

アスモ・たんぽぽ新聞

平成22年3月発行

第54号

〒165-0026
中野区新井1-26-4
オスカーマンション2F

☎ 03-5318-4007

アスモ新聞はアスモのホームページ <http://www.asumo-kaigo.jp/> からもお覧になれます。
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。



代表取締役 花堂浩一

ポプラの立ち並ぶ道

アスモ・たんぽぽ新聞を通して、家族や親子・人との絆に触れる多くの感動的なお話を紹介させていただきますが、



53号に引き続き、今月54号も父親を題材にしたお話です。父親のポプラの木に込めた子供への思いが伝わります。

久しぶりに妻と子どもたちを連れて実家に帰りました。12年ぶりに父が亡くなった後、4人兄弟はみんな都会で家庭を築きましたが、母はひとり田舎に残って田畑を守りながら暮らしました。

「こんな遠いところまでよく来たね」

母の年齢には、畑仕事がつらいのでしょうか。ひさびさに会った母の顔にしわが増えていることに心が痛みました。

私たちと一緒に暮らそうと何度も説得したのですが、母は父が眠っているこの土地を離れるつもりはないと言いはりました。

次の朝、父の墓参りに行くために車に乗ろうとしたとき、母は4キロもの道を歩こうと言いました。

「天気がいいから歩いて行こう」

母は早足で歩きだしました。私たちは文句も言えずに、母の後を追いました。最初は子どもたちもうきうきして楽しんでいましたが、途中で疲れてしまい、ぶつぶつ言いました。妻もいやな顔を隠せないでいました。

「お父さん、あとどれくらいかかるの?」、「ぼく疲れちゃったよ」その会話が聞こえたのか、前を歩いていた母が足を止めて振り返りました。

「お母さん、「こ」で少し休みましょう」

母が何か言う前に、私たちは道端のポプラの木陰に座り込みました。母も私の隣に腰をおろしました。「お前のお父さんが生きているころは、この辺の土地がすべてうちのものだったんだよ。お前たちに教育を受けさせるために、少しずつ売ってしまった…。この木も、あの木も、すべてお父さんが植えたんだよ」

母にそう言われると、私の幼いころの記憶の中に、いつも木を植えている父の姿があることを思い出しました。

「お父さんは、どうして実がならないポプラの木を植えたんだろう?」必ず実る木だけが木ではないからだよ」母は木を触りながら、空を眺めました。

「お父さんはね、この木を植えながら、早く大きくなって、子どもたちがこの道を歩くときに、涼しい木陰になってくれるって言ってたんだよ」私が何も言葉を返せないまま、木をなでていると、母が私の手をぎゅっと握りながら言いました。

「一度でいいからお前たちとこの道を歩きたかった。それが、お父さんの最後の願いだったんだよ」ポプラの立ち並ぶ道が、亡くなった父が両手を広げて立っているように思えました。残りの道のりは、もう遠くも辛くもありませんでした。

この父親がポプラの木を将来、子どもたちに一時の安らぎを与えることができるよう願い、植えたのと同じように、家族のために働く父親は遠い未来に想いを馳せ、家族の礎との想いで懸命に働いているのではないのでしょうか?

4キロの道のりを歩こうと言った母親、実のならないポプラの木を植えた父親、そこには人それぞれの思いが詰まっていることに気づかされます。

周りの人からどうしてだろうと思われることでも、そこには深い意味があるのだと気づくことで、他人にやさしくなれるのではないのでしょうか。





詩のご紹介



海はきらきらこどもあそばす

梅の花うぐいすとまりてほ一ほけきよ

さくらの花さきみだれてちってゆく

たんぽぽの花綿毛ふわふわとんでいく

スマイルの花ちっちゃくてかわいいね

バラの花色々でおしゃれを楽しんでいるね

風鈴がチリンチリンチリン涼しそうにうたってる

夕焼け空に赤とんぼ仲良くダンスを踊っている

よそよそと風にゆられてはっぴがおちる

武藤 真由美様

素敵なお詩をありがとうございます
ございます



アスモのご利用者様(Y. S様)から、会津若松の郷土料理を教えてくださいました。サラダ感覚のお漬物です。



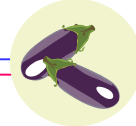
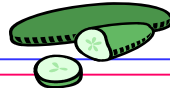
芋どごづけ



①じゃがいも2個(250g)をゆでてつぶし、熱いうちに砂糖150gと塩100gをまぜる。(お好みでマスタードや鷹の爪を入れると風味がよくなります)

②ジッパー袋等に①と野菜を入れてもみ込み、好きな時間おく。

※①は保存容器に入れて冷蔵庫で保存できます。



保存時間の目安

- きゅうり(斜め切りにし間に①をはさみこむ)・・・6時間
- セロリ・白菜・キャベツ・・・・・・・・・・・・6時間
- ニンジン・大根・蕪・なす・・・・・・・・・・・・6～12時間
- 長いも・・・・・・・・・・・・1時間
- うずらのゆで卵・・・・・・・・・・・・15分



ケンコー先生の「ここから健康になりましょう」



今回は健康のための基本中の基本である、**姿勢の重要性**についてお話したいと思います。

姿勢が悪いと見た目が悪いだけでなく、体の使い方が偏ってしまい、関節痛や筋肉疲労など痛みを誘発しやすい。内臓の負担が大きい。等の症状が起きてしまいます。また姿勢が悪いとせっかく治療してもすぐ元の悪い身体に戻ってしまいがち。ここから整骨院ではかなり日常生活の指導に時間を割いています。それほど、重要なのです！

私は、治療に入る前に患者さんの状態を確認しますが、この時点で立位のバランスはあまり重要視しません。皆さんに立っていただくと、かなり良い(骨格標本のような)姿勢になってしまうからです。それよりも、待合室に座っている時、移動時の歩き方、ベッドに座る時、普段の姿勢が出やすい一瞬を私は見逃しません。ドスンと座るのか？どっちのお尻から座るのか？浅く座るのか？斜めに座っていないか？等。ほとんどの患者さんは骨盤が後傾し背中が丸まっています。患者さんにこのことを告げると「よく見ているわね。や～ねえ～」とよく言われます。

普段の動作で、良い姿勢をキープできないのは座っているときではないでしょうか。ご飯を食べている時、テレビを見ている時、パソコンをしている時、本を読んでいる時、目の前で作業をしていると背中が丸まります。背中が丸くなると頭の位置が肩より前方に移動し首や肩、背中などの痛みの原因になります。

では背中が丸まってしまうを防ぐにはどうしたらいいのでしょうか？そう！丸まったものは伸ばせばいいのです！(当たり前すぎてすみません)具体的にいうと「**肩甲骨を後ろに降ろしながら中心に寄せる**」ことです。イメージとしては3センチ動いているかな？！というぐらいで大丈夫です。たった3cmですが、この小さな3センチが大きな結果を産むのです。あまり無理に寄せすぎても長続きはしませんし、どこかの芸人さんと間違えられてしまいますよー！！それとただ寄せるだけだと余計に肩の筋肉が緊張して痛みを誘発しかねません。

たった少しのポイントを知るだけで正しい姿勢をキープしやすくなります。早速実行してみてください。

ケンコー先生のここから整骨院日記 ～オフィシャルブログ～も公開中です！！
こちら合わせてどうぞ。<http://ameblo.jp/kenkosensei/>

ここから整骨院

《営業時間》平日10:30～14:30 16:00～20:00(最終受付)土日10:30～17:00
(昼休憩無し)祝日休診※予約は受け付けていません
〒165-0034 東京都中野区大和町1-65-4 増田ビル1F JR 高円寺駅北口徒歩5分
TEL&FAX 03-5364-9090 MAIL cocokara@road.ocn.ne.jp

兼子先生ご投稿
ありがとうございます
ました



アスモ・たんぽぽ新聞第54号



発行所 在宅介護センター・アスモ