

ほほ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどつした事でしょっ!」)

恐怖の大腸カメラ検査!

最近、胃の調子が悪い? そう言えば昨年半日ドックで胃カメラ検査を勧められていたのを思い出した。早速、近くの迫田病院へ診察に行き胃カメラ検査、軽い胃潰瘍があると医師に言われ、この時大腸検査も勧められました。この大腸カメラ検査は十年以上前にやった事はある、しかし当時の検査には辛い思い出がある。カメラのサイズや腹痛の事? 当時とは検査カメラのサイズは小さくなって痛みも軽減されているらしい。せっかくの機会だから検査をすることにしました。

検査前日からマニュアル通りに胃にやさしい朝昼晩の食事があり、検査当日は絶食です。腸管洗浄剤モビプレップを飲むのですが、なんと我が家の猫が餌と勘違いして袋を破っていました。中身までは破っていないだったので、そのまま午前8時から飲み続け順調に胃の洗浄が終了。この胃の洗浄は約二時間必要で、自宅でも病院でも選択可能なの



で、私は自宅で行いました。午前十一時ごろから検査が始まり、医師とサポートしてくれる男性の看護師2人で検査が行われ、約三十分仰向け&うつ伏せなどの指示がありカエルの解剖状態、盲腸の付近までカメラが入り鮮明な画像が記録されます。サポートしてくれる看護師が優しくエスコートしてくれるので助かりました。医師の診断を聞く前に看護師が「問題ないみたいですよ」と教えてくれた。この一言も診断結果を待つ身からするとストレスから解放される事と思います。看護師さんの気配り&優しさに感動し、何事もなく無事に医師の検査結果が終了しました。この大腸カメラ検査は三年に一度検査すれば大きな病気が防げるそうです!

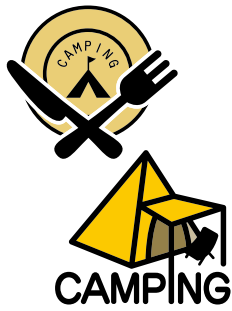
(等)

発行 有限会社ナツプ
編集責任 中田 等
発行日 令和三年六月
問合せ先 〇九八五五一七四〇九

キャンプアニメ

先日の地元番組でも、キャンプご飯を作って食べる特集がありました。コロナ禍での休日の過ごし方でもキャンプする人が増えているみたいですね。そんなブームの火付け役のひとつといっても過言ではない? のが、アニメ・ゆるキャン△です。

漫画からアニメ、実写ドラマ化されております。アニメで登場した実際のキャンプ場は、ファンによる「聖地」扱いで、キャンプ場の売店ではアニメグッズが物販されていたり。動画配信サイトでは、アニメに出てくるキャンプ飯を実際に作って食べる動画が人気になったり。観光やアクティビティの発信方法として、映画やドラマのロケだけでなく、宮崎もアニメで使われると嬉しいですね。(帖)



ランチ情報

見参!

「どんかつ刺身の巻の巻」

四月初旬、宮崎神宮のフジが見頃だというニュースを見て、フジの花見に行く事にしました。神宮近辺には食事をする店が色々あるようですが、知らないでネットで検索すると『どんかつ かつれつ軒』と言う店が美味しそうだったので早速行ってみることにしました。



お昼の営業時間は、十一時半から一時十五分までとなっております。十一時過ぎにはお店に着いたのですが、すでに三〜四人ほど並んでいました。十一時半に開店すると順番に着席していきます。ご夫婦で営業されているようで、奥様が順番に注文を聞きに回っていました。

『どんかつ かつれつ軒』は宮崎神宮バス停のすぐ近くにあり、駐車場が分かりにくくて狭いので、宮崎神宮の駐車場に停めたほうが無難かもしれません。



▲スパイシーかつ定食 950円

小鉢や刺身も充実しており、とっても満足できるランチになりました。神宮近くにお越しの際は、是非行ってみてください。



▲ローズかつ定食 950円

(大)

本日の小鉢は肉じゃが、ほうれん草のお浸し、パインの三種から選択できました。私はスパイシーかつ定食 九百五十円。小鉢は肉じゃが。妻はローズかつ定食おろし付きで同じく九百五十円。小鉢は、ほうれん草のお浸しを注文。メイソンのどんかつに香の物、具沢山のお味噌汁、そして、刺身がついてきます。刺身はよこわシビ(クロマグロの子供)だったと思います。とっても新鮮でした! これだけのボリュームで税込九百五十円なのは、ご夫婦で営まれているからでしょう!

チヨースンの気になったケーキ

「技が光る、花絞りケーキ」編

ハッピーバースデー、自分！という訳で、今回はお祝いケーキの話。昨年から極力外食を控えておりましたが、親族の誕生日ケーキは何か良いものをーということでご色々探していました。その中で見つけて四回もリピートしているのが、フォーゲットミー・ノット・マーマさんの、「花絞りケーキ」です。リピートの理由は、美しく楽しい。そしてちゃんと美味しいので、お祝いがとつても賑やかに！生クリームがたくさん使われていますが、甘すぎないのでペロッと食べられると思います。ご覧の皆さんにも一度は利用してみて頂きたい！

まず、注文は受取日の1週間前までに電話！お店はフレンチレストランなので、いつもケーキが置いてあるスイーツ店ではありません。花のデザインは基本お任せ！追加料金で指定の花もお願いできるらしい？メッセージやお名前が無いように！アレルギーや苦手なフルーツがある場合も事前に伝えておきましょう！



▲古希のお祝い & お名前



▲ Happy Birthday のみ



▲名前と Happy Birthday

「お店のフェイスペインスタグラムでは、過去のオーダーケーキも見られますので、参考にして頂ければ！職人技の光る、手絞りで作られる「花絞りケーキ」、お試し下さい。」

(帖)

いんちきクライマーが行く！

「鉾岳（ほこだけ）」編



賑わうキャンプ場（延岡から約一時間）

五月の連休、人混みを避けて向かったのは、花崗岩の屹立する鉾岳（1272m）。延岡市北方の鹿川（ししがわ）地区にある、そりゃあカッコいい山です。

登山口は鹿川キャンプ場の中にあります。テントサイトは連休中なので家族連れの色とりどりのテントに埋まっています。

ロッククライミングの人気山でもあり、日本一といわれるスラブ（一枚岩）は圧巻です。この日もたくさんクライマーが壁に張り付いていました。

山頂は二つあり、それぞれ雄鉾（おんぼこ）・雌鉾（めんぼこ）と呼ばれています。また途中には有名なパッケン岩という不思議な岩があり、



鉾岳山頂。手前の岩が雌岳。奥が雄岳。



登山口から見る鉾岳。とんがってるねえ。



はいバチリ



これがパッケン岩。撮影待ちの列ができるぞ。

映える写真スポットとなっております。

山頂に向かうには、川を渡り、岩をよじり、ロープを使い、梯子をのぼって、まことにアスレチック的なシーンがてんこ盛りの楽しく、苦しい山なのです。

路迷いも多く、「この道でよかったですでしょうか？」と何度も聞かれました。こちららも初めての山でしたが、そんな

な素振りは見せずに、落ち着いた雰囲気「あー、たぶん大丈夫ですよ」と無責任なことをかまして、挙句自分も迷ったりして…。とりあえず沢まで下って、うどんを茹でてノンアルビールでプシュッと一息。一旦落ち着くと、不思議にルートへ戻ることができちゃいますね。

そこそこに体力と経験の必要な山ですので、もし行くときには、経験者と行くことをおすすめします。まだまだ県北には素敵な山が沢山あります。初夏の山登りは最高に気持ちよいですね。

(賢)

編集後記

インドア派で出不精な私にとって、外出自粛はそれほどストレスではありません。もっぱらアニメ鑑賞や資格試験の勉強で過ごしております。ただ、そこには常に「好みのイヤホン・ヘッドホン」があり、私のストレス発散のひとつだと再認識しました。また、最近家事をするときも音楽を聴きながらやることで、たまに感じていた面倒臭さも軽減され、洗いや洗濯物干しといったの淡々とした作業も「全集中」もあります。スピーカーを試したこともありますが、イヤホンの方が圧倒的に集中できる度合いが異なりました。

ワクチン接種が進みつつも、コロナ禍から始まった新しい生活様式とのバランスは、今後も求められると思います。自由と責任の中で、自分にとってやり易い環境づくりと、周りとの調整の大切さを感じております。

(帖)