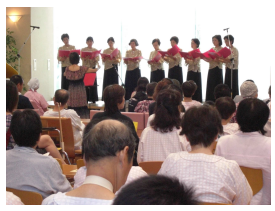
えぷろん通信

NO. ４１　平成２２年　９月　１日　発行
関西労災病院ボランティア「えぷろんの会」
会長　　杉山嘉夫

〒　660-8511　尼崎市稲葉荘３丁目１－６９　　TEL　06-6416-1221　FAX　06-6419-1870

’10 サマーコンサート



今年の夏は、今までにない猛暑が続いています。そんな中、8 月 26 日(木)サマーコンサートが開催されました。今回で 2 回目のコーラス隊“ハーモニーグレイス”女性ばかりの皆さんが出演してくださいました。

一部はコーラス「翼をください」「エーデルワイス」など、二部はピアノ演奏、三部はコーラス「浜辺の歌」「見上げてごらん夜の星を」など、たくさんの患者さん、病院の先生、看護師さん、私たちボランティア、参加者全員での合唱で、暑さを忘れさせるひと時を過すことができました。

患者さんは、すてきなハーモニーを楽しみ、いい顔をしてお部屋に戻られました。
ご協力していただいたボランティアの皆さん、お疲れ様でした。　　北川晴子

私のちょっと遅いボランティアデビュー

私がボランティア活動をしてみたいと思ったのは、いつの頃か定かではありませんが、いつか機会があれば参加してみたいと思っていました。それは、まわりの友達の中にボラ活している人もいましたし、家族が労災病院でお世話になったことが何回かあり、医療スタッフの方々の激務も目のあたりにして、何かお手伝いできたらとも思っていました。
そして、今年 65 歳になった節目に、何か新しい事を一つ始めようと思っていた矢先、ある日突然、友人と 3 人で労災病院のボランティアに参加することになりました。私にでも役に立てることがあるのか、少し不安もありましたが、今は毎週火曜日に参加させていただき、先輩の足をちょこちょこ引っぱりながら、とても楽しく作業をさせて頂いています。これから先も、出来る限り参加できたらと思っています。皆さんよろしくお願いします。　　山崎恵子

図書便り 10　蔵書からの紹介

斉藤晶　著　「いのちの輝き感じるかい」
副題に「牛が拓く牧場」とあるように、石や樹木を適度に残し、牛自身が土地を耕す「蹄耕法」というやり方を確立し、笹藪に覆われた大きな石だらけの急斜面の山を、緑豊かな草地に変えるのは牛たちです。自然に溶け込んで生きるという独自の哲学を実践し山地酪農経営を確立。牛と自然と人間が調和し、公園のようなすばらしい牧場になっています。皆さん一度写真を見てください。　　図書係

健康シリーズ 28 肉食と菜食

肉類を食べると、それに含まれている動物の血が体に入り、好ましくない現象が出てくることを忘れてはならないと思います。

肉は屠殺後すぐ食べてもおいしくありません。たいてい何日かおいてから食べますが、それは屠殺して心臓が止まっても細胞は数時間生きていて、出てきた毒素が残されて、肉のうま味になるからなのです。牛でも豚でも、殺されるときは恐怖におののき、悲痛な叫びを上げ、血は酸性となります。私は学生時代にその姿を見て、もう肉は食べなくてもいい、と思いました。

同じ動物でも、魚や貝は海や川で自然が育てたものです。四つ足動物のような感情はありませんから、少し事情が違います。魚や貝は新鮮なものほどおいしいのは、そのためです。肉食を主としきた西洋と、菜食を主としてきた東洋では、考え方生き方に大きな違いがあります。西洋は牧畜型ですから、種のまくことをせず、草のあるところ、水のあるところへと移動し、先住民と争いもします。自然に、考え方は合理的となり、動的、闘争的、理論的になっていきます。この考え方が、枝葉型の物質文明の基礎となってきました。東洋は農耕型で、種をまいて定住する生き方です。自然を無視しては生きられず、深く物事を考える静的、平和的な根型の精神文明は東洋で育ちました。

今、肉食型の物質文明は行きづまり、東洋思想に救いを求めています。日本のことを考えてみても、経済成長期以後の３０年間に、肉の消費量が２倍にはね上がりました。それに比例してガン、心不全、精神病などが増加し、死亡率第一位をガンが占めるほどになりました。社会的にも、凶悪な犯罪が欧米並みに続出しています。日本の食物の歴史の中で、現代ほど食が乱れた時代はありませんでした。まさに食の乱れは心の乱れといえましょう。

世界の中には飢餓に苦しむ国がまだまだたくさんあります。食用肉を作るには菜食の十倍もの植物を消費するといわれます。このことからしても地球上のすべての人々が飢えに苦しむことなく平等に食べていくためには、肉食よりも菜食のほうが理想的ではないでしょうか。

東城百合子著「玄米菜食と健康料理」より

私の趣味 26 新舞踊

14 年ほど前にひょんな切っ掛けで新舞踊を習い始め、今は週 1 回の練習がとても楽しみです。踊りを踊っていると嫌なことも忘れ、気分爽快になります。年間 7～８回はいろんな集会になどに頼まれて舞台に立ちます。

若い時のちょっと派出目の着物に帯をキュッと締めて舞うと、なかなか楽しいもので止められません。体力と気力の続くかぎり、もうしばらく活動していきたいなと思っています。　　浅山弘子

９月・１０月の行事予定

９月１０日（金）　第２回勉強会”病気にならない食事について”
９月１６日（木）　活動調整委員会
１０月１４日（木）　オータムコンサート
１０月１５日（金）　第３回リーダー会
１０月２１日（木）　活動調整委員会

―　あとがき　―
観測史を書き換える猛暑で、疲れが溜まっている事と思います。野菜や秋の味覚も高めのようですが、季節を取り入れて乗り切りましょう親睦会も、もうすぐです多数の参加をお願いします　　広報部