

あまでうす

現役の頃は、時計のメンテナンスをするいわゆる修理技能師であった。その流...

ク入り)。そのフタに、友禅千代紙を貼る。その一ブロックに時計の機械を取り付け...

はら」の広報課から、この時計を取材したいとの申し込みがあった。月2回発行され...

「広報紙を見たぎふちゃん(ラジオ)のリポーターの方が取...

という間に終わってしまった。感じた。放たぞろの反応が凄...

風地蔵新聞

9月25日は 風地蔵にて

大橋 美紀

風地蔵では9月25日(金) 17時30分より19時まで第2回となる...

勤めていた所を辞め、実家の仕事を手伝う事になりました。日に日にガンの...

仕事の段取りをして、稲沢までトラックで走り、納品し、次の材料を積み...

ホンダの車のシートを中国の子と何人かを住み込みさせて、シート専用の...

んは朗らかで、顔を見るとホッとする感じでした。その後、父も亡くなり...

第143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

野さんでした。何を作って納品していたかという、トヨタ...

糖尿病予防教室  
第二弾

原 由里子

前に糖尿病予防教室に参加したことがありますが、大垣広報に掲載しているのを発見し、参加することにしました。

の方もみえてないです。長い机とパイプイスが用意されていたので、姉と座りながら待つていました。受付で、食事をつくる材料費510円を払い、そのあとに身長、体重と測ります。体脂肪率・筋肉量・BMI・内臓脂肪レベル・基礎代謝量・体内年齢・推定骨量。体重身長年齢を登録するだけで測れてし

まう優れたもの。最初に料理を作り、そのあとに運動をする流れです。作る料理は、ミニトマトと鶏肉の甘酢あん・かぼちやの含め煮・青菜と玉ねぎの胡麻酢和え・きのこたつぷりすまし汁です。

動ではなく、ゆっくりしたスロー筋トレです。先生曰く、ラジオ体操はやった方が良いけど準備運動のよいうなものだとか。健康維持には筋トレが一番だそうです。

袖防止」です。ツライけどガマン。次は猫のように背中を反らすストレッチと腕をまっすぐにして体重を支えて、顔を上に向けるストレッチをしていきま

別には、前回の参加時に、運動と食事の2回に分かれた教室でした。その片方の食事の方だけ参加でき、運動は断念しました。

今回参加人数も少ないという事で、2つのグループに分かれます。参加した最高年齢者は大正生まれとか。その方と同じグループになり、「料理とかできるんだらうな」と期待していましたが、すると、その方が「私、料理作ったことないからわからな

今左利きが見直されていますよという話から、いつのまにか全員で話が盛り上がっていました。

スロー筋トレだけじゃなく、柔軟体操・バランス運動も取り入れました。

この運動が一番内臓脂肪を減らせるそうです。そして筋肉を落ち着かせる締め運動をしてフィニッシュです。

6月29日(月)も運動も同じ日に行われるとか。

私だけじゃなく周りの人もビックリしていました。

食事も終わり、片付けをしてから場所移動です。今度は運動です。

まずは片足立ち1分間のバランス運動、次に座布団を背中でもってスクワットです。

しかも、筋トレは毎日する必要もなく、1日おきとか、2日3日に1回すると良いとも言われています。

大垣保健センターです。姉と保健センターの前で待ち合わせです。

前には、前回の参加時に、運動と食事の2回に分かれた教室でした。その片方の食事の方だけ参加でき、運動は断念しました。

教える下さる先生は、大垣市民病院のリハビリセンターで12年間運動を教える、保健センターに来てから12年運動を教えているベテランです。

次に腹筋をして、裏背筋伸ばしというストレッチです。これは足を広げて上半身を右足・左足の方に倒していきます。

最初買った測定結果ですが、体脂肪率はオール現状維持でした。全然筋肉が足りません。とビックリしました。もつと筋肉があると思っていたので。頑張ろう!

「ありがたう」でも今回は大丈夫です。会場は保健センターの4階にある講堂です。そこまで階段で登ります。エレベーターは使いません。姉はブーブー言っていました。

姉は周りの人と喋りながら、私は静かに食べていました。

運動の目的と効果として①血糖コントロール(食後高血糖を防ぐ)②肥満解消(内臓脂肪が減少すると血糖値が下がる)③筋肉量が増加すること④インスリンの効きを改善する⑤健康の維持・増進(体力・持久力・抵抗力・免疫力の向上)⑥ストレス解消です。

腕立てです。腕立てでも腕を鍛えて「振

おわり

2人の方しかなかった。係り

活、大変じゃない?」と聞いてきました。

運動でも激しい運

腕立てです。腕立て

おわり

ちよつと立ち話

読みましたよ。行くまでの色々えらんだりしている様子が楽しかったです。よ。始めたばかりの方と言つても5年やつてる人でもああなんですよ。(エステのNさん)

新聞新しいのちよつだい！(古堅さん)

このまえのコダクロームの新聞。知人にあげたよ。その方も好きな方だから。(常連のNさん)

暑い中、本当に隆男さんにはお店の修理をして頂き、ありがとうございました。やっぱり夏より秋の方が作業するにはいいかもですね。

毎回、隆男

さんの飲みっぷりはいいです。

300円で水まんじゅうづくりが体験できるんですね。人気がある教室だったんですね。電話がつながらないと苦情が出るほどなんて。社長から絵手紙届きました。ありがとうございます。絵に力強さをすごく感じます。(大橋)

私は高野豆腐が好きなので、食べてみたいですね。凍り豆腐。高野豆腐を作るとき、豆腐を凍らすとは数年前に知りました。隆男さん、社長、りおんちゃん本当にありがとうございます。でも社長、1つ言うのと立秋が過ぎた後に絵手紙が届いた

ので、暑中お見舞いではなく残暑見舞いです。

この前届いた大垣広報に空家を利用しよう年が動いていると書いてあります。私も剪定教室に参加してみたいです。各務原という地名、たしかに昔、「どう読むんだろう」と思っ

たことがあり。私も水まんじゅう体験したいと2、3変身豆腐 バリエーションがふえそうです。高野豆腐は時々作ります。しいたけは別に味付けをしています。凍り豆腐面白そうです。

でいきます。のぞきこむと、スーッと近づいてきます。特に小さい子が水槽に近づいて顔を近づけると寄ってきて愛嬌たっぷり体を揺らします。そして、又スーッと上にあがっていきます。バンドウイルカ、ベルーガ(白イルカ)、思わず可愛くて写メや動画を撮っていたら、息子が、「かあさん、撮りすぎやろ。まだ他にもしるんやよ。」と突っ込まれてしまいました。

年前から思っていて、予約がいつ

ばいだと断られていたもので、うらやましかったです。来年こそはと思います。

社長、きつとおじいさん、おばあさんに想いは届いていますよ。奥田さん、お店で門松教室の時は先生と呼ばないとですね。あまですさん、地名や名前の由来って難しいですね。(かまざわ)

店長と息子さんの話。じけつぷりは伝わったのですが、水族館のくんだりでダンスが一つも出てこないのに大笑いしました。ストレッチも筋トレもなくんもせずつにござるごろしてはだ

めですね！

ハツとして行動です！何もかも見られている中野さんの歌声。響いてくるはずですね！いい出会いですね。

奥田さん！「剪定教室」なら 風地蔵の庭木でお願いしますっ！剪定し甲斐がありますよね。大橋さん、ダンスの、あのピッチは速すぎです。今度は皆飲みましようね。原先生、りおんがあのあと変な動きして、「なんしょつと！」と聞くと「やせるやつ、原先生に教わった！」とやっていたよ。いつの間にか。(みほ)

最初にイルカ達の紹介です。イルカ達もきちんと挨拶をします。飼育員のお姉さん、お兄さんの動きに合わせて、気を付け、礼をします。鳴き声もそろえて一斉に鳴きます。あまりの可愛さに歓声が上がります。

お盆休み

鎌澤 宣子

八月十五日、一日お盆休みを頂いたので、名古屋港水族館に親子で行ってきました。

本日は、この日伊勢神宮に行く予定でした。息子が八月に入ってから、「初詣行かない。伊勢神宮に行きたい。」と言出し、高速は使わない子なので、下道で行くので時間がかかるから、リサーチしないかとそれだけを言っていたのです。

息子なりにいろいろ調べて、「かあさん、普通に行くと五時間くらいで行けるって」「そうなんや。混んぶることも考えて、夜中三時ぐらいいれば昼前には着くかな。」「そうやな」

だんなに「一貴が伊勢神宮に行きたいんやて」そこから「そんな心配性が出て、」「そんな無理やて」「なんで伊勢神宮なんや」「海いこ」

「なんで、海なん」「若い水着のお姉ちゃんが見たいで。プールでもいい」「ハア、そんな一人で行っ

てきいや。私は行きたくない。」「一人で行ったら変態やろ。」「海とプールは却下しました。前日まで、息子は伊勢神宮に行くつもりでしたが、だんなに根負けして名古屋港水族館に決めたようです。家に帰ると、

「かあさん、明日名古屋港水族館にした。」「そうなん、どうして?」「父さんがうるさいし、調べたら駐車場も空いてないみたいやし」とのこと。

「そうか、じゃあ朝は何時に出るん」「6時ごろに出ようと思ってる。とうさんは8時過ぎでいいやろといっとるけど、そうすると10時半のイルカショーに間に合わんから早くでる。」というので、十四日目の夜のうちに洗濯などは終わらせて、準備をしました。

早目に大垣を出たので、道もすいていて焦らずに九時前にはついて開園と同じに入ることができました。途中のコンビニで前売りチケットを買っておいたので、中に入るときもスムーズでした。

入ってすぐにイルカの水槽が目飛び込んできました。すぐ目の前をスイーッと泳いで

見ていると、深海魚のブースです。ここはちよつと気持ち悪かったのですが、恐いもの見たさで、ついぞきこんでみてしまいました。写メも撮ったのですが、暗いのもあり、あまりきれいに撮れなかつたので社長には送りませんでした。その前のイルカ達は、写メと動画をすぐにラインで送りました。社長からは「いいな」というメールが届いていました。

お目当てのペンギンの所まではなかなか行きつきません。次に出会ったのは海がめでした。上からとしたからと両方

見て、でかさにびっくりしたのと、とても優しいような眼をしていたのが印象的でした。次によくペンギンの所にたどり着き、泳ぐのが意外に早くてびっくりしました。群れで泳ぐんだと。息子は「やつた」というので何かと思つたら、ペンギンが飛び込むところと上上がるまでが、動画でとれたそうです。それを聞いて、私も撮ろうとしたのですが、結局撮れませんでした。飼育員のお姉さん達が、でっかいカートに大量の水を運んでいるあとをペンギンがついて歩くのが又かわいかったです。

さあ、いよいよメインイベントのイルカショーです。メインプールの方に移動して、席を探しましたが、日影がないけど、出来ればプールに近いくところという事で、中央通路のすぐ下の席を取り、開演を待ちます。待っている間に座った席が日陰になってきてよかつたねと話をしていたら、スタッフの方がイルカが水をかける時があるので、と、ビニールガッパとタオルを売りに来ました。一つだけ買って、ケイタイとかが濡れないように万全にしていると、いよいよショーが始まりました。

「これだけで満足」と。素直に思える息子でよかつたこと、いい一日だったなと思います。一つ残念なのは、ショーの様子が動画や写メでほとんど撮れなかつた事です。よいお休みを頂けたことに感謝します。おわり

# 川風

しらしみほ

9月に福岡空港を退職したりおん。

すぐに職安へ行き、担当の大当たりのおじさんに自分の道は自分で探すのだと諭される所から始まった。

お父さんのような職人にもあこがれていられるらしく、職人の道か、介護職かのふたつで迷っていた。他にもたくさん職種はあるし、ゆっくり考えなさいと言われるが、案外早くに「介護の職業訓練」を選び、半年いって卒業をした。訓練中の実習先からスカウトされ、早々と就職先まで決めてきた。しかし、「正社員以外」扱いで、初めて聞いたので、社会保険も何もないのかとビツクリしたが、それらはちゃんとついていて、最近の介護職の求人を見ても、正社員意外という分類が多いのだと知った。

介護の現場も色々な種類があるのだが、本人が選んだ理由は、「給料がいいところばっかりを探していたけど、やっぱり楽しいところがいい！」だった。

3か所実習に行った中でいちばん学校の教えに近いところ

で、何せイケメンが3人もいるらしい！それからは まいにち「楽しい」と言いながら帰ってくるのだ。

何がそんなに楽しいのか、下のお世話もあるやろうに。入浴中に大量の粗相の時は焦ったが、早くしてあげようと急いだこととか、トイレ介護で顔を下に向けて拭いている時に「ブクッ」と目の前で一発くらうらしく、「あく今おならしたな」と笑いあうらしい。

「人間だから当たり前！」と、匂いはずつと口の中に残った感じだけど、苦にせず「かわいく」のだそう。イケメンがじゃなくておじいちゃん、おばあちゃんがつ。

この前までは アドレナリンがでまくっていたのか、深夜12時まで 夜勤でもないのに、残って仕事の段取りを考えた

り、資料作成をしているのだが、送り迎えとしては、たまったもんじゃやない。まあ、免許取ってすぐに大きな違反をし、お父さんに1年は乗るなど言われているので仕方がないが。

その帰り道に、教えてくれている先輩の家まで送ったりして、これまではその辺の夜遊びをしていたのに比べれば、こうやって自分の時間を自分の成長に使っている喜びを感じているのだと思うことにした。

しかし、いくら若いとはいまは休み前とか、たまふになつてきて助かった。家族にも個人情報なので、利用者さんの名前には言わないのだが、たまに仕事の話をする時がある。

「おかあさん、利用者さんたちにとって は、まいにちが新しい日なんやて。初めて会う人！初めて食べるごはん。初めて聞くピアノ。すべてが初めて起こる出来事なんやよく。」という。

そんな風に考えたことがなかった。「へえ、すごいね！新しい朝がくるんやね。」と返すと「うん」とキラキラ返事をしてくれる。でもね、自分のことをちよつと覚えとてやるとね、あうつて、この人知ってる

て、安心した感じになる。もう一人の人はね、認知が進んで笑ったことがないんやけどね、鼻の下に人差し指をこするようにつけるね、口元が動いてちよつと笑ったようになるんやて。こうしてじぶんだけのしるしをやつとる」という。

「へえそれって学校で教わったの？」

「ちがうよ。自分で考えた。」

「まあ、自分が思ったくわかってないかもしれないと思うのだそうだ。自分にはしか体を洗わ

せない人もいて、頼りにされるのが嬉しい。

もちろん、簡単な仕事ではない。悩むこともあるだろう。あは1時間もできない。いや、やりたくない。避けたい。本気で思

う。そんな仕事を楽しいと言えらつて、めつたにない事やよ。よかったね。と話を

## 甲子園

今年例年になく甲子園をテレビ観戦した。早稲田の清宮君とか、関東第一のオコエ瑠偉君など将来のスター候補が多く話題性もあり、特に人気だったようだ。

野村克也さんの有名な格言？ 「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けあり」を頭に入れて試合を観ると、負けるには負ける原因があることが良くわかる。

野球も経営も「勝つ為には？」よりも「負けない為には？」を重視することにより、最後に勝つのだと思う。

庭師 奥田良樹