

# みんつど

第十九号

編集  
天地  
成行

タカさんのナイスショット1



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

## いやあな季節です

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す。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、肩肘はらずに作っていくのもよいかなと考えています。元々、そんな大した媒体でもないわけですしね(笑)。

ぼちぼちなんとか  
いきましようかね

というわけで今号は、ぼぼぼ中身を緩めた構成でお送りしますのでよろしく願います。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。

エッセイ、イラスト、写真、連載コラム、インタビューで構成させていただきました。なんとかできあがるものなので不思議な気分です。いろんな方に支えていただいている感謝感謝の編集部であります。

それでは、みんつど十九号をお届けします。



## 北九州市のKさん「よし釣るぞ」

# 水分、部屋 読書...

## 少しずつ少しずつの天地

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」と言われていたのだ  
す。それで四月から少し  
ずつ減らして、五月から  
だいぶよい感じになって  
きています。まだ新しい  
検査結果はもう少し先に

わかりますが……。まあ、  
からだは悲鳴を上げてい  
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  
新たに茶やアイスコー  
ヒ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！  
これに慣れたらどんど

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  
持ちよいったらありやあ  
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。

それ以上以上の二つのこ  
とができるようになった  
ことから。読書もできる  
よになりました。これま  
では積読（つんどく）で  
たま一方だった本を、  
少しずつよみはじめてい  
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』ですね。坂口恭  
平の作品はこれまでに結  
構いっぱい買ってます。  
その中でも集大成の域に  
達していますね。この人  
は、「いのちの電話」とい  
う個人で命の電話のよ  
うなことを十年してい  
て、そういう中で学んだ

ことなどから躁鬱を体系  
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  
特に好きで、ラジオでよ  
く生でやってくれていた  
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、  
アメリカへジャズ留学を  
しに大学に入ります。そ  
の四年半の記録をしたた  
めたのが本になったわけ  
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  
示しているのではない  
かと感じてしまいました。  
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、非常にお元気のようです。一週間の大体の活動を教えていただけますか？

ある読者さん 例えば最近でいうと、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わりました。部屋がさっぱりしてかっこうよ

くなりました。それから当事者会に行って午後からは定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。

基本的には、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です。コーヒーは

自分でドリッブして飲みます。外食は好み焼き、かつ井屋、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」を観る事です！天地 なるほど！！ありがとうございます。



金光光雄さんのイラストコーナー



# タカさんのナイスエピソード2



## 編集後記

### 梅雨見舞い

まったくやる気がない

号でした。いかがでしたでしょうか？ 笑って読めましたかね？ 本当にこの時期は調子が悪くなります。そこで今年は一計を案じました。お世話になっている身近な人に

## 原井育子さんコーナー⑦

「コロナに負けない！  
名物校長と笑う学校」

### 第二弾

笑う学校とは！？

六年生になると教育漫才を授業に取り入れる。

笑われるのではなく、笑わせることが大事なのだ。

ペアを組んでネタを考える。

これが難しい。

何をネタにすれば良いのか？

笑わせるにはどう言

えば良いのか？

二人は何回も何回も練習する。

笑わせることが出来

ないと思うと

ネタを変えたり

言い方を変えたり

本番のギリギリまで

考える

大変な作業だ

でも、生徒の表情は

生き生きしている

予選を教室でし、通

過した四組が文化祭で

発表する

生徒による生徒達の

文化祭がはじまる

コロナの中、六年生

の「文化祭がやりたい」

と言う願いを

叶えてくれたのは言

うまでもない名物校長

だ

トップの考え方一つ

でこんなにも学校が楽

しくなるとは！！

たやすい事ではない

が、こんな学校が増え

るといいなあー！

梅雨見舞いと称して、出雲そばを贈りました。これが案外好評でした。私としては、じめじめしていやな時期に、こちらの気持ちやすつきりすればいい、という思いだけだったのですが、ことのほかみなさんに喜んで食べていただけたようです。この時期に贈り物ってなかなかないから逆に目立つのかもしれないですね。来年もやってみようと考えています。鹿児島島のラグーナ出版の雑誌『シナプスの笑い』の連載も六月で終わりました。編集部にお世話になった印に、本棚にあった読めそうなものを段ボール二箱で贈りました。こちらも喜んでいただけたようです。ちよっと今回は、諸事象でレイアウトが変わった紙面でお送りしました。次回からはまた様子をみて考えたいと思います。さて、また次号でお会いしましょう。それまでお元気にお過ごしください。

「意見などはdocomo.ko  
mo.2019@gmail.comまで」  
しどしどぞう。