

# アスモ・たんぽぽ新聞

アスモ新聞はアスモのホームページ <http://www.asumo-kaigo.jp/> からご覧になれます。  
上記のアドレスが【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

「人に喜ばれる仕事を！！」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

発行所：在宅介護センター・アスモ

たんぽぽ介護

平成21年6月発行

第45号



〒165-0026

中野区新井1-26-4 オスカーマンション2F

☎03-5318-4007



代表取締役 花堂浩一

## 野球「ごめんね

昨日、パソコンのインターネットで、ある方の子供時代の思い出が投稿されていましたのでご紹介します。

幼い頃に父が亡くなり、母は再婚もせず、私を育ててくれた。学もなく、技術もなかった母は、個人商店の手伝いみたいな仕事で生計を立てていた。それでも当時住んでいた土地は、まだ人情が残っていたので、何とか母子二人で質素に暮らしていた。

娯楽をする余裕なんてなく、日曜日は母の手作りの弁当を持って、近所の河原とかに遊びに行っていた。給料をもらった次の日曜日には、クリームパンとコーラを買ってくれた。

ある日、母が勤め先からプロ野球のチケットを2枚もらってきた。俺は生まれて初めてのプロ野球観戦に興奮し、母はいつもより少しだけ豪華な弁当を作ってくれた。

野球場に着き、チケットを見せて入ろうとすると、係員に止められた。母がもらったのは招待券ではなく優待券だった。

チケット売り場で一人1000円ずつ払ってチケットを買わなければいけないと言われ、帰りの電車賃くらいしか持っていなかった俺たちは、外のベンチで弁当を食べて帰った。

電車の中で無言の母に「楽しかったよ」と言ったら、母は「母ちゃん、バカで「ごめんね」と言ったら涙を少しこぼした。



俺は母につらい思いをさせた貧乏と無学がとことん嫌になつて、一生懸命に勉強した。新聞奨学生として大学まで進み、いっばしの社会人になった。結婚もして、母に孫を見せてあげることができた。

そんな母が去年の暮れに亡くなった。

死ぬ前に一度だけ目を覚まし、思い出したように「野球、「ごめんね」と言った。俺は「楽しかったよ」と言おうとしたが、最後まで声にならなかった。



……大正から昭和初期、皆が貧しい時代。多くの方が同じような思いをし、懐かしい思い出とともに心に残っている家族や友人・知人とのエピソードがあるのではないのでしょうか？

最近のテレビで、家が貧しくて高校進学できないから勉強ができないという話を聞きましたが、あの頃は自力で学校へ行くことはめずらしくない話でした。

学校に通うだけが勉強ではなく、独学でいろいろな技術を身につけた人も沢山いました。進学するにも、夜学や、奨学金や、新聞配達等、方法はたくさんあります。

そのことで、親を責めることもなく、むしろ努力して親に楽をさせてあげたい、と皆頑張ったものです。私もそうやって学校を出ました。

あの時代の価値観を現代の若者に押し付けるつもりはありません。しかし、奨学金の申請希望者が殺到し、景気が厳しさを増している昨今、あたりまえになっていたことを見直す必要がありはしないでしょうか。

この不況は失つてはいけないものを失いつつある現代に対しての警告であるのかもしれない。私も懐かしい思い出を回想しつつ温かい気持ちで過ごしていきたいと思えます。





## 骨粗しょう症を予防しよう



骨粗しょう症とは骨の量が減り、もろくなって骨折しやすくなる病気です。高齢者や閉経後の女性に多く見られます。初期は自覚症状がなく、骨折して初めて気づくことがありますので、日頃からの予防が大切です。



### ①食事

#### ◎カルシウムを多く含む食品

乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ

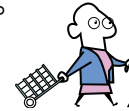
大豆製品・・・納豆、豆腐、高野豆腐

海藻・野菜・・・ひじき、切り干し大根、大根葉、かぶ葉

小魚・・・シラス、いわし丸干し、干しえび



### ②運動



◎適度な運動は骨密度を高めるのに有効です。激しい運動をする必要はなく、1日30分程度の散歩や、軽いストレッチ、拭き掃除などでも十分です。



### ③日光浴

◎紫外線を浴びるとカルシウムの吸収を促進させるビタミンDが作られます。ガラス越しの日光浴ではあまり効果はありませんが、日焼けするほど浴びる必要はありません。散歩程度でも十分です。

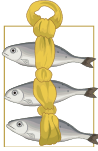
#### ◎カルシウムの吸収をたすける食品

ビタミンD・・・うなぎ、鮭、鯖、しいたけ、まいたけ

ビタミンK・・・ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、わかめ

#### ×とりすぎに気をつけたい食品

インスタント食品、スナック菓子、アルコール、塩分



注・・・保存容器は金属のものを避け  
てください。

◎たまねぎ・・・たまねぎを好み  
の大きさに切って、基本の調味液に  
カレー粉を加えて漬け込む

◎長いも・ミニトマト・きゅうり・う  
ずらのゆで卵・うっきょう・セロリ・  
みょうがなど

冷蔵庫で1週間位は保存可能。  
具を取り出して残った調味液はド  
レッシングなどに利用できます。

調味液 酢10:砂糖10:塩1

上記の割合で基本の調味液  
を作ります。



☆カルシウムの吸収を促進  
☆疲労回復に役立つ  
☆血圧やコレステロールの低下  
などの効果があります。



お酢には



## 七夕のお話



元来は中国の節句のひとつであり、漢の時代の「古詩十九編」や南北朝時代の『荊楚歳時記』や『史記』などに記述がある。『荊楚歳時記』には7月7日、牽牛と織姫が会合する夜、婦人たちが7本の針の穴に美しい彩りの糸を通し、捧げ物を庭に並べて針仕事の上達を祈ったと書かれている。

日本では7月7日に（旧暦の7月15日）におこなわれていた豊作を祖霊に祈る祭（現在のお盆）に、中国から伝来した（女性が針仕事の上達を願う）乞巧奠（きこうでん）が合わさったものと考えられている。

日本では奈良時代に節気の行事として宮中にて行われていた。また、萬葉集では大伴家持の歌「棚機（たなは）の今夜あひなばつねのごと明日をへだてて年はながけむ」など七夕に纏わる歌が存在する。

明治6年（1873年）の改暦後は、新暦の7月7日（行事によっては7月6日の夜）に、または月遅れの8月7日（東日本・北海道と仙台に多い）に行われるものがよく知られる。ちなみに、新暦の7月7日は夏だが、旧暦の7月7日はほとんど立秋以降であるので、古来の七夕の季節は秋である。

なお、七夕に降る雨を「洒涙雨（さいるいう）」といい、織姫と彦星が流す涙だと伝えられている。

