令和 4年
12月号
（ No, 00036 ）

（ いんぐ通信 ）
通 信

（ 編集・発行・発行日 ） 2022年 12月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL：078-777-6524 FAX：078-778-8133

平素のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

働きだしたころ、仕事納め後のやっとのお休みに、目が覚めるまでゆ～っくり寝てから、寝ぼけまなこでソファーにあぐらをかいてボーっとしていると…、母が家の中を行ったり来たり。

そう、年末大掃除の最中でした。無言の行動は、役立たずな私への当てつけのように思え、機嫌も悪そうだった…。少し悪びれて（もちろん申し訳なさはあったが）、「誰も来ないし、お正月は勝手に皆にやってくるから、適当にすれば～」と言うや否や…、

『来るのよ！正月は、新年の幸せをもたらす歳神さまがやって来るのよ！だから勝手にやって来るものではなくて、迎えるものなの！』『ましてや、一番に家族の安全や幸福をお願いするんだから、ちゃんとお掃除してお迎えするべきでしょ！』と叱られた。その後も、鏡餅や注連縄の飾り付け、おせち料理づくりに、お雑煮の準備など、儀礼的というか形式にもこだわる母の年末は忙しかった。

母の『勝手に来るものじゃなくて迎えるもの！』に妙に納得し、その日は反省を込めてトイレ掃除にはげみました。若い頃は自分中心に物事を考えがちです。歳を重ね、ようやく母の気持ちがわかるようになりました。

気ぜわしい年の暮れ、お体にお気をつけてお過ごしの上、元気に年末を乗り切り良いお年をお迎え下さいませ。

今月のエッセイ
2022年12月
KEG

キンカン

前田　佳代子

息子たちが小さい頃、暮れにリンゴ箱大の木箱が届いた。みんな木箱が珍しく「何かなぁ」と箱を囲んで膝をそろえてワクワクしながら見ている。釘をなんとか抜いて開けると、てかてかと色艶が良い緑の葉っぱが付いたミカンがいっぱいだ。葉っぱ付きのミカンも珍しいが、「これ、ミカンの赤ちゃん？」と、子供たち。キンカンを見るのは初めてで、すぐに手が伸び、「うわぁ、すっぱぁい！」

しまった。第一印象が悪いと、もう食べてくれないだろう。私は料理の仕方もわからない。お正月のお飾り餅に載せようか。「おばあちゃんはきっと好きだよ。いっつも、ミカンがおばあちゃん家にあるから」

そういえばそうだ。さっそく義母にもお裾分けしよう。

しばらくして義母が、「キンカンを甘く煮たよ」と、持ってきてくれた。

ふたを開けると、容器には実がきれいに並んでシロップ漬けになっている。味を染みこませるために竹串で刺したのだろう、ひとつひとつの実に、小さな穴を開けた跡がある。手間暇がかかっている。

「すっぱくないよ」

「甘いねぇ」

子供たちは口々に言って、抵抗なく食べられた。

あれから二十年以上が過ぎた。今やサラダやデザートに黄色くてかわいい実が使われるようになった。成人した息子たちが、スーパーの店先のキンカンを見ては言う。

「キンカンといえば、おばあちゃんのシロップ漬けだよね」

「今はそのまま食べても甘くて美味しいね」

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
11月号
(No, 00035)

(いんぐ通信)
通 信

(編集・発行・発行日) 2022年 11月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

11月11日の記念日

(日本記念日協会などNet検索より)

キリン一番搾りの日
麺の日、勇者の日
うまい棒の日
スティックパンの日
ひとり旅の日
串カツ田中の日
サッカーの日
恋人たちの日
ピーナッツの日
ネイルの日
乾電池の日
サムライの日
たくあんの日
まつげ美人の日
いい出会いの日
豚饅の日、鏡の日
モールアートの日
立ち飲みの日
コピーライターの日
介護の日、宝石の日
磁気の日、鮭の日
下駄の日、靴下の日
チーズの日、生ハムの日
ポッキー＆プリッツの日
プラズマクラスターの日
きりたんぽの日、おそろいの日、チンアナゴの日
その他

平素のご愛顧に感謝申し上げます。

11月11日は**「介護の日」**です。介護についての認識と理解を深め、介護サービスの利用者やその家族および介護従事者等を支援するとともに、これらの人達を取巻く地域社会の支え合いや交流を促進する観点から制定されたようです。イイ月とイイ日なので、他にも記念日が多いだろうと思い調べてみると、左記の通り60件以上ありました。さすがに「一年で一番多い日かも？」と思いきや、何と8月8日と10月10日のゾロ目の日も多く、それぞれが競い合っている状況です。それにしても、一日に何十件も記念日があったら、ひとつひとつが目立たないのではと思いますが、記念日は制定したそれぞれの分野の人にとって、それぞれに大切な意味を持っているので大丈夫なようです。

そうだ！それなら個人的にも誕生日だけでなく、『自分だけの記念日』をたくさん制定すれば、毎日が特別な日と思え、1日が楽しくなるのでは？ 例えば、私の今日は『末っ子の学費最終支払い記念日』やっと終わった～(笑)。あとはちゃんと卒業することを願うばかりです。皆様こんな感じで、個人の記念日制定で毎日を過ごしてみるのはいかがでしょうか？

落ち葉舞い散る深秋の候、本格的な寒さに向かいますので、風邪など召されませぬようくれぐれもご自愛ください。

今月のエッセイ
2022年 11月
KEG

どうしてみんな こんなに優しいの

下吉 和子

夕方の散歩で、低い土手だと思ってぴょんと降りたら、足に力が入らずに前のめりに転んだ。それ以来太ももに力が入らずに、ふらつきが出始めた。検査で脊柱管狭窄症からの症状とわかる。

怖がりの私は歩行器を使うようになった。とても安定感を得られるのだが、がっしりした歩行器なので、バスの乗り降りが大変。歩道すれすれに止まってくれたら大丈夫だが、離れているとどっち向きで降りたらいいか迷ってしまう。前方の降り口で迷っていると、後ろから降りた人が通りすがりに助けてくれた。

古いバスは前の昇降口が狭くてとても通れない。運転手さんが後ろのドアを開けてくれた。Uターンできないので、バックで戻っていると、ご婦人が「私が」と立ち上がり、代わりにバックしながら、おろしてくれた。またある時は、運転手さんに後ろを開けてもらおうと思った瞬間、ご婦人が立ち上がり、何が何でも、という感じで前からおろしてくれた。

ある日の帰路、バスに乗ると運転手さんが「どこで降りられますか」と聞いてきた。不思議な気持ちで答えると、「なるべく歩道近くに止めますから」と言ってくれた。

数え上げたらきりがない。バスに乗った分だけ親切にされる。どうしてみんなこんなに優しいの、と心がいっぱいになる。

これらのお返しはどこで何をすればいいかしら……。近ごろはコツを覚え、ひとりで上手に乗り降りしながら、いつもそのことを考えている。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

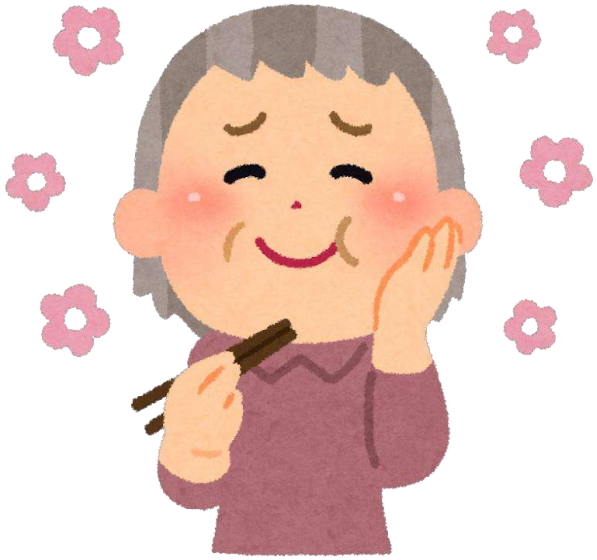
Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
10月号
（ No, 00034 ）

（ いんぐ通信 ）
通 信

（ 編集・発行・発行日 ） 2022年 10月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL：078-777-6524 FAX：078-778-8133



日頃のご愛顧に厚く感謝申し上げます。

その昔、大切なお客様を迎える時に、その準備の為にあちこちへ出向き、食材等を調達していました。流通が整った現在とは違い、おもてなしに苦労のいる時代だったのでしょう。その様子から、「馳走」とは本来「走り回る」という意味の言葉で、そこに「おもてなし」の意味が含まれるようになり、さらに贅沢で豪華な料理を意味する言葉となったようです。

それから、食事をした後の挨拶として、「ごちそうさま（でした）」と言うようになったのは、江戸時代後期に、ご馳走を頂いた事への感謝の意をあらわす言葉として、使われ始めたのがきっかけだそうです。

今どきは、無人レジやスマホ決済でお礼を言うタイミングが解らない店もあります。せめて外食での会計時には「ご馳走さま」で感謝の気持ちを伝えたいと思う私は古いのかしら…。

朝夕は意外なほど冷え込む日がありますので、風邪など召されませぬようにお体には十分お気をつけください。

おでん 人気の具ランキング！

（ 参照：みんなのランキングより ）

1位：大根
2位：たまご
3位：もち巾着

4位 牛すじ
5位 こんにゃく
6位 しらたき
7位 厚揚げ
8位 はんぺん

09位 ちくわ
10位 がんもどき（がんも）
11位 じゃがいも
12位 ちくわぶ
13位 ロールキャベツ
14位 昆布巻
15位 たこ串
16位 ウインナー巻き

今月のエッセイ
2022年 10月
KEG

「小さな秋」を届けて

浜根美紀

十月に入ると、退職した夫は朝早く、近くのお寺にでかける。お参りではなく、銀杏拾いである。お寺の広い庭に大きなイチョウの木が三本あり、この季節になると鈴なりに実をつける。境内を掃き清めるおじさんと親しくなり、落ちた実を集めておいてもらえるのだ。

銀杏を処理するには、庭がある一軒家が必要だろう。夫のやり方は、約一週間バケツの水につけ置き、取り出してゴム長靴を履いた足で表皮を踏み取る。最後に、ゴム手袋をつけた手で残った皮を洗い落とす。

丸い実はコロコロ転がってなかなか手間がかかる作業だが、もっと困るのは匂いだ。なんとも言えない異臭が辺りにたちこめ、家の窓も開けられない。

だからだろうか、銀杏はけっこう値が高いが、一品のおかずにもならない。それでも、マツタケやサンマと並んで秋の味覚の代表格だ。

封筒に入れ、電子レンジで二分ほど通電させる。パンパンと数回音が続いたらできあがりだ。ぱっくり割れた殻から覗かせるヒスイ色のつややかな顔に、思わず「今年もようこそ」と声をかけたくなる。

夫は近所のご高齢者に「小さな秋」を届けたくて、二十粒ほどずつ、せっせと袋詰めをする。

「少しあればいいのよ」
「お酒のつまみに最高」
「秋を感じられるわ」

皆さんからこんな言葉をかけられるのがうれしいようだ。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
9月号
(No, 00033)

(いんぐ通信) 通信

(編集・発行・発行日) 2022年 9月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

平素のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

松尾芭蕉が「奥の細道」で、平泉を訪れた際に**「夏草や 兵どもが 夢の跡」**と詠んだ句があります。これは奥州藤原氏の栄華と源義経をしのんで詠んだ句と言われています。

しかしこの時季、私にとってこの句は、①子供達と②夏の思い出の数々を想起させます。やっと安全に「子供達の夏休み」が終わり、乗り越えた安堵感と「手強い夏の兵(つわもの)ども」の喪失感を感じさせてくれる句のように思えてなりません。

旅行や帰省で家族や親戚と長く過ごしたり、海水浴・プール・夏祭り・花火など楽しいイベントの数々。アサガオ・ヒマワリなどの草木やホタルやセミ・カブト虫を含む夏の生き物たち。更に、スイカ・甲子園・かき氷・入道雲・扇風機・そうめん・お盆の墓参り・金魚すくい・浴衣・ラジオ体操・夏休みの宿題など、夏の思い出は「印象の強いモノども」が沢山。それらが終わってしまうことに「切なくも寂しい」と覚えるのは必然的で、この感性は日本人特有であり、私だけではないのではないでしょうか…。

日に日に涼しくなり過ごしやすくなる反面、季節の変わり目にお気の緩みで風邪など召されませぬようご自愛下さい。

緑肥：コスモス・ヒマワリ・マリーゴールド・レンゲ・菜の花 など

栽培した植物を収穫せず、土壌とともに耕すことで後に栽培する作物の肥料にする手法を**「緑肥」**といい、コスモス畑も緑肥の一つです。管理に手間が掛からず、田畑が荒れるのを防ぎ、土を肥やす効果もあります。何より、秋風に揺れるコスモス畑の観賞と併せて、出店や音楽ステージも楽しめる所もあるそうです♪

今月のエッセイ
2022年9月
KEG

対面をやめて

下吉 和子

お隣のおばあちゃんと付き合いだして三年半になる。夫に先立たれ、息子の家の近くに越してきて、同じ独り暮らしの彼女と、毎日家の前の公園で会話を楽しんでいた。彼女は新米居住者の私を温かく迎えてくれた。

コロナが流行し、人が集まる公園に行くのが怖くなり、彼女にそのように告げると、機嫌が悪くなった。

次の日に公園から帰る彼女にベランダから声をかけると、「そんなにコロナを怖がってたらコロナが寄ってくるよ。早く部屋に入んな」とけんもほろろ。

そこで翌日、電話をしてみた。すると彼女は息もつかずにしゃべりだした。それ以来、毎夕電話を掛け合っている。

「するべきことをしていたら、コロナはうつらない。うつったその時はその時。米寿の年になって楽しみを我慢してまで長生きしたくない」と言って、週二回のデイサービスも休まず、同い年の友達と月二回お互いの家でお昼を食べる。

小学校卒業後は中学にもいかず、農業の手伝いに明け暮れた。年に一度の市の健診以外、検査というものを受けたことがない。老眼鏡もいらず、耳もよく聞こえる。おしゃべり好きで、ボケとは無縁、という具合。

「貧乏だったから食べ物とお金だけは大事にした。子供のときから食べていた野菜の煮炊きと鶏だけは食べるが、ウナギや肉、刺身は食べようと思わない」

唯一膝が悪いが、隣に住む子供に頼らず、家事は全部自分でこなす。

三十分の電話の最後には、「今日も話せて良かったよー。ありがとねー。また明日」と、互いの無事を確認する。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
8月号
(No, 00032)

(いんぐ通信)
通信

(編集・発行・発行日) 2022年 8月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

平素のご愛顧に有難く厚く御礼申し上げます。

「ああ…なんて幸せ！ 贅沢過ぎるゥ～。 超最高!!!」
お風呂上がりに、エアコンで冷やした部屋で、更に扇風機の強風を真正面に受けて、真夏の贅沢・至福のひと時を過ごします。

昭和25年以降(1950年後半～)、白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫の家電3品目が『三種の神器』と喧伝され普及が加速しました。続く、昭和40年(1965)頃、高度成長期と言われる時代には**「3C」**と呼ばれる、カラーテレビ（Color TV）、自動車（Car）、そしてクーラー（Cooler）の3種の耐久消費財が『新・三種の神器』と言われ、人々の生活様式が大きく変化しました。

しかし我が家は、何もかもが我慢強く、一般家庭から遅れること約10年、私が高校生の頃に、やっと最終神器のエアコンがやって来ました。だから私にとっては、何歳になってもエアコンは贅沢品、その上、扇風機の風を独り占めできるのですから…。

2022年現在、二人以上の世帯におけるエアコンの普及率は92%以上、一世帯あたりの保有台数は平均3台以上となっているそうです。近頃は電気代が上がり、エコ活動の必要性から、少し罪悪感を感じているので、短縮バージョンで今年の夏を乗り切ります。皆様もくれぐれも**熱中症**にはご注意下さい。

睡蓮（スイレン） と 蓮（ハス） の違い

水面上に咲く

葉に切込みアリ

（注）温帯スイレンの場合

花も葉も
水面より上に咲く

葉に切込みナシ

今月のエッセイ
2022年 8月
KEG

ツタンカーメン赤飯

板東 千寿子

静岡の友人からいつもの採りたて野菜と一緒に、ポリ袋に入った赤茶色のさや豆が送られてきた。それにはメモが付いていて、「ツタンカーメン赤飯の炊き方」とある。名前にひかれて、結婚記念日に作ってみることにした。

さやをむくと、グリンピース大の緑豆がひとさや五、六粒ほど、元気よく飛び出してきた。お米二合に対しカップ一杯の豆。ふつうの水加減でよし。朝七時に食べるときは、前日の夜七時に炊飯器をスイッチONして、炊きあがってもすぐに蓋を開けないこと。食べるまでに十二時間を要するのは、ここが「ミソ」か。

わが家は、夜の七時に食べたいので、朝七時にスイッチを入れた。長い保温時間を待って、おそるおそる蓋を開けてみる。やあやあ、やさしい赤色が染み出して、ホカホカの赤飯が出来上がっていた。

上にのせたお豆を一つつまむと、ほんのりと甘く、上品な味。

この「ツタンカーメン赤飯」のいわれは、古代エジプト王、ツタンカーメンの墓から出土した豆の子孫だとか。一九二二年、イギリスの考古学者、ハワード・カーター氏が、発掘された埋蔵品の中から、エンドウ豆を持ち帰り、長年かけて、発芽、栽培に成功した。こうして各地に広まったそうである。

この荘厳な名前を持った「ツタンカーメン赤飯」の登場が、私たちの五十二回目の結婚記念日の食卓をひとしお華やかにしたのは言うまでもない。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
7月号
（ No, 00031 ）

（ いんぐ通信 ）
通 信

（ 編集・発行・発行日 ） 2022年 7月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL：078-777-6524 FAX：078-778-8133

【ソロ活：ひとりキャンプ】

日頃のご愛顧に厚くお礼申し上げます。

皆さんは、積極的な行動や自らの努力に「活」を足して表現する「〇活」と言う働きかけをされていますか？
わが家では、82歳の母が野菜作りの「畑活」に頑張りながら、少しずつですが「終活」も始めています。独立したての長男の「婚活」はもうしばらく先になりそうです…。一方の次男は「就活」の真っ最中、どちらも良いご縁があるようにと願っています。

私(51)は、「人生100年時代」だから、定年後の長い期間の生き方に『老いてもなお活き活きと ～老けない・ボケない・患わない～ 』をテーマに、「老（おい）活」を始めました。夫は、定年してもいきなり老人になるわけじゃないからと言って、自分のお小遣いが減らないように、第2の「就活」も考えなくっちゃと言ったり、「燃活」だと言って脂肪を燃焼させる運動の必要性を説いていますが口先ばかりです…。

夏本番を迎え、熱中症対策に**水分の補給活動**や、夏バテ対策に**栄養の補給活動**は忘れないように、ご注意の上くれぐれもご自愛下さい。

既に周知され定着した言葉もありますが、新しく色々な「〇活」が出てきています。

保活：保育所や保育園に子供を入れる活動
墓活：墓地や墓石などのことを考える活動
ソロ活：一人の時間を有効に使い楽しむ活動
ラン活：ランドセル選びから購入までの活動
推し活：人や物事を応援し、情熱を注ぐ活動
温活：基礎体温を上げたり、冷え性の改善活動
菌活：発酵食品やキノコ類を摂取して免疫力UP
腸活：腸内環境を良くして美容やダイエット
眠活：質の良い睡眠で健康・美容の効果向上
涙活：泣ける映画などでストレス発散

推し活中

今月のエッセイ
2022年７月
KEG

私のワンダーランド

吉原 百合子

若い頃のおとぎの国は遊園地だったが、六十代後半になり、今のワンダーランドはスーパーマーケットだ。それも徒歩二分の地元の小さな店。「行ってきまーす」という声が明るい時はスーパー、暗い時は医者と、私の行き先を夫が見分けている。

まず店内の大きさがいい。足の悪い私はショッピングカートを持って行くが、引いて歩けるほどの通路スペースがある。配列棚は七列ほど。必需品が並ぶ奥側を、少しの時間で回れるのもありがたい。

それでいて、品揃えの幅は広く、安い物から高級品まで選べる。例えば肉ならカナダ産、国産、ブランド品とある。その代わり、それぞれ品数は多くないのだが。

次に魅力的なのは生鮮食料品が充実している点だ。まず野菜コーナーには、必ず季節の物がある。春ならセリから始まって、泥付き筍、ウドなど。夏には空豆、京都の賀茂ナスや新生姜などが並び、季節を肌で感じる。外に出かける機会が減って、ネットで料理法を調べて作るようになった。

魚も安くて新鮮そのもの。「おススメ」印の中から選び、下処理をお願いし、料理法を教えてもらう。ある日、親しい店員さんが、「お客さん、塩辛にいいイカが入っているよ」と教えてくれた。覚えていてくれて感激した。そう、姑直伝の手作りのイカの塩辛は、最後の晩餐に食べたいほどの美味しさなのだ。

あと、たまに「ときめきポイント」という紙のカードが出る。ハンコを押してもらい、貯めると紙の金券が発行されるというアナログなもの。これも楽しみである。

「いつも洋服を買うときには、大金の失敗をしているのになあ」

夫に嫌味を言われるが、気にしないで楽しむことにしている。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
6月号
（ No, 00030 ）

（ いんぐ通信 ） 通信

（ 編集・発行・発行日 ） 2022年 6月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL：078-777-6524 FAX：078-778-8133

平素のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

梅雨シーズン、雨の日は気分が憂鬱になりがちですよね。しかし、そんな時こそ自身がポジティブになってまわりを明るくしたいものです。そもそも「雨は天からの贈り物」と言われることを考えると、縁起が良いものと思っても頷けるのではないでしょうか。鬱陶しい鬱陶しいと考えるよりも、「恵みだ！」「恵みだ！」と感じて過ごしてみる方が、きっとそっちの方に幸運が訪れるように思います。

具体的に雨が「縁起が良い」とされる理由には、

- ○ 雨は悪いものを流して浄化してくれる
- ○ 雨は物事を好転させる力がある
- ○ 雨はゆとりの大切さを気づかせるメッセージ

また、雨の日の結婚式は縁起が良いとも言われます。

- ◇ 神様の嬉し涙
- ◇ 二人の地盤を固めてくれる
- ◇ 幸せが「吹き込む」前触れ

梅雨寒の日が続く時節柄、どうぞ風邪などお召しになりませぬよう、お気を付けください。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

高齢になって、歯の残っている本数が多ければ多いほど、寿命が長くなるというデータが報告されています。**また、歯があることで踏ん張りがきくため転倒の予防につながったり、しっかり噛むことが脳への血流を増やし、認知症の予防につながります。**すでに歯を失っている人でも、きちんと自分のお口に合った入れ歯でしっかりと噛むことで、健康に過ごせる確率が高くなり健康に大きく影響します。

今月のエッセイ
2022年6月
KEG

昭和の男は流行らない？

和田 みち子

家の近所に保育園ができた。朝八時ともなると親が子どもを預けにくる。スーツ姿に前抱っこをして、保育用バッグとビジネスバッグの両方を持って歩いている父親の姿も当り前になった。今は夫婦協力して子育てをしなければ生活が回らない。

最近はコロナ禍のため在宅で仕事をしている人も多い。娘婿もその一人だ。先日娘の家に行ったとき、珍しく無口な婿が話し出した。

「僕の親父は家の事はなんにもしなくて、お袋がいつも忙しそうでしたよ」

「三人も男の子がいて大変だったでしょうに」

「料理なんて全然しなかったし、お袋が忙しくしていても、お茶！ なんて言ったりして」

「そんなこと今じゃ通用しないわね」

彼は、昼食を考えるのが面倒だから、自分で一週間分のカレーを作り、平日は毎日それを食べている。それだけ自分はやっているという静かなアピールだろうか。娘も働いているからその点は助かるにしても、陰では愚痴の一つも聞かされる。

自分の昼食ぐらい作って当り前だと思うけど、それをストレートに言うとぎくしゃくする。娘には、「助かるわぁとか、少し大げさに言えば相手も気分いいでしょ」と、アドバイスをし、円満を願う私。

今や「男子厨房に入らず」など、死語に近い。料理上手な男はモテるし、子どもに好かれ、妻としても大歓迎だろう。頭の固い昭和の男は流行らないのだ。

ついでに、孫には「男なんだから泣かない」とか、「女の子はやさしくね」などとつい口走ってしまう昭和の女の私も、流行らないかもしれない。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
5月号
（ No, 00029 ）

（ いんぐ通信 ）
通 信

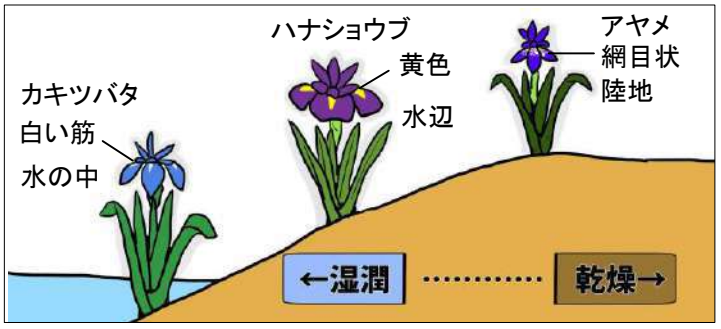
（ 編集・発行・発行日 ） 2022年 5月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL：078-777-6524 FAX：078-778-8133

暖かくなって、五月晴れの空をツバメが飛ぶ季節
日頃のご愛顧に有難く厚く御礼申し上げます。

【ツバメとスズメの昔ばなしから】

むかし昔、ツバメとスズメは姉妹だったそうです。ツバメとスズメ…、そう言えば名前も何だか似ていますよね！ある日、離れて暮らす姉妹に親が危篤状態だという報せが届きました。妹のスズメはこれは大変だと、家の事等は放り出して、なりふりかまわず普段着のまま駆けつけたので、看病もしてあげることもできました。ところが、姉のツバメはおしゃれが大事、実家に戻るのに着物を作ってから、紅をさし、お歯黒して、美しく着飾ってから出かけたので、親の最期に間に合いませんでした。この事を知った神さまは、親孝行なスズメには、手近な場所で人間と同じ五穀を自由に食べて暮らせるように計られました。けれどもツバメは、穀物は一切口にしてはならない。虫しか食べてはならず、実りの秋には日本にいることを許さないとお叱りになったそうです。



この昔話しでは叱られてしまったツバメですが、ツバメが巣をつくる家には火事が起こらないなど縁起をかつがれたり、人にとっては、穀物を荒らす害虫を食べてくれる益鳥です。また、街中の商店などの軒先に巣をつくっているのを、人が補強をしたり、フン除けを作って助けている様子を見かけます。ヒナの巣立ちを見守り、ツバメがスイスイと飛び回れる平和で幸せな春の光景がいつまでも続きますよう願うばかりです。

つながっていく

下吉　和子

母の日に、近くに住む息子と二人の孫息子が、お祝いのお菓子を持って来てくれた。コロナが流行ってからは、玄関先で話していたが、その日はせっかくだからと入ってもらい、窓を開けて久しぶりに団欒を持った。

「この後、二人のサッカーシューズを買いに行くところなんだ」

「そうなの。三人もいるから何かと大変ね。以前新聞で読んだけど、子ども一人を社会人にするまでに四千万円かかるってね」

「じゃ、うちは三人だから、一億二千万円だ！　親にしてもらったことを、今お前たちにお返ししているわけだね。お前たちも子どもができたらお返しするんだよ」

息子がお返しのしぐさの、両手のひらを孫たちに見せて言う。高二と中一の孫が、「はい」と返事をしていた。

いいことを言うな、と思った。そうか、私も親からもらったものを子ども二人にお返ししてたんだね、それを今子どもたちが、孫たちにお返しをしてるのか。

そう思うとなんだかとてもさわやかな気持ちになり、つながっていくことをうれしく感じた。

母の日のプレゼントもうれしかったけれど、息子のおかげで心温まるいい母の日になった。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
4月号
（ No, 00028 ）

（ いんぐ通信 ）
通信

（ 編集・発行・発行日 ） 2022年 4月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL：078-777-6524 FAX：078-778-8133

平素のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

電車でいろんな駅まで出かけて行き、下車したその街をウォーキングするのが趣味です。桜のこの時季は最高の季節で、お金も掛からないし、運動にもなるし、色々な出会いがあります。出会いの中には『お寺』もあります。お寺の中には、入口のところに「掲示板」があって、ご住職が書いたと思われる標語を見かけることがあります。私はそれを読むのが好きです。そこに書かれているメッセージは、仏の教えや人生の導きなど含蓄のある句であったり、心に響く有名人の言葉だったり、実にさまざまです。時には、難しい言葉が書かれているのかと思いきや、すごく斬新なものや、「こつこつが　コツ！」など思わず笑ってしまう標語もあります。

仏教界では掲示板を使用した布教を「掲示伝道」と呼び、明治時代から行われていたそうです。しかし、近年は掲示板を活用しているお寺が減少傾向になり、そんな「掲示伝道」を盛り上げたいと、仏教伝道協会は2018年に「輝け！お寺の掲示板大賞」を始めたそうです。写真に撮ってSNSで投稿参加でき、入賞者には賞品もあるそうなので、次回、チャンスがあれば挑戦してみようと思っています。
花冷えのする日もあります、風邪など召されませぬようくれぐれもご自愛下さい。

小さな 継続 大きな 実り	もっとも 優しい 言葉は その人の名を 呼ぶことである	輝け！ お寺の掲示板 大賞に 身を煩わし 心を悩まして います	部屋も心も 換気よく	NO ご先祖, NO LIFE
湯川寺（北海道）	明淳寺（岐阜）	本明寺（東京）	龍源寺（京都）	龍岸寺（京都）

今月のエッセイ
2022年４月

昭和の歌

古野　えいこ

私が小学校四年生のころですから、もう五十年以上前の話です。給食が終わると、教室に一台あるオルガンを囲み、女の子たちは、学校で習った歌を歌ったものでした。普段は、ピアノを習っている子が童謡や文部省唱歌を弾いていました。音楽の教科書に載っている『春の小川』『茶つみ』『夕やけこやけ』などです。みんなで歌ったり聴き入ったりして。

私はピアノを習ったことはないけれど、家にあったオルガンで毎日練習し、弾けるようになった曲が一曲だけありました。それは、中尾ミエの『可愛いベイビー』です。童謡などはまったく練習せず、レコードを聴いて音を探し、前奏からひたすら練習していました。当時は、テレビでも歌番組が多く、歌謡曲全盛だったのです。

ある日、私が弾き始めると、クラス中の女の子たちがあっという間に集まってきて、みんな大喜び。オルガンの回りに何重にも輪ができました。なにしろ、当時学校で歌謡曲を弾く子などいなかったのですから。

「弾いて！　弾いて！」

みんなが何度も言うので、得意になって繰り返し弾いたものです。

すると突然、教室に入ってきた隣のクラスの男の先生に叱られたのです。

「子供が歌謡曲なんか弾いてはいけません」

みんながっかりしてブツブツ言いながら席に着きました。私が教室で弾くことは二度とありませんでした。

今は、井上陽水や中島みゆき、ザ・ビートルズの曲が教科書に載り、運動会でもJポップで行進する時代。時の流れを感じます。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

KEG

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
3月号
(No, 00027)

(いんぐ通信) 通信

(編集・発行・発行日) 2022年 3月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

平素のご愛顧に厚く御礼申し上げます！

同居する80歳の母が「街かどデイサービス」に通っています。「街かどデイサービス」とは、介護保険を使わない健康な高齢者を対象に、介護予防活動、体操、給食、レクリエーション等の色々なサービスが提供されている所です。送迎もあって利用料も、食事代等を含めて1日800円程度と安価です。

母は週1回の参加ですが、良い友達もできたようで毎回楽しみにしています。時々、認知症を予防する「脳トレテスト」もあるのですが、少しのうっかりミスで100点がなかなかとれず、少し悔しい思いをしているようです。

それが原因か、近頃クロスワード等で頭を使っている様子を見かけます。昨夜は家に帰ると日本の県名を北海道から順に書き出していた。中学卒の母にしては配置も良く書けている。父と色々と旅行した甲斐があったのかなと感心していると、「コレとコレは県じゃなかったかな？」と金沢と姫路を指さしました。「なるほど、そうだよね！この2つと、仙台・横浜・名古屋を合わせた5つの大都市は、県名と間違う人も多いのよ」とやんわり返答。落ち込むかと思いきや、母は疑問が解決した事と後の3つが合っていたことが少しほこらしく嬉しいようでした。

寒暖定まらぬ時季ですので、
くれぐれもご自愛下さいますよう念じ申し上げます。

認知症《予防》

①バランスよく食べる（偏らない）
②他者との交流（閉じこもらない）
③適度な運動（筋力維持・血行促進）
④知的活動・趣味を持ち楽しむ
⑤おしゃれする・笑顔を心掛ける

今月のエッセイ
2022年3月

白内障手術とお弁当

石井　芙美

年明けに、八十代半ばで白内障の手術をした。折しもコロナ禍が蔓延中。大きな病院を避けて、個人の眼科医にお願いすることにした。その医院はバスと電車を乗り継ぎ、通院がなかなか大変だった。大雨の日はタクシーを利用したこともある。

右目、左目それぞれの手術の後は、顔三分の一ほどガーゼと包帯と絆創膏でしっかり覆われるらしい。帰りにそのまま外を歩くことはできないと思い、近くに住む家族に迎えを頼んでおいた。

最初の右目の手術そのものは心配するほどもなく、心も落ち着いて無事終わる。夕方、息子が車で迎えに来てくれた。

息子は、家の近くの「稲」というトンカツ屋で二人前お弁当にしてもらって買ってきたという。昔、家族五人で、よく行った懐かしい店を彼は覚えていたのだ。その日も息子の折りに一切れ載せる。当時は二人の男の子に一切れずつ。昔のままの習慣だ。

夕食後、息子は、「一人で大丈夫？」などと心配しながらも、自分の家に帰って行った。

三日後、左目の手術。こんども無事終わった。左顔面ガーゼでぐるぐる巻きだ。その日の帰りは娘が早く仕事を終えて、迎えに来てくれる。家にはリモート中の男の子と女の子が二人お腹を空かせて待っているという。

「吉野家の牛丼でいいかな」と、娘。

「もちろん。初体験だわ」。私は車の中でしばし待つ。男の子は二人前で卵も二つだそうだ。

昔は、子どもが病気をすれば、私がおぶったり、手を引いたりして病院に行った。朝は早く起きて、三人の子の弁当を作ったものだ。

今は逆転だ。すっかり世話になっている。でもちょっと甘えの気分。たまにはいいかも。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

KEG

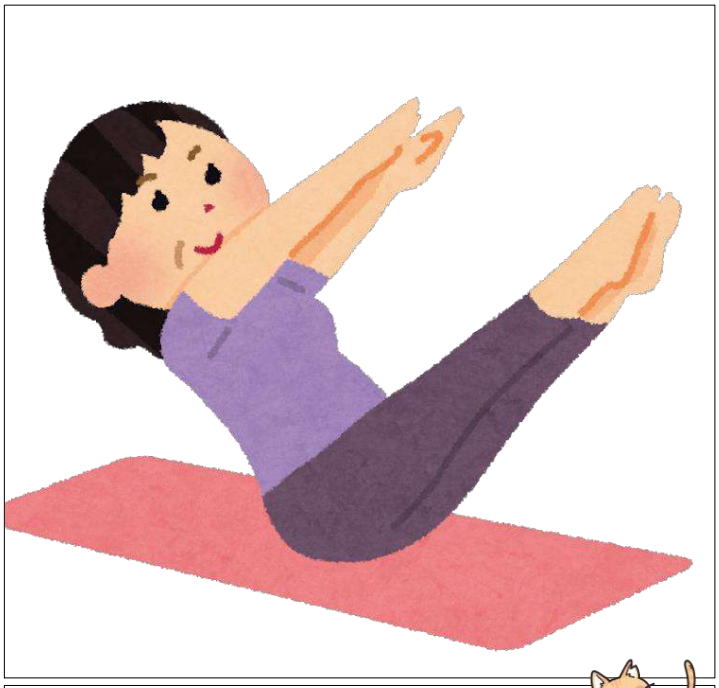
Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
2月号
(No, 00026)

(いんぐ通信) 通信

(編集・発行・発行日) 2022年 2月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133



平素のご愛顧に有難く厚く御礼申し上げます。

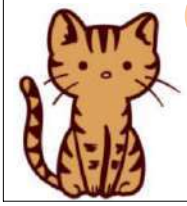
近頃、自分の年齢の事を考えることが多くなりました。人生100年時代と言われる昨今、中間を少し過ぎたところなので、まだ「中年(おばさん)」でもいいのかな…？あるいは、まさかのお婆さんの域なのかしら？ そこで、大手企業の「人の年齢に対するイメージを明らかにする意識調査」を見てみました。

おばさん・おじさん	＝平均49歳
シニア	＝平均61.6歳
お婆さん・お爺さん	＝平均69歳
お年寄り	＝平均73.1歳

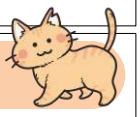
サントリーウエルネス(株)
「日本全国 実感年齢白書」
2022より

(※資料は平均値で、世代によって年齢に対するイメージは異なり、おばさん・おじさんは20代だと47歳が平均ですが、70代だと55.2歳が平均となるそうです。)

いかがでしょうか？私はまだ「おばさん」の域と言える事にちょっと安心しました。しかし、人生はまだまだこれからで、歳を重ねるごとに 好奇心、積極的な外出、人との交流、やりたいことを楽しむ等と、体力・運動機能の維持向上も重要になると言ってます。「ココロ」のあり方と「カラダ」のあり方が、共に充実していることがアンチエイジングには必要で、若さを保つ秘訣だそうです。寒さとコロナ禍が厳しさを増し、大変な時節ですが、負けないで春には活動できる準備をしておきましょう！



2月22日は「猫の日」



猫の鳴き声の「にゃん」「にゃん」「にゃん」と日本語の「2」「2」「2」の語呂合わせにちなんだもので、全国の愛猫家からの公募によって1987年に制定されました。

今月のエッセイ 2022年2月

コロナ禍のおかげで

吉田 陽子

初めての緊急事態宣言が出た昨年四月も末のことである。

日ごろ体力作りに通うジムも、趣味講座も休みになり、不要不急の外出は控えるように言われて、「時間が出来るなぁ」と感じていた。

そんなとき、区の広報の小さな記事が目に留まった。区情報誌編集委員の募集である。

一年間のボランティアで、編集会議のため月に数回通う先は、わが家から徒歩一、二分の「男女共同参画推進センター」という所。早速、訪ねてみる。

傘寿目前の私は、年齢制限がないことを確認して応募すると、数日後、採用通知が届いた。

私は、「そもそもジェンダーとは何ぞや」というレベルの人間だというのに、情報誌の次号の特集記事は、「お茶の間から学ぶジェンダー平等」。担当したページの「今だから読みたい本」というコラムで紹介するために読んだのは、『上野先生、フェミニズムについてゼロから教えてください』。

ここで「毒親」という言葉に初めて出合う。子供を支配したり傷つけたりして「毒」になる親、子供の人生を支配しようとする親、虐待もその一つ、だと。そこで気付いた。私も夫も「毒親」と思われていたかもしれない。

スパルタ式ともいえる夫はともかく、わが子育てを顧みるに、あすればよかった、こうすればよかった、との思いは数知れない。ことに最初の子のときは、ただもう一生懸命で、つい手を上げてしまった。長男など、「お母さんは鬼婆だ」と叫んだこともある。

一男二女が次々と、卒業・就職と同時に家を出て自立したのを、頼もしく思っていたけれど、それだけ親から早く離れたかったのかもしれない。これまで読まなかったようなジャンルの本を読む機会を得たからこそ、気付くことができたのだと思った。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

KEG

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 4年
正月号
（ No, 00025 ）

（ いんぐ通信 ）
通 信

（ 編集・発行・発行日 ） 2022年 1月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

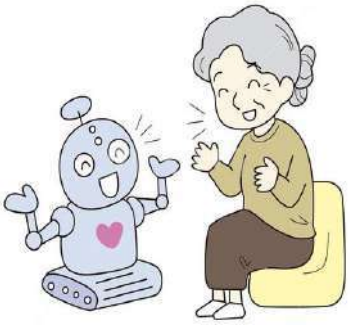
日頃より格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。本年も皆さまにとってお健やかで幸多き年でありますよう心よりお祈り申し上げます。また昨年同様に今年も、 お引き立て賜れますようお願い申し上げます。

代表取締役 **森 田 裕 一**

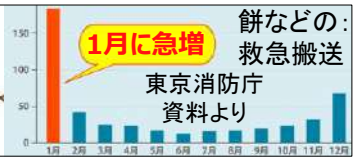
平素のご愛顧に厚くお礼申し上げますと共に、本年も相変わりませずご贔屓賜れますようお願い申し上げます。

私の母は信心深く、良い天気の日は朝日に手を合わせ、神棚・仏壇の手入れも欠かさない。冬至には、南瓜を食べて柚子湯に入るなど吉祥を願う風習も毎年行います。また、家が商売をしていたので正月のおせちの膳には、仕事がさばけるようにと、鯛ではなく「鯖（サバ）」が飾られていました。おまけに、災難除けに梅干しの種が入ったお守りを作ってくれます。一応、宗派はあるものの細かい事はお構いなしです。母の身の回りでは色々なものが神となり、沢山の神がいるようです。つまり八百万（やおよろず）が神である。しかし、この事は母に限ったことでもない。日本人にとっての「神」とは手の届かない存在でありながら、またトイレにもいるように身近な存在でもある。こういう事が「神の国」とも言われる所以なのでしょうか…。

母のことでこんな事を思いながら、近頃は出掛けることが減ってきたので、今年はAIやロボットなど最先端技術による親孝行をしてみようかと、「話し相手」になる会話ロボットのプレゼントを考えています。ひょっとすると母にとってロボットが神様になる日が来るかもしれない…。



お餅にご注意下さい



今月のエッセイ
2022年１月

温泉での親子

浜根 美紀

コロナ禍の唯一の楽しみは、毎日曜日の夕刻に行く銭湯である。夫の運転で二十分、露天風呂にサウナもある大衆温泉だ。コロナで客は少ないが、対策と管理は徹底している。

ところで、いつも同じ時間に、女性の二人連れを見かける。腰の曲がった小柄な老婦人と中肉中背の女性。年齢は九十代と七十代だろうか、顔立ちが似ているから親子だろう。

老婦人は耳が遠いのか、二人が交わす言葉は少ない。だが手を取りあってゆっくり歩く動作から、慈しみある愛情が伺える。

浴槽に浸ってから、露天風呂、ミストサウナ、最後に洗面台で体と髪を洗う。いつも同じ行動だ。彼女たちを見つけると、つい見入ってしまう私がいる。

うらやましいのだ。あんなふうに、母と連れだって温泉通いができたなら、どんなに幸せだったろうと。

九十歳のとき、母は老人ホームに入居した。気丈な性格で、自ら選んだ選択だった。週に一回はホームを訪ねていたが、忙しさにかまけていた私は、外に連れだそうなどとは考えもしなかった。足は萎えていたけれど、「温泉に行こうか」と誘ったら「いいわね」と答えてくれたかもしれない。そしてあの娘さんのように私は、母の背中を、白髪を、洗ってあげられたかもしれない。

先日、パウダールームでも二人を見かけた。凛とした老婦人の横顔が、母にそっくりなことに気がついた。娘さんにドライヤーで髪を乾かしてもらい、花柄のワンピースを着せてもらった彼女は、かわいい童女のようだった。

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。

Copyright(C) 2020-2022 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.