹き下ろすダウンバーストという突風もなく、その備えも軽易でよいでしょう。ただ油断は禁物です。自然環境などに恵まれた埼玉から被災地に対する配慮と対応は、お見舞いと激励を送ることでしょう。

健康保持は、バランスのとれた食事とウォーキング、しっかり睡眠

一般に健康保持の3大要素は、バランスの取れた食事、ウォーキングなど適度な運動、十分な睡眠と言われています。私の食事は、野菜から食べはじめ、魚、肉と箸を進めます。私はアルコールの力で、スタミナを保持しています。年を重ねますと、とかく我慢して、ストレスを貯め勝ちです。それは心身に良くないと言われています。マイペースでの食事を楽しみましょう。

運動は、毎日、5キロ以内は、徒歩または自転車で動き、車は使わないよう心がけています。図書館分館で新聞各紙を読むため、よく歩きます。新聞から毎日の政治・経済ニュースの動向に関心を持ち、趣味の株式で頭の体操にもなり、楽しんでます。

睡眠は、午後10時就寝を目標に入浴後、ベッドで雑誌等乱読をして眠りに入ります。風呂好きで1日4~5回入浴(エコキュート温水器風呂)をします。入浴時刻は夕食前後と就寝直前、翌日の早朝と午前中は風呂掃除を兼ねています。入浴とアルコールは体の血行促進剤だと思い楽しんでます。

昼間に睡魔が襲ってきます。コーヒーを飲み、30分以内に目覚めるよう目覚まし時計をセットして、コーヒーの覚醒作用もあって目覚めは爽快です。寝すぎると夜の睡眠浅くなり苦痛を感じます。

我が家の家計は、築40数年の持ち家に、多少の預貯金

数年前、定年後の手持ち金の必要額2,000万円説がマスコミなどに取り上げられました。この説では衣食住費用や教養、娯楽費をどの程度見込んでいるかを私は細かく読まなかったので不詳ですが、まあ、そんな額かと安心して読み飛ばしたものです。わが家の現在の資産の概要は、築40数年の持ち家に、多少の預貯金・株式、車等です。

2人の子供、3人の孫も世間に迷惑をかけることなく生活しているので、お祝いごとは、誕生日、入学祝いぐらいで済んでいます。私は8人兄弟で、親類が多く、冠婚葬祭も大変ですが、それなりに果たしています。終身年金保険、火災・自動車保険等に少額保険金で加入していますが、天災地変、事故、病気などで国や皆さまに迷惑を掛けないよう妻と子どもも努力し、神仏に祈っている次第です。

人生100年時代 残された時間 メリハリある生活を願う

私という男が、人生100年時代の日本に生かさせてもらい、いまは感謝の気持ちでいっぱいです。あと20年弱を漫然とした生活でなく、健康、懐具合、家族状況の下で、心身ともにメリハリのある生活をしたいと願っています。人生の働き盛り時代を自衛隊に奉職し、その後、ささやかでありますボランティアで活動中、その間、自治会役員を務めてきました。今は、健康保持のため、拙いテニスやゴルフで自宅から外に出て、知人・友人たちと楽しく語り過ごしたいと思います。やや難聴気味で補聴器を利用も効果少なく、会話に苦勞していますが、何とかして克服に努めている毎日です。筆記、手話でもよいので会話、交際などを継続して、毎日を楽しみひと時としたいと願う日々です。

これまで祖父、父母、兄弟等の終末期を見聞してきました。実家から遠方に勤務していた関係で、祖父らとは病院のベッドでの出会いでした。彼らはベッド上で何を思い、何を考えていたのだろうか。

想像し得るものではありませんが、楽しい人生のひと時を思い返して欲しかったと思います。

人間、一度死んで生き帰り、体験談を語ったことを聞いたことはありません。少しは喜びや未練、悲しき、楽しかったことなどで、いっぱいの心境だろうと思います。故に、私はベッドの上にひと時も居ることのない終末を強く希望する次第です。延命措置等は絶対に望みません。

ナルク活動 やや低調も助け合う余力ある

埼玉西拠点も、少子超高齢化と定年後の就労環境の変化傾向からか入会者がなく、活動も残念ながら低調で推移しています。このような状況でも、2ヶ月毎に発行の会報「彩西」、定例会での楽しい懇談茶話会と花壇整備の奉仕活動を継続できています。何かあると活動会員を中心に助け合う体制があります。遠慮することなく気軽に手助けを申し出れば、それ応える余力はまだあると信じています。

日本を取り巻く国際情勢からみて防衛意思と防衛力強化は重要課題

以下は個人的見解で、ナルクは政治や宗教とは関りありませんが、ここ1,2年、ロシアによるウクライナへの侵略やイスラエルによるパレスチナへの攻撃など第2次世界大戦以降のきな臭い世情になってきた感があります。ウクライナの国内情勢、国防体制の不備・劣化がロシアの侵略を招いたとの論調がみられます。領土、国民、国家体制を守るのが国防の本来の目的で、軍事力と国民の国防意思が基本になります。一国による防衛は効率等も悪く、今日では集団的防衛体制が基本になっています。防衛費を2倍にしても国民の防衛意思が最重要課題であることはいまでもありません。最近の国際情勢を目にしますと、直接わが国が脅威にさらされている現実が増大しており、まさに「備えあれば憂いなし」が直近の重大課題となっているのです。

長々と雑感を認めまして失礼かと思いますが、現代表のささやかな気持ちを吐露させて頂きました。