

11月24日(日)



海のミルク牡蠣がふんだんに入った

牡蠣飯

1パック

1,200(税込)円



西田鮮魚店

☎72-5246

御用聞き便専用番号 ☎090-7125-5489 (旧庄原市内はご自宅に配達)

御用聞き便ポイントカード 火・水曜日ポイント2倍

一段と冷え込みが増し、秋を通り越し冬が近づいてくると思うと、寒さが苦手な私は顔が歪む毎日です(笑)。

その一方、寒さが一段と厳しくなるにつれ、魚は脂がノリ良くなるばかり。今からだと牡蠣やなまこ、蟹なども市場に並ぶようになり、仕入れるのも楽しくなる季節です。

そんな中、先日牡蠣を500g買って帰り食べたのですが、やっぱり美味しい!!牡蠣フライやアヒージョ...あく旨い旨いと食べて、あつという間に1人ではぼ500g食べ終わりました...

まだまだ食べたい私は、しつかり牡蠣を入れた牡蠣飯をやるうと考え、今回広告にする事を決めたのです。よっしゃ!!食べれる!!他にも、殻付き牡蠣や牡蠣むき身等も販売致しますのでお買い求め下さい!

今年も残り約1ヶ月。1年って本当に早いですね。栄養満点!海のミルク!牡蠣を、皆様是非食べてみて下さい。沢山の来店お待ちしております。

西田鮮魚店 店長 祐宗 優司

『眠れないからスマホ？ スマホがあるから眠れない？』

鮮コーポレーション(株) 代表取締役会長 西田 昌史



11月18日月曜日。朝起きると、雨が降っていた。「さっきまですごい晴れとったのにね」と悦子が言った。

昨夜というか、日にちが変わった0時20分に床に就いた。このところ寝付いて、15分くらいして目が覚める日が続いている。今日もそう。ふと、目が覚め、どれくらい寝たろうかと枕もとのスマホを見ると、15分しかたっていない。そのわりというか、だからというべきか、この時の夢は、はつきりと頭に残っている。ほんとに浅い睡眠なのだろう。これも、レム睡眠なんだろう？それはともかく、まだ、15分か、と少し気落ちする。何時間か寝たような気がしているから。気をとりなおして、もう一度目をつぶる。すっと眠りにおちるときと、しばらく、枕の位置をかえたりしても、なかなか寝付かれない時とあるけれど、今日は、そのまま…。

トイレに行きたくて二度目の目が覚めた。あまり寝た気がしない。起き上がり、トイレに立つ。トイレに置かれた右の棚の置時計を見る。この時計の長針と短針の長さが同じくらいなので、時として間違えよう。
4時10分か。けっこう寝たんだな。ホッとする。60才後半くらいからだろうか、私の膀胱ぼうそうの許容時間は、4時間だと気づいた。いつも、それくらいで目が覚める。

いや、待てよ。時計をじっと見直す。4時10分じゃあない。2時20分だ。ということは、まだ2時間ちよいしか寝てないということか。夜は長い。ふう。あと、4時間、朝まで。若いころならうれしかったはずだが。今は…。

ベッドに戻り、もう一度、スマホで時間を確かめる。やっぱり…。幸いなことに、ここでもすぐに眠ることができた。次に目が覚めたのは、正真正銘の4時半。

隣の悦子のベッドは空っぽ。もう朝起きに行っている。トイレに行った。今日の膀胱許容時間は2時間か。昨日、そんなに水分をとった覚えはないんだが。

もう、ひと眠りしよう、と思いつきながら、よせばいいのに、ついついヤフーを開いてしまった。

画面のトップは斎藤知事再選だった。画面をスクロールする。目が冴える。まずい。眠れなくなる。が、しかし、手は勝手にスクロールし、目は記事を追う。

きのうの夜は、失職した兵庫県の斎藤知事が再選されたニュースを見ていた。この選挙には、ことのほか興味があつた。早い段階で当選確実が打たれたが、日曜日とあつて、どこの局もニュース速報が関の山。あれだけ日本中が大騒ぎしたんだ、特番くらい組めよ。バラエティやつてる場合じゃないだろ。ぶつぶつ言いながらチャンネルを回した。あつた。唯一、『Mr.サンデー』が実況していた。よっしゃ。

それにしても良かった。再選されて。「それ見い。マスコミがいけん。宮根誠司も反省せにゃあ」。見ながら一人、悪態をつき溜飲りゅうこんを下げた。

それにしても怖い。マスコミが作り出す世論というやつは、10時前に話題が中国に多発する集団暴力事件に変わったのでテレビはやめた。と言って寝るには早い。いま寝たら中途半端だ。夜中に目が覚めてしまう。

10月でメジャーリーグが終わり、10時45分からあつた『ワースポMLB』という大谷選手のためにあるようなスポーツニュースも春までない。

どうやって長い夜を過ごそうと思案していたら、二番目の子が生まれ、我が家で過ごしていた長男が教えてくれた。

「父さん、おもしろいけん見てみんさい」。そうして見始めた。そしてやめられなくなつた。『ハウス・オブ・カード野望の階段』というネットフリックスのドラマ。

アメリカ合衆国のホワイトハウスを舞台に、権謀術策けんぼうじゆさくを尽くし、権力を追い求める夫婦の物語。これがえぐい。ドロドロ。見終わったらどっと疲れている。でも、なんか、響くものがある。主人公の逆境をはねのけるアイデアとしたたかさ。これが、響く。目が離せない。

このドラマのキーワードの一つは『逆襲』だろう。ホワイトハウスだけじゃない。庄原で生きていたって、そうはいつてもいろいろある。「いつか、見とれえよ」。みたいな感じ。おお、怖おそい！

まあ、そんなこんなで、今、はまってる。

これを毎日、2〜3話見て12時ごろに床に就くのが、11月の日課になった。昨日で2シーズン26話を見終わった。全部で6シーズン73話あるらしい。まだまだだ。今年いっぱいかかりそうだが、ゆうべも見た。それで、寝たのが0時20分。そして、今朝、目が覚めたら8時。72才にとって、これは20代のごろ昼の12時に起きたのと同じくらいの、後ろめたさが残る。何があるから、というわけではないのだが。バツがわるい。それもこれも4時半にトイレで起きた時、スマホを見たのが悪かった。ずるずると6時前まで見ていたのは覚えているのだが、いつの間にか眠ってしまったらしい。

悦子がいつも言う。

朝のスタートは大切だ。それで一日が決まると。

だから、彼女は、夜9時ごろ床に就き3時半に起きる。そして年中無休で朝起きに集う。悦子から、夜眠れんと聞いたことがない。横になるやいなや、寝息が聞こえてくる。夢なんか見たことがないと豪語する。結婚して、この方ずつとそう。我が奥さんながら、たいしたもんだ。

夜、眠れないという悩みの特効薬は朝早く起きることなんだろう。もちろん昼寝はだめだ。日が変わるまでドラマを見るのもだめだ。でもなあ、この楽しみもやめられない。

11月18日。着替えて顔を洗いテーブルに着いた。トーストにポテトサラダをのせて焼いてもらい、牛乳をコップ一杯。このところ朝食はこんなもん。なかなか優秀だ。

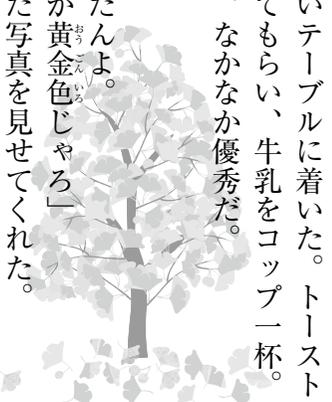
「雨じゃのう」

なにげなくつぶやく私。

「さっきまで陽が射しとつたんよ。」

見てみんさい。いちようが黄金色じゃる」

そう言つて、スマホにとつた写真を見せてくれた。



我が家の前に広がる上野池の向こう岸にいちようの木が見える。4つの銅像の後ろに立ついちようだ。そのいちようの木がスマホの中で、青い空を背に陽射しをうけ、黄金色に染まり輝いている。

ところが、それから1時間して、遅い朝食をとる私の目に映る上野池も空も灰色、いちようもくすんでいる。今日も朝のスタートは悦子に軍配だ。

大谷選手のようにはいかないが質のいい睡眠が大切だ。