



アコースティックバンド「テノヒラ」のボーカル 愛南町出身の kiku さんがつづるふるさとエッセイ

## — あいなん音故地新 —

### 余力

車のメーターが法定速度の数倍の180キロまでであるのはなんでか知ってますか？100キロで走行するとき快適になるように。100キロまでしか出ない車やと常に全力で走ることになってエンジンにかなりの負担がかかるとのこと。ヒトってというのは自分たちが作るものに関してはそこまで考えられるのに、なんで自分たちのことになると途端に忘れてしまうんやろうね。人だって全力で走り続けたら、身体はハトハトになって心はパンクしてしまうやろう。

私の周りには友達や患者さま含めて休み方が分からない、休むと不安になる、という人が多くて、そんな方たちはだいたい常に90キロ～100キロで走っとる感じなんやろな、と想像する。そのたびに冒頭の車の話をして、70キロ～80キロまで落とすようにイメージしてもらおう。頑張ることは大切やけど、余力を残しながら自分が一番快適に走れるペースを見つけることも大事。とかなんとか言いながら、私まだ自分のペースを探し中。とにもかくにも全力で走り続けてエンジンが燃えてしまわんように気をつけよう。とくに新しい環境になった今、頑張りすぎんように。余力、余力。 (テノヒラkiku)



## 本日！海日和！！ vol.150 「海のゆりかご」

海の春は、陸上よりも2カ月ほど遅れてやってくる。これは陸地よりも海水の方が温まりにくいからである。5月の海は春真っ盛りで、多くの海草が茂っている。

この海草が小さなエビやカニなどの住処になり、それを食べる魚たちが集まってくる。それを狙って、スズキやヒラメなどの大きな魚が集まってくる。海草が茂っている場所を、藻場と呼び、多くの生き物たちを育むことから、海の森とも言われている。

藻場の中を、何かいないかと探していると、小さなハギの仲間を見つけた。よく知られているカワハギと同じような形をしているが、アミメハギという種類で、5cmくらいのかわいい魚である。眠るときには、海草をくわえて、ゆらゆらと漂っている。アミメハギにとっても、藻場は食事と



【藻場にひそむアミメハギ】

寝床を提供してくれる大切な場所だ。

最近では温暖化の影響からか、藻場が少なくなっている。愛南町も例外ではない。藻場はサンゴと同じように守らなくてはならない大切な場所の一つである。  
(撮影地：中びしゃご)

愛南サンゴを守る会 西尾知照