お茶の時間

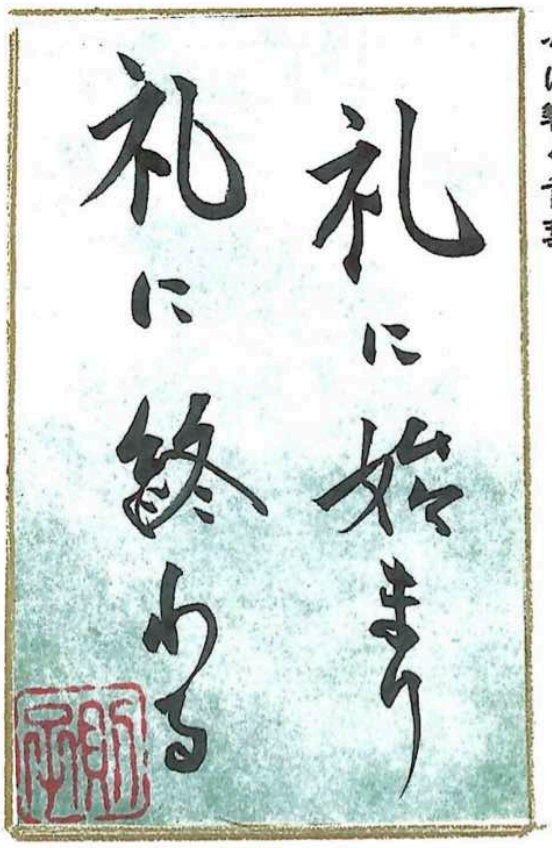
パリオリンピックが終わり、"礼に始まり…"の言葉を通して折々の場面が思い浮かんでくる。

卓球の早田ひなさんの「神さまは、こんな時にいじわるするのか」と、悔しさをにじませながらも淡々と語った時の表情や、水泳池江璃花子さんの「今まで頑張ったことって何だったんだろう。正直 頑張ってきた分、無駄だったのかなって。そういうレースでした」と、プールサイドに座りこんで静かに涙する姿などが強く心を打った。

今、パラリンピックで選手たちの頑張る姿勢を、TV画面を通してみるだけだが、それぞれが抱えた想いに寄り添いひたすら応援し、拍手を贈りたい。

エアロバイクを運動に取り入れて1年半。1日1回5分間は、ペダルを踏む。何かで聞いたことだが2日続かない計画はしないこと。だとか。今はなんとかこの運動は続いている。

心に響く言葉



剣道をはじめとする武道の精神・あり方について試合においては作法を守り、また相手への敬意を示すこと。何より重んじられるべきである。ということを述べる表現。礼儀・礼節をもって試合に臨むことは勝敗よりも重要である。という考え方に伴う。

「実用日本語表現辞典」より。

● 今回は「大先生の歯のよもやま話」は、おやすみ。さすがに56話も書くとネタ切れになるでしょう。歩く百科辞典（夫の愛称）さんには、ちょっと休みしていただくことに。

いつも感謝ですよ。

そういう訳で、20年程前にNHKラジオ番組「朝の随想」を担当した時の中から1話抜粋。毎週木曜担当。1か月4話分をまとめて収録していました。原稿書き大変だったなあ。

なつかしい思い出です。

ケ セラ セラ

さあ今日も頑張るぞ！　といつも気持ちだけは元気なのですが、50代になって急に集中力の持続がむずかしいな、と感じるようになりました。それに伴い物忘れもひどくなったようです。

集中力も、記憶力も、40代からガタンと落ちるのはごく当たり前のことだと分かっていても同年代で輝いている人たちに接すると、途端に自分の不甲斐なさに気持ちがしおれてしまいます。

台所から食卓までの、ほんのわずかな距離の間に目的を忘れて行ったり来たり。『お茶の時間』の記事に必要な資料を探すためにスクラップブックを開いている時、全く別の興味ある資料に目が留まって、そのままその世界に入り込んでしまったりは日常茶飯事です。

こんなことはまだいいのですが、困るのは会話の途中、例題を出して話しているうちに『はて、私はなんの話をしていたのかしら？なぜ今この話を持ち出したのかしら？』と話の本筋を思い出せないでいる私に呆然としてしまうようなことが時々起きるようになりました。不安になり親しい友だちに度重なる失敗談を話すと、『なに行ってんのよ私なんかもうずっと前からよ。あなたもいよいよ仲間入り。大歓迎よ』と、その友だちは笑い転げました。仲間が増えた、と喜ぶ友だちの笑い声にス～ッと肩の力が抜けて、構えた気持ちが軽くなりました。そうだった。今は人生の折り返し地点だった、と思い出しました。コツコツと上り坂を歩いてきて今度は下り坂。ゆっくり歩こう。急いだら足をくじく。寄り道をしながらでいいんだ。そう思っていた事をすっかり忘れていました。考えてみたら取りあえずは物忘れも私自身が困るだけで他人に迷惑をかけているわけでなし。集中力が欠けても今の私の暮らしになんの影響もないのだと気付きました。

いやはや、つらつらとくだらないことに悩んだものだと馬鹿馬鹿しくなりました。多少頭は錆びついても素敵な友だちはいるし健康です。年を重ねた分だけ経験を積み知恵も知識もそれなりについているはずです。おおらかな気持ちを忘れたら良い知恵も浮かびません。

暮らし上手は生き方上手なのだそうです。それなりの知恵でも上手に暮らせる方法が見つかるかもしれません。

ケ・セラ・セラ　なるようになる

頑張るのが辛くなるとよく口にしていた言葉ですが、こんな考え方もいいものだと口にするたびにゆったりした気分にさせられました。人生はなかなか思うようにならないものです。

ケ・セラ・セラ　今日の気分は　ケ・セラ・セラ

発行　のりちゃんち編集室
編集　子田　則子
950-2072　新潟市西区松美台4－66　子田歯科医院　2階

思いあれこれ

20年ぶりに新札が発行され早や二か月。パリパリの新札は気持良いものだが、裏面を見てショックを受けた。1000、5000、10000、の文字がまるでおもちゃのお金、かと見まがった。日本の紙幣の、偽造防止技術は断トツで、更にデザインも美しい、と感心するばかりだったのに。

カード支払いが増加して、現金は持たない、ATMも利用する機会はほぼないという人が増えたらしい。人から人へ手渡された紙幣も、そんな理由からか、ヨレヨレの紙幣は見かけなくなった。

お札の寿命って何年位だろうか。

お札の正式名称は「日本銀行券」日本銀行は、日本で唯一お札を発行できる「発券銀行」として一八八二年（明治15年）に設立

確かにお札の表側に日本銀行券、と印刷されていた。意外に知らないものだなあ。

キャッシュレスは便利だが、銀行に預金あってのこと。当たり前のことだが、持ち金が消えていく様を見ないと、なにか有り難さが薄らぐようで、同時にものの価値も薄れて。

便利さにあぐらをかかず、"もしも"の時の為に、わずかでも現金を持っていたほうがいいな、と思うこの頃だ。

アッと言う間に完売だったとか。東京に住む息子の連れ合いが送ってくれた。さすが津田塾大。センス良い！

津田塾大学（津田梅子が創立）構内で販売された、一筆箋とフェイスタオル

いいなこの本

「わたしを束ねないで」
詩　新川和江
発行　童話屋
1997年9月　初版

8月10日、95歳で亡くなられた、と新潟日報紙面で知った。

私専用の書棚から詩集を取り出す。23年も昔に購入したもの。

「わたしを束ねないで　あらせいとうの花のように　白い葱のように　束ねないで　くださいし

何度　声に出して読んだことだろう。

「せりなずな……」も「子どもが笑うと」も。久し振りに優しい気持に包まれた時間も持った。

「海のミクロ生物図鑑」
――チリメンモンスターの世界広がる
監修　井田齊
編集・文と製作　西田百代
写真　百瀬

病院を定年退職した歯科医師の西田さん、何か面白いことはないか、と探している時にチリモン（チリメンモンスター）探しのイベントに参加し感動。早速チリモン勉強会を立ち上げた。

海洋生物学者たちの協力を得て、撮りためた数千枚の写真を整理し、イラストを添えてまとめた一冊。

久親と共に、新潟に遊びにやってきた小学3年生の孫の為に買ったイカを切り開くと、お腹の中に小さなアジとエビが！　歓声があがった。

孫は今、カメ、エビ、カニなどを水槽で飼育中。美しい写真とイラストが子どもの興味を広げていく。

茹でシラスを食べている時に混じったタコをみつけ、「同業者が面白い本を出したばかり。タイミングが良かった」と息子が購入したば

生活を彩る

「推し活」という言葉をいつ頃耳にしたのかな？あまり気に止めていなかったが、ある番組のコメンテーターとして出ていた、作家か音楽家か忘れたが「推し活って楽しい。ファンとはちょっと違って、推してるってだけで何やらワクワクしちゃって」と嬉しそうに語っている姿が妙に心に残った。

私も推し活しちゃおう。

毎週月曜日、新潟日報文芸欄に掲載の川柳にはまっているし、いいじゃない。と お気に入り投稿者三人の推し活、始まり。

漠然としていたものがハッキリとして、超、ご機嫌よ。

琵琶湖周航の歌

作詞　小口太郎（長野県諏訪郡岸宮出身）
作曲　吉田千秋（新潟出身）

一、われは湖の子　さすらいの
旅にしあれば　しみじみと
のぼる狭霧や　さざなみの
志賀の都よ　いざさらば

二、松は緑に　砂白き
雄松が里の　乙女子は
赤い椿の　森蔭に
はかない恋に　泣くとかや

三、波のまにまに　漂えば
赤い泊火　なつかしみ
行方定めぬ　波枕
今日は今津か　長浜か

（詩歌の品格　にっぽんの心　ここにあり　藤原正彦著）

吉田千秋は、大日本地名辞書著者、吉田東伍の次男。

月のつぶやき

疲れていると自然に口ずさんでいる。

歌が好きで、幼い頃は学校で習ったばかりの歌を、一日中歌って兄からうるさがられたものだ。

去年の今頃　何してた？

と・i・Padのメモ欄を開く。去年も一昨年も　8月、9月の記録なし!!!

日照りで庭の木々が枯れ出して、小山に消雪用ホースを置き、井戸水を出しっぱなしにしていた記憶がある。

三年前の夏は、ミニトマトやマーマレード、ストレスの解消のためにも良い睡眠など簡単な記録が。

夏が苦手で、この季節は大概編集はストップ。もっとも今は年に数回の発行。のんびり発行続けますわ。