

ゆめサロン

便り

平成 29 年

4 月 2 日から

吉賀町ゆめサロン

No. 346

四月になりました。

皆様お元気ですか。

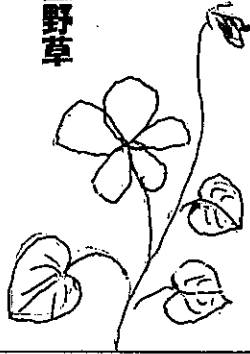
光陰矢の如しとはよくいったものです。新しい年をたったこの前迎えたと思いましたが、もう桜の季節になりました。でも中々花は開かないのですが、これも楽しみがあっていいですね。

体に気を付けて楽しく過ごしましょう。

山菜、山野草

春は楽しみがあつていいですね。

私は万葉集に見る山菜や山野草に夢を馳せます。私達が小さいころからみみこばなど言っていたのはこの辺りではアマナと言いますが本当は野

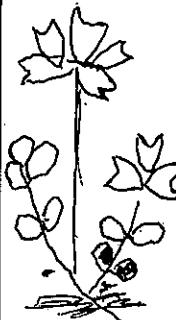


甘草というのだそうで、おひたしにして高級料亭で出されるものだそうです。徳佐と言うところに住む友達はしらみといっていたから気持ち悪くて食べたことがないと言っていました。柔らかく美味しい期間はほんのちょっとらしいのです。戦争中はみんながよく食べたとききますが私は最近頂いてみました。歯ごたえの言い食物です。一度召し上がってみてください。

地区の方達との集い



毎年四月の第一日曜日に集まって食べて飲んで話して楽しみます。私は治療中は参加しませんがこの最近に参加させて頂いて楽しんでいます。つくづく健康の有り難さを感謝しています。外は雨、レストランのお庭の桜が濡れています。



桜待たれます。

正國公園には、三月の二十日を過ぎたころからぼんぼりをつけて待っていて下さるのですが、四月のうららかな今日も桜は咲いていませんでした公園内では小川が流れ、今にも咲きそうな桜が空に向かつて枝を伸ばしている中で、握りずし弁当を開いて友達と、夫といただいていますと歩こう会のかたちでしようかにかにこやかに声をかけて下さいました。これも健康であればこそと感謝した春の一日でした。モクレンも沢山の蕾をつけていますが、まだ咲き始めのようです。

甘酒その後

毎日いただいています。でも作るうえでは温度管理がとても大切だと感じます。麹の種類によっても甘さが変わる様に思います。



私の場合、スマートにはならないけど健康維持の為に頂いています。気温が上がったらどうなるのか心配ですが甘酒というのは俳句では夏の季語らしいですから大丈夫でしょう。

あさびや。



皆様こんにちは、うららかな春です。お元気のことと思います。あることも楽しんで、そしてよく寝ています。この頃多いのがカメムシです。この虫は触ると臭いにおいをまき散らしますからかかいません。あ

る子はその虫の動向をじつと見ていてやります。するとそろりそろりとカメムシは移動し、ぶんとあるこの鼻にとまりました。触りさえしなければ臭くないのでそのままにしていますと失礼な飼い主が大笑いしました。

お元氣でお過ごしください。

触らぬ神に祟りなしといいますがよね。ではまたお会いしましょう。

ゆめサロン

便り

平成 29 年

4 月 16 日

吉賀町ゆめサロン

No.347,

例会です。

世は花盛り…春です。やはり、今年もこんな美しい時期は忘れずにやってきてくれました。

皆様お元気ですか。

ゆめサロンを立ち上げられてもう九年、十年ひと昔と言う事を考えるともうじき立ち上げは、ひと昔前ですが、一向に前進もなく、会員さんも少なくなりこれでいいのかと立ち止まりを考へての重い足取りで会場の保健センターに向かったのですがそんなに時がたったことも感じさせない会員さんたちの明るい笑顔といつも変わらず見守って下さる保健師さんにお会いしていつものように会は始まり、私の脳もリセットしました。



サロンでは

今回特に、ご不幸があつてお休みされた方もあつたりして少人数だったのですが、出席者の方から桜餅のさし入れをいただいたりして日常話したりない事を、誰に遠慮することもなく話すことが出来ました。これもサロンあつてのことです。

年度が替わつて行政のほうでは異動があり、今まで会を盛り上げて下さった方もおられなかつたのですが行く川の流れば絶えずしてと言う方丈記の中に示されているとおりですね。患者経験者とは思えないバイタリティーで日常を楽しんでおられる会員さんのお話しに自分の生き方を考えさせられたひと時もありました。

次五月には又何か楽しい変化があることを期待しましょう。

外は満開を過ぎたソメイヨシノが風もないのにささも美しい様子をみせるようにひらひらと花びらを散らしている午後でした。会員さんを送る時、西の空に傾いた太陽が気だるそう



弱い光を放っておりました。明日からまた頑張りそうと思つて、車から降りられた会員さんに頭を下げました。

かわったトケ

関係ないことかと思ひますがこの頃わかめの様な苔が裏庭の方からだんだんひろがつてきたように思ひます。その話をしたら、あれは除草剤をまくからだと教わりました。それを退治するには漬け物位の濃度の塩水をかけるといいのだそうです。ご存知なかつた方はやつてみてください。若芽状態ではない乾いた苔で、弾力性があるものもそれでいいらしいです。お試しください。

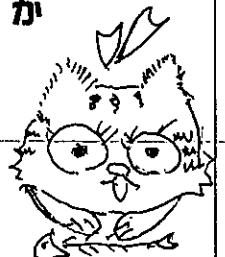


あることです。

みなさま

おげんきですか

このところ飼い主たちはあちこち出かけて行きますが、あることを連れて行ってけません。カメラをもつて景色を写して、フェイスブックというのに投稿するらしいのです。でも今ある子はそれどころではないのです。手足の爪が伸びすぎて、飼い主の服に引つかかり飼い主と格闘するのです。トリマーさんのところに行くといいいのは解るらしいのですが野生ネコの様な顔かたちをしてるから恥ずかしいと飼い主が言うのを耳にしました。そこで飼い主は考えたらしいです。一人の人が手で猫の顔をマスキングする。その間にもう一人が切る。いつまでもいい子をしているのがわかつたらしいです。あの凶器のような爪切り道具が見えませんからね。この頃は飼い主とは別の部屋に寝るある子です。爪が引つかかる怖さを思い出すからです。ではごきげんよう。



ゆめサロン

便り

平成 29年

5月9日

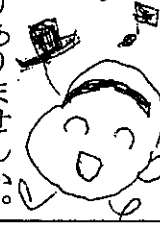
吉賀町ゆめサロン

No.348,

大型連休

終わりました。

みなさまお変わりありませんか。いい季節になりました。



あたりは黄緑、若緑、などなど色々な緑で顔や体まで緑にそまってしまうような季節です。やがてふか緑の季節です。元気で季節の移ろいを楽しみましょう。

わが家の大型連休



長男が帰省しました。毎年家族4人で帰っていたのですが、二人の子が高学年になり、部活などで帰ることができませんでした。猫は若者が好きらしく、いつも長男に注目して

いるようでしたが、向こうに帰ってしまふと「にや〜」と探しておりました。次女は子供の耳下腺炎でかえることを断念・・・

「この時期、前の会社も連休で人の出入りもなく、緑化の為に植えられた木々の葉が五月の眩しい光を受けて輝き、むせかえる様な空気を放っておりました。連休がやっと終わり、若い人たちの元気な笑い声も聞こえ、生き帰ったような気がします。

目には青葉

山ホトトギス

初ガツオ



山で綺麗な声で啼く鶯の声も、やがてホトトギスと交代するのでしょうか。こうして時は移ろいます。久しぶりにごぎの里などを通り奥山に足を延ばしたりしながら自然の中に身をゆだねた私の連休でした。時々、都会の喧騒から逃れて来られた釣り人に逢いました。

みどり又、緑重なる奥山に

入りて懐かし釣り人一人 緑子

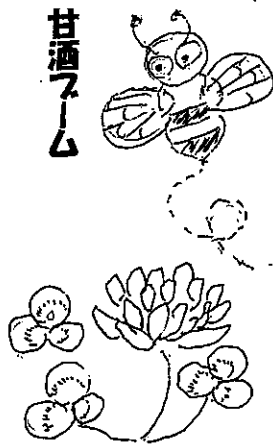


藤の花

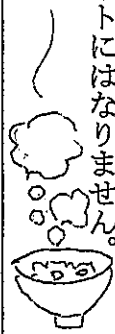


花の時期になると、こんなに沢山の山藤の木があったのかと驚いてしまう。花の香りがとてもいいのも特徴で、舞妓さんのかんざしを連想する。残酷な話だがこの花を天ぷらにすると綺麗で優雅な一品になる。みとれていると雄の雉がユーモラスな足取りで歩いていった。まるで絵を見ているような光景である。

甘酒〜ム



今流行っているそうですね。甘酒は夏の季節だそうで、夏は暑い甘酒がいいのだそうです。とてもデリケートな食品で作り方を覚えてから、変な事になります。食べると点滴。飲む点滴と言いますが、スマートにはなりません。



あきです。



お元気ですか

人間にも思いがある様に、あることも年齢とともに思いが変わります。去年体調を崩したあとは飼い主と一緒に寝ることをしません。飼い主は「どうしてなの？」と聞いて布団の中にさそってくれますが、いくら寒くても八十五センチの高さのシヨウケースの上で寝るのです。飼い主は今では、誘う事を辞めて、「あの子お休み」寂しくなったら起こしてね。と言います。飼い主が乳癌を患った頃もあるはずと一緒についてやりました。飼い主は手術の傷跡を見せて、痛いよ。というのである。こは傷跡の方には寝ない様にしていました。でも今は飼い主は痛くなくなりました。夜中に、淋しくなると「にやあ」といつてやると飼い主が「にやあ〜」と返します。我が家は一晩中「にやあ」の音が飛び交います。飼い主が気がつかないときは飼い主のツレが言います。何とも不思議な二人と一匹です。

ゆめサロン

便り

平成 29 年

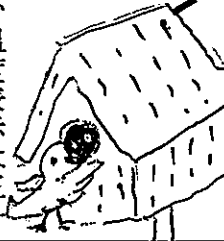
年 5 月 20 日

吉賀町ゆめサロン

No. 349

五月のゆめサロン

定例会



五月というのに、温度表示は三十三度と言う暑さですが、月に一度の待ちに待った日で仲間を迎えに行つて、保健師さんが待つて下さる保健センターに向かいました。

真夏の暑さですが空気が乾燥しているのか風薫る五月、と言う感じであたりの緑がメンバーさんの顔まで緑に染めるような日でした。皆さんが持ち寄つて下さったお菓子を頂きながら、久しぶりに会えた嬉しさで話に花が咲き、楽しいひと時をすごすことができました。いつものことですが保健師さんは暖かく応対して下さい、本当に頭が下がります。お蔭で九年近くつづいたとみんな感謝した会でもあ

りました。これからも元気で楽しく交流の場として集まらせていただきますと思います。新しい会員さんが増えると嬉しいです。皆様おいでになって下さいませ。ポランティアさんも大歓迎です。笑ったり、話したり、歌ったり楽しい時間を過ごしましょう。

あまざけ



サロン便り三百四十一号で二月十日にご紹介しましたが、私はまだ甘酒を楽しんでいたでいます。もう一度書かせていただきますのでお試しください。



- ① 一合のお米でご飯を炊きます。
- ② 炊いたご飯を鍋に入れ水九百ccを入れ六十度まで熱します。
- ③ 一旦火を止め米麹三百グラムをその中に入れて混ぜます。

アルコールはあがりません

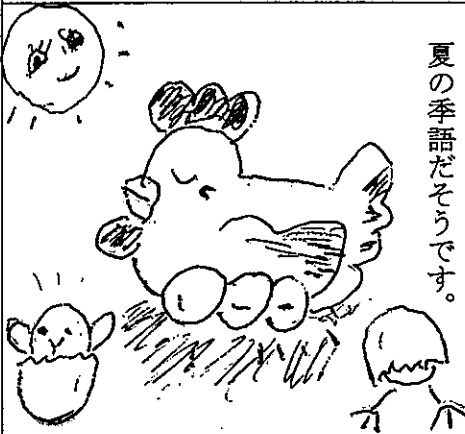
④もう一度それを火にかけ温度計で計つて六十度になったら火を止めます。

⑤それを炊飯器に戻し保温にセットし時々温度を測つて4、5時間おきます。

⑥これでできあがりです。タッパーなどに入れて粗熱をとつてから冷蔵庫に入れて、四日くらいにたべきりましょう。



ほかにもいろいろ作り方があるようです。ご自分にあつたやりかたをやつてみてください。甘くて美味しい甘酒のできあがりです。ちなみに俳句の季節では甘酒は夏の季節だそうです。



あることです。

皆様こんにちは



お元気でお過ごしのことと思います。生きとし生けるもの皆、年はとります。あるこもうまれてからどうやら十七年たつたらしく、体が重くて寝てばかりいるので飼い主は寂しがつていますが仕方ありません。

この前、久しぶりに玉雄君がきました。ソロツと入つてきて辺りを見回し、あるこの十五歳以上用という餌をがつがつ食べてしらんかおで出て行きました。ある子は高いシヨウケースの上から見下ろしていました。後で入つてきた飼い主が、「あるこすごいねーのこさずたべたんだねー」と褒めてくれましたが。ある子は知らん顔していました。玉雄君はでぶくて、まるで犬の様な豚の子供のような体格ですが、それもあつた子のを食べるからです。では皆様お元気でお過ごし下さい。ごきげんよう。



ゆめサロン

便り

平成 29 年

5 月 28 日

吉賀町ゆめサロン

No.350.

五月のある日

皆様こんにちは
お元気のことと思います。



がん患者歴十年の私はこの頃、とても元気になりました。あの日から十年取ったわけですが、健康と言うものは素晴らしいものです。見た目はともかく、体は楽になりました。放射線をうけ、抗がん剤は三年間二週間に一度受けました。今まで、私の医療にご尽力下さった方々に感謝しながら生かさせていただいています。皆様大丈夫ですよ。そういう今日も五月の太陽が明るく照っています。



たまおくん

とさつ猫



或る日、いなくなり、飼い主さんを寂しがらせました。この猫は横断歩道を通って、国道は歩道を通って交通安全をわきまえたねこです。何日かして、「にゃあ」と涼しい顔でかえってきたそうです。暢気なものです人間ではないから文化が違うのですから仕方がありません。

気圧？老化？



近所の奥さんが、手術後の定期健診にお医者様に行かれました。「すっきりしないのですが、気圧のせいでしょうか」と言ったら

「気圧でも何でもない！老化です」と言われたのだそうです。足を手術されて、老化を少しでも楽に過ごしたいと思うから手術されたのにかわ

不思議です。



今年は燕が少ないと話して居ましたら・・・今数十羽のつばめがうちの前を飛んでいます。ある日はじつとみえています。時に不思議なことがおこります。ずつといてくれますように。

あるじです。



今年の暑さはどうでしょう。皆様に気を付けて下さいね。ある日は元気で寝てばかりいます。一つご報告があります。ある子のトイレは裏の縁側だったので、家族のものと離れてあるだけそこにいくのは嫌でした。夕方になると西の山に夕日が沈むのが見えて寂しかったのです。中のヒノキのチップをまき散らして出てやりました。今は家族のトイレの近くにおいてくれたので散らかさない様に、飼い主たちと一緒に歩いています。では・・・

猫は無理しない



うちの猫は高齢になって、寝ている時間が多くなりました。太陽が出ればちよつとだけひなたぼっこをします。私はその猫を自転車のまえかごにのせてあちこち連れ歩いてやりました。自転車を止めると籠からぴよんと飛び降りてそばの駐車場の車の下に入り出て来なくなつたのです。さあ大変です。しばらくたつてから夫が見つけて連れて帰りました。猫は夕方まで寝ていました。



ゆめサロン

便り

平成 29 年

6 月 6 日

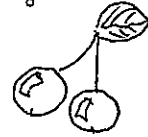
吉賀町ゆめサロン

No. 351

六月になりました。

皆様、お元気ですか。

久しぶりの雨が降っています。今月も幸せな月でありますように祈ります。



蛙の声も新鮮に聞こえます。

県がらの

おしらせ

島根県がん対策協議会患者代表 委員選出の結果について

藤田 千鶴氏(サロン隠岐たんぽぽ)

野橋 和男氏(ほっとサロン益田)

任期H29.9.1から

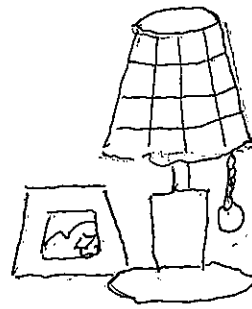
H31.3.31まで



平成二十九年度第一回島根県がん対策協議会かいさいについて

六月九日出雲保健所で行われますが案内文書が六日にきましたので欠席させていただきます。

梅雨入り



六月六日中国地方も梅雨入りしたそうです。久しぶりの雨が周りの汚れを洗い流してくれています。しばらくは低気圧との闘いですね。皆様お元気でお過ごし下さい

猫とも



精神的にまいってしまつて何処へも行かない私の所に、お世話になっている奥さんが、可愛いお孫さんとそのお孫さんが飼つておられる二匹

の猫を連れてきてくださいました。真つ黒なのがラムちゃん、少し小さくて白いのがメイちゃんです。若くて細いお孫さんは犬用のキャスター付きのバッグに二匹を入れて来られました。ところがで

す。うちにはある子と言う高齢猫がいます。王者のような気持ちでいどんできました。来賓猫ちゃんもバスケットの中で抱き合っています。「ふぎゃ〜」「は〜」と大騒ぎ

になり私は玉のような汗、あるこは王者の風格のつもりらしく高い所からいつまでも見下ろしておりました。私達がお茶を飲み始めるると一件落着・・・いまおもしろだしてにやにやしているところです。



今年は何故かカラスがとりにこないのであかあかと実つて風に揺れています。時々モンシロチョウがぐみのまわりをまわつて楽

しんでいきます。静かな屋下がりの景色です。

あるこです。



こんにちは、いつもありがとうございます。ある子は今日も高い所で

お昼寝を楽しんでいます。昨日大変な思いをしました。ある子が寝て夢を見ていた時の事です。

可愛い女の子があることを覗き込んでみているのです。その胸には真つ黒い毛むくじゃらのものが抱かれていたのです。『なぬ？この子は誰じゃ』たまおくんなら自分一人ですが、この黒いのは可愛い女の子がだいているのです。よく見るともう一匹がバスケットの中にいます。

ある子は怒りました。「かあ〜」とおいかけようとしたときあるこは玄関をあげて出されてしまいました。あの時の飼い主の慌てようは見ることがありません。可愛い女の子はしばらくすると、二匹を連れて帰っていききました。一件落着です。

ゆめサロン

便り

平成 29 年

6 月 18 日

吉賀町ゆめサロン

No. 352

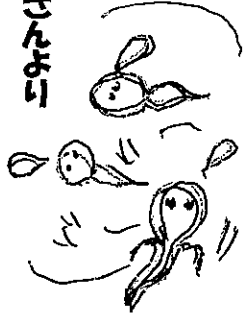
六月例会

みんな元気に、



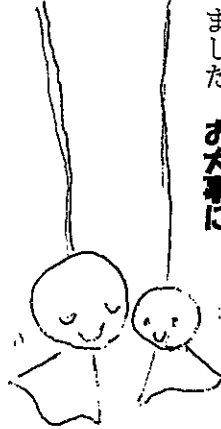
夏の太陽が明るく、空は青く悠々と白鷺の舞う日に、楽しい時間を過ごしました。太陽が部屋の中まで入るのでブラインド越しに見る景色でしたがひと月ぶりは矢張り新鮮でした。話して、沢山の童謡や過ぎし日に学校で習った歌を歌ったのしみました。保健師さん有り難うございました。

保健師さんより



まダニというダニが草むらなどに入ることがある。そういう場所に入る時には足や腕など肌を露出しないように、注意することを話され

ました。また肌にくっついていてのを見たら自分で取らない様に医療機関を受診してとってもらおうようにということでした。このほか蚊をわかせるような注意事項と会員さんからは蜂の話がありました。又健康診断について、文書や容器を送付してあるというお話でした。あらためて健康に対する関心をもつことの大切さを思いました。 **お大事に**



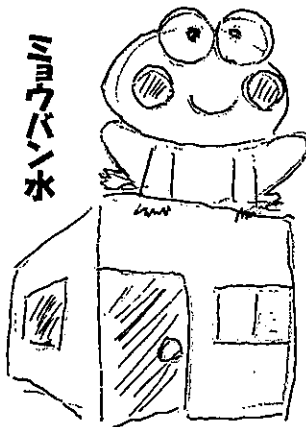
自動ドアじゃない

この頃はどこもどこも自動ドアがあるようになり、時にとまどうのは手動ドアの時です。この前岩国のお寿司屋さんに行った時の事です。夫、私、と入ったのですが一緒のはずの妹が入らずにドアの向こうに立っていてよそのかたがどんどん入ってこられます。私は「早く入って！」といったらなんと暢気な・・・

「あいてくれんの」というので、

「あかん時は自分であけるのよ」というと重いドアを細い腕であけてきました。そういえば、手動ドア

の前でジャンプしたり体をゆらしたりする人を見ることがあります。体が軽すぎるから開かないのかと思われたのでしょうか。思い出しているは笑っています。

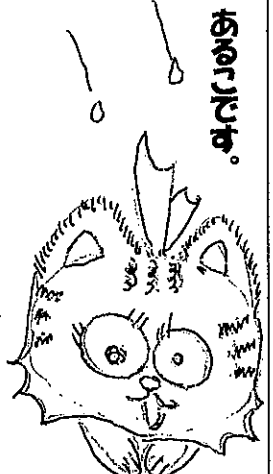


ミネロバン水

作り方

五百グラムのペットボトルにミネロバンを二十グラムくらい入れて水を上まで入れて混ぜたら原液が出来上がります。これを三十倍位に薄めて使うのです。かゆみ止め、体や部屋の匂い防止など出典 テレビ・・・スプーンで

あーんす。



皆様お元気のことと思います。

あることも元気にしています。とうとう十八歳になりました。一九九九年の五月生まれだと飼い主がいうからそうなんでしょう。でもお客さんは「どこを見たら年がわかるの?」といわれるから「そんなもんわからなくてもいいです。」と心の中で思っています。

ある日はトイレに行ってもうんちを隠したりしません。ただ早く退けてほしいので、うんちをするとすぐに、**だだだ**と走り回ってやりまです。飼い主がすぐに「うんちでたの」とのけてくれるのです。夜中は退屈ですから色々な言葉でおはなししてやると飼い主が夢うつつで「そんなん?」といます。あるこはきいてもらおうと満足です。「今夜は何をはなそうかなあ」ではまた

ごきげんよう

ゆめサロンの

便り

平成 29 年

6 月 21 日

吉賀町ゆめサロン

No.353,

恵みの雨

梅雨というのに雨が降らずそれはそれで困って居ましたが、雨乞い神事で龍神様に願いがとどいたのでしょうか、白い鳥が飛び、それから雨となりました。

皆様お加減はいかかでしょうか。

潤いを貰って自然は生きかえっています。さて、今月も見てください。



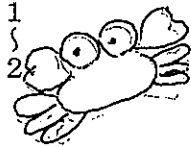
クッキング

今年もきゅうりちゃん
何通りもあるレシピの中から今回はこれをご紹介します。



材料

- きゅうり二百五十グラム
- 生姜 三枚
- 醤油 二十五cc
- 砂糖 十グラム
- 米酢 十グラム
- 白いりごま大匙 1〜2
- 塩 小さじ一



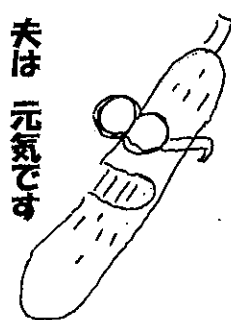
作り方

- 1 きゅうりは適当な厚さの輪切りにする。
- 2 輪切りのキュウリをボールに入れ塩もみして5分おく
- 3 きゅうりを洗ってざるにあげる。
- 4 キュウリの水気を絞ってとる。
- 5 生姜の輪切りは千切りにしておく。
- 6 醤油、砂糖、米酢はフライパンに入れ煮たてておく
- 7 きゅうりと生姜をフライパンに入れ中火で煮る。
- 8 煮汁が殆どなくなったら白いりごまをふる。

出典 インターネット

お試してください。私は4のしぼるのを忘れましので、かりかりが少し少ないかなと思います。量を多くしたらまた沢山できていいですね。生姜がなかったので酢漬け生姜を多めに使いましたがこれもいいですよ。

投稿 夫は 元気です



去年の四月に胃がんの手術を受けてまして、三分の二の胃を取って頂きましたが、主治医の先生をはじめ多くの方のお陰で、元気です。当たり前ですが、健康はありがたいです。几帳面でバイタリティーのある彼は今、夏野菜をたくさん作り、草のない畑になるように頑張っています。羨ましいのは細くなつて体重が減ったことです。冗談を言う同級生が「食べさせんのじゃろう」といいました。違います私ばかり体重が増える

のですからそう思いますよね。「まあ体質ですよ。」と知ったがましい事をいう私です。 緑子

あなごです。



皆様こんにちは、お元気ですか。

あるこは今日も元気で、よく食べよく寝ています。あるこはお客様が大好きです。玄関にどなたか来られると、出てお迎えます。猫が好きな方は「まあ可愛い猫ですねえ」と言ってください。関心のない方は知らん顔しておられますが、猫を嫌いな方も忙しい方もおられますからね。あるこはお客様がこられる部屋の縁側の座椅子をこの頃の住処にしています。飼い主がいますのは度々寝る所をかえるのは野生のなごりだろうと・・・。そんなことはありません。あるこはお嬢様だったのですからね。ではまた・・・

ゆめサロン

便り

平成 29 年

6 月 22 日

吉賀町ゆめサロン

No. 354

恵みの雨



ひと雨降ってすっきりしました。皆様、お変わりありませんか。一度病んだ体です。体を大切にして生かせていただきますよ。

たちあおいがどこもかしこも梅雨を強調するように華やかに咲き誇っています。夕焼け空の下ではさらにきれいです。

クッキング

私の茹でたまご



最近茹で玉子にこっています。私のやり方を見て下さいね。急いでいるとき、時間がたつぷりな時、そ

して、コンロの種類によっても時間がかわってくるのですが、...

夕食の後、鍋に玉子がかぶるくらいの量のお湯を沸かします。その中に玉子を入れて5分セットしておきます。そのままおいて朝の食事に使います。サラダなどで使う時

ゆで時間を8分にして、出来たら玉子を取り出し水につけます。いずれも熱湯からたまごをいれてからの時間です。玉子に針で穴をあけてから熱湯に入れると書いたものもありますが、そうしなくても大丈夫のようです。我が家はこのころ茹で玉子がよく出ると家族が思うでしょう。夕日のように綺麗な半熟になると、うれしいです。

きょうりが辛い時



へたを一センチくらい切ってキュウリの切り口をこすり合わせてみてください。かなりいいと思います。

いろいろ知りました。



流しは、すぐに汚れますね。綺麗に洗ったら排水口の籠の中にアルミホイルをボール状にして二つくらい入れておくとかなり綺麗さを保てますね。三角コーナーにも同じです。お試しください。情報はテレビです。

痛い痛いの飛んできけ



私は癌は治して戴いたのでありますが、今の足の痛みは困っています。歩き方の悪さが原因でしょうか。今となつては手遅れです。足の裏の指の下あたりに固いタコが出来ています。歩けば痛い事この上な滑って転び、足の第2指が曲がり

ました。後で気がついたので時すでに遅いです。折れたまま治ったのです。その指が湾曲しているのを靴を履けば擦ります。困った足でこの巨体を支えるのですから大変です。助けて下さい。

あることです。

皆様こんにちは



お元気ですか。

この頃のあるこは美しいこえがでなくなりました。わらわというから飼い主が「ある子綺麗な声はどうしたの」もつと可愛い声を出してと言いますが、あるこは高齢ですから仕方ありません。いつも飼い主が朝四時半になつても起きないので起きるまでわらわ、わらわといつていたら、「もう、悪い姑さんみたいな猫だ。うちの姑さんはいいい人だったから今になつて試練を与えられるのだらう」と文句を言っておきてきました。飼い主のツレは知らん顔で新聞を読んでいます。のどかです。

ゆめサロン

便り

平成 29 年

7 月 16 日

吉賀町ゆめサロン

No.355,

酷暑です。

皆さまお元気ですか。

暑いからお気をつけて下さいませ。

そんな中ですが、今月も楽しく例

会を開くことが出来ました。保健師

さんには感謝するばかりです。

参加予定して張り切っておられた

方がひとり、急な目まいで医者さん

に行かれたためにこられません

でしたが、病気ではない方が、一人

参加して下さり、楽しく話に加わら

れて糖尿病の患者さんも数人おら

れるなか、今の状態を話したり保健

師さんにアドバイスを貰ったりし

て予定の時間いっぱい涼しい部屋

で楽しみました。

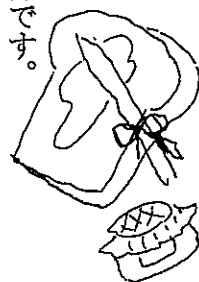
来月は

八月十九日です。



クッキング

おやつ



○ 甘酒は好評です。

○ 茹で玉子は、いいことを教わりま

した。みなさんはご存知かと思

いますが、たまごのとがってないほ

うつまり反対側をポンとながし

にあててつぶし、熱湯に入れて八

分くらい加熱して火を切りその

ままおくと半熟になります。

○ にんたま

大変助かっています知らないうち

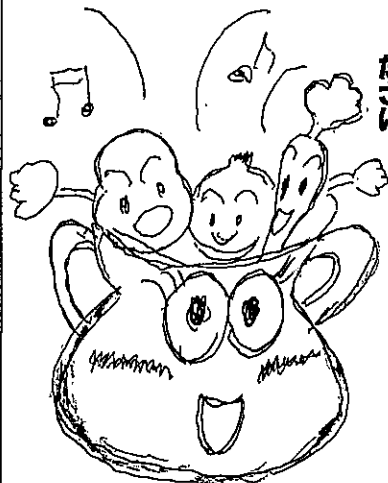
に毎日玉ねぎにんにくをとって

ますからね。

この他、いい方法、またはお氣に入

りのレシピがありましたらご一報く

ださい。



夏野菜



今年が夫がトマト、キュウリ二種類、

オクラ、なす、ピーマン、いんげんなどを

植えました。トマトも茄子も何種

類か植えたようです。草取り水や

りと世話を欠かしません。まあで

きるわでできるわ・・・そんなこと

をいったらいけませんね。夫が作

ったのですから。子どもに送ろう

かといえは「有難うございます。

ご近所におすそわけしてあげて

下さい。」といいます。また

「お父さんが折角つくっちゃっ

たんだからしつかり食べてます

ます元気でいて下さい」

とありがたーいことば・・・

逢う人ごとに「野菜を上げましょ

うか。」といえは「あります。」親

しい人がこんなにいっぱい作る

からいね。「市に出すんじゃない

まいし」と言われました。今日も

汗だくで野菜を取る夫、それを仕

分けするパパです。



あわわ。



皆様お元気ですか。十八歳のある

こは暑い夏も元気で過ごして居ま

す。眠い時は寝て食べたいときは食

べて飼い主とその連れと三シルバ

ーは楽しんでます。飼い主はやっ

とある子の言葉を一つ覚えてくれ

ました。朝4時に飼い主を起こす時

「あわわ、あわわ、あわわ」です。

でもその他は解らないようです

先日ある子がびっこをひいている

のを飼い主のツレが見つけた。

ある子は左後ろ足が痛かったので

す。飼い主の子供たちにも連絡して

みんな心配していたようです。で

も流石飼い主です。その原因を突き

止められてしまいました。あるこは

うんちをしたとき飼い主に早く気

付かせてきれいにしてもらうため

に、**ただだ**と走って逃げるので

すがこの時トイレの縁にあしをぶ

つけたのです。あるこが舐めて直し

て一件落着です。ではまた。

ゆめサロン

便り

平成 29 年

8 月 6 日

吉賀町ゆめサロン

No. 356

酷暑が続きます。



皆様、お元気でお過ごしのことと思えます。昨日も一昨日もその前も道路の温度表示は三十七度で煮えそうです。でも、今日窓から入る風は涼しいのは気のせいではなさそうです。やがて爽りの秋、…楽しみに待ちましょう。

猫もぐったい



ばてねこです。「この毛むくじやらがいけんのよ。少なくてやろう」と言いながらガムテープを貼っては剥がしてやると「気持ちいいよ。すまないねえ」と目をつむっています。

しまいにはこつちがばててしまうのです。そんな時、大好物の花鯉をやると喜んで食べます蝉の鳴き声さえ暑苦しい夏の午後です。

台風五号



どこへ向いていくのでしょうか。まったく行き先が読めない奴です。もう、被害は降参です。何処へも影響することなく消えてくれますようにと祈るばかりです。台風を消す発明をすることができたらいいと他力本願をする私です。

お知らせ

二十九年度

健康福祉部圏域別公聴会開催について

八月二十四日 (木) 午後二時から五時まで、益田合同庁舎五階大会議室
具出席者 健康福祉部長他各課長等



夏野菜その後



わが家の夫が、本を見て研究しながら丹精込めて取り組んだ夏野菜づくりは大成功で、出来るわ出来るわの嬉しい悲鳴を上げる私です。とはいってもそんなに食べられるわけではないので、気兼ねしながらよそ様を訪問し、たべて

その場を離れられずにいた私に、「このきゅうりを大阪に貰っていてもいいですか」と言われ、もったいないその言葉を有り難く、幸せに思い、感謝する私は幸せ者でした。夏野菜がくれた出会いでした。
ある子です。
ほっこります。



暑い毎日ですが皆様お元気ですか。十八歳のある子にはこの暑さは酷暑ですが、寝ているのがいちばんです。だつてある子の祖先は砂漠の動物だったらしいのですからあついなんでいつてられませんか。時々飼い主とその連れがバスケットにある子を入れてドライブしてくれま

ゆめサロン

便り

平成 29 年

8 月 13 日

吉賀町ゆめサロン

No.357,

お盆です。



今日は迎え火を焚いてご先祖様をお迎えする日だそうですが、いいお天気でそれはばかられます。外に火をたくことは法律で禁止されているのですよね。暑いけれど秋もすぐそこです。お体をご大事になさって下さいませ。心の中でご先祖様をお迎えしましょう。

花園になるのは

いつの間にか



夫が挿し木に目覚めました。我が家の周りは花園にするそうです。毎日せっせと水やりをしています。

居場所を

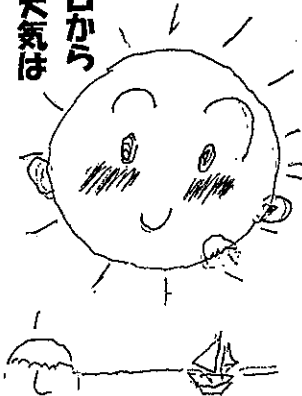
変えたあつこ



今度離れの住人になりました。トイレを持って行って置いてやりましたが、それには気がつかなかったのかうちに帰ってトイレをさがしまわっているのです。飼い主がまた離れから持ってくる、すかさず見つけてトイレにもぐりこみ一点を見つめて排尿するあることでした。赤ちゃんの布団を敷いてやると長くなって寝ています。時々帰って餌を食ベテーブルの花瓶の水を飲んでいきます。この次は蔵かな。

十二日から

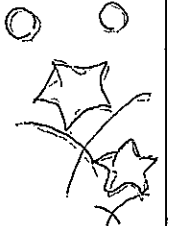
の天気は



暑い夏でしたが、それにしてもつけなく涼しい昨日今日です。でもその後は雨だったり蒸し暑かったりです。十四日からつくつくほうしが鳴いています。十五日は限りなく蒸し暑い事この上なしです。お元気で

終戦記念日

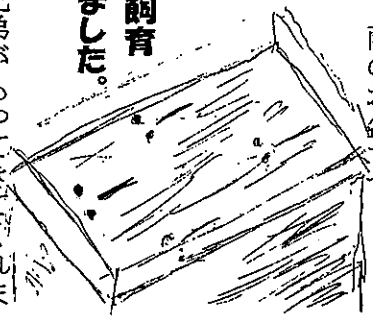
の十五日は



かなりはげしく雨が降っています。盆提灯がにありません。厚い雲におおわれた空を見ると幾度も映像で見た暗い記憶がよみがえって、二度と戦争が起きないように祈る気持ちです。うちの子供たちはお盆より前に帰省して、今はシニア二人と一匹の生活に戻りました。雨のお盆です。

メダカの飼育

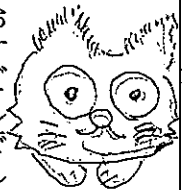
はじめました。



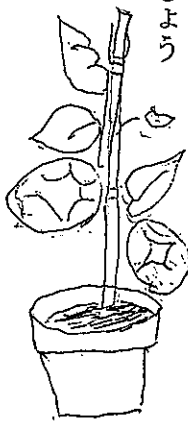
夫の従兄弟がもってきてくれました。啼きもしない、笑いもしない、ただ忙しく泳いでいるだけなのです。今朝はその水槽の水替えを手伝いました。銀色、黒、赤がいるといわれました。私には唯のメダカに見えます

こんにちは

あつこです。



皆様お盆はいかがおすごしでしょうか。お元氣のことと思います。ある子は今生活の場を代えました。トイレが遠くて不便だと思っていたのですが、それも運動です。一度飼い主がトイレを運んできたのですが、あるこはトイレだけはかえてほしくないのです。でかかったうんちが出ないので。食事もものところできります。おせっかいな飼い主はある子の食事のトレーをもつてうるうるしています。野生の名残だと飼い主は決めているようです。そういえば近所の玉雄君はまたいなくなったらしく近所の方が探しておられます。或る日ひよっこり帰ることでしょう。これも野生の名残ですね。ではみなさん御機嫌よう。またお会いしましょう。



ゆめサロン

便り

平成 29 年

8 月 20 日

吉賀町ゆめサロン

No. 358

八月の例会

終わりました。

今年の夏は、こちら山陰は兎に角暑いです。

そんな八月十九日にゆめサロン例会を開催しました。

「保健師さんいつもありがとうございます。」「決まったような挨拶では気が済まない、まさに頭の下がる気持ちで、来館しました。」

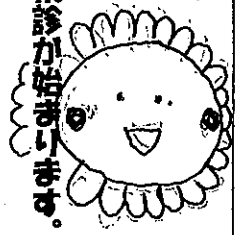
今回、新しい会員さん方が二名いらしてください、闘病された様子を淡々と話して下さい、今お元気に明るくしておられるお姿に感心した会員です。自分だけではない、と元気を戴きました。



保健師さんより

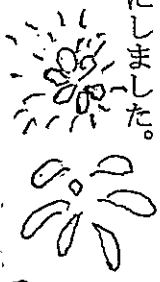
明日から乳癌

子宮がん検診が始まります。



といわれました。

翌日曜日、林業センターに行きました。なんと、昨日のサロンにいらして下さっていた保健師さんが、大きな荷物をご自分の車から運んでおられました。昨日は土曜日なのにサロン、今日は日曜日なのに検診と御忙しさに申し訳ない気持ちでいっぱいです。私はもう片方健全なお乳があるので、検診車に乗らせていただきました。いつもながら検診の有り難さを感じ、心で頭を下げその場をあとにしました。



ご存知ですか

ミョウバン水

殺菌効果とデオドラント効果で私には掃除にも利用しています。



ミョウバン水原液の作り方

焼きミョウバン十五から二十cc

五百ccのペットボトルに水を上まで入れて蓋をしてよく混ぜる。



二・三日したらよく混ぜるのでこれを三十倍に薄めて使ってください。アロマとして使うにはスプレーようきに入れてミントやお好みの香りを入れて楽しんでください。お風呂上りに洗面器に入れて、足をつけて上がると水虫が治るとか。足の匂いがとれるそうです。小さい容器に入れてアロマオイルをいれて小脇に吹き付けると汗や体臭対策になるそうです。詳しくはインターネットどうぞ。お風呂に入れると金属部分が痛む可能性があるそうです。入れないほうがいいようです。

情報はインターネット



私は猫の

あるんです。

年は十八歳

皆様こんにちは



私は石川の家で飼われている猫です。人間でいえば八十七あたりらしいですが、一九九九年五月十六日に生まれたことに飼主が決めたようです。つまりわが家はシニア二人と一匹というところですか。あることはそんな家で生活してきているうちにいろんな人間模様を見してきました。今日は飼い主たちの孫の話をお耳にしたのでご紹介します。五年生の双子の女の子が愛知県刈谷市にいます。ですが、それが市の物作り教室に参加したらしく、一人が「なにつくる」と相談を持ち掛けた時にはもう一人は鋸で板をこしこし切り始めたようです。計画性がないのか、何か出来上がったのは夕方まで本立てをもちて写真に写っていました。それらの父親がえらい補助員さんに感謝していました。どことなく飼主主に似ている思います。ではまた逢いましょう。ご機嫌よう

ゆめサロン

便り

平成 29 年

8 月 26 日

吉賀町ゆめサロン

No.359,

涼しい日は いつ来るのじょう



暑い日が続いています。皆様お変わりありませんか。暑いという言葉を忘れる日がある間もなく来るでしょう。皆様の毎日が、お健やかな日々である事をお祈りいたします。



あさがあ



今年七月の初めに種蒔きするあさがおをまいてみました。順調に育ち、七月終わりごろから咲き始め今、真っ盛りで毎日色とりどりの花を咲かせ、午後には色が変わるのが不思議です。何だか得した気持ちで

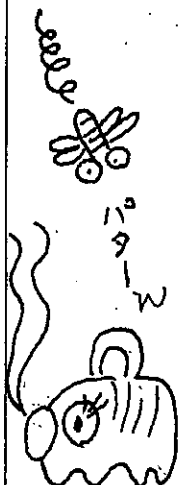
毎朝数えています。炊事場の窓からこちらを向いて咲いた日は可愛い気がします。種を取って、ゆめサロンの皆さんに、差し上げたいと楽しみにしています。

鳥根健康福祉部

鳥根別地域公聴会



二十四日(木)に出席しました。県の方二十五名いらして下さり、四十三名の機関、団体からのトップの方のご出席の中で会は進められました。意見交換会では三つのテーマが掲げられ、私達ゆめサロンは、在宅医療・介護連携の推進というテーマでの話し合いでした。訪問診療、訪問看護、訪問薬剤管理、終末期の過ごし方などなどたくさんの課題がありました。私が目をそむけて避けてきたテーマの数々に、動揺する私でしたが皆さん堂々と意見を述べられました。正解が得られるものではなく時間いっぱい話しは続きました。



クッキング

なすの簡単田楽

材料 ベーなす、みそ、味噌、味醂

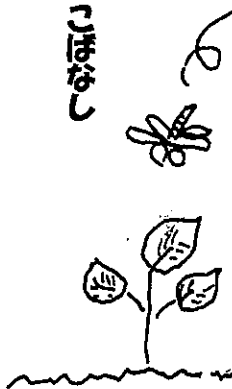
とろけるチーズ

作り方 茄子を縦半分切

て切った面に格子に切れ目を入れる電子レンジで5分加熱し田楽用につめた味噌を塗り、とろけるチーズをのせてトースターで熱する。やってみてください。



こぼなし



私「金太郎がほしい」

(トマトのももたらうでした)

夫「どこにおる」

私「はたけ」

夫「????」



あることです。あつぱ 皆様の元気ですか



十八歳と三か月のあるこは飼主の愛情をいっぱいもらって毎日寝そべって生活しています。住処はお祖母ちゃんが住んでいたところですが夜は、飼い主たちのいるところです。時々飼い主が体に猫用のシヤンプーをつけて洗面所に入浴させてくれます。そのあとはとてもつかれますが気持ちのいいことこの上なしです。最近までは飼い主たちが夜に寝るのが嫌で、犬ではないので猫の遠吠えみたいなことをしていました。が何をどうしても飼い主はよくねるので仕方なく黙って独りぼっちで過ごします。飼い主のツレがこの前一晩どまりで松江に行きました。あるこは飼い主の事が心配でそばから離れません。仏様を拜むときもあること一緒です。こうして毎日が過ぎて行くのです。シニア三人今日一日も元気で過ごすことができました。では又

ゆめサロンの

便り

平成 29 年

9 月 5 日

吉賀町ゆめサロン

No. 360

涼しく

感じます。



皆様お変わりありませんか。

セミの声が朝晩のなかなかから昼のつくつく法師やミンミン蝉に代わり、そこそこでは「ぎいっ」と言ったかと思うと、りーんと澄んだ音、私達は自然の音に安らぎを感じたり季節の移り変わりをおしえられています。地球の自転、公転を感じさせられます。さていい秋でありますように・・・

そう思い出



季節の移り変わりの中でも、ガン経験者であったことは忘れることはできず、心に重い物がかかえていた私ですが、この前、以前つとめて

いるころに監査員として職場にいらして下さった方と電話でお話する機会があり、その方が言われるには、「ひとはいつかは死ぬという事はきまっています。二百年も三百年も生きた人はいません。その死ぬ原因がガンかもわからない。交通事故かもわからない、または脳卒中かもわからないしほかの原因かもわからない。」とい

われました。つまりいつまでも過去の病気にこだわらなくてもいいというようにお話しだったと受け取らせて戴き、心が楽になりました。癌などになって・・・という考えから離れることができるようになりました。以前その方のお宅にお邪魔してその方の奥様と寝転んで星見櫓をみながらガラス越しに見えるやまぼうしの花や、すずらんをみているんなお話をした事を思い出します。

いま奥様はあの世からご主人様をずっと見ながら守っておられることでしょうか。私よりうんとお若いその方いいお話を伺いました。奥様のことを、「いい女でした」といって電話を切られました。

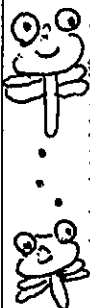
その方の奥様は若くしてガンでお亡くなりになったのでした。

ペットもさす



近所に住む五十過ぎの男性が、ペットのトイプードルを散歩の途中で連れて我が家に立ち寄りられました。名前はらんちゃんで茶色の犬でした。優しいご主人が飼われるから優しいわんちゃんでした。うちの猫も夫と一緒に

玄関に出てじーっとみて居る姿はまるで保護者という幼児のようでした。強く見せようとしたのかうちの猫は毛を立たせてふっくらしていました。連れて帰られるとき、らんちゃんは何度もこちらをふりむいて「またね」といっているようでした。西の空は綺麗な夕焼けで鈴虫がなっています。



あーいす。

皆様お変わり

ありませんか

涼しくなってきましたら、今度は台風を気にしている飼い主です。

あるは夏の毛の時はみずぼらしく

痩せていたようですが、今は秋の

毛が生えたのかすこしふっくらし

てきたと飼い主がいいいます。飼い主

のツレは段々やせていくし、ある子

も痩せて行くのに面倒なのは飼い

主です。夏太り、の次は秋太りらし

くお腹をつまんでは嘆いています。

未だにお祖母ちゃんがいた離れが

居心地が良くて一日に数回トイレ

と食事にかようのですがそれでい

いことが一つあります。爪がのびて

飼い主が抱いてくれるたびに引っ

かかって痛くて飼い主が爪切りを

していたのですがこれがまた一苦

労でした。何でもいいこともあるね

と飼い主は満足そうです。では又

と飼い主は満足そうです。では又



ゆめサロン

便り

平成29年

9月17日

No. 361

秋が来ました。



みなさまお元気ですか。あの暑い夏もいつの間にか、さわやかな秋とパトンタツチしたようです。と思えば台風の襲来の声でホツとする間のないこの頃です。被害のない事を祈ります。

保健師さんより



今年はいつもの年よりインフルエンザが早く流行りはじめていますので気を付けるようにご注意ください。

九月の例会

報告です。



この前の会から新しく会に加わって下さった方お二人と、ご主人が患者さんだった方がサポーターとして時々参加してくださいのりから来た方の会員さんもほとんど来られて賑やかな会となりました。

いつものように、一人一人の経過報告をした後、最近呼吸器の腫瘍を手術受けられた方の体験談を披露していただきました。なんと見習うべきは八十八歳にして姿勢の良さ、滑舌のよさ、声の大きさは中学生の弁論大会を聞いているようでした。苦痛と感ずるところかまさに、置かれたところで美しく生きられるお話しにうっとり聞き入っていました。その後恒例の歌の時間は次々とその方の進行でいつものように楽しみ、一冊の本を読みあげたようなさわやかな気分が残りまりました。次回は十月二十一日です。十月は毎週どこかの地区のお祭りですので重なるところがあるかと思えますが予定通り第三土曜に行いましょう。

次回また元気で

お会いしましょう



いつも楽しい

知人の話



いつも笑いをくださる楽しいご夫婦の話です。

奥さんが足の手術をされたとき、まだ歩けないのに美術館に世界的に有名な絵が展示されると聞きどうしてもいきたくて、車椅子を借りてご主人におしてもらって見に行かれたそうです。ところが、ご主人の押し方が早かったようで、少し前進すれば奥さんが「バックバック」といい後戻りしてもらったのだそうです。『あの時はおかしかった』と奥さんは言われましたがご主人にしてみれば照れながら押しておられたでしょうに気の毒な話です。情景を思い、吹き出す私です。

知恵袋

テリコちゃん

流しの水回りは汚れやすいものです。綺麗に洗ったらアルミホイルを丸めて三角コーナーや排水口のごみ受けに入れておくといいそうです。

カレーの黄色い色はクルクミンだそうです。これは脳の海馬と関係が取り入れた情報を入れておく場所が元気になり認知症予防になるそうです。

あることです。



皆さんこんにちは、ある日は元気で飼い主とその連れと毎日楽しんでます。この前飼い主が二十歳程度の餌を買ってきてくれました。これはなかなかいいようです。今気に入っています。ところで、住処を代えた話ですがこの頃、夜は飼い主の布団の上にお邪魔してはいますが気を付けなければいけないのは飼い主の体重です。飼い主が一回転すると私は潰れてしまうので気を付けながらまどろんでいます。では又、

秋本番

です。

皆様お元気で過ごさしとお慶び申し上げます。



寒暖の差が大きくて体がとまどいますね。お体お大事になさって下さい。流石にかなかな蝉はなきませんが暑い日にはつくつく法師がにぎやかに鳴いていました。秋の蝉は私の頭の中では似合いません。木々は今にも紅葉を始めようかと時を伺っている感じです。やがてくる華やかな変身を待つ私です。

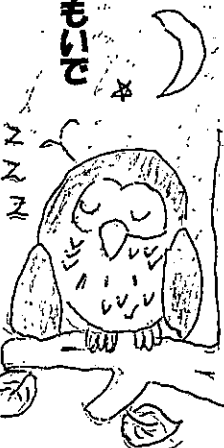
カラスにやられた



秋は集団になるのだそうですね。

黒い集団が私の家の無花果の木にやっつけてきて、あつという間に、全部たいらげてしまいました。柔らかい実も、小さく、硬い実も全部とられたのです。今年は沢山できたからとりきいてねと友達にも話していたのです。私は姿煮のお茶うけを作ろうと思ったのにゆめは破れました。思い通りにはいかないものです。集団で去っていく時私をあざ笑っている絵を思い出しぞっとしました。次の日、私は無花果の木をみんな切りました。「切ったら来年ならんでしようが」と妹はいいますがいいんです。そういえば去年はゆずもきったなあと思っておかしくなりました。カラスが笑っているでしょう。

おもいで



こんな花は昨日までなかったのになあと思うことがよくある。一雨ごとに季節が進み、それを見て心が和む、香りをかいで季節を感じる。小さな生き物を見て感動する。さくらな

どはいっ咲くのかと待つのだが大抵は、香りをかいだり見つけたりして喜びを感じるものであると自分で定義つけてみる。抗がん剤を受けに通院したところ、名も知らないものを持って行くと、そこで友達になった方が牧野富太郎の植物図鑑をもってきておられ、色々教わったことを思い出す。自然が繋いでくれた友達関係に感謝する

健康食あれこれ



情報 テレビより

しみ大根 大根を輪切りにして五分ほど茹でる。これに穴をあけわらなどを通してほす。カリウムが多いから血圧、コントロール、悪玉のコレステロールをへらしてくれる。鉄分アップ

トマト寒天

棒寒天一本を細かくちぎり洗って水にひたす。トマトジュースをいれ固める。冷蔵庫で一週間持ちます。

血管や腸をきれいにするそうです。血糖値を下げるそうです。

猫の

あーんじす



皆様こんにちは、お元気ですか。ある子は今日も元気です。

この頃年を取ったからかよくねむってばかりいます。最近のすみかは勿論、飼い主たちがいるリビングです。もう離れに一人でいることなど寒いからやめました。はなれにあってこがなくなるとネズミがでてくるのではないかと心配ですがそこはなんとか飼い主に任せましよう。さて今日の夢は何でしょう。

十月の例会

例会



台風二十一号の予報を聞きながら不安な気持ちで雨の日の実施をすることに、いつも慣れた道を仲間のかたを迎えに行きました。

広く植えられた赤そばが日々色濃くなる様子に胸躍るのですが、昨日まで赤そば花見会を告げる、のぼりばたがはためいていましたのに、台風のせいでも赤そば花見会は中止になったというので残念、のぼりばたはとりのけられていました。

でも仲間の方はにこやかに待っていて下さり話を弾ませながら会場の保健センターに向かいました。今回は島根県立大学の学生さん二人が実習の為に参加して下さい、保健師さんと三人で私達を迎えて下さいました。やはり月一度の例会

いは新鮮で、話しは開会前から尽きません。

初めに二曲ほど歌を歌わせてもらいました。毎日流れる吉賀町の歌と童謡の赤とんぼです。そして、病後の経過報告をいつものように一通り行い、あとは学生さんとフリートークでこちらから聞いたり聞かれたりして又三十分みんなで歌を歌いました。短い間でしたが若い風を入れて下さった学生さんに感謝の気持ちでいっぱい

です。もう就職も決まっておられる二人の学生さんたちは、患者たちの憧れの存在として活躍されることでしょう。保健師さん学生さん、参加者のかたがたのお陰で今回も有意義なサロンになりました。有り難うございました。



保健師さんより

インフルエンザの予防接種が、始まっているので気を付けてほしいと言われました。

生活の知恵

テレビあさいちより



天ぷらの衣
薄力粉に片栗粉と炭酸水を入れてさっくり混ぜるとからつと上がる。



残り物
昨夜の残りの天ぷらをおべんとうにいれるとき、霧吹きでお酒をかけて電子レンジで温めるとよい。

研修のご案内



主催 松江市立病院
概要 がん市民公開講座

テーマ がんとともに生きる

日時 十一月十二日(日)
一時三十分から三時三十分

主催 ほつとサロン益田

十一周年記念イベント

テーマ がんを予防して幸せに生きる

日時 十一月十九日(日)

一時半から四字

会場 益田赤十字病院研修棟一階

講師 松本祐二先生

ご都合がつけばお出かけ下さい

猫のあるじです。



こんにちは

皆様お元気ですか。ある子は今週も元気でした。去年の夏は死ぬかと思つたのですが、飼い主の長男の先輩と言う方がお医者様につれて行くようにと教えて下さり助かりました。飼い主はそれもわからないのですから頼りないものです。この頃の飼い主は調子に乗つてある子をおもちや代わりにするのです。折角のんびりねているのに、「あるこかわいいねえ」と一回いう間はまだいいのです。『可愛い、可愛い、可愛い』と三回言つてもみくちやにして、あるこのおでこに飼い主のひたいをすりつけるのを繰り返します。時々あるこの前足で飼い主を叩いてやるのですが治りません。では又

ゆめサロン

便り

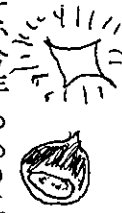
平成29年

11月8日

No. 364

晩秋

月日は駆け抜けて、今年ももうこの時期を迎えました。皆様お元気ですか。



一日ごとに周囲の景色が変わっていく昨今ですが、この時も元気でパソコンにむかうことが出来ることを感謝しています。元気で、行く秋を楽しみましょう。

猫の気持ち



頭の中は、人間の脳から前頭前野をのけたものが猫の脳だと何かの本で読んだことがあります。もしかしたら後になってその前頭前野なるものが出来てくることがあるのでは

ないだろうかとくだらない事を一人で考えたりしています。

飼い主である私の夫が旅行にいきました。私としては猫がいるから心強い、くらいにしか思っ居ませんでした。ところが、猫は何を勘違いしたのか保護者気分らしくいちいち煩いのです。まずお風呂・・・猫の方が先に行って待ち、私をデカイ声で**あひるん**と呼ぶのです。布団に行かないでいつまでもテレビを見ていると、猫の方が先に行って**あひるん**と布団から呼んで煩いことこの上なしです。朝はゆっくり寝て居ようときめていましたのにいつも通り四時五十分、**あひるん**、**あひるん**とおこされて、私の生活はいつもとかわることばできませんでした。保護者気分と言えば腹が立ちますがパターンでうごくのでしょうね。お蔭で私は朝を迎え猫は安心して寝ています。

晩秋

青い空に
白い雲がところどころうかんで

銀色のススキが
風に揺れる

溝ソバの花の上に
行き場を忘れた様な

赤トンボが
止まる。

名前も知らない
小さな蝶々が通り過ぎると

酔っぱらったような
赤トンボが
たどたどしくとびたつ

西の空が

ピンクいろに染まるころ
からすが羽音をたてて
飛び立った。
静か・・・



緑子



私は猫

あるのです。

皆様こんにちは
お元気ですか。あるこは元気で。
この頃は食欲もあり、体重もふえた
ようです。それでも飼い主は二十歳
用という高価な餌を買ってくれま
すがあるこはまだ十八歳なのです。
たまおくんがこの頃こないのので不
思議だなあと思ったのですが、玉雄
君の近所のおばさんがカラスにや
るためにだしを取った後のいりこ
や魚などを取っておいたのを下さ
るらしくうちのほうまでは、やって
来ません。玉雄君がいるとからすが
来ないそうです。
ところで内緒ですがあるこも大
変なのです。うちの飼い主はぼーつ
としているから時間の感覚がない
のであるこがいけないとはかどりま
せん。お風呂を誘導したり、朝起き
る時間おしえてやるのです。私達家
族はシニアですからこれからも助
け合って生きて行きます。



ゆめサロン

便り

平成29年
11月19日
No.365

十一月の例会

有意義に



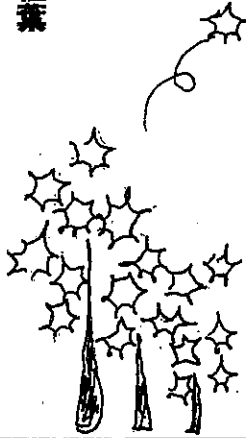
あたりは紅葉し明るい晩秋でしたが、満九年目の第一回の集会を開催することが出来ました。

今回も日常持っている不安や疑問を打ち明けあい、

あいだには猫の話も入ってお茶やお菓子をいただいて、歌を沢山歌って童心にかえって会を閉じました。保健師さんには相変わらず毎回お世話になって感謝しています。

紅葉

少しずつ色が変わるものもあれば昨日まで緑だったのに一晩のう



ちに赤くなっている時もあります。ひゆうひゆうと風が唸る夜の次の日は木の下にモミジの絨毯が敷き詰められ風が当たった方側の木は枯れ木になっていたりして心休まらぬ時期です。木に一枚赤い葉っぱがさがみついているのを見るのは怪しいですね。



昨日聞いた話の中で、可愛がられた猫は飼い主に苦しむ姿や死に姿を見せないのだと話して下さいました。それが本当であるように願う私ですが、うちの猫は外を怖がってでないのでどうでしょう。夜中に寝ている私を十回鳴いて起こし起きなければひげもじやの顔を私の顔に押し付けてくる寂しがりやなのです。猫は個性が強いからそれぞれ変わった性格をしているといわれたかたもおられます。我が家の猫はどうでしょう。悲しい日の来ないことを祈る気

持ちです。

お互い高齢者になりました。その次は考えない様にする気持ちです。枯れ木にしがみついた数枚の葉っぱが夕日をうけながら風に揺れています。

クッキング

大根煮しめ

どなたもやっておられるかと思いますが大根煮しめを作る時、水を入れないで美味しく炊く方法をご紹介します。



材料
大根 鶏ガラスープ 椎茸
昆布 人参 その他好みで
醤油 砂糖 みりん 油
作り方

油で野菜をよく炒めると大根から出る水で弱火でたきます。調味料を入れて水分がなくなるまで炊きます。



猫のあることです。

皆様



こんにちは。お元氣ですか。あるこは十八歳だけど人間でいうと八十歳後半らしくまだ若いですが、猫も個性が強く個体差は色々らしいですが、まあ飼い主によると思います。うちの飼い主はやたらべたべたとくつついてきて煩いことこの上なですが、飼い主が夜に寝ている時などはあるこがほっぺたすりすりしたり舐めたりしてやります。この前飼い主が気持ちよさそうにお風呂に入っていた時、あるこは洗い場からじっとみていたのですが突然飼い主と目が合ってしまった。咄嗟に「にやあ」というと

「あるこが何か言った。あるこがわたしの目を見てにやあといったよ」と大騒ぎしました。そんなに騒がなくてもいいのにと思うあるこです。いつも飼い主と一緒にあるこの一日が終わりそうなのと時です。このところあるこの子の入浴なしです。

ゆめサロバン

便り

平成29年
12月7日
吉賀町,
No.366

十二月です

寒いです。

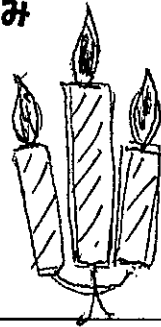
みなさま寒いですが如何お過ごしでしょうか。

紅葉に彩られた自然は一夜のうちに冬色に変わりました。それもまた新鮮に感じるところです。元気で師走を送りましょうね。

おたのしみ

仲間のついで

今年度も毎年恒例になった仲間のついでが計画されているようです。ご意見・ご希望がありましたら一報くださいませ。



夫が植えた白菜

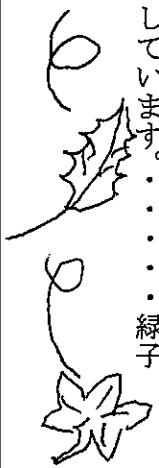
まあどうでしょう。苗を買って丁寧に植えてくれたのですが、葉脈だけになり、まるで芸術品の様です。見る人がみなどうしたらあのようになるのか教えてくれと言われますが教えようがありません。気持ち悪くて虫を探すわけにもいかず、畑の中で初雪をかぶって頑張っています。



寒い



この寒さはどうにもなりません。地球温暖化しつつあると言ったり、氷河期に向かっていいると言ったり、どっちなのか・・・と思いつつながら暖かい部屋で猫と一緒に暮らす私はもはやお婆さんです。家庭生活に必要な言葉は理解するらしい猫と今日も暮しています。・・・緑子



初冬

紅葉した葉っぱが風に吹かれて楓の木の下を彩る。

楓の木には

二三枚の

しがみついた紅い葉っぱがかぜにゆれている

そして

風に乗った雪ん子が

レースのカーテンのようになつて楓の木をかこむと

一幅の絵を見ている

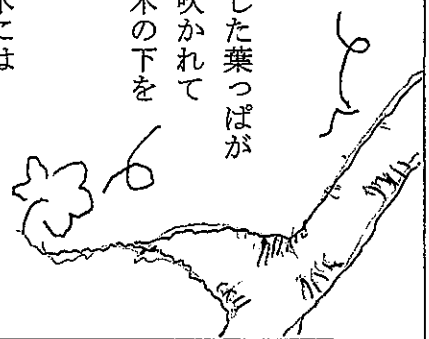
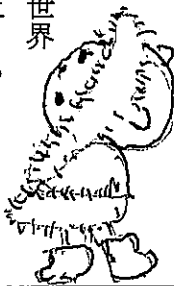
ひととき・・・

やがて

周りは銀世界

犬を連れた

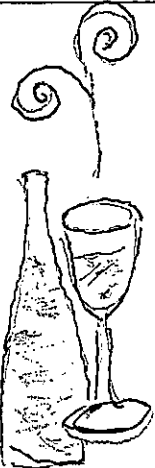
赤いコート少女が通り過ぎた。



猫のあそびます。

みなさまこんにちは

お元気ですか。十八歳の私ですが毎日、人生ならぬ猫生を楽しんでいます。この頃は私の歩き方もよぼよぼしているらしく、飼い主は笑いますが飼い主だってモデルさんの様じゃないから同じことですよ。昨日は飼い主の妹が来ました。ある人はあの人が好きなんです。飼い主ばかりが喋るから遊んでもらえませんか。ある子が寝ていて夢を見たらしく前足をグーツと前に出して何かを取ろうとしたら、二人が大笑いしていました。この前は飼い主が出てお土産に「ねこすつき」という緑の草をかっつけてくれました。こんな毎日です。来年は戌年ですが飼い主は年賀状にあることを載せていました。親バカならぬ婆バカです。



ゆめサロン

便り

平成29年
12月17日
367
吉賀町ゆめサロン

十二月の☆

ゆめサロン集会



お元気ですか。
今年はずいぶん早くから寒くて体調も定まりません。お気を付けてください。

寒い日ですが、皆さんお元気で会員さんのほとんどの方が集まって下さり、ケーキやフルーツ、おかしや美味しいお茶を頂いて幸せなひとときを過ごしました。

みんな大きい病気を乗り越え、そして今も病気を抱えていても、一堂に会して過ごせることを幸せに思っています。生きていく喜びを感じる時間です。経過報告、近況報告を語り合い、童謡唱歌を歌って最後に会員さんの一人が短歌を披露してくださいました。みんなでうたとりと聞き、またいつもの違った優雅な気持ちにさせていただきました。保健師さんには

いつものように初めから終わりまでお世話になりました。いつも感謝しています。今年会員になって下さったお二人がおられてにぎやかになった上に病気は違っても一緒に病を乗り越えられる方がいらして下さり会員一同心強く思っています。

短歌のコーナー



今回は載せることができませんが、今後短歌のコーナーをつくっていきます。以前いちごさんの川柳コーナーを入れさせていただいていましたが、暫くそれがなくなり寂しく思っていました。お気づきのことがありましたら原稿をお寄せくださいませ。



歌の時間



いつもこの会で歌う歌の指導を下さるのは、町内のヒバリの会を指導される先生で何十年の小学校教諭をされた経験をお持ちの方です。歌の情景や作詞作曲のかたのエピソードを話され、間には面白く雑学を入れて下さり脳トレもして下さって、リフレッシュして次の会を待つ会員です。得意分野がある方は「いいなあ」と思います。

保健師さんより



今年度の「仲間の会」が今年も三月にあります。

仲間の会とは、町内の七団体が集まって講演を聞いたり活動の発表をしたり、演芸を見たり年によって違います。仲間の力で元氣になりますか」という会です。七団体とは、「陽だまりの会」

認知症の介護者が経験した方の会、「希望の会」は精神障がい者の家族と当事者の会、「手をつなぐ育成会」は知的障がいの子どもを持つ親の会、「断酒新生会鹿足支部」は酒がいの者本人と家族の会、「BEHクラブ」は脳卒中既往者の仲間の会、「ゆめサロン」はがん又は難病患者と家族とボランティアの会、「はじめの会」障がい及び、引きこもりがちな方のデイサービス。

これが吉賀町内七団体です。詳細は十二月二十二日の会合で決まります。

あーるです。

皆様お元気ですか。



あるこは十八歳元氣です。飼い主は相変わらず餌は二十歳用を買って来ます。この頃年のせいか飲み物は水よりお茶がいいです。知らん顔で飼い主たちのお茶を飲んでやります。ある子の猫生活も最近はかわりました。ある子のお陰で元氣になったと飼い主たちは喜んでくれます。又お便りします。見て下さい。

ゆめサロン

便り

平成29年
12月20日
No. 368
吉賀町

師走です。



今年はずいぶん寒いです。元気で年の暮れを迎えることが出来たのは幸せだと感謝しています。

皆様もお元気で過ごしてのことと
思います。

クリスマスはホワイトクリスマス
でしょうか。

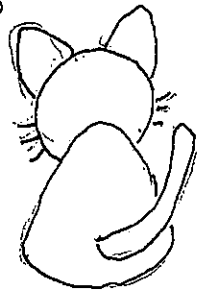
良いお年をお迎えくださいませ。



嬉しいお便り

今年ゆめサロンメンバーになって下さった方が、叮嚀なお便りに作品を添えて送って下さいました。皆様と一緒に楽しみたいと思います、この号を發行させて頂きます

詩歌



○ こがらしの

吹きて木の葉の舞い散りて
彩り添える 霜月に

○ さざんかの

咲くころなれど あざみ咲き
スマイレ負けじと春の風情に

○ いけがきに

止まりてスズメ愛らしく
冬へ備えて数羽の群れに

○ 霜月に

別れを告げて冬来たる
雨に混じりてぼたん雪

○ 冬来たる

季節なれども早朝に
夏の星座に輝きて

○ はかなくも

散りてわびしきもみじ葉の
朱に染まりたる師走の前に

○ 流麗な

文のごとくに泳ぎたる
カモの群れにも冬訪れし

○ 凍てつきし

寒さに耐えて芝桜
師走なれども花のひらきて

○ 鮮やかな

モミジ葉散りてわびしくも
助くるごとくそつと重なり

○ きらきらと

朝日をあびてバラの花
優雅に香り清廉に

○ 立ち木まで

凍てつくような頃なれど
陽ざし暖かく再びの朝

○ 音もなく

暮れゆく空を見上げれば
冬の星座の師走入り

○ あわれにも

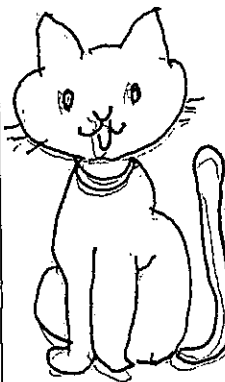
雲におおわれ芝桜
寒さに耐えて陽ざし待ちわび

平成二十九年霜月から師走に詠む

ありがとうございました。

後記

短歌と書いて下さったのですが、勝手に詩歌とさせて頂きました。その他は、当然ですが、原文のままのせさせて頂いておきます。特集のようになりませんが、年内に出したく、かかせていただきました



ゆめサロン

便り

平成 30 年
1 月 4 日
吉賀町ゆめサロン
No.369

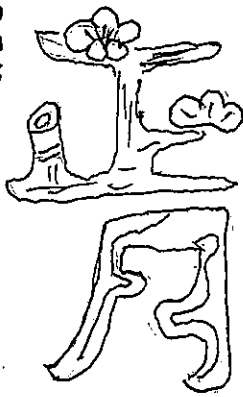
あけまして
おめでとう

つぎいきます。



皆様いいお年を迎えられた事でしょう。今年もいい年でありますようにお祈りします。

昨年は新しく加わって下さったお二人の方のお陰でより充実した会になりました。今年も楽しく過ごしましょう。



おたやかな

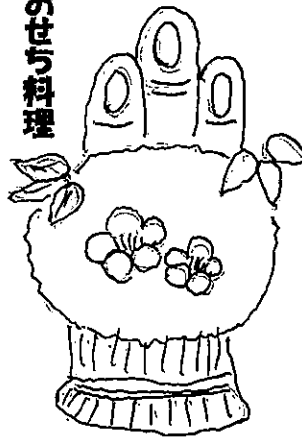
元旦と二日でした。

でも三日は、時々雨と霰と曇りでしたが、予報では元旦から雪のマー

クだったのですから感謝していません。我が家では親の方が恐れて帰らないでほしいといったのですが無理矢理帰ってくれてお蔭でにぎやかでした。

久しぶりに、トランプやカラオケ、疲れたらミカンやケーキ、「いいのかなあ」と体重は測らないことにして自由気ままな生活をしたのでした。年末に子どもが贈ってくれた紅梅が次々と開き、優しい香りを漂わせて、まさに花を添えてくれます。

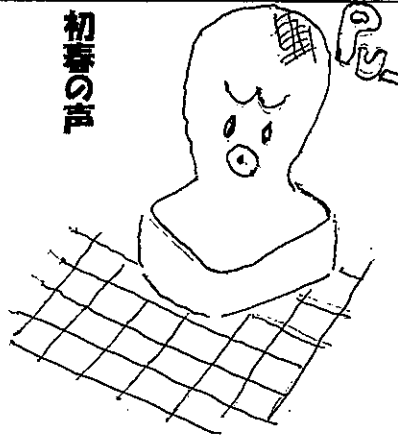
おせち料理



この頃はおせち料理は作らない人が多いとか聞きますが、元氣になったお蔭で作らせていただきました。健康とはありがたいものです。手術して帰った年は妹が作ってわたしにくれて、嬉しかったのを思い出しませう。勤めているころには年取った父

がエプロンかけて、手ぬぐいかぶってそそくさと作ってくれたのを思い出します。父なき今、その愛の深さを感謝します。近所の友達はおせち料理は数年買っておられるようです。それはそれでいいなあと思う欲張りな私です。

初春の声



娘婿と孫が田舎生活を堪能するよう外を走り回り小高い丘に上がって「ヤッホー」と言ったり庭に落ちた、まつぼっくりを投げ合ったりして楽しんでいました。「来年は風をもって帰ります」と楽しそうに語る娘婿をいとおしく思う私は年を感じました。



あけまして

おめでとう

つぎいきます。



皆様いいお年を迎えられた事でしょう。今年も宜しく願います。お正月は家族が増えて賑やかな日々を過ごしました。ある子も一人前に食卓の椅子に座って楽しみました。飼いが無理解ある子と同じ椅子に座るので困りました。今年五月にはあるこは十九歳になります。飼いまつと弥次喜多で生きていきます。連休やお盆には又家族が増えるらしく、飼いまつはメニューを今から考えて大変そうですがにぎやかに焼き肉をするといっています。今、飼いまつはお客様が寝た布団のカバーを洗ったり布団を干したり大変ですが楽しんでやっています。元氣にならせてもらったお蔭だと言っています。では又お会いしましょう。

ゆめサロン

便り

平成 30 年
1 月 1 0 日
吉賀町ゆめサロン
No. 370

一月も

三分の一過ぎました

ついでです。

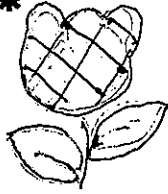


いいお正月をお過ごしになりましたことと思います。

今日は朝からボタン雪が降っています。お体に気を付けていい冬をお過ごし下さいませ

一口メモより

余ったご飯は即冷凍



さまざま熱いまま四角く薄くしてラップで包み、上からアルミホイルで包みます。遮熱するので、まったく冷ますことなく冷凍庫に入れて急速冷凍できます。解凍はあるみほいるをはずしてレンジで二、三分茶碗にほぐし、ラップをかけてさらに二、三分加熱します。引用テレビ

うさぎさんの短歌コーナー



○しあわせの

尺度決めたる道順に

迷いはなくてただひたすらに

○極寒の

心模様の世は更けて

涙のままに歩む日ありて

○解き放つ

時を許され 逆らいた

心開きた睦月の朝に

○凍てつきし

日の朝なれど 春の花

そっと開きて哀歎なりて

○うつすらと

雪をかむりた 大地にも

敬意を込めて共に喜び



○おごそかな

初日仰ぎて新しき

年の初めに厳肅なりて

○冬空に

郷愁誘う場所ありて

しばし身を置き無我の境地に

平成三十年睦月に詠む

うさぎ

有り難うございました。これからも宜しくお願ひします。

肺炎が嫌なら

喉を鍛えなさい



と言う本を見つけて手にいれました。発行所 株式会社飛鳥新社

著者 西山耕一郎

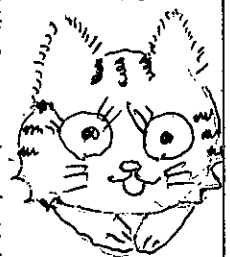
編集協力 高橋明

この本によりますと、喉が若返り、寿命も十年のびる。とあります。

あるのです。

皆様の元氣

ですか。



今年の冬は寒いと申しますが皆様お変わりありませんか。

あるのは元々狩りをするのが得意な猫です。猫には色々性格があるらしいですが世間一般の優しい猫ではありません。寝る所も座る場所も時々代えるのです。とはいえ高齢猫です。やはり飼い主には勝てません。飼い主の椅子に丸くなっていて、その上に座られそうになり危ない思いもしました。ある子の椅子はファンヒーターの近くで暑いのです。そんなこんなで毎日が過ぎて行きます。早く春が来ないかなあど待つある子です。飼い主がお歳暮に買ったという鉢植えの紅梅が満開になり、寂しい部屋を明るくしてくれています。ある子はうつつらうつらとしながら楽しい夢を見ています。ではまたお会いしましょう。さきげんよう。さようなら・・・。





一月の
定例会

「斗あけから寒い日が続いて
おりました。一日まから三月
はじめの気温とかが、暖かい
入寒の入りでした。」

みなさん元気で二月ぶりに
逢う仲間との笑顔の両会
も喜んでおられ、保健室ま
の中、明るい太陽がさしこ
今斗もみんなの健康も約束して
くれているようでした。会場も
あたたかさも春も青い空も、
水に輝いて春もそよみまで
あていように目を奪う一日で
ます。



ほけんしゃ
あり

三月に行なわれる仲間の会
説明をいただきました。

日時 三月十七日(土)10時より
場所 柿木ふれあい会館

ゆめサロンの役割は九時半から
受付付けの手伝い

今回の発表グループは
BCTHフーズ(脳卒中脱往者の

仲間の会)が担当される

アトブレフロンは和太鼓の演奏
(三月の例会はパニネットを配
布します)

送迎バスが有ります。

インフルエンザが流行しはじ
めたので、不慣れた外出はうけ
て気をつけようという
ことでした。

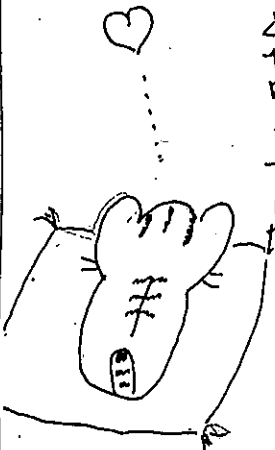
お茶とお菓子で



くのも、いつものように

近況報告しあったり、脳トレ
や、会費の準備して下さ
った歌詩カードを配りてま
らうたりしてたり、みま
した。

脳トレで、宙をまよう子
となりの人とふれあうて、笑い
とまらず、夏ももわすれて
春も近から太陽が、よみい
から舞い、田舎の大きな声
が、高らかにびびく、ま冬
ゆめサロンでした。



お楽しみ

うさぎさんの
短歌コーナー

今回は、やすませて

いただきます。次回を

おたのしみになうて下さい。

他県のからだより
いただきました。

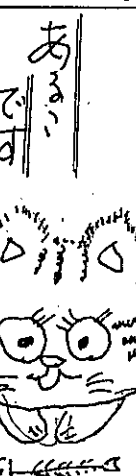


ゆめ
サロンという患者会をおも
で活動して居られることは
すばらしいと思います。今後
続けて下さい。

人体には、交感神経系
と副交感神経系があり
片方がONになっている時は
もう片方はOFFになります。
おおむね

交感神経系がONになると
に偏り、ちでバランスを整
えるには、有酸素運動や
リラクゼーションが有効です。
クゼーションのうち、腹式呼
吸は瞬時にできるの、二回
吸は有効です。一月のうち
気がついた時に、何度でも
腹式呼吸をするように意

識者です。よいようです
といただきました。



あ、
です。
みんさま、お元気ですか
このごろ、あんなに機嫌が
悪いのです。理由は、今まで
好きだった、飼いまのツレが
このかわい、あんなに比つたから
です。

どうして、比つたのか、という
それは、いえません
たしかに、あんなにいけない
です。テールの上にあつた
お茶をのみました。でも、あ
こは猫なのです。比つた
も、いと思えます。だからツレ
のそばには、いかなうて、あ
の椅子にすわっています。
サロンに行く時も、あんなに寒
い部屋で待ちました
飼いまが帰った時、あんなに
「わあ、ついでに、い」と、比
やました。あんなに、はあのみ
ギヤルです。
夜のまに、あんなに、やうい
思うときもありました。あんなに、
持をわかって、トク。

ゆめサロン
傳り
H30
L. 26
No 373
吉賀町



外は雪。先月、知人が電話をかけてくれました。自然って本当にすばらしい。あんなに雪があったら、一晩の雨でさっさと消えたネ、というのでした。

ところが今、関東では雪で大変な思いをし、おられるようです。立春がまた来ます。この雪……



二病院へ
一月二十四日、最も寒い日に定期検診で、益田にいかれました。吹雪、ホワイトアウト。最低温度がマイナス8度という日です。助手席ののりこみだけでも、足にも腰にもカが入ります。生えるまで大変なことだと、心の中でくりかえしながら、夫を見ると「平気な様子で運転していました。すげー！」



つぎこさんの
短歌コーナー

凍りたる
水面に野鳥らの
何を語りて楽しげに

語り合ひ

共に歩んで希望の灯
二瓶のりこえ暖めながら

限界を

知りて歩める日々なれど

朝は自申に与えられ
(中略) 思ひて

のま先に

つららの下がり押しながら
自然賛歌の睦月の朝は

祝い膳

いただけながら山正月

優雅な時は、とてと過ややく

大寒に

なれど道の辺タンポポの

咲きて心もほっとせられ

H30年 睦月(ふゆき)

つぎこさん
ありがとう。
お返しました。



つぎこさんはねこちゃんを正しく暮らしておられるやうしいねさんです。もちろんご主人もご家族もおられます。それは、たけい名前の猫ちゃんです。チャー君、姫、ポニーちゃん、クロバ、セビ、キジ、じらら。

のへ匹のネコちゃんだそう。みんな家族です。



認知症が心配の私

テレビで健康番組を見ていました。ありました。LPOとやらいう口の甲のガスが脳細胞に作用するのだとか。認知症の予防改善にいいのは

① 食後すぐの歯みがきをする
② ハケミツをスプーン一杯夜

たべるといいとか、リフトを思い、ます。ハケミツに合まれる。フラボノイドがいいのだとか。いいというものはやりたいです。テレビ、たけいの家庭の医学より

あさこ
です



寒いですが、こじんには寒い日に、創りま達は二病院にいくといつて早朝からバタバタしてました。猫まで車で、あさこおふさんに入っていてね。というので、いやだやうとい。たいやもちで玄關に走って行って待ちました。二人ともうっすらからでて行ってしまいました。仕方なく、わたくしとおりにふんに入って眠りました。あさこは猫でよかったです。思ひまおひるすが、二人はにぎやか

に帰ってきました。やはり安心です。外はふぶき、静かです。早く春

かこないかな。またあひまらう。

助けあり大切。次の日も雪、お元気だけれど、一人で住んでおられる方に電話してみました。一人で……ほせいといつておられました。早速スマホをもって夫と行きました。がきれにしておりました。



ゆめサロン

便り

平成 30 年

2 月 10 日

吉賀町ゆめサロン

No.374

立春

を過ぎました。

皆様お元気ででしょうか。

春は名のみ、風の寒さや

谷の鶯、歌は思えど

時にあらずと、声も立てず

時にあらずと、声も立てず・・・

と思わず早春賦の歌を思い出しま

す。このところの寒さはほんとに春

が来るのだろうかど心配にさえな

ります。マイナス十度以下の日が、

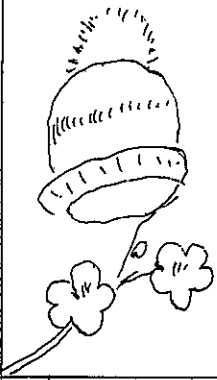
山里を冷凍庫にしているような寂

しい毎日です。電線は黒いものだと

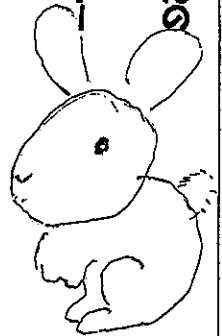
思っていましたがこのところ朝の

電線は白い電線です。皆さんお体を

お大事になさって下さい。



うさぎの 短歌コーナー



○ 何一つ

残りたるものなくしても

サミドリ

早緑 月の空輝きて

○ 朝もやの

ゆつくり明けて清新な

睦月の空は あまりに清く

○ 悲しみの

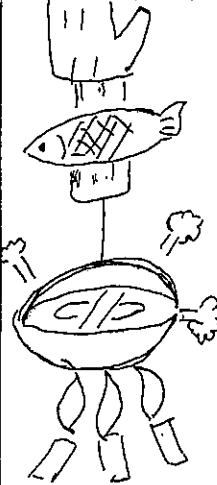
数だけありて喜びの

如月近く夜はふけゆく

○ さらさらの

心になれる感じして

雪に聞いかげ窓辺に寄りて



○ 思い出を

封印するは辛くとも

新たな道は今開かれし

○ 学び舎の

場所は変わらずあの頃に

戻りたくなるこの年なれど

H三十年(うさぎ)

ありがとうございました。



寒い日々

地球温暖化で話題になってい
ましたが昨今の寒さはどうでし
ょう。水道の凍結やダイヤモンド
ダストの話で賑わうこの頃です。
徳佐の友達はマイナス十七度だ
ったといいました。寒さが身にし
みる日々、皆様お大事になさって
下さい。

ある子です。



皆様お元気ですか。猫のあるこは
元気で今日も飼い主とその連れの
シニア二人と一匹で暮らしていま
す。二人とも退屈もせず生きてい
るようです。食卓を三人が囲ってい
ますがある子は背が低くてテーブル
に手をつけて椅子の上に立ってみ
ますがどうも面白くないので飼い
主のツレが席を立った間にテーブ
ルに上がってやりました。そこにチ
ーズがあったので匂いを嗅いだと
ころで見つかってえらいおこられ
てしまいました。
ツレは「猫じゃけえ仕方ないがあ
らせるからいけん」と飼い主も叱ら
れていました。こうしてシニアの夜
は更けて行きます。飼い主の眠る時
間になると、ある子は一人でベッ
トに行き飼い主の枕のそばに座って
飼い主が布団に来るのを待ってい
てやります。こうして飼い主と一緒
にある子の夜が来ます。あるこは眠
らないで飼い主を守ります。では又

ゆめサロニ

便り

平成 30 年
2 月 18 日
吉賀町ゆめサロン
No. 375

二月の例会

今年の冬の低温は近年にないものだったようです。



久しぶりにあう例会は皆さんお元気で和氣藹々として楽しい語らいの時間を過ごしました。例年だったら鶯の初鳴きが聞かれるころです。外は寒いけれど早春の陽が優しく照っております。今回は新しく入って下さった方がありましたが町内でどなたもお世話になった方で親しく和やかに話し、歌って過ごしました。

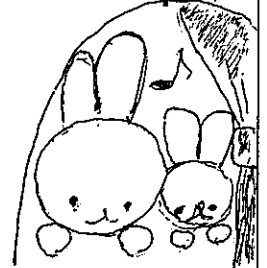
保健師さんより



三月の仲間の会のパンフレットがまだ出来ないので出来次第送付する。ということでした。

ついでに

短歌コーナー



○止まぬ雨

なくして日々の務めとし
心の灯り消さぬ教えに

○反駁の いさばく

心わきたることあれど
許したる時向上なりて

○如月の

季節もいつか過ぎ去りて
花桃咲く日近くになりて

○ゆく冬に

別れを告げて春待ちぬ
春告げ鳥のさえずり近く

○この坂を

登り終えたる頃なれど
空虚な心共に歩ませ

○ひそやかに

咲く花あれど櫻花
ほころびたるは童女のごとく

H三〇年 如月 うさこ



○如月の

朝のひとときありがたき
野鳥静かに羽を休めて

○水ぬるむ

季節待ちたる如月に
明知授かり真似てみたくも

○まぶた閉じ

思い巡らせ若き日に
描きた夢の今よみがえり

○老いた身に

背おいたること多々あれど
父母の残した教訓胸に

○ほとばしる

涙のかけら集めたり
真珠のごとく優美に変えて

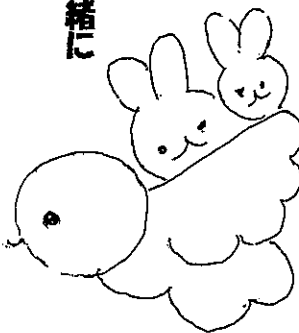
○ささくれた

指先見つめあのころの
母の手思い涙ぬぐいて

H三〇年如月 うさこ

ありがとうございました。

みんな一緒に



経過報告をしあったり近況報告したり読んだ本の事を話したりしました。N先生の指揮で三十分童謡唱歌を歌って心洗われ、三月の仲間の会で会うことを約束して会場をあとにするころは空気も冷たく太陽も西に傾いて春の訪れはまだ遠いと思わせる様な寒さでした。

ゆめサロン

便り

平成 30 年

2 月 23 日

吉賀町ゆめサロン

No.376

はるよ来い



今年の冬の寒さはどうでしょう。病後の体にはこたえますね。

皆様お元気で過ごしていきましょう。皆様お元気で過ごしていきましょう。地球は自転し公転しています。暖かい春はすぐそこまで来ています。

春を探して



近所の方に誘っていただき、まだかの子まだらに雪の残る土手を歩きました。毎年一番に春を告げるやぶ椿を探しましたが今年はまだ蕾は固く、咲く気配も有りません。オシドリはいないかと川にめをやり

ましたがこれもみえませんが。寒さに対して自然は敏感です。大きい鳥がこちらをみているので私達も見返すと大きな羽根をばたつかせて飛び立ったのはアオサギでした。折角カメラを持ってきたのに、とブツブツ言いながらシャッターを切ったけど田舎の寂しい冬景色でした。春が待ち遠しいこの頃です。

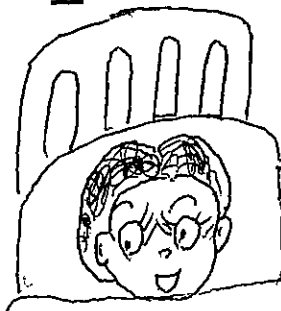
次の日も



いいお天気なので歩きました。フェイスブックで子供たちに故郷の景色を見せる為に今日もカメラを持って歩きました。でもモノクロ写真のように寂しい景色です。今日こそ水鳥が姿を見せてくれるかと楽しみにして歩いたのですが、カモが咳をするような鳴き声だけで葦の枯草に隠されて姿を見ることができません。やぶ椿の蕾もまだ固く、春の浅さは昨日とかわりありません。でも

空の色は霞がかかったように見えるのは気のせいでしょうか。友達と喋って笑って気分もほぐれました。帰ったら猫のあることが「あおん」と迎えてくれました。

精密検査



もう検査と言う煩わしいものはしなくてもいいのだと自分で簡単に考えていたのは間違いました。来月は検査です。生きていく限り健康で生きさせていたただくために検査をしていただきませう。皆さんも検査を受けて、元気に過ごしましょうね。

水仙



昨秋水仙を買って植えました。間もなく綺麗な花が咲くでしょう。待ちどろしいです。

あることです。猫です。皆様こんにちは。



お元気で過ごしてですか。猫のあることも元気で。もうじき十九歳になります。十代の終わりですが人間でいうと八十も後半らしいです。まあ戴いた命は大切に、楽しく生きていものだと思います。飼い主が言います。あることはずるいと。それは飼い主に対しては少々のことには大目に見てもらおうからです。飼い主のツレは男性ということもあり、いちもくおいています。寝る時も飼い主の布団に入って手枕をして顔をくっつけて眠りますがツレの布団には眠りません。ある子は早く暖かい春が来るのを待っています。ある子は毎日飼い主のお風呂のぼんをするのを忘れません。飼い主が気持ちよさそうに入っているとある子は洗い場でみて居ます。飼い主が嬉しそうにしているとあることも幸せになるのです。では又お会いしましょう。お元気で過ごしてください。

ゆめサロン

便り

平成 30 年
2 月 25 日
吉賀町ゆめサロン
No.377

黒い雪



皆様こんにちは
お元氣のことと思います。
冬も終わりに近づいてきました。

こんな時期になりますと除雪してある雪が小さい山のように積み上げられて黒い雪になっています。これがなくなると気持ちが悪くなる様です。早くなくならないかなあとみているだけの私です。

つれづれ



ではなく、PM2.5というものでしょうか。かすんだ中にすっぽり埋まったようなこの町です。この頃

春霞

盛んに超高齢社会と言われます。そのたびに気分が暗くなるので考えてみました。若い人はお勤めで忙しいから、今社会で活躍している人の中には超高齢の人たちがかかりいるのだ。と気付いたのです。超高齢でも元氣で社会生活をしていることが大切なのだ。今超高齢で病氣になつておられる方もやがて元氣になられるでしょう。私も一度病んだ体ですが再び復活して命ある限り生きようと思いをかえた私です。そんな時近所の高齢の方が言われました。「今の超高齢の人たちが昔頑張ったから今の日本があるんですよ」と。そうなのだ

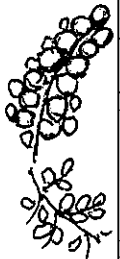
と改めて教えられた私は最敬礼する気持ちでした。

そんな時、若山牧水の短歌を思い出さずさんでみました。

いざゆかん行きてまだ見ぬ山をみんな
この寂しさに君はたふるやと...



南天の実



いつのことか黄色い南天の実が出来ていました。白いいいのかもしれません。その木もあかっぱくなくて黄色っぽいのです。鳥が運んできたのでしょうか。赤い実の南天と並んで生えておりました。なにかいいことがありそうです。

バック集め



別に集めたわけではないのですがいつのころからかいるんなバックが集まってしまいました。こうなると親切な人が居られる

ものです。手作りのものをくださったりします。これはもったいなくて使えません。私は時々代えて持ったりして移し損ねて、あれがない、これがないと慌てることもありますがこれも頭の運動と開き直り、楽しんでいきます。

私は猫のあひなす。



こんにちは
ある子は元氣で飼い主とその連れとの生活を楽しんでいきます。好きなテレビは世界猫歩きです。その中でいつていたのが猫は楽しい時に走ります。といいました。ある子は違います。飼い主が朝目を覚まさないときに走って起こします。ふつう歩くときは力なくヨタヨタ歩くのです。もう一つワイルドライフという番組やダーウィンがきたなど動物がでるものを楽しんでみます。日本語生活の中にどっぷりつかっている言葉は少しですが理解できます。そんなある子の毎日です。

三月十七日(十時〜十二時)
吉賀町仲間会の集いだのしほです。元氣を会いましょう



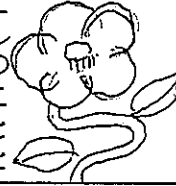
ゆめサロン

便り

平成 30 年
3 月 1 日
吉賀町ゆめサロン
No.378

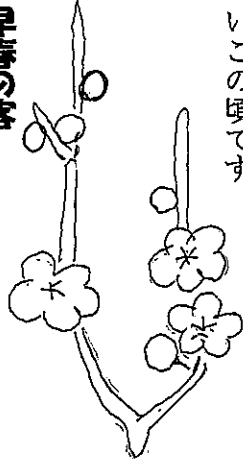
三月になりました

皆様お元気で過ごすごしのことと思えます。



寒い冬でした。川で楽しんだオシドリたちももうまもなく北へ旅立つことでしょう。そういえばまだ鶯の声を聞いていません。待ちどおしいこの頃です。

早春の客



今日から三月・・・とウキウキしながら朝一番の野菜ジュースを作っていました。鮮やかなオレンジ色のジュースがケースに満たされるとプーンと飛び込んできたのは、か

めむし(ほうむし)でした。独特の悪臭が漂います。

「ほうむしはいった」というと夫が

「やりかえんにやあいけんね」といったのはいいけれど

「あれらあも生きて行かんにやあじやけえ大変じゃあ」

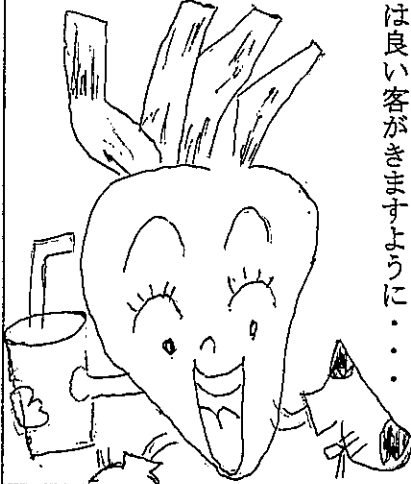
とほうむしに同情の言葉を発したのです。

私へのねぎらいの言葉はありませんでした。

「ま、いいかあ・・・今日は月初め、朝」

新しいジュースをつくりかえました。うちの春一番の客はジュースと共に三角コーナーへ捨てられ熱湯を浴びせられました。夫には内緒です。明日

は良い客がきますように・・・



ふきのとう



毎年一月の終わりごろになると蔵の前の蔭が生える畑に蔭の蔕を探しに行つて見つけるのですが、今年は寒かったせいもありませんでした。暖かい日の光に誘われて二月の終わりに見てみました。なんと、ぷくぷく丸っこい蔕の蔕が沢山出ていて早速カメラにおさめました。ただそれだけのことなのに季節の移ろいは嬉しいものです。

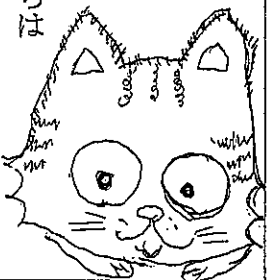


おひするリン

数年前友達から貰ったものが数本のツルを出したので去年の秋に吊り蜂三個にわけて、パソコンのそばの窓辺に吊り下げてみました。家の中に緑があるのはいいものです。私も一緒に春の訪れを待っています。友達に感謝して

猫の子です。

皆様こんにちは



お元気ですか。春一番が吹くという頃になりました。ある子は嬉しくて飼い主がお風呂場の窓をあけていたのでそこから外を見ていたのでどうにも出たくてたまらなくなりこっそり外にでてみました。そこからそおと歩いて行くと池があるのです。あるこがいつも見ていたところでした。小さいセリとクレソンが生えて居ました。あるこはそつと水を飲んでみました。その頃飼い主がある子を探す声が聞こえます。あるこは黙っていました。その時なんと「ある子死んだの？」と縁起でもない飼い主の声です。池の水の中に座っていたある子を見つけました。飼い主の驚きようは滅多に見ることができないものでした。こうしてまたある子の自由は束縛されたのです。ある子は猫なのにまた人間生活が始まりました。

ゆめサロン

便り

平成 30 年
3 月 8 日
吉賀町ゆめサロン
No.379

待ちに待った

早春です。

皆様お元気ですか。

六日の啓蟄にもやたらほうむし

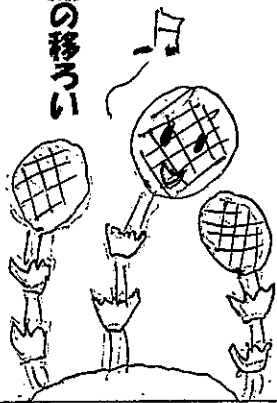
(カメムシ)が多く、ビンに洗剤と水を入れて取って歩きました。低温続きの冬でしたのに強いものです。

本格的な春ももうすぐです。楽しみがいっぱいですね。

元気で春を待ちましょう。

自然の移ろい

あんなに低温続きの冬だったからでしょうか。一歩一歩の春の訪れが新鮮で嬉しくおもわれます。今私は何もしたくない、ただ楽しんで



みていたい心境です。

うたかたの

短歌コーナー

○ 桜散る

季節の頃に涕泣の

意味などなくてただながめたり

○ ウグイスの

さえずり近く花津月

山の尾根にも春來たる

○ うららかな

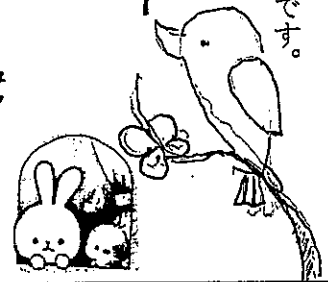
春の日あびていぬふぐり

咲きて愛らし小花なれども

○ 忍耐の

文字のかすみて見えし時

修行不足を是正し歩み



○ おだやかに

晴たる朝の雪解月

鳥鳴く声も春めいて

○ 頑張つて

などとたやすく言われども

力なき折過酷なひびき

平成三十年 弥生 うさこ

ミョウバン水

原液の作り方

五百ミリのペットボトルに、

十五ミリから二十ミリの焼き

ミョウバンを入れ水を五百ミ

リ入れてよくふる。

これで原液が出来たのでこれ

を三十倍に薄めてアロマオイ

ルをつくる。

○ ペパーミント

○ ユーカリ

○ レモングラス

いずれかをおとし霧吹き容器

にいれてへやなどにスプレー

する。(インターネット)より



猫の

あそびます。



皆様こんにちは、やっと春が来ましたね。昨年一昨年もあることは外に出ないねこだったのですが、今年には飼い主が掃除をして戸を開けていると外に出たくなり、... 出て行きます。靴などありませんから裸足です。池にいつて自然の雪解け水を飲むとおいしいですね。せりもクレソンも優しく香ります。

飼い主とそのツレが暖かい春の日を受けて花の植え替えをしました。あるこだけ家の中にいるのは寂しいので一緒に外に出ていました。この家は一人と一匹がセットなのです。夜にはセットになって眠りますが、これは夜行性なので度々出たり入ったりするのです。飼い主はそんなあることを叱りますが猫なんです。仕方ないのです。あの子の気持ちをわかってください。ではまた、元気で会いしましょう。

ゆめサロン

便り

平成 30 年
3 月 1 8 日
吉賀町ゆめサロン
No.380

第七回仲間の会

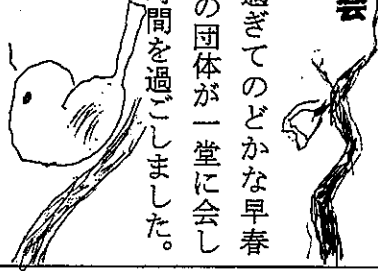
三月半ばを過ぎてのどかな早春の日です。七つの団体が一堂に会して心ときめく時間を過ごしました。

仲間の会……

何らかの困難や問題、悩みを抱えた人が、同様な問題を抱えている個人や家族と共に当事者同士の自発的なつながりで結びついた仲間

自分と同じ経験をした人だと、つらいことを話したり自分の思いを受けとめて貰えたと素直に感じる事が出来てホッとします。そして、そこから明日へ向かっていく元気が出てきたりします。

でも、本当はこういったことを、特別な悩みを持った人だけでなく、



社会で暮らす「みんな」でできることができたとしても素敵な事だと思いません。人は誰にでもつらいことがあり、自分にとつては特別な悩みと感じるでしょう。

みんなで支え、支えられて

生きていこう……

以上を定義づけて下さっています。

その日は



仲間の会は三月十七日に柿木ふれあい会館で開催されました。

何人おられたのでしょうか。会場いっぱいには置かれたパイプ椅子、ステージにセットされた多くの太鼓を見ながら開会を待ちました。こんなに多くの方が居られるのに会場は静寂そのものでした。



「政子さんの快復日誌」

命あって良かった

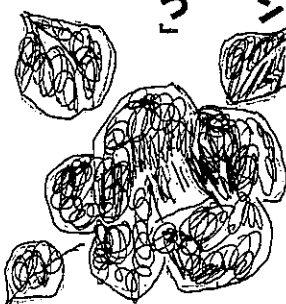


初めに奥さんが発表されたのは脳卒中を五十代の若さで発症

されたときの様子とその後のリハビリから退院に至るまでの様子、その後ご主人が家族として対応された様子と病床日誌を奥さんにバトンタッチされるまでを細かに書かれ、介護の様子を話して下さったのです。初めての言葉で奥さんが「命あって良かった」といわれたのだそうです。献身的に介護された方にとつてなんと素晴らしい言葉でしょう。私の場合を思ってみました。なんと乳癌手術で麻酔がきいた朦朧とした中でいったのはテレビドラマの「渡る世間は鬼ばかり」をつけてほしいといい、酸素マスクを外して困ったと六つ年下の妹から後で聞いたのを思い出し、大きな違いを感じて恥ずかしく思います。

貴重なご体験を拝聴し、今お元気になられて、活躍しておられることに大きな勇気を頂きました。こういう会を設定して下さい役場、保健課の方に感謝の気持ちでいっぱいです。私達は支えられていると改めて感謝しています。

アトラクション 太鼓公演 「折り打つ」



今福優さんと松ヶ丘太鼓クラブのみなさんでした。

舞台を見に来て下さった方々が「明日も元気に生きていこう」思える瞬間を創ること。老若男女、すべての人が笑いと涙に包まれて帰途につけるように……。何事にもくじけず、めげず、広く、深く熱く、優しいこころを持ち続けて精進された「今福優の世界」を松ヶ丘太鼓クラブとの共演でお楽しみください。と言われて感動の時間を過ごさせていただきました。