楽しかった四国の旅

―50cc.バイクで八三〇キロを走破―

十七分会　平川道治

九月三日午後四時十分。私たち四人は一番方の仕事を終えたあと、愛車ホンダ・リード五〇CC、スズキFW二五〇CCで大牟田をあとにした。

目的は四国半周の旅である。大牟田―小倉―松山―石鎚―桂浜―足摺―宿毛―佐伯―阿蘇―大牟田間およそ八〇〇キロメートルの旅立ちだった。

幸い好天に恵まれ、トラブルもなく無事に目的を果たし、職場の仲間からうらやましがられるこの頃である。

朝ぼらけの松山市の中心にそびえる松山城。こんな高台で日の出をながめるのは、ほんとうに久しぶりのことである。日曜日の朝とあって、かなりの人出がある。気持のよい「おはよう」のあいさつを交わしながらの四国路の第一歩。旅って、いいなぁ……。

菊池渓谷に似た面河（おもご）渓では、清流の中で大きなニジマス、アマゴなどがたくさん釣れていた。めったに聞けないミンミンぜみの声も聞こえる。ここから西日本最高峰の石鎚山（一、九八二メートル）を目の前に見る土小屋まで往復七十二キロメートル。石鎚スカイラインである。左手を軽く上げ、二本指を立てるツーリングのあいさつを交わす。雲ひとつない石鎚を目前に、コーナリングするツーリングの一番楽しい瞬間である。

石鎚山を後方にパチリ。だれが撮ったのだろう。（右端が平川さん）

バイクと記念撮影

かねてからの念願だった坂本竜馬像との対面。みんな感激して一言も発せず……。しばらくして「やったぁー」。とにかく乾杯しよう。桂浜荘に着くやいなや「おばちゃん、ビール持ってきて」。ここでは一人旅のギャル、南海フェリーの労働者との出会いと交流があった。楽しい思い出ばかりである。

高知から足摺までの海岸線に横浪黒潮スカイラインがある。左手にベタ凪の太平洋を見ながら、いくつものコーナを走破する。まさに快感である。

足摺スカイラインは急勾配のため五〇CCはしんどい。展望所まで、体重のある村上君がかなり遅れ、四〇〇CCの兄ちゃんに笑われてしまった。しかし下りは強いぞ。河野君、村上君に追いまくられ、青くなっていた。

宿毛（すくも）国民宿舎『椰子』で、モダンなママさんにコーヒーをごちそうになったこと、フェリーから見た豊後水道の景観。まったくすばらしい四国路だった。

九州に入ったとたんネズミ取りである。これも早期発見のため無事通過。俺たちの旅は最後までついている。

竹田からの直線コース、波野村からやまなみハイウェーまでのミルクロード、まさにハーレーにでも乗っているような気分だった。

全行程八三〇キロメートル。ガソリン二十リットル弱、しめて費用は約三万円。三泊四日の旅も終了である。

今回の旅では、二五〇FWが参加したことで気分的にずいぶん楽だったし、理想的なツーリングになった。

昨年の佐多岬への七六〇キロメートル、そして今回の八三〇キロメートルの完走。楽しい人生の一ページを飾るための思いは、またつのるばかりである。

× ×

肥田舜太郎の　ことわざ養生訓　④

うんを天にまかせる

うん。香り高い逸品であり、かりそめにも「うんち」などとあなどってはならない。うんちに見放されるとまさに、はりさけんばかりの苦しさ。「うんのつき」となる。その反面、手頃な硬さの太いのを気合いもろとも一気に放出する爽快さはしあわせそのもの「うん様々」である。

うんは結腸で夜、時間をかけて丹念につくられ、直腸で入念に仕上げられる。残念ながら、その過程に私たちの意思を届かせることはできない。「うんは天にまかせる」しかないのだが、一方、うんは食べ方、過ごしかたに深くかかわり合っている。下剤よ、浣腸よとあせる前に、「うん」のいい分もきいてみようではないか。

うんは待つだけではこない

毎日食べれば毎日、うんのあるのが道理。結腸でつくられるうん塊が適当な大きさと硬さにねられて肛門への最後の関門、直腸にかかる。脊髄神経の合図で腹と尻の筋肉に、十分血液が集められる。機が熟して肛門を開く。一気に腹圧がかかる。ウニュウニュッとうん塊が押し出される。これを「あうんの呼吸」という（うそ）。どのタイミングが狂ってもこの一瞬は成功しない。

毎日、きめた時間に、ゆったりと便器の上にすわること。せっかく、気ざしたうんをがまんすると、うん作りとうん出しの仕組みが狂って便秘のもとになる。出ても出なくても毎日、根気よくしゃがむこと。うんに好かれるこつです。

〔ひだ・しゅんたろう＝埼玉協同病院院長〕（連合）

姿見

敬老の日に思う

大平ブロック　栗野京子

九月十五日は敬老の日。おじいちゃん、おばあちゃんに感謝するとともに、心からお祝いをする日だと思います。

しかし残念なことに、先日の新聞によると世界で一番お年寄りの自殺が多いのは日本だそうです。なぜだろう。長い年月働き続け生き続けて働けなくなったのに、自から生命を絶つとはなんと悲しい出来事ではありませんか。

問題は、今の政治にあるのではないでしょうか。お年寄りのただ一つの収入源である年金を始めとする福祉政策が、あまりにも外国と差がありすぎることが、お年寄りの自殺世界一といわれる原因になっているのではないかと思います。現在、問題になっている厚生年金の改悪、老人医療制度の改悪など、私たちにとって老後は安心して暮らせるという保障はありません。

私は、先の地方選挙の個人演説会で、一人の元市議さんから「政治とは、まずお年寄りと子供を大切にすることが基本である」といわれた言葉を今思い出しています。

敬老の日が「本当に生きていてよかった」といわれる日になるよう頑張らなければならないと思います。

× ×

短歌

大韓航空機事件

十二分会　町佳郎

ひそと降る雨に濡れつつ朱き花ハイビスカスは夕べの花舗に並べり
用ありて同僚らみな出かけし作業場に歌書読みて歌いくつ作りぬ
庭占めておしろい花の咲きにけり色あざやかなれば抜き取りがたし
おおらかに育ちゆく吾子らよ日にいく度変りがわり友らの遊びにくるも
歌書二冊交互に読みて時経ちぬあまたなつめの熟るる窓辺に
夏冬を欠かさず便りする友よ返事も出ださず秋立ちにけり
はげしかる大国間の批難は続きつつ撃墜事件よりはや二十日は過ぎぬ
哀しもよ逝きし人らは陰におかれみにくき大国間の争いのつづく
罪もなき人多く逝きし北の海寒からんと上衣を投ぐる遺族は
あまた集う人に交じりて玉競技息をはずませおいぬわれも（運動会）

10月のこよみ

○…神無月（かんなづき）。一日、法の日。七日まで労働衛生週間、共同募金スタート。九日が寒露、そぞろ秋が深まり行く候です。十日（月）が体育の日で連休。十八日が十三夜、二十一日土用、二十四日が霜降。秋が去り、各地で朝霜が見え始めます。長崎おくんち（七～九日）、高山祭（九～十日）など秋の祭もたけなわ。群馬県でのあかぎ国体は十五～二十日。二十二～二十八日が国連軍縮週間でヨーロッパの反核運動が大きく盛り上がります。

○…この秋は全般に晴れの日が多い見込みですが、十月下旬になると、木枯しが吹く冷え込みの強い日も、という予報。

○…フスマの張り替えは、年の瀬まで待たずに、秋の天気のよい日にしましょう。素人でも簡単に張れるフスマ紙が、雑貨屋さんやスーパーなどで売られています。木の縁をはがす時は注意深く。ジョイントの部分を軽くたたいてはずします。ノリつきのフスマ紙は、張った当座はシワだらけでも、乾くとピンとします。〔連合〕

敬老会

今年も六十五歳以上のお年寄りをお招きして敬老会を催します。ぜひご参加ください。

日時　十月十一日（月）
場所　山鹿保養センター

くらしの歳時記

朝夕の冷気に注意

神山恵三

なんとなくうっとうしかった秋霖――秋の長雨は十月中旬になると終わる。秋晴れのさわやかな日が多くなってくる。天気図を見ると東シナ海、三陸沖に移動性高気圧がひろがっているのがわかる。

さわやかな天気であるが、晴れわたった夜空に向けて、地面の熱がどんどん放散されていくので、朝夕はさわやかさを通りこして、手足の冷えすら覚えるようになる。こういうとき、指先の皮膚温を計って見ると二十五度以下になっている。つまりこの温度は、手足の冷えを感じる温度限界ということになる。手足の温度が下がれば、そこにおける末梢の血液は身体の内部のほうへ余計に流れていくことになる。日中のさわやかな晴天にさらされているときは、血管ものびやかになっているので、朝夕の冷気にふれると、急に体内へと血液が多量に流れ込んでいくことになる。もし、血管がもろくなっているような場合には、その多量の血液を含みきれなくなり、血管がなんらかの損傷を受けることになる。

老人や高血圧気味の人は、それゆえ、さわやかな秋空の日の朝夕には十分に心くばりをする必要がある。

とくに、ジョギングや散歩に出かける時間は、気温の低下が比較的に大きい時刻にあたっているので、とりわけ注意したいものである。

朝夕の冷気に触れる際には、掌や首すじをたたいたり、深呼吸をしたりして、あらかじめ冷たさを身体に〝意識〟させておくとよい。（かみやま・けいぞう＝生気象学者）〔連合〕