みどり通信

第３７号
２０２４年７月１日

2024

7 July

令和 6　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

スマホ版

発行 相模原市みどり会

栽

あきの
ふみこ

あっ！
萩が
七夕の
月
咲いている

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
秋の花と思っていた
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

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ってみた、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で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だが寂しくなんかない、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なと言ったら後日、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頃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。今回一人で出かけだ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と改めて思いました。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クンは歯を抜いた。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。

「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背丈が同じって。
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ね、確か。

「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！

「花の名は知らず」

秋野文子

「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、ここで「事」とは「自分のこころ・精神」だから、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、自分は自分のこころに取り組んでいないと明言していることになる。またまた真の当事者は孤独である。

らくがき板

夏の想い出

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

夏の食べ物　　冬瓜 西瓜 茄子 胡瓜 赤茄子(とまと)

文子

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

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！

鰯雲

精神病院は無くさなくっては。

雫

らくがき板

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）

印刷用みどり通信を用意しています。お申し込みは下記へ

midori2shin@gmail.com

みどり通信３７号　スマホ版

designed & issued by 空気村工房　atelier.dair@gmail.com
2024/06/30　16:23