

# ほぼ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどつした事でしょう。」)

## 『技能まつり』の巻

新年明けましておめでとう  
ございます。

本年も昨年同様よろしくお  
願い致します。

今年は辰年ですね！我が家  
には2人の辰年生まれがいま  
す。同じ干支生まれが家に2  
人以上いるとその家は栄える  
そうです？きっと今年も良い  
年になるでしょう！

さて、私は県広告美術技能  
士会に所属しております。県  
内にはいろんな業種の方が技  
能士会に入会し活躍していま  
す。活動内容は主に技能検定  
の指導や事業継承に係る事  
です。年間に10ヶ所以上の小学  
校や中学校に伺い、ものづく  
りの面白さを子供たちに体験  
してもらい、技術を受け継い  
でくれるように努めておりま  
す。また、年に1回宮崎イオ  
ンモールにて技能祭りを開催  
し、学生以外の一般の方にも  
この技術を広めています。今  
年の広告美術技能士会では看  
板業務でよく使用するカッ  
ティングシートを使用した  
「ハロウィンお面づくり」を  
体験して頂きました。10月に

事前にカットしてあるシー  
ルを剥がすだけですが、子供  
たちはこの大ききのシー



ルを剥がすだけですが、子供  
たちはこの大ききのシー

開催した事も良かったので  
しょう？今回は100名を超す  
参加者があり、お昼ご飯を食  
べる時間がなくぐらひ忙し  
かったです。昨年まではカッ  
ターナイフを使用した切り絵  
を体験して頂きましたが一日  
の参加者は10数名、時間が必  
要で小さい子供たちには難し  
い内容でした。今回のお面づ  
くりでは体験内容を小さい子  
供たちにも体験できる内容に  
して、8パターンの図案から  
難易度①〜⑧を選ぶ方式にま  
した。

発行 有会社ナツ  
編集責任 中田 等  
発行日 令和六年一月  
問合せ先 〇九八五五二七四〇九

剥がしたり貼ったりする事が  
新鮮だったのでしょう？  
楽しんで作業をしていまし  
た。

また、仕上げのデコシール貼  
り作業では私たちの想像を超  
えた愉快な素晴らしい作品も  
たくさん出来ていました。ま  
た来年も子供たちに楽しんで  
体験出来るように企画したい  
と思います。

(等)

### チヨサンのおもしろ話 〜大谷翔平選手を見ていて〜

まず、私は大谷翔平さんが  
大好きです。現地まで追っか  
けることは無いのですが、彼  
が二刀流復帰した二〇二二年  
から、試合などはアベマTVや  
有志による音声継、過去の  
映像はユーチューブ、特設サ  
イトでのインタビュー動画な  
ど出来る限り触れてきまし  
た。彼にまつわるニュースも  
含め、色々な取材記事で知る  
限りですが、その度に「生き  
るとは何か」を考えさせられ  
ます。今回は、WBCの内容  
をまとめた「憧れを超えた侍

たち 世界一への記録」、そし  
て11月に公開された「Shohei  
Ohtani - Beyond the Dream」  
から書かせて頂きます。

まずは、WBC。アマゾン  
プライム会員ならいつでも見  
られる映画です。TBSの  
情熱大陸豪華版！ナレーショ  
ンも窪田等さんと、葉加瀬太  
郎さんのバイオリンが無いだ  
けの、長尺贅沢版でした。試  
合は見ていましたが、裏側で  
はそんなことが！と。印象  
的だったのは、予選の大谷さ  
ん登板時の「若者らしい小言」  
と、メキシコ戦でのピンチ時  
の「ヒリヒリを楽しむ様な姿  
勢」でした。インタビューで  
の彼は誠意を感じる紳士的な  
態度ですが、そこにいたのは  
まさに野球小僧。ギャップ萌  
えでしょうか。

次に、ディズニープラスで  
配信されている映画。ナレ  
ションをその人に頼んだの!?  
と驚きからスタート。有名選  
手や栗山監督もコメントを寄  
せており、大谷さんのコメン  
トとの掛け合いの様に編集・  
構成されていて、あという  
間に見終わってしまいまし  
た。公開日がMVP発表日  
だったというのも、誰の仕掛  
けなんだか。印象的だったの

は、代理人のネス・バレロさ  
んのインタビュー。普段の大  
谷さん以上に、代理人のコメ  
ントは聞ける機会が無いので  
とても新鮮でした。

大谷さんは、高一のときの  
「目標達成シート」には、「い  
い野球選手になるためには人  
間性が必要だ」と記している  
そうです。そして人間性を磨  
くためには、「感謝」「継続力」  
「信頼される人間」「礼儀」「思  
いやり」「愛される人間」「感  
性」「計画性」が重要だと書  
いてあるそうです。当時のそ  
の若さで既に気づいているこ  
と、そして目標の到達点から  
の逆算で心身を鍛え、今を歩  
んでいることも尊敬していま  
す。彼の活躍を見ながら、「生  
きる意味」を考えながら自分  
の人生を歩めることへ感謝と  
幸福を感じます。

(帖)

### 二〇二四年 辰年

今年は何んな年になる？  
毎年とりあえず一応、一年の目  
標？はたててみるけれど…毎年  
計画倒れ？(笑) でも今年は  
いつもとは少し違う？  
七月の誕生日が来たら何と  
六十歳還暦を迎える私。子育て

もとっくに終わり、父も母も看  
取り、何か新しい事を始めてみ  
たいような…20年続けてきた  
骨髄バンクのボランティアも3  
月で引退。メイクアウィッシュ  
のボランティアはコロナでお休  
み中。

#### ●してみたい事

ウォーキング(少し長めの)、  
御朱印集め、一人旅、川遊び、  
家族写真を写真館で撮る、料理  
教室に通う、断捨離。ささやか  
だけどんな感じ？健康で平凡  
な毎日の積み重ね、多分それが  
一番幸せ。「みてね」で届く孫  
のかりんの写真や動画を見なが  
ら笑う、幸せ。心配事。思い悩  
むことも多々あるけれど…  
今年は何顔を意識して口角を  
上げて、なるべく言い争いをし  
ないよう心掛けて。心穏やかに  
過ごしてみたい。龍のように天  
翔けるのではなく、ぼちぼち  
ゆっくり歩く。

二〇二四年辰年還暦はこんなう  
うに過ごして行きたい。

(直)

#### 骨髄バンク二十周年記念イベント



# いんちきクライマーが征く!

## 「長崎雲仙 普賢岳 その1」編

十一月の三連休。山登り仲間三名にて、一泊二日の遠征雲仙岳登山へ。連休と行楽の時期が重なり、島原・天草方面の宿泊施設は、軒並み満室。ならばキャンプ場と、探せばあるもので、雲仙温泉街の近くにお手頃のファミリー向けキャンプ場を見つめる。星空の宴会は楽しみだ。

宮崎自動車道を一路、熊本に向かい松橋インターで下道へ。57号線をひた走り、熊本新港に到着。一時間に一本の九商フェリーにて島原港へ。スナック菓子を空中キャッチするカモメの群れとたわむれているうちに、一時間で到着。眼前には、雄々しい姿の雲仙山系が鎮座。いやあ素晴らしい。



島原港前の蕎麦屋さんにて昼食後、島原プチ観光。長崎の空はいつ見ても青く感じるが、ここ島原の空も、とても青く高いのが印象的なのです。島原城は、天守のある五層の立派なお城でありました。



その後、市内の大型スーパーにて、夕食の買い出しに。地元魚介・肉・野菜、島原ハム等を購入。島原半島中央部へと車を走らせ、雲仙温泉街の近く、白雲の池キャンプ場へ到着。受付後に、テントサイトまでリヤカーを借りて荷物を運搬。登山用装備だけならザックひとつのだが、今回はキャンプ場で快適に過ごすのが目的。チェアやミニテーブル、ガスコンロに鍋、クーラー、食材と、大荷物なのだ。

テント設置後、近くの温泉へ（温泉名は「よか湯」。硫黄泉のよいお湯でした。450円とリーズナブル。旅

先での温泉は、いやでも旅情をかき立てます。たまらんね。さっぱりしてテント場へ戻り、さあ宴会のはじまり。プッシュとビールを開け、焚火を絶やさぬようにしつつ、地元魚の刺身（キャンプで刺身は贅沢だ）、島原ハムの炙り野菜たっぷりの鶏鍋まで、ビール、焼酎、ワインと、満天の星空を見上げながら、宴は深夜まで続いたのであります。大丈夫なのか？ 明日は登れるのか？



翌朝、六時に起床。重たい頭を振って、鍋の残りで雑炊を作り朝食。朝露に濡れたテントを撤収し、キャンプ場を後に。車で十分ほどで、妙見口という登山口のある駐車場へ。つづく (賢)

# 『巣ノ浦川大滝』

テレビのローカル番組で近頃、有名になった小林市の巣ノ浦川大滝にいつかは行きたいと思っていました。叔母が夏に行って「道も分かりやすく、きつくなくて凄く良い所だった、一回は行った方がいいよ」と教えてくれましたので、紅葉が散る十一月中旬に兄と一緒に滝を見に行きました。小林の生駒高原の花茶屋に車を駐車して歩いて行きました。りんご園の横の道を四百メートル進むとゲートがありますので徒歩でしか行けません。ゲートの横を通り大型トラックが通れる林道を道標にしたがって一時間位歩いて、三つの橋を渡った先に登山口がありました。

狭い緩やかな登山道を三十分位歩くと大滝に着きました。途中、夷守岳夫婦滝や小さい滝をいくつも見る事が出来ました。川の水量が少ない時でしたので滝の手前の小さい木の橋も渡れましたし、滝の飛沫で滑りやすくなった登山道もなんとかロープをたどりながら降りて、滝壺の近くまで行く事が出来ましたが、小さい子供や高齢者はちょっと危ないかなと

感じました。滝に近づくと岩壁が巨大なコロシアムの様でして、落差四十メートルの滝を見上げて動画を撮ろうとしましたが、地面が斜めでごつごつした石に覆われているので転倒しそうになりました。滝の水量が少なかったので滝壺の前まで行けましたが、水量が多いと手前の小さい川も増水して橋が渡れないと思えました。ただ、自然が作り出した造形物の凄さや美しさに言葉では表現しきれないほどの感動をもらいました。マイナスイオンが一杯で滝行ではないですが、穢れがおちて身体が清められた感じがして、大滝を見に行ったらよかったです。つくづく感じた日となりました。天気もよかったので二十人位の人々が来ていました。花の茶屋で地図を頂けますが、ゲートより奥への進入は自己責任でお願いします。注意を受けましたので、行かれる方は気を付けて下さい。



(自)

# 美筋ヨガチャネル

五十歳手前ぐらいから膝が痛いんです。もう歳だから仕方ないと思っているんですが、最近あることをしてから、だいぶ調子がいいんです。

それは、YouTubeで内筋筋がしなるものを見つけて出勤前の7分間実践しています。座った状態で足の裏を合わせて、あぐらをかけた時、膝の位置は何処にありますか？床から拳一つ分がベストだそうです。私の場合、3拳ぐらいあります。股関節が硬いからなんです。車のサスペンションがガッチガチなら、そら関節を痛めて当然のこと。内筋筋をほぐすと股関節が柔らかくなるそうなんです。

美筋ヨガチャネルの廣田なおさんの実践を見よう見まねで真似るのですが、終わった後立った時、違いを感じます。内筋筋はがしは、正直痛いんです。ですが、なおちゃんが途中で『中』頑張るって言うので、すぐ挫折する私にとって励みになります。素敵な女性が朝から応援してくれるんですよ！歳とともにボディメンテナンスかなり重要だと感じる今日この頃です。

(光)