



やわらぎ会通信 Vol.69

暑さ寒さも彼岸までと言われますが

朝晩涼しくなり、虫の音、仲秋の名月と秋の風情が深まってきました。

身体にいいことを始めるにもいい季節になりましたね。



7月20日 飯南ヒルクライム2008完走しました

暑い夏が過ぎ、涼しい秋の到来ですが、まだまだ暑さが残っています。暑いといえば、ものすごく暑かった7月20日に島根県の琴引スキー場のふもと(標高450m)から広島県の旧比婆郡高野町の近くにある大万木山(1216m)の広域農道の終点(1050m)まで全長13km高低差600mの自転車のヒルクライムレースに出ました。



驚いたことに当日スタート地点に行ってみますと、広島大学歯学部と同級生とばったり会いました。また一級上の先生も参加しており、ミニ同窓会となりました。昨年の参加者は120名でしたが今年は160名と増え、全体のレベルも上がっていました。

やる気満々の先頭の人たちに対して、安全第一の私は当然のごとく最終スタートでゴールもタイム1時間9分39秒で全体で最後から2番目。



つまりゴルフで言うならブービー賞でした。それでも去年のタイムは1時間10分25秒でしたので、かるうじてベストタイムを更新しました。ブービーメーカー(最後)の人は去年リタイヤした人で、今年はリベンジ成功となりました。



同級生の二人も1時間7分と1時間8分で、54歳同志ぼちぼち頑張っていますと言った感じでしょうか。リタイヤした人が160人中12名いたわけですが、完走しただけでもよかったと思います。

これからも完走目指して参加するつもりですが、参加しようとする意欲があるうちは、私も大丈夫ではないかと思っています。

理事長 藤田和也

Photoギャラリー



三浦ドルフィンズクラブのメンバー



ペパーミント

間引き菜

夏が終わり秋が始まる頃の日が傾いた夕方の畑で、10cm余に伸びた大根菜を間引いたことを思い出しました。



野菜の端境期にあたるこの時期、貴重な青菜をおひたしにして、明治生まれの祖母は、「大根の間引き菜を食べると、夏病みも治る。」と毎年同じ言葉を繰り返して喜んで食べました。一人暮らしを始めてから、八百屋の店先で間引き菜を見つけると、祖母の言葉を思い出して買い求めました。

八百屋のおばさんは、「洗うのに手間がかかるけど、安くて栄養があるよ。」と新聞紙に包んでくれました。

慌ただしい現在の生活の中で、自分で野菜は育てられないけれど、間引き菜の生命は大事にいたきたいと改めて思ったことでした。

涼しくなると火のそばが苦にならず、食欲も増進して、ていねいにご飯を作りたくなってるのは私だけでしょうか。

歯科助手 藤田

同封していますレセプト(保険診療の明細)のコピーは、当診療で保険診療をお受けになったものです。自由診療のみの方には同封されていません。

患者様からのご意見・ご投稿を受け付けています。手紙・はがき・メールでどうぞ。メールアドレス ya waragi@fujita.gr.jp

平成20年 9月20日号
編集発行人 藤田 和也