

# にれの木会

会報第 34 号



~大輪のダリアにうっとり~

バラ愛好家で知られるナポレオン皇妃ジョセフィーヌがもっとも愛した花は じつはダリアだったそう。

今回和風な秋をイメージしてアレンジしました。

## 坂井恵子 先生

## 第 34 号目次 \_\_\_\_

平成 31 年度 にれの木会総会 資料	副会長	中野 隆史	P2
フラワーガーデン教室	にれの木	会主催	P3
「私の好きな病院」	患者	小田 周二	P 5
「ソッキア」	患者	渡辺 照夫	P6
栄養教室*ホテルコース料理	看護師	佐藤 榛香	P10
「最近のテレビは…」	看護師	山口 有紀恵	P 12
「読書について」	事務	辻 綾菜	P16
みんなの工夫(努力)をおしえて	にれの木	会主催	P17
アイヌに糖尿病はあったか、なかったか	医師 佐	々木 嵩	P 20
編集後記•広告			

### 平成30年度「にれの木会」決算報告書

【収入の部】

(平成30.4.1~平成31.3.31)

項目	予算金額	決算金額	差額	内 訳
前年度繰越金	526, 927	526, 927	0	
会 費	255, 500	194, 250	△ 61,250	3,500円×54名≈189,000円/1,750円×3名=5,250円(下半期加入・優良会員)合計57名
道協会 助成金	33, 500	30, 500	△ 3,000	北海道糖尿病協会 (24,600円+5,900円)
広告収入	60,000	60, 000	0	20,000円×3社 イーライリリー・ノボノルディスク・小野薬品
その他	3	5	2	ゆうちょ銀行 利息
合 計	875, 930	811,682	△ 64, 248	

【支出の部】

項目		決算金額	差額	内 訳
日糖協会費	177, 600	156, 600	21, 000	さかえ 前半期:66,600円 後半期:90,000円
総会費	3,000	0	3, 000	
活動費	30,000	6, 100	23, 900	栄養教室補助・道協会総会懇親会費2,500円(1名参加)
通信費	30,000	10, 472	19, 528	連絡はがき、会報等の郵送費
役員会費	5,000	0	5, 000	
交通費	5,000	0	5,000	•
印刷費	80,000	79, 920	80	会報32号33号印刷費
事務用品費	5,000	0	5,000	
支出計	335, 600	253, 092	82, 508	
収支残	540, 330	558, 590	△ 18,260	
合 計	875, 930	811, 682	64, 248	

【 収入】811,682円 - 【 支出 】253,092 円 = 558,590円 (次年度へ繰越)

平成30年度収支決算を上記のとおり報告します。

平成31年4月吉日

会計 中野 隆史

平成30年度収支決算について監査の結果適正であると認めます。

平成31年4月吉日 監査 堀 みゆき

#### 平成31年度「にれの木会」予算(案)

【収入の部】

(H31. 4. 1~H32. 3. 31)

項目	平成30年度 決算額	平成31年度 予算額	摘要
前年度繰越金	526, 927	558, 590	ゆうちょ銀行 459,979円
会 費	194, 250	194, 250	3,500円×54名=189,000円/1,750円×3名=5,250円(下半期加入・優良会員)
道協会助成金	30, 500	30, 500	北海道糖尿病協会からの助成金
広告収入	60,000	40, 000	イーライリリー・ノボノルディスクファーマ
その他	5	5	ゆうちょ銀行 利息
合 計	811,682	823, 345	

#### 【支出の部】

項目	平成30年度 決算額	平成31年度 予算額	摘 要
日糖協会費	156, 600	136, 800	さかえ代金 57名×2,400円
総会費	0	3,000	総会 飲み物代
活動費	6, 100	20,000	栄養教室補助等
通信費	10, 472	20,000	総会資料、連絡はがき、会報等の郵送費
役員会費	0	5, 000	役員会活動費
交通費	0	5, 000	役員 交通費・連絡費
印刷費	79, 920	90,000	会報等印刷費 (2回×45,000円)
事務消耗品費	0	5,000	事務用品購入費(封筒、はがき、用紙等)
支出計	253, 092	284, 800	
収支残	136, 800	538, 545	次年度繰越予定額(中長期事業積立金)
合 計	811, 682	823, 345	

# ~ フラワーガーデン教室開催しました ~

2019年4月27日

当日は、21名の参加があり、garden shop GreensBee (ガーデンショップグリーンズビー)のご協力のもと大盛況となりました。







講師の方より、お花と観葉植物のそれぞれの特性や寄せ植えの ノウハウを一から学び、初心者の方でもわかりやすく、楽しく体験す ることができました。

8種類のお花と6種類の観葉植物の中から、お好みの3~4ポットを選び、イメージした思い思いの寄せ植えができたのではないでしょうか?



生まれて初めての経験でした。 植物の生命の尊さを感じ、育てることが 難しいことでなく、身近に感じました。 土いじりも楽しかったです。 男性もお花の魅力にとりつかれました 2

最高です!!! 花は次々と咲き、今日も元気ですョ。 鉢を大きいのに変えて、今後も期待 通り大きくなってくれるでしょう。 このような行事、時々して下さいね。



寄せ植えをしたのは初めてでしたが、 花かとても色とりどりで選ぶのも楽し かったです。 夫も連れてきましたが、 夫 の方が楽しんでました(笑)

良い時間を設けていただきありがとうございました。





寄せ植えは初めての経験でとても 楽しみにしていました。

お花の色合いやバランスを考えたり、 こんなにも難しいものなんだと感じま したが、皆さんと和気藹々とできて、 とても楽しい時間を過ごせました。

教えて頂きなから植えたのでとても勉強になり、何より楽しかったです! 皆さんとワイワイおしゃべりを しながら作るのは、とても良い リフレッシュタイムでした®





色鮮やかな花がたくさんありました。 綺麗なグリーンの植物がたくさんありました。 こんなにも本格的な寄せ植えは初めて! 次回も参加したくなるとても楽しい 時間でした♪

今後も楽しいイベントを企画した際には、是非ご参加ください。 (にれの木会の助成もあります!)

## 私の好きな病院

日曜日早朝39.3度の高熱に襲われる、翌日になっても熱が下がらず、 佐々木内科病院へ駆け込む。蜂窩織炎(ほうかしきえん)の疑いで即入院。 やがて熱も下がり小康状態になったが、右足ひざ下が真っ赤にはれ上がり、熱を持っている。

なぜ佐々木病院に向かったかというと、15年も糖尿病でお世話になっていて、主治医の坂井恵子先生が私のことをよく知っているので、行けば何とかしてくれるだろうと思ったからです。坂井先生は自分の担当以外の病気は必ず専門医に手紙を書いてくれます。今回の蜂窩織炎もすぐに皮膚科に診てもらいました。

私がなぜ15年もここに通っているのは惰性でやっているのではありません。糖尿病教室の講習や先生、看護師、栄養士さん皆さんが明るく親切は勿論のこともっと凄いことが有るのです。それは入院中の食事です。以前大きい病院の糖尿病食を経験しましたが、見るからに食欲が減退する酷いものでした。しかしここは違います。

まず見るからに美味しそう、量もある、これが本当に糖尿病食なのかと、入院中の皆さんがそう云います。ですから、すでに退院された方たちも食事に通って来ています。規模はあまり大きな病院ではありませんが、だから出来たことだと思います。



私の大好きな病院、出来ればもう少し入院していたい気持ちです。

入院3回目の糖尿病患者 小田 周二

## ソッキア

#### ~競争社会から共生社会へ~

渡辺 照夫

カンボジアという国をご存じですか?

カンボジアは、東にタイ王国西にベトナムこれらの国の間にある人口 1600 万人ほどの東南アジアの国です。カンボジアといえば何といってもアンコールワット、その神秘的な遺跡は現在でも世界の人々を魅了し続けています。かくいう私も魅了された一人で、過去2度ほど観光で訪れました。しかし、カンボジアは1970年代において知的階層を中心とした200万人ともいわれている国民の大量虐殺の悲劇があったところでもあり、今でもその傷跡から回復せず、首都プノンペンやアンコールワットのある観光地シェムリアップを除いては復興が遅れております。ゆえに、東南アジアの国の中でも大変貧しい国のひとつです。私は、かれこれ12



年前から財団法人を通じて、そのカンボジアの孤児院にいる女の子の生活を支援しています。

孤児院は、プノンペンから北に車で3時間ほどのところにあります。孤児院の近くにはトンレサップ湖という大きな湖があり、雨季には昔からよく氾濫するので、その周囲の家はほとんどが高床式になっています。貧しい家などは、1階が外同然の土間で、主にごはんを作ったり食べたりするところ、2階は床が板張りの4帖から6帖ほどの何もない小さな空間となっていて、そこで家族全員が生活をしています。そのように雨さえしのげれば住宅として成り立っているのです。孤児院から車で30分の所には小さな町があり、その中には市場や公園等もありますが、孤児院の周辺はポツリポツリと家があるだけで、本当に寂しいばかりです。孤児院には70名ほどの子供たちが暮らしており、子供たちのお世話をする現地スタッフが近くから通っています。子供たちの生活はというと、毎日孤児院から自転車で近くの学校に通い、食事は当番制で、孤児が米とごはんのおかず一品をかわるがわる作り、それをみんなで一緒に食べています。必需品である電気はないようなもので(発電機はあるのだが節約でほとんど使用していない)それだから冷蔵庫はなく、スタッフが毎日バイクでその日の食材を買い出しに行っており、また、孤児一人ひとりが携帯のソーラー発電機を持っていて、日中充電しておいて、夜になるとそれぞれ勉強するために使用しています。孤児院の建物の後ろ側には広い畑があり、孤児たちみんなでいろいろな野菜を作っています。

そんな孤児院に12年前、ソッキアがやってきました。ソッキアは小さいときにお母さんと弟を亡くし、お父さんと二人で暮らしていたそうです。お父さんが出稼ぎに行くときは、近くの親戚に預けられていたのですが、どちらもとても貧しく、ご飯はというと、二日に一度程度食べることが日常だったそうです。お父さんは体が弱く、ソッキアを育てることができないと判断し、とうとう孤児院に預けることになったということですが、そのお父さんもその後、出稼ぎ先のプノンペンのひっそりと息を引き取っていたそうです。たぶんにソッキアはお父さんの死に目には会っていないでしょう。そんなわけで、孤児院に来た当時のソッキアの体つきは、とても小さくがりがりにやせていて、とうてい6歳の子供とは見えなかったそうです。そのソッキアもスタッフや他の孤児たち

に囲まれて、小学校、中学校と卒業し今年度はとうとう高校3年生となりました。今では元気でちょっと乱暴な言葉を吐いてしまう(らしい)そして、よく微笑む素敵なお嬢さんになっています。でも、いよいよ来年でこの孤児院をでて、一人で生きていかなければなりません。(規則により園で暮らせるのは原則高校までなのです。)ですから、時折くる手紙には、最近とても不安な感情が垣間見られます。

孤児院には副院長として平江さんという 32 歳の日本人の女性の方が孤児と共に生活しています。神奈川から着任した方で、今年で4年になりますが、規定により今年の8月で任務が終了し日本に帰ってくることになっています。とても優しそうな礼儀正しい方ですが、この何もないところでいろいろな問題に向き合いながら孤児院の副院長という役割をこなした平江さんには、関心を通り越して尊敬するばかりです。だって、日本から文化も気候も言葉も違うこのカンボジアの地に来て、問題を起こす子も結構いる孤児を取りまとめながら、生活をしていたのですから。本当にたいしたものです。

昨年から今年にかけ2度ほど孤児院を訪問させていただきましたが、そのときには平江さんに丁 寧な対応をしていただき、いろいろなお話も聞かせていただきました。

そんな平江さんから今年の4月に孤児院を訪問したとき、こんな質問をいただきました。「私は今年8月で任期が終わり日本に戻る予定です。その後の身の振り方がまだ決まってはいません。日本で就職先を探して生活するか、プノンペンに戻ってきてこちらで仕事を見つけ生活するか迷っています。訪問に来る里親さん皆さんにお聞きしているそうですが、そうすると一様に『日本はもうすぐ壊れるからこっちに帰ってきて暮らした方がいい』と言われます。渡辺さんはどう思いますか?」私は即座に答えました。「わたしもそう思います」と。

さらに会話をしている間に言った言葉がとても印象に残りました。「渡辺さんあのですね。カンボジアに来て感じたのですが、日本の人たちよりもカンボジアの人たちのほうが豊かに思えるんです。」このポツリといったこと、その時なんとなく言っていることが分かったつもりでいたのですが、しかし、札幌に帰ってきてからどんなところなんだろうかといつも思っていました。

いよいよ8月となり、今月で平江さんは孤児院を離れるのだろうなあと感慨深くなって、先日、 財団を通じて、カンボジアの平江さんにお礼と、ねぎらいのメールを送りました。すると即座に平 江さんから暖かいメールが返信されてきました。

「略 改めてこの4年間を振り返ると今でもカンボジアにいることが不思議で、時々長い夢を見ているのではないかと思うほど、私にとっては特別な時間でした。私はカンボジア、そしてカンボジア人が大好きです。同時に日本、日本人の良さも改めて実感できました。自国を知るために、他国の生活に触れることはとても大切なことだと思いました。渡辺様からメールにあった豊かさについてですが、豊かさや幸せとは何か、便利さ?お金があること?家族がいること?その答えはきっと人それぞれで、私も自分にとっての豊かさや幸せとはいったい何だろうと今でも考えています。私にはカンボジアには心の豊かさがあると思いました。私が出会ったカンボジアの方は、みんなとても純粋で、自分の気持ちに正直で、本当に心優しいのです。上手く言葉で表現できませんが、カンボジアの方を見ていると、足を地に置き、ちゃんと生きている。そんな風に感じます。また、不便な中でも、助け合い、どうにかしようと考えて行動ができます。すぐに新しいものを買おうとはせず、壊れたものはどうにかして修理して使おうとする、これは金銭面や、田舎という環境だからということも関係しているとは思いますが、孤児院の子供たちや職員を見ていて、ものを大切にするということはこういうことだと学びました。きっと、昔の日本と同じだろうと想像します。いただ

いた質問にうまく答えられているかわかりませんが、心の豊かさ、これが私が感じるカンボジアの素晴らしさです。実は昨日、高校3年生の子供たちが卒園いたしました。ソッキアもあっという間に最上級です。園の子供たちは本当にたくさんの支援者様に愛され、幸せです。いつも本当にありがとうございます。平江」

確かに、日本は戦後、高度成長を遂げて、今ではとても便利な国になっています。どこかに出かけたければ、電車、バス等いたるところいつでも走っていますし、映画など娯楽施設を利用したければ手の届くところにあります。買いたいものがあればお店にはほとんどあるし遅くまで営業をしているし、歓楽街は朝までネオンでいっぱいです。コンビニに至っては24時間営業をしているところもあります。またかなりの機能の付いた電化製品のおかげで、生活が便利になっている等、あげたらきりがないほどです。日本はそういう意味ではとても便利で豊かな国です。しかし、これもほとんどお金があってのことです。だから、この国はいつでもお金を稼いでいなければならないようです。その反面、この国はところどころに「無駄」があります。例えばいつでも新鮮なもの、出来立てのものを差し出すようにしていることによっていわゆる「食品ロス」といわれるまだ食べられるものを、賞味期限あるいは消費期限の名のもとに廃棄しているのです。恵方巻などは毎年かなりの量が廃棄されているとのことです。あるいは、消費者の便利なように朝早くから夜遅くまでのお店の営業、24時間営業これらによる電力消費はかなりのもののはずです。

また、この国の経済至上の影響からか一人ひとりが競争心の塊となって企業戦士のように前のめりになりながら進んでいるように思われます。そのため、他の人を評価する場合に「その人間は何ができるのか」、「何の役に立つのか」によって品定めがされている気がします。また、自分自身を評価するにしても、「どれだけ能力があるのか」、「どれだけ実績があるのか」、はたまた「自分は他人からどう見られているのか」が大部分を占めている有様です。

先程「無駄」のお話をさせていただきましたが、その反面、一番大切な「無駄」なことに対しては極力効率よく取り扱っています。それは「時間」です。私たちは、よい成果を求めるあまり時間を効率よく使うことに専念している気がします。そのおかげで、人の話をよく聞く余裕がなかったり、相手の顔すらゆっくりと眺めないで、ましてや沈黙などは害であるようなそんな時間の使い方をしているようです。その忙しさで気付かないけれど、私たちは、漠然とした不安におびえていたり、他人のなんでもない言葉に傷ついていたり、自分の吐いた言葉や行動に対して相手がどう受け取るか敏感であったり、孤独に悩んだりしているにもかかわらず、それをプライドや見栄や虚勢や自分をむりやり正当化すること等でおおいかぶせていて疲労困憊ではないでしょうか。

もうそろそろお金がなくてもいいから、不便でもいいから、いろいろがまんしてでも、それよりも心の豊かさというものを求めようとしてもいいときに来ているのではないでしょうか。「感謝の心」「思いやりの心」「人を許すこころ」そういった本当に大切なものを、もう一度つかむことができたなら。これらをつかむのに道しるべになること、それは、世の中に対していっぱい貢献した人も、それなりに仕事をしている人も、その陰でひっそりと生きている人も、寝たきりになっている年おいた方も、障害を持っている方も、何らかの理由で生活に困窮している人も、小さな子供たちもみんな同じ人間であることを理解すること。本当は、みんなが心の中に孤独や生きていく自信の無さや、あれやこれやいろいろな悩みで傷ついていたり、みんなおんなじ弱い人間であること。それらを踏まえて、私たちは「無駄と思える時間」を「心の余裕を作る時間」と切り替えてともに支え合って生きるそんな関係を築き上げることができたら、日本人の絆が復活するのではないでしょ

うか。だってみんな弱い反面、それぞれいいところもいっぱい持っているのだから。みんな同じ価値のある人間なのだから。

まずは「ほほえみ」からですか。ノートルダム清心女子大学の理事長であられた渡辺和子さんが著書の中で書いてあった詩「ほほえみ」の末尾に「もしあなたが、誰かに期待したほほえみが、得られなかったら、不愉快になるかわりに、むしろ、あなたから微笑みかけてごらんなさい。実際、ほほえみを忘れた人ほど、それを必要としている人はいないのだから。」「ほほえみ」の力はとてもすごいようです。

「平江さんへ。先日観光旅行でマカオに行ってきました。カジノのあるホテルの一帯はそれはもう ネオンがきらびやかすぎて全く別の世界です。あの赤土の道路やそのわきにある孤児院の周辺の景 色とは雲泥の差もいいところです。泊まったホテルは総部屋数 1000 室、ショップ等も 200 から 300 店舗もある巨大ホテルでした。別なホテルには一泊100万円もするスイートルームがあるそうです。 泊まる予定のあるひとが一泊でもいいから一泊 10 万円の部屋でがまんしてもらって差額を園に寄 付してくれれば結構楽になれるのにね。マカオは税金はなく、学校は無償、65歳以上は年金あり 医療費無料のリッチなところだそうです。でもガイドさんがその説明の最後に言っていましたが、 マカオには2種類の貧しい人がいる。一つは怠け者、一つはカジノで遊んでいる人だそうです。驚 異的な経済力の影でギャンブル依存症で苦しんでいる人と、その家族が多数存在していると思われ ます。何か複雑な気持ちですね。日本でも国がカジノを誘致するにあたり、平江さんの故郷である 神奈川県の横浜が手を挙げ今まさに混乱している状況です。日本は今もまだ経済成長という妄想に 取りつかれているようです。きっともしかしたら平江さんを必要とする国はカンボジアよりも日本 なのではないかと思われます。でも選択の末にこれからカンボジアに残るのであれば、プノンペン で安くておいしいお店を探しておいてくれませんか。今度お会いする機会があればおなか一杯ご馳 走しますから。最後に一つ質問してもいいですか?この前会ったとき、その直前にあったシェムリ アップでの日本人によるタクシードライバーの殺人事件。現地の日本人たちが協力してお金を出し 合い、その被害者家族の生活の面倒を一生みることとなったと話してくれました。感動しましたね。 平江さんがメールで言っていたカンボジアに住んで感じた日本人の良さとは、そういうことでしょ うか?」

来年の8月でソッキアは高校を卒業します。同時に孤児院から旅立ちます。これからは自分で生活をしていかなければなりません。ソッキアが今までお世話になった孤児院のスタッフや仲間に感謝の気持ちを持ち続け、思いやりをいっぱい持って、カンボジアの為に少しでもいいから役に立てるようになることを願うばかりです。

▼図 1

## ⇔栄養教室※ホテルコース料理⇔

2019 年 8 月 24 日(土)、札幌エクセルホテル東急にてホテルコース料理の栄養教室が行われました。たくさんの皆さんに参加していただきました。本当にありがとうございました。参加された皆さんにとって、勉強になり、かつ素敵なスローな時間となったでしょうか。

今回で3年連続となる札幌エクセルホテル東急とのコラボレーション!

メニューは、以下の図1のようになります。

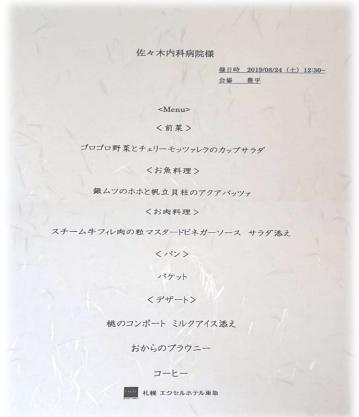
さぁ、これらのコース料理に 塩分何g入っていると思いますか?



お魚料理(図 2)にはケッパーを使用していたり、お肉料理(図 3)には粒マスタードやワインビネガーを使用していて、



▲図3





コース料理では驚きの**塩分 3g**(病院食 1 食分) に抑えられているのです!

素敵なお食事を囲んで、各テーブルでは自らの経験談を元にお話したり、世間話などしたりしてゆっくりと流れる時間に花を咲かせました。

その中でお話しされた内容を一部紹介します。



私は、アルコールが大好きです。アルコールなしでは生きられないくらい。 栄養士さんに聞くとアルコールがダメなわけではないのです。飲みすぎること がダメなんですね。だから、食事を楽しむために嗜む程度に飲んでいこうと思 います。

これから先は、"後ろ向き"ではなくて人生の先輩として「いかに楽しく生きていくか」を考えていこうと思います。



糖尿病になって 10 何年経ちます。なかなか HbA1c が下がらなくて苦労していました。そこでこの 1 年くらいの間に佐々木内科病院のレストラン(食堂)を**週 6 回(1 日 2 食)利用**することにしました。すると**約 3%下がり**ました。糖尿病のことを考えた食事作りは難しいし、運動も続かない。だから、ここ(当院)の食事を摂って少しでも値を良くしていこうと思いました。



この前、梅が取れたので、どうしようかと思って砂糖で煮てジャムを作りました。栄養士さんに話すと、砂糖よりもオリゴ糖の方が血糖上がりにくいよと教えてもらいました。

ここのコース料理を食べて、いかに普段いい加減に調理しているかが分かりました。本当においしくて、いろいろ考えさせられました。

## まとめ

前菜ではオリーブオイルを、魚料理では黒コショウやケッパーを、肉料理では粒マスタードやワインビネガーを、デザートではラカントを使用して、塩分や糖分を抑えつつしっかりメリハリのある味付けが施された料理ばかりを提供していただきました。そのため、全く物足りなさを感じない時間となりました。今回得た知恵を、私生活にも活かしていけると良いですね!



✓ 個人的には、コースのフィナーレとなるデザート「**桃のコンポート ミルクアイス添え**」が 今年初めての桃で、とても嬉しく美味しく感じました♪

【ここだけ情報】

にれの木会会員は、

200円減で参加できますよ・・!!



## 最近のテレビは…

山口有紀恵

みなさんの中で 最近のテレビでか面白いのがない」と感じた事のある方はいらっしゃいますか? 私もそう感じた事が何度かありました。

そこで、今回ご常介させていたださます番組は、私の小学生時代に放送されていたみなさん もご存じる時だ。コードのいてほんの一部か伝えします。 全員集合

1969年10月4日~TBS系列で放送開始。

1985年9月までの16年間で803回の放送があり、最高視聴率が1973年4月7日の放送で50.5%を関東地区で記録された程、当時は国民的に有名な番組となっていました。

舞台セットは毎回違うものが登場し、仕掛けの付いた巨大でリアルなものが場面ごとに変化していき、水が降ってきたり、火車が出たり、本物の自動車が飛び込んでくる等で視聴者を楽しませてくれました。

私も宿題と歯みがきを済ませ、毎回放送時間を楽しみに待っていました。 あの凄い舞台セットをコンピューターも普及していない時代に「8時だヨ!のほぼ、全ての 実術セットをデザインしていたのが山田満郎という方です。

ちなかに、この番組のミニコーナー「ジャンケン決闘」が、きっかけとなり、ジャンケンにおける 「最初はつ"ー」が全国的に普及し、定着していったエピンードからるそうです。

それでは …

## 紹ってみよー!



- ・エンヤー コーラヤット ドッコイジャンジャンコーラヤ ハアー ドリフ見たさん (ハアー どうした どうした) チャンネル コリャ まわしたら (ハアー それからどうした) 今日もなアー 今日も逢えたよコーリャ ソレサナー 五人の色男 ―
- ・エンヤー コーラヤット ドッコイシャンジャンコーラヤ ハア〜 ドリフ名物 (ハアー どうした) 笑いの コリャ洪水だー(ハアーそれからどうした) 五人ヨー 五人揃ってコーリャ ソレサナー煮ても火先いても喰えないヨー
- ・エンヤーコーラヤットドッコイン・ナンゴーラヤハマー 土曜 8時は(ハアーどうしたどうした)皆さんコラ笑。て頂戴ネー(それからどうした) 人ソでなァー ヘソで沸かしたコーリャソレサナー 茶で乾杯だー エンヤーコーラヤット ドッコイシャンジャンコーラヤ

よろしくー!

次のハページハー



## 話す人物



いかりやさん

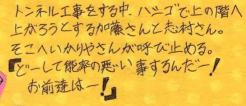


志村さん



中本さん





エレベーターを使え、エレベーターがあるんだからした。か前達が少しでも楽が出来るように、

仕事が持るようにお金をかけた。5000万!!」 と2人に説明するいかりやさん。



「親方一」ちょいて来て下さい。急いで!」と 上の階からた村さんが大声でいるぶ声が 聞こえてきた。

いかりやさんはハンゴを使い、上の階入登ろうとしたところを中本さんが呼び止め、

「エレベーターを使って下さいよ~遠慮しないでー」 と言いなから中本さんはいかりやさんを無理 やりエレベーターの中へと押し込めた。

上の階に到着し、用件を開くいかりやさん。



「親方、今日堀るのはこっちですか?」 とた村さんが確認をとる。

そんな事で呼ぶな/ハッカヤロー!! トンネルの方向はこっちに決まってるだろー! と怒るいかりやさん。今度は下の階から中本 さんが大声で呼ぶ声がする。



「親方~!すみません。ちょっとお願いします。 ちょっと急いでわ煩いします!

いかりやさんは再びエレベーターを使い下の階へ降りる。



下の階に到着したいかりやさんに中本さんが 一今日は地盤が一般んで今日の工事は止めて ですね……

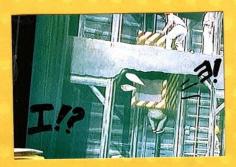
するころ度は再び上の階からだ村さんの呼が声が関こるてくる。

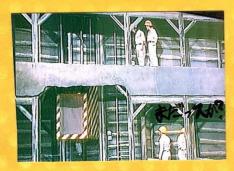


再びいかりやさんは上の階へ登る。

ドリフの堀って!堀って!!また堀って」より



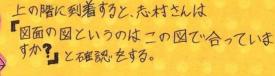


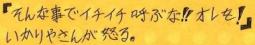












今度は下の階から中本さんの呼ぶ、声が、闇これできた。



親方一!早く来て下さいよー!早く一! エレベーターを使い、再心いかりやさんは 下の階へ向かう。

しかし、エレベーターよりいかりやさん自身が 先に降りて来てしまっている事に疑問が…。

実は、エレベーターの側の部分の昇降の早さに合わせ、中央にある木°ールを使い、いかりやさんが自力で降りていたところに、た村さんが上の階から両手でエレベーターの側をつかんでいたためでした。

エレベーターが止まった事に気が付いたいかりやさんはエレベーターの側の中に小荒てて戻り一再度降り直しましたが、やはりエレベーターよりも先に降りて来てしまいました。

7979に渡れた表情で現れたいかりやさん。

『エレベーターに合わせるの難しいなり」と一言。 親方が中間を指示して動かすのではなく、中間の 指示によって親方自身が1979に疲れるまで 動かされているところがか面白いコントでした。

わか家でも年に数回ですが、ビデオのレンタルで『8時た"き』を資業合 山質りて観ています。 子供と一緒に小学生に戻ったような気分で、爆笑しながら楽しい時間を過ごせますよ。

「今日はお面白いテレビがない」という日に是非いかがでしょうか?

「ドリフの掘って!堀って!また堀って」より

ウラはオマケです。→







剣道 宮元武蔵は一日にしてならず?より

#### 「読書について」

事務 辻 綾菜

皆様、いつも大変お世話になっております。当病院に勤め始めて約1年が経ちました。

現在は薬局にいることが多いので皆様と直接関わる機会は少ないかもしれませんが、いつでも気軽にお声掛け下さい。同時にご縁があり、にれの木会の会計のお手伝いをさせていただいております。当初はわからないことばかりで未熟な私に務まるのだろうかと不安になりましたが優しい先輩方のお力添えもあり、お陰様で日々楽しく業務にあたらせていただいております。今後もどうぞよろしくお願い致します。

さて、せっかくの機会でもありますので私の趣味を紹介させていただきたいと思います。

私は映画鑑賞と読書をする時間が特に好きで、どちらを紹介させて頂く か非常に迷いましたが読書の秋、でもありますので後者の読書について 語らせて頂きたいと思います。



皆様ミステリー小説は好きですか?私は本だと文章のみなので映像やイラストなどがないのでイメージするのが難しそうだと思い、あまり興味が無く自ら進んで読んだことがありませんでした。しかし、一冊の本と出会ったことがきっかけで一気に興味を持ち始めました。伊坂幸太郎さんの「アヒルと鴨のコインロッカー」という本です。この作品は、大学進学の為に引っ越したアパートで出会った初対面の青年に本屋襲撃の話を持ちかけられ、断り切れずに実行してしまうところから始まる一見ミステリーとは関係ないのでは?というストーリーですが最後に大どんでん返しが待ち受けており、学生の頃の私は物凄く衝撃を受けました。(ネタバレになるので具体的には言えませんが)

この小説で使われている手法が「叙述トリック」というものです。

叙述トリックとは、『ミステリー小説において、文章上の仕掛けによって読者のミスリードを誘う手法』。具体的には、登場人物の性別や国籍、事件の発生した時間や場所などを示す記述を意図的に伏せることで、読者の先入観を利用し、誤った解釈を与えることで、読後の衝撃をもたらすテクニックのことです。これだけではわかりにくいと思いますので具体的な例を挙げさせて頂きたいと思います。

【一年生の彼は、あどけない顔で笑った】この文章だけだと多くの人は「彼」を幼い少年としてイメージしてしまうかと思います。しかし、実は小学一年生ではなく大学一年生でした。という読者に勘違いをさせてミスリードを誘うものです。

ここでおすすめの本も何冊か紹介させて頂きたいのですが、叙述トリックを使っている小説は「叙述トリックを使っている」というのが最大のネタバレになるため紹介しにくいのが難点であります。私はこの本面白いよ!と 叙述トリックを使っている本を友人に勧め、友人が読み終えた時、嬉々と話してくれるのを見ると非常に優越感があります(笑)

現代はついついスマートフォンで時間を割いてしまいがちでもありますが、読書の秋、でもありますので普段 読書をしない方も電車の中や病院の待ち時間などスキマ時間からでも読んでみてはいかがでしょうか?この文 章を読んで少しでも興味を持っていただけたら嬉しいです。

長文になりましたが、ここまで読んで下さりありがとうございました。

# 畿 みなさんの工夫(努力)を教えて畿

糖尿病の療養生活は、なが~く継続していかなければなりません! そこで、普段みなさんが療養生活を送る上での<u>ちょっとした工夫(努力)</u> を(1)運動編、(2)食事編、(3)交流編でお聞きしました。

これを見て、「これなら私も出来る!!」と参考にしていただけたら 幸いです。

運動が必要なことはわかっています。 でも、**仕事が忙しくなかなか運動をすることができません**(≧△≦) みなさん工夫していることはありませんか?



- ◆地下鉄を一駅前で降りて歩くようにしてます!
- ◆ジムに行き、10分間でも良いからウォーキングしてます。
- ◆ウォーキング始めました!友人に「若いね!」と言われたくて(照)
- ◆毎日、朝体重・血圧・血糖を測定し、グラフ化しています。また、万歩計で1万歩を目標に歩いています。 ※一部紹介

## Dr.坂井より

皆さん色々工夫していますね。 「運動が嫌い」「苦手」という方もい ると思います。

自分に合った運動を見つけることが 大切です。『筋肉は裏切らない』(笑)





普段、外食やお弁当・お惣菜を買って食べる機会が多く、バランスが悪いなーと感じています。

みなさんのちょっとした工夫・良いお 店などありましたら教えてください。

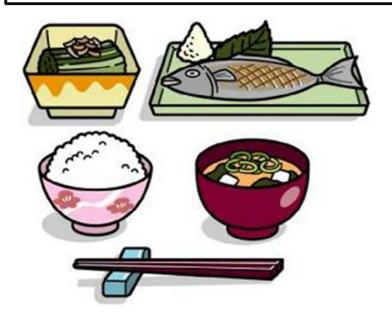
- ◆友人とのランチでは私が決めています。大戸屋が好きです。
- ◆滅多に外食しません。コンビニ利用する時は、サラダチキンや カットしてある袋のサラダを買い、塩分やカロリーを調節!
- ◆毎食野菜を一品、油物は控えめにしています。
- ◆外食の際は、野菜や豆腐を選ぶようにしています。

※一部紹介

## Dr.坂井より

具体的なアドバイスありがとうございます。

外食の仕方については、糖尿病教室や毎月の集団栄養指導講座でも工夫の仕方をお伝えしていますので、是非参加してみてください。





友人とのお付き合いや仕事上で、お菓子・ジュース・飲酒の機会が多く、ダメだとわかっていながら、断る事ができずに飲み食いしてしまいます。

みなさん、こんな時どうしていますか?



- ◆お友達とは3回に1回のお付き合いにしています。
  - →断り例)甘い物苦手だと伝える/糖尿病だと打ち明ける
- ◆初めはウーロンハイを注文しますが、店員にお願いしてウーロン茶 を持ってきてもらう。
- ◆「先生に怒られるから・・・」「糖尿病だから・・・」と 本当のことを打ち明ける。

※一部紹介

## Dr.坂井より

皆さんの苦労が伝わるエピソードですね。 私は友人と会う前に軽く食事又はホットミル クなどを飲食して空腹にならないように気を つけています。

そうすると、お菓子の量や外での食事量が 減らせています。

おしゃべりだけでストレス発散でき、良い お付き合いが続けられますよ。



# 総括

みなさん、参考になりましたか?医師からあったように 運動・食事・交流において自分に合った方法・工夫を見 つけて、実践していくことが大切なのですね。

これらを通して、どうしよう悩んでいる皆さんへ伝わり、 参考にして頂けたらと思います。

ご協力ありがとうございました。



## アイヌに糖尿病はあったか、なかったか

医師 佐々木 嵩

アイヌは日本人とは異なった独自の生活様式と文化をもっています。ただ文字をもっていないので生活の知恵は口伝承となります。

食物は農耕より狩猟、漁業からのものが主となり、食生活は現代の和食に似た食べ方をしています。 米に相当するものはアワ、ヒエ、キビ、大麦、芋を常食とします。日本人との交易(物々交換)に よる米も食べていましたが、祝日、儀式の時に限っています。アイヌの食生活は一日 2 食のアイヌ 料理ですが大正時代から一日 3 食に変わりました。

食事の基本は主食が「煮込み汁」といい石狩鍋、寄せ鍋のような具が入ります。また副菜は粥食でアワ、ヒエ、キビを使います。和食の配膳とは異なります。獣肉は鹿、熊、兎、キジ、ハト、スズメ。魚類はイルカ、トド、メカジキ、アザラシ、ニシン、タラ、コマイ、カスベが主で、たまに鯨が手に入ることがありました。それらを焼く、煮る、あぶる、ゆでる、灰の中で蒸し焼きにします。保存食としてはくん製、干物にして冬に備えます。農耕は女性の仕事でヒエ、アワ、コムギ、オオムギが栽培されましたが稲作は成功していません。山菜はアザミ、ギョウジャニンニク、オオバユリ、フキ、ハマナスノ実、キノコを食用としています。 調味料は海水、香辛料はギョウジャニンニク、きはだの実とのことでした。甘味はシラカバ、カエデの樹液、魚油、昆布の粉末、ギョウジャニンニクを味付けとしています。アイヌの日常生活は男も女も身体を動かさねばならず、一日に 20~40 k m歩いています。

病気は伝染病が多く、特に肺結核、脚気、貧血、梅毒、トラコーマ、天然痘も一時大流行しました。古文書には不思議とリュウマチがよく書かれています。アイヌの生活は村単位の集落で全体の統制が取られていました更に多信教の信仰があり、神の心を損なわぬようにと躾けられていました。従って勝手気ままがなく、自由奔放性もなく忍耐強い習性が培われていました。アイヌの病気の訴えは病(やみ)といって独特の訴え方、表現の仕方があったようです。それに応じて生薬を投与し、病状が重くなると祈?をします。家庭の常備薬はサワシバ樹皮(疲労回復)、タチバナ果実(食欲増進)、カラフトニンジン(風邪薬)をその都度用います。

道内各地のアイヌ支部長数名に「糖尿病の人の有無」を過去、現在にわたって尋ねましたが、いないと言うことことでした。また札幌市で創業明治5年の薬局数軒にたずねましたが、糖尿病の漢方薬(いちい、タラの木、連理草、オンコ)をアイヌに売ったことはないとのことでした。果たしてこのような生活習慣をもったアイヌには糖尿病なかったと言えるのでしょうか。仮に生活習慣に関係のない1型糖尿病がいたとするとインスリン注射はまだない時代ですから数か月で亡くなったでしょう。

#### 【編集後記】

■季節は巡り、あっという間に秋。あと2か月ほどで2020年です。今年は年号も変わり、新たな時代がやってきました。来年にはオリンピックもあり、賑やかな年になりそうです。その前に食欲の秋やクリスマス、お正月と、おいしい季節が目白押しではありますが、元気に朗らかに、過ごしていきましょう!だんだんと寒くなり、家に引きこもりがちになりそうですがお歳暮や、クリスマスプレゼント、年賀状など誰かを想ってお買い物するのも楽しいかもしれませんね。

ではまた、次号にてお会いしましょう!

(病棟看護師 松浦 亜衣)

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第34号 令和1年11月11日発行病院所在地062-0007豊平区美園7条8丁目6-20 TEL 011-831-5621 発行責任者にれの木会会長 末光 正卓

## **インフルエンザ**が心配な季節になりました。 この季節は、マスクや手洗い・うがいを徹底して、 予防に努めましょう!





