

## ブドウの収穫ベスト4



### 収穫の秋・食欲の秋だけど → 食べ過ぎには注意！

食べ物が美味しいこの時期、ブドウも美味しいがゆえにカロリー高めです。食べ過ぎは過剰摂取となり、生活習慣病に近づいてしまいます。食事の始めに、水や汁物を飲んで、お腹を落ち着かせたり、よく噛んで味わいながら、ゆっくりと食べるなど、「食欲」も上手にコントロールしましょう。



た。自分たちの足に合った線を引くのは結構難しかった。自転車が来ると、脇に寄つて通り過ぎるのを待つ。薄くなつたところを描き直して続ける。石を投げたり蹴つたりする。ゴム紐を作る。跳び方はゴムの高さによって変える。

### 今月のエッセイ 2020 KEG

昭和三十年代に小学校だった私は、放課後ほとんど毎日友達と一緒に遊びました。晴れた日は、路地に女の子数人で集まって、ゴム段、石蹴り、かくれんぼなどで遊んだ。石蹴りの時は、自分の好みの石を上着のポケットに入れていく。やり方はいろいろあるが、片足と両足で跳ねながら石を蹴る「ケンケンバ」というのが好きだった。我が家以外の路地は土だつたので、小枝で線を引く。四角や三角で作ったり、丸で描いたりして、ゴム段。輪ゴムを繋いで長い次はゴム段。輪ゴムを引いて長いゴム紐を作る。跳び方はゴムの高さ

はいつも、ブスッと世に拗ねたような顔をしているのだ。  
恵美子さんの「椅子に座つて顎を引いて、レンズの真ん中を見てください」という声に続き、カシャカシャと運転免許証の更新を行つた。もう何回目になるだろう、二十歳で取得してから五十年がたつ。試験場は一年中混んでいる。受付、料金の支払い、目の検査、書類審査など、まるでベルトコンベヤーに載せられたみたいに館内をぐるぐる回る。ようやく最後の写真撮影まできり。夏バテだからと言って簡単に済ませていませんか？

### 重要 低栄養対策

「低栄養」とは、健康な体を維持する為に、必要な栄養素が足りない状態をいいます。それが原因で、免疫力や体力が低下し、病気にかかり易くなったり、認知機能の低下など各種のリスクが増えるので注意しましょう。



十歳で取得してから五十年がたつ。試験場は一年中混んでいる。受付、料金の支払い、目の検査、書類審査など、まるでベルトコンベヤーに載せられたみたいに館内をぐるぐる回る。ようやく最後の写真撮影まできり。夏バテだからと言って簡単に済ませていませんか？

間で番がきた。私はなるべく時間をかけないようにと、ささつと椅子に座り、顎を引いた。すると恵美子さんがシャツターの指を止め、「耳の上の髪を後ろに払つてくれ」といふと、無表情な彼女の顔が和らぎだように感じた。女同士といふと、微笑も、分かれているから寄せ合つた六十代らしい女性だ。

### 今月のエッセイ 2020 KEG

以前は自前だった。街角の証明写真スタンドに入り、壁の鏡で化粧や髪を念入りにチェックし、満を持してカメラに向かう。一回目が気に入らないと、コインを追加して再度トライしたものだった。それがいつのころからか、試験場で撮られるようになつた。写り具合もわからず渡される新免許証の私

### 微笑んでいる私 \*\*\* 浜根 美紀

「前髪も、分かれているから寄せ合つた」。写真の私は思いがけず微笑を浮かべて、この十数年で一番の出来だった。新しい免許証は二時間ほどで交付された。写真の私は思いがけず微笑を浮かべて、この十数年で一番の出来だった。恵美子さんは、自分の身長よりも高いところまで跳んで、拍手喝采を浴びていた。



東京の「不村治美エッセイストグループ」様の協力を得て掲載しております。





令和2年  
6月号  
(No. 00006)



( いんぐ通信 )  
**通信**

( 稿集・発行・発行日 ) 2020年6月1日  
株式会社 ONE STEP  
イングレンタルサービス  
〒654-0023 神戸市須磨区戎町3-1-8-201  
TEL: 078-766-1910 FAX: 078-766-1912



平素のご愛顧に御礼申し上げます。

緊急事態宣言がようやく解除され、さあと思ったら梅雨の時季…。鬱陶しい日々が続きますが、外出自粛に比べるとまだありがたく、雨が降っていても、出かけることができる平和と幸せを感じたいと思います。

さて、今回は「傘」の話。日本の年間降水日数は世界ランク13位ですが、一人当たりの傘の所持数は、約3.3本で世界1位だそうです！また世界の主流は「折りたたみ傘」なのに、日本ではなぜか「長傘」が人気というデータがあります。天気予報のチェック回数も多く、日本人は雨に漏れるのが苦手な国民性のようです。「世界の傘事情調査(ウェザーニューズより)」

また、「傘」の漢字は象形文字で、①人に見える部分は、雨水が傘の上で分れ散って流れる様子から ②人に見える部分は、傘を下から見た「骨」を表現しているなど由来にも諸説あり、単に傘の下に恋人同士が寄り添っている相合傘ではないようです。

加えて、節目の長寿祝いに傘寿(さんじゅ)があります。略字にするとハと十を重ねた形になることから、80歳の祝い言葉にもなっているので、何だか「傘」は縁起の良いものに思えますね。長雨の折、また少しだけ辛抱ですが、どうぞお健やかにお過ごしくださいませ。



還暦	古希	喜寿	耄寿	米寿	卒寿	白寿	紀寿	茶寿	皇寿	大還暦
61 (満60歳)	70	77	80	88	90	99	100	108	111	120



今月のエッセイ  
2020 KEG

最近三十年ぶりに納豆を食べた。長い間、血栓ができないようにするワーファリンという薬を服用していたため、納豆を吃るのは禁止されていた。ところが、昨年入院した際、主治医となつた先生が新薬のエリキユースに替えてくれた。これには食べ物の制限はない。そこで、新聞や雑誌等で納豆の効用を目にすると、江戸時代に現れたとされるアマビエは、「病が流行したら私の姿を写して人々に見せよ」と告げて海に帰ったという言い伝えから、疫病退散に御利益があると信じられる半魚人のような妖怪。今、その御利益にあやかろうとSNSを中心にオリジナルイラストや塗り絵の投稿が起きているそうなので、コロナウィルスなんかに負けない気持ちでやってみました～！ 皆さまくれぐれもご自愛ください！



最近三十年ぶりに納豆を食べた。長い間、血栓ができないようにするワーファリンという薬を服用していたため、納豆を吃るのは禁止されていた。ところが、昨年入院した際、主治医となつた先生が新薬のエリキユースに替えてくれた。これには食べ物の制限はない。そこで、新聞や雑誌等で納豆の効用を目にすると、江戸時代に現れたとされるアマビエは、「病が流行したら私の姿を写して人々に見せよ」と告げて海に帰ったという言い伝えから、疫病退散に御利益があると信じられる半魚人のような妖怪。今、その御利益にあやかろうとSNSを中心にオリジナルイラストや塗り絵の投稿が起きているそうなので、コロナウィルスなんかに負けない気持ちでやってみました～！ 皆さまくれぐれもご自愛ください！

忘れられない看護師 \*\*\* 四方 美恵子

東京の木村治美エッセイストグループ様の協力を得て掲載しております。

長男が中学一年のとき、自転車で派手に転んで左手首を骨折したことがありました。病院でギブスをされ、腕を三角巾で吊された。診察室から出ると、四十代半ばの看護師があとから追ってきてアドバイスをくれた。「二、三日は腕のまわりを氷で冷やしてね。あと、指を曲げたり伸びたりの運動を忘れないように。」血が溜まつて腫れますから」

四方 美恵子

一週間後、再度レントゲンを撮る。幸い骨はうまくつなぎつつあったので、簡単なギブスに替えました。今までのかつちりしたギブスを取り去ると、先日の看護師がにやら長男の腕をぬぐっている。若い医師が、もどかしげに「何をしてるの」と聞くと、「アルコールで拭いてるんです」。長男の腕の、肘のくぼみから手の包帯で、ケガの多い子どもたちに重宝するだろう。生活する中での気づきや工夫をしつかり仕事に生かしている看護師の姿が、胸に残った。

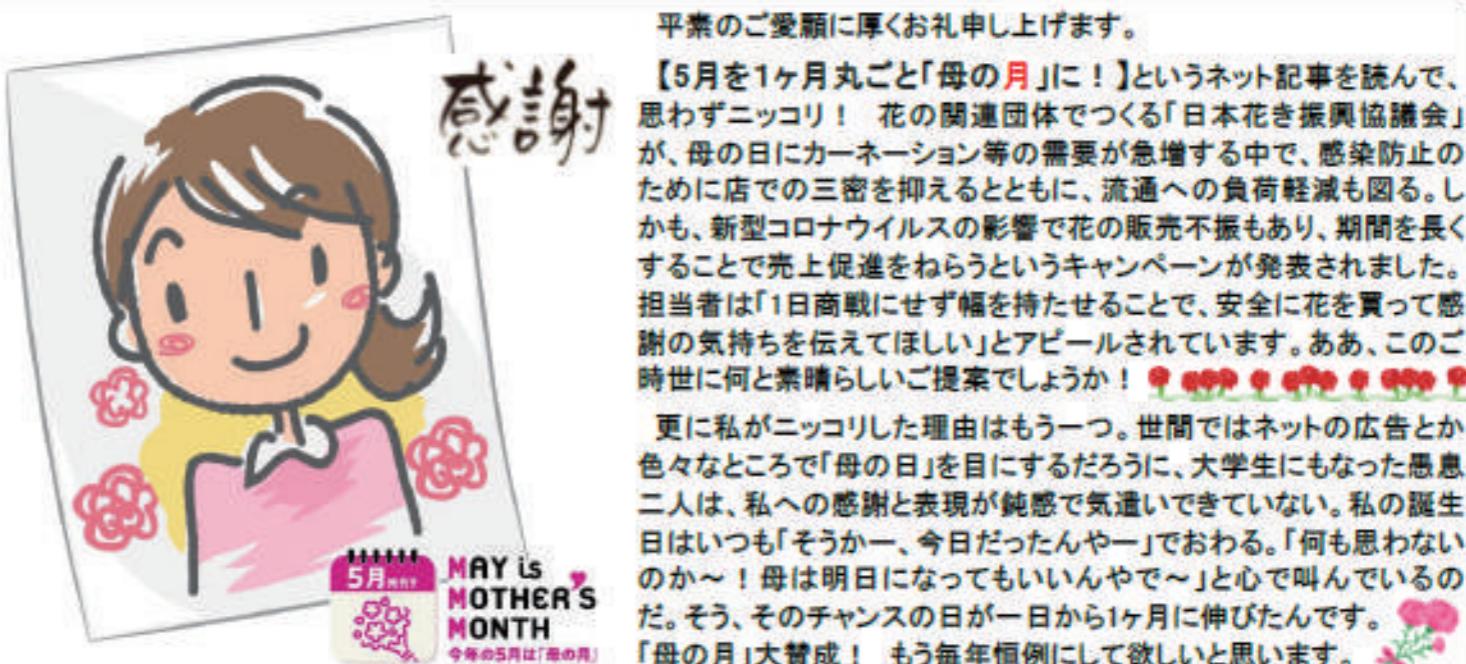


令和2年  
5月号  
( No. 00005 )



( いんぐ通信 )  
**通信**

( 稿集・発行・発行日 ) 2020年5月1日  
株式会社 ONE STEP  
イングレンタルサービス  
〒654-0023 神戸市須磨区戎町3-1-8-201  
TEL: 078-766-1910 FAX: 078-766-1912



妖怪  
アマビエ  
の「輪」

疫病退散

江戸時代に現れたとされるアマビエは、「病が流行したら私の姿を写して人々に見せよ」と告げて海に帰ったという言い伝えから、疫病退散に御利益があると信じられる半魚人のような妖怪。今、その御利益にあやかろうとSNSを中心にオリジナルイラストや塗り絵の投稿が起きているそうなので、コロナウィルスなんかに負けない気持ちでやってみました～！ 皆さまくれぐれもご自愛ください！

最近三十年ぶりに納豆を食べた。長い間、血栓ができないようにするワーファリンという薬を服用していたため、納豆を吃るのは禁止されていた。ところが、昨年入院した際、主治医となつた先生が新薬のエリキユースに替えてくれた。これには食べ物の制限はない。そこで、新聞や雑誌等で納豆の効用を目にすると、江戸時代に現れたとされるアマビエは、「病が流行したら私の姿を写して人々に見せよ」と告げて海に帰ったという言い伝えから、疫病退散に御利益があると信じられる半魚人のような妖怪。今、その御利益にあやかろうとSNSを中心にオリジナルイラストや塗り絵の投稿が起きているそうなので、コロナウィルスなんかに負けない気持ちでやってみました～！ 皆さまくれぐれもご自愛ください！

今月のエッセイ  
2020 KEG

最近三十年ぶりに納豆を食べた。長い間、血栓ができないようにするワーファリンという薬を服用していたため、納豆を吃るのは禁止されていた。ところが、昨年入院した際、主治医となつた先生が新薬のエリキユースに替えてくれた。これには食べ物の制限はない。そこで、新聞や雑誌等で納豆の効用を目にすると、江戸時代に現れたとされるアマビエは、「病が流行したら私の姿を写して人々に見せよ」と告げて海に帰ったという言い伝えから、疫病退散に御利益があると信じられる半魚人のような妖怪。今、その御利益にあやかろうとSNSを中心にオリジナルイラストや塗り絵の投稿が起きているそうなので、コロナウィルスなんかに負けない気持ちでやってみました～！ 皆さまくれぐれもご自愛ください！

最近三十年ぶりに納豆を食べた。長い間、血栓ができないようにするワーファリンという薬を服用していたため、納豆を吃るのは禁止されていた。ところが、昨年入院した際、主治医となつた先生が新薬のエリキユースに替えてくれた。これには食べ物の制限はない。そこで、新聞や雑誌等で納豆の効用を目にすると、江戸時代に現れたとされるアマビエは、「病が流行したら私の姿を写して人々に見せよ」と告げて海に帰ったという言い伝えから、疫病退散に御利益があると信じられる半魚人のような妖怪。今、その御利益にあやかろうとSNSを中心にオリジナルイラストや塗り絵の投稿が起きているそうなので、コロナウィルスなんかに負けない気持ちでやってみました～！ 皆さまくれぐれもご自愛ください！



