
一部50円です



老練な医師

山里の診療所で生涯を奉げた医師が居た。私が生まれて大人になるまで困った事があれば先生に治してもらった。火傷、切り傷など幾度も世話になった。村中のみんなが元気で暮らせたのは先生のお陰であった。

中学の夏休みにお多福風邪にかかり、下あごに大きな腫れが続いた時も、先生は何度も往診に来て「切らずに治す」方法を考えてくれた。幾日目かに患部を冷やすのではなくて温める治療を提案され、日数は1カ月ほどかかったが切らずに直った。

親爺が脳卒中で倒れた時の治療も見事であった。設備が十分に整っていない診療所で半年入院し、その後3年間のリハビリで父は生き還った。回復後、父は先生の講演にお供して、治療の成功例として自分の体験を話した。当時、先生は府下でも

有名な老人医療の先駆者でもあったのである。

先生は、オートバイで往診に出かけ、バイクが通らないところは歩いて患者の家へかよった。不便な田舎で長い間頑張った先生の生き甲斐は村民の感謝する気持ちであったのだろう。

先日、家内の「年いっているが見立ては良い」という勧めで家の近くの街医者にかかった。その先生も七十五歳を越えているように見えて不安を感じたが、何回もいくうちに中々の腕前であると知らされた。腫瘍ができていのに簡単には切開しないのである。「もう少し様子を見ましようか。明日これですか」といったことを繰り返すだけである。関心事は、問診表に晩酌2合と少なめに書いた為か、診察のたびに「晩酌はどうですか？」と聞くので「晩酌はひかえております」と答えると「そうですか、えらいですなあ。じゃあ、こちらも気合を入れて治す方法を考えないといけませんなあ」。これらの受け答えでこの先生も相当酒が好きなんだろうと思った。こんな問答を幾度も繰り返して一月もしたら治ってしまった。

とかく小さな開業医よりも、大学病院の先生の方が偉いと思ってしまうがそうでもない。多くの病人を診続けてきた経験が「待つ余裕」を与えるのだろうか。すぐにもでも処置して欲しい患者をなだめて時間をかけて治癒させる術は優れた医師の証明である。自分も60を前に、「待つ」事の効用を考えさせられた。待てる人間になりたいものだ。

信仰を持たない私だが、この年になると、何かそんな胸中に近づくものを感じる。自分の意思や信念だけではない、何かに流されたり、動かされたり・・・そういう時、人は神という存在を感じるのだろうか。そんなわけで、爺捨て山に籠もる時私は、拝み心を預け畏敬の念を持てる対象が欲しいと思っている。

三年も生きられない覚悟を胸に、爺捨て山では酒を飲む覚悟だが、男は所詮、度量が小さい。この地に来た事を後悔したりするやもしれない。自分の今までを振り返り、独りでいることに心細さで潰されそうになるかもしれん。悪あがきで悪態をつく、そんな弱さを自分が持っていることも知っている。揺れる心を留めておくには、神や仏を見えるところに祭っておくと違うのではないだろうか。羅漢さんのように、石ころを並べて神殿に見立てるもよいだろう。

時々、思いにふけることがある。自分の今まではなんだったのだろう。何の報いがあったのだろうか。そんな時、感謝を忘れ、自分の業に振り回されてる自分に呆れる。自分を戒める時、心を和ませる羅漢に救われる、そんなのもいいんじゃないかと思ったりもする。

風神の聖岳 ①

梵店主

大井川をさかのぼると南アルプスの南東部に達する。その溪谷が最も深く切れ込んだところに中部電力の大きな畑薙ダムがある。第一と第二の二つのダムの貯水を行き来させて発電している。そのダム湖に架かっている長い吊り橋があった。

三月の初めよっちゃん達は、夜行列車と大井川鉄道を乗り継ぎ、トラックを手に配してダム湖の林道が行き止りになる所まで乗り入れた。最終地点に着く頃は朝の九時を過ぎていた。荷物を各々振り分けて、朝食を食べる。

今回の山行計画は南アルプスの南部、上河内岳から三伏峠までの縦走である。この時期の南アルプスは、北アルプスに比べて雪も少なく天候も比較的安定している。容易に計画を達成出来そうに思われた。早々に昨夜の差し入れでもらったにぎり飯を食べ、出発する。

林道には雪が無かったが、ダム湖に架かる吊り橋には薄く凍ったように残っていた。この橋は二百メートルはある長い橋で、ワイヤーを粗く編んだ上に腐りかけた薄板が巾三十センチ位につながれただけの、心細くなるような橋であ

った。

所々古くなつた敷板が欠け落ち、眼下数十メートルに湖面が見えている。重いザックを担いで通る橋にしては甚だ心もとない。板の上に残る雪が滑るのでアイゼンを付けて渡ることにした。手すりも無く揺れる敷板にピッケルを杖代わりにバランスを取る。この橋を通過する以外にルートは無いわけであるから、この橋を利用する者が少ないかを物語っていた。由エが橋を無事渡るのを見てからよっちゃん達も急いで渡った。

よっちゃんは最上級生だったので、一番軽い荷物を担いで最後尾をついていく。リーダーの由エが全ての采配をするので口出ししないほうがいいのだ。

よっちゃんは、この山行が終れば卒業する。就職する証券会社の入社式の案内をもらっていたが、よっちゃんは会社勤めについては全く関心が持てなかった。考えているのは「山登りを続ける」ということだけだった。四回生になった五月頃から皆が就職活動を始めたのだが、よっちゃんは「サラリーマンがどういふものか、会社はどんなところか」を理解していなかった。そんなよっちゃんは、友達の手伝いで会社訪問を始めた最初の日に、たまたま入ったビルが証券会社であったのだ。採

用担当者と面接するなり即決で「内定を出しますから、他社を訪問しないで下さい」と言われてしまった。山の先輩がいた新聞社を受験する事をやめにして、証券会社にしてしまった。当時はオイルショックが起きた翌年であり就職難が待ち受けていたのだが、体育会山岳部の主将だと言え、体力があり先輩後輩との付き合いもなれていて使い易い人材であったのだろう。しかし、よっちゃんはその事には無頓着であった。

入山三日目の事である。風はつよいが、南に富士山が美しく見える快晴であった。雪は膝下程度もぐるサラサラした気象状況であった。テン

トを五時前には出発して茶臼岳から聖岳に向かった。

総勢八名である。誰も冬の南アルプスは初めてであった。昨年夏の乞食山行で来ていたので、山の様子はわかったが、積雪期の状況は知らなかった。

聖岳の南斜面を登り始めた。そのスケールの大きさに驚いた。八百メートルほどの登りである。真っ青な空、南に富士が大きくそびえている。これ以上素晴らしい気象状況はないと思えた。聖岳の斜面はかなり急で樹木は何も生えていない。細かい岩石と土が混ざって凍りついた急斜面が

登るにしたがつて、風がますますきつた。半分を登り、いよいよ頂上までの斜面を登り始めた時の事であった。一年生が強風に翻弄されはじめた。

風が弱くなったかと思うと、次の瞬間別の方角から強風が吹きつけてくる。予測がつかないのだ。一定方向から吹きつける風は、どれほどつよくても対処しやすい。いま八人を襲っている風は、強弱の風が順不同に前後左右から吹きつけるやっかいな風だ。しかもよっちゃんたちは凍りついた急斜面の上にいるのだ。風をさえぎるものは何もない。

重い荷を担いだ一年生が、ときどきバランスを崩して飛ばされる。一メートルほど飛ばされてたおれそうになった一年生を、よっちゃんは走って行って助ける。そんな事が二、三度あった。

よっちゃんは、「やばいなあ。でもあと少しで聖岳の頂上なのに。こんなすばらしい快晴で、風さえなければ……。まあ、だんだん気温が上がって、頂上に登る頃には強風も収まるだろう」と思いながらも、「やばい」という不安は払拭できない。

一年の滑落は絶対阻止しなければならぬ。最後尾から、いつでもすぐに止められるように全神経を張り詰めていた。

パーティの先頭を行く山猿がトラバースをはじめた。一歩、二歩、三歩目を置いた瞬間、氷に足をとられた。山猿は、よっちゃん

めがけて猛烈なスピードで滑落しはじめた。

昭和二十年三月十五日

上原むつえ

終戦の年の三月十五日（月曜日）は快晴であった。毎日のように鳴り響く空襲警報がその日は夜の八時ごろ鳴った。爆撃機B29の数が多いたときは大きいサイレン、少ない時は小さなサイレンが鳴る。この時は大きなサイレンであった。

当時、私は十七歳、東海大学医学部前身の専門学校の学生で、東京の北品川にある寮に入っていた。寮の建物は三階の木造で、外壁はモルタルだった。

警報のサイレンを聞くなり、三階の部屋から同室の二人と一緒に飛び出して転げるように階段を降りた。多くの寮生が必死に走る群れの中に紛れて、一分程で近くの防空壕へ逃げ込んだ。狭い壕は人人で埋め尽くされ、入口まで隙間無くすし詰め状態になっていた。

すぐにB29は飛来して焼夷弾を雨の様にばら撒き、辺りは明るく照らし出された。

私は壕の中で、寮の部屋に大事なものを忘れてきた事に気づいた。貴重な学校の教科書などを入れた鞆である。

私は無我夢中で壕の人混みを分けて外に出た。無数の焼夷弾が辺りを照らしながら落ちてきていた。すでに寮の屋根

や煙突を燃やし、火の手が至る所で上がっていた。

寮までの道にも油脂爆弾が落ちて燃えあがっていた。燃えさかる炎を避けながら死物狂いで走り、三階まで駆け上って鞆をつかみ、火の海になった階段を走り降りた。

夜の暗闇が焼夷弾で明々と照らされた光景は異様であった。全ての建物は焼けて炎が夜空に吸い込まれていた。

次の瞬間、私は信じられない現実面に直面した。防空壕から抜けだしてから五分も経っていないはずの間に、ふたたびもどったとき、あれほど多くの人がいた防空壕が消えていたのである。壕があつたと思われる場所には大きな穴が開いているだけだった。

一人の姿も見当たらず、私には何が起こったのか理解できなかつた。多くの仲間が突然消え、独りになってしまった私は、なす術がなく寮に引き返した。寮はすでに燃えて何も残っていない。何処へ行く当ても無く独り立ちすくんでいた。

周りの燃え盛る火の手を避けるように人々の群れが何処へともなく流れていく。私はその場を動かさず立ちつくすだけだった。

そんな放心状態の私に、ひとりの友人が声をかけた。同じ寮の向山さんであつた。奇跡的に生き残つた私たちは、互いの無事を喜び合い、嬉しさのあまり抱き合つた。私は彼女に今夜自分が見た光景を話し、彼女も私に彼女が見て来た事を語つた。

彼女の話によると、防空壕は焼夷爆弾で一瞬にして爆破され、全員即死だったという。また、三百人ほどいた学校の寮も爆撃されて、寮の生存者は私たち二人だけだった。

夜中にかかわらず、いたるところに幾筋もの炎が暗闇に立ち昇っていて、遠くまで見渡せ、昼間のように歩くことが出来た。

私たちは空腹で何か食べ物を探すが、何も見あたらなかつた。当て所なく人々の群れについて歩き始める。道端には焼けた死体が隅に集められていた。そこらじゅうに死体がころがり、地獄の光景のように思えた。

二時間あまり歩き続けて、目黒のサツマイモ畑が広がるころまで来た。畑の傍にいた軍服姿の年配の男性が、私たちにカンパンを差し出した。ありがたいただき、空腹を癒す。

カンパンを食べたためか、私たちは少しばかり精気を取り戻し、また来た道を引き返した。寮があつた所まで歩き続ける。何もない焼け野原になつている寮跡までかなりの時間がかかつた。着くころには夜が白々と明け始めていた。

それから三年半の休学を経て十年後、私は医師の国家試験に合格し卒業した。その翌日、出家した。



一九四五年三月十五日のあの日から十年、私は医学生となつて医学を学び、考えつづけた、人の生と死というものを。

あの日、奇跡的に生き残つたものとして、若くして理不尽な死を迎えなければならなかつた多くの友人の霊を供養しなければならぬのではないか。

私は医師になつた日、俗世を捨て、仏門に入った。

俳句

養女

- 虫干しや着る母なくてにおいかぐ
- よしずかけ夏の準備や少し汗
- この腕で汗を拭いてる立話
- 保津川を下りて緑目に染まる
- 琴の音のどこか清し網戸かな

クイズ

「二重堀の城」

福嶋 努

和田惟長との下剋上、高槻城の乗っ取り事件のあと、高槻城主となったのは高山飛騨守でした。翌年、飛騨守の隠退によって、嫡男右近が二十二才の若さで城主を継ぎました。一五七四年(天正二年)のことです。

高槻城は、その基礎を築いたのは和田惟政ですが、和田時代の城域は内堀だけであったと推測されています。城は、芥川山城とは異なり平城(ひらじろ)でしたので、防禦上から堀が必要とされるのです。高山右近は、内堀に加えて外堀を建設し、町屋を取り込んで城域を大きく拡張し、より堅固な城づくりを励みました。右近の時代に広い二重の堀を持った平城となったのでした。

最近の高槻城発掘調査で、右近時代の高槻城の堀の巾は二十四メートル、深さは四メートルもあることが分かり、大変立派な堀であったことが明らかになっております。江戸時代の高槻城は、南北約六百三十メートル、東西約五百十メートルと想定されていますが、右近時代には出丸(でまる)部分が

はなかったもので、東西の巾はもう少し狭かったものと考えられます。

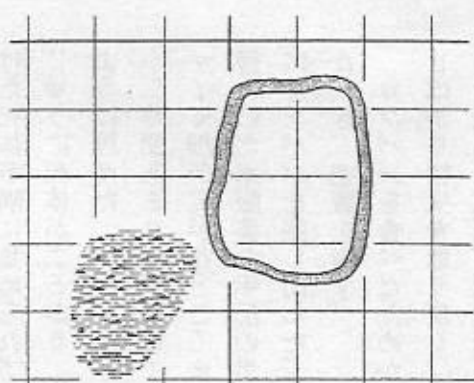
高山右近の主人にあたる「①」が織田信長に反逆し、右近もそれに従ったとき、高槻城が信長の大军に包囲されるということが、一五七八年(天正六年)にありました。この時、高槻城は堀と城郭がしっかりと築かれていたので、信長軍をもってしても、攻めあぐんだといわれています。大変堅固な城であったことがよく分かる話です。

(問) 文章の「①」に当てはまる言葉を次のア・イ・ウから一つ選んでください。

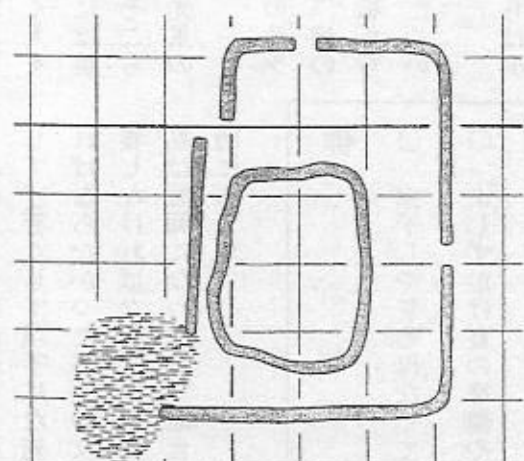
- ア、荒木村重
- イ、徳川家康
- ウ、明智光秀

☆ 「芥川だより」33号のクイズの答は(ウ、荒木村重)でした。

【高槻城変遷図】

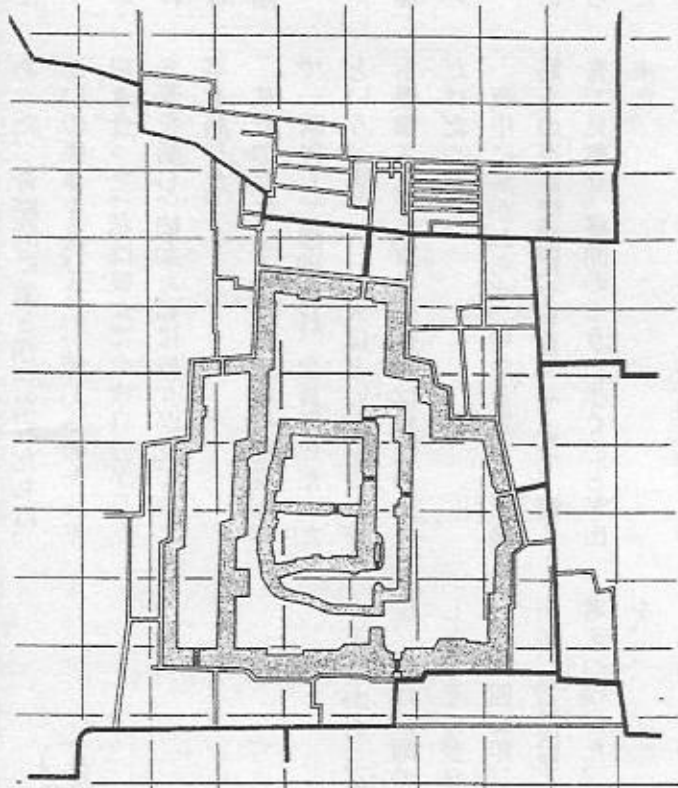


1. 永祿年間(和田時代)の高槻城(想定図)



2. 天正年間(高山時代)の高槻城(想定図)

右近時代の高槻城の想定図
線は堀をあらわす
高槻市文化財課製作



3. 寛永年間(岡部時代)以降の高槻城(1636~)



職業観は若いうちに

明石幸次郎

人はそれぞれの生き方を自分なりの職業意識を持って職業を選択したり、周りから与えて貰ったりして、年代毎のライフステージの転機を乗り越えて生きています。

アメリカの心理学者のドナルド・E・スーパーはライフステージを五段階に分けています。

1期：成長期（〇〜一五歳）身体的成長、自己概念の形成が中心で、興味や能力の探究が始まる。

2期：探索期（一六〜二五歳）様々な分野の仕事やその必要条件を知ること。

徐々に特定の仕事に絞り込んでいき、そのための訓練を受け、暫定的にその仕事を試みる。

3期：確立期（二六〜四五歳）ある特定の仕事にしっかりと根を下ろす。

その仕事を通して責任を果たし、その職業分野に貢献し、生産的に活動し、職業的専門性を高め、昇進していく。

4期：維持期（四六〜六五歳）確立してきた職業的地位を維持し、更

に、若い世代に負けないように役割や責任を果たすために新たな知識やスキルを身につける。

この時期の終わりには、退職に向けての、更に退職後のライフキャリア計画を立てる

5期：下降期（六六歳〜）スローダウンし、少しずつ有給の仕事から離れてゆく。これまで以上に、地域活動、趣味・余暇活動を楽しむ、家族との交わりの時間を過ごす為の新しいライフ・スタイルを形成する。

それぞれの時期に職業的発達課題を持ち、それを解決しながら自分自身のキャリア（職業的経験）を積んで、六

五歳位で職業人としての第一戦は退きながら新たな活動、役割を見つけ出し、新しいライフ・スタイルを作っていくこと

と言う考えです。この考え方はアメリカの風土・国民性、社会から生まれてきたもので、一概にそのまま日本に適用出来るかは疑問ですが、今の日本

社会でこの五段階でスーパーが言うように成長期、探索期にしっかりと家庭、学校、社会で自分自身が何者で、何が

仕事としてやりたいのかを考えさせるような機会、習慣、仕組みなどが余り

にも無過ぎると思えます。

団塊世代から以上の世代は、社会が経済成長期で兎に角、其々学校を出さ

えすれば、何をしたいかを余り考えなくても、それなりの就職先があり、仕事もあり、入った会社で真面目に働き

さえすれば、年功序列賃金、終身雇用、昇格昇進と六〇歳前後まで、中には六

五歳頃まで同じ会社か系列の会社で安定して働くことが出来ました。

しかし、今や社会も会社もグローバル化の流れで激しく変化しています。会社は従来の年功型賃金から成果・実力

主義的賃金、終身雇用から会社の業績次第での早期退職はありえますし、終

身雇用制度は崩壊しつつあります。こう言った中で、今の若い世代は何十社

も就職活動しながら苦労して入った会社を自分には向いていないと三〜四年

で辞めてしまい、その率が、中卒で七割、高卒で五割、大卒で三割と年齢が

若くなるに従って辞める率が高くなり、これを七五三現象などと言われています。

辞める理由は仕事、会社の雰囲気、人間関係が自分に合っていないと言うことらしいですが、社会、会社が自分に合わせてちやほやしてくれる事は最初からはあり得ず、そこをどう上手く

にとつても会社にとつても広くは社会にとつても無駄なことです。

そのためには、中学生、高校生の年代で自分がどういう性格で、人とどう違い、何を

する時が一番楽しいか、何が好きか、どんなことに興味があるのかといったことを家庭、学校教育の中で気づかせる機会を

持たせ、早い時期から自分はいかような人間だという自己概念をしっかりと確立させる

ことが必要です。その方が、将来どういう職業で自己実現して行こうかという目標が立てやすいと思われれます。

学校では進路指導という形の指導が成されているようですが、果たして生徒一人ひとりが自分に目覚め、職業観に気づく指導（支援）まで行っているのでしょうか。（つづく）



五十年に一度の「遠忌法要」

敗戦から十年あまりたち戦争の傷もだいぶ癒えた昭和三十三年（一九五八）年、お寺では五十年に一度という大きな法要が営まれました。それは祖師・親鸞聖人の遠忌法要で、私どもにももつとも大切な法要だったのです。

まずはじめに檀家衆に、祖師の「御正忌報恩講」を行うことをお知らせしました。本山からは費用の概算報告と共に私どもの寺の割り当て金額が知らされますので、檀家の皆さんにお願ひして集金させていただかなくてはなりません。幸い檀家の方々はたいへん協力的で、気持ちよくご承知くださいました。

本山の割り当て金のめどが立つと、次は自坊（私の寺）の改修計画にとりかかります。御正忌を勤めるための準備です。本堂、庫裏は古く傷みが多いので、修理をしなければなりません。寺には昔のくわしい記録は残っていませんが、現在の本堂は、一二〇年あまり前に安威川の水害にあつて天保年間に再建されたものだそうです。そのとき寺の住職たちはいまの中村町の寺に仮住居をしていたといひます。それ

後ほとんど修理をほどこされていませので、天井も屋根も手を入れはじめたらきりがないう状態でした。大規模な改修は費用がかさみますので、できるだけ我慢して修繕も最小限に抑えるように心がけました。

本堂の入口は、古い箇所は取りのぞいて正面をきれいにし、使える資材は裏側に使うようにして、本格的な工事は次の機会を待つことにしました。

なんといつても寺になくはならぬ梵鐘が、戦争中に供出されましたので、お寺になかったのです。そこで檀家の人たちと色々相談して、まず釣鐘、門扇、周囲の鉄柵などをととのえ、戦争前の状態に復元することを優先しました。

新しく铸造された鐘がお堂に納まった時には、檀家の皆さんはたいへん感激されました。「本番ではないけれど、まず奥さんから鐘をついて下さい」と言われ、鐘をつくと何んともいえない響きが身体の芯まで震わせました。次は総代さんの奥さんがつきます。「ゴーン」と響きわたる長い余韻にひたっていた皆さんは「ああ、いいわねえ」と思わず口走ったものでした。「奥さん、明日から朝夕六時ですよ」と皆から言われ、鐘をつくのは私の仕事になりました。

遠忌法要の日取りは昭和三十三年四月五、六、七と決まりました。東京からは母も参詣してくれます。「何か不足の物があれば上納させてもらおうよ」と気を回していただきましたが、「それはまた別の機会にね……、ありがと」とお礼を言いました。

当日は、本堂にはきらびやかな幕がはためき、鐘堂も紅白の幕が張られています。寺の境内には正装した善男善女が行き来し、幼子たちも可愛らしく着飾り、境内は華やかな賑わいを見せていました。終戦の混乱の余韻が消え、穏やかな日本の昔がよみがたててきたように感じた初日でした。

翌日はあいにくの雨降りです。参詣者のみなさんは庭に張ったテントに集まって、挨拶を交わします。終日天気が悪く、はえない一日でした。

法要をよい機会に、私は朝夕六時に鐘をつくのが日課となりました。朝は鐘の音が朝霧のなかに冴えわたり、夕刻には荘厳な音色が暮れどきを知らせます。

最終日は雨もあがり、朝一〇時から全員そろってお勤めをしました。昼の祝宴には近隣のお寺さんや親族も加わって頂き、檀家の皆さんと和やかにひとときを過ごしました。

三時過ぎになると宴席の皆さんは帰られ、親戚の人も引き上げられます。五時から後片付けを始め、六時の鐘を

〔鏡御影〕西本願寺



つくころには、昼の賑わいがうそのように境内が静寂に包まれていました。どうにか遠忌法要という大きな行事を無事終えることができ、ほっと安堵したものです。

それから十二年後の昭和四十五年、健康だと思っていた二十一代住職であった主人が万博の会場を見学して帰宅後、急に腹痛をうったえ、入院しました。脾臓ガンだったので、十七時間におよぶ手術が成功して快方に向かうかのように見えたのですが、三カ月後に急変して亡くなります。

その年の五月は、長男は大学卒業して高校の教師となり、次男は大学入学し、一人娘は短大を出て商社に入社するとう、家族それぞれが旅立っていく想い出深い月でした。その後間もなく娘の縁談が持ち上がり、話は進み、主人の一周忌には娘は東京に在住することになます。同じ年の三月には長男が寺に帰り、翌月には結婚という大忙しの春でした。

見えないあぶらにご注意！

藤井寺 笑美

先日、健康的に痩せたいという相談がありました。何回もダイエットに挑戦し、短期的には体重は減るのだからですが、結局は元の体重以上になってしまふというのです。そこで食事面など聞いてみると、油料理は避けているし、パンには何もつけずそのまま食べるとか、ご飯を減らして食事は極力少なくしているとか、自分なりに考えておられるようでした。しかし、実際には食事のバランスが悪く、ご飯を減らしすぎて肉や魚などのおかずが多くなりがちで、かといって野菜のおかずはというと、面倒なこともあってあまりとっていないかたっています。食事が少なく、次の食事までお腹がすいてしまい、菓子パンやスナック菓子など間食をとる事が多くなっています。自分では油を減らしてダイエットをしているようでも、実は油を多く食べていることに気が付いていないことがあります。

皆さんは、「見えるあぶら」と「見えないあぶら」があるのをご存知でしょうか？「見えるあぶら」とは、私たちが普段、調理に使っている植物油やバターなどの油のことです。他にもド

レッシングやマヨネーズなどもあります。「見えないあぶら」というのは、食品中に含まれている油のことです。肉

や魚、卵、豆腐などの大豆製品の中にある油、また冷凍食品や加工食品、菓子の中に含まれている油です。私たちがとっている油のうち、この「見えないあぶら」の摂取量が約六〇%を占めると言われています。実際には調理に使う油より、知らないうちにとっている油のほうが多くなっているのです。

例えば、チョコレートは約四〇%、ナッツ類は約五〇%、さくさくとした食感のクロワッサンやデニッシュパン・クッキー類、ウインナーなどの加工食品の約三〇%は「あぶら」なのです。油脂類は一口あたりのエネルギーが高いため、少量食べても高エネルギーになり、あつという間にすごいエネルギー量の食事をしてることがあります。大きさや材料などで違ってくるが、美味しい菓子パンを二個食べると約七〇〇キロカロリーにもなってしまう。また、歯応えとその香りに引かれてつい手が伸びるクッキー類は六枚も食べれば約二四〇キロカロリー。ピーナッツ三〇粒で約一六〇キロカロリー。いちこのショートケーキは約四〇〇キロカロリーあります。このように油と認識していないで食べている食品の中に油がいつばい含まれて

いるのです。「参考までに……ご飯一膳（一五〇g）は約二四〇キロカロリーです」

食品からとる油の摂取割合が増えたため食事の量は少なくなっても、エネルギー摂取は過剰になっている傾向が見られます。朝食は菓子パンと牛乳で軽く、昼食にスパゲティとサラダ、食後のデザートにクッキーやケーキで充実感を味わい、仕事の合間にチョコレートで一息つき、夕食には、お酒とお供にピザやウインナー、ピーナッツなどで済ませると、すっかり食事しているように思えないのに、実は三〇〇キロカロリー近くもあり、想像以上にエネルギーを摂取しています。「見えないあぶら」のとりすぎは、メタボの原因にもなり体に悪影響をもたらします。

わかりやすく減らしやすいからでしょうか、相談に来られた方のように健康のため、ダイエットのため「油を控えている」と調理に使う油「見えるあぶら」を減らす人が結構多いようです。極端に油を使った料理を避けていると、体にとって不可欠な必須脂肪酸が不足し、肌荒れや体調不良の原因になりかねません。何でも極端になってしまつてはバランスが崩れてしまい、油の摂り方も同じです。うまくバランスをとって、ついでに過ぎてしまふ「見えないあぶら」にご注意を……

「痴呆は彼の世」

携帯エッセイ▼⑥

介護は痴呆との闘いだ。例えば、こんなこと。

「キヤー！」、トイレから母の大きな声が出た。続いて「ちよつと来て下さいな！」と私を呼ぶ声が出た。何だろ、と思つて行つてみる。

「どうしたん？」 「動けませんのや」よくみると、お尻がスッポリ便器にはまり込んでしまつていた。便座を降ろさずにしゃがみ込んでしまったのだ。抱えて上げて、便座を降ろして、再び座らせた。「次から便座を降ろささんとアカンよ」と言い論ず。

しかし、これは独りごとと同じ。次も同じことが起こる。痴呆が改善することはないからだ。

次の手を打たなければならない。母が便座を持ち上げられないようにガムテープで固定した。

そのうちに夜中にトイレのスイッチを見つけれなくなった。そこで、体温を感じると電灯が点いたり消えたりする自動スイッチに代えた。

母の痴呆が進む度に驚き、打ちひしがれた。しかし、問題解決すると希望が湧いて来た。

痴呆は悲しいことではない、痴呆になるから楽に死んで行ける、痴呆は死の準備なのだ、と思うようになった。(龍)

ごま供養 五月二十四日

煙にむせ咳するのさえ

はばかられ

おひな様を並べたように行儀よく、準備されたひな壇にその時を待つ姿。おばちゃん、おじいちゃんとよばれる年齢の多いこと。

でも異色タレントのようなのも混ぜて、これから何が始まるのかと、訝しげな様子で立っているのも目立つ。

ホラ貝がなり、山伏姿が二十人位さっそうと立ち並んで、むずかしい行が始まってゆく。

ごまに火が入った。風をよび、とぐろを巻くようにして気持ちよく煙が、万遍なく私達の上を通り抜けてゆく。じゅずをつまぐりながら、祈りをこめて煙の行方を見守っている。

突然、二、三人の人が白いマスクをかけた。煙にむせただけじゃない、炎の燃え盛るそばで読経して居られる坊さん、山伏さん達、火の粉をあげても煙で顔が見えなくなっても、一心不乱につづく。もう少しの我慢が出来ないの、只遠くから手を合わせじゅずをつまぐっているだけじゃない。

「マスク位、少しの間待ってよ。失礼じゃない」

と心の中で叫びながら

ウイルスもここまで来たのか

ごまの灰

長くなる後半生

急速に進む高齢化で、介護施設で働いている人や高齢者と接する仕事をしている人からよく聞くことがあります。

「幾春秋を生きてきた皆さんから学ぶべきものが多い一方で、あれじゃ家族の皆さんも大変だっただろう。施設に入所されるまでに、それぞれの事情があったのだろうけど」人生を全うする事のむずかしさをひしひしと感じます。

介護で苦労されている方をお手伝いすることは出来ないけれど、話を聞く事は出来ます。もっともって気軽に話をしてほしいと思うのです。

気持ちも軽くなったのか聞いただけなのに明るい顔をして帰ってゆかれる姿を見て「こんな事でよかったの？」

私もいつ、その身になるかわからない。どちらの立場になっても人との出会い、ふれあいを大切に、暖かい心で接したいと思っっているのです。

人の幸せは四つ。愛され・役に立ち・誉められ・必要とされる事です。心にゆとりを

何事も、ゆっくり時間をとっておけば、それなりにうまくゆくのだが、人間って皆勝手なもので、待ち合わせ時間ギリギリに息せき切って来て、待たされると損をした気分になるという人が多い。それは自分にも言える。

時間にケケチな人程、結局時間に追いまくられる。「だから十分でもいい余裕の時間を」と気持ちのあせりを発散させているだけ。年をとると何でも年のせいにして、何事も続かないことをすぐ言い逃れ口上を述べることになる。何でも出来る努力する人程、ゆっくり上手に生きゆく。



「読めそうで読めない漢字」

こんなタイトルの本を私も買いました。

麻生効果でこの漢字の本が売れているとか。

犬をつれて散歩中、或る家の表札に目がとまり、いまだに読めないのです。家の人の姿も見かけないし、用もないのに聞かれないし、一人で悩んでいます。

第三回 朗読会

七月二十六日 二時開演

高槻市市民交流センター

八階イベントホール

入場料 九九九円

乙川優三朗・作「花の顔(かんばせ)」

朗読 竹内康子

宮澤賢治・作「水仙月の四日」

朗読 いちいやよ子

主催 朗読グループ「ふたりしずか」

6月 芥川商店街催し

☆☆☆

15(月)~17(水)

3日間のみ

初夏のお仕立割引

パンツ・スカート——¥13000

ブラウス・シャツ——¥13000

ワンピース——¥15000

涼いお気に入りをご用意しませんか?

着物から服を仕立てます

梵~ほん~

