

大代

## 婦人会だより

No.172

H26.10.17

### 今年も綺麗に、 さわやかグループ



椿支部 柿丸 寿枝

七月三十一日さわやかグループ恒例の座布団の手入れ、湯呑・コーヒーカープ・急須の漂白洗浄をする。座布団カバーの糊付けをしながらこの作業を始めた時のことを思い出した。昭和六十一年当時むつみグループと言われていた頃、それぞれが綿や布を持ち寄りまちセンの和室が布団工場さながらに布を裁つ人、縫う人、綿を入れる人等々真夏の暑さに汗を拭きながら頑張った時のことが昨日のように懐かしい。その後さわやかグループに受け継がれ今日に至っている。続けることは本当に大変なことである。お世話して下さる方が有り、従う者があってこそ出来ることである。「継続は力なり」とか、並

大抵ではないとつくづく感じる今日この頃である。

作業の後、大田市地域包括支援センターより大代担当の渡利さん、水間さんに来て頂き認知症予防について学習する。脳細胞に悪い物質が長年の蓄積によつて機能しなくなるとのことである。生活習慣病にならないことが一番の予防とのことでもある。食事はバランス良くとる。運動は全身を動かすこと。そして笑うことで脳が活性化する。チャレンジする。諦めるところから脳の委縮がはじまる。なにげなくしたことでも凄い事もある。そんな時には自分を褒める。私も自分を沢山褒められるような日々を送れるよう努力したいものである。

最後に「私の安心ノート」を購入した。これは安心して生活するため亡くなった後どうして欲しいか、病気になる時のこと等、私が私で無くなった時にこのノートに記入することで安心して暮らすことができることのお話でした。まだ何も書いていませんがこれから安心を得るためにぼつぼつと書き込んでいこうと思う。

今日の作業で座布団、湯呑などが綺麗に成りとても嬉しい。それに学習することも出来て本当に有意義な時間を持てたことに感謝で一杯!!



### 家の光クッキングフェスタ

椿支部 花田時子

八月二十三日石見銀山家の光クッキングフェスタに参加させてもらいました。まず組合長さん、女性部長さんの挨拶、講師に料理研究家の藤野嘉子先

生、家の光協会から横山実有寿氏を迎えたと紹介され、渡辺副部長さんそして各町からのスタッフ十四名で調理して下さったそうです。大代からは会長さんが活躍して下さいました。企画推進課の松浦さんからレシピの紹介です。大田の伝統料理箱寿司、ポークソテーの夏野菜ソースがけ、さつと茹でゴーヤとささ身の胡麻和え、鶏手羽と胡瓜の塩スープ、くるみとバターのおぼろろクッキーです。十二時半からは試食会です。大きな寿司、スープも胡麻和えも肉も特にクッキーが香ばしく気に入りました。どれも美味しく御馳走さまでした。

講演では我が家の味を子や孫に伝えよう、私の味を残そう。素材の味を活かすには塩加減が大切だとも語られました。

終わって七人でガストに寄り、お茶する事になり私はかき氷を注文したのですがもらって見てびっくり!!「昔は大食だった」のに今は糖が気になり胃袋も半分しか無いのを忘れていたのです。連れの皆さんに助けられながら何とか食べた事にしました。でも楽しか

ったなあー。こんな事あと何回あるかしら？

九月四日の「朝イチ」に出演されると聞き今か今かと待って観ました。お好み焼き風卵焼と青海苔卵のちりめん巻きでした。次の日に私も焼いて食べてみましたよ。次の木曜日には藤野先生のご主人が出演されるはずでしたが水害のため「朝イチ」は中止になり残念でした。

私のおふくろの味は茹でたレタスと焼き鰯をほぐした物の味噌和えです。懐かしくて時々つくります。

プランタにミックスレタス時きにけり

時子



### 喜寿に思う

川上支部 岩田律枝

いつの間にか喜寿を迎える事になりました。この地に生まれ育って七十年、こうして何かを書こうとペンを取れば七十年間生きて来た事が良しも悪しきも懐かしく蘇ってきます。

盆過ぎの暑い最中、肥草刈りだとい

って隣四、五軒で手間替えをして草刈り場の小草を刈っていました。それを田んぼの肥にしたり、牛小屋の敷物にしていました。ベテランの人について行こうと一生懸命汗だくに成り頑張った事、休憩の冷たいお茶のおいしかった事、今一人荒れし田の草を刈りながら思い出す昨今です。

又今年のように雨が多ければ思い出す事があります。最近は何れも稲をあまり見かけなくなりましたが、稲作をする頃の我が家の稲は、毎年倒伏していました。少し肥料が多かったのでしょうか。まだ青いうちから倒れ、雨が降ると身の縮む思いをした事、これも今では懐かしい思い出のひとつです。

この年になって時々思う事は、何か目標がなければ生きていけない様なそんな気がしています。自分なりの目標を持って、ささやかな楽しみを追いかけながら、米寿を祝って頂くまでしっかり生きていたいと思います。とはいっても一人暮らしの高齢者です。地域の皆様にご心配をかける事があると思いませんがよろしくお願い致します。

最後になりましたが、敬老会のため

にお世話下さいました関係者の方々に心からお礼申し上げます。ありがとうございます。ございました。

ありがたや 喜寿祝われし 敬老会

### 私の近況報告①

上市支部 谷口小夜子



七月某日、縁石に躓き転倒、思わず周囲を見回し起きる。これ迄痛みのあった左膝は何ともなく、躓いた右膝の痛いこと、運よく数日で元に戻った。左膝の痛みも。用心しなくては、と反省。

早朝、カラスの騒ぐ声を見ると、南瓜畑に親分らしき猿が座っている。声を出したり手を振ったりして追い払おうとするが、慣れているのか彼の動作はかなりゆっくり。花火を使って、どうにか追い払い、やれやれと一息つく。朝食後、畑を見ると再び先程の（と思われる）大猿が居る。努力が足りなかったのか、再びゆっくりと山の方へ向った。其の時の、ニヤリとした表情は私の思いすごしだったのかな。

後日、ネギ等を荒らされ、これでもかと鳴らした花火も、遅かりし何とやらで。

日照時間の少なかつた夏も終り、これから負けずに種蒔きをしなくては、と思っています。

お寺の鐘の音、大江高山の姿、白い雲、今残ったネギの芽が青く、これからの季節を待っているようです。

### 私の近況報告②

飯谷支部 飯田智美

私の一番の出来事は、去年の10月に長男に息子が誕生したこと!! すなわち『おばあちゃん』になったことです。孫はもう少して一才になり、色々なことが様になり、可愛い盛りです。最近

は“スマホ”って便利な物があり、離れていても、動画を送ってくれるので日に日に成長していく孫の様子が手に取る様に分かります。疲れていても孫の笑顔を見ると、元気が出て「明日からまた頑張ろう!!」と思えるのです。しかし、7ヶ月ぐらいから人見知りが始まり、会うと大泣きするようにな

りました。私まで泣きたくなってしまう。少しでも“ばーば”を忘れない様にひと月に一回は用事を作って会いに行く事にしています。早く笑って抱っこさせてくれる様にならないかなあ。

趣味で始めたどんぐり人形作りに月に二回程通い、倉敷の娘の所へ月に一度、ドライブがてら行って娘とショッピングと食事を楽しむ事が、私の一番のストレス解消法となっています。

年々年を取り、肩凝り、腰痛、全身の倦怠感に悩まされる今日この頃ですが、疲れた身体にむち打ち日々頑張っています。

### 戦没者の碑

婦人会長 佐藤京子

八月のひろば大代に「記憶と記録石に刻む」の題で明円寺住職小笠原恵功氏が戦没者石碑について書かれておられました文章を拝読致しまして、現在の課題と四年前の事柄が思い出されま

した。四年前、ひまわりグループの四日市の谷口さんが会長の私に「会長さん慰霊碑のことだけどなあ。」「はい、なん



でしようか。「ひまわりグループの慰霊碑の掃除が年齢や体がもう限界が来ているんだけど、慰霊碑の掃除は辞めてはいけないと思うがどうしたらいいかねえ。」「はい、そうですね。慰霊碑は絶対大切な物だから、では、若い人のたんぼぼグループに声をかけてみましょう。」私がそう言うと谷口さんは「私が元気なうちは草は刈ってあげるから。」と言って下さいました。この会話の後たんぼぼグループの級長さんにお話しをしましたら、心良く引き受けて下さいました。

一年目はひまわりグループの方が体のしんどいのを押して朝早く皆で応援に出て下さり驚きと嬉しかったのを覚えていきます。そしてひまわりグループから受け継いで今年で四年目になります。しかし、二年間は谷口さんが草刈りをして下さったのでたんぼぼは草の処理だけで済んでいたのですが、谷口さんも一時期入院されて、三年目はたんぼぼの級長さんと副級長が、下刈り、本刈りと二度の草刈りをしてやっと草の処理になりました。

本年はまちセンから草刈りの方を頼

んで下さったり、たんぼぼの級長さん、副級長さん、級長さんのご主人、当日草処理に出られないたんぼぼのメンバーと、沢山の人の手で慰霊碑の草処理がやっと終わりました。慰霊碑の前で草を焼きながらたんぼぼで話し合いました。来年から草刈り機を使える級長、副級長ばかりではないのでどうしたらいいのかと。まず、大代全体のことなので連合自治会長に相談した所、自治会長も沢山の仕事があり大変だから僕が刈ってあげよう。」と言って下さり、又、センター長からは慰霊碑におじさんの名前や親戚の名前があるので自分達も刈ってあげると声が上がったと聞き、今後の慰霊碑の在り方全てが解決した訳ではありませんが、皆さんの石碑を大事に守って行こうという気持ちが集まっています。

### ◆ご報告◆



六月に東京に行かれました副会長の三宅菜里子さんの後、右原支部 渡利マサコ さんが副会長になられました。何卒宜しくお願い致します。

### 俳句

#### あすなろ句会

横手いちえ

新米を供えて今年を振り返る  
胡瓜もみ赤紫蘇入れて夕餉かな

森 信子

送りたる味の違ふと今年米  
秋晴や御嶽山の噴火せり

花田 時子

トラックに山と積まれし今年米  
秋雨に庭の花々地に伏せり

今田 文子

婚の儀や大社の街に秋の雨  
新米の摘み上げられし供出日

岩田 律枝

遠き日の母の姿や栗拾ひ  
雑草に負けじと赤き曼珠沙華

柿丸 寿枝

受け売りの話弾むや秋日和  
身の程の日々の暮らしや衣被きぬかぎ