

# 笑ってごらん

第 510 号 H. 27. 4. 23 発行

～今日のことば～

努力する人は希望を語り、  
怠ける人は不満を語る。

(作家 井上靖)



◇◆18日(土)、今年度初めての「愛校作業」であった。日頃 10 分間しかない清掃時間では隅々まで掃除することはできない。そこで、「日常使わせてもらっている校舎・施設に感謝して綺麗にしよう」という意を込めてスタートした。今回は、グラウンド芝生区域に生えてきている外来種の雑草：メリケントキンソウを除去しようと、クラス代表 4 名ずつが草取りを行った。通常作業区域では保健委員が清掃状況をチェックする活動を加えた。ともにいい活動ができたと思っている。皆、協力ありがとう。 ◆しかしながら、メリケントキンソウがかなり広範囲にはびこっていて、とても約 100 名・25 分間では取り切れなかった。今はまだ出て来始めの頃合いで葉も柔らかめなのであるが、しばらくすると茎・葉が堅くなり、チクチク痛くなる。体育大会練習が始まる頃までには、数回草取りを行わなければならないと思った次第。 ◇◆同じく 18 日(土)の昼休み、体操部と吹奏楽部が、新入生歓迎の意を込めて、それぞれウェルカムパフォーマンス(コンサート)を行った。準備も大変だっただろうけれど、それぞれの部員全員、上記の「愛校作業」もキッチリ行った後、日頃の練習の成果を披露してくれた。緊張の続く新入生にとってはホッと一息つけた時間だったのではないだろうか。 ◇◆1 年生は 20～21 日宿泊研修(看：青少年研修センター、他：南薩少年自然の家)、2・3 年生は 21 日一日遠足(2 年：海浜公園、3 年：特攻平和会館)だった。親和協力できたかな？



## 感謝道

◇◆いま、野菜の値が高騰している。どうやら成育期の日照不足が原因らしい。なので、ご近所さんからのいただき物や、路端の無人販売所(たいがい 100 円で売ってるよね)で手に入れた野菜はお得感満載で本当に助かる。先日も知人から玉ねぎをたくさんいただいた。素材の味を楽しみ、含まれる栄養素を漏らさず摂るためには生食が一番。玉ねぎの場合、薄くスライスして辛味を取るために水に晒し、鯉節をまぶし、ポン酢をかけて食べると本当に美味しい。この玉ねぎの食べ方は血液をサラサラにする効果があると言われている。私はこれまでの不摂生が祟り、いわゆる「ドロドロ血」の傾向がある(?)ため、「旬の玉ねぎを食べて健康になろう！」と常々思っているのだ。 ◆と、ここで忌まわしき思い出が甦ることになる。昨年の今頃も今回と同じようにたくさんの玉ねぎをいただいた。で、上記のようにして食べた…。モリモリ食べた…。ボウル一杯の量の生玉ねぎを食べた…。「よし、これで血液サラサラだぞ～！」自己満足に包まれながら、気持ちよく寝た。翌朝、健康を感じて爽やかに目覚め……なかった。頭がクラクラする。ベッドから立ち上がれない…。やっとのことで伝い歩きをして歩ける状態。「こんなのは初めてだ。これが貧血という症状か？ でも、なぜ？」意味がわからないまま、その日が始まった。クラクラ感が残るまま、他の先生方に迷惑をかけるといけない(もし、私が倒れでもしたら、ただ運ぶだけでもエライ迷惑…)と考え、平静を装いつつ普段通りに業務にあたった。幸いにして、日々の諸問題解決に直面していると、その多忙さに体調不良を忘れてしまっていた。 ◆ふと、改めて「朝のクラクラは何だったんだ？」と思い起こし、普段と変わったことをしていないか振り返ってみたところ、そう、生玉ねぎのドカ食いしかない！で、ウィキペディア先生の所を訪れてみると、「生玉ねぎを食べ過ぎると、貧血様の症状を起こすことがある」ことが明記されていた。それ以来、生玉ねぎを食べる際はビビりながらの私なのであった。『過ぎたるは及ばざるがごとし』の言葉通り、ほどほどにせねば…。

