

「暮らしノートVOL.4」くすくす⑤⑦⑤

読者からの応募作品

素敵な作品がたくさん寄せられましたので紹介させていただきます。

- レジ袋 会計済めば ゴミ袋 匿名(40代男性・小諸市)
- チャップリン アインシュタイン シムラケン 風雲人(50代男性・長野市)
- 体重計 誰より恐い ご意見番 びよ丸(50代女性・長野市)
- 年老いた 親を横目に 仕事かな 匿名(50代女性・長野市)
- 痛みとれ アレもコレもと 欲ばかり 人工関節手術(人間修理工場出身者)(60代女性・長野市)
- 酒は飲む! 煙草も吸って 車乗る 税金だらけの我が人生(60代男子・大町市)
- 歩みだす 孫の笑顔に 涙する まっちゃん(60代男性・安曇野市)
- 草むしり 医療費増えて シップ貼る 匿名(60代女性・辰野町)
- お腹の子 栄養いけと 食べすぎる すず(20代女性・長野市)
只今8カ月目ですが体重管理が大変です。
- 夏球場 砂汗けっしよう 夢向かい ポテトマン(40代男性・長野市)
- 日曜日 子どもは日なたで 母日陰 つば八郎(40代男性・長野市)
- 退職し 仕事はないが 忙しい 主夫(60代男性・長野市)
- 炊飯器 作る角煮は うますぎる 令和(70代男性・下諏訪町)
- まだ眠い 初夏の陽射しに 邪魔をされ 匿名(50代男性・中野市)
- 昨シーズン 買ったスカート 何故履けぬ もふ太郎(20代女性・塩尻市)
- かぐや姫 居るかと覗く 筒汁 1103(50代男性・長野市)
- 東京で働く娘が幼少の頃つぶやいた言葉。元気でいるかなあ・・・
わたるんるん(40代男性・松本市)
- パパが来た エンジン音で はしゃぐ子ら 匿名(30代女性・安曇野市)
- 子供が寝 自由時間は 眠くなる みこと(50代男性・長野市)
- コンサート つれてゆく親 たいへんだ にゃごにゃ(30代男性・須坂市)
- 熱帯夜 知らずに食べてた ガリガリ君 ねこ(30代女性・原村)
- 気がつけば あなたと二人 20年 匿名(50代女性・駒ヶ根市)
- こんには 内孫の誕生楽しみ 半年後 おがちゃん(60代男性・茅野市)
- ペダル踏み のぼりついたり 山の上 匿名(50代男性・上田市)
- 野菜苗 夏のガラガラ 待っている ユキコ(60代女性・中野市)
- 行く所 幸せの夏 仕事場か シルバーになり仕事ができる幸せ
- 運動会 まごの演技に おもわず涙 ランナー(60代男性・岡谷市)
- 梅雨入りで 新しい傘 楽しみだ 匿名(30代男性・松本市)
- バイキング 満腹なのに 手がのびる 十田心子(60代女性・東御市)
- 筋不足 和式トイレに 後恐怖 小さな村(70代女性・東御市)

外に出て和式しかないトイレに入ったところ、立ち上がるのにヨイショ!でした。

●あさひるゆう 次食べるもの 考える

匿名 (30代女性・小諸市)

朝食時は昼食の事、昼食時は夕食の事、夕食時は翌朝の事やお弁当の事、いつも次何食べよう？と考えています。

●食欲が 春夏秋冬 全部ある

匿名 (40代男性・上田市)

食欲の秋と言うが、一年中毎日美味しく食べている。幸せな事ですがメタボです。

●目をとじる 新緑の木々 ゆれる風

匿名 (50代女性・長野市)

●夏休み 父につれられ 寄せ鍋屋

匿名 (50代男性・大田市)

●体重計 何度ものって 確かめる

たむりん (50代男性・松本市)

痩せたいと思うが、はいてもなかなか運動ができません・・・

●飲めぬのに 手作り梅酒 また仕込み

ちーちよこりん (60代男性・上田市)

●家事の後の 甘味のコーヒーで 頬ゆるむ

ゆうぴろん (50代女性・高森町)

●梅雨空の 時間が嬉し 太陽発電

ひろりん (50代女性・下諏訪町)

●夏近し 初孫動画に にやけ顔

ひろりん (50代女性・下諏訪町)

●初菜園 花より団子で ナス・キュウリ

ひろりん (50代女性・下諏訪町)

●旅土産 ピンポンしすぎて 筋肉痛

匿名 (60代女性・上田市)

●飛び立ちて 電線ゆれる 梅雨の空

らんらんらん (70代男性・上田市)

●いきいきと 生きよと汗が ころがるよ

匿名 (50代女性・上田市)

●孫愛し 小遣いあげて 嫁ニヤリ

キチ (60代男性・上田市)

●蛙なき 緑葉ゆれて 山笑う

匿名 (50代女性・佐久穂町)

●あれどこ？と 探すめがねは 頭の上に

匿名 (50代男性・松川町)

●三が日 迷惑メールも 御正月

匿名 (60代男性・飯田市)

1月1日～1月3日は全然入ってこなかったの・・・

●サニータス プランターに植 午くまけた

匿名 (60代男性・松川町)

●パンチまで 笑顔で受ける ヒーローごっこ

匿名 (60代男性・長野市)

娘が1歳の孫を連れてよく来ます。とにかくかわいい！

●初仕事 上手くいかずに 泣く娘

新陸ハッピー (40代男性・長野市)

●50年 恩師も生徒も 同級生

しーむ (50代男性・長野市)

●まだはいる ボタン緩める バイキング

匿名 (40代男性・茅野市)

●タネ見えて 笑うマジック 梅雨の午後

ころりん (40代女性・長野市)

●朱塗りに 盛りて角煮の なめらかさ

匿名 (50代女性・松本市)

福田さんの料理と大場さんの漆器で料理が上品でおいしそうです。

●休日の 朝も早起き 「ホッ」とコーヒー

ゆりママ (40代女性・長野市)

●せつかくの 大型連休 居場所なし

ぶらりーマン (50代男性・南箕輪村)

●孫が来て 楽しく過ごす 良い疲れ

じーじ (60代男性・塩尻市)

●風鈴の 音色の誘われ 夏来たる

けいばば (50代女性・松本市)

●バラ選定 かまきりさんと 見つめあう

ハナちゃん (40代女性・上田市)

●梅雨寒し デイナーコンサート 胸熱く

みるきー (60代女性・松本市)

●ペイペイペイ そんなまじない 言われても・・・

現金オバサン (50代女性・佐久市)

キャッシュレス時代に取りきれない情けない私です(笑)

●ストレスを 血圧計が 知らせてる

匿名 (60代女性・信濃町)

- 遠い友 あの日につなぐ スマホかな
- 医者がよい いつまでつづくか わがからだ

足が弱るのか命がつきるのか・・・

- 琉球の 思い出遙か 奥間の浜

15年前の家族旅行を句にしました

- 老夫婦 うらやましいな 吾一人
- おい息子 たまには見ろよ 俺の背を
- 孫の声 つかえながらも 絵本読み
- 老体に ムチを打ちつつ 飯前仕事
- 2,000万 不足と聞いても 打つ手なし
- 暑くなり 犬もだらけて クールマット

我が家の柴犬ゆきちちゃんはこの暑さで毎日涼しい場所を捜し歩いています。

- 体重計 イラつとすから 使用禁止
- 時短でも 愛情だけは はぶかずに
- おかえりニャー ママにはあるが パパになし
- 駅ビルでビール 車内もなおビール
- ダイエット 口にはおぼり 明日から

ダイエットと意味いつ甘い物には目がなく食べ、「明日から」と何度も同じ事を繰り返している。

- 雨上がり 頭上広がる 蒼い空
- わらび取り ヘビとバツタリ 後退り
- 緑の風 水田鏡 映えるアルプス
- 明日やるは できぬ口実 いつやるの

5月の水田にアルプスが美しく映える季節。そんなすがすがしい日々を送りたい。

人生は有限。明日やると言っているうちにできずタイミングを失っていつまでもできずじまい。やろうと思った時がまさに神様からのメッセージ。すぐ実施。

- むし暑さ 朝の早起き さつぱりと
- 寝苦しく眠って、朝の涼しさに気持ち良さを感じます。
- 断捨離と 手あたりしだい すてにけり
- 赤しそを 加えなければ 梅干しに
- 健康祝 もらった直後に 病かな

早く赤しそを加えないと黄色の梅干しになってしまいます！ 土用はすぐ！

- 飯盒は ハイテクキャンプで お蔵入り
- 働いた 腰をさすりて 晩酌だ
- サイレンが 鳴ったと思えば 牛の声
- 年老いて 母の生き方 想い出す

自宅前に牛小屋。「も〜」と声が・・・サイレンかとビックリしたら牛の声でした。

母は103歳で世界するまで頭はしっかりし、明治生まれの強い、前向きの人でした。私の年頃には元年はつらつ。時々母を想い出し、頑張らなくてはと思う。ファイト！

羊のシヨーン (60代女性・上田市)
マツボックリ (70代女性・松本市)

まーばば (50代男性・茅野市)

よっしー (50代女性・飯田市)
としちゃん (60代男性・上田市)

じいじ (60代男性・伊那市)
必殺仕事人 (60代男性・長野市)
庶民 (60代女性・長野市)

匿名(20代女性・松本市)

匿名(40代男性・中野市)
匿名(40代女性・喬木村)

やぎぐれ猫 (50代男性・上田市)
珍竹 (60代男性・長野市)
匿名(70代女性・富士見町)

かみつれ (40代女性・飯田市)
がんばりましょう！

山案子 (70代男性・長野市)
あんだんて (50代女性・飯島町)
元さん (50代男性・諏訪市)

匿名(60代女性・大町市)

匿名(60代女性・長野市)
匿名(50代女性・佐久市)

ゆっちー (50代男性・上田市)
ゆっちな (50代男性・上田市)

匿名(80代女性・松本市)
匿名(80代女性・松本市)
キャンプ好き (30代男性・伊那市)
車屋さん (70代男性・長野市)
mow (20代女性・富士見町)

● 朝方に 見ゆる連山 癒されし

匿名(70代女性・松本市)

● そばプリン 亡き父の友 一茶喫茶去(きつさこ)

さまぼん(50代女性・坂城町)

● ひとやすみ 右と左に 子をかかえ

たいらにたがやす(30代男性・上田市)

赤ちゃんだと思っていた下の子が動き始め大変！腰を下ろすと左右に4歳と0歳の息子が寄って来てワラワラと幸せです(笑)

● ゆとりでき えがおで食卓 手抜き家事

ことまいママ(40代女性・飯田市)

多少部屋が片付いていなくても、買ってきた惣菜ばかりでも、笑っていられる方が良い！と開き直っています！

● 脳トレに 孫のおもちやが 役に立ち

しーちゃん(60代女性・上田市)

● 参観日 よく目が合うよ 前見てね

一年生のお母さん(40代女性・駒ヶ根市)

● 眼前に かまきり坊や 日々戻る

キミママ(60代女性・飯田市)

● 日々戻る 暮らしノートを 手にすれば

キミママ(60代女性・飯田市)

● 傘寿でも いまだ現役 豆御飯

ようこ(70代女性・長野市)

● 新茶飲む 二つのつぎ口 ある急須

あこ(40代女性・岡谷市)

● その歳に なれば分かると 夫の声

のんき娘(70代女性・小諸市)

亡き母の口癖がその歳ごとにわかりました。

● 犬に会い ワンワン鳴きまね する息子

匿名(30代男性・長野市)

親も飼い主さんも犬君も何とも言えない表情になりました。

● ひな壇を ほめる人らに 育てられ

トトロのたまご(50代女性・塩尻市)

ひとり息子の婚礼のひな壇。「よく頑張って育てたな・育ったな」とほめてくださる人々に助けられて育てあげられたとしみじみ思いました。

● 野菜苗 天候不順で そわそわし

オオクワたかさん(60代男性・松本市)

近頃の温暖化のせいか天候不順で野菜苗の成長が遅れたり、枯れたりしています。帰宅後にいつも心配で見守るだけです。

● 孫からの メール何度も 読み返す

メールばば(70代女性・飯田市)

鍵っ子の孫に毎日夕方メール。返事を夜寝る前に何回も読み返します。少しは若返るかなと。

● シミ増えて 老いと嘆かず 進化かな

匿名(40代女性・諏訪市)

本心は後ろ向きな気持ちですが、あえて前向きにとらえました。

● これは何？ ググってみたら ヘビトンボ！！

けいちゃん(50代女性・安曇野市)

● くらすこと 日々くりかえす 大切さ

匿名(60代男性・長野市)

● こりや薄い！！ シチューのあくを 飲む夫

匿名(50代女性・長野市)

シチューのあくを取っていたらキッチンに来るなり一気に飲み干され啞然。その後一人で爆笑しました。

● 温泉に 当たる前から ワクワクし

匿名(60代男性・喬木村)

応募する時の気持ちの高まりに苦笑です。

● 増えていく ストレス TAX CO2

泥だんご(40代女性・諏訪市)

● 減っていく 年金 ボーナス 髪 気力

泥だんご(40代女性・諏訪市)

● 緑の木 かすんで見える 老化かな

水辺のあやめ(60代女性・飯綱町)

せつかくの山々の木の緑を眺めてもかすみがかっていては癒しの効果なしか？

●三日寝て 三日起き 年取らず

まゆぜん(40代女性・上田市)

●真夏日と 報道されれば 生ビール

アル(30代男性・千曲市)

●草むしり へびとバツタリ 即逃避

ニヨロキチ(40代女性・上田市)

●レジの前 これで良いの？と スマホだす

きょうちゃん(50代女性・長野市)

●低温の 調理に母の 心配顔

山鳥(40代男性・上田市)

●「ちぎゅうにさした」 太陽と子と早苗

山鳥(40代男性・上田市)

●草むしり へびとバツタリ 即逃避

ニヨロキチ(40代女性・上田市)

●尻をふる もう少して ハイハイだ

つかピョン(20代女性・伊那市)

そろそろハイハイを始めるわが子。毎日の成長の連続。目が離せなくなってきた(泣)

●ランドセル かけぬける姿 愛おしい

りんごママ(40代女性・長野市)

●湯につかり 美味舌つづみ いつの日か

ひまわり(50代女性・塩尻市)

●梅雨入り こたつしまわす ほっとする

はな(50代女性・千曲市)

毎年の事ですが、連日夏日が続き、もうこたつを片付けなければと思いつつもまだ梅雨寒になると思い今年も片付けずに正解でした。

●孫の世話 楽な老後は いつ来るか

グランママ(60代女性・塩尻市)

娘夫婦は共働き。発熱、保育園、小学校の長期休み。その度3人の孫の世話。私も長期の休みが欲しい。

●猫ちゃんと 一緒に欠伸 眠い二人

ねこまんま(60代女性・佐久市)

●チョコ食べて せんべいつまみ 止まらない

モグモグ(50代女性・山形村)

●忙しいと 言えるあなたが 羨ましい

月花(50代女性・中野市)

急な離職。家事をしながらもまだ仕事をしてた頃が忘れられず…

●眠れずに 隣をみれば たかいびき

おてん婆さん(60代女性・駒ヶ根市)

さあ寝ようと布団に入ると寝付けず、隣の主人はすぐに高イビキで寝込んでいます。何と羨ましい限りです。

●あれもやだ！ これもやだ！でも ママがすき

はにまる(30代女性・松本市)

3歳の息子が毎日ママが好きと言ってくれるので頑張れます。

●いつまでも あると思うな 親とカネ！

えいちゃん(70代男性・飯田市)

●ダイエット いつからやるの そのうちね

ポスト(60代男性・長野市)

ダイエットと思いつつ暑い季節になってしまい、一体いつからなのか不明。トホホ…

●ライブにて 腕が上がり 衰え知る

匿名(50代女性・岡谷市)

好きなアーティストのコンサートに行き、ノリノリで体を動かそうとしたが若い頃と違い、思うように動かせませんでした。

●たのむーとシユーツ やつとの草取り なのにかゆっ

キリまま(70代女性・東京都)

●スケジュール 自分の事より 孫都合

アロハママ(60代女性・須坂市)

●初孫に じいじと呼ばれ また散歩

(しん)ちゃん(60代男性・駒ヶ根市)

一日中孫と散歩しているおじいちゃんです。

●高齢婆(ば) 高齢出産 娘(こ)の支援

まめばば(70代女性・長野市)

70代に突入したご自愛の身でしたが思わぬおめでたの報告。里帰り出産のため、上のやんちゃ盛りの孫、保育園の送迎、つわりで何も

できない娘の世話。老体にムチ打っています。温泉でゆったりしたいです。祈当

● 白く見え 染めるにはあと もう少し

白髪がとても気になります。染めても一週間するとキラリと光はじまめず。いつ染める？白髪との戦いです。

● いつのまに ハイハイできて なみだする

子どもが一歳になりました。リフレッシュもしながら子育て頑張ります。

● 運動会 子どもの成長 私の老化

運動会で子ども達の成長を感じ、応援にも熱が入ったのですが朝からの弁当作りで私はぐったり…。

年々しんどくなりますが活力にもなります！

● 便り出す 息子宛名に 自分の名

お世話になった先生に出す手紙の宛名に自分の名を書きました。

● 梅雨時の 父思い出し 竹の子煮

青梅の 酒にもなりて かわいさよ

● 夏の朝 あくびしながら ラジオ体操

朝が苦手な我家。夏休みのラジオ体操は親も子ども大変な行事でした。今から30年近くも前の話です。

● 当選を イメージしては ポストイン

気付かない 人に迷惑 認知症

● 未体験 日頃の変化 あせります

年老いて 自然終活 脳の中

● 終活は 人事見たいに また明日

ばーの声 暑さもがまん 庭に出る

● あれ だけで せんべい出てくる 古女房

朝起きて 犬の顔みて 2度寝する

仕事に行かなきゃの目覚まし時計を、犬との時間の為に20分早くセットする毎日。

● もう飽きた メインディッシュの 夏野菜

夏野菜 顔にきゅうりの 輪切りのせ

● 連敗の 試合続くが ファンやめず

孫生まれ 大変な日々 でもうれし

● よく似てる 子どもの口ぐせ それわたし

5歳の男の子が日常口にする言い訳や怒り方、反論の仕方が親である自分の言い方とよく似ていて複雑な気持ちになります。

子どもはよく見えますね！

● 温泉へ 行きたい気持ち あたりたい

返納に バス電車なく 金もなく

● 昨日なら 吉日旅ね あめ女

ホテル舞う 孫の動画で 気づく初夏

● 味噌汁の 夕顔一口 母徳ぶ

盆帰省 なつかし ネズミの運動会

● 終活の 洋服ダンス 衣から

長芋の 粘り気根性 息子にも

赤いバラ(50代女性・長野市)

キノコ(20代女性・松本市)

ひなま(30代女性・諏訪市)

えび(39代女性・長野市)

ぼ(ちゃん(50代男性・松本市)

ぼ(ちゃん(50代男性・松本市)

ま(ま(60代女性・松本市)

ま(じ(ミニ子(60代女性・飯田市)

シルバー忠さん(70代男性・松本市)

シルバー忠さん(70代男性・松本市)

匿名(70代女性・伊那市)

匿名(70代女性・伊那市)

桜咲く(70代女性・伊那市)

らいらい(50代男性・伊那市)

匿名(40代男性・小諸市)

良ちゃん(70代女性・松本市)

良ちゃん(70代女性・松本市)

虎キチ(60代男性・上田市)

匿名(60代男性・伊那市)

まめさん(30代女性・諏訪市)

クレマチス(70代女性・塩尻市)

ぶりぶり(50代女性・箕輪町)

匿名(60代女性・安曇野市)

キー坊(60代男性・岡谷市)

キー坊(60代男性・岡谷市)

キー坊(60代男性・岡谷市)

お玉(60代女性・松本市)

匿名(40代女性・長野市)