

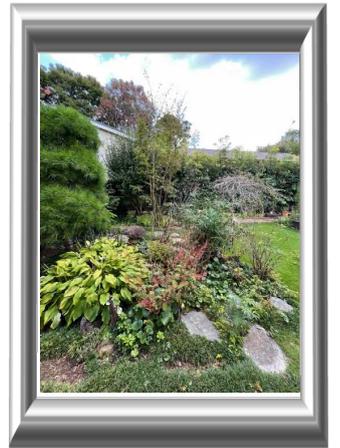


## 我が師の“恩”

いつの間にか曼珠沙華は後ろ姿、やがて迎える秋冷の季節。無粋な輩もたおやかな心地に、、、ふと魔が差したのか、“その人”の姿が現れ出でる。忘れられない御仁、座右にあるのは酒カタバコ、学術の話はそっちのけ、洒落と皮肉は天下一、、、そんな法外な師のイメージが脳裏を占める。過日、“その人”のコラムを拜察、今は某女子大で医療概論を教える医学者、さすがに変わらぬ名調子に感服！ 講義の終わりにこう宣うた「**ご令嬢方 私の講義を聞くよりも 恋愛をし給え 学問は一生 青春は短し、、、呵々**」。その精神の継承を抱きつつ、師の意気に敬服と謝恩の念を感じずる次第であります。秋の虫の音は、冴える・・・リン・リン・・・（凜・凜・・・）

### ほっこりデスク 【石井 ミエ子】

秋風が医院の庭先にある蓼や水引きの草木をくれない色に染めて…  
この素敵空間を作り出すのは毎朝庭のお手入れをして下さるスタッフさんのおかげですね。  
この風情をながめながら心のかたすみに懐かしく蘇る詩があります  
『ふる里のかの路傍の捨て石よ 今年も草に埋もれしらむ』  
啄木の詩に故郷への思いを馳せる2021年の秋です。  
裏庭の小さな池では「稚魚が生まれてますよ！」とドクターの喜びの声。  
小さな小さな生命が庭先の池に生きづいて心を和ませてくれています。  
のぞいてみて下さい。浮遊しているめだかをみつけたらラッキーですよ！



### 【私のコラム】

### 《堀田 紀子》

#### 長寿の為の健康常識

寿命を延ばす為の食事として、肉食を復活させ魚・大豆製品など、植物性タンパク質を多目に摂るようにすると、ガンや心疾患などのリスクを下げる事が出来ます。  
70歳代は骨粗鬆症対策として、Ca補給とビタミンD（魚介類・キノコetc）、ビタミンK（納豆・小松菜etc）の摂取を、80歳代は便秘に注意です。こまめの水分補給と食物繊維・発酵食品などをよく摂り、日常的にもよく体を動かし長寿への第一歩を踏み出してください。



### ミーコのキャビネット 【瀬尾 峰子】

「あたりまえ」を「ありがとう」と言うのが感謝  
「だから、何？」を「おめでとう」と言うのが賞賛  
「もうダメだ」を「これからだ」と言うのが希望  
「なりたいな」を「なってやる」と言うのが決意  
「もういいや」を「まだまだ」と言うのが忍耐  
言葉だけでも意識は変わる。  
コロナ禍、  
気持ちを少し変えてみませんか？

### 【大根勘太】

勘太は朝から枯葉を集めて焼きイモにご執心。そこに次郎吉が飛び込んできた一兄い、また盗まれたあ！大事な漬物石だったのになあ、まったく。まあいいじゃないか、石なら山で拾ってこいや、御影石が見つかるかもよ。じゃあなんすか、兄いは盗人を大目に見るってわけですかい？。次郎吉、おめえ考えてみる、世間にはもっと狡い輩が多いじゃねえか、悪知恵っていうやつだ。ふ～ん そうかもなあ、、、。盗みってえのは結構勇気と知恵がいるもんだ、ちょっくら応援したって罪はないぜ、人を殺めなけりゃな。合点だ、兄いの言うのは人間の本质についてでがんすね、、、おっとイモが焼けこげそうでさ！



