



身体かし  
んどくて  
横になっ  
ていると  
スツと側  
に寄って

「ぷ」と「ぽ」と「みー」と「みー」  
きて、顔を見上げて静かに  
ニャーと鳴く。たとえば悲し  
いことがあったときにギュッ  
と抱きしめてもじっとしてゴ  
ロゴロ鳴いてくれる。  
たとえば喧嘩して険悪な空気  
の時に変な格好して笑わせて  
くれる。三匹分のウンチが臭  
くてたまらなくても、リビン  
グのあちこちに、食べたもの  
を戻していても、まだ少し余  
るくらいのおしりをくれる。  
ぷとぽとみー。これからど  
うぞよろしく (直)

# ほほ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどつした事でしょう。」)

## N. d'amoshaifan



発行 有限会社ナツブ  
編集責任 中田 等  
発行日 平成三十年四月  
問合せ先 〇九八五五一七四〇九

### マイ枕革命!

マイ枕は最高です!  
私は五十代になって熟睡が  
できなくなっていました?  
近年では寝たナ〜と思える  
睡眠は無く、この頃は1時間  
くらいの間隔で起きていて意  
識があります。ノンレム睡眠  
が極端に浅いのもかもしれません?  
早起きでも睡眠が足  
りないという苦痛はないので  
医者に行こうとはせずそのま  
まにしています。



この枕を購入して約ひと  
月、睡眠は改善され夜中に起  
きる回数も半減しています。  
型くずれした場合や高さが  
合わない場合は何度でも調整  
し直し無料! コストパフォーマンス  
はあります。朝起きても睡眠が足  
りないという苦痛はないので  
医者に行こうとはせずそのま  
まにしています。

### ウニ子野郎 見参!

「磯の香りいっぱい」の獲れたウニ丼の巻

美味しい海の幸を食べたく  
なって、宮崎の北に行くか、  
南に行くかどちらに行くか  
迷っていた時、日南市富士の  
豊漁丸を思い出し、早速、自  
宅の清武町から日南市方面へ  
海岸沿いに南下しました。  
日南海岸はドライブするの  
にも最適で、特にこの時期は  
山桜が「ココにいるぞ!」と  
ばかりに満開の花をたたくて  
主張してきます。その景色を  
楽しみつつ豊漁丸さんに到着  
したのは午前11時30分くらい  
でしたが、すでに満席状態  
だったので、入口のノートに  
記入して、目の前の海水浴場  
をしばらく散歩しました。

30分位待つてから入店、  
早速、ウニ丼1700円  
と、伊勢えびの味噌汁セット  
1200円と、ホタテ貝3個  
1000円と、白はまぐり4  
個1000円を注文して、他  
のテーブルはどんな物を注文  
しているのかを覗きつつ、目

の前の海をぼんやり眺めなが  
ら待っているとようやく注文  
した物がやって来ました。妻  
が頼んだウニ丼は期待通りの  
ビジュアルで見えるからに旨で  
うです! 一方、自分が頼んだ  
伊勢えびの味噌汁セットは器  
の大きさに比べて、やや小さ  
りの伊勢えびの半身が入って  
いました。しかし、1200  
円で伊勢えびの味噌汁が食べ  
られるのだからこれはこれで  
良いと思います。そして、白  
はまぐりとホタテ貝は炭火で  
焼くので当然旨いに決まっ  
ています。自分はウニを好んで  
食べるほうではないので、味  
見のつもりで少し貰いました。  
ウニは店主が朝、素潜りで  
獲ったものがそのまま出てく  
るので、一粒食べた瞬間に磯  
の香りが口いっぱいに広がり  
ます。今まで保存料のミョウ  
バンに浸かって、板の香りの  
するウニしか食べた記憶がな  
いので衝撃的な旨さでした。  
また、自分が注文した伊勢  
えびの味噌汁は伊勢えびの出  
汁がたっぷり文句なしの旨  
さでした。  
後からメニューを見て気が



付いたのですが、ウニ単品の  
小サイズというメニューがあ  
り、ホタテ貝の貝の皿にウニ  
が盛られたものが700円で  
あるので、伊勢えびの味噌汁  
セットとウニ単品の小サイズ  
を頼んでご飯の上にそのウニ  
をのせれば、伊勢えびの味噌  
汁とウニ丼がなんと1900  
円(税別)で食べる事が出来  
るので、伊勢えびとウニを同  
時に楽しみたい人にはおス  
メです!  
今回の教訓、地獲れの生ウニ  
はスーパード売っているもの  
とは全然旨さが違う! (大)

宮崎県ラージボール卓球大会に参加して！

先月の25日にTSP杯ラージボール大会が清武町体育館でありました。今年度最後の県の大会で3人一組でのダブルス戦で、先に2勝した方が勝ちという3ダブルスの試合でした。私としては、シングルス戦よりダブルス戦の方が得意なので好きなのですが、予選リーグから決勝戦まで9試合ありました。さすがに9試合も戦うとダブルス戦が好きとはいえ、けっこう体力をつかい疲れましたが、優勝だったので疲れは半減でした。やっぱり優勝というのは良いですね。



2年生の時から卓球を始めて20年のブランクはあったけど卓球に携わってもうすぐ半世紀になります。ラージボール卓球を始めてからはまだ6年くらいですが、ラージボールの玉は硬式のピンポン玉より4ミリ大きいので玉のスピードが遅くフリーも結構続くので、この歳になっても楽しく競技をやっています。今月は熊本の八代の大会に出場し、5月は長崎県で行われる全九州ラージボール大会に参加します。どちらも優勝を目指して練習しているので頑張ってきてます。次回のうんだもしたんが良い結果報告が出来れば良いのですが……。(誠)

いんちきクワイマーが行く！ 「山の日」は国民行事だ 古祖母山②「編

古祖母山頂を後にして、ゆるやかな下りが続き、しばらくは楽に歩いていきます。コルを越えると、また傾斜が増えてきます。前方から三人グループが。さきほどのみなさんとは違う人たちです。四季見原(高千穂のキャンプ場)から歩いてきたとの事。古祖母まで行くそうです。これでこの山域には9人。やあ山の日らしくなってきた。展望所を過ぎ、ずんずんと進んでいくと、ガスの中から、角のようにそそりたつ障子岳の山頂のシルエットが。さあ、あとひとふんばり。余力のある人は、ターボをかけてね。燃料切れの人は、死ぬ気で行けよ。激をとばしあってがんばっています。岩をこえて、ロープをつかんで慎重にすすんでいくと見えた。鹿よけのステンレスの柵だ。鹿害で木々の若芽が食べられてしまっちゃうので、保護のために鹿フェンスは必須なのです。

二つの柵をこえて山頂へ。やた。先行の大方の三人組がのんびりと休憩中でした。古祖母の山々の稜線が見えてき

ました。天狗岩もくっきりと見えます。展望所で大休止しつつ、しばしば景色を楽しみます。この景色が見れないままでは、祖母にきた甲斐もないというもの。十分に体力を回復させて、スタコラサッサと下山です。この日、水分は二リットルを消費しました。やはり夏の山は、汗を沢山かいてしまうものです。疲労が重なり、無口になった三人は、ほうほうのいで何度もこけながら下ります。ようやく登山口のマイカーが見えた時は、うれしかったなあ。頭の中は、この後の温泉に浸かっている状態でした。なにより無事に山を楽しめて、感謝の一言です。ガス、雨、と天候にはそれほど向かれてしまいましたが、祖母傾山系の稜線散歩は、とても充実でした。



早よ写真撮らんね。ここ、おじっちゃんかい。(賢)

自然は何も語りかけてくれないが、じつに沢山の真実を差し出してくれます。それを受け取るアンテナが錆びないようにしたいものです。これくらいいい季節を迎えます。外へ出ましょー！ (賢)

編集後記

厳しい冷え込みが続いた冬がやっと終わりを告げ、ようやく春の風が心地よい今日この頃です。でも油断しているとあっという間に猛暑へと突入していくのでしょーね。最近の気候の変動は、どこか世紀末の様相すら感じてしまいます。それでも人は、日々の営みの中で、あいも変わらずに泣いたり笑ったりしながら生きていくのでしょうか。多少、青臭かろうとも、何のために自分は生きていくのか、どうやって一つしかない命を燃やすべきなのかを、めまぐるしい現代の中で、少しだけ歩幅をゆるめて考えてみても罰はあたらなにかと思ったりします。自然は何も語りかけてくれないが、じつに沢山の真実を差し出してくれます。それを受け取るアンテナが錆びないようにしたいものです。これくらいいい季節を迎えます。外へ出ましょー！ (賢)