



暑い夏が来ました。プール、ローラースケート、キャッチボール、少年時代は遠い幻。水泳部で真っ黒な顔に歯が白く光り、山登りでは大雨にテントが水だらけ、学生時代は馬鹿なことばかり。子供が生まれてからは、暑い中を連れ歩いて疲れ切り、体調を崩した子に大慌て。キャンプに連れて行ったけれど、マットがないので眠れず、蓆と古木で小屋を作り、食台もない食事。思い返せば可哀そうなことをしました。何が良いのかわからないけれど、動き回ったのは30代でしょうか。末の子が高校に入ってから、夫婦で海外旅行。妻が喜んで大はしゃぎするのを見て、我慢し頑張っていたのだと気が付き、妻の好きな自然を堪能するためレンタカーで回ったものです。若い頃にとつて、夏は騒がしく活動の季節でした。

今も暑くても動き回ります。実際には、動きが遅くなり、水を飲み休む時間が増えました。やはり暑い夏は身体には堪えます。「若くないのだから」と言われることに応答したらどうなるのだろう。無理をして運動をしている人々が、身体を痛めそうな様子を見ます。栄養医学を知る者からすれば、運動に必要なタンパク質やミネラル・ビタミンが不足していることがわかります。でも、自分は、なかなかつかめません。血液検査や体組成計では、良くなっているようですが、そういう数値に惑わされてもいけないと注意をしています。先月は、体調を崩し、目が回って倒れました。初めてのことですが、病人と高齢者の気持ちは良くわかりました。

今月は、庭造りはその環境に合わせて植物を選び、長期的な視野と忍耐を持った努力が必要なことをまとめてみました。その配合をせずに、理想と知識を練り広げても、落ち着いた庭はできないものです。

自分の人生は、どのようなものだろうと考えます。昔は無理なこと、過激なこと、愚かなことをしてきました。そうすると妻に負担を与えていることに気が付き、修正を繰り返してきました。よくついてきてくれたと思います。ようやく、自分にあつた生き方や考え方がわかってきたような気がします。人生に雑草や病虫害は付き物です。思うとおりに生きようとする、却って人間らしさや自分を失います。もしかしたら家族も。

「ご愛ください。」という丁寧なお言葉をいただきますが、そのように生きたら自分らしさをなくしてしまうという危惧を持っています。「思い通りに生きましょう。」が好きです。

事務長 柏崎久雄

### 感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の子どもの方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

#### ★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押してください。

#### ★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

#### ★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

### ヨゼフのキャンペーン

カルマグ D3、カルマグ 7 D3 プラス

7月1日(月)～8月6日(火)

聖書を読む会 7/9(火)13:40～

- \* 新型コロナウイルスの感染対策が緩和されましたが、これまで同様、院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。周りの人にご配慮ください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。
- \* 当院では発熱外来を継続しています。午前は10時～11時、午後は14時～15時10分までで電話予約が必要です。来院時は裏のインターホンでお知らせください。発熱があってもこの予約を守らないで来院された場合には、診察をお断りすることもありますのでご注意ください。通常診察はこの時間も並行しておこないます。
- \* 4月より、平日の診察受付の終了時間が10分早まり、17時までとなります。ご不便をおかけすることもあると思いますが、よろしくお願いします。
- \* 7月13日、27日(土) 午前中は小笠原知子医師も診察します。
- \* 病児保育は、他院で受診しても、当院長の診察を必須条件として利用していただけます。新型コロナウイルスに感染している場合には利用することはできません。
- \* 提携外コインパーキングをご利用の方は、受付にお申し出ください。お時間に応じて最大400円の補助があります(ナビパーク満車時に限ります)。
- \* 一般社団法人障害治療研修所(理事長 柏崎久雄)は、2024年3月26日をもって解散しました。

## < 自然に優しく、自然と共に。 >

梅雨の中、作業はできないので雨に降られる木々を見ながら自然の美しさ麗しさに感動しています。何を書こうかと過去に書いたものを調べると、「私の理想の庭園」（2022.7.）として訪問した海外の庭園を記していました。その他、海外の旅行記も多いのですが、世相が荒れてきているので、これからは海外は難しいと考えております。

そのようなことを予想して、2014年に長柄町のふるさと村に土地を買い、将来はそこで小さな診療所を営んでいこうと妻と語り合っていました。訪れる患者さんたちに庭を廻っていただき一緒にお茶を飲んだりしようとして夢見ていました。しかし、交通が不便で人が来るのが難しいことと、庭園作りと維持が簡単ではないことで、今は諦めました。

建っていたスウェーデンハウスの家は、冬には良いのですが夏には暑くて風通しが悪く、高齢になったら住みづらいついて考えて家を増築しました。その工事の時に出た土を一輪車800杯くらい移して地形を変え、径を造り、広場にベンチやシーソーを造り、木々を植え、花々を装いました。

### 1. ガーデニングをしてみても。

前に住んでいた方は、敷地の周りに板塀を張り巡らして中が見えないようにして、自分好みの庭を造ろうとしていたようです。バラ、椿、アジサイが多く植わっていましたが、もっぱら奥様が働いていたようで、剪定はされずに無理な造作と植栽がされていました。

私は、板塀を全て外し、南側斜面に段差を付け、径を造りました。しかし、夏が来ると雑草によって、その苦労は簡単に破られてしまいます。前の住民は、この自然を打ち負かそうとして敗北したのだと2年経ってわかりました。男手がないとガーデニングは難しいようです。

庭の中心にある河津桜の大木をメインにし、季節ごとに花が咲く樹木を配置することにして、所々に妻が好きな果樹を植えました。植えてあった栗の木は実がならなかったのですが、丁寧に剪定し肥料を施すと美味しく大きな実が得られました。柿の木も同様です。食べるのに便利なように9月から12月に実る4本のミカンの木を植えました。レモンも植えました。冬は寒いのでレモンやミカン類は育て方や剪定、肥料が難しく美味しい実が実るには8年掛かりました。グミが実るには3年、ナツメは7年くらい掛かりました。フェイジューアは美しい花を咲かせますが4年経ってもまだ実りません。クルミ、ヘーゼルナッツ、アーモンド、そしてポポーは、大きくなっても全く実が付きません。

ブルーベリーは酸性土壌を保つことと剪定をきちんとして毎年10キロ以上採れます。ブラックベリーも実るのですが、枝の棘が痛くて、あまり伸ばすものではありません。場所を替えようと思っています。ツツジやサツキ、シャクナゲ、椿も酸性土壌が必要であることがわかってきました。一般的にはアルカリ性にする苦土石灰などが必要ですが、当初、何でも苦土石灰を撒いてしまい間違えていたことに気が付きました。コンクリートは石灰が含まれているので周囲をアルカリにすることもわかってきました。PHを測ることが大事であることに気が付くのに9年掛かりました。鹿沼土が強い酸性で、ツツジやサツキの周りに撒くのが良いことを知るのも最近です。

日当たりが必要な草木、日陰が良いもの、西日がダメなもの、なかなか難しいものです。水が多く必要なもの、そうでもないもの、乾燥した土が良いもの、湿潤が良いもの、肥料がかなり必要なもの、有機質肥料でないといけないもの、などと覚えること、気を付けることが多く、途方もない努力と知識、そして世話が要りました。そして、雑草は凄まじい勢いでびこり、病虫害も生半可ではありません。多くの方が疲れ果てて諦めるのがよくわかりました。

私には、そのようなことが面白く、対策や応用を考えて飽きることはありません。10年前は体調を崩していたので引退も考えていたのですが、径を造り、壁を造り、花壇や造形を作るために土方作業をしているうちにすっかり健康になってきました。既に使ったレンガは8千個を超え、ブロックも数百個、セメントも十トン以上になっています。

そんな中でガーデニングについて考え、学び始めました。自然に対抗しようとか、自分通りの庭を造ろうとすると、自然には勝てないようです。未熟ながらこのように記すことをご容赦ください。その土地にあった植物を、その植物にあった育て方をするということ、人間と同じようだなと気が付くのに年月が掛かる未熟者なのです。

### 2. 庭園に関するいろいろな考え方。

庭園は、自然に対抗するものとして「自然に対し塀を設け、世間に対しても塀を設けて」（マイケル・ポーラン）、自らの思い通りの領域を確保しようとしているのかと思われます。

ガーデニング Gardeningには、フランス式、イタリア式、イギリス式、日本式、そしてアメリカ的な考え方があります。更に、スイスやカナディアンロッキー、その他の景色には世界中の人々が集まります。登山も、山頂から観る景観を楽しむことができます。

#### A. イタリア式庭園

イタリアの庭園はローマ時代から続く貴族の壮大な庭園で、噴水や池が見事で土木工事がすごいと感心しましたが、廃れた庭園は維持が難しいからだろうと思わせられました。ローマにも庭園はありましたが、人々は庭よりも食事に関心があるようでした。

#### B. フランス式庭園

17世紀から18世紀にかけて確立した平面的幾何学式庭園です。敷地を樹林で囲み、中央から中心軸を引き両サイドに花壇や並木、通路、噴水、池などを左右対称に配置することで、奥行きと広がり強調させます。なかでも花壇が最大の特徴で、ツゲを基本として作られたトピアリーは、規則的なデザインで各部分のバランスが完璧に取れていなければいけません。

#### C. イギリス式庭園

イギリスには、ひとりでも妻とも家族でも行って庭園を楽しんできました。ロンドンには多くの庭園があり、それはイタリアやフランスとは違った風景的な要素を入れたものでした。個人の家にも素敵な庭園があり、美しさを味わう庭園と食事に使うハーブなどを育てる菜園がありました。イギリス人はガーデニングが大好きで、数百年の年季を経て育てられ愛された個人の庭園は生活と密着し、人生を豊かにします。

湖水地方は、一帯が自然保護となっており、高い建物や大きなホテルはありません。

ナローボートで運河を巡って、自然を守るために多くの犠牲と労力を払っていることは感心しました。綺麗な景色がどこまでも続いて、ボートの水路の下を電車が走っていました。

ひとりで3月に庭園巡りをした時は、非常に寒くて驚きました。ツル草やバラを這わせるレンガ塀は太陽を受けて温かさを保つための工夫だと教えられました。温室が多くあるのも寒さ対策で、サラダなどに用いるハーブなどを育てています。

イングリッシュガーデンの特徴は、草木の配置で、雑草を抜くというよりは生えないように考えて配置するという点でしょうか。非常に参考になりましたが、土壌や天候が日本の方が肥沃で温暖なので、そのまま真似られないなという感想です。雑草が強力なのです。

#### D. 日本庭園

日本庭園の特徴は、自然の風雨に揺るがせられない、「わび・さび」の慎ましく質素なこととです。殆ど花は含まれません。日本庭園は、外国の庭園と比較すると、目立たない所に大変な労力が掛けられて維持されていることがわかります。寺院の庭は、その信徒さんの信心深さを感じられる繊細な配慮が施されています。とても、個人では真似できないと思わせられます。

#### E. アメリカ・ガーデニング

アメリカの家には塀がなく、道路側は芝生を植えて管理することが義務付けられているところが多くあります。アメリカ人は社交的で、塀を作って外部と隔てることは健全でないという風潮があります。芝生やゴルフ場は、自然にとっては大きな脅威ですが、「我々の庭園は、庭園であることをやめることでアメリカ風になったのである。」と1914年にジョージ・ワシントン・ケイブルが言っています。

#### F. スイスやカナディアン・ロッキー

カナディアン・ロッキーは広大な神の庭園です。保護されていますが、人間には太刀打ちできない大自然と繊細な美しさがあります。スイスは、山深く寒いところに牧畜をすることでようやく人が生きてきました。スイス人は自然を愛しながらも、生きていくために自然と戦い、道を作り、鉄道を作り、家を作り、教会を作って、素晴らしい景観を作り上げました。

#### G. 登山など

登山をする人の目的は、人が来ないような自然を味わうためかと思います。人には、自然を愛し、自然の中に住みたいという願いが強くあったのだと思います。

### 3. 自然保護と自然への対応。

1989年7月、マサチューセッツ州に大竜巻が発生し、森林地帯を破壊しました。カシードラル・パインズ（聖殿のような松林という意）も破壊し、42エーカー（17ha）も広がっている1800年頃からのストロブ松は薙ぎ倒されて、その松林を誇りに思っていた住民は嘆きました。自然保護委員会は、「単なる自然の出来事です。」と放置しようとしたのですが、地域の人々はその声明に怒りました。そこで、研究がなされて、自然と人間社会との関係が吟味されました。

調べてみると、松の単一植生はありえず、何回かの自然林の伐採の末、1780年頃にストロブ

松が植えつけられて、1883年ある旧家が自然な状態で維持するという条件で自然保護委員会に譲渡したということがわかりました。通常、森林火災や台風・竜巻により森は破壊されるのですが、人間が消火活動をして守ってきたのです。それを、地域住民は、人間に侵されていない清浄無垢な森林であると誤解していたのです。

これらの調査を通じて、人間と自然が対立するものという考え方「環境論争」が、極端な〇×論争になっているのではないかという視点が生まれました。つまり、カシードラル・パインズを植樹などを通して守ろうという考え方も、人工的に整備しようという考え方も、人間と自然との間に大きなクサビを打ち込むことになり、自然の働きにはかなわないということです。

〔「ガーデニングに心満つる日」マイケル・ポーラン、小林勇次訳、1998、主婦の友社〕より  
庭園づくりを模索し調べてみると、庭園づくりはそれぞれの地方とその気候に基づいて古くから独特なものとなってきたようです。私自身はイングリッシュガーデンが好きですが、日本各地のものを訪れてみると、やはりその地方と気候なりにアレンジしているようです。つまり、自分たちの好みと感覚に合わせて意地を張って、これこそイングリッシュガーデンというものを作ろうとすると、やはり日本の環境と気候には適わず、風景的な要素を含んだイングリッシュガーデンにならないのです。

#### 4. 日本における庭造りと自然との対応。

日本の特徴は雨が多く湿度が高いことと温暖であるということです。世界的に屋外の庭園は殆ど日本よりも涼しいところにあり、熱帯ではオーキッド（蘭）ガーデンがあるくらいで、自然界が強く、庭園に憧れる必要もないということでしょうか。庭園に憧れる人々は、人間社会の軋轢のストレスから逃れて、自分たちの好みの自然を作り出そうとしたからと思われまふ。

指導者たちの思惑によって豪華に作られてきた庭園ですが、これからは人々が憩い、味わい、喜ぶ庭造りが求められるようになってくるでしょう。実際に多くの方が、食卓に載せられる野菜やハーブ、そして果実を得られれば満足するような庭造りをしています。現代日本には、貴族も領主もおらず、大金持ちもいないので、諸外国の庭園づくりを真似ようとするのは適切ではありません。庭造りを考えるときに、注意することは以下のことだろうと思います。

##### ① 立地、広さ、気候、目的：

家の装飾や雰囲気作り、風通し、ブラインド的役割も大事です。都会の暑さは植物には酷です。プランターは蒸し易く、ベランダには適した植物を選びます。都会では実の収穫と虫媒花は難しく、花を植えるのは、多くの世話が必要です。咲かない花は手入れ不足です。

##### ② 植物の特性と適性、収穫の是非：

開花と収穫には十分な太陽と花粉を運ぶ虫、適切な土壌などが必要です。枯れるのは、その土地に向いていないからです。失敗を繰り返さないとわかりません。収穫を得るには投資が必要です。

##### ③ 病虫害、世話する環境：

薬剤の散布は地質を悪くし、隣に配慮を要します。狭い土地で多収穫を期待してはいけません。有機肥料を作るのは時間と労力が要ります。化成肥料では美味しい実は得られません。

##### ④ 管理者の状況、性格：

細かくきちんとした人は狭い土地向き、大雑把な人は広い土地向き。世話が大変なのです。



マリヤ・クリニック【公式】



今回は発達障害の特徴と治療について、  
分かりやすく説明しています。



チャンネル登録お願いします

#### ＜ 診療時間 ＞

月曜～金曜（午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～5 時）  
土曜（午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～4 時 30 分）  
休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)