

ほほ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどつした事でしよう。」)

N. d'amosha fan

カモメと遊ぶ 長崎・福岡の旅

7月下旬家族で長崎&福岡の旅行に出かけました。

長男は結婚し独立したので、娘と嫁3人で時間に制約のない、2泊3日の緩い旅でした。

ルートは熊本フェリーで雲仙に渡りハウステンボスで一泊、次の日は博多に移動し一泊そのまま宮崎に帰る。どこに何時間いると決まりはなくゆったりとした時間を過ごせました。

帰りには時間があったので熊本のコストコに寄って帰りました。

今回の旅で唯一決まっていたのは、熊本フェリーに乗り、カモメにエビセンを食べさせ遊ぶ事でした。

乗船時間は一時間。いよいよ熊本からいざ諫早へ出港、30分経過してもカモメは何処にも出現しません？ 遠くにカモメらしき鳥が海に浮かんでいました、記憶に残っているあのカモメ軍団のポリウムではありません。

娘がネットで調べると、カモメと遊べるのは10月から4月までの期間限定と書き込みがありました。ダメもとで娘

が宮崎から買ってきたエビセンを開けて手にもって差し出したら、何と遠くにいたカモメが寄ってきて食べてくれました。最終的には5羽くらいのカモメがフェリー到着まで入れ替わりエビセンを食べに来てくれカモメ全員が食べたと思えます。



このカモメとの遊びは、鳥と目線が一緒になり見ているところも鳥になったような錯覚が面白いですね！

娘も嫁も旅の一番の思い出になったと思います。(等)

発行 有会社社ナツ
編集責任 中田 等
発行日 令和四年 八月
問合せ先 〇九八五五一七四〇九

『実家の断捨離』

故あって、去年の11月から今年の4月までの半年間、家族三人で実家暮らしでした。父が亡くなり、広い家に一人で気ままな生活だったのに、母も窮屈な毎日だったことでしよう。

実家の裏に、倉庫という名の二階建ての家が、建っています。一階も二階も、パンパんに荷物が詰まっています。

ある日、主人が「住まわせてもらっているお札に、倉庫の片づけをしよう」と言い出しました。

まずは、建物の中の荷物を全部、外へ出すことになりました。

昔々の茶碗・皿、祖父の仕事関連の書類、写真に至っては、亡くなった祖母の、女学生時代のもの…

若かりし父の、笑顔の写真。私達三姉妹の、結納セット、姪っ子甥っ子たちの、洋服類、小学校、中学校、高校それぞれの成績表(すぐに処分)。

埃にまみれたそれたちを、家族総出で運び出す。

私達で判断がつかないものは、叔父や叔母にも参戦してもらって…

運び出した物を見たとき、こんなに要らないものばかりだったの？

父の趣味だった、メジロの籠は、「お父さん、ごめんね」と言いながら、簡易焼却炉で燃やし、あとは軽トラに積み込んで、エコクリーンプラザへと搬入。何回、往復したことでしよう？ 何日かまたがり、へとへとに疲れ果てながらも、何とか、何とか終了。

母にしてみれば、もしかしたら、ありがた迷惑な、断捨離だったかも知れないけれど… 毎日の生活を、スッキリ快適に過ごして欲しくて。

今の家に、引っ越すにあたって私たち家族も、断捨離をしました。

ただ、もう少し減らさなければと、思案中。もう買わない・増やさない

我が家の合言葉です。(直)



「ニューサシ」のよんあめと話し 加齢に伴う体の変化について

四〇歳になったから？ なのか、去年までとは違う体の不具合の変化を感じる様になりました。例えば、私は頭痛持ちで頭痛薬を常に持ち歩いていました。今年に入ってからは、頭よりは腹痛や便の緩みが顕著になり、先日は「腸炎」を発症するなど不調のサインが変わってきました。また、あまり縁がなかった肩こりも感じる様になったり、以前と変わらない作業なのに腰痛を感じる様になりました。これが歳を取るといふことなのでしょうか？

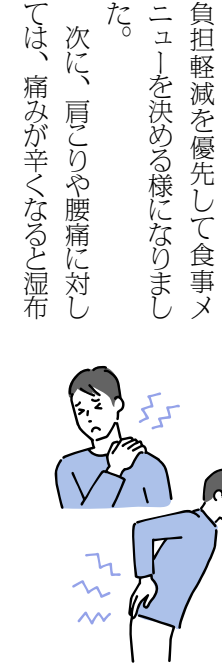
まず、腸炎をきっかけに体調に合わせた食事メニューを見直しました。お腹いっぱい食べることや、外食時の大盛りをやめました。たくさん食べることが、それだけ消化の負担が増すからです。同じく体調の良いとき・元気なときは食物繊維や食べる品数・栄養素を充実させる。疲れているときは血糖値の上昇は高いもの、消化しやすさ＝胃腸の負担軽減を優先して食事メニューを決める様になりました。

次に、肩こりや腰痛に対しては、痛みが辛くなると湿布

等を使いたくなりますが、皮膚が弱くかぶれ易い体質のため、私は湿布類多用厳禁。そのため、医療機器の磁気ネックレスを常用したり、作業時の姿勢や体の動かし方に注意し、アスリートではないですが体の筋肉を上手に使って負担を減らすことを意識する様になりました。お風呂も、疲れに応じて湯船につかる時間を短く目にする。元気な時は、ある程度ゆっくり入っても大丈夫と決めました。

先日の教養番組では、「夏休みの宿題をギリギリにならないとやらない理由」について解説があり、仕事もプライベートも上手に取り組む方法のヒントを得た気がしました。加齢に伴い、やれることや、やれないことがあります。今の自分とのやりくり、「思考と試行の継続」をいかに楽しめるかなんじやないか？と

思っております。(紀)



いんちき野郎 見参!

「ずーっと気になっていたお店」の巻

宮崎市内から国道10号線で赤谷交差点を左折、都城方面にポートピア高城を横目で見ながら進んでいくと左手に古民家風の店が見えてきます。



妻は千五百円の山茶屋定食を注文しましたが、こちらにはなんと肉厚プリプリの地鶏のさしみがついていました。お客様は年配の方が多かったのですが、ポリウムはあるので、お客様の中にはお持ち帰りの折を貰って持ち帰りをする方もいました。

自分は以前からここにも山椒茶屋があるんだ? と勝手に思っていました。モノユメントの水車がありません。店名をよく見ると、山茶屋の表記があります。以前からあって潰れないお店なのできつと美味しさに違いないと思いついてみる事にしました。

11時30分くらいに到着しましたが、すでに数台の車が停まっていた。入口は店内が見えないので暗い雰囲気でしたが、扉を開けた瞬間「いらっしゃいませ!」と女性の明るい言葉が聞こえました。携帯で調べたら唐揚げ定食千円がお勧めとのこと。早速注文。唐揚げ定食は蕎麦かうどんが選べますが、もちろん蕎麦を選択しました。レジ近くには蕎麦粉も販売しています。揚げたての唐揚げ五個と田舎蕎麦に小鉢、ヤマイモ、更にデザートメニューまで。ヤマイモは醤油をかけても良いですが、そのまま蕎麦に入れてヤマカケ蕎麦にしても。



唐揚げ定食



山茶屋定食



地鶏のおさしみ

いんちきクワイマーが行く!

「嗚呼... 双石山」編

宮崎市近郊の人気の山に、双石山という標高500mの低山があります。起伏に富み、奇岩が多く、県内外から愛好者が訪れるスポットです。週末ともなると、初心者グループや家族連れも多く集い賑やかになる山です。

基本的なルートは、木花の鏡洲地区にある「小谷登山口」前に車を止め、杉の伐採道をゆっくりと登り始めていきます。木陰のない一本道を、汗を拭いつつ標高を上げていくと、伐採地は終わり自然林の茂る、うっそうとした森の中を歩く登山道に変わります。

窟屋神社、天狗岩、空池といった双石山の見どころを過ぎると、ステンレス製の梯子が三連続で上へと伸びています。この先にある大岩展望所にて、ロープを掴んで身体を引き上げて登り、岩の上に立つと、太平洋と宮崎市街地が一望できる絶景ポイントです。

ここまでは比較的、安全に楽しくハイキングができるルートですが、ここから先は、本格的な山登りになります。初心者やファミリーは、ここで引き返すのが妥当であり、楽しい一日の思い出作りには最適です。

多くの人々に親しまれている双石山ですが、非常に事故や遭難救護要請の多い山でも

たりします。その是非は問いませんが、複雑な心境です。

最近、尾根上にある山小屋からダイレクトに下るルート上で、大切な命が失われました。数年前までは、踏み跡の薄かったこのルートが、今ではしっかり踏み固められて、まるで正規のルートのように広がられています。

好奇心は大事です。チャレンジする精神も素晴らしいものです。山は自己責任の最たる発場の場でもあります。けれども、皆が集い、愛する山で、誰かが命を落とす事は、それを受け止めるには重いです。山では誰もが、すれ違ふときに笑顔で声を掛け合います。そういう場所であり、そういう文化が育まれています。

かくいう自分も、これまで運が良かっただけで、捜索隊やヘリのお世話になったかもしれない失敗を数多くやっています。もう怖くて二度と登らないと誓った山も、いくつかあります。

双石山とその周辺の山々が、いつまでも自分にとって楽しい山でありますように、強く願っております。(賢)



編集後記

フォーク&ロック、洋楽、ニューミュージック、歌謡曲、アイドル、演歌。思春期の頃から夢中で聞いていたシンガー達も、気付けばもう軒並みに七十歳の古希を越えています。

先日テレビで永ちゃん(矢沢)のステージを見ました。シビれました。ロックシンガーは不滅ですね。肉体は年齢とともに衰えていきますが、スピリッツは、年を重ねる度に輝きを増していくものだ、しみじみ感じ入りました。

つまりは、カッコイイ! と自他ともに認めることができる生き方に、人はあこがれ続けていくのでしょうか。「あの人カッコイイね」と言われるジジババを目標として、明るく、正しく、美しく日々を生きてくださいませ。(賢)

