



ぶどうのいえだより

編集・発行：大隈 廣 〒113-0032 東京都文京区弥生 1-3-12
TEL 03-3818-3362 FAX 03-3818-3392



No.87 2022年冬

新型コロナの最初の報告がなされてまもなく3年が経過しようとしています。はじめて報告されて以来、「新型」であるために様々な混乱が生じ続けています。しかし、混乱ばかりではなく思わぬ医療・医学上の進歩をももたらしました。

進歩の最大のもの新しい形のワクチンの開発と実用化でしょう。新たなワクチンの開発には10年の単位の時間がかかるのがこれまでの常識でした。これがわずか1年という短期間で実用化されました。これは、目的の物質そのものを作るのではなく、その物質をコードする遺伝子を合成する方が容易であるということを利用した戦略によって可能になりました。この方法はコロナワクチンの作成だけではなく、遺伝性の酵素欠損症の患児に欠損している酵素を産生させることを可能にする素晴らしい方法で、この実用化をもたらした研究者達は、本年度の日本国際賞を受賞しました。これは日本のノーベル賞と言われる権威ある賞です。

一方、混乱については、避けられたのではないかと思われる混乱も多々あった(る)ように思います。その一つに、有効性についての科学的根拠の乏しい薬剤の使用があります。米国のトランプ大統領もこれらの薬剤の幾つかを使ったようで、さすがトランプ大統領です。また、喫煙者がコロナにかかりにくく、また重症化しにくいという論文が幾つか発表されました。たばこ会社が泣いて喜びそうな話です。その後の研究の多くは否定的なものが多いようで、研究報告の出版の迅速性と信頼

性の問題が改めて浮き彫りになりました。ところが最近になっても喫煙者に重症患者が少ないという論文が出ています。しかし、

コロナは重症にならない傾向にあるが、総体としての喫煙の有害性の方が大きいと結論されています。

混乱の最たるものは、コロナ罹患患者の急増による医療の逼迫です。またその対策としてのコロナ感染を感染症分類の2類から5類への変更、全例報告の中止などはそれに輪をかけるかのような混乱です。社会経済活動の活性化と感染予防との両立ということのようですがその根拠がはっきりしません。日本の行政は、科学的根拠に基づくというよりも行政的都合に基づくものであることが露呈した感があります。小泉「改革」以来の医療費の極端な削減の

結果、平時には医療者の努力により保たれていた医療が、負荷の増加に耐えられなくなっているのが現状でしょう。たとえば、集中治療室(ICU)の病床数が米国の約五分の一にすぎず、しかもその専従医/専門医のいないICUも少なくないことです。コロナ禍の中で、普段は耳にしないうECMOという言葉が良く耳にするようになりました。これによる治療には、専門の医師以外に良く訓練された看護師、臨床工学士など多職種からなるチームを作る必要があります。医療関係者の必死の努力に報いるためには、ブルーインパルスを飛ばすことではなく、コロナ禍を日本の医療の在り方を抜本的に考え直す契機にし、禍を転じて福にすることではないでしょうか。

(杏林大学医学部附属病院小児科)

コロナ禍で思うこと

別所文雄



尾松純子先生の語りの世界に参加して

野島千恵

2年半ぶりの公演を皆さん心待ちにされていました。

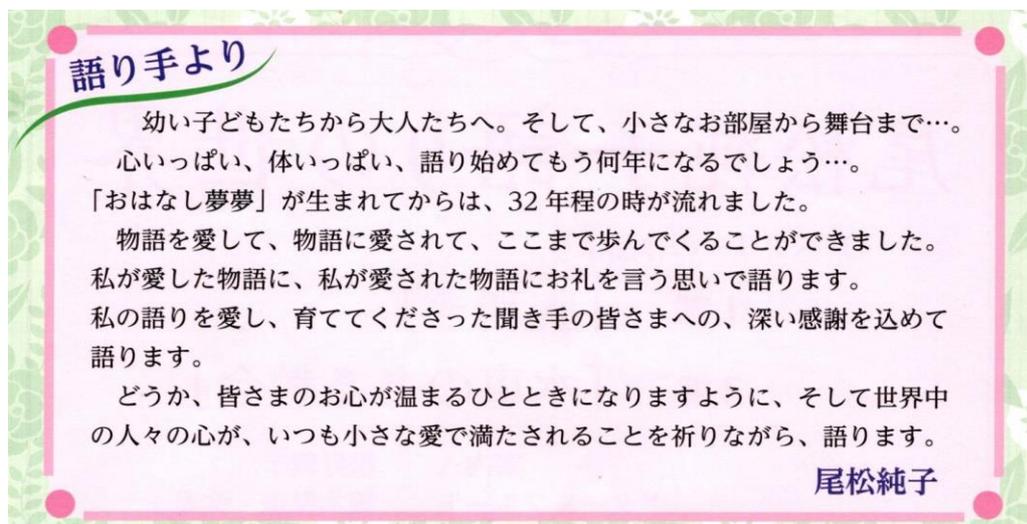
先生が登場されると空気が一変、観客席の温度が一気に高まります。

お話はO・ヘンリーの作品から2選。まず「腕利き」ラストシーンの刑事の粋な計らいにグッときました。二つ目は「水車のある教会」です。運命の扉が開いたのは、父親が歌う粉挽き屋の歌・・・お一人で様々な声を奏でて頂き感動しました。

語りへの情熱と先生の意志の強さはとても真似できるものではありません。ものすごい努力と時間の賜物で、こんな素敵な世界が楽しめるのですよね。

今回は、感染防止対策など皆様のご苦労は大変なものだったと思います。運営に携われた皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

素晴らしい語り心地よい音楽の世界にまたお邪魔させていただきます。



尾松純子さんは、ぶどうのいえ支援の公演を2010年よりほぼ毎年おこなって下さっています。2020年からはコロナ禍のため、会場を外に移して活動を続けられ、今年は7月15日に北区王子にある北とびあで公演されました。

昼と夜の2回公演には多くの方、昼の部約100名、夜の部約80名が参加されました。尾松純子さんとお仲間の皆さま、参加された方々に感謝いたします。

おさらい会のこと

羽深 由美子

7月23日(土)のボランティア会では、「業務おさらい会」として、朝の準備から始まり、予約電話の対応、入退室事務、客室の準備・退室後の清掃など、一連の業務について、各現場へ移動しつつ確認を行いました。コロナ対策で数々の書類や作業が新たに加わったことや、長いブランクの後なので、基本業務をおさらいしておきたいと、ボランティアの方々から要望があり、それらを反映させての企画です。

また、当日は距離を保つための説明のため、見て頂くことが難しい場面が多々ありました。そこで、ボランティア会の終了後に、時間のある方にご協力頂いて、同じ内容の動画を撮り、YouTubeに掲載しました(視聴者限定)。こちらは、今後も改修を重ね、より分かりやすく充実したものにしたいと思います。

実は、ボランティア会の担当が、たまたま順番だっただけで、経験の乏しい私が「おさらい会」とは何ともおこがましくて弱ったなあと感じていたのですが、同じ水曜当番の方々はじめ、皆さんに助けて頂いて、何とか楽しく無事に実施できました。また、参加された皆さんも、距離を保つための遠くからの説明でも、驚くほど良く耳を傾け、一緒に考えて下さいました。できれば一日も早く、以前のような活気のある「ぶどうのいえ」に戻ってほしいと、願う心は一つですね。

当日は感染者数が過去最大ピークの頃、しかも猛暑の中。大勢の方に参加・協力して頂きありがとうございました。



5月21日
ぶどうのいえだより 発送作業



6月18日
ボランティア会 話し合い

速報!!

ぶどうのいえだよりの読者の皆様、ぶどうのいえの「ホームページ」が間もなく生まれ変わります。ぶどうのいえだよりと共に、新しいホームページもお楽しみください。

昨今の圧倒的な「スマートフォン」の普及により、ホームページも、「パソコンで読む」から、「スマホで見る」というスタイルに大きく変化しています。また、掲載される内容も新鮮さが命で、記事の差し替えのスピードや豊かさへの対応も求められます。

そこで、これまでは、記事の差し替えは専門の方に依頼していたのを、ボランティアの皆さんで全て処理できるように、簡潔なシステムに変更します。

しかし、これまでのホームページのデータは、そのままいつでも閲覧することができますので、ご安心ください。

もうあと少しでお披露目ができそうです。ご期待ください。

HP 班(宮崎功、鶴飼久美子、所真里子、大隈廣)

ご報告します!

10月29日の土曜日、板橋区の西台駅に隣接するダイエー西台店にて、恒例となりました「イエローキャンペーン」を利用した物品購入を行いました。当日は、大勢のお客様と共に、「ぶどうのいえ」の滞在者の方に提供する食品等を購入することができました。これも、ダイエー西台店をご利用されているお客様が「ぶどうのいえ」の活動に協賛いただき、お買い上げのレシート(キャンペーンの日だけはレシートがイエローになっています)をお店の集計箱に入れていただくことにより、その合計額の1%分の金額(今回は13,000円ほど)の物品購入ができます。今回は、食品と日用雑貨を半々に分けての購入としました。担当の堀楚乃子さんと鶴飼久美子さんが、主婦感覚を存分に活かして品定めをしてくれました。写真は、買物が終わり、スポンサーのダイエーさんに提出するためのレシートのコピーなども済ませ、店頭でのほっと一息のツーショットです。



これからもまた頑張っていただけそうです。

ぶどうのいえ近況**☆事務パソコン環境整備**

受付脇の事務スペースが広くなりました。パソコンモニターも2台設置。使いやすくなったと事務の方に好評です。

☆アーカイブス

ぶどうのいえでは、現在、ホームページの刷新に取り組んでいます。新しいイメージを探るなかで、過去のデータを確認するために活動を振り返りました。理念や沿革、運営組織、等々。どれも保存し受け継ぐべき資料です。

活動の経緯を辿るうち、いろいろ思い出しました。全国からまた海外からの滞在者の方々、元ボランティアの皆さん、どうしていらっしゃるのでしょうか。支援して下さる人数の多さにもあらためて感謝の念を抱きました。

これからの活動に今回の振り返りを活かしていきたいと思います。



「医食同源2」—植物繊維— オートミール

堀内 昭

コロナによって「消毒」、「マスク」、「巣ごもり」、「ウーバーイーツ」さらに「冷凍食品」、「オートミール」などのキーワードが多く見られた。これらの中で「オートミール」が大人気である。今年の販売額はコロナ前の2019年の13倍にも増えた。値段の方も3年で7%あがったとのことである。今年も8月で前年度の売り上げに既に達している。最近では、多くのスーパーにも置かれている。平均価格は390円である。筆者は、OKという安いので評判のスーパーで340gの最安値260円のものを購入している。

最近では、ロシアのウクライナ侵攻のために小麦粉が値上りしているが、オートミールは、カナダ、オーストラリア、ポーランド、フィンランドなどが生産国なので紛争の影響を受けていない。

オート麦またはオーツ麦と呼ばれ、漢字では燕麦（燕の姿に似ている）と書く。オーツ麦を蒸してローラーでフレック状にしたものである。オートミールの糖質は白米やパンよりも少ないので、糖質ダイエットになる。その為「巣ごもり」による「コロナ太り」の解消法として注目されるようになった。外皮を残したまま加工された全粒穀物食であるので植物繊維や鉄分、カリウム、カルシウムの含有量が多い。鉄分も玄米の1.8倍、白米の4.9倍含まれる。植物繊維は玄米の約3倍、白米の19倍含み、水溶性β-グルカンを多く含んでいる。このβ-グルカンは、血液中のLDLコレステロールを下げる働きや、動脈硬化による血栓を防ぎ血圧を下げる効果もある。勿論、腸活にも役立つ。しかしながら、ビタミンA、C、D、Kは、ほとんど含まれないので主食をオートミールに依存しすぎると補填する必要がある。

一般には、全粒穀物であるので、水や牛乳・豆乳と煮て粥状にして食べる。熱湯を加えたり、電子レンジでチンでも粥状になるので、朝食のシリアルにもなる。筆者は、粉末スープや梅干しを加え、場合によっては電子レンジでチンによる賞味をしている。

クックパッドのレシピでは、数多く知られているが、オートミール料理が[食トレンド大賞2020]にも選ばれている。

オートミールは、加工の方法によって幾つかの種類が有る。

① クイックオーツ（調理時間約2分）

カットオーツを蒸して、ローラーで薄く伸ばし砕いて、乾燥させたもの。

② インスタントオーツ（調理時間約1分）

クイックオートミルよりさらに細かくしたもの。

③ カットオーツ（調理時間20分以上）

オーツ麦を2-3つに割ったもの。プチプチとした食感のお粥が出来上がる。

④ ロールドオーツ（調理時間約5分）

オーツ麦を蒸して、平らに厚めに伸ばし砕いて乾燥したもの。

粒がしっかりしているので、プチプチした歯ごたえがある。玄米のような食感が有る。

水分を調整することによってご飯の代わりにもなり、おにぎりや丼などにも歯ごたえがある。

どれも時短調理です。是非お試し下さい。

(前理事長)



★ありがとうございました

寄附・会費納入の方々

(順不同・敬称略)

神谷まり 大城敦 大島とも子 辻善章・育美 福井和彦 立教女学院 早川和子 大久保
えま子 鵜飼良機 堀内昭 堀内紀子 大隈廣 田中宏祖 樋口扶美子 鵜飼久美子 村松
夏子 住吉秀一 横山融 三村信子 荒木悦子 加藤誠 田中応佳 西田恵子 渡辺洋子
内ヶ崎儀一郎 内ヶ崎昌子 別府文雄 上松恵子 鈴木洋二 椎橋照子 梅田晶子 山形寿
太郎 匿名 小口淳子 酒井三貴子 岡村ゆき子 小林力 大隈廣 森田利光 金本浩 小
川宏枝 岩竹節子 保坂久代 上床道子 北原和夫 倉辻明夫 堀楚乃子 鈴木百合子 荒
川雄行 荒川こずゑ 荒川温子 岡田順子 東弘彦 菅原仁美 前田美穂 戸倉淳 三浦優
子 大西健之 藤義博 飯田満喜子 菊地純子 大森明彦 佐藤幸子 堀内紀子 木村義介
大西修 鵜飼久美子 矢代捷 石渡康弘 東京教区 14 教会 聖オルバン教会 倉田静江
宮崎なを 林澄夫 金井玲子 宮崎功 天野美穂・英国立教学院卒業生によるチャリティー
コンサート 賀来秀文 長松康子 ボランティア有志 おはなし夢夢企画 イマイノリヒロ
オイカワアキラ 工藤幸子 サイバーソリューションズ株式会社 倉敷信 大滝留理子 堀
内紀子 南みよ子 大城敦 永野訓男・つね 西田恵子

(2022年4月1日～10月31日)

★ありがとうございました

(順不同・敬称略)

畠山桃子(菓子) 奥野貢(果実) 吉川由香子(米) 西沢亜希(ウィルス対策専用マスク) 高
柳晴香(雑貨) 花王(株)コーポレート戦略部門社会貢献部(衛生用品) 山木玲子(果実) 小
山知佳(菓子) NATURAL HAIR(タオル) 花王(株)コーポレート戦略部社会貢献部(消毒液・
石けん・洗剤) (公)社会貢献支援財団(米) 岩崎明美(米・果実)

(2021年11月1日～2022年10月31日)

お知らせ

第23回運営総会通常総会

2023年3月4日(土) 15:00～16:00

東京聖テモテ教会ホール

運営会員になって下さる方を募集します。

ぶどうのいえ事務局へお問い合わせ下さい。 事務局 03-3818-3362

ご寄付のお願い

いつも「ぶどうのいえ」の活動をお支えいただき有難うございます。

来年度に向けて、振替用紙を同封させていただきました。

どうぞよろしくお願ひいたします。

会計担当理事 鵜飼良機

認定 NPO 法人 ぶどうのいえ

ホームページ

<http://www.budounoie.jp/>

E-mail

info@budounoie.jp

郵便振替口座名

特定非営利活動法人ぶどうのいえ

郵便振替口座番号

00120-2-540161