

ごとう通信

第 214 号

平成 30 年 10 月 1 日

今度は台風かあ…。そんな感じですね。大阪の地震あたりから始まり、豪雨、そして台風。今年は何が起こっても不思議ではないし、いつ、東京がそのようなことになってもおかしくない状況でもあります。もっと地球にやさしい文明にしていかなければと思います。

先月のある日の朝、全く声が出なくなってしまうことがありました。起きて気づいたとき、本当に青ざめました。実はその日の午後、セミナーで3時間しゃべる予定になっていたからです。前日から少しのどが痛いなあと思っていましたが、それ以上ではなかったので何の対策も取って

いませんでした。午前中は休みだったので最初はのど飴、のどのスチーム、うがい、そして声を出したり。一時間ぐらいするとガラガラ声が出るようになり

ました。しかもとても聞きにくいであろう声。それでも、これなら一応しゃべられると少し安堵。もう一時間するともう少し声がスムーズになってきました。その状態で会場入り。

第一声は、思った以上にスムーズ。その後話を続けていると徐々にスムーズに話せるようになりました。ただ、いつもより少し力を入れないと声が出ない感覚がありました。そして無事に3時

間の講義が終わり、帰路に。すると本当に体力が奪われていてぐ



ったり。横浜から電車に乗るといつもは椅子に座らない方なのですが、空席を求めて無事着席。そして熟睡。声を出すということがこんなにも体力を使うものとは思いませんでした。やはり人間生きていくためには体力ですね。

食べるための支援って？

先月、皆様にもご案内した「最期まで口から食べられる街づくりフォーラム全国大会」というものを開催し、多くの方に来ていただきました。でも、食べることと街づくりが結びつかない方も多くおられると思います。でも、重要なことなのです。

口から食べられなくなるというのは実は2つあります。1つは、病気や