

# 井戸端 だより

発行日：2016. 9. 17

発行：くらしの学習会

## 目次

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| ・ 7月例会報告          | P. 2  |
| ・ ジャコウアゲハ 2016 秋  | P. 4  |
| ・ 短歌 十首           | P. 5  |
| ・ とび出すお店 移動販売車    | P. 6  |
| ・ 買い物難民           | P. 7  |
| ・ 琵琶を聞いて          | P. 8  |
| ・ 「ナチュラルクリーニング」って | P. 10 |
| ・ 漢英辞典のその後        | P. 11 |
| ・ 雑感              | P. 13 |
| ・ 資料              |       |
| ・ お知らせ 編集 後記      | P. 24 |

## 7月例会報告

6月26日(日)坊っちゃん劇場で行われた「第12回東温市民大学」に活動会員3名で参加をした。レスパシティ敷地内ではサーカス公演が行なわれていて、あの広々とした駐車場は隙間無く満車状態。私は夫に送ってもらったのだが田窪辺りから渋滞が始まり、市役所付近ではほとんど動かない状態。なんとか開校10分前に到着する事ができホッとした。ご一緒したHさんは徒歩で来たそうで既に着席していて、Tさんは運よく空スペースを見つけ開校時間13時に間に合った。座席は、右端列の前から三番目(去年は同列四番目)でステージが近く、幕に隠れた部分を垣間見ることができる場所。

市民大学第1部は、講師 吉川俊宏 太山寺住職による講演。

演題「お遍路さん」お遍路にまつわる話としては(私の記憶の範囲ですが)  
\*現世から違った世界へ行くため白装束を着るそうだが、昔は伊予餅や藍染めの物も着用していた。

\*遍路(へんぴなみちの事)へんじ→へんろと言うようになった。

\*お大師さんとの疑似体験をするため、弟子や修験者が回り始め、室町の頃から一般人が回りだした。道端などで目にする五輪塔は道半ばで亡くなった遍路の供養のための物。

私たちはどう生きていったら良いのか?

\*お陰様=影の力が働いている事に感謝の気持ちを持つ。

\*桜に例えて、桜の花は下の枝から咲き始め一番上の花が咲くまで咲き続け花びらが落ちてしまうまで葉が出ない。一番美しいまま散っていく様から、『年をとっても五感六感を働かせ、今が一番充実している状態で日々生きる』  
『年をとっても安心(安らかな心)して日々過ごす』などと話された。

うるう年の今年、「順打ち」に比べ御利益が3倍になるとの言い伝えがある88番札所から逆ルートで回る「逆打ち」が人気(「逆打ち」=弘法大師に無礼を働いた伊予の豪商・衛門三郎の伝説に由来する。許しを請うため遍路に出たが見つけれず、逆方向に回ってみたところ巡り合えたという)今年はこの出来事があったと伝えられる60年に1度の丙申(ひのえさる)にも当たり、大きな願いが叶う特別な年として多くのお遍路さんが訪れているようだ。\*「逆打ち」の記述に関しては愛媛新聞16.7.6の特集記事より\*

優しい言葉で分かりやすいお話に心穏やかな時間を過ごすことができた。

10分の休憩を挟み、第2部 ミュージカル「お遍路さんどうぞ」の観劇。  
 ※舞台のスクリーンにはお遍路旅に似せなう四国の景色・名所が映し出され、とあるお寺の境内から始まる。住職の快哉和尚は信望が厚いがどうも日くありげ。それぞれ悩みを抱えてお遍路に出た若者たちが、掃除の手伝いもそこに、うっぶん晴らしの大騒ぎ。そこに現れる写メには映らない不思議な4人。どうやら亡霊らしい。幕末の動乱の中生きる場所を求めて彷徨った武士、明治時代の渡世人、紀州生れの芸者、お見合い遍路の娘、いつの時代もみんな「生き抜きたい」と歩いた遍路。しかし思い残しは深く大きい。亡霊たちとの出会いと語り合い、快哉和尚の教え、若者たちは初めてお遍路の大きな意味を感じ、「もう一度、自分の足と心を動かして!」と、野宿も覚悟で一番札所から出直すことに。そして、歩き始めた彼等が質屋で見つけた“花嫁衣装”「これはもしや!」若者たちの追及が始まる。一方、快哉和尚をつけねらう一人の男が現れ、てんやわんや。70年前の過去が見えてくる。四国遍路で出会った、亡霊たちと若者の不思議で愉快な物語。「お遍路さんどうぞ」の脚本・歌詞・演出を書いたジェームス三木氏によると、テーマは冒頭の歌『片道の人生』に込めた通り「生まれてきたのは何のため、生きているのは何のため」である。その答えは、観客ひとりひとりの胸の中に。※  
 (※～※の内容と挿絵は「お遍路さん どうぞ」パンフレットより)

元気一杯の若者たちの歌声とダンス、快哉和尚の落ち着いた心ある心に響く歌声、亡霊たちのユーモラスな演技に魅了された2時間弱であった。

アンケートを記入し、キャストとの触れ合いを楽しみにエントランスへ。「あら、誰もいない!!!」例年キャストの皆さんのお見送りがあったのだが今年はどうしたのだろうか?理由はわからないがちょっと残念な心持ちで外へ出ると梅雨晴れの太陽がキラキラと照り付けていた。(A.11)

伊予

伊予はいよいよ  
 遍路の道場  
 迷いを断ち切り  
 ひとすべり歩く

土佐

土佐は旅の  
 遍路の道場  
 おのれを打ち  
 真に向かい



讃岐

讃岐は安ら  
 遍路の道場  
 来世の入り口  
 悟りの境地

阿波

阿波は旅の  
 遍路の道場  
 究心の道場  
 世間のしらみ  
 かなぐり捨てて

## ジャコウアゲハ 2016 秋

「井戸端だより」前号 94 号（6 月 21 日発行）の《ジャコウアゲハ便り》は相当悲観的になっていた頃だった。

その後ウマノスズクサは、屋上にあるアンテナの支線を伝い、とうとうアンテナにまで届いてしまった。庭のあちこちでもウマノスズクサは地面を這い柔らかい葉っぱが出てきているのを見ていた。

7 月 18 日の夕方、あれ！ジャコウアゲハの雄がその存在を主張するかのように、庭に現れた。

5 月中旬、少しあった卵が全然見えなくなっているし、葉っぱをかじっている形跡もないことから、もうこれで絶えてしまうのかと内心悲しんでいた。伸ばし放題にしていた蝶の好きな花を剪定もした。ランタナだけが残った。

ところが・・・である。7 月 18 日以降、1～2 頭ずつではあるが、あの黒いジャコウアゲハが時々姿をみせるようになった。たくさん花の咲いているご近所で食べさせてもらい、そのうちに食草のウマノスズクサの匂いに誘われ、我が家へ飛んできては卵を産み付けるようになった。

9 月 10 日現在、ウマノスズクサの裏には小さい小さい卵が、また、上に伸びている葉っぱには数個の白い帯をした黒い幼虫が、そして、固まったばかりの黄色い蛹があちこちに、それを見守るかのように黒びかきのするジャコウアゲハがヒラヒラと優雅に低空飛行している。

卵・幼虫・蛹・飛ぶ蝶を観察し、久しぶりに写真を撮った。少しではあるが繫がったことが嬉しかった。

今日は二百二十日。東北・北海道地方では今までに遭ったこともないという台風による甚大な被害をうけた。ここ愛媛では今年も台風にこそ遭わなかったが、雨は殆ど降らず異常な暑い夏だった。自然界に異変が起きていることは確かなこと。

せめてジャコウアゲハの優雅に飛ぶ姿をみて、豊かな気持ちで過ごしたい。

(S. K)

短歌十首

カブトムシ飼育続けて早五年牝ホルモンが牡を誘う

カブトムシ食の細りてゼリーを残すかメタボに太れ

欲煮くて拒食なる副作用救う点滴行動縛る

雷の三坂の峠降りきれず雨も降らなくラジオの電波

夏の日に螢見せたく溪谷にひととき憩う「思い出」つくり

岩清水バラスに流し集まるは体温冷やす黒きアゲハ等

夏野菜茄子瓜トマト取り入れて一口に喰む素麺流し

アオキの景夏の日差しを打ち返し輝くひかり全反射す

副作用強く現れヨタヨタと杖に頼りて世間を眺む

洗濯機カチツとなつて朝終わる後は洗たくやまが動くか (A・N)

## とび出すお店 移動販売車

近頃、食事をするたびに思う。「生きる為に食べているのか」「食べる為に生きているのか」と。これは、脳梗塞を患ってから、昼も夜も、弁当を配ってもらっていることが原因の様な気がする。

遠い昔、子供達の為に朝早くから弁当を作り、「おいしかったよ」と言ってもらえる様に品数や味もいろいろ考えるのが楽しみであった。今は、仕切りの入った弁当箱に、野菜の煮物や魚類、果物が少しずつ入れられているが、自分の好まない物や、量が少ない物もあり、作る苦勞がないので感謝はしているが、時々、食べたくない時もある。

そんな時、「移動販売車に来て欲しいか、いらぬか」という調査が、あるスーパーからあった。「大いに賛成、大いに嬉しい」と言った。賛成者が多かったのだろう六月から、移動販売車が庭迄、入ってくれる事になった。

自分の車を止めてから、買い物難民となり、近くに住む家族と一緒に、タクシーでの買物しか出来なかった私は、遠くから移動販売車のテーマソングが流れてくると、子供がロバのパンを待った様にうきうきしてくる。庭に入ってくれて軽トラの三方が開けられた時は、驚きというか、まるでとび出るお店である。一方は野菜、一方はお菓子類、一方は肉、魚、加工品とうまく並べられている。欲しい物を、次々と買い物かごに入れて、支払いになると、こんなに沢山買ったかなとびっくりすることもあるが、袋いっぱいになった品物を、「重いでしょう」と玄関迄運んでくれる。欲しい物が買えた嬉しさと販売員の親切に、心もお腹もいっぱいになった感じで、幸せを感じる。

水、土と二回の移動販売で、弁当だった夕食を自分で作れる様になった。今迄二年近く、生きる為に食べていた様な夕食は、食べるために作ろうという意欲に替わった。四時頃になると献立を考え、二品位は調理した物が、食卓に並ぶと、孤食ではあるが自分で調理出来た喜びで、感謝の気持ちで「いただきます」が言える。栄養価も彩りも考えた物でないしお皿も洗いやすいように簡単に並べられた物だが、移

動販売のお陰で生き返ったような思いである。いつ迄続くか分からないが、一人暮らしになった者にとって、食事作りは必要な事であるし、認知症を防ぐ方法の一つでもある。

今朝は、ごみ出しも出来たし、掃除機も掛けたし、洗濯も出来たし、ちらしずしも作れたし、最高の一日だった。当たり前が出来ただけなのに、大きな幸せを感じた一日だった。

(Sa K)

### 買い物難民

市内でも移動販売車の運行が始まったと知って、インターネットで少し調べてみると、県内では、大手コンビニやJA、地区住民の融資を集めてという方法での様々な取り組みがなされているということがわかった。移動販売車の運行、或いは、自治的にスーパーを運営している。買い物難民は、深刻な現実問題のようだ。

歩いて、5分もすれば、身近な場所で買い物ができたのは、随分前かも知れない。近くの店は、おばちゃんがいる、同じものを売っているような店だったが、毎日、母は買い物に行っていた。30年前には、志津川にも、まだ、4軒の個人商店があったように思う。西岡にも2軒。樋口にも数軒。横河原にも数軒。今現在は、恐らく、横河原の1軒だけだと思う。横河原の店には行くことがあるが、縮小してしまっている。西岡や樋口の独居老人はどうしているのだろう。

現在、私の家から歩いて5分という場所には、スーパーはない。歩いて、10分だと、1軒があるので、運転をしなくなっても、足腰が元気なうちは、大丈夫だとは思いますが・・・。

それにしても、車社会の恩恵を受けてきた世代が買い物難民になるとは、誰が想像しただろう。

(M T)

## 琵琶を聞いて

筑前琵琶のご一門 7 名のゆかしい白いご装束に、つややかに光る琵琶を抱くお姿を目前に稀な音曲を拝聴いたしました。

千本閻魔堂におわす大閻魔大王像の前での奉納の演奏である。

まずはお揃いでお茶を点てる手順をうたった「茶せん録」を、秀吉が北野天満宮で催した大茶会のその記録を、琵琶の音に合わせて語ってゆく。次いで女性の奏者がお一人ずつ「蓬莱山」を。これは祝賀のものである。

私として特記したいことは「君が代」。今日、日本国家として歌われている「君が代」の歌詞の基となったもの。細石の巖となりては「古今和歌集・賀」にあるとおりである。時代を遡り「万葉集」に何と多く天皇の治世とご長寿を祈願する歌が詠まれていることか。

琵琶は、7 世紀末、日本に到来したものであるが、連綿とその奏者法師達により語り継がれていたのである。

男性方は、真っ白のお髭を蓄えたご高齢の方をはじめ、長年琵琶を弾き語りついでこられたご面々揃い。京都にはかくなるお人が、お家が静かにお暮らしであることが、自ずと偲ばれました。

琵琶といえば、「平家物語」の平家琵琶を、ついつい想起してしまいます。ものがなしいものだけでなく、この日「関ヶ原」「茶白山」の演目もあり、鎌倉時代より軍紀物の勇壮な戦闘場面も、見事な撥捌きに合わせて語り続けられていたのです。

7 月、七夕の月である。ここ千本の引接寺では、“風祭り” と呼び、七夕飾りではなく、本堂への道に小笹を立て、灯りを置き、訪れる人は梶の葉に願いを書き、閻魔様の前に座して、妙昭尼の美しい読経に一夕を過ごすのである。“風祭り” は半月間つづく。かの小野篁を開基とする正しく古刹である。

因みにこの寺に紫式部の供養塔がある。すぐ脇に愛くるしい女兒とも見まがう紫式部のご像が、「源氏」の長い帖を開いている。

ほんの些少のお供えに、“えんまさまのお目こぼし” という菓子戴着、嘘をつかぬようにせねばと心しつつ、主人と古の都を歩き、こ



の日の稀有な体験を深く謝し、何人かの方々に、琵琶のことをお話し  
たく思いました。それにしましても、何と私、何も知らないのです。  
どうぞ、お目こぼしのほどを。

琵琶を聴く歳代へだつる哀しみを語り継ぎたる法師らのころ

「君が代」の基となり琵琶語り“細石の巖”歌ひ継がれ来

琵琶奏す御堂に吊す風鈴の音涼やかに風祭りのとき

(M D)

#### 筑前琵琶

#### らくぜんびわ

楽器名およびその音楽。明治中期、筑前盲僧出身の橘智定（1世橘  
旭翁）が零落の一途にあった筑前盲僧の琵琶楽の衰微を憂慮し、薩摩  
琵琶を研究して盲僧琵琶改良を試み、さらに門下の吉田竹子が鶴崎賢  
定とともに三味線の手法を加味するなどして新しい琵琶楽を完成した。

(ブリタニカ参照)



『ナチュラルクリーニング』って？

最近、よく耳にする「セスキ炭酸ソーダ」について知りたいと生協主催の勉強会に参加した。

『ナチュラルクリーニング』とは、界面活性剤を使わず安心素材を使用した洗浄剤で、汚れを中和させて汚れを落とす。

\*環境意識の高まりや、肌や口に触れるものへの安心・安全志向の高まりから生まれた、お掃除の方法。

\*人や環境にやさしい安心素材を使ってお掃除や合所仕事をするというのが基本の考え方。

自然派クリーナーにはクエン酸＝酸性、重曹・セスキ・過炭酸ナトリウム（酸素系漂白剤）＝アルカリ性とがあり、汚れは酸性とアルカリ性の2種類に大別できる。

\*日常のほとんどの汚れは油を中心とした酸性の汚れ＝アルカリ性クリーナー（重曹・セスキ・過炭酸ナトリウム）で中和させ汚れを落とす。

\*一方水あかなどの結晶性の汚れや尿、タバコのヤニ等はアルカリ性の汚れ＝酸性クリーナー（クエン酸）で中和させ汚れを落とす。

<クエン酸>水あかの結晶（バスルーム・洗面所）、アンモニアの臭い（トイレ・タバコのヤニ）、お酢と違い無臭で汚れにとどまり働き続ける（フローリングの拭き掃除）、重曹やセスキ掃除後のリンス（残った白い粉を除去石けん洗濯の仕上げ剤（ふっくら、黄ばみ軽減）

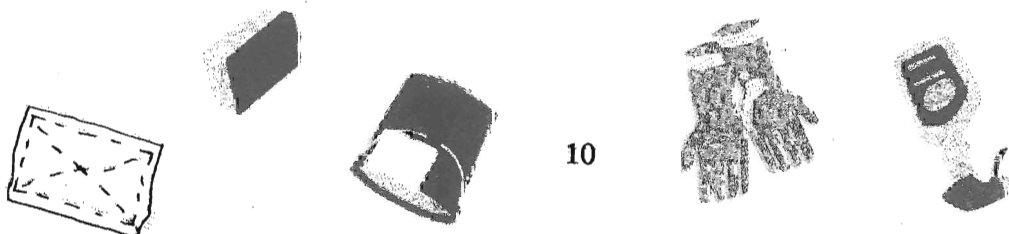
注意！酸素系洗剤と混ぜない。大理石・鉄には使用しない。

<重曹>手肌に負担がかからない優しい性質。振り掛けてこする、水に溶かしてスプレーする、ペーストにして塗り付ける。こすってもキズが付かず、生ゴミにふりかけ消臭、入浴用等、幅広く使える。

注意！アルミ製品には使用しない。

<クエン酸・重曹・セスキ炭酸ソーダ・過炭酸ナトリウムの活用法>と<セスキ炭酸ソーダと過炭酸ナトリウムの詳しい使用方法>については、勉強会で頂いた資料を添付致しますので、参考にして頂ければ幸いです。

※文面内容と挿絵・添付資料は誌丹羽久・誌あらた作成の資料より兼（A.11）



## 漢英辞典のその後

会報第93号に「絆の仕事」というタイトルで、辞書作りを引き受けることになった経緯などを書いたが、その後日談ということで、再び書くことにした。

今年2月から始まった私の辞書作成の旅も、私の関係する部分では8月末に何とか期限ぎりぎりの提出をもってひとまず終わりとなった。

辞書にはそれぞれ特徴がある。この漢英辞典の場合、①見出しとなる漢字（親字）はいわゆる常用漢字+人名漢字の一部+その他の漢字の一部で合計3000字程度、②対象者は主に日本語学習者とするが、特に最近増えてきている介護関係、医療関係、理科系の学習者のためにその専門の語彙も扱うこと、③よく使われる四字熟語は積極的に取り入れること、④異体字、同訓異字語もある場合は並べること、⑤日本語能力試験のN2（中級）までの漢字、語彙には\*マークを付けること、⑥漢字には発音をきめる部分があるが、同音の部分（旁）の漢字を並べ、同じ部分を持つのに、違う発音の漢字を（注）として入れること、その漢字の範囲はこの辞典の親字になっているものはすべて拾うが、それ以外は削除することなど、色々あった（これらのことは、もちろん普通の漢字辞典にあるものはすべてあった上での特徴である）。

担当の漢字一字一字について調べ、その漢字から出てきた語彙についてもすべて調べ、確認していかなければならない。それぞれの漢字がもつ意味のまとめ、そのまとめの中で上付きの語彙、下付きの語彙、訓読み語、音読み語をさらに詳しい意味的まとめの中で並べていかなければならない。専門分野の語にはそれぞれ、「介」「医」「理」とタグ付けをしていかなければならない。普通の意味と専門用語の意味が違う場合は、重ねて取り上げ、「+介」などをつけなければならぬ、等々細心の注意を払いながら作業をしていく。

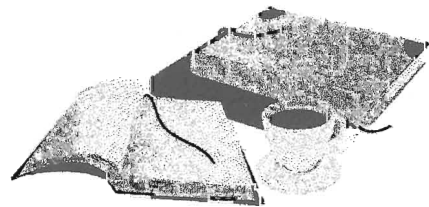
上の大方針も細かい部分は、試しに提出した分から出てきた疑問点から、変更が幾度もあった。そのため、すでに終わったと思っていたところも、細かい編集方針が変わるたびにすべて見直しを余儀なくされ、作業終了は全く見通しもつかなかった。

大学の授業があるときはそれだけで忙しく、平日はほとんどできなかったため、作業は主にこの夏休みに詰めてやることになってしまったので、休みに入ってから朝から深夜まで作業をする日がずっと続いた。

パソコンの周りに何種類もの資料や辞書を並べ、広げる必要があった。一度始めたら、腰を落ち着けて続けなければならない。一つの字につき、数多くの資料調べをしなければならない。資料の字も辞書の字も皆小さい。出来上がった部分をパソコンに打ち込む字も小さい。老眼がそれほどひどくない私でも、このように酷使の毎日では、目が悲鳴を上げているのがわかる。いつもなら長期の休みはどこか旅行に出かけることも多いのに、今年の夏休みはこの仕事で終始し、どこへも行けなかった。そして迎えた8月末の提出期限までに何とか担当分のすべての原稿を提出できたというわけである。

今後、執筆協力者8名全員からの原稿提出後、編集委員3名からの確認を受け、次のステップである英訳の方に回ることになっている。最終的にいつこの漢英辞典が世に出るのかはわからないが、初めの一步は確実に踏み出せたのではないかと思う。そして私自身は、ささやかな達成感でホッとしたというのが今の正直な気持ちである。

(T・H)



## 雑感

カラカラに乾いた熱の塊に包み込まれたような暑さの夏でした。

大五郎の老化が加速しています。大五郎は13歳7か月。

我が家は大五郎と、5歳7か月の杏の二匹の犬たちと一緒に暮らしています。

大五郎は今治生まれ、杏は宮崎生まれです。

座ったら立ち上がりにくくなるが増えていました。

食事の前の“お座り”はハリハピリととらえて、時間はかかっても続けていましたが、最近は、立ったまま待たせる様になっていました。

ある日の夜明け前、大五郎の哀しそうな細い声で目覚めると、私のベッドの下に潜り込んだまま出ることが出来なくなっていました。ベッドを持ち上げましたが脚に力が入らないのか動くことが出来ません。資源ゴミに出す予定だった雑誌をベッドの脚に挟み込んで嵩上げし、漸く大五郎を押し出しました。

一日の殆どの時間を室内で横たわって過ごします。

朝、戸を開けてやると、喜び勇んで駆け出していく杏の後を追って一生懸命庭に出て行きます。暫く草の感触を確かめる様にゆっくりゆっくり一回りして、洗濯物を干す私の足許でうずくまり、私が部屋に入ると、よろけながらも15cmほどのステップをなんとか4か所上って室内に入り、夕方までの間を食卓の下で過ごすのが日課です。夕方、私が洗濯物を取り込む時は、ついてこないことが増えました。干すのは時間が掛かるものの、取り込むのは早いことを知っているからです。

そんなある日の事でした。

私は、朝から地区の行事の問い合わせの為、バタバタと過ごしていました。

午後、外出先から帰宅した夫が大五郎の居ないことに気付きました。

私は、外じゃない？と軽く答えていました。物干し場に大五郎のお気に入りの場所があるからです。

それから1時間位後、洗濯物を取り込みに出た私は大五郎がその場所に居ないことを知ることになります。嫌な予感がしました。家の角を回ると縁の下から大五郎

の尻尾が見えました。動くことが出来なくなっています。雨の後のむっとするような暑さの中、どれ程の時間を過ごしたのでしょうか。大五郎は私の呼びかけに顔をあげるのがやっとの状態でした。直ぐに水を持って行くと勢いよく飲んでくれたので少し安心しました。大きな食器に3~4杯飲み干しました。縁の下は大五郎に十分な空間が有ります。大好きなおやつで誘えば出て来てくれるはずでした。でも、脚に力が入らず動くことが出来ません。

私がリードをひき、夫がお腹の下に回したシートで身体を持ち上げ、何とか勝手口から土間まで連れて入ることが出来ました。

土間に横たわった大五郎の身体は火照る様な熱さです。夫が何度も霧吹きで水をかけました。私は、気付かなくてごめんねと繰り返しながら撫で続ける事しか出来ませんでした。

暗くなる頃、漸く上半身を持ち上げることが出来る様になりました。必死に這って台所に上がろうとしますが出来ません。

夕食の後片付けをしている頃、何とか前脚を上がり框にのせていました。

日付が変わった頃、水音に振り向くと大五郎が立ち上がり、台所で水を飲んでいました。

良かったね、良かったねと言いながら濡れた身体をバスタオルで乾布摩擦してやると気持ち良さそうに手脚を伸ばして微睡眠始めました。

杏はそんな大五郎から片時も離れません。

背中を波打たせ、尾を水平になびかせて疾走していた大五郎。室内でもユサユサと貫録たっぷりに動き回っていた大五郎。そんな姿はもう見ることが出来ないのかと思うと、小さい頃からのあれこればかりが思い出されます。



土間から台所へ。ひとやすみ



大五郎を見守る杏

発生が遅さがニュースになっていた今年の台風。

7月に1号が発生すると8月には次々に日本上陸。その進路は、直接北海道に上陸、太平洋側からの東北上陸、そして、八丈島近くで発生し南西向きに進んだかと思うとUターンして関東・東北を襲う。初めて尽くしです。

台風から遠く離れたところでも前線を刺激するなど局地的な豪雨が連日のように報じられています。特に東日本・北日本の被害は甚大なものになっています。

綾町は今の所台風の影響は有りませんが、梅雨明け直前の6月下旬、時間雨量148mmという大雨に見舞われ夜中の停電を体験しました。7月には突然の大雨の中、夏祭りの手踊りパレードに参加し、ずぶ濡れの半被の重さを体感しました。

これも、温暖化の影響なのでしょう。

私達の暮らしを、より便利に、快適に、と願って進めてきた科学技術。

真の快適さからは遠ざかっているような気がしてなりません。

自然の破壊力は益々大きくなっています。

その度に“想定を超えた”と言う言葉を聞きます。

もう、そろそろ人間は自然を想定することは出来ないということ学ぶべきですし、自然を支配することなど出来っこないことに気付くべきです。

東日本大震災から5年半。川内原発、伊方原発が再稼働され、40年を超える古い原発の使用期限延長さえ次々に容認し再稼働されようとしています。

廃炉の際に出てくる高レベル放射性廃棄物の処理法が確立されていないため、運転停止から廃炉に至る絶望的高額費用と気の遠くなる時間に加えて新しい原発建設にかかる費用負担には電力会社が二の足を踏むであろうことから、安定的な電力供給を維持するために原発をベースロード電源と位置付けている政府は40年を過ぎた原発使用の特例的延長を常態化させているのだと指摘する専門家もいます。

ひとたび事故を起こすと手の施しようのない原発。

事故を起こさなくても増える一方の放射性廃棄物の処理が出来ない原発。

運転を停止しても安全な廃炉の方法が確立されていない原発。

私達は目先の快適さと引き換えにとんでもないものを手にしてしまったのです。

これからの世代への大きな負の遺産である放射性廃棄物。その処理のための研究の確立は、見せかけの快適さを享受した私達世代の喫緊の課題です。

一日も早く、兵器を含めた核から卒業出来ることを願います。

綾町に住み始めて5年10ヶ月。綾町は住民総出の行事が多い町です。

最初は戸惑うことばかりでしたが、だんだん慣れて、その忙しさを楽しむことが出来るようになったと感じていました。そんな私が今年度の地区の婦人部連絡員です。

参加した夏祭りの踊りを覚えるのは私にとって難題でしたが、それは序の口に過ぎませんでした。町の女性連の方が段取りをして下さっていましたから。

今、敬老会の踊りの練習に加えて、地区の公民館の庭で行われる十五夜祭の準備に追われる日々です。

前日から私達の班の婦人部総出で、当日ふるまう料理の準備をします。

地区の農家さんへの野菜類栽培のお願い、米・豆腐などの注文、調味料や雑貨の買い出し、お供えの花・団子・栗などの準備の段取りが私の主な仕事です。

自分が何時までに何をしたら良いのかを把握することから始まりました。

ノート片手に地元の方々に聞いて回る私の姿に、そんなに神経質にならなくても大丈夫、とか、皆でやるから、と声をかけて頂き、今更ながらに、何でもないのでように行事をこなしてこられた方達を“凄い”と感じています。

十五夜祭の二日後は敬老会です。ひと月以上練習した踊り。最初はロボットみたい、と言われていた私ですが、漸く少し踊りらしくなってきました。

11月の農業祭での新たな踊り。文化祭の展示品の計画・募集・とまだ道半ばです。

今までの様に、時間を気にせず、カメラ片手に近所をブラブラする時間が少なくなって、少し寂しい想いもしていました。

そんな時、生涯学習の仲間から“綾の自然と文化を楽しむ”が開講10年を迎えるにあたって写真リストを作るから、との誘いが有りました。

今までに撮りためた植物の写真を中心に、昆虫・鳥の写真の整理は、私達が沢山の小さな命に支えられていることを実感できる楽しい時間でした。

不明だった樹や草の名前もいくつか判明しました。

季節の訪れを知らせる芽吹き・開花はいつものチョウやトンボ等の昆虫を誘い、実を結ぶとお馴染みの鳥たちが姿を現します。彼らの営みを見ているだけで和みます。

カラスザンショウに5年目で初めて花が咲きました。鳥からの贈り物です。

大五郎は乾布摩擦すると調子が良いようです。よろけながらも土間を昇降できるようになりました。大五郎も杏も頑張っています。(K.O.)



# セスキ炭酸ソーダの使い方：キッチン編

添付資料1

一番おだやかな重曹と一番つよい炭酸ソーダの中間の性質をもちます。セスキとは3/2を意味するラテン語の数学用語です。重曹よりアルカリ度が高く、測定の基準となる水素イオン濃度は重曹の10倍です。血液の汚れも溶かすほど力がありますが、水にすぐ溶けてしまうので研磨効果は期待できません。

## ・調理器具

油でひどく汚れた調理器具にセスキ水をスプレーしてから洗う。

## ・食器洗い機の洗剤として

4～5人用の機種で小さじ1～2が目安です。食器の量や汚れ具合によって加減してください。食べ残しや、カレー、ソースなどは、あらかじめ拭き取っておく。

## ・ステンレスの曇りとり

鍋に水3～4Lと大さじ1～2のセスキ炭酸ソーダを入れ、その中にザルや茶こし等のステンレス製品を入れて煮沸します。冷ました後、ブラシ等でこする。

## ・プラスチック製品のベタつきや臭いに

水3Lに大さじ1～2のセスキ炭酸ソーダを溶かし、浸けおきます。その後、スポンジなどでこすります。

## セスキスプレーの作り方

水500mlにセスキ炭酸ソーダ小さじ1～2をスプレー容器に溶かします。

濃度は汚れの程度によって加減してください。

※液を作り置きする場合は、1週間程度を目安に使い切るようにしてください。



## ・換気扇

油でベトベトの換気扇にセスキ水をスプレーし、汚れが浮いてきたら雑巾などで拭き取ります。拭いた後は水拭きしてください。汚れがひどいときは、スプレー後の放置時間を長くしたり、セスキ炭酸ソーダの濃度を濃くする。または、セスキ炭酸ソーダを溶かしたお湯にしばらく浸け置き、汚れを浮き上がらせた後、雑巾などで拭き取ります。

## ・ガスレンジ、IHクッキングヒーター

油で汚れた天板や五徳などにセスキ水をスプレーし、汚れが浮いたようになってきたら雑巾などで拭き取ります。拭いた後は水で洗い流すか、水拭きします。汚れがひどいときは、スプレー後の放置時間を長くしたり、セスキ炭酸ソーダの濃度を濃くする。または、セスキ炭酸ソーダを溶かしたお湯にしばらく浸け置き、汚れを浮き上がらせた後、雑巾などで拭き取ります。

## セスキ炭酸ソーダの使い方：掃除編

添付資料Ⅱ

一番おだやかな重曹と一番つよい炭酸ソーダの中間の性質をもちます。セスキとは3/2を意味するラテン語の数学用語です。重曹よりアルカリ度が高く、測定の基準となる水素イオン濃度は重曹の10倍です。血液の汚れも溶かすほどの力がありますが、水にすぐ溶けてしまうので研磨効果は期待できません。

弱いアルカリ性で  
重曹よりも強い力を発揮！

～重曹よりも水に溶けやすい～

○ 油汚れ(換気扇など)、洗濯、手垢、風呂掃除、血液汚れ(布アキンなど)

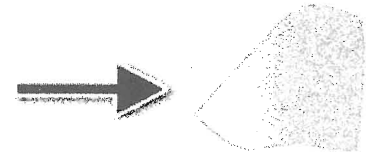
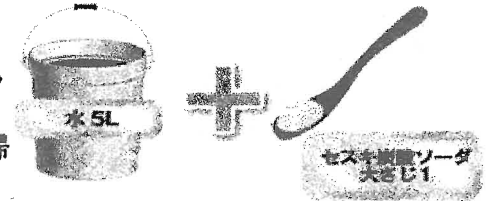
× 木材・畳・アルミ製品・繊維製品には使用しない

### バケツ等でのセスキ水の作り方

水5Lにセスキ炭酸ソーダ大さじ1程度をバケツ等に溶かします。濃度は汚れの程度によって加減してください。雑巾などをこのセスキ水に浸し、硬く絞って汚れた箇所を拭き掃除します。

※注意

濃度を濃くしすぎると家具の塗料などが剥げることがあります。塗装された場所や家具類には、あらかじめ目立たないところで試し拭きをしましょう。



### ・ドアノブやスイッチ等の手アカ汚れが気になるところ

雑巾などをこのセスキ水に浸し、硬く絞って汚れた箇所を拭き掃除します。

### ・おもちゃの汚れ

雑巾などをこのセスキ水に浸し、硬く絞って汚れた箇所を拭き掃除します。濡れても大丈夫なおもちゃはセスキ水をスプレーするか、セスキ水に浸け置きし汚れをふき取り、水で洗い流して乾かします。

# セスキ炭酸ソーダの使い方：洗濯編

添付資料Ⅲ

一番おだやかな重曹と一番つよい炭酸ソーダの中間の性質をもちます。セスキとは3/2を意味するラテン語の数学用語です。重曹よりアルカリ度が高く、測定の基準となる水素イオン濃度は重曹の10倍です。血液の汚れも溶かすほど力がありますが、水にすぐ溶けてしまうので研磨効果は期待できません。

## ・汚れのひどい衣類に

汚れのひどい洗濯物は、汚れのひどい個所にセスキ炭酸ソーダ水溶液をスプレーしてから洗濯する。洗濯物をセスキ炭酸ソーダ水溶液にしばらく浸け置きしてから洗濯するとより効果的です。

※衣類の種類によっては色落ちする恐れがあります。目立たない部分で試してからご使用ください。

## ・ワイシャツの襟・袖汚れに

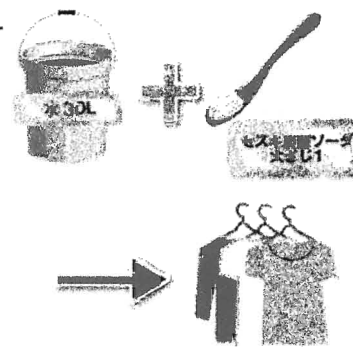
ワイシャツの襟・袖にセスキ炭酸ソーダ水溶液をスプレーしてしばらく放置し、ブラシなどで軽くこすってから洗濯します。

## ・布オムツの下処理に

赤ちゃんのオムツを軽く水洗いし、セスキ炭酸ソーダ水溶液にしばらく浸け置きしてから洗濯します。ニオイもスッキリ落とせます。

## セスキ炭酸ソーダでの洗濯

洗濯機に洗濯物を入れ、洗濯物の量や汚れ具合にもよりますが水30Lに対してセスキ炭酸ソーダ大さじ1程度入れ、いつもと同じように洗濯する。浸け置き洗いするとより効果的です。すすぎは1回で十分です。洗濯の仕上げに小さじ1～2のクエン酸を適量の水に溶かしてすすぎ水に入れると衣類がふっ



※麻、ウール、化繊・化繊混紡、ポリエステル、ナイロンなど、つけ置きに向かない素材がありますので、衣類の表示を必ず確認してください。

## ・布ナプキンに

布ナプキンを軽く水洗いし、セスキ炭酸ソーダ水溶液にしばらく浸け置きしてから洗濯します。血液汚れもしっかり落とします。

## ・液体洗濯用合成洗剤の助剤として

液体洗濯用合成洗剤で汚れ落ちに不満を感じたときは、洗濯物と一緒にセスキ炭酸ソーダ大さじ1～2を入れ、いつもと同じように洗濯する。

※洗濯物の素材によっては使えないものがあります。

絹やウール、ポリエステル、ナイロンなどの化繊、化繊混紡のもの、水で色落ちするものなど浸け置きに向かない素材があります。

## 過炭酸ナトリウムの使い方

### 添付資料Ⅳ

アルカリ4姉妹の中では際立った性質をもっています。水に溶けると酸素を発生させ、除菌・消臭・漂白ができるのです。「さんぞ」ですから次亜塩素酸系の漂白剤のように、心臓疾患のある方が吸い込むと危険な有毒ガスも発生しません。洗濯槽洗の黒カビも「ごっそり」取るほどの威力を発揮します。

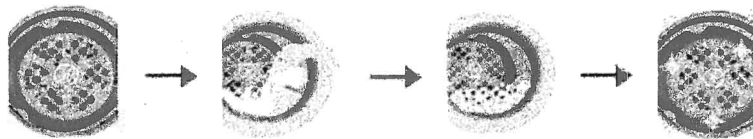
### 洗濯槽クリーニング編

#### ドラム式洗濯機の洗濯槽の掃除

1. 洗濯槽に何も入っていないことを確認し、お湯(40℃～50℃)をドアを開けてもこぼれないギリギリのところまで入れる。
2. 過炭酸ナトリウムを洗濯槽に入れる。使用量はお湯10Lあたり100gが目安。
3. 「槽洗浄コース」選び、運転をスタートする。
4. しばらく槽内の様子をよく観察し、様子を見て一時停止し、黒カビや汚れを網ですくい取り、再スタートする。(一時停止できないときはそのまま運転)
5. 運転停止後、排水フィルターを取りはずし、フィルターに絡まった汚れなどを取り除く。



- ・縦型全自動洗濯機の洗濯槽の掃除
- 1. 洗濯槽に何も入っていないことを確認し、お湯(40℃～50℃)を高水位まで入れる。
- (洗濯機の耐熱温度は取扱説明書で確認すること。)
- 2. 過炭酸ナトリウムを洗濯槽に投入。使用量はお湯10Lあたり100gが目安。
- 3. 内側の洗濯槽が動くコースを選び「洗い」のみに設定し、洗濯槽の様子を見ながら
- 5分程度攪拌する。
- 4. お湯を溜めたまま1～2時間放置し再び5分程度攪拌する。
- 5. 攪拌が終わったら水中の黒カビや汚れなどを網などですくい取り、排水する。
- 6. 排水後、水を入れ、すすぎを行う。水の汚れが気になるときはこの作業をくり返す。
- 7. 糸くずフィルターに溜まった黒カビや汚れを取り除く。



#### ※注意

汚れ具合がひどいと1度の掃除では黒カビなどが取り切れないことがあります。その場合は何度かくり返して掃除してみましょう。

洗濯槽掃除は2ヶ月に1回ぐらいを目安に定期的に行うと、黒カビの繁殖を予防できます。

## 過炭酸ナトリウムの使い方：洗濯編

### ・過炭酸ナトリウムでの洗濯

洗濯機に洗濯物を入れ、洗濯物の量や汚れ具合にもよりますが水50Lに対して過炭酸ナトリウム大さじ3~4入れ、いつもと同じように洗濯する。お湯を使ったり、浸け置き洗いするとより効果的です。すすぎは1回で十分です。洗濯の仕上げに小さじ1~2のクエン酸を適量の水に溶かしてすすぎ水に入れると衣類がふっくら仕上がります。

### ・衣類のつけおき漂白に

40度のお湯(お風呂のお湯)5Lに、大さじ3~4の過炭酸ナトリウムを溶かし、衣類を浸けこみます。1時間程度放置してすすぎます。

### ・洗濯用合成洗剤や無添加粉石鹼の助剤として

炭酸ソーダやセスキ炭酸ソーダは液体洗濯用合成洗剤や無添加粉石鹼の助剤として使われますが、過炭酸ナトリウムは液体洗濯用合成洗剤や無添加粉石鹼の他、粉末洗濯用合成洗剤の助剤としても使えます。洗濯用合成洗剤や無添加粉石鹼で洗濯するとき、過炭酸ナトリウム大さじ1~2を加えます。

水や衣類の汚れと反応した過炭酸ナトリウムは炭酸ソーダ(炭酸塩)と過酸化水素に分解され、炭酸ソーダが助剤として働き、過酸化水素が活性酸素を発生させ、その力で除菌・消臭・漂白を行います。

過炭酸ナトリウムは無添加粉石鹼と一緒に使うと衣類の汚れに作用するより先に石鹼と反応してしまうので、しっかり漂白したい場合は、無添加粉石鹼だけで洗濯した後、過炭酸ナトリウムだけで浸け置き漂白してください。



## 過炭酸ナトリウムの使い方：キッチン・掃除編

### ・布巾・食器・調理器具の除菌・消臭・漂白に

お湯(50℃くらい)3Lに大さじ2程度を入れ1時間浸け置きし水ですすぎ洗います。(汚れの度合いにより時間は調整する。色柄物は2時間以内が目安です。)

### ・急須や茶碗の茶渋落としに

お湯(50℃くらい)2Lに大さじ1~2を入れ1時間から一晩浸け置きし水で洗い流す。

### ・浴室タイル目地やコーキング剤のカビに

タイルの目地やコーキング剤にカビが生えて色が付いてしまったときは、過炭酸ナトリウムを使うと色を薄くできることがあります。お湯で石けんまたは重曹と過炭酸ナトリウムで1:1のペーストを作り、カビの気になるところに塗り2時間以上放置し、使い古しのハブラシなどで水をかけながらソフトにこすり落とします。強くこすり過ぎると目地やコーキング剤を傷めるので注意しましょう。仕上げに消毒用エタノールなどをスプレーして拭いておくとなかなかにカビ防止になります。

### ・衣類のつけおき漂白に

40度のお湯(お風呂のお湯)5Lに、大さじ3~4の過炭酸ナトリウムを溶かし、衣類を浸けこみます。1時間程度放置してすすぎます。

### ・排水口のニオイ・ヌメリの掃除に

過炭酸ナトリウムの活性酸素の酸化力と発泡力でパイプに貼りついた汚れを落とします。パイプの中に細いブラシを入れ、予め落としておきます。40℃~50℃のお湯を注いで排水口内部を温めてから中に過炭酸ナトリウム100g程度投入します。その後、カップ1~2のお湯を少しずつ排水口に注ぎ、15~20分多量のお湯(または水)を一気に流す。

### ・食器洗い機用の洗剤として

4~5人用の機種で小さじ1(約5g)が目安です。食器の量や汚れ具合によって加減してください。食べ残しや、カレールー、ソースなどは、あらかじめ拭き取っておく。

保存版 クエン酸・重曹・セスキ・オキシム 活性炭 活性炭 活性炭

汚れの種類で上手に使い分け！ クエン酸 重曹 セスキ オキシム

効果的な汚れ	クエン酸	重曹	セスキ	オキシム
	水あか	油・皮脂	油・皮脂	油・皮脂
	弱酸性	ごく弱いアルカリ性	弱アルカリ性	弱アルカリ性
水への溶けやすさ	○	○	◎	○
ペット・油汚れ	×	○	◎	◎
洗濯	○ ※柔軟剤として	○	◎	◎
銅のコゲ落とし	×	◎	○	◎
研磨力(クレンザー)	×	◎	×	×
水あか(ボット・食洗機・加湿器)	◎	×	×	×
除菌	◎	×	×	◎
消臭	◎ ※アンモニア臭	◎	◎	◎
漂白	×	×	×	◎
洗濯槽の汚れ	×	×	×	◎
風呂釜の汚れ	×	×	×	◎
入浴剤	○ ※重曹と併用	◎	×	×

△東温市▽(28日・定例)伊藤隆志、大西勉、相原真知子、松栄博年(以上無所属)丸山稔(公明)の5氏が一般質問した。

松栄氏は、市が総合戦略に掲げる企業誘致の工業団地造成について見通しを尋ねた。理事者は、昨年度実施した調査で製造・運輸業など計14社から約15社のニーズを把握したとし、「候補地10カ所から最適地を絞り込み、2021年度の開闢開始を目標に進めたい」と説明した。

大西氏は、市役所横が予定地の総合保健福祉センター建設計画で、公共施設分散による地域活性化の必要性などを指摘。高須賀功市長は「最小限の経費で効率的な行政サービスを提供するため、関係各課に隣接するセンター整備が最善」と建設検討委員会が判断したと理解している。施設分散や災害時の仮設住宅建設用地の確保は重要な課題で、今後十分配慮していきたいと述べた。

洋平太 アジア 文化遺産保全賞

少彦名神社(大洲) 最優秀

ユネスコ 「草の根的活動」

【バンコク共同】国連教育科学文化機関(ユネスコ)のバンコク事務所は1日、2016年のアジア太平洋文化遺産保全賞の最優秀賞に、大洲市菅田町大竹の少彦名(すくなひこな)神社参籠殿(さんろうでん)を選んだ。1934年建築Ⅱを選んだ。この賞は、アジア太平洋地域における建造物などへの優れた保全・修復活動に贈られる。

ユネスコは、授賞理由を「地域住民が草の根的に保全に取り組んだ素晴らしい事例だ」とし、評価した。



住民らの手で修復された少彦名神社参籠殿＝8月21日、大洲市菅田町大竹

ユネスコによると、参籠殿は「懸け造り」と呼ばれる建築様式で、境内の急斜面に立っている。20年ほど放

置かれた時期があったが、その後住民らの手で保全活動が行われるようになった。

有志の実行委員会が2014年から本格的な修復工事を始め、米国の非営利団体「ワールド・モニユメント財団」の助成を受け15年3月に落成。実行委は今年4月、財団の支援で、参籠殿を文化遺産保全賞候補として、ユネスコに申請していた。

実行委の広報担当、台越昭夫さん(58)は「大変な奮闘だった。今までの頑張りが報われた気持ちだ」と喜び、工事の設計監理を務めた二宮一平さん(37)は「うれしいの一言。これを機に神社が発展すれば」と願っていた。

全40候補のうち、参籠殿以外に中国やインド、パキスタンなど5カ国計12の建造物なども入賞した。

参籠殿は13年10月、ワールド・モニユメント財団によって14年版「危機遺産」リストに入れられた。



## お知らせ

### \* 次回例会について

10月の例会は、10月15日（土）長浜高等学校の「長浜水族館」の見学を予定しています。（第3土曜日のみ一般公開）

9:00 中央公民館出発 → 翠小学校（映画「陽光桜」のロケ地）  
11:00 長浜高等学校「長浜水族館」

### \* ぐらしの学習会では、随時、会員を募集しています。

活動会員 2,000 円/年                      購読会員 1,000 円/年  
振込先口座番号（郵便局）ぐらしの学習会      01610-5-21026  
問い合わせ先 TEL/FAX              089-964-6956  
E-mail : [kt-hayashi@nifty.com](mailto:kt-hayashi@nifty.com)



## 編集後記

会員の皆様、今年の夏は、如何お過ごしでしたか。

冷房使用を極力我慢していた我が家ですが、あまりの暑さに、ある日を境に、毎日、冷房を使うようになってしまいました。九州宮崎で暮らす大ちゃんの近況には、胸が痛みましたが、涼しくなった秋、少しでも楽に過ごせればと願っています。

秋になりましたね。会員の Sa さんが、再び、台所に立たれるようになられて、食事作りに励んでいらっしゃるようです。そういえば、原稿受け取りの時、以前よりお顔の色艶がよかったような・・・。

皆様も遠出をしたり食欲を満たしたりと思いを巡らせていらっしゃると思います。どうぞ 思い思いの秋をお楽しみください。

95号をお読み下さり ありがとうございます。

皆様のご意見をお待ちしています。

(M・T)