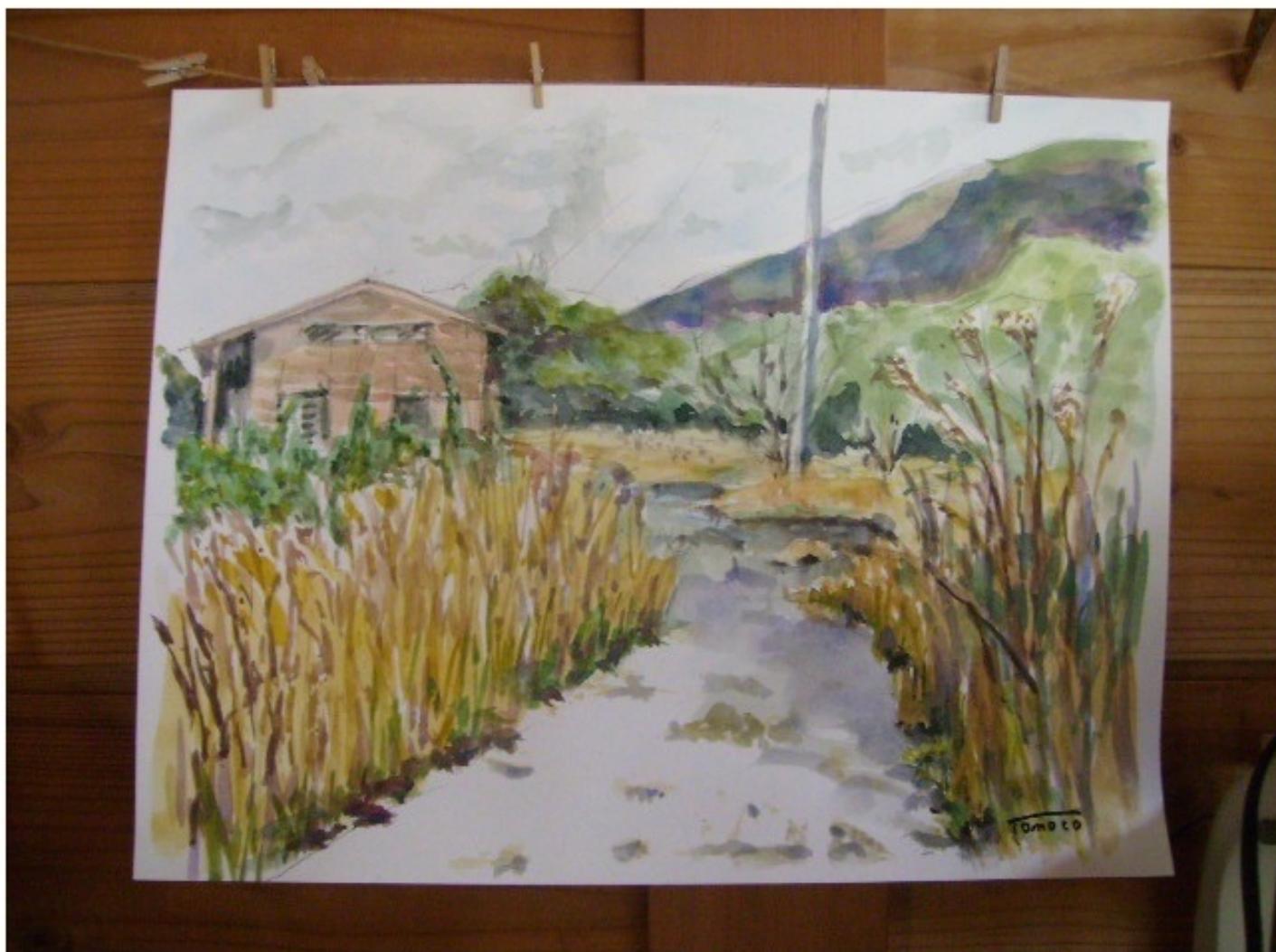


まずやることは  
リセットか。



いもねえさん

## なんか体がガタガタ

---

ころんじゃダメだと人には言っていたし、自分でもそう思っていた。

マカオで石段から落ちた。

5段ぐらいだけど、まあ左足の捻挫ぐらいですんでよかった、と思ったけど。。。。

何とか帰ってきた。

足の腫れはひいた。でも普通には歩けない。長く立っているのはキツイ。

違和感。走れない。最初の5歩ぐらいはおそるおそる。

それよりもだ。

箱を落としたら全体がくずれる、そんな感じ。

ネジがゆるんだというか、、、

体中が痛い。体の前面、それがマシになったら背中。ナニコレ。

風邪もひいた。食欲もなくてトマトジュースとコーヒーとお茶と炭酸とケーキとお菓子。

動きたくない。横になるにもイテテテ、起き上がるにもイテテテ。

石段から落ちて2週間。

3ヶ月は覚悟しないとダメかな。

足首がダメというのは不便だなあ。

働いていた作業所は引退し、もう一つの仕事の訪問入浴は少し増やした。

訪問入浴には早速行った。

不思議。訪問入浴の仕事中は足首も背中も何ともない。

けっこう立ったりしゃがんだり、中腰で力はあるんだけど。。。

これってなんだろうね。

頭を使わないとね。

---

ショックだ。

風呂場でシャワーの出し方を忘れたのだ。

うそーっ。

いつもやってることなのに、ひねる時に動かなかったのだ。

そうすると、まちがったところをひねってるんじゃないか、とってしまったんだね。

一瞬、パニックになる。

メガネ、メガネ！

やっぱりここじゃん。

もう一度落ち着いてひねったら水が出た。

そういえば、今日はだれとも口をきいていない。

頭も使っていない。

独り言でもいいから声もださなきゃ。

## 歌って踊る

---

歌うこと、踊ること、これはヒトが昔からやってきたきたことだ。

どこの国でもそうだ。

嬉しい時や楽しい時、まつりごとに歌や踊りはつきものだ、昔から。

訪問入浴に行っているお宅にもうすぐ100歳という方がおられる。

頭はしっかりしておられて、100歳になったらお酒のお風呂にしてお祝いしましょうよ、と笑って話していた。

そしたら、「みんなで歌って、踊ろうと！」おっしゃった。

やっぱり楽しみは歌うこと、踊ることなんだ。

歌い踊ることに老眼鏡は必要ないもんね。

シルバー劇団があって、エキストラで鬼の役をすることになった。

60歳以上が参加資格があるという劇団だ。

セリフはなく、大勢の鬼で踊るだけ。

太鼓に合わせるから、そう簡単でもないんだけど。

身体を動かして踊る、しかもほとんど自由な酔っ払い踊り。

練習に参加したけれど楽しかったー！！

## 足のリハビリ

---

捻挫した足首も使わないとダメだ。

使わないでいるとうっ血したような固まったような感じになる。

ヤギさんのいる所は、すべらないような舗装がしてあって、以前リハビリですよと歩いている方がおられた。

ヤギさんの餌を持っていく時に時間帯によっては歩いている人がいる。

運動かな、やけに手を大きくふってるから。

こんにちは～。

私は10分ぐらい歩いてみた。

足が痛くなってきたので止めた。

少しずつにしよう。

同年齢ぐらいの人が松葉杖をついているのを店でみかけた。

私がもし骨折でもしていたら、、、、

この一人暮らしの生活はどうなっていたらろう。。。

左の足首だから、車は運転できるとして、、家の中は這いずって、、、、といろいろ考えてしまった。

気をつけよう。

息子が言っていた。

この靴も、バックも買い替え時だよ。

今の生活、靴を履くことはまずない、靴を買ったのは15年ぐらい前だ。

よくみると靴のすりへり様はヒドイ。車のタイヤならアウトだ。

こんな靴をはいていてすべったら大変。

A B C マートの通販でネット注文した。

届いたらその靴をはいて足のリハビリと靴慣らしと両方をやらないとね。

届くの楽しみ！

ついでに買った歩数計。



## 蒟蒻畑大好き！

---

フルーツポンチを大量に作った時に、寒天のかわりに蒟蒻畑のぶどう味を入れた。  
色どりがとってもよくて、食感も良かった。  
のどに詰めないように蒟蒻畑は4つに切った。  
以来、蒟蒻畑が大好きに。

ところが店に見当たらない。。。  
別の店に行ったら、今はこれですよ、と吸って飲むようなものを見せてくれた。  
何か割高だなあ、、、と思いつつ一つ購入。  
期待はずれ。食感が違う。

東京にはあるだろうと思ったが、宿泊した東横インの向かいのスーパーにもドラッグストアにも  
なかった。  
成田空港のコンビニにコーヒー味のこんにゃくゼリーがあったので買った。  
息子に、蒟蒻畑が欲しいのにどこにもなかったんだ、と話した。  
息子は空港で買ったコーヒー味の袋を指差し、あなたはこれに該当する、と。  
老人と子供の絵にx印！  
私はバアさんかい、でもそうかも。。。。

アマゾンにあったので注文したもんねー。  
2箱届いたよ！

まずやることはリセットか。

---

訃報を聞いた。

私が先月中国へ行く頃のことらしい。

そういえば今月の予定に〇〇さん入ってないけど、どうしたの？

訪問入浴のスタッフ予定表に入っていない。

亡くなられたの。

えーっ。いつ？この前の会議の日。午前中の入浴の仕事はしてたの。その日の夜。

言葉もない。小さなお子さんが2人いた。会議の時には連れてきていた。

いちばん若いのではないだろうか。

ショック。お子さんのことを思うとやりきれない。

ぼーっとして家に帰ると涙が出てきて、、、ストレスに弱くなったなあ。。。。

高齢だったりして動けない介護5の方の訪問入浴の仕事をしつつ。。。。

自分の死は、あまりにもあっけない。その方たちの半分も生きてないじゃない。

私は今回の中国旅行は乗り切ったものの、いまだに体全体が疲れを残しているというか、あちこち痛い。

自分の時間を大切にしたい、やりたいことをやってみたい、なんていって作業所を退職したけれど、、、

今その活力がわいてこない。

今必要なのは身辺整理かも。身の回りを片付けてスッキリする。

オールリセットして、次に進むことを考えようと思い始めた。

昨日はたまった新聞紙を出した。

今日はビンの収集日だったので出した。

明日は倉庫の整理でもするかな。

## 何か言ってよね

---

いつも留守電にしてある。

電話が鳴るとあわてる習性がある。

それに、勧誘だと電話をなかなか切れない性格なのだ。

まったくもってオレオレ詐欺にやられそうだ。

それでいつも留守電。

家族ならケータイにかかってくるし、仕事関係はメッセージがはいっている。

今日はなんと6件の留守電が入っていた。

すべてメッセージなし。

気持ち悪いというか、たいした用件ではないのだな。

とにかく、私は電話には出ないからね、用件を言ってちょうだいよ。こちらからかけなおすからね。

## 時間はたっぷり

---

この春早期退職した知人に電話した。

夜9時すぎてるけどいいかー。

留守電だったので、「お食事でもしましょう、又電話します」と入れておいた。

電話が来たのは翌日朝6時15分頃

呼び出していたけれど、私は布団の中。留守電がモニョモニョ言っている。

留守電には「電話ありがとう、ちょっと早かったかな、又電話します」と入っていた。

早いよ！

でもまあ、7時すぎに電話した。

じゃあ明日、家に来ない？

何時ごろ行けばいい？

9時頃。

早くない？じゃあ10時。

10時にした。

退職したばかりで、時間があってどう使おうかとまどってるのねきっと、わかる、わかるその感じ。

でもこれからまだ時間はたっぷりあるんだから。

ただ1年はあっという間に過ぎていくけど。

## 「鍛える」

---

由紀さおりさんの、今年の目標は「鍛える」だそうだ。  
今年はチャレンジすることがいっぱいあるからだとのこと。  
この言葉は今の私にはとっても励まされた、元気づけられた言葉だ。

由紀さおりさん、私が20歳の頃、ビアガーデンでバイトをしていた時によく流れていた、夜明けのスキヤット。  
テレビのない生活だったので歌声だけだったが、ル、ルルルルーとっても美しい声だった。  
あの声を今も持ち続けて、歌い続けているなんて。。。  
40年も前のことなのに。  
すごいよ全く。

マカオでの転落以来、身体のネジがずれたようで完全に自信をなくしかけている私。  
毎朝起きた時に身体のどこかが痛い。  
そうだ鍛えなくっちゃ。

今は10メートルとて走るのは無理。  
歩こう。ねんざのリハビリも必要だ。  
心臓からはポンプで血液が流れて行くけれど、抹消からは歩いたり手先を動かさないと、血液は心臓にもどって来ない。  
図書館に「ボケない指遊び」、という本があったなあ、今度あの本借りてみよう。あやとりなんかがあった。  
そう、そうなんだよ、昔はおばあちゃんが孫にあやとりを教えたり、縫い物とかをして指先を使ってたんだよね。

ところで一万歩ってどのくらい歩けば一万歩なのだろう。  
八丈島は車が足だからドアtoドアだ。

タニタの万歩計買ったもんね、アマゾンで。  
早速つけてみたけど、何だ、3000歩ぐらいしか歩いてないわ、ダメだねこりゃあ。

## ミニランチ欲しいよー

---

まだ若かりし頃、食欲の衰えというものはなかった。けっこう大食いの部類。  
新聞の投書にお年寄りが、デパートで食べようとしたら量が多いのでお子様ランチを頼んだらお子様だけですと断られたと。普通のものだと量が多すぎるのです、とあった。  
うーん、たしかにそうだけど、ハンバーグやフライドポテト食べたいかなあ。。旗のついたケチャップライスとか。

が、量に関しては気持ちがわかるようになってきた。  
ついこの前までは一緒に外食をした子供は出された量ではとうてい足りず、私のを半分食べた。  
昨日の外食でも、帰省した息子は私のもペロリとたいらげた。

一人で外食したい時もある。  
シーフードカレーがとってもおいしい店があり食べたくなる。  
たいていご飯は少なめに、と言うのだけれど、まさかご飯を半分にはしないもんねー。  
ついでにそこの黒ゴマアイスも食べたい。。

「シルバーランチ」などというと、ちょっと雰囲気が変わるしやや抵抗がある。  
だから、ミニランチなんてどうかしら。  
値段はいっしょでいいです。半量の黒ゴマアイスとか、小鉢がついていれば最高！

だったら居酒屋なんかが量が少なくていいのかも。  
だけど居酒屋って夜でしょう？

これからは、オシャレに外食もしたい年齢層が増えてくるんだから。  
ミニランチ、ぜひ、お願いします。

私がやろうかなー。同世代の気持ちがわかるから。  
その店の片隅で、巣鴨のような品物を売ってオシャレをしてもらったらステキ！

## ころんじゃいかん！

---

こんな天気の良い日は、捻挫した足がやっぱり痛い。

例の活絡油をつけてサポーターをする。

腰も背中も活絡油。

私が小学校低学年の頃の話だから、かれこれ50年も前のことなのだが。。

祖母がスクーターと接触してころんだそう。

その時は歩いて帰って来た。

スクーターの青年は、何かあったら、と紙切れに電話番号を書いて渡してくれたという。

祖母は足が痛い、と翌日近くの外科に行った。

捻挫だったのか何かは記憶にない。

スクーターの青年は毎日祖母を病院に連れて行って治療費も払ったようだ。

なかなか治る気配はなく、その青年が気の毒になるぐらいで、あとは家につれて行きます、ということになった。

足首から、次には膝、腰、と通院は何で一というほど長かった。

当時は、ころんだぐらいで何でそんなに長くかかるのかなー、としょっちゅうころんで擦り傷だらけの私達子供には理解できなかった。

むしろ、その誠実な青年が気の毒だった。

その当時の祖母の年齢は、逆算していくと今の私ぐらいかなー。

今になって、祖母のケガがなかなか治らず、アチコチ痛くなっていったのがわかる気がする。

でもあの青年、かわいそう。祖母を抱っこして車に乗せていた姿を覚えているよ。

ころんじゃいかんね。

就活、婚活、終活。。。。

---

図書館でなんと、終活の本を見つけた。

婚活もいいかもと、思っていた矢先。

著者は私より1歳だけ上！

人生の最終章かー。

これから20年後には大半が一人暮らし。

掃除、警備、洗い場ならまだ働けるらしい。

介護職が適しているというけれど、介護って重労働だよ。

のんびり優雅にマイペースで、なんていうのは甘いのか。

入院費は、年金は、とか暗くなるなあ。。。。

老後ってこんなに暗いものだったの？

せいぜい、今遊んどこう。

## 久しぶり、カスピ海ヨーグルト

---

知人の家でヨーグルトを出してくれた。果物とかいっぱい入っていた。

これ、カスピ海ヨーグルト？

う〜ん、よくわかんないけど、、、ちょっとトロ〜っと伸びないような、、、でもおいしかった。

10年ぐらい前、カスピ海ヨーグルトの種をもらって、よく作っていた。

種もよくあげたりしていた。

でもいつのまにか4人の子供の食べるスピードについていけなくなって止めた。

そのままでもいいじゃん、となる。牛乳はいつも2本ずつ買っていた。

コップに移さず飲んでるもんね。水がわりだ。

そういえば一人暮らしになってからというもの牛乳を飲まなくなったなあ。

500mlを買っても残ってしまう。

それに、このところずっとトマトジュースだったし。

今はネットで種を買える。

早速注文。3-4日に1回スーパーに行くより早く届く。

作ってみた。割とすぐできた。酸味が少ないしバナナなんか入れるとおいしい！

私は10年ぐらい前、朝、指が動かなくなり、骨粗しょう症と言われた。変形性関節症とも。治療はなし。

様子をみましよう、で10年すぎた。経過観察もなし。要するに、年だということね。

だから注意したほうがいいのだ。カルシウムを摂って。

骨がもろいから。

変わった食べ方があるかなとネットで調べていたら

ヨーグルトを含め、乳製品はガンになりやすい、というではないか。

要するに偏った食べ方をしない方がいいということなのかな。

そういえば、先日訪れた中国では、ガンの治療はどうしてるんだろう。。。。

ま、何もしてないんだろうな。

残りの人生、おいしいものをおいしく食べよう。

こどもの日、少子化。

---

私は三姉妹だ。

そして、その三姉妹の子供は、32歳、31歳、30歳2人、29歳2人、26歳、20歳、と合計8人。

孫は1人。おそらくこのままかなー。

いつか、みんなで集まる時があったら、その一人の孫をみんなで囲むのかな。

笑っちゃうね。

ここだけでも相当少子化だ。

「貧困にあえぐ町」とか「成熟した日本」とか。。。

---

つい1週間前ぐらい前の新聞には、フクシマ周辺のことを「貧困にあえぐ町」と出ていた。

だからその中身もそうだった。

憲法には健康で文化的な生活を、、、とあるにもかかわらず。。。

東北に暮らしたことがない私にはやはりピンとこないのだ。

自分で選択して自給生活をするのなら話はわかる。

だけれど、貧困ゆえに進学が難しいという現実。

自分で勉強すればよい、しかし、東京で送り迎えつきの塾へ通うという環境とはやはり違うでしょう。

地元の資産家でもない限り、東京とは同等ではない。

昔から貧困にあえぐ町だった、、、とは。

その3日後ぐらいの新聞には、日本は成熟した社会だ、これ以上の経済成長は必要ないし、経済成長をしない生き方を、と。

えっ。

それって、大都会の話じゃないの？物が有り余っている、とか書いてあったけれど。

じゃあ、貧困にあえぐ町は、このまま？

このひどい格差をなくしてから、成熟した社会とか言ってほしいと思うんだけど。

3.11以降、さらにどうしようもない状態にあるじゃない。

東北で農業を3年以上やった人が議員になる資格がある、というのはどうかしら。

幼稚園から、大学まで塾、さらには議員になるための塾、だめだこりゃ。