

# てくてく通信

2008年ご無沙汰号

発行者 野良処てくてく  
浅野 晃彦

## ゴブサタしてまーす！！

ホントにホントにゴブサタです。“あいつ最初のウチは書いてたけど全然書いてないし、もう開く気も無くなったワ”という方は多いでしょうね。昨年の“冬便り”以来の更新です。何も書くことが無かった、というわけではなくてむしろネタが多すぎたというのが当たっているでしょう。まず、昨年の冬が終わって“百姓”に切り替わってからは様々な野菜の栽培から、アイガモ君たちによる米作り、そして、WWOOFで訪れた各国の若者たちとのふれあいから、東農大、拓短大の若者たちの研修、そして、地元小学生とそれをサポートする旭川教大の学生たちとの交流もあり、市民の農業体験の場である旭川市民農業大学での楽しい時間もあっという間に過ぎ、また、冬の間を過ごしているというのが現状です。(写真はイモの花です)



## 昨年のウーファーはイケメンぞろい

昨年、我が家を訪れたウーファーは、アメリカから来たアンディとティーガンの兄妹、テイラーとカエデ、フランス人のトーマ、香港のバネッサとワイリそして日本人のマサオでした。いつもはカワイイウーファーが来るとボクも息子（今は市内で下宿）もウキウキするのですが、今年はイケメンでなおかつ若いながらジェントルマンが多かったのです。こういう感覚はなかなか日本人の若い男性には見られないところで、ウチのヤツも気に入ってたし、ボクもずいぶんと彼らの振る舞いに感心しました。特にその中でもアメリカから来たアンディとフランス人のトーマはまだ20そこそこだというのに女性に対する気遣いが細かく、進んで家事を手伝い、そしてさりげなく



アンディと  
ティガン

テイラーとカエデ  
の南部料理



ウチのヤツを手伝うというあたり、なんともニクイヤツラでした。恒例の各国の料理披露は、アンディたちは、野菜と豆をふんだんに使ったヘルシーバーガー、テイラーたちは彼の出身地であるミシシッピの南部料理で、魚のフライ、コーンブレッド、カラシナのソテーなどでした。(これがバター、砂糖などをタップリ使ってスゴイ、ハイカロリーな料理です)

トーマのグラタン作り

また、フランスから来たトーマは“ボクはフランス人にしては何を食べても美味しいと思うので料理はヘタです”と言いながらフランスのお母さんにインターネットで聞いて作ってくれたイモのグラタンは、とっても美味しかったですよ。また、香港のバネッサたちも、有る材料で豪華な中華料理を何品も作ってくれて、楽しませてくれました。例年に比べると人数は多くなかったのですが、中味の濃いステキな交流が出来た年でした。(余談として、その後トーマから1本の赤ワインが送られてきました。彼の出身地であるトゥールーズのものだそうです)



## メタボ脱出へGO!

農作業も一息つく秋の終わりに、いつも身体が微妙に調子悪くなるんですね。年のせいもあると思いますが、生活習慣病とか成人病などが心配される年齢ですから、農閑期になったのを幸いに病院に行くことにしました。実は40の厄年の時には、体重が90kgあって脂肪肝と診断され、体重を落としたことがあります。また、やはり40代前半から前立腺を患い、定期的に検診しています。前立腺についてはちょうど近所

タニタの体脂肪計 4980円!



の人が前立腺がんで入院したこともあり(幸い早期で処置できた)2年にいっぺんくらい見てもらう程度だったのですが、速攻で行きつけの泌尿器科に行きました。幸い結果は、軽い炎症との事でひと安心だったのですが、先生が他に気になる症状はありませんか、ということなので、そういえばいつもボクがトイレで大の方をしている時に、隣に入ってきた高校生の息子の放水の音がやたら勢いのいいことを思い出し、“そういえばオシッコの勢いが無いようなんですけど……”と先生に言うと、すぐに検査できるので次回オシッコを溜めてきてください、とのこと。

数日経ってから水やお茶を大量に飲み、しっかり我慢して検査に行きました。看護師さんに案内されて、診察室の奥の書類が山積みになった物陰にありました。検査機械が……(といってもポリバケツのようなものの真ん中にフタが有って、そこにオシッコを命中させるものでしたが)看護師さんが“ハイ、ここにしてくださいねー”と言われても、ちょっと離れたところでは先生が診察をしてるし、薄暗い物陰でポリバケツにオシッコとはちょっと物悲しい気持ちに……という弱気な心も、溜まったオシッコには勝てませんでした。真ん中の的をめがけて放水開始! まあ、出るわ出るわ、量もスゴイけど音もジョー、ジョー、ジョボジョボジョーと当たりに響き渡り、恥ずかしいくらい(もうそんなの感情は

とっくに無いんですけどね)長い間、放水したわけです。その後その検査機の数値を見て先生の話の聞くと言うことになっていましたが、先生の前に座るなり、数値も見ないうちから“異常アリマセンね”と笑いをかみ殺しながらの先生のコメントでした。

次に、こうなったら、ついでにいろいろと診てもらおうと思い、知り合いの内科のT先生のところに行きました。先生曰く“特別異状は見当たりませんがミニドックを受けてみてはいかがでしょう”と言われ、受けてみました。診察については先生の表情には“大して、異状も無いのに何で来たの?”みたいな表情が読めました。ウチのヤツに言わせると、“お父さんのイタイ、調子悪いのレベルは低いのサ、他の人ならその程度ならガマンしてるレベルだよ”ということらしく、T先生に“なんともないですよ”、と言われるとその時点で快方に向かってしまうんだからやっぱりレベル低いんでしょうね。さて、ミニドックですが、体重、身長、血液検査、心電図、そしてオプションオーダーとして、エコーによる内臓検査と検便による大腸検査までしてもらいました。結果は概ね良好・・・が、中性脂肪とコレステロールが高めですという診断を受けました。

40代の時に、脂肪肝を克服した後から、少しずつ余計なものが溜まっていたのです。身長179に対し体重82kg、BMI25.6、コレステロールは250、体脂肪は23



ビフォア

とこれは軽肥満の数値で、正にメタボに片足突っ込んで、両足はすぐそこ、という状態でした。これはイカンガー(若い人は知らないか)、ということでさっそく買いました。何をかって? 体脂肪計です。タニタの。(別にオムロンでもいいんだけどタニタがその時安かったの)それから、夫婦して毎日体重計に乗り、体脂肪を計り始めました。それが昨年の12月の初めの事です。これを書いている今は2



アフター

月の末ですが、さて、アフターの私の数値はどうなったか興味あるでしょうね。まず、身長は変わりません。体重は73kgになりました。コレステロールは190、体脂肪17.5 BMI22.8という数値になりました。ケッコウすごいでしょ? やったことと言えば、1、毎日体重計に乗る。(ゴチソウを食べた翌日数値が上がったら、その日は質素にする) 2、お菓子は夜食べない。(でも、朝は食べる。朝食食べると燃焼してくれる) 3、脂っこいものは抑える(これも、朝は食べてもいいみたい) 4、夕食はなるべく7時までに済ませる

4、そして運動(スノーボード)をする。以上の4点です。別にダイエットしたという意識もないし、今までより少ない量で満腹感を感じるようになり(その代わりすぐお腹が空くようになったみたいけど)身体も軽くなり、動きにキレが蘇ったようです。TVで毎日体重を計るだけでやせますよ、と誰か言ったこともまんざらウソではないなと実感してるこの頃です。

## 冬大好き！

今年の旭川は、雪が少ない代わりに厳しい冷え込みが続きました。旭山動物園が有名になったせいか、冬の冷え込みもワイドショーなんかで取り上げられて、旭川ってエライ寒いところなんだなー、と全国のみなさんにインパクトを与えたのではないかと思います。そんな中で北海道の農家の人は、冬は農作業は基本的にアリマセン。じゃあ何をしてるかという、除雪（道路や線路）や配達などのアルバイトとか、パチンコに行くとか、中には、雪が降ったら家の前

の除雪だけ、降らないと何もすることなくTVを見てるとい人もいたり、平均、冬の北海道の長さをもてあまして、早く春が来ないかなー、という人が多いと思います。しかし我々夫婦は冬が大好きなんです。妻は、冬になると“アトリエ・ふわわ”の开店です。毎日編み物や、アクセサリー、お手玉、ストラップ、ペンダントなどの小物作りに嬉々として励んでいます。作品は旭川の冬の最大のイベントである“旭川冬まつり”で販売します。（今年は、小島よしおがゲスト出演して、まつり会場に入りきれないほどの人が来たそうです。TVと同じにパンツ一丁、はだしでがんばったそうで

す）売上也家族に留守番アリガトウの気持ちを込めて、ゴチソウしてくれるくらいにはあるようです。何よりも楽しいのは、店を訪れる様々な年代の人や、観光で訪れる国内外の人と接することが出来る事だと言ってます。5日間ビッシリ店にいますが、帰ってから、売れたものを補充するため、深夜まで制作活動をして寝不足気味になるのですが、イキキと会場に向かう姿はいいものです。ボクの方は、今年で7年目になるスノーボードが冬の最高の楽しみです。毎シーズン行く度に新たな友人が生まれていきます。昨年知り合ったカオリン（スノーボードクロスでバンクーバー五輪を目指しています。最近怪我をして現在リハビリ中・・・励ましの声を！（<http://8803teacup.com/kaorinsnow/>）

カオリンの友達サッチャン、コロすけとセキ（5千円札の樋口一葉ソックリ）スキーのうまいキョウト、ニュージーランドから来た、ボクより1つ上のハーミッシュ、プロスキーヤーのアサカワくんとタカヤくん、60才からボードを始めたサトーさん、ボードショップのウケさん、近所の農家の息子で抜群にスキーがうまいハセガワくん、東京から毎シーズン友達を連れてくるカジゴンなど、まだまだ挙げたらキリがないほど様々な人達との出会いがあります。

頂上目指してスキーとスノーシューで



誰も滑ってないパウダーをいただき！

1週間に4回くらいスキー場に行くんですが、今年は山に登ってみようということになり、知り合いの、山に詳しい人に近所の山に連れて行ってもらいました。それというのも、カオリンがヨーロッパ遠征に行く時に、山に入る時に必要な装備(ビーコン、ゾンデ、スコップ、ストック、スノーシューなど)を置いていってくれたからなんです。それまではリフトに乗って山の上から滑ってくるという繰り返しだったのですが、スノーシューを履いて3



負傷者搬出訓練の様子

時間登って、頂上を目指し、頂上からふもとまで30分足らずで下りてくるという、あっけないものですが、登るプロセスにすっかり引き込まれてしまいました。それと同時に冬山の怖さや厳しさも実感することが出来、今まで、ずいぶんと安易に滑っていたんだなあと思い知らされました。今シーズンに入り、各地でスキーヤー、スノーボーダーの事故が報道されています。このまま、放っておくと重大な事故が身近に起こる可能性があります。それを防ぐためにも、今回自分が感じたことをスキー場に提言して、行動を起こすことを決め、今、安全啓蒙のためほとんど毎日スキー場通いです。(タツプリすべってます) そんなわけで、冬も息つく暇もアリマセン。冬、ホントに大好きです！

## おまけ

長女が結婚しました。いつの間にやらそんな年になってたんですネエ。ボクはモーニング着て、妻はオフクロの形見の留袖を着て、結婚式に出席しました。

“泣くぞ泣くぞ”と言われてましたが、当日はそれほどではない代わりに帰ってきてから何か見るたびに娘と過ごした時間を思い出し、ちょっとさびしさもあったかな。

