

菜の花、そして  
ヒマワリの花



いもねえさん

## 驚くべき視力！

---

訪問入浴で、いつもほとんど目をあけておられず、お話もされない方。ご機嫌が悪いわけでもなく、もう何も話しませんよ、と奥様。うなづくか、首を横にふられるだけ。時々、顔をゆがめられるので、どこか痛いですかと聞くと、首を横にふられ、とてもおだやかな方。

先日入浴に伺った時、何と新聞を読んでおられた！90歳はすぎておられる。老眼鏡なし！えーっ、老眼鏡なしで読めるんですか？うなずかれた。言葉は発しられない。奥様は、新聞なんかの字は読むんですよ、昔から老眼鏡はかけません。

オムツをして、便もされていた。このチグハグさ。

楽しい記事がありましたか？うなずかれた。それ以降の反応はなかった。おだやかに入浴され、目をつむっておられた。

どんな思いをされているのだろう。帰るころには眠っておられた。一人の人間として、普通に言葉をかけ接していこう、あらためて思った。

遊び、あるじゃない。

---

震災の避難所の生活で、娯楽といったらテレビとキャッチボールぐらいしかない、という記事があった。

キャッチボールとなると、きっと子供の遊びのことだろうな、と思ったのだ。遊びって、私が子供の頃、テレビもなかったし、三姉妹だったからキャッチボールの道具なんてなかったよ。

昔を思い出して、遊びを教えてあげて！

地面があればできる遊び、いっぱいあったじゃない。

けんぱた、にくだん、ろくむし、じんちとり、ゴムとび、大縄、まだまだいっぱいあったじゃない。

お年寄りと、あやとりなんかもいいじゃない。

公園なんかもなくて、路地みみたいなところで遊んだじゃない、

今の子供たちに教えてあげて、団塊、還暦はみんな知ってるでしょ、そうやって遊んだでしょ。

地面に、棒とか靴の横で線を引いて遊んだじゃない、暗くなるまで。楽しかったねー。

その地方、地方によってはもっといろんな遊びがあったかも。

さあ、出番ですよ、私たちの。

## 盆踊りとかは？

---

高橋尚子さんが、被災地を訪問して簡単な体操を指導されたと。

身体を動かすのは、こういう時はとくに必要なんだと思う。

みんな、一緒になって身体を動かしていたもんね。

人間って、昔から身体を動かすとか踊るとかいうことは本性としてやってきたのではないかと思うの。

世界ウルルン、という番組でも、どんな秘境にはいっていても、その村には踊りがあったように思う。

日本でも、各地で盆踊りがある。

避難所で、ある時間になったら、静かにその地の盆踊りなんかの音楽を流すのっていいんじゃないかと思う。

お年寄りも踊れる、楽しくなる。盛り上がる。少し元気になる。手拍子だけでもいい。

ラジオ体操よりずっといいよ。

いいんじゃないかなー。

ところで、私は踊れないのだけれど、

この地には石投げ踊りというのがあって、私は好きだ。

何がいかって、その踊りは音楽がなくて、太鼓だけ。ソーレというかけ声もイイ！

太鼓がなかったら棒でその辺の何かを叩いてリズムをとってもいいし。

お年寄りも踊れるし、静かにも、激しくも踊れるみたい。

みんな疲れてきている。よく耐えておられる。

せっかく助かった命だもの、血栓などおこさないようみんなで工夫を考えてあげてほしい。

栄養って、、、

---

このように栄養をとりましょう、なんてよく言うよ、とってしまったよねー。

被災地で給食が再開されて、まだ給食設備が復興してなくて、パンと牛乳だけとか。

でも、それはそれでいいと思うんだけど、私は。

楽しく食べることが何より大切。

戦後いろいろ言われてきた。

蛋白質がどうのこうの、とか。滋養のあるものを食べないと脳に栄養がいかない、とか。

そういえば、給食の時、肝油なんていっしょに配られた時もあった。

あれって、何だったのだろう。。。。

脳に栄養がいかないって？

じゃあ、戦時中や戦後すぐ産まれた団塊や還暦は栄養不足で、みんなアホなの？

サプリメントで補ってる現代人は優秀なの？

そんなばかな、、、戦後の復興を頑張ったのはまさに栄養不足の人々だったじゃんじゃないの？

日本中、食べるものさえなかった世代、それでも生き抜いてきた世代、強い！

震災で多くのお年寄りの避難生活での頑張り、強いと思う。

むしろ、その人たちの頑張りの方が、温室育ちの世代より元気だと私は思う。

薬局で、「500円ぐらいの」、とか言って栄養ドリンクを飲んだり、点滴バー？だったかな、点滴をしてもらってスッキリするとか、アレもいまいち私にはわからないのですが。。。。

で、私自身は現在ぐうたら生活をしているので、ぐうたら生活こそが私の「心の栄養」です、なあんて。

戸締りしっかり。

---

家の鍵はもち歩かない。

普段家に鍵をかけないのだ。

天気があやしい時は、雨が吹き込むので閉めるが、普段は窓も開けっ放し。

車も同じ。

そういう地域なのだ。

それはダメ、と防災放送でよく流しているけれど。。。

鍵をかけるのは集合住宅に住む人ぐらいじゃないかなー。

それと2-3日家をあける時ぐらい。しかも、鍵をかけたら、すぐ近くに鍵をぶらさげておく場所がある。

鍵は、家に居る時にかけるものなのだ。

家に入ったら、内側から鍵をかける。

我が家はテレビはほとんどついていない。

音楽もかかっていない、ラジオも。

隣家は遠すぎて、音はなし。

ガタッ！ビクッ！

これまでは用心棒の息子がいたが、一人暮らしになって一番気をつけること、それは夜の戸締り。

でもいくら戸締りをしてても隙間から、ヤモリは入ってくるんだなー

そろそろヤモリも活動を始めた。

ペタッ、それは天井からヤモリが落ちてくる音。

パソコンのキーボードにヤモリが落ちてきた時は、ヤモリはしばし私を見ていたね、かわいい顔して。

癒し。

---

被災地にセラピードッグを連れて行った方たちがいる。  
その犬たちは捨てられた犬たちで悲しみがわかるという。  
訓練された犬たちだそうだ。  
その目は吸い込まれそうな澄んだ目だった。

私は犬や猫がいまいち苦手という、人生において損な性分なのだ。  
でもこの頃は写真などで見たり散歩中の犬をみるとかわいい犬に気をとられることがある。  
ただ近寄って頭をなでたりは、、、できない。  
長女の家には犬が3匹。写真を見るとぶさいぐだけれどとってもかわいい。  
家に泊まりに来た時も人なつっこい犬たちで近づいてくる、私は逃げる、飛びついてくる、  
キャーッ！助けてー！

今暗いニュースばかりでこちらまでヘコみそうな時、  
この純粋無垢な犬には癒されるよなあ。

ヒトは黒目の部分が大きな人が目力がきいてきれいな人だそうだ。  
私なんかは一重まぶたで黒目も普通で、目力はきかないし、まばたきが多いわで、昔からかわい  
げがなかった。  
犬をよくみると、黒目しかない！  
だからかわいいのだな、なるほど。じーっとみつめられたらドキドキするよね。

そして災害救助犬、あの勇敢な姿にはほれほれする。

ひとを癒すことのできる犬のような人になりたい。。。。

お酒を飲まないもんで。。。。

---

職場の若い彼は夜ビールを飲んで、なんかを飲んで、最後に焼酎を飲んでぐっすり眠ると。

えーっ、そうなんだ。。。。

私は晩酌をする家庭に育たなかった。父は仕事か何か夜はいないことが多かった。

結婚しても夫は夜は子供の世話、その後仕事をしていた。

ビールや日本酒は家にはなかった。

子供との生活になっても、アルコール類は家には料理酒ぐらい。

私はアルコールを受けつけない体質、消毒用アルコールで赤く腫れるぐらいだもん。

昔の職場に独身の年配の女性がいた。

時々、ちまきとかシチューを鍋ごともってきてふるまってくれた。

いつもこんな料理作りますか？

やらないよ、いつもは酒とつまみで終わり、と。

保育園児の子育て真っ最中の私には信じられなかった。

夕ご飯を作らなくてもいい人がいるんだー。

長女が夫と友達をつれて泊まりに来た時、

ビールなどというものは思いもつかなかった。

夕食後、車貸してください、と出かけていった。

大量のビールとオツマミを買ってきた。

その時は、自分たちのものだけ買ってきて家の子供らへのお菓子とかアイスとかは買ってこないのね、などと思った。

皆が帰った後、飲み残した缶ビールが冷蔵庫にあったので、新聞配達のおジサンにあげた。

いいの？ウレシーとあの喜びようは何？と思った。

今頃になってやっとわかった。

遠いところにきていただいたのだし、着いたらまずビールだったのね。

還暦になるまで知らなかった。

でも、これから私が変わるとは思えない。

我が家にいらっしゃる時には、お酒を飲みたい方は持参して下さいね。

「ただただ今日一日が有難いです。」と。

---

オークションでお米を買うようになってから5年ぐらいになる。

食べ盛りの子供たち。

それまでは、お豆腐を買うぐらいのペースで、スーパーで5kgのお米を買っていた。

仕事帰りの買い物、米は重くて5kgが限界。

お米はオークションよ、と知人から聞き、ためしに購入してみた。

何回目かに、いいところを見つけ送料も安いし、いつもそこから即決価格での購入をするようになった。

ヌカを頼むとヌカを入れてくださるし、いつも野菜のオマケを入れてくださる。栗の時もあったなあ。

迅速丁寧、30kgを精米の程度やら、小分けの方法など、何なりとお申し付け下さいと。

いつも30kgを購入していた。

大食いの子が一人、二人と巣立っても30kgを購入。

荷物を送る際などに、荷物の隙間にお米を入れたりした。

茨城からの出品で、今回の震災以降、出品が消えていた。

米不足の時、我が家には米は十分あった。

時々オークションをのぞくが、出品はなかった。

もしや、、、と思うと、気になって何度ものぞくようになった。

1ヶ月ぶりに出品されていたのをみつけた。

お見舞いのメールが沢山きたとのことでお礼の文章が綴られていた。

ショックやら、お店での販売量の多さやら、余震続きもあり体調をくずされていたとのことだった。

私は一人暮らしになったので沢山のお米は必要はないが、それでも20kgを注文した。

メールのやりとりの中、

「皆様に励まされ、、、ただただ今日一日が有難いです。」とあった。

たいした被害はなかったとのことだったけれど、現地ならではの実感なのだろうと、心にズッリきた。

余震も続いているし被害が多かった茨城の方、なかなか平静ではいられないのだろうと心が痛む。

夜注文したが翌日には発送しましたとのメールが来た。

お元気でいてください、という返事しか書けない。。。。

模索ばかり。

---

NPOの作業所では、いつも模索している。

もうホント、模索の連続、あーでもない、こーでもない、とまるで若い日の討論のように。

そしていつも結論なんてない。

とりあえずやってみましょう、立ち止まれないのだから。

明日もメンバーは来るのだから。

いちばんエライのはメンバー、次はボランティア、次は私のような非常勤職員、

その次は常勤スタッフ、そして最後は一番若い君！

でもこれはかわいがられてるってことだから。

今日、まったくあのジーサンはアタマがかたくて、、、と君が言い、私はまるで人ごとのように  
笑いまくった。

けど、別の場所では、君はきっと私のことを、あのバーサンはワガママで、、、  
なんて言ってるんだろうね。ハハハ。

そんなもんだ、それでいい。まさに事実だ。

## 老眼鏡がこわれたー

---

さっき老眼鏡を落としたら、壊れた。

一応、セロハンテープでくっつけて使えるものの、たためない。

次に上京した時に、老眼鏡を作ろうと思っていたけれど。。。。

今は、2~3時間でできるらしい。その辺で食事してブラブラしている間にできるそう。

視力はずっとよかったけれど、去年の運転免許の更新ではギリギリセーフだったな。

老眼だけの話ではないことがわかった。、これはちゃんと検眼してもらって作らないと。

2年前から思っていたんだけど。。。。

上京する機会もなく、たった一つになってしまった老眼鏡を酷使していた。

安いのも含めて2~3個は必要だ。

老眼鏡を捜してばかりだもの、一つじゃあ足りない。そうだよ。

訪問入浴には老眼鏡は必携。かけたりはずしたり。特に爪切りと、引継ぎ記録を読む時。みんな字がちっちゃい、若いのね。

ついに壊れたー。

間に合わせにしても、100円の男女兼用みたいなのは絶対にイヤだ。

ネットで探した。とりあえず、二つは持ってないと。

いやあ、オシャレな老眼鏡っていっぱいあるんだなー、と嬉しくなった。

花柄のと、ブルーとブラックの縁取りの二種類を注文。

花柄のはカワイイ感じ、ブルーブラックはちょっと理知的かな？

一昔前は、老眼鏡のフレームのことなんか気にしなかったんだろうけれど、

やはりこれも団塊、還暦世代のニーズがあったんだろうと思う。

活字の好きな世代でもあると思う。

偉大だな、人数が多いっていうのは。

届くのが楽しみ〜♪

だれか気づいてくれるかなあ。。。。

スーちゃん。。。。

---

もうずっとずっと前のことだ。

世田谷の砧公園へ幼児をつれて遊びに行った時の事。

男子中学生ぐらいかなー

ワイワイがやがや叫んでいる。声を合わせて、手を叩き飛び跳ねている。10人以上はいた。

「もうすぐは～るですねえ」そこしか聞き取れなかった。

男子の声だし、歌のような歌でないような。。。何かを発散させているようにずっと続いていた。。。。

仕事をしながらの子育て中なので、当時どんな音楽が流行っているのか知らなかった。

あとになって、キャンディーズの歌と知った。

でもあんなに男子が夢中になって飛び跳ねて叫んで、相当響くものがあったのだろう。

そのメンバーの一人が亡くなられた。スーちゃん。

中年の男性がいっぱい泣いていた。きっと、あの世代の方だろうなと思う。

私が中学生の時、担任の先生が言ったことが思い出される。

私は舟木一夫に夢中だった。父親は流行歌とかそういうものを快く思っていなかった。

その先生は、君たちが50歳、60歳になった時、同じ歌を共有できるというのはすばらしいことなんだよ、ネ。

その先生は、話の最後に、軽く「ネ」をつける先生で何回言うかを数えたり、声を合わせていっしょに「ネ」といったりしていた。

今、舟木一夫ショーなんかで、同年代のオバチャンがそれこそ黄色い声をはりあげてキャーキャー言っているのを見ると、わかるなあああ感じ。というか、私も行ってその中に入りたい。

あれだけ愛されて、スーちゃん。。。。

きっとあの頃、公園で飛び跳ねて歌っていた今や中年男子、今は悲しみを共有してるのだろう。

政府は足を引っ張らないでほしい。

---

「あなたがむなしく生きた今日は 昨日死んでいった者があれほど生きたいと願った明日」（カシコギ）

これはチラシに載っていた文そのまま、その店主が出会ったこの言葉を載せてくれて嬉しかった。

私も店主に同感だ。

人間として生かされている責任を自覚しなければならない、と。

それにしても、政府は情けなさ過ぎる。

今、総理をうんぬんの場合じゃないだろうと思うんだけど。

世界からの支援をこれだけ受けつつ、日本の国民は冷静なのに、政府はバラバラでまとまる気もなければ、

同じ党内でさらにバラバラ。

瀕死の人を前に、瀕死の国を前に、日本の政府とはそんな程度のものだったのか。

せめて健気に生きようとしている人たちの足を引っ張るようなことだけはやめてほしい。

バラバラなことが、すでに足を引っ張っていることを自覚してほしい。

こうしている間も最前線で放射能の危険にさらされながら仕事をしている人たちがいるというのに。

休む間もなく被災地で仕事をしている人たちがいるというのに。

被災地を励まそうとしている人、グループが大勢いるというのに。

批判はあとで。今はまとまる時じゃないのですか。

目から入る知識はやっぱり、、、ね。

---

知識は70%は眼から吸収。

これは、黒板の字がみえないままに授業を受けるのはよくないよ、という時に使われるね。

今、老眼鏡が壊れて、間に合わせの折りたたみ式のを使っているが、こういうのって、やっぱり長くはかけておれない。鼻にかける部分がとがっていて、だんだんと痛くなる。

それでも、毎日使わずにはおれない生活。

ポテトチップスの作り方を検索していたら、どれもほとんど同じ事が書いてあった。

でも私が作ってもいまいちうまくいかない、パリッとしないんだよね。

ユーチューブの画面にいきついた。

そうか、ひっくり返すこのタイミングだということがわかった。画面なら焦げ目の具合もわかりやすい。

なんということとはなかったのだが。。。

一つのジャガイモを使って早速やってみた。

うん、うまくいった。

あの100円ぐらいのポテトチップスって、ジャガイモ一つ分もない量なんだということもわかった。

。

しかも、作ったポテチはジャガイモの味がする！

これで、急にポテチが食べたくなったら簡単にできる。あんまり食べたくはならないけど。。。

。

ただ、揚げ物の最後にジャガイモを揚げると油がきれいになり油の疲れを取るというのは本当だ。

。

前から知っていたけど、ネットで確認。

ジャガイモの水分が蒸発する時に油の臭いや煙を一緒に蒸発させるからだそうですよ。

何かを作る時って、レシピより実際その人が作るのを見るのが一番だ。動きなんか本当に参考になるね。

数年前パン屋さんで実習させてもらう機会があった。

もともと関心がありまくりだった私。いっぱい質問もしたけど、ちょっとしたコツをいっぱい吸収できた。

やっぱり目からの吸収はスゴイ！

ただ関心があればの話だけだね。

## 「福島に菜の花とヒマワリを」

---

やっと気候がよくなった。

遅い春。図書館に行ったら、その隣のテニスコートではボールを追っている人たちがいた。外で過ごすのも気分がいい。

荒れ放題になっている小さな我が家の菜園。一人暮らしになったので野菜を作っても食べる人もいないし、、、

植えっぱなしの球根のお花だけが律儀に咲いている。

この連休、特に予定もないので、少し耕してみようかと思ったりもする。

子供たちがいた頃は、きゅうりがいっぱい採れて、毎日毎日きゅうりばかり。

夏の朝採りのきゅうりは長持ちするし、栄養価も高い。

ピーマンは毎日採れ過ぎて冷凍。トマトも水煮にして冷凍。

ネギは必要な時に採りに行く。

その季節のものでないものは口にしない、というより家で作ったものを食べていた。

冬にきゅうりはできないので、当然食べない。

もっと自然に暮らさないとね。夏野菜、冬野菜という言葉すら死後になりつつある。

冬にナスやピーマンはできないよ、手を加えないと。ハウスでないと。

でもそのことを知らない人は多い。

いつからこういうことになっちゃったんだろうね。

息子が夜釣り釣ってきた魚を、夜中にさばいてアラは畑に埋めたり、、、  
一時は自給をめざしていたけれど、子供らは皆この地を離れた。

ふと思う。

だんだん気候がよくなっても、屋内退避をしたり窓を閉めていなくてはいけない人たちが大勢いる。。。。

妹が、原発の跡地に菜の花を植えるといいらしいよ、と。

もしそういうことがあるなら少々の放射能を浴びても種まきに行こうと思う、だって私らは次世代に対して責任があるし、これからそう長くも生きんしね。

今日新聞に載っていた。「福島に菜の花とヒマワリを」

菜の花やヒマワリは放射線物質を吸収する除染能力をもつというデータがあるという。

スリーマイルの後には汚染された土地にヒマワリ、チェルノブイリの後には菜の花を植えたそうだ。

妹はこのことを言っていたんだな。

これには私も大賛成だ。そして、種まきにも参加したい。次世代の人にはさせられない。

次世代の人はきれいに咲いた菜の花やヒマワリの花を見て、今回の原発事故を教訓にしてくれたらいいと思う。

種まきになら還暦の私も行ける。次世代の人は行かないで！