



# プロバスだより

## 第316号

2022年3月10日発行

編集・発行：情報委員会

東京八王子プロバスクラブ

創立 1995年 10月 18日

2021～2022年度 テーマ

プロバスライフを「元気に楽しもう」

### 第316回例会 中止

2月10日（木）開催予定の第316回例会はコロナの蔓延防止措置期間であり、高齢者の重症患者急増のため、休会となりました。

#### 1. 会長挨拶

コロナ感染予防のため、残念ながら2月の例会は中止となりました。いま日本はオミクロン株という極めて感染力の強い変異株のウイルスが蔓延し、感染者数が急拡大する第6波に襲われています。特に高齢者を中心に死者数の増加も憂慮される状況です。

プロバス活動も大きな影響を受けており、3月に予定された生涯学習サロンも3年続けて中止となりました。諸準備に当たられてきた地域奉仕委員会の皆様には、本当に残念なことであります。

コロナの状況は専門家でも明確な見通しが立たないのが実態ですから、高齢者の集団であるプロバスクラブも細心の注意を払って諸活動に取り組む必要があります。地域社会に余分な負担をかけないよう配慮することも、地域奉仕の大切な原点だと考えます。

こうした折り、八王子プロバスクラブは全日本プロバス協議会の会長職を引き受けることになりました。会員の高齢化や会員数の減少などに直面する八王子としても大きな負担となりますが、伝統と実績のある八王子としては、取り組まざるを得ない立場でもあると思います。今後には、創意と工夫によってクラブ本来の活動を活性化するとともに、プロバス事業の進展のために、八王子の組織力を発揮してゆきたいと考えます。

一日も早くコロナの流行が収束し、またいつもの

#### 河合会長



#### 2. 理事会での審議概要

##### (1) 幹事報告

##### 山口幹事

幹事報告は次の通りです。

##### ① 2月例会の中止

マスクの着用、消毒等は勿論のこと、食事はしない、会議室は広く取り距離をあける、大幅に時間を短縮する等を考慮した上で開催してもいいのではないかと考えた意見もありました。

しかしながら特に昨今の爆発的な感染状況、学習サロン中止との整合性、仮に事故が起こった場合の社会的影響等を考慮すればやはりこの際、理事会として中止すべきとの最終判断が示され「中止やむなし」との結論になりました。

申すまでもなく会員の健康が第一、誠に残念ではありますがご理解よろしくお祈いします。

##### ② 生涯学習サロンの中止

地域奉仕委員長より中止に係る詳細について別途説明されますが、現在のコロナ禍では安全な開催は困難であるとの申し出があり議論の結果、理事会として中止の承認に至ったものであります。

3期連続しての中止は誠に心苦しいところではありますがどうぞご了承ください。

##### ③ 全日本プロバス協議会会長の就任について

例会の中止に伴い文書による報告とさせていただきます。改めて次回の例会において報告いたします。

第316回の例会は中止となりましたので、各委員会からの報告事項を掲載します。

情報委員会

## (2) 各委員会からの報告

### 1) 地域奉仕委員会 馬場委員長

2期連続中止となった「生涯学習サロン」については、今期こそは実施したいと鋭意準備を進めて参りました。しかし残念ながら第6次コロナの波は昨年にも増して強大になっており、遂に3回連続の中止を決断せざるを得ない事態にいたりしました。その経緯について報告します。

#### 生涯学習サロンの中止提案理由

開講式約3週間前となった2月2日(理事会前日)時点で見ると、東京都では「まん延防止等重点措置」の発令下にあり「緊急事態宣言」は発出されていないが

- ① 新型コロナ(オミクロン株)感染者が急増中であること。(2月2日の東京20,987人)
- ② 感染力が強いオミクロン株の感染者発生を抑え込める万全の対策の実施は難しいこと。
- ③ 第6次波の収束時期に関する信頼度の高い予測は存在せず、開講式はもとより3月中のサロン開講においても安全性の確保が見通せないこと。
- ④ サロン参加者は重症化率の高い高齢者であること。
- ⑤ 第3回目のワクチン接種率が低いこと。(2月1日現在 八王子市の65歳以上5.7%)
- ⑥ サロン参加応募者の中にコロナ感染拡大への不安感が大きいこと。

などから、「サロン」の実施は極めてリスクが大きく、中止すべきであると判断するに至りました。

2月3日開催の理事会において、「サロン中止」を提案・説明し承認されました。

#### 今後の課題

- ① 中止に伴う各種処理は地域奉仕委員会の中ですでに着手。
- ② 27期以降の「生涯学習サロン」の進め方については、次期は3年間のブランク後の4年目となります。

大きな視点に立って再検討する必要があるかもしれません。

### 2) 宇宙の学校 下山PJリーダー

#### 「宇宙の学校」は甦る

子ども・宇宙・未来の会(KU-MA)の報告によると今年度「宇宙の学校」全国のスクーリングの実施状況は、開催28校、休止18校だったが、全体が終了

できたのは11校だそうです。それぞれにオンライン方式の取入れなど工夫して進められているようです。

この間、八王子「宇宙の学校」としても何らかの方策で学校の灯を消さぬことはできないかとウォッチングを続けましたが、感染防止の決め手がない、各会場の都合がつかない、ボランティア(テクニカルサポート他)の感染防止対策など、実施上の障害で計画できませんでした。

KU-MAではオンラインを活用して、大人の「宇宙の学校」を実施、または計画しています。例えば今回は【太陽系に挑む】3回シリーズです。くわしくは下記URLをご覧ください。

次年度(令和4年度)はぜひ火をともし続けるための諸施策を計画中です。但し、感染予防は絶対ですから、会場を広げ多くの子供を集めるのは無理がある、収容力ある大きな会場の確保が難しい等の条件があり、こじんまりではあるが、しっかりとした学校運営ができる方式を確立したい。

1学期中6月、7月にスクーリングを計画すると感染拡大の状況によっては、中止・延期が起こる可能性が高い。その場合、募集や連絡の確実さが不十分となることを考慮し、9月にスタートし年度内に3回スクーリングを実施できることを目指したい。又、ディスタンスを取るために募集は全体で40組(令和元年の約6分の1)程度とする。スクーリングの時間が十分あり、スタッフとの対話の余裕もできるので、内容を充実させたい。

応募者が多く、受講者数の受け入れに苦心した令和元年までとは異なった令和4年度以降の取り組みに頭を悩ませているが、「宇宙の学校」のコンセプトの基本を思い出しつつ取り組んでいきたい。なおテクニカルボランティアの募集が思うように捗らない場合も考えられるので、プロバスクラブで経験ある会員のご協力を乞う必要となります。その際は、よろしくお願ひします。

<http://www.ku-ma.or.jp/spaceschool/otona/otona2021kokubunji.html>

例会委員会・情報委員会・会員委員会・研修委員会・交流担当については特に掲載ありません。

### 3. パースデーカード贈呈

例会中止のため郵送させていただきました。

2月生れの会員は鈴木はるみ会員です。



#### ことわざ養生訓

古今東西のことわざは、市井の人々の生活の知恵から生み出され、世々言い伝えられてきたものですが、中でも病気や医療に関するものは数多くあります。これは、今も昔も健康に対する人々の関心が変わらないことの表れかと思えます。「薬より養生」との言葉通りに人々が健康やかな生活を送るためのヒントを「ことわざ」から読み解いてみます。

「腹八分に医者いらす」

「食後の散歩は薬屋泣かせ」

「早寝早起き病知らず」

「他人の疝気を頭痛に病む」

こうしてみると、健康の秘訣は「栄養バランスの良い食事と適度な運動、良質な睡眠そしてストレスを避けて心穏やかに過ごす」と云ったところでしょうか。

「忠言耳に逆らう」という人もおられるかも知れませんが、先ずはお聞きあれ。

「医者上手にかかり下手」

どのような名医でも患者が信頼し、指示に従わなければ病気を治せないという意から。

——医療契約は、患者が診察を申込み、医療者が診療を開始したときに成立する※双務契約※(契約当事者の双方が、互いに責務を負う)と解されます。そのため、医療者には最善の治療を行うこと、患者には指示に従うと共に正確な情報を提供する義務が生じますが、その前提として両者の良好な信頼関係が必須となります。

そのために、先ず医療者には十分な説明とそれに基づく患者様の理解と同意(インフォームド・コンセント)を得るように努めることが求められています。

#### 久野 久夫



#### 「医者薬も匙加減」

医者がどんなに良い薬を使おうとも、分量が正しくなければ効き目がなく、かえって害にもなりかねないと言う喩え。何事も適度が大切であるという戒め。——飲み残しの薬が有ったからとか、大丈夫だろうと期限の切れた薬を服用した経験はありませんか。処方薬は、用法・用量を守って使用することで本来の効果が発揮されます。そのため、患者の服薬状況は医療者にとっても重要で、以前から「服薬遵守(コンプライアンス)」という言葉があります。現在では、服薬等について患者が十分に理解し、積極的に関わっていく「アドヒアランス」という考え方があります。その実現に向け、複数の病院を受診した場合でも薬の情報を一元的に管理し、重複や飲み合わせ等を継続的に確認するため「かかりつけ薬剤師」制度が2016年に開始され、かかりつけ薬局を持つことや、お薬手帳を一冊に集約することが推進されています。

#### 「病は気から」

病気は、本人の気の持ち方ひとつで重くも軽くもなるということ。また、心配事等があると病気になるやすいことにも云う。

——「偽薬(プラシーボ)効果」という言葉を耳にされたことがあるかと思えます。これは、有効成分が含まれていない薬(偽薬)を本物の薬として患者が使用したときに、症状の改善や反対に副作用がみられることを云います。その要因として、薬を使用したという安心感が身体其自然治癒力を引き出すためと考えられています。その効果は看過できず、新薬開発時の臨床試験ではプラシーボ効果が働いてしまうと、正確な結果が導き出されないため、本物と偽薬のどちらを誰に投与したのかを患者・医療者に一切知らせずに行うことがあります。因みに、諺に云う「能書きの読めぬ所に効き目あり」も、この効果の表れでしょうか。

#### 「一に看病二に薬」

病気を治すのに最も必要なものは、心のこもった看病であり、薬は次の要件であるということ。

——クリミア戦争での負傷兵への献身的な看護で知られるフローレンス・ナイチンゲールの考え方、心構えを示した「ナイチンゲール誓詞」は、現在でも看護学校等での戴帽式で朗唱されます。その中に「われは心より医師を助け、わが手に託されたる人々の幸のため身を捧げん」とあります。昨今の新型コロナ禍にお

いて、医療者がクローズアップされていますが、その精神が 150 余年の時を経て脈々と受け継がれていることに感銘を受けると共に医療者としての原点を振り返る機会ともなりました。また、医療の現場に限らず今まで当たり前であった家族や友人等の身近な方との心の触れ合いや普通の日常生活の大切さを改めて感じられた方は、多数おられることと思います。

「笑う門には福来る」と笑いには、脳の活性化や自律神経を整える効果がある等、笑顔には本人はもとより周囲の人々も健康にさせる力があることは、皆様も日々の生活の中で実感されておられると思います。このようなご時世であればこそ笑いの効用に努めませんか。

日向ぼこ 笑い合いたる もの忘れ

### 古い映画を観て若いころを懐かしむ昨今

橋本 鋼二

映画館にでかけなくなって何十年かになるが、BS 放送で映画を楽しむことは多くなった。放映されるのは新旧様々であるが、私の好みは製作年代の古い作品である。妙に懐かしく感じるのは若いころに観たモノクロームの映画で、貧しさの中に小さな幸せを見つけてのハッピーエンドといった流れが琴線に触れる。



TV の普及していない時代は映画鑑賞が最もポピュラーな娯楽だった。私の学生時代には札幌市内に邦画三本立てなど長時間をつぶせる映画館があちこちに、目抜き通りには新しい作品を上映する幾つかの封切り館があった。洋画は市内にただ一軒、名画座という映画館で古い作品を安く観られ、学生たちに人気があった。

英語勉強のためと理屈をつけて映画を観たころ、唯一覚えたのが「風と共に去りぬ」で主人公スカーレットオハラ最後の台詞 “Tomorrow is another day” 「(明日は明日の風が吹くという訳がついている) くらいだった。」



### 私の一句〈二月の句会から〉

河合 和郎

またまた紙上句会に戻ってしまった。コロナの蔓延が収まらない。例会もサロンも中止。兎に角昔に戻りたい。今しばらくの辛抱と信じて。

緋傘かけ貫主の列や初不動 矢島 一雄

高幡不動尊の初不動の様子を詠む。大僧正の列が静々と本堂に向かう。皆合掌の静寂の中を。

梅が枝を袖に忍ばせ家づとに 池田ときえ

「家づと」とは家へ持ち帰る土産のこと。花の咲いた梅の小枝を袖に忍ばせて家路を急ぐ作者。

度忘れとうっかり重ね早や二月 田中 信昭

年を取れば誰にでもある現象。しかし、俳句作りは脳の活性化の特効薬になるとか。お試しを。

家路急ぐ春の宵闇星一つ 下山 邦夫

何となくいい雰囲気的一句。春の宵闇が迫る中、空には星が瞬き始めた。お土産は何だろうか。

八ヶ岳望む蔵元寒しぼり 飯田富美子

雄大な八ヶ岳の山麓にある蔵元。ふる里の寒搾りの味わいはさぞかし旨いことであろう。

コロナ禍や三度潰えし春プラン 馬場 征彦

プロバスクラブの学習サロンの計画はコロナ禍により3年続けて中止に。口惜しさ三倍の一句。

冬の蠅枯れ木の上で日向ぼこ 野口 浩平

季語を並べて一句を成す。この句は蠅が主役だからあとは舞台装置。うまく生かしてユーモアが。

家系初曾孫授かる小正月 東山 榮

正月早々子孫繁栄のおめでたい一句。初曾孫の誕生に喜ぶ卒寿のお爺ちゃんに満面の笑顔が。

ふらここや一人ぼっちの風小僧 河合 和郎

誰もいなくなった公園の片隅で風に揺れるブランコ。風の子供が淋しく遊んでいるようだ。

### 編集後記

2月の例会はオミクロン株の勢が増したため休会になりました。自粛生活を今回は冬五輪のTV観戦で過ごす羽目になりました。喜怒哀楽の多い五輪でした。 持田律三

