

# The Heart Times

医療法人社団慈弘会

内科・循環器 ハートサウンズ

もり♡クリニック

〒080-0028

帯広市西18条南3丁目1-21

TEL 0155-58-5077

http://www.jikokukai.org/



## シリーズ 第9弾



荻野 タマさん

日々感謝

「こんなに生かしてもらい  
ありがたいねえ」

写真には彼方に過ぎ去った日の息使いが聴こえてくるようです。分秒がせわしくなく刻み込まれる現代、たまにはゆっくりと、自分の辿ってきた道のりをアルバムから覗いてみませんか…。

音更町の高倉区育ちの荻野タマさん（九十四才）両親は秋田県から入植。稲作を手がけ、商いと我家一年分の米を作っていました。「泥の塊がゴロンゴロンあり酷かったのサ、馬の力借りて耕してね、畦道があるから雑草も生えてサ…」

子ども時代の楽しい思い出は運動会。出店も並び、「小遣い五十銭で、四角いキャラメル・飴玉を買ってたヨ」。秋祭りには秋田音頭を踊り、「皆、同郷者同士、絆が深かった」そうです。小学校卒業後は、当時の同級生の大半が家の手伝いをしていたようにタマさんも家業の農作業を手伝っていました。縁あって二十三歳で荻野家に嫁入りします。



「荻野家にきて本当によかったヨ。みんないい人ばかりで、実家よりも居心地がよかったの」

畑には芋や南瓜、とうもろこしなどの野菜やいちごに梨、また乳牛・馬・鶏を飼い、七人の子どもたちのお腹を満たしていました。

「美味しいものは食べていけないけれど、腹が減ってどうしようもなかった」ともないしね。ありがたかったね」

姑さんは、畑に出ているタマさんに、午前十時と午後の三時になると子どもたちに「畑にコビル（おやつ）もっていけ」と蒸かした芋などを渡すなど、率先して子守や「飯支度を手伝ってくれた」そうです。

現在はアンダンテ・デイケアに週三回りハビリに通っています。

「家に一人でじっとしているとダメだ。体操もするから足も丈夫になつてきたヨ。ありがたいねえ」

感謝の気持ちをもっていると脳内にオキシトシンやエンドルフィンがあふれ長生きにつながる、脳科学では注目されています。

「写真見ると思い出すね」とタマさん。夕暮れのやさしい光がセピア色の写真に眩しく注がれていました。

十八才の時、小学校の恩師への短歌を詠みました

「歳年か長い月日を子の如く

親しき想忘れがたきや」



## 大樹森クリニックよりインフォメーション

昨年十二月より「ジヨゴ・フィット」を始めました。

ジヨゴとはラテン語で楽しいという意味で、「みんなで楽しく運動しよう」を合言葉に、道具を使つての運動・ストレッチやレク要素を取り入れた、大人の体操教室です。

大樹では、柔道整復師のスタッフを中心に、毎回無理なく・楽しくできる運動を紹介しています。またエレクトーンの生演奏に合わせて、歌いながら体が元気になるゲームも行っています。「いい汗かいたよ」「体が楽になってきたね」等、参加の皆様より好評をいただいています。送迎もあり、冬道も気兼ねなく参加していただけます。

ぜひ、一緒に体を動かしてみませんか？  
申し込みは、電話 〇一五五八〇六〇五八二  
受付担当 宇佐美までどうぞ！

・とき 毎週水曜日 十四時～十五時  
・場所 大樹森クリニック



## あとがき

一月下旬、ハートサウンズもりクリニックにていきいき健康力フェスを開催しました。当日は定員を上回る参加者となり、院内には活気と熱気が溢れ出し、スタッフはうれしい悲鳴をあげていました。体がほぐれたところで、今大人気のアニメ妖怪ウォッチより「妖怪体操第一」をダンス☆来月からは「ジヨゴ・フィット帯広教室」を開催します。

日頃、運動不足の方、ココロを弾ませたい方♪ぜひ参加してみませんか？ ダイナマイト・ミカ