

ところで、散歩のついでに、ヨモギの先っぽ、クズのツル先、それから一度草刈ったあとと再生してる若いフキ、いまならまだ、布袋竹(コサン)や大名竹(デメダケ)のタケノコとかもあれば摘んできて、かき揚げとかどうかしら？

お口を清潔に保ちましょう、しっかりと噛んで、できれば毎日おしゃべりを

●毎食後、寝る前に歯をみがきましょう！

はい、気をつけます。

●お口まわりの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

「柵はドーブツを侵入させないために設置するのではない、来たドーブツに、近づいても餌にはありつけんということを教えるためです。柵のそこから餌に届くような、野菜と柵が近すぎる柵は柵さえ探せば餌食える餌付け柵ですー！って視察の人に教えておきながら自分の畑、柵とエンドウのツルクっついというやないか。アカンアカン、紐で支柱内側に引っ張ってやろ、お前らまっとな。あーもうちよつとくらい私の知ってる曲かけてくれや、年寄りもラ

ジオ聴いてるんや。早う柵とエンドウの間を広げんと雅ねえに見られたらまた、よーツサルの餌付け頑張るとるとか嫌味言われる・・・」

こんなちよーしですーっとしゃべりっぱなしの80歳のおばちゃんがいる。

しゃべってる相手は自分だったり、畑のエンドウだったり、ラジオだったり、頭に浮かんだ知人とか、カラス、トンボ、雑草なんでもあり。

切れやんだ鎌に「帰ったら研いでやるから辛抱しんさい」

剪定鋏で切り損じた麻紐には「往生際の悪い紐め」。真っ白な入れ歯の笑顔が素敵。毎日おしゃべりしてフレイル予防にとても大切って実感。

家族や友人との支えあいが大切です！

●孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

お年寄りの裏山の雑木林でイノシシの潜み場伐採して帰ったら部屋に卵とハウレンソウ。きつと溝におちた軽トラ引きあげるの手伝ったYさんから。

「卵とハウレンソウありかと」

「あっ、おれは卵だけ。もって行ったときにもう置いてあった。Kのばあちゃんからと思う、うちももらったから？」

また電話

「ハギレでマスク縫ったからポストに入れておいたよー」

「わー、助かる。ありがとーって、あたし自粛生活でも退屈してないですよ。

●買い物や生活の支援、困ったときの支えあいを

お留守のお隣りさんの菜園にサルが来たら追ってあげる。ばあちゃんでは採れない高いカキの実はいであげる。近所のじいちゃんの成りすぎたキュウリは食べてあげる。作りすぎたお向かいの筑前煮も食べてあげる。蒸しイノシシ(去年の12月号)作りすぎたらみんなにふるまう。町のホームセンターに行ったら近所のばあちゃんのサル追い花火も買って帰る。高齡の両親をお持ちの方もぜひ促してあげましょう！

で獣害に取り組んで、連帯感強めて、集落みんな家族って思っちゃえばもつとフレイルの進行、予防できると思う。

曲集落の皆さんへ

山下さん徳満さん、母ちゃんたち、みんな元気かしら？3月に行くの楽しみにしてたけど、流れちゃったね。

気になってるのは実習圃場でバツサリと切ったウメとか大きい枝のまま積み上げたてしよ。

天向きに突き出た枝とかの上にはツルウメモドキとかクズ茂っちゃうと刈払いにくいし、新たな潜み場になるから3月にみんなまで小切にしたかった。できる範囲でいいから少しずつフレイル予防兼ねて小切にしてくださいね。

次回はサルの話しをしようかな！



講師紹介 井上 雅央氏

1949年、奈良県出身。
愛媛大学大学院農学研究科修士課程修了、京都大学博士(農学)。
元農研機構 近畿中国四国農業研究センター鳥獣害研究チーム長。
退職後、同センター専門員。宮崎県、熊本県、広島県、静岡県などでアドバイザーとして継続的に活動。
著書に、『これならできる獣害対策』『山の畑をサルから守る』『山と田畑をシカから守る』『60歳からの防除作業便利帳』『ハダニ』『女性がすれはずんずん進む獣害対策』(いずれも農文協)など多数。

