

# ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和5年6月 第202号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 TEL843-7109

運営委員会発行

## 〈人生に悩みや苦痛のゴールはない〉

最近の新聞やTVニュースを見て感じるのは、人間はなぜ人間どうしや国どうしで争ったり、戦ったりするのか。なぜ山林や農地などの自然環境を破壊してまで、金もうけしようとするのか。特に、西アジア地方での紛争地の人たちは、戦いたくて戦っているのか。特に、イスラム国の戦士が自分を犠牲にしてまで各地でテロを起こすのだろうか。その他の西アジアの国々の人も同じ考えなのだろうか、と疑問に思っていました。

ところが、カメラを手に世界140か国以上も旅行して、記事を書かれた写真家の桃井和馬さんの記事を読んでホッとしました。それは次の通りです。

「ルワンダでジェノサイド(大量虐殺)に関わった人たちに会いましたが、話をしてみると皆、常識のあるやさしい人ばかりでした。しかし、扇動者によってそうした人たちが一方への憎しみをかきたてられると、暴徒化するのです。きっかけは水、食料、資源、土地に対する不足の思い。それらはすべて『欲』、無限大に増殖する人間の欲望から発しているのです。」

幸い日本は平和で豊かな生活をしています。ところが最近では、親が子を、子が親を殺したり、各地で不審な火事や交通事故がたくさん起きています。本当の意味で私たちに幸せにする「豊かさ」とは何だろうか。思わず頭をかかえてしまいます。

金銭的な儲けのために自然を破壊したり、地震や津波による自然災害がもとで争ったり、病的な原因で交通事故や人を殺傷したりしている報道を聞く。

人間は生きている限り、迷いや不安が多い。精神的に迷いがある限り平和な生活はできない。一生が喜びと悲しみの連続ではなかろうか。幸い私には精神的悩みや悲しみはない。でも、高齢のため、肉体的痛みが日々増加し、これからの生活が不安である。人間には精神的悩みがなくても、肉体的苦痛がある。つまり、人生には悩みや苦痛のないゴールはないと思います。如何ですか。静かなゴールが欲しいものですね。

田川悟

## \*6月の行事予定\*

- 7日 (水) すこやか運動教室 14:30~16:00
- 20日 (火) お遊び教室 10:00~11:30
- 21日 (水) すこやか運動教室 14:30~16:00

### 豆 知 識

#### 「腹六分目」は老い知らず

健康や若さのカギを握るのは腸です。腸を老化させないことこそ元気で長生きをする秘訣。そのためには「酵素」によって腸内環境を整えること、そして「小食」を心がけ腸を働かせ過ぎないことです。まさに「腹八分目は医者いらず、腹六分目は老い知らず」です。

#### 代謝リズムに合わせた食生活を

午後8時~午前4時までは代謝酵素モード。食べた物をエネルギーに変えたり、免疫や自然治癒力の維持、細胞の修復、神経やホルモンのバランス調整など、いろいろなことを行います。夜8時以降の食事は、代謝リズムを崩して腸内腐敗を進めてしまいます。

上の句

\*下の句は何番でしようか

下の句

① 来ぬ人をまつほの浦の夕なぎに

① 世を思ふゆゑに物思ふ身は

後鳥羽院

② 風そよぐならの小川の夕暮は

② みそぎぞ夏のしるしなりける

従二位家隆

③ 人もをし人もうらめしあぢきなく

③ なほあまりある昔なりけり

順徳院

④ ももしきや古き軒端のしのぶにも

④ 焼くや藻塩の身もこがれつつ

権中納言定家

(答) ①-④ ②-② ③-① ④-③

【西北・岩屋ふれあいセンター自主講座】

# 心と身体をリフレッシュ

講師 道ノ尾病院作業療法士 上村 真紀 氏

2023年7月8日(土)

時間 10:00~11:30

入場無料

場所 西北・岩屋ふれあいセンター

\*-----\*

## 長崎市消費者センターからのお知らせ

### その通販サイト本物ですか？偽サイトに警戒を！

●偽サイトに関する全国の相談件数が昨年同期の2倍に増えています！

【事例】～有名企業の公式サイトだと思ったら模倣サイトだった～

有名家具店の公式サイトだと思い、ソファが約2万円と安くなっていたので購入した。受注メールが届かないので、改めてサイトを確認したところ、URLが公式サイトと違っており、偽サイトだと気づいた。

(独立行政法人国民生活センター発行 見守り新鮮情報 第389号 (2021年3月23日) より抜粋)

#### 《偽サイトの特徴》

- サイトのURLの表記が、ブランドの正式な英語表記と少しだけ異なる。
- 日本語の字体、文章表現がおかしい。
- 販売価格が大幅に割引されている。
- 事業者の住所の記載がない。住所が記載されていても、調べてみると虚偽だったり無関係の住所である。
- 事業者への連絡方法が、問い合わせフォームやフリーメールだけである。
- 支払い方法が、クレジットカード決済のみ、銀行口座等への前払いのみ、代金引換サービスのみなど、支払い方法が限定されている。
- 通販サイト内のリンクが適切に機能しない。



●偽サイトにはこのような特徴があります。販売価格だけに目を奪われず、偽サイトの特徴を知って、“少しでも怪しいと感じたら注文しない”など、冷静に対応することが必要です。また、公式通販サイトやその運営事業者の公式ホームページ等に、偽サイトに関する注意喚起情報がないか確認しましょう。

●困ったときは、長崎市消費者センターにご相談ください(☎095-829-1234)