

ゆめサロン

たより

平成 28 年 6 月 7 日
より №318
吉賀町ゆめさろん

夏ですね



月日は流れます。その早さに驚きます。皆様お元気ですか。

空はどんよりして今にも何かふつてきそうです。でも昨日と違った花が咲き、昨日と違った鳥が鳴くかもしれません。

新しい発見を求めて進みましょう。

自転車

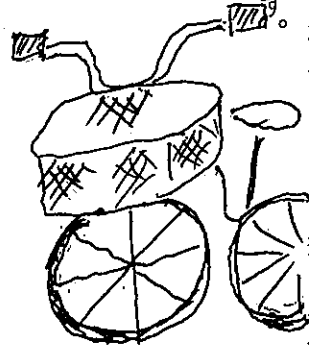


暑かったり、寒かったり鬱陶しかったりする天気ですが、そんな中でも自分なりの生きがいを見つける為に、自転車を購入・・・買った日は乗って楽しめました。ところが、

夕方になっておながすきすぎて、

力がなくなりました。汗はポロポロ大変です。こんな時コーラでも準備しておいたらいいですね。歩くくらの有酸素運動がいいのだとか。何をしても極端はいけないらしいことを知りました。次の日はもう

雨です。自転車の前かごに猫を入れて乗ったら喜ぶだろうと、空を見上げる私です。



コミュニケーション大切さ

体調が悪いとどうも浮かない顔が続く、雨が降る日は家の中でテレビの音だけが響きます。ペットの猫は一日中、ぼろぼろになったぬいぐるみをほったらがしてあるように寝ています。

夜にはあおん、あおん、あおんと煩くないています。こんな時、遊んでや

ていたら良かったらうにと反省

する私は、パソコンに向かって遊んでいきます。進歩はないですね。

怖い事件



睡眠導入剤を味噌汁に入れて夫に飲ませて殺害したというニュースを聞いてぞっとしました。さぞ美味しくなかっただろうし、二百錠もいれたらほかの具材が入らないでしょうに苦痛な事を考えたものです。味噌汁を作るのさえ嫌になりました。お酒と睡眠導入剤も合わせたらいけないそうです。今一度薬の取り扱い方を復習しなくてははいけませんね。



Warumono

あることです。

ニヤ~~~~

みなさまお元気ですか。

私は元気ですが我が家の人間たちを見ていると面白いです。飼い主はやたら私の機嫌を取って竹の先に赤い鳥の羽をつけて私の目の前で振り回し煩い事です。

自転車を買ったから前かごにある子を夜行性生活を変えようと思うらしいけど考えは甘いです。飼い主ウオッチングも面白いです。ではまた・・・お元気で。



お詫び

たちあおいが咲き誇り、あたりの緑は梅雨の雨にあらわれて時折日が差すと光っています。

今回は、みなさんご都合が悪い方が多く出席される方が少ないため、休みにさせて頂きました。七月には皆さん元気でおい会い致しますよう。



老少女(おとめ)さん

の投稿

いつも為になる楽しいご投稿を下さるのですが、今回はお友達と

旅行しておられますので、帰られてから原稿を戴くことにしていますので皆様お楽しみになさって下さいませ。この号ではお休みいたします。ご了承下さいませ。

うちの猫



何の変哲もない雑模様の猫ですが猫の習性である狩りがとても上手なこと、飼い主の話す言葉を理解することでは感心します。自分に不利益なことを言われると、じーっと飼い主の目をみます。

「それはちがうだろう」と

といつているようです。もう一つ不思議な事があります。今年になってからのことですが、夜中におおんあおん、と太い声で鳴くのです。この猫は鳴くことを知らない猫かと思うほ

どなきませんでした。夜も飼い主と一緒にねていたのですが、早春の頃から、はじめ飼い主を寝かせて、寝たころにそおとぬけだします。夜行性ということはおわかりませんが赤んぼを寝かせた母親が、ぬけたすようなしぐさです。まあ猫の気持ちは猫でないとわかりませんが私の家の不思議の一つです。どなたか教えてください。

猫背が首や肩に負担をかける

負担をかける



首を痛める悪い姿勢の代表は骨盤が後ろに倒れてこしのそりが無くなり、背中の上部が丸まった猫背。猫背の姿勢が長時間続くと首だけでなく肩や背中の筋肉や骨、関節に負担をかけます。

もつとも猫背になりやすいのは、あぐら、床に座ってソファや壁に寄りかかる姿勢もよくありません。正座は良い姿勢をとり

やすいのですが時間がたつとだんだん背中や腰が丸まってしまいます。長時間のパソコン作業うつむきっぱなしでスマートフォンや携帯電話を使うのも首や肩を痛める原因です。首やかたに負担をかけない良い姿勢とは骨盤が立ち、背骨がゆるやかなS字カーブを描いているじょうたいです。(宝島社 竹谷内康修)

あること



皆様お元気ですか。鬱陶しい梅雨の雨が毎日あたりを潤しています。でも、ある子はそんな天気も好きなのです。飼い主もツレも家にいることが多いのでさみしくありません。でも、いくら鳴いても飼い主たちはある子の気持ちをわかってくれないのです。にゃーんといえは「うん」という飼い主のツレ、飼い主は煩く「どうしたの？はつきり言っ」というのですが言いようがありません。ある子の気持ちわかってよ。というのですが「あおん」しかいえません。こうして一日は過ぎていきま

ゆめサロン

だより

平成 28年 6月 30日

No.320

島根県鹿足郡

吉賀町ゆめサロン

梅雨の空

みなさまお元気でいらつしやいますか。

このところ毎日鬱陶しい日が続いておりますが水害を受けられた地方の皆様には心からお見舞い申し上げます。体調を整えながら、お元気でお暮しなさいませう、お祈りいたします。



行政に感謝して

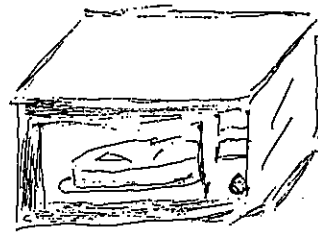
各自治体で健康診断を実施して下さり本当に感謝しています。健康への意識が高まり、重症にならないうちに、病気を見つけて頂くこと



ができて本当に助かります。折角もらった命です。検診で元気に過ごしましょう。

生活

Chin



電子レンジ

汚れたままで使うと汚れた部分に電磁波が集中して爆発したり火が出たりすることがあるそうです。水をいれたお皿をちよつとだけ沸騰させてから掃除するときれいになるそうです。

ふかしいも

電子レンジですると早くできます。この場合、出来たものを乾いたタオルに包んでしばらく置くと、むらしが入るのでいいそうです。野菜の天ぷらなどもこうしてすると厚く切ったものをてんぷらに出来るので揚げ時間が短いためヘルシーです。

情報はテレビより

投稿

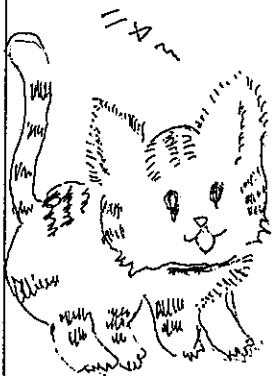
うちの家族



人間二人と猫一匹です。ある朝早くに、歩道のコンクリートの間から元気よく伸びた草を抜く作業をしていた私は目を疑いました。

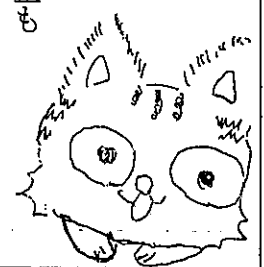
なんと、外に出るはずのないうちの猫が道路の真ん中を嬉しそうに走っているのです。赤いネックレスをしたまさに我が家の猫です。

でもいくら嬉しそうにしているも、痩せて老いたすがたは隠せません。車が来ないうちにやさしく抱いて帰るわたしをあどけない目で見上げる猫は子供のような表情をしていました。家族は心が通じるのですね。



あることです。

皆様今日は
お元気ですか。
ある日も飼い主も



そのツレも元気です。飼い主はこの頃とじこもることが多くて外に出たがらないのがあるこは心配です。飼い主のツレに上等な自転車を買ってもらったのに雨の日が多くて乗れないようですが、暑くなればまた乗らないでしょう。ところでこの頃、ある子は夜が長くかんじられて仕方ありません。何回もニャオンといって飼い主たちを起こしてやります。そのたびに「うん」といって飼い主は返事をしてくれます。玉雄君は昼の内に離れの方に来ていて夜になると網戸を破つたりして入って来ますがあれはあるこのエサを食べるのが目的なのです。この前は飼い主のベットに上がっていました。これは許せませんが何しろ体力が追いつかないのである子が闘うわけにもいきません。皆さんあるこの気持ちを分かって下さい。

ゆめサロン

たより

平成 28年 7月 13日
島根県鹿足郡吉賀
町ゆめサロンNo.321

梅雨末期です。



皆様お変わりありませんか。毎日降る雨にうんざりですね。七月初めになかなかぜみがないので心を弾ませた私ですが、その後天候が悪くて鳴くのをやめたようので残念です。涼風が吹くの間もなくでしょう。元気に夏を迎えましょう。

教えられたこと



都知事選にジャーナリストの鳥越俊太郎さんが立候補されたことで、勇気を貰いました。

あの方は癌を患われた経験をおもちでそれでも頑張ろうとされる姿に勇気をもらいます。しかも四回

もです。

その方が言われた言葉が又すてきです。癌を経験したからこそ見えるものもある。癌をする前より今のほうが元気だと言われました。その気が頭に下がり、私ももう少し頑張ろうと思いました。皆さん頑張りますよね。

自然の

移り変わり



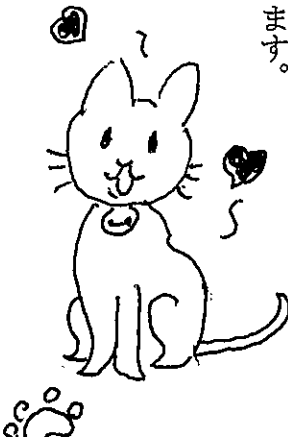
雨にあらわれた緑の草の中から、赤いユリの花が伸びているのを台所で洗い物をしているときに見つけました。数年前まではここにはささゆりがさいていたのです。自然の中にも世代交代があるのかと感じます。このところ、花と言えばあじさいだったのに、季節が少しずつ移動しているようです。そういえばいまは蛸ゼミがにぎやかに鳴く季節ですが、もう少しするとくまぜみ、みんみんぜみ、つくつく法師、とむしの鳴き声も代わっていきます。それもまた楽

しみです

うちのペット

年を重ねた熟女猫ですが、なかなか考え深いというか、飼い主の表情をよくみて場を読みます。それと夏は涼しい所をよくみつけ、冬は暖かい所を見つけるのが上手です。その為、居場所をしっかりとゆう変えます。

そんな彼女ですが、雄猫が来ると冷たい顔をしてじーっと眺めています。自分の餌を食べられていのにわれ聞せず、の顔です。それがこの頃飼い主がいけない時など、雄猫のような鳴き方であおんというのです。飼い主の私と話しかけるとじーっと目を見つめます。雨の一日こうして猫と過ごします。



猫のあるじです。



皆様こんにちは、お元気ですか。あるこは元気ですが年のせいかわい主が遊んでくれないのであまり長くは遊べません。すぐにねむくなってしまうのですが、仕方ありません。そのかわりあるこは夜行性なので、夜は寝ないで飼い主たちをじっと見えています。時々あおん、あおんとないてやります。そんな時飼い主はあおんといってくれます。夏になつたので度々お風呂に入れてくれるようになりました。きもちがいいのであるこは目をつむっています。が飼い主とむかいあつていないと怖いのです。飼い主はチャプチャプさん(っ)と歌ってくれるのです。あまり度々お風呂に入れてはいけないからといって入れてくれない時は飼い主が入るのをじっと見えています。今度あるこの入浴の姿を見て下さい。では又(っ)／

ゆめサロン

だより

平成 28年 7月 16日
島根県鹿足郡吉賀
町ゆめサロン№322

ゆめサロン前会

七月のゆめさろん例会は、津和野のケアサロンのメンバーさんが四人いらしてください、いつものように保健師さんと訪問看護の看護師さんが見守って下さる中で、時間を三十分近く延長して楽しく開催されました。お一人ずつの病歴やご体験をお聞きする中で、本当に大変な中、病氣と闘って来られたことを知り頭の下がる思いが致しました。

沢山話した後ではいつものように、歌を歌ったり脳トレを教わったりして楽しく過ごし、これからも出来るときには交流をしながら、やっつけていくことを話して、惜しみながら会を閉じました。



八月のゆめサロン

五月に申し上げましたように、例会の日が検診の日と重なりますので会場が使えません。そこで、一週間前に寄せるとおぼんと重なるので八月はお休みさせて頂きます。ご了承下さいませ。



投稿 ゆめサロン若止女(おとめ)のひとりごと

七夕に思う、私の昭和
去る七月七日、放送界で有名だった永 六輔さんが亡くなった。永さんの次女の方が、

「父は、七夕の日、三途の川を渡らずに、天の川を渡って、母に逢いに行きました。」と。

なんてうまいことを言う人だろう。すっかり感心してしまいました。ちょうどその日、宇宙飛行士の大西さんが宇宙に飛び立った。七夕の日に宇宙行きかーとロマンを感じた。

実は私の父親の死亡も七月七日、七夕の日である。昭和三十四年の死亡だから、もう随分前の話。今まで何回、父の命日を迎えただろう。毎年この日は父を思い、記録もしてきたが、この次女さんのようなロマンを思いつくこともなかった。

話しはかわっていくが、昭和二十年の戦争末期。呉湾の傾いた軍艦、焼け野原の死街、爆撃を受けた海軍工廠の建物……。軍港呉市のあの無残な姿を、父はどう思っていただろうか？

勿論、大きな声では言えない時代だったけれど、軍人の娘として、彼の胸の内を一度聞いてみたかった。話したかった。けれど出来なかった。このことは、今もずっと持ちつづけている私の深い強い後悔なのだ。八月十五日終戦の日と七夕の日に必ず思い出す悲しい私の昭和である。

二十年八月十八日だったと思う。あわただしく帰って来た父は、戦争の事は一言も言わず「お

母さんと一緒に田舎に帰っておれ。」とだけ言って出て行った。

ああ八月はいや！ 暗い昭和の思い出が次から次へと浮かんでくる。今年の七夕に、彦星と織姫は逢えただろうか？きつと逢えたにちがいない。

私も父に逢って遠い昭和のことを話したい。

ありがとうございます。いつも素晴らしいエッセイを有り難うございます。



あることです。みなさまお元気ですかあることは元気で飼い主がお風呂に入れてくれる日を待っています。日中に入るときはピンクの洗面所におゆをためて入ります。シャワーをするときは気持ちよくてあることは口を開けてシャワーを受けるのです。こんどみてくださいな。今飼い主がパソコンである子のことかかいているのである子はプリンターの上からみて居ます。ではまた