

# 愛風だより

〒339-0076  
岩槻区平林寺905-1  
電話048-756-8640  
Fax048-756-8644  
NPO法人 愛風

2024年7月号  
6月25日発行

## 地域に根差すとは？

平林寺に事務所を転居してきて一年・いえもうすぐ二年になります。時間の流れをとてもなく感じます。少しずつ、ご近所さんも愛風の活動を知ってくださって、ご協力くださったり、ご利用くださったりする方もいらつしやるようになりました。ありがたいことです。

一方で、警察よりこんなお話をいただきました。愛風に入入りする車の運転が危険であるとか、ご近所の複数軒から話があったと。確か、転居して間もない頃、小さなお子さんがいらつしやるというご近所の方から、気を付けてほしいとお話をいただきました。職員に注意喚起をしました。ヘルパー会議での口頭伝達、玄関への張り紙：(職員が把握すればいいことですから、玄関内に掲示)。ヘルパー各自も、慎重に運転しているとのことにて：。問題は解消したものと：。

が、警察からの話を聞くところでは、そうではなかったようです。もともとここは住宅街。愛風が転居してくるまでは、出勤退勤後は車の出入りも無い、閑静な場所であった。愛風の前の道路は細いです。元々、住民さんしか通らなかつた。そこに、愛風の職員が時々ではあります。が、事業所に来る、他の業者の車も通るように

なつた。それは、一般人が家を購入して入居するより、はるかに多い出入りの増加です。また、奥まったところに建物がありますので、ナビだけでは到達できず、ご近所さんは何度も、道を尋ねられたそうで：。仕事がお休みでゆつくりしたいのに、愛風さんですか？と聞かれてしまふ：。そんなご迷惑もおかけしてはいたと：。愛風は、事務所ですから、営業時間は9:00～18:00です。その間、移送で当社の公用車が出入りすることが一日平均2～4回ほどあるでしょう。他に、業者が実績や宣伝の書類を届けにみえることがあります。事務職を担う従業員以外は、基本的には直行直帰で、利用者さん宅へ行きますので、事務所に来る頻度は少ないのですが：。



大輪ですが、ペコニアだそうです。色々な種類があるのですね！

それでも、月に2回、日没後に会議が開催されています。複数台の車が来て、騒いでいるわけではないですが、乗降するためにドアを開閉するわけで、そのバタンという音が、しずかな地域に鳴り響く：。それまでの生活には無い音が、加わることになつたということ。幼稚園や作業所などの事業所を建築しようとして、地域住民から反対をされる：という二ユースを目にしたことがあります。愛風の事務所は、常時人を集めて運営する施設とは異なります(事務所なので、利用者さんが集まる場所

ではない)ので、地域の方に不安を与えることがあるとは、思っていませんでした。それでも、耳に入つて来たからには、その不安を解消する努力はしたいと思ひます。当然ですが、職員には、運転に充分に配慮するように注意喚起はしてきました。一年たつても、変わらなかつた評価されてしまつていたようです。今回は二回目の指摘となりましたので、事務所地所への出入りを一方通行にするという警察からの提案を、取り入れてみることにしました。これからは、長く、ここで活動していくことになりまふから、ご近所の皆様の不安解消のための対策です。

ヒトが活動すると、音は出ます。赤ちゃんが夜泣きすることもありますが、介護をしていて、深夜に急変して医療者がかけつけて対処することもあつたでしょう。私の実家がある西町も、高齢化してまして、救急車が来ることも多いです。でも、深夜だとサイレンを鳴らさないで来て：とお願ひすることもあつた。ご近所さんに迷惑になつてしまふから：と。できる配慮はします。人手不足で、日中の時間帯だけで業務が終わらず、私が残業しているのも、よくないです。深夜の車の出入りは騒音になりますから：。他にどんな対策ができるでしょうか？今、愛風職員には、事務所へ至る小道の走行は、時速10km以下に抑えるようにしてもらつています。少しでも、ご近所さんの心配が減るとよいのですが：。(愛風)

# お札が変わるっ！

来る七月三日に円の三種類のお札が刷新されます。一万円札は渋沢栄一氏、五千円札は津田梅子氏、千円札は北里柴三郎氏です。

日本円は、最も偽造しにくいお札だそうです。海外旅行に行つて現地のお札を手にする時、おもちゃみたいだなと思つてしまうくらい、日本円は重みのある印刷物だと思います。どの国も、通貨を偽造されることは、貨幣の価値を損ねる一大事ですので、予防に余念はありません。今回の刷新にも、世界一の偽造防止技術が盛り込まれているそうです。

世界初の3Dホログラムが採用されました。肖像画の部分はじめ数か所に、角度によつて図柄が変わる印刷が用いられました。新札を手に入れましたら、あちこちの角度から確認してみてください。渋沢さんが、右、正面、左を向いているように見える場所があるはずですよ。

潜像模様も継続採用されました。表面に額面数字がみえて、裏面にはNIPPONの文字がみえるようになっていきます。また、お札を傾けると、左右両端の余白部分にピンク色の光沢がみえるパールインキが使われているそうです。

また、虫眼鏡で確認してほしいですが、マイクロ文字も継続採用だそうです。

NIPPONGININKOと、柄の中に潜ませてあるそうです。カラーコピーではつぶれてしまつて再

現できないくらい小さいのだとか。また、深凹版印刷が使われていて、額面数字や識別マークにインキを高く盛り上げてあるそうです。触るとざらざらした感じなのはこのせいであると。視覚障害の方でも、触つて判別できるように、表面の左右中央に識別マークがついています。

特殊発光インキも使われているそうです。紫外線を当てると、日本銀行総裁印や図柄の一部が発光するのだとか。新札を手に入れましたら、ぜひ、紫外線ライトで確認してみてください。



漢数字の表記より、アラビア数字の表記を大きくしたことも、外国の方でも使いやすい紙幣を目指した変更だそうです。作つた技術者の皆様の、思い入れを感じます。私の手元に、新札が来るのは、まだまだ先になりそうな気がします。が、手にできる日が楽しみです。

ぜひ、触つてみて、傾けて眺めてみて、紫外線にあててみてみてください。マイクロ文字がどこにあるのかも、虫眼鏡片手に探してみてください。

ちなみに、渋沢さんの裏には東京駅、津田さんの裏には藤の花、北里さんの裏には、葛飾北斎の富嶽三十六景が描かれているそうです。芸術的にも、印刷技術としても、最高峰のお札。和紙も透かしすぎがなされるなど、偽造は困難を極めると思われます。入手したら、ぜひ、手触りなど、お知らせください。

渋沢栄一さんや津田梅子さんは、有名な人ですので、ご存じの方も多いですよ。ね？ 北里柴三郎さんについては、いかがでしょうか？ 破傷風血清療法を確立し、ペスト菌を発見し、伝染病研究所、北里研究所を創立。更新の育成にも尽力したそうです。

コロナ禍の後。伝染病の大家がお札に用されたのは、世情を表しているかもしれないですね。北里先生は、細菌学者でした。感染症の原因が、細菌より細かいウイルスになりましたが、予防のためにできることは、大きく変わりがありません。新千円札をみると、コロナやインフルエンザなど、人々の命が一度に沢山危機にさらされる病を、ふせぐため、基本的な研究を積んだ先人がここに記されていると、肝に銘じます…。

# じゃんけんぽんっ

暑くなってきました。食べ物に傷みや暑い季節です。できれば、お弁当ではなく、愛風で召し上がっていただきたいな・・・と調理する側では思っています。

何せ、尋常ではない高温になる時代です。車に乗せて運ぶだけで、傷んでしまうかも・・・。お話ししながら、皆で食卓を囲みませんか？







七月は、十三日と  
二十七日  
開催予定  
ご予約は 090-  
4377-7607  
クモウ。

住み慣れた地域での

生活支援に取り組んでいる

## NPO法人愛風

を 応援します！

		マッサージ・はり 阿部マッサージ治療院 要予約：090-3132-5731 見沼区大和田町2-903
和菓子店 若竹 048-754-2650	照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜	予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫
お正月用 おもち お祝いの引き出物等承ります！	岩槻6209-2/カラオケ：昼13~16時 千円（火・木・金は歌い放題）	むげん ☎749-4621 定休日：日曜と月曜
店舗営業時間11~翌朝5時/日曜祝日11~翌朝3時	院長 アスレチックトレーナー 竹内貢 本宿444-19	プラスチック金型設計製作 城町2-6-41
永楽食堂 ☎756-2498 出前配達時間 11~15時/17~21時	竹内接骨院 ☎758-1345	中村金型製作所 ☎756-9188
毎週 月・火定休日。	おしゃれ床屋 はやし。 ☎794-5675	はり・きゅう・りはびり 出張・無料送迎あり。
お好み焼き 一文 ☎756-5543	岩槻5477-2 定休日 月曜	治療院 すきっぷ 048-711-9273
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143	お問い合わせ ☎048-757-6413	どんなに小さな工事でも大丈夫。
 訪問理容・美容も致します。火曜休み	理容室 レオン ☎757-7750	一般建築塗装 代表 松本睦男 090-3427-8452
皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工	藤原精密 ☎757-2799	火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25
水曜定休	喫茶みのり ☎757-7318	ビューティーサロン レオ ☎758-0415
-初心者、小・中学生指導します-	囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392	太田2-2-20
-電気のことなら何でも-お見積り無料です。	ナカヨシ電器サービス (西町) ☎757-6561	 ほんまる歯科医院 0120-6480-78
あなたもきっと気づく。自分で治す力。	埼玉むつう整体院 (予約制) 090-5335-8170	9:30~21:00 定休日：日曜
缺・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。	大平畳店 (本丸) ☎757-1496	とわそりーぬ ☎756-4732
		ベル・ジュバンスやっています (火曜・第3日曜定休)
		タマ美容室 048-754-8834
		-無い本は、ご注文をお受けいたします-
		岩槻書店 ☎757-4725
		新車・中古車○車検-代車無料もあり。
		野澤自動車 (浮谷) ☎798-1003
		木曜定休：やきとり早めのご注文を..
		肉のやまざき (本丸) ☎758-1424
		毎週火・第2・第4月・第3日曜定休
		ゆうき美容室 ☎757-8238



## 公費ではできない支援

介護保険や障害福祉サービスの事業認可をとり、愛風は運営しています。認可をとった理由は、公費を利用できれば、利用する人の自己負担が少なくて済むからです。公費で7〜9割の費用負担してもらえれば、全額自費よりはるかに経済的負担が軽くなりますから。

でも、公費を使うには、枠組みがあり、そこにはまるものでなければなりません。まずは、計画書など必要な書類をそろえなければなりません。介護保険や障害福祉サービスが運用され始めて以降、積み重ねられてきた実績から、変更されてきた要件も加わっています。

今までも何回か、書かせていただきましたが、同居の健康な家族が居ると、共有スペース（トイレや玄関や台所、お風呂やリビングなど）は、本人の占有スペースではありませんので、公

費では、掃除ができません。共有している他の人が掃除すればいいでしょうか？ という理屈です。

でも、ですよ。考えてください。その共有スペースをきれいに保ってきたのは誰でしょうか。家族を考えると、主に担ってきたのは、多くの家庭でお母さんですよ。今は、男女平等が叫ばれるようになっていきますから、若いご夫婦には、家事を分担しているという家族もいらっしやるかもしれません。

そのお母さんが、介護が必要な状態になった場合、その家、その家庭の、共有スペースは誰が掃除をするのでしょうか。お母さんができなくなつて急に、夫が息子が、娘が、学生だったり社会人だったり、色々でしょうが、お母さん以外の人が、そこを担うってできるのでしょうか。

そういう部分をどうするか。行政の見解は公費外で担ってもらうこと推奨です。保険外自費の家事代行ならば、専門職は家政婦でしょうか。今、一時間当たり、1000円前後かと思えます。その料金を支払えない人は、その支援は受けられないということになりますね。

病院内の付添も公費でまかなえないところで。病院内は、基本的には病院側で、お世話する・ことが政府の指導で、病院側に通達も出されています。でも、現実問題として、外来受診で受付をしてから診療終わるまで、つききりで介助してくれる人員を確保できている病院はほとんど無く、家族や保険外自費でのヘルパーを頼

まない、受診すらできないという状況になっています。

かように、皆様が足腰不自由となり、助けてほしい部分なのに、公費が使えないところが、多々あります。こういうところこそ必要だと、声を上げ続けないと、使えるようになりません。

他にも公費適用外の家事があります。網戸の掃除や窓ふきなど。大掃除にあたる掃除は、しなくても別に別状はありませんから、公費ではできません。でも、一人暮らしをしていれば、例えば、冬が終わればこたつはしまいたいですね？ 夏になれば、羽毛布団もしまいたいですか？ そういうことは、公費ではできないことになっています。日常の家事ではないからです。でも、誰かにやってもらわなければ、寝具や衣類の交換もできません。四季のある日本。季節ごとのこういった家事は、必須だと思っのですが…。

庭を持っている方は、庭の手入れも気にされます。でも草取りは公費ではできません。それこそ、庭が草ぼうぼうであっても命にかかわらないからです。どうしても、庭をきれいに保ちたい人は、植木屋さんや、なんでも屋、シルバー人材派遣センターなどに有料で依頼するしかありません。税金も投入されている介護保険。保険ではやれない、どうしても希望する人は、民間のサービスを有料の正規の値段で頼んでくれたまえ、それが今の行政の姿勢です。

# 健康で長生きするために

## part72

今回は、東京都健康長寿医療センター研究所のガイドラインをご紹介します。当センターは、1972年の設立以来、健康長寿の要因の解明とその延伸手法の開発を目的に活動してきた組織です。地域在住の大勢の高齢者に参加してもらい、さまざまな健康に関するデータを集め、参加者のその後の健康状態の推移を調査していく疫学研究をしています。

その結果、元気で長生きを実現できるかどうかは、「機能的健康度」に最も大きく左右されることが分かってきたそうです。機能的健康度とは、心身機能、生活機能、社会機能の主に3つの領域で考えると、わかりやすい。

心身機能は、老化や疾病などの影響により、その高低が決まるもの。中年期以降、疾病の予防や管理をしっかり行うことはもちろん、高齢期における心身機能の加齢変化に合わせた生活習慣を身に着けることが重要である。

生活機能は、身の回りのことなど。下の世話を子供に頼まなければならなくなったことを気に病み、病状が悪化してしまったという話はよく聞くことです。

社会機能は、人生レベルで社会に参加できているかどうかという点です。家庭内に役割があったり、仕事やボランティアなどで、社会に参加できているかどうか。そういう機能が高いほど、健康長寿になりやすいというのです。

当センターの研究では、もう一つ面白い視点が提供されています。個人の心身機能が、社会の状態によって影響を受けるというのです。社会に対する信頼感が高い行政区に住んでいる人ほど、健康状態が良いのだとか。つまり、良い政治が行われ、住みやすい、安心できる地域であればあるほど、健康長寿の人が多い..という結果です。

一人一人が、健康で生きられるように努力をするだけでなく、地域全体の信頼感を上げていくことが、健康長寿に必要なということです。そりゃね、ウクライナやパレスチナなど、政情不安定、明日自分の命があるかどうかもわからない状態で、健康を維持できるわけがありません。平和は最低限。平和なうえに、ここに住んでいれば、ご近所の方たちは皆、顔見知りで、何かあってSOS出せば、誰かしらが何か対応してくれると信じられる..。そういう環境で有った方が、安心して闘病もできるし、生活もできようというものです。考えてみれば、あたりまえのことでした。

(し)

お上の言う通り、だまって従います・・という国民が多いようで、制度は使いにくくなっていくばかりです。皆様が払ってきいた税金。今働いて、多くの高齢者を支えている世代。いざ、自分が高齢となり障害をもつようになって、使おうと思ったら、思うように使えない・・こんなはずではなかった・・と思っても、時すでに遅しです。

お金がなければ、制度も使えず、できないところは、我慢するしかない・・のでしょうか。

(編集部)





# がが気になります

ニユースを聞いていて、気になる助詞の使い方が…。国語に詳しい方へぜひ、私に、教えてくださいー！

「みんなが楽しくすごしてほしいです。」こんな言い回し、ニユースなどでもたびたび耳にするようになりました。皆様、違和感ありませんか？ 私は、ものすごく、気になります。

私が学んできた国語では、「みんなが楽しくすごしてくれたらいいと思います。」もしくは、「みんなには楽しくすごして欲しいです。」が正しい日本語だと思うのです。助詞の使い方が間違っているように感じてしまう…。

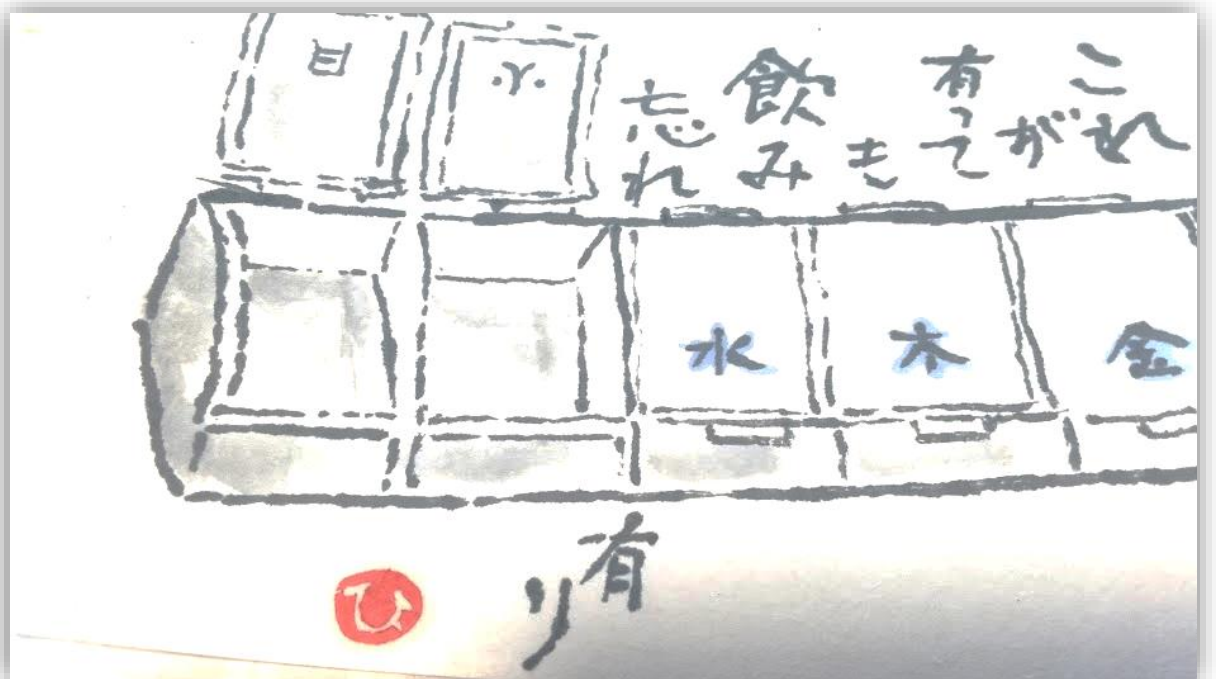
けれども、この言い回し、増えているのです。もしかしたら、昔は誤りであった使い方が、今は

市民権を得て、おかしくはなくなってきたのか？ どなたか、教えてください。

細かい事ですが、「が」という助詞は、主体を示します。みんなが、という場合、その主体は、みんなにありますね。でも、楽しくすごして欲しいと思ってるのは、みんなではなくて、私になります。私が、楽しくすごして欲しいと思ってるということですよ。「みんなが楽しくすごすことを願っている」と主体と私とを分けて表現すれば、違和感なく、正しい日本語であると思います。

一方で、口語では、話をしている間に、視点が少しずつずれていって、話し始めは、みんなのことだったのに、最終的には自分の気持ちを述べたままになってしまった…という事は、起ります。そういう会話の流れは、皆様が経験していることでもあり、聞く側も、その辺は加味して、類推して、許容しているのだと思います。

私も、通常の会話で、上の言葉を聞いても、聞き流すと思います。けれども、ニユースでは…原稿をつくり、校正し、標準語として正確さも追及して、選ばれているであろう言葉に、この言い回しは、どうなのだろうか、気になってしまっています。私が古いのでしょうか？(しずか)



# 訪問歯科診療

先月号で、私個人の歯科矯正のお話をしました。現代、歯の重要性が科学的にも立証されるようになり、歯の健康を維持するため、歯医者さんも予防に力を入れています。皆様の歯はいかがですか？

超高齢社会になり、高齢期を生きる人が沢山いらつしやいます。愛風の会員様も類にもれず。高齢になると、耳が遠くなったり、目のピンと合わせ機能の低下で近くがみえにくい・老眼になったり、足や腰などの緒関節のなめらかな動きがしにくくなったり、筋力や心肺機能の低下で動作がしづらくなったり・と色々な変化がもたらされます。時期や程度に差があっても、齢を重ねることで訪れる変化は、万民に平等です。

口腔内の変化も当然、あります。まず唾液が出にくくなるでしょう。唾液は、食べ物を消化するのに重要な役割を担っていますが、それだけではありません。口腔内に入る雑菌をやっつけたりもしています。唾液が少なくなると、風邪をひきやすくなったり、虫歯になりやすくなったりします。歯周病にもかかりやすくなります。

先のコロナ禍、愛風の職員には、何度も検査を受けてもらいました。唾液をとるわけですが、問題なく取れる人も居れば、とても苦勞し

て、焦れば焦るほど、唾液が出なくて・・という人も居ました。個人差が大きいところでもあります。でも、多い方がより健康です。唾液が少ない方は、ぜひ、多くするためにできることを、なさってください。

唾液腺は、耳の下の奥の方にあります。美味しいものを食べる時「ほっぺたが落ちそう」ということがありますね？ 美味しそうなものを目にしたときに、食べる準備のため、急激に唾液腺が働きます。その時に、痛み・を感じることがありませんか？ そのが、唾液腺の位置です。この辺りを、マッサージュする、あたためる、動かす・などすると、唾液は増えます。

皆様、毎日歯を磨いておられることと思いますが、歯石はついていませんか？ 口の中は、目で見えず、皆様感覚で磨いていますよね？ 結構、癖があつて、決まって磨き残す場所があるようです。どなたでも。歯石は、歯垢・が口腔内の雑菌と混ざることによって固まってセメントのように歯にこびりついたものです。細菌の塊ですから、口の中に残っていて、いいことはありません。

今は、虫歯は無くても、定期的に歯医者さんに行くと、歯石を除去してくれて、虫歯や歯周病の予防ができます。虫歯や歯槽膿漏で、自歯を失うことを避けるには、予防が一番確実な方法です。私が子供の頃の歯医者さんと違い、今は、歯科衛生士さんなどが、丁寧にやさしく施術してくれますので、痛みや恐怖を感じずに、

お手入れしてくれます。

でも、超高齢社会！ 病院に通うために、歩くことが、電車やバスに乗ることが、自転車に乗ることが・できない、つらい、疲れる・という方も大勢、いらつしやるようです。タクシーはドアからドアまで運んでくれるので便利です。が、歯医者さんに行くのに往復タクシーでは、破産してしまいそうです。

そんなご心配をお持ちの方に朗報です。お一人で病院に行くことが難しい、理由はなんでもいいのですが、歩行に自信がない、長時間歩くのはきついなどなど。そんな方は、訪問歯科診療を受けることができます。医療保険が適応となりますので、診療費は自己負担だけで利用可能です。

持ち運びできる診療機材を持ち込んで、自宅で診療していただけますから、病院まで行く必要もないし、待合室で長時間待つ必要もありません。診療所でできることはたいいていできるようです。入れ歯も作れますし、虫歯の治療も可能。もちろん、定期メンテナンスで歯石除去もしてもらえます。

そんな便利なものがあるならば、使ってみたい！と思われた方、ぜひ、担当のケアマネージャーにご相談ください。訪問診療をしている歯医者さんも沢山あります。選べる時代となっています。自分の歯で、美味しいものをおいしく食べ、少しでも長く、健康に生活しましょう！

(NPOケアサービス愛風)

自分の買い物で  
誰かを幸せにするしくみ  
毎月11日は  
「いい日いい街イオンデー」  
イオン浦和美園店  
さいたま市緑区大門3710  
048-812-6464  
11日にイオン浦和美園店で買  
物をした時のレシートを、愛風の  
ボックスに投入をお願いします！  
皆様のお気持ちが、イオンか  
ら、愛風に還元されます。普段の  
運営に必要な備品等を入手する一  
助になっています。

## 維持できるか？ 訪問介護

：頭の良い人たちが、制度政策を作っているのだと思います。何かを考えるのには、根拠があります。その根拠に使われることが多いものに、統計資料があるでしょう。でも、統計資料は、真実をどれだけ示すのでしょうか。

訪問介護事業所の数。2017年には35311か所。2022年は36420か所。だから、増加本当に？ 別の統計では、2019年から2023年の5年間で、8648か所の訪問介護事業所が廃業した。一方で、大手の企業が、サービス付き高齢者住宅併設の訪問介護事業所を複数新設してきているので、総数では、事業所数が増えたようにみえる、数のからくり。

以前もお伝えしましたように、広い範囲に点在する各家を訪れるのが本来の訪問介護。サービス付き高齢者住宅は、住宅となっていますので、そこに訪問するのは訪問介護という名称になりませんが、でも、実質施設です。移動の時間

を勘案しないでいいわけですから。

訪問介護は、人が生きていく上で、一番理想的な介護の仕組みだと思います。誰だって、住み慣れた地域で、なじみの人たちに囲まれて生き続けたい。ちよつと手足が不自由になつたらいいなら、家ですごしたい。と、多くの人が思うのでは？ 子供の数が減っている少子化日本。お子さんが同居していない世帯も多いですし、家族だけで介護するのは厳しいから、介護保険という仕組みを作ったはずですが。

それなのに、自宅ではないところで生活する場合しか支援が受けられなくなるような、今のこの状況は、おかしい！ 広い範囲を受け持つほど、利益が減り、事業所運営が難しくなつてしまします。大企業はもうからない仕事はしません。NPOなど、非営利でなんとかもちこたえてきた事業所が、今回の介護報酬改悪で、つぎつぎ倒れているのです。。

昨日、いつもお世話になっている某ヘルパーズテーションに電話しました。利用者さんの状況を相談するためです。ところが、担当者は不在でした。退職したとのこと。若い女性で、とても一生懸命介護をしてくださる方でした。仕事のわりに、給与が安く、責任が重い仕事なので、退職者も後をたちません。

担い手が減れば、制度は絵にかいたもちになります。あんなに一生懸命働いてくれた人を、退職させてしまう仕組み。。涙が出そうです。ほんとに、どうしたらいいのでしょうか。。

広い範囲を、限られたヘルパーで、訪問して回するのに、車は必要です。ところが、駐車場が無い家も多い。駐車場が無い方へ訪問するときに、路上に駐車することになります。警察に事前に届け出を出し、許可証をいただいています。それを掲示していても、近所の方から苦言されることがあります。

ヘルパーが停まるのは、一時間前後。通行が妨げられるようなところには停めておりませんので、通ることはできるのです。でも、「通りにくい」から、「自分たちの占有道路だから」などという理由で、不満を感じられるようです。駐車禁止のところには停めません。警察も許可を出しません。ゆえに、法律的には、問題がないところに停めているのです。それでも、感情的にゆるせない。。という人が、最近増えてきているように思います。駐車場の無い家には訪問できない。。そんな日が来るかもしれません。課題山積。訪問介護維持できるのでしょうか。。

### 編集後記

暑っ！ 路上に停めていた車に乗ったら、中はオープン。車外の気温も37℃って！ 梅雨じゃなかった？ 今から体温より高い？  
若い時には感じられなかった、順応力の低さに愕然としてしまいます。子どもの頃は、暑ければ汗は出るし、寒ければ震えました。今は、暑いのに汗が出ない！ 暑いのに、手足が冷たい！ 身体がおいついていかないです。。  
水分とらないと..と飲みますが、冷たいのを飲んでいると、お腹がぐだつて..。内臓を冷やしすぎるのもだめみたい..。本当に、この夏、のりきれるかしら？ 不安いっぱいです (しずか)