

# いざよい通信

14 号

発行責任者

清島ヒロミ



令和 3 年に向けて

いざよい会会長

清島ヒロミ

日本のみならず、世界中がコロナ禍に翻弄された令和 2 年もコロナの終息を見ないまま令和 3 年を迎えようとしています。いざよい会の総会も楽しみにしていた日帰り旅行も出来ないままの 1 年でした。国内に目を向ければオリピックも来年に延期。皆様の日常も自粛を余儀なくされ変わらざるを得なかったのではないかと推測しております。

が、そんな中でも前向きに時代の変化にすばやく対応し、知恵を絞り、従来の仕事のやり方を変え、たくましく頑張っておられる方々の様子をテレビ・新聞等で見かけると勇気をいただきます。これからの生き方を考えさせられた 1 年でした。

しかし、このような環境の中でも悪いことばかりではなく、こういう時だったから出来たことが私にもいくつもありません。その 1 つが家庭菜園です。例年だったらカレンダールは予定で埋まっているのが今年ほとんど空白。梅雨明けともなれば畑は野菜畑が草畑に分からないほど草が伸びていたのに今年はずいぶん草が伸びていました。今年はずいぶん草が伸びていました。時間はたっぷりあります。週 1 回か十日に 1 回しか出かけてなかつた畑に週 2、3 回行き、種を蒔き苗作りから始め育てました。花も作りました。百二十坪の畑に一人でするのでノーマスクです。小鳥の鳴き声を聞き、花と野菜の生長を眺めながらの作業は私にとって至福の時です。マスクも少しあれば十分。野菜の種類も多く自慢出来る野菜畑になりました。旬の野菜は自前で済みます。心身ともに健康に過ごせました。衝動買いも減り、外食もなし。新鮮な野菜で新しい料理の試作、ほどよい間隔で友人ともおしゃべり出来、ストレスも感じなくて済んでおります。

『出来たしこ』『のさったしこ』の精神で暮らしていけば不自由な生活の中でもなんと楽しく出来たことの多かつたことか！

先ず、病気をせず、元気にこの 1 年を過ごせたことに感謝したい。そして

今年の経験から来年はもう少しいざよい会で出来ることを考えてみたいと思っております。同時に安心して接種出来る安全な新型コロナワクチンが 1 日も早く完成することを祈っております。

## 自粛中の良い変化、悪い変化

新型コロナウイルスの影響によって日常における「よい変化」「悪い変化」を伺いたく会員の皆さまにアンケートをお願いいたしました。回答をお寄せ下さつてありがとうございました。近況報告を兼ねて皆さまの回答をここに掲載させていただきます。



### 一班

澤田ひさみ

※良い変化

- ・家のことがゆつくりできた
- ・物欲が少なくなった。

※悪い変化

- ・人とのつながりが薄くなった。
- ・出かけづらくなった。
- ・体が硬くなった。

※良い変化

平井猛二郎

- ・外出自粛が続き体を動かす機会が減っていることです。一週間何もしないと体力が2割落ちるといわれます。それで体操教室に週2回行っています。おかげで体調は絶好調でコロナ太りを防止しています。
- ・それと自粛自粛で小遣い銭が減らず奥さんが喜んでいきます。

※悪い変化

- ・友達と会ってお喋りが出来ず飲みにも行けずストレスが溜まっています。

※良い変化

藤田良子

※悪い変化

- ・窓を開けると目の前に舟の形をした山並みが毎日みられます。
- ・毎週行っていたレクリエーションが中止となった、体がなまります。
- ・温泉にも思うように行けなくなりがつかりしています。

### 二班

清島ヒロミ

※良い変化

- ・畑作業にかける時間が増え草畑が自慢できる野菜畑になった。
- ・自粛で外出が減り衝動買いがグーンと減った。必要な物つてそんなに多く無いことに気づいた。
- ・マスクのおかげでスツピンが平気になった。

※悪い変化

- ・馴染みの居酒屋が閉店した。
- ・一緒に退職した同僚との20年近く続いた恒例の食事会の中止



- ・外出先で自由にお店に入りコロナ前のようにゆつくり食事ができなくなった。

山城圭嗣

※良い変化

- ・我が家の系譜系図のPC整理が進んだこと。
- ・本棚、アルバムなどの整理ができたこと。

※悪い変化

- ・外出控えて知人・友人・いざよい会員に会う機会が少なくなつて残念です。

渡辺奈男美

※良い変化

- ・常時マスクの着用、手洗いの励行。
- ・買い物回数が減った。

※悪い変化

- ・ゴルフ、宴会ができない。
- ・いざよい会会員の皆さまに会えない。

### 三班

甲斐章範

※良い変化



- ・家内とペット（インコ）と3密でステイホームで過ごしている事。
  - ・朝の散歩が唯一の楽しみで身体はおかげで元気です。
- ※悪い変化
- ・あらゆる仲間との会食、カラオケ、麻雀が出来ないこと。



坂口哲次

※良い変化

- ・部屋の中の片づけが少しできた。

※悪い変化

- ・多くの人との交流が減った。  
(特に飲む機会の減少)

中原澄江

※良い変化

- ・買い物などに出掛けられないのでお金を使わなかった。

※悪い変化

- ・外に出ることが出来なくて運動不足です。
- ・今のところそうそう変化はありません。

袴田絹子

※良い変化

- ・家の中の整理ができた。

※悪い変化

- ・友達と会えなくて寂しい日々でした。
- ・貸室が閉館で体操が出来なかった。



岩村博志

### 四班

※良い変化

- ・金峰山への登山回数が増えた。  
(今年の一月は三回)

※悪い変化

- ・一人で遠出するためガソリン代が高くなる。

※コロナ禍の今、思うこと

鮫島 満

・新型コロナウイルス禍が収束し普通に生活が出来るようになるのはいつになるのか？  
ワクチン或いは治療薬の開発次第でその時期は決まってくるのではないかと思っているが・・・  
従って当分は3密を避ける等の制約を受けながら、毎を送らざるを得ない状況にある。

そのような現状を踏まえて、小生が現在意識を新たにしているのが家庭菜園である。

作物の種まき・手入れ・収穫そして草取りなどをやればきりが無い。老体に無理をしない程々の作業をしながら、太陽の下で無心で身体を動かすことで気分爽快、健康的にプラスに作用すると思っている。

コロナ禍でいろいろと行動に制約を受けている今、菜園の作業に対して改めて有難味を感じている次第である。



農中さち子

※良い変化

- ・ 装い着が普段着になった。
- ・ 文通が増えた。(筆まめ)

※悪い変化

- ・ 装い着を着る機会がなくなった。
- ・ 文の数が増え返事を出すのが面倒になった筆無精者。

五班

坂田政美

※良い変化

- ・ 実家を解体したので今、その地に植林をしています。(柿・リンゴ・梅・みかん・なし等を今植えてパイヤの苗を注文中)それに花壇を作り宿根草を中心に植えようと考えています。
- ・ そのような時間が持てたこと。
- ・ ミツバチに関する知識の習得ができていること。

※悪い変化

- ・ 行動が制限されたため、コミュニケーションの機会が減ったこと。
- ・ 親戚、兄弟が集まったの酒席が持てないこと(従妹の子の結婚祝いが出来ずにいる)

・ コミュニケーションの機会が減って圧迫感を感じる。

- ・ 運動や散歩ができないためストレスの発散機会が少なくなった。

※良い変化

平田恵美子

- ・ ステイホームで図書館で本を借り読書ができたこと
- ・ 食料品の買い物に主人を連れて行って荷物持ち、夫も家でゴ口ゴ口より運動になる。
- ・ 地震で食器が随分割れたがそれでもまだまだ使わない食器があり、殆ど断捨離した。すっきりしてちつともこまらない
- ・ KSNのサロンに出掛けなくてもZOOMミーティングで参加でき熊本市の講演会などにも家にいて参加できたのは良かった。

※悪い変化

- ・ 外出できなかつたことで友達ともなかなか会えない
- ・ 趣味の短歌、麻雀、カラオケ、スポーツクラブなど殆ど参加できないうこと。
- ・ ショッピングに出掛けられないのでストレスが溜まった。

(買い物に行かないのでお金を使わないのはよかったのかも?)

- ・ 運動しないので筋力が弱って体が怠けてしまった。
- ・ いつもコロナに罹ったのでは?とビクビクしながら暮らさないといけないこと。

六班

栗林則子



※良い変化

- ・ 外出が減りそれに伴って財布の中のお金も自粛して外にでないので無駄遣いが減った。
- ・ 外でランチをすることがなくなり、その代わりに目新しい調理器具を買って料理を楽しむことが増えた。

※悪い変化

- ・ 人と会うことやイベント参加がなくなつて身だしなみに気を使わなくなつた。
- ・ マスクを着けての外出が億劫になつて巣ごもり生活が快適になりそう。

・ ネットショッピングが増えた。

※良い変化

・ 自分の人生の生き方を考えるチャンスになった。

林 良章

※悪い変化

・ 親類、友人、知人等に会えない。

“ 会って話し合うことが人生の潤いで活力の源だと思います ”

渡辺嘉代子

※良い変化

・ すぐには出掛けなくなった。  
・ 自宅での食事について色々気を配るようになった。

※悪い変化

・ 遠出が出来なくなった。  
・ 友達とも電話だけになった。  
・ 月日の経つのが早くなった。

## 七班

松岡昭吾

※良い変化

・ コロナウイルスのおかげで今までは外から帰ってきてても

手洗い、うがいなどやっていなかったようです。コロナウイルス又終息後も続けられそうです、良い経験ですね。

※悪い変化

・ 新型コロナウィルスも次第に広がって来た頃から我が家では何故かテイクアウト料理、弁当などが多くなったようだ。プラゴミも多くなり又、我が腹も少しばかり出て体重も増えたようだ。特に油濃い料理など好むようになった事もありかも。野菜などを心がけて摂るようになって思っています。

## 八班

村上俊輔

※良い変化

・ 閉じこもりで妻に迷惑かけるので一部屋広い借家に転居したところ。快適！

※悪い変化

・ 閉じこもりで認知症になりそうなこと。

## 九班

瀬本和嘉子

※良い変化

・ コロナ禍でお家時間が増え日頃は気にも留めてなかった引き出しの整理をする事に・未使用の八ガキ、切手が沢山出てきました。熊本ユネスコ協会（教育を受ける機会に恵まれない貧困、紛争地域の人々を支援する会）へ送りました。チョッピリ良いことをしたと自己満足しています。

※悪い変化

・ 孫四人の成長写真を整理し、各人に渡し喜ばれました。  
・ 気になっていたのですっきりりました。  
・ サークルの友達とのランチが出来なくなり寂しいです。  
・ 去年孫が結婚、式が延期になり残念です。

本田哲生

※良い変化

・ Go To Travel で割引旅行に三回行きました。  
・ 一つはツアーで東北福島・岩手を巡り津波跡の復旧工事や被害の大きさ等々を見学し見上げるような大きな津波の高さ跡を見て驚きました。



※悪い変化

- ・町の世話役をしていますですがコロナ禍で行事中止が多く、自分の時間ができて農業やボランティア清掃、PC 勉強などはかどりに見える成果もありました。
- ・最も留意するのは健康です。何をしてもまず健康あって心がけています。
- ・友だちとの会食がめつきり減りました。
- ・たまに夫婦で出かけてもコロナに注意しながら食べて、早々に引きあげてきました。



会員さんからのおたより

野菜の花たち

二班 清島ヒロミ

アンケートへの回答、有難うございました。  
毎日の生活の中で皆さまが色々工夫しながらコロナと向き合っておられる姿が目につかぶようでした。  
一日も早い終息を願って普段の生活に戻る日まで頑張りたいですね。

編集者

野菜の花の美しさをご存じですか？  
美しいだけでなく菜花のように食べても美味しいのがいくつもあります。  
今回は私が育てた菜園の野菜の花を2つほど紹介します。

1. オクラの花

野菜の花の女王と言われる。



トロロアオイ(オクラの花)

花だけを食べる花オクラもあります。花オクラは中国原産で「トロロアオイ」。実は食べません。

2. プンタレッタ

イタリア野菜。アスパラガスチコリとも言います。

花は青く、株の中心から出てくる花茎を食べます。花茎は空洞でほろ苦いですが食感がシャキシャキとよくスッキリしたほろ苦さは口に残らず、やみつきになります。  
いかがですか？綺麗でしょう！！



プンタレッタ (アスパラガスチコリ)

### 私の断捨離

二班 渡辺奈男美

令和2年はコロナ一色でした、いざよい会の総会も中止、秋の親睦旅行も出来なくて皆様に会えなくて残念でした、この中で私は3つの断捨離をしました

- 1 服の断捨離(サイズが合わない、色あせ等)
- 2 靴の断捨離(古い型、サイズが合わない等)

### 3 写真の整理、断捨離

(古い物は捨て、新しい物を採用)

特に残った写真は、熊本城の花火  
曲水の宴、通潤橋のイルミ

令和3年はコロナがまだ収束しないので3密(密閉、密集、密接)を避け五つの約束(マスクの着用、手洗いの励行、人との距離をとる、2m空ける)をまもり、新しい生活様式で過ごさなければなりません、ワクチンが出来医療従事者から接種されるそうです、皆でコロナの収束を祈り、負けないで頑張って行きましょう。



曲水の宴

撮影：渡辺





熊本城の花火



通潤橋のイルミネーション

SAWA16ゴルフクラブ便り

二班 渡辺奈男美

SAWA16 (16期他) は、会員 16名 (女性4名) で頑張っています。令和2年はコロナ感染予防の為、三月以降休部 (自粛) して各自、イメージトレーニングや体力増進 (維持) に努めております。コロナが収束したならばまた、再開し、緑の芝生の上を駆け回りたいと思います。



編集後記

コロナ禍の中、行事が何も出来なかった一年でした。それでも皆さんからの便りやアンケート回答のおかげで「いざよい通信」十四号をお届けすることができました。ご協力有り難うございました。もうしばらくは気を緩めることなくコロナに負けないようにと過ごし、終息後元気で会いたいと願っております。

編集者 栗林則子



この季節は親子連れのスズメがたくさん訪れます。口を開けて親に餌をねだる子雀。

Photo by 栗林