会員だより

お化粧の話

先日、「内反症」（逆まつ毛）の手術をしました。目の中がコロコロとゴミが入ったような感じで困るからです。

手術の日が決まり、いろいろ注意事項がありましたが、手術当日は下着も上着も前空きのものを着ること。被るものは疵に触るので駄目。１週間は顔も洗えないお化粧も出来ないということでした。前空きのシャツなど持っていないので早速買いに走りました。

前開きの下着に
マジックテープボタン
がありました

上着は何とか間に合いそうです。顔も洗えないお化粧も出来ないとなると、食堂へも行けません。食事を部屋で出来るように手配しました。

一段落して家族のラインでそのことを送ると、甥から「96でもお化粧に気を使うんですね。

ははは失言です。お許しを」と揶揄されてしまいました。

化粧は肌のため
にも良いよ！！

考えてみると、96でお化粧はしないのかな。改めて周囲を見てみるとしていない人が多いかなと思いますが、私は全くそんなことは気にせず、当たり前のこととしてお化粧をしていました。

お化粧と言えるかどうか怪しいものですが、ファンデーションを薄く塗り、眉毛を少し足すだけ、80歳くらいから私には似合わないと思って、ホホ紅、口紅は使わなくなりましたが・・・。

暫くして甥から「家内に話したら、96でお化粧を考えるなんていいことよと説教されてしまいました」と言ってきました。そういわれて私はとっても恥ずかしくなってしまいました。

記：牧戸富美子

熱中症にかかりました！！

8月のはじめに、熱中症にかかって一週間ダウンしました。

夜に喉が、からからに渇き、すこしぐらい水分を取ってもその渇きはおさまりません。でも寝ることができました。

ところが、朝になって、〝さあ大変！〟目が回って、起き上がることができません。吐き気もします。娘にＳＯＳを出しました。彼女が、氷枕と冷たい飲み物など準備して、出勤して行きました。

それからが、ベットにくぎづけです。情けない有様です。

かかりつけ医に行きたいのですが、目が回っているので危なくて、ようやく3日後に病院に行き、入口で症状を書いた紙を渡しました。もしもコロナだったら迷惑をかけると気を使いました。

「脱水症」との診断で、吐き気止めをもらいました。帰りはタクシーで帰りました。

毎年夏の暑さが厳しくなっています。

地球温暖化のせいです。

地球の温暖化は
全動植物への問題です

人類の進歩による、人間の活動が活発になりすぎて、大気に含まれるメタンやニ酸化炭素等（温室効果ガス）が大量に放出、平均気温が上昇している現象のことと知られています。

地球の温度が年々上るほどたくさんの動植物がこれまでより生きづらくなっていくのです。

私の幼い頃は日射病、今は脱水症、熱中症、怖いですよ。大事な頭が回って動けなくなりました。

3日間も動かないでいると、体が固まって、腰は痛いし、手足は伸びてくれません。一つ健康を害すると、この先大丈夫ですかと、自問し心配も増しました。

嫁いでいる娘が、果物やオーエスワン（OS-1）をもってきてくれました。薬品飲料水として販売され、人気がありますが、普段の飲料水として飲むものではないらしいです。飲みものも、体に合うものを選ぶことが大切です。

親からもらった健康な身体を大切にして過ごしたいものと思います。

9月11日の第18回たかつきNPO協働フェスタでは、お仲間と楽しく過ごすことができました。

記：宝角弘枝

味WAY

今年も粉山椒を作りました！！

山椒の木には、花山椒と実山椒があります。

我が家の庭にあるのは実山椒です。

毎年春の新芽の頃には、葉をちょっと取ってきて、両手の平でパンと叩いてお吸いものやお味噌汁に入れたり、ちらし寿司の上にふったりして香りを楽しみます。

6月頃の青い実は、冷凍にしておき、煮魚を作る時や佃煮を作る時に一緒に煮、重宝しています。

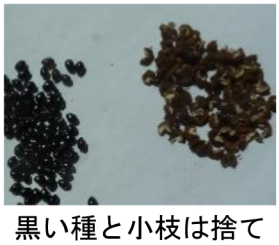
ちりめん山椒も美味しいです。

9月。山椒の木をよく見ると取り残された実がはじけて、黒い種がついていたりしてまだ木に結構残っています。

① はじけているのも、いないのも、全部取って、日中、陽の当る所に置いておくと、数日のうちに、みんな実がはじけて黒い種が出てきます。

秋残った山椒の実を
全部取って
乾かします

② 黒い種と小さな枝は捨て、殻を4～5日天日に干してよく乾かします。



黒い種と小枝は捨て
殻のみにし
良く乾かします

③ 殻を密閉出来る容器にいれ冷蔵庫で保存しておきます。

④ 使う時にミルに入れて挽くと嬉しくなる程良い香りがします。

山椒は、古くから人々の生活になじみのある香辛料で、胃腸の働きを高める効果があるそうです。

記・写真：大岡津奈子