さくらやま便り

No.322 号　2021 年（令和 3 年）7 月 15 日

七夕の夜に思う

梅雨明けが待たれる今日この頃、皆さま如何お過ごしですか。毎年この時期は豪雨による災害が心配されますが、今年も熱海では大きな被害が出てしまいました。土石流による被害は計り知れず心よりお見舞いを申し上げますと同時に、安否が確認できない方々の速やかな発見を祈るばかりです。

さて、東京オリンピックの開催を間近に控え、多くの選手や関係者が準備に追われています。コロナ禍での開催に不安を抱えながら、賛否の意見も分かれるところですが、今回はそのことには触れず、純粋にスポーツの世界で感動したことをご紹介します。

いま、私たち日本人の関心を集めてやまないスポーツ選手と言えば、「二刀流」でお馴染みのアメリカ大リーグ・エンジェルスの大谷翔平選手だと思います。結果がすべてのプロの世界では、打者はバッティングに集中し、投手はピッチングに集中することでそれぞれのパフォーマンスを高い次元で維持し続けることが求められます。しかし実際には多くの選手が結果を残すことができず、夢半ばで去っていくと言われています。よくテレビで華やかな場面を紹介される、いわゆる「スーパースター」というのは、その中で結果を残せたほんの一握りのプレーヤーなのです。

大谷選手がこの厳しい世界で「二刀流」、つまり「もの凄いバッティングをするピッチャー」を演じていることは、ある意味でとんでもないことなのです。しかし、大谷選手がアメリカにおいてこれだけの人気を博している理由のひとつは、その人柄によると言われています。挨拶、笑顔、気配り、謙虚さ・・・。日本人が大切にしてきたごく「あたりまえ」のひとつひとつが、その実力と相まってさらに磨きがかかり、品格として表れている結果なのかもしれません。そうなりたいと思ってもなれない現実を、私自身は今の歳になって思い知らされていますが、幼い頃から夢見た大リーグの舞台で活躍する大谷選手を見ながら、改めて謙虚な姿勢の大切さを感じています。

七夕の夜、小学校２年生の夏休みに宮古島のサトウキビ畑から見た夜の空を思い出しました。天の川が流れる夏の夜空には、隙間を探すことさえ難しいと思えるほどに密集した星の群が、圧倒的な世界観を以て広がってきました。いま思いますと、多くを知らない子どもの私には、その光景がまるで無限の存在の前に放り出されたような感覚だったのかもしれません。「稔るほど首を垂れる稲穂かな」。七夕の夜空を想うたびにこの一言が心に沁みてきます。

皆様のお健やかな毎日を祈りつつ。

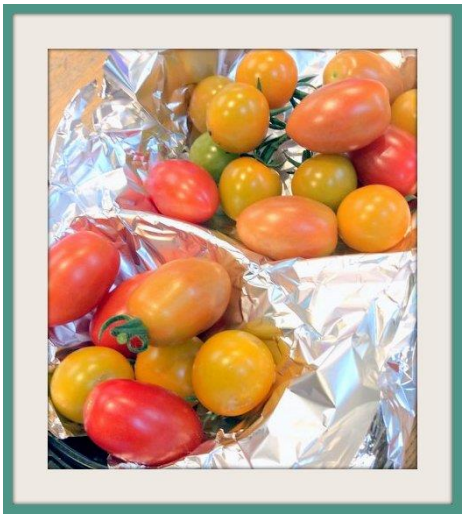
シャローム桜山　施設長　村本英邦

発行所・〒241-0802　横浜市旭区上川井町 1988 番地　ケアハウス　シャローム桜山　責任者・村本英邦　℡045-922-7330

願いは叶いたり
数多の秀句を遺して
ひとり逝きし君よ
銀梅花の
花白き朝に

大畑繁雄

◆◆◆◆◆◆◆



ケアハウスの屋上菜園にて収穫

百年前も今も

金元知子

百年前、母が大学生の頃の球技は写真のように着物で、はかま姿で行われた。

時代は移り、着る物も様式も違っていっても球技に込める思いに変わる事がない。

写真中央の球を受ける棒とあみを持っているのが日本女子大学バスケットボール選手の母で背景は大学の昔の校舎。

来年は三育小学校と一緒に短冊を飾りつけしたいなー。

栄養課主催「釜戸料理」

美味しかったです、来年は晴れますように

発行所・〒241-0802　横浜市旭区上川井町 1988 番地　ケアハウス　シャローム桜山　責任者・村本英邦　℡045-922-7330

７月生まれの皆様

5 日　中嶋 聖子 様
12 日　荒井 加代子 様
15 日　中村 卓雄 様
16 日　牧田 芳男 様
20 日　甲斐 美代子 様
22 日　西方 和子 様

おめでとうございます

美味しい　ご案内

只今、８月の「**スイカ食べ放題**」を準備中です。詳しくは、ポスターにてご案内いたします。

お楽しみに

さくらやま文芸

戦前映画の紹介

齊藤勇夫

戦前・戦中映画は、若人の魂を鷲掴みにし一定方向に引き摺って行く魔力があった。私もコロッと洗脳された一人だった。

小学校時代、昭和12・3年頃、校庭に5ｍ位のポールを2本立て、間にスクリーン（白いシーツ）を張り日が暮れてから星空の下、動画を映す田舎映画会が開かれた。当時は「活動写真」と言っていた。タイトルは「鞍馬天狗」。嵐寛寿郎扮する鞍馬天狗が危急に際し白馬に跨り（またが）颯爽と現れ弱者を救うという。正義が悪を倒す「活動写真」は軍国教育の奔（はし）りだった。

私たち田舎の洟垂れ（はなたれ）小僧どもは、泪を流して喜んだ。

昭和17年、朝日新聞連載小説「海軍」が映画になった。中学校から引率され観に行った件を含め三回繰り返し観た。熱烈な軍国少年だった鹿児島の中学生Ａ君が、海軍に憧れ同級生Ｂ君を誘い、江田島の海軍兵学校を目指した。しかし皮肉にも希望に燃えていたＡ君は身体検査で不合格。誘われたＢ君が見事合格した。

順調に海兵を卒業したＢ君は少尉任官。或る日、華麗な海軍将校姿にて銀座を歩いていた時、雑踏の中で通行人と肩がぶつかった。相手は思わずかかえていた画板を落とした。「何だ！」と睨みあった相手は何とＡ君だった。彼は「画学生として勉強中」と言う。再会を喜び合う余裕もなく数分の立ち話が最後の別れとなった。Ｂ君は、秘密訓練を経て仲間９名と共に特殊潜航艇５隻に乗り込み、昭和16年12月初旬、太平洋を東北方向に出航した。12月８日未明、ハワイ オアフ島南岸の米海軍根拠地に到着。主力戦艦を攻撃、見事に轟沈させ太平洋の藻屑に葬った。Ｂ君ら９名は、ハワイ沖に開戦の花と散り９軍神として祀られた。観客は万雷の拍手を送り、万歳三唱する愛国者もいた。映画では、東野英治郎が中学の英語教師、笠智衆が軍事教練教官として軍国少年育成の一翼を担っていた。

その他「英国崩れるるの日」「ハワイ・マレー沖海戦」「加藤隼戦闘隊」など血沸き肉躍る映画は殆ど観た。映画「海軍」の原フィルムは戦後、米国に接収され数十年経て日本に返還された。もちろん四度目を観た。なんの感動もなく拍手も起きなかった。米軍戦艦の撃沈シーンは完全に削除され、「オチのない落語」になっていた。「軍国少年の夢と挫折」と重なって見えた。

発行所・〒241-0802　横浜市旭区上川井町 1988 番地　ケアハウス　シャローム桜山　責任者・村本英邦　℡045-922-7330

熱中症の予防・対策

管理栄養士　奥村あみ

熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をしていきましょう。

対策①「真夏になる前に」暑さに強い体づくり

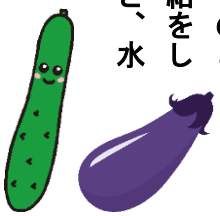
普段からあまり運動をしていないと、効率的に汗がかけなくなり熱中症になりやすくなります。日頃から汗をかいて、体温調節を行う習慣は、熱中症対策に有効です。ウォーキングやストレッチなど、気軽に始めてみませんか。運動直後30分以内 に糖質とたんぱく質を含んだ食品（例えば牛乳1～2杯）を補給することで体温調節の機能を高める事ができます

対策②「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

対策③「水分を」計画的にとろう

ご高齢の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいため、水分補給が遅れがちです。人間は汗をかいて体温を調節します。汗の原料は血液中の水分や塩分なので、体温調節のために水分や塩分を補給する必要があります。のどが渇く前に、定期的に水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね。



対策④「お風呂や寝るときも」注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかないうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとよいでしょう。

対策⑤「お出かけは」体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われ、日差しや熱の影響を受けやすくなります。太陽の下に出るときは、できるだけ日傘や帽子を着用し、直射日光から守りましょう。服装は、木綿や麻などの風通しの良い自然素材や、吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がおすすめです。水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

ケアハウスの取り組みとして

●経口補水液 OS-1 を事務所に準備中

・OS-1（オーエスワン）は、電解質と糖質のバランスを考慮した経口補水液です。

●1本150円で販売します。

・手提げ袋に入れても重くならない用に小さい280mlのペッボトルを用意します。

発行所・〒241-0802　横浜市旭区上川井町1988番地　ケアハウス　シャローム桜山　責任者・村本英邦　℡045-922-7330