

91歳。

今日を

悔いなく

幸せに

吉沢久子



91 歳
今日 悔い
幸せ

江苏工学院图书馆
藏书章



吉沢久子

〔著者紹介〕 吉沢久子（よしざわ ひさこ）

1918年、東京生まれ。文化学院文科卒。家庭生活の中からの見聞や、折々の暮らしの問題点、食文化などについて、執筆や講演活動、ラジオ、テレビなどを通して提案。現在とはくに、老年の生き方に関しての意見に共感が寄せられている。

著書には、『楽しいおつきあい こころゆたかな老いじたく』（日本評論社）、『ていねいな暮らし』（清流出版）、『心ゆたかな四季ごよみ』『花の家事ごよみ』（ともに集英社）、『生き方の知恵』／『八十八歳と八十五歳。ひとりを楽しむ手紙友達、食べ友達』（ともに清川妙共著）『90歳。一人暮らしをたのしんで生きる』（以上、海竜社）ほかがある。

91歳。

今日を悔いなく幸せに

二〇〇九年八月 十四日 第一刷発行

二〇〇九年九月 三十日 第三刷発行

著者 吉沢久子
よしざわ ひさこ

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区築地二の十一の二十六 〒一〇四―〇〇四五

電話 東京（〇三）三五四二―九六七（代表）

FAX （〇三）三五四一―五四八四

郵便振替口座 〇〇―一〇―九―四四八八六

出版案内 <http://www.kairyusha.co.jp>

電算写植 株式会社盈進社

印刷所 半七写真印刷工業株式会社

製本所 大口製本印刷株式会社

落丁本・乱丁本はおとりかえします

©2009, Hisako Yoshizawa, Printed in Japan

ISBN978-4-7593-1084-9

・目次・

春の喜び

よもぎの新芽がのびてきた	10
春先の散歩は一番たのしい	14
路のとうをパスタの香りづけに	18
「春だよ。春がきたよ」	20
おすすめのかぶサラダ、和洋折衷ソース	22
ぼたもちはスローライフの味	25
「ゆべし」を四十年間作りつづけてきて	27
桜もちの葉で小さなおむすびを	29
庭にかけられた小鳥用巣箱	31



菜種梅雨、走り梅雨、花散らしの雨 33

日本語の雨の呼び名は美しい 35

「花曇り」は好きな言葉のひとつ 37

急に菜めしがたべたくなつた 41

新キャベツたっぷりのすいとん炒め 45

初夏のたのしみ

大きな口をあけてうたつた「茶摘」歌 48

道草の楽しさを取り戻そう 54

旬の出合いもので作る和風サラダ 58

筍づくしの料理をたのしむ 62

出盛りの豆類はやさしい味 65

初もののパープリアスパラガス 67



今日は「母の日」です ね 69

ポリ袋いっぱいじゅんさいの蓴菜のプレゼント

73

梅の季節だけのおたのしみ 77

流行にのって赤じそジュース作り 79

寒気や夏の疲れには甘酒 81

梅雨どきのおい消しの知恵 83

衣更えのついでに古着の処分 85

桜草で手や顔がかぶれた！ 87

夏の感動

「夏のサンドイッチきよひこ紀世彦風」の味 90

ニックネームはアンパン！ 94

「まあステキ」「いっしょけんめい」 98



冷蔵庫にはいつも寒天のおやつ

106

傷みのある桃はジャムにして

111

一人の外食はなじみの店で

114

いもあめが器の底に固まってしまった！

116

狸が庭を歩いている！

118

秋のしあわせ

俳句の中に見つけた「焼林檎」

122

「かきのもと」は本当の秋の味

126

ガラス瓶にいけた、かやつり草と水引

129

庭の一寸柚子が大活躍

131

おせち用にプランターで稲育て

133

時間が早く流れるとき、ゆっくりのとき

135



齒医者さん通いのついでに街歩き

137

冬の発見

小春日和には季節家事を

142

苦くない良薬もある

145

山椒の実をたべる小鳥がいる！

147

お福分けのインスタント汁もの

149

かくし包丁に込める、「たべてもらおう」気持

151

冬至には柚子とカボチャをたっぷり

153

年内にしておきたい貸し借りの整理

155

一人ぐらしでも妙に気ぜわしい師走

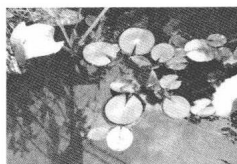
157

年末の大掃除は年神さまを迎えるため

159

半世紀前のお正月仕度

161



ほうれん草が大きくなりすぎて

165

出盛りの菜っ葉類をおいしく

169

無駄なく使いきるのは頭の体操

171

若い人から教えられたスグレモノ

173

からっ風の季節には、ほうじ茶が一番

175

今日の元氣

喜寿バレーナスの「ヨボヨボ元氣」

180

ターシャ・テューダーの質素で豊かな生活

182

心配の先取りより、今日を悔いなく

184

物忘れがひどくなったら、それなりの対処法で

186

定年男性は家に居づらい？

188

夫たちのひそかなる妻への不満

190



半日仕事の皮膚科行きはおもしろかった

192

聞きかじりの病氣判断は慎みたい

194

よいことは、ささやかでも身のまわりから

196

支え合いの知恵

礼儀正しいお隣の坊やからの手紙

200

思いやりの深さはどこで測る？

202

マナー記事の丸暗記より、自分の頭で考える

204

大好きにのぞみたい他者への心遣い

206

ボランティアの志を無理なく生かすには

208

自分の「いちぶん一分」を持って生きたい

210

あらて新手の振り込め詐欺には、男性もご用心

212

「昔人間」には驚きの秋葉原の変容

214



長持ちさせるか、省エネタイプに買い替えるか
もの売りの声がきこえた頃の、暮らしの豊かさ

あとがき

221

218 216

装訂／アトリエMJK・三村淳

装画／梅津真由美

帯・本文中の写真／古島万理子

（その他、著者所蔵の写真）



春の喜び

よもぎの新芽が のびてきた

庭のよもぎが少しのびてきた。よくよく見ると、うぶ毛につつまれた灰白色の新芽がためらいがちに出てきているようだ。地面を這うように自分の場所を得ようとしている姿は実にたくましい。その上にクコがかぶさるようにのびたり、はこべの淡いみどりがよもぎを被^{おお}いつくす勢いではびこっている。春先のこんな風景を見るのが私は好きだ。

寒い間はあまり歩かなかったが、商店街のなじみのお菓子屋さんの店先に、この季節になると、いつも大きな籠^{かご}に新よもぎをいっぱい盛って出しているのをふっと思い出した。

これを入れて毎日草餅を作っているのですよ、というお客への挨拶のように、

いつもそのよもぎは新鮮に見えた。

冷蔵庫のなかった時代、夕方近くなると買物籠をさげては商店街に買物に出かけていた頃、私はほとんど毎日その店の前を通った。仕事で駅まで出るときも、夫が行くお酒の店につきあうときも、その店の前を通ることになるので、店の変化はすぐわかった。

よもぎの籠が出はじめると、

「春はもうすぐね」

という思いで、誰彼にそんな言葉で話しかけたくなるのだった。

いつかその店の主人夫婦とも顔を合わせれば挨拶をするようになり、もち米のいただきものがあつたとき、

「お赤飯にしていただけないかしら」

と頼んでみたら、とてもおいしく作ってくれた。姑はお赤飯大好きの人だった。ときどきその店の赤飯を買って姑のお昼に出したりしていた。自分で作るより、おいしく作ってもらえると思って頼んでみたら、快く引き受けてくれたので、以

後お赤飯はその店に頼むようになった。

庭でよもぎの新芽を見つけたら、今年もあの店にはよもぎの籠が出ているだろうかと思い、日のあるうちにちよつと商店街を歩いてみた。寒さのきびしい間私はほとんど商店街を歩かず、地域をめぐる百円バスを利用して駅前のスーパ―や市場で買物をしていた。

久しぶりにお菓子屋さんの前を通ったら、すっかり立派な店構えになり、氣候のよいときなら店先でお茶とお菓子を味わえるようなテーブルや椅子も置いてあった。よもぎの籠も出ていた。何だかほつとして、ここにはもう春がきていると思つた。

幼い頃の私は、よもぎという名を知らず、「もちぐさ」と呼んでいた。しばらく私は荒川堤の近くの小学校にいつていたが、堤には「もちぐさ」がびつしりと生えていて、友達と二人でそれを摘み、友達のお母さんのところへ届けたことがあった。頼まれたことだったように思うが忘れてしまった。ただ、よもぎという名と、それをお餅に入れて草餅にするのだと教えてもらったことだけを、しっか

りおぼえている。

家庭を持ち、手作りのものを喜ぶ姑や夫にたべさせようと、よもぎ餅も毎年少しずつ作ったが、一人になってからはぴたっと作らなくなった。不精になったものだと思う。でも、いのちを支える自分の食事はすべて自分で毎日工夫している。その中にちよっとおたのしみによもぎ餅を加えてみたいと心をさそわれた。

春先の散歩は 一番たのしい

春先は庭に出るのも近所を散歩するのも、一番たのしいときだと思う。同じわが家の庭でも、南向きのあたたかいところは落^{ふき}のとうも終わって、とり残しに花が咲いているのに、陽当たりの悪い霜柱のよく立つところにある落には、まだうすみどりの小さな落のとうが見える。

一本しかない白い椿を見ようと近くに寄ると、足もとのよもぎが、もう草餅が作れるよ、とでもいつているように葉をひろげているし、スノーフレークもちらはら咲いて、いろいろな草花の芽立ちの中で、ラッパ水仙と花を競っているように見える。

これから咲く花を数え、うちの庭が一番きれいな季節がそこまできている、と