

ピースクラブ通信

No.71

発行 社会福祉法人 ピースクラブ
 所在地 〒556-10014 大阪市浪速区大国一丁目十一番一号
 連絡先 TEL 06-66647122 077
 FAX 06-66647122 087
 Eメール peaceclub@m01.p-c.ne.jp
 H.P.L http://w01.p-c.ne.jp/peaceclub/

熱中症にご注意

姫野 隼人

ジメジメ、蒸し蒸しと暑い時期が近づいてきました。沖縄で買ったかりゆしや涼しい服を出しながら迎え撃つ、北国生まれの僕の苦手な大阪の夏です。ここ数年でこそマシンになってきましたが北海道から大阪に来てまでもない頃は毎年体調を崩したり熱中症を起こしていました。さらには今年には新型コロナウイルスの流行も加えて、いつもと違う夏です。皆様も熱中症

には例年以上のご注意をお勧めします。そもそも熱中症とは、気温の高い環境にいつづけると身体が適応する力が弱ってしま

まい、めまいや頭痛、さらには意識を失ってしまうこともあるあんがい怖い病気です。

予防するにはまず第一にこまめな水分補給、お水や麦茶、スポーツドリンクが望ましいです。コーヒーやビールは水分補給に数えない方がいいと思います。汗とともに体内の塩分も出ていきます。塩タブレットや塩飴で塩分も

補給するとより良いです。暑さで疲れが出てきそう、と感じたら早め早めの涼み休憩を取ることを心がけてください。

次にエアコンや扇風機を効果的に用いることです。冷え性の方などエアコンが苦手という方もいるかと思いますが、例年多くの方が夜間エアコンをつけないうちに熱中症にかかっています。風が直接当たらない方法で室温を適度に維持しましょう。

日中の直射日光から身をを守るために帽子や日傘も有効です。最近では「日傘男子」とか、男性も日傘を差すそ

うで僕も昨年試してみましたが直射日光が当たらないだけでかなり快適でした。ピツクリ！睡眠不足や疲労なども熱中症を引き起こしやすくします、体調の優れないときは無理をしないでくださいね。

さて、今年は感染予防のためにマスクをしているけれど、息が苦しいのはどう気をつけたいの？と疑問の方も多

いかと思います。厚生労働省の発表によると、息が苦しいときはもちろん、周囲2メートルに人がいないときはマスクを外して呼吸を楽に

して、熱中症を避けてください、とのこと。マスクをしていると案内息が浅くなり熱が籠るものです。無理のない範囲で使用して、安全そうであれば外して楽にしたいと思えます。

暑がりの僕には毎年夏はサバイバル気分ですが、みなさまも美味しいものや楽しいことをしっかり見つけて、感染・熱中症にともに気をつけましょう。せっかくだから楽しい夏にしたいですね！ (姫野)



親亡きあと

信くんのお母さん

親にとつてどの子供でも気がかりなのは、「親亡きあと」、子供がしっかりと生きて行ってくれるか、そして願わくば幸せであってほしい。特に障害を持つている子供には、余計の事、体を壊した時どうするか、お金は足りるのだろうか、悪い人にだまされないか等々、心を痛めます。

このままずっと生きて行けたら……

この子より一日あとで死ねたら……

答えの見えない漠然とした不安……

子供はなぜ親から離れて生活するのでしょうか。

それは親以上に一緒に居て

親しい信頼の出来る人と出会ったからでしょう。

この子にその様な場所が見つかるだろうか。

そんな折、40才を過ぎた頃から、親と一緒に嫌がる様子があがえ、どうすれば又楽しく皆(家族)と過ごせるのか、色々と試みましたが、難しいことでした。

そんな最中「僕の家買う」と言い出して「ビックリ!」したのを覚えています。ギリギリまで一緒に暮らして「一緒に連れて逝けたらなあ……」それとも「ごめんね、不自由かけるね」と別れるか。自問自答を繰り返していた私には、本当に驚きました。

弟が家庭を持った事もあるのでしようか、色々模索しながら、子供が出した答えは「ピース(グループホーム)で

暮らす」でした。

小学5年生からピースクラブのガイドヘルプに参加して以来、長い年月をかけて、信頼し、心を許せる人達と、出合っていたのですね。

ここまで強い絆を持っていたとは、気付きませんでした。

親だけが気付かず心配を巡り返しているのでしょうか。

そうであるなら淋しいけど……

安堵できました。

あなたは親を嫌いになった訳ではなかったのですね。それ以上の人達と出合えて、本当によかったです。

「ずっと一緒に居られなくてごめんね。先に逝くけど、しっかりと楽しく生きてね」と言える気がします。

ピースクラブとの出会いに感謝です。

ピースに流れる

マウリオラ

工藤明美

Aloha! フラ教室AO(アオ)の講師、工藤明美です。昨年の3月よりピースクラブでフラレッスンを開催させていただきました。早いもので一年が経ちました。

フラを初めてされる方が多く、特に古典フラは見たことも無いという方ばかりでしたが、皆さん夢中になって踊っておられます。

フラは土地との繋がりが先祖との繋がりが、そして自然環境を反映する踊りとしてハワイでは踊り継がれてきました。特に古典フラはもともと自然の神々や王族へ祈り捧

げられてきた踊りです。レッスンでも古典フラになるとただ踊って楽しいだけではなく、皆さんその中にスピリットのようなものを感じながら真剣な眼差しでレッスンを受けられています。

一般クラスに加え、昨年の11月からはピースのメンバーと一緒にフラを始めました。

私はこのクラスを“Maui Ola”(マウリオラ)と呼んでいます。

“Maui Ola(マウリオラ)はハワイ語で、「命の息吹」や「魂を癒す」などを意味します。一つのフラの振りをするにしても、一人一人の体の動かせる場所や心の動き方が違い、皆んな同じ踊りにはならないマウリオラクラス。でもそれでもいい、体の動

くまに魂の感じるままに踊ればいいんです。躍る喜びを素直に体から解き放っている様子は正に“Maui ola”、命の息吹が吹き出し魂が輝いています。私も一緒に踊ると元氣いっぱいになり、改めて踊りの持つ力や癒しというものを感じます。

毎週火曜日にはピースのメンバーならどなたでも参加できるマウリオラクラスを開催しています。皆さんぜひ参加して一緒に踊って楽しんで癒されてください。同時に一般クラスの生徒も募集しています。古典フラ、現代フラを通して美しい地球の自然を想い、愛を表現し、喜びを汗に変え一緒に踊りましょう！

10月には宮古島合宿、そして



て11月には発表会を予定していますのでぜひ私達のフラを見に来て下さいね！Maui ola

与太郎の

与太話

ピースクラブ、あなたの知らない世界でございます。土曜日午前ガイドに行く前のお話。その日コーエー閣下は岸本さんの着替えを取りに、ガイドの誰もないなつたピースクラブ5階に上がつてしまわれたようでございます。閣下が岸本さんの着替えを選んでましたら、誰もいない

はず？？？階耳元で、うらら若き：乙女：の：囁き：が聞こえてきたのでございます。「ウフフフ……」

ホ：ホンマ：かん：にんし：てえ……（閣下のトラウマへ黄色いシマウマ）は加速するばかりでありました。

ん！いつものお仕事（囁き含めて）を、いつも通りしてただけなのでございます。コーエー閣下殿！パパラッチ与太にナイス、ネタリークありがとうございます。おかげさまでたっぷり盛っちゃいました。

ト1
（こ：これ：は：ちよつ：ちよつと：まつ：待てや：気のせいやん！そう気のせいやつて！）とご自分に問いかけつつ着替えを選んでおりました。そこにまたしても、うら：若き：乙女：の：囁き：は閣下を襲って来たのでございます。「ウフフハ：フハハハハ……」

コーエー閣下、心の叫びパート2
（ウゝツツツ……マ：マジか：こ：これは：気のせい：や：ない：気のせい：いやな：いやん……えつ……朝……から……ホラ……？……夜中……ちゃ……うって……

コーエー閣下が見た光景とは……！
いつものびよんぴよんステップ、時にクスクス笑い、乙女の囁き、ピンクのエプロンに身にまとい、いつものようにウロウロ洗濯物を、たたんでいます可愛いあかねちゃん登場！
閣下安堵のお言葉「ああくあかね、これからは歌いながらたたんで！」あかねちゃん、なに食わぬお顔で一言「うん、そうか」あかねちゃんいつものあつさり対応でありました。
P.S. そもそもあかねちゃん



春さん便り

おおにしようこ
大西洋子

春さん次第で動いていたので、こうなると どうにもじつとしておもしろくない。

前代未聞のコロナ騒ぎ。まさかすべての社会機能をマヒさせるとはびっくり仰天。私個人でいえばひざのお皿が割れて足が不自由。一体何なの？長い人生の中で生まれてはじめて、じーっとしておくしかなかった。

ピースクラブがあるからグループホームがあるから、孤独におちいることはないけど「おうちステイ」で病気になるっている人いっぱいいるよネ。

春さんが倒れてからの睡眠不足、バタバタと一挙に解消。「できるだけ平常心で、日常生活を守る」(春さん談)ことを心がけて淡々と過ごしたつもりだったけどゴールデンウィークあたりで、いくつかの爆発。春さんは対岸の火事をきめこんで眠ってばかり。もともとひとりでは、どこにも行けないので、

ピースのみんなに助けられてチャツピー(犬)の散歩も春さんのフロもクリアー出来ました。店も細々と続け、パンは生協の注文がふえて、何ともいつも通りのにぎわいでした。

コロナ騒ぎはまだまだ続くだろうけど、全世界的パニックで どうも今までの生き方をリセットするしかないみたい。何が大事かすごく考えた。地球温暖化っていうけど、すごく空がきれいで、空

気もよくなつて お正月より空気はすんでたなあ。こんな時代だからこそ いいことをみつけて、したたかに乗り越えないと。春さんは、もうすぐ復活してくれそうな気もする。たのんまつせ。



◇編集後記◇

信くんのお母さんにムチャぶり原稿依頼「親亡きあと」をお願いしたのは今年の初めのことです。「このテーマはお母さんやないと書かれへんねん」などと懇願しました。今

号の目玉として掲載させていただきます。ムチャぶりにもかわらず、ひとつのモデルが出来上がってました。素晴らしいの一言です。ホンマありがとうございます。もしよろしければ、感想などメールや郵送で送ってください。ご紹介できればと思っております。お便りコーナーできたらええなあ！

パパラッチ与太



イラスト：姫野

長引く新型コロナウイルスによる緊急事態宣言、自粛要請に皆様お疲れのことと存じます。見えないコロナウイルスは、地域もひと

びません。感染した場合、最悪死に至る恐ろしいウイルスです。現在、緊急事態宣言は解除されましたが、決して安心しないでください。歴史学者の磯田先生が言っていました。「100年前に発生しましたスペイン風邪の場合、な

んの対策も取らなかつた為、全世界で4000万人以上、日本国内だけでも40万人の方が犠牲になりました。でも終わらないパンデミックはありません。スペイン風邪の場合、は2年かかりましたが、医学の発達により初めてワクチンで、抗体ができるウイルスが新型コロナウイルスであると私は期待しています。

もう少しです。頑張りましょう。油断しないでください。どうかこれからも人混みは避けてください。そして、いつか笑顔で会えますように。大切な皆様へ

編集部一同