

# 心の和がれ No.50

(2014/9～10)

|         |             |         |            |
|---------|-------------|---------|------------|
| p 01～01 | 毛虫退治        | p 03～03 | 「旭川荘」へ研修参加 |
| p 01～01 | 殺伐とした心の渴き   | p 03～04 | 「益者三友」     |
| p 02～02 | 卒寿お祝い       | p 04～04 | 剪定と文芸に興じる  |
| p 02～02 | 秋を楽しもう      |         |            |
| p 03～03 | よくなる 必ず良くなる |         |            |

2014.09.07

## ・毛虫退治

基本的には庭木に殺虫剤は散布しない。松の下に糞があれば目視で探す、木の葉が網状になっておれば付近を探す、特に毛虫は葉裏に固まって成長し大きくなるまでに駆除しなければ拡散して、薬剤を散布しなければならない。◆薬剤散布を極力避けるのは、下草にアゲハチョウの幼虫が生息、これも毛虫の一種だが、黒色に赤い斑点がありサンショウの木を食しサナギとなる。その為にサンショウを植樹してあるが、人は不審がる毛虫はすべて同類とのご意見。しかし庭で舞うアゲハチョウは美しい、人は成長した結果で美化判断するが害虫と区別するよう心掛けています。◆以前に茶毒蛾に刺され、全身赤い斑点と痒みに閉口した経験があり、椿が多い「椿壽庭」管理者である「恐山」が朝に夕なに毛虫さがしに目をとがらしている今日この頃です。◆しかし雨天続きで湿気に悩まされるが、水タンクはいつも満杯で水道代の節約で、年金生活者としては助かっているが。しかし水害で苦難を強いられている方を思えば、心も曇りがちである。

2014.09.14

## ・殺伐とした心の渴き

盲導犬を刺す、聴覚障がい者に暴行、幼児を誘拐、自分の子どもを虐待死、弱者を傷つけるなんと惨いことをする大人がいるものだ。殺伐とした心の渴きにどのように対処すればよいのだろうか。◆社会は豊かになったが、懸命に自分の道を探す若い命に、どう寄り添い、どう正しい青春の道を示していくか。そこに心を砕き、知恵を絞るのが大人の責任だ。我が地域で健康で元気いっぱい行動する高齢者に最大の励ましを送りたい。

2014.09.21

### ・卒寿お祝い

9月15日に地域で卒寿を迎えられた、お三方に老人会からお祝いをお届けした。お元気なご様子に私も負けずに日々精進したい。お祝いにメッセージを添えました。◆小窓近くにすだく虫の音が聞こえ、直ぐそこに秋の訪れを感じます。貴台におかれましては、いよいよご壮健の由、大慶に存じます。この度は率壽をお迎えになられますこと、心よりお祝い申し上げます。1920年代と申しますと、大戦景気の反動による不況（戦後恐慌）をはじめとして、震災恐慌、金融恐慌など経済的な苦境が続きました。大正から昭和へと、そして長い戦争の時代もあり、戦後の苦しい時代もありました。その後の日本再建にも大いに御活躍なさいました。そういう貴重なご経験を私どもにお教えいただきたいと存じております。「辛抱・努力・質素・勤勉」のお言葉が聞こえて参ります。前寒に向かい健康にご留意いただき一層ご自愛あそばされまして、これからも、私どもをご指導くださいますようお願いいたします。「敬老の日」にあたり、平野山和会を代表いたしまして、ご祝詞を申し上げます。

2014.09.28

### ・秋を楽しもう

27日には地域の「敬老のつどい」に参加しました。齢75で招待者であります、老人会として開催の準備及び身体のご不自由な方の送迎。また、健康体操に始まり子ども達の大人顔負けの艶のある舞踊に驚きであった。そして中学生のブラスバンド演奏に出席者も大声で合唱。出席数360名の高齢者が集い、天気は快晴、心も晴れ晴れ体中が活気でみなぎる一日でありました。◆男性の寿命も延びました。貝原益軒の言葉に健康に過ごすには身体を動かすこととあります。「身体は日々少づつ労働すべし。久しく安坐すべからず。毎日飯後に、必ず庭園の内数百足しづかに歩行すべし。雨中には室屋の内を、幾度も徐行すべし。この如く日々朝晩（ちょうばん）運動すれば、針・灸を用ひずして、飲食・気血の滞なくして病なし。針灸をして熱痛甚しき身の苦しみをこらえんより、かくの如くせば痛なくして安楽なるべし。」◆すなわち、毎日少しずつ身体を動かして運動するのがよい。同じ場所に長く坐っていてはいけない。食後の散歩はとくに必要で、庭の中を数百歩しづかに歩くだけでもよい。雨の日には、室内を何度もゆっくり歩くがよい。こうして毎朝毎晩運動すれば、鍼・灸を使わないでも、飲食はすすみ血気の滞りなくて病気にかからない。鍼・灸をして熱い思いや痛みにたえるよりも、さきにいったような運動をすれば、痛い思いをせずして楽にして健康を保つことができる。◆古今、高齢者の健康維持には変わりがない。秋の季節を満喫し屋外に出て「歩こう・季節を感じよう・語ろう」。今日は地域奉仕活動で清掃を行います。田畑を眺め、ここで一句「ノへと こがね穂波に 風をみゆ」・・・・お粗末。

---

2014.10.05

### ・よくなる、必ずよくなる

土曜日は小学校の運動会を見学。元気澁刺みなぎる若さに圧倒されます。若いこと元気なことは素晴らしいものです。子どもたちの笑顔を見るのが大好きです。子どもの笑顔を喜びとし活動することが、地域に住まいする私の活力源でしょう。◆子ども達からパワーを、そして元気な姿で齢104まで参りたい。「不老不死」とは「老いない、死なない」との意味ではなく、目標を持って生き抜くなら、何時までも若々しく豊かな人生を築いていける。との教えでしょう。目標に年齢は関係ない。ネットで多くのソフトの案内が入る、あれこれ学びたいものが盛り沢山。”頭が良くなる、身体も良くなる、きっと良くなる、もっと良くなる、必ず良くなる”自分に暗示をかけて。さあ！学ぼう・・・今日も人生の目標に向かって前進また前進。

---

2014.10.12

### ・「旭川荘」へ研修参加

10月・11月は行事が盛り沢山だ。先週の9日には岡山県の社会福祉法人「旭川荘」へ研修に参加した。創設が昭和31年「天を敬い人を愛する」人間尊重の精神に基本に子どもから高齢者まで総合医療施設を目指して創設された。87施設を擁し、医療・身体障がい・知的障がい・高齢者福祉・児童福祉・教育研修研究、「アトリエ夢工房」ではパソコンでの印刷・木工・セラミック製品・農園作業など就労移行支援も活発に展開し、利用員数は2,488人と地域の医療福祉に貢献している。利用者とそれを支える職員の懸命に「明日に向かって」の姿が印象的であった。また、人を思いやる心で想像力を働かせたら、見えなかった大切なものを、感じ取ることができる。その“感じる心”を養うことが、優しくなるということだと思います。人の心の痛みを感じ取る力。人の優しさ感謝できる力を養いたいと、再確認の研修であった。

---

2014.10.19

### ・益者三友

庭木の剪定に勤しんだ。例年11月下旬から始めているが、本年は雨天続きで晴天になると気が早り、剪定に取り掛かった。まずはタイサン木から開始する。幹の直径が20㍍はある高木のため低く刈り込んだ、後期高齢になり高所の剪定に妻が気をもむ。三脚の梯子も350㍍と長く箱庭に立てる位置も不安定である。◆剪定の重篤事故も多く、命に係わることもあり要注意だが、幸いにも現在は高所は苦にならないのであと10年は行けるかもしれません。下では妻が長い棒を持ち”ここを切れ、あちらを切れ”と指図声が飛ぶが、近隣の方々は”現場監督の監視が始まりましたな〜”と、我が家の恒例の行事となりました。◆しかし、”益者三友”直・諒・多聞に優れた伴侶の妻あ

ればこそ、感謝かんしゃである。

2014.10.26

### ・ 剪定と文芸に興じる

金曜日には松の剪定を 10 時～16 時までかかった。疲れましたが、三脚梯子で 3 畝の高さの枝に全神経を集中し、一枝一枝を手もみ状態で葉を摘むのだが、根気も必要でどの渴きに、あと少しと手を止めるのが惜しくなる。明日は全身に痛みが出るだろうが、これも日ごろの運動不足を悔いる。さっぱりした松を眺めると年末行事の一つが終了、多少の痛みも運動と思えば和らいでくる。◆土曜日からシルバーフェスタの作品展の作業があり、我が夫婦して出品する。陶芸 2 点・パステル画 1 点・手芸 2 点(兵児帯を利用してジャンプスカートと蚊帳を漂白してブラウスを)・年賀状集 180 点・ポスター 6 点のほか、拙生の文芸は俳句を 1 句「ノへと こがね穂波に 風をみゆ」と詠み、庭の小町竹で竹筆を作成して書を、表装は麻袋をコーティングして制作した「句・書・表装」の文芸であり、我ながらユーモア作品に”余は満足である”の境地なり。◆そして、本日は舞台上「やわた四季の詩」に出演し歌と踊りを披露する。秋晴れの今日この日は、一生に一度しかない齢 75 の日・時おろそかにせず、毎日を楽しみ愉快地、生きている証を綴っていきたい。

2014.09.～2014.10

E N D