

夏到来

皆様お元気ですか  
温度計は三十一度、暑いです。



鶯の声と、きじの声と、それに加えて、遠くでホトトギスが鳴いています。この世で生きさせていただくことに感謝するとともに、毎日が平穩でありますように、と欲ばりな事を思う私です。



ペット共に

心、が通じる仲間、というのが幸せに通じるものかもしれない。と最近は特に考える私です。うちで飼ったペットは犬、猫、インコ、うさぎ、金魚、等で犬は二匹、猫は勝手にや

つてきて勝手に出ていったものをいれると三匹ですが、みんなそれぞれ心が通じたものたちです。今いる猫はシニア同士で老後を共にして助け合っていていきます。今猫と一緒に日々、考えれば、癒と闘う私の側で常に一緒にいてくれた猫です。シニア猫にいつも言います。いいこだねえ私より先に死んでね、でないと野良猫になってしまふからねと。わかっているのかこのごろは毎日寝ていてこのまま最期を迎えるのかなあ、とそばで撫でてやります。誰が先かわからないけど、平穩な日々です。

認知症予防お勧めクッキング

今までは加齢と遺伝からくると考えられていたそうです。

食べ物もいろいろ言われますが、中でも良質のたんぱく質（トリプトファン）が必要だそうです。栄養系、調整系、ビタミン系が大切なのだとか。それで、枝豆がいいというのを



テレビで見て知りましたので、ご紹介します。冷凍がいいそうです。常備しておくといものは、万能浸し枝豆です。水をカップ一杯、めんつゆ少々を煮立てて枝豆を浸しておく、これがスーパードリンクズといいい冷蔵庫で一週間くらいもちます。

朝・・・長いもとスーパービーンズをビニール袋にいれて、うえからたたき、これに亜麻仁油を入れて食べる。



屋・・・白玉粉と豆腐を混ぜて耳たぶくらいにこねる。団子を作つて茹でる。これに茹で枝豆をつぶし、練乳をかけてデザートの出上がり、ずんだもちです  
夕・・・イワシの缶詰めのしるを研いだお米に入れ枝豆を入れてたく  
出来上がったら混ぜて残りの缶詰めのイワシを飾る。

イワシにはトリプトファンとDHAの両方があるそうです。

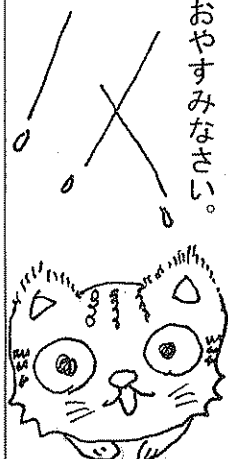


猫のSnickers

皆様こんにちは、お元気ですか



あるこは元気です。この頃は殆ど外には出ません。何故かという飼主たちが煩いのです。足をふきなさい。手を洗おう。ダニはついていないかとか、面倒だから寝て暮らします。でも夜は飼主が寝るのをじっと見えています。あるこも数年前までは散歩する飼主と一緒にまえを後ろを、とあるき、小鳥やうさぎをとって帰って、飼主主に叱られたり、ネズミを捕ったりと猫らしいことをしていましたが、ネズミも今はあるこを恐れてくれません。この頃は餌をとりにはこなくなりまして。飼主主はよく、あるこは自分のことを人間と認めてるんよねえ。と言いますがそんなことは考えていません。飼主主とツレを変わった猫だと思いません。では皆様又・・・。おやすみなさい。



六月半ばに

なりました。



今年も半分過ぎましたね。皆様お元気ですか。私は元気ですが寄る年波には勝てないと感じるこの頃です。でも頂いた命を大切に過ごすことを考えなくては・・・と叱咤激励するこの頃です。

蜂の巣



軒下に置いたプラスチックケースの上に黒い粉のようなものがついているので拭いておいたのですが、次に見るとまた有ります。何だ

ろう?と不思議に思いながら、同じことを繰り返していました。それにしても・・・と上を見上げると、なんと可愛いというか不思議なというかアラビアの壺を連想するようなものがあり、中から小さい蜂が入りしていました。これはきつと神様が、いものを上げよう、と蜂に作らせておられるんだ。といい気分になり、一輪挿しを連想して、携帯で写真を撮り、娘に自慢して送りました。何と・・・帰ってきた答えは、小型スズメバチという危険な種類だから、と駆除の仕方をメールしてきました。業者さんをお願いして駆除していただくのが一番いい、もしおられなければ、自分でするしかないといいました。私は早速、指示通りに蜂ジェットという殺虫剤を買って、数枚のビニール袋を準備して、眼鏡にマスクに手袋すがたでいざ!・・・暗くなるころとれました。形いい壺は敢え無くビニール袋に、これから暫く袋の口を閉めてとっておきます。蜂はさぞ困っているでしょう。少し罪悪感の残った私ですが、真剣

に考えてくれた娘と孫に、感謝しながら、家に入りました。一件落着です。



クッキング

新生姜とレモン汁の氷体の錆落とし、と白内障にいいそうです。

生姜：フードプロセッサーにかける。  
レモン・・・搾る

これらを一緒にして製氷皿に入れて凍らせる。  
食パンピザ

パンにホウレンソウ、チーズ、ブルーベリーを載せ、ケチャップに生姜レモン氷を一個いれてとかしたものを載せてトースターにいれる。お試しください。  
(ホウレンソウは天然のサンゲラスと言われます)



お風呂。猫です

皆様お変わりありませんか。

あるはこの頃もねてばかりいます。まるで怠け者だと飼い主は心無いことを言います。仕方ありません。猫なんですから・・・

この前黒くて硬い羽根のある虫が、フロアーをあるいていたのでじっとみて居ましたら、飼い主が、なんでこんなもん見てるの?と触ったんです。するとその虫が、カチツといて一メートルくらい飛び上がりました。あるこは怖くて走って逃げました。飼い主は大笑いしましたがあるこにとっては命がけです。そんなこんなで毎日寝て暮らしています。皆様お元気でいて下さい。またお会いしましょう。



六月定例会



季節ガラとはいえ蒸し暑い様な今にも泣きだしそうな空を見上げながら会場である保健センターへ向かいました。気分的にもまいりそうな日ですが色とりどりの立葵だけが、自分の居場所を誇示するように咲いている日です。

会場に着くと暗い気持ちも一転してにこやかな保健師さんに迎えられ、我がもの顔ではいっていく事を自分ながら可笑しく思います。

楽しい会である様に祈りながら。

メンバーとして

状況

今日の会は新しい会員さんをお



迎えして、いつものように、保健師さん、保健課長さん、社協の看護師さんボランティアの看護師さんに見守って頂きながらの楽しい会の展開となりました。気持ちを重くもつての参加の自分を恥じて居ました。

いつものように、自分じぶんの体調の報告をしあったり、質疑応答や課長さんのお話しやメンバーの気持ちを話したりして最後にいつもの先生の指導を戴きながら歌ううちにあっという間に予定の時間となりました。あと一か月先を約束して別れるころには外は土砂降り...

投稿

ゆめサロン老少女

ひとりごと あれこれ

誰に貸したのか?いつ貸したのか?すっかり忘れていた本が、ひよっこ戻ってきた。

「ぞうきん」 著者 河野 進

( 幻冬社発行 )



河野さんという方は、生前、岡山玉島に住んでおられ、「玉島の良寛さま」とよばれていた詩人で、牧師さんだったという。又、二度、三度、読み返してみた。その中から作品を紹介。

○ぞうきん

困った時に、思い出され

用がすめば すぐ忘れられるぞうきん

台所のすみに 小さくなり

むくいをしらず

朝も夜も よろこんで仕えるぞうきんになりたい

○使命

真っ黒いぞうきんで

顔は ふけない

真っ白いハンカチで

足はふけない

用途がちがうだけ

使命のおとさに変わりが無い

ハンカチよ たかぶるな

ぞうきんよ ひがむな

○今と昔

むかし母たちは台所の流しの米粒を

おひつの米粒をもつたいないと一つ一つ拾った

貧しさやけちだけではない

神の恵み人の労苦への合掌

いたわりであった

いま日本のさみしさ空しさは

豊富という砂山に上りつめて

見えないもの小さいものを

そまつにあしらす

すさんだ心のたかぶりが恐ろしい

○自然

たえず

土をいたわらなければ

豊かな収穫は のぞめない

いつも

心をそまつにすれば

実のなる言葉はそだたない

土も心である

○岩

ほめられて おどらず

けなされて しずまず

うたれて ながれぬ

千年の 岩

素晴らしい詩を、紹介下さり有り難うございました。投稿これからも宜しくお願いいたします。



# ゆめサロン

## 便り

平成 27年 6月 26日  
サロン便り 285  
吉賀町ゆめサロン

### 梅雨のさなかに



皆様お元気でしょうか。雨に洗われた黒竹が銀色に光る水球をたたえて、微風に揺れています。時折聞こえる蛙の鳴き声もこの風景に似合っています。生きていく喜びを感じる瞬間でもありますね。お元気でお暮しくださいね。

### 硬いかぼちゃ



皆様、感じられたことはありませんか。力が無くなったからかぼちゃを切るのが難しいと。この時期の若いかぼちゃは、さつと切れますが、少し置いたかぼちゃは切るのが大変ですね。先日友人がそのことについて話していました。遠くに住んで

いる娘が、電話してきて、かぼちゃを貰ったのだが簡単に切る方法を教えてくれと言ったので、早速教えてやったという内容は……。

ビニールの袋に入れて、それをコンクリートの所になげつけるのだと。そんな荒々しいことを……。というところが一番よ。と平気な顔で友人はいいました。上品なこの人がそれをやる様子を思うと、笑いが止まりませんでした。同じく上品な娘さんにそんなことが出来ただろうかと不思議な気持ちにさえなります。スパーでかぼちゃを見るたびに、含み笑いをする私です。

### 怪電話



友達の話。パート2  
電話 ○○会社の○○と申しませう。○○さんはおられますか。と夫の名前を言われるから代わると、奥さ

んはおられますか。というので夫が「はい一人は居ります」というと、「失礼しました」と言って切れたそうです。男性の声だったらしいです。「失礼な！」と怒る友達に私は、奥さんをよっぽど怖いなだね。といったものだから、友達は益々怒りました。何で誰かわからない人の為に私が叱られなきゃならんのかな？？？

### 認知症早期発見



○何度も鍋を焦がす。  
○すぐに怒る。  
○財布などすぐに盗まれたと言おう。  
○おしゃれに興味がなくなった  
○さっきの出来事を忘れる。  
○こんなことが続くとお医者様へ  
**脳トクソー**  
右手で机をすりすり、左手握りこぶしでとんとんと叩く。それを手を代えて行う。

その2  
空中でそれをやる。これは難しいですよ。いづれも笑いながら楽しんでながらやってみましょう。

### ペットのメンタル

皆様お元気ですか。猫のあることも元気で。

この前あることが外から持ち帰ったねずみが、家の中にはなれてしまつて、夜な夜なある子の餌をたべたりしていました。飼い主は「猫がねずみを飼っては駄目でしょう！」と叱ります。夜になるとテレビ台の下からあるこや飼い主たちをきよとんとしたためで見えています。飼い主は「あるこ、あれを捕まえなさい！」と言いますが狭くて入れません。とうとう飼い主は、ネズミ捕獲用のシートを買ってきました。次の日、ねずみは敢え無くシートの上にくっついて寝ていました。一件落着です

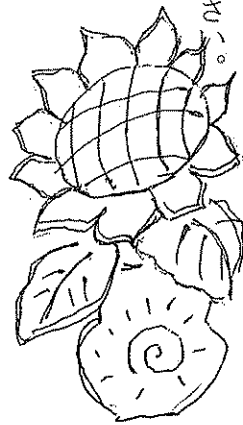


七月に



なりました。

皆様お元気ですか。本格的な夏がやって来ました。楽しいことを目指して生きている喜びを感じましょう。今回はインターネットから教わった知識を皆様にご披露したくて、パソコンに向かいました。お試しください。



豆乳グルグルヨーグルト

今フエースブックなどでもはやっているという、腸と脳にいいヨーグルトだとテレビで言ったので早速、インターネットで検索してみま

た。種菌の作り方を紹介します。

真空パックの発芽玄米を使ってもいいです。玄米によっては衛生面がきになったりしますので軽く洗ってもいいです。小さい蓋のついた瓶に玄米を小さいスプーンに一杯入れ、豆乳を玄米が隠れるぐらいにいれます。途中玄米が水分を吸って豆乳から玄米が出ないようにします。玄米が上から見えたら豆乳を足して下さい。一回目の発酵は二、三日かかります。夏は一日で出来るかもしれませんが。とろとろと固まってきたら一回目の発酵は完了です。

二回目の発酵に入ります。一回目の豆乳の高さの倍の位置まで豆乳を入れます。この時は玄米を下に沈めておきたいのでかきまぜないようにします。



菌が発動しているので二回目は六時間ほどで固まります。

三回目の発酵に入ります。

二回目と同じようにヨーグルトの高さの倍の豆乳を入れて、又常温にお



きます。前よりも菌が元気に沢山活動しているので五時間くらいで固まるかもしれません。種菌が完成したら、冷蔵庫に保管しましょう。

ヨーグルトにするにはこの種菌を大匙一杯くらいに豆乳一リットルと合わせたら常温でも一晩で出来上がります。ここで思う存分グルグルしてください。



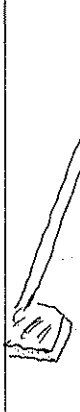
出来上がったヨーグルトは種菌でもあるので、取り分けて豆乳を足していけばどんどんヨーグルトができます。



継ぎ足していけばいくほど菌が力をつけて熟成度が増して美味しくなります。これが発酵マジックです。以上インターネットより

梅雨はあたりが洗われて、更にきれいですね。ある日は飼い主が遊んでくれるから雨も嫌いでは有りません。でもちよつとかまわれすぎて、嫌いやつだと思ふことも有ります。飼い主を喜ばせるのは、飼い主のお風呂の時間です。お風呂にお湯を入れ始めると、じつと見ているので、飼い主がお風呂に入ると、ふちに前足をかけて二本足状態でお風呂の中を見ます。お湯を呑みたいのですが、少し届きません。その時の飼い主の笑う顔はある子も好きです。又、寝坊助の飼い主は朝起きません。ある日はずつとその寝顔を見ている。これでも睡眠導入剤というのを飲むのですから呆れます。

飼い主とそのツレとある子は今日も助け合って生きています。



ペットお祭り



みなさま、こんにちは(´▽`)

梅雨はあたりが洗われて、更にきれいですね。ある日は飼い主が遊んでくれるから雨も嫌いでは有りません。でもちよつとかまわれすぎて、嫌いやつだと思ふことも有ります。飼い主を喜ばせるのは、飼い主のお風呂の時間です。お風呂にお湯を入れ始めると、じつと見ているので、飼い主がお風呂に入ると、ふちに前足をかけて二本足状態でお風呂の中を見ます。お湯を呑みたいのですが、少し届きません。その時の飼い主の笑う顔はある子も好きです。又、寝坊助の飼い主は朝起きません。ある日はずつとその寝顔を見ている。これでも睡眠導入剤というのを飲むのですから呆れます。

# ゆめサロン

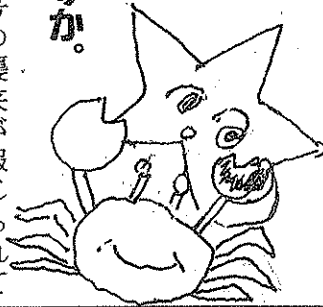
便り

平成 27年 7月 16日  
サロン便り 287  
吉賀町ゆめサロン

みなさま

お元気

ですか。



台風十一号の襲来が報じられています。大したことがありませんようにと祈るばかりです。七月の例会が中止になる可能性も考えられ、不安な気持ちでパソコンに向かいました。

台風は



やはり大きな爪跡を各地に残したニュースが報じられています。皆様、被害は有りませんでしたが、どうか。お見舞い申し上げます。自然

は本当に怖いのです。人はその中をくぐりぬけて生きていくのかと今更ながら考えてしまいます。

でも我が家の親族は私に似てノー天気で、倉敷のあたりに台風が上陸したというけど大丈夫？と、倉敷の娘の所に電話かけると婿がでて、大丈夫なんですよ。ここに子供二人ともいますから・・・有り難うございます。といったので、安心はしたものの電話を切つてから妹に告げ口すると、これまたノー天気で、「良かったよかった。ノー天気が一番」といいました。気にしても仕方ないことは仕方ないんですね。台風が残してくれた学びでもありました。

クッキング



ジンジャーシロップ

これは代謝アップになる夏にお勧めの飲み物です。

材料

生姜三百グラムは皮を取らないで二ミリの厚さに繊維に沿って切ります。レモン、鷹の爪キビ砂糖ローリエを生姜と一緒に入れて二時間おきま

す。水分が出るのです。これを煮詰めます。ざるにキッチンペーパーをしてこします。

こした生姜は、みじん切りにするか、フードプロセッサーにかけてこれに砂糖、酒、お味噌を入れてディップを作ります。野菜スティックにつけて食べるとお酒のおつまみやおやつになります。お試しくださいね。出来たジンジャーシロップは水や炭酸水で割つてのむといいです。つわりにもいいそうですので抗がん剤の副作用の軽減も期待できるのではないのでしょうか。この作り方はテレビからの情報です。お試しくださいね。

上杉謙信に学ぶ

心の不安をこえる

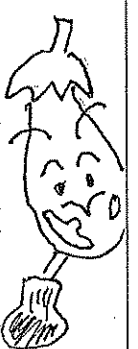
脳活性術



こんなものを読みました。ご披露します。

一、座禅

うつ病の再発率が四十パーセントへるそうです。座禅の息は鼻から五秒かけて吸い込み十秒かけて口から出します。



二、読経 声を出して



普通の人には読経といっても難しいでしょうが、新聞でも自分が覚えている文学書などの冒頭の文でもいいと思います。戦に参加せずノウ合戦で生き延びる。(脳活性で生き延びる)とも言い換えられるのだとか。

ゆるい主(猫)



飼い主は今日も朝から、難しいことを唱えていますがあるには必要ないことだし、朝から寝てばかりいます。飼い主は気まぐれでいきなりあることを抱いて頬ずりしたりして迷惑です。そんな時大きいため息をするのが、あるこのストレス解消法です。皆様お元気でいて下さい

# ゆめサロン

便り

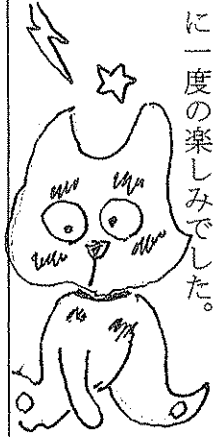
平成 27 年月日  
 サロン便り 288  
 吉賀町ゆめサロン

## 七月の例会

台風も去り、この地方への影響はなかったようで、無事例会を開くことが出来ました。

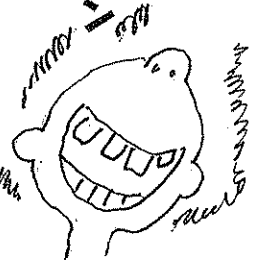


いつものように、保健師さんと課長補佐さんが会場の保健センターをあけて待っていて下さり、お仕事中だった課長さんもかけつけて下さっていつものように、訪問看護の看護師さんも質問に答えてくださったりして、楽しい時間を過ごしました。違う病気を持つておられる方もいつもいらしてください、その昔と変わらぬ体型に感心したり、年齢関係なく、歌って笑った月に一度の楽しみでした。



## 笑い歌い

### これぞサロンの



経過報告したり、それに対して質問したり、読書と色んな勉強をしておられる課長さんに、質問をしているうちに、哲学、宗教、文学に、はては健康にいい、課長さん直伝の栄養食（これはお好みでアレンジしたらいいような、食欲がなくなりそうな）名前を付けるには難しいものも出て笑いの絶えないリラックスタイムでした。要するに多くの品目を食べなさい。と私は解釈することにします。会員さんが茹でたとうもろこしを下さり、みんなホクホク顔でした。

## ゆめサロン老少女(おこの)

### ひとり言あれこれ

「きりつとする」「凜として」という



言葉が好き。でも むつかしい。

「ときばきと動いている M 子さん。いつも、凜とした姿勢でいる。私、負けるなあ、私もりんちゃんていかなくつちや」

（ある日の毎日ノートからぬき出したもの）

台風一過の畑に出てみる。あの細いききょうたちが、強い風を受けながらも倒れずに、立っている。これこそ、りんとした姿！

私は、このけなげさに心をうたれる。そして、あんた、強いねと声をかけてやる。

さて「凜」としていると思う女性といえぱ」というのを読んだので書いてみよう。

- 一位、 曾野 綾子さん
- 二位、 吉永 小百合さん
- 三位、 皇后 美智子さま
- 四位、 草笛 光子さん
- 五位、 八千草 薫さん
- 六位、 岸 恵子さん
- 七位、 櫻井 よしこさん
- 八位、 岩下 志麻さん
- 九位、 樹木 希林さん

十位、 渡辺 和子さん “置かれた場所に咲きなさい”の著者、クリスチャンなるほど！

○背中をしゃんと伸ばし、  
 ○しっかりと自分の考えをもち  
 ○きびきびと動き、話し、  
 私も頑張ろう。むつかしいけどー

いつも有り難うございます。考えさせられました。



保健師さんより

知ろう、語ろうガンのこと

日程が十一月二十九日に決まりました。サロンコーナーがある。場所や詳細は追って知らせる。ということでした。日ごろ作りためた物など皆さんにご披露なさるのにいい機会です。またおっしゃってみてください。



石川まで

あるんです皆様のご健康を祈ります。