

# こんにちは

ご購入のものはございませんか？

リカー&フーズの店

2024.06



TEL 075-642-9576  
FAX 075-642-5793

伏見区深草大亀谷大山町27-60

女性は75歳、男性は72歳  
それが「健康寿命」というらしい  
ことし 喜寿をむかえ  
ありがたいことに2年も  
「健康寿命」より  
長く健康で過ごせてるものの  
母が亡くなった年齢に  
ちかづいてくると  
思い出すのは 母のことば



“子供には 年とって世話にならへんと  
言うたらアカンで～ どんなことで  
世話になることになるかもしれへん”と  
同年代の友だちに よく話していました

そのくせ わたしにはいつも  
“長患いして 迷惑かけたくないねん”



そのたびに わたしは  
かなしく さみしい気持になって

“そんなんかまへんで  
もう世話をするのがいやや～と  
おもえるくらいまで 迷惑かけて  
欲しいわ ちょっとだけでも  
キレイに思える方が  
さようならが つらくないもん”



そう話していたのに  
母は たった2週間しか  
看病させてくれずに  
逝ってしまいました



あれから  
33年もたっているのに  
母のこと

思い出さない日はない・・・



おかげさまでインスタのフォロワー数が  
ふえてきました。ありがとうございます

★インスタグラム★



インスタ  
はじめました!

★ブログ★



お時間のある時 のぞいてみてください。

酒類の他にも トイレットロールや

たばこ・お米・調味料など

配達いたします! お気軽にどうぞ・・・



## なにかひとしなこおてえなあ

～ひとしなNO218 ご注文メ 切日 6/13

配達日 6/26

今回号のおすすめは、

- 32 北海道産 焼きほたて 60g ￥750(税込)  
さとうきび100%の砂糖と五島灘の塩で味付け
- 52 ふんわりかに玉 185g ￥678(税込)  
チキンブイヨンとオイスターソースで味付け
- 91 南高梅入り雑穀と白米のおかゆ ￥469 (税込)  
九州産の雑穀と熊本産のこしひかりで作りまし
- 109 牛乳かりんとう 100g ￥258(税込)  
まろやかな風味のかりんとうです

老ゆることは  
むつかしいことである  
しかし  
避けることは出来ない



「亡き父 藤澤駒次郎の著書」 より

父は とりまく自然環境や多くの人々との間の  
見えない<大きな力>で 生かされているのだから  
ひとりで生きてきたと錯覚してはいけないと  
一日、一日を大切に生きていました

そのような気持ちが  
百歳で亡くなる少し前まで  
自分の目で 景色が見られ  
自分の手で 食事ができ  
自分の足で トイレに行けて  
自分のことばで



人に思いを伝えることができるような  
「健康寿命」をはるかに超えても  
しあわせな百年の人生になったのだと  
老いを避けることのできない  
この歳になって つくづくそう思います



女性の「平均寿命」は87.9歳  
あと10年もある そこまでは自信ないけど  
「健康寿命」は 一日でも  
長くのばせたらいいのにな～

