

HAMON

インタビュー特集

だんぜんスイミー

井ノ本一美

小学校低学年の国語の授業で、1番盛り上がる物語を先生に聞くと「それは、だんぜんスイミーですね」と即答だった。

「小さな魚が、力を合わせて大きな魚を追い払う場面は、盛り上がりますね。スイミーは、2年生で習う授業ですが、子供達も学校生活の中で仲間の大切さを日々、体験しているからだと思います。登場人物と自身を重ねて、授業中に泣き出す子供もいます。

低学年で物語を読むときは、楽しむ事が大切なので授業では、『自分の好きな場面を見つけよう』と声をかけます。

見つけたらノートに書き、なぜ、その場面が好きなのか子供達に聞きます。低学年では、見つけた場面の好きなところを文字数が多く書いているかを見ます。

文字数は、自分が登場人物になった気持ちで書けていると表現したい気持ちが増えて文字数も増えているように思います。

低学年の子供達は、物語の登場人物に自分と似ているところ違うところを好き嫌いで表現します。お友達が出した好きな場面と自分が好きと感じた場面はどう違うのかを理解をしようとします。

「同じようにスイミーを読んでもこんなに違うんだね」と友達との違いを学びます。物語で低学年の子供達は、人間関係を学んでいくように思います。

自分の考えをしっかりと書ける子供は、なぜか折り紙やLEGOの本が好きな子が多いように思います。図案を見て次にこのような形になるんだと連想し考える事が好きな子供だと思っています。

低学年は、1冊を暗記できるまでじっくり読み込む事も大切に思います。文字として自分の気持ちを書けなかった子も印象に残った場面を絵に書いて発表すると「ひとりぼっちは、さびしい」と涙を流したりします。

低学年に限らず物語を読んで自分ならどう表現するかを考える事が大切と思い指導しています」

そう話す先生の笑顔に、温かい気持ちになると同時に、20年ぶりにスイミーを読みたいと思った。



かじランのちょこっとウィーキング講座

ウォーキングを始めたあなたにちょこっとアドバイス

「アプリは絶対活用すべき」

ウォーキングを続けるモチベーションを保つ重要な武器がいわゆる「ウォーキングアプリ」です。既にダウンロードしている人も多いとは思いますが、私のお勧めはコカ・コーラが提供する「CokeON」です。1週間で35,000歩歩くとスタンプがもらえ、15個たまると自販機で好きなドリンクと交換できます。スポーツ飲料も自販機では200円近くしますよね。年間72週、1年続ければ約1,000円分のドリンクをゲットできますよ。やらない手はないです！！

健康管理士 梶野猛



夢の入口

～シンデレラに魅せられて～

今回、蒼山日菜レース切り絵初級認定講師のAIEさんに、お話をうかがいました。

レース切り絵の魅力は、紙とハサミがあればすぐ始められるところです。

飽き性で面倒くさがりな私でも身構えせずハサミを持つだけの手軽さ、日々の子育ての中でスキ間時間に出来てしかも集中できるので切り終わると気持ちもすっきりしています。

始めたきっかけは、15年くらい前に主人の仕事の都合で福岡に居た時、テレビで蒼山日菜先生の作品が紹介されていたのを見て衝撃を受けました。私が今まで知っていた切り絵の概念が完全に変わった瞬間でした。繊細で何とも言えない素敵な空間が広がっていて、そして私自身がとても好きな世界観ですぐに始めてみたいと思いました。

その気持ちが冷めないうちに本屋さんに行って買ったのが「ディズニー レース切り絵 シンデレラ」という本でした。中を見たらかぼちゃの馬車などのデザインがとっても素敵で、すぐに切ってみてみたいと思いました。ただそのデザインをいきなり切るのは難しくて、初心者が始められる本を買い足して勉強を始めました。

初級認定講師になったのは2024年の10月です。ずっと自己流の趣味でやっていたんですが、2016年に主人の転勤で大阪に戻ってきて、機会があればもっと踏み込んで勉強してみたいと思うようになりました。子育てに負担がかからないオンラインか平日の教室で習える教室はないか、2023年に蒼山日菜先生に思い切ってダメ元で直接DMで相談させていただいたんです。そうしていたら、まさかの返信がきてびっくりしました。

コロナ禍の時はオンラインレッスンをされている講師もいたので、今でも指導してくださるかもと、その中で美郷ともか先生をご紹介いただきました。

美郷ともか先生のレッスンを申し込み、初級・中級・上級コースがあり、認定講師を目指す事もできます、と説明をいただきました。改めて基礎からの勉強でしたが、目標もありレッスンに通い、初級認定講師の資格を取得しました。

小学生の娘は当初驚いてはいましたが、一緒に切りたいと言ってきて、新しい娘との時間も出来ました。主人は、好意的に、「いいやんいいやん」と、応援してくれています。

友人達は、レース切り絵を知らなかったりするので説明から入ったりしています。ただ昔から細かい手仕事のなものが好きだったよね、と言われました。



そう言われてみればそうだったかなと改めて気づかされましたね。

1番最初に作成したオリジナル作品はフラミンゴです。優雅で、どこかはかなさもあるのに惹かれて。そのフラミンゴを優雅で愛らしくレース切り絵にしてみたいと思ったからです。

現在の活動場所ですが、気軽に参加してもらえ少人数でできる空間、カフェなどが中心です。教室に通うには抵抗があるという方もいるかもしれません。私も決まった時間場所に通い続けるって意外と大変で難しいと感じたんで、敢えて自由なワークショップ的な位置づけで活動を始めました。なので、必要とされれば、何処へでもお邪魔します（笑）

今後の目標は、レース切り絵の世界をもっと発信していきたいですね。私が趣味も無かった人間なので、何かしたいけど何をしようかと考えている人にも1度参加してほしいです。紙とハサミがあれば誰でも楽しめるので気軽に参加してみしてほしいです。

そういうはじめの一歩のお手伝いになればと思っています。

そして、オリジナル作品にも挑戦していきたいです。

(インタビュアー：まりもも)



おたまさんにお話を聞く

傾聴ボランティアをご存じだろうか？ 施設から求めに応じて、お年寄りなどからお話を聴くボランティア活動だ。ただ聴く、批判や、アドバイスをするのではなく、寄り添って話をきくだけだ。今回私が訪れたのは市内にある有料老人ホームだ。紹介されたのは、少し認知症が進んで不安を覚えているという80歳台の女性。ござっぱりした身なりに、短く切った髪の毛、ちびまる子ちゃんの親友たまちゃんに似てるかわいいおばあさんだ。名前は教えてもらったが、ここでは仮に、おたまさんと呼ぼう。

私が、おたまさんの横に座るとスタッフの方を見て「私はなにをするの？わからへんよ」と不安そうにしていたが、おたまさんのお話を聴きにきましたと伝ええると、やっぱり「私はわからへんわ」。胸にワンポイント猫の刺繍の入った黒Tシャツをきていたので、かわいい服ですねと言うと、ようやく笑顔をみせてくれたおたまさんは、スタッフが持ってきてくれたコーヒーを少し口にした。

時々、不安げに周りを見回し立ち上がろうとするおたまさんとはなかなか会話が進まなかった。おたまさんは、とにかくちょこんと座った姿がかわいいのだ。私は思い切って、お

たまさんはかわいい服着て、お出かけとかしないですかと聞いてみた。おたまさんは少し考えて「でかけるなんてできないわ」というので、私はお出かけするならどんな服で出かけますかと聞くと、驚いたことにはっきりと「それはワンピースがいいね」と即答した。色はピンクですかと尋ねると「ピンクは着られへんわ、白かな」と言って、残っていたコーヒーを一気に飲んだ。その後も、ワンピースにはどんな帽子が似合うのかとか、どこへ出かけましょうかとか、わずか5分程度だったけれど、会話が成り立っていた。おたまさんも不安げな表情が消え、楽しそうに見えた。20分ほどすると、おたまさんが少しそわそわしているので、そろそろ終わろうと「おたまさん、ありがとうございます話を聴かせてもらいました。また、来ますね」と言って私が立ち上がると、おたまさんも立ち上がった、「気をつけてね。どこいくのかな」とにこにこ見送ってくれた。

じつは、私はこの日が一人でする傾聴ボランティア初日だった。おたまさんより私の方が不安だったのだが、おたまさんの笑顔に見送られて、私は幸せな気持ちで施設を出たのだった。

(梶野 猛)

はらさんの道歩き ～葛の思い出～

はら

暑くなるとひんやりとした葛まんじゅうがたべたくなる。光を透かす生地からうっすらと餡子がのぞく様子を目で楽しみ、そっと口に運ぶ。パッケージの吉野葛の文字が目に入り、小学生の夏休みの頃を思い出す。

記憶の中の葛は、わが家の兎の餌で、いつもプールの帰り道に、葉を蔓ごと持ち帰った。蔓が、高速道路の下の斜面にフェンスをのり越えて伸び、丸く広い葉は青々としげり、他の植物を押しわけ地面を覆いつくしていた。昼下がりの陽射しのなか、ギリギリスがギョーッギョーッと渴いた声で鳴き、時々チョンっていう合いの手も入る。からまる蔓を懸命にひっぱりちぎると、熱気とともに葛の葉っぱの草いきれがただよった。苦労してとったのに、兎はクローバーの方が好きだった。



ところが少し涼しくなると、茂った葉陰には、マメ科特有の甘い香りを漂わせて、紫がかった紅色の花の房が咲く。花はごちそうだ。兎はモリモリ食べてくれた。

夏の生命力にあふれた葛も、冬になると枯れて葉を落とし、蔓を硬くし、根っこに栄養を蓄える。この根を砕いて、冬の清水で何度もさらし、澱粉を沈殿させる特別な伝統技法で精製すると、真っ白な葛粉が生まれるそうだ。再び、葛まんじゅうを味わう。きっと昔の人は、繰り返し襲う飢饉に知恵を絞り、野に咲く葛からこんなにおいしい最高の和菓子を生み出したんだなあ。そうだ、奈良の本葛まんじゅうを買いに行こう。

番外編 いまはオリックス・バファローズ



オリックス・バファローズ—私がこよなく愛する球団。応援の始まりは小学生時代、父に連れられて西宮球場へ通った頃。大阪市内から地下鉄と阪急電車を使い継ぎ、75年からの3連覇も目撃しました。

転機は1988年、阪急が球団を手放し「阪急ブレーブス」が「オリックス・ブレーブス」に。阪急の名が消えたことで応援熱が冷め、翌年の結婚を機に球場からも離れていきました。

91年には「ブルーウェーブ」、2005年には近鉄と合併し「オリックス・バファローズ」に。複雑な思いを抱えながらも、2011年、東京在住時に応援熱が再燃。幕張や所沢の敵地に通い、自然と強い仲間意識が育まれました。

観戦仲間も個性豊かです。昭和のヤジが得意な近鉄おやじsさん（横浜）、シニカルな阪急おやじNさん（東久留米）、大学時代からの友人近鉄おやじの

Fさん（坂戸）。大阪では近鉄帽子がトレードマークのYさん、負けると自ら出禁にする理論派Iさん、奥様が熱烈ファンのT夫妻、京セラの穴場シートをしてくれた阪急おやじTさん、そして十三で出会ったかじやん。

近鉄・阪急それぞれのファンが、2005年の合併をきっかけに一つのチームを応援するようになったのは、語りたくなる物語がこの球団にはあるからではないでしょうか？

複雑な想いはなくなることはないですし、記憶を上書きする必要もないです。

売却、改名、ホーム移転、合併—阪急でもブルーウェーブでも近鉄でもなく、今のオリックス・バファローズが私は大好きです。

試合だけでなく、球団の歩みそのものが私たちの物語なのです。

（中 和久）

こんにちは。ミポリンです。

残暑がまだまだきびしいですが

体調はいかがでしょう？

今年の熱中症患者の50%以上が65歳以上の高齢者だったそうです。

高齢者にとってお水を飲む大切さはわかっていてもなかなか取れないのが現状ではないでしょうか？

そこで今回はおやつ感覚でお水が食べれる水ゼリーをご紹介します。

材料

美味しい水 800cc

粉ゼラチン 15g

（ふやかすタイプのゼラチンはふやかして使う）

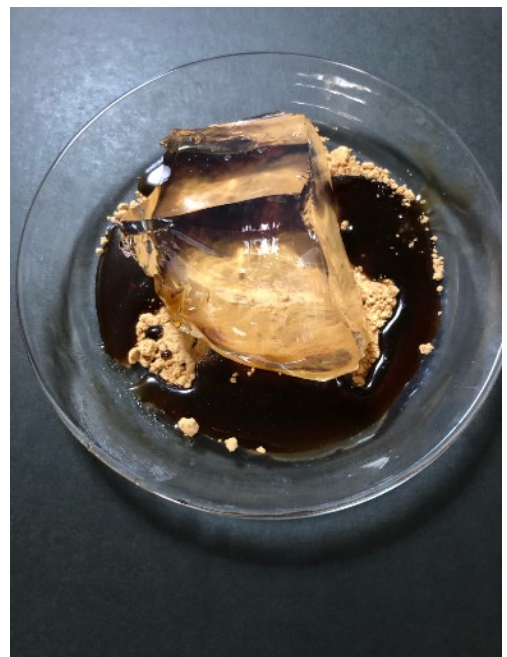
作り方

800ccのお水を沸騰させないぐらいに温める

温まったお水の中に粉ゼラチンを入れてゼラチンがきれいに溶けるまでかきまぜたら冷蔵庫で固まるまで冷やす

好みで、黒蜜やきな粉をかけると栄養価もアップして水分が美味しく手軽にとれます。

残暑を乗り切って元気に秋を迎えましょう。





漂流せよー！

SF漫画まちみらい

戦隊もの、お好きですか？

いやあ、子どもの頃は観たけどねえ、と、ちょっとセンチメンタルな苦笑いのそのアナタ。ぜひ、大人になった今こそ読んで戴きたい、いい戦隊漫画があるんですよ。いや、ホント！　そもそも、日本の特撮テレビドラマシリーズは、ゴレンジャー（1975年放映開始）に始まって、半世紀の歴史があるのです。ほぼ構成は金太郎飴なんだけど、見始めるとつい気になっちゃう。特に常に湧いて出て、妙に愛嬌のある、悪の手下の戦闘員はなくてはならない存在。で、今回ご紹介するこの漫画、『戦隊大失格』は、なんとその、戦闘員が主人公なのです！！

作者は、おなじみラブコメ『五等分の花嫁』の春場ねぎ先生。それだけでも驚きなのに、この漫画は通常なら主役の戦隊ヒーローのメンバーを^{いち}一戦闘員である「戦闘員D」が倒すべく激闘を繰り広げる！奇想天外阿鼻叫喚かつ不思議と爽快、胸のすく物語なのであります。

数はいるけど弱くて脆い。その名も^{ダスター}戦闘員（しかし、どれだけ切っても再生）。物語最弱の存在である彼が、自らの短所をものともせず、あの手この手で挑み続ける姿は、悪の手先とわかっていても、つい応援……さらに実はヒーロー側が怪人よりブラックなので、読んでるこっちの気持ちが上下しすぎて、ヤヤコシイ！　単純な勧善懲悪で世界は動いてないって、悲しい事実空を仰いだことなる大人のアナタにおススメしたい、戦隊漫画。気軽にお試ししたければ、アニメもあるので、是非！

珠玉のSF漫画をアナタに。No.004

【戦隊大失格】作：春場ねぎ

『戦隊大失格』 作：春場ねぎ 全15巻続刊 （講談社文庫）

竜神戦隊ドラゴンキーパーは、悪の怪人軍団と毎週日曜「日曜決戦」と銘打ち死闘を演じていたが、それは実は真ッ赤なウソ。実は13年も前に怪人幹部はすべて大戦隊により駆逐され、空につながれた怪人の城にはダスターと呼ばれる戦闘員たちだけが残されていた。彼らは、大戦隊との契約により、毎週やらせの決戦を続けていたのだ。こんなのオカシイと鬱屈閉塞する戦闘員たちの城から、とうとう一人の戦闘員が立ち上がる。彼の名は、戦闘員D。殴られたら崩れる脆い体にもかかわらず、なんの根拠も確信もなく、彼は宣戦布告し、城を飛び出すのだ。

悪の存在として、世界を征服するため。そして、宿敵ドラゴンキーパーを、全滅させるため。変身能力を駆使して、彼は大戦隊に潜入する。何が正義で何が悪なのか、だんだん頭がこんがらがってきて、最終的には戦闘員Dに快哉叫びたくなる、息もつかせぬ大逆転下剋上戦隊もの。読んだらあなたも、戦闘員を推したくなる！？

（文（無）責：大阪SF読書会 のりあきら）

歩いて痩せたら走ってた

梶野 猛

第8回 サロマ湖ウルトラマラソン100km走る

2018年6月24日、日曜日の午前5時。私は北海道北見市の湧別総合体育館前に立っていた。第33回サロマ湖ウルトラマラソンのスタート地点だ。100km先のゴール、常呂町スポーツセンターを目指す制限時間13時間のウルトラマラソンがまもなく始まるのだ。午前5時とはいえ、北のはずれの空は既に日が昇り、雲一つない青空が広がっていた。本当に100km走れるのかという不安はもちろんあった。だが、それを上回る得体の知れない高揚感が私や私の周りのランナーには漂っていた。

5時ちょうどにスタートの号砲が響いた。気温は13℃、さわやかな気候のなか、はやる気持ちを抑えてゆっくりと走りはじめた。とにかく先は長いのだ。サロマ湖ウルトラマラソンはその名のとおり、サロマ湖の周りをほぼ1周する。アップダウンはそれほど厳しくないというガイドブックには書いていた。ただ、大阪マラソンのように周りの風景がどんどん変わっていくという楽しみがほとんどない。旅行中なら広大に広がるのどかな田園風景といったところだろうが、ひたすら単調な道を走り続けなければならなかった。そしてさわやかだった気候は、午前8時を回ったところから気温が上昇し20℃を超えてきた。日差しを遮るものがないので走るのにはかなりの暑さだ。途中のエイドでは飲み物や補給食に加えて氷水を頭からかけてくれた。サロマ湖畔月見が浜でフルマラソンの距離42.195kmに達した。この時、既に5時間が経過していた。

私は陸上競技の専門家ではもちろんない。フルマラソンでいう30kmの壁や35kmの壁とはそこまでたどり着いた時の残り距離に対する感じ方ではないかと思っている。例えば10kmを走る場合などは5kmの表示を過ぎればゴールまであと5kmを切っているのだ。ところがフルマラソンでは中間地点を超えてもまだ21km超走らなければならない。30kmから35kmの一番苦しい時にまだ10km走れないといけないうのかと思うと、大げさだが絶望感に襲われそうになる。そんな時に沿道から「頑張れ！あともう少し」とかいう声援に「頑張ってるわ。なにがあと少しや」と心の中で悪態をつきたくなるのだ。さて、ウルトラマラソンの時はどうだろう。私はこの時、あと何kmという考えは持たないとした。なにしろフルマラソンのゴール地点についてもまだこれからフルマラソンプラス10km以上走らないとゴールに着かないのだ。とにかく1km、1kmと距離を積み重ねていくしかゴールに到達する道はないと考えた。途中に設定された関門時間にだけは遅れないように一步一步進んでいく。サロマに来る前に読んだ村上春樹の「走ることにについて語るときに僕が語ること」で彼はサロマ湖ウルトラマラソンではエイドで立ち止まっても決して歩かないと決めたと書いていた。私もそれを真似することにした。50kmの関門タイム6時間30分を5時間56分で通過した。50kmを超えたあたりから天気が怪しくなってきた。とうと

う3時頃から雨が降り出した。このころから明らかに走るペースは落ちていった。坂道では道路を滝のように雨水が流れてきてシューズはぐしょぐしょになった。さらに気温が急激に下がっていったのだ。80kmを過ぎて、景勝地として有名な「ワッカ原生花園」に入った頃には気温が10℃を下回ってきた。周りにオホーツク海からの強風を遮る木々や建物もなく向かい風と寒さのなかをただひたすら足を前に踏み出す。ほとんど思考は停止している。ワッカ原生花園の道端には低体温症で動けなくなって医療スタッフからもらった銀色の保護シートを被って横たわり救護車両を待つランナーさんが何人もいた。私がそうならなかったのは単に運がよかっただけなのだろう。

91.5kmの関門閉鎖時間は16時54分。私がこの関門を超えたのは16時30分を過ぎていた。この時、ようやくあと10kmを切ったという気持ちがわいてきた。しかも先ほどまでの向かい風の道を逆に走るので強力な追い風だ。ここまできたらゴールには制限時間13時間の午後6時までにたどり着かなくてはならない。残りは1時間20分だ。もう寒さも疲れも感じなくなってきた。雨対策のポンチョを脱ぎ捨てて走る。既にジョギング並みのスピードだったのだが、ゴールがある常呂町の市街に入ったところで妻が道路に飛び出して待っていてくれました。うれしかった。私はどこにそんな元気が残っていたのかと思うが、大きな声で「ありがとう！ありがとう！」と叫んでいた。この大会の優勝タイムは6時間9分。エリートランナー達がゴールしてから既に6時間以上が経過している。それでも沿道にはたくさんの人が声援を送ってくれている。雨もほとんど上がった。沿道の誰彼なしに私は「ありがとう、ありがとう」と呼び続けた。それはここで応援を送ってくれている人への感謝であり、北の果てまで一緒にきてくれた家族やこれまで支えてくれた全ての人への感謝の気持ちだった。

そして17時48分55秒、私はサロマ湖ウルトラマラソンを走り切ってゴールした。制限時間までは残り11分5秒だ。完走メダルを首からかけてもらって、フィニッシャータオルをもらう。完走者だけが手に入れることができる勲章。その先に妻と娘が大喜びしながら待っていてくれた。初めてフルマラソンを完走した時の感動、初めてサブ4を達成した時の喜び、そのどれとも違う安堵感を伴う不思議な感情がこみ上げてくる。これで走るのをやめてもいいのかなとさえた。実際には今も走り続けているのだが。

私の人生初のウルトラマラソン挑戦はこうして終わった。翌日から2日間娘の運転するレンタカーで北海道観光をした。さすがに大会翌日は走らなかったが、2日目に泊まったホテルの周りがありにも雄大な景色だったので思わず朝ランに出てしまった。足の痛みもなく、ゆっくりだが楽しく走ることができた。あれから7年が経過した。サロマ以後、2度ウルトラマラソンに挑戦したが、いずれも途中でリタイアとなってしまった。サロマは神様がくれたご褒美だったのかも知れないと今は思っている。もちろん走る事は止めないけれど。(完)