

“日本ほど うまい秋はない”

榮養士 西森 富美枝

随分長い梅雨だ、と思っっているうちに、夏がいつの間にかやら過ぎ去り、天高く馬肥ゆるの秋、味覚の秋を迎えました。

余り暑さを感じない今夏でしたけれど、気候不順で、胃腸は以外と疲れています。弱った胃腸は徐々に食べべならし、消耗した体力を早く回復させましょう。

体力回復に役立つ食品は、

第一に、野菜類です。特にビタミンA・Cを多く含む緑黄色野菜、レバー、ビタミンBの比較的多いしいたけ、落花生、タラコ、ねぎ、豚肉、ハムなどです。

第二に、たんぱく質です。

肉、魚、卵、牛乳、豆腐製品です。

第三に、食欲が出て食べやすい、穀類と甘いものです。これは食べ過ぎて、太り過ぎの原因とならないようにしましょう。

以上、三つの柱をバランスよく摂取して夏バテ回復受け合いです。山には、きのこ、栗、海には、サンマ、サバが今か今かと出盛りです。幼なき日の郷愁を感じさせる秋の味覚で、素朴な味を楽しみましょう。

今晚は、栗御飯、さんまの塩焼き、青菜のごま和え、ちよっと豪華に松茸のお吸物はいかがでしょう。秋の夜長に、日本の、うまい秋を感じます。

末長いおつきあいを

私は、将棋の好きな保免の大窪秋夫と言う者です。好きと言っても此の上ないへぼ将棋です。

大石君を知ったのは、昭和六十二年十月八日の川内町文化祭の将棋愛好会の大会でした。その時にB級に出て、やっとの事で優勝しました。その後、私の娘が三恵ホームへ寮母として行く事になって、将棋の話が出てきて大石君という人も好きだよとの事で、それでは、私も一緒に遊ばしてもらえないか聞いてみてくれと言っておりましたところ、是非とも来て下さいと言う返事がありましたので、時々行かせて頂いております。その度に、寮母さん達にも何かと気をつかわせてしまい申し訳ないと思っています。

園生の遊び相手と言うよりも、私の方が楽しませて頂いております。また、帰る時も、園生の皆さんは、ありがたう、また来てね。と口をそろえて言って下さって、私にとってもうれしく思います。どうかいつまでも良い相手となって下さい。満足一杯のじいさんより

今の素直な心境

寮母 神野 友子

「定年退職」何か人事のような響きでしかなかったこの言葉が、今私の目の前にあります。現在の心境としては「ホッとした安堵感と何とも云いようのない淋しさが交錯した、複雑な気持」が正直なところです。「人を相手にした暖かい仕事があった」。これは私の昔からの夢でした。「昭和55年4月1日採用し平成5年9月30日退職」この13年6ヶ月という長い間、私を支えて下さった入所者の皆さんや同僚の仲間達に、今心から感謝の気持ちを述べたいと思います。「皆さん長い間本当にありがたうございました。」そして、もう一人この13年半の間、大禍なく職務を全うした自分自身を、素直な気持ちで心から誉めてやりたいと思っています。「長い間本当にご苦労様」と。

仕事には定年がありますが、人生には定年という文字はありません。私の定年後の抱負として、自分の身体の続く限り、ホームでの経験を生かして、人のお世話をする仕事を続けたいと思っています。又こうする事が、お世話になったホームへの恩がえしにもなるのではと考えています。

どうか今後共、宜しくお願いいたします。

