

ハーブだより



2025

第 252 号

寒くなってきました。最近不眠気味という方が外来でチラホラ。
寝る時ちょうど良い暖かさの布団のはずが、明け方では寒くて目が覚めるというのが原因の
1つかも。季節の変化に合わせての微調整が必要だ。

新デイ開設の為のスタッフ募集のチラシを皆で力を合わせて配っている。ポスティングと
言う。

私も日曜朝からスマホでグーグルマップを見つつ右手にチラシの束を待ち、左手でポスティン
グ。歩くことで地元の新旧多彩な家々を見る事ができ少し感動。

和風洋風だけでなく見た事もない工夫の家も。断熱型、洋風花畠型、和風庭型、畠主体型、
防犯完璧型など。

空き家で草ぼうぼう型や、乱雑庭家なるも超高級車合体型も見られた。

新しいアパートマンションはやはり居住率は高いが、古くなるにつれて空室が目立ち、ドア
ポストや集合ポストに郵便止めのガムテープが貼られている。

ポストも、従来の金属製赤色直方体上部蓋開閉型や壁掛け銀色箱型も見られたが家が新しく
なるにつれ、こげ茶上部封筒入れ下部小包入れ合体型や壁埋め込み型も増える。

ポスティングで助かるのは旧型だ。水平の蓋を持ち上げてチラシを入れるとストンと入る
から。ところが新型はバネ付きでさらに奥にもう1つ蓋があり、片手でのポスティングがは
なはだやりにくい。

バネに抗して右手で蓋を持ち上げつつ、左手で2つ折りのチラシを細いスキマから入れね
ばならぬ。さらに困るのはポスト前にバイクや自転車が通せん坊しているパターンだ。

また道路からすぐのポストは楽だが、入口門を越えて見上げるはるか先、階段を上がりき
った奥の玄関ドアの脇にあるポストは、数百枚入れた終わりに出合うとため息が出る。

他には縦蓋型があり多くがバネ式でこれまた入れにくい。

猛犬注意の貼り紙のある家で犬に出会った事は無い。そもそも外で犬を飼っている家は皆無
だった。たまに室内で吠える程度。犬のおかれた環境も大幅に改善しているようだ(?)。

気になったのは名前や住所が全く書かれてない家が多い事。

郵便屋さんや宅配便業者さん大変だろうなあ。

反面、「いつもありがとうございます」や「ご苦労様です」など書いてあるポストを見ると
本当に嬉しくなる。

東西南北でなく曲がったりどんづまりだったりも、ポスティングを行う上ではかなり障害
だ。迷子になってどこに入れたかわからなくなるから。

どんな仕事も行ってみると奥が深いものだと痛感した次第。
だからとても楽しかったゾ。

定年後運動がてらに行けば健康にも良いし小遣い稼ぎにもなるし、一石二鳥だと思うがい
かがだろうか??

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



(運動デイ) T・H 様



(ゆいまある) 新實 孝子様



(快想デイ) 金井 セツ子様

ハーブでは、訪問診療・訪問看護・ケアマネジャー・デイサービス・認知症対
応型共同生活介護を提供しており、多方面からご利用者様をサポートしてお
ります。↓



発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753



ハーブのカレンダーのぬり絵に選ばれた上位3名の方の紹介です。