

G3 のツイッター その 33

烈剛河内 竹井 保満

今年も庭の隅の早咲きの椿、炉開きと言う品種が咲きだし、愛くるしい目白が、枝から花へ花から枝へと、忙しそうに飛び交います。

「炉開き」とは風雅な名前前で、茶道では、暖かい季節ではお湯を沸かすのに風炉と言う火鉢の様なものを用いますが、寒くなると、囲炉裏の様な小さな炉でお湯を沸かします。この炉を広くのを炉開きと呼びます。

この頃になると、我が家では干し柿づくりの準備にかかります。

渋柿の大きな愛宕柿を求め、薬局で消毒用のアルコールと薄いゴム手袋を買い、週間天気予報で晴天の続きそうな日を選んで、衣服や道具類を消毒し、ゴム手袋をはき皮をむき軒下に紐で吊るして干します。近年は温暖化で雑菌の繁殖が多く綺麗な干し柿を作るのも難しくなっています。

一ヶ月程でやわらかい飴色の吊るし柿が出来上がります。愛宕柿は大きいので 100 個も作ると食べきれないので、今年お世話になった方々に差し上げています。

年々歳々花相似 歳々年々人不同

とは言うものの花も人も森羅万象みんな変わります。この一年、矢のように過ぎていきました。多忙の中のいろいろな事へ挑戦し、頑張り悔いのない一年でした。

酉年の目標の第一は、家系の 90 歳までしか生きられない遺伝子を乗り越える事で、この為に規律正しい生活を送る事です。

第二に、卒寿の年に色々な記録をつくるための下準備として、トレーニングの期分けを心がけ、必要な筋肉作りと柔軟さとスピードを養うことです。

第三には、六年間も老妻を風呂に入れていた為に、止む無く中断していた風呂上りに冷水をザーザーと被る事です。シベリヤ抑留での寒さに耐えた皮膚と風邪予防です。

さあ、酉年も頭のトレーニングと体のトレーニングで健康寿命を延ばす事への挑戦です。