

地域にはばたく市民パワー！



ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会 広報紙

2022 年 4 月号（第 158 号）

発行責任者 中原 幹男



東川の桜（柳瀬地区）

2022/3/29 撮影：仲山 富夫氏

「おはなしと演奏の会」の案内

事業部長 松尾 基昭

昨年 4 月、コロナ禍の厳しい環境下、当倶楽部で演奏会を開催して頂いた三戸さんが、この 5 月 29 日（土）2 年ぶりに第 6 回「クライネス・コンツェルトハウス管弦楽団」の演奏会を所沢市民文化センターミューズ（マーキーホール）で予定されています。

ついては、開催の前に当オーケストラに関わる話や地元への熱い思い等を語って頂きたく「おはなしと演奏の会」を企画しました。

ヴァイオリンとピアノの演奏を含めて、貴重なお話を聴ける機会ですので、皆様のこぞってのご来場（無料）を心よりお待ち申し上げます。

（開催詳細）

1. 講師 三戸素子氏（ヴァイオリニスト）
2. 日時 2022 年 4 月 23 日（土）受付 15 時（開始 15 時 30 分）
3. 場所 松井公民館ホール

なお、会員の皆様には、各サークル理事を通じて申し込み受け付け中です。



高齢者のフレイル（虚弱）予防を考察

「栄養・運動・社会参加」の3本柱が不可欠

ところざわフレイル予防教室 代表 佐藤 重松

近頃「フレイル」の用語が、広く知られるようになりました。しかし、具体的な中味について理解されている人はまだまだ少ないように思います。

「フレイル」とは、3つの機能が徐々に低下して要支援・要介護状態に近づく現象です。それは、病気や老化による心身の衰え、社会生活の変化などによって機能的健康が低下していくということです。

<心身機能の低下>認知機能や身体機能などが低下し、心身のバランスが崩れていきます。

<生活機能の低下>買い物や食事の準備、歩くことや食べることが困難になっていきます。

<社会的機能の低下>社会参加、社会との結びつきが減少。家に閉じこもり、孤立しがちになります。「フレイル化」のリスクは、平均寿命と健康寿命の視点で表すと、最新の平均寿命（男性 81.41 歳・女性 87.45 歳）健康寿命（男性 72.14 歳・女性 74.79 歳）でその差が、男性は 9.27 年、女性は 12.66 年フレイル化のリスクが、何も対策しなければ増大していく期間となります。



その兆候は「めまい・意識障がい・不眠・転倒・骨折・認知症・脱水・骨関節変形・視力低下・ADL（日常生活動作）低下・骨粗しょう症・嚥下困難・せん妄・うつ・尿失禁」などに見られます。このような

症状を回避する、或いは遅らせ、一日でも長く元気で過ごすための対策、それがフレイル（虚弱化）予防であり、一人では出来ない集団的アンチエイジング（老化防止・抗老化）の取り組みです。

<具体的な対策>栄養・運動・社会参加の3本柱の連結が要です。フレイル予防対処3本柱の相乗効果は、継続していくことで効果が実感できます。

それは、昨年7月から「フレイル予防講習会」を18回開催し、延べ500名を超える参加者が回を追うごとに元気になっていく様子がリアルタイムで感じとることができました。

キャッチフレーズは“**つまづかない・転ばない・骨を折らない**”そして“**楽しくてボケない**”です。まだまだ自分は大丈夫と自信のある人でも、後期高齢の前後に於いては、まさしく「転ばぬ先の杖」的に予防対策をしっかりと行って頂きたいと思います。

<栄養>食生活は、健やかな身体をつくる土台ですが、高齢となって持病を抱えた人と、健康な人とを一律に摂取の仕方を語れません。この分野は医療的・栄養学的専門性を有する観点から予防講習で定期的に保健師や栄養士、時には医師の指導のもと正しい摂取（必要な食品群や適正な摂取カロリー）方法を学ぶことが肝要です。

<運動&脳活>サルコペニア（サルコは筋肉・ペニアは減少を意味するギリシャ語）に代表されるように、加齢や疾患が



原因で筋肉量が減り、全身に筋力低下を起こします。その低下を防いだり、遅らせたりすることが、**筋力運動**の大事なところ。その際、どの動作が、どの部位の筋肉に働きかけているか意識しながら行くと、更に効果を高めると言われています。**脳活**は、コーディネーションゲームといわれる様々な動作の組み合わせによって脳を混乱させ、活性化を促すという手法を繰り返し、“できないことでの笑いやコミュニケーション”を増幅。無邪気に童心に帰って、交流と親睦を深め、**身近な地域コミュニティ社会への参画も同時に醸成されていきます。**

「世界の平和を考える」シリーズ 第10回

ウクライナ問題を考える (その1)

玉上 佳彦



2月下旬にロシアがウクライナに軍事侵攻して既に1ヶ月を経過し、ロシアの攻撃による破壊と殺戮が毎日のように報道されている。私達が見聞きするマスコミからの情報は、フェイクなものも多いようだが、少なくともウクライナにおける惨状に嘘はないだろう。フェイクかファクトかの見極めは私たちに委ねられている。



★両国の歴史的・地政学的事情

両国の間には、1994年のブダペスト覚書、2014年のミンスク合意があるが、ロシア系住民が各地に居住する現状を考慮に入れなければならないが、遠く離れた地の実態を私達が理解するのは困難である。ウクライナ東部のドンバス地域にはロシア系住民が多く住むが、ウクライナの西側のモルドバ共和国には、沿ドニエストル共和国というロシア系分離国家があり、モルドバもロシアの軍事的脅威にさらされている。

2008年にはロシアによるジョージア侵攻によって、親ロシア系の「アブハジア」と「南オセチア」を組み入れた経緯がある。ロシアによる強引な親ロシア地域の奪還作戦は今回のウクライナ侵攻と酷似している。我々が理解するには難しいが、それぞれがソ連崩壊、東西冷戦の結果として複雑な歴史的な背景があるようだ。

★プーチン大統領の当初の目標

プーチン大統領は、まず首都キーウ(キエフ)を攻撃し、陥落させた後にゼレンスキー政権を打倒し、ロシア寄りの傀儡政権を樹立させるという思惑があり、首都とウクライナ東南部を抑えるという予定であったと思われるが、激しいウクライナ軍の抵抗に会い、膠着状態が続いている。

★現時点の目標は変更？

長期に渡る軍事侵攻が成果を発揮できない状況であるため、ロシア系住民が多く住む東部ドンバス地方と、14年に軍事的に侵攻した南部クリミア半島の独立併合へと戦術変更をしたのではないかと報道されている。しかし、戦術的に追い詰められつつある現時点で、ロシアによる非人道的な生物化学兵器や戦術核の使用が狙いに上がっており、これはなんとしても止めなければならない。同時に、原発を攻撃していることは、極めて危険な放射能事故が起きかねないことも無視できない。

★経済制裁は効果が期待できるか？

ロシアの銀行がSWIFTから排除されるなどの経済制裁

だが、ロシア国内での混乱は情報統制されているため、確かな現況は不明である。しかし、ロシアだけでなく世界的な規模の経済的混乱状況が引き起こされている。原油価格の急上昇だけでなく、金属や小麦などの資源価格上昇などの大きな影響が現れている。物価上昇など日本にもその影響が出ており、今後更に危惧される。

★トルコの仲介による停戦交渉は進展するか？

本来ならば、国連が仲介、停戦の動きを進めるべきであるが、現在の国連は完全に機能不全に陥っており、全く期待はできない。かろうじて、両国と関係の深いトルコが仲介して停戦協議を進めているのは期待したいところだが、はたしてトルコが停戦調停を進められるかどうかはやや疑問がある。特にプーチンのメンツを立てて、停戦に持ち込める解決策があるのかどうか疑問である。

★これまでの東西冷戦にはなかったSNSによる情報戦は、市民の混乱を招いている。私達は入手している情報がフェイクかファクトかを正確に判断しなければならない。

私は、ウクライナの平和と安定を希求し、世界中で「NO WAR」の声を上げなければならないと思っている。

アインシュタインの以下の言葉を取り上げたい。

「平和は力では保たれない。平和はただ分かりあうことで、達成できるのだ」

Peace cannot be kept by force, it can only be achieved by understanding.

情勢が日々刻々と動いているために、次号以降に、第2報として、改めてウクライナ問題を取り上げて寄稿させていただきたいと思っている。特に、ロシアをめぐる歴史的考察や今後の中露、中台関係などを論じたい。

環境問題シリーズ 第 18 章

身の回りでできる、環境に優しい省エネの徹底について

地球環境に学ぶサークル

「地球環境に学ぶ」サークルが昨年 6 月に「環境宣言 2021」を発表してから半年経過しました。サークルメンバーのその後の省エネ取組み状況や、新たな知見を併せてご紹介します。電気・ガス・水道の省エネ以外にも、身の回りに省エネ余地は多数あります。

1. 電力会社の切換え

・昨年 8 月のところざわ倶楽部アンケート調査では新電力への切換えはまだまだ低調でした。切換え手続きや会社選びに迷う方が多いと思われるが、電気料金の安さの宣伝に惑わされず、真に「地球に優しい電力会社」を選びたいものです。下記パワーシフト運営団体には新電力会社の比較、選び方、切替え手続き等が掲載されており、ご参考まで。・・・<https://power-shift.org/>

2. 自動車の省エネ

・燃費の良いハイブリット車(20-25km/ℓ)や軽自動車(20km/ℓ前後)に乗り替えて燃費を改善した。ガソリン価格高騰の折、環境と家計に優しい改善。なお自動車税も、普通車 3.6 万円/年に対し軽は 1.08 万円/年とお得。

・車の運転免許を返納し自転車利用している。返納するとコロバス 1 年間無料の特典もあり。



3. 太陽熱温水器利用

・太陽光発電ばかり注目が集まっているが、太陽熱温水器はエネルギー効率や設置費を比較すると太陽光発電より遥かに経済的でお勧め。ガス代が 1/2 との試算もあり。

	太陽熱温水器	太陽光発電
エネルギー効率	40～60%	7～18%
設置費(住宅用)	30～90 万円	150～180 万円

(資源エネルギー庁 HP より)

4. 洗濯やトイレの節水

・風呂の残り湯で洗濯し、すすぎは 2 回から 1 回に減らす等、こまめに節水を心掛けている。

・洗濯はまとめ洗いが省エネ。洗濯容量の 4 割で 2 回に分けて洗う場合と、8 割入れて 1 回にまとめた場合を比較すると、まとめ洗いの方が、年間水道 16.8m³ 節水(4,360 円

節約:資源エネルギー庁 HP より)

・最新型の TOTO 便器に交換した。ネット購入し DIY 交換のため廃棄費、壁紙、床シート含め 5 万円程度で完成。排水量は 10ℓ→5ℓ/回に半減した。

5. 台所のごみ削減

・プラスチック容器やペットボトル等のプラごみを、購入したスーパーの集積箱へ返却している。

・生ごみをリサイクルしている。契約農家が定期回収し堆肥化している。燃やすごみが半分以下に減少できた。

・生ごみ減量化のために、コンポスト(2 千円程度～)購入検討中。所沢市から購入費の 2/3 補助あり。



6. 冷暖房の省エネ

・ストーブやエアコンは足元が寒いため、扇風機やサーキュレーターを併用して上に溜まった暖気を効率良く循環させている。

・ファンヒーター温風を専用パイプ(ホームセンターで約 2000 円)で炬燵に取込んでいる。電気代は大幅削減。

・プラスチック段ボールで窓ガラスを断熱した。縦 190cm×横 90cm×厚 4mm で 800 円程度。断熱ガラス窓や内窓取付よりはるかに安価。プラ段は透明・半透明も選べる。

・風呂が冷める前に家族が早く入浴して省ガスしている。

・風呂を沸かさずシャワーを利用して省ガス、省水している。

7. その他の節電

・電気炊飯器の保温をやめた。また電気圧力なべを購入して時短、省エネすることも検討中。

・トイレの便座に柔らかいシートカバーを付けた。暖房便座の電気を切っても全く冷たくない。

・魔法瓶型のコーヒーメーカーに替えた。保温電力がゼロ。

民話の会の活動

10年目を迎えました

～ 民話・昔話・楽しい歌

季節の花々の写真を携えて

お話会へうかがいます ～

民話の会 仲山 富夫

民話の会の目的（目標）は、所沢の民話や説話や伝説を学び、語り伝える活動をする事です。

二番目の目標は、それら、むかし話を学習材とし筋を変えることなく楽しい話に膨らませて台詞入りの語り文にすることです。三番目の具体的方法は、物語の印象をより良くするために何枚かの絵を描き紙芝居風にしてスクリーンへ投影して、観ながら聴いていただくことです。「さて、これでうまく目標に近づけることができたかしら」と、自問しながら「民話の会」は今年で10年目を迎えました。私達同好会が学び活動してきたことを振り返ってみました。↑

所沢の民話や伝説が最初に市民に紹介されたのは旧『所沢市史（昭和32年刊）』です。これには「秋津曼荼羅淵の河童」「桜淵の地藏尊」「勘七の猫塚」「弘法の三ッ井戸」の四点が所収されました。ついで、『ふるさと所沢（昭和44年初版）』では、「とんぼの宿り木」「福猫塚」「鼠薬師」「車返しの弥陀」「行脚の弥陀」「あっちいちいの新光寺」「滝の城の竜」の七点が付加されました。これら以外にも、聞き取り調査で坂ノ下村から採集されたという「東光寺の金毘羅様」「塚ノ越地藏尊」などの話があり、合わせて十三点あります。

（『ふるさと所沢』より、文抜粋）

民話はみんなの宝物



一 おはよう おはよう

野老（ところ）の空の 朝焼けに
婆ちゃん 爺ちゃん 手を合わせ

たぬきも起き出す新光寺（しんこうじ） 新光寺

二 おはよう おはよう

お日様笑って 比良の丘（ひらのおか）

曼荼羅河童（まんだらかっぱ）の詫び証文
和尚も笑顔の 柳瀬川（やなせがわ） 柳瀬川

三 おはよう おはよう

野老（ところ）の里の お地藏さん

機織娘（はたおりむすめ）の 三ッ井戸は

弘法様の東川（あずまがわ） 東川

四 うたおう うたおう

野老（ところ）の里の お月さま

トトロの森の歌声を

乗せて猫バス八国山（はちこくやま） 八国山

民話はみんなの宝物 民話はみんなの宝物



現在、民話の会の民話の演目は十一編（そのうち民話の会のオリジナル作品は「カヤ湯」「河童のお伊勢参り」「塚ノ越地藏」「たにしんやせ我慢」の四点。柳瀬郷土史研究会が制作された「坂之下東光寺の金毘羅さん」「滝の城の竜」「南永井のさつまいも」の三点は提供頂いた語り文です）。『所沢市史・ふるさと所沢』に掲載されている中の残り六点ほどが、これから民話の会で語り文としての学習材です。「これは大変だ。これからは挑戦だね」

さらに、多くの子供たちが紙芝居で見聞きしたであろう「おだんごころころ」「たぬきとひこいち」「てつだいねこ」「たにしちょうじゃ」「びんぼうがみとふくのかみ」

「100万回生きたねこ」を幼稚園や児童館でのお話会用に準備しました。私たちの活動の場は、幼稚園・児童館・子ども食堂、各種老人ホームと小学校三年生の「地域を知る」をテーマとした授業でした（所沢・南・上新井・

明峰・牛沼の各小学校の毎年約700名の生徒達との楽しいお話会です）、私達が語るたびに身を乗り出してくる子供たちや参加された皆様から元気をいただきました。現在、残念ながらコロナ禍でお休みになっています。さらに、欲張りの民話の会はオリジナル曲『民話はみんなの宝物』をつくりました。挨拶の冒頭に、そして民話の絵の中へBGMとして流しています。曲に合わせての振り付けも考案し、会員が積極的に踊っています。ところざわ倶楽部の会員からも応援していただき創り上げてきた宝物は沢山ありました。昨年、ところざわ倶楽部との共催で「民話の由来地めぐり」の野外活動も始めました。5月に第3回目の活動を提案しました（詳細はHPをご覧ください）。私達はコロナ収束を願いながら、そして活動の再開ができる日を待ち望みながら定例会で準備をしています。

サークル活動報告

古典に学ぶ

葵の会 青山 法子



「葵の会」は日本の古典文学や古典芸能に興味、関心のある人達の集まりです。現在会員数は25名です。例会は月に一度、木曜日に中央公民館で専門家を講師に迎えて受講しております。その他、希望者で歌舞伎や能狂言などの鑑賞に行ったり、会員の研修、親睦を目的とした年に一回のバス旅行、暑気払い、新年会、

桜のシーズンの文芸散歩などの行事があります。この2年ほどコロナの影響で例会以外の行事は行っておりませんが、それ以前は・小諸の懷古園と別所温泉・渋沢栄一の生家とさきたま古墳群・丹那断層と沼津御用邸などちょっと趣の異なった所を訪れる日帰りの旅を楽しんできました。今年も3月初めに足利学校、鏝阿寺、田中正造記念館を訪れる予定でしたが中止になり残念です。

例会は感染者数を考慮しながら行っております。この数年は及川先生の「古事記」や「万葉集」の講義をメインに渡辺隆先生の「歌舞伎」、竹内好夫先生の「古典文学と能」を関連させた講義など大変有意義で充実した講義が行われました。

今年の4, 5, 6, 7月は竹内先生による「山家集」の講義が始まる予定です。会員以外の方でも聴講を希望される方がいらっしゃいましたら是非参加して頂きたいと思っております。



アジア研究会の近況

アジア研究会 鈴木 正明

玉上代表のリードよろしく変化をつけ、アジアでの出来事からテーマを見つけ、勉強を続けています。



例えば、最近では外部講師を招き、ユダヤ民族について講義していただきました。有意義な話が聞

けました。また貴重な体験をお持ちの会員の体験談としてチベットの話も聞きました。

またこれは珍しい企画と思いましたが、幕張市のアジア経済研究所とその図書館を見学したこともあります。蔵書の多さには、改めて驚きました。また教室で、中国の映画「山の郵便屋さん」の鑑賞もしました。これら以外にはその時々のアジアの時事ニュースのなかから優先度の高いもの、例えばミャンマーを取り上げ、全員で自由討論したこともあります。

いずれの場合でも講演の後は大変活発な質疑応答が常態化しており、時間が足りないと思うこともあり

ます。なかなか難しいとは思いますが、良い質問が一つ出ますと、次々に関連質問が出て、そういう点に小生は、さすがに当会のメンバーの研究熱心なことを感じ入ります。

ロシアはその大部分はアジアですので、今のウクライナとの戦争について討論の対象とするのかどうか？次回の熱い議題の一つになるかと思えます。大事なことは、大枠はあるものの、会員の興味関心を引き起こし、引き続き活発な意見交換の場としての会を期待しています。



3月定例会の様子

サークル活動計画

興味のある活動に参加してみませんか？

1. 葵の会 (水上 俊彦 080-6855-5868)

4月14日(木)中央公民館8・9号室 13:00～13:30 準備・受付、13:30～15:30 竹内先生、西行山家集①、15:40～16:30 例会 16:30～片づけ
5月12日(木)中央公民館8・9号室 13:00～13:30 準備・受付、13:30～15:30 竹内先生、西行山家集②、15:40～16:30 例会、16:30～後片づけ
聴講者 歓迎 !

2. アジア研究会 (玉上 佳彦 090-2497-1076)

4月20日(水) 13:30～16:00 中央公民館8・9号室 定例会
テーマ：日米地位協定について
5月18日(水) 13:30～16:00 中央公民館8・9号室 定例会
テーマ：内野克彦氏による講演「核燃料物質等の輸送」

3. 活きいきシニア福祉の会 (川上 紀春 090-5573-2548)

4月27日(水)13:00～15:00 生涯学習推進センター 定例会
コロナ禍 認知症にご注意を「半数で悪化 高まるリスク」「家族の負担を減らすには」(DVD 視聴による学習会)
5月25日(水)13:00～15:00 生涯学習推進センター 定例会

4. 楽悠クラブ (田村 健一郎 2949-3434)

4月12日(火)13:15～16:30 中央公民館 3階 8・9号学習室
ドキュメンタリー「指揮者 ハイテンクの我が人生」
ヴェルディ 歌劇「リゴレット」
5月17日(火)13:15～16:30 中央公民館 3階 8・9号学習室
ミュージカル映画「ボギーとベス」

5. 食を通して所沢を知る会 (岡部 まさこ 080-5872-1868)

4月26日(火)13:00～16:00 ふらっと 生活工房
「スパイスについて」の話とチャイティーでティータイム
講師：園田ヒロ子(要予約)
5月24日(火)14:00～16:00 小手指新井園にて「お茶の話」

6. 地球環境に学ぶ (小田原 一博 080-6537-2670)

4月19日(火)9:00～11:00 新所沢東公民館
定例会：「環境討論会」(農業関係及びPFOS問題)
4月22日(金)10:00～12:00 新所沢東公民館 読書会
4月26日(火) SDGs ウォーク カルチャーパーク駐車場
11:00 集合～ 東部クリーンセンター13:00 見学 15名要予約

7. 所沢シニア世代地域デビュー支援の会 (田口 元也 090-9820-5668)

4月13日(水)13:15～15:00 中央公民館 1階 学習室3号
定例会 「2025年問題を考える」どなたでも参加歓迎です。
◇SP スマイルパイレーツ練習日◇ 見学大歓迎！
4月9日(土)13:30～16:00 生涯学習推進センター 多目的室
4月23日(土)13:30～16:00 中央公民館 学習室8・9号室

理事会報告 3月14日(月)15期第4回理事会を開催しました。

- ・「健康増進セミナー」の総括：参加者数115名(内会員79名)
- ・4月23日(土) 15:30～16:45 松井公民館ホールにて三戸素子さんの「おはなしと演奏の会」開催の説明とチラシ配布
- ・5月13日(金)「第3回民話の由来地めぐり」の実施要領説明
- ・4月のパソコン相談会を4月18日(月)、スマホ相談会を25日(月)に新所沢公民館で13:00から開催予定です。

8. 所沢の自然と農業 (稲村 洋二 2992-1751)

4月14日(木)13:00～15:00 新所沢公民館 定例会
4月19日(火)9:30～11:30 柳瀬荘黄林閣ボランティア
4月22日(金)9:30～11:30 柳瀬荘黄林閣ボランティア
4月～5月大型連休ころ 新茶摘みボランティア

9. 野老澤の歴史をたのしむ会 (栗屋 貴夫 090-2746-9840)

4月21日(木) 伝統工芸「安松ざる」の講習、他
5月6日(金)「新河岸川水循環センター」(下水処理場) 見学
和光市新倉6-1
5月19日(木) 飯能歴史散策「歴史地区と博物館見学」

10. ドラマティック・カンパニー (高橋 信行 090-9393-6238)

4月23日(土)9:00～11:00 中央公民館 3号
シェイクスピア戯曲の朗読(ヘンリー8世)
5月7日(土)、14日(土) 会場・内容未定

11. 懐かしの映画・鑑賞会 (二上 拓夫 080-1250-6151)

4月12日(火)10:00～12:30 西新井町会館
邦画「細雪」佐久間・吉永・古手川・岸(83年 東宝)
4月26日(火)10:00～14:30 西新井町会館
洋画「卒業」(67年)ダスティ・ホフマン、キャサリン・ロス

12. 脳活サークル (加曾利 厚雄 2939-2308)

4月25日(月)13:30～ こどもと福祉の未来館 多目的室2号
令和4年度「総会」1年の事業を皆で検討し決定
5月23日(月)13:30～ こどもと福祉の未来館 多目的室2号
内容：4月の「総会」で検討するため未定

13. 傍聴席 (石堂 智士 2947-0835)

4月18日(水) 新所沢東公民館 研修室1号
「B(地域公共交通) グループ活動報告」 1時間位
時間があれば、財政学習も、未配布者に教本を配る
5月16日(月)「4月定例会」を予定

14. 民話の会 (仲山 富夫 090-3902-0283)

4月15日(金)10:00～13:00 こどもと福祉の未来館 定例会
所沢の民話『弘法の三ッ井戸』『とんぼの宿り木』録音
5月13日(金)「第3回民話の由来地めぐり」
雨天中止の場合は20日(金) 9:30 所沢駅東口1階へ集合
(4/11日から先着30名受付、申し込みはサークル理事へ)

その他連絡事項

- ・会則運用規定に基づき「サークル補助費」を給付しました。
- ・2月末現在の会員数は235名(15期入会4名、退会5名)
- ・年会費の集金済みは211名ですが、引き続きサークルを通じて集金をお願いすることとなりました。
- ・市民大学29期生は6月9日開講予定(翔びたつ広場等に掲載)
- 4月11日(月) 第5回理事会 新所沢公民館 学習室5・6号

みんなの広場 第38回

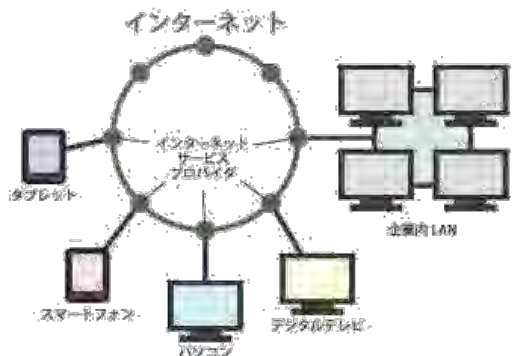
活いきシニア福祉の会
原田 一成

サイバー攻撃を考える

ロシアのウクライナへの侵攻が進む中、アノニマスがロシア政府のウェブサイト閲覧できなくさせ、ロシアの複数のテレビ局をハッキングしウクライナの愛国歌や侵攻の様子を放送しました。

アノニマスは 2006 年頃に英語圏の匿名掲示板「4chan」で結成された、インターネット上のハクティビスト（ハクティビズムと呼ばれるハッカー思想の実践者）が緩やかにつながった国際的な連携組織と言われています。

そもそもインターネットは世界中のPC、スマホ、タブレット等々がサーバーを経由して繋がっているのです。サーバーの弱点を突けばハッキングは必然的に出来る仕組みとなっています。



細かな仕組みは機会があれば記事にしたいと思います。自分のPCが世界中からアクセスされる危険があることを忘れないで使ってください。ゆめゆめ油断なきよう！！

むさし野俳句会（令和四年四月）作品抄

三月や開花を誘ふ笑ひ声
咲き満ちて香り放つや花しきみ
外壁の煌めく役所竹の秋
老犬に歩み合はせて春の雲
うららかや日をまき散らす水車
三月の自転車置場がらんだ
春夕焼ベンチの下のボールかな

白神 恵子	泣きし子が大きな返事して卒業	荒幡千鶴子
高梨 千代	初蝶の東雲色に染まりけり	井出 昇
利根川啓一	春一番飛行機型の風見鶏	海老澤愛之助
中嶋 弘子	曝気機のまわるまわすよ春の水	小林 貞夫
橋本 佑子	母がみて母に甘える春の夢	小林 典子
平栗 彰子	池の辺に鳥描きたる巣箱かな	佐藤 八郎
宮本 信生	ゆるやかに曲る多摩川梅の花	鈴木 征子

「むさし野俳句会」も新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言以降なるべく短時間で句会を行うようにしております。しかしながら、高齢化には逆らえず最近メンバーが減少しています。第一火曜日の九時三十分から行いますので左記三名の者にご照会下さい。

連絡先 佐藤（八） 2948-8247 中嶋 2994-6045 海老澤 2922-0259

《編集後記》

最近「へえ～」と思うことがありました。それは、眠れない時は「羊が一匹」「羊が二匹」と数えていましたが一向に眠れなく、むしろ羊の群れが頭に浮かんでますます眠れませんでした。それは「羊」を日本語で数えていたためと解りました。

眠りを誘うのは英語で「sheep」「sheep」と発音すれば脳に響きメラトニンが出て、脳内神経伝達のセロトニンが働き睡眠を誘うということが解りなるほどと腑に落ちました。早速「sheep」「sheep」とゆっくり唱えると、だんだん身体が温かくなり眠りにつくことができました。

これから「100歳時代」といわれ理想は「ピンピン・コロリ」でしたが今は「ピンピン・キラリ」だそうです。それには「快い睡眠」「バランスよい食事」「笑い」が必須のようです。

最後に、ウクライナの人々が安心して温かい眠りができる日が一日でも早く来ることを祈ります。

（園田：記）

「広場」問合せ 玉上 佳彦（090-2497-1076）

川柳〔七十一〕 作品発表選 中島峯生

課題「友達」

カンパイヤ友と飲む酒込みとおる
悪ガキの仕切る楽しいクラス会
友達が伴侶となつて共白髪
飲み友と交わす会話がずれて来た
あのくあれ友との会話などを解く
有難い友に恵まれ今がある

「自由題」

気晴らしにうつすら紅を引いてみる
模様替えのころときめくこの不思議
平和ボケ悪夢のようなウクライナ
有事でもマニュアル守れとお役人
いつ返す出かける先は徒歩範囲
負けないぞコロナ戦争地震にも

庵 閑子	りんご好き	縄 文人	突 拍子	どうし	りんご好き	縄 文人	突 拍子	どうし	庵 閑子
------	-------	------	------	-----	-------	------	------	-----	------

次回（第73回）課題「けんか」「自由題」

締切り日：4月20日、担当中島まで、どなたでも

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp Fax 04-2928-1161