かきのたね通信　最終号

Vol.18 2026.3 月

発行：茨城県立医療大学付属病院デイケア

〒300-0031 茨城県稲敷郡阿見町阿見 4733

℡029-888-9292

ホームページ http://www.hosp.ipu.ac.jp

猫ちゃんを飼いたい人へ

　向う三軒両隣との堺がちょうど猫が通れるぐらいの作りになっていて、よその家の猫ちゃんがよく家に来ます。どこの猫ちゃんだか分かりませんが、えさをやると癖になるんじゃないかと思って、エサはやっていませんが、ちょっと声をかけると返事のようニャーとなきます。以前はおす猫がねずみをつかまえて、自分の家のベビーカーに置いていったりしたこともありました。さいわい自分の家の縁の下には猫が入れないつくりになっているので、勝手に猫が入り込んだりねずみが繁殖したりすることはありませんので、気が楽です。ユーチューブなんかでは猫が芸をしたり、以前では考えられなかったことをしたりしているのを見ますが、私には映像を勝手に作り変えた

りすることができませんので、ただ見ているだけです。猫は爪をといだり糞をしたりしますので家で猫を飼うときは、そういうことを分かった上で飼うようにしてください。猫はケージで飼って、トイレや爪とぎをそこでさせるといいかも知れません。

M.I

自己PR

＊僕は、中学生の頃、音楽の授業の教科書に載っていた「モネ」の「水連」の絵をずっと見ていて、音楽鑑賞をしていました。

＊3年間、音楽の先生のピアノの伴奏を聞きながら、「水蓮」を見て、音楽の通信簿は「21」でした。

中学校最後の音楽の授業の時に「歌」を歌って通信簿は「3」でした。

＊２０１９年１１月、カラオケにはまっていて、友達と一緒に、２０２２年８月まで、カラオケボックスに行っていました。

＊今は、音楽ＣＤを聞きながら、音楽鑑賞をしています。

品川一輝

私のおすすめ

① おすすめの公園

《洞峰公園》　（つくば市）

大きな沼や、ジョギング、ウォーキングコース、森林などがあります。

市民の憩いの場となっています。散歩すると気持ちいいです。

② おすすめの神社

《筑波山神社》　（同上）

筑波山のふもとにある、歴史的にも由緒ある神社です。空気が良い気がします。

③ おすすめのラーメン

《俺の生きる道　つくば店》

私が行ってる作業所の紹介

私が行っている B 型作業所阿見にある「ディスカバリー」と言います。主な仕事はお弁当の盛り付けのお手伝いやお客さんへ配達にスタッフと一緒に行くことです。

ここは元中華料理屋だった場所を居抜きで使っており、ディスカバリーの料理人も元は中華料理で仕事していたため本格的で美味しい料理がお昼ご飯に出ます。

私が今までで一番美味しかったと思う料理はナスのはさみ揚げです。中のお肉はジューシーで味も濃いめでとても美味しかったです。

肉のお弁当だけでなく魚や野菜がおかずの時もあり、バランス良く食事ができます

（K・R）

小貝川・鬼怒川に行った話　～サギの話をそえて

春のきざしが見え、もうすぐあたたかくなってきますが、昨年の夏に川を見に行った時のことを話したいと思います。

（はじめに）

ある夏の日に、私は小貝川ふれあい公園に行きました。

気分をきりかえに、広い空のもとに出たいと思いました。

守谷を出て、水海道をこえ、石下を走り、下妻にたどり着きました。

空の下には広大な筑波山が広がっています。

川の近くと歩いていると、空を一羽のサギが飛んでいきました。サギ

がかわいく飛んでいくので、気になって調べちゃいました。

（サギについて）

サギは真っ白な体毛のシラサギが有名で、サイズによって種類を分けられます。

・体が大きく、クチバシが長くて足も長いのがダイサギ

・体が中くらいでクチバシが短いのがチュウサギ

・体が小さくてクチバシが長く、足が黄色っぽいのがコサギです。

主に夏にやってきます。冬には外国に行ってしまうのもいれば、一年中いるのもいます。

繁殖期にはレースのような尾羽が長く生えます。チュウサギは胸にも羽が生えてきれいです。

(左:写真。ダイサギ？　右:イラスト。チュウサギをイメージ。)

サギは私の好きな鳥のひとつです。白い体毛も、レースの羽も美しく

てすばらしいです。雄大な小貝川でかわいいサギを見れて、本当にうれしかったです。

（小貝川・鬼怒川について）

小貝川がどこを、どういう風に流れているか気になって、小絹に川を見に行きました。小貝川から５Km もしない所で鬼怒川に出会うことができました。

(左上:鬼怒川上流 左下:鬼怒川下流 右上:小貝川上流 右下:小貝川下流　冬頃。県道３号から撮影。)

両方の川の位置関係が気になって地図を見ました。

どうやらこのあたりでは小貝川と鬼怒川が一番近いところにあるようです。ここより上流のところはどうなっているのか、どこから流れ

ているのか地図を上にたどります。栃木県に出て、日光の方まで行ってしまいました。

近くの小貝川・鬼怒川の地図です。

小絹であんなに近かった距離は、どんどん離れていきます。こんなに離れて、最後はどこに行ってしまうのでしょう。

身近な鬼怒川が、上流はどうなっているのかとても気になります。この地図の上には、宇都宮があります。そこまで行ってみたいと思いました。またいつか日光の方へも行って、お参りしたいと思いました。

ここまで大きくなる川は、ほかにないと思います。

KH

スニーカー特集

・はじめに

近頃**運動不足**である。医師からも念を押されたが、歩かねばならない。なんとしてもまずは散歩だ。そこで注目したのが**スニーカー**。

私はスニーカーが好きだ。散歩へのモチベーションを高めるべく、一足、できれば新調したい。そこで、これまで履いてきたスニーカーや知っている情報を「ハイテク」「ローテク」に分けて分類する。そしてここに紹介する形でまとめて自らの傾向を知り、自らのスニーカー選びの参考にしたい。

ローテクスニーカー

いわゆるクラシックモデルや、機能性や素材の素朴でシンプルなスニーカー。コーディネートしやすい。アウトソール（靴底）が薄いものが多い。

- adidas　samba：ここ３，４年で大ヒットしたモデル。流行りすぎたくらいだ。レザーがきれい。履きなれるとレザーが伸びるので、最初は多少窮屈でも我慢して履きたい。**雨の日は滑りやすい**ので注意（経験有）。

- **adidas　tabacco**:スタイルは samba に似ているが、やや幅広な作り。スウェード素材が基調で暖かみがあり秋・冬にお勧め。
- **CONVERS オールスタークップ(白・黒)**:非常に**シンプル**な作りで、デザインは、シュータンに「ALL STAR」とあるのみ。非常にコーディネートしやすい。ただし革がやや硬く履き心地はいいとは言えない。
- **PUMA SPEED CAT**:「**ロープロファイル**」と呼ばれる、ソールの極めて薄い作りのスニーカー。履いたことはないが、履き心地はいいのだろうか。最近特に勢いがあり流行の兆しがあるそうだ。

ハイテクスニーカー

全体的にぽってりとして大きい。プラスチックやレザー、スウェード、メッシュなど複雑な素材の組み合わせが多く、カラーリングもシンプルから複雑なものまで様々。機能性素材が組み込まれているのも特徴で歩き心地もよい。アウトソールも機能性素材が搭載されたモデルは厚くなるため、身長を盛れる副次的効果も期待できる。

- **アシックス　ゲルカヤノ 14**:急激に勢いの出たブランドの一つ。ランニングモデルゆえに履きやすく、快適性は言うまでもない。

ただし、いわゆる運動靴のようなデザインには賛否もあり。その場合は様々なカラーリングのモデルが揃う別注版も狙いたい。

- **ニューバランス（574　996）**：どのモデルも履きやすく、サイズ感も概ねおなじ印象。そのため**試着を経ずとも通販でも失敗が少なく買いやすいのでは**。「574」「996」はシンプルな外見でクラシック寄り。
- **ニューバランス　1906**：よりファッションアイテムとして使いやすいのは「1906」や「2002」「990」など。こちらは個性があり見た目の好みも分かれると思うが**履き心地はピカ 1**。ただし高額なものもある。
- **Nike　エアマックス**：日本でも一世を風靡した「９５　イエローグラデ」が復刻再販されるなど、いまだに人気のランニングシューズ。だが、やや細身のつくりで、私の足に合うサイズがなかった。悲しみ。
- **サロモン　XT-6**：トレイルランニング用のスニーカー。サロモン全体に言えることだが、やや**細身**のつくり。価格帯が高い傾向。フィット感がよいが、窮屈と紙一重の履き心地にも思える。試着を強く推奨する。類似モデルの「XT-4」はやや幅広。

- **HOKA マファテスピード2**：履き心地もよく、カラーリングも派手過ぎず履きやすい。**履き心地**でニューバランスに対抗できるのはHOKAだろう。
- **ON クラウドモンスター**：スイス発祥の新興メーカーの代表ランニングシューズモデル。デザインは地味で人を選ぶかもしれないが、履き心地はこれまでのスニーカーとは**別次元**のもので、一度体験してみてほしい。勝手に足が前に進むのだ。アウトソールにはチューブ状に穴の開いたクッション材「クラウドテック」を搭載、横から見るとソールのトゥからヒールに至るまで穴が空いていてインパクトあり。

・おわりに

改めて、**スニーカーは楽しい**。ニューバランスから何か選びたいと思ったが、最近高いので**二の足を踏む**。これに限らず、最近のものはより高価な傾向にあるので、より慎重に選びたい。とりあえず今すぐ新調するのは止めて既存のシューズで我慢する。（笑）

お読みくださった皆さんの参考になればうれしいです。

ありがとうございました。

K