

# 友の会 だより

第99号 2023年12月6日発行

## 丹後健康友の会

機関誌編集部

Tel 0772-68-5070 Fax 0772-68-5071

第2回保健講座「未来と今を生きる終活講座」11/18 28名参加

### ——命を考えることは、幸福度が上がり、残りの人生を豊かに 笑顔で楽しく生きられる——

講師 京丹後市社会福祉協議会 野木 博之氏



「終活」は流行語大賞の時、全国に広まった。今や入棺体験が出来るところがあるが、体験した人は、「気持ちよかった。」「スーとした。」との感想がある。

#### ☆現状

65歳以上高齢化率 全国 28.5% 大宮町 30.1% 丹後町 44%  
平均寿命 女性 87歳 → 2060年になると91歳か？  
認知症 85歳では2人に1人 95歳だと80%

#### ☆認知症

- ・6ヶ月以上日常生活に支障をきたす状態
- ・アルツハイマー型が多く、短期記憶が保持できない。女性に多い
- ・脳血管障害型は高血圧の人が多。男性に多い
- ・症状は単なる物忘れとはちがう  
例えば 食事したことを忘れる。自分の家や帰る道を忘れる
- ・食べ物・・・糖分・塩分を控える。ニンニク、梅干しがよい
- ・運動が大事 例えば、外に出る・足ふみをする等  
△海馬(記憶する脳)をきたえる △血液の流れをよくする  
△血管を強くする △心肺機能がよくなる etc
- ・視力・聴力が弱くなると情報量が少なくなる



#### ☆エンディングノートの書き方

- ・エンピツで書くのが良い。のちに気持ちが変わることがあるので書きかえやすい。
- ・書店には詳しく書けるものが売られている。社協のノートは薄い、簡単に記入できるのが利点。来年、京丹後市版が出る予定。
- ・エンディングノートは信頼できる人にのみに伝えておく。

#### ☆色々な制度があるので利用するとよい



- 例えば
- △成年後見制度(パンフレット有)
  - △法務局は遺言書をあずかってくれる
  - △家庭裁判所は後見人を選んでくれる
  - △延命治療等は医師や介護者に伝えておく

・成年後見制度についての問合せは、「京丹後市成年後見サポートセンター」に

※終活(身辺整理、エンディングノート等)思い立った時から始めたらよい。

※趣味を持ち、ボランティアに参加する等、楽しく長く生きていきましょう。

感想  
から

まだ生活しているのに、早くから身辺整理をされて物が少なくなっていく高齢者がおられる。子供に迷惑かけたくないという気持ちが悲しくなる、多少子供に迷惑かけていいのでは？

広範囲の地域から多数ご参加いただき、ありがとうございました。

保健委員会 谷川 久美子

=日帰り旅行= 10/22

## 「彦根城」は“国宝”の風格十分

ト部 信子

4年ぶりに21名の参加で実施できた日帰り旅行。喜んでいただき何よりでした

前日の大雨がウソの様に、当日は快晴！本当にラッキーでした。「彦根城」は想像以上に大きく美しく“国宝”の風格十分でした。

現在、国宝に指定されている城は5つで、他は、姫路、松本、犬山、松江城だとバスの中で教えてもらいました。

パンフレットによると、今、大河ドラマで活躍している井伊直政の長男直継が、彦根城の初代城主で400年以上の歴史があるそうです。

当日はまだ紅葉には早い時期でしたが、春には桜も見事らしく、四季折々楽しめる彦根城にまたゆっくり来てみたいなと思いながら帰りました。

いろいろな人と話し、食事し、たくさん歩いた健康で楽しい一日でした。



ちょこっとお出かけ 第2弾 11月11日

## 大人のための社会見学ツアーのようで

## 楽しかった上世屋・木子

行程を説明する安田さん



(一参加者から)

小雨のぱらつくあいにくのお天気の中、総勢21名でふるさとミュージアム丹後(丹後郷土資料館)と木子ファームペンションへ向かいました。案内は安田潤氏。信号を通らずに行こうということで、安田さんに先導され裏道をくねくね。

まずは、周枳の大宮売神社で弁天さん池の説明。池とミツガシワやコウホネを保存しているのは宮司さんの見識の高さとのこと。

次は、海を見ながら男山の干拓地の畑で説明を受け、ふるさとミュージアム丹後に到着。奈良時代の九九の早見表にその時代の人の暮らしに思いを馳せ、古代の人の宝飾品が美しい色で出土したことに驚きました。

籠神社裏の細い道を抜け、山道を通り、棚田を眼下に見て無事に木子ファームペンションへ到着。

太く立派な丸太で組んだ大きなログハウス。中は、グランドピアノ、無数の置物、本、別世界のような独特の雰囲気。長女さん、末娘さんのイギリス人のお嬢さん、中学生のお孫さんの給仕で地元の食材を使った手作りのお料理をいただきながら、ペンションの宇都宮直氏のお話。



40年前に40歳の時に北鎌倉から奥さんと4人の子どもさん（末娘さんは9ヵ月）と共に上世屋に移住し、ご自分達で2年かかってこのログハウスを建てられたとのこと。

サンパチ豪雪の翌年に多くの家が離村しており、今は4軒。その4軒全部が移住者でご自分のペンションのお客さんだったこと、地元の製品の加工施設を作るため

に隣に自分でもう一軒ログハウスを建設中であること、80歳の今でも週3回は山を下りて宮津市や京丹後市に行かれることなど、驚くことばかりでした。

テレビ番組の「ポツンと一軒家」に取材に来てもらいたいような宇都宮家の歴史、木子での暮らしをもっともっとお聞きしたかったのですが、時間励行のため、帰路へ。

途中、「まるや農林園カミセヤ」で有機栽培野菜の収穫体験と購入。「皆さんが栽培した野菜と味の違いを感じてください」とのことでしたが、私は家にたくさん野菜があったため断念。残念。

下山中、車中から太鼓山風力発電候補地を見て、この自然を破壊してほしくないという思いを強くしました。スイス村で車を降りて休憩。黄色になったイチョウの木々と落ち葉の黄色い絨毯がきれいでした。

盛りだくさんの計画だったため、上世屋高原の資料館、小さな花の歌の家、松尾一本桜、藤織は割愛されましたが、十分充実した1日でした。40年近く丹後に住んでいながら、ふるさとミュージアムを訪れたのは初めてでした。木子も30年ぶりくらいでした。美しい紅葉を堪能し、森林浴もできました。



「木子ファームペンション」や「まるや農林園カミセヤ」のことをもっと知りたくなり、後日ネット検索したところ、木子ファームペンションのサイトに、宇都宮氏がなぜ木子に住むことにしたのかや、ログハウスを建てる途中の写真やエピソードが掲載されていて、それを読むと「すごい！！」としか言えません。

「まるや農林園カミセヤ」の検索では、「宮津エコツアー」に行き当たり、丹後の自然を知るためのさまざまな活動をしておられること、今回の収穫体験もそのプログラムの1つであることを知りました。

9:00から14:30という短い時間でしたが、丹後の歴史、自然、食を体験し、多くの方の努力のおかげで丹後の自然や生活が守られていることがわかるきっかけになった、実りある1日でした。後日のネット検索で余韻も楽しめました。

「ちょこっとお出かけ」に参加したのは初めてでしたが、大人のための社会見学ツアーのようで、楽しくて勉強になりました。

信号を回避するため、「えー、ここ通れるの？」というような道や山道の運転は大変だったと思います。運転してくださった方々、携わってくださった方々、本当にどうもありがとうございました。



# 介護に関するアンケート調査結果 第1報

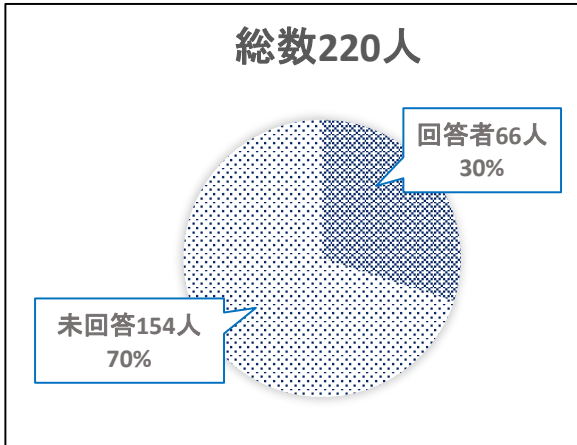
丹後健康友の会では、介護問題について会員さん及び地域の方々の声を聴く取り組みを行ってきました。7月から峰山町在住の会員さんへのアンケートを開始し、8月から事務局中心に、10月から運営委員で組をつくり、会員さんや地域の方を訪問して、様々の声を聴かせていただきました。

全ての会員さんのお声を聴くことはできませんが、1人でも多く方の声を聴き、今ある課題を一緒に考えていきたいと思っています。

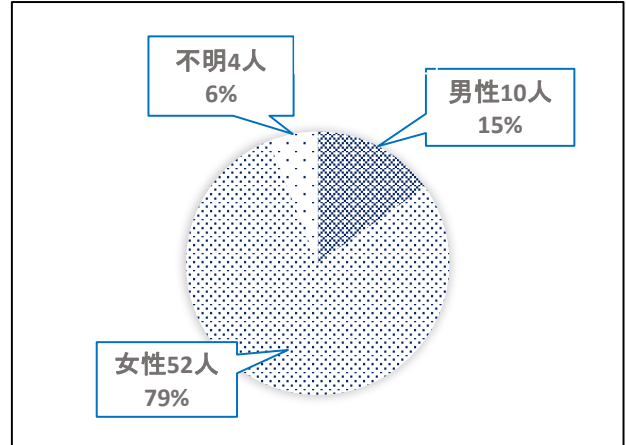
今回はアンケート結果の報告を行います。次回のたよりでは、訪問の聴き取りとケアマネさんへのアンケート結果を報告する予定です。

ご協力いただいた皆様に感謝いたします。ありがとうございました。（報告者 梅田）

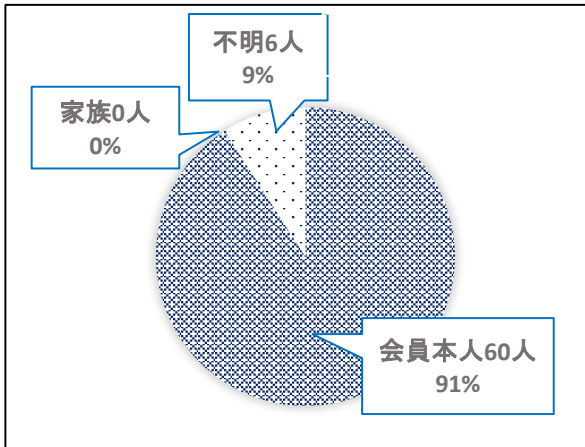
回答率



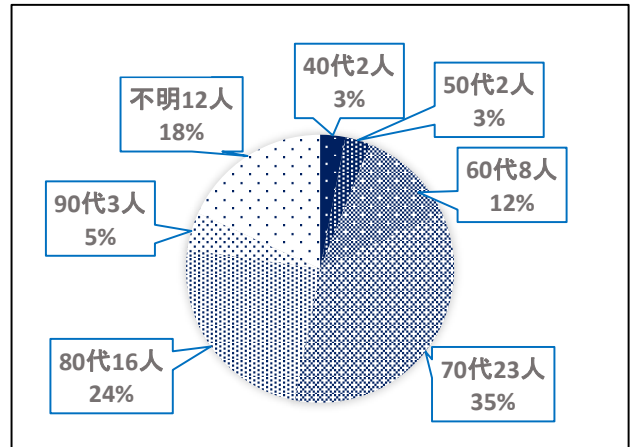
男女比



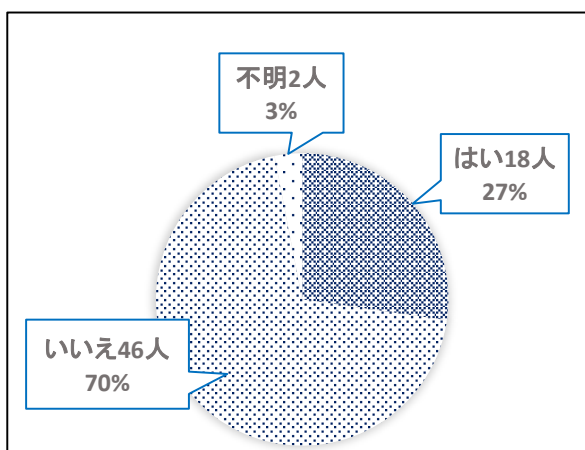
会員か家族か



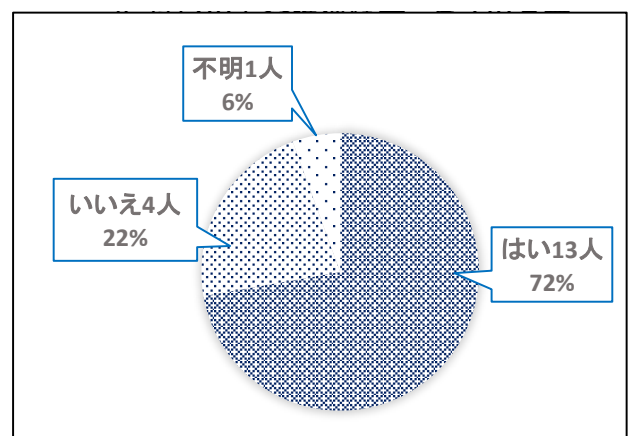
年齢



質問1 介護の必要な方がいますか



質問2 質問1ではいの方 介護保険サービスは受けていますか



## 自由記述のさまざまなご意見

(すべて紹介できず申し訳ありません)

### 問 介護保険サービスを利用していると答えた方、介護保険に関する困り事はありませんか

- \* 介護保険があり、全額負担ではないので助かるが、長期になると年金収入も少ないので貯金を崩しての利用となり何年もつか不安
- \* デイサービス、リハビリ、ベッド、車いすなど利用、負担額も1割なので何とかなる。値上がりは困る
- \* デイサービスでは良くしてもらっている。今後2割にされたら大変、利用日を減らさざるをえなくなる。家族の負担が増えて共倒れになると心配している
- \* 週2回ヘルパー利用(風呂掃除)ヘルパーさんが減って大変そう。ある施設では春ごろ4、5人が辞められたそう、ヘルパーさんは足りているのか



- \* 家族の状況や介護度等で困り事は多岐にわたる。画一化された制度の中でもきめ細やかなサービスをしてもらっている。しかしむなしくなることもあり、愚痴を聞いてくれる相談所がほしい
- \* 介護度が低いと施設に入れない
- \* 介護者の交流の機会が少ない
- \* デイサービス等を利用してほしいが、本人がその気にならず困る  
等々

### 問 介護問題に関する意見要望などあれば記入してください

- \* 保険料、利用料の値上げはやめてほしい
- \* 介護サービスの利用には意思疎通が大事と経験でわかった。ケアプランにもお金がかかるとなると困る
- \* 施設に入れたが、毎月の費用が夫の年金額を上回り貯金もないのでとても不安
- \* 2割負担は厳しい。今後もっとサービスを受ける必要が出てきたときが心配
- \* 要支援2。以前利用していたが本人の希望で現在デイサービスは利用していない。今後利用することになると利用料の値上がりが心配、現状のままにしてほしい
- \* 祖母が90代、認知症が進行している。若いものは共働きで日中独居、施設入所の申し込みはしているが順番が回ってこない
- \* 介護施設に入りたいが、何処もいっぱいに入れることができない
- \* 70歳を超え夫婦二人暮らし。定期通院もしている。この先制度自体が心配(本当に使えるのかなど)
- \* 今後介護施設などの入所ができるか心配、介護職員もいてもらえるか(将来)、職員の待遇改善を
- \* 近い施設でデイサービス、ショートステイの中止が報じられ、この先不安
- \* デイサービス、ショートステイなど受け入れてくれる施設が増えてほしい
- \* 介護が必要な時、待機なく受けられる体制であってほしい



- \* 本人や家族が安心、安全で充実した介護が受けられる体制であってほしい
- \* 車いす生活なので出かけるときは介護タクシーになり大変。月1回の往診はありがたい
- \* 老いて体の自由が利かないのが困る。特に排尿に関する事。人にも相談できず自分で買いにも行けない。紙パンツは高い。今後心配なことは介護が必要になった時のお金のこと、国民年金では心配、困っていることはたくさんあります
- \* 介護保険料が高すぎる。国保料、後期高齢者医療も同様、防衛費の増額を社会保障費に回すべき
- \* 二人で介護保険料 15,500 円は高すぎる。老々介護目前で不安、友の会に相談に乗ってもらおうと思っている
- \* 家族に高齢者がいるので介護が必要になった時、情報など力になってほしい
- \* 介護疲れにより家族も疲れ、殺人というニュースを見ると気持ちがわかる。社会全体で助け合わないと
- \* 介護にかかわる方の待遇を良くしてほしい
- \* 介護士さんたちは心を病まないのか、仕事のやりがい、達成感など他の職種と全く違うように思う。現場の方の心のケアは必要ではないか



等々

たくさんの切実な思いを寄せていただきありがとうございました。

このアンケートは峰山町の友の会員さま対象で実施しましたが、皆さまから感想やお声を寄せていただけるとありがたいです。

京丹後市との懇談など今後の取り組みに生かしていきたいと考えています。

## …たくさんの課題を解決していくためにも…

### 仲間増やし行動

月間入会  
13名

仲間を一人でも多く増やし、友の会を大きくしようと 10 月 21 日仲間増やし行動をしました。

雨が降り肌寒い日ではありましたが、診療所、ゆたかの、友の会役員、19 名が参加し元気に出発しました。



地域での患者さんの生活を知り、話を聞くことができました。

大家族の食事の用意を一手に引き受けている人

老々介護で介護しているほうの疲れがたまっている人

狭い部屋が食堂兼寝室、ポータブルトイレもあり、家族が

助け合って生活している人など

職員と役員が共に行動することで、お互いの良さを発見するいい機会になりました。

ダイレクトメールを送っていた人が入会されるなど仲間も増えました。「健康保険証をなくさないで!」の署名も多く集まりました。さらに仲間の輪を大きくしていきたいです。

仲間づくり委員会 森岡 広子

### 警報の鳴らない78年はどんなにありがたく幸せであることか！



語りて 三浦郁子さん 98才 (網野町)

しっかり下準備をして臨んでくださり、ご本人の予告通りの40分間、メモを手もとに熱心に語られました。

小学1年生の時に盧溝橋事件が起きた。「宣戦布告もしないで戦争は起こるんだ」と思った。南京陥落の時には提灯行列を役場の前でした。戦時中は登校すると、天皇の写真と教育勅語が飾られた奉安殿と二宮金次郎像を拜んでから校内に入った。

学校では校庭にさつまいもを作り、炭焼きもし、福田川の土手にもさつまいもを植えた。終戦前は敵機に見つかるからと、白など目立つ服装はダメで、カーテンも黒く染めて使っていた。食べ物は、麦飯、じんば飯、芋の葉飯、塩だけで味付けしたろくとう(小麦粉をねった団子)汁。母が作ってくれたが、塩だけの味はおいしくなかった。おやつは野山にある桑の実、ぐみ、いたどり、つんばな等……。

最後に「戦後の空襲警報の鳴らない78年はどんなにありがたく幸せであることか！戦争は絶対にだめです」と力をこめて締められました。

三浦さんのお話を受けて、参加者からもご自分の戦争体験や質問が次々に出され、交流が大いに盛り上がりましたが、98歳という年齢に配慮し、予定の1時間30分で閉会としました。

平和委員会 小倉 やすえ

#### 川柳サークル

☆九月 お題「恥かしい」 山下きく江選

秀句 気恥かしい メジャーも叫ぶ 腹メタボ

佳句 おかしいな 男子逃げてく このトイレ

佳句 恥かしさ 夫に背を出し 湿布貼る

佳句 恥もまた 次の力に 変えてきた

佳句 恥かしい 汚染水流し 海汚し

佳句 ゴミの山 恥かしがってる 観光地

軸吟 言えませんが ファスナー下りた イケメンに

☆十月 お題「あくせくと」 藤田昌子選

秀句 トップ無策 民はあくせく 国貧し

佳句 齷齪と 今日一日の 糧を得る

佳句 あくせくと 畑仕事の 後のお茶

佳句 あくせくと 生きる人生 茜雲

佳句 あくせくと 汗と吐息で 皺ふやし

☆リレー川柳(三人で一句詠む)

・町づくり 声はすれども 人はいず

・餅米の イナゴ飛び交う 黄金色

・風呂あがり 一日の汗 流し明日

・笑いじわ 時代をきざむ 生き字引

・急に冬 ない秋惜しみ 芋を焼く

・アマビエに まじないかけて アマエビに

・秋が来た 空気が澄んで お腹すき

・買物メモ 手にキョロキョロと 疑われ

・干し柿が ねらわれている ちよつと待て



葉子

泰弘

万里子

泰弘

きみ江

昌子

今後の予定  
二〇二四年  
一月二十三日(火)  
二月二十七日(火)  
三月二十六日(火)  
午後二時～三時半  
診療所ホール

# 「新たな公害PFAS」 汚染に立ち向かう民医連

東京

吉岡 美貴子

発がん性などが指摘される化学物質PFAS<sup>ピーファス</sup>（有機フッ素化合物）。米軍基地や工場から流出したPFASが、土壌や地下水を汚染する新たな公害が全国で発生しています。東京民医連の健生会（立川市）は市民団体とともに住民の血液検査に取り組み、全国で初めて「PFAS相談外来」を開設。各地の民医連でPFAS汚染に立ち向かう取り組みが始まっています。

## 「基地が汚染源」の疑い

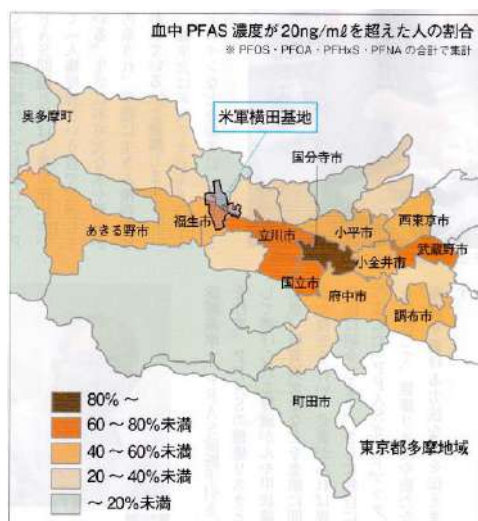
「横田基地近くの井戸から有害物質」—2020年1月6日の朝日新聞の記事に、東京都は井戸水が長くPFASに汚染されていた事実を公表。取水停止の井戸は40カ所に拡大。住民の不安に対して東京都は「いま供給している水道水は暫定目標値を下回っており安全」と説明。過去の汚染や健康被害のリスクには目を向けません。

自分たちの手で実態を解明しようと提起されたのが、「多摩地域のPFAS汚染を明らかにする会」の血液検査。結果「健康被害の恐れがある」指標値を超えた住民が国分寺市93%、立川市74%、武蔵野市70%、国立市63%など。多摩地域の地下水は西から東に流れており、「横田基地が汚染源」との疑いが濃厚に。

指標値を超えた人の割合は全体で46%にのぼる一方、水道水の水源が異なる町田市6%、奥多摩町7%など、自治体ごとに明らかな差があらわれた。

### PFAS(有機フッ素化合物)

発がん性などが指摘される化学物質PFASは、全部で4,700種類以上あると言われ、熱に強く水や油をはじく性質から、フライパンや化粧品、衣類や包装紙などに幅広く使われてきた。米軍が1960年代にスリーエム社と共同開発した泡消火剤にも使用。自然界では分解されず、土壌や海にたまり続けることから「永遠の化学物質」と呼ばれる



## 国のあり方が問われる

PFASの汚染源と疑われる横田基地の調査を妨げている壁が「日米地位協定」。国民のいのちや健康より、米国の意向が優先される現状に日本の国のあり方が問われている。

## 全国に広がる汚染と健康被害

### PFASに詳しい小泉昭夫さん(京大名誉教授)に聞く

汚染は1970年頃から始まっていたが、明らかになったのは最近のこと。現在はPFASの製造、使用とも禁止されているが、自然界で分解されない化学物質(半減期は約5年)のため、いつ人体に影響が及ぶか分からない。従来の公害とPFASの大きな違いは、水俣病の有機水銀のような急性毒性はなく「被害が分かりづらいこと」。PFASは人体にさまざまな影響を与えるが、現在米国の研究で根拠がある健康被害として腎臓がん、胎児や子どもの発育障害、脂質代謝異常、ワクチン効果の減弱の4つが挙げられている。



**PFOS、PFOA の全国汚染状況**  
2020年6月、環境省調査

	都道府県	市町村	PFOS+PFOA (ng/ℓ)
①	大阪	摂津市	1855.6
②	沖縄	沖縄市	1508.1
③	沖縄	宜野湾市	1303
④	沖縄	中頭郡	1188
⑤	沖縄	宜野湾市	815.3
⑥	東京	調布市	556
⑦	沖縄	沖縄市	475
⑧	千葉	白井市	349.2
⑨	東京	立川市	337.2
⑩	東京	府中市	301.8

**200ng/ℓ以上の地点**

大和市 (神奈川県)

**100ng/ℓ以上の地点**

柏市、市原市 (千葉県) 練馬区、渋谷区  
大田区 (東京) 藤沢市 (神奈川県)  
名古屋市 (愛知) 四日市市 (三重)  
神戸市 (兵庫) 築上町 (福岡)  
大分市 (大分) 宜野湾市 (沖縄)

※全国171カ所の河川、地下水、湧水、海域などを調査。PFASで人体に影響を及ぼす可能性が高いPFOS、PFOAをそれぞれ調査、合計値を編集部で一覧表にした。同一自治体があるのは調査地点が違うため

小泉さんら京大の研究グループは、2002年から調査を開始し各地域の汚染状況を発表していたが、環境省は2020年によく調査結果を発表。全国171カ所中37地点で国の目標値の50ng/Lを超え、深刻な汚染が明らかになった。PFASで人体に影響を及ぼす可能性が高い自治体がある府県。大阪・沖縄・東京・千葉・神奈川・愛知・三重・兵庫・福岡・大分(左表参照)

私も気になって、京都府内のことを検索してみました。

**京都府ホームページ 水環境の保全を参照**

京都府の発表によると、令和5年9月綾部市内犀川支川の天野川で国の暫定指針値(50ng/L)を大きく上回る有機フッ素化合物(PFOS・PFOA\*1の合算値)が2800ng検出され、再検査を行った結果、最大126倍となる1ℓあたり6300ngが検出された。

暫定指針値(50ng/L)については、2020年当時の科学的知見に基づき、体重50kgの人が水を一生にわたって毎日2ℓ飲用したとしても、この濃度以下であれば人の健康に悪影響が生じないと考えられる水準を基に国が設定。なお、どの程度の量が身体に入ると影響が出るのかについては確定的な知見はなく、現在も国際的な様々な知見に基づく検討が進められている。

\*1. PFOSは主に泡消火剤、半導体など  
PFOAは主に泡消火剤、繊維などに使われている

と締めくくってありました。子どもや孫の世代に問題を先送りにしないためにも、学習しないといけないと思いました。

全日本民医連は、「PFAS被害対策方針案検討プロジェクト」の設置を決定。全国の事業所で対応するために診療方針や検査体制を検討し、国や自治体に向けた運動課題も明確にするそうです。今後も「いつでも元気」を通して学習を続けていきたいです。

**健康ミニ知識**

**音楽の力 ♪**



最近ミュージシャンの訃報が続き、残念で寂しいです。

でも、歌は亡くなられても歌い継がれ、私たちの中に生き続けていきます。

昔聴いていた曲がTVやラジオから流れると懐かしい気持ちになり、当時のことを思い出したりします。聴く人によって感じ方はそれぞれですが、懐かしいと感じ過去のことを思い出すことで、脳が活性化し、ドーパミンというホルモンが分泌され、心地よさをもたらすと言われていいます。音楽を通して思い出話をしたり、合唱や演奏など能動的な活動をしたりするのも良いそうです。



みなさん、昔好きだった音楽はどんな歌(曲)ですか？

今日はゆっくり音楽を聴いてみませんか

訪問看護ステーション 山本 陽子

## 歩こう会 3月4日(月)

開花状況を見て予備日 11日(月)

診療所集合 午後1時30分

### 綾部梅林公園

乗り合わせや天候の  
関係で前日までに  
参加申し込みをして  
ください



### 今後の予定

- 12月11日(月) 歩こう会サークル「伊根町」  
午後1時30分～
- 21日(木) フラワーアレンジメントを  
楽しむ会 午後1時30分～
- 1月23日(火) 川柳サークル 午後2時～
- 2月27日(火) 川柳サークル 午後2時～
- 3月4日(月) 歩こう会「綾部梅林公園」  
予備日11日(月) 午後1時30分～
- 16日(土) 花壇の整備午前8時～  
映画サークル「東京物語」 午後2時
- 26日(火) 川柳サークル 午後2時～

## 映画 3月16日(土)



診療所ホール

午後2時～

### 東京物語 1953年 日本

本当の家族とは何か……。子供たちを訪ねた老夫婦を軸に戦後日本における家族の崩壊を描いた小津安二郎の代表作。尾道に住む老夫婦、周吉と、とみが東京で暮らす子供達を訪れるために上京する。子供達は久しぶりの再会で2人を歓迎するが、それぞれ家庭の都合もあり、構ってばかりはいられない。結局、戦死した次男の嫁、紀子が2人の世話をすることになる。老夫婦は子供達がすっかり変わってしまったことに気づくのであった。  
主演 笠智衆、原節子

次回3月のたよりは**100号記念号**です。皆さまからの寄稿を是非よろしく！今、頑張っていること、友の会に思うこと等どんな内容でも結構です。お待ちしております。

### 編集後記

今年はとりわけ暑さ厳しい夏でしたが、もみじなど紅葉はその暑さを乗り越えて美しい色で今、野山を彩っています。

でも、世界ではウクライナでの戦争はとうとう2年目の冬を迎えようとしています。その上、中東ガザでは今この時も何の罪もない人達がイスラエルの攻撃により殺され、傷つき、食べる物も飲む水もない中、逃げまどっています。イスラエルは、先にハマスに攻撃され人質を取られたから報復しているのだと言っていますが、争いと関係のない大勢の人達、子供達まで無差別に殺していいのかと世界から非難されています。

同じ地球に住む人間として許せません。そのかけがえのない地球も加速度的に壊されています。戦争と果てしない経済追求の為に。経済追求の話はここでは触れませんが、戦争は絶対に起こしてはいけません。ひと度起こしてしまうとどうなるのか、今のウクライナ、ガザを見れば分かること！

今の平和が崩されないように、そしてこの地球を守る為にも、皆さん、共に手を取り“平和を守れ”の声を上げていきましょう。そして、ウクライナ、ガザの戦争が一刻も早く終わるようお願い行動しましょう。

小倉 やすえ (11/20 記)

