

心の窓がひく No.36

(2012/5~6)

p 01~01	国旗を掲げよう	p 03~03	ロードマップよさようなら
p 01~02	松の剪定	p 03~04	認知症の講習を受けて
p 02~02	食卓に旬の野菜が	p 04~04	人生は変化の連續
p 02~02	今年2度目の手術		
p 03~03	自家製ジャムづくり		

2012.05.06

・国旗を掲げよう

5月は「さつき」さ苗取る月「早苗月」ともいい、それがつづまって「早月」とも書きますが、一般的には5月と書いて「さつき」と読まれています。鯉のぼりが空を泳ぎ、男の子には武者人形を飾り、ちまき、柏餅を供えて祝い「尚武：武をたっとぶ」にかけて菖蒲湯をたてる。◆子供は幼い時に受けた小さな褒められたことも鮮明に脳裏に生きています。若く瑞々しい命は自分への励ましをスポンジが水を吸うが如く蓄えます。だからこそ、将来に可能性を秘めた子供たちを育む我々も倍する真剣さで臨んでいきたい。我が家には孫がいないが、鯉のぼりの代わりに国旗を掲げているが、この節句だけでなく日本国祝日には必ず門扉に国旗掲揚を実行している。◆しかし国旗を掲げる家庭が皆無になった。どの国にも国旗・国歌はある、反対する方々は痛ましい戦争の経緯からであろうが、反対ばかりでなくデザインの違った旗を提案されたら如何だろう。いや国旗自体を拒否しているのだろうか。◆日本の国旗はシンプルでデザイン的にも素晴らしい、世界195ヶ国にはすべて国旗がある中で自国が一番と愛国心のある方々は思うだろう。◆ニューデザインを提案される中で、陽さえぎり暗雲漂う今の政権政党のような・・・・「陽」を抜いた「白一色」だけは勘弁してほしいものである。

2012.05.13

・松の剪定

松の剪定を行った。毎年11月に行っているが、家の体調が悪く5月の緑摘みと同時にした。三脚の梯子も高齢になり危険と伸びきった枝を1メートルほど短縮、家内が下から長尺棒を持ち、これを切るあれを切ると、現場監督よろしく亭主を指図する。元気に伸る枝を見ていると切るには忍びない。◆植樹42年風雪に勝ち越えた木は高さが7㍍なら、根も7㍍下まで入り込み、枝が2㍍横に伸びたら、根も横に2㍍張っている。華やかなに逞しく緑鮮やかな姿にも、根を張る下積みが

あり人生そのものだ。あきらめずに、労苦の先に実らせた喜びは大きいものだ。女監督のとおり今まで2日間掛った剪定も1日で完成することとなった。高い木も多く高齢の身なれば、庭木にも御苦労さんと労いながら辛抱してもらおう。

2012.05.20

・食卓に旬の野菜が

農家から少し収穫日が遅れたがとエンドウ豆の収穫の報があった。例年ならば連休明けには食卓に緑の彩りがあったが本年は天候不順の影響で、昆虫の活動が少なく果実の受粉が減少、我が家家の花梨・梅にも果実が着生していない。今年も野菜の高騰に影響されねばいいのだが、しかし東北の農家のことを思えば「足りるを良し」とせねばなるまい。◆東京の友のメールにいつも「奥さんのご加減は如何」とひとこと気遣いの言葉が添えられている。人は言葉で変わり、言葉に支えられる。言葉には人を変え、人を支える力があります。「面白きこともなき世に面白く」高杉晋作の辞世の句。◆東京では旬のとれとれ野菜を食すことが儘ならないとの事。早速、日頃の感謝を込めて、当日収穫したエンドウ豆と玉ねぎを送り春を味わってもらおう

2012.05.27

・今年二度目の手術

男性は8の倍数・女性は7の倍数にいわゆる厄年に当たるとの報を見た。我が妻が丁度70歳で昨年から体調の変化が表われ本年2月に「完全房室ブロック」でペースメーカーを植え込み術を行った。◆昨年に意識が薄れる発生源を探る為に脳の検査を受け、その際に蓄膿症状が見られるとの診断を受け意外な部位に異常が。そしてこの度、蓄膿症の診断で病名が「術後性頸部のう胞」と判明した。◆高校生時代に蓄膿症治療を上唇を切る手術で大層な術であったそうな、その術後の50年経過して再発、このままの状態では腫れあがり痛みも増し眼に異常を施すとの事。現在は医学も進歩し、今の症状なれば内視鏡での術で2時間と7日間の入院加療だそうな。◆手術と聞いてだけで小心者の小生は目をそむけたい。20代の頃に痔の術を受けた記憶の中に、母が「息子はこの場で捕まえて手術しないと逃げてしまう」と医師と看護師に捕縛状態を思いだす。◆妻は至って冷静沈着であり、女性は血に対して恐怖心が少ないので驚きである。6月に大阪市内の関西電力病院で手術をうけるが、その間は妻が愛する庭の手入れも怠れない。◆庭には老樹と、中年壯年の木、青年少年の木、そして幼い木が力強く揃って元気なのを見ていると、日々の生活にゆとりと活力が湧く。これが私たちには一番、良い気持で眺められる愛庭なんです。人生に完成品や、停滞もありません。日々「前進か後退」「向上か堕落」か。生きることは変化し続けることで完成に向かう連續でありましょう。この世の人生の最後の瞬間まで“前進と向上の炎”を燃やし続け「頭に智・心に炎・身には活」の1日1日でありたい。◆歳70の厄年も向上へのステップと捉えて、夫婦手を取り合って歳100を目指したい。

2012.06.03

・自家製ジャムづくり

「水無月」6月にもなるとすっかり夏である。炎天続きで田の水が枯れてしまうのでこの名がついたそうだ。草木が青々と茂るので「青水無月」ともいわれる。日の光はつよく、緑は日増しに濃くなり夏へまっしぐら。四季の移り変わりは、生活にめりはりと豊かな人生の年輪を刻む発条ともなる◆毎年この季節に桑の実を収穫し自家製ジャムをつくる。収穫も手慣れたもので高い枝を揺らして樹木の下に敷いたシートで受ける。以前は実を一つ摘んで取っていたが昨年から大量収穫、1回で5kg^{ばね}は取れるだろう。我が家家の1年間消費するジャムは桑の実・ハスキー・ブラックベリー・梅などで添加物なしの優良商品であり、すべて「恐山」の製品で健康維持に努める。

2012.06.10

・ロードマップよさようなら

8日に梅雨入りとなった。頭が重く耳鳴りがし体中に違和感があり、午後より横になり安静を保ったので万全ではないが高齢の身ではこんなもんだろうと自己診断。9日の午前中は老人会の映画会を行い、午後は地域のパソコン教室の準備や講習の補佐を実施、高齢者に満足して頂き有意義な活動日であった。◆先月末に家内とドライブに出掛けたが行く先の準備にロードマップと睨めっこ、準備万端と自信を以て出発したが途中で迷った「今、私はどこに居るんでしょう」ナビゲーター役の家内に「お父さん！また、違った道を！！」と無免許の彼女から指摘～指摘の連続だ。◆運転できる間に家内のアッシー君を心がけ、あちこち観光と思い、昭和33年に免許を取得し自家用を所有してから46年にして初めてカーナビを購入した。これで苦労せず安全運転で目的地にたどり着けるだろう。◆今日は老人ホーム施設で祭りがおこなわれボランティアで参加した。焼そば・たこ焼・ちらし寿司や金魚すくいなどのゲームが施設内に屋台が出店、家族と入所者が老若男女合い混じって交流した。齡90を過ぎたご婦人が頭に焼き付いた民謡や演歌を高らかに歌い。又、口ずさむ発音の高低はあれども、いわゆる鼻歌である。昔は針仕事や物干し雑用時に鼻歌たるものを見たが、最近はとんとお目にかかったことがない。戦後の混乱期にあっても戦争のない平和に対する安堵感が、心の安らぎとなったのだろう。心が平穏な時に鼻歌が出る。昨今聞かれるのは、生活に不安を感じ絆や思いやりの無さであろう。◆明日に向かって自分が今すべきことや役割をまず実行して、明るく鼻歌でも歌おうでは有りませんか。

2012.06.17

・認知症の講習を受けて

認知症の講演を聞いて参りました。「叱らない、怒らない、笑顔でやさしく」接することが基本。・人生で一番輝いていたこと、自慢できることを聞いて「すごいね！」と共に感してあげる。・表情、態度、姿勢、口調などから本人の心を読み取る。ゆっくり、ゆっくり心を込めて話を聞く。援助は

一回に一つのことを。・対面でしっかりと相手を見てスキンシップを、その人らしく生きて行けるように「心」の中を知り、安心を届ける。以上が認知症の人への関わり方だそうな。この当たり前のことが、家族に毎日実行することが出来るだろうか。しっかりしていた親が、夫が、妻が完治の見込みがなく変っていく悲しさ、介護の難しさ、疲労で優しさを無くしてしまう自分を責め、いつまで続くか判らない不安を抱えている。介護は大変でしょうと頭で分かっていても、介護者の心身の悩みは患者を抱えた家族でないと判らない。◆いつわが身に起こるかもしれない、本人の為、家族の為にも自己管理を心がけ予防しなくてはならない。高血圧・糖尿病、生活習慣をコントロールする。・魚類は多く摂取し緑黄色野菜を中心に野菜も多くバランスの良い食事を。・お酒も控えめに運動の習慣をつけて、・人と会い、話し人間関係や社会とのつながりを豊かにすると発症の予防になると教えを受けた。◆認知症の初期発症は判断しにくいとのこと家族の健康には充分注意が必要であると共に、病に限らず。災害や事件・事故も、初期判断を軽んじたため、大事にいたることが多い。どんな小さな兆しも見逃さないという。一念が身を守る備えとなる。◆蒸し暑い梅雨が明けすると、やがて猛暑の日々がやってきます。暑さを吹き飛ばす、爽やかな人の出会い、会話を楽しむ周囲を元気な笑いに巻き込み日々の生活を楽しみましょう。

2012.06.24

・人生は変化の連続

シルバー人材センターのホームページの更新資料の作成を済ませた。昨今、ITによる情報伝達が重視されているが、どれだけの高齢者が関心を寄せているだろうか。パソコン操作のスキルアップに60歳以上の高齢者は少ない。人生は長い齢60などまだまだ青臭いと自覚し、情報収集や学ぶことに対して貪欲になることで脳の活性化につながり人生をエンジョイできよう。◆進化論を唱えたダーウィンの考えから「強いもの、賢いものが生き残れるのではない。変化に対応出来るものが生き残れる」といわれる。めまぐるしく生まれ変わる環境に対応出来なければ、勢を保つのは難しい。変化が加速するにつれ、ただ対応するだけでは済まない。「変化が起きてから対応するのは難しい。自ら変化を起こす事が一番大切です。個人にあっても時代を生き抜く果敢な行動が求められています。◆一人一人の活動は、シルバー人材センター発展の万波を起こす一波でしょう。そこには携わる自らが変わることで、会員相互の親密な関係が生まれ、新しい企画提案が芽生え躍進への波動となるのではないだろうか。シルバー人材センターが唱える「高齢者の知識・技能・経験の宝庫」一般企業にない人材に恵まれた組織であり、役職員の手腕が大きな成果をもたらすことと期待して止みません。



.

2012.05.~2012.06

END