

いりん倫

第12号

令和7年1月

立校業組合
市中学卒
田一40年
酒第昭和3
同3年級

新年明けまして

おめでとうございます



白川 修さんから



皆さま明けましておめでとうございます。本年も
よろしく願っています。
今年は昭和100年、私たちが一中を卒業して
60年、早生まれの人もクラス全員が後期高齢者
75歳を迎える記念すべき年です。
さて、前回の「いりん第11号」では私の膝の
治療について書かせていただきました。
今回は、その続きです。昨年1月に接骨院に通い
始め、5月に「スパイラル・テーピング」に移っ
たところまででしたね。この治療では、体のバラ
ンスを保つことが治療方法ということで確かに腰

の具合なども軽くなりそれなりに効果は出ている
ような感じでした。しかしながら、そもそも私が
一番不自由を感じていた、左膝外側のぐりぐりと
そこからつながる10cmくらいの筋肉の痛みが
やはりちっとも良くなりません。治療師も何と
なく自信なさそうでした。猛暑、熱波の中週2〜3
回真面目に通ったにもかかわらずです。
9月7日、晴れて後期高齢者保健相が届きまし
た。11日、早速この保険証で施術を受けたので
すがその夜あたりから膝に痛みが出てしゃがめな
くなりました。14日治療院でそのことを言っ
た院長曰く「自分がここまで面倒を見て良くならな
いのは、おかしい。骨に異常があるかもしれない
から、整形外科でレントゲンを撮ってください」。

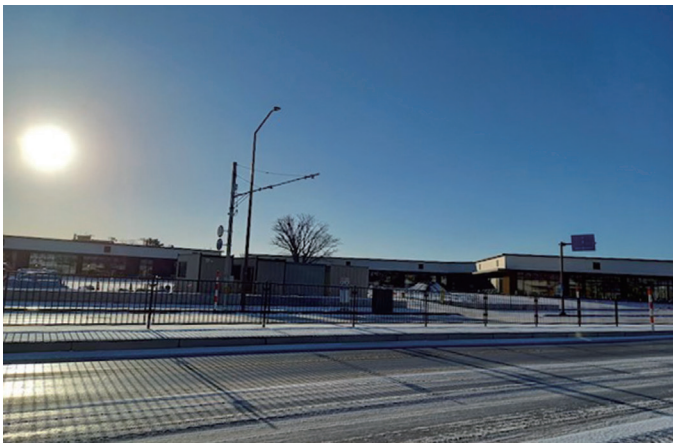
12月に入ってから階段の下りが、トントント
ンと以前のようにできるようになりました。昨年の
今頃の最悪期よりは改善していると実感していま
す。ひざ外側のぐりぐりと筋肉の緊張感が残ってい
るので、寒くなつてからは日中はホカロンで温めて
います。
結局、年をとつたら筋肉ですね。筋肉をつけて、
膝本体への負担を軽くしてあげることが大切だ
い。それには適度な運動が欠かせません。歩くの
はお金もかからないし、季節の景色も楽しめて脳に
もいいし。「貯筋」の重要性をあらためて思い知
りました。「お金」よりも「筋肉」ですね。
75歳、後期高齢者の暮らしを満喫しないと、損
ですよー皆さん！

山木直繁さんから



17日、整形外科でのレントゲンの結果は「骨に
は異常なし。軟骨も減っていないし正常。この痛み
は老人性のもので、アంత、これは治らないよ」
だった。「膝が急に痛くなったのは水が溜まってい
るから、今から抜くかい？」こんなことを言われて
黙っているわけにはいかない。私「痛くて困ってい
るからここに来たのに、アంతのその態度は医者
は思えん。とりあえず、痛みをとるとか何か患者
のために尽くすのが医者というものだろう」。

令和6年も何事もなく平々凡々と過ごすことが
できましたが、高校時代の体操部の同期や先輩等々の
不幸が相次ぎ段々そういう年齢なのかと。でも五
十歳くらい前、1970年代の平均寿命は75才位
だったようです。
来る3月末には、商業高校跡地に新しい街が出来
開店するようです。どうぞ一度帰省して鳥海山、新
田川を眺めながら確かめてみてはいかがでしょう
か。(鳥海山(下)と建築中の建物(左)の写真です)



横山昌史さんから



横山デース
毎度ドモアス
去年は何かと再会とかで長〜熱かった。
「酒田のラーメン」が載っていましたが、何年前か
忘れましたが(25年くらい)
山手通りの現在、大橋ジャンクションと国道2
46号の青山通り沿いに三日月軒ののぼりが何本
か立っていたので、気になり店に入って食し話を
した所、東中口店の店主の弟さんでした。首都高
速道路ができるまでの営業でした。三鷹の「満月」
にはまだ行っていません。
この夏には福田が酒田一のラーメンを食べさせ
ると言ってくれたので、「チになる為」に帰ろうか
なあ。



涙が出るくらい懐かしい写真をネットで見つけたので
掲載します。
住吉台公園から見た母校です。昭和39年に撮影されたも
のだそうです。まさしく私たちが通っていた頃の中です。

あなたの知らない過去の酒田

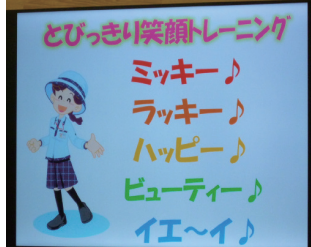
<https://akumisakata.exblog.jp/>

小野英男さんから



●100歳体操

毎週月曜日午後から、高齢者対象に軽体操(通称100歳体操とい
います。)をコミセンでやっています。平均年齢は80歳です。



●港南コミセン祭り(R6/11/16, 17)

地区のコミセン祭りが11月16, 17日に開かれました。
出品作品多数あり、又住民によるステージ発表も多く大変にぎわ
いました。保育園、小学校、中学校、若い人、高齢者など、発表者の
年代も幅広く、見るだけで若返りました。



●亀ヶ崎小学校課外事業 ゐっこしめ

亀ヶ崎小学校の子どもたちの課外事業の一環で、川に住む魚を捕ま
えて、記録を取っています。魚は最後に川に返します。



●港南地区対抗モルック大会(R6/10/6(日))

秋晴れの中、地区内でモルック大会が開かれました。幼児から超高
齢者まで約60人が、チームを作り一緒になって楽しみました。新
しいスポーツなので、ルールを理解するのが大変です。



戸次(島崎)温子さんから



新年になりました。

ある人から聞いた話ですが、昨年の干支の辰年は、龍が暴れまわる波乱の年、一転して今年の巳年は、穏やかな年なのだそうです。

確かに、昨年は、元旦から大地震、その後も大雨被害など、大変な一年でした。とはいえ、最近、毎年色々な災害があるので、辰年のせいではないでしょうけど。

いずれにしても、今年は穏やかな一年であって欲しいと願うばかりです。

私はといえば、どうも辰年にどっぴり捕まり、昨年後半は、色々大変でした。

今年こそは、昨年全くできなかった身辺整理(終活?)を進めなければ、と思っています。

阿部(元木)由美子さんから



今年もよろしく願います。

写真は宮野浦地区に伝わる正月飾りの「ほん天人形」です。

土人形の頭が代々伝わっていて、稲わらで体を作り、細竹等で手足を作り、着物を着せます。

テーブルには干し柿、カヤの実、ギンナン、栗、リンゴ、ミカン等をお供えます。

お供えを飾ると「正月だなぁ」と実感します。



花は「フレクトランサス」で、チビ(ネコ)が来てから日影に追いやられ、2、3年ぶりに満開の花を咲かせて楽しませてくれました。



大内葉子さんから



新年はさらに、自己と向き合っていくたく、半歩づつ前進を試みます。

今年は3年ぶりに万両(やぶごうじ)に実がつかしました！



工藤(佐藤)由紀さんから



2024年元旦、能登半島地震発生。

娘親子、地域の小学校に避難。私達夫婦、動かない。

お風呂のスイッチON、エエー！

いつもと違うマークが表示。取説読んだり、外に

回ったり、24時間受付に電話かけたり。

結局正月期間中で1週間おかれ、家を建てたハウスメーカーに連絡したら部品なしで、新品交換。

入れるようになったのに1か月近くかかったのが始まりで、年末まで様々なことがあったが、最後は何と携帯の調子が最悪。

充電したら、電源を切って立ち上げれば携帯の状態良好が頭から離れず、充電のたび、そうしてたらいけなかったらしい。

鳥居塚(小川)順子さんから



コロナ禍が明け、慎重だった友人たちから「ランチしよう！」の声が掛かるようになりました。なんと5年ぶりです。

二時間ほど美味しいものを食べて、大口開けておしゃべりをして帰宅すると夕方にはほとんど声が出なく(痛い!!)なります。

コロナで門を閉ざして塾居！喉を使うことが全く無くなり、その間にのど筋が老化と共に退化したのでしょうか。

友人たちとのランチで「使わなければ退化する」を身をもって実証しました。

友人は「カラオケに行つて歌えば喉が鍛えられるよ」と言いますが、音痴歴が長いのでカラオケはちょっと抵抗が…。

新年用のカレンダーを二部買いました。

絵柄を見ながらどこへ飾ろうか、と今ワクワクしています。

心がふんわりするような素敵なカレンダーなのです。(ちよつと奮発！)

病が多く、心身ともに「やられた」の1年でしたので、新しい年は「健康に過ごせますように」とカレンダーに願いを託します。

日下部(本間)由美子さんから



日下部さんのご依頼により、白川が代わりに書いています。

実は、日下部さんは、12月2日に、自宅近く、

竹田真理子さんの実家近くでつまづいて転び、顔

面とつさに前に出した両手を歩道の縁石に強打、

眼鏡は壊れて血だらけになったそうです。近くの人

が「こいだば救急車呼ばねば」と救急車で日本

海病院に搬送されたそうです。幸いにも、脳に異

状なく、骨折もなく、打撲ということで退院しました。入院して検査の時は大鳥敬子さんが車いすを押してくれたそうです。

12月13日現在では、大体のことはできますが右手で鉛筆をもって字を書くのは不自由なので私白川が代筆しています。料理はそこそこできるそうです。12月27日、顔の傷もだいぶ良くなりましたが、右手の薬指と小指がまだ曲がらないそうです。

転倒の原因は、歩くとき足(特に左足)が上がっていなかったようです。これも筋肉不足でしょうか。

酒田はこれから先は雪、悪天候でどうしても家に閉じこもりがちになります。家の中でもできる筋トレをこまめにやって、けつつまづきによる転倒を防ぎましょう。

私の今後の役割は健康で歩いて三食の支度をできる限り続けられる事。

がんばらなくちゃー！

大鳥(斎藤)敬子さんから



昨日、今日、大荒れの天気。

ゴッゴという音を聞きながら、銀杏の殻割をしている。

カチツと割れる音、割れ目に爪を入れ、堅い殻を剥いていく。

翡翠色の実が、何ともいい色。

道の駅で見付けると、ます手に取る。買わなければ……と黙ってしまふ。

子供の頃、父がストーブの上で焼いて

「米糞あつぞ、ホレ、ケー」って口の中に。

「デモ、エッパカンネン、トツツだぞートツツブー」

長男も

「じいちゃん、銀杏焼いで、かせつけのー」

思いでは親子同じらしい。

今、自分は楽しみながら殻割している。

「電子レンジでスッど、すべデッキン」と言われるが、それでも「すつ」。

「ネクラだのー」と母に言われていたのを思い出す。

母曰く、簡単に出来ることも難しく、

丁寧なやる事の意味だとか。

呆れていたのだろう。

袋にまだ半分あるけれど、続きは明日にしよう。

編集後記

平澤 隆志

◆新年あけましておめでとございませう。

皆さんの投稿のおかげでイリン12号を無事発行することが出来ました。

さて私の住む太平洋側は穏やかな正月三が日を迎えました。ふるさと酒田の方はいかがだったでしょうか。

◆さて、私ごとです。

去年の3月から18歳の孫と同居した。入学を機に他県に住む娘からお願いがあつてのことであつた。ひと部屋をあけるのに大移動。足りないものは買い足したり、北側の部屋は冬場寒いかと思つて二重窓に変えたり。可愛い？娘と孫のためならと張り切つて準備して迎えた。

甘かつた！思えば孫と会うのは盆と正月くらい。家族でやつて来る孫との接点はごくわずか、ジジババと若者のギャップは大きかつた。ひと時も離さないスマホ、長い風呂と朝の洗面台の占領(男のくせに長すぎる！)孫に合わせる時間が増えて徐々に溜まるストレス。愚痴が多くなつて約束の4年間はとても続きそうもない。せめて頑張つても2年？いやもうすでに何となくしんどい。と爆発しそう。「悪いけど…」娘に白旗をあげた。その話に一番喜んだのは孫の方であつた。すぐに新しいアパートを見つけてさつと引っ越して行つた。気を使ってストレスパンパンになっていたのはジジババだけではなかつた。

今、孫は独り住まいを謳歌しているとのこと。

嗚呼、あの9ヶ月は何だったのだろうか。。苦しい思いだけが残つた。

◆これまで投稿なさつた方は引き続き、未だの方はぜひ記事をお寄せください。

◆「イリン」は切手の寄付、購読料など多くの協力を頂いて発行を続けています。