

会報

第59号 (2021/8/5)

〒720-0082

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel & Fax: 084-917-5937

Mail

h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp



Community Renaissance
Research Center

今後の予定

連続講座 オカリナが吹けるよ!

・講師: 村山ひろみさん

(福山市立立大学名誉教授)

・場所: ルネッサンス研究所 集会室

・日時: 8月24日(火) 13時~14時半

新規メンバーを迎えたので、復習も兼ねてこれまで練習してきた曲にみがきをかけていきます。みんなので和気あいあいと演奏しています。

シロントロロジー研究会

8月26日(木) 14時~

・場所: ルネッサンス研究所

・参加費: 300円

・内容: 『他職種連携の土台づくり』
73ページから。

参加者は少ないのですが、毎回各々が現在直面している高齢問題をどう考えるか、の話で盛り上がっています。



「ケアの社会学」を読む会

8月19日(木) 16時半~

・場所: ルネッサンス研究所

・参加費: 300円

・読む本: 上野千鶴子著『ケアの社会学』

・内容: 「第7章 ケアされるとはどんな経験か」
159ページから

牧田さんの解説付きで理解が深まっています。出版されて10年を経っていますがその間の介護に対する考え方の変化を感じながらの読書会です。



「手抜き料理で野菜を摂ろう」

8月5日(木) 10時~

びんまる主催。会場NPO。副代表理事の加納が講師を務めます。メニューはレタスの煮浸し、ナスの油炒めです。



今号の内容

- ・ みなし総会を実施
- ・ 映画「ノマドランド」から見る
アメリカの高齢者事情
- ・ 書評『感染を恐れない暮らし方』
- ・ 編集後記

活動報告

みなし総会を実施しました

1. みなし総会を開催

ワクチンの接種がはじまり今年こそは皆様が顔をあわせての総会が持てるかと思っていました。ところが変異種も猛威を振るい、京阪神、愛知県、中国地方でも広島、岡山に緊急事態宣言が出され、しかもその期間も延長されました。

このような状況をふまえ、昨年同様にみなし総会の形で開催しました。会員の皆様の御協力のおかげで県にも事業報告の提出をすませることが出来ました。

2. 昨年度実施事業

昨年度はコロナの感染拡大の影響で予定していた多くの事業を中止せざるを得ませんでした。こうした状況のなかでも頑張った事業は福山市から委

託を受けた「福山市旧体育館の記録誌」作成でした。その内容概略は以下のとおりです。

福山市体育館の歴史的背景を以下のような点から明らかにしました。

① 体育館建設の背景には、「国防に役立つ若者」を育成する体育観から、「社会教育法」に基づいた「国民が健康で文化的な生活を営む」体育観への変化が。

② 体育・スポーツの歴史の変遷を踏まえた体育館の歴史の変遷

③ 体育館の立地場所の歴史的背景

洪水により決壊した芦田川の改修工事で生じた廃川地に、紀元²⁶⁰⁰年（1940年）を記念した運動公園計画（約三万坪に自由運動場、野球場を設け、周囲には椎、楠桜などの植樹）。現在の体育館の地には福山護国神社が（1945年8月8日の空襲で焼失）。

④ 福山市体育館の構造上の特徴

大屋根構造であり、多様な使用法を考慮した平面計画。その意匠には多くの建築家のデザインが活かされています。

⑤ 設計、施行は市役所内の建築部建築課が担う

設計は岡田実氏（大阪市立大学卒、大阪市役所勤務後、福山市役所勤務）。

構造設計の計算は日本鋼管株式会社に協力を依頼。



映画「ノマドランド」から 見るアメリカの高齢者事情

牧田幸文

2020年のアメリカ大統領選挙では、二人の裕福な高齢政治家の壮絶な？戦いが繰り広げられましたが、その影で多くの高齢者の生活が脅かされているのだ、と思わせる切ない映画「ノマドランド」が昨年末から話題となりました。アカデミー賞では、作品賞・監督賞・主演女優賞を獲得したことで、日本でも注目を集めています（地味なストーリーなので日本では大ヒットとはならないですが）。この「ノマドランド」は、漂流する高齢労働者の暮らしの物語です。アメリカ南部の素晴らしい自然も映し出されているので、ぜひ、映画館で見たい映画です。

映画は、主人公のフアン（フアン役のフランシス・マクドーマンドはハリウッドでは珍しい、顔をいじっていない女優さん）がガレージの戸を閉めて、キャンピングカーに乗り込み、「さあ旅立とう」というところから始まる。このシーンを見て、少し寂しうさげだ、定年退職した人たちが、自由気ままな旅に出る様子と勝手に決めてしまいがちです。しかし、実際は高齢期に入ったフアンがキャンピングカーで仕事を探して求めて車上生活を始める場面です。彼女は、現代アメリカに増加している高齢ノマドの一人なのです。

ノマドとは、放浪する人たちのことを意味し、知恵蔵によると最近では「IT機器を駆使してオフィスだけでなく様々な場所で仕事をする新しいワークスタイルを指す言葉」として使われています。いずれにせよ、定住地を持たずあらゆる場所で働く、それがノマドなのです。物語は、フアンが行き先のない旅の中で、仕事で出会った高齢のノマドたちとの交流を描いています。

映画の中で、出会った子どもにも「ホームレスなの？」と、フアンが質問されるシーンがあります。フアンは「ハウスレスなのよ」と、「家はないが、仕事をしている」といったニュアンスで答えています。このハウスレスという言葉と、原作では「ワーキャンパー」という単語が高齢ノマドを的確に形容しています。「ワーキャンパー」とは、ワークとキャンパー（キャンプする人）の造語で、短期の雇用を求めて移動する季節労働者を意味します。ワーキャンパーたちは、季節ごとに働く場所を移り、低賃金で働くのですが、彼らの仕事の対価には電気、水、下水道付きの無料（もしくは安価）で使えるキャンピングサイト（車を長期間駐車できるパーキングサイト）が含まれています。「ワーキャンパー」こそが、フアンたちのただただ漂流するだけでない生活を明確に示しています。

映画では、多くのワーキャンパーが働くアマゾン社の配送センターでの過酷な仕事の状況が映し出されています。アマゾンは毎年、感謝祭前からクリスマスが終わる約3ヶ月間、大量の注文をさばくため、多くのワーキャンパーを雇

っています。こうした場所でワーキャンパーたちは、ただハードな仕事をするだけでなく、親交を深め、次の仕事やノマドライフを充実させる情報を獲得します。高齢のノマドたちは共感しあい、仲間を作り、さらに自分を勇気づけて暮らしています。不安定な経済状況の中ですが、自分たちのコミュニティを持った高齢者の暮らしが映し出されています。

そうは言っても、彼女たちは高齢で健康の不安を持っています。映画では、ノマド仲間の一人が亡くなり、彼女の弔いのために仲間たちが集まるシーンもあります。ちょっと悲しい出来事ですが、じつとどまることを拒否し自己実現をする高齢者像とともに、希望だけではないリアリティも描かれています。

なぜ、高齢でノマド生活なのか？原作者であるジェシカ・ブルダーは3年間に渡る個別インタビューをもとに、2014年から、『ハーパーズ・マガジン』に「リタイアメントの消滅、働くのをやめることができなくなった時」というタイトルのコラムを連載していました。このタイトルが示すように、アメリカは高齢でも働き続ける必要がある人たちが増加しており、高齢ノマドの多くが、2008年のリーマンショックによって、経済的損失を受けたことを明らかにしています。彼(女)らの多くは、無計画な人生ではなく、老後を考えて資金を積み立て、投資したにもかかわらず、リーマンショックで一切失い、働き続け

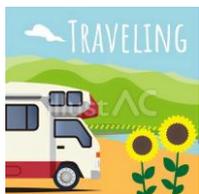
なければならぬ状況になったという。しかし、彼(女)らの住んでいた地域には、高齢者が働く場所がないため、ボロボロの車を改造して、新しい仕事を探し求める旅に出るという。あるノマドは、「家にいると仕事はないが、放浪すると仕事がある」といい、低い年金では家賃が払えない、だから旅をしながら仕事を探すのだと説明しています。ノマドたちは、社会一般ではルーザーかもしれませんが、彼(女)らは子どもたちの家に居候し、少ない年金でただ小さくなって暮らすことをやめ、ノマドという生き方を選んだ自立した高齢者です。この映画は、決してサクセスフルエピソードではないが、自立的な生活を選択した自由で夢を持ち続けているアメリカの高齢者を前面に描いています。最後に、この映画に出演している人たちのほとんどが実際のノマド生活をしている本人たちです。リアルノマド出演者たちの生き生きとした顔と対照にファーンンの複雑で寂しそうな顔が印象的です。

映画：「ノマドランド」2020年製作／

108分・アメリカ・原題：Nomadland

配給：ディズニ

原作：ジェシカ・ブルダー（鈴木素子訳）『ノマド：漂流する高齢労働者』春秋社、2018



書評

『感染を恐れない暮らし方』

本間真二郎著、
講談社ビブシー、2020

1. コロナ菌を除くことだけ考えれば良いのか？

一回目の緊急事態宣言から一年あまり。ウンザリ感もありますが、この一年で分かってきたことも色々あります。中でも食生活との関連では「食生活、なかでも腸内細菌を整えることが大切」という本をよく見かけるようになりました。その中の一冊に『感染を恐れない暮らし方』という本を見つけました。

著者は小児科医です。子どもの下痢はノロウイルスが関わっている、と言う論文を世界で初めて作成し、それが認められて3年間アメリカの国立衛生研究所でウイルス学やワクチン学を研究。現在は栃木県に移住して七合診療所所長をしながらコメや野菜作りをしている本間真二郎さんです。もちろん著者は、生活を見直すだけで一般に言われている「マスク・手洗い」などをしなくても良い、と言っているではありませんが、この様な経歴が、新型コロナウイルスについてもしっかりと説明し、暮らし方全般を見直すことも大切であると述べています。

2. 感染しても無症状の人、重症化する人がいるのはなぜ？

著者はその理由を自然免疫系と獲得免疫系で説明しています。新型コロナウイルスに感染したときまず働くのが自然免疫系。効果はマイルドですが、

それで治れば獲得免疫系の出番はないと。無症状の人はこのパターンだと言います。

一方重症化は獲得免疫系が働きすぎて暴走することによると言います。つまり、免疫の持つ「外からの病原菌に働く」と「その働きを調節する」事が上手く働いていないことだと。

「コロナほど激しい症状ではありませんが、緩やかな暴走状態にかかっている人は多いと思います。「ほんとう?」と言われるそうですが、花粉や食べ物による「アレルギー」がそうです。また、私もかかった病気で、リウマチや全身性エリテマトーデスなどの「自己免疫疾患」もあります。新型コロナウイルスで重症化した状態は、獲得免疫が花粉症などよりも激しく暴走した状態だと言います。

3. 免疫系が上手く働くからだづくりを

では、免疫系の「働く」事と「調節すること」がうまくできるためにはどうすれば良いのでしょうか? 著者は「私たちの体が多量の微生物と共存すること」と言います。60年くらい前までは私たちは当たり前のように体内に寄生虫を飼っていました。しかし、上下水道の整備、駆虫薬、農薬などにより現在ではほぼ感染者はいなくなっています。現在では口腔内や皮膚、腸内の常在菌がいなくなっています。歯科医では口腔内を清潔にと言いつつ、コロナの感染拡大で手をよく洗いましよう、と言いつつ現在。ですから著者はなおさら腸内細菌を整えることが重要だと述べています。自然免疫が上手く働く人は腸内細菌の状態が良いし、腸内細菌を整えると獲得免疫の暴走も抑えると言います。

この本の著者は、その腸内細菌を元気にして免疫力をアップさせるためには、次のような食生活や暮らし方を心がけることが大切だと勧められています。

- ① 地産地消の食材を摂取する。
- ② 精製食品や加工食品を摂取しない。
- ③ 発酵食品を摂る。
- ④ 食物繊維すなわち野菜や海藻をしっかりと摂取する。
- ⑤ 冷たいジュースを飲み過ぎて体を冷やさず、適度な運動を含めて体温を高める。
- ⑥ 日光に当たることで皮膚でビタミンDをつくる。
- ⑦ 土に触れる。
- ⑧ 除菌、滅菌をしすぎない。

4. おわりに

上記で該当しない項目がありましたか? コロナ禍を幸いに、該当しなかったことを一つでも見直して実行に移してみませんか。きっと腸内細菌の状態が良くなって、体調が良くなることと思います。

この著者は「薬を処方しても、病気を治すのは患者の自然治癒力である。一体医師として自分の役割は何だろうか」と一時期悩まれたそうです。その結果、医療に従事しながら食料生産にも関わる現在の暮らし方に発展したようです。

(文責加納)



編集後記



この度、編集に参加することになりました澤田です。ニユースを兼村さんと一緒に担当しています。介護関係の仕事をしてきましたが縁あってこちらのNPOにお世話になって3年 になりました。子どもが小さいこともあり、短時間の勤務ですが人生の先輩方に刺激をもらっています。

ノマドということばは聞いたことがありませんが、アメリカではノマドと呼ばれる高齢者ワーカーがいることを知りました。当NPOも、昨年、高齢者ワーカーから生きたいを持って働いているという話を聞き取りました。高齢者が働くということが世界の課題になっているのだと思えました。高齢期にハウスを失うことがあってはならないけれど高齢になっても誇りをもって働くことには共感が持てました。

コロナ禍でペットを飼う人が増えているそうです。我が家では秋からカブトムシを飼っています。久しぶりの昆虫飼育に我が家の幼稚園児だけでなく大人もワクワクしております。暑さが厳しい折ですが、夏バテしないで乗り切りたいと思います。(澤)

NPOへのお便り募集



「ミルネへのお便りを募集します。ご感想・ご意見などをTEL・FAX又はメールアドレスにお寄せ下さい。」

問い合わせ・申込先

NPO法人コミュニティルネッサンス研究所
 電話・FAX: 084-917-5937
 メール: h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp