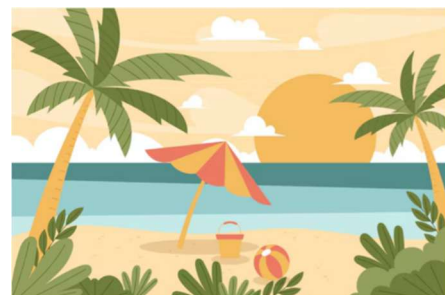




<みよみよ はればれ まんなか>



# 美花果便り

Vol.64

都筑の町のほほまんなかで

～その 64～

「田舎だったからね。」そう言ってお話をしてくれました。

小学校 6 年から中学 3 年まで毎日夕刊を 50 件位配って、月に 1000 円位もらってた。休みの日になると、バスに乗って 30 分のところに行き、そこからまた 10 分ぐらい歩いて、映画館に行く。三流の映画館だと 50 円で、3 本立てを見ることができて、ラムネを 1 本買って、パンを 2 つ買って、それがお昼ご飯。バス代が 20 円だから 100 円で 1 日遊べたよ。

夕刊配達はね、友達に自転車をもらったんだ。もらったお礼にメジロ、をあげたんだ。良く鳴く自分のメジロをカゴに入れて木に吊るしておくんだ。その周りの木に何か所かとりもちをくっつけて仕掛けておく。鳴き声を聞いてやってきたメジロがとりもちのところに止まるのを、かげからから見ていて捕まえに行くんだ。とりもちが 20 円位だったかなあ。小分けにして薄くに巻きつける。とりもちはね。ゴムみたいなものですぐ剥がれるんだよ。多い時は 1 日に、10 羽位とったよ。若いメジロは鳴き方がまだへたくそでね、上手に鳴く声の良いのだけを残して、後は放してしまうんだ。

昔はねナイフ 1 本あればいくらでも遊べたよ。竹を切って紙鉄砲を作ったり、笛を作ったり。あと竹馬も作ったよ。竹馬は自分の背より高い竹馬を作って屋根の上から乗るんだ。降りる時は斜面のところに行くと降りると楽に降りられるんだ。竹とんぼも作ったよ。竹なんか勝手にとっても誰も怒らないよ。

訪問中に語られる子どもの頃の話は、野山を走る回る少年たちの、笑い声や、目の輝き、木々の緑、風の音、豊かな情景が思い浮かびます。

松田

## みよみよ看護

【訪問看護ステーション】

住所：〒224-0033

横浜市都筑区茅ヶ崎東 4-9-18

電話：045-949-6277

FAX：045-949-6278

メール：[e-matsuda@ni-care.jp](mailto:e-matsuda@ni-care.jp)

ホームページ：<http://www.ni-care.jp/>



リハビリの件では色々ご迷惑をおかけして  
申し訳ありませんでした。  
ご協力ありがとうございました。

「看」という文字は、手をかざしてよく見るという意味合いがこめられています。

中国の禅僧が我々の中に存在する宝を見極めよ、という意味で「看看（みよみよ）」といっているところから名前をつけました。

皆様の心の中にある宝物を大切に、お家での生活を支えます。

【まごはやさしいを考え、満員電車で揺られて。】

皆様、こんにちは。今年は例年以上の暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。8月は1年の中でも特に体力を消耗しやすい時期と言われております。体力をつけて夏を乗り切る健康的な身体を維持していくためにも、皆様にお伝えしたいことがあります。「まごはやさしい」というフレーズです。

「まごはやさしい」とは健康的な食生活を送る為に取り入れたい和食の食材の頭文字を合わせた語呂合わせです。

ま(豆類)ご(ごま・栗)は(わかめ・海藻類)や(野菜・ほうれん草・トマト)さ(魚類)し(しいたけ・きのこ類)い(芋類)といった、これらを日々の食事にバランス良く取り入れることで、ビタミンやミネラル、食物繊維などを過不足なく摂取出来るとされています。

少し意識していただだけで「まごはやさしい」は簡単に達成できますし、大切なのは完璧を目指すことではなく、今日は「さ」と「し」が足りていないから、夜は焼き魚と、きのこのマリネにしようと気楽に考えていただきたいです。

そんなことを考えながら私は満員電車で揺られ「今日も、はやく家を出たのにすし詰めになって。」と残念に思いながら出勤しています。そこでいつも3つのことを考えてしまいます。



1つ目は自分のスペースがなく他者との密着を避けようと無理な体勢を取る苦行に対する「何でだよ」という思い。女性が近くなら尚の事気を付けないと誤解を招く恐れがあります。

2つ目は電車が揺れるたびに誰かの肘もしくはリュックが背中に突き刺さる痛みを耐える精神的サバイバルに対する「何でだよ」という思い。

3つ目は下りた時の疲労感と電車の揺れに対する「もっと優しく揺れてくれ」と心の中で毒づきます。

こんなことを考えないためにも、もう30分早く家を出られるようにしようと思います。皆様は猛暑の折、通勤ラッシュ時の混雑もごさいますので、くれぐれもご自愛ください。

まんなか 介護福祉士 尾崎英史

～風に吹かれて～

立秋を迎える八月ですが、今年も厳しい暑さが続き、熱中症への備えが話題となっています。暑い日は無理をせず、冷房を上手に使い、水分をこまめにとりながら過ごすことが何より大切です。

八月といえば、お盆の季節です。ご先祖様をお迎えし、ご家族や親しい方と語り合う時間は、心を穏やかにしてくれます。昔の夏休みや盆踊り、花火大会の思い出を話してみると、懐かしい記憶がよみがえり、自然と笑顔が広がることでしょう。窓

の外ではセミの声が響き、夕暮れには少しずつ秋の気配も感じられる頃です。

季節の移ろいを楽しみながら、暑さに気をつけて、健やかな毎日をお過ごしください。



四季乃 AI