

## ✦ ご挨拶



稲雀の来訪もつかの間、稲刈り後の田んぼが哀愁を誘います。朝晩めっきり涼しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？季節の変わり目は、体調に充分気をつけたいときです。くれぐれもお身体を大切にお過ごし下さいますようお願い申し上げます。

## ✦ 先人の知恵

3年ほど前から、実家自慢の「苔庭」が荒らされるようになりました。犯人は「地バエ」。一見するとアブのようにも見える不快害虫です。人を刺したりはしませんが、真っ黒な大群が地下に巣を作り、地面を穴だらけにして低空をブンブン飛び回ります。急速に苔が消失していく様に、慌てて庭師に駆除を依頼するも、効果はイマイチ。庭師さん曰く、「死にぎたない？」奴で、なかなか死なないのだそうです。殺虫剤も進化しているはずなのに…。

成果が期待できない方法を、いくら継続していても意味がありません。インターネットで別の駆除法を調べ実践してみることにしました。それは東日本大震災の時に、被災地の方々が大量発生したハエに悩み採用していた方法。家にある物（ペットボトルと調味料）で作製できるトラップ（罠）だったのです。

<本当にこんなもので効くのだろうか？>半信半疑で設置したところ、意外なことが…。なんと「ハエ」ならぬ「ハチ」が掛かり始めたのです！その後ハチに制空権を奪われたのか、生態系の中で淘汰され、「地バエ」は影も形もなくなり、庭の「苔」は見事に復活を遂げたのでした。

先日、定期的に庭の草むしりをお願いしているシルバー人材センターのお母さん方に、このことをお話しする機会がありました。すると、「戦前から、みんなこの方法で虫を捕っていたから知っているよ！」との答え。「昔はペットボトルなんて無いけど、やり方は一緒。毎日液を取り変えてさ。」思わず「へえ～っ！」と声を上げ、得意気に話している自分が恥ずかしくなりました。

「先人の知恵」というものは、私たちに色々なことを教えてくれます。先述のような有害虫を駆除する方法だけでなく、危険を察知する方法、生活に根付いた健康法など、実に様々です。科学技術が発達した現在、それは「迷信」だとか、或いは「取るに足りないもの」と捉えられることも多いと思いますが、その中には無視できない真実を語るものも含まれているはずですよ。

「シニア」という言葉には、「上級者」という意味もあります。私は、素晴らしい経験をたくさん持った方々が尊ばれ、敬われる社会であってほしいと思っています。元気なご長寿の方がもっと増えて、より素晴らしい世の中になること、すなわち「自立と共生」の社会を作ることこそが、高齢化問題を解く鍵になると考えています。

【食べること・生きること（気力）・歩くこと】これらは同じ次元で動いています。この内のどれか一つでも衰えれば、他の二者も同様に衰えてしまうのです。私は、「**歯は健康の源**」であり、『**生きるチカラを創り続ける**』ことができるのは、歯を以ってしか叶わないのだと確信しています。そのためには、**動けるうちに、身体的基础となるお口の状態を整えておく必要があるのです。**

皆様、お口の中のお具合はいかがですか？もしかして、不都合をそのままにしていますか？

## ✦ 病院のお庭から



江戸時代の植木屋が平安時代の女流作家にちなんで名付けたという「紫式部」。清楚で艶やかな実が、秋風に揺れて…

『みどりなるひとつ草とぞ春は見し秋はいろいろの花にぞありける』  
(古今集：読み人知らず)