令和 6年
3月号
（ No, 00051 ）

（ いんぐ通信 ）
ing 通信
KOBE

（ 編集・発行・発行日 ） 2024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

日頃のご愛顧に厚くお礼申し上げます。

社会人となり、家を出た二人の息子から、バイクや車を買ったという話は聞かない。保険や駐車場代もバカにならないから無理なのだろうか？

夫が言うには、「僕らの時代と違って、近頃の若者は、『車離れ』から『タバコ離れ』、『スーツ離れ』、『飲み会離れ』、『慰安旅行離れ』、『ゴルフ離れ』や、『テレビ離れ』、『結婚式離れ』など色々な『〇〇離れ』がある」らしい。

ただ、若者だけに限ったことでなく、今の日本では「新聞離れ」、「コメ離れ」、「商店街離れ」から「町内会離れ」、「近所づきあい離れ」に、「墓離れ」まで、『〇〇離れ』は全年齢にも当てはまり、地域の問題にもなっている。これは時代の流れ？世の常なんでしょうか？

ただ、親が子を想う気持ちは無くならず「子離れ」なんてできないよなぁと笑っていたのには、私も共感しました。皆様におかれましては、近頃、縁遠くなっていることはありますでしょうか？
寒暖定まらず花冷えもある時季です。くれぐれも風邪など召されませぬようご自愛下さい。

【 近頃、見かけなくなったもの 】

正月の車のしめ縄、 大きな雛壇飾り、 電話ボックス、 ソロバン・そろばん塾、 灰皿、 チンドン屋、 二層式洗濯機、 百科事典、 マッチ（箱）、 お金（現金）、 電車のきっぷ、 缶切り・栓抜き、 牛乳瓶の紙蓋を開ける栓抜き、 固形石鹸、 飛び出すトースター、 竹製のものさし、 祝日に日の丸を掲げている家、 ゴム飛びしてる女の子、 金歯の人、 赤チン・ヨーチン、 アドバルーン、 駅の伝言板、 光化学スモッグ、 ペナント（お土産）、 野良犬、 プラモデル屋、 夜鳴きソバ、 わら半紙など

今月のエッセイ
2024年 3月
KEG

遠い国から

浜根 美紀

夫はコーヒー好きで、退職してからは毎朝、豆を挽いてコーヒーを淹れてくれる。ところで友人のご主人も大のコーヒー党で、好きが高じて公民館や高齢者施設などで、淹れたてをふるまうボランティアをしているという。

お点前拝見とばかりに、夫婦で友人宅へでかけた。キッチン奥の棚には、世界各国のコーヒー豆が並ぶ。

「今日は、今私がはまっているエルサルバドル産の豆を使います」

それを聞いてふと、十年前に東北の東松島市を訪れたことを思い出した。東日本大震災で何かお役にたてないかと、趣味の音楽仲間と二人、車に中型ハープを乗せて出かけたのだ。

十数戸のプレハブ建てが並ぶ集会所で、昼間は一人になる高齢者の方々三十人ほどが集まってくれて、歌ったりおしゃべりしたりして一時を過ごした。

すると一人の老婦人が、「何もありませんが」と言いながら、コーヒーを出してくれた。熱々の褐色の液体を一口含む。香り高くまろやかでとてもおいしい。どこのコーヒーですかと聞くと、彼女は、集会所の隅にうず高く積まれた海外からの支援物資のEl・Salvador（エル・サルバドル）と印字された箱を指さした。

「遠い国らしいけれど、ありがたいことです」

あの時の老婦人のしみじみとした言葉が、私の耳によみがえったのだった。

コロナで中止していたボランティアも再開するだろう。物事すべて我流の夫は、ご主人に弟子入りして一緒にコーヒーボランティアをやろうかな、などと言っている。

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。

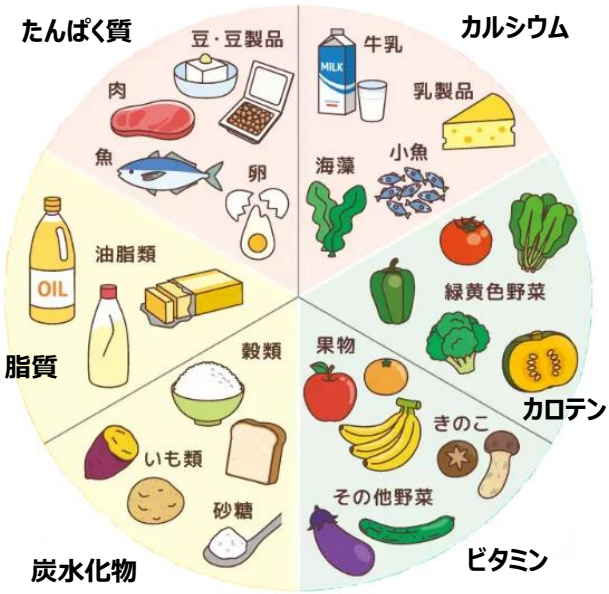
Copyright(C) 2020-2024 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 6年
2月号
(No, 00050)

(いんぐ通信)
ing 通信
KOBE

(編集・発行・発行日) 2024年 2月 2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。

昨年わが家で、『**一日四食?**』と言うテーマを打ち出しました。通常の朝・昼・晩の三食は100年長持ちする**体づくり**の為に、バランスの良い栄養摂取に配慮しています。80代の母は、食材のビタミン・ミネラルや、たんぱく質とは何かなど栄養に関する知識は詳しくありません。お米とお漬物さえ有れば大丈夫と思っているようで心配でした。そんな事情なので、台所には栄養素と食材の絵を貼って、色んな種類を食べて偏らないように工夫しています。

さて残るもう一食(四食目)は、毎日何か新しい考えや知識を一つだけ脳に食べさせる(学び覚える)ことです。脳も何も食べなければ、身体と同じく朽ち枯れてしまいます。親子共に、生涯学習のススメとボケ予防の**頭づくり**です。たまに、「今日の四食目」が話題で盛り上がります。かく言う私は、就寝前に今日は何を考えたかを振り返ります。後悔や反省の悩む方ではなく、一種の勉強のようなものだからか、早く眠りにつきます。これはやはり若い頃からの勉強嫌いが原因なのでしょうか…。

三寒四温の時節柄、体調管理には十分にご留意ください。

＝ 持久力づくり ＝

疲れにくくなる
持久力の向上
心肺機能の向上
循環器系疾患の予防

＝ 筋肉力づくり ＝

代謝の向上
障害の予防
筋肉量を増やす
筋肉を強く太くする

＝ 柔軟性づくり ＝

筋肉の進展性の向上
関節可動域の向上
血流の改善
障害の予防

今月のエッセイ
2024年 2月
KEG

どこかで誰かが

浜根 美紀

先日午前十時ごろ、所用で新宿行の中央線に乗った。混んではいなかったがあいにく座席は埋まっていたので、ドアの近くに立った。

そばの座席からカシャカシャと音楽が漏れ聞こえてくる。頭の両側を刈り上げた二十歳くらいの青年が、耳にイヤホンをはめスマホをいじりながら体を揺らしている。

そこへ小柄な老婦人が空席を探すかのように歩いてきた。するとその青年はさっと彼女に席を譲り、私の横に立ったのだ。周りの人たちはスマホに夢中で、誰も青年のしたことに気がついていない。

私は次の駅で降りる。どうしても彼に伝えたかった。見ていましたよ、と。でもどう伝えよう?「見てましたよ」では、あまりに能がない。

「いいことをしましたね」は、なんだか上から目線。

「ありがとう」と、他人の私が言うのも変だ。

電車のドアが開いた。とっさに彼に向かって拍手の真似をした。音をたてずに小さく三回。彼はすぐに察して照れくさそうに笑った。

ホームに降りたら、なにか温かいものが胸にこみあげてきた。彼のやさしい行ないはもちろんうれしかった。でもとっさにそれを伝えることができた私自身のことも、うれしかったのだ。後日、彼が仲間と集い、

「電車でおばあさんに席を譲ったんだ」

「お前、なかなかいいことやるなあ」

「そしたら唐突に、知らないおばさんから拍手されたよ」

「知らないところで、誰かが見ているってわけか」

なんて会話があったなら、もっとうれしい。

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) 2020-2024 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 6年
1月号
(No, 00049)

(いんぐ通信)
通信

(編集・発行・発行日) 2024年 1月 3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

2024
新春のお慶びを申し上げます

平素より格別のお引立てを賜り、誠に有難うございます。本年も、より一層ご期待に応えてゆけるようサービスの向上に、一生懸命、励んでまいりますので、相変わりませずご指導下さいますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。重ねまして、皆様のご健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。

代表取締役社長 **森田 裕一**

辰年の「辰」は、「振るう(ふるう、ととのう)」を意味する文字に由来しており、陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。そこで、数年前の辰年はどうだったか振り返ってみました！

辰年ニュース

1964(昭和39):	「東京オリンピック」開催。オリンピックの開催に合わせて「東海道新幹線」が開業。
1976(昭和51):	「アップルコンピュータ(Apple)」設立。大和運輸が「クロネコヤマトの宅急便」を開始。
1988(昭和63):	「青函トンネル」・「瀬戸大橋」・「東京ドーム」など大型建造物が竣工しました。
2000(平成12):	「公的介護保険制度」がスタート。「2,000円札」が発行されたのもこの年です。
2012(平成24):	「東京スカイツリー」が開業。「iPS細胞」で山中教授がノーベル生理学・医学賞を受賞。
2024(令和06):	日本の紙幣(千円、五千円、一万円)が刷新される。フランス(パリ)で100年ぶり3回目のオリンピック開催。

相場や商売の格言で、「戌亥で買って、辰巳で売れば蔵が建つ」と言われ、過去を見ても何だか縁起の良い年に感じます。今年は是非とも景気の良い年であり、皆様におかれましてもご健勝であります事を心より祈念申し上げます。(スタッフ一同)

今月のエッセイ
2024年 1月
KEG

お正月映画

前田 佳代子

「若い頃は、映画が一番の娯楽やったでねぇ」

父はそう言って『ローマの休日』や『東京物語』など、好きな映画の話をよくした。

父が、お正月には映画館に連れていってくれた。

今のような入れ替え制ではないので、前の回が終わる少し前に劇場に入ると、次の回にちゃんと座れるからと、張り切って早めに出かけたものだ。『ゴジラ』シリーズや、父の希望で『男はつらいよ』を観た年もあった。繁華街のお正月の賑わいと、父と出かけるのが特別で、うれしかった。

今年九十一歳で、遠方でひとり暮らしをする父を、毎月訪ねている。だんだん足腰が弱くなり、外出時には車椅子を利用しがちだが、それさえあればどこでも行けるねと、あちこち出かける。

ある日、新聞の映画欄で『絶唱』が上映されているのを見つけ「観たいなぁ」と言う。父がよく行っていた名画座だ。高倉健や吉永小百合、原節子ら昭和のスターを大きく絵に描いた看板が掲げてある。赤いビロードの座席もレトロ感があって、またいい。

てっきり私は中学生の時に観た山口百恵と三浦友和の映画だと思ったら、なんと和泉雅子と舟木一夫の『絶唱』で、思わず見入った。

「モノクロ映画もいいでしょ」と満足げな父。

別の日は、寅さんを観た。映画が始まるなり、「あぁ大原麗子の声や」、しみじみとした面持ちで父がつぶやく。

「面白かったねぇ」。父との会話も弾み、子どもの頃のウキウキしたお正月を思い出す。

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。

Copyright(C) 2020-2024 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.