

# じびか歳時記

もいやま耳鼻咽喉科

平成 30 年夏休み号 (vol.27)

## ゴールデンウィークをいかに過ごしたか？

この度の西日本豪雨で被災された方々に心からお見舞い申し上げます。また、不幸にしてなくなれた方々へ謹んで哀悼の意を表します。大きな被害となる前に、気象庁は何回も数十年に一度の大雨で、まだ経験したことのない豪雨です。危険地帯の住民は速やかに避難してください、と繰り返して報道したにもかかわらず、多大な犠牲者が出ました。人は自分だけは安全と過信する傾向にあり、またいざ避難しろと言われても具体的な行動が取りにくいものです。先を予想する判断力を普段から養うことが必要だと痛感しました。

さて今回のじび科歳時記のお題は、ゴールデンウィーク（GW）をいかに過ごしたかです。ずいぶん前になり新鮮味がありませんが、実は GW の前にお題を職員に出してあるので、各自ある意味を持って過ごしたかと思います。普段だと、ゴロゴロしてただテレビを見て過ごしていても、歳時記に何か気の利いたエッセイを書かねばならないと思うと、無為に過ごされません。ちょっと遠出して思い出を作ろうとか、目的を持って行動するようになると、災害時の対応も迅速にできるかもしれません。またこれから夏休みになり、やはり有意義な過ごし方を計画するかもしれません。この際ですから、夏休みは一度、家族で災害時の対応を話し合ったり、実際に家族内で避難訓練をしたりすれば、より有意義かもしれません。


さて、私の場合は、GW の恒例となっている第 30 回山口 100 萩往還という大会に出て、24 時間の制限で 140 キロを完踏するという B コースに参加してきました。完踏というのは走りきるのでなく、また歩くのでもなし、中国山脈を走れるところは走って、なんとか棄権することなく縦断することです。その完踏記は別にホームページに掲載していますので、興味のある方はお読みください。また同じ内容のものが、鹿児島市医師会報の 8 月号に掲載予定です。誰でもアクセスできますのでこちらからでもご覧ください。



ゴールに待っている人がいる、あるいは鹿児島に帰ったらおいしいワインが飲める、などレース後の楽しみがあると、期せずして力を出し切れるものらしい。

昨年の 12 月 24 日、練習中に左足ふくらはぎにズキンと激痛が走った。

完踏記より



今年のGWは、釣りに行ったり、アスレチックをしたり、物づくり体験をしたり、子供のやってみたくを優先して過ごしました。去年までは動物園や近場の公園に行くことが多かったのですが、子供達が大きくなってきて、行動範囲も広がってきました。

GWに入る前には断捨利をするぞ！と意気込んでいたのですが、いざお休みになると、みだしたドラマにすっかりはまり〇〇話いき見とDVD三昧でした。結局予定していた大掃除が出来ずじまいでした。

今年は、自分の家族で集まったり、主人の家族で集まったり、友達と遊んだり、と充実したGWを過ごせました。ただ、だんだん人が多いところは避けるようになってきたので、来年はどこか遠出できたらいいなと思います。

中学生の娘の部活引率と実家の庭木剪定でした。子供が成長し、遠方への行楽は減ってしまいましたが、新緑を眺め、若葉の香りを満喫することが出来ました。お天気にも恵まれ、抜けるような青空に色とりどりの緑が映えて、「さあー！夏が来る！」と思う事でした・・・その前に梅雨がやってくるのを忘れるくらいに。

鹿屋でキャンプをしました。強風の天気の中で、テント張り、バーベキュー、五右衛門風呂、寝袋での就寝。全ての事が初めてで私はそわそわ(+\_+)。しかし子供たちは目を輝かせて生き生きしていました。また行きたいと言っていたので夏に計画を立てようと思います。最終日は魚釣り！小さなアジが38匹。鯛もつれて大興奮の子供達でした。

今年は、2泊3日で四国旅行に行ってきました。愛媛では、松山城に道後温泉、坊ちゃん列車でレトロな世界！香川では金毘羅さん、そして、楽しみにしていた！うどん！！本当に見どころ満載で、食べ物もとってもおいしかったです。お天気にも恵まれて、最高に楽しい旅でした。また、次回の旅行を楽しみに、お仕事頑張りたいと思います。

毎年GWは、毛布洗いを済ませ県内をドライブ！昨年鹿屋⇒桜島コース。今年は、長男と次女で久しぶり指宿をドライブ。唐船峡に始まり何十年ぶりのそうめん流し！ひんやりとおいしかった。次に念願の知林ヶ島！時間的に渡れ往復40分。島からの眺めは、最高！ラストは、砂らくで砂蒸し&温泉でくつろぎ“やっぱかごんまあは、よかとこいじゃ”（笑）

今年のGWは3月から福岡行ってしまった親友に会いに行きました。久しぶりの福岡でしたが博多どんたくのお祭りもやっていて、ものすごい人の量でした！一緒に買い物をしたり、美味しいものを食べたり楽しい時間を過ごせました。福岡で頑張っている友人に会って私ももっと頑張らなると良い刺激を受けました。GW最終日には趣味のバドミントンの大会にも出場できて充実したお休みでした♪

最近引っ越したこともありGWで頑張っって片付けよう！とやる気に満ち溢れていましたが…結局、家族や友達と遊ぶことを優先してしまいました（泣）でもみんなが集まって美味しい物を食べ、子供とも長い時間一緒に過ごせて、まったり楽しいGWでした!(^^)

GW いちばんの思い出は枕崎にバーベキューに行ったことです。お天気もよくて、緑が気持ちよくて、うきうきしちゃいますね。誘われて行ったのではじめての方ばかりだったのですが、みんな素敵な方で、みんなでわいわい、とっても楽しいバーベキューでした。かつおまつりにも行けたし、素敵なみなさんと出会えて充実したGWでした。

もいやま耳鼻咽喉科

平成30年夏休み号(vol.27)

