

# 千夜一夜

第152号 平成27年8月11日発行  
株式会社 あさひ会計社  
三条市嘉坪川1丁目31番15号  
0256-32-7137

## 今月のテーマ

### 「夏の過ごし方」



としか 俊雄

お世話さまでーす。毎日暑い日がつづきます。体調管理には気をつけてくださいね。これくらい気温が高くなると、いままで何もなかった人でも熱中症になったりしますから。気温が30度であれ、35度であれ、いずれも口では「暑い、暑い」と表現しますが、肉体的な負荷はぜんぜんちがいます。もうしばらくは気をつけましょう。

さて今月のテーマは夏の過ごし方ですけど、自分としては、エアコンを効かせることにつきますね。涼しい部屋で酒を飲みながら高校野球を観戦するってサイコーです。きのうの日曜は、たまたま午後から本県代表の中越のゲームがあったものですから真剣に応援しました。もちろん冷たいビールは欠かしません。

対戦相手は兵庫の滝川第二。人によっては優勝候補にあげるほどのチームですから初戦の相手としては、ちと荷が重いかも。などと考えているうちにプレイボール。1回、先頭の入澤選手がヒットで出塁するとツーアウトになりながらも5番治田選手のタイムリーで1点先制という幸先のよいスタート。

3回には追いつかれたものの、5回表に3本のヒットを集めて再度勝ち越します。このあたりからピッチャーの高井選手には疲れがみえてきたでしょうかね。

6回裏。内野ゴロからダブルプレーを取りにいった中越内野陣でしたが、セカンドへスライディングしなかったランナーに一塁への送球が当たるというアクシデントで1点。その動揺を鎮めきれないうちに犠牲フライで勝ち越しを許してしまいます。

それでも中越はよく攻めて8回には再度同点に追いつきましたけど、5回同様、1点取った後まだランナーがたまった好機を生かし切れず、9回にはよもやのサヨナラ負けを喫してしまいました。負けてしまっ

たのは残念ですけど、夏の休日としては楽しめた一日でした。それでは、また来月。



ひでき 藤田 英樹

残暑お見舞い申し上げます。確か今年の夏は冷夏予報だったと思いますが、経済的には夏は暑い方が良いでしょうね。

さて夏の過ごし方ですが、毎年私にとっては「繁忙期の夏」ですね。お墓参りの日はお休みしますが、それ以外は仕事でほとんど終わります。まとまった休日は溜まった仕事をこなせますので。なのでお盆休み中、妻子は妻の実家に泊まっています。仕事が早く終わり時間があけばフローリングのワックスがけや普段できないところの掃除など、結構忙しく過ごしています。今年はさらに忙しく予定が詰まっていますが、家族親類、そしてご先祖様には感謝しつつ、体調に気を付け過ごしたいと思います。



よしあき 長谷部 良明

時間は大切長谷部です。今月のテーマは「夏の過ごし方」ですが、正直な所、冬の過ごし方となんら変わりません。除雪があるかないかの違い程度です。朝起きたら犬の散歩して、風呂に入って、ご飯たべて、会社に行く。

会社から戻って、犬の散歩して、ご飯食べて、ビール飲んで寝る。休日は、上記した会社という部分を専門学校か本を読む事に読み替えてもらえれば、私の休日の過ごし方となります。あっ忘れてました。ビールの後が夏は焼酎、冬は日本酒の違いがありました！こうして振り返ってみると、もう少し刺激のある生活をしなければならぬと感じています。



みのる 小林 稔

いつもお世話になっております。暑い日が毎日続いています。岐阜県や群馬県では40度近くまで気温が上がっているようで、それに比べればこの辺りはまだマシな方かもしれません。それ

テーマ 夏の過ごし方

でも若干夏バテ気味ですが、こういうときは適量のビールを飲んで寝るのが一番です。しかし、その適量をついつい超えてしまいます。水分補給という名目でビールを飲んでいますが、どうやらこれは逆効果のようで、夜中に喉の渇きで目が覚めてしまいます。これが夏バテの原因かもしれません。そこで最近、寝る前に麦茶を一杯飲むようにしています。それからは、夜中に目を覚ますことはほとんどなくなりました。

「適量のビール」と「就寝前の麦茶一杯」。これで寝苦しい夏の夜を乗り切っています。



せいご 丸林 誠吾

お世話になっております。今月のテーマは「夏の過ごし方」ですが、花火、海、プールは定番ですね。私もこの夏は三条と長岡の花火に行きましたし、海にも2度ほど行ってきました。お盆休みにはキャンプ、バーベキューもしたいなぁと思っているんですが、先日目にした夏の過ごし方のアンケートでは「夏＝外でレジャー」という傾向はかなり崩れてきてるらしいです。代わりに家の中でゆっくり過ごす「避暑こもり」の家族が増えているようです。

避暑こもりなんて言葉自体、僕は初めて目にしましたが。夏休みに家族で行きたいレジャーでも海離れが進んで海水浴は7位で、代わりに遊園地、ショッピングモールが人気みたいです。そんなインドア志向に向かっている世間の傾向には逆行しますが、やっぱり夏は外で過ごす時間を多くしたいなぁとは思っています。冬に比べて、夏は短いです。熱中症、夏バテに注意して夏にしか出来ないことを楽しみたいと思います。



まさあき 山本 政昭

お世話になっております。いよいよ甲子園、夏の高校野球が始まりました。テレビでこれを見るようになると「夏真っ盛り」という感じがします。新潟県代表の中越高校、ぜひとも勝ち進んでほしいものです。野球部だったわけでもなく、プロ野球を好んで見るわけでもなく、それでも夏の高校野球だけは気になってしょうがありません。この時期、每晚某局で放映される熱闘甲子園は見逃せない番組となっています。しかし、なぜそんなにも惹き付けられてしまうのでしょうか？闘志や感情をむき出し

にして野球に打ち込む姿が感動的だからなのだと思います。長く苦しい練習を乗り越え、仲間との強い信頼関係を築いてきたことがプレーや選手の表情を見ているとヒシヒシと伝わってきます。

学校を卒業してしまうと、闘志や感情を露わにして仲間と一緒に何かに取り組むことはそうはありません。強い闘志や感情はあっても大人だからという理由で表情や態度には出せない、又は出さないといった自制が働くように思います。あんな風に自分の感情を爆発させることができたら気持ちいいだろうな、そういった意味で球児への羨ましい気持ちを持ちつつ、涼しい部屋で高校野球を見る、これが大好きな夏の過ごし方の一つです。



だいすけ 浅井 大輔

いつもお世話になっております。8月に入ってから全国の広い範囲で猛暑日や熱帯夜が続いています。この暑さで何もしていなくても

体力を消耗してしまい、なかなか疲れがとれないように感じます。さて、夏の過ごし方というテーマですが、夏生まれだと暑さに強いという説がありますが私は夏生まれなのに昔から夏の日差しと暑さがどうも苦手、日焼けの痛みと夏バテに苦しんできました。ということで、今年もなるべく外に出ず日に当たらずエアコンの効いている場所をハシゴしながら、この夏を乗り切りたいと思います。



かずき 渋木 一希

お世話様になっております。今月のテーマは「夏の過ごし方」ですが、夏になると県外に出て行った幼稚園のころから仲のよかった友人たち

が帰ってきますので、その友人たちと遊びに行く、というか一緒にいることが多いです。約20年の付き合いの友人たちと話すことは、今の話もしますが圧倒的に昔話が多いです。

今は昔ほど無茶をできませんから、昔こんなことしておもしろかったね、こんなこともあったね、という話をするのがとても楽しいです。毎回会う度にそんな話をしているのに、話題が全く尽きません。もうトラックに爆竹を仕掛けたり、エアガンで担任の先生を狙撃したり、ということではできませんが...

テーマ 夏の過ごし方

## 武藤 洋子



相変わらずの暑さなので、お盆を目前にして夏パテになりそうです。いつまでこの暑さが続くのか...恐ろしくなってきました。今月のお題“夏の過ごし方”ですが、一番良いのはエアコンをつけた部屋で、なにもしずゴロゴロと過ごしたいです。

そして日が暮れた頃に、買い物等に出掛けて行くという感じです。出来れば日差しの下には、出たくありません。ただ秋が来るのをじっと待ちます。これが毎年私の夏の過ごし方です。

## 羽生 由美子



残暑お見舞い申し上げます。毎日の蒸し暑さに調子がいまひとつの日が続いています。お盆を過ぎるころにはもう少し暑さが和らぐといいですね。夏は何をするもの億劫になってしまいますので冷房の効いた部屋でダラダラと過ごすことが一番の休息になります。涼しいところで冷たいものでも飲んで、アイスでも食べてゴロゴロしたいです。お盆休みは是非そう過ごしたいですね。ただ冷たいものばかりなので食べ過ぎには注意が必要ですね。

## 峯森 陽子



いつもお世話になっております。峯森です。私にとって魔の夏休みが始まっております。子供たちは夏休みを満喫しております。部活動が半日で終わるので、彼らは帰宅すると涼しい部屋で、ゲーム・ゲーム・ゲーム三昧です。家に帰ると、部屋の中が大変なこと(食べっぱなし飲みっぱなし)になっています。夏休みの宿題は進んでいるのでしょうか？まったくわかりません。

私の夏の過ごし方は、上記のとおり毎年子供たちにふりまわされ、お昼の弁当を作り、その弁当のことでダメだしをされ、苦痛の日々を過ごしています。でもひそかに楽しみにしていることがあります。エアコンの効いた部屋でアイスを食べ、そして寝る。最高です。

## 俊雄さんのおすすめ本



「奇跡が起こる半日断食」 甲田光雄 マキノ出版

前回に引きつづき断食系を紹介し

ます。著者の甲田氏はれっきとしたドクターです。甲田氏は20代のころから肝炎に悩み、その治療のプロセスで断食にめぐり会い肝炎を克服しました。当初、良かれと思ってやってきた西洋医学的な治療では、まったく肝炎を解決できないどころか、かえって慢性化をまねいてしまったといえます。

もちろん、この本は肝炎の治療について述べたものではありません。ひろく免疫力を高めるために何が必要かを指摘しています。つまり食べ過ぎが、私たちの健康の源である免疫力の発揮を阻害しているというのです。

人間にかぎらず、ふつうの生き物はながく飢えていることを常態として進化してきました。要は、空腹がふつうなのです。にもかかわらず、この60~70年ほどは空腹になる前に食事をしてしまうのが常態となっていました。私たちの体は、飢えや空腹に耐える設計にはなっていますが、飽食に耐える仕組みは用意されてはいません。甲田氏は、ここに豊かになりながらも健康的な生活を送れない原因があるといえます。

そこで提案されているのが「半日断食」です。断食とはいうものの、ただ朝食を抜くというだけの簡単な方法です。さらにくわえて言えば、昼食も夕食も腹八分を心がけます。そうすると満腹に慣れた人には、ちょっとキツイかも知れません。

私も以前、一日断食をやってみたことがあります。もちろん水ものは口にしますが、夕方ちかくなるとモーレツに腹が減ります。なんとか、それに耐えて翌朝を迎えると、いままで経験もしなかった爽快感が得られます。食べ物を消化するということは、かなりの負荷を内臓にかけていたことが実感できました。

さすがに最初から一日断食はハードルが高すぎますから、半日断食なんておススメですね。誰でもできますから。興味があれば、いちど読んで経験してみてください。それでは、また来月。

テーマ 夏の過ごし方

## コラム たぶん日本一の花火大会 長岡花火に行ってきました！



お世話になっております。洪水です。今回は8/2に長岡花火に行ってきたのでその時の様子をレポートしたいと思います。

私は高校を卒業したあたりからお祭りにあまり行かなくなりました。人は多いし、混むし、暑い！

そんな中をわざわざ行くのが嫌になってエアコンの効いた部屋でテレビでも見てたいと思うようになってしまいました。

しかしながら、長岡花火大会だけは毎年欠かさず現地へ行きます。去年は長岡花火のためにいいカメラも買いました。高校2年生の時バイクの免許を取ってから毎年行っておりますので今年で6年連続でしょうか。車で行くようになってからは毎年毎年帰りには2度と来るかと思うくらいの渋滞に巻き込まれるのですが、それでも次の年の夏になると長岡へ足を延ばしてしまいます。それだけの魅力が長岡花火にあるということでしょう。



長岡花火に行くにあたって、三条から車で行く場合はできるだけお昼から、もっとできれば午前中から行くことをおすすめします。夕方になると長岡へ向かう道はすさまじく混みます。ピークに当たるとバイパスで行こうが高速で行こうがインターから降りられません。なので余裕をもって出て、車を止めて出店を周り浴衣の子を見るなりしてのんびり待ちましょう。



花火を見るのに私がおすすめするのは工業高校手前付近の土手が見やすいです。本当は大手大橋が一番いいのですが8割が有料席ですので...

それでもかなりいい場所で臨場感があります。ただ、みんな考えることは一緒でそこそこ混んでますので、家族の方や彼氏彼女と行く方ははぐれないように旗を付けましょう。

花火が始まればもう後は「うー！」とか「すげー！」とか周りの知らない人たちと一緒に声を上げて酒飲みながらつまみを食べて楽しむだけです。(今年は私が車を出したのでノンアルです。)長岡花火にはいくつかプログラムがありますが目玉はなんといってもフェニックスです。



中越地震から復興したところから来た、何度も蘇るといふフェニックスという名前の花火で、100発ほど上がって



最後には不死鳥を模した花火が上がります。これは本当にすごいです。写真を見ていただければわかると思いますが画面に収まりきりません。現地で見るとすごいです。僕の中ではナンバーワンの花火なのでぜひ一度、現地で、なるべく近くで見てください。きっといい思い出になると思います。

ここで終わらないのが長岡花火です。帰りがありません。我々のような外様にとっては帰るまでが長岡花火なのです。

駅はまるで空襲でどこかへと逃げる人たちのようなあふれ方です。道路では車が全く進みません。普通に行くとき長岡から三条まで帰ってくるのに5時間は見えておいた方がいいです。帰ってくるころには深夜です。もう二度と行きません。

...と思っはいるのですが、来年の夏も再来年の夏もまた同じことを繰り返していることだと思えます。ありがとうございました。(洪水)

