

新 生

令和六年十二月 十日印刷
令和六年十二月二十日発行



東北新生園入所者自治会

新生第七十六巻 第四号

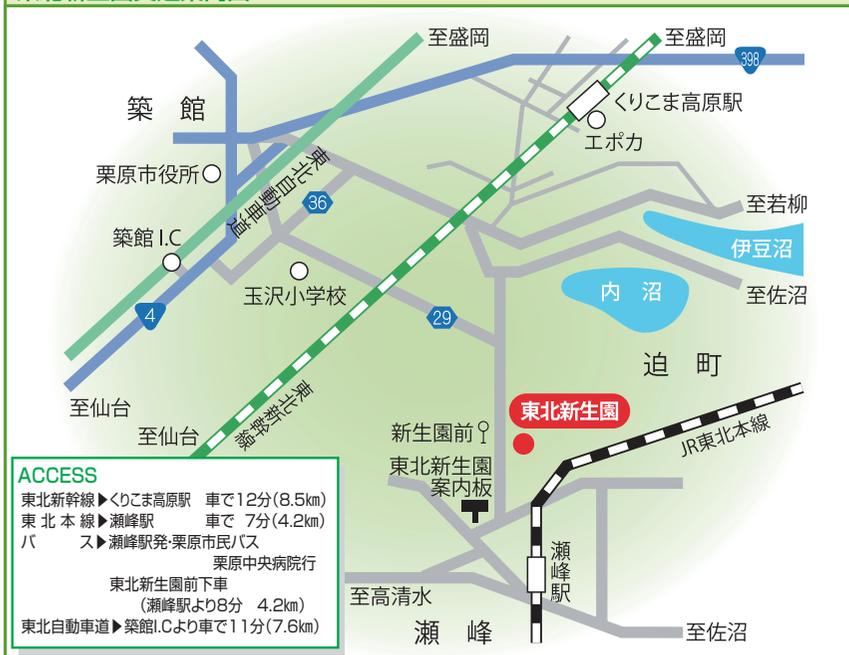
新 生

令和六年十二月 十日印刷
令和六年十二月二十日発行

東北新生園の概況

所在地	宮城県登米市迫町新田字上葉ノ木沢1番地
土地面積	351,291㎡
建物延面積	22,740㎡
開 園	昭和14年10月27日
医療法承認病床	185床
標榜診療科	内科、外科、皮膚科、眼科、耳鼻いんこう科、歯科
現在入所者数	男7名 女18名 計25名
職員定員数	130名(令和6年4月1日現在)
園 長	医学博士 横 田 隆

東北新生園交通案内図



第七十六巻 第四号

慰靈塔「開眼供養」

— 令和6年9月6日 —



ご住職様方により「開眼供養」を執り行っていました。



巻物には物故者名が記載されております。



お焼香代表は、入所者自治会会長・園長先生に行っていました。



園内日誌

令和六年 七月～九月

《八月》

一日 夏祭り
十五・十六日 お盆行事（抽選会）

《九月》

六日 楓会発会七十八周年記念
物故者慰霊祭
敬老の集い
呼華歌劇団
十三日 「懐かしの昭和歌謡レビュー」

【謝寄贈図書欄】

令和六年 七月～九月（敬称略）

多磨	東京都	多磨全生園	菊池	熊本県	菊池恵楓園	愛生	岡山県	長島愛生園	青松	香川県	大島青松園	始良	鹿兒島県	星塚敬愛園	笹川保健財団五十年のあゆみ	東京都	公益財団法人 笹川保健財団
----	-----	-------	----	-----	-------	----	-----	-------	----	-----	-------	----	------	-------	---------------	-----	------------------

令和6年12月10日 印刷
令和6年12月20日 発行

発行集刷 東北新生園楓会(自治会)
東北新生園文化会
印刷集刷 川内印刷株式会社

〒989-4601

宮城県登米市迫町新田字上葉ノ木沢一

東北新生園 電話 0228 (38) 2121(代)

発行所 東北新生園入所者自治会 電話 0228 (38) 3600



新生・第七十六卷第四号……………目次

表紙：「三重塔ライトアップ」……………撮影 医療社会事業専門職 瀬川 将広

よろしくお願いいたします……………看護師 高橋 恵子……………(2)
「ほぐめまこ」……………看護師 石堂 ひとみ……………(4)
はじめまして……………看護師 森 秀実……………(7)
随筆「大洗を経由して故郷への旅」……………齋藤 照雄……………(11)

|| 新生文芸 ||

詩……………選者 佐々木 洋……………(12)
短歌……………選者 皆川 二郎……………(16)
俳句……………選者 小松 温美……………(18)
川柳……………選者 栗石 隆子……………(20)
災害対策の研修に参加して……………栄養係長 柴田 元……………(23)
祈りの場、感じる場……………作業療法主任 羽賀 登美子……………(25)
四コマ漫画「おしり①」「おしり②」……………太田 凜……………(26)
園内日誌・謝寄贈図書

よろしくお願いいたします

看護師 高橋 恵子

令和二年四月より看護師として第一病棟に勤務している高橋恵子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

山形県新庄市生まれ、宮城県大崎市育ちです。母の実家が山形県最上町瀬見温泉で幼少期は祖父母に会いに瀬見温泉に行っていました。

瀬見温泉とは小国川の清流に沿って軒を連ね、兄・源頼朝の追っ手を逃れ岩手県平泉に向かう途中、文治三年（一一八七）に義経一行が最上地域を通ったとされ、義経の子（亀若丸）の誕生の祈り、産湯をつかわせる場所を探していた弁慶が、岩陰から立ちのぼる湯

の煙を見つけ、持っていた薙刀「せみ玉丸」の石突きで掘ったと伝えられています。

思い出として記憶に残っていることは、みんな温泉に入った後、子供にはおやつに天ぷらが用意されていました。天ぷらには砂糖が入っており、甘くてパクパクと食べていました。天ぷらと言ったら、喉が渴きますよね。そんな時は麦茶をもらうのですが、麦茶にも砂糖が入っていました。なんとトマト・グレープフルーツにも砂糖をかけてありました。今となつては驚きですが、幼少期は砂糖が入っていることが普通だと思っていたため、大崎市に来てから砂糖が入っていない天ぷらや麦茶に軽くカルチャーショックを受けたことを覚えています。

また、小学校一年生の作文では「んだず」など新庄弁、いわゆるズーズー弁で書いてしまい、先生に正しく標準語で書くよう指導されてしまいました。そんな私は、早くに登校し半

袖・短パンで始業開始まで校庭を何十周も走っているような子供でした。特に運動神経が良いわけでもなく、小学校はバトン・合唱隊、中学はハンドボール部、高校はバスケットボール部のマネージャーとして過ごしていました。

その後、二十代後半で結婚し山形県鶴岡市に二年ほど住んでいましたが、再び大崎市へ戻り同居生活をしております。二人の男の子にも恵まれ、反抗期もなく優しく育っています。紆余曲折ありましたが、義母や義父周りの人に支えてもらい子育てが出来ていたことに改めて気づき感謝しているのですが、素直になれず気持ち悪く伝えられずにいます。いつか恩返しができるよう健康を維持し頑張っていきたいと思っています。

ご縁があり、東北新生園の第一病棟に配属されてから入所者の方に初めて名前を覚えていただいた時とても嬉しかったことを覚えて

います。治療の場ではありませんが、入所者の方々が楽しみを持って安心して快適に過ごせるよう看護していきたいと思えます。先輩スタッフや入所者の方々からご指導いただきながら、これからも努力して参ります。不慣れでわからないことが多くご迷惑をおかけすることがあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

「はじめまして」

看護師 石堂 ひとみ

令和六年八月より第一メープルセンター二階に配属となりました、石堂ひとみです。よく名字が珍しいと言われますが「いしどう」と読みます。

出身地は新生園がある住所と同じ登米市です。家族構成は夫と二人の娘と私の四人です。上の娘は高校一年生で下の娘は小学六年生です。気づけばあつという間に成長していました。というのも私は三十代に入ってから看護師の免許を取得しました。初めは看護助手として精神科のある病院で働きながら准看護師の免許を取得しました。准看護学校は昼に授業があり一日中授業の日もあれば午前は

りを忘れ大きな声で「やったー」と叫び友人に抱きついた瞬間を今でも昨日のことにように覚えていきます。後から友人に私は手が震えているくらいかなと思っていたのですが「全身が痙攣していたよ」とからかわれてしまいました。

このような五年間も卒業してしまうとあつという間だったと感じるようになりました。

そしてやつと今、これまでの自分の人生の振り返る時間ができ、なぜ自分ががむしゃらに頑張ったのかを考えました。一つは周りの協力や応援があったからこそだということ。もう一つは同じ環境で同じ志を持った仲間がいて支え合えることができたということです。大人になってからこのような経験が出来るとは思っていませんでした。感謝の気持ちを忘れず今自分の周りにいる人

たちを大切にしていきたいと思えます。

私は今まで自分が悩んだり、落ち込んだり

病院で働き、午後は学校で授業を受ける、そして週末は病院で働くという生活のサイクルを送っていました。無事、准看護師の免許を取得して良かったというのも束の間、次は三年の看護高等学校に入学し、同じ病院で働きながら夜間に授業があるので昼は一日病院で働き退勤してから急いで学校に向かい授業を受けるという生活でした。そして学生はどうしても週末にしか夜勤に入れないので例えばですが、日曜日に夜勤に入ると次の日の月曜日に終わって家に帰り数時間の睡眠をとってまた学校に行くとなるわけです。この生活のサイクルもそうですが、テストや実習などその他大変なことが盛り沢山ありました。何よりも最大の難関は看護師国家試験でした。合格発表の日は現実逃避するということもあり他県に卒業旅行に行っていました。

合格発表の時間がくると携帯を両手に握りしめ自分の番号があったことを確認すると周した時、様々な人が言った名言に励まされてきました。その中の一つをご紹介しますと思います。

落ち込んでしまった自分を否定しないこと

どんな自分も否定しない

どんな自分もそうかそうか

はなまるはなまる、だよ

誰よりも何よりも

自分を大切にす時代だよ

もちろん

今おかれている状況は様々だから
すぐには難しいかもしれない

でも僕が言いたいものはいつでも

君の中の「逃げる」っていう選択肢のドア

を開けてほしいってことかな

何かあったらそのドアから

逃げたついでいいんだよ。

逃げる扉がいつでも開いていると思ったら

それだけで楽になるはずだよ
まずは君の元気が一番
唯一無二の君の元気が一番

この言葉の通り、まずは自分を大切にすることが大事だと思いますし、自分ではどうしようもない事があった時は一人で悩まず他の人に頼ることも必要なのではないかなと思います。

新生園に来てからは日々学びの毎日をご過ごしています。先輩方からはいつも丁寧な「なぜ、そのようなサポートが必要なのか」などを入所者様の生活の場において考えることをご指導いただき、少しずつ慣れてきたところでもあります。入所者様には不慣れな面でご迷惑をおかけしてしまうこともあります、安心・安楽な生活を送っていただくためサポート出来るよう努めていきたいと思っておりますのでどうぞ宜しくお願いします。

はじめまして

看護師 森 秀実

令和六年八月から東北新生園第一病棟に配属となっております、森秀実と申します。

私は精神科、内科小児科クリニック、ナーシングホームを経て、現在新生園に入職しました。新生園の業務に早く慣れるように今後はフル回転で日々を過ごしております。社会人になってから看護師を目指した私は知識、経験共に浅いのもあって、至らない点が数々あります。しかし、先輩方のフォローや指導を頂けることにより業務を行えることができており、皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。ここで私が常に心に置いている名言をご紹介します。

《入所者さんの胡蝶蘭》

とても大きな胡蝶蘭をお見かけしました。
今までに50個ものお花を咲かせたそうです。



(撮影日：令和六年9月26日)

「私はいつも自分の足りない点を周りの人に許していただいてここまでできたのよ。」

これは現在の天皇・皇后陛下の婚約内定記者会見で、「民間から皇室へ入る雅子様をどのように支えますか？」という質問に対して、天皇陛下がかつて美智子様から聞いて印象に残っている言葉としてご紹介された言葉です。

私も自分の欠点を周囲の方々に許していただいて現在がある。ならば私も周囲を見渡して、私が補えるところがあれば率先して補い、世の中を明るくする運動に参加したい、是非参加しようと思っっている胸中でございます。

話は変わりますが、私は宮城県栗原市で生まれ育ちました。そこで栗原市を紹介しようと思います。すでに栗原市のご存知の方も多いと思いますので、マイナーな所を紹介いたします。栗原市は子育て応援に力を入

れており、乳幼児の任意ワクチンが全て無料、そして幼稚園含め学校給食も無料です。私の子供達は給食のミルクパンとクラムチャウダーが大好きだそうで、長女は先日おかわり三回したと自慢げに話していました。私も、もう一度給食を食べてみたいのです。後は、去年に「住みたい田舎ベストランキング」で見事全国一位を獲得しています。そこで栗原市の事業の一つに移住体験というものがあります。これは大自然の中にライフラインと家電も整っている平屋に無料でお試し移住できるといった事業です。春は菜の花や栗駒山の雪どけを合図に始まる田植え、夏は新緑に囲まれてセミの声を聞きながらきゅうりの一本漬けを味わう、秋はイナゴと戯れながら稲刈り、冬は真っ白な雪を集めてかまくらで温かい甘酒を飲むなど四季折々の風景やイベントを楽しめます。

そして栗原市のマスコットキャラクターの「ねじりほんによ」を紹介して、栗原市の紹介を終わりにします。「ねじりほんによ」は栗原市独特の刈り取った稲を乾燥させる手法です。刈り取ってすぐのものには水分が二十%くらい含まれており、水分が多いと米が変質してしまうため乾燥させる目的で杭に刈った稲を積み上げていきます。この時にねじりあげて積んだ方が効率良く乾燥できるようです。さて、ご当地キャラの「ねじりほんによ君」ですが性格は体はねじれているが気持ちはストレートでお祭り大好き、特技はひねりじゃんけんだそうです。今度、お祭りで会った際には、じゃんけん勝負に挑戦してみようと思います。

最後に私の家族について紹介します。私は夫と娘と息子二人と犬・猫の五人と二匹家族です。夫は九州の福岡県出身で結婚を機に福

岡から宮城へ引越してきました。最初の方は方言や文化の違いに戸惑いがあったようでした。思い出に残るエピソードとして用足しの話があります。私が「支所に用足しに行ってくる。」と言ったら、夫は「なぜ家のトイレを使わないの？」と疑問に思ったようです（笑）。用足しを排泄の意味で捉えたんですね（笑）。まだ他にもエピソードは沢山あります（笑）が…。

では、長々とお話ししましたが、口下手、話下手な私ですが、新生園に早く馴染めるよう努めたいと思います。今後どうぞよろしくお願いします。



令和6年度 祝 敬老の集い 呼華歌劇団 懐かしの昭和歌謡レビュー

— 令和6年9月13日 —



美空ひばりメドレー お祭りマンボ、東京キッド、真赤な太陽、みだれ髪、愛燦燦など披露



少女漫画 ベルサイユのばら



歌舞伎舞踊「助六」

随筆

「大洗を経由して故郷への旅」

齋藤 照雄

私が帰郷の際、甥のTさん（通称パパ）が大洗神社に行くというので、築館インターから常磐高速道路を通り大洗神社に着いた。

階段を見て「俺、義肢だから行かないよ」と言ったら、「みな行かないよ」とパパはビデオカメラで大洗神社の全景を撮っていた。

弟のEさん（通称じいちゃん）、なぜ「さん」付けて呼んだかは、H氏となり、何もかもすべてお世話になり、いつしか「さん」付けて呼んでいた。

そしてその妻のKさん（通称ばあちゃん）、

その間に授かったパパ、そして私の四人で食堂に入って昼食を摂り、大洗名物のお土産、刺身などをどっさり買って我故郷の実家へ。

パパが「ただいま」と言ったら、子供たち二人とMさん（通称ママ）が「じいちゃん、ばあちゃん、パパお帰り。おじちゃんいらっっしゃい」と迎えてくれた。

それから私を先に風呂に入れてくれ、じいちゃん、ばあちゃん、パパ、子供らのター君ユー君が入り、ママも入り、皆さっぱりした後でじいちゃんの乾杯でパパ、子供達はジュース。パパはもともと酒を飲まないから、あとの四人はビールで乾杯しママのさばいた刺身をおかずにご飯を食べ、私の帰郷を歓迎してくれた。

長かった大洗を経由した帰郷への旅は終わった。

詩

佐々木 洋 一 選

◇ 入 選 ◇

《産声を上げてもらったこの道》

齋藤 照雄

私が「オギヤン」と
産声を上げた時から
この道を歩き始めた
「オギヤン」と言っては
ヨチヨチ
母の懐に抱かれ

おっぱいにすがり
母の背中で駄々をこね
母の背中で遊び疲れてすやすや眠った
少し大きくなつて悪戯して
母に叱られ
そのお詫びに
肩をタントントン
叩いているうちに
いつしか物心がついて

坂道
うねりくねつた道
イバラ道
真直ぐな道
いろいろな道
いつ果てるか分からないこの道
折角 産声を上げて
頂いたありがたいこの道

そして、これから先を生きる自身へ励まし。感謝の気持ちと共に真摯な生き様が伝わってくる。全体の流れが感慨で終わっていないところがいい。

蔑ろにしてはいけない
転んだら
起き上がりこぼしを思い出す
弱音を吐いたら
鞭を喰らせ
挫けず
頑張つて歩くのだと
心に言い聞かせ
すたこら すたこら
終わりが来るまで
この道を歩くのです

【選評】

《産声を上げてもらったこの道》

齋藤 照雄

この世に生を受けた時からこれまでの道のり、



《帰郷》

芽

生

湿った空気の流れる空
灰色の雲が浮かぶ
低く飛ぶ鳥たちが帰る
河原で仲間と声を掛け合い
滑るように水面を行く
砂浜でくつろぎ歩き回る鴨の足跡
遅れて着いた鳥たちが羽ばたく頃
夕暮れが夜の闇に染まる

静かに音もなく落ちてくる雪
長い首を羽の中に埋め
身を寄せ合い寒さに耐える

朝日の中で目覚め
次々と飛び立つ
遠い異国を目指す鳥たちの中
見送る若き鳥に寄り添う鳥
けして見捨てはしない

独りにしない

仲間だから
家族だから
どこにいても
誰といても
心は共に

必ず帰るよ
君のいる場所へ

【選評】

《帰郷》

芽

生

「心は共に」という真情が、行き来する渡り鳥を通して見事に貫かれている。各連の巧みな表現がすばらしい。

《満月》

石川 優美

美しい光で
全身に力をそそいでくれる
例えようがないほどの輝き
圧倒される存在感
心に迫ってくるパワー
こんなにも惹かれるのは
心まで浄化されるからなのだろうか
直感力も磨かれて
心身共に満たされる
月に一度の
この夜を楽しみにしている

あながたがない夜
雲の上でその輝きを放っているのかな
潮の満ち引きと同じ
ずっと同じ姿ではないこと

見えない夜も

必要な夜であること
わかっている それでも
毎日あなたにいてほしい

【選評】

《満月》

石川 優美

一つ一つの言葉がよく反芻され、満月の輝きを際立たせている。派手さはないが、心に秘めた思いがしっかりと捉えられている。

短歌

皆川二郎選

◇ 入選 ◇

竹の華見紛うほどに煌めきて垂氷かそ
けき朝風に揺る 芽 生

【選評】

竹の花と見間違うほどに煌めき
光り輝き、滴りながら凍り垂れさ
がつている垂氷が、かすかに朝の風
に揺れている。今年の残暑の中では
考えられないくらい涼しく、爽や
かな情景が表現されて爽やかな気
持ちにさせてくれる一首である。

大平尚拓
テレビつけ番組変えてため息よ時代の流れ
泳ぐに速し

【選評】

テレビをつけて番組を変えたと、
その放送の中身のため息が出るほ
どである。それは時代の流れが速
く、泳ぎ切れないほどである。と
いう一部ユーモアも含めた現実の
思いを表現されて同感される。時
代の変化や政治的流れについても
同様であろうか。

細雪微かに散らし飛び立てり白き冬毛
をまとうムササビ 芽 生

【選評】

木の枝などに止まって休んでいた
ムササビが、細かに降り積もって

いる細雪を散らして飛び立って
いった。白い冬毛をまとっているの
で、その情景を見た作者も少し驚
かれたであろう。一瞬の情景を良
く観察して表現された一首である。

連作である佳作の一首もよく観察
して表現された一首である。

◇ 佳作 ◇

木立行くムササビひらり軽やかに音も
なく飛び獲物捕らえる 芽 生



俳句

小松温美選



芽生

池の百合夕陽よりなお紅く咲き

【選評】

池の端に佇む。真つ赤夕陽が水辺の百合を染め、それは夕陽よりも紅く感じるくらい。静かな夕暮れの大きい自然に魅了される。

◇入選◇

齋藤 照雄

小包をほどけば新茶故郷から

【選評】

故郷から小包が届いた。新茶だ。故郷が茶処とも、お茶が大好きとも思われる。送り手と作者の気持ち为重なり、優しさに包み込まれる。

齋藤 照雄

ランドセル遊んで行けと蒲公英が

【選評】

学校帰りのランドセルに遊んでお行きと呼びかけるものがある。それは、野辺に咲いた蒲公英。倒置法を使って、蒲公英を強調し、着地が楽しい句になった。

◇佳作◇

齋藤 照雄

俺の健康祝し父が上げたる鯉のぼり
バラが咲いた君と歌ったアカペラで
丹念に母が作りし柏餅
彼岸花咲く頃父母永遠の旅
名月を隠したもうや曇り空

芽生

睡蓮が揺るがぬ心映し出す
頬染めし乙女のごとき緋睡蓮
水辺には涼し気に咲く夏の百合
逆さまに水辺の百合が風に揺れ
炬燵にて冷たいアイス美味さ増す



川柳

雫石隆子選

◇ 入 選 ◇

《天位》

齋藤照雄

メスの雨止んで青空二十年

【選評】

ハ氏病故のシリアスな一句です。上五の措辞「メスの雨」に胸が衝かれます。幾たびもの手術を比喻した言葉です。結句の「青空二十年」に救われる思いです。お大事に長生きして下さいね。

《地位》

千

歩

ベランダに故郷想う吊るし柿

【選評】

最近ほ採ることもなく、捨て置かれることも多い柿ですが、熊に狙われるので伐採されることもある。幼き頃には楽しみだった吊るし柿に故郷を想う……。もう食べ頃になる頃ですね。

《人位》

長沼蓮花

亡き祖父の長グツ履いて稲を刈り

【選評】

祖父の長靴で稲を刈る。きっと働き者のお爺さんだったことでしょう。温もりも感じながらの農作業は、順調にすすみ、祖父への供養にもなった秋の一日でしたね。

◇ 佳 作 ◇

大平尚拓

時代劇映る姿は若き頃
窓見やりどちらが良いか雨と晴れ

芽 生

待ち遠し秋刀魚塩焼き値も上がり
松茸の値段確かめしめじ買う
炬燵出し伸ばせぬ脚に猫が乗る
散歩だよ雪見てひるむお犬様

長沼蓮花

塩むすびはおばる顔がしあわせそう
柿食べて何とかしのぐ二日酔い
煮る蒸す焼くどれでも旨いサツマイモ

千

歩

秋色の風に誘われ登山靴

下駄箱に銀杏香る秋が来た
応援にリンゴのほっぺこぼれ落ち

齋藤照雄

古写真覗けば達者な父母と俺
ハ氏虐めの悪魔故郷のあちこちに
目手足腹まで降ったメスの雨

福島県「一切経山」

— 5月18日(土) —



一切経山の山頂



標高1,949m。(いっさいきょうざん)

現在でもわずかに噴煙を上げている活火山。

山名の由来は、阿倍貞任が仏門に入って、一切経の経本千巻を埋めた言い伝えによるもので、阿倍貞任ではなく空海が埋めたとの説もあるそうです。



一切経山の山頂から見える(対面にあるので)「吾妻小富士」



一切経山の山頂から見た五色沼
通称「魔女の瞳」
太陽の光により、色が変わる。

(撮影：G.ムーチョ)

災害対策の研修に参加して

栄養係長 柴田 元

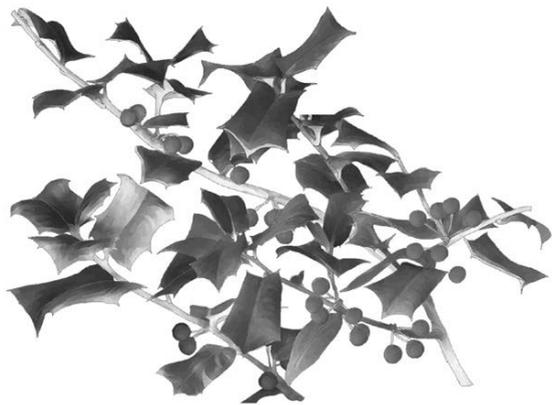
二〇二四年だけでも能登半島地震や南海トラフ臨時情報、台風の上陸など毎年どこかで災害が発生している。当園でも災害対策として七日分の非常食を保管している。また、ライフラインに非常電源があり、万が一に備えて火を使わなくても食べられるアルファ化米(赤飯等の非常食)、ガス・電気二系統の調理機器を準備しているが、随時対策を見直している。私自身、東日本大震災の災害対応の経験はなく、先輩方の災害の体験談を聞く程度である。またコロナ禍においても栄養部門のクラスター発生で食事が提供出来なくなった経験もなく、実際に災害に見舞われた

時に円滑に対応できるのか、昨今の災害を見ていると今の備蓄や対応で十分か漠然とした不安を感じることもある。

十月に国立療養所多磨全生園で栄養士・調理業務研究会に出席し、国立ハンセン病療養所の災害対策について他施設の状況を学んできた。まず感じたことは、沖縄など台風の頻度が多い地域の防災意識の高さだった。グループワークの際に「前泊して待機している、前日に非常食を配布している、不自由者寮に非常食を分散し配置している」など各施設の特徴に合わせて対応していることを知った。また二〇二三年に台風が長期間停滞し十一日間船が動かず非常食で対応したなどの経験談を聞いたのは非常に勉強になった。逆に、雪のない地域の施設から東北は雪で物流は止まらないのかと質問された。雪の経験の無い地域からすれば、自動車が雪で立ち往生している光景は、経験したことがない非常事

態であると感じた。私も沖縄や九州に台風が上陸した報道を見ると凄い災害だと感じるが、地域によっては生活の一部のような当たり前のような感覚であると捉えた。災害対策も当たり前前と感じるくらいの認識が必要であるように思う。

災害時は想定外の問題が発生することが多々ある。その時に被害を最小限に抑え、事業を継続出来るように、様々な事態（電気・水道が停止した場合、被害が重複した場合、調理器具の被害があった場合）を想定し準備・訓練を行い、自施設の災害対策が手厚くなるように努めたいと思う。



祈りの場、感じる場

作業療法主任 羽賀 登美子

第二火葬場跡にいる。本当は山の上の神社にいくはずだった。途中の分かれ道で間違っていたらしい。薄暗い竹藪の中、そこだけがぼっかりと開け静かに石碑がある。

霊安堂や寺や教会にはないもの、現実的な死の生々しい感触のようなものを感じる。空気が少し重い。手を合わせる。

道を引き返し神社に向かって登っていく。雑木がまばらになり、木漏れ日の中、小さい社が見えてくる。社の後に寄進者の氏名が数十名記されている。表に回って一礼し柏手をうつ。

過去の出来事も神様も目には見えないが、



頭を垂れ、手を合わせてしまう。それは新生園の歴史に加えて、この豊かな自然がそうさせるのだと思う。人はちっぽけだとスント感じさせるのである。

四コマまんが

作・太田 凜

おしり ②

歩くときに
歩幅を大きくしたり
いちにいちに

階段を一段とばして
よいしょ
効果的
ですよ

大殿筋は
姿勢維持にも
役立ちます

お尻が軽くなるかも
しれませんね♥

おしり ①

このごろ…
お尻がたるんで
きたような…

そんなときは
大殿筋
をきたえて
引き締めましょう

仰向けに
なり
ゆっくり
腰を
浮かせます

腰をゆっくりと
下ろし
ます
呼吸を
しながら
10回2セット
から
始めましょう