



●娘の成長にありがとう

高校生になった一人娘は友達との相談に乗ったり、どうも頼まれやすい性格みたいです。保護者会でも娘は友達に信頼され、縁の下の力持ちですと担任の先生にも言っていたいただきました。娘も成長したんだなあ嬉しくなりました。

最近、娘は学園祭の中心になって動いているようですが、  
「いつも私は裏方で人が嫌がることばかりやらされている。」  
と大分、落ち込んでいます。そこで私は自分の気持ちを娘に伝えました。

「人の見えない所で動けるって素敵なことよ。裏の方から見ると、この人にこんなところがあつたのかと、良いところ、悪いところ、色々なことがたくさん見えて、賢さや優しさや育つ貴重なことよ。」

真ん中で咲く花ではなくても、隅っこで誰かのために何かをしているタイプ。お母さんは好きよ。人のものさしで自分を測らず、自分らしく生きてね。」

その日は娘とゆっくり話すことができ、あらためて娘の成長を知ることができました。

人間として大きくなっていく娘。お母さんはこれからも見守り、応援しているよ。

(品川区/Y・S)

●プールのスタンプにありがとう

今、腰を痛めているので、外に出るのもおっくうになってます。

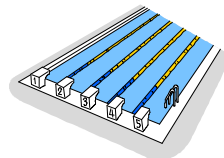
「プールで歩きましたよ。水の中なら転ぶことはありませんよ。」と医者に言われたので、元気な頃に通っていた区民プールにまた行くことにしました。週に一回です。

そこはゴミを燃して蓄えたエネルギーで温水にしています。一年中ほぼよい温度で快適に過ごせます。

プールサイドから足をそっと入れ、一度潜ります。そしてコースロープに沿って歩き始めます。二十五メートルプールの真ん中に来ると、百四十センチも深さがあるので歩けません。そこは仕方がないので泳ぎます。「クロールかバックにしましょう。平泳ぎは腰を使うのでやめた方がいいです。」

と医者が言うので、クロールで通ります。

その深い所をゴーグルをつけて潜りながら周りを見ます。バレーナのようなつま先立ちで歩く人、ピョンピョン跳びながら大股で歩く人、膝を曲げ屈伸運動をしながら行く人、



いろいろな人がいます。みんなハビリをがんばっています。

隣のコースはリハビリ組とは違い、クロールでビュンビュン泳いでいます。私は「あんな風に昔は泳いでいたなあ。」なんて横目で見ながら思っています。

さあ！二十五メートルを往復で十回行きます。そこまでやるとプールから出ます。調子の良い時は余分に一、二回やります。

そこから出るのが問題です。腕の力を使って、プールから這い上がりませんが、立ち上るのには大変です。腰がなかなか上がらないのです。

するとスタッフの二十代の若者が近づいてきて、手を差し伸べてくれます。立ち上がれば、もう大丈夫歩き出せます。

「ありがとう。」  
「いいえ。」  
と言って自分のポジションに戻ります。

●いろいろなご感想にありがとう

今は人の手を借りていますが、プールに入ると気分もさわやかで、肩こりもありません。もう少ししたてば一人で出られるという希望も持っています。

プールのスタッフの皆様、若者にありがとうございます。まだまだプール通いが続けます。

(目黒区/H・O)

五月に五本の「にがうり」を窓の外に植えました。五本の「にがうり」は窓を覆い、緑のカーテンになってく

れました。

去年は食べきれないほどに「にがうり」がなりました。今年も九月に入っても、たった一個しか「にがうり」がなりません。

にわたりの卵のような形をしています。

大きくなるようにまわりの葉っぱを取って陽が当たるようにしていますが、大きくなる気配がありません。それでも毎朝、大きくならない一つの「にがうり」の実を見て楽しんでいます。

(さいたま市/T・G)

●家族の気遣いにありがとう

八月に結婚しました。二年間お付き合いし、夫の両親とも親しくなり、一緒に暮らしてほしいと言われ、同居生活がスタートしました。

私は大病院で看護師をしています。早出、夜勤と不規則な勤務で、家族にとっても気を遣います。お義母さんも私に合わせようとお弁当を作ってくれます。お互いに気を遣い、家庭が窮屈に感じ、体調をくずして寝込んでしまいました。家族に心配をかけてしまいました。が、やさしい看病のお陰で元気になることができました。

今まで職場はきつくて辛いと思っていました。今は職場がこんなにも自由で楽しいところと感じ、後輩にもやさしくなれました。

焦らず、少しずつ慣れていこうと思っています。家族の気遣いがあります。

(板橋区/N・W)



### ●フラミンゴありがとう

私の通う散歩道の途中に四年前に出  
来た公園があります。

ケヤキの木やナラの木、クスノキが  
大きくなって手入れも出来ていて、五  
十本以上ある大きな木の下は真夏の暑  
い日中でも涼しくて、まるで森林公園  
のようです。

平地ですが、木々が大きくうっそう  
としていた所を市が公園として整備し  
たそうです。

八月の暑い日は五十本の大きな木に  
アブラゼミがぎやかにかに「ジージー  
と鳴いています。夕方五時をすぎると  
日中にぎやかだったアブラゼミの声は  
小さく聞こえないくらいになります。

その頃、ヒグラシゼミが「カナカナ  
カナ」と澄んだ声で鳴き始めます。今  
年もヒグラシが鳴き始めました。いつ  
までも平和であってほしいと公園でヒ  
グラシの声を聞きながら思いました。

(春日部市/M・K)

### ●「四季」よ、ありがとう

今年ほど、秋の訪れを待ちわびたこ  
とはない。

連日の酷暑に泣かされたが、あれほ  
ど猛威をふるった熱波も九月の半ばの  
声を聞くとともに冷めていき、朝夕は  
めつきりと涼しくなり、肌寒ささえ覚  
えるようになった。空は高く爽やかな  
風が心地よく、生き返った気分になる。

暑さのために、控えていた散歩を再  
開すると、辺りは秋色の気配が漂って  
いた。軒先の柿の枝には、たわわに実っ  
た柿の実が色づいている。

やっと来てくれた秋には、急いで行

かずにゆっくりしてくれと願っている  
のだが、早くも雪の知らせが届いた。

北海道、大雪山系の旭岳では、全山紅  
葉の嶺に雪が舞ったとのメディア報道  
があった。心地よい春や秋を堪能する  
期間はわずかでしかない。

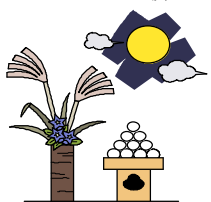
やがて冬を迎え、そして春を待つ。  
このように三ヶ月ごとにめぐり来る変  
化のある自然界に立ち向かい、あるい  
は楽しめるのは四季のあるお陰だろう。

日本と同じように四季のある国は、  
数ヶ国あるようだが、わが国ほど明確  
ではないと聞く。そして日本ほど季節  
を敬い愛でる国民は少ないそうである。  
夜が更けても外は明るい。大きな月  
が煌々と大地を照らしている。

月を愛でながら、俳  
句でもひねろうかと思っ  
ていると、かみさんが  
お茶をいれてきた。お  
茶受けには、月見団子  
が皿に盛られている。

そしてその団子の下には、綺麗に紅  
葉した柿の葉が敷かれていた。…これ  
はかみさんの精一杯の、お・も・て・  
な・し、か？これも四季あらばこそ  
所作の一つだろう。四季よありがとう

(世田谷区/H・A)



### ●私にありがとう

私は七月末に入院し、手術を受けま  
した。術後の回復は大変良好ですが、  
体に力が入らなくなったり、早く歩け  
なかつたり、体つきもシャキツとしな  
くなりしました。

でも鏡に映る私はいつもニコニコし  
ています。鏡に映るニコニコしている

自分から元気をもらっています。

これからも元気でいたいです。笑顔  
で楽しんで日々を送っていきます  
年を重ねて起こる様々な出来事を  
「ニコニコ」と乗り越えて行こうと思っ  
ています。

(台東区/I・S)

### ●電気屋さんに

### ありがとう

今年は何年にもない暑さが続き、毎日  
温度計は三十五度前後を表示する、そ  
んな寝苦しい日々が続いていました。  
その日は仕事で遅くなり家に着くと  
早速エアコンをつけましたが、スイツ  
チが入ったかと思うと直ぐに切れたり  
…それを繰り返す状況が続きました。

もう十年もたつので壊れたのかなあ？  
と思い、修理を呼ぼうと思ったのです  
が、八時も過ぎていたし、直ぐには来  
てくれないかなあ？でもこの暑さでは  
眠れないし、これはお願いするしかな  
い！と思い、連絡すると直ぐに来てく  
れました。

エアコンを調べて電気屋さんには、  
「原因はスイッチの故障ですね。」  
と言うと、直ぐに店に戻り部品を取っ  
て来てくれました。

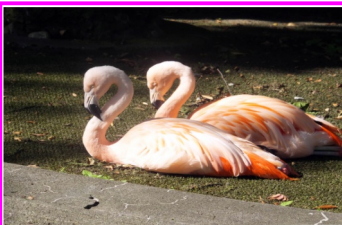
「お代はいくらですか？」  
と私が聞くと、  
「中古の部品を使用したので無料です。」  
と無料で修理してくださいました。

我家の経済状況を知ってか知らずか、  
言葉数少ない中にも電気屋さんの優し  
さと思ひやりが伝わり、その日は心地  
よく休むことが出来ました。

町の電気屋さん、ありがとう。  
(大田区/K・K)

### 【携帯 De'ショット】

住宅街の中の小さな公園の池に  
二羽のフラミンゴが昼寝？  
ピンクが少し薄い色でいるが、  
食料とするエビやカニを食べると  
からピンク色なので、餌が変わると  
白に戻るとか…。動物園では餌に  
色素を混入するようです。



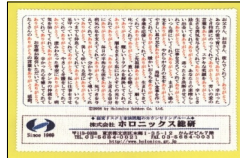
- 携帯電話の方はQRコードから →→→
- パソコンの方は下記のURLから ↓  
<http://1039.seesaa.net/>
- メールでのご投稿は…  
[info@holonics.gr.jp](mailto:info@holonics.gr.jp)



【編集・企画】株式会社ホロニクス総研・編集部

### 【原稿をお待ちしています】

本誌は北海道から沖  
縄までの友人知人から  
寄せいただいた「あ  
りがとう」のこぼれに  
因んだ思ひ出を、写真、  
詩、俳句、短歌、短文、  
絵画などを掲載します。  
作品は編集部までお  
送りください。投稿い  
ただいた方には、ささ  
やかではございますが、  
オリジナル「ありがとう  
マガネ拭き」  
をプレゼントさせていた  
だきます。



皆様からのご投稿をお待ちしてお  
ります。また、ご自分のお名前や  
事業所名を刷り込んで、身近な方  
やお客へ配布されては、いかがで  
しょうか。  
編集へのご意見やご提案  
がございましたら是非とも  
お聞かせください。

