



# みんつど

第十九号

編集  
天地  
成行

# いやあな天竺節です

ぼちぼちなんとか  
いきましょうかね

というわけで今号は、ほぼほぼ中身を緩めた構成でお送りしますのでよろしくお願いします。そんな中で、島根のタカさんや北九州市のKさんから素敵な写真が届いたので掲載します。

それでは、みんつど十九号をお届けします。

## 提供

村岡鍼灸治療院  
阿東つばめ農園 俳句雑誌「山彦」レストハウスたんぽぽ  
こころてれび ひだまりの会 株式会社くるとん

みなさん、こんにちは、こんばんは、おはようございます。みんつどのお時間です。実は、天地や金光さんが不調な時期で、活動停滞が長引きそうだったのです。そういう中で、いろんな人に応援メッセージをいただきました。ありがとうございました。そんな感じで、「ダメな時はダメなりに」お届けしてみよう、という感じで今号は作ってみました。少しでも、気楽になれるみんつどであるならば、肩肘はらずに作つていくのもよいかなど考えています。元々、そんな大した媒体でもないわけですね(笑)。



## 北九州市のKさん「よし釣るぞ」

して』ですかね。坂口恭平の作品はこれまでに結構いっぱい買っています。その中でも集大成の域に達していますね。この人は、「いのっちの電話」という個人で命の電話のことを十年してい

それで以上の二つのことができるようになつたことから。読書もできるようになりました。これまで積読(つんどく)でたまる一方だつた本を、少しづつよみはじめていきます。最近では、坂口恭平の『躁鬱大学』と大江千里の『九番目の音を探

前に少しふれましたが、天地は最近まで水分摂取過剰につき、主治医から「これでは入院の数値です」と言っていたのです。それで四月から少しづつ減らして、五月からだいぶよい感じになつてきています。まだ新しい検査結果はもう少し先に

わかりますか……まあ、からだが悲鳴を上げていないので大丈夫でしょう。こつは家でペットボトルなどで一度飲んだものに新たにお茶やアイスティーを入れて飲むとして、満タンにしないで一口分減らすだけなんですね！

これに慣れたらどんどん

ん減りました。それから、六月から何と部屋のレイアウトを変えるような大掃除！を敢行しました。本棚が一つ減りました。本は百冊以上なくなりました。これは思い切りました。気持ちよいたらありやあしません。便秘が解消したようななんとも言えな

い気持ちです。

そこで以上の二つのことができるようになつたことから。読書もできるようになりました。これまで積読(つんどく)でたまる一方だつた本を、少しづつよみはじめていきます。最近では、坂口恭平の『躁鬱大学』と大江千里の『九番目の音を探して』ですかね。坂口恭平の作品はこれまでに結構いっぱい買っています。その中でも集大成の域に達していますね。この人は、「いのっちの電話」という個人で命の電話のことを十年してい

# 水分、部屋 読書

# 少しづつ少しづつの天地

ことなどから躁鬱を体化しています。全部読み切れていませんが力作です。

それから、大江千里ですが、1980年代から好きなアーティストでした。彼のポップ時代の曲では、ピアノ弾き語りが特に好きで、ラジオでよく生でやつてくれていたのをユーチューブで聴いたりしています。その大江さんは、47歳の時に、アメリカへジヤズ留学をしに大学に入ります。その四年半の記録をしたためたのが本になつたわけです。すべての栄光を捨てて夢のために生きるとは、なんと素晴らしいことか。こちらは三百ページを越す大作で読めるか不安でしたが(さらに二段組みのレイアウト)、三日で読めました。

今年で天地も47歳。なんだかこのタイミングで読めたことが何かを指し示しているのではないかと感じてしましました。という感じで最近過ごしてます。書くことないかなと思いましたが、結構ありました(笑)。

# 元気の秘けつは食事

## ある読者当事者の日々

天地 この時期は調子が悪い当事者さんが多いですが、非常に元気のようですね。一週間の大体

ある読者さん 例えれば最近でいうと、友人のお父さんに友人の部屋の片付けを頼まれて不用品を捨てまくりました。部屋がさっぱりしてかつこうよ

ぐなりました。それから当事者会に行つて午後からはB型作業所で五か所公園トイレ掃除をしました。デイケアに行く日も。

午前中は読書でミステリー小説を読んで、午後からは風呂に入浴してからカラオケを楽しみました。

基本的に作業所の作業が多くて、公園の草刈りや花壇の土作りやフリーペーパーの配達を百通以上したりします。

元気の秘けつは、作業所で食べる仕出し弁当とデイケアのめんが楽しみなことです。コーヒーは自分でドリップして飲みます。外食はお好み焼き、かつ丼屋、定食店、回転すし屋などに一人か友人と行きます。それから「クレヨンしんちゃん」を観ることです！

天地なるほど！！

りがとうございました。あ



## 金光光雄さんのイラストコーナー

