



令和 5年
3月号

(No. 00039)



(いんぐ通信)

通信

(編集・発行・発行日) 2023年 3月 1日



株式会社 ONE STEP
イングリタルサービス

〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

平素のご愛顧に御礼申し上げます。

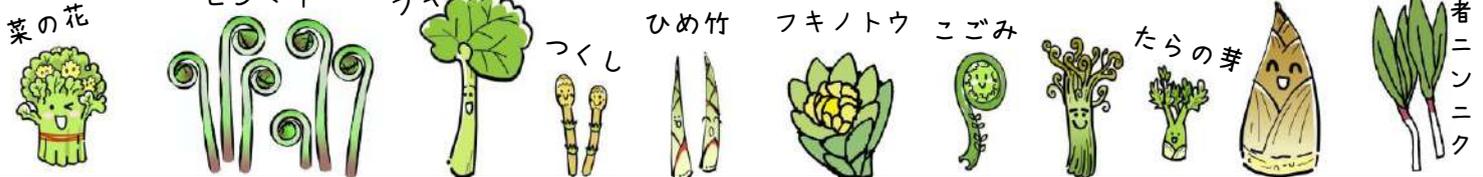
この春、次男が就職を機に家から旅立ちます。時節柄、3人揃って夕食を摂るのも、あと数回のことでしょう…。子育てが終わったら、次は自分たちの「老い活」を始めなくっちゃ！そんな時に、大正・昭和の俳人、富安風生さんの「老の春」シリーズに出会い、今の心境にピッタリの俳句を見つけました。

『 うれしさと やや淋しさと 老の春 』

ただ、なんだか子離れできていない親と思われそうなところが、気になり認めたくはないので、他にも何かあるかなと見てみると、

『 生くこと やうやく楽し 老の春 』

の句を発見しました。現代語訳すると、青年期の悩みや壮年期の責務の解放からくる楽しさであり、様々なことを経験して喜びも苦しみも乗り越えてきたからこそ、平穩を喜び感謝する気持ちも込められ、老の春(はじまり)を迎えるに、生きることがようやく楽しいと思えるようになって来た。さあこれから楽しもう！というポジティブさがイイ！ タイミングよく季節もようやく春。さてさて、これから自分らしく何でどう楽しむか？ それが次のお題目かな…。



家を売る

四方 美恵子

二〇二一年三月十九日、売却の手続きがすべて終了した。関西で生まれ育った私が、結婚と同時に茨城県に移り住んで三十年。そのうちの三十年を暮らした一軒家を手放した。

今月のエッセイ
2023年3月
KEG

子どもたちはすでに家を出て、夫婦二人暮らし。駅にもスーパーにも遠く、車がないと生活できない場所柄だった。先々を考えて、千葉県

居を決めたのだ。

かなりコンパクトな住まいになるので、服も本も食器類もほとんど処分した。一月末の引っ越しの日が嵐のようで、狭い新居の至る所に段ボールが山のようになり積み上げられた。

三週間ほどたって、ようやく茨城の旧居の掃除に出かけた。

ガラんとなった各部屋を雑巾で拭いていく。引っ越し前は荷造りに追われて感傷に浸る暇もなかったが、置かれたままの勉強机やベッドを目にすると、そこにいた二人の息子の姿がありありと甦る。

彼らはこの家で育った。幼い日の無邪気な笑顔や歓声が、どの部屋にも残されているようで、スマホで写真を何枚も撮った。不意に、子どもたちが帰る家はもうなくなるのだという思いが押し寄せ、うるたえる。

売却完了の日、買い取ってくれた不動産屋さん、「全面リフォームして売ります。ファミリー向けのいい間取りだし、売れると思います」と言った。建てる時、私は「いぶん間取りを考えて注文を出し、大工さんがしっかり仕事をしてくれた。この後も大事に住んでくれる人がいるなら、それで良かった。汗ばむような陽気が続き、桜の蕾が一気にほころび始めていた。

東京の「采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。



令和5年
2月号
(No. 00038)

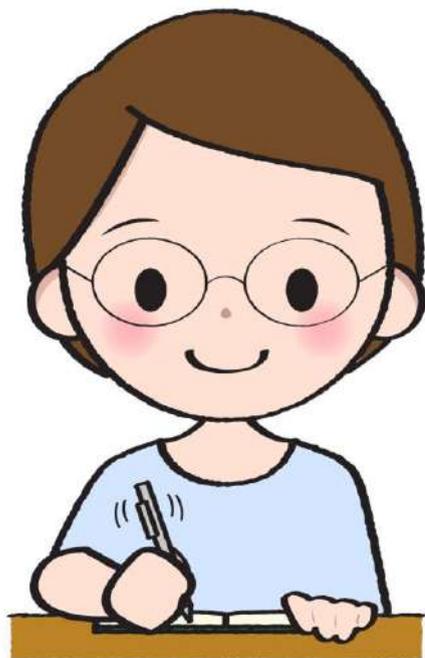


(いんぐ通信)
通信

(編集・発行・発行日) 2023年2月1日



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



日頃のご愛顧に感謝申し上げます。

毎月お届けしている下段のエッセイはお楽しみ頂けているでしょうか？
かれこれ30年前、ヘルパーの資格取得の際に、『コミュニケーションこそが
介護の基本』と教わったことが今でも心に残っています。その事も理由のひ
とつで、当お便りにエッセイを活用させていただくようになりました。プロの作
品に触れていただき、ああでもないこうでもないご自身で感じたり、他の誰
かとコミュニケーションを取る際の話作りとしてご活用いただくことで、「介
護の重症化を予防する効果を出したい」ということが目的であり本望です。

エッセイとは、筆者の体験などを基に、それに対する感想や思索・思想を
まとめた散文のことを指します。ちなみに2月28日は「エッセイ記念日」で
す。エッセイストの元祖といわれるフランスの哲学者ミシェル・ド・モンテー
ニュの誕生日にちなんで制定されたそうですが、なんと！当お便りのエッセイ
コーナーを1号から掲載に寄稿協力して下さっている木村治美エッセイスト
グループ(KEG)が制定したそうです。さらに、KEGの初代代表の木村先生
は卒寿を祝われたそうです。頭と手先を使ったコミュニケーション作業が、
元気の源となっているのではないのでしょうか？

余寒なお去り難き折、風邪など召されませぬようくれぐれもご自愛ください。

豆は「魔を滅する(まめ)」

豆まきの後は、歳の数だけ豆を食べると病気にならず、
健康でいられるといわれていますが…、高齢者(私)になると歳の数だけ食べるのはとつても大変！
そんな場合は、飲めば食べるのと同じだけご利益があるといわれている「福茶」でも良いと言われて
います。福豆3粒に梅干しと塩昆布を加え、お湯を注げば出来上がり。



母の買った鍋

四方 美恵子

私が小学校高学年の頃だから
一九七〇年前後だろうか、母が
一時、主婦を集めた販売会のよ
うなものに通っていた。
子どもたちが学校に行ってい
る日中、地域の集会所で、販売員

今月のエッセイ 2023年2月 KEG

がさまざまな
日用品を売り
込む。その場
の雰囲気は流
されやすい母
は、洗剤やら
お菓子作りの
カップやらを
買い込み、手
提げの紙袋を
膨らませて帰

ってきたものだ。

中でも最も高価だったのは、
無水鍋であろう。「やたら大きく
て分厚くて重たいお鍋」
だと思った。おそらく
ステンレス製か、直径
二十五センチ、深さ十



センチほどもある。儉約家の父
は文句を言ったに違いない。

だが、大方の購入品は使わな
くなってしまうのに、この鍋
は「当たり」で、カレーやシチュ
ー、おでん、粕汁など家族四人の
食事を作るため、母は頻繁に使
った。それは、私が
結婚して家を出る
ときまで変わらな
かった。



五年前、母と一緒に実家の片
付けをした。母は、「これ、使う
ならあげる」と言って、台所の棚
の奥から新聞紙にくるんだ大き
なものを取り出した。開けてみ
ると、あの鍋だ。一も二もなく
らい受けた。

父の長い介護の間は使われて
いなかったのか、鍋の内側にも
外側にも黒い焦げや煤などがこ
びりついていて、磨くと十分使
えるまでになって、夫と二人暮
らしの我が家で重宝している。
この鍋を見ると、忙しく立ち
働いていたころの母の姿が甦る。
母が買ってから五十年。外見は
相当年季が入ったが、頑丈なつ
くりはびくともしない。

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。



令和5年
正月号
(No. 00037)



(いんぐ通信)
通信

(編集・発行・発行日) 2023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

賀 正

20 23



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、スタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。また昨年同様に今年も、宜しくお引き立て賜りますようお願い申し上げます。

代表取締役 森田 裕一

新しい歳神様を迎える為に、今年は鏡餅を調べてみました。地方によっては「昆布、スルメ、伊勢海老」等を飾るそうです。皆さんのところはどのような感じでしょうか？

飾り扇 ... 末広がりに



橙(だいたい) ... 実が熟しても木から落ちずに、何年も枝に残る特徴があるため、「代々(だいたい)」と呼ばれるようになり、「一家が代々長く続くように」という願いが込められています。

串柿 ... 1本の串に2・6・2の合計10個刺さったものには「いつもニコニコ(2個2個)仲むつ(6個)まじく」、小さいタイプの1・3・1の合計5個のものには「一人一人(1個1個)が皆(3個)幸せに」との願いが込められています。

餅大小2つ ... 月(陰)と日(陽)を表しているとも言われ、幸福と財産(福德)が重なり縁起がよいと考えられているほか、円満に歳を重ねるという意味も含まれているそうです。

裏白(うらじろ) ... 葉が左右対称に生えることから夫婦円満を意味するとともに、葉は裏側が白いので、心に裏表が無い「清廉潔白」を表現しているとも言われています。

御幣(ごへい) ... 神様への捧げ物を指しますが、その言葉の意味は、貴重な品を示す「幣」に、尊称の「御」を付けたものです。

四方紅(しほうべに) ... 天地四方(天と地、東西南北)を拝して災いを払い、新年の繁栄を願う意味が込められています。

三方(三宝) ... 神様へのお供え物を乗せる神具



誠意を尽くせ

下吉 和子

元日に息子家族が、おせちを食後にやって来た。

「食事後、息子が「神社に行く？」と聞いてくれたので、車で連れて行ってもらった。

私はおみくじを引いた。大吉である。恋



愛運を真っ先に見た。「誠

意を尽くせ」とある。夫が

亡くなり、もうすぐ五年、

そろそろポ

ーイフレン

ドがいても

いいな、と思

っていたと

ころだ。

息子に見

せると、「恋

愛運だって？ わははは」と大

笑い。そしてすぐに真顔になり、

「そういうこともあるか！」と

言うので、心の中でクスリと笑

った。

遠方に住む娘に話すと、



「私は以前からそう思っていたよ。お母さんの人生なんだからお母さんが好きなようにすればいい。その代わり、お父さん以上の人はいないから、それを忘れずに探さないと見つからないよ」

父親のことをそんなふうにしていてくれたのかと、うれしかった。確かに娘のいう通り、夫は心が広く誠実で、私のわがままをすべて受け入れてくれた。

先日、新聞の短歌欄に素人の歌が載っていた。

「老いて今ひろった小さな恋の花有効期限が過ぎぬ間に」

作者は高齢者施設で暮らす八十九歳の方だとか。いつまでもこのようになみずみずしい感性を持つていることに驚く。

娘に言われて、夫の良さを再確認している私は、小さな恋も、誠意を尽くす相手も、すぐには見つけられそうにない。でも、今年はずいぶん

がんばってみようかな。

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) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

