

「かきくけこ」と3つの「ショウ」

松楠会綾歌支部 鷺 辺 達 子

ランチとおしゃべりを楽しみに今月も我らシニア6人組が集う。話題は孫の話や親の介護、伴侶や自身の健康面、日々の料理や農作業、最近のニュース等々、話が続き、あっという間の3時間。「また来月ネ・・・」と家路に急ぐ気分だけは現役時代と変わらない生き生きにここの旧友たちである。今回、話題になったのは、よく耳にする「かきくけこ」人生の話である。(忘れないためにこの場を借りて記しておきたい。)「か」は感動すること。感動的な映画や読み物に出会って流す涙とタマネギの料理をしていて出る涙は成分が違う。感動の涙には幸せホルモンが入っているという。次の「き」は、何事にも興味をもつことで、キョウイク“今日、行く所がある”と、キョウヨウ“今日、用がある”を心がけるである。「く」は工夫すること。料理やそうじなど家事にも一工夫を心がけ、常に頭を働かせよう。「け」は言うまでもなく健康面。長寿より健康寿命が大事。かつてはPPK「ピンピンコロリ」と言われたが、私たちはGNP「元気で長生き、ぽっくり」をめざそうということになった。最後の「こ」はコミュニケーション、心と心のふれあいである。脳の活性化に有効で老化の予防になるこの月一回のおしゃべりの会、大切な「こ」であり、いつまでも続くことを願う。

そして、この「かきくけこ」のお手本のような生き方を見せてくれているのが今年93歳の我が母である。母は昨年秋、心臓の大きな手術をし、歩行訓練中という要介護の身であるが、私には学ぶことの多い存在である。退院の朝、急いでいる私に、「ちょっと鏡見せて。髪がきれいになっとなか？マユぐらい描いとかな笑われる」と余裕の姿勢。デイサービスの日もまだ肌寒い頃なのに「そろそろ春げな(らしい)服にせな。どれ着ようか。」とおしゃれにも気を遣う母。かつて素敵な先輩の校長先生の言葉「多忙な日々だからこそ女性として**3つのショウ“衣装・化粧・微笑”**を大切にしている」が脳裏をよぎる。菜園の作業や家事の多忙さで、3つの「ショウ」など面倒になりがちな私。母の姿に教えられる介護の日々である。「歩けるようになったら庭の草をぬきたい、花を植えたい。また、一緒にツアーに行こう」と常に前向きである。まずはオムツが不要になり、トイレに行けるように、そして入浴ができるようにとばかり願う私だが、笑顔で話す母の夢は楽しい。あと2年で古稀を迎え、だんだんと老化の一途をたどる我が身である。母の姿は25年後(生きておれば)の私であり、「年寄り笑うな 我が行く道」である。娘として誇りに思いながら「かきくけこ」と3つの「ショウ」を心にGNP人生を楽しみたい。

(教育 昭和 45 年卒)