

風を感じて No. 312 R2. 6月

編集 原誠一 文以

TEL. FAX
0968-26-4339

今年もまた梅雨の季節を迎えました。

皆様 いかがお過ごしでしょうか。



麦の収穫が、5月中旬にあべて終わりました。6月にメリ取りをせめて済んだのは初めてのことで、週間天気予報では、5月下旬から6月上旬にかけて、雨やくりのマークが並んでいましたので、収穫あることができるのだろうか、と不安になりました。しかし、5月後半の天気が「気温が高く湿度が低い」という麦に適した日が続き、日に日に実が乾燥してメリ取りの日を迎えることができました。

お陰様で、長雨に遭うこともなく、すべてを収穫することができ、本当に嬉しく思います。(じから感謝です。)

主人と息子は、ホッとある間もなく、耕耘したり、あぜ草切りをしたり、フル回転で作業しています。7月上旬に田植えを終えるまでは、忙しい日々が続きますが、家族みんなで頑張っていきたいと思っています。



→ 稲の苗作りが始まりました。もみ種を播いた苗箱を、苗床(苗を育てる所)に据える作業を5月中旬に行いました。ずっと雨続きで、この日もどうなるかと心配しましたが、この日だけ、一日中雨も降らず、本当に助かりました。

この据えつけ作業は重労働なので、毎年、たくさんの手を借りております。家族だけでいたら3日間ほどかかるところを、なんと3時間ほどで終えさせて頂きました。本当に感謝です。今月24日ごろから、いよいよ田植えが始まります。



→ 苗床作業の翌日、降り続いていた雨が夕方には止み、薄日が差し込みました。すると、東の方に大きな大きな虹が現われ、思わず写真を撮りました。きれいな半円を描いており、しかも虹が二重です。こんなに見事な虹には滅多にお目にかかれませんが、幸せな気分になりながらしばらく眺めておりました。(我が家の裏から撮影)

せんので、幸せな気分になりながらしばらく眺めておりました(我が家の裏から撮影)

健康は口から 高齢者は、歯の根元が虫歯になりやすい。といわれます。それは、年をとると歯グキが下がってくるからです。歯の表面は硬いエナメル質なので、虫歯菌が作り出す酸に強いのですが、歯グキが下がると酸に弱い象牙質が露出してしまいます。そこで、毎日の適切な歯磨きが必要になります。

予防のポイントは、歯垢の除去です。柔らかい歯ブラシに歯磨き粉をつけ、歯に軽く当てて小刻みに動かす。食べかすや細菌が結合して歯垢をかき出します。高齢者は、根元を重点的に磨くといいそうです。

又、歯グキも一緒にこすれば歯周病予防にもなります。歯グキからの血は、にじむ程度ならその部分を避けがらあります。軽いブラッシングで血が出るのは、そこに炎症があり、炎症を起こす菌がいるということです。菌が取り除かれれば、1週間位で治り、血も止まるそうです。食べたら何分以内に磨く。とか、何分以上磨く。といった数字にとらわれず、「食べたら毎回磨く」ことが大切です。就寝時は、菌の繁殖を抑える唾液の分泌が減るため、寝る前の歯磨きは特に念入りに行いましょう。

菌が付着しやすいものに「義歯」があります。歯グキに似せて「床」に使われる樹脂にかびが生えやすいので、食事をしたら外して、義歯専用の洗剤を付け専用ブラシや軟らかめの歯ブラシで丁寧に洗い、きれいにのぞきましょう。

おいしく食べて、生き生きとした毎日を送るため、歯と口の健康に努めましょう!



→ 台所から、意欲的に撮った写真です。くちばしの先端が鮮やかな黄色で、足はオレンジ色...。後で調べましたら「カルガモ」でした。意欲しきものでこちらに気付くこともなく、2~3m先を、お尻をフリフリさせながら歩いていきました。カワイイ姿に癒された瞬間です。

コロナウイルス感染予防のため、ずっと春にいい孫たちも、6月からようやく保育園、学校が始まりました。ウイルスがゼロになっただけではありませんので、まだ用ひしながらの生活ではあります。早く生活リズムを取り戻し、友達と楽しい日々を送って欲しいものです。

