

◆クマ除けスプレー 宮城県 小幡 俊夫

日に日に暖くなり、今年も全国でクマの出没情報を耳にするようになった。近頃は山に入る人の多くが、クマ除け鈴やクマ除けスプレーを携行しているという。近くのホームセンターでも販売されており、唐辛子成分の刺激臭でクマを遠ざける仕組みだそうだ。しかし、一般的な製品の噴射距離は6～7m程度が多く、もう少し距離があればと感じる。

我が家にはハチの巣駆除用のジェット噴射式殺虫剤があり、その飛距離の長さには驚かされる。クマと遭遇した際のことを考えると、より遠くまで噴射できるクマ専用スプレーがあれば、安心感につながるのではないかと思う。一方で、このような強力な製品は取り扱いに十分な注意が必要であり、子どもが容易に扱えないような安全対策も欠かせない。

クマの出没が報じられるたびに注意喚起が行われるが、今後は安全性と実効性を兼ね備えたクマ対策用品のさらなる充実を期待したい。



◆自転車青切符制度 宮城県 白崎 唯一

新たに自転車の交通反則切符（青切符）制度が始まりました。私は、この制度の導入は良いことだと思います。日頃から交通ルールを守らない自転車利用者が少なくないと感じていたからです。

一方で、交通ルールを知っていながら守らない人には青切符による指導も必要ですが、ルールそのものを知らない人への対応はどうでしょうか。自動車運転免許を取得する際には交通ルールを学びますが、免許を持たない人や、日本の交通事情に不慣れな外国人には、交通ルールを学ぶ機会が十分とはいえません。

こうした人たちに交通ルールをどのように周知し、誰が教えていくのか。制度を運用するだけでなく、交通ルールを学ぶ体制や機会を充実させることも大切ではないでしょうか。

この青切符制度をきっかけに、自転車による交通事故が減り、誰もが安心して道路を利用できる社会になることを切望します。



◆庶民の味方豆腐 山形県 澤村 士朗

安くて栄養価の高い豆腐は、まさに庶民の味方です。沖縄では琉球王国時代から貴重な食材として親しまれ、ゴーヤーチャンプルーなどの料理には欠かせない存在です。

沖縄では温かい豆腐が販売されていますが、全国では食品衛生上の基準などにより、そのような販売は一般的ではないと聞きます。温かい豆腐を気軽に味わえる沖縄を、少しうらやましく感じます。

低カロリーで良質なたんぱく質を豊富に含む豆腐は、わが家の冷蔵庫にもいつも入っています。一年を通して手軽に購入できるため、冷ややっこや湯豆腐、炒め物など、さまざまな料理で楽しんでいます。

豆腐は、その日の気温や湿度によって仕上がりが微妙に変わる繊細な食品で、作る人の技術が生かされます。しかし最近、個人経営の豆腐店の廃業が増えていると聞きます。衛生管理や設備維持などに多くの費用がかかり、経営が厳しくなっていることも一因とされます。地域に根ざした豆腐店がこれからも長く続いてほしいものです。



◆何でもデジタル 宮城県 佐々木 栄尚

少しでも早く荷物を送りたいと宅配便センターへ行った。送り状は窓口ではなく、端末から入力の方が早いと勧められたので挑戦してみた。

ところが、ひらがなやローマ字、数字の入力画面を切り替える操作に戸惑い、打ち間違えると最初からやり直しになるなど悪戦苦闘。担当の女性が笑顔で教えてくれたおかげで何とか完成したが、送り状一枚を作るのに10分もかかってしまった。

先日は飲食店のセルフレジでも立ち尽くしてしまった。操作の流れが分からず、後ろには待っている人がいる。初めて見る画面を前に迷っていると、見かねた店員さんが親切に手伝ってくれた。便利なデジタル化が進む一方で、高齢者には戸惑う場面も少なくない。

時には周りの人に助けてもらいながら、一つひとつ覚えていくしかないようだ。私も、何とか慣れようと日々奮闘している。



◆誤嚥防止について 宮城県 後藤 幸一

先日、友人と電話で話をしていたところ、唾液が気管に入り、せきが止まらなくなりました。いわゆる誤嚥です。気管の奥まで入ってしまったのか、しばらく苦しい思いをしました。

その時思い出したのが、お世話になっている歯科医院で受けた講演です。その中で、「1分間に何回『ゴクン』と飲み込めるか」で喉の筋肉の働きを確認する方法が紹介されていました。唾液は口の中の潤いを保つ大切な役割を担っています。その唾液が気管に入ってしまうことは、加齢などによる飲み込む力の低下のサインである可能性もあります。足腰の健康には気を配っていましたが、喉の働きについては考えたことがありませんでした。歯科医院では、舌を上あごにぴったりと押しつける運動など、口や喉の機能を保つ体操も教えていただきました。私も日頃から意識して「ゴクン」と飲み込む練習を続け、誤嚥予防に役立てたいと思っています。



☆寄稿文「終活で高齢期の心の負担を軽くする」 2026年7月7日 大和市 高橋 祐二郎

終活とは、将来を見据えて身の回りを整理し、大切な家族へ思いを伝えることです。私は「心の終活」と「物の終活」の両方を意識し、孫の誕生日を機に、息子家族へ感謝の気持ちを込めた一冊の冊子を贈りました。

冊子には、孫と共に学んだことや、人類が幾多の困難を乗り越えて受け継がれてきた「命」の尊さをはじめ、幸せとは何か、健康法、結婚、仕事、住まい、社会貢献、年金や投資の失敗から学んだこと、家族への感謝、在宅介護、健診・病歴の記録、終末期の意思、葬儀や「墓を持たない」という私の考え方など、人生を振り返って伝えておきたい内容を約50ページにまとめました。写真や図も取り入れ、読みやすい冊子に仕上げています。

リタイア後は、孫と過ごす時間が増え、多くの気づきや学びを得ることができました。終活は「人生の終わりの準備」ではなく、「これまでの人生を振り返り、家族への感謝を伝え、これからをより前向きに生きるための準備」でもあります。

この冊子を完成させたことで、家族へ思いをきちんと伝えることができ、心の負担が軽くなり、今はとても穏やかな気持ちで毎日を過ごしています。

写真

20年前の孫です



「孫との交流を通して多くの学びを得ました。感謝の気持ちを込めた『終活ノート』を家族へ贈りました。」