



●**明心と直回を**
ありがとう

高次脳機能障害の皆さんの「春の音コンサート」を聴きに行ってきた。演奏者の一人の方は脳出血で片側が麻痺してしまい、大好きだったバイオリンが弾けるようになりたいたりとハビリティを練習を続け、病気を克服されたそうです。肩はまだ痺れているけど、演奏しているときは忘れるとのこと。澄んだきれいな演奏で、よくここまで頑張ったなど感動しました。家族の協力で病気を好きになったり、嫌いになったり、日々を楽しんでいますとおっしゃっていたのが印象的でした。

別の方は、ケアセンターで「まぐれ軽音楽部」に入り、倒れてから言葉が出なかったが、好きな歌でリハビリをし、今は人前で歌ったり、講演も頼まれるようになり、すごく嬉しいそうです。歌は「津軽海峡冬景色」なんとも言えない



●**雪かきを**
ありがとう



大寒に入り、例年になく大雪となり、午後から雪が降り始め、夕方には家の庭木に雪が積もり、きれいな雪景色を眺めていました。ニュースでは「足元に気をつけて」「早めに帰宅しましょう」「明日は滑らないように」「時間をゆとりを持って出勤しましょう」と親切に繰り返し放送されていました。朝起きると外は銀世界。玄関、駐車場の前の雪かきをし、朝食をとっているとき、ご近所さんがそれぞれ家の周りをきれいに雪かきしていただきました。角地になる我家だけではないのは申し訳ないので、午前中かけて汗びっしょりになりながらきれいに雪かきをしました。終えて家に戻ると全身が痛くなり、高齢者にはきつい作業だったようで、翌日から寝込んでしまいました。

2月に入り、天気予報通り2回目の大雪。今度は雪かきは通るところだけに、後は自然に融けるのを待つしかないと思っていたら、近所の若いご主人が「私やりますよ」と言ってくださり、最初は遠慮しましたが「大丈夫です。めったに降らない雪を楽しんでますから」と気持ちよく雪かきしてくださりました。大変助かりました。ありがとう。(群馬県/N・K)

●**「能楽堂リレー公演」に**
ありがとう

昨年からは「葵上」今年には「黒塚」(流派によっては「安達ヶ原」)であった。全国に70もあるという能楽堂の有効活用と能楽愛好家人口の拡大、加えて外国人観光客や初めて能を見たいという人に向けての日本の伝統文化紹介を主な目的としている。はじめに30分解説と謡曲のさわりを謡い、やがてお能が始まる。イヤホンガイドや眼鏡式の解説機器も導入しての開演である。私は英語解説を片方で聞きながら鑑賞した。程よい解説で邪魔にはならなかった。後で主催者の先生に聞くと、事前に動きと解説を合わせる工夫をし、当日は動きに合わせて解説を流すように機器担当者で訓練したとのこと、ご苦労な話である。



お能を一番演ずるだけでも大変なことなのにと胸の熱くなる思いがした。垣根は低くなってきている。かくなる上は一人でも多くの方に親しみをもち親に来て頂くことである。(品川区/A・N)

●**素敵な手紙を**
ありがとう



嬉しかった一通のお手紙が届きました。お蔭様で嫁いで20年を迎えることができた。農家に嫁ぎ、慣れない環境で悩んでいた時にたくさん話を聞いていただき、励ましていただいたことに感謝しているとのことでした。厳しい義父、義母の看病のために同居。ご主人の突然の事故で数え切れない損傷を受けながらも危険な状態から命を取り留めたこと。苦しいリハビリに耐え、車椅子から3ヶ月で仕事に復帰できたこと。しかし、頭を強く打っていたために感情をコントロールできない後遺症が残り、仕事から帰ると家族に当たり、夕食の明るい会話もできずいたこと。

高校の寮にいる息子が体調を崩したため、家から片道3時間かけて通学することになり、主人は大好きな晩酌もやめ、朝早くから夜遅く駅までの送迎を毎日してくれたこと。そのお陰で夕食を家族一緒に取れるようになり、20年かかりましたが、今は幸せに暮らしています。20年の想いが綴られていました。よく乗り越え頑張れたと頭が下がります。ご結婚20周年おめでとうございます。素敵なお手紙をありがとう。(茨城県/M・I)

●豆まきにありがとう



今年の冬は寒波に見舞われ、例年のない寒さに、毎日「寒いね寒いね」と連発してしま...

(茨城県/A・Y)

●絶寒にありがとう

息子が通う中学校では大寒に入ると一年で最も寒さの厳しいこの時期に1週間「絶寒」があります。

朝5時に起きて、6時に家を出ます。早朝は吐く息も白い寒波の中、嫌がらず友達と一緒に通学します。

(台東区/K・S)

●甥っ子にありがとう



大相撲、初場所は幕下「栃ノ心」の優勝で幕が下りました。お正月に「お相撲観に行つたことないわ」の私の一言を覚えていてくれ...

(大田区/T・K)

●講師の先生にありがとう

「楽しくできる心と体の健康づくり」という講演会があった。対象は元教職員で、60才代〜90才代の男女役40名。

靴を履く。

心と体の健康問題では運動不足、筋力の低下、体力不足、ストレスがある。生活習慣病では肥満、高血圧、高脂血症、ガン、歯周病と説く。

- 日常生活ではこんな動きの衰えを感じたら危険信号という。
・ガスコンロ、電気の消し忘れ
・日にち、曜日がすぐに出てこない
・どこに置いたか思い出せない
・転ぶ、つまずくことが多い
・ペットボトルの栓を開けられない
等々をあげる。

- では、これからの生活でどのようにしたらよいか。
・食生活では魚、肉、野菜を食べる
・知的な活動を取り入れる
例 囲碁、将棋、絵画、手芸等
笑うこと、脳を元気に
人との関わりを持つ
散歩、太陽を浴びる
運動の嫌いな人、必要とわかっていても続かない人は、カラオケ、行くまで歩く、週1、2回と増やせばよい。

講師の方は長年サッカーをやっていた人らしく、レッドカードやイエローカードよろしく、3枚の色カードを全員に渡してくれた。質問について①ハ

②わからない③ダメの答えをそれぞれ出すよう指示。皆、自分のこととして自席から揚げた。
面白い試みの講演で、さすが長年教職に携わってきた方らしく楽しい講演だった。いろいろ資料を持ってきてくれ、見せてくれた。これからの生き方の参考にした。講師の先生に感謝。
ありがとうございました。

(目黒区/H・O)

【携帯 Deショット】

東京に数年ぶりの大寒波がやってきました。都会の交通網は脆く、大雪の影響で電車の遅延、道路の渋滞と大混乱でした。



- 携帯電話の方はQRコードから
●パソコンの方は下記のURLから
http://1039.seesaa.net/
●メールでのご投稿は...



info@arigatou-mail.com
【編集・企画】株式会社ありがとう・不動産 編集部

●株ありがとう・不動産HP http://www.mrdgold.com/arigatou

【原稿をお待ちしています。】

本誌は北海道から寄せていただいた「ありがた」のコーナーに、俳句、短歌、詩、俳句、短歌、写真、絵画などを掲載します。
作品は編集部までお送りください。投稿いただいた方には、ささやかなご縁を贈りますが、「たまゆら〜縁と感謝〜メッセージ〜」をプレゼントさせていただきます。皆様からのご投稿、ご意見、ご提案をお待ちしております。また、ご縁と感謝を伝えたい方に贈られてみてはいかがでしょうか。

