

マロンおじさんの『悪あが記』 202404

【2024年春 ブラ^{たぐり}田栗 第21弾】 🍡

＜毎月10・10・10で明るく元気に！マロンの浪漫徘徊記＞

～～バイト10日・walk10日・プール10日 間隙縫って気まま旅～～

【2024年1月～2023年4月】

能登半島の大地震、日航機と海上保安機の衝突・炎上で波乱の幕開けとなった2024年。例年のごとく年末年始を病院勤務する富山在住の息子も、地域避難住民の病院受け入れでテンヤワンヤの幕開けとなった。天は我々に本当に堪え難き試練を与えるものである。どうかこれを最後に穏やかな一年となります様に！！お陰様で小生自身の年明けはいつも通りでした。



ダイヤモンド富士



出雲大社相模分祠



辰年



青学優勝！

そしてそんな正月、ちびちびとビールを飲みながら**一つの目標**を立てた。

さて今年の目標は？ ①フルマラソン参加 ②水泳バタフライ100メートル

③お気に入り曲のピアノ演奏 ④長編時代小説第2弾執筆 ⑤被災地支援

ボランティア3回 さてどれでしょうか？？**正解は最後のページ**で！！

『悪あが記』も今回で第21弾、変わり映えしない内容薄き代物ご容赦を！

【1】ショート・ショート

(1)『旅立ちの日に』

火曜日と金曜日の朝は教室で出るゴミを受け取るためにゴミ置き場階段にてマロンおじさんは待機。6年3組の女子3人、その日がゴミ一袋であっても必ず一緒に仲良く3人で持ってくる。雨の日も風の日も。この日は翌日に卒業式を控えこのゴミ出しもいよいよ最後。受け取ろうとすると…

「おじさん6年間ありがとうございました」3人ペコリ、ニコリ

「大きな木を切ってくれたり、壊れたドアを直してくれたり」

「教育委員会から色んなモノを運んでくれたり銀行行ってくれたり」

「君たちも最後まで仲良しでおじさんも嬉しいよ！大変だろうけど中学に行っても楽しい毎日を送ってね！おじさんにも小学校からの親友がいるよ。これからも仲良く、青春してくれ！」

翌日の卒業式、少し緊張気味の120名の卒業生を廊下で大きな声で“おめでとう”と祝福の言葉を投げかけた。

朝、ピースサインをしてくれたり、おじさんのやっている事に興味を持ってくれたり、こちらこそ有難うだよ。いつでも遊びにおいて……。

(2)「小学生 恋の行方」

僕は小学校4年生の時に同じクラスの優ちゃんに勇気を出して“好き

です”と告白。優ちゃんは上白石萌音の様に目が大きく歌も上手。でも僕の事は基本“無視”。そればかりかお陰でそのことが広がりその後皆の噂・笑い者となり後悔 max で卒業。そして中学でもクスクス笑われ続け優ちゃんとは口さえ聞いてもらえず。一生懸命勉強して優ちゃんと同じ高校に進学するも優ちゃんの無視は相変わらず、恋心を胸に閉じ込め地味に生きるも皆からからかわれ堪え難き屈辱の生活を。

そして30歳の今、相変わらず何かと馬鹿にされながらもこうして二人で夕飯を食べてます。上白石萌音似の優ちゃん、これからもよろしく！

(アレ？ 笑 『一念 岩をも通す』 少年よ めげるな！くじけるな！)

(3)「優しき心」

朝、私は食料を求めて配給所に並んでいました。私の前には母親と泣きべそをかいている小学校低学年の子供。その子供は壊れたニンテンドーDS を持っていました。画面はひび割れボタンを押しても反応せず、子供は泣き止みません。そのDS は昨年12月にサンタさんからもらったものでした。

「サンタさんに怒られる～」と泣き叫びます。

その様子に私も周囲の人々も地震同様悲しく切なく言葉もありません。

その時一人の中학생ほどの男の子が子供の元へ近づいて行きました。

彼は自分の DS を子供に渡し、

「**サンタさんから頼まれた**」 と言って壊れた DS と交換しました。

子供はにわかに喜びの笑顔に溢れ、母親は涙を流しながら感謝の気持ち伝えていました。

寒く、電気も水も無く、食料も足りない中での小さな出来事でしたが、皆の心が大きく温まりました。彼から大きな力をもらいました。

★この話は、東日本大震災発生から5日後に2チャンネルに投稿された実話だそうです。未曾有の大災害に直面しながらの少年の優しい心に胸打たれます。能登の皆さん、まだまだ大変な状況、強く優しき心で頑張ってください。**もう春が来てます**から……余談ですが、温かい豚汁を配給していたおばちゃん、、、この中学生に多めの肉をよそってあげたそうです。厳しい状況での**優しさの連鎖**ですね。



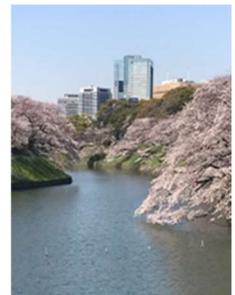
つぼみ膨らみ3/28



3/31 開花



昨年より2週間遅れで満開
WALKING コースの秦野水無川



皇居

【2】 小学校業務員のつぶやき・あれやこれや

(1) 今年も多才な先生方の黒板アートで幕開け



(2) 「秦野市 親子川柳」

日常の家族のやり取り、心の繋がりを楽しく描く川柳。

思わず笑みがこぼれ、相槌を打ってしまう数首を紹介。

◆(子) どうしてママ 熱の時だけ やさしいの？

(母) 一刻も 早く学校 行ってくれ

◆(子) 寝た時と 違う布団で 朝起きる

(母) 攻め込まれ 行き場をなくし 目が覚める

◆(父) 夏休み 娘に合わせて 休み取る

(子) ごめんパパ 予定は全部 友達と

◆(子) 大人たち どうしてケンカ するのかな？

(母) お前だよ だいたい原因 お前だよ

◆(母) マスクして 人に会う時 忘れずに

(子) メイクして 人に会う時 忘れずに

◆(子) ハンバーグ 愛情いっぱい 星三つ

(母)口いっぱい ほおぼる笑顔に 星五つ

◆(子)映画観て とても悲しく 涙でた

(母)我が子見て とてもうれしく 涙でた

◆(子)暑いのに どうして海に 入らないの

(母)海じゃなく 入らないのは 水着なの

◆(マロン爺)古稀となる 孫の成人 見届けん

(孫1)10年後 わたし社会人 爺天国?(涙 ガンバ!)

(孫2)10年後 私が爺の手 引いたげる(嬉 本当か?)

(3) “OHTANI SAAN!” 我が学校にもやってきた 🍌👍



結婚の明るい吉報直後の残念なニュース 🗿 真美子さんと共に野球に専念を!

“キラネーム”の「彩莉」(IRORI)、「望羽」(MIYUHA)、「莉里衣」(RIRII)ちゃんも応援!

(4) 小学校の四季

【12月】



南天



くちなし

【1月】



水仙(雪月花)



冬薔薇

【2月】



梅 VS 蠟梅(中国の梅)



【3月】



メジロ



約15本の古い桜

(5)小学生が選ぶ「今まで読んだ中で一番好きな本」を読む。

ジャンルが違えど、どれもが発想豊かで爺とて面白く読む。

1位：**りんごかもしれない**・・・りんごひとつへの疑問から展開される、

まか不思議なアイデアと想像力の壮大な世界。

2位：**ざんねんないきもの事典**・・・進化の過程で残念な体、残

念な生き方、残念な能力を持たざるを得なくなった動物た

ち。最も残念な存在になってしまったのは人間かも？

3位：**大ピンチずかん**・・・ピンチに出会うのを恐れるよりどん

なピンチがあるかを知って心の準備が出来る。もう、いつ大

ピンチが来ても大丈夫。

4位：**あるかしら書店**・・・人気絵本作家ヨシタケシンスケさん。

「本てやっぱり楽しい」と言いたくなる本当の本とは・・・

5位：**不思議駄菓子屋銭天堂**・・・幸運な人だけがたどりつける、

ふしぎな駄菓子屋。でも食べ方や使い方を間違えると…。

幸福を呼ぶか、不幸をまねくかはその人次第！「運」と「恩」

そして「縁」、これからも大事にして行こう！



(6)小学校 ぶきっちょおじさん奮闘記



【2年に一度のイチョウ×22本の枝伐採】結構な高所作業！



不用額縁を利用した衝立製作 冬季でも落葉清掃 厄介な水回り深追いせず業者に

★朝6時半に家を出て7時から業務開始。昼休憩挟んで3時半までが勤務時間。不器用な小生、諸先輩やらユーチューブに助けられて早や4年、あと何年やれる？「慣れ」は禁物！慎重に好奇心旺盛で。

(7)卒業・・・そして「13歳のきみへ」



卒業生を送る鼓笛隊の練習



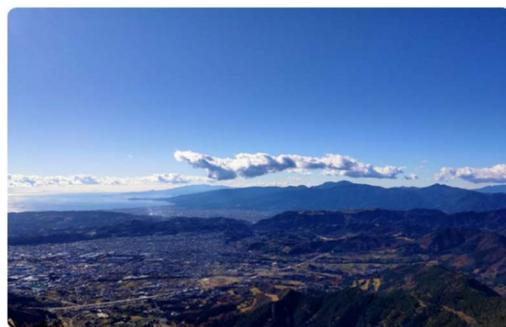
ランドセル スクールリュック

これから中学生になる卒業生。不安だらけに違いない。勉強、友達。異性、いじめ、将来の夢・・・。「気づかう側に立とう」「きついほうを取れ」「すてきな大人を探せ」など先輩から**13歳のキミへ35のアドバイス**。おじさんも中学生になった読書好きの孫の**杏ちゃん**にこの本を進呈。読んで一つでもやってみよう！と思うことがあればいいな！楽しい中学校生活を！そして小生からも一つのアドバイス。「やるだけやってもう心底無理！と思ったらそこまでやった**自分を褒め次へ**と」。「青春とは何だ！（古っ）、大いに楽しめ！」 充実した中学校生活を・・・

「卒業式 トイレにも言う ありがとね！さようなら！」

(8)「OMOTAN」(表丹沢) 君たちが生まれ育った我が故郷

西に富士、北に丹沢 ♪素直に・賢く・強く生きよと山は言う ♪校歌



市役所屋上から



東名秦野中井



大山



震生湖 生誕100年 ユーシン渓谷 ユーシンブルー

★太平洋の海底火山として誕生し、フィリピン海プレートにのって北上し本州に衝突、さらに伊豆半島の衝突により隆起と浸食が繰り返され今の OMOTAN に。インドがユーラシア大陸に衝突してできたヒマラヤ山脈と似ている。秦野を背後から守り、東京・横浜で雪降れど秦野で降雪はない。清流数知れず、「名水の里」「良質な木材」「信仰の山々」等々移り住んで大正解！

【3】小さな一人旅<ロング walk & ショートステイ

1. 板橋ブラ WALK 20キロ(師走12月)

お江戸・東京には合わせて15年住んだが板橋区はこれまで縁が薄かった(王子4年、高田馬場2年、花小金井9年)。年末年始はこれまで山手線一周やら駅伝出場大学巡り WALK を楽しんでたが今回は渋く(笑)板橋を歩き尽くした。翌日巣鴨にて妹夫婦(西日暮里在)、従兄弟(駒込在)、従姉妹(四街道市在)と大酒を。



ガイドさんから講義受け出発

プレバト水彩画展(渋谷東急プラザ)⇒巣鴨⇒近藤勇供養墓⇒

板橋宿⇒縁切榎⇒東京大仏⇒巣鴨



圧倒的3女傑

野村 重存



師匠



光宗薫



田中道子



辻本舞 天才画伯孫の玲ちゃん画 渋谷 クレーン林立 マロン画 ウムム・・

【バラエティ番組は殆どみない小生、かつて夏井いつきの俳句が好きで彼女の講演会に行ったり才能無き一句を投稿したりした。それも口うるさい梅沢おっさんに辟易し、水彩画に移行。過去油絵は多少独学でやれど、失敗・上書き出来ない水彩画に惚れこむ。驚くことにその画板はF2の小さきスペースにあの繊細な筆さばき!(20センチ×26センチの小スペース)】特に3女傑の才能・個性豊かな作品はビデオ録画で何度見ても和む。



お婆ちゃんの銀座・巣鴨



元祖塩大福店 皆大好き



駅前にて胃袋満たし



【板橋区】命名の板橋



近藤勇供養墓



皇女和宮も迂回した縁切り榎が粗末～～



東京大仏

★交通の利便性、300を超える公園、100以上の商店街、子育て支援などで「**住みやすい街**」全国8位とか。もう少し**歴史遺産**を大切にしたらさらにup?

2. 二宮 吾妻山 23^{キロ}恒例 WALK(2月中旬)

富士五湖からの富士は勿論美しい。しかし小生ここ吾妻山からの富士が最も素晴らしいと思っている。近年他県からの客も増えている(この日も雲少し被ったが普段の行い良く最高!)



満開菜の花



小田原箱根方面



我が秦野・丹沢・大山方面

3. 「東京マラソン」コース 42^{キロ}+α 3月10日

都庁⇒神田・上野⇒浅草・門仲⇒銀座・芝⇒東京駅前

このコースも3度目。初春のお気に入り江戸散策。

【浅草在住の巧さんからの**通行手形**も得ず訪問、失礼! 】



手製昼食



都内のコンビニ **トイレ無し涙**

見栄えより味! 借りた APA ホテルで



歌舞伎町 ゴジラ



日本橋



浅草



仲見世人出コナ前以上



浅草公会堂にて



東京都慰霊堂



富岡八幡宮



伊能 忠敬様



久しぶりの銀座



皇居 行幸通り



ゴール 😊 晴天無風のご機嫌 WALK

【東京大空襲資料展】1945年3月10日まさにこの日。325機もの

B29が40万発もの焼夷弾を今日歩いた浅草・本所・日本橋な

どの東部地区の民間住民に投下大虐殺。10万人の死者、11万

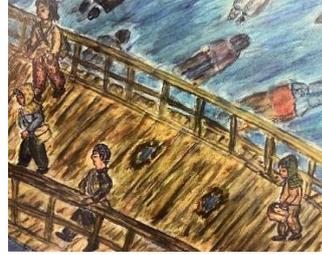
人の負傷者、100万戸の家屋消失は広島被害に匹敵。炭と化

した無数の遺体、隅田川に浮かぶ亡骸・・・ここには載せられ

ないほどの無残な映像。外国人旅行者、特に原爆投下同様、

「早期終戦」の名の元に民間人殺戮を挙行、実態を知らない

アメリカ人観光客に是非知って欲しいとの思いを強く持つ。



【春季慰霊碑大法要】 **関東大震災**(死者 10.5 万)及び**東京大空襲**(死者

10 万)での名も無き人々を悼み、二度と戦争はしないと誓う法要。

東北大震災、熊本大震災、能登大震災、いつまたどこで起こって

も不思議ではない地震国日本。このような国に原発稼働・再稼働・

稼働延長などはありません。共存など不可能な自滅行為。誰も責

任など取らないし取れないことはするべきではない。間もなく全

原発運転停止 1 年になる地震の無いドイツに比し百歩後退日本。

NO WAR! NO NUCLEAR POWER PLANT!

★自然災害伝承碑：歴史上判明しているだけで、全国**600**市町

村、**2100**基の伝承碑(地震・洪水・土砂 他 **安心地帯皆無**)



東日本大震災



宝永津波溺死伝承

★都の百合子おばちゃん：右翼もどきに脅され、震災時の朝鮮人

虐殺をあたかも無かったことにするのはよろしくないぜよ。事

実は事実。これは貴女達が言う“**自虐史観**”に非ず。

4. 車中泊シーズン到来【4月中旬 2泊予定】

(冬眠から覚めて今年も伊豆慣らしスタート)

今年はどこに参ろうか？久しぶりの東北？車中泊の経験の無い
沖縄？天候リベンジの北海道？富士五湖は今年も5回？



道の駅 天城越え



おなじみ浄蓮の滝



大室山山頂 walk

【4】マロンの独り言・・・あれやこれやつれずに・・・

～～政治・宗教などの腐敗・醜聞が日々を暗く腹立たしくさ
せている 感染しそうなものは読み飛ばして下され～～

(1) マロンの「マンダラ・チャート」

マダムも計画・実践している曼荼羅チャート。大谷が高校の時考え
作成し実践したことで一躍有名に。古希マロンも今更ながら作成。

大谷さ～ん

目標：8球団からドラフト1位

マロンおじさん

目標：80才まで現役続投

★勉強・挑戦・ボケ防止・社会貢献・メンタル・健康運動・興味深々。

空白は今後の伸びしろ！と考え楽しくマイペースで・・・

(2)立ち食い蕎麦対決(富士そば 対 箱根そば 対 神田かめや 他)



小諸も美味し！



横浜西口勤務時代



高田馬場 学生時代



定番の天玉そば

閉店？ 最後の晩餐 これでOK笑

★うどん、嫌いではないのに、立ち食いでは食したこと無し。何故や??

(3) ジロちゃん・ヒメちゃん・はっちゃん 全員天国へ

今まで本当にありがとう！ いっぱいの思い出は永遠 

美男薄命のジロちゃん、人間の90才オーバーのヒメちゃん・ハツちゃん！





	天国へ	年齢
ジロちゃん	20130118	9年11か月
ヒメちゃん	20220220	18年7か月
はっちゃん	20231222	18年9か月

みんな一生懸命生きま
した！ 私たちも頑張
る！ 🙌 🌹



富山の息子から

昔凝った熱帯魚 又飼おうかな？

でも水安定するまで大変だな・・・

(4) NHK 大河ドラマ



予習バッチリ

北條義時、久しぶりにハマった大河。所縁の地にも多く訪れた。家康、時として飽きが来たり、どう見ても井伊直正は小学生にしか見えん！、とか“茶々はようやりました”と言って炎に飛びこむ茶々は芝居染み過ぎる等々悪態つきながらも結局最終回まで付き合い合わせた。さてこれまで興味の薄い平安の世。どこまでついて行けるか?? 『**光る君** 目線頭に 言われけり』(気の毒な御仁多かりし)



(5) お詫び

“メンタルモンスター岸田”がよく使うセリフが、「〇〇については**お詫び申し上げなくてはならない**」だ。これって詫びているのか? 詫びる、謝罪するのであれば、このセリフの後に、「申し訳ございません」「お詫び申し上げます」「ごめんなさい」だろうが! 小学生でも悪かったと思えば“ごめんなない”と涙して謝る。

さらには「**引き続き**説明責任を果たしていきたい」などと言う。そ

れが「**より一層**」だったり「**これまで以上に**」あるいは「**さらなる**…」
だったりする。何もやっていない、あるいは全く成果が出ていない
からこそ問題！言葉のまやかashiで逃げる誤魔化す、ある意味天才。

(6)保守派ジャーナリスト桜井よしこ

晋三と大の仲良しだったこの御仁、SNS でほざいた。「あなたは祖
国のために戦えますか？多くの若者、NO と答えるのが今の日本で
す」と。飽きれる。先の大戦の反省のもと、二度と同じ過ちは繰り
返すまいと不戦を誓った日本人に特に若者に対しこのお婆さんは
何を言っているのか？「お国のために死ね」という事以外の何物で
もない。自らは決して戦わない常に安全地帯にいるこの類の連中に
飽きれる。映画俳優・監督のクリント・イーストウッド曰く「戦
争を美しく語る者は信用するな。彼らは決まって戦場にはいなかった
者なのだから」。桜井さん、全く信用出来ないし、国の為には戦え・
死ねというのであればその様な空言をほざく貴女方や施政者たち
と戦う。

(7)マイナンバーカード

飴と鞭的なお国のこれまでのやり方、必要性の欠如などに抗っ
て未だに作っていない。政府が躍起になればなる程腰が引ける。
全ての不安や疑念が払拭し官僚・役人の全てが作り、機器が普及

し病院や各種の手続きが問題なく行えるようになるまで様子見。

(8) 手作りヴァレンタイン(ホワイトデーに毎年苦戦)

(杏ちゃんのクッキー 玲ちゃんのチョコ)



孫の手作り > 爺の高価菓子 手作りの勝ち～

(9) 能登半島地震義援

何も出来ない事への苛立ちや無念さを感じる方も多いのではな
かろうか。多少なりとも体力には自信のある小生も交通規制され
ている現地に車中泊まがいで現地入りする訳にもいかず、心ばかり
の義援金を役所なりでの設置箱に入れるだけで何も出来ない。
そんな中、京都のあるお寺の本堂内に設置された募金箱から2
千数百円の募金が盗まれ、その一部始終の映像が頻繁に流されて
いた。メディアは何と恥ずべき行為と非難ごうごう、住職は一人
ひとりの善意を踏みにじる行為であり悪行の最たるもの・・・と怒
りを。全くその通りであり溜息がでるがチョと待てよ！誰もいな
いほったらかしの募金箱にご本尊に手を合わせた直後に犯行に
及んだこの御仁・・・もちろんやってはならぬ行為ではあるが、一

人ひとりの善意の方々にお詫びすべきはこの寺ではないのか？

一人ひとりの善意をまるで取られても仕方ないと言わんばかりの環境に設置。倒壊した屋根を覆うブルーシートを何十万で売り付ける奴らは話にならないが、この2千円で食べる飯など美味かろうはずがない。2か月に一度の年金支給日に長蛇の列、特売日のカップ麺を2度に分けて食べる高齢者、減る年金に物価高騰・・・

悪い事は悪いとの一方的報道ばかりではなく、そこに想像力豊かな思いやりと反省を促す明白な言葉掛けを・・・と思う偏屈爺。

この行為を些事とは言わないが、国民の大多数が中止・延期を求める膨らむ一方の大阪万博、被災現地責任者でありながら維新の顧問になっている理由で万博を支援する馳石川県知事、裏金は勿論の事、沖縄県民の意思を無視し完成の時期さえ不明確・マヨネーズ地盤に杭を打ち続け莫大な税金をつぎ込む政府。国民の目線はこの義援金泥棒に非ず、小学生でも分かるあまたの無駄遣いや不正にある。天災、人災、そして今我々を苦しませ暗い思いにさせている“**政災**”。こんな言葉は無かろうが、一部の人間の浅ましい恥ずべき行いを今こそ正さなくては明日も未来も無い。“そう言う政治家を選んだのも我々国民”とのフレーズがよく言われるが、我々国民はこんな酷い政治家を選んだことは一切ない。若者

の無関心をよいことに都合の良い選挙制度のもと、さらにはその時だけの嘘だらけのリップサービスにより金をばらまき、組織・派閥を利用するだけ利用して成り上がっただけの人間というだけの事である。そろそろ“I love me”だけの政治屋ではなく、国民目線の政治家を選びたいものです。米沢の**上杉鷹山**さん、会津の**保科正之**さん、今の世に戻ってきて下され。「戦闘機輸出は国益」などとうそぶく自民、結局いつもの通り金魚の糞たる公明、人を殺す武器弾薬を売って国の利益 GET！とは……。怒りを感じるのは感じてもしつからないほどのそれなりの体裁・知力・責任感を有する組織に対してのみ。今の彼らはその価値すら微塵もない存在。鷹山さん、正之さんそう思いますよね。

(10)男女トイレ考

駅で映画館でデパートでいつも見る光景は女子トイレの長蛇の列。空いている男子トイレに突撃出来るのは僅かなおば様のみ。いつも気の毒に思っていたが、ほとんどのトイレで女性を1とすると男子は1.6～2.1倍の数らしい。スペース面で難しいかも知れないが個数的に逆でなければいけないかと思う。外国からの旅行者もさぞかしお困りでは。諸外国のトイレ事情は如何に？

『「清掃中」 余裕の笑顔 引きつる時』

『談笑も 手に汗握る トイレ待ち』

『間に合ったア ムンク顔に 笑顔満ち』

『座リション 慣れれば皆々 HAPPY LIFE』

(1 1) 「サファイア婚」(3月下旬)

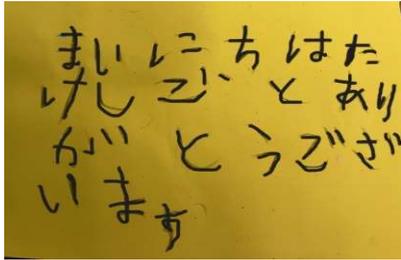
正月に決めた我が家での恒例の飲み会。かねての同僚たち7人で昔話など大いに盛り上がった。その日はたまたま小生たち二人の結婚45周年の記念日。色々なことあれど全てが懐かしく良い思い出ばかり、皆に祝っていただいた(皆さん曰く、我ら夫婦の長持ちの秘訣は趣味も興味も行動も全く別々だから・・・だそうである笑)。その日は大した酒量ではないにも関わらず酩酊、後半の記憶無し(腰痛の為直前に飲んだ痛み止め薬のロキソニンが原因? コロナ以降、晩酌以外の外飲み練習不足? マア最近弱くなってる)



出身大学の教会、学生食堂にて挙式
取り敢えず健康維持にて「**金婚式**」を目指します

★床屋嫌いの小生、以来45年間、2か月に一度でカミさんに髪の毛を切ってもらっている(45×6×3, 500円=約100万相当)。
器用なカミさんで有難いことです(謝々)

★写真館【第21弾 その他お気に入り画像】



ひまわり級(特別学級)2年生
からお礼の手紙「毎日畑仕事
ありがとうございます」



地元公民館に掲示されている亡き義父の
俳句「蠟梅の 色も珍し 匂いこそ
異國の土に 妻を忘るな」



玲ちゃん画の小生 アカデミー賞結構だが、可愛げないゴジラ

追悼



息子娘世代の英雄・友

追悼

5年生がペットボトルキャップで作成した応援歌



WALKING コースの
満開の水無川



河口湖畔からの富士



3位に100分の1秒差で2位で
パリ五輪へ 心からおめでとう！！

【7】 ～～継続・継続・時にサボり大いに結構！～【添付】

～～歩き過ぎ要注意！（15キロ未満/回） プール回数増へ～～

【塵も積もれば！千里の道も一歩から！】

2023年実績：バイト：116日 WALK：69日 1,357キロ（平均19.7キロ/日）

プール：105日 5400分（90時間）

	アルバイト	ウォーキング	プール	エアロバイク	運動ゼロ	車中泊 旅 ロングウォーク等
1月	12日 【96キロ相当】	3日 【59キロ】	9日 【540分】	8日 【240分】	2日	1日 丹沢湖
2月	11日 【88キロ相当】	5日 【96キロ】	3日 【180分】 点検休館	10日 【40分】	0日	1日 吾妻山
3月	10日 【80キロ相当】	7日 【131キロ】	8日 【480分】	3日 【90分】	3日 病院 飲み会	2日 東京マラソンコー スWALK
4月 含む予定	11日 【88キロ相当】	6日 【150キロ】	8日 【480分】	4日 【120分】	0日	3日 伊豆？
	 徒歩 8キロ/日 換算 	 休憩込みで 3.5H 20キロ 強目標 含イハ ントウォーク	 平塚 50メー トル屋外プー ル  大根 25本	 一番苦手 テレビ録 画観なが ら	雨 休館日 休養 野暮用 ワクチン など	・ミニ車中泊 ・ロングウォーク ・小さな旅 など  塩分補給

★運動はこれまでの2割減の距離・時間で🙄

END

【マダム へ】

今回も“マンネリ”感満載ですが、ブログ UP 宜しくお願いします。

坐骨神経痛を何とか卒業したマダムと同じく小生も多少ガタがきております。

若い時「脊椎分離症」なる診断を受け腰痛に苦しんだ時がありましたが、その後は快癒しておりました。それが最近になり何の理由も無く右腰が痛み、

整形外科に行ったところ、「腰の部分の靭帯が硬化し筋肉・神経を刺激している」らしいです。さらには油分が減少しているのか？脇腹や背中

の痒みがひどく皮膚科の世話になったりと、歯医者以外は行かない！と豪語し

たにも関わらず、“これが年をくうと言うことか～～”と思う事多し。互いに

痛い痒いと仲良く付き合い多少の無理はしながら頑張りましょう！！

★さてさて、今年の新たなチャレンジとは？

③お気に入り曲のピアノ演奏・・でした！

その“お気に入り曲”とは、ショパンの「ノックターン OP9 2番」映画「愛情物語」のテーマ曲でもある、どなたもご存じなあの曲。早速電子ピアノを購入。

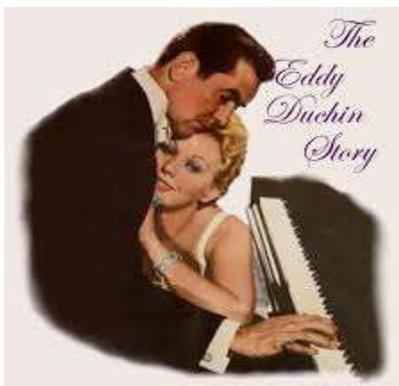


一年独学でやってみてどうにかならんかな？学校の音楽の先生に話をしたら、

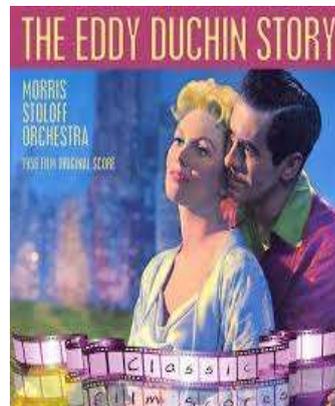
“来年正月、音楽室のグランドピアノをお貸しするので、独演会をして下さい！”との事。もうやるっきゃありません…。人は死ぬ前に後悔することの一つに、「やってみて失敗することより、やりたかったのにやらなかったこと」を挙げるそうである。3 か月経ってもまだまだが“やったるで～～！忙しく爺じの相手などしてられない”杏ちゃん玲ちゃんに教わる事無く、爺頑張るで～～

♪もしも ピアノが 弾けたなら～♪

『愛情物語』(1956年)



タイロン・パワー & キム・ノヴァツク



ヴィクトリア・ショー



ショパン 『ノクターン』

楽譜 読めね～～



目指せ 年齢不詳の女子高

太宰治と同じく

いかにも不器用そうな指だが

ストリートピアニスト **小雨ちゃん**

ショパンも39才没



【おまけ】



富山の**息子家族**と地元秦野の**娘家族** 篤、杏ちゃん中学入学、悠くん小学校入学おめでとう！ 玲ちゃん5年生がんばり！ 新年度 明るく楽しく 自分らしく・・・爺も