

50) 「ビフィーナS にやや期待」

2023年10月07日

歳を取ると大腸のビフィズス菌（乳酸菌）が減り、そのために腸内環境が悪くなって便秘になることが多いらしい。世の中では便秘薬・サプリ（機能食品）や乳酸菌飲料、ビフィズス菌の入ったヨーグルトや青汁とか漢方系生薬などが出回り、1カ月分2～4千円で沢山の種類のものが売られているそう。私も後期高齢者になってから数日に1回の便秘症になって色々な方法を試してみたが、未だによいものが見付からない。今回は製薬会社・森下仁丹から「ビフィーナS」と言う「ビフィズス菌・乳酸菌腸内フローラサプリメント機能性表示食品（サプリ）」が開発され、これは胃酸に弱い数億個のビフィズス菌（乳酸菌）を腸溶剤コートに詰めた製品とし、大腸でビフィズス菌を働かせ便秘症を解消するそうだから、薬剤師としてはその科学機構的な効果を大いに期待して良さそう。このものの20日分（20分封）が1300円ほどで売っていたのでまずはこれで試してみようと思う。使用結果は後日報告予定。

49) 「収支、あざなえる縄の如し」

2023年10月03日

先月はじめのボランティアの草刈り作業で目に異物（鉄粉？）が入り、その治療費1200円をボランティア保険に請求したら、異物摘出手術があったので給付金が62000円支給された。夫婦して夏のボーナスだと喜んでいたら大阪の親戚の者が急死しそっくりそちらに回った。また、3年前の大腸がん切除縫合痕がケロイド化したのを今週はじめに休養がてらに滋賀医大で1泊2日し切除・再縫合・電子照射してもらったが経費は3万円だった。任意医療保険に請求すると6万円給付される予定でニンマリしていたら、シャワートイレが壊れて購入費（2万5千円）を差し引くとほぼゼロになった。人生の悲喜苦楽禍福は「あざなえる縄の如し」か？

48) 「彼岸花が咲いた」

2023年09月29日

今日野道を自転車で走っていたら真っ赤な彼岸花が畦道に咲いているのが見えた。例年9月20日前後に咲くのだが、今年は約1週間遅れて咲いている様だ。間もなく家の金・銀木犀の花と香りにもお目に掛かれるだろう。それと今日の夕食には東北で漁れたと言うサンマを焼いたものが出てきて大変美味しかった。生のものは銀色の綺麗な色だったがやや細身だったがもう少しすれば太身になってくるだろう。そろそろ栗も出てくるかな、楽しみだ。

47) 「コロナ感染症はいつまで？」

2023年09月28日

1カ月ほど前に私の家内がコロナ感染症に罹り10日ほど主症状（38度前後の高熱と頭痛・気分不快など）が続いたが、不快と微発熱がその後何日も続き最近やっと落ち着きを見せてきた。ウィルスは変異を繰り返して変化しているので死ぬほどの重病は無くなってきたが感染率だけは上昇しているようだ。私はお陰様で感染せず今日第7回目のワクチン接種に出掛けてくるのだが、最近接種者の数も少なくなりウィルスの性格の変化も多様なので効果もイマイチの様だから余り意味はなくなって来たようだ。一体いつまで無料接種を続けるのか、いつ頃終息宣言を出すのか、WHOが関与するだけに中々日本政府だけで決める訳にはいかないんだろうな。

46) 「柘榴の枯木を伐採」

2023年09月27日

我家の東南庭に35年ほど前に大阪の実家から移植したザクロ（柘榴）の木があり、移植後15年ほどしてから春に赤い花が咲き秋に果実が成った。柘榴の樹皮の成分は消化管内寄生虫の駆虫薬として機能するので和漢薬や漢方で生薬として用いられてきたもので薬学に関係の深い我家では貴重な存在であった。それで毎年花が咲き、実のなることが楽しみだったのだが、今年は春ごろから枯れて葉っぱが出ず、枯死してしまった。多分昨年秋に道路側に伸びた長い枝を1本切ったことが原因だろうと思われる、惜しいことをした今日はその枯死した柘榴の木（径20cm）を鋸で切断し、裁断・始末した。

45) 「垣根刈り」

2023年09月24日

昨日から家の南・東側の垣根刈りをしている。我家は角地にあるから南・東側の2面に垣根があるので2日に渡って刈っている。毎年5月、7月、10月の3回に分けて刈るが、最近は垣根ボランティアで電池式で強靱な刃を持った軽いヘッジトリマーを刈りて作業するから年寄になっても作業量は楽になっているので有難い。町内の垣根ボランティアには現在16～7名が登録しているが約80軒の守備範囲で高齢者家庭・留守宅（売り家もあり）・空き家を対象にして一軒当たり6～7名のボランティアが担当して年間45件ほどをこなしている。費用は必要経費1回1万円ほど頂くが（主にゴミセンターへの伐採草木の運び込み料・お茶代に使用）、年間1～2回依頼してくれる家に比べて数年に1回しか依頼してくれないと草木が茂りすぎて作業が大変だ。売り家の場合は垣根刈をすると比較的買い手が早く見つかる事例が多い。今の時期は垣根ボランティアの活躍シーズンだが、我家の垣根刈りもしなければならぬから結構忙しい。

44) 「現金拾得」

2023年09月20日

今日は晴れ曇り、最高気温は28度とかで過ごしやすい秋の天候だ。午後自転車に乗ってAグラウンドへ某大学キャンパス回り（遠回り、約5 Km）で自主トレに出掛けた。グラウンドでは、一人でネットや石垣に向かってソフトボールの近投・遠投の上手投げ&ウィンドミルを1時間+aやるのだが、結構汗をかく。今日はグラウンドで500円コイン1枚を習得した。私はバッグや財布に入った現金や持主のはっきりしたもの、子供の落としたと分かるものは必ず然るべき所に届けることにしている。それ以外は原則として千円以下の現金を道や公園で拾った場合は届けないが、後日日赤などの募金や寄付に入れることにしている。今回も寄付に加えることにしよう。

43) 「阪神のアレが遂に実現す」

2023年09月14日

阪神のアレ（セリーグ優勝）が遂に今晚実現した、18年ぶりとのことである。岡田監督が選手に意識させない様に“アレ”と代名詞で言ったと言うのだが、マスコミが“アレ”を宣伝したものだから却って目立つようになった。岡田監督は「9月14日に甲子園の対巨人戦で優勝が決まらずに次のアウェーの広島球場で決まるのは嫌だな」と言って選手に意識させない様にしたらしいが、それも確り選手達を意識させたのではないかと思う。所で、大阪市の道頓堀への若者たちの飛び込みをさせない様にしているらしいが、どんなものだろうか？

43) 「阪神のアレが遂に実現す」

2023年09月14日

阪神のセリーグ優勝へのマジックが1となり、18年ぶりとなるそう。岡田監督が2期目の監督就任1年目だから凄いのだが、一体何が原因でこんなに調子が良くなったのか、勝負は水ものと言うが、プロに入る連中の集まりだから技術は互いにそんなに違わないので、一寸した雰囲気の違い・連携の仕方の好循環だと理解できるが、具体的には分からない。岡田監督は優勝を“アレ”と呼ぶように余り細かなことをアレコレ言わない性格だとは思いますが、西・青柳などの中心投手を含む投手ローテーション、近本・中本・大山・佐藤などクリーンアップの活躍などが見事に噛み合っている。今日あたりに優勝が確定するかも知れないが、大阪・兵庫の街の騒動が起こるだろうし警察もその対策に大変なことだろう。

42) 「阪神の“アレ”久々に実現か」

2023年09月14日

阪神のセリーグ優勝へのマジックが1となり、18年ぶりとなるそう。岡田監督が2期目の監督就任1年目だから凄いのだが、一体何が原因でこんなに調子が良くなったのか、勝負は水ものと言うが、プロに入る連中の集まりだから技術は互いにそんなに違わないので、一寸した雰囲気の違い・連携の仕方の好循環だと理解できるが、具体的には分からない。岡田監督は優勝を“アレ”と呼ぶように余り細かなことをアレコレ言わない性格だとは思いますが、西・青柳などの中心投手を含む投手ローテーション、近本・中本・大山・佐藤などクリーンアップの活躍などが見事に噛み合っている。今日あたりに優勝が確定するかも知れないが、大阪・兵庫の街の騒動が起こるだろうし警察もその対策に大変なことだろう。

41) 「学校のボランティア」

2023年09月12日

最近は学校の先生の負担軽減のためのPTAや地域のボランティアの活動・協力が増えてきた。小学校～中学校の先生達は授業・講義資料作り・試験（成績管理）・体育祭／文化祭・式・クラブ活動支援・登下校・清掃・遠足／修学旅行の見守り等での仕事が多くて過重労働になっているそうだ。そこでPTAや地域のボランティアがこれらの一部を手伝って手助けする動きが目立ってきた。私達環境美化ボランティアは登下校路の整備・清掃、学習畑でのサツマイモの植え付け・収穫や小川での生き物観察などの時間などで協力しており、今日はもう直ぐ行われる小学校2～3年生がやるサツマイモの収穫に備えてのサツマイモ畑の雑草取りなどの整備のボランティアがある。生徒がサツマイモを収穫後、収穫物を使った料理でボランティアを迎えてくれる感謝の日・時間も後日あって中々大変だ。

40) 「地生えの朝顔」

もう9月となり秋なのに我家の庭では地生えの朝顔の小ぶりの花が今朝は8個も咲いていてここ数日毎朝ホッとさせられる。2年程前までは植木鉢に植えて朝顔を生けていたが昨年からはそれを止めたのだ。今咲いているのは2年前に植えた朝顔の種が庭の地面に落ちてそれが花を咲かせたのだろう。地面となると土は鉢植えと違って硬いので、やっと9月頃に咲くのだろうか。有難いことである。



39) 「e-Tax 用のカードリーダーライター」

2023年09月09日

令和2年（2020年）1月にマイナンバーカードが e-Tax に使えるようになった。マイナンバーカードが出る前は住民基本台帳というものがあって、これが個人の戸籍情報を村・市・府の役所が管理する基本であった。マイナンバーカードは個人の戸籍デジタル情報を I Cチップに収納しており、e-Tax で必要なこれらのデータを税務署にデジタル提供している。嘗てはマイナンバーカードで e-Tax するにはカードのデジタル情報を読むためのカードリーダーが必要で、それを買うための資金（5,000円）が提供されていた。最近のスマホはマイナンバーカードの I Cチップの情報を読み取ることが出来、e-Tax をやる前に政府系サイトである「マイナポータル」にログイン登録し（I D / P W設定）自分のマイナンバーカード情報を登録できるそうで、カードリーダー購入資金の提供はなくなったそうだ。スマホは画面が小さいので e-Tax をやり辛いだろ

うし、P Cとスマホを組み合わせれば戸籍デジタル情報の提供と e-Tax は出来る様な気はするが、面倒そうなので私はP C+カードリーダーの組み合わせで行きたいと思う。

38) 「新米入荷」

2023年09月08日

昨日早々と今年の新米「コシヒカリ」が入荷した。毎年今頃に知り合いの農家から3袋（90 Kg；精米1袋，玄米2袋）新米を納入して貰っている。今年は原油値上がりや物価上昇の影響もあって1袋8,500円の値段だった（去年は8,000円）が、スーパーなどで売られている値段よりはかなり安いだろう。我家の夫婦も歳を取ったので運動が少なくなって食事量が減った上、麺類やパン食も増えたので米の消費量も60代に比べて3割くらい減っているだろう。米作農家にしても米を消費者へ直売りした方が利益が大きいだろうと思われ、我家はそれに貢献している訳だ。来週あたり早速新米を頂くことが出来るかと期待している。

37) 「実兄のマイナカードを作成」

2023年09月06日

入院治療中の実兄（独身・家族なし・84歳）の代理で私が2か月ほど前にH市にマイナカード発行を申請していたが、先日H市役所からマイナカードが出来たから取りに来るようにと本人に知らせがあった。それで今日私はH市役所に出かけマイナカードを代理で受け取ってきた。マイナカードの本人がマイナカードを受け取りに行けないことを示す病院長の証明書（本人の写真添付）、本人の委任状、本人の健康保険証・介護保険証・預金通帳、代理人だと証明する書類（マイナカード・自動車運転免許証）などを持って出かけて来たが、これだけ取り揃えるのにかなりの苦勞をした。マイナカードを受け取るのに要した時間は約1時間であったが、最近マイナカードの取り違えミスなどを扱った新聞記事がある上、代理受取のため時間を要したものと思われる。本人は重症疾患の長期間治療中（数年以上）で、確定申告事務も出来ない身で税理士も使えない身であるので、年金などに対する源泉徴収税金の還付申告（還付

金は恐らく1年に約10万円)が出来ていない。今回電子証明書付きのマイナンバーカードを入手したので、本人に代わり毎年3月の確定申告と過去(5年前まで可能?)の税金還付申請(e-Tax)を試してみようと思っている。なお、マイナポータルサイトを使えば、マイナカードで過去の年金額や源泉徴収税なども分かるらしい。親族のことについて今回とよく似た出来事は誰にも起こり得ることだと思われ、何かのご参考になれば幸いです。

36) 「水道水漏れ」

2023年09月04日

今日は2か月に1回の水道水使用量の検針があったが、検針員の叔父さんから「先月から28m³(約6千円分)使用量が多くなっており、水道水メーターが回り続けている。今使っていないかったら漏水がある所為ではないか?」と指摘を受けた。その時は水を使っていない時だったので、台所・風呂・貯湯タンク・トイレの周りや床下を調べてみたが漏水の場所を特定できなかった。それで家の前に

ある「共和木工」から水道屋に依頼し調べて貰った所、家のガレージにある給水口より家の中側に付いているバルブ部分で漏水していることが分かった。水道屋は「2日後にバルブ部分を取り換え修理する」とのことであった。漏水の箇所が家屋の床下なら修理代20～30万円を覚悟しなければならないが、ガレージだったので3万円内外くらいで済むと予測されラッキーだった。住宅の漏水には自治体の僅かな支援があるそうだが、見てくれた水道屋は別の自治体の業者だったので支援申請はしないことにした。しかし漏水すると水回りの取り扱いが大変不便になり生活が困るが、台風や地震で地域が断水すると困ることが多いだろうな。それにしても、今年は生活で何か面倒なことが次々に起こって悩ませられるが、果たして次はどんなことが待ち受けているのやら。

35) 「庭の雑草駆除」

2023年09月01日

我家には小さな庭と通り道が家の周りであって、そこに毎年雑草が生えるので駆除に困っている。雑草の多くは夏に成長して秋に花を咲かせて実を付けるものが多い。だから、暑いこの時期に雑草刈りをしておかないと秋に沢山の実ができて来年の悩みの種となる。毎年春と秋にロープ回転式の草刈り機を環境美化ボランティアで借りてきて処理するのだが、今年は気温が高いので9月の中旬までボランティア活動は中止されていて草刈り機を借りれずに今日手作業で一部を刈った。最高気温は7月～8月に比べて35度を切ったが、日中は大変だ。雑草が酷いところだけにして、9月中旬以降に機械で再度やろうと思っている。

34) 「血液中酸素飽和度測定器」

2023年08月31日

3日前に家内がコロナ感染者だと診断され、自宅療養者となり発熱して身体がだるいので私が家事をしています。5日～一週間自宅で療養し症状が治まれば解放されるそうですが、今日はまだ38度の熱が出て身体が重いらしくアクエリアス・お茶を飲む以外はサンドイッチやプリンを少量食べるだけです。コロナ感染が重症化すると肺呼吸が困難になって血中酸素濃度が減少するそうだから家庭に「血液中酸素飽和度測定器」があると良いらしく4～5千円はするらしいが重要な診断ポイントであるので買うことに決めた。病院で入院すると手の指にクリップ状に挟んで数字を見る例の奴のことらしい。ネットで買うと家に来るのに2～3日掛かるので、来た頃には用済みになるかもしれないが、我家は高齢者夫婦なので今後他にも要ることが起こるかも知れないので買っておきたい。

33) 「コロナ感染」

2023年08月29日

コロナ感染症はもう3年ほど経って今ではウィルスも変異を繰り返して大分その脅威も減ってきたらしいが、感染力だけは拡大しているようで感染者数は余り減っていないらしい。実は家内の体温が今朝37~8度になって近所の診療所で診て貰ったところ検査されて「コロナ感染者」だと告げられたそう。今の所、薬（鎮咳薬・抗炎症薬・解熱薬）を飲んで熱は下がってきて呼吸異常は見られていない。「自宅で5日~一週間ほど隔離療養し、異常が起これば保健所にある「滋賀県自宅療養者等支援センター」に電話して相談せよと言われたそう。私のような「濃厚接触者」はどうするべきかわからないので同所に電話して聞いた所、最近「濃厚接触者」のような区分はなくて、感染者と接触した者・している者は感染者との接触をなるべく避け、発熱などの異常があればかかりつけ医院に電話して検査・受診して貰え、ということらしい。第三者との接触もマスクをする・手指の消毒などの対策を立てて注意すれば良いら

しいから、外出も出来るらしい。いずれにしても家内が回復するであらう5日～1週間ほどは買い物以外は外出を避けた方が良いと言
うことだろう。やれやれ。

32) 「夏のみかん」

2023年08月27日

1週間ほど前から我家の食卓には「温州みかん」が7～8つ並べられているが、家内が市場の知り合いから商売の余りものを貰ったという。誰も食べないから私が少しずつ消費している。季節が季節だけに皮の色はあまり良くないし、汚れも入っているが、食べると普通の味がする。落語に「千両ミカン」という話があって、ある大店の若旦那が真夏に「みかんが食べたい」と悩んで寝込んでしまう。大旦那が番頭に探して来てくれと頼んだ結果、番頭は苦勞して探し当てるのだが1個千両するのだという。結果、若旦那はそれを食べて元気になりメデタシメデタシとなるという話だ。また、昔国鉄の駅では、夏に駅弁とともに凍らせた温州みかんを売店で発売していたこともあったなあ。今回のみかんは凍らせてもいないし、外皮にカビが全く生えていないから多分農薬がタップリと掛けられているのだろうが、しかし何故この真夏に売るのであろうか不思議だ。落語「千両ミカン」の話がその切っ掛けになっているのだろうか？

31) 「高齢者 Y さん宅の高木の撤去」

2023年08月24日

近隣の数パーセントの住宅の庭には1～数本の高木が植えられている。住人が伐採しない間に高齢となり高木を始末できなくなって、高いものでは枝葉が2階の大屋根を越えるまでに育ってしまっている。業者に撤去を見積もってもらおうと、家や家財、電線などを傷付けないようにやるには重機も必要な場合もあって、1本5～10万円掛かると言われるそうだ。一人住まいの知人 Y さん（女性、82歳）宅には檜が1本植わっていて、枝葉が2階大屋根の雨樋を越えている。木の植わっている庭が狭いため環境美化ボランティアからも「できない」と断られ私に頼みに来たので、私が暇をみては枝落とし、何とか中程度の枝3本を残すまでやった。残った直立状の幹は径20～25センチ、高約8mで、何とか数名のボランティアに声を掛けると倒せそうで、先週3時間ほど掛けて倒し、片づけた。昨日日本人から「倒した木は知り合いの陶芸業者に言ったら、登り窯の燃料として喜んで引き取って呉れた」とのことだった。何とかお役に立てて結構なことだった。

30) 「福島原発の処理済排水海洋放出」

2023年08月22日

2011年3月に起こった東北大震災時に被災・破壊した福島原子力発電炉を通して流れ出る排水にはトリチウムなどの他に種々の放射性元素が含まれて絶えず流れ出ているそうだ。東京電力ではその排水をタンクに貯めこんできたがそれが間もなく満杯になることから、排水を有害放射性元素除去装置を通して処理しているが、トリチウムはこの装置では除去できないそうだ。正常に動く通常の原子炉でも炉を冷却するために水を使い、排水中の放射性元素量が国際的な標準を下回ればこの排水を海洋に投棄するがIAEAで認められている。従って、世界の国々はこの方法で原子炉排水を海洋に放出しているのだ。日本政府はIAEAの査察を経てこの8月24日以降福島原発から1km東の海洋中にパイプを通して放出する予定らしいが、1km東にパイプで流すのではなく排水を巨大タンカーに積ん

で黒潮海流を越えた遠くの海域で流せば良いのと思うがどうなん
だろうか？

29) 「隣家の奥さんの弔い」

023年08月20日

先日、隣家のKさんの奥さんが亡くなられた。この町の建売住宅に35年程前に越してきて、偶々隣同士になった縁だが、向こうの夫婦は我家の夫婦よりも10歳くらい年上であった。関係は良好で、適度な距離をおいて比較的うまく付き合ってきた様に思う。最近は葬儀も縮小気味の傾向があって、隣・近所の人も出てよいものかどうか困るが、玄関先で出棺に手を合わせた。そもそも葬儀には3つの意味があると私は思っている。一つ) 残された者(家族・縁者・友人・知人・近隣)の“けじめ”である。区切りが何もないでは後味が悪く、その後も心に引っ掛かり引き摺る。二つ) 神や阿弥陀に死者を委ね、死者及び遺された者の安寧を得るための宗教的な儀式である。共に人生を歩んだ人の死の機会に、死と生の宗教的な意味に触れ安寧を得るのである。三つ) 死に対する社会の対応を定型

(形) 化=慣例化するという意味である。弔いだけでなく何事にも定型(形)というものがあるから人は安心して日常を送ることがで

きるのだ。一～三) のどれに重きを置くかは人によって変わるだろう。

28) 「コウモリ」

2023年08月18日

8月15日に台風7号が近畿を紀州から兵庫・鳥取方面に縦走して襲ったので、久々に雨戸を閉めたり、庭の飛び易い用具を纏めるなどして暴風対策をしたが、幸いなことに台風は当初の予定よりも200 Kmほど西の地域を通過したので、居住地域の滋賀県では風速は20 m/秒以下しか吹かずに助かった。しかし、鳥取県の方はかなり甚大な被害が出たとの報道があり、気の毒なことだった。

所で、久々に雨戸を閉める時に発見し驚いたのは2階北西側にある雨戸一番内側戸袋の中に2～3匹のコウモリ一家が住みついていたことであった。コウモリは戸袋の棧の上に黒い糞を山のように溜め、戸袋の下部には糞が沢山こぼれ落ちて散らばっていて、とにかく様子が汚く気持ちが悪いのだ。雨戸を閉めるとコウモリ一家は驚いて飛び出して行くが、台風が去り雨戸が元通りになるとまた戻ってくるらしい。最近では田畑に撒く化学肥料が減った影響で蛾・トン

ボ・蝶々・蚊・蠅・ウンカなどの昆虫の数が激減したそうなので、それらを食べるコウモリ・ヤモリや燕・昆虫などの数も減ったと思っていたが、未だ未だ居るんだな。

台風が去ったあくる日にコウモリが汚した雨戸を外し、水をかけブラシで磨いたが完全には綺麗にならなかった。近所の知人に聞いたが、樟脳系の噴霧剤がコウモリ撃退薬としてD I Yで売っているらしいが、有効期間は短いらしくて良くないらしい。それでゴキブリ撃退噴霧薬をコウモリの住処に浸み込ませたが、多少は役に立つかも知れない。知人の家では2階の天井裏にコウモリが長年住み込んでいるらしく、掃除が大変だろうと嘆いていた。コウモリ撃退法や薬について何かを知っている方があれば、是非教えて欲しいものです。

27) 「台風7号近畿通過の見込み」

2023年08月14日

大型の台風7号が8月15日（火）の午前～夜間に紀伊半島～大阪・京都府辺りを通過しそうだ。中心の気圧は965ヘクトパスカル、最大風速は40メートル、最大瞬間風速は55メートルで、中心から半径110キロ以内では風速25メートル以上の暴風となっている。

幸いなことに滋賀県は今回は直撃を免れそうで、台風の原因は、滋賀県の西100～150km辺り（湖岬・大阪市・福知山）を通る見込みで、最大風速30mくらいは吹くだろう。それで、家内は今朝から水・電池・燃料・食料の買い物に神経を上げている。滋賀県の大部分は天候・地震・火山などに対する災害少数県で、台風・豪雨災害が4～5年に1回程度の割合で有難く思っている。とくに我が家の居住地は湖東のなだらかな丘陵地にあり、周りには奈良時代の遺跡が沢山あって古くから災害が少なかった様だ。新しい宅地を選ぶ目安の一つとして、“すぐ近くに遺跡があること”も大事なポイントの一つだと思っている。

26) 「なでしこジャパン惜敗」

2023年08月12日

女子サッカーW杯決勝トーナメントの準々決勝の対スウェーデン戦が8月11日にオーストラリア・ニュージーランドで行われ、日本チームは1-2で敗退し、ベスト8位に留まった。前半の日本ゴール前での混戦から1点、ハンドによるPKで1点の計2点を取られた。後半には日本が攻めて1点を取り、もう1点はスウェーデンゴール前で日本がPKを得たもののPKシュートをGKに止められた。誠に惜しい負け方だったが、よく頑張ったと思う。次回のパリ五輪の折には更に実力を付けて金メダルを目指して頂きたいものだ。今日のニュースで見たが、なでしこジャパンの選手一人には1300万円の報奨金があるそうで、何よりだ。因みに、優勝したW杯11年大会は650万円だったと言うから、女子大会のレベルも2倍上がったものだと思う。

25) 「全国高校野球大会」

2023年08月10日

甲子園球場で夏の全国高校野球大会が開催されているが、全国で3486校（合併チームを1校とすると3744校）が参加していると言うから凄い。親・兄弟なども含めて多分野球を国技とするアメリカだってこんなに多くはないだろう。底辺がこんなに広いからWBCでも日本が世界1になるんだと思う。今年の夏は史上最高に暑いと言いながら、炎天下の甲子園で懸命にプレーするんだから、良くやるよと言いたい。最近は丸坊主じゃなくて長髪のチームも2～3割くらいあるし、女子マネがベンチに入ったりノックプレーのボール渡しをしたりとか選手以外での女子高校生の参加も目立つようになってきた。大体、選手が丸坊主なんて言うのは何か戦前軍国精神主義の様で何か滑稽ですらあるから、あと10数年程すれば殆どのチームが長髪OKとなってると思うよ。その頃には「女子選手もチームに1～2人居ても良い」「女子審判員・監督・コーチもOK」なんて規則も成立しているかも知れないし、強い阪神タイガー

スが甲子園をドーム球場に改造しているかも知れないなあ。それにしても全国高校野球は、アマチュアの審判（セミプロの人も居るとは思うが）が裁くことを基本としているのだが、全国高校野球レベルでは早く「VAR（ビデオアシスタントレフェリー）」制度を導入してほしいと思うよ。今は「指導員の指導に従うこと」を教育の一環との基本として重視しているんだと思うが、高校野球の審判はアマチュアなんだから「事実が大事だ」を教育の基本に置いてみる必要があると思うんですが、如何でしょうか？

24) 「阪神タイガース」

2023年08月07日

プロ野球「阪神タイガース」は甲子園球場をホームベースとしているが、毎年夏全国高校野球大会の甲子園リーグが始まる8月6日の週の前後から決まって負けが込みリーグ戦からの脱却が始まるのが常である。これは、1か月くらいのロードが続く精神的なものに、真夏のバテが加わるからであろう。しかし今年は、掛布監督が就任してからは春から大変勢いがついて先週のリーグ戦も好調を保ち、8月7日現在2位ヤクルトに2.5ゲーム差を付けて首位をキープ

している。阪神頑張れという気がするが、このままの調子で8月を
乗り切れば久々の阪神優勝も夢ではない気がする。さてどうだろう
か？

23) 「なでしこジャパン W 杯ベスト 8

に」

2023 年 08 月 06 日

オーストラリア・ニュージーランドで行われている女子サッカー W 杯の決勝トーナメントゲーム（16 チーム）の日本チーム第 1 戦目の対ノルウェー戦が 8 月 5 日夕方行われ、観戦した。ノルウェーは優勝経験もあるチームで、背が日本チームよりも平均で 5 cm 以上高いと言うから要注意チームだ。前半ノルウェーのオウンゴールで日本が 1 点先制したが、その 5 分後に日本ゴール前に上がったクロスをヘディングで決められて同点とされ、背の高さの違いが響いた。後半に入って攻めに移したノルウェーが守備体系を手薄にして前掛かりになった所を、日本チームがカウンターを取ってロングパスを足の速い清水・宮澤に送って決勝点の 2 点を上げた。次戦はスウェーデンーアメリカの勝者と当たるが、どちらも優勝候補の上位チームだけに事実上優勝戦になると言われている。日本はアメリカ

チームにはどうも気持ち的に以前から苦手な所があるから、どちらかと言えばスウェーデンが良いかなと私は思っているが、どんなものでしょうか？

22) 「ふるさと納税」

2023年08月04日

「ふるさと」の県・市町村に「ふるさと納税」がTVで話題になっていた。ふるさと納税すると、そこから豪華なお礼の品が貰えるそうで、大分前から一寸したブームになっている。納税先はお礼の品を見て納税者側が県・市町村を自由に決める。納税と言っても地方税ではなく、「寄付」として納めるのだ。しかしよく考えてみると景品と寄付控除（還付金）に釣られたものであって、真面目に日本赤十字、ユニセフ、国境なき医師団などアチコチへ純粋な寄付をしている者はちょっと馬鹿みたいだ。寄付と言う現象が残れば良いのかも知れないが、お礼の品の過当競争、見込み数の読み誤り、仕入額高騰などの失敗の問題もあるらしい。何だか変な世の中！

21) 「関節リウマチ」

2023年08月03日

先日のTV番組で若い人の関節リウマチがテーマに上がっていた。リウマチは“自己免疫病”（リウマチ病巣を自分の身体が外来物質＝アレルギー源と見なしてしまう病気）だから、花粉・埃やダニ、化学物質、ワクチン注射、医薬品投与、妊娠、微生物感染などに対する異物検知機能が拡大し、自身のリウマチが産生する物質まで異物と認知してしまうために起こると言われている。大抵の新規に発生した免疫機能は一般に数か月～数年で半減～消失するものだから回復することもあるが、関節リウマチの場合は数ヶ月～数年間の発症中の運動不足も加わって関節機能が弱化し、破壊・変形されるから中々直りにくい病気だ。後遺症が残る上、発症中の運動不足で筋肉の大幅退化が起こることも多いから深刻だろう。そういう意味でリウマチ悪化を誘発し得るコロナワクチン接種を拒否することも有りかも知れない。

自己免疫病の病気は多いと聞いているが、困ったことだ。我が家の老夫婦は高齢化による変形性膝関節症で膝の関節液を抜いて貰った数か月間の治療経験はあるが、今は共に戻り元気に過ごさせて貰えており、有難いことだと感謝しています。

20) 「なでしこジャパン W 杯 3 勝」

2023 年 08 月 01 日

オーストラリア・ニュージーランドで行われている女子サッカー W 杯予選リーグ第 3 戦目を TV で見たが、日本がスペインに 4 - 0 で勝ち、C-グループの 1 位で本戦進出を決めた。ザンビア・コスタリカ・スペインにいずれも大差で勝ち、未だ無失点の記録で、スペインに至っては今年の男子 W 杯も含めて優勝候補と言われる男女チームいずれも捻じ伏せてしまった。是非本戦でも大波乱を起こして優勝戦にまで進んで欲しいものだ。スペインとの一戦では、スペインはボール支配率は 67% でボールを奪うのは上手だが、日本の堅い守備 & 確実で素早い攻撃を崩せなかった様だった。8 月 5 日から始まるトーナメント方式の本戦観戦も暇な後期高齢者の楽しみだ。

19) 「スマホケース」

2023年07月30日

スマホケースがもう2年も使ってみずぼらしくなって来たので、先日アマゾンで1200円ほどの手帳型のものを注文して、昨日商品が到着した。到着してから気が付いたのだが、古い方の本体を収納するプラスチックケース枠を取り外して使えば保護ケースとしては十分使えるのではなのではないかと思った次第だ。と言うのも、スマホ画面はガラスフィルムで保護しているので、十分程機能が働いているし、一々扉（蓋）を閉めるのも過剰保護と言うものだろう。家内なら「蓋が付いている方がおしゃれで良い」と言うだろうが、私は機能派なのでおしゃれと言う感覚はない。折角買ったケースなのだから、暫くは寝かせておこうか。

18) 「デンタルリンス」

2023年07月29日

スーパーに行くとデンタルリンスが売っている。GUM（サンスター；920ml、1020円）、クリニカ（ライオン；900ml 867円）、（カオウ；1L 629円）と言う所が主なもので、殺菌剤・止血剤が入っており、洗剤屋さんが凌ぎを削っている。一般には余り使われていない様だが、私は口の中の口臭・殺菌のために就寝前を入れて1日6～8回使っていて歯垢も取れるらしく1か月に一瓶を空ける。口の中に菌が繁殖すると病気・虫歯・口内炎・口臭の発生で体には良くないそうだが、確かにそう思うし朝の口臭が激減した。使い始めて10年近く経つが、歯の劣化・口中の痛み・風邪引きなどの病気をしなくなったが、もっと若い内から使っておけば良かったと思う。

17) 「生涯現役」

2023年07月28日

81歳となった▽〇氏は「生涯現役」を標榜して今もあちこちの公的な会合に参画して活動して講演・教育などを行っているそうだ。高齢者になると「生涯現役」という言葉を口に出して頑張っているらしい人が意外と多くいるのだが、普通70～80歳を越えたら技術者・研究者は自身が持つ専門知識・技術は古くなり、新たなトレンドの習得もいくら専門雑誌を読んだとしても乏しくなり、実際に現場で働き、見聞き・体験していないため現実離れが甚だしいだろう。70歳を越えたら隠居に徹し、後進に道を譲るべきであろうと私は思うのだが、どうもそんな遠慮はなく、「老害」や「撤退」を意識することがないらしい。こちらも面と向かって「やめとけ」と助言・注告する程の話でもなく、自身で考えるべきことだろう。80歳を越えた人が幾ら頑張っ気合を入れて活動しても大多数の人は期待はしてないと思うのだが、どんなものだろうか？

16) 日記「井上久弥快勝」

2023年07月26日

今日「井上久弥－フルトン」のスーパーバンタム級世界戦が日本であった。LeminoTVという新しいネットTV（旧dTV）が無料放送したので結構なことだったが、次回からは多分有料に代わるんだろうな。試合は予想通り「長時間戦に持ち込みたいスタミナ&技巧派のフルトン（29歳、21勝0敗8KO）が最初は逃げ、短時間で決着を付けたい井上久弥（30歳、25勝0敗21KO）が追い掛ける展開」で、パンチ力の上回る井上が8回TKOで決着を付けた。単に逃げ回るだけでは駄目だと言うことだろうが、圧倒的な強さを持つ井上の破壊力は凄いもので改めて驚いた。井上は今年30歳になったそうだが、少なくとももう5～6年は頑張っ欲しい。

15) サル出没

2023年07月25日

近隣に野生の猿が出没している様で緊急の町内回覧が回ってきた。ここは湖南アルプスが近い所なので、サル・鹿・猪がよく出没し、とくに猿・鹿はサイクリング中に時折見掛けることがある。農家の畑や家庭菜園の野菜を食べに来たのだろう。ボス猿は人が睨むと攻撃してくる習性があるので回覧には「目を合わさない様に」と書いてあった。それで昔独身の時に、伊豆に職場旅行した際に、波勝岬という所で野生の猿の群れに出くわし、「波勝岬」の看板の上に君臨していたボス猿と思しき奴を眺めていたら突然降りて走って来て私の腹を噛み、同行の女性達から思い切り笑われた情けない経験を思い出した次第である。今でも腹にその傷跡の葉型の跡が残っている。腹を噛まれたのはその頃は肥えていたのかな。何か、サル出没に合わせて昔の若い時代の情けない話を思い出してしまったなあ。

14) 大腸カメラ検査

2023年07月24日

先日大腸カメラ検査があり、2年ぶりに滋賀医大で検査を受けた。今回は水性寫下剤の飲み方が少し変わっており、薬剤・薬剤・水の順で飲み、早く固形の腸内容物が出た人から大腸カメラ検査へ回されるのだ。人によって出方がマチマチだからであろう。検査結果は、良性ポリープが2個（小・中）あり、小の方（径2mm）はその場で切除したが、中（径3mmくらい）は後日（来年2月頃）に1日入院で撤去するそうだ。従って、生命保険適用が2回に分かれることになる。ま、今年は洗濯機買い替えや車検費用（計23万円）の埋め合わせなどになった。しかし、PETやがんマーカーCEAの検査だけで2年以上大腸カメラ検査をしないのはイケないという事だろう。ま、1年半に1回はした方が良い様だ。

13) 日記「垣根剪定」

2023年07月22日

今は垣根、庭の草木の成長が早い時期であり、その刈込が各家庭で大変だ。70歳以上の高齢者の場合や剪定・草刈り働き手のいない家庭が半数を超える様になり、環境美化ボランティアの会が有料（1万円～5千円）で刈り込みを引き受けており、ボランティアとしては少なくとも1年に1回注文して呉れると作業的には楽だ。剪定する草木が多かったり切り倒す大きな木があれば量によって更に5千円程多く頂く。プロの植木屋さんに頼むと状況によって変わるが2～4万円は取られるが、ボランティアは仕上がりレベルはプロよりはやや低いが上等なレベルである。住民が転宅したり介護施設に移住して空き家になっている処も年々増え、目下50軒（約100軒中5%くらい）あって、用心が悪い。空き家で雑木・雑草が多いと美観・衛生・防犯を損ねるなどの理由で、民生委員や自治会長が子息や不動産会社などの持ち主と連絡して引き受けている。中

にはサラリーマンの息子さんなどが住んでいるが、忙しくて庭の草木を掃除しない家もあって中々大変だ。

12) 日記「熱中症」

2023年07月21日

最近は熱中症（暑さ負け）の危険性が繰り返し叫ばれ、予防や対応が訴えられている。しかし、私が少年～青年の頃は真夏の炎天下に野球練習があり、「水を飲むと却ってバテる」と精神論的な理由で水分補給を止められたものだ。今では脱水症状・血圧低下・ミネラル補給を防ぐために水分や塩分・ミネラル摂取は欠かせないことが理論的に分ってきたし、今の人はエアコンの発達で暑さや寒さには大変弱くなっているように思う。そう思うと昔は大変無茶なことをやっていたものだ。しかし不思議なことにそれでも死者や搬送車は余りなかったように思う。世の中の常識は180度ひっくり返ることが多いものだが、熱中症もその一つだろう。

11) 日記「読売巨人軍」

2023年07月19日

今日の新聞記事の中に「読売巨人軍」という文言があり、ちょっと違和感を覚えた。そう言えば、長島茂雄選手の引退時の挨拶に「我が読売巨人軍は永遠に不滅です！」という文言の下りがあった。プロ野球12球団中で何故か巨人だけ「軍」を付けて呼ばれることが多い。「軍」には「戦うための組織」という意味があるそうで、この場合「試合を争うスポーツチーム」ということで使っているとは思うのだが、一方で「戦をするための兵士を擁する武力集団」の響きも消えなくて、ちょっと時代遅れの滑稽な感じがする。要は、昔から「読売巨人軍」と言う呼び方が言い慣わされてきた習慣～口癖によるものが残っているのだろうと思う。

