



(絵:タイムマシン)

日頃のご愛顧に御礼申し上げます。  
40年後、もし私が100歳で元気だとしたら、その頃の日本はどう変わっているのでしょうか？ ネットにある未来年表を参考にしてみました。

世界人口は97億3000万人(現在約80億人)でピークに達します。日本では90歳代が当たりまえの長寿国になり、100歳以上の人口が54万7000人(現在9万人)に増えて、その頃になると、「定年後の余生」の発想から、まだまだ元気な20-30年間の「第3の人生」をどう生きるかの発想に変わっているようです。この頃に70%の確率で人工知能が人間を超えるシンギュラリティ(技術的特異点)に到達するそうなので、超情報社会が、働き方や生活の仕方に貢献している事を大いに期待します。環境面では、地球温暖化により日本の平均気温は3度上昇し、野菜や果物の生産地が変わると言われています。また、その頃になるとタンパク質の90%が非動物由来(代替タンパク質の開発)になるとも予想されています。但し、二酸化炭素排出制限の努力で、南極上空のオゾン層がこのころまでに回復する見込みです。

経済面では、少子化の影響で労働力人口が危惧されていますが、今後のテクノロジーの発展に加えて、本来の日本人の真面目さや製造開発力・品質力等が重なりハイブリッドな産業国家として活躍している可能性もあるようです。

良いことも悪いことも在りますが、「未来は明るい！」と希望と行動を持って、毎日を健やかに過ごしたいと思います。向寒のみぎり、お風邪など召されませぬよう、くれぐれもご自愛ください。

**11**  
(土)日

**「介護の日」・「ヘアドネーション (Hair Donation) の日」**

ヘアドネーションとは、小児がん、先天性の脱毛症、不慮の事故などで、頭髪を失った子どものために寄付された髪の毛で医療用ウィッグを作り、無償で提供する活動。記念日最多の11月11日、数字の1が並ぶ様子が毛髪の流れに見えることから、昨年、日本記念日協会により、「ヘアドネーションの日」が認定・登録されました。



もう千円足せば

和田 みち子

東京下町の百貨店。それこそ食品から家電製品まで置いてある。ちょうどクリスマスセールで、一九八〇円のお買い得品で溢れていた。その品物の山を引っくり返し見ていると、



「もう千円足せばいいのがあるわよ」と、背後からいきなり声が出た。驚いて振り向くと、眉をくっつきり描き、眼鏡を

かけた七十代後半の小柄な女性が立っていて、フロアの真ん中を指差している。彼女は案内するかのようには歩き出したので、私もついて移動した。そこには二九八〇円の品がぎっしりとハンガーに掛かっている。二、三品物を見ると、こちらのほうがよさそうだ。

私はその中からライトグレーのベストを手に取り、ずっと隣にいたその女性に思わず試着をさせてしまった。  
「ああ、このほうがいいですね。これにします」と言うと、彼女は、そうでしょと言わんばかりに頷いて行ってしまった。  
支払いを済ませ、帰る道々考えた。彼女は店の人ではない。誰かれ構わず話しかけている様子でもなかった。なぜ私に言ってきたのだろう。  
家に帰ってこの話を嫁にすると、

「そんなことを言う人もおかしいけど、その人に試着させたお義母さんもおかしい。ウケるー」と言っただけで笑い出した。  
確かになぜその人に着せたのか、自分でもわからない。側にずっといたからなのかなあ。いずれにしても銀座のデパートでは考えられないことだと思つくと、私まで笑ってしまった。

今でもそのベストは重宝している。



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。



日頃のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

2023わが家の流行語大賞は、NHK大河ドラマで徳川家康の生涯を新たな視点で描く『どうする家康』の影響で、「どうする○○○」です。「どうする父さん」、「どうする息子達」、「どうする老後」など、人生は選択とご縁の連続。今も「どうする今夜の晩ごはん」で悩んでいます。

家康と言えば、日光東照宮の「見ざる、言わざる、聞かざる」の三猿も有名です。とかく、人間は他人の過ちや欠点に興味を示すが、悪しきことは見たり聞いたり言ったりしない方が良いという戒めだそうです。ところが、同じ徳川家ゆかりの神社で、同じ名工「左甚五郎」の作品だと言われているにも拘わらず、埼玉県にある秩父神社の三猿は、全く逆の表情で「よく見て・よく話して・よく聞く」お元気三猿として親しまれています。

わが家では、同居する義母の「どうする介護」に、認知症の予防も含めて、お互いに「よく見て・よく話して・よく聞く」のお元気三猿の方を心掛けるようにしています。さわやかな空と秋の風景が見事な昨今、どうぞお健やかに過ごして下さいませ。

もらってうれしい  
『秋の味覚』

※CSS調査、  
皆さんは何が嬉しいですか？



今月のエッセイ

2023年10月

KEG

秋の遠足

吉原百合子

六十年ほど前、当時小学三年生の秋の遠足は、十月末に歩いて三十分の公園に行き、半日過ごしてやることだった。



ちょうど日本の高度経済成長期

で、道中いろいろ工事をしていく。

「この川を埋めて道路の幅を広げるのだよ。これからは車が

が増えるからね」先生は説明して、社会

科の授業にもなった。

午前中は、公園の風景をスケッチする。ふーん、木々の緑色も変わってきているのね。自然と秋を感じる。

その日の一番の楽しみはお弁当。仲よし四人でシートを広げる。普段は給食なので、友人たちとお互

いに見せ合い、交換したりして、のんびりと食べる。

わが家のお弁当はいつも海苔巻きだ。甘辛く煮たかんぴょう、しいたけ、それから卵焼き、でんぶきゅうりが入った五色の海苔巻きは、花が咲いたように綺麗だった。

私は海苔巻きの端の部分が好きで、遠足の日はいつも早起きである。台所から具材を煮た香りが漂ってくる。

「あら、早いわね。切つてあるわよ」



母が指さす皿には、顔の膨らんだ端っこの海苔巻きが並んでいる。急いで準備をして、早起き特権の具だくさんの端っこを食べた。

朝すでに食べているので、友人と取り換えてもらったお結びも新鮮で美味しく感じる。

「やっぱり食欲の秋だね」と、友人と顔を合わせてニンマリした。お弁当を食べてからは、ハンカチ落としやドングリ拾いをして遊んだ。

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。



平素のご愛顧に厚く御礼申し上げます。🍡🐰🍷🌕🐰🍡🌾

お願い事が増えているのか？ 感謝が増えているのか？ あるいは年頃なのか？ 神社仏閣めぐりが増えました。あるお寺でご住職が、人は煩惱に打ち勝てば、より良く生きられると諭されていました。但し、「除夜の鐘」でご承知の通り、煩惱は108も在り、多すぎて全て対処しきれない。そこで、もっとキュッとまとめて克服すべき最も根本的な煩惱として「貪・瞋・痴(とん・じん・ち)」の三つがある。これらを毒に例えて『三毒』といい、それぞれの毒に打ち勝ちましようと言われました。

貪(とん)とは、際限なく欲張り過ぎむさぼることで、動物的欲求や物欲、金銭欲が強すぎることで、貪欲とも言います。とはいえ無欲ならば良いわけではなく、向上心からくる欲の方は良いそうです。

瞋(じん)とは、感情をぶちまけること。不快なものに対して激しく怒ったり、妬んだり、恨んだりすることで、不快だといって、みずからが怒り不快感をぶちまけ、周囲をより不快にさせることです。

癡(ち)とは、無知であること。愚痴ったり、自己弁護に走ったり、常識知らずで自己利益しか考えない自分勝手なさまのことです。

あの時、この3つの反対だけなら軽く頑張れそう！と思いましたが、やはり究極の毒は手強く、まだまだ修行が必要な今日この頃です…。災害級の暑さが続いています。熱中症に注意も必要ですが、季節の変わり目で急に気候が変わることもあります。くれぐれもご自愛下さいませ。



モヤモヤするバアバたち

石渡 ひとみ

私の友人たちの多くは、子ども世代の子育てを手伝う日々を送っている。たまに集まると、孫話で盛り上がる。

ある時、M子がこんな話をした。娘が幼い孫たちに昼食を用意する時に居合わせた。

今月のエッセイ  
2023年9月  
KEG

「お昼、何が食べたい」と娘。「ラーメン！」と孫たち。わかった」と言っていた娘は、スーパーに食材を買いに行き、そして作り始めた。

「娘は、子どもの自主性が育つから、と

言うんだけどね」とM子は首をかしげる。「私たちの子育て中は、子どもに聞いたたりしないで、冷

蔵庫にある材料で栄養も

考えて作って、はい食べなさい、と与えたよね」と。



すると、今度はA子が話し始める。嫁が二歳の孫娘を連れて泊まった時、朝食用にパンを買ってきた。



「これ好きでしょ？」と、嫁は孫にパンをちぎって与える。「これもおいしそうね」と別のパンを与える。すぐに二歳の胃袋はいっぱいになり、ごちそうさまとなる。残ったパンを嫁がゴミ箱に捨てた時には、さすがにA子の目が点になった。

「フードロスだけはいけないよね」。私たちは昔から「食べ物を残すな。粗末にするな」と言われてきた。

私たちの子育ての常識って、子ども世代には通用しないのかな。わが子の気持ちを大事にするのはわかるけど、今のご時世、なんだかねーとみんなでモヤモヤする。

でも、私たちの子育ても、親からすれば「ちよつと変」だったことだらう。時代が変われば子育ても変わる。温かく見守ってあげようよ。でも、絶対譲れないことだけは、きちんと説明してわかってもらおうね。

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。



(姉妹)

平素のご愛顧に有難く厚くお礼申し上げます。

介護に関係する私の仕事から、『老けない・ボケない・患わない』は我が家の合言葉。同居する83歳の母も色々と頑張っている。真夏の太陽が燦々と降り注ぐ日曜日の朝、母は熱中症対策を念入りにして、自転車とバスと電車を乗り継いで、独り暮らしする妹の家へ遊びに行った。駅につくと妹が改札口まで歩いて迎えに来てくれていたようだ。お昼に到着して夕食まで、お互いを労わり合う会話で時間を過ごし、泊まらずに20時を過ぎて自宅に無事に帰ってきた。楽しかったようだが、さすがにお疲れの様子。

ねざらいついでに、ふと、もし若返ったら何がしたい?と聞いてみた。もっと〇〇しておけば良かったという答えが返ってくると思いきや、「今で良い。」との返答だったので驚いた。要約すると、「自分なりに大変苦勞してきたし、ヒヤヒヤの連続だった。たまたま運よく今があるけど、もう一度と言われれば、あんな苦勞はもう嫌だし、今だったら悪い結果側に思いが浮かぶ。だから、今のままで良いし、今の現状に感謝して生きている。」そうです。もし私が20数年後に誰かに同じ質問されたら「今で良い。」と言えるだろうか?人生を悔いて余生を過ごしていないだろうか?母のように感謝して過ごせるよう、私も頑張ろうと思いました。

近頃は災害級の暑さとも言われます。水分補給もさりながら、食事も工夫して栄養補給など体調管理には充分お気をつけてお過ごしください。

夏に不足しがちな栄養素



ビタミンB1

疲労回復に欠かせない栄養素

豚肉、卵、玄米、アボカドなど



ビタミンC

暑さや疲労のストレス軽減

じゃがいも、ブロッコリー、キウイ、など



良質たんぱく質

体をつくる

肉類、魚介類、大豆製品、卵など



たセリフがある。  
「福知山のばあさんちの井戸水の味が忘れられない」。においや雑味がなく、なんともいえないコクがあるというのだ。  
夫の母方の祖父母は、京都福知山の築五十年だかの大きな



や体育の後など、蛇口に口をつけるようにしてゴクゴク飲んでいたものだ。  
水と言えば結婚以来夫から何度目も聞かされ

暑い夏の日、汗だくなった体に、冷えた麦茶の味は格別だ。  
夫婦二人暮らしとなった今でも、夏場は毎日麦茶を沸かし、ペットボトル二本に冷やしている。もう生水を飲むようなことはしない。学生時代は部活

祖母の井戸水

四方 美恵子



農家に住んでいて、そこでは井戸水を汲み上げて使っていたそう。夏には、その井戸水を焼酎の透明な瓶に詰め、冷蔵庫に何本も冷やしてあったという。

夫が小学生のころまで、夏休みになると従兄弟たち十三人が祖父母の家に集まり、一週間ほどをともに過ごすのが恒例だった。田舎のことで、毎日のように川で魚釣りをしたり、山で蝉捕りをしたりして、帰ってくると、皆で競うように冷蔵庫の焼酎瓶の水を飲んだ。



夫が大学時代の夏休みに、下宿先の鳥取から京都の祖母の家まで自転車で帰ってきたことがあるそうだ。このときの祖母の喜びようを、夫はよく語ってくれた。農作業の傍ら、若いころから短歌を作り続けてきた祖母は、「青春」と題して、その喜びを詠んでいる。

自転車で二三百キロの道来し孫が息つかず飲む水が音たつ

寿賀野



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  
7月号  
(No. 00043)



(いんぐ通信)  
通信

(編集・発行・発行日) 2023年7月1日  
株式会社 ONE STEP  
イングリエンタルサービス  
〒655-0041 神戸市垂水区神楽台3-2-1-12  
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133



株式会社 ONE STEP  
イングリエンタルサービス

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

平素のご愛顧に厚くお礼申し上げます。

公園で子供が転んで、どこか打ったのか泣いていました。その様子に、お母さんが子供に向かって、広げた手を回しながら気を引付けて、『ちちんぷいぷい、ちちんぷいぷい』とおまじないを唱えた後に、『痛い痛いのお父さんに飛んで行け〜!』と言い放ちました。すると、そばに居たお父さんが「オウッー」とふさぎ込むリアクションをしたことに、子供は驚いたのか？面白かったのか？ピタッと泣き止んだところを目の当たりにしました。何処かでこのおまじないは、医学的に効果アリと聞いたことを、実際にその場面を見て思い出しました。一方、このカップルは、アドリブでいつもこれくらいのことをしているのか？あるいは、この家族にとっては、日常の連係プレーなのか？と考えさせられ、今どきの若いご夫婦の、子どもへの対応について微笑ましく思えた日でした。

世の中には、生活・仕事・金運から恋まで、「開けゴマ」や「アブラカダブラ」とか色々なおまじないがあります。それでは皆様にも『クワバラ・クワバラ』と、猛暑に向かうこの時節、熱中症はもとより、夏カゼや夏バテなどお召しになりませぬよう、災いを防ぐおまじないで今夏も乗り切れますよう祈念申し上げます。



小豆などの餡を寒天などで固めたもの。寒天の量を少なくして水分を増やしたものが水ようかんです。

# 羊羹



米粉と砂糖を練り混ぜて蒸したもので、もっちりとした口当たり



(ういろう)

# 外郎

息子も孫も結婚するまで家事は、ほとんどしたことがなかったのに、それぞれの奥さんの教育の成果で、炊事や家事はほとんどこなせるようになった。

お仕事を。四世代目は、保育園に通うの

今月のエッセイ  
2023年7月  
KEG

二世代目は、ほぼ四十年勤続のキヤリアウーマン、いつまで続くか、いつ無理がくるかと思いつつも切れることなく仕事を続けてきた。三世代目は、出産を終えてこの夏から仕事に復帰する。四世代目は、保育園に通うの

私は九十歳になった。わが家の女性たちは、ちょうど三十歳ずつ年の差がある四世代。同居はしていないが、目の届くほどの近い所に、それぞれの住まいがある。

四世代の女たち

岡 佳津子

保育園の送り迎えも、お互いに連絡を取り合って、その時に手の空いている人、融通のきく人が、担当しているらしい。

私が一番暇だ。だが、月に二日はエッセイ教室の講師になる。その日は楽しい。四十年も続けてきた。三度の食事は自分で作り、買い物も洗濯もする。誰の手も煩わせることなく、元気で楽しく生きていくのが私のお仕事かもしれない。

四世代目の「ひ孫」に会う機会は少ない。だからスマホの待ち受け画面は零れるような彼女たちの笑顔にしている。人見知りをして泣く時期は過ぎたようだが、たまに会うと私の顔を上から下まで見つめる。「この人誰」と言っているように。

「この子は知らない人には付いていけないよね」と、自分を慰めるけれど、本当は早くあの笑顔で「ひいばあば」と言っ

ってほしい。

頑張れ、令和の四世代の女性たち!

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。





日頃のご愛顧に感謝申し上げます。  
この春、初めて京都伏見稲荷大社に行ってきました。コロナの勢いが衰え、「エキゾチックジャパン」の象徴らしく、既に海外からの旅行客であふれていました。本殿にお参りしてから、弱った足腰に鞭を打ち、千本鳥居をくぐり、お狐様の祠(ほこら)をいっぱい見ながら稲荷山の神域一周を目指しました。これだけ多くの鳥居が立っているのは、江戸時代から、願いが「通る」という祈願、あるいは「通った」という感謝をこめて鳥居を奉納する信仰があるそうで、パワースポットとしてもたいへん有名です。

あいにく時折り、小雨が降る天候。一周を終えるまで何とか持ちこたえてと祈りながら終盤にかかった頃。どうでしょう！小雨が降っているのに、日が差し朱色のトンネルが得も言われぬ光景に！狐の山に、これこそ『狐の嫁入り！』と、実に何年ぶりの懐かしい言葉を口にしました。諸説あるようですが「狐の嫁入り行列を人間から隠すために、雨を降らせている」という説を聞いたことがあったので、思わず鳥居の間から不思議な行列が通っていないかと探してみました(笑)。



ふと、今時の小中学生は「狐の嫁入り」なんて言葉を使っているのだろうか？と考えながら、ふもとの大鳥居まで来て振り返ると、稲荷山に大きな虹が出ていたので、思わず感謝と願いを込めて手を合わせました。未だ梅雨時季だと気を抜かず、くれぐれも『熱中症』にはご注意下さい。

～ 日本の迷信・言い伝え ～

迷信の事例8選

- ◆ 初夢に「一富士二鷹三茄子」
- ◆ 手が冷たい人は心が温かい
- ◆ 夜に洗濯物を干すのは縁起が悪い
- ◆ 初物を食べると75日長生きをする
- ◆ お財布のお札は反対向きに入れるとお金が貯まりやすくなる
- ◆ 雷がなるとへそを隠せ
- ◆ くしゃみが一つは褒められ、二つは憎まれ、三つは惚れられ、四つは風邪をひく

さしす梅

下吉 和子

一人暮らしになり、東京・八王子の息子の家の近くに越して来た。平本さんという民生委員がやってきて、とてもはきはきとしてるので、好感を持った。  
次に来たときに、



「我が家は梅農家。無農薬で作

今月のエッセイ

2023年6月

KEG

「さしす梅」を作ったの思い出  
「スーパーのあのきれいな梅は強い農薬を使っています」と聞いて、もうスーパーでは買う気がしない。私は梅みそと、梅シロップ、テレビで見た干さない梅干し「さしす梅」を作った。砂糖塩、酢でつけるだけの「さしす梅」はフルーティーでさわやか、私一番のお気に入りになった。

と平本さんが提案してくれた。年が明けた六月半ば、友人の旦那様も入れて四人で梅林に集結。拾ったり、手でもいだり、棒でたたき落したりして大変だったが楽しかった。友人は片道一時間もかかるのに、来年も来たい、と言って帰っていった。周りの静かな田舎の風景も気に入らした。  
帰宅して、収穫した梅を袋から出すといい香りがした。  
結婚してから生まれて初めて梅焼酎を作ったら、夫が「お前は梅を扱っているときが一番うれしそうな顔をしているな」と言ったのを思い出した。

た。ときどき梅みそを作ることがある私は、すぐに来年度の梅三キロをお願いした。毎年梅干しを作っている横浜の友人に話すと、「一キロ三百円は安い！」と即決、十キロを注文した。  
「遠くからきていただくので、梅もぎ、梅拾いも経験されては」

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  
5月号  
( No. 00041 )



( いんぐ通信 )  
通信

( 編集・発行・発行日 ) 2023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

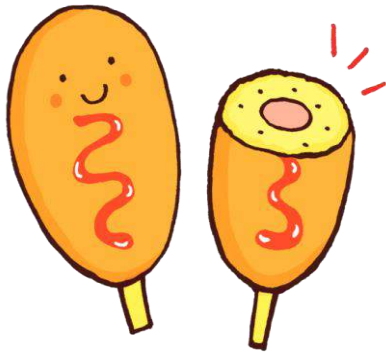
日頃のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

先日、NHK大河ドラマの「どうする家康」で、お殿様しか手に入らないコンペイトウのシーンがありました。今と違って当時はたいへん貴重な食べ物で、皆それを食して衝撃を受けたそうです。



私の場合、小学生の頃に裕福な友達の家で、おやつに出してもらったアメリカンドックです。初めて食べるもので、変わったお菓子と思いきや、中からウィンナーが出てきたことに驚き、当時はお金持ちの食べ物だと思いました。飲み物では、吸っても吸っても出てこないマックシェイクでした。初めて口にする食感とおいさにビックリ！ 幼い私にとっては、都会でしか飲めないものと憧れました。中学生になると友達とファストフード店に入れるようになって、その頃にはじめてピザに出会い、当時はイキがって食べに通いました。高校生になって、雷に打たれる思いをしたのが、モスの「てりやきバーガー」でした。当時はコレを自分で買って食べたいこともあって、アルバイトを頑張っていたように思います。その他にも、これまで年齢を重ねながら、アボカド、明太子フランス、チーズナン、マカロン、シャインマスカットなどは、私にとって驚きと思い出深い食べ物達で、今でも大好きです。皆さんの場合はどんな食べ物がありますか…？

季節の変わり目で気まぐれな空の下、お風邪など召されませぬよう、十分お体にお気を付けください。



一瞬のときめき

和田 みち子

健康のため、毎週区営のプールに通っている。リュックに水着を詰めスピンにキャップを被り、自宅から二十五分ほど歩いていく。

途中、長い間建設中のマンションがほぼ完成をしたようで、

たくさんの足場が取れて、威風堂々の外壁が目

に飛び込んできた。その姿に圧倒され、見上げながら歩いていくと、隣を歩

## 今月のエッセイ

2023年5月

KEG

ていた男性も同じように見上げ、「ようやくできましたねえ」と話しかけてきた。

「きれいですよね」

「そうですね、きつと高いんでしょうなあ」

「本当に」

思わず同意して、お互い顔を見合わせてワハハと笑い合った。

私より少し年若い様子のロマンスグレーの素敵なお紳士であった。私は笑顔のまま細道を曲がり、別の道を歩き出していた。

心地よさが残り、なんとも魅力のある人だと思いつつ歩いた。会話のテンポもよかったし、この辺のマンションは高くても出ないという価値観も合っていたし、スーツを着こなしながらも気取らない雰囲気を感じ、好ましく思った。

ほんの一瞬でこれだけの五感が働き、好印象を抱くなど滅多にない。顔はもうおぼろだが、その時の清々しさだけは、今も秘かに心の中に残っている。

人には、年齢や経験を経て醸し出される魅力がある。外見だけでは内からの表情とでも言おうか。それをキャッチできる感性がまだ私にもあったのか。夫が逝って六年。そんなときめきを感じるとは。まだまだ人生捨てたものではない。

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。





1 貧困をなくそう 	2 飢餓をゼロに 	3 すべての人に健康と福祉を 	4 質の高い教育をみんなに 
5 ジェンダー平等を実現しよう 	6 安全な水とトイレを世界中に 	7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに 	8 働きがいも経済成長も 
9 産業と技術革新の基盤をつくろう 	10 人や国の不平等をなくそう 	11 住み続けられるまちづくりを 	12 つくる責任つかう責任 
13 気候変動に具体的な対策を 	14 海の豊かさを守ろう 	15 陸の豊かさを守ろう 	16 平和と公正をすべての人に 
17 パートナーシップで目標を達成しよう 	 <b>SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS</b>		

平素のご愛顧に御礼申し上げます。

はるか昔の私事になりますが、卒業時に最後の教室で恩師から贈る言葉を頂きました。\*\*\*\*\*『自分』という言葉は、漢字にして「自」と「分」からできています。ここに「分」が在るのには、大切な意味が含まれているのですが、皆さんその理由をご存知ですか？と質問された。日頃よく使っている言葉だが、これまで考えたことも無く、盲点を突かれた感じで、誰も答えられなかった。

先生がおっしゃるには、「自」とは自己・自身である。もう一方の「分」とは、ある部分を表して、自分は自己として在ると同時に、自己が集まって作られている社会の一部でもある。だから、自分(あなた)は、間違いなく意味のある存在なのであると。

更に、「自」には自由の意味も含まれています。だから、自由に考え生きて下さい。但し、自由が過ぎて横暴がまかり通らないよう、分別ができるように「分」を付けている。つまり、自分は自由に自身の行動を決定することができると同時に、それには分別が要求されるという意味が含まれていることを、これから意識しましょうと教えて下さった。

\*\*\*\*\*近年、色々と便利になり過ぎた社会のせい？また、闇バイトや迷惑動画など嫌なニュースを聞く度に、何だか多くの人の「自」だけが強くなり過ぎているような気がします。教えてもらったあの頃には無かった、SDGsの精神は、自分には「分」の意味も含まれることを気付かせてくれます。

たそうだ。  
話し合っても  
でも、何回も  
という案も出たの  
を減らして駐車場を増やそうと  
「子供が減ってきたから、公園  
でも、何回も  
話し合っても  
たそうだ。」



今月のエッセイ  
2023年 4月  
KEG

「今は静かそ  
ったわよね」

「以前は、午前  
前は懐かしん  
で言った。  
私は三十数年  
前を懐かしん  
ながらよく話を  
して親しくなっ  
た。今回も公園  
のベンチに座り、

素敵な選択

吉原 百合子

以前住んでいた団地のママ友を、久しぶりに訪ねた。私たちが知り合ったのは、息子たちが幼かったころの公園だ。四十年たった団地には七つの公園があり、当時、子供を遊ばせながらよく話をして親しくなりました。今回も公園のベンチに座り、

「やっぱり子供たちの元気な姿を見たり、声を聞いたりすると嬉しいしね」  
公園を他の市民にも開放するという最初の理想を貫いたという。  
最近では保育園が増えて、一日にたくさん  
のグループが来るそう  
だ。私たちの目の前でも、園児たちがきた途端に空気が活気づいた。アスレチックジムもあるので、皆よく動き回って楽しそう  
だ。  
「私たちは、ボランティアで新しく花壇を作っているの。最近  
は定年男性も参加するから、力があつて助かるわ」  
彼女にいくつか花壇を案内してもらつと、ベンチも増えて、季節の花をゆくり眺められる心  
和む場所になっていた。  
素敵な選択ができて  
良かった。私の懐かしい  
団地が、少しずつ形を変えて成長していくのを頼もしく感じた。



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  
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。

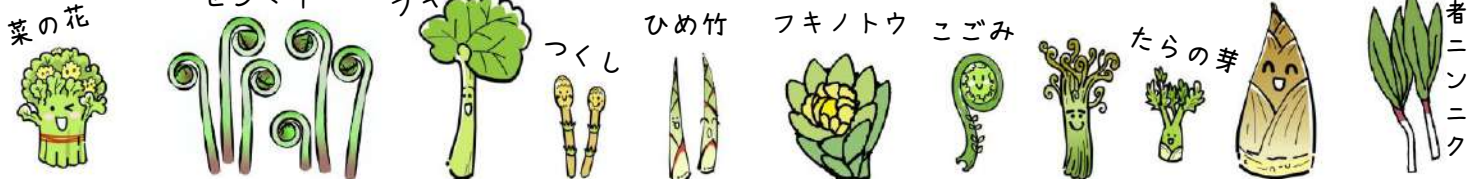
この春、次男が就職を機に家から旅立ちます。時節柄、3人揃って夕食を摂るのも、あと数回のことでしょう…。子育てが終わったら、次は自分たちの「老い活」を始めなくっちゃ！そんな時に、大正・昭和の俳人、富安風生さんの「老の春」シリーズに出会い、今の心境にピッタリの俳句を見つけました。

『 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、車がなければ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、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)

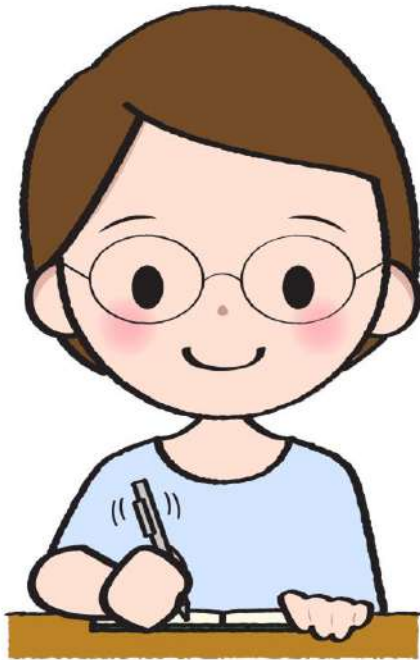


(いんぐ通信)  
通信

(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っても大変！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」でも良いといわれています。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、流れやすい母は、洗剤や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。

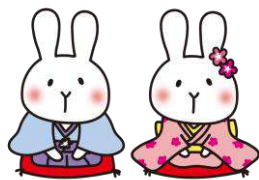
だが、大方の購入品は使わなくなってしまったのに、この鍋は「当たり」で、カレーやシチュー、おでん、粕汁など家族四人の食事を作るため、母は頻繁に使った。それは、私が結婚して家を出るときまで変わらなかった。



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」と言っていて、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

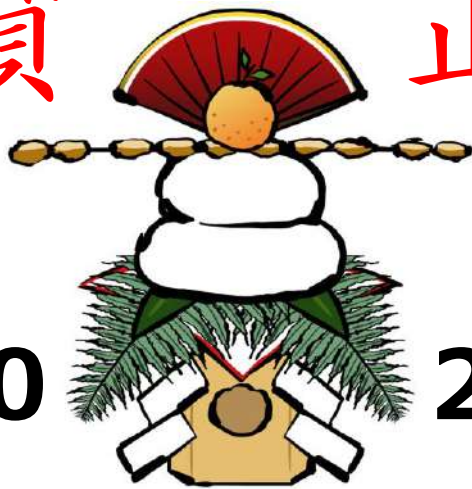
(編集・発行・発行日) 2023年1月1日



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きました。

「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、今年は少しだけ

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。

「さあ、お母さん、お父さん、お孫さん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんな、お正月、おめでとう！」

「お正月、おめでとう！」

「お正月、おめでとう！」

「お正月、おめでとう！」

