

みどり通信

第37号
2024年7月1日

2024

7 July

令和6年 文月



笹の葉を
折って剪りこみ
クロスして
できたよできた
笹の舟

発行 相模原市みどり会

見 開 き 版

萩

あつた
萩か
七夕の
月
咲いてる

あきの
ふみこ

作者は七夕の朝退院した。
外の空気の新鮮さ。
驚いたことに
秋の花と想っていた
萩が咲いていた。

七夕 の歌

ささの葉さらさら
 のきばにゆれる
 お星さまきらきら
 きんぎんすなご

ごしきのたんざく
 わたしがかいた
 お星さまきらきら
 空からみてる

「十字のドクダミ」

秋野文子

知ってる？

人間の両手を広げた時の長さと同じって。
 実際に畳に寝て紐で計った人がいる。

レオナルドダビンチも言っているとか。

ドクダミの白い花、花瓶に挿したいな。

因みに、お臍が立った時の真ん中だよ、確か。

「花の名は知らず」

秋野文子



癒しのハーモニカ

先日、月曜会（カラオケクラブ）の仲間が「もし調子の悪いハーモニカを持っている人が居たら無料で直してあげるよ」と言っていた。

そう言えば 30 年ほど前に公民館でのハーモニカ教室へ 1 年ほど通ったことを思い出し家に帰って早速 二階の今は使っていない机の引出しを探してみた、古いハーモニカが 2 本もあった、ハーモニカ教室は仕事との兼ね合いが上手く行かなくなり途中で止めてしまったが、その時使っていたハーモニカの 1 本が音が出にくい箇所が 1 ～ 2 カ所あったこのハーモニカは 70 数年前（10 代）に就職先の独身寮にいた頃に使っていたものだ 独身寮と言っても空き家を借りた広めの部屋に同日に入社した男三人で住んでいたが他の二人は度々ケンカしていた、そのうち二人は会社を辞めてしまった。

一人になった私が寂しさしのぎに買ったハーモニカだ、誰にも教えてもらった訳ではないが何となく覚えていた「春の小川」や「里の秋」などをハーモニカの音を拾いながら吹いてみた、なかなか上手く行かないがハーモニカの音色がとても気に入った、独身寮は民家から少し離れていたの近所から苦情はなかったのが幸いして夢中になって吹いていた。回を重ねるうちに一小節ごとになんとか吹けるようになってきた嬉しかった。

おふくろの勧めを聞かずに中学を卒業すると遠くへ行きたいと我が儘を言い埼玉へ出てきたのだ、寂しさのあまり涙したことも有った。会社へ行けば大勢人がいて先輩たちだけが寂しくなんか無い、その中に同年配の女性もいて好意をもって接してくれていた、私の田舎ではサツマイモの苗を埼玉県から仕入れていたのを思い出してその女性にサツマイモを食べたいと言ったら後日、本当に数本持ってきてくれた、休日にデートを申し入れることもなく近くの川にハーモニカをもって散歩に出たりしていた。



同僚たちとの煩わしい人間関係を思うとハーモニカは私にとっては最高の癒しの友になっていた。近年でも山を歩いていた時にハーモニカの音を聞いたことがあった、あの物悲しい音色は私の心にたまらなく響いた。

二階堂松男

「睡眠は健康の素」

3月体調を崩し外出を控えていた。私が出れないので娘が一人で外出するようになった。でも連日出かけたので`疲れが出た。よく眠れなかった翌日が受診日、娘の様子を見て医師はゆっくりすれば大丈夫かなと何の処方もなくそのまま帰宅。その後もよく眠れない日が多く調子を崩した。本人に受診する元気もなくなり、医師、看護師と電話で相談し、手持ちの薬で何とか対応し少し落ち着いたらぐっすり眠れるよう薬の調整をするとの本人の同意を得て私が代わりに眠剤をもらってきた。眠剤を飲んで`ぐっすり眠れるようになったら次第に元気が出てきて安心しました。よく眠れず受診した日とにかく眠剤をもらってくればよかったのにと反省です。睡眠は元気の素です。その後相模原公園でネモフィラ、北公園にバラを見に行けました。今回一人で出かけたいぶ疲れてしまったが1人でも外出できるという自信がつきその他でも少したくましくなったようだ。

私はこれまで薬を服用して幸い副作用も出なかった。だが今回

は頭痛というか頭を押さえつけられる感じがしてしんどい時がある。娘は薬の切れ目とか飲んだ後に頭が痛いという。頭痛がしたり他にもしんどい事があるだろうによく頑張っているなど改めて思いました。今共にこうしてまあまあ過ごせることに感謝です。

by ひよこ

「浜松大空襲」

秋野文子 80才

わたしは夕焼けが好きではない

掛川から西の空を見た

叔母さんの背で
おばあちゃんと

母は浜松
父は見付

西の空は赤かった

母は広沢町
浜松高等女学校の宿直だった

近くの自宅
焼夷弾が隣に

焼け野原
銀色の目覚まし時計
動いていない

今 相模原にある
時を経て止まっている
わたしの近くにある

父も母も もういない

この時計は家宝だと父は言っていた

時計は生きている
銀色の時計は生きている

昭和20年6月18日

「コロナは終わっていない」

秋野文子

昨年5月、5類に移行し、マスク使用なども自己判断になった。
海外旅行や外国からの旅行客も多い。
夏休み中は、もっと増え、観光地のイベント会場の賑わいと混雑も放映されるだろう。
コロナは終わったような錯覚に陥ってしまう。

「親しらず」

秋野文子

kくんは歯を抜いた。左下△□の奥の親しらず。電話で聞いた。
小田相模まで徒歩50分、行って来たらしい。

親しらずは必ず抜く。どうして必要ないものが生えてくるのだろうか？
歯医者が無かった昔は、どうしていたのだろうか。

「高齢者施設の日常」

秋野文子

夜勤の職員さんが、ぎっくり腰をした。先週のこと。利用者を抱えた時だ。
椎間板捻挫が病名。
シップして痛み止めを飲み、1週間で出勤。
ヒドくならないかと心配、だけど来てくれないと困ってしまう！

「当事者」とは

ふぁ爺

「事ニ当タル者」を言う。

「当たる」は「取り組んでいる」ということであり、「事」とは「自分のところ、精神」だ。当事者は自分の精神に取り組んでいる、身をもって。

だが、自ら取り組まず医者まかせにしている「患者」も多い。そんな中、真の当事者は孤独だ。

自分は当事者ではない、と宣言する人は、自分は自分のところに取り組んでいないと明言しているのだ。真の当事者は再び孤独である。

ら く が き 板

夏の思い出

若い頃は尾瀬、水芭蕉！雨の中を歩いた。

60代は家族たちと「葉山」。
海と富士山、東の間だが命の洗濯。

文子

ホームのクーラー故障。窓を開ける。朝夕は良い。真昼のカンカン照り、部屋の向きによって、どうしようもない。一刻も早い修理を！

綯雲

梅雨、ホームで梅シロップ作り。梅雨明け頃に飲めそう！

文子

夏の食べ物

冬瓜 西瓜 茄子 胡瓜 赤茄子(とまと)

文子

精神病院は無くさなくっては。

雫



編集後記

6月号を見た人から相模原市みどり区、小原地区を訪ねてみるという便りがあった。

みどり区の家族の人が、じんかれんのホームページに出会ってくれ
ると嬉しい。 (秋野)

今日6月21日は夏至。明日から少しずつ日が短くなってゆく。
8月号原稿の締め切りは7月15日です。 (高久)

小冊子印刷用PDFを用意しています。お申し込みは下記へ。

midori2shin@gmail.com

