

OSAKA・II ZONTA CLUB

大阪Ⅱゾンタクラブ第27号(2009年3月)



巻頭言

我が家のポメラニアン

会長 久岡 眞佐代



家族が増えたのは8年前。我が家には女の子のポメラニアンがいます。茶色くふさふさした毛並み。丸々としたつぶらな瞳。目を細めて寝そべっている姿などはミニライオンそのものです。

名前はトライと言います。トライというのは、家庭教師塾のことではありません。ラグビーの用語で、サッカーでいうゴールのことです。どうしてそんな名前がついたかというと、トライが初めて家に来たちょうどそのころ長男が高校でラグビーをしていたので、それについてしまったのです。

トライは小食でした。手に載せてもらわないと食べないほどでした。しかし、私たちが食事をするときに卵焼きやハムなども少しずつ食べさせているうちに味を覚え、つつい、これだけよと言いながら口に入れていました。その結果トライはメタボになりました。私ともども脱メタボ宣言をしましたが、まだ宣言をただけで生活は変わっていません。ポメラニアンがもともとこのサイズの大きさであるのかどうか、今ではよく分かりません。

犬も人間と同じく、感情や表現を持っています。その犬が発する表情を見ていると、トライを犬とは思えなく

なってしまいます。顔をじっと見つめると、だんだん人間の顔に見えてきて、言葉はなくても意思疎通ができている様な気がします。犬が家族の一員になるとはこういうことなのだなど、感慨深くなって、自ずと笑みがこぼれてしまいます。犬と人というよりも命と命の関係のようなものでしょうか。これからも命の続く限りトライと家族の関係が続くように思います。



2008年夏、京都での納涼会

報告

久岡 眞佐代



2008年10月26日(日)、メルパルク京都においてエリア3のトレーニングセミナーが開催され、当クラブから徳光正子さん(副会長)と久岡(会長)が参加しました。

行岡陽子エリアディレクターの司会進行により、2008年6月の世界大会で正式に就任された26地区の役員各位から今後の2年間の目標や抱負が熱心に語られ、その後、OMC委員会、奉仕委員会等のグループに分かれて意見交換となりました。

最大のテーマは、ここ何年にもわたって議論されている「会員増強」でした。加えて、各クラブのイベントは、女性の地位向上をめざした奉仕活動になっているか意識して行うこと、国際ゾントのプロジェクトを勉強し理解すること等についても指摘がありました。

参加者から「会員増強」もさることながら、「26地区全体としてゾントの知名度を上げるプロジェクトを検討すべきではないか」という意見が出ました。

確かに、各地域でイベントを開催しそこその収益を上げることはできますが、これだけ価値観が多様化している時代にイベントに多数の参加者を募り、ひいてはゾントに入会して下さる方を見つけ出すことは容易なことではありません。

ボランティア活動は、愛と犠牲の精神なくしてはできないと言います。これからもその精神を忘れずに会員増強に精一杯の努力を続けながら、他方、これからも長く続くであろう世界不況の時代に応じたゾント活動もあるように思います。

OMC委員会

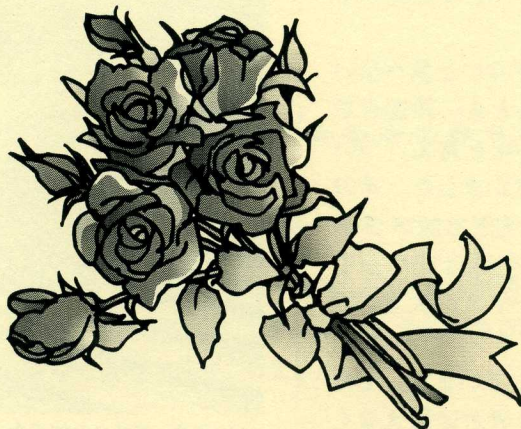
徳光 正子



しばし休眠していたゾントのチャンネルをスイッチオンして参加した。ゾンシャン方の溢れるばかりの情熱とバイタリティーの中、時間の経過とともに私の心もいつの間にか熱くなっていた。役員の方々の諸報告、レクチャーの後、グループディスカッションとなり、私はOMC委員会に参加することとなった。

先ず上田トクエ26地区OMC委員長より三重県に新しいクラブを創設したいので友人知人あればぜひ紹介をお願いしたいと要請があった。また、本部からは会員数が20人に満たないクラブが半数以上あるので会員増強への要望が高いとのこと。

その後、新クラブを創設され活動を展開しておられる福井、京都I、奈良、大阪Iから苦労話や体験談を交えて状況を伺う。強い意志、明確な目標、そして実行力が何より必要だと再認識した。それには、お一人お一人がクラブライフを楽しんでおられること、ゾントに対して情熱、誇り、愛を持っておられることが不可欠だったのだ。地域で活躍している既存の女性会等にパイプを繋ぎPRをするという賢い方法も興味深かった。少人数のクラブも負けず劣らず、むしろ少人数であることの利点を活かして活動しておられ大変刺激を受け励まされた。しかしやはり数やボリュームは力でもある。まだまだゾントの名は認知されていない。それには、広報はもちろん、イベントや寄付なども他クラブと合同で力を合わせて行えば認知度も高まり、ひいては会員増強につながるのではないかと。個性を重んじつつ他クラブとの一致協力こそ次の課題なのかもしれない。



講演会参加報告

笠置 伸子



資料

◆ 100歳になっても歩くことのできる自分を目指して
 神戸常盤大学保健科学部看護学科教授
 医学博士 柳本有二

1. 65歳を高齢者としたのなぜ？
2. 現在の100歳人口は？
3. 100歳になっても歩くためには？
4. 骨強度とは？
5. 歩行速度と死亡率
6. 歩く能力を維持することが大切！！
7. リモコンが我々を切れさせる？
8. 骨を強くするためには、歩くこと重力に反発すること！
9. 納豆と骨強度
10. 高齢者の歩き方はどうなってるかな？
11. 92歳の美しい姿勢
12. 直立二足歩行とは？
13. S字湾曲はいつできる？
14. ローリング動作とは？
15. 理想的な姿勢を維持しよう！
16. 姿勢は改善できる！
17. 左右の筋力差をなくす！
18. 脚筋力をつける！
19. 西宮市の介護予防
20. これからは体幹部のトレーニングが大事！
21. 高齢者の運動は、子供時代が大切!!!!
22. 運動継続は、目的をもつこと!!!
23. 病の語り
24. メタボリックシンドローム
25. ウエストと脳卒中
26. アディポネクチンと脂肪量
27. 歩数とアディポネクチン
28. 子供時代の脂肪細胞
29. 認知症有病率
30. 認知症の意味
31. 脳の地図は体が決める
32. 認知症は改善できるか？
33. 歩くリズムが100歳でも歩くことにつながる!!!
34. 長寿の国と歩くリズム
35. 人は何故長く生きるのか？

10月11日(土)に阪急インターナショナル・アプローチタワーで柳本有二先生をお招きし、「100歳になっても歩くことのできる自分を目指して」というテーマで講演をして頂きました。柳本先生は神戸常盤大学・保健科学部看護学科の教授をなさっており、テレビ番組の「世界一受けたい授業」や「おもいきりテレビ」等にご出演なされたり、雑誌『壮快』に執筆なされたり、多方面にわたってご活躍されております。

その講演を聴き、自分又は自分の周囲の人にとって身近な問題であると痛感いたしました。プロジェクターで投影し、同時にレジュメが配られ画面と文字情報とで段階的に説明して頂いたので、自分の中で公演内容が整理でき、とてもよく理解できました。

日常生活の中で、便利である事を優先して、身近にある道具を簡単に使用してしまいます。例えば、リモコン等を使用する事によって筋力が衰え、骨を強くすることが出来なくなってしまいます。また食事等でも、納豆を食べる習慣のある地方の方のほうが、骨折が少ない事など、毎日の食生活の継続が骨折を少なくする大きな要因になるというデータを示して説明して頂きました。正しい姿勢で目的を持って踵から歩くことを日常生活の中で習慣化する事が、高齢になった時にどんなに大事な事かということが理解できました。これは筋力を動かす事によってカルシウムが増えるので、踵に圧力をかけて歩く運動が、自分の足で100歳まで歩ける秘訣だそうです。認知症との関係では歩く事によって脳が活性化し、リズムをとる運動が脳の覚醒には重要で、日頃目的を持って歩くという事が認知症になりにくくするし、また認知症を改善するという事の一つの要素になっているという講演をして頂きました。私たちにこれから起こりえる大事な問題なので、一人一人が自分の健康に合った事を取り入れ、より良い未来を作っていく事が大切なのだと感じました。どんな老後を送るかは個人差が大きく今からの生き方が今後の生活を作用するものだと分かりました。明るく楽しく生きましょう。ゾントに参加して!!

「関西いのちの電話」活動

西村 博子



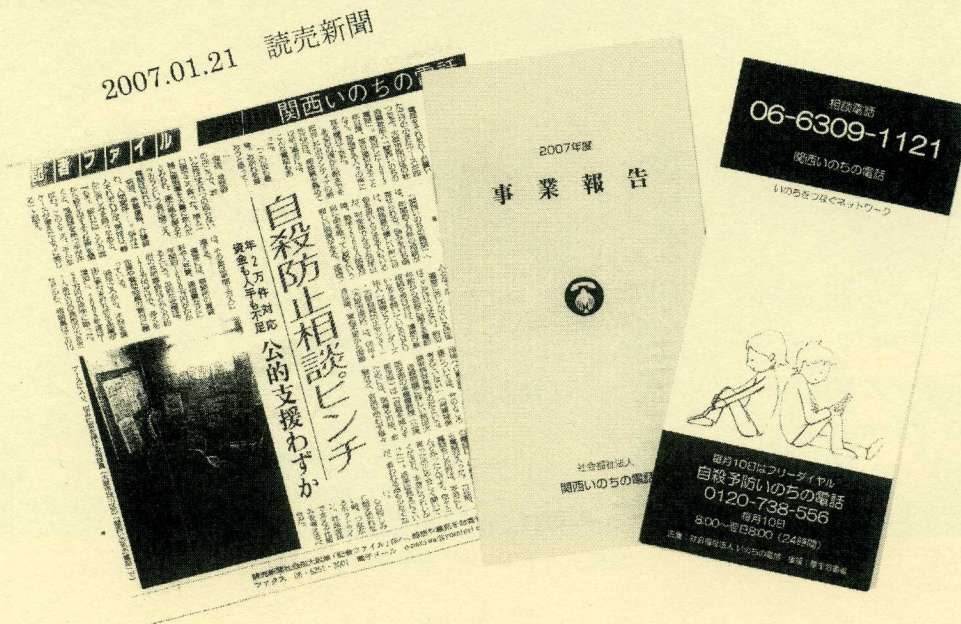
私たちのクラブの国内奉仕活動の展開を進めていくために、2008年9月の例会では「関西いのちの電話」活動について、社会福祉法人「関西いのちの電話」事務局長の八尾和彦さんから次のようなお話をうかがいました。

「いのちの電話」の始まりはロンドンです。若い人が死にたいと教会に電話があったのです。そこからライフラインとしてシドニーや台湾に伝わり、日本では、1971年に東京で発足、大阪では1973年に誕生しました。オリンピックや高度成長期の陰で、過疎化孤立化の問題が出てきたのです。「関西いのちの電話」という名称は1996年9月から12年目になります。年間約2万件の相談を、4台の電話機で、350人の相談員が交代で昼夜を問わず1日24時間365日待機して受けています。毎月10日はフリーダイヤルにもなっています。言うまでもなく守秘義務があります。受信件数は横ばいですが、「死にたい、消えてしまいたい、なくなってしまいたい」と話される人は、12年前1400人だったのが、今では全体の13%の2600人にもなっています。またうつや統合失調症の人も53%の11000人にのぼっています。年代も30代40代の人たちが増え、6対4と女性の方が多く、自殺志向の人は2対1の割合で男性は女性の2倍です。これは女性の方が危機管理がしっかりしていて発信が早い、男性は抱え込んでしまう傾向にあることを意味しているようです。相談は失職や経済的困難、家族や介護など複合しての問題

が多いのも現状です。一例ではシングル・一人住まいで仕事をしている30代も多く、職場と自宅との行き来だけで殺伐とした生活から気持ちの不安定さを訴えるなかで、仕事の上司や仲間との関係の話も出て、若い人がプレッシャーで希望や夢を持ってなくなってきている現代社会の抱える問題にも直面します。相談員は一人の人間として、電話をかけてこられた方、その方のよし悪しではなく、また自分の価値観で言うのではなく、その方の苦しみ・悲しみをそのまま受け止めていく。そうした中で受け止められていることがわかれば、その方のいろいろな気持ちが和らいでいくようです。

昨年、師走も押し詰まった28日、朝日新聞のトップに「いのちの電話相談員不足」の記事が掲載されました。自殺者の携帯に、つながらなかった発信記録があったそうです。生きる最後の望みを託した電話を受け取ることが出来ない。救えたはずの命を救えなくなってきている。相談員は無償のボランティアです。雇用の悪化などで個々の生活が厳しさを増す中、水際でのいのちを救う活動が窮地に陥っているのです。

自殺志向の相談は確実に増え続けています。私たちの国内奉仕の寄付がこうした活動のお役にたてることを願ってやみません。関西いのちの電話創立35周年を記念して開かれた「チャリティーコンサート」パイプオルガンの調べには、いのちと愛を大切に祈りがありました。



裁判員制度

堀 知子



今年から裁判員制度が新たに施行されます。そこで2009年2月の例会で久岡会長より裁判員制度についてご講演いただき、映画『審理』を見せていただきました。

裁判員制度は国民参加型の司法制度を作ろうとの趣旨で、発足しました。即ち一般市民の感覚や常識、経験を生かして、事実を認定し犯罪を裁こうというものです。ですから、法的な知識を必要としませんし、たくさんの書類を読む必要もありません。また難しい専門用語も分かりやすい表現に変えていこうと試みられているようです。

裁判の対象は一定の重大刑事事件で、地方裁判所で行われる第1審です。一定の重大事件とは、殺人、強盗致死傷、傷害致死、強姦致死傷、強制わいせつ致死傷、強盗強姦、現住建造物等放火、危険運転致死、身代金目的誘拐、保護責任者遺棄致死、逮捕監禁致死、偽造通貨行使などです。

裁判官3名と裁判員6名で審理を行い、過半数が有罪意見であり、且つ少なくとも裁判官1名が有罪意見であるときに有罪となります。

犯罪が発生して警察官に容疑者が逮捕されると48時間以内に検察官に送られ、検察官は裁判所に起訴します。その段階で裁判員が選出されます。

裁判員の選任手続きと裁判は次のような流れになっています。

1. 名簿の作成；地方裁判所ごとに選挙管理委員会がくじで選んだ名簿に基づき、翌年の裁判員候補者名簿を作成する。
2. 候補者への通知、調査票の送付；裁判員候補者名簿に記載されたことを通知し、就職禁止事由や客観的な辞退事由に該当しているかどうかを尋ねる調査票を送付する。
3. 事件ごとに名簿の中からくじで裁判員を選ぶ。
4. 呼出状；原則として裁判の6週間前までに裁判員候補者に、選任手続き日のお知らせ(呼出状)を送付し、質問表を同封する。
5. 期日当日の選任手続き；多くの事件では午前中に裁判員候補者は事件概要の説明を受けた後、日用質問票に記入し、非公開で裁判官、検察官、弁護人が候補者に面談して裁判員6人が選ばれる。午後から審理を開始する。
6. 裁判員の権限等の説明；選任された裁判員は裁判員としての権限、義務、その他の必要事項の説明を裁判長から受け、その後宣誓を行う。

審理1日目；法廷では、起訴状朗読、罪状認否、冒頭陳述、証拠の取調べ、証人尋問等が行われ、事件の概要が判ってくる。退廷後、評議室にて裁判員と裁判官は

その日のおさらいや、翌日以降の予定の確認をする。審理2日目；事件当時の事実関係に関する証拠の取調べの後、被告人の前歴や量刑に関する事情(情状)の証拠の取調べが行われる。

審理3日目；検察官の論告求刑、被害者参加人の意見陳述、弁護人の弁論、被告人の最終陳述が行われる。その後、評議室で被告人が有罪かどうか、有罪の場合はどのような刑にするかを議論して結論を出す。評議の結果に基づき、法廷で判決が宣告される。

量刑については、過去の同種の事件における量刑の傾向の資料が用意されていますので、それを参考にし、また法廷での審理に立ち会って、そこで感じたこと考えたことをそれぞれの人生経験を基に意見を出し合い結論を出します。

映画『審理』は裁判員裁判における法廷での審理を実際に近い形で描き、非常に解り易いものでしたが、たった3日間の審理で被告人の一生を左右するような判決を出せるかどうか、裁判官に誘導されるようなことはないだろうか疑問です。また裁判員は法廷では裁判官と並んで正面壇上に座っていましたが、長時間なれない場所で緊張して座っているのは疲れそうです。先日、殺人事件でバラバラにされた遺体の一部の映像が法廷で映され、話題になりましたが、一般人はとても正視出来ないでしょう。夢に出そうで嫌ですよ。それに3日間続けての審理ですので、仕事をしている者にとっては大変です。司法の場に一般市民の感覚を取り入れることはすばらしいことだと思いますし、裁判員になって物事を真剣に考えることは自分の生き方を見直す良い機会でもあると思いますが、私が選ばれたらどうでしょうか。尚、大阪府ではお弁当なしで日当1万円が支払われるそうです。



2月例会

ハンドベル

牛田 三千子



平成21年の大阪I・大阪II・和歌山ゾンタクラブ合同新年会の余興でハンドベルをやってみようという話になったのは、前年11月の例会でした。私たちのクラブの特技(?)としては、6、7年前から続けている銭太鼓があります。しかし、銭太鼓は事前に何回もの練習が必要なおえ、年齢のせいか、以前より手先が不器用になったり、腰が痛くなったりで、だんだんレベルが低下してきていました。

そこで、もう少し手軽に習得できるものはないかと話していたところ、萩原さんがピアノ教室でハンドベル一式をお持ちとのこと。それなら、それをお借りして練習してみようということになりました。

しかし、7人の希望者のほとんどは未経験で、ベルを触ったこともないというメンバーばかり。指導の萩原さんに、まず持ち方から教わることになりました。

年末の第1回練習日、私たちは初めてながら、ベルの柔らかな優しい音色に、こころ洗われる思いで、ゆっくり音を出していきました。音の響かせ方、音の止め方、大きく音を出すためには力を入れてはいけないこと、手首を

使うことなど、いろいろ細かく教えていただきました。

演奏曲も萩原さんに、「ゾンタソング」と「エーデルワイス」の2曲を選んでいただき、7人が両手にひとつづつベルを持って演奏できるよう、音符も割り振っていただきました。

2回目の練習は新年会開始の1時間前。長い音の鳴らし方、短い音の鳴らし方、繰り返しのタイミングなどを確認し、少々緊張しつつ本番になりました。

演奏しながら、果たしてメロディーが聞き手に伝わっているのか不安でしたが、「とてもきれいな音だった」「2度の練習とは思えない」などと、おだてていただき、ひとまずほっとしました。

ハンドベルを始めたばかりの私たちですが、これからもっと長い曲や、リズム感のある曲にも挑戦して楽しむことができればと思います。

ベルの美しい響きと、仲間が心をひとつにして演奏するチームワーク、それがハンドベルの魅力ですから。



新年会でのハンドベル演奏

FUJI教育基金の奨学金授与の旅に参加して

宮本 典子



私達大阪IIゾンタクラブは2001年から海外への寄付の一環としてFUJI教育基金を通じて毎年、ベトナムの子供達へ奨学金を贈っています。昨年10月、牛田さんと私は、ベトナム北部ニンビン省のチャットビン中学に奨学金を贈る旅に参加しましたのでその様子を御報告いたします。

FUJI教育基金は日本在住のもとベトナム留学生たちが、教育を受けたくても家が貧しくて学校をやめてゆく子どもの多い母国の状況を憂い、1991年カントー大学学生に奨学金を贈り始めたのがきっかけではじまりました。中学校、高校にも贈り始め、これに賛同する日本人も加わって、1996年にFUJI奨学基金が設立されました。現在は、FUJI教育基金と名称を替え巾広く教育支援を行っています。大阪IIゾンタクラブで支援しているのは、2006年からはこの中のベンチェプロジェクトで、障害を持つ子供達の刺繍による自立支援です。寄付された資金はすべてベトナムで運用し、その利益をもとに、これまでのべ1600人以上の学生、生徒に奨学金を贈ってきました。毎年ベトナムへ授与の旅を企画し、奨学金を直接手渡し、その機会に奨学生と交流しています。

2008年度は10月3日から6日間の日程でニンビン省とハノイ周辺を旅し、その後オプションとして中国との

国境の景勝地サパへゆき、15日まででした。宮本は1日南部ベンチェに日帰りで飛び、刺繍教室を見てきました。

10月のベトナムは雨期が終わり、暑さも一段落してコメの取り入れと田植えの用意、観光にはよい季節でした。チャットビン中学のある村まで114キロ、ハノイを7時半に出発したのですが途中タイヤの取り替え等があった学校に着いたのは11時、校長先生をはじめ40名の奨学生・先生方、そしてベンチェ省の教育委員会、人民委員会、村の代表、保護者代表が待ちかねておられました。授与式は一時間ほどで終わり、そのあとサイン交換や持っていったクイズやプレゼント等で遊びました。学校からの要望でコンピューター台をプレゼントしましたが、トイレの建設は持ち越しになりました。

翌日は有名な陸のハロン湾、タムコックへ生徒達を招待し、私達も一緒に観光しました。このような遠足は子供達にとっても初めてのようでした。

ハノイの周辺では立派な建物や工場が建ち、どんどん変わっていているベトナムですが、2002年に初めて訪れた時よりも、学校の前の水路にホテイアオイがびっしりと生えてきている以外は、まるでミレーの絵のような村の様子は全く変わっていませんでした。素朴な子供達のキラキラした目と笑顔もそのままでした。



女性医師として

丸山 優子



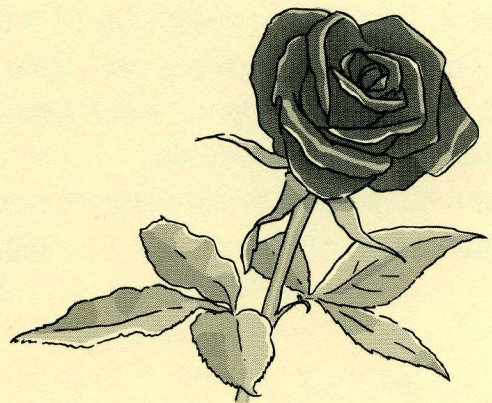
私は一人の医療人として現在日本が陥っている医療崩壊を放置することが出来ません。小泉元総理により推し勧められてきた、聖域なき構造改革と言う美名のもとに社会保障費の削減が一つの引き金になり現在のような医療崩壊、医療難民、介護難民を作り、格差医療の原因となっています。多くの人々はコンビニ感覚で医療現場を捉えがちです。いつでも自分の都合で時間に関係なく受診し、医師の過重労働に拍車を掛け、本当に必要な人の受診を制限するため、救急現場では混乱し、尊い命が救えなくなります。

また、少しのことで訴訟に持ち込み、専門性を求めすぎると、医師の積極的な治療も守りの姿勢にならざるを得なくなります。医師不足の現場では燃え尽きる医者が出てきています。益々悪循環となり医療孤島となっています。ひとりの医者だけに責任を押しつけるのではなく、地域の人達と医者がお互いに信頼し理解し合って一人の医者を育てることが大切であると思います。今、問題になっている産科医不足も一人の産科医の逮捕がきっかけで起こったといっても過言ではありません。政府は医学生の新増員増加を提言していますが、これから10年以上は現在の医療情勢は変わることなく、もっと深刻になると思います。

この問題を少しでも緩和する為には一つの方法として、すぐにでも女性医師問題を取り上げなければなりません。現在は医学生の45%が女子医学生であり、今後益々女性医師の増加が考えられます。30代から40代までの女性医師は結婚・出産・育児に当たり、働きたくても働けない状態で、中堅の医師不足の原因となっています。女性医師の働く環境の整備が現代社会においては不十分で、環境整備が急務だと思います。また、休職している女性医師の掘

り起こしが必要で、そのためには、きめ細かな復帰研修の場が必要で、また、医師で専門的な知識のあるコーディネーターの養成も必要であります。

欧米に比べ専門職の女性の地位が低く、男女共同参画社会を目指すと訴えられていますが、まだまだ、一般的に進んでいません。これから、女性がお互いに助け合いながらキャリアアップに努め自分にあったライフスタイルを描く必要があり、そのためには何をすべきか考える必要があると思います。これからは一人の女性医師として地域に根ざした奉仕活動、治療に励みたく思っています。



編集後記

どうしてもっと早く取りかかれなかったのかと後悔してしまいます。でもなぜか期日間近になってから「顔写真がない、紙面が埋まらない、写真がもっと欲しい」とばたばたします。記事にも匂があるので、皆様をあまりお待たせしたくないものです。今回も広報委員4人の協力で発行にこぎつけました。

坂本 千代