

お陰様で日本ライフ株式会社は設立 45 年を迎えました。皆様に心より感謝申し上げます。

さんけん

2018 No.64

平成 30 年 8 月 1 日発行

ネットワークニュース

発行人：三健ネット会 会長 門馬 義芳 日本ライフ株式会社 社長 門馬義幸
三健ネット会事務局 日本ライフ株式会社 〒201-0002 東京都狛江市東野川 1 丁目 3 4 番 1 4 号
TEL03-3488-8700 FAX03-3488-9921 <http://www//nihonlife.co.jp/> Eメール:mail@nihonlife.co.jp

三健（さんけん）とは健土・健食・健民

三健ネット会は、人間の幸せは健康にありとの考えから、人みな健康で豊かであることを願い、「健康な土から健康な食物を、それを食して心身ともに健全な国民をつくる」を基本理念にしています。この理念を広く皆様にご提唱し、ご理解とご協力をいただき、普及によって健康と健全な社会、地球にやさしい環境づくりに貢献していきたいと願っております。

7月の豪雨で被災された方々に、謹んでお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興を祈念いたします。
(日本ライフ株式会社 社員一同)

日本の将来を思う

さんけんネット事務局 門馬義幸

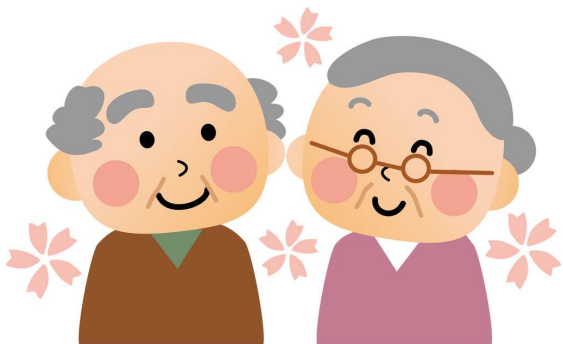
ここ数年異常気象が続いています。特に今年の世界各地の異常気象は今までの経験では対処できない事態も出てきました。日本のこの夏の暑さも酷暑としかいいようがありません。

気象とは別問題ですが、日本の将来を考

えると不安になります。

今の日本を覆っているのは先の見えない将来への漠然たる不安と経済格差だと思います。このような状況では、出生率の増加は望めません。人口減少の改善をどのように政府は考えているのでしょうか。お金がなければ暮らしていきません。いくら貯金をしても利子は微々たるものです。昔、郵便局の10年定期貯金の金利が8%以上の時代がありました。10年もたたずに貯金が倍になったのです。お金をおろさなければ、





資産は増える一方でした。定年になっても、1000万円以上の貯金が残ることも珍しくなく、年金で暮らしていくことができました。今ではゆうちょ銀行は0.01%の金利です。利子はすずめの涙しかつきません。日本の会社でありながら、退職金を出さない会社もあります。さらに、若い人は年金でさえいっつもらえるのかわかりません。

日本はいつのまにか消費社会になってしまいました。それに合わせるわけではないと思いますが、家電製品の寿命も7~10年のものが多いようです。昔の家電製品は今よりも長く使うことができました。LED電球を使わなくても、20年も30年も使える蛍光灯があったのです。最近の家電は電気代が節約できると宣伝していますが、10年以上経過すると交換部品もなくなるものがあります。先日、換気扇のスイッチが壊れました。購入してから13年になります。電気屋さんの話では、スイッチを交換すればまだ何年も使えるとのことでしたが、その

部品の在庫がメーカーにはすでになく、新しいものを購入するしかありませんでした。家電は同時期に購入したものが多く、次々と家電製品が使えなくなれば、買い替えることなどできないのではないかと不安になりました。

人間100歳の時代が近づいてきましたが、認知症対策はまだまだ遅れています。私の親の世代をみると、認知症を患っている方が何と多いことでしょうか。私の同世代で父親の面倒を見るために、会社を辞めた人もいます。年配の知人の中にも認知症を発症した方もいます。聡明だった方が記憶を失っていくのを見るのはつらいです。

さらにこれから切実な問題になるのが食料問題ですが、実感されない方が多いのが心配です。人間、食べるものがなければ生きていけません。戦時中の飢餓の時代を知る人も少なくなってきたこともあり、危機感を感じる人は多くありません。しかし、先月、西日本を襲った豪雨だけではなく、最近の世界中の天候異変を考えると、いざ



というときに備えて、ある程度の食料備蓄は必要です。政府は日本の食料自給率を上げると言い続けてきましたが、下がる一方です。2016年は38%（カロリーベース）にまで下がってしまいました。世界の人口は急激に増えています。日本の人口は1億2659万人です(平成30年1月1日現在)が、江戸末期(慶応3年-1867年)には約3380万人でした。この150年間で約3.5倍増えたこととなります。世界の人口は増えているのに、それと反比例するように砂漠化などで使えなくなった農地が増えています。日本では農耕放棄地も増えています。農家の高齢化(農家人口に占める高齢者-65歳以上の割合は41.7% 平成29年)もあり、このままいけば、食料自給率は下がる一方で、海外からの食料の輸入も先細りになり、私たちの孫子の代には食べるものを手に入れることがむずかしくなる可能性もあります。自給率を100%にせよとは言いませんが、他の先進国並みの自給率を達成しないと日本という国自体が成り立たなくなるとは思います。政府が長期展望に立ち、国民を守る政策を実行することを切に望みます。

会員の声

初めての挑戦

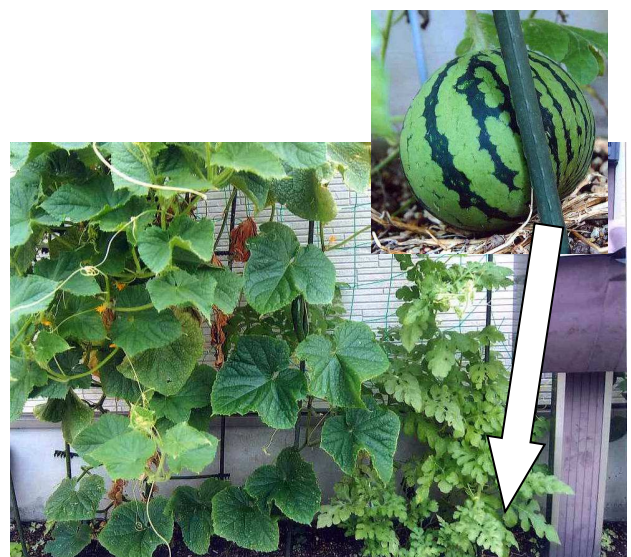
今年の6月に隣の家からアーゼロン・Cという肥料をいただきました。

花にも野菜にも良いと言われ、土作りをしておきました。その後、知人からスイカの苗をいただき、恐々植え付けてみました。

ほんの小さな1㎡位のスペースしかないのですが、キュウリの苗と一緒にネットを張り、そこにツルを伸ばしました。

なんと、見る見る間に葉が増え、花が咲き、ついに小さな実をつけました！なんとかわいいスイカの赤ちゃん。ピンポン玉位の大きさから今はテニスボールより大きくなっています。

下の方に実をつけていたので、地べたにつけていますが、上の方にも実がついてき



たらどうしようかと心配ですが、こんな狭いスペースなのに、元気で育っているのは肥料のおかげなのでしょう。

肥料をいただいた隣の方と毎日笑いながら成長を見守っています。(O. Y.)

週末菜園

家庭菜園では週末に汗を流しています。今の時期、一番大変なのは水やりと雑草取りです。

また、収穫を終えた畝には生ごみ・落ち葉・雑草から作った堆肥と米ぬか、それにアーゼロン・Cを加えて土づくりをします。無農薬・無化学肥料で栽培しています。8月末からダイコン、ほうれん草などの秋野菜を植える予定です。

この夏は35℃～37℃の気温が何日も続いています。2週間以上も雨が降らないこともありました。乾燥を防ぐために畝と畝の間の通路に生える雑草は草丈5cmから10cmで刈り取り、残しました。刈り取った雑草は堆肥にしたり、ナス、キュウリ、トウガラシなどの株元に枯草マルチ(注)として有効活用しています。

収穫した野菜も連作をしないので、できるだけ根を残すようにしています。残った根は微生物と土中生物が分解し、野菜たちの栄養分として吸収されます。また、根を残すことが団粒構造の形成にも役にたつのです。水やりは夕方に行います。たつぷりとあげるので、2時間近くかかることもあります。そして、翌朝、早いときで4時半、遅くても5時半には畑に行って収穫します。収穫した野菜は新鮮さを保つために一度持ち帰ります。その後もう一度畑に戻り、野菜の世話をします。

この原稿を書いている7月29日時点で、収穫できる野菜はピーマン、万願寺トウガラシ、シシトウ、タカノツメ、ニラ、オクラ、ミニトマト、ゴーヤ、ズッキーニです。

注：マルチ(マルチングの略)：適切な資材によって、土壌表面を覆うこと。土壌の乾燥防止・地温の調節、雑草の防除、土壌のはね防止などに使われる



朝の食事



朝早く家を出るので、家では食べないことが多い。というより、

早朝の食事は体が受けつけません。最近では外食で朝食セットを食べることにしています。たとえば、某牛丼屋チェーンの朝食セットの「玉子かけごはん」は生卵、納豆、味噌汁、ご飯がついて 290 円（税込）、別のチェーン店では「玉子丼」が味噌汁付きで、290 円（税込）、駅そばの「朝そば」は最近値上げしましたが、それでも、わかめ、あげ、揚げ玉がついて 320 円。デフレ時代に入ったのでしょうか？この価格でよく利益がだせると思いながら、頂いています。腸内細菌を活性化するために、週に 3 回は朝食に納豆を食べています。 (G. K.)

暑さの中で感じたこと

大内弓子

この夏は連日天気予報で「命にかかわる危険な暑さ」という今まで聞いた事がない

言葉が飛び交っています。本当にその言葉通りを体感している毎日です。

今日、会社の玄関前に温度計を置いて計ってみましたら、14 時 30 分頃に 42.7℃ありました。10 分後に見に行きましたら、表示不能になっていました。（しばらく涼しい部屋に置いたら正常に戻りました）

人間だけではなく、動物も植物も皆悲鳴をあげています。花の育て方の中で、一番難しいのは水やりとと思っていましたが、夕方になると、花も葉もぐったりとなっています。しかし、たっぷり水をあげると、翌朝にはシャンと元気になってくれます。

これ程、過酷な環境の中でも、健気に花を咲かせ、種を残し、頑張っている植物を見ると心が打たれます。暑い最中でも花と触れ合う時、フーと涼風が吹いてくるような安らぎを感じます。

そんな爽やかな風を送れる私になりたいなあと思いました。



朝晩の水やりにこたえてくれるわが子たち

暑い夏こそ ニューダッシュュロン!

蒸し暑い季節を快適に乗り切りましょう

近頃の夏はとても暑いと思っていたら、今年はずっとでもない暑さですね。皆さん、体調を崩してませんか。



ニューダッシュュロンは化学製品や薬品を使っていない自然派の環境浄

化製品です。ぜひご使用いただき、安心・安全の生活環境を作ってください。

ご愛用者の方からこの季節だからこそこの使い方を教えていただきました。

蒸し暑いとトイレ・下駄箱・お風呂・排水菅の臭いが一層気になります。市販の洗剤の香りが苦手なので、ニューダッシュュロ

ンの希釈液をスプレーして掃除をしています。確かに漂白剤や洗剤とは違い、すごく汚れが落ちるわけではないのですが、週に一度スプレーして拭き掃除をしています。

フローリングはもちろん、時にはカーペットも拭いています。臭いも取れ、洗剤を使ってないので乾いた後、安心して寝そべることもできます。また、うっかり雑巾を洗剤で洗わず、水洗いのまま放置していても嫌な臭いがしませんでした。市販の洗剤つきのシートはなんか少しべとべとがする感じがあり、猫や子供にはどうかな?と思っていたので、これなら安心して使えます。これからも続けていきます。

編集後記

今日は気温が30℃なのに涼しく感じます。35℃以上の気温に慣れてしまったのでしょうか。この夏は水分をこまめにとり、熱中症にならないよう気を付けています。この暑さは9月まで続くようです。体調を管理して頑張ります。
Y. M.)

この夏は地球規模の異常気象が起こっています。今、住んでいる地域でも不思議な現象を感じます。ミンミンゼミの鳴き声と共に、ホー、ホケキョーとうぐいすが鳴いています。“梅にうぐいす”というイメージを持っているのは私だけでしょうか。Y. O.)

今までは蚊も見かけませんが、やはりあまりの暑さで動けないようです。30℃頃が活動しやすいとのこと。平年並みの気温になったら、憎い夏の風物が現れます。彼女たちも子孫を残すために一生懸命なのはわかりますが、できれば刺されたくない
K. I.)

