

あまでうすです

我が街、各務原市は《音楽の街》をコンセプトに、八ヶ所ある会場の何処かで毎月コンサートが開催され、市井の人人は思い思いに音の饗宴を楽しんでいる。自らも多聞に洩れず、月に少なくとも二、三回、多い時には五、六回とコンサートに出掛けています。十代の頃から歌謡曲、ロック、クラシックを聴き、音楽歴は結構長い。中でもクラシックはよく聴いた。最初に買ったレコードは、ドイツ・グラモフォンレーベルの、特に有名な曲ばかりを収めた8枚組ボックス入り解

説書付のレコードで、当時はモジユラーステレオと呼ばれたオーディオで聴いていた。社会に出てからは、友達がしこたまジャズが好きであった為、感化されジャズも聴く様になった。その切っ掛けとなったのは、彼の家にたまさか遊びに行った時、一枚のレコードを掛けてくれたのが、オスカー・ピーターソン・トリオが演奏する《サムシングウオーズ》というアルバムで、美しい夕日のジャケットであった。この曲を聴いた時、衝撃を受けた事を覚えている。それはピーターソンの演奏するピアノの音が、クラシック・ピアノの音

には無い響きがしたからである。(後にこのレコードは中古で手に入れた)その時、もうひとつの《おんがく》が存在する事を初めて知った。それが音を学ぶ『音学』である。ピアノがメロディーを弾いている時、ベースとドラムスとはどんなリズムとテンポで掛け合いをしているのか、そんな各楽器の音のかけ引きを知った時、ジャズ音楽の愉しさを面白さが解かってきた。彼とは会社が休日になると、名古屋のデパートやレコード店に出かけ、中古レコードを漁り買ったものである。こうして集めたクラシック、ロック、ジャ

ズのレコードは、三百五十枚ほどになる。それらのレコードは今もコンポで聴いている。クラシックの中には、交響曲、協奏曲、ピアノ曲、ヴァイオリン曲、弦楽四重奏曲などがある。唯一持っていないのは歌劇のレコードである。これは意識的に買わなかった。何故なら歌劇はレコードで聴くものではなく、観るものだと言う自分なりのポリシーがあったからだ。そんな訳で歌劇はBSで録画をして観ていた。VHS百二十分テープの標準モードだと二時間録画出来るが、殆んどどの歌劇は二時間を超えてしまう為入らない。三倍で録る

と画質が当然悪くなるのが嫌で、高画質で録れるS-VHSデッキを買い三倍で録っていた。これだと三倍モードで録って六時間入るし、VHSの標準で録った様に画質が綺麗であるからだ。音楽は毎日必ず聴く。食事の時間も朝はクラシック、昼は「モーロ」やロック、夜はジャズと台所でカセットウォークマンにステレオスピーカーをつなぎ聴いている。音楽に対する好みや価値観は人それぞれではあるが、演歌を聴く事にはやぶさかではないが歌手が限定される。《日々是好日》と音楽無しでは生きていけない人生を満喫している。

風地蔵新聞

第139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

柳津高桑星桜

鎌澤 宣子

四月十三日、息子に乗せて行ってもらった、柳津の流通センター近くにある星桜という桜を見に行ってきました。

きっかけは、お店の客様で年に1度は展示会もしてくださっています。「華ネリネ」先生が、かわいらしい五月飾りを持ってきて下さったときに、桜の話になり、「めずらしい星の形

をした桜があるのよ。」「染井吉野の後だから、今頃だと思うよ。」とお聞きしました。そんなめずらしい桜があるとは知りませんでした。しかも家からでも三十分ほどで行ける場所です。さっそくスマホで場所とどんな桜なのかを検索してみました。柳津町高桑で守られてきた桜だそうです。宇宙帰りの桜と言われている、二千八年に「エンデバー」で宇宙に行ったそうです。その桜は、流通

センター近くのお寺の境内にあるそうです。残念ながら、こちらは観に行けませんでした。来年の楽しみにとっておきます。事前に詳しい場所も調べておいたので、スムーズに行けると思っていました。が！息子のすこぶる方向オンチを忘れていました。なので、三十分で行けるところを1時間かかってしまいました。駐車場で、後ろから来た車の方が、「これ観に来たんやろ？もつ

と回らやぞ。」と後ろの方を指さして教えてくれました。「ありがとうございます♪」教えて頂かなかつたら、結局見終わるところでした。もう一度車に乗って、教えて頂いた方へ向かうと、堤防の突き当りにいっぱい咲いていました。河川敷に車を止め、傘をさして観に行きました。探していた甲斐があり、本当に星の形をしていて感動です。いつもは写真を撮っている私を少し冷めた眼で見ている息子も感激して

写真を撮りまくっていました。息子が、「晴れていて満開やつたらこのアングルでとつたらきれいやろな」と指でカメラの形にして覗き込むしぐさをしながら、ボソッと一言いついてよかったです。「雨の中来た」とも。教えて頂いた華ネリネ先生に感謝。来年も絶対観に来よう。その時は宇宙桜も忘れずに観ようと心に決めた1日でした。おわり

糖尿病予防教室

原 由里子

2月28日(土) 大垣の広報に載って いた「糖尿病予防教室」に参加してきま した。 本日は土曜日の2 週に2回に分けた教 室でしたが、21日 は仕事でしたので、 28日のみの参加に なりました。

初回は運動が中心 だったようです。参 加した2回目は食生 活が中心でした。 会場は大垣市保健 センター。時間は9 時から12時までの 3時間です。

私の予想では参加 する人でいっぱいか など思っていました。 いつもギリギリに行 くので、少し余裕を 持つて早めに会場に つきました。

この日は、料理も 作りますが、まず、 4階にある講堂で話 を聞いた後、3階に ある調理室で糖尿病 予防の料理を作ると いう流れです。

講堂の受付で、名 前を告げて料理の材 料費510円を払い ます。折りましたか 横長の机がいくつか 並んでいました。机 の上には参加人数分 である資料が乗っ ています。思ったよ り資料は少ない気が しました。

たりして、遅れてス タートしました。 話をされる先生は、 大垣市民病院の糖尿 病に詳しい女性の先 生です。 大垣市民病院の糖尿 病に詳しい女性の先 生です。

まず糖尿病とは、 血液中のブドウ糖の レベルを示す血糖値 が高くなる病気です。 ブドウ糖は、糖質が 分解されて作られて 筋肉や臓器のエネルギー源になるので、 とても必要な物質で す。けど、ブドウ糖

が弱まり、働きが悪 くなる、血糖値が下 下がりになり糖尿 病です。これが糖尿 病です。これが糖尿 病です。これが糖尿 病です。

インスリンの分泌 量が不足すると、欧 米人は10%の分泌 量ですが、日本人は 10%の分泌量だと して、日本人は5 0%の分泌量しか ないです。なので、 欧米人と同じように 食米と同じように食 べると、糖尿病にな るそうです。

血液の中のブドウ糖 が多くなると、赤血 球に含まれるたんぱ く質の一種ヘモグロ ビンにブドウ糖が 結合したものをHb A1という物質が増 えるそうです。 HbA1は、過去 1ヶ月間の血糖

が増えすぎると血管 を傷つけて、いろん な病気を引き起こし ます。ブドウ糖の調 節をする唯一のホル モンがインスリンで す。すい臓で作られ ます。すい臓で作ら れます。

値の平均を示してい るので、糖尿病の状 況がわかるそうです。 ちなみにHbA1の 平常値は、4.3〜 5.8% だそうです。それと、 糖尿病と肥満の関係とは一 体 何か？

脂肪を蓄える脂肪 細胞は、インスリン の働きをよくする物 質、アディポネクチ ンを分泌しています。 しかし、食べすぎ など脂肪細胞が肥 大すると、アディポ ネクチンの分泌量が 激減します。さらに インスリンの効きを 悪くする物質も増加 します。だから、肥 満によって糖尿病が 起こりやすくなる そうです。

睡眠時間が短すぎ るとインスリンの作 用を受けたり、起床 就寝の時間を決めて 寝ることも大事なこ とだと聞きました。

聞いています。ただ は駄目だと、頂いた 資料に赤ペンでスク リーンに映し出され た内容を必死で書き 写していました。 その様子を見てい た係りの方が、前回 の「糖尿病予防のた めの運動」という資

料を私の所に持って きてくれました。 「もしよかったらど うぞ」と言われまし た。ありがとうございます います。

遅く始まったのも あり、話が長くなっ たのもあったのか、 料理を作り始める時 間が押したようです。 係りの方が焦ってい ました。 10分間の休憩の後、 3階の調理室に移動 しました。

参加者も少なかつ たので、2グループ に分かれて調理が始 まりました。 時間も押していた ので、すでに野菜が 切ってあったりと、 短時間でできるよう に準備されていまし た。

作る料理は、鳥の 蒸し物、かぼちやの 含め煮、春菊とカニ カマのごま酢和え、 カマのこたつぷりの すまし汁です。 今回は、糖尿病予 防教室というのでも 年配の男性参加者 が比較的にかかった からです。同じグル ープにいた一人の男性 が、奥さんに「ぶーぶー 家で料理を作った り、奥さんにぶーぶー 言われながら家事を されているそうです。 されてはいるので、 ようやく喋りま す。私が炒め物を しようとしたら、菜 箸を私から奪い、 「何もしてないとい かんやろー」と言っ て私の仕事を奪いま した。まあ、いいん ですけどね。

時間が押していた のの11時30分には 出来上がり食べ始め ていました。 この教室に申し込 んだ数日後、市役所か らアンケート用紙が

届きました。 身長や体重、糖尿 病疾患の方は詳しく 書くようになってい る欄があったり、家 族の方が糖尿病なら 少し書き込めるアン ケートの用紙です。 当日持っていくこと になりましたので、 渡しました。

食べている間に、 そのアンケートの内 容を見て、それぞれ の1日の支持単位を 示した紙を頂きました。

ちなみに私は、I 日の摂取カロリーは 1440キロカロリーだ そ うです。 小さい紙ですが、 細かく書いてありま す。「なるほどな」と 見えていました。全 員食べ終わり、片付 けをして12時に教室 が終了しました。

家に帰り、しばら くすると保健センタ ーの方から電話がか かってきました。いつ も なら、教室が終わっ た後、アンケートを 書くのですがそれを 忘れたらしく、参加 者一人一人に電話を かけて聞いているよ うです。

私も問いに答えて きました。 最後に「糖尿病の方 ても甘いものが食べ たいと思うので、糖 尿病でも食べられる お菓子教室があるとい いなと思えます。」 と要望で言ってみま した。 全部は覚えきれない ですが、知識が少し でも広がったかなと 思い参加して良かった と思います。

おわり

川風

しらいしみほ

市民農園デビュー

太宰府市の市民農園は5年更新なので5年待ちと言われましたが、秋に申し込んでおきました。すると、応募が多く、新しく市民農園を増やすことにしたそうです。田んぼのあとに20の市民農園が振り分けられました。

すぐに図書館に野菜作りの本を借りて、何を植えるか、図にして、絵にして、計画を立てるところまでしました。

いざ、4月から野良仕事はじめ。まずは桑で耕します。

土づくりで、まず石灰をまき、化成肥料と牛糞なんかを混ぜて耕します。暑くもない季節で、土が柔らかいので、やりやすかったです。りおんもちよこつとお手伝いに来ました。ダンナちやんはお手伝いどころか、仕事が終わったその足で、「畝

作って!」「黒シートはって!」とこ

き使われ、「支柱立てて!」の時は断られてしまいました。笑

同じ農園のベテランのじいちゃんをつかまえて見よう見まねで自分でやることに。

「里芋やしょうがはあとからでもいいけん、トマトやキュウリを植えなさい」

い。そんな本はみらんでもよかけん、ひと畝に4株くらいを植えなさい

。「なかなか会えません、私の先生のじいちゃんに教えを乞いながらあれよあれよと

トマトにきゅうりゴーヤにピーマン、ナスにトウモロコシ、ジャガイモ、

しょうが里芋をいつのまにか植えていました。

水を40リットル運ぶだけでクタクタク。すると、こつちの畑のおじさんが、

「あの家の年に年間千円払うと、ホー

スから水をまけるよ。」と教えてくれました。ほん

を輝かせますと、

「もちよつと痩せたところに教えたがよかったかな」と

大笑いです。じいちゃんが苗にビニールをかぶせればそうするし、竹を組めばそうし

ながら毎日何かと畑を見に行きます。

風に吹かれ、土を触り、おいをかぐ。不安になる寝る時も、ジャガイモの葉っぱの下を想像すると、

コロコロ赤ちゃんがいつぱい生まれ、むくむくと大きくなつていくのを想像したりして、精神面も安定してきましたように思います。

さて、最初は失敗が多そうですが、とれたて野菜を食べられる日をたのしみ

にさつきも畑に歩きました。

ちよつと俳句

春が来て

青い器に

雪積もる

(白くまのこと 吉久)

風地蔵

思わぬところでいきなり団子

春雨も

うぐいす鳴き

雨上がる

(勇)



子供(長男4年生)の少年野球の練習試合を見に行くと、相手チームの監督が知った顔だった。小中学と一緒に野球をした同級生。

リーダー的存在でキャッチャー。自分はファースト。色黒のイケメン。自分は色白のポッチャリ君。試合が終わってから声を掛けに行った。「昔のまんまだね〜」子供も同級生どおし。これからも数回試合で会えそうだ。

子供の頃からお互いずっと好きなことを続けている。たまにコーチをすることもあるが、子供たちにも「好きなことを、見つけろよ」と教えたい。

庭師 奥田良樹