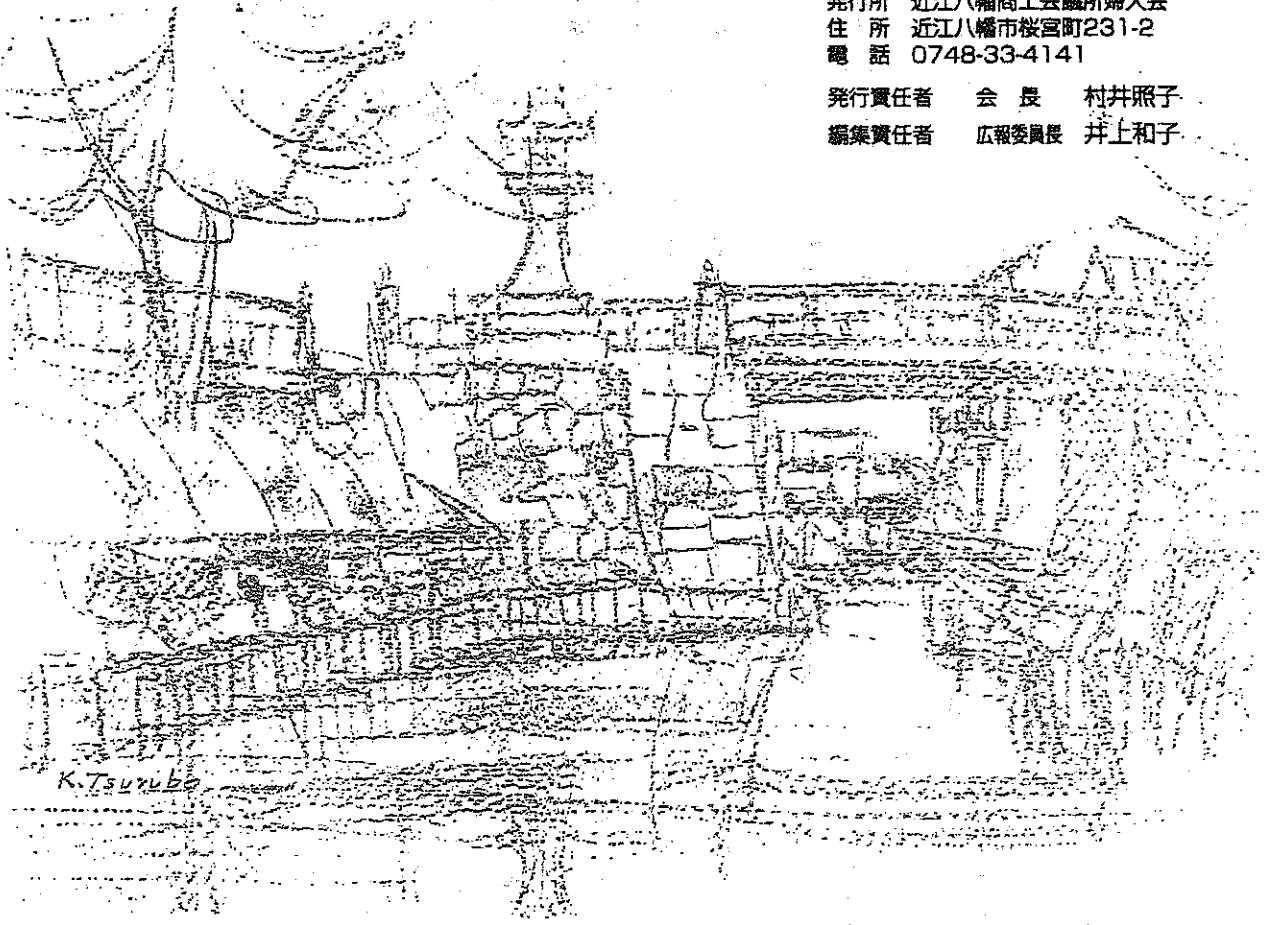


# あすなろ

発行所 近江八幡商工会議所婦人会  
住所 近江八幡市桜宮町231-2  
電話 0748-33-4141

発行責任者 会長 村井照子  
編集責任者 広報委員長 井上和子



木

お花が散って

葉が熟れて

その実の落ちて

葉が落ちて

それから芽が出て

花が咲く。

さうして何べん

まわったら、

この木は御用な

すむかひ。

金子おすの全日本工芸振興

# 善哉！善哉！

村井照子



遠山の真上にある道は白くて動かし。空あへくまで高く、深まる秋の気配を感じ。今日この頃、そこはかたなく静寂を覚える。

夕暮れ時心と足許の藪から聞こえて来る秋の虫の声。この声が、秋の淋しさの最大の演出家なのかも知れない。

今年の秋は、その淋しさが倍加する様な悲しいニュースが世界中を駆けめぐった。

英国元妃ダイアナさんの突然の事故死、印度のマザー・テレサさんの昇天と、相次ぐ悲報に、命の儚さを思ひ死を思った。

夢は散り候

人は死に候

一期は夢ただつとめ候え

私は、この言葉が好きで、前から時々口ずさんできたけれど、最近この言葉が特に心にしみる様に思えるのは、悲しいニュースのせいだらうか。それとも一昨年患った大病のせいだらうか。

確かにあの時以来、何かしら遠くにある様に思えていた死が、何時もわたしの頭の何所かに住みついた事は確かだ。死を思い考える事は、今をどうして生きるかに通じてよい事だと思ふのだが、仲々それに徹し切れず、輪廻の中をさまよっている様な毎日。

先日、宿料飲（観光）部会で、岐阜の方へ研修旅行に行き、お千代保稲荷さんにお参りして驚いた事は、30年程前は、田んぼの真ん中にボツンと芽じられていたお稲荷さんが、今は賑やかな門前町が二、三丁も続き、大きな駐車場も出

て来て来た。みんなに驚かしてもしつうな。これ以上なにもしてほしくない。もし最後の時が来ても何もせんとして、約束して。「とおっしゃっていました。また少し苦しんできてきたとき、「何でこんなに苦しいのやろ、早く楽にして。」という言葉も聞かれました。そんな時、お嫁さんは必死でお母さんを慰めておられました。

して居られた事に思います。そして、すっかりお嫁さんに頼っておられる事に思いました。

元気で居られたある時、「ママでやう生きてきた。みんなに驚かしてもしつうな。これ以上なにもしてほしくない。もし最後の時が来ても何もせんとして、約束して。「とおっしゃっていました。また少し苦しんできてきたとき、「何でこんなに苦しいのやろ、早く楽にして。」という言葉も聞かれました。そんな時、お嫁さんは必死でお母さんを慰めておられました。

Aさんを見ていて、苦しみについては辛い思いで一杯だったのですが、Aさんはお幸せだなぁ、みんなにいつくしまれて最後を迎えておられると思えました。Aさんの凝縮した人生そのものを見せていただいているように思いました。人間誰しも早く死にたいとは決して思いません。早く死にたいほど苦しんでいるのです。その苦しみを早く取り去ってほしい

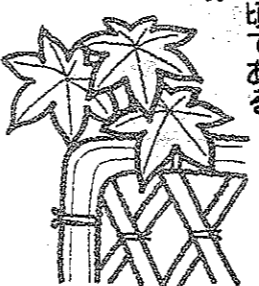


来、観光地となって栄えている事だ。何かたくさんの事を教えられ、考えさせられる様な気持ちで帰って来て、二、三日後に新聞で、琵琶湖就航歌の歌碑が出来るといふ記事を見て、新しい長命寺の名所にしよう努力しなくては。なんて、俗っぽい事を思い思い、お千代保稲荷さんの繁栄ぶりを思い出して居る仲々商売気の抜けきれないわたし。

しかし、この様な俗っぽい事を考えている時、わたしの頭の何所かに住みついている苦の「死」が、霧がかかった様にボヤケ、一時でも忘れられる事は今のわたしには、大きな救ひになっていると思える。

結局わたしは、骨の髄まで商売人。死ぬまで商いから抜けきれないらしいが、こうして考えると、商ひをなりわい（生計）にして来た事を、今は心より喜んでいる今日この頃である。

善哉！善哉！



# 奇稿

## 日々を大切に

滋賀県立成人病センター3F

婦長 中原美知子

人にはいろいろな人生、生き方がありま。皆さんそれぞれ個性ある人生を送っておられます。

私は、仕事の関係上、亡くなっている方にかかわらせていただくことがあるります。

亡くなっていく方をみていて、亡くなられた方にそれまでの、その方の人生が重んじられていくように思われます。

Aさん お年は60歳後半で、上品なしっかりした方でした。立派な息子さんが居られます。また、Aさんにつくしておられるしつかりもののお嫁さんたちがよく来られていました。お嫁さんの話では、Aさんは花作りが大好きで働き者だったそうです。息子さんお二人の役割の調整をしっかりとされ、兄弟、お嫁さんそれぞれがとも仲良くして居られました。Aさんはいつも多くの人に気配りを

のです。身体的な苦しみ、精神的な苦しみいろいろあります。しかし、その方の人生を肯定するやうな終末であっては決していけないことだと思えます。心して生かされている日々を大切に送っていただきたいと思つて今日この頃です。

### 私の健康法とタイヘット

塚 本 光 代

その① お風呂にゆつくり入りませう。  
以前は汗が止まるまでゆつくり入っていただけでしたが、最近オナカの肉を両手で赤くなるといふみみもみしながらの入浴です。

一週間くらいこれを続けると、せい肉が取れてきます。一日でも休むとまた肉が戻るような気がして毎日欠かすやります。その②

私は毎日一日中、イスに座っている仕事なので発見した方法、回転イス運動。  
まず、回転イスに座って足を組みます。一つの足をしっかりと地面に支えておいて、もう一つの足をひねるのです。右、左と暇があればひねる運動をします。足を組みかえて又同じやうにひねります。必ず足をしっかりと力を入れて支えておくとよいと思えます。

### 万の歳より子は宝

尾 賀 明 子

もう随分前の事になります。時候の挨拶に我家に来た母をバス停まで送った時、母は、子供達の頭を代る代る撫でて「万の歳より子は宝、子供は大事に育ててあげたい」と言っていました。

私は胸を突かれた思っていました。商家に嫁ぎ敷しい両親に仕える日々の中で、ストレスの捌け口を、幼い子供達に求められている事は感じようになったのでしよう。遠ざかって行くバスを見送って涙がこぼれました。二度と子供達を犠牲にする様な悪かな事はするまい。少なくとも今日一日は、そして明日も... 思っただけはそっくり思いついて、日が月になりそして年となって四十年近くが過ぎました。

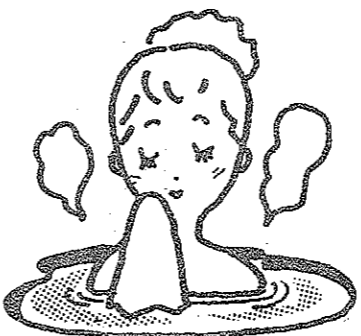
決して平穩な日々ばかりではなかったのですが、二人共何の問題もなく成人し、夫々良き伴侶を得て、現在私は五人の孫に恵まれております。  
母の事件は、同じ年頃の孫を持つ身として、羨望を禁じ得ずはたしてした。

その③

健康に良いと思いつながら、発酵食品を好んで食べておられる方もおられます。

醤油、味噌、酢、納豆、チーズ、パン、漬物、ひなすし等いろいろありますが、私は最後にあげたひなすしが一番良い食品だと思えます。便秘にも効く、下痢にも効く、胃腸作用が優れていると思えます。風邪をひいた時など、私にとっては一番の薬です。

ひなすしの薄切のを2〜3枚お椀に入れて、うすだしの熱いお汁をかけてお召される熱がすっきり下がついてしまえば、毎日の疲労なにかすくくなるお薬です。



それについては、子供と親の在り方が様々に論じられていますが、その是非はともかく、私は母の残してくれた言葉を、今は父親であり母親である我が子に、そして愛しい孫達にも伝えて行きたいと思えます。それは、亡き母への鎮魂歌でもあると思っております。

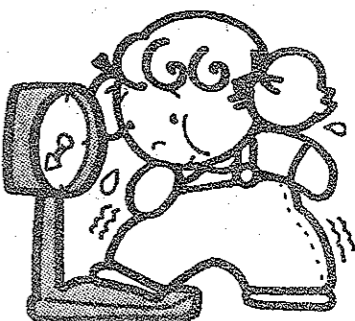


### 母の長〜一日

一 余 賀 の 娘 光 子

私の母の一日。それは、朝の早くから夜遅くまで、いつも長〜一日です。その長い長い一日の中には、いろいろな仕事が行われています。

朝早くから、私達方にも弁当を持たせて、とれたない一日でも駅まで送り出して頂きます。その後、親の甲斐の仕事をこなして頂いて仕舞いに行かれます。



その④ ストレスを解消する。

私の場合のストレス解消の特効薬は、音楽を聞かせることです。

仕事に使うのが左脳、音楽や絵を鑑賞するのは右脳と、左右の脳の動きが違っていると聞いています。仕事で左脳を使い過ぎて疲労気味の時、右脳を刺激するミュージック音楽でも聴くと、左脳は活動をゆるめるのか、良いバランスがとれて、良い休憩がとれる感じがします。

以上です。

お店では、お客様に対してはいつも、どんなに疲れていても笑顔で接します。父に注意されながらも一生懸命仕事を把握しようと頑張っています。

家に帰ると夕食の支度です。私の母は、たぶん「休む」というものがないのだと思います。一日中、はたらきまわっています。

いつも本気に行動しています。でも母は私たちにいやな顔を見せず、私達たちの頼むことを聞いてくれます。

母の一日はいつも長〜、本当に大変です。でも、いつも一生懸命頑張っていると思います。家の仕事とお店の仕事の二つの仕事を回らねばならない母を、本当に尊敬します。「これが母、元気で頑張っています。そのためにも、私達家族全員が協力しないといけないと思います。

☆は親孝行より一層  
「こんなにもやさしい娘さんだから、そのお母様も頑張れるのでしょね。この気持ちを忘れずに、いつでも協力してあげてくださいね。お母様の心に感謝」

ぶらり八幡

時の流れをそつととめた時  
心静かなひとときを求め  
ぶらりといつてみてはいかがでしょうか



「福寿寺」

(近江八幡市馬淵町469)  
八幡商人の信仰を集めた黄檗宗の古刹  
です。

豪族中原朝臣の一族が奉安した千手観  
音像が安置されています。

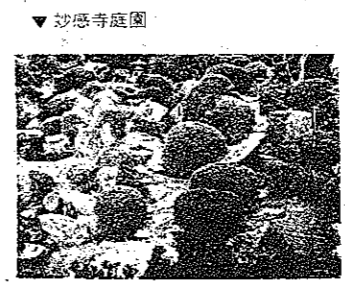
福寿寺庭園は、県の湖国名園43庭に  
選ばれ、大きな深い池に中島が設けられ  
ており、南は本堂、東は赤松、西に通幽  
橋と開山堂で囲まれています。

山肌にサツキや、大小異なる岩石のし  
ずみ感ある庭園美は遠く桃山時代を思い  
起こさせてくれます。

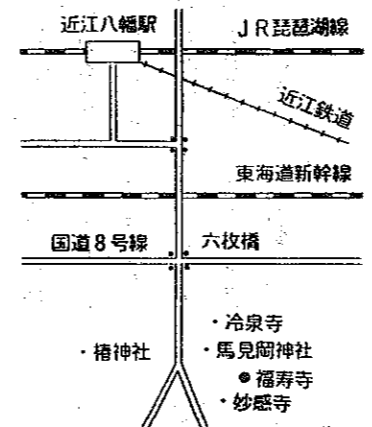
また周辺には、岩倉山を背景に広がる  
池庭で、滋賀県の名園にも指定されてい  
る妙感寺庭園などもあり、行楽の季節、  
この二つをすももとして、是非一度  
訪れてみてください。



▼福寿寺庭園



▼妙感寺庭園



ハーブ入門 ~ Herb

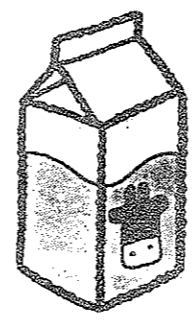
カモマイル

お母さんのハーブ、女性のハーブ、植物のお医者さんと呼ばれ、常備薬として昔から親しまれています。

●利用法  
ハーブティーにして飲むと、体が温まりリラックスできます。  
鎮静、鎮痛、解熱、発汗、利尿、消化促進、消毒、  
抗炎症作用などにすぐれ、美容のための化粧品、  
浴剤、石鹸などに利用されます。  
更年期障害やアレルギーにも効果的。



健康



●女性の成人病＝骨粗鬆症の  
予防に脂肪が少なくカルシウム  
の豊富なスキムミルクを

女性は閉経期を過ぎると、毎日1000  
1500mgのカルシウムがからだの外に出  
てしまい、それを補っていかないと骨が  
折れやすくなったり、関節の痛みなどを  
起こす。骨粗鬆症の発生が多くなりま  
す。

これは骨のカルシウムが抜けて、鬆  
の入った大根のように骨の内部が空洞に  
なる状態で、閉経後の女性に多く、その  
原因は消化管内の吸収障害といわれてい  
ます。  
これまで骨粗鬆症の患者は、4000  
500万人といわれていましたが、厳密  
な調査を行ったところ、今までの2倍に  
もなる1、000万人にまで増えたとい  
います。(浜松医科大学調査より)  
ですから、女性は40才位までこしっ  
かりとカルシウムを摂取して、骨に十分  
な量のカルシウムを貯えておくことが必  
要です。

◆ 商家の家訓 ◆

『義を先に、利を後にするものは栄え、富をよこして、その徳をまらさず』

販売は義理人情を大事して、まがらみ  
をもつて接すれば栄える。その結果得  
られた富におごらず、社会に出資をし  
て貢献するところが望ましいと考えま  
した。

○近江商人の家訓や理念は、商人の精神文化  
のひとつとして現在まで伝えられています。



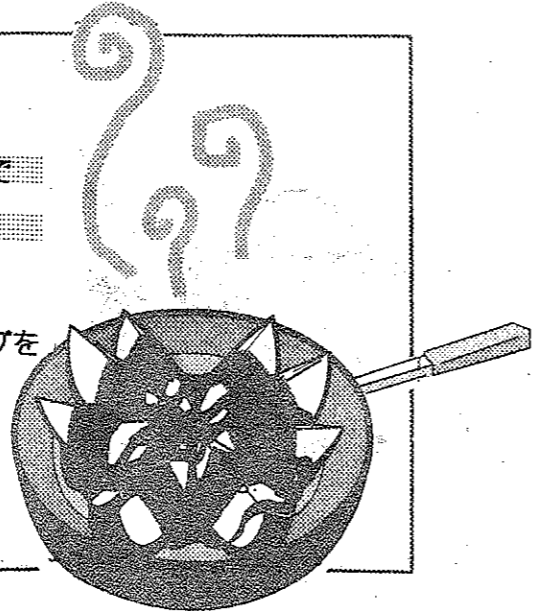
近江八幡市立資料館所蔵

私の自慢料理

「りんご」の美味しい季節がやってきましたので  
「美容と健康」を考えた料理を一品。

- ①りんごをむいて8等分ぐらいに切る。
  - ②豚肉をりんごに巻きつけて鍋に並べ、ケチャップをたっぷり入れて、弱火でコトコト煮込む。
  - ③りんごが柔らかくなったら出来上がり。
- 秋の味覚のりんごを食べてみてください！

第一委員会の一員より



# ご協力ありがとうございました！

去る8月3日(日)に開催されました八幡てんびんまつりにおいて、「婦人会チャリティ・バザー」を開催し、202,610円の収益金が集まりました。皆様方からのあたたかいご支援・ご協力の賜物だと、心より厚くお礼申し上げます。市福祉事業にお役立ていただくため、介護用ベッド2台を近江八幡市に寄贈させていただきました。下記のとおりの礼状が届きましたので、掲載ご報告申し上げます。

謹 啓

時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

平素は、近江八幡市福祉行政に格段のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、このたびは福祉事業の一環として、ベッドの贈呈を賜り誠にありがとうございました。

贈呈いただきましたベッドは、社会福祉事業に活用し市民の福祉の向上に役立てていく所存であります。

今後とも福祉行政にご支援ご協力を賜りますようよろしくお願いいたしますとともに、贈呈に深く感謝申し上げ書面で失礼とは存じますが、お礼のごあいさつとさせていただきます。

敬 具

平成9年9月11日

近江八幡商工会議所婦人会 様

近江八幡市長 玉田 盛



情  
報  
通  
信



## 編集後記

ひまわりからコスモスに変わり、さわやかな季節となりました。ちよっぴりイメーシチェンジ、あすなる第7号をお届け致します。お忙しい中、原稿をお寄せいただきありがとうございます。私事ですが、人並みに「更年期」という時を迎え困っております。気持ちまで落ち込まないように、光輝く「光年期」になる様頑張ろうと思っております。

次回「あすなる」にむけて皆様の原稿をお待ちしております。

