

# こもれび



2026 (令和 8) 年 1 月 No.170

## 挨拶のことばの力

挨拶のことばは不思議な力を持っています。挨拶を交わすことで互いに気分がよくなり、その場が一瞬にして和らぎます。その意味において、私たちはいつでも魔法のことばを使っています。

「行ってきます」は、「行ってきますが、必ず帰ってきます」、「行ったらしゃい」は、「無事に行って帰ってらっしゃい」の略語です。私たちは隠れているものを意識することなく実践しています。また、食事を始める際の大切な挨拶の「いただきます」は、食材になったいのちへの感謝と、食材を育て、調理などをしてくれた人たちへの感謝と敬意を表しています。普段、形式的に唱えられていることですが、昨年、その意味を深く考えさせられる新聞記事、牛から牛肉へ「嫌な思いさせぬよう」(朝日 2025/9/23)を目にしました。

その記事の見出しには、「痛み感じさせず驚かせぬ取り組み 手厚く」とあります。それによると、食肉処理にも動物福祉の取組みが行われつつあり、食肉会社の和牛マスターでは、痛みを感じないように、脳に刺激をあたえて昏睡状態にしてから処理を行っていて、この課の責任者は、瞳孔の様子などを見て牛が本当に意識を失っているか確認をしているとのことです。さらに社員のコメントとし

て、「生き物が好きなので、牛が嫌な思いをしないように思っている」とありました。手を下さぬ私たちも、せめて食肉家畜が最期に痛く苦しまないようにと願わざるを得ません。

下谷フーズの下谷社長は「(生き物としての)牛と、牛肉が別のもののように思われているのでは、感謝と言っても難しいでしょう。一つ一つの過程があつて、口の中に入っている、というのが分かった方がいい。おいしく食べつつ、命のありがたみを感じてもらえたら」と話しています。そして、高校生や大学生からの解体を含めた見学の相談にも応じているとのことでした。

葬儀の場合も含めて、様々なものがそれぞれの意義を理解されずに省略されつつある中、日々の挨拶の「いただきます」を正しく理解し、挨拶することはいのちをいただいている私たちの最低限のマナーです。挨拶には力があります。感謝していただくことで、少しでも家畜などが癒されればと願います。普段から「いただきます」を言い忘れてしまう私に自戒を込めて書きました。

本年が皆さまにとりまして健やかで明るい一年でありますよう心より祈念いたします。

# 食の思い出



最終回 じゃがいも

● 溝口 由香利 ●

クリスマスとお正月が無事に終りました。家族だけのクリスマス会では毎年ローストチキンとかぼちゃのポターージュを手作りするのが習慣です。ポターージュをカップに注ぎ、ローストチキンの持ち手のところをアルミホイルで巻き緑色のリボンを結ぶ、そして赤いミニトマトを添えると、黄色、茶色、緑、赤・・・と一気に食卓がクリスマスカラーに！自然や成長、生命力を感じさせるカラーセラピーにもなります。キリスト教の信者ではありませんが、何よりも皆が笑顔でいられること、そしてまた新たな一年を健康で過ごせますようにと、神様に感謝と祈りを捧げながら食べました。

かつて、牧師さんの家族のご厚意でそこに住まわせてもらいながら学業に励んでいた時期がありました。クリスマスパーティーを開くというので私もたくさんの料理作りを指示通りに手伝いました。大量のじゃがいもの皮をむき一口大に切って、これまた厚切りにした大量のハムと一緒にゆでる、味付

けは塩と胡椒のみ。ポトフのかなりシンプル版みたいなものでしょうか。でも何とも言えない心が温まる味でした。そして時間通りに招待された二家族が現れました。よく来たね！といかにもアメリカ人ならではの握手とハグを繰り返していたのでびっくり親戚かと思いきや、実はその二つの家族はホームレスの人たちだったのです。若かった私はそのことに感心するというよりは、本物の身内とは集まらないのだらうかと不思議に思いました。後で聞いてみると、自分の親族は皆クリスマスを過ごす「力」がある、今はこの人達に感謝祭で収穫したたくさんさんのじゃがいもを食べてもらいたいのだということでした。クリスマスらしい彩りとは程遠いながらも、ハムとじゃがいもだけの白とピンクというシンプルな色合いもその牧師さん一家の温かさにより、目には見えない華やかさがあつたように思います。

どこの局のものだったか忘れましたが、「世界の食卓」ニューヨーク

ク編という番組でマッシュポテトのエピソードが放送されたのを観ました。大きなボールに山盛りのマッシュポテト。お母さんがそれぞれのお皿に取り分けて、小さい子供たちに「池を作る？」と聞くのです。うんうん！とはしゃぐ子供たちの皿に山型に盛られたマッシュポテトの真ん中をお母さんがスプーンでポンと押してくぼみを作り、そこにグリーンピースを注いだら、かわいい小さな池の出来上がり。子供たちは手を叩いて喜んでいました。なんて夢があるのだろう、これが食育か！と感動しました。私も同じように娘たちにやってあげたいなあと思っていました。が、とうとう実現しないまま成人してしまいました。いちいちくぼませなくていいからその分多くして！というのが今現在の娘たちの論理です。でもマッシュポテトは想像以上に簡単に作れるのでよく高校生だった時のお弁当にも入れてあげました。箸休めにもなるほっとする食感と味だと思います。

をするかが本当に大変だった、必死だったと話してくれました。あの時、ありがたくも当たり前のように口にしたじゃがいものオムレツにそんなに深い愛情と愛が込められていたことを四十年経った今あらためて知り、亡き母のことも同時に思い出して涙が止まらなくなりました。

## 【簡単！マッシュポテトの作り方】

《二人分くらいの分量です》  
少し大きめのじゃがいも一個を一口大に切り水にさらしてから耐熱容器へ入れる。ラップしてレンジで五分くらい、フオークなどでつぶして牛乳少量でのぼす。塩こしょうで味をととのえる。熱いうちにバターを少し加えるとコクが出ますが、カロリーは高くなります！

※「食の思い出」はこの第3回をもちまして終了です。皆様これまでお付き合いくださり本当にありがとうございます。心から感謝申し上げます。またいつかどこで!!

スペイン風オムレツ トルティージャ



# 鎌倉萌え散歩

## 第7回 鎌倉の海

鎌倉は三方を山に囲まれている。残りの一方は海である。これまで主に寺社ばかりを紹介してきたが、実は鎌倉は海も名所なのだ。

鎌倉の海は大きく分けて東の材木座海岸、滑川から稲村ヶ崎までの由比ヶ浜、稲村ヶ崎から江ノ島手前腰越までの七里ヶ浜の三つの海岸に分けられる。その三つを合わせても全長は約七キロ程度なので、一つでも七里ヶ浜というのは相当大げさだ。

散歩のスタートは東の端、材木座の和賀江嶋あたりから、西に向かって海を左手に見ながら進むことにしよう。海岸線を守る道路は国道一三四号線。

鎌倉の海を端から端までずっとなどっている。歩道は広くて歩きやすい。海岸に近づくとも海の匂い、潮の香りがしてきて何だかワクワクするが、あれは打ち上がったワカメの匂いなんじゃないかと思う。

材木座海岸と由比ヶ浜は遠浅で砂浜が広く、海水浴には持って来いである。日本で最初の海水浴場は大磯らしいが、鎌倉の由比ヶ浜に海水浴場が出来たのも明治時代なので相当な歴史がある。

のんびり歩いても一時間くらいで稲村ヶ崎に着く。その丘に登ると、江ノ島やその先に富士山がよく見える。私が

行くといつも曇っているのが、残念ながら綺麗な写真を撮れたことが無い。

七里ヶ浜は砂浜が狭い。海水浴場は無くして遊泳禁止である。サーフインは良いのか、サーフアーは多い。江ノ電が国道一三四号線に並んで走る光景が多くなる。アニメファンには有名な鎌倉高校駅前の踏切もあるが、ここは素通りする。今や小町通りに並ぶ人混みになってしまった。

鎌倉の海は、その歴史も奥深い。材木座の和賀江嶋は三代執権北条泰時が作らせた貿易港で、我が国最古の築港遺跡だそう。今では波に洗われてただの浅瀬になってしまっている。由比ヶ浜では鎌倉武士が武芸の稽古をしていたそう。合戦もたびたび行われて、和田合戦で和田義盛が最期を遂げたのも由比ヶ浜である。稲村ヶ崎は、歌にも「稲村ヶ崎、名將の剣投ぜし古戦場」とあるように、新田義貞が黄金の太刀を投げ入れて龍神に祈願したら、急に潮が引いて鎌倉に攻め入ることが出来たという伝説も有名だ。昔の人も色々な想いでこの海を見ていたのである。

この稿が皆さんに届く頃は真冬だが、海と言えばまず夏を思

これまで萌え散歩の行き先としてご紹介してきた場所は、どちらかと言うと一人で歩いても楽しそうな所である。それは私がいつも一人で歩き回っていることに他ならない。しかし海辺を散歩するなら、一人よりは二人が良いだろうと思う。決して一人で行くことを否定する訳ではないのだが、ちょっと奇異の目で見られることは多少あり得る。一人で海に来るということは失恋を癒やしに来たと相場が決まっているからだ。そう、海というのはそういう場所なのである。

実際に誰かと一緒になくても、空想で隣にもう一人を待たせることは可能である。散歩途中で立ち止まり、波音を静かに聞きながら、目をつむり思いに耽るとき、隣には誰か寄り添ってくれているだろうか。かつての想い人でも、今の連れ合いの方でも、推しのあの有名人でも自由である。妄想の中で二人の気持ちは徐々に燃え上がる。そして目を開けると、底知れぬ喪失感に襲われるのだ。そう、海というのはそういう場所なのである。

恋愛関係に無い、でもちょっと気になる異性の友人と二人で散歩してみよう。初めはたわいない会話が弾んでい

たが、やがて二人はだまり気味になり、散歩が終わる夕暮れ頃には、二人は相手に対する今までの無かった感情が芽生えたことに驚くだろう。そう、海というのはそういう場所なのである。

今回の散歩は、特に穴場を教えるでもなく、どなたでもご存知の場所になった。やや昭和感をにじませながら。でもやっぱり海は特別なのである。静かなお寺や仏像、神社の境内が何か力を与えてくれるように、鎌倉の海も皆さんの心をきつと元気にしてくれるはずである。



江ノ電と江ノ島

七里ヶ浜

由比ヶ浜から稲村ヶ崎へ

# 緊急!!

## ヒートショックに要注意!!



寒くなると「ヒートショック」という言葉を耳にしますが、現在非常に増えています！くれぐれもご注意ください！今回は、その「ヒートショック」について取り上げます。

### ※ ヒートショックとは？

急激な温度変化によって血圧が大きく変化し、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などを引き起こすことで、特に冬場に多い現象です。

### ※ 高齢者は要注意

年齢が上がると血圧を保つ機能が低下するので、高齢者(65歳以上)は特に注意が必要です。持病がなく元気な方でも、急激な気温の変化は体に大きな負担となります。

### ※ 持病がある方はより注意が必要

糖尿病・脂質異常・高血圧の人はヒートショックを起こす危険性が高いと言われているので、特に注意が必要です。なぜなら動脈血管が硬くなることで血管の機能が低下するためです。

### ※ 家庭内で最も起こりやすい場所は？

一番多いのは浴室です。暖かい部屋から、寒い脱衣所に行くだけでも血管が縮み、血圧が上がります。次に湯船につかると急激に血管が広がり血圧が下がります。湯船につかっている時のヒートショックは、意識をなくし溺水につながり、さらに死に至る可能性もあります。

### ※ トイレや洗面所にも注意！

トイレや洗面所には暖房器具がないことも多く、暖房の効いた部屋から寒いトイレや洗面所へ移動する時にヒートショックを起こしやすくなります。高齢者は、深夜や明け方にトイレに行く際も、体を冷やさないようにすることが大切です。

### ※ もし、ヒートショックが起きたら？

浴槽でぐったりしているのを発見したら、まず湯船の湯を抜き溺水の危険を回避してください。声をかけても返事がない時は、すぐに救急車を呼びましょう。呼吸の確認ができない場合は、救急隊が到着するまでの間に人工呼吸2回と胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回を繰り返してください。意識があり会話が可能な状態であっても、体のどこかに痛みがあったり、呂律がまわらない等の症状があれば躊躇せず救急車を呼んでください。



## 車椅子で あるく

ハワイ  
Hawaii

伊藤 恵里子 第2回

前回は、「車椅子での旅の十の提案」をしましたが、今回は保険についての体験談を書きます。

2024年に四人でハワイに行きましたが、実は、その前年にも四人でのハワイ旅行を予約していましたが、父亡き後、母一人を残して行けないからと軽い気持ちで誘ってみたが、十五年以上頑なに拒否していた海外旅行に行くと言われ驚きました。母の気が変わらないうちにと、バスポート取得・現地での車椅子の手配、飛行機の並び席予約、等々。準備がほぼ終わり、あとは出発するのみという二週間前にアクシデントは起こりました。自宅室内で転び、骨盤骨折で即入院。旅行代金の二割にあたるキャンセル料を四人分払うことに。(海外旅行は一人減っても一旦全員分キャンセルする必要があります)

2024年は、キャンセル保険も海外旅行保険も入り、無事出発の日を迎えました。ここまで来たら、あとは元気に帰ってくるだけ、と思いますよね。でも、現地でのアクシデントが待っていました。ホテルのベッドが高く、母には上り下りが

大変だったので、踏み台を使いましたが、ベッドに上がる時におそらく踏み台で滑り(その時の状況は誰も見ていません。同じ部屋にはいたのですが)、尻もちをついていました。ドスンと鈍い音がして、イヤな予感が。

翌朝、保険会社提携の日本語対応のクリニックへ。先生はハワイ出身日系二世の方で(なんとお名前は漢字でした!)、日本語堪能。母をさらに安心させてくれたのは、看護師さんが多摩地区出身だったことでした。お一人は立川、もうお一人は八王子の東浅川出身。それだけで沈みがちな母の声もちょっと元気になったような気がしました。それはさておき、レントゲンの結果、圧迫骨折かもしれない痛み止めとコルセットを処方。保険適用で現地での支払いもなく、旅行代理店の現地支店が保険会社と連絡をしてくれて、旅行だけでなく保険も代理店を通じて申し込んで良かったと思った瞬間でした。そして帰国翌日、念のため撮ったMRIで別の場所の骨折が判明し、入院することに。

このような経験から、キャンセル保険と海外旅行保険は必ず入るようになりました。怪我したら、病気になるたら、どうしようと考えていたら、何もできません。高齢者でなくても、誰にでも怪我や病気の起こり得ること。是非、両方の保険に入ることをお勧めします。

## イベント・セミナーのご案内

### こすもす家族会館 式場見学会

家族葬専用式場「こすもす家族会館」の施設や設備を実際にご覧いただけます。  
普段や見る機会の少ない葬儀式場をご自身の目で見て、ご納得いただける企画です。  
是非、ご参加ください。

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 日 時 | 2月17日(火) 午後2時半 ～ 午後5時 |
|     | 2月18日(水) 午前10時 ～ 午後2時 |

### お墓の相談会～墓仕舞い・樹木葬・納骨堂・海洋散骨～

墓仕舞いや墓仕舞いをした後ご遺骨をどうしたら良いかという相談をいただくことがあります。同時に、お墓を設けずに樹木葬や納骨堂・永代供養墓をお考えの方も、増加傾向にあるようです。誰にお墓を託したらよいのか迷う方も多い昨今。お墓に関するご質問・ご相談をお受けいたします。

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 日 時     | 3月14日(土) 午前10時 ～ 11時      |
| 講 師     | 上原武史（溝口祭典 式典部・一級葬祭ディレクター） |
| 定 員・参加費 | 10名 ・無料                   |

### 「人生観が変わるかも！入棺体験」～現役納棺師が葬儀や納棺について教えます

葬儀における納棺の実演や、納棺に関する様々な疑・質問にお答えします。  
希望者は、実際にお棺に入る入棺体験もできます。  
ご納棺の儀式を是非体験してみませんか。

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 第1回 | 4月12日(日) 午前10時・午前11時 |
| 第2回 | 4月22日(水) 午前10時・午前11時 |
| 定 員 | 各回7名 まちゼミにも参加しています。  |

**セミナーはお電話で、事前にお申込みください**  
**TEL.042-642-0921**

会場：溝口祭典 こすもす斎場（八王子市元横山町2-14-19）