高齢者の豊かな生活のために　　２０２３年１２月１日発行

手 賀 沼 通 信（第３０９号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

今月は９月に続く手賀沼通信ブログからの抜粋です。

先月号は少子化にテーマを絞ったブログからの抜粋で、硬い話題で同じような内容が長年にわたったブログばかりでしたので、お読みいただくのが大変だったと思います。申し訳ありませんでした。

今月は普通の内容です。

手賀沼通信ブログ抜粋

自転車用のヘルメットを購入した（ＮＯ．１６９８）（令和５年４月５日）

２０２３年４月１日より自転車に乗るときはヘルメットを着用するように道路交通法が変わりました。

自転車に乗っていて事故に遭った時、ヘルメットをかぶった人の死亡率がかぶっていない人より大幅に少ないことから変わったようです。ただしこのルールは努力義務で、かぶっていなくても罰則はありません。

以前から柏の高校に通っている孫娘が自転車で通学しているのにヘルメットをかぶっていないので不安を感じていました。私の母校の松山南高校などは自転車通学の際はヘルメットをかぶることが校則として決まっているようでした。学校によってまちまちでしたがこの法律で今後は変わってほしいと思っています。

私は脊柱管狭窄症で足と腰が痛くなり、あまり歩けなくなりました。移動は自転車とバスです。近くの買い物や病院通いや手賀沼公園などは自転車を使います。

そのためヘルメットを探しましたが、近くに自転車屋がありません。スーパーやコンビニでは売っていません。家内にネットで探してもらい購入しました。この時期なので待たされるのは覚悟していましたが、翌日届きました。費用は送料込みで約２７００円でした。

よくテレビでサイクリストがかぶっているものとは違いますが、頑丈に出来ている感じです。少々重いですが、乗る時間は１０分以下が多く長くてせいぜい３０分くらいです。早速使っていますが、まだ高齢者でかぶっている人はまれです。

最後のボランティア活動をやめた（ＮＯ．１７０３）（令和５年４月１８日）

２０２３年４月１４日、私の最後のボランティア活動をやめることになりました。

毎週１回若松ふれあい会のメンバーとして近くの第一小学校の下校見守りのボランティア活動を行っていましたが、突然会を解散することとなったのです。

若松ふれあい会は、２００４年（平成１６年）当時頻発していた空き巣や忍び込みなどの防犯のため８名の有志で結成されました。自治会とは別のボランティ活動でした。我が家も忍び込みの被害に遭い、何とかしなければと思ったのです。

毎週１回防犯パトロールを交代で行い、警察に依頼して防犯のための講座を開くことから始めました。その後自治会の役員などが参加して自治会の外郭団体のような形で補助金も出ることになりました。一時は会員も３０名以上になりました。活動の幅も広がり、防犯パトロールも週３回とな

り、週３回の第一小学校の下校見守りや防災活動も行うようになりました。

ところが会ができてから１９年、会員の死亡や高齢化が進む一方、新規会員の加入もありません。活動できるできる会員が減り、会としての役割が果たせなくなってきました。私も足の痛みで４年前に１５年続けた防犯パトロールをやめざるを得なくなりました。下校見守りだけになってしまいました。

会長は体調を崩して活動に参加できなくなり、会の管理や情報の伝達からも身を引きました。防犯活動はふれあい会から自治会が主力となりました。第一小の下校見守りは、校長や教頭が変わってから学校の都合で情報が来なくなり、あまり期待されていないことがわかりました。ボランティアをやる意味が薄れてきた感じです。

そこで一緒に下校見守りをやっているＨさんと会長宅に行き、３人で話し合って会長に会を続ける意思がないことが確認されたので ふれあい会を解散することにしたのです。すっきりしない後味の悪い幕切れとなりましたが、いろいろ地域のお役に立てたことは誇りに思っています。

我孫子に大雨が降り、手賀沼公園の一部が冠水した（ＮＯ．１７１６）（令和５年６月４日）

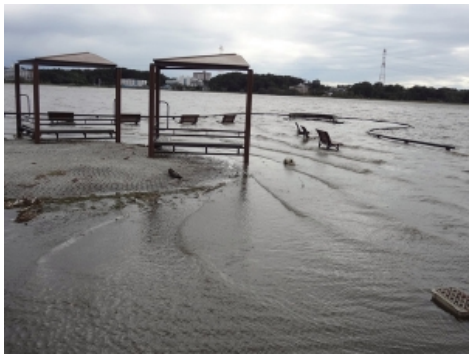
２０２３年６月２日から３日の早朝まで我孫子に大雨が降りました。台風２号が梅雨前線を刺激して線状降水帯が日本各地に発生しました。我孫子市にもやってきたようです。

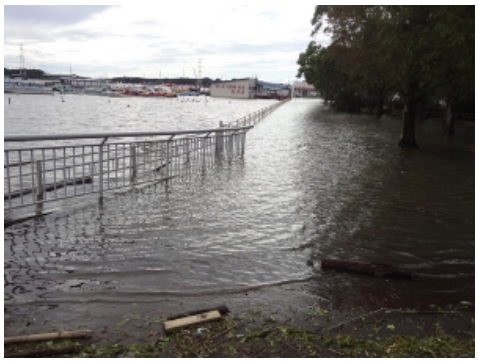
我孫子市の２４時間の降水量は２２５ミリで６月の降雨量としては観測史上最高とのことです。手賀沼は６月３日の午前８時過ぎには２メートル８０センチの危険水位を超えて３メートル４０センチになったと読売新聞に報道されていました。

３日の午後３時ころ手賀沼に行ってみました。手賀沼の岸沿いが見事に冠水していました。

１０年前の２０１３年１０月１６日にも１０年に一度といわれた大型台風２６号によって手賀沼公園が冠水したことがあります。

その時の写真です。今回のほうが冠水は多かったようですが、前回は台風がやってきたためその傷跡が残っていました。





左目に緑内障が見つかる（ＮＯ．１７２０）（令和５年６月２３日）

２０２３年６月３日、柏眼科クリニックで目の検査をしたところ左目に緑内障が見つかりました。

柏眼科では２００９年に左目の白内障の手術をしています。そのとき黄斑変性が見つかりましたが、２０１０年に右目の白内障の手術をしたきりで左目はそのままにしていました。左目は見え方がよくなかったのですが、両目を使うと不自由を感じなかったからです。

それ以後、高血圧、糖尿病、狭心症、難聴、脊柱間狭窄症、喉頭白板症などの病気の対応に忙しかったこともありました。

今年６月初めにホームドクターで我孫子市の毎年恒例の健康診断を受けました。

そこで昨年の血糖値のグリコヘモグロビンの値が高かったため念のため眼底検査を受けるよう勧められました。そして名戸ヶ谷あびこ病院で眼底検査をしました。この病院は眼科はないのですが眼底検査はできます。糖尿病のフォローならここと思ったのです。

ところが予想外の目の病気が見つかり、柏眼科に行くことになったのです。１３年前のカルテが残っていました。今回の精密検査と比較しながら説明を受けました。左目の視野が狭くなっていました。緑内障と診断され、毎日目薬を入れることになりました。緑内障はそのままにしておくとだんだん視野が狭くなって失明につながります。５年後、１０年後の視野の絵を見せられました。そんなに寿命が続くとは思いませんが、治療を続けるつもりです。

歳を重ねると共に体のパーツが１つずつ壊れていくのを実感しています。

国民年金の保険料の納付率が増えたのは驚き（ＮＯ．１７２２）（令和５年６月３９日）

２０２３年６月２７日の読売新聞に「国民年金納付８０％超」という見出しで、自営業者などが加入する国民年金の２０２０年度分の最終納付率が８０.２％と、社会保険庁が保険料を徴収するようになった２００２年度の調査開始以来、初めて８０％を超えたと出ていました。

最近の日本経済や社会制度で暗いニュースが多い中、珍しく良いニュースです。

サラリーマンや公務員が加入している厚生年金と違って、国民年金は２０歳以上の自営業者、農業や漁業従事者、その配偶者、学生、無職の人が入る保険です。

厚生年金保険料は給与から天引きされますが、国民年金保険料は自分から収める必要があります。なお、サラリーマンや公務員の被扶養配偶者は、相手の厚生年金保険料に含まれていることになっていて収める必要はありません。

国民年金保険料の徴収率は２０１０年度には６４.５％と最低の数字を示していました。そのため一部の識者からは、消費者税率を上げて全額国庫負担にすべきだという説まで出ていました。

ところがその後少しずつ１０年連続で納付率が上がり始め、２０２０年には８０％を超えたのです。

年金機構の事務所の体制強化やコンビニ店での納付やスマホのアプリ決済ができるようになったなどが理由の１つのようです。それに国民の意識が変わってきたのが一番の原因ではないかと思います。国民年金の支給額は決して多くはありませんが、やはり最後には頼りになるという気持ちがあるのではないでしょうか。

４年ぶりの手賀沼花火大会（ＮＯ．１７３２）（令和５年８月６日）

令和５年８月５日４年ぶりに手賀沼花火大会が開催されました。

隅田川をはじめ、各地の花火大会も４年ぶりというところが多いようです。

私と家内はいつもの通り長男のマンションから見物しました。小高い場所のマンションの最上階からはすぐ近くの我孫子会場、正面の柏会場の花火がよく見えます。遠くには場所はわかりませんが、２カ所でやっている花火も見えました。

マンションの前の道路は全線開通するまでは、我孫子会場の花火を見物する絶好の場所となっており、多くの人がビニールシートを敷いてのんびり見ていましたが今は使えません。皆さん歩きながら花火を見上げていました。

花火が始まる１時間半ほど前、手賀沼公園に様子を見に行きました。公園の広場は前日から場所

取りのシートで埋まっていたようです。多くの人が続々と詰め掛けていました。

花火は７時１０分から８時１０分まで、我孫子会場と２カ所の柏会場の３カ所から、手賀沼に浮かべた打ち上げ装置で打ち上げられました。

音が大きく響いて、かわいそうなことに長男宅のペットの子犬は声も出せず、抱かれた人にしがみついていました。

私のカメラは時代遅れの携帯用のデジカメなので花火の写真はうまく撮れません。見るに堪えませんが証拠写真のようなものです。

おめでとう慶応高校（ＮＯ．１７３５）（令和５年８月２４日）

２０２３年８月２３日、第１０５回全国高校野球選手権大会の決勝戦が甲子園で行われ、慶応高校が８－２で仙台育英高校を破り優勝しました。

慶応高校は１９１６年の第２回大会で慶応普通部が優勝して以来の１０７年ぶりの優勝でした。史上最長ブランクでの優勝です。関係者の喜びは大きかったことでしょう。優勝おめでとう。

当時は中等学校の野球大会でこの年は豊中球場で開催されました。甲子園で開催されるようになったのは１９２４年からです。

仙台育英は駒大苫小牧高校が２００４年と２００５年に達成した夏の大会２連覇の記録を逃しました。達成していれば史上７校目の連覇でした。

優勝こそ逃しましたが、今年のベスト８に３校が進むなど東北地区の活躍が目立ちました。常連だった近畿勢は７年ぶりに８強を逃しました。私の母校のある四国地区は３回戦に残ったのが１校だけで昔の栄光は去っています。

今年の大会は５回終了時に１０分間のクーリングタイムを入れたり、準々決勝の前後や決勝の前に休日を入れたりして、選手たちの健康管理を重視しました。投手には１週間に５００球の球数制限があります。

そのためか投手のヒーローが消えました。今では、池田高校の水野投手、ＰＬ学園の桑田投手、横浜高校の松坂投手、早稲田実業の斎藤投手、駒沢苫小牧の田中投手などの連投をものともしないピッチングを見ることはできません。時代の要請かもしれませんが、高校野球ファンにとっては寂しい限りです。