

あまでうすです

玄関の格子戸を開け、三和土に一步踏み入れると、ちよいと旦那、血の気のな顔してどうしたんです？ まるで、病み上がりの幽霊って感じですよ。おや、旦那はもしかして、古参の仲間内から訊いたあの噂のお人じゃないかえ？ こんな処で会うとは嬉しいねえ。それにしても、話に訊いてた所作とはちよいと違うわねえ。あれから何があったんです？ ありや、友達と双六をして負けて、家宝にしていた舶来の懐中時計を、それも金時計を取られたですって？ そりやあ気の毒にねえ。

まあ取られちゃった事を今さら悩んでもしょうがないさね。えっ、人事だと思っただけで軽く云うあんたは誰だ？ きづくのが遅いねえ。物もよわい百年を超えれば妖と化する。世に云う付喪神さ。あたしや、さいころの付喪神だよ。こうして喋りもすれば歩きもする。それより、袖振り合うも多少の縁で云うだろ。いい機会だから話がしたいんだよ、すつごく。訊いておくれよ。おや、そうかい有りがたいねえ。今となつては懐かしい江戸時代、あたし達さいころの目の目は、見ての通り黒だったのさ。今じゃ一の目は赤く

なってるのはどうしてか知っておいでかえ？ あら、藪から棒だつて？ 細かいこと云わないの！ それが昭和初期頃に、さいころ製造業者が日の丸を思い描いて赤にしたところ、これが大当たり。それから赤になつたのさ。これ実は、この店主の受け売りさ。さいころ繋がりでもひとつ。あれやこれやとごちやごちや云つてる様を、《四の五の言つてもしようがない》って云うだろう。あれは元元、丁半賭博からきた言葉なのさ。さいころの四と五が似てるところから、丁か半かを迷ってる様を意味してるのさ。おそれいっ

たかい？ あたしや唯の付喪神じゃないんだよ。あん？ 見栄を張るなつて？ 気持が高ぶってるのかしらん。ところで、この店は江戸時代には紙問屋だったの知ってるかい？ 奥は白い漆喰の眩しい蔵を改造した珈琲屋って訳さ。裏へ廻れば永禄十年に織田信長が城主となつた岐阜城が見える。それよりきづいたかえ？ 床が面白いだろう。双六になつてるのさ。人呼んで付喪神双六。今旦那が立ってる所が『ふりだし』。

ぞれの場所に、櫛や煙管、行灯、一文銭、掛け軸など数多の仲間の付喪神が居て、勝負に勝たなければ先へは進めないのさ。どうだい旦那、一度やってみるかえ？ おや、そうかい。始める前にひとつ忠告しておくよ。あの吉田兼好が《勝たんと打つべからず、負けじと打つべきなり》って云ってる。この心意気を忘れちゃいけないよ。さいころの付喪神に発破を掛けられた旦那は、果たして付喪神双六で『あがり』を頂点にする事が出来たのかは『妖奇譚』の記録に残っていない。この物語はフィクションです。

風地蔵新聞

第135号

発行 編集
風地蔵
白石 美帆
〒503-0922
岐阜県大垣市
馬場町85

ヤフーブログ
毎日更新中

炎の女みほ日記

http://blogs.yahoo.co.jp/rion5230

駆け回る愛犬

大橋美紀

日本列島寒波が襲来し、大雪が積もつた12月17日の朝我が家では、この雪を大喜びしている子がいました。愛犬の陸(リク)と空(ソラ)です。毎朝4時半から5時の間に「おしっこ」と1階のリビングのゲージの中から吠えて私を起こします。この日もいつものように4時40分頃吠え、私を呼んでいました。昨夜からチラチラしていた雪がどれぐら積もったのかと2階のカーテンを開け

てみると真っ暗なんですが、屋根から田んぼ、本当に真っ白でした。2階からでは何センチぐらい積もっているのかはわからず、とにかく防寒着を着て手袋、そしてニット帽をかぶり犬を外へと出したんです。玄関を開けると20センチ吹き溜まりは30センチは積もっています。まあ犬は大喜びでおしっこどころか雪の中を駆け回っている。おしっこは「おしっこは」

と呼び、なんと家の中へ。雪だるまみたいになり雪の大きな毛玉を体中いっぱいつけているリクとソラを見てまずは、笑つてしまいました。満足そうに2匹は足その私のたいへんなことは何もわかっていません。雪の毛玉を払い、ドライヤーで1匹づつ朝から大仕事です。朝はお弁当も作らないといけません。いつもなら忙しそうにしているソファの上で寝ているのに、裏口のドアの前で「出して」と言っているようにお座りしているのです。

チラッと見て目が合うと、本当におねだりの目で見てくる。いやっ負けちゃいけないとモクモク朝食の支度をする私。チラッと見て目が合うと、本当におねだりの目で見てくる。いやっ負けちゃいけないとモクモク朝食の支度をする私。

子供夫婦は沖縄へ新婚旅行中です。15日は、なんと30℃あつたそうです。19日は、帰ってきたのですが、その日は少しぼかぼか暖かい日で車中はエアコンも入れずに駅に迎えに行く、まず1声が「寒い、こっちめっちゃ寒い」でした。「2日前はもっと寒くて最高気温が3℃か4℃だったんだよ」と返すと、2人は「寒い」「寒い」の連語でふるっていましたのでエアコンを入れたようと、生き返ったような顔になった2人でした。寒いので雪が積もると雪かきや出勤も大変ですが、愛犬は多分又雪が降らないかなって願っているんだらうなあと思っています。

川風

しらいしみほ

年末恒例

年末と言ったら、大掃除！だと思いが、

我が家の大掃除は夏が来る前にやる。北風ビュービュー吹き荒れ模様の師走に

やるもんじやない。

(笑)

去年は節約の本を読みチラシ、その中の受け売りだ。布団も荒い物もよく乾き、体も動く。あとは日々の掃除を徹底する！これが問題だが。

気が楽になるのが一番だ。お店も、夏にやろう！年末は何かと気ぜわしいのだ。年末調整、決算！で頭から湯気が立つ毎日だ。

師走の声も強まり、ようやくとめどがつくころになると、りおんの後輩たちが、九州の剣道大会へやってくる。別府と大牟田だ。きのう、今日と恩師へのあいさつもかねてりおんと応援に行く。りおんはスーツを着て、女子の監督

を任命され、これが本人の自覚を促し、大きく成長させてもらえるのだ。一生懸命の姿は感動する。ウルウルなる。学生のころは当たり前だった感動の剣道が、少し距離が出た今、

こうして監督として携われるのはありがたいと涙目になる。先生曰く、「竹刀を置いた時が剣道だ」勝ち負けを教えてきたのではない。そう話をしてくれる。学生のころは聞けなかったことも



社会人の今、素直にまっすぐ入ってくる。

剣道をしている時間はずか3時間足らず、残りの21時間をどう己と向き合い、理性をもって過ごすかが、

武士道の教えとなる。自分を律し、周りを敬う。

すくっと清らかな気持ちで残すはあと3日。

昨夜浸けとくはずのもち米を浸け忘れ、朝4時に起き洗い出し、今日の夕方4時過ぎからやろうと、開き直る。お正月用の鏡

餅と、お雑煮に入れるおもちを親戚家族に配るのだ。我が家はあん餅も作らないと。明日は、お母さんと最後の買い出しだ。

すでにほぼ終わっている、おせちの準備を少し手伝う。そして大晦日は、紅白を見ながらおあさんちでごろごろする。今年の中森明菜が出るそうだ！たのしみ。そして、今年初の一大イベント。宝満山への初日の出登山！

朝4時に太宰府天満宮から登るらしいが、そのために宝満山へ3回、近所の山へ5、6回は登り、筋トレとウォーキングを続けてきた。「マジで行くとや？」



きちくばい！」と昨日ダンナが言うから「はあ？」となる。ともかくりおんが楽しみにしている話。今日、明日とダンナは職場の飲み会できっと「家族で初日の出見に、宝満山に登るとばい」としゃべり、後には引けなくなるだろう。

い山なので、来年は景色のよい、阿蘇の山々に登ってみたい。膝が悪くならないようにまずはやせない！下山の時、腹で足元が見えなくて危険だ。来年は年女！良い日々になるようがんばるぞ。

お金がなくても楽しんで、体力の着く登山だが、宝満山に登れば、どんな山だって登れる！と言われる宝満山はかなりきつ

生活習慣病予防クッキング

原 由里子

私の携帯は、大垣のイベント・みまもりネットワークなどが情報配信されるように登録してあります。

11月の中頃。大垣広報に載っていた、健康診断や教室がメールで送られてきました。見ると、がん検診など健康診断をしてくださいと促す内容でした。その中に「ヘルスメイトによる生活習慣予防クッキング」というのがありました。

参加費三百円。持ち物、エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具。場所・大垣市保健センター。日時・12月5日9時〜13時。

値段も安い。場所もわかるし、近い。スケジュール帳を見るとお休みになっていました。「これはいい！参加しよう。休みだし」

折角なので、姉にも声をかけてみました。姉も昔から、健康とかそういうことが好きなので。姉からメールで「いいよ。面白そう。」と短いOKの返事をもらいました。

申し込みをした時、ちよつとびっくりしました。参加する人全員の名前・住所・電話番号まではまだわかるんですが、生年月日まで聞かれるとは思いませんでした。

当日は天気がすごく良かったんですが、とにかく風が強くて寒かったです。なので、自転車がなかなか前に進まない。保健センターの前に8時40分に姉と待ち合わせしていましたが、10分遅れました。

自転車を停めて、前カゴから荷物を取り出すとき、「ハッ！」と気づきました。

ちゃんと用意していた、持ち物を入れた鞆を忘れてきたことに。取りに戻ろうかと思いましたが、保健センターの方に忘れたことを伝えるとき、エプロンを貸して頂けました。三角巾は姉

が大きいハンカチを持っていたのを借りました。

こういう時に一人で参加してなくてよかったです。思いました。

暮秋人数は30名だったんですが、12名オーバーの42人の参加です。その中に男性が3名参加していました。

全員に「TUNAGU」・地域をつなぐ・世代をつなぐ」と表冊子にそう書かれたテキストを頂きました。

内容は、地域みんなと一緒に頑張って、健康づくりに取り組みしましょうという事です。

生活習慣病は偏った食生活、運動不足、飲酒習慣、喫煙、ストレスなどが原因となっておこる病気の事だそうです。

肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症や、これらの予備軍まで含まれます。

生活習慣病が重症化すると、脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞、心不全、がんなど重い病気につながっていくそうです。だから、日常生活を見直し、予防を心がける。ヘルスメイトという方達は、塩分摂取量を抑えた料理の指導をされています。

ちなみに都道府県別平均寿命で、男女ともに一番長生きされている県は長野県です。そして短命は男女ともに青森県です。

健康寿命ランキングは、愛知県の男性は1位、女性3位、静岡県は男性2位、女性1位です。一番悪い県は男性は青森県。女性は滋賀県だそうです。

見ていると、比較的暖かい地域の方が長生きで健康寿命も長い。寒い地域が短命で健康寿命も短いです。寒い地域は漬物など塩分の多い物をよく食べるようです。

長野県も寒い地域ですが、とにかく野菜をいっぱい食べるそうです。それと山間部なので、山道を登ったり下ったりして足腰が丈夫なのもあると思います。

厚生労働省が定めた「健康日本21」という健康増進の目標やそれを達成するための方針があります。

栄養・食生活の気配り、

運動、づ移民、飲酒はほどほどに、喫煙を控える、歯・口腔の健康、糖尿病予防・循環器疾患予防・ガンに注意する、高齢者の健康に気遣おう、社会環境の整備を進めるというのがあります。

その中の一つ、「食生活の気配り」として塩分を減らそう、野菜を食べようという事で、クッキング教室が行われるというわけです。

教えていただけの料理は、主食・卵トマト丼、主菜・大根と鶏肉の炒め物、山椒風味、副菜・かぼちやのきんぴら、野菜たっぷりの味噌汁の4品です。

主食には「ごま油」主菜には「粉山椒」副菜はかぼちや自体が甘く、白ごまをかけます。味噌汁は具がたっぷり入っているの、汁を飲むより具を食べるといように、塩分が少なくても美味しく食べれる工夫がされています。

教室では、3グループに分かれます。参加者が増えたので、一つの調理台に14名いるわけですから、最初は調理に参加できなくて、様子を見ていました。

その内、にんにくを擦って鶏肉に味付けをしたり、大根を交替でいためたり、できた料理をお皿によそったりと、知らないうちに参加していました。

14名分の料理を取り分けるのは意外に難しく、一緒に参加している同じグループの方と「不公平ないかな？あつ、鶏肉のお皿多い！こっちだいこんばっかり」とか、「味噌汁がこぼれたー！」とキヤッキヤ言いながらついでにいました。

一緒にお皿に取り分けていた人が、「難しいことは私はやらない」と言っていました。料理も出来上がり、食べ始めました。

お皿に盛りつけるとき全部に山椒をふりかけました。が、ほかのグループの方は、山椒自体あるのを知らなくてかけていなかったようです。ヘルスメイトの方が、一つ一つの席に来て、山

椒をかけて回っていました。「私のは山椒かかっていません」というのが遅く、さらに山椒をかけたかったですね。美味しかったです。

食べている途中、ヘルスメイトの方が、塩分の多い・普通・少ない味噌を溶かした汁を飲み比べてみてくださいと持ってこられました。

塩分が一番多い味噌を溶かした汁を飲んで、「これ毎日飲んでいたら、早死にするな」と思いました。

一番塩分の少ない味噌を溶かした汁は、確かに飲みやすいです。濃いのに慣れていない人には、物足りないと感じると思います。

食べ終わり、全員で片づけをして借りたエプロンをお返しして、クッキング教室が終了しました。楽しかったし、勉強になったし、健康的で美味しく、面白かったのでまた参加したいと思いました。

姉も「またこういく教室があったら教えて。」と言っていました。

本当に参加して良かったです！と思いつながら、帰りました。そういうえば、メタボリックシンドロームの話が出ました。通称・メタボ。内臓脂肪型肥満の人が高血糖、脂質異常、高血圧といった危険因子を2つ以上併せ持った状態だそうです。

肥満度（BMI）を判断できる計算があります。体重÷身長÷身長×BMIだそうです。例として、体重53kg、155cmの場合、体重53kg÷身長1.55÷身長1.55＝BMI22です。

BMI判断基準として、22が適正体重・18・5未満はやせ過ぎ・18・5以上25未満は正常域、25以上は肥満だそうです。1度、計算するのもいいですよ。ちなみに風地蔵スタッフは、やせ過ぎか正常域でした。健康が一番です！

おわり

ハラマキ

12月20日にネットで来年の手帳を購入したら、なぜかハラマキが付いてきた。何気にしてみたら感動するくらい温かい。仕事でも家でもハラマキ。そしてなかなかオシャレなデザイン。ハラマキに大はしゃぎ。

毎年四人の子供たちからクリスマスプレゼントをもらっている。びっくりしたが、まさかのハラマキ。娘から一言「タイミングの悪いオトコ」

微妙すぎる。。。

庭師 奥田良樹