

2010/03/07 村上恵一

「 米粒大のスロー人生解説書 」を作成するに当たり

初めに

米粒大のスロー人生ホームページがとても大きくてわかりずらいと思います

全体をまとめて解説します。

米粒大のスロー人生解説本が生きる人生の参考になりホームページを閲覧する導入手引き書になれば良いと思います

活字文化がインターネットを使われる方々のためになり、高齢者の方々も見られることを願っております

インターネットは写真と動画で更にわかりやすくなっております

文字を読むことは脳の活性化にも繋がります

米粒大のスロー人生書はホームページに書いてあることを活字にしました

一部「 ここ 」の文字が解りずらいと思います

】「米粒大のスロー人生の本はインターネットホームページを見るための導入書籍になっております

本を見ながら閲覧すれば必ず解るようになります

手順を追ってみれば理解できます

人の痛みが解るのでわかりにくいことがわかります

どんな人でも解りやすくしたいのはあたりまえ

文字と言葉が解ればわかります

身振り手振りあれば解るのも当たり前

できないことをしてるのが我々障害者です

障害がなければ自分も解ることが多い

しかし、障害者ゆえに解ることも多い

健康にするには不摂生と思うことをしないこと

当たり前と思うがなかなか解りずらい

解りずらいことが多い現代社会です

いかに情報を整理し活用できるかです

活用をどうするか決めるも自分

自分ができることをするのも自分

自分を見失わず自分を褒めて自分らしく自分を見つけ出すこと  
何かができる何か解る  
そんな思い」を持って生きております  
ダダのサラリーマンで生きてきました  
しかし、これからは自分ができることをやり遂げることと思います  
思いしかありません  
のろまで遅い汚い臭いだらしめない、老人になりました  
心は気をつけても手足が動きません  
しかし、生きて今日までできました  
散歩もできた、コーヒーも飲めた  
当たり前と言えば当たり前  
できないから障害者です  
年老いて老人になれば誰でも障害者と同じです  
つえなしでは歩けません  
バリアフリーはそのためにあります  
我々障害者が先に高齢者の幸せを思い提案してバリアフリー活動をしなければなりません  
高齢者への活動は必ず自分へ帰ってきます  
長寿社会とは障害者が多い社会です

コメントはこちらの掲示板どうぞここ

ホームページはトップ画面の

①はじめに、「右上の読むに初めにアタリをクリックし趣旨などをご覧ください。

②次に左目次を下へスクロールしてメッセージ集ここをご覧ください

- ロングメッセージ・発病時と発病からの思いが書いてあります
- ショートメッセージ・・・発病後の日々の想いが書いてあります
- 信条信念・・・今の気持ちを書いてあります
- 言葉あそび・・・ことわざや熟語など日本語の言葉遊びが書いてあります

第一章・・・病気の症状など

拡張型心筋症は、心臓の難病で心臓が大きくなり鼓動せずポンプが動かなくなる病気です

したがいまして、心臓に酸素がとどかず息切れの症状が出ます。

全国にはかなりの患者さんがおられるようです

元気なころはさほど異常感じせず、仕事のストレス発散でアルコールをかなり飲んでおり  
ました

体調の変化は発病一年くらい前から、階段を上ると息切れがひどく上り終える頃には立ち  
止まり深呼吸しないと歩けないほどになりました。

会社の異動も。アルコールが増える状態でストレス発散で深夜にまで外出で盛り場を闊  
歩しておりました。

気を紛らわせてごまかしておりました。

ついに平坦な道を歩いても息切れか、ひどく椅子に座っても息切れと動悸が止まりません  
おかしいおかしいと市内の大学病院へ診察に行きました。

即刻入院が必要な状態と入院しなければならないと診断されました

拡張型心筋症で心不全が進んでる

病名を聞いて驚きました

父親の死亡病名と同じではないか

父親もう三十年前に死亡しております

叔父も拡張型心筋症で治療してます

家系の遺伝で男から男へ遺伝しやすい病名とのこと

家族に男親から男性へ遺伝しやすい、遺伝の確率が高い病気とのようです。

家計を調べることは大切です

特に男の先祖で心臓病の先祖様がいないか

居れば激しい運動は控える必要があります

近年は心臓移植で海外へ移植するお子さんが多いと聞きます

同じ拡張型心筋症のお子さんは移植で回復するようです

この病気は移植しか治らない病気とのこと

自分は五十過ぎで発症のため移植は難しいようです

服薬治療で安定してきました

通常のお半分のうごきで、でも生きております

息切れもなくなりました

脳梗塞発症で動けないからでしょう

何が幸いするかわかりません

病気の大元が治ってきました、安定してきました、息切れはなくなりました。

右脳梗塞の症状としては左半身の運動神経が壊れ左手と左足の麻痺があります左半側無視  
の障害もあり、見るのも障害として出ますよくよく見れば気が付きます米粒大のスロー人  
生ホームページはそんな症状のリハビリ兼ねて作っております自分の半生の記録と自分の

将来と日本の将来を夢見て作っております日本の文字と活字文化が現代のインターネット文化を繋ぐ試金石・布石となってくれることを願っております

また、介護施設病院で認知症のご老人と共に生活して認知症路を撲滅したいと思います  
脳障害感謝だからわかることです

健常者の方々にはわかりづらいことも病んだ人間にはわかることが多いです

さまざまな経験をしてわからないことも沢山借りました

病気はさまざまな事を教えてくれます

全て神様が決めたことです

いつか神様に救ってほしいと思っております

仏教となので仏様をお願いしてます

そんな思いのホームページ作りをしています

だいぶ覚えてきました

ホームページつくりのノウハウが入っているホームページ作りです

参考にすれば同じホームページが作れます

解説書を見て話を聞けばできます

誰でもが作れるホームページです

少しのノウハウを身につけて楽しい人生を生きるのが良いでしょう

左の手足の麻痺のほかに見るのも障害で左半側空間無視の症状がでます

気がつくのは食事で左にあるものが解りません

洗面大でも左にタオルがあるのが気が付きません

良く見れば、見えてるのに気がつかない症状で健常者の方には解りません

気がつかないのです

不注意がひどくなるのです

よくよく見ればわかります、健常者の時には一瞬で解ることが解りません

車運転ができないと解りました

交通事故や犯罪の切っ掛けにならなければと思います

しかし、今日まで六年生きてきました

仕事もこのホームページも作ってきました

ホームページは間違いに気がつけば再度チャレンジしつくれます

全て失敗は成功の元

しっパで学ぶことは多い

失敗がなければ今日になりません

## 第二章

発病当初は心不全でふらふら状態だった、寝ても息切れし心臓の鼓動が聞こえるようだった

た、心臓の脈拍も異常に高く200回位だった  
これまで入院の経験が少なく暇な日々が続いた  
天井の模様を眺め空想を描く、このまま死ぬのだろうか仕事はどうなるのか  
やっと地方の現場から本社の幹部になりこれから楽ができると思ったが、どうしてどうして何なんだろう  
何も悪いことしてないのに思う日が続く  
小便がでずおなかが痛い、でそうで出ない、バルーンを膀胱へいれるといわれ恥ずかしい  
しかし、このままではどうしようにもできない  
気がつけば集中治療室の中で機械の音が聞こえます、まるでジェット機に乗っている感じがする、昔の思い出が次々思い出されます  
まさに走馬灯のようです  
元気なころの旅行に行ったところへ行きたい、  
二週間過ぎて、心臓が一段落し病棟へ入る  
ベットの上での生活が外は冬の季節で寒い、しかし、ベットの暖房が利きすぎる  
夜中に汗濁で起きて送風方向をなんとかしたい、下着がびしょぬれ着替えをしよう  
朝起きると誰かの手がベットにある動かない、アリヤ自分の手だ、足も動かないどうした  
どうした看護婦さんと呼ばう  
脳梗塞ですね「瞳孔はどうしたどうした」おそろしい体験だ死ぬのだろうか  
気がつけば翌年一月、もう次の年になっていた。  
リハビリしなければしかし、心臓がショックで止まりそうもうしばらく安定しリハビリしよう  
食事ができず嚥下障害がでそうだ、遺漏をつけようと言われる、胃に穴あける手術をしよう、またまた不安  
ベットで遺漏のビデオを見せていただく数万人遺漏をしている安全な手術と言われる  
次は肺炎の発症となる痰が出る咳がとまらない。  
崖っぷちの生活が始まる。

流動食の始まり、おへそが二つできた。

リハビリ病院へ転医する救急車に乗る初めての経験

ベットでおむつをつけて用をたす

看護婦さんヘルパーさん大変お世話になりました

トイレの時が一番の苦勞

車いすに移りトイレへ入るがペーパーでお尻が拭けない倒れそうになる、ヘルパーさんをお願いしっぱなし

看護婦さんをお願いしっぱなし

「困っている人に助力を惜しまず」のポスターを見て自分もできることしようと思

う

入院から半年過ぎて退院の話が始まる、春とともに退院する  
桜咲く季節の退院となる、家族の看病と治療のおかげで回復してきました  
感謝感謝の日々です  
恩返しをしなければならない  
いつかできる日を夢見る  
世の中の人々のおかげで生き返らせて頂いた。決して自分だけでない  
これで退院までの様子です

### 第三章

退院後リハビリの再開

早く普通の体に戻りたい

元気に仕事したい

努めていた会社へ挨拶したい、杖付き出かけよう

エスカレーターが乗れるか心配、電車に乗れるか心配になる、リハビリ兼ねてリハビリ先生  
と通勤練習をした暫くぶりで世の中の風にあたった

人々が、珍しく感じる

倒れないだろうか歩けるだろうか

やればできた、早くは歩けない早く歩く必要がない

これまでの人生は早すぎたスローテンポで生きていこう

リハビリは米粒大のスローテンポと言われる、とにかくあわてずゆっくり進もう、

早すぎた人生を戻そう

スロー人生の始まりとなる

自分ができることはit化のことで自信があたホームページ作ろう自分の生きざまを残そう

こんな人も生きてると見せようと思う

あきらめず生きることを見せよう

人生あきらめないこと

会社の仲間にメールする、人との交流の始まりになる

元気になってきたことを知らせたい心配かけました

電話できるところへも連絡しよう

声聴いて皆安心してるとようです

世の中には同じ病気の仲間が多い

一人だけでない

務めることが四年立ちできた

勤務しておもうこと、インターネットを使って仕事できる時代だ、誰でもできる自分は五  
十六歳過ぎから初めてホームページ作れた

日本の中小企業や商店にホームページを安く作れば経済が活気づくと思う  
そんな構想で勤務開始した、重度障害者を雇用する会社です  
このノウハウを積み重ねれば新しい会社を立ちあげられる  
しかし、少ない財産は治療費で消えた。  
どうにかして資金があれば職場がつくれる作れば障害者が働き世の中のためになると思う  
思う日々です  
思うと夢がずっと浮かびます  
障害者が働くことは世の中のためになる  
格安で成果を提供できます  
またホームページを知らせるためには活字文化が必要と思う  
解説本の出版を思いつく、医療と病気に理解ある出版社さんに無駄でも交渉しようと思う  
理解ある出版会社さんが話を聞いてくれます、ある大手の出版会社さんは相手にしてくれない  
やはり弱者の味方の出版会社さんがある、とても嬉しいことです  
自分をオープンにして生きて行こう。  
政府や自治体に相談するがなかなか本気で相談に乗ってくれない  
厚生労働省へ相談してもなかなかうまく聞いてくれないも、担当者の方々では解決できないこと  
理解はするが実際の支援は難しい  
確かに金策の支援は難しいだろう  
しかし、思うだけでは何もできません  
会社の上司の方々には障害者の気持ちは理解してくれるが本当のところは難しい  
政治力が必要と思う、政権も変わった良くなるのか期待したい、結果はどうなるのか  
障害者は障害者でないとわかりにくいところがあります

気持ちがわかる仕事がしたい  
人の痛みがわかる仕事がしたい  
悶々とした日々を送っております。  
これからの目標は障害者が勤務しホームページを全国で、インターネットを使ってできる  
職場作りです  
資金があればできます  
しかし、今の状態ではできません  
運命が動かしてくれるだろう  
輝く自分に戻してくれるだろう  
捨てる神あれば救う神いると信じて生きよう

一度の人生を悔いの残らないようにやれることは自分でやること  
無駄な事でも自分ができることをやること  
健康第一、仕事は二番  
孫も生まれて新しい人生が始まっております  
家族の介護やお世話には感謝の日々です  
傷害をもって家族で旅行しました、仲の良い家族に囲まれております。  
周りの方々にも分けてあげたい、笑顔で元気に過ごせる幸せ

### 第三章

病院を退院し在宅リハビリが始まる  
通所リハビリの始まりです  
同病の方々が多く集まり同じ悩みでリハビリしています  
自分だけでなく  
自分よりさらに劣悪な環境でリハビリする方がおります  
80歳過ぎで高齢の御老人の方々でもリハビリしてます  
しかし、皆さん病気に負けずリハビリしてます  
70-80前後の方々がとても多いです  
定年過ぎて脳卒中患者など様々でした  
自分は五十二歳でまだまだ若い  
三十代で脳卒中の方もおられます  
皆突然の病気で驚くことばかり  
おそらく仕事に頑張り過ぎたのだろう  
職業も様々  
サラリーマン農家の主婦など様々な人ばかりです  
農家の主婦は働き手が倒れると悲惨な目にあいます  
しかし、同病哀れ身で励みあいお互い生きていかねばなりません  
自分は健康なころから大企業でit化推進をしました  
メールの普及ホームページの管理システムの導入推進など経験はある  
しかし、部下へ任せていました  
やはり自分で勉強しなければならない  
本来は一生勉強一生現役であればよい  
病気になってつくづく思う  
人に役にたつことしなければならない  
まず勤務しなければ  
幸いIT企業に勤めていたので在宅勤務ができます  
いままでのようにはいきません

仕事にありつけるだけでも幸せです

障害者が務める職場をつくりたい

現在の勤務会社は重度障害者がほとんど勤務してます

両手両足が動かない方も元気に勤務しておられます。全盲の方も勤務しておられます  
あきらめない働く意欲があれば可能と思います。

自分は以前の会社は 30 年勤務し定年で退職し再就職しました

60 歳過ぎまで働く気持ちはあります

一生勉強一生現役を考えております

健全者は本社のとりまとめ者だけです

障害者が障害者の企業を作れば日本中の障害者が勤務できると信じてます

現在の勤務ノウハウあれば可能です

しかし、少ない資金は病気の治療でなくなりました

この障害者の雇用を広げて千葉が雇用日本一の県になってほしい佐倉市がスタートで始め  
れば良いと思う

今は思うだけ、いつかその日が来るのを夢見ってます

思いがなければは何も始まらない

仕事はインターネット使いホームページ作るがおもな業務です

56 際にして新入社員でホームページの作り方は習いました

見間違い誤字脱字の連続だった

見るのも障害で半側空間無視が発生してます

しかし、病気に負けない気持の持ち方だと思う

思いだけで生きております

信念をもって生きております

健全者にはなかなか理解できないことです

生きる勇気としてロングメッセージとしてまとめました

米粒大のスロー人生ロングメッセージ

開設 2008/9/30 村上

恵一

----\*\*\*\*ロングメッセージ-----\*\*\*\*\*-----

-----

転送 mrkmlong144 です

2009/6/13 278

村恵ホームページここ

## ●● 生きる勇気 ●●

<<-----前編----->>

このブログはこれから団塊の世代の方方が脳卒中になっても、こんな生き方をしている人がいることを判ってほしいのと、自分がまだ生きていることを示すため(アピール) するため作りました。

2004年階段を上がると息切れで、おかしいおかしいと思い病院へ行くが父親からの遺伝です。父親も拡張型心筋症で20-30年前に亡くなりました。

心臓の難病である拡張型心筋症こんな病気で即入院だった、入院後まもなく起きていられず、昏睡状態が続いた、気がつけば2週間過ぎていた。

気がつくと全身点滴だらけ、心臓にカテーテル直接点滴されていた。酸素マスクは鼻の皮膚が剥がれるほど強くつけられていた。

死からの生還になっていた。

夜になると、病室の温風がベットへ襲いかかる

夜中に起きて汗濁くで着替えと温風対策をしていた。

こんなベットでは寝られないと思う日が続いていた。

そして脳梗塞発病となるこの発病の前兆と思える出来事は2-3日前から麻痺の足の指が寝るとピクピク勝手に動いていた。

歩いていたなら転倒しただろう、寝たままで発病したから幸い転倒せずに終わった。

幻も見えた、天井から子猫がこちらを覗いていたように見えた。

何かの誘いかと思って気がつけば集中治療室のベットの上だった

飛行機乗っているようにも思えた

ゴーゴーと聞こえた、ICU症候群らしい

集中治療室(ICU)こんなところから普通病棟へ

さあ退院間直かと思いきや次は脳梗塞となり、ベットの上に誰かの手がある動かない動かない

これは自分の手であった。叩いても動かない手

病院の先生と看護師さんがライトで目を照らす、「脳梗塞ですね」これ

「どうしてどうして、何が起きたんだ」と心で叫ぶ

またまた、起きていられない、昏睡状態が1週間続いた。

ええもう一生歩けないのか、不安ばかりどうなる「なんでなんで何故なんだ自分だけどうなった」と思う日が始まった。

恐怖のどん底とはこんなことだ

さあリハビリしよう、リハビリこれのため転院する、寝たつきりでは食事も出来ない

「遺漏作ろう（胃に穴あけた）」流動食の始まり、  
翌年 1 月からリハビリが始まるリハビリ初日、立てない座るのも倒れる、一生車椅子の生活かと不安がよぎる。

結果は取越し苦労だった。→三年かかって歩けた(昔の人は、石の上にも 3 年とはよく言ったものだ!!)

服も切れない何も出来ない、うつにかかるようだ

一生懸命にリハビリし、杖で歩くが転びそうになる

立つのもやっと、足が前に行かない、足があるのにどうして出ないのか

不思議な瞬間だった。じっと足を見ていたなー。

足は細る腕が上がらない、しかし、右手は動くし話も出来た。

パソコンが出来た

出来ることから始めよう

そうだインターネットで友人にメールが出来る

ホームページ作ってみよう

自分の記録を残しておこう、そんなことで発病から 3 年かかって、懸命に勉強しホームページ出来た。

「やれば出来るやらねばならぬ何事も」やれることから始めよう

これからの生活の不安が横切る

会社へ行こう電車も乗ろう

エスカレーターに乗れるようにしよう・・・タイミングつかめば乗れるものだった。

旅行をしたい、北海道の友人に会おう、と思い旅行計画し小樽へ旅行できた。

次は娘の結婚式、杖で歩けるか不安が募る、車椅子と杖で出席し歩けた上手くいった。

もっと歩けるようになりたい

そして、社会へ役立つことしなければならない。

これまで一生懸命自分のために働いた、これからは世の中のためになるように働こうと思う

病気になって、病院のボランティアさんや介護の方達のお世話になって思うことです。

リハビリの先生の献身的な仕事を見ると、今までの仕事はまだ世の中に役にたっていないと思う

、しかし一生懸命働いてきました。人の三倍四倍働くようにと休まず動いてきた。

やもするとインターネットは犯罪性があるかのような報道があります。

しかし、歩けなくても仲間が集まり情報交換できることが出来る

現代のインターネット時代にあった利用方法があることを知らせたいためです。

ご老人方や障害者が歩けなくてもネットで観光が出来る買物も出来る時代です。

ロジステックが発達し、車社会の現代に使わない手はありません。

障害者や老人のためのインターネットと思います。

仕事もインターネットなら出来ます。  
弱者のためのインターネットでしょう。  
健全者は現実の世界で働き  
障害者はインターネットの世界で働き生活するものである。  
融合が人の絆となる。  
手紙がポストならば電子メールはP Cと回線がポストです。  
光のように早くありません。  
しかし、明日にはメッセージが届くでしょう。  
まるで「ドラえもののポケット」のようP Cから出てきます。

<<-----後編>>-----

すべて家族と友人が居るから出来ることです  
一人では出来ません。  
リハビリは生きるための治療と同じ  
P T ・ O T ・ S T の先生がおられます。  
先生の方々の活動は、社会に絶対必要な仕事ばかりと思います。  
良い仕事です、見習って社会に役立つ仕事をしたい  
そして介護する、介護福祉士の方々の仕事は、世の中に必要不可欠な仕事です。  
もっともっと社会に評価されるべき職業と思います。  
今後の高齢化社会に向かって見直す職業でしょう。  
保険制度で書き留めることは、  
介護保険と健康保険が同じ日に使えない事です。  
介護保険でリハビリとデイサービスを受けております。  
しかし、怪我や治療で診療する時は健康保険が使えません。  
使うと介護保険適用のデイサービスで送迎で行っても帰りは送りが出来ないのです。  
行きは良い良い帰りは困る  
行きばなしには出来ないので困ります。  
厚生省さん、何とか治してほしい医療制度です。  
高齢化対策には必要なこと  
高齢者はいつも病気に成っていると同じです。  
事務手続きだけで利用者に困る制度は改善してほしい  
統合保険制度にしてほして  
同じ財源なのだから  
事務は it 技術で効率化すること  
利用者の身になってほしいことです。、是正処置対象でないでしょうか。???

""苦勞する人が、良い人生に報われる世の中になってほしい""

楽あれば苦あり、苦あれば楽ありの世の中でありたい  
心臓は脳梗塞のお陰か、普通の人の最低限の動きになって回復してきた。  
何が幸いするかわかりません。  
不自由でも生きていけるかも知れないからです。  
生きています。  
今日も近所を歩いて来ました。  
人は生死を経験しないと、何とかしなくてはならないと思わないに思う  
企業も最悪状態にならないと本当の再建策が出来ない  
現状維持意識が強いため  
目線を下げて見る必要があります  
最低限を経験しないと判らない  
最低限経験すれば良く判る。  
さあ復活に向けて頑張ろう  
2007/4 無事復職出来ました、ほとんどの方が障害者で自分は杖であるのは程度が良いの  
です

みな生き生き働いております

自分も元気に働こう、この仕事は広く広げて障害者が働けるようにしよう  
せっかく障害者になったので障害者を助けられる仕事をしよう

リハビリの効果で杖がなくても室内は歩けるようになりました三年かかりました  
発病当初は足がしびれてズボンもはけない  
しかし、五年たって痛みも引いてきました

長い道のりでした(2009/10)

これからも強い生きる勇気を持って長く生きなければなりません  
遅いだらしない汚い自分を信じるしかありません

#### 第四章

インターネットで障害者や脳卒中検索でたくさんの障害者がホームページを作っておられ  
ます

北海道から九州まで様々な方が交流してます

お互い病気のことや季節の話題

桜が咲いた雪がまだ降っているなど

古い 30 年来の友人との遠距離交流もはじまりました

かたや北海道や九州福岡などインターネットの交流サイトでの情報交流など

良いことばかりでない、顔が見えない弊害もある

ネット上の誹謗中傷ととられることもある

親切心が裏目に出ることもある  
小さな親切心はどこへ行ったのだろう  
政治と教育に責任がある、我々親にも責任がある  
人はそれぞれに責任を持つものです。  
自分のことは自分で行う  
すべてできれば苦勞しません  
何らかの障害があるからできないのです  
自分は親しい友人ができると思うが、相手はそうでないこともある  
しかし、障害者同士はお互いの悩みを交流する  
どのようにして歩けるのか知りたい  
リハビリは米粒大の進歩です  
自分の輝く時を夢見てリハビリしました  
いつかその時が来るだろう  
こんな体でも夢を持って生きていることを知らせなければならない  
ホームページ作りに力が入る  
勉強すればするほどわかることが多い  
無駄な事のようなこと沢山するしかない  
無駄は無駄でなくするのも自分なり  
自分が生きるのも自分なり  
自分を信じていきること  
リハビリは後から結果がついてきます  
五年たって室内は杖なくても歩けるように奇跡が起きました。  
明るい将来へ進むしかありません  
病気に負けず世の中に負けずいきぬくだけです  
日本語の言葉遊びは誰でも楽しめますここ言葉遊び文字遊び  
第五章

心臓と麻痺の改善との回復もある  
もう一つ脳の活性化と記憶の確認  
年齢もそう若くない間もなく還暦に近づく 57 歳になりました。  
気分は若々しく一生青春でありたい  
新しい発見をするのが青春と思う  
インターネットの HTML 言語を見つけ覚えること、「トップページの楽しい HTML 言語  
サイトここ}はその集大成です。  
ホームページの作り方は同じ障害者の若い方から一年かかり教えていただいた、これを覚  
えていれば障害者でも仕事ができます、自分の生きる記念のブログにもできます  
この言語を今の子供の障害者へ教えて、今後の仕事に就ける幸せを分けてあげたい

それにはいつもの問題人間の永遠の課題であるお金がいる国の障害者自生金が新しい職場作りの助成金であれば日本を変えることもできます

ユビキタス社会の創造です、イー社会を作り上げることができるでしょう、現代の大企業はほとんどホームページを作り、更なる発展に向かっております。

中小企業への展開が日本の発展につながるだろう

我々障害者は低賃金で雇用創出できます、安価なホームページを提供できます

労働賃金が高いホームページを定価にしてるから、安い賃金は安価にホームページを提供できます。

障害者が作るページはアクセシビリティを配慮し老人子供が使えることを配慮し作ります

人の痛みがわかる人ばかりです

そんな大きな構想を夢見ております

夢追い人です

夢は見るもの見せるもの実現させるもの

## 第五章-2

これからの人生は家族に囲まれて世界を旅行し旅の記録をつけて世界中に障害者雇用ノウハウを広めて世界中の障害者が働けるようにしたい。

障害者雇用普及活動をする

できれば成田空港の近くで世界へ飛び立てる地域の住まいへ移り、孫や子供家内と楽しく幸せに暮らすようにしたい

健康ならばできます。二度と集中治療室には入りたくない

悪夢の病気発症からの回復と社会へ復帰するためのシナリをまとめております

自分の生きざまを後世へ残しておきたい

インターネットサイトは永遠に残せる仕組みです

これを活用しない手はありません

企業や個人も必要なインターネットです

ホームページはパソコンとインターネットのノウハウを誰でも使えるように作っております

特に高齢者の方々には使って認知予防に使ってほしい

認証撲滅したい、介護施設で認知症の方々を拜見し思うことです

人は何かに興味と関心を持ち、楽しく思うことが必要です

思いがなければ始まりません

大いに話し、大いに笑いましょう

・・・楽しいHTML サイトここHTML

これはこれまでお会いした方々のお礼をこめて作りました。活かせて頂きありがとうございます

もうすこし長く楽しく活かして下さい。

皆さま、穏やかに幸せにしてください。

話せば更に分かると思います

幸い話ができます

米粒大のスロー人生ホームページはそんな思いで作りました。

あきらめない気持ち、負けない気持ちをこめております

さらなる日本の発展を願っております

日本を変える障害者でありたい

同じ悩みの脳卒中の方々は多くおられます

こんなに元気になった者もおります。

一人で考えず先になった人と支えあいましょう

ホームページ見ればわかります

顔も見せます

オープンにしています

見せる時代になっております

隠すことはありません

堂々とすればよいのです

なりたくてなった病気ではありません

これからの医療が発展すること期待します

医療・介護・福祉の充実を願ってやみません

すべて人と人の繋がりで支えあっているものです

合縁奇縁といいます

自分は人生の途中で挫折を味わいました。

残りの人生をいかに楽しくくせるかを考えております

人の痛みをわかる仕事をする事

弱い人の味方になること

弱者を救うのはインターネットの利用と活用と思う

インターネットのホームページ作りを56歳から始めてできました

健康で若い方なら楽々できるでしょう

活字文化を使ってインターネットを覚える

老人の方々も本を読んでインターネット使えば認知症や呆け防止になるでしょう

脳障害者だからわかることです  
みな元気に楽しく暮らせるようにしましょう  
障害者や健常者が共存できる共生社会にしたい  
生きるすべての人には働く権利と義務があると思う  
誰でも良いところ悪いところがある良いところを見つけ出せば良いと思う

-----六章-----

ホームページ作り  
自分の生きた半生を残しておくこと  
自分の生き方を記録に残す  
記憶がなくなると心配し書き留めておくこと  
などを頭において作りました  
また、介護施設で高齢なご老人と生活を共にして何か楽しみをつくりたいと思いました  
できることをするメールなどの IT 化時代に合ったできることをする  
幸い情報化は現役のころの仕事として行いました  
ネットワーク管理ワークフロー仕組み作りなどはお手の物です  
現役のころに情報化推進と会社企画を行い人事のことも行いました  
会社の仕組みは全て現役のころに行いました  
初めにホームページビルダーから作成を行い練習のつもりで仕組みを学びました  
平成 20 年に、障害者雇用企業へ再就職して html 言語を学び文字で作る仕組みも学びました  
それからは文字で作れるようになりました  
楽しい html タグサイトは文字で作りました  
それからは格段の進歩でパソコンとインターネットがあれば世界中どこでも作れるよう  
になりました  
それがユビキタス時代です  
パソコンとインターネットがあれば  
いつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れます作れます  
夢のような時代になりました  
旅行先でも仕事ができます  
一度覚えれば可能になります  
後期高齢者の方々にも使えるホームページ作りを心がけております  
写真とビデオで動くページ作りを簡単に使えるようにしました

-----七章-----

そんな思いから日々の心情は次のようホームページにまとめました。

I ●人生生きる心情 25 箇条]・・病気に成って思うこと・・一人ごとです

全て長いサラリーマン生活で、多くの諸先輩方々に教わった事柄です。

読んでも良いし読まなくても良いです。  
共感してくれる方が居ると嬉しいです。

成功への道をたどります。

自分への戒め(もっともと思うことの良いことだけ書きました)

二十二戒 10 戒はここ

-----  
1 条. 人生生きることをあきらめないこと、生きる勇気が必要  
麻痺の改善に必要、あきらめたら人生は終わりになる

入院当初の心不全で二週間脳梗塞で一週間、三週間意識不明(昏睡状態)で生き残った

せっかく生き残った命なので生きることをあきらめないことが大切である。

一生勉強一生現役

2 条. 元気に前向きに考えること

前向きにGO前進のみ、ときどき振り返ることも必要

泣きたい時うらやむ時話したい時、じっと我慢する時

人生にはその時々々に悩みがある

たどり着く先は一人前の男

同じ歩んでも、夢と希望が無ければならない

ゆっくりじっくり前に進むこと

3 条. あせらないこと

動揺とあせりの日々になってる

無意識のうちに焦りがでます  
意識の集中が出来なくなってきた。

もう一度振り返る時間が大切のようです。

このホームページは脳梗塞になって作ったページです。

出来ないことも出来るようになった。

今の世の中はスピード速いのが常識になっている。

しかし、ゆっくり考えゆっくり動くのが体に良いこと  
応答はすばやく詳しくはゆっくり確実にこなうこと  
急ぎ過ぎは寿命も縮める。

なかなか体がついてこない

気持ちとか思いやりなどの精神だけしっかりしてると言い聞かせるだけ

思うことが良いのです

良いことだけ考えることも必要

#### 4条. 病気の気に負けないこと

気力の勝負

どうしても、負けそうになるが踏ん張ること

反省と見直しすることの日々になっている

病気はほとんど完治しかな。

左半側無視こんなことで気がつかない時があります。

左側にあるものが気にならない不思議なことです、無視すること分からないこと

後は手の麻痺改善のみ、殆ど片手で生活できます。

こんな体で生きてます、おそらく健常者にはわかりません。

歩くのは三年かかって、杖なしでも可能になりました。

高次機能障害(買い物など)にも慣れる何でもやること

自立できること

外に出ること

毎日の階段昇り下りすること

話すること

趣味を持つこと(インターネットとデジカメ写真)

ビデオの時代になっている

#### 5条. 寛容な心を持つこと

健康第一

健康な体から良い考えが浮かぶ

元気に健康第一に考えるべし

冷静に穏やかに広く考える  
人に信用される人になること  
それには人を信用すること  
期待され期待すること  
夢は大きく実現するために持つこと  
じっと我慢の人生になる  
我慢の先に夢が開ける

短気は損気

多少の失敗トラブルは家族の絆と組織のチームワークが強くなる  
大きな失敗をしないように是正処置を確実にやること

6条. 人は人情を持つこと

情けが必要  
やもすると、情け無用と言われる方もいるが、苦勞を知らない人でしょう  
若い時の苦勞は買ってでもしろ  
しかし、苦勞はもうたくさんです  
十分にしました  
情けが無い世の中はありえない  
人がゆえにあること

7条. 「合縁奇」 世の中は不思議な縁が縁を呼ぶ

不思議な縁が良い縁に変わり拡大する  
人の輪を広げることが、人間を大きくする  
友人を多く持つこと、  
犯罪も無くなる  
人に頼る時は頼ること  
全て自分では出来ません

8条. 効率化はIT化で可能、人の効率化には限界がある

無駄をすることが成功の秘訣、人のすることに無駄はない、物を作るのに無駄があると  
失敗する  
人の行うことには無駄がない  
多くの無駄なようなことをすること

無駄なようなことから本来の生きることが生まれる  
無駄なように見えることにお宝がある  
お宝を拾うのも自分で行うこと  
捨てるのも自分で経験すること  
作る物には無駄がないこと

人の効率化は人を駄目にする

費用だけに目を向けない

活き活きと生きる様に、活躍することを期待し支えれば効率が上がる

9条. 良いことも悪いこともいろいろある、悪い事ばかりでない、均等になっている、神様は均等に平準化している

要塞翁が馬(さいおうがうま)の考えで、不幸と思うのが幸いになるかもしれないと思うべし

人間は何が不幸か幸いか死ぬまで分からない。

死んでは何も分からない、死ぬ前にやれることをやること

悔いの無い人生を送ること、いつも平坦な道ではない、でこぼこ道や坂の道  
塩水も甘い水も有る、手で飲もうがコップで飲もうが人それぞれで飲めば良い

谷の次は山になる、夜道（闇）は必ず昼間になる

楽あれば苦あり、表と裏がある、

今の苦しきは、必ず楽になる

上りも下りもある

1-0は二進法

「コンピューターは16進法」で考える

お金は（円）は10進法で使われる

10条. お金は天下の回り物

損して得しろ

営業はお客様への喜ばれるものを提供すること利益はついてくるものなり

11条. なせばなるなさねばならぬ何事も、なさぬは人のなさぬなりけり  
ナセルはアラブの大統領

12条. 人は切り捨てるのでなく活用が大切、 どんな人でも良いところがあるはずです

情報は「情報テラシー」で生きてくる

良い事だけ見るようにすること

必ず良いところがあります

人は財産 人財と思うべし

人が財産の会社もあります

もっとそんな会社を増やさなければならない

どんな障害があろうとも良いところがある

今は、良いところ見つける旅です

終着駅は見えてくる

まだ始発駅にたどり着いただけです

13条. 上下左右のコミュニケーションの実行

理解できる、コミュニケーションは人間にしか出来ない??

コミュニケーションが良い世の中を作る

話しないと事情や思いが伝わらない

有言実行が良い

元気で会って話できる人はそれがよい

電話でもメールでも良い人と人が繋がるのが良い

出来ればネットのホームページ があると良い

お茶のみ話でもしましょう。

文字が打てない人にはマイクで話せるところが良い

納得行くまで、話し合しましょう。

14条. 違法行為はしないこと

コンプライアンスは守るべし

警察沙汰だけはやらないこと

悔いの無いように行うこと

やらないではなく、どうすれば出来るかと考えること  
やって失敗するより、やらないで大失敗するよりまだ、  
有言実行すること

15条. 「仕事は「誠意・迅速・確実」に行うこと  
「3」つの謎、二つではなく三つ考えること  
3つの中から選ぶこと

人への「思いやりと信頼」をプラスすること

プラスワンのサービス

ワンストップでサービスすること  
人任せにはしないこと

16条. 「経営は実行」で成功する

考えただけでは「絵に書いた餅」と同じ

机上は机上の絵と同じ

アウトプットして数値で「科学的」に分析と評価確認を行うこと

結果だけにとらわれず経過・経緯も重要視すること

苦労を評価すること

作業担当する、働く現場が経営を優先させること

[pdca] のサイクルを三回廻すこと

p プラン d ドー c チェック a アクション PDCA 改善サイクル  
改善のサイクルです

やって [失敗] するのは、やらなくて [大失敗] するよりははまだ  
実行するべし、いかにして出来るか考えること

失敗は、見直しや是正すること、直せば良いだけです

17条. 困っている人への助力を惜しまず

病院で発見した言葉です。

障害者になって特に感じます。

常に困っているのです、この言葉には共感を強く感じます。

障害者は常に困っている弱者と思います・・・自分だけかな???

<<失敗談・・・いい訳ととられるかもしれないけど書きます>>

↓ ↓

退院後まもなく、困らない人には迷惑と思われました。

特にネット社会では相手が見えないので、アドバイスは迷惑と思われるようです。

困るのを待てない性格で、おせっかいと思われることがあった。

現実には気持ちが分かるようにしないといけない

迷惑行為ととられて、ある掲示板で出入り禁止もされた。

寛容な気持ちでネット社会は出来ないようです。

この反省を踏まえて、便利なネット社会で生きて行こう。

「不愉快・不快とか迷惑」とか思われたい、使わない、使わない安心できる社会にしましょう。

安易な使い方は友達を失います。

ネット仲間を増やすには寛容な気持ちが必要です。

ネチケットの決りを守るべし

18条.老人と障害者は世の中を良くするのに役に立つと思うべし

何かの役に立つと思わないと気がめいるので、良いほうに捕らえて考えます。

バリアフリーの提案などに役に立つ

「思いやりの心」普及拡大に役に立つ

見えないこともある、いずれ見えてくる

#### 19条 口は災いの元・(反省)

思いつきの発言は思わぬ誤解が発生する

言いたいことは次の日に言え

ちょっとした時間が解決する

急がば回れ

冷静に考えて発言する必要がある

ちょっと待て、見渡す時間が良い道へ

#### 20条 人の話は素直に謙虚に聞くこと

良い意見と悪い意見から判断すべし

良いところを吸収し、やれる事をやれば良い

やれないところは治して進めればよい

無理は禁物、出来ることすること

素直に聞いて参考にするべし

#### 21条 苦勞は買ってでもしろ

しかし、病気の苦勞はもう入らない

仕事の苦勞は良い経験になる

病気の苦勞は良い人生経験になる

人の痛みがわかるようになる

生き死にの苦勞は無いが良い

苦勞の連続をしている

## 22 条 善意を尽くす

正義は勝つ

良いことをすること世の中に役に立つことすること  
社会へ貢献すること

## 23 条. 人のすることは、無駄をすること、無駄なようで無駄でない

現代社会では無駄無理斑は禁物と言われているが  
無駄なことすることが大切である  
お金を使うことは無駄をしないこと  
人のことでは無駄が大切  
無駄の中にお宝があると先人の有名人が言われていた  
無駄が出来ることが幸せなこと  
無駄が人間を育てる  
本来人間に真の無駄は無い  
自然界に立ち向かうことが、無駄なことである  
本来、人間の世界は空と無色である  
欲望やしがらみが色をつける  
瞑想になるべき  
雲のように流れ過ぎる事が現実の時間である。  
誰も止められない  
無駄な よ う な 人生を送る人大歓迎  
ここまで読んでくれた人も歓迎します  
本当ありがとう。

## 24 条改善活動

何故は三回回すこと  
三の不思議三の秘密  
三には不思議な謎がある  
提案は三つ作って一つ選ぶこと  
三種の神器  
三が日  
第三の男など

## 25 条.最後に

共に生きる

人は支えあい共に生きるものです

仕事はオーケストラのように

共同協力しすること

良い音を出すのと同じことです

外れた音でも良いことで救うこと

支えあい大切です

失敗は誰でもあります

直して良ければ良しとする

哲学的になりました

## 26 生きること勇気が必要

先に亡くなった友人や恩師のためにも長生きしなくてはならないまして孫が生まれたので更に長生きしなくてはならない

以上 25 箇条を実行するべし

全て出来れば、福の神様が降りてきて  
おのずと、 幸せがやってきます。

信じるしかない！！！！

## 六章

終わりにあたり

これまでの反省として

あまり頑張りすぎないこと

体は正直者です

無理が続けば疲れてきます

どこかで息抜きやリラックスをすること

ストレスを発散できる趣味をもつこと

ストレスが大きな病気を作る

欲を持たず小さく生きること

健康な体を常に考えること  
健康が一番仕事は二番とすること  
生きるすべてがリハビリなんですね  
生活そのものがリハビリです  
記憶も歩くもリハビリです  
そしてリハビリはうそを言いません  
後からついてきます  
正直者です  
自分のためのリハビリをしなければなりません  
自分一人ではなかなかできない  
仲間や家族がいるからできるのです  
人と人に支えられているのです

日々の心の変化などをショートメッセージとしてまとめました

—\*\* \*\* \*\* \*\* \*\* ● ショート メッセージ ●\*\* \*\* \*\* \*\* \*\* —————  
-----

きままなメッセージです

- ・
- ・
- ・ 人と人の繋がりを大切にします。
- ・ リンク集の「フォトギャラリー」ここには笑える三十年前の写真があります。
- ・ リハビリ通勤電車練習の写真は、障害者の方々に参考となります。
- ・ どうぞ、お探し下さい。
- ・ 文字の掲示板にお立ち寄り下さい。
- ・ 交流しませんか！！！！
- ・ インターネットは老人と障害者のためにあります。  
健康で動ける方方は、現実の世界で楽しく働き遊ぶこと!!
- ・ このホームページは「村上 脳梗塞」で検索可能です  
拡張型心筋症から脳梗塞になった障害者のホームページ・米粒大の  
スロー人生を歩む」が  
見つかります。
- ・ このホームページは消えそうな自分を復活させる  
自己主張の身勝手なホームページです。  
状況をご理解お願い致します。  
ここに「我有」としたいと思います。(アピール)  
世の中に役に立つことしなければならない

慈善事業ができれば良い  
助けられてる身なので  
なお、苦勞している人の助けができれば良い  
一生かけて功德を行うこと  
病気に成って思うことつづっております。

認知症予防には趣味や楽しみ見つけることと思います  
見つければ話や行動が出来てやろうと思うのでないだろうか  
見つける手助けが出来れば良いと思う  
思いばかりで、さあこれからも前に進もう。  
このホームページ読んで頂何か探して下さい。  
探し求めていたものが見つければ幸いです。  
杖突いて昔の遊び場(スキー場)に行ってきました。

全国歩いて食べ物のおいしいお店も紹介してます  
観光には一度は行くと良いお店など必見あります。

食べ物の★★★～★をお探し下さい  
また行ってみたい尋ねてみたい所は「◎」つけました  
最後まで読んで頂くと喜びます  
最後に今の思いを書きました

自称:インターネットでの辰年生まれの会 竜昇会会長を宣言した

(2008/5/9)

メタボ状態でその結果が現在です。  
報道通りです、脳卒中と心臓病悪化です。  
やせたいのですが、なかなか痩せません。  
古い元気な頃の写真ながめて楽しんでおります。

これまで楽しい過去があったので、もう一度もう一度楽しい未来を作りたい  
と思うだけです。

後世を楽しく過ごす競るようにしたいと思う、思いばかりで、明日への明るい  
未来を開くのは自分だけでない

障害者へ明るい未来を作しましょう。日本の発展と繁栄のために働こう

スロー人生を走るから歩くとした

インターネットの楽しい使い方を求めて掲載してます。

趣味を持ちましょう。

趣味を持てばハビリにもなります。

考えることや歩くことをしたいと思うからです。

広告主募集

介護やデジカメなどの情報化広告主募集してます。

情報セキュリティーは悪いことする人が居るから法律を作って悪い人を作る  
良い人も悪く取られる

ヒトとの信頼がなくなる世の中になった、秘密を作るから秘密を暴きたくなる  
誰でも見えるようにオープン化が世の中を健全に明るくさせて犯罪をなくす。  
平成の個人情報法が犯罪を作っているのではないか、昭和以前にはなかったことだ  
時代の流れで世の中が進歩している

情報の氾濫が犯罪を増やしているのではないか。

セキュリティーはキチンと守る時は守り、オープンにする時はオープンにすること  
識別を明確にするべし

何でもかんでもセキュリティーで固めないこと、仕事が停滞して発展はない  
発展はオープンにして自由な考えから生まれる

人間論

人とは辛いことがあるから乗り越えようと生きている

全て楽だったら何もしなくなる

多少の辛さは生きている証である

生活を良くしようと、進めているものである

死んだら辛さも無く無情だけ残る

生きていればこそ楽しみも悲しみも辛さもある

それが人間なんだ

そして人の一生は平等になっている

全て自分が歩んで進む道なり

楽しくも悲しくも自分が決めること

**\*\*継続は力なり、間違いを恐れないこと\*\***

所どころ間違いや誤字当て字が発生する

しかし、間違いを恐れることなく、粛々と更新続けます

更新が途切れたらトラブルが発生したことでしょう

継続することに意義があります。

継続は力なり生きている証拠なり

自分を信じて生きること

良いことをかんがえれば、良いことがおのずと迎えてくれる

世の中に役に立つこと考えて進むこと

他人の幸せは自分の幸せと思うこと

幸せは天から迎えてくれる

イー社会(e 社会)の創出を目指す者として、より良い提案を掲示板に投稿願います。

自分はイー社会は人の顔が見えないので、人らしく住める社会を作りたいと思

います。

具体的にこんなことで、出来ると言う思うことがほしいと思っております。

当然顔写真とか、相手の顔と住まいがわかって現実の世界と同じく住めるところと思います。

悪用する人はイー社会から追放するしかありません。

イー社会は現実と同じく住む場所です

距離と手間が無くせる世界と思います

時々見直しし再編成する

仏教用語の搬若心経ここで「功德」とは誰が見ても人種宗教を乗り越えて良いことを言います

麻痺の高校生が pc 活用で勉強している報道見て何か透くってれないか考える

考えることは実行して打目はだめでやりなおせば良い

障害者の立場で障害者を考える

介護の現場は苦労人ばかり、老人介護と一緒に生活するとわかることが多い

これからの世の中は医療と介護・福祉の取り組みが、政治良し悪しの判断基準になるのでないか 悪霊と善良の神が居て最後は善良の神が救いの手を差し伸べる、捨てる神拾う神頑張る人には善良が宿る と信じるしかありません

インターネットを使ってページ作りながらインターネットの怖さもわかります

インターネットの落とし穴としてまとめました、半生と失敗の連続です

---\*\*\*\*\*●インターネットの落とし穴 ●\*\*\*\*\*-----

インターネットは便利なようで落とし穴がある

一般的には「ネチケツとと呼ばれるエチケツがあり、現実の世界と同じようなエチケツがあります。

自分の体験談交えてお知らせします。

この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いやすく・なじむインターネット世界がくると思います。

一般的に「誹謗中傷はしないこと

ホームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと

間違ってもすぐに誤れない訂正できません。

落とし穴が待っております。

自分だけと思わないこと・不特定多数の方方が見ている、そして覗いています。

自分はおそらく困るのではと思うことなどを見ると、我慢できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思います。

良い方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。  
困っている人は助かると思うが、困っていない人は、「余計なお世話と」思います。  
ネットは相手の顔が見えないので、メッセージがストレートに伝わります。  
合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。  
ネットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。  
怒り出すのに更に反発しメッセージを送ると火がつきます。  
相手が困る時まで待って、メッセージ送るのが良いでしょう。  
親切心で送っても悪意と取られることがあります。  
お互い寛容な心で相手しましょう。  
満員電車のぶつかり合いと同じです。  
押した引いたと言っても始まりません。引けば良いだけです。  
メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。  
cc・bcc の方は to へのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をするものです。  
to の相手にフランクに送っても cc・bcc の人は失礼なやつと思います。  
顔が見えないネットの落とし穴で、誤解が生まれます。  
些細なことが、戦争になるのと同じです。  
合って話せばなんでもないことが大きくこじれます。  
教訓  
マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りにくい、一人よがり嫌われる  
嫌われ者です。

↑ ネットの落とし穴

<<<追記>>>>

活字を見てインターネットが楽しく使えることを願っております  
こんな素晴らしいツールを使わないのはもったいないと思います  
自分は普通の人ではありません  
ちょっとおかしい障害者の年寄です  
サラリーマン 40 年経ちました  
これまでのおかげで今でもサラリーマンをしております  
あきらめない気持ちと生きる気持ちがあれば生きることができます  
すでに発病から六年経ちました  
余命半年から六年経ちました  
まだまだ生きなければなりません

人生は山登りと同じ上がれば上がる程、息切れはするが視界が広がる  
杖ついて上がれるとこまで上がります  
頂上に着くのは、何歳かわかりません

山登りができなくなるのは  
神様が必要と思わない時でしょう  
人生半ばにして挫折を味わいました  
この経験を生かして生きなければなりません  
重い経験です  
重ければ重いほど楽な時はとても楽になるでしょう  
ちょうど山の頂上に着いた時と同じです  
お話すればさらに夢は広がります  
身振り手振りで説明して見せます  
現代はいかに「見せれる化」時代です  
見せる時代になりました  
秘密はありません

日々の経験などから日本語の文字や言葉などの遊びとしてまとめました  
重ねて描きます

言葉遊び

言葉遊びで脳の活性化しましょう。自分もこのページ作るのに脳の活性化させております。  
インターネットにリンクさせております 「ここ」の文字をクリックすれば良いので  
す

インターネットの辞書代わりに使えると良いですね

人は年老いて、だんだん慾ががが出るんだよな、

-----小倉百人一首ここ-----脳開発ツール-----

年ふれば よわひも老いぬしかはあれど花を見れば物想ひもなし 古今和歌集ここより  
大政大臣

田子の浦うちでてみれば白妙の富士の高嶺に雪は降りつつここ 山部赤人

玉野をよたえねばたえねながらへばしのぶることのよわりぞもするここ 式子内親王

今はただ 思ひ絶えなむ とばかりを人づてならで いふよしもがなここ 左京大夫道雅（さ  
きょうのだいぶみちまさ）

-----長寿の言葉長寿-----

長寿の祝いの言葉ここ

c.doc 長寿の言葉ダウンロードしてお使いください(ワード(27kb))

pdf 長寿の言葉ダウンロード(pdf27kb)

一. 還暦 六十才でお迎いの来た時は只今留守と云へ

また今日から始まりだと言へ

一. 古希 七十才でお迎いの来た時は、まだまだ早いと云へ一. 喜寿 七十七才でお迎いの来た時は、せくな老楽これからよと云へ

一. 傘寿 八十才でお迎いの来た時は、なんのまだまだ役に立つと云へ

一. 米寿 八十八才でお迎いの来た時は、もう少しお米を食べてからと云へ一. 卒寿 九十才でお迎いの来た時は、そう急がずともよいと云へ

一. 白寿 九十九才でお迎いの来た時は、頃を見てこちらからボツボツ行くと云へ

気はながく 心はまるく 腹たてず のんびりゆっくり行くと云へ

----- 俳句俳句-----

<季語>

代表的な季語を掲載します

[三月]

・春(はる)

・陽春(ようしゅん)

・仲春(ちゅうしゅん)

・如月(きさらぎ)

・啓蟄(けいちつ)

<サンプル>

夏草やつわものどもの夢のあと 芭蕉

俳句協会サイトここ

2008/9/23 秋の空

爽やか風が

吹いている

2008/9/25 こうじのね

リフレッシュする

かがやき

2008/9/26 夜明け前

歩く姿は

ゆめのよう

2008/9/29 あきのそら

みらいへさそう

そよかぜか

2008/10/3 工事の音

明日への扉

解錠日

2008/10/7 訪問リハビリ

2008/10/8 秋雨

サアサア降るか

ふゆきたる

2008/10/15 仕事の

勉強は

明日へのきずな

2008/10/16 たまにの見直しした

2008/10/23 秋の空

雨降る日に

冬近し

2008/10/24 明るさは

夢の実現へ

向かう灯

2008/11/17 秋の空

晴れ晴れ清む日

今日も来る

2009/1/28 冬来り

霜の柱は

厚み増す

>>>青春>>>>>>>

2009/3/11 白銀に夢を求める青春也

春の野に若芽葉摘む思いで

>>>春>>>>>>>>>

2009/3/15 雪降れど春近し(北の大地)

コメント・・・季語がダブリ

→ 雪解水北の大地をとうとうと

2009/03/19 桜散る野々山に薫る風

2009/3/27 春風に・思いをはせる・ふるさと

2009/5/22 新緑に日差し輝く今日の日々  
2009/7/15 わらび摘む故郷の山を駆け巡る  
2009/7/30 新緑に希望の光輝けり  
2009/8/19 新緑や希望の光新天地  
2009/8/25 夏休み体休める活力日

ボキャブラリーを増やしていこう

-----村恵座右の名-----

インターネットの座右の名ここ

初心忘るべからず  
次の仕事は相手の身になり考える  
仕事は川の流れと同じ  
体験してわかる痛みや楽しみ

-----諺ことわざ-----

-----ことわざ-ことわざ-----

自分の解釈も付けております  
先人の方々は良い言葉を残しました  
言葉の温故知新と思っております

-----お勧めのことわざのマーク・赤線の下のこと-----

---

ことわざにたとえて現状の情報を掲載します

ことわざ辞典ここ

ことわざ辞典ここ

ことわざ四文字熟語ここ

座右の名ここ

①石の上にも三年

三年たって歩けるようになった

②案ずるより産むがやすし

やればできる

-----  
③楽あれば苦あり、苦あれば楽あり  
長年苦勞して出世して楽かと思えば病氣した

④趣味は身を助ける

⑤火のない所に煙たため

⑥何が幸いするかわからない  
脳梗塞で心臓病が回復してきた

-----  
⑦転ばぬ先の杖  
杖持ってわかりました

-----  
⑧急がば回れ  
急がずゆっくりすることが良いこととわかった

⑨同病あい哀れむ

⑩塞翁が馬

⑪石橋を叩いて渡る  
叩いて考えず渡ることも必要

⑫夢と希望と目標を持つことが大切

⑬初心忘れべからず  
2009/2/3 節分

⑭合縁奇縁  
世の中は全て縁で繋がっております

⑮笑う門に福来たる  
笑いしか出ません

⑯雄弁は銀、沈黙は金

しかし、言うは一時の恥、言わざるは一生の恥  
最後は言うがよく考えて言うこと

口は災いの元

頭を冷やして明日言えば良い知恵がでる

⑰一病息災

⑱復活はゆっくり・オリジナル

⑲米粒大のスロー人生・オリジナル

ゆっくり復活する、あわてず焦らず実りを待つ

⑳無駄は人生を豊かにする・オリジナル

無駄の中にお宝が眠る

21 果報は寝てまで

2 2 最後まで何が起きるかわからない

2 3 2度あることは三度ある

心臓病発症と脳梗塞発症でも生き返りました

良いことが二度ありました

今度は良いことが三度目あると思います

良いイメージトレーニングしてます

2 4 窮鼠猫をかむ

本当に困った時は本当の力を出す、

相手が、辛いことや強いことにも立ち向かう

2 5 二度あることは三度ある

2 6 困った時の神頼み

神様仏様キリストさま

全能の神へ救いを求めます

2 7 .捨てる神あれば拾う神あり

2度死にそうになり生き返った、3度目も社会へ生き返らせてくれる

## 28 趣味が身を助ける

自分は機械を触ることが好きです

コンピューターも好きでやってました

今は趣味でパソコンを触ってます

将来はパソコンを使ってIT化の仕事したいと思ってます

## 29 あとの祭り

病気になってから反省してもあとのまつり、しかし健康に注意してます

## 29 一生勉強一生現役

勉強が良い、そして人に役に立つこと

## 30 同病あいあわれむ

同じ病気患者は辛さとか痛みとかわかります

お互い支えあって生きることが必要と感じます

特に脳卒中は、毎日が生き地獄のような生活です

健康な人にはわからないことです

## 31 転んでもただでおきぬ

病気で挫折しても弱みを強みに変える

何でも良い方へ向かいます

## 32 一病息災

自分は二病で更に長生きしなくては

しかも心臓と脳の重要な部所です

## 33 結果良ければすべてよし

最後に笑えればすべてよし

苦しみも喜びと消える

## 34 寄らば大樹の陰

学歴がないので、我慢の人生です

## 35 夢は大きく心は広く

花は大きく強く咲かせる

36 正直者が馬鹿を見る

しかし、まともに正面から生き抜く

37 過ぎたるはおよばざる如し

38 待てば海路の日和あり

39 鳴かぬなら泣かせてみようホトトギス

40 正論は勝つ

大人に正論は通じない

子供の暴論に勝てない

41 継続は力なり

42 無駄でも数打てば当たる

43 人の幸せは自分の幸せ

人の不幸は自分も不幸

幸せな日本になってほしい 幸せとは、楽しめることですね

人生を楽しむことです

笑いに現れる

44 人の話は素直に謙虚に聞くこと

45 夢の実現へ

46 意志あるところに道は開ける！

47 せずして後悔するより、やって公開するべし

48 言わずに公開するより、言って後悔するがよい

49 普通のこと、普通にできることが一番良い

50 正直者が馬鹿を見る

正直者が成功するようになりたい

51 言わずに悔やむなら言って悔やむ

言うは一時の恥、言わざるは一生の恥  
時間をおいて冷静にすること

52 苦難が成功の元

苦難があつて本領発揮する

-----

53 うまい話には裏がある

先を読むこと  
見えないことが潜んでる、事情や理屈が見えていないのが多い

54 働かざる者食うべからず

働きたくても働けない理由があるものです  
働ける職場があればだれしものが働きたいものです  
障害者が障害者のための職場を作れば良いのですね.

55 したしき仲にも礼儀あり

56 捨てる神あり拾う神あり

57 「ありがとう」から幸運が生まれる

毎日感謝とありがとうの時間です。  
活きる喜び仕事の喜び  
喜びの中から楽しみが湧いてくる

58 人の口には戸が立たぬ

セキュリティーホールは人の口です  
情報セキュリティーの過剰反応は反映をなくす  
隠し事をなくしてオープンに「見せる化」をすれば良いのです  
人の心の改善が良いのです、啓蒙活動が良いのです  
それには人を信用することされること

59 物忘れしないように三弁唱えてワンと言え

右脳梗塞ですが、数分前のこと忘れるのが多い  
なぜか不思議です、昔のことは覚えてるのに忘れることが多くなった  
電気の消し忘れ、ドアの閉め忘れなどちょっとしたことを忘れることが多い  
何か途中で言われると気が散り忘れることが多くなった  
致命的なことにならないければ良いと思うばかりです

60 人を信用すれば発展拡大景気回復  
信頼信用生き帰ること

61 虎穴に要らずんば虎児を得ずここ  
危険を起こさないと希望の物が手に入らない  
そうならないように、備えあれば憂いなし

62 井の中の蛙  
大きな器に入らないと周りが大きく見えない  
狭い処に要ると大きく見られない、世間知らずになる  
しかし、井戸の中からは空が見える  
(類似) 井の中の蛙大海を知らず

63 経験がものを言う  
経験するものが一番わかる  
病気も経験する人が良く分かる  
病気で経験が深まります  
経験者は語る  
経験者には勝てない

-----  
64 真の心は真の顔  
顔が見えれば心が読める  
会って話せばわかることです  
フェイスツーフェイス F2F

-----  
65 夢はみるもの見せるもの  
そして語るもの  
大きな夢を広げるもの  
実現させるもの

66 寝るより楽はなかりけり

しかし、いつも寝ていると細胞が分裂するように思うしたがって起きて歩けるうちは歩きましょう

体を休めるのは良いと思う

そのように実行してます

67 困った時の神だのみ

神様は粗末にしませんしてません

これまで沢山の救いを求めてきました、これからもお助け願います

68 リハビリは後から結果が付いてくる

69 幸せは幸せの中ではわからない

---

70 策は見える化へ

<<<政策施策検索など>>

見えない努力と見えないこともある

---

71 短所は長所 長所は短所

逆も真なり

72 論より証拠

論ずるより実行した結果が良い

73 ピンチはチャンス

現在は一生のピンチです、しかし、チャンスかもしれません

復活するチャンスが訪れるかもしれません、生きていればあります

74 孫は目にいれても痛くない

たしかに舐めたいくらいかわいい

指をかまれても痛くない

75 寝るより楽はなかりけり、浮世のばかは起きて働くここ

もう無理は出来ないしかし、起きて働くことは大切ですね

76 長生きは三文の徳

77 何が幸いするかわからない

2009/8/20

78 身から出たさび

これではほとんどの方はおおきく失敗します。自分の生死をさまようことになります  
時々さびはおとして磨くことが良い、政治も仕事も同じ  
長く続くと錆ついて移転転勤入院で気が付きます  
磨けば光って又輝きます

79 あとのまつり

怒ってから反省しても前に戻れません  
祭りの前の正しい準備が必要

80 弘法も筆のあやまりここ

誰しも誤りがあります 正しく直せば良くなります

81 人の振り見てわがふり直せここ

良いところだけ見ることが良い

82 餅やは餅や

それぞれの専門家に聞くのが良い健康は病院の先生  
IT化は機械の専門家へ相談するのが良いですね

83 信じる者が救われる

84 良薬は口に苦し

良い薬は簡単に出来ない、多少辛くてもやる(飲む)しかない

85 悪口は身を滅ぼす・借金は身を滅ぼす・教条ここと狭量主義こことが身を滅ぼす

86 人生何が起こるか分からないここ

だから楽しんだ 期待することとを楽しむこと未来はだれもわからない

87 下衆(げす)の勘ぐり考えに及ばずここ

何が下衆かご自分で考えること、卑怯とか不浄の考えですね、必要な時に考えず時が終わったときに考えること

88 心頭滅却すれば火もまた涼しここ

心を強く持てば困難にも勝てる、シャキッとすれば辛いことにも勝てる

89 失敗は成功の元

何度も何度も失敗の連続です

90 病気は気持ちを引き締める

91 病気は人の縮図が見える

92 時を得た一針は九針の手間を省く

手間をかけて行うことが良い物を作る

93 老年に登れば登るほど視野が広まる

94 失敗から学ぶことが有能となる成功からはたかがしれてる

失敗と時間をかけることが良い、人は時間をかけて経験が深まる

挫折を味わい良い味の人生になる

順調な人生は味が甘い薄い人生になる

95 老年は山登りに似ている。登れば登るほど息切れするが

視野はますます広くなるここ

年齢重ねるごとに知識は増えて老快になる

96 一念岩をも通す強い信念があればやり遂げられる

97 仕事は河の流れのように上流から下流へ流れる、流れの止まらないように相手の身になって考えること

仕事も人生も同じ道をたどる、たどった先の生き方を流れるように考えてすすむこと

98 転ぶ時は暈のへりでつつまづいて転ぶもの

ちょっとしたことで事故が起きるので小さなことでも注意すること

ヒヤリ・ハットが事故の元です、これは本当です、正しく健康ではわかりません

ことわざ通りと、自分を信じて生きております

間違えやすい漢字ここ

-----川柳川柳-----

サラリーマン川柳ここ

・小さな巨人豚インフルエンザが世界を駆け巡るブブーと(ワクチン大魔王)  
物言わぬ上司不利になると責任はお前と叫ぶ(負け犬)  
ほめぬ上司ほめ上手部下(中間管理職)

-----短歌短歌-----

nhk 短歌ここ

忘れては夢かと思ふ思いきや (在原の業平)  
闘病の日々にありし夢多き思いの彼方へ膨らむ希望 (オリジナル)  
ウイルス怖い鳥と豚人も怖い小さな巨人 (ワクチン博士)  
インターネットで何が出来るインターサイトは簡単サイト (出来な苦労)  
気の変わる人に仕えてつくづくとわが世がいやになりけるかな (石川啄木ここ)  
袖ひちてむすびし水の氷れるを春立つ今日の風やとくらむ (記の貫之ここ)

まず始めて覚える何事も (初心者)

-----縁起もの縁起-----

七福神ここ

千葉の七福神ここ

印西市七福神ここ

佐倉市七福神ここ

-----サラリーマン心得心得-----

仕事は売上原価意識を持つこと

現役のころは毎朝

「おかしもあ」の復唱をしたものだ

お・・・おはようございます

か・・・かしこまりました

し・・・少々お待ち下さい

も・・・申し訳ありません

あ・・・ありがとうございます

そしてサラリーマンの常識

ハウレンソウ

厳しい教えを頂いたものだ

ここ

ハウ・・・報告

レン・・・連絡

ソウ・・・相談

完成させず残して更新します

-----熟語(三・四文字熟語)-----

熟語集ここ

・合縁奇縁

・四面楚歌

・一期一会ここ

- ・有言実行・・言って自分へのプレッシャーをかけて実行すること
- ・無駄宝有・・無駄の中にお宝があること
- ・人類平和
- ・一生勉強
- ・一生現役
- ・一生勉強
- ・一生青春  
新しい発見が青春の証しと思う  
発見し喜びに変わることが青春だろう
- ・悲願達成
- ・有言実行
- ・一喜一憂
- ・率先垂範・自分から進んで模範になること
- ・進取精神・常に進んで新しい技術を身につけることが必要であり、時代に遅れることなく先を進むこと
- ・自画自賛・自分をほめて喜ぶのが良い
- ・一心不乱・何事にも真面目に集中し乱れないこと
- ・千客万来・絶え間なくお客様が来ることここ
- ・徳不孤（論語）　・　人徳のある人は孤立しないで多くの人が集まることここ徳は孤ならず
- ・仁義礼知信（論語）　・社会で生きるための言葉ここ

- ・初心貫徹
- ・自業自得 病気も同じあとのまつり

- ・中途半端

帯に短し襷に長し

最適な処に出来れば良いがちょうど良いところは難しや

- ・巧言令色こうげんれいしょく(孔子様より)  
うわべだけははずればれる真を行って生きる事ここ

- ・深層心理

本音で生きよう

- ・仏教曼荼羅ここ

世界は一つ本質の世界で繋がっている

- ・弘法太子 空海ここ

仏教のお太師 真言宗の開祖 高野山を聖地とした

- ・医食同源

口にする飲み物や食べ物が健康の秘訣

あまり上手いものを多く食べると病気になる口にするものから健康が生れる

貧乏なほど健康でいられます。たしかに発病前は暴飲暴食で不節制の塊だった  
今は根野菜と魚中心で粗食になりました、健康第一の食事を頂いております

- ・自己満足

自分だけ満足出来れば良いのではないか、隣の芝生は青く見える

他の人は良いように見えるが、今の自分が満足出来ればそれで良い

- ・自我意識

自分を見つめて自分を意識すれば反省も健康も生れる

そして普通の人と意識すること、普通が一番良いことですね

これまで駄目でも、これからもっと良くなると思うしかない

- ・異口同音ここ

皆が口をそろえて意見が一致すること

全体的に賛成をすること、ここに共感が生れて良い方向へ向かう

納得できることはこんなこと

- ・感謝感激

妻の介護に感謝感激してます ありがたいありがたい

- ・親切丁寧

仕事は丁寧に手間をかけること無駄を多くすること

- ・順風万帆ここ

順調にだれしものが進んでいない、生きるに皆辛い山谷越えて進んでいるのだ

- ・二足歩行

これが難しい、入院のベッドの上の生活で筋肉が落ちて歩けなくなる

戻すのには二倍三倍かかります、あきらめずリハビリすれば回復します

人間の能力の限界にチャレンジしてるような気がする

- ・誠心誠意ここ

- ・般若心経ここ

- ・二人三脚

夫婦は二人で一人

- ・夫婦一体

二人で一人のようです

- ・開運来福

運が開けば福が来る

笑いで開け笑いが一番

- ・自業自得

病気は苦勞と呼ばず自分の責任と言うようだ

2009/8/26

・ 唯我独尊

うぬぼれは禁物上には上がある、下には下がある

・ 広壮豪宕

大きな気持ちでおおきく生きる思うままに行う振る舞う思うことが必要

継続しております

----- 禅語---仏教用語-----

読経ここ

般若心経ここ

公式サイトここ

般若心経の心理ここ

●一子出家せば九族天に生ずここ

●一子出家せば九族天に生ずここも

----- 必死に生きる-----

病人と老人は常に必死に生きる

明治大正昭和の同じ病人は毎日必死に活きたのだらう、古い方々の力には敬服します

自分は平成の時代でも必死に生きてます、生きて何時か輝く日を夢見ております

普通の人ではありません

生死の間を三回くぐった者ですから、心不全脳梗塞肺炎など病気の間を掛けてきました

あきらめない人です

現役の頃は IT 化の専門家でした。今はただの障害者のサラリーマンです

この経験を生かして新しい仕事をしなければなりません

自分に与えられた使命でしょう

世の中には障害者が働く職場が少ないから

----- 座右の銘座右の銘名-----

座右の銘名言ここ

あなたにとってここ

為せば成る 為さねば成らぬ何事も

成らぬは人の為さぬなりけり(上杉陽山より)

初心忘るべからず

雲のごとく流れ雲のごとく動くそして消える（・オリジナル）

人生全て雲のように生まれて消える <・村恵オリジナル(18才にて開眼する)>

他人(人)の幸せは自分の幸せ

市町村サイト市長村-----

印西市ここ

佐倉市ここ

本埜村ここ

-----歌歌音楽-----

時の流れに身をまかせここ

唱歌夕やけ小焼けここ

唱歌故郷ここ

唱歌ふじの山ここ

唱歌茶摘みここ

演歌ここ演歌

軍歌ここ軍歌

懐メロ ここ

←歌歌うたはここ何が出るかお試してください

落語ここ

民謡ここ

唱歌ここ

仙台の音ここ

仙台音楽 仙台音楽 祭りまつりここ

まつり囃子ここ

--日本昔話・にほんむかしばなし-----

男滝の龍ここ

猿蟹合戦ここ

\*\*\*\*\*予定表\*\*\*\*\*-----

<予定日> <内容>

2008/9/29 定期診察 14:30 完了

2008/8/26 歯科医再診完了  
2008/9/29 循環器定期診察日  
2008/9/30 東京本社入社完了  
2009/9/27 循環器定期診察完了  
2008/10/17-20 ショートステイ泊  
2008/11/15・21 仕事予定下ちゃん  
2008/12/2-3 北海道函館家族旅行 楽しみだ一無事完了実施  
2008/11/21 初台18階ギャラン15:00  
2009/3/5 明日から月曜日まで、介護施設へ泊りに行きます  
2009/8/5 帰省福島仙台

-----良いお勧めの本 古い書物な-----

自分はまだ読んでませんが読んでみたい書物です古書ここ

- ・日本書記ここ
- ・古事記ここ

#### ↑日記

---\*\*\*\*\*●インターネットの落とし穴 ●\*\*\*\*\*-----

インターネットは便利なようで落とし穴がある

一般的には「ネチケットと呼ばれるエチケットがあり、現実の世界と同じようなエチケットがあります。

自分の体験談交えてお知らせします。

この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いやすく・なじむインターネット世界がくると思います。

一般的に「誹謗中傷はしないこと

ホームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと

間違ってもすぐに誤れない訂正できません。

落とし穴が待っております。

自分だけと思わないこと・・・不特定多数の方が見ている、そして覗いています。

自分はおそらく困るのではと思うことなどを見ると、我慢できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思います。

良い方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。

困っている人は助かると思うが、困っていない人は、「余計なお世話と」思います。

ネットは相手の顔が見えないので、メッセージがストレートに伝わります。

合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。

ネットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。

怒り出すのに更に反発しメッセージを送ると火がつきます。  
相手が困る時まで待って、メッセージ送るのが良いでしょう。  
親切心で送っても悪意と取られることがあります。  
お互い寛容な心で相手しましょう。  
満員電車のぶつかり合いと同じです。  
押した引いたと言っても始まりません。引けば良いだけです。  
メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。  
cc・bcc の方は to へのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をするものです。  
to の相手にフランクに送っても cc・bcc の人は失礼なやつと思います。  
顔が見えないネットの落とし穴で、誤解が生まれます。  
些細なことが、戦争になるのと同じです。  
合って話せばなんでもないことが大きくこじれます。

#### 教訓

マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りにくい、一人よがり嫌われる  
嫌われ者です。

#### ↑ネットの落とし穴

終わりに当たり

人生は何が幸いするかわからないを実現してみます  
一度二三度死にかけて生き返ったもの、だからもう一度以前の自分に帰り咲きたい  
生きることと、仕事のやる気頑張りでも何としても返り咲きたい  
死ななかつた運命に任せて生き続けたい  
誰でも幸せをつかみたいと思うだろう  
自分は家族に孫もおります  
職場の仲間にも家族を持たせたい  
それには生活費であるお金が必要  
多くのお金でなく皆が幸せに暮らせる喜びをつかむ、切っ掛けになればよい  
そして日本の小さなお店が活気づき経済が動いて活気づけば良い  
世の中には小さくても、世界に飛び出せるお店もあります隠れたお店のホームページ作り  
を格安でお作りし喜ばれる仕事をしたい  
起業する資金があればすぐにでもできます  
<国の障害者自生金が使えれば日本国中の障害者が働けれ職場が作れます  
そんな壮大な構想があります  
夢の実現へ向かいます  
将来のことは誰でもわからない  
できる予感がしてくる  
人は思うことがあれば何かできる

自分を信じて生きるしかない  
自分をほめるしかない  
発病当初は鬱にかかり何もかも真っ暗だった  
しかし、再就職し働けて兆しが見えてきました  
もう少し働けば何か良いことあるだろう  
願いを込めてホームページも作れました  
まだまだ脳は動いております  
大きなホームページを作れました  
失敗の連続からできました  
半側空間無視の病状を克服してます  
発病から今日で六年生きております  
もうしばらく生きて行きたい  
それには健康第一  
心臓は五十%まで回復してきた  
生活には支障ない  
心棒と我慢の人生を歩んでます  
耐えねば耐えねながらえば死のブル事の弱りもぞする  
愛の歌と同じです  
百人一種の一句になります

## br> -----第八章-----

### ホームページの読み方

トップページは検索で「脳梗塞 村上」から「米粒大のスロー人生」が見つかります  
「米粒大のスロー人生」をクリックし「読む初めに当たりを先に読んで」概略やプロヒールが解ります  
「楽しいhtmlタグサイト」は文字で作りました  
インターネットとパソコンがあれば文字で作れます  
それがユビキタス時代の到来です。いつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れる  
自分には情報を作れます  
旅行中でも記念のページが作れます  
遠くの家族に近況も遅れます  
文字と写真で送れますビデオも送られます  
動画は声も画像もあり解りやすいです  
声のメッセージが伝えられます

情報化時代はマイクロソフトのエクセルが勤務するサラリーマンには必需品です  
エクセル関数のサンプルがほとんど掲載してます  
御自分でアレンジすれば勤務にも使えます  
理解するためのページにしました  
参考になれば幸いです  
何か社会へ貢献したいと思います、思いばかりです  
自分のような者でもできます、健康でお若い方は更に楽にできるでしょう  
人生をあきらめないページ作りです  
見れば解ります  
話せば更に解ります  
いつかその日を楽しみにしています

トップ画面は左が情報発信サイト  
右が人との交流サイト  
真中はリハビリ成果  
エクセル関数サンプル  
インターネット活用情報と別れております

中央の楽しい HTML は文字で作ったサイトです

文字で作ればいつでもどこでも作れます  
また動画と写真で見て楽しめます  
面白いと思うことが大切です  
どんな情報が書いてあるか見て楽しむことができます  
クリック一つで画面が次々変わります新しいことを探す楽しみもあります

目次は右と左にあります

左は情報発信

右は人と人の交流掲示板

全国の障害者仲間や友人との交流が距離に関係なくできます

花の便り季節の便りなど様々にできます

人は支えあい協力して生きております

一人ではできなくても何人かでやればできます

特に老人や障害者はささえあうことが必要です

弱者は支えあいながら生きております

これからも支えあい生きていかねばならない

人生はマラソンや山登りと同じ永くなれば息が切れる  
行きつく先には幸せが待っています  
休み休み進んでおります  
心臓は生き返ってきました 2010/03/07 村上恵一

「 米粒大のスロー人生解説書 」を作成するに当たり  
初めに

米粒大のスロー人生ホームページがとても大きくてわかりずらいと思います  
全体をまとめて解説します。  
米粒大のスロー人生解説本が生きる人生の参考になりホームページを閲覧する導入手引き  
書になれば良いと思います活字文化がインターネットを使われる方々のためになり、高齢  
者の方々も見られることを願っております  
インターネットは写真と動画で更にわかりやすくなっております  
文字を読むことは脳の活性化にも繋がります  
米粒大のスロー人生書はホームページに書いてあることを活字にしました  
一部「 ここ 」の文字が解りずらいと思います  
]「米粒大のスロー人生の本はインターネットホームページを見るための導入書籍になって  
おります  
本を見ながら閲覧すれば必ず解るようになります  
手順を追ってみれば理解できます  
人の痛みが解るのでわかりにくいことがわかります  
どんな人でも解りやすくしたいのはあたりまえ  
文字と言葉が解ればわかります  
身振り手振りあれば解るのも当たり前  
できないことをしてるのが我々障害者です  
障害がなければ自分も解ることが多い  
しかし、障害者ゆえに解ることも多い  
健康にするには不摂生と思うことをしないこと  
当たり前と思うがなかなか解りずらい  
解りずらいことが多い現代社会です  
いかに情報を整理し活用できるかです  
活用をどうするか決めるも自分  
自分ができることをするのも自分

自分を見失わず自分を褒めて自分らしく自分を見つけ出すこと  
何かができる何か解る  
そんな思い」を持って生きております  
ダダのサラリーマンで生きてきました  
しかし、これからは自分ができることをやり遂げることと思います  
思いしかありませんのろまで遅い汚い臭いだらしめない、老人になりました  
心は気をつけても手足が動きません  
しかし、生きて今日までできました  
散歩もできた、コーヒーも飲めた  
当たり前と言えば当たり前  
できないから障害者です  
年老いて老人になれば誰でも障害者と同じです  
つえなしでは歩けません  
バリアフリーはそのためにあります  
我々障害者が先に高齢者の幸せを思い提案してバリアフリー活動をしなければなりません  
高齢者への活動は必ず自分へ帰ってきます  
長寿社会とは障害者が多い社会です

コメントはこちらの掲示板どうぞここ

ホームページはトップ画面の

①はじめに、「右上の読むに初めにアタリをクリックし趣旨などをご覧ください。

②次に左目次を下へスクロールしてメッセージ集ここをご覧ください

- ロングメッセージ・発病時と発病からの思いが書いてあります
- ショートメッセージ・・・発病後の日々の想いが書いてあります
- 信条信念・・・今の気持ちが書いてあります
- 言葉あそび・・・ことわざや熟語など日本語の言葉遊びが書いてあります

第一章・・・病気の症状など

拡張型心筋症は、心臓の難病で心臓が大きくなり鼓動せずポンプが動かなくなる病気です  
したがって、心臓に酸素がとどかず息切れの症状が出ます。

全国にはかなりの患者さんがおられるようです

元気なころはさほど異常感じせず、仕事のストレス発散でアルコールをかなり飲んでおり  
ました

体調の変化は発病一年くらい前から、階段を上ると息切れがひどく上り終える頃には立ち  
止まり深呼吸しないと歩けないほどになりました。

会社の異動も。アルコールが増える状態でストレス発散で深夜にまで外出で盛り場を闊  
歩しておりました。

気を紛らわせてごまかしておりました。

ついに平坦な道を歩いても息切れか、ひどく椅子に座っても息切れと動悸が止まりません  
おかしいおかしいと市内の大学病院へ診察に行きました。

即刻入院が必要な状態と入院しなければならないと診断されました

拡張型心筋症で心不全が進んでる

病名を聞いて驚きました

父親の死亡病名と同じではないか

父親もう三十年前に死亡しております

叔父も拡張型心筋症で治療してます

家系の遺伝で男から男へ遺伝しやすい病名とのこと

家族に男親から男性へ遺伝しやすい、遺伝の確率が高い病気とのようです。

家計を調べることは大切です

特に男の先祖で心臓病の先祖様がいないか

居れば激しい運動は控える必要があります

近年は心臓移植で海外へ移植するお子さんが多いと聞きます

同じ拡張型心筋症のお子さんは移植で回復するようです

この病気は移植しか治らない病気とのこと

自分は五十過ぎで発症のため移植は難しいようです

服薬治療で安定してきました

通常のお半分のうごきで、でも生きております

息切れもなくなりました

脳梗塞発症で動けないからでしょう

何が幸いするかわかりません

病気の大元が治ってきました、安定してきました、息切れはなくなりました。

右脳梗塞の症状としては左半身の運動神経が壊れ左手と左足の麻痺があります左半側無視  
の障害もあり、見るのも障害として出ますよくよく見れば気が付きます米粒大のスロー人  
生ホームページはそんな症状のリハビリ兼ねて作っております自分の半生の記録と自分の  
将来と日本の将来を夢見て作っております日本の文字と活字文化が現代のインターネット  
文化を繋ぐ試金石・布石となってくれることを願っております

また、介護施設病院で認知症のご老人と共に生活して認知症路を撲滅したいと思います  
脳障害感謝だからわかることです  
健常者の方々にはわかりづらいことも病んだ人間にはわかることが多いです  
さまざまな経験をしてわからないことも沢山借りました  
病気はさまざまな事を教えてくれます全て神様が決めたことです  
いつか神様に救ってほしいと思っております  
仏教となので仏様をお願いしてます  
そんな思いのホームページ作りをしています  
だいぶ覚えてきました  
ホームページづくりのノウハウが入っているホームページ作りです  
参考にすれば同じホームページが作れます解説書を見て話を聞けばできます  
誰でもが作れるホームページです  
少しのノウハウを身につけて楽しい人生を生きるのが良いでしょう

## 第二章

発病当初は心不全でふらふら状態だった、寝ても息切れし心臓の鼓動が聞こえるようだった、心臓の脈拍も異常に高く200回位だった  
これまで入院の経験が少なく暇な日々が続いた  
天井の模様を眺め空想を描く、このまま死ぬのだろうか仕事はどうなるのか  
やっと地方の現場から本社の幹部になりこれから楽ができると思ったが、どうしてどうして何なんだろう  
何も悪いことしてないのに思う日が続く  
小便がでずおなかが痛い、でそうで出ない、バルーンを膀胱へいれるといわれ恥ずかしい  
しかし、このままではどうしようにもできない  
気がつけば集中治療室の中で機械の音が聞こえます、まるでジェット機に乗っている感じがする、昔の思い出が次々思い出されます  
まさに走馬灯のようです  
元気なころの旅行に行ったところへ行きたい、  
二週間過ぎて、心臓が一段落し病棟へ入る  
ベットの上での生活が外は冬の季節で寒い、しかし、ベットの暖房が利きすぎる  
夜中に汗濁で起きて送風方向をなんとかしたい、下着がびしょぬれ着替えをしよう  
朝起きると誰かの手がベットにある動かない、アリヤ自分の手だ、足も動かないどうした  
どうした看護婦さんと呼ばう  
脳梗塞ですね「瞳孔はどうしたどうした」おそろしい体験だ死ぬのだろうか  
気がつけば翌年一月、もう次の年になっていた。

リハビリしなければしかし、心臓がショックで止まりそうもうしばらく安定しリハビリしよう

食事ができず嚥下障害がでそうだ、遺漏をつけようと言われる、胃に穴あける手術をしよう、またまた不安

ベットで遺漏のビデオ見せていただく数万人遺漏をしている安全な手術と言われる

次は肺炎の発症となる痰が出る咳がとまらない。

崖っぷちの生活が始まる。

流動食の始まり、おへそが二つできた。

リハビリ病院へ転医する救急車に乗る初めての経験

ベットでおむつをつけて用をたす

看護婦さんヘルパーさん大変お世話になりました

トイレの時間が一番の苦労車いすに移りトイレへ入るがペーパーでお尻が拭けない倒れそうになる、ヘルパーさんをお願いしっぱなし

看護婦さんをお願いしっぱなし

「 困っている人に助力を惜しまず 」のポスターを見て自分もできることしようと思う

入院から半年過ぎて退院の話が始まる、春とともに退院する

桜咲く季節の退院となる、家族の看病と治療のおかげで回復してきました

感謝感謝の日々です

恩返しをしなければならない

いつかできる日を夢見る

世の中の人々のおかげで生き返らせて頂いた。決して自分だけでない

これで退院までの様子です

### 第三章

退院後リハビリの再開

早く普通の体に戻りたい

元気に仕事したい

努めていた会社へ挨拶したい、杖付き出かけよう

エスカレーターが乗れるか心配、電車に乗れるか心配になる、リハビリ兼ねてリハビリ先生と通勤練習をした暫くぶりで世の中の風にあたった

人々が、珍しく感じる

倒れないだろうか歩けるだろうか

やればできた、早くは歩けない早く歩く必要がない

これまでの人生は早すぎたスローテンポで生きていこう

リハビリは米粒大のスローテンポと言われる、とにかくあわてずゆっくり進もう、

早すぎた人生を戻そう  
スロー人生の始まりとなる  
自分ができることはit化のことで自信があたホームページ作ろう自分の生きざまを残そう  
こんな人も生きてると見せようと思う  
あきらめず生きることを見せよう  
人生あきらめないこと  
会社の仲間にメールする、人との交流の始まりになる  
元気になってきたことを知らせたい心配かけました  
電話できるところへも連絡しよう  
声聴いて皆安心してます  
世の中には同じ病気の仲間が多い  
一人だけでない  
務めることが四年立ちできた  
勤務しておもうこと、インターネットを使って仕事できる時代だ、誰でもできる自分は五十六歳過ぎから初めてホームページ作れた  
日本の中小企業や商店にホームページを安く作れば経済が活気づくと思う  
そんな構想で勤務開始した、重度障害者を雇用する会社です  
このノウハウを積めば新しい会社を立ちあげられる  
しかし、少ない財産は治療費で消えた。  
どうにかして資金があれば職場がつくれる作れば障害者が働き世の中のためになると思う  
思う日々です  
思うと夢がつつぎつつぎ浮かびます  
障害者が働くことは世の中のためになる  
格安で成果を提供できます  
またホームページを知らせるためには活字文化が必要と思う  
解説本の出版を思いつく、医療と病気に理解ある出版社さんに無駄でも交渉しようと思う  
理解ある出版会社さんが話を聞いてくれます、ある大手の出版会社さんは相手にしてくれない  
やはり弱者の味方の出版会社さんがある、とても嬉しいことです  
自分をオープンにして生きて行こう。  
政府や自治体に相談するがなかなか本気で相談に乗ってくれない  
厚生労働省へ相談してもなかなかうまく聞いてくれないも、担当の方々では解決できないこと  
理解はするが実際の支援は難しい確かに金策の支援は難しいだろう  
しかし、思うだけでは何もできません  
会社の上司の方々は障害者の気持ちは理解してくれるが本当のところは難しい

政治力が必要と思う、政権も変わった良くなるのか期待したい、結果はどうなるのか  
障害者は障害者でないとわかり図らいところがあります

気持ちがわかる仕事をしたい人の痛みがわかる仕事をしたい  
悶々とした日々を送っております。

これからの目標は障害者が勤務しホームページを全国で、インターネットを使ってできる  
職場作りです

資金があればできますしかし、今の状態ではできません

運命が動かしてくれるだろう

輝く自分に戻してくれるだろう

捨てる神あれば救う神いると信じて生きよう

一度の人生を悔いの残らないようにやれることは自分でやること

無駄な事でも自分ができることをやること

健康第一、仕事は二番

孫も生まれて新しい人生が始まっております家族の介護やお世話には感謝の日々です  
傷害をもって家族で旅行しました、仲の良い家族に囲まれております。

周りの方々にも分けてあげたい、笑顔で元気に過ごせる幸せ

### 第三章

病院を退院し在宅リハビリが始まる

通所リハビリの始まりです

同病の方々が多く集まり同じ悩みでリハビリしています

自分だけでなく

自分よりさらに劣悪な環境でリハビリする方がおります

80歳過ぎで高齢の御老人の方々でもリハビリしてます

しかし、皆さん病気に負けずリハビリしてます

70-80前後の方々がとても多いです

定年過ぎて脳卒中患者など様々でした

自分は五十二歳でまだまだ若い

三十代で脳卒中の方もおられます

皆突然の病気で驚くことばかり

おそらく仕事に頑張り過ぎたのだろう

職業も様々サラリーマン農家の主婦など様々な人ばかりです

農家の主婦は働き手が倒れると悲惨な目にあいます

しかし、同病哀れ身で励みあいお互い生きていかねばなりません

自分は健康なころから大企業で it 化推進をしてました

メールの普及ホームページの管理システムの導入推進など経験はある

しかし、部下へ任せていました

やはり自分で勉強しなければならない

本来は一生勉強一生現役であればよい

病気になってつくづく思う

人に役にたつことしなければならない

まず勤務しなければ

幸い IT 企業に勤めていたので在宅勤務ができます

いままでのようにはいきません

仕事にありつけるだけでも幸せです

仕事は最大の呆け防止です

高齢者も朝起きる着替えることが呆けない仕事です

障害者が務める職場をつくりたい現在の勤務会社は重度障害者がほとんど勤務してます両

手両足が動かない方も元気に勤務しておられます。全盲の方も勤務しておられますあきら

めない働く意欲があれば可能と思います。自分は以前の会社は 30 年勤務し定年で退職し

再就職しました 60 歳過ぎまで働く気持ちはあります一生勉強一生現役を考えております

健常者は本社のとりまとめ者だけです障害者が障害者の企業を作れば日本中の障害者が勤

務できると信じてます現在の勤務ノウハウあれば可能ですしかし、少ない資金は病気の治

療でなくなりましたこの障害者の雇用を広げて千葉が雇用日本一の県になってほしい佐倉

市がスタートを始めれば良いと思う今は思うだけ、いつかその日が来るのを夢見てます思

いがなければ何も始まらない仕事はインターネット使いホームページ作るがおもな業務

です 56 際にして新入社員でホームページの作り方は習いました見間違い誤字脱字の連続

だった見るのも障害で半側空間無視が発生してますしかし、病気に負けない気持の持ち方

だと思っただけで生きております信念をもって生きております健常者にはなかなか理解

できないことです 生きる勇気としてロングメッセージとしてまとめました米粒大のスロ

ー人生ロングメッセージ

開設 2008/9/30 村上恵一 -----\*\*\*\*\*

ロングメッセージ-----\*\*\*\*\*-----

----- 転 送 mrkmlong144 で す

2009/6/13 278 村恵ホームページここ ●● 生きる勇気 ●● <<-----前編-----

-----> このブログはこれから団塊の世代の方方が脳卒中になっ

ても、こんな生き方をしている人がいることを判ってほしいのと、自分がまだ生きているこ

を示すため(アピール) するため作りました。 2004 年階段を上がると息切れで、おかし

いおかしいと思っ病院へ行くが父親からの遺伝です。父親も拡張型心筋症で 20-30 年前に

亡くなりました。心臓の難病である拡張型心筋症こんな病気で即入院だった、入院後まも

なく起きていられず、昏睡状態が続いた、気がつけば 2 週間過ぎていた。気がつくと全身

点滴だらけ、心臓にカテーテル直接点滴されていた。酸素マスクは鼻の皮膚が剥がれるほど強くつけられていた。死からの生還になっていた。夜になると、病室の温風がベットへ襲いかかる。夜中に起きて汗濁くで着替えと温風対策をしていた。こんなベットでは寝られないと思う日が続いていた。そして脳梗塞発病となるこの発病の前兆と思える出来事は 2-3 日前から麻痺の足の指が寝るとピクピク勝手に動いていた。歩いていたなら転倒しただろう、寝たままで発病したから幸い転倒せずに終わった。幻も見えた、天井から子猫がこちらを覗いていたように見えた。何かの誘いかと思って気がつけば集中治療室のベットの上だった飛行機乗っているようにも思えたゴーゴーと聞こえた、ICU 症候群らしい集中治療室 (ICU) こんなところから普通病棟へさあ退院間直かと思いきや次は脳梗塞となり、ベットの上に誰かの手がある動かない動かないこれは自分の手であった。叩いても動かない手病院の先生と看護師さんがライトで目を照らす、「脳梗塞ですね」これ「どうしてどうして、何が起きたんだ」と心で叫ぶまたまた、起きていられない、昏睡状態が 1 週間続いた。ええもう一生歩けないのか、不安ばかりどうなる「なんでなんで何故なんだ自分だけどうなった」と思う日が始まった。恐怖のどん底とはこんなことださありハビリしよう、リハビリこれのため転院する、寝たつきりでは食事も出来ない「遺漏作ろう (胃に穴あけた)」流動食の始まり、翌年 1 月からリハビリが始まるリハビリ初日、立てない座るのも倒れる、一生車椅子の生活かと不安がよぎる。結果は取越し苦労だった。→三年かかって歩けた(昔の人は、石の上にも 3 年とはよく言ったものだ!!) 服も切れない何も出来ない、うつにかかるようだ一生懸命にリハビリし、杖で歩くが転びそうになる立つのもやっと、足が前に行かない、足があるのにどうして出ないのか不思議な瞬間だった。じっと足を見ていたなー。足は細る腕が上がらない、しかし、右手は動くし話も出来た。パソコンが出来た出来ることから始めようそうインターネットで友人にメールが出来るホームページ作ってみよう自分の記録を残しておこう、そんなことで発病から 3 年かかって、懸命に勉強しホームページ出来た。「やれば出来るやらねばならぬ何事も」やれることから始めようこれからの生活の不安が横切る会社へ行こう電車も乗ろうエスカレーターに乗れるようにしよう・・・タイミングつかめば乗れるものだった。旅行をしたい、北海道の友人に会おう、と思い旅行計画し小樽へ旅行できた。次は娘の結婚式、杖で歩けるか不安が募る、車椅子と杖で出席し歩けた上手くいった。もっと歩けるようになりたいそして、社会へ役立つことしなければならない。これまで一生懸命自分のために働いた、これからは世の中のためになるように働こうと思う病気になって、病院のボランティアさんや介護の方達のお世話になって思うことです。リハビリの先生の献身的な仕事を見ると、今までの仕事はまだ世の中に役にたっていないと思う、しかし一生懸命働いてきました。人の三倍四倍働くようにと休まず動いてきた。やもするとインターネットは犯罪性があるかのような報道があります。しかし、歩けなくても仲間が集まり情報交換できることが出来る現代のインターネット時代にあった利用方法があることを知らせたいためです。ご老人方や障害者が歩けなくてもネットで観光が出来る買物も出来る時代です。ロジステックが 発

達し、車社会の現代に使わない手はありません。 障害者や老人のためのインターネット  
と思います。仕事もインターネットなら出来ます。弱者のためのインターネットでしょう。  
健全者は現実の世界で働き障害者はインターネットの世界で働き生活するものである。融  
合が人の絆となる。手紙がポストならば電子メールはP Cと回線がポストです。光のよう  
には早くありません。しかし、明日にはメッセージが届くでしょう。まるで「ドラえもん  
のポケット」のようP Cから出てきます。 <<-----後編>>-----  
----- すべて家族と友人が居るから出来ることす一人では出来ません。リハビリは  
生きるための治療と同じP T・OT・ST の先生がおられます。先生の方々の活動は、社会  
に絶対必要な仕事ばかりと思います。 良い仕事です、見習って社会に役立つ仕事をし  
たいそして介護する、介護福祉士の方々の仕事は、世の中に必要不可欠な仕事です。もっ  
ともっと社会に評価されるべき職業と思います。今後の高齢化社会に向かって見直す職業で  
しょう。保険制度で書き留めることは、介護保険と健康保険が同じ日に使えない事です。  
介護保険でリハビリとディサービスを受けております。しかし、怪我や治療で診療する時  
は健康保険が使えません。使うと介護保険適用のディサービスで送迎で行っても帰りは  
送りが出来ないのです。行きは良い良い帰りは困る行きばなしには出来ないので困ります。  
厚生省さん、何とか治してほしい医療制度です。高齢化対策には必要なこと高齢者はいつ  
も病気に成っていると同じです。事務手続きだけで利用者に困る制度は改善してほしい統  
合保険制度にしてほして同じ財源なのだから事務は it 技術で効率化すること利用者の身  
になってほしいことです。、是正処置対象でないでしょうか。??? ""苦勞する人が、良い人  
生に報われる世の中になってほしい"" 楽あれば苦あり、苦あれば楽ありの世の中であり  
たい心臓は脳梗塞のお陰か、普通の人最低限の動きになって回復してきた。何が幸いす  
るかわかりません。不自由でも生きていけるかも知れないからです。生きています。今日  
も近所を歩いて来ました。人は生死を経験しないと、何とかしなくてはならないと思わな  
いに思う企業も最悪状態にならないと本当の再建策が出来ない現状維持意識が強いため目  
線を下げて見る必要があります最低限を経験しないと判らない最低限経験すれば良く判る。  
さあ復活に向けて頑張ろう 2007/4 無事復職出来ました、ほとんどの方が障害者で自分は  
杖であるのは程度が良いのです 　　　　　みな生き生き働いております 　　　　　自分も元  
気に働こう、この仕事は広く広げて障害者が働けるようにしよう 　　　　　せつかく障害者  
になったので障害者を助けられる仕事をしよう リハビリの効果で杖がなくても室内は歩  
けるようになりました三年かかりました発病当初は足がしびれてズボンもはけないしかし、  
五年たって痛みも引いてきました 長い道のりでした(2009/10) これからも強い生きる勇  
気を持って長く生きなければなりません遅いだらしない汚い自分を信じるしかありません  
第四章インターネットで障害者や脳卒中検索でたくさん障害者がホームページを作って  
おられます北海道から九州まで様々な方が交流してますお互い病気のことや季節の話題桜  
が咲いた雪がまだ降っているなど古い 30 年来の友人との遠距離交流もはじまりましたか  
たや北海道や九州福岡などインターネットの交流サイトでの情報交流など良いことばかりで

ない、顔が見えない弊害もあるネット上の誹謗中傷ととられることもある親切心が裏目に出ることもある小さな親切心はどこへ行ったのだろうか政治と教育に責任がある、我々親にも責任がある人はそれぞれに責任を持つものです。自分のことは自分で行うすべてできれば苦勞しません何らかの障害があるからできないのです自分は親しい友人ができると思うが、相手はそうでないこともあるしかし、障害者同士はお互いの悩みを交流するののようにして歩けるのか知りたいリハビリは米粒大の進歩です自分の輝く時を夢見てリハビリしましたいつかその時が来るだろうこんな体でも夢を持って生きていることを知らせなければならぬホームページ作りに力が入る勉強すればするほどわかることが多い無駄な事のようなこと沢山するしかない無駄は無駄でなくするのも自分なり自分が生きるのも自分なり自分を信じていきることリハビリは後から結果がついてきます五年たつて室内は杖なくても歩けるように奇跡が起きました。明るい将来へ進むしかありません病気に負けず世の中に負けずいきぬくだけです日本語の言葉遊びは誰でも楽しめますここ言葉遊び文字遊び第五章心臓と麻痺の改善との回復もあるもう一つ脳の活性化と記憶の確認年齢もそう若い間もなく還暦に近づく57歳になりました。気分は若々しく一生青春でありたい新しい発見をするのが青春と思うインターネットのHTML言語を見つけ覚えること、「トップページの楽しいHTML言語サイトここ」はその集大成です。ホームページの作り方は同じ障害者の若い方から一年かかり教えていただいた、これを覚えていけば障害者でも仕事ができます、自分の生きる記念のブログにもできますこの言語を今の子供の障害者へ教えて、今後の仕事に就ける幸せを分けてあげたいそれにはいつもの問題人間の永遠の課題であるお金がある国の障害者自生金が新しい職場作りの助成金であれば日本を変えることもできますユビキタス社会の創造です、イー社会を作り上げることができるでしょう、現代の大企業はほとんどホームページを作り、更なる発展に向かっております。中小企業への展開が日本の発展につながるだろう我々障害者は低賃金で雇用創出できます、安価なホームページを提供できます労働賃金が高いホームページを定価にしているから、安い賃金は安価にホームページを提供できます。障害者が作るページはアクセシビリティを配慮し老人子供が使えることを配慮し作ります人の痛みがわかる人ばかりですそんな大きな構想を夢見ております夢追い人です夢は見るもの見せるもの実現させるもの 第五章-2 これからの人生は家族に囲まれて世界を旅行し旅の記録をつけて世界中に障害者雇用ノウハウを広めて世界中の障害者が働けるようにしたい。障害者雇用普及活動をするのであれば成田空港の近くで世界へ飛び立てる地域の住まいへ移り、孫や子供家内と楽しく幸せに暮らすようにしたい健康ならばできます。二度と集中治療室には入りたくない悪夢の病気発症からの回復と社会へ復帰するためのシナリをまとめております自分の生きざまを後世へ残しておきたい インターネットサイトは永遠に残せる仕組みですこれを活用しない手はありません企業や個人も必要なインターネットですホームページはパソコンとインターネットのノウハウを誰でも使えるように作っております特に高齢者の方々には使って認知症予防にあってほしい認証撲滅したい、介護施設で認知症の方々を拜見し思うことです人は何か

に興味と関心を持ち、楽しく思うことが必要です思いがなければ始まりません大いに話し、大いに笑いましょう・・・楽しい HTML サイトここ HTML これはこれまでお会いした方々のお礼をこめて作りました。活かせて頂きありがとうございますもうすこし長く楽しく活かして下さい。皆さま、穏やかにお幸せにしてください。話せば更に分かると思います幸い話ができます 米粒大のスロー人生ホームページはそんな思いで作りました。あきらめない気持ち、負けない気持ちをこめておりますさらなる日本の発展を願っております日本を変える障害者でありたい同じ悩みの脳卒中の方々は多くおられますこんなに元気になった者もおります。一人で考えず先になった人と支えあいましょうホームページ見ればわかります顔も見せますオープンにしています見せる時代になっております隠すことはありません堂々とすればよいのですなりたくてなった病気ではありませんこれからの医療が発展すること期待します医療・介護・福祉の充実を願ってやみませんすべて人と人の繋がりで支えあっているものです合縁奇縁といいます自分は人生の途中で挫折を味わいました。残りの人生をいかに楽しくくせるかを考えております人の痛みをわかる仕事をする事弱い人の味方になること弱者を救うのはインターネットの利用と活用と思うインターネットのホームページ作りを 56 歳から始めてできました健康で若い方なら楽々できるでしょう活字文化を使ってインターネットを覚える老人の方々も本を読んでインターネット使えば認知症や呆け防止になるでしょう脳障害者だからわかることですみな元気に楽しく暮らせるようにしましょう障害者や健常者が共存できる共生社会にしたい生きるすべての人には働く権利と義務があると思う誰でも良いところ悪いところがある良いところを見つけ出せば良いと思う -----第六章----- ホームページ作り自分の生きた半生を残しておくこと自分の生き方を記録に残す記憶がなくなると心配し書き留めておくことなどを頭において作りましたまた、介護施設で高齢なご老人と生活を共にして何か楽しみをつくりたいと思いましたできることをするメールなどの IT 化時代に合ったできることをする幸い情報化は現役のころの仕事として行いましたネットワーク管理ワークフロー仕組み作りなどはお手の物です現役のころに情報化推進と会社企画を行い人事のことも行いました会社の仕組みは全て現役のころに行いました初めにホームページビルダーから作成を行い練習のつもりで仕組みを学びました平成 20 年に、障害者雇用企業へ再就職して html 言語を学び文字で作る仕組みも学びましたそれからは文字で作れるようになりました楽しい html タグサイトは文字で作りましたそれからは格段の進歩でパソコンとインターネットがあれば世界中どこでも作れるようになりましたそれがユビキタス時代ですパソコンとインターネットがあればいつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れます作れます夢のような時代になりました旅行先でも仕事ができます一度覚えれば可能になります後期高齢者の方々にも使えるホームページ作りを心がけております写真とビデオで動くページ作りを簡単に使えるようにしました -----第七章----- そんな思いから日々の心情は次のようホームページにまとめました。 I ●人生生きる心情 25 箇条]・・・病気に成って思うこと・・・一人ごとです 全て長いサラリーマン生活で、多くの諸

先輩方々に教わった事柄です。 読んでも良い  
し読まなくても良いです。 共感してくれる方が  
居ると嬉しいです。 成功への道をたどります。自分への戒め(もっともと思うこと  
の良いことだけ書きました) 二十二戒 10 戒はここ-----  
----- 1 条. 人生生きることをあきらめないこと、  
生きる勇気が必要 麻痺の改善に必要な、あきらめたら人生は終わりになる 入  
院当初の心不全で二週間脳梗塞で一週間、三週間意識不明(昏睡状態)で生き残った せ  
っかく生き残った命なので生きることをあきらめないことが大切である。 一生勉強  
一生現役 2 条. 元気に前向きに考えること 前向きにGO前進のみ、ときどき振り  
返ることも必要泣きたい時うらやむ時話したい時、じっと我慢する時人生にはその時々  
に悩みがあるたどり着く先は一人前の男同じ歩んでも、夢と希望が無ければならないゆっく  
りじっくり前に進むこと 3 条. あせらないこと 動揺とあせりの日々になつて  
無意識のうちに焦りがでます 意識の集中が出来なくなってきた。 もう一度振  
り返る時間が大切のようです。このホームページは脳梗塞になって作ったページです。出  
来ないことも出来るようになった。今の世の中はスピード速いのが常識になっている。し  
かし、ゆっくり考えゆっくり動くのが体に良いこと 応答はすばやく詳しくはゆっくり確  
実におこなうこと 急ぎ過ぎは寿命も縮める。なかなか体がついてこない気持ちとか思い  
やりなどの精神だけしっかりしてると言い聞かせるだけ思うことが良いのです良いことだ  
け考えることも必要 4 条. 病気の気に負けないこと 気力の勝負 どうしても、負  
けそうになるが踏ん張ること 反省と見直しすることの日々になっている 病気はほと  
んど完治しかな。 左半側無視こんなことで気がつかない時があります。 左側にあるも  
のが気にならない不思議なことです、無視すること分からないこと 後は手の麻痺改善の  
み、殆ど片手で生活できます。こんな体で生きてます、おそらく健常者にはわかりません。  
歩くのは三年かかって、杖なしでも可能になりました。高次機能障害(買い物など)にも慣  
れる何でもやること自立できること外に出ること毎日の階段昇り下りすること話すること  
趣味を持つこと(インターネットとデジカメ写真) ビデオの時代になっている 5 条. 寛容  
な心を持つこと 健康第一 健康な体から良い考えが浮かぶ 元気に健康第一  
に考えるべし 冷静に穏やかに広く考える 人に信用される人になること それに  
は人を信用すること 期待され期待すること 夢は大きく実現するために持つこ  
と じっと我慢の人生になる 我慢の先に夢が開ける短気は損気 多少  
の失敗トラブルは家族の絆と組織のチームワークが強くなる 大きな失敗をしないよ  
うに是正処置を確実にやること 6 条. 人は人情を持つこと 情けが必要 やも  
すると、情け無用と言われる方もいるが、苦勞を知らない人でしょう 若い時の苦勞  
は買ってでもしろしかし、苦勞はもうたくさんです十分にしました 情けが無い世の中  
はありえない 人がゆえにあること 7 条. 「合縁奇」 世の中は不思議な縁が縁を呼ぶ  
不思議な縁が良い縁に変わり拡大する 人の輪を広げることが、人間を大きくする 友人

を多く持つこと、 犯罪も無くなる 人に頼る時は頼ること 全て自分では出来ませ  
ん 8条. 効率化はIT化で可能、人の効率化には限界がある 無駄をすることが成功の  
秘訣、人のすることに無駄はない、物を作るのに無駄があると失敗する 人の行うこと  
には無駄がない多くの無駄なようなことをすること 無駄なようなことから本来の活きるこ  
とが生まれる 無駄なように見えることにお宝がある お宝を捨てるのも自分で行うこと  
捨てるのも自分で経験すること 作る物には無駄がないこと 人の効率化は人を駄目  
にする 費用だけに目を向けない 生き活きと生きる様に、活躍することを期待し支えれ  
ば効率が上がる 9条. 良いことも悪いこともいろいろある、悪い事ばかりでない、均等  
になっている、神様は均等に平準化している 要塞翁が馬(さいおうがうま)の考えで、不幸  
と思うのが幸いになるかもしれないと思うべし人間は何が不幸か幸いか死ぬまで分から  
ない。 死んでは何も分からない、死ぬ前にやれることをやること悔いの無い人生を送る  
こと、いつも平坦な道ではない、でこぼこ道や坂の道塩水も甘い水も有る、手で飲もうが  
コップで飲もうが人それぞれで飲めば良い 谷の次は山になる、夜道(闇)は必ず昼間  
になる楽あれば苦あり、表と裏がある、今の苦しみは、必ず楽になる上りも下りもある1-  
0は二進法 「コンピューターは16進法」で考える お金は(円)は10進法で使われ  
る 10条. お金は天下の回り物 損して得しろ営業はお客様への喜ばれるものを提供す  
ること利益はついてくるものなり 11条. なせばなるなさねばならぬ何事も、なさぬは  
人のなさぬなりけりナセルはアラブの大統領 12条. 人は切り捨てるのでなく活用が大切、  
どんな人でも良いところがあるはずで 情報は「情報テラシー」で生きてくる 良  
い事だけ見るようにすること 必ず良いところがあります 人は財産 人財と思うべ  
し 人が財産の会社もあります もっとそんな会社を増やさなければならない ど  
んな障害があろうとも良いところがある 今は、良いところ見つける旅です 終着  
駅は見えてくる まだ始発駅にたどり着いただけです 13条. 上下左右のコミュニケ  
ーションの実行 理解できる、コミュニケーションは人間にしか出来ない??  
コミュニケーションが良い世の中を作る 話しないと事情や思いが伝わらない  
有言実行が良い 元気で会って話できる人はそれがよい 電話でもメ  
ールでも良い人と人が繋がるのが良い 出来ればネットのホームページ が  
あると良い お茶のみ話でもしましょう。 文字が打てない人にはマイ  
クで話せるところが良い 納得行くまで、話し合しましょう。 14条. 違法行為はしな  
いこと コンプライアンスは守るべし 警察沙汰だけはやらないこと 悔いの無いよ  
うに行うこと やらないではなく、どうすれば出来るかと考えることやって失敗するよ  
り、やらないで大失敗するよりましだ、 有言実行すること 15条. 「仕事は「誠意・  
迅速・確実」に行うこと 「3」つの謎、二つではなく三つ考えること 3  
つの中から選ぶこと人への「思いやりと信頼」をプラスすること プラスワンのサービ  
スワンストップでサービスすること人任せにはしないこと 16条. 「経営は実行」で成功する  
考えただけでは「絵に書いた餅」と同じ 机上は机上の絵と同じ アウトプットして数値で

「科学的」に分析と評価確認を行うこと 結果だけにとらわれず経過・経緯も重要視すること 苦勞を評価すること 作業担当する、働く現場が経営を優先させること [pdca] のサイクルを三回廻すこと p プラン d ドー c チェック a アクション PDCA 改善サイクル改善のサイクルですやって [失敗] するのは、やらなくて [大失敗] するよりはむしろ実行するべし、いかにして出来るか考えること失敗は、見直しや是正すること、直せば良いだけです 17 条. 困っている人への助力を惜しまず 病院で発見した言葉です。障害者になって特に感じます。 常に困っているの、この言葉には共感を強く感じます。 障害者は常に困っている弱者だと思います・自分だけかな??? << 失敗談・いい訳ととられるかもしれないけど書きます>> ↓ ↓ 退院後もなく、困らない人には迷惑と思われました。 特にネット社会では相手が見えないので、アドバイスは迷惑と思われるようです。 困るのを待てない性格で、おせっかいと思われることがあった。 現実に気持ちが分かるようにしないといけない 迷惑行為ととられて、ある掲示板で出入り禁止もされた。 寛容な気持ちでネット社会は出来ないようです。 この反省を踏まえて、便利なネット社会で生きて行こう。「不愉快・不快とか迷惑」とか思われたい、使わない、使わない安心できる社会にしましょう。 安易な使い方は友達を失います。 ネット仲間を増やすには寛容な気持ちが必要です。 ネットの決りを守るべし 18 条.老人と障害者は世の中を良くするのに役に立つと思うべし 何かの役に立つと思わないと気がめいるので、良いほうに捕らえて考えます。 バリアフリーの提案などに役に立つ 「思いやりの心」普及拡大に役に立つ 見えないこともある、いずれ見えてくる 19 条 口は災いの元・(反省) 思いつきの発言は思わぬ誤解が発生する 言いたいことは次の日に言え ちょっとした時間が解決する 急がば回れ冷静に考えて発言する必要がある ちょっと待て、見渡す時間が良い道へ 20 条.人の話は素直に謙虚に聞くこと 良い意見と悪い意見から判断すべし 良いところを吸収し、やれる事をやれば良い やれないところは治して進めればよい 無理は禁物、出来ることすること 素直に聞いて参考にするべし 21 条 苦勞は買ってもしろ しかし、病気の苦勞はもう入らない仕事の苦勞は良い経験になる病気の苦勞は良い人生経験になる人の痛みがわかるようになる生き死にの苦勞は無いが良い苦勞の連続をしている 22 条 善意を尽くす 正義は勝つ 良いことをすること世の中に役に立つことすること社会へ貢献すること 23 条. 人のすることは、無駄をすること、無駄なようで無駄でない 現代社会では無駄無理斑は禁物と言われているが無駄なことをすることが大切であるお金を使うことは無駄をしないこと人のことでは無駄が大切無駄の中にお宝があると先人の有名人が言われていた無駄が出来ることが幸せなこと無駄が人間を育てる本来人間に真の無駄は無い自然界に立ち向かうことが、無駄なことである本来、人間の世界は空と無色である欲望やしがらみが色をつける瞑想になるべき雲のように流れ過ぎる事が現実の時間である。誰も止められない無駄な よ う な 人生を送る人大歓迎ここまで読んで

くれた人も歓迎します本当ありがとう。 24 条改善活動 何故は三回回すこと 三の不思議三の秘密 三には不思議な謎がある 提案は三つ作って一つ選ぶこと 三種の神器 三が日 第三の男など 25 条.最後に共に生きる人は支えあい共に生きるものです仕事はオーケストラのように共同協力すること良い音を出すのと同じことです外れた音でも良いことで救うこと支えあい大切です失敗は誰でもあります直して良ければ良しとする哲学的になりました 26 生きること勇気が必要 先に亡くなった友人や恩師のためにも長生きしなくてはならないまして孫が生まれたので更に長生きしなくてはならない 以上 25 箇条を実行するべし 全て出来れば、福の神様が降りてきておのずと、 幸せがやってきます。 信じるしかない！！！！ 六章終わりにあたりこれまでの反省としてあまり頑張りすぎないこと体は正直者です無理が続けば疲れてきますどこかで息抜きやリラックスをすることストレスを発散できる趣味をもつことストレスが大きな病気を作る欲を持たず小さく生きること健康な体を常に考えること健康が一番仕事は二番とすること生きるすべてがリハビリなんです生活そのものがリハビリです記憶も歩くもリハビリです そしてリハビリはうそを言いません後からついてきます正直者です自分のためのリハビリをしなければなりません自分一人ではなかなかできない仲間や家族がいるからできるのです人と人に支えられているのです 日々の心の変化などをショートメッセージとしてまとめましたー\*\*\*\*\* ● ショート メッセージ ●\*\*\*\*\*ー

-----きままなメッセージです。 ・人と人の繋がりを大切にします。 ・リンク集の「フォトギャラリー」ここには笑える三十年前の写真があります。 ・リハビリ通勤電車練習の写真は、障害者の方々に参考となります。 ・どうぞ、お探し下さい。 ・文字の掲示板にお立ち寄り下さい。 ・インターネットは老人と障害者のためにあります。 健康で動ける方方は、現実の世界で楽しく働き遊ぶこと!! ・このホームページは「村上 脳梗塞」で検索可能です 拡張型心筋症から脳梗塞になった障害者のホームページ・米粒大のスロー人生を歩む」が 見つかります。 ・このホームページは消えそうな自分を復活させる自己主張の身勝手なホームページです。 状況をご理解お願い致します。ここに「我有」としたいと思います。(アピール)世の中に役に立つことしなければならない 慈善事業ができれば良い助けられてる身なので なお、苦勞している人の助けができれば良い 一生かけて功德を行うこと 病気に成って思うことつづいております。 認知症予防には趣味や楽しみ見つけることと思ひます見つかれば話や行動が出来てやろうと思うのでないだろうか 見つける手助けが出来れば良いと思う 思いばかりで、さあこれからも前に進もう。 この

ホームページ読んで頂何か探して下さい。 探し求めていたものが見つければ幸いです。

杖突いて昔の遊び場(スキー場)に行ってきました。

全国歩いて食べ物の旨いお店も紹介してます 観光には一度は行く  
と良いお店など必見あります。 食べ物の★★★～★をお探し下さい

また行ってみたい尋ねてみたい所は「◎」つけました  
最後まで読んで頂くと喜ぶます 最後に今の思いを書きました

自称:インターネットでの辰年生まれの会 竜昇会会長を宣言した(2008/5/9)  
メタボ状態でその結果が現在です。 報道通りです、脳卒中と心臓病悪化  
です。 やせたいのですが、なかなか痩せません。 古い  
元気な頃の写真ながめて楽しんでおります。 これまで楽しい過去があった  
ので、もう一度もう一度楽しい未来を作りたいと思うだけです。 後世を楽し  
く過ごす競のようにしたいと思う、思いばかりで、明日への明るい未来を開くのは自分だ  
けでない 障害者へ明るい未来を作しましょう。日本の発展と繁栄のために働こう  
う スロー人生を走るから歩くとした インターネットの楽しい  
使い方求めて掲載してます。 趣味を持ちましょう。 趣味を  
持てばリハビリにもなります。 考えることや歩くことをしたいと思うからです。

広告主募集介護やデジカメなどの情報化広告主募集してます。情報セキュリティーは悪い  
ことする人が居るから法律を作って悪い人を作る良い人も悪く取られるヒトとの信頼がな  
くなる世の中になった、秘密を作るから秘密を暴きたくなる誰でも見えるようにオープン  
化が世の中を健全に明るくさせて犯罪をなくす。平成の個人情報法が犯罪を作っているの  
でないか、昭和以前にはなかったことだ時代の流れで世の中が進歩している情報の氾濫が  
犯罪を増やしているのではないか。セキュリティーはキチンと守る時は守り、オープンにす  
る時はオープンにすること識別を明確にするべし何でもセキュリティーで固めない  
こと、仕事が停滞して発展はない発展はオープンにして自由な考えから生まれる人間論人  
とは辛いことがあるから乗り越えようと生きている全て楽だったら何もしなくなる多少の  
辛さは生きている証である生活を良くしようと、進めているものである死んだら辛さも無  
く無情だけ残る生きていればこそ楽しみも悲しみも辛さもあるそれが人間なんだそして人  
の一生は平等になっている全て自分が歩んで進む道なり楽しくも悲しくも自分が決めるこ  
と \*\*継続は力なり、間違いを恐れないこと\*\* 所どころ間違いや誤字当て字が発生する  
しかし、間違いを恐れることなく、粛々と更新続けます更新が途切れたらトラブルが発生  
したことでしょ継続することに意義があります。継続は力なり生きている証拠なり 自  
分を信じて生きること良いことをかんがえれば、良いことがおのずと迎えてくれる世の中  
に役に立つこと考えて進むこと他人の幸せは自分の幸せと思うこと幸せは天から迎えてく  
れる イー社会(e 社会)の創出を目指す者として、より良い提案を掲示板に投稿願います。  
自分はイー社会は人の顔が見えないので、人らしく住める社会を作りたいと思います。  
具体的にこんなことで、出来ると言う思うことがほしいと思っております。 当

然顔写真とか、相手の顔と住まいがわかって現実の世界と同じく住める場所と思います。悪用する人はイー社会から追放するしかありません。イー社会は現実と同じく住む場所です 距離と手間が無くせる世界と思います 時々見直し再編成する 仏教用語の搬若心経ここで [功德] とは誰が見ても人種宗教を乗り越えて良いことを言います 麻痺の高校生が pc 活用で勉強している報道見て何か透くってれないか考える 考えることは実行して打目はだめでやりなおせば良い 障害者の立場で障害者を考える 介護の現場は苦労人ばかり、老人介護と一緒に生活するとわかることが多い これからの世の中は医療と介護・福祉の取り組みが、政治良し悪しの判断基準になるのではないか 悪霊と善良の神が居て最後は善良の神が救いの手を差し伸べる、捨てる神拾う神 頑張る人には善良が宿る と信じるしかありません インターネットを使ってページ作りながらインターネットの怖さもわかりますインターネットの落とし穴としてまとめました、半生と失敗の連続です ---\*\*\*\*\*●インターネットの落とし穴 ●\*\*\*\*\*-----

----- インターネットは便利なようで落とし穴がある一般的には「ネチケットと呼ばれるエチケットがあり、現実の世界と同じようなエチケットがあります。自分の体験談交えてお知らせします。この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いやすく・なじむインターネット世界がくると思います。一般的に「誹謗中傷はしないことホームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと間違ってもすぐに誤れない訂正できません。落とし穴が待っております。自分だけと思わないこと・不特定多数の方が見ている、そして覗いています。自分はもしかして困るのではと思うことなどを見ると、我慢できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思います。良い方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。困っている人は助かると思うが、困っていない人は、「余計なお世話と」思います。ネットは相手の顔が見えないので、メッセージがストレートに伝わります。合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。ネットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。怒り出すのに更に反発しメッセージを送ると火がつきます。相手が困る時まで待って、メッセージ送るのが良いでしょう。親切心で送っても悪意と取られることがあります。お互い寛容な心で相手しましょう。満員電車のぶつかり合いと同じです。押した引いたと言っても始まりません。引けば良いだけです。メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。cc・bccの方はtoへのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をするものです。toの相手にフランクに送ってもcc・bccの人は失礼なやつと思います。顔が見えないネットの落とし穴で、誤解が生まれます。些細なことが、戦争になるのと同じです。合って話せばなんでもないことが大きくこじれます。教訓マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りにくい、一人よがり嫌われる 嫌われ者です。↑ネットの落とし穴 <<<追記>>>> 活字を見てインターネットが楽しく使えることを願っておりますこんな素晴らしいツールを使わないのはもったいないと思います自分は普通の人でありませんちょっとおかしい障害者の年寄ですサラリーマン 40 年経ちましたこれま

でのおかげで今でもサラリーマンをしておりますあきらめない気持ちと生きる気持ちがあれば生きることができますすでに発病から六年経ちました余命半年から六年経ちましたまだまだ生きなければなりません人生は山登りと同じ上がれば上がる程、息切れはするが視界が広がる杖ついて上がれるとこまで上がります頂上に着くのは、何歳かわかりません 山登りができなくなるのは神様が必要と思わない時でしょう人生半ばにして挫折を味わいましたこの経験を生かして生きなければなりません重い経験です重ければ重いほど楽な時はとても楽になるでしょうちょうど山の頂上に着いた時と同じですお話しすればさらに夢は広がります身振り手振りで説明して見せれます現代はいかに「見せれる化」時代です見せる時代になりました秘密はありません 日々の経験などから日本語の文字や言葉などの遊びとしてまとめました重ねて描きます言葉遊び言葉遊びで脳の活性化しましょう。自分もこのページ作るのに脳の活性化させております。インターネットにリンクさせております「ここ」の文字をクリックすれば良いのですインターネットの辞書代わりに使えると良いですね 人は年老いて、だんだん慾がが出るんだよな、-----小倉百人一首ここ-----脳開発ツール----- 年ふれば よわひも老いぬしかはあれど花を見れば物想ひもなし 古今和歌集ここより 大政大臣田子の浦うちでてみれば白妙の富士の高嶺に雪は降りつつここ 山部赤人玉野をよたえねばたえねながらへばしのぶることのよわりぞもするここ 式子内親王 今はただ 思ひ絶えなむ とばかりを人づてならで いふよしもがなここ 左京大夫道雅（さきょうのだいぶみちまさ） -----長寿の言葉長寿----- 長寿の祝いの言葉ここ c.doc 長寿の言葉ダウンロードしてお使いください(ワード(27kb) pdf 長寿の言葉ダウンロード(pdf27kb) 一. 還暦 六十才でお迎いの来た時は只今留守と云へ また今日から始まりだと言へ。 古希 七十才でお迎いの来た時は、まだまだ早いと云へ。 喜寿 七十七才でお迎いの来た時は、せくな老楽これからよと云へ。 傘寿 八十才でお迎いの来た時は、なんのまだまだ役に立つと云へ。 米寿 八十八才でお迎いの来た時は、もう少しお米を食べてからと云へ。 卒寿 九十才でお迎いの来た時は、そう急がずともよいと云へ 一. 白寿 九十九才でお迎いの来た時は、頃を見てこちらからボツボツ行くと云へ 気はながく 心はまるく 腹たてず のんびりゆっくり行くと云へ ----- 俳句俳句----- <季語> 代表的な季語を掲載します [三月]・春(はる) ・陽春(ようしゅん) ・仲春(ちゅうしゅん) ・如月(きさらぎ) ・啓蟄(けいちつ) <サンプル> 夏草やつわものどもの夢のあと 芭蕉俳句協会サイトここ 2008/9/23 秋の空 爽やか風が 吹いている 2008/9/25 こうじのね リフレッシュする かがやき 2008/9/26 夜明け前 歩く姿は ゆめのよう 2008/9/29 あきのそら みらいへさそう そよかぜか 2008/10/3 工事の音 明日への扉 解錠日 2008/10/7 訪問リハビリ 2008/10/8 秋雨 サアサア降るか ふゆきたる 2008/10/15

仕事の 勉強は 明日へのきずな 2008/10/16 たまにの  
 見直しした 2008/10/23 秋の空 雨降る日に 冬近し  
 2008/10/24 明るさは 夢の実現へ 向かう灯  
 2008/11/17 秋の空 晴れ晴れ清む日 今日も来る  
 2009/1/28 冬来り 霜の柱は 厚み増す >>>青春>>>>>>  
 2009/3/11 白銀に夢を求める青春也 春の野に若芽葉摘む思いで >>>春  
 >>>>>>> 2009/3/15 雪降れど春近し(北の大地) コメント・・  
 季語がダブリ → 雪解水北の大地をととうと 2009/03/19 桜散  
 る野々山に薫る風 2009/3/27 春風に・思いをはせる・ふるさと 2009/5/22 新緑に日差し  
 輝く今日の日々 2009/7/15 わらび摘む故郷の山を駆け巡る 2009/7/30 新緑に希望の光輝  
 けり 2009/8/19 新緑や希望の光新天地 2009/8/25 夏休み体休める活力日 ボキャブラリ  
 ーを増やしていこう -----村恵座右の名-----  
 ----- インターネットの座右の名ここ 初心忘るべからず次の仕事は相手の身になり考える  
 仕事は川の流れと同じ体験してわかる痛みや楽しみ -----諺ことわざ-----  
 ----- ことわざ・ことわざ-----  
 ----- 自分の解釈も付けております先人の方々は良い言葉を残しました  
 言葉の温故知新とっております -----お勧めのことわざのマーク・赤線  
 の下のこと----- ことわざにたとえて現状の情報を掲載します こ  
 とわざ辞典ここことわざ辞典ここことわざ四文字熟語ここ座右の名ここ ①石の上にも三  
 年 三年たつて歩けるようになった ②案ずるより産むがやすし やればできる ---  
 ----- ③楽あれば苦あり、苦あれば楽あり長年苦勞して  
 出世して楽かと思えば病氣した ④趣味は身を助ける ⑤火のない所に煙たたぬ ⑥何が幸  
 いするかわからない 脳梗塞で心臓病が回復してきた -----  
 ----- ⑦転ばぬ先の杖 杖持ってわかりました -----  
 ----- ⑧急がば回れ 急がずゆっくりすることが良いこととわかった ⑨同病あい哀れむ  
 ⑩塞翁が馬 ⑪石橋を叩いて渡る 叩いて考えず渡ることも必要 ⑫夢と希望と目標を持つ  
 ことが大切 ⑬初心忘れべからず 2009/2/3 節分 ⑭合縁奇縁 世の中は全て縁で繋がって  
 おります ⑮笑う門に福来たる 笑いしか出ません ⑯雄弁は銀、沈黙は金 しかし、言  
 うは一時の恥、言わざるは一生の恥最後は言うがよく考えて言うこと 口は災いの元 頭  
 を冷やして明日言えば良い知恵がでる ⑰一病息災 ⑱復活はゆっくり・オリジナル ⑲米  
 粒大のスロー人生・オリジナル ゆっくり復活する、あわてず焦らず実りを待つ ⑳無駄  
 は人生を豊かにする・オリジナル 無駄の中にお宝が眠る 21 果報は寝てまで 22 最後  
 まで何が起きるか分からない 23 2度あることは三度ある 心臓病発症と脳梗塞  
 発症でも生き返りました 良いことが二度ありました 今度は良いことが三度目  
 あると思います 良いイメージトレーニングしてます 24 窮鼠猫をかむ 本当に  
 困った時は本当の力を出す、 相手が、辛いことや強いことにも立ち向かう 25 二度

あることは三度ある 26 困った時の神頼み 神様仏様キリストさま 全能の神へ救いを求めます 27.捨てる神あれば拾う神あり 2度死にそうになり生き返った、3度目も社会へ生き返らせてくれる 28 趣味が身を助ける 自分は機械を触ることが好きです コンピューターも好きでやってました 今は趣味でパソコンを触ってます 将来はパソコンを使ってIT化の仕事したいと思ってます 29 あとの祭り 病気になってから反省してもあとのまつり、しかし健康に注意してます 29 一生勉強一生現役勉強が良い、そして人に役に立つこと 30 同病あいあわれむ同じ病気患者は辛さとか痛みとかわかります お互い支えあって生きることが必要と感じます特に脳卒中は、毎日が生き地獄のような生活です健康な人にはわからないことです 31 転んでもただでおきぬ 病気で挫折しても弱みを強みに変える 何でも良い方へ向かいます 32 一病息災 自分は二病で更に長生きしなくては しかも心臓と脳の重要な部所です 33 結果良ければすべて良し最後に笑えればすべて良し苦しきも喜びと消える 34 寄らば大樹の陰 学歴がないので、我慢の人生です 35 夢は大きく心は広く 花は大きく強く咲かせる 36 正直者が馬鹿を見る しかし、まともに正面から生き抜く 37 過ぎたるはおよばざる如し 38 待てば海路の日和あり 39 鳴かぬなら泣かせてみようホトトギス 40 正論は勝つ 大人に正論は通じない 子供の暴論に勝てない 41 継続は力なり 42 無駄でも数打てば当たる 43 人の幸せは自分の幸せ 人の不幸は自分も不幸 幸せな日本になってほしい 幸せとは、楽しめることですね 人生を楽しむことです 笑いに現れる 44 人の話は素直に謙虚に聞くこと 45 夢の実現へ 46 意志あるところに道は開ける！ 47 せずして後悔するより、やって公開するべし 48 言わずに公開するより、言って後悔するがよい 49 普通のことが、普通にできることが一番良い 50 正直者が馬鹿を見る 正直者が成功するようになりたい 51 言わずに悔やむなら言って悔やむ 言うは一時の恥、言わざるは一生の恥 時間をおいて冷静にすること 52 苦難が成功の元 苦難があつて本領発揮する -----  
----- 53 うまい話には裏がある 先を読むこと 見えないことが潜んでる、事情や理屈が見えていないのが多い 54 働かざる者食うべからず 働きたくても働けない理由があるものです 働ける職場があればだれしもが働きたいものです 障害者が障害者のための職場を作れば良いのですね. 55 したしき仲にも礼儀あり 56 捨てる神あり拾う神あり 57 「ありがとう」から幸運が生まれる 毎日感謝とありがとうの時間です. 活きる喜び仕事の喜び 喜びの中から楽しみが湧いてくる 58 人の口には戸が立たぬ セキュリティーホールは人の口です 情報セキュリティーの過剰反応は反映をなくす 隠し事をなくしてオープンに 「見せる化」をすれば良いのです 人の心の改善が良いのです、啓蒙活動が良いのです それには人を信用することされること 59 物忘れしないように三弁唱えてワンと言え 右脳梗塞ですが、数分前のこと忘れるのが多い なぜか不思議です、昔のことは覚えてるのに忘れることが多くなった 電気の消し忘れ、ドアの閉め忘れなどちょっとしたことを忘れることが多い 何か途中で言われると気が散り忘れるこ

とが多くなった 致命的なことにならなければ良いと思うばかりです 60 人を信用すれば発展拡大景気回復 信頼信用生き帰ること 61 虎穴に要らずんば虎兇を得ずここ危険を起こさないと希望の物が手に入らない そうならないように、備えあれば憂いなし 62 井の中の蛙 大きな器に入らないと周りが大きく見えない狭い処に要ると大きく見られない、世間知らずになる しかし、井戸の中からは空が見える (類似) 井の中の蛙大海をしらず 63 経験がものを言う 経験するものが一番わかる 病気も経験する人が良く分かる 病気で経験が深まります 経験者は語る 経験者には勝てない ----- 64 真の心は真の顔 顔が見えれば心が読める 会って話せばわかることです フェイスツーフェイス F2F -----  
----- 65 夢はみるもの見せるもの そして語るもの 大きな夢を広げるもの 実現させるもの 66 寝るより楽はなかりけり しかし、いつも寝ていると細胞が分裂するように思うしたがって起きて歩けるうちは歩きましょう 体を休めるのは良いと思う そのように実行してます 67 困った時の神だのみ 神様は粗末にしませんしてません これまで沢山の救いを求めてきました、これからもお願いします 68 リハビリは後から結果が付いてくる 69 幸せは幸せの中ではわからない -----  
----- 70 策は見える化へ <<<政策施策検索など>> 見えない努力と見えないこともある ----- 71 短所は長所 長所は短所 逆も真なり 72 論より証拠 論ずるより実行した結果が良い 73 ピンチはチャンス 現在は一生のピンチです、しかし、チャンスかもしれません 復活するチャンスが訪れるかもしれません、生きていればあります 74 孫は目にいれても痛くない たしかに舐めたいくらいかわいい 指をかまれても痛くない 75 寝るより楽はなかりけり、浮世のばかは起きて働くここ もう無理は出来ないしかし、起きて働くことは大切です 76 長生きは三文の徳 77 何が幸いするかわからない 2009/8/20 78 身から出たさび これでほとんどの方はおおきく失敗します。自分の生死をさまようことになります 時々さびはおとして磨くことが良い、政治も仕事も同じ 長く続くと錆ついて移転転勤入院で気が付きます 磨けば光って又輝きます 79 あとのまつり 怒ってから反省しても前に戻れません 祭りの前の正しい準備が必要 80 弘法も筆のあやまりここ 誰しも誤りがあります 正しく直せば良くなります 81 人の振り見てわがふり直せここ 良いところだけ見ることが良い 82 餅やは餅や それぞれの専門家に聞くのが良い健康は病院の先生 IT 化は機械の専門家へ相談するのが良いですね 83 信じる者が救われる 84 良薬は口に苦し 良い薬は簡単に出来ない、多少辛くてもやる(飲む)しかない 85 悪口は身を滅ぼす・借金は身を滅ぼす・教条ここと狭量主義ここが身を滅ぼす 86 人生何が起こるか分からないここ だから楽しんだ 期待することとを楽しむこと未来はだれもわからない 87 下衆(げす)の勘ぐり考えに及ばずここ 何が下衆かご自分で考えること、卑怯とか不浄の考えですね、必要な時に考えず時が終わったときに考えること 88 心頭滅却すれば火もまた涼しここ 心を強く持てば困難にも勝てる、シャキッとすれば

辛いことにも勝てる 89 失敗は成功の元 何度も何度も失敗の連続です 90 病気は気持ちを引き締める 91 病気は人の縮図が見える 92 時を得た一針は九針の手間を省く手間をかけて行うことが良い物を作る 93 老年を登れば登るほど視野が広まる 94 失敗から学ぶことが有能となる成功からはたかがしれてる 失敗と時間をかけることが良い、人は時間をかけて経験が深まる 挫折を味わい良い味の人生になる 順調な人生は味が甘い薄い人生になる 95 老年は山登りに似ている。登れば登るほど息切れするが 視野はますます広くなるここ年齢重ねるごとに知識は増えて老快になる 96 一念岩をも通す強い信念があればやり遂げられる 97 仕事は河の流れのように上流から下流へ流れる、流れの止まらないように相手の身になって考えること 仕事も人生も同じ道をたどる、たどった先の生き方を流れるように考えてすすむこと 98 転ぶ時は畳のへりでつつまづいて転ぶもの ちょっとしたことでも事故が起きるので小さなことでも注意することヒヤリ・ハットが事故の元です、これは本当です、正しく健康ではわかりません ことわざ通りと、自分を信じて生きております 間違えやすい漢字ここ -----川柳川柳-----

----- サラリーマン川柳ここ ・小さな巨人豚インフルエンザが世界を駆け巡るブブーと(ワクチン大魔王) 物言わぬ上司不利になると責任はお前と叫ぶ(負け犬) ほめぬ上司ほめ上手部下(中間管理職) -----短歌短歌-----

nhk 短歌ここ 忘れては夢かと思ふ思いきや (在原の業平) 闘病の日々にありし夢多き思いの彼方へ膨らむ希望 (オリジナル) ウイルス怖い鳥と豚人も怖い小さな巨人 (ワクチン博士) インターネットで何ができるインターサイトは簡単サイト (出来な苦勞) 気の変わる人に仕えてつくづくとわが世がいやになりけるかな (石川啄木ここ) 袖ひちてむすびし水の氷れるを春立つ今日の風やとくらむ (記の貫之ここ) まず始めて覚える何事も(初心者) -----縁起もの縁起-----

七福神ここ千葉の七福神ここ印西市七福神ここ佐倉市七福神ここ -----サラリーマン心得心得-----

----- 仕事は売上原価意識を持つこと現役のころは毎朝「おかしもあ」の復唱をしたものだお・・・おはようございますか・・・かしこまりましたし・・・少々お待ち下さいも・・・申し訳ありませんあ・・・ありがとうございます そしてサラリーマンの常識 ホウレンソウ 厳しい教を頂いたものだからここホウ・・・報告レン・・・連絡ソウ・・・相談 完成させず残して更新します -----熟語(三・四文字熟語)-----

熟語集ここ ・合縁奇縁 ・四面楚歌 ・一期一会ここ ・有言実行・・・言って自分へのプレッシャーをかけて実行すること ・無駄宝有・・・無駄の中にお宝があること ・人類平和 ・一生勉強 ・一生現役 ・一生勉強 ・一生青春 新しい発見が青春の証しと思う 発見し喜びに変わることが青春だろう ・悲願達成 ・有言実行 ・一喜一憂 ・率先垂範・自分から進んで模範になること ・進取精神・常に進んで新しい技術を身につけることが必要であり、時代に遅れることなく先を進むこと ・自画自賛・自分をほめて喜ぶのが良い ・一心不乱・何事にも真面目に集中し乱れないこと ・千客万来・絶え間なくお客様が来ること

こ ・徳不孤（論語） ・ 人徳のある人は孤立しないで多くの人が集まることここ  
徳は孤ならず ・仁義礼知信（論語） ・ 社会で生きるための言葉ここ ・ 初心貫  
徹 ・ 自業自得 病気も同じあとのまつり ・ 中途半端 帯に短し襷に長し 最適  
な処に出来れば良いがちょうど良いところは難しや ・ 巧言令色こうげんれいしょ  
く(孔子様より) うわべだけはいずればれる真を行って生きることここ ・ 深層心理 本  
音で生きよう ・ 仏教曼荼羅ここ 世界は一つ本質の世界で繋がっている ・ 弘法太子 空  
海ここ 仏教のお太師 真言宗の開祖 高野山を聖地とした ・ 医食同源 口にする飲み  
物や食べ物が健康の秘訣 あまり上手いものを多く食べると病気になる口にするものから  
健康が生れる 貧乏なほど健康でいられます. たしかに発病前は暴飲暴食で不節制の塊  
だった 今は根野菜と魚中心で粗食になりました、健康第一の食事を頂いております ・  
自己満足 自分だけ満足出来れば良いのではないか、隣の芝生は青く見える 他の人は良  
いように見えるが、今の自分が満足出来ればそれで良い ・ 自我意識 自分を見つめて自  
分を意識すれば反省も健康も生れる そして普通の人と意識すること、普通が一番良いこ  
とですね これまで駄目でも、これからもっと良くなると思うしかない ・ 異口同音ここ  
皆が口をそろえて意見が一致すること 全体的に賛成をすること、ここに共感が生れて良  
い方向へ向かう 納得できることはこんなこと ・ 感謝感激 妻の介護に感謝感激してま  
す ありがたいありがたい ・ 親切丁寧 仕事は丁寧に手間をかけること無駄を多くする  
こと ・ 順風万帆ここ 順調にだれしものが進んでいない、生きるに皆辛い山谷越えて進ん  
でいるのだ ・ 二足歩行 これが難しい、入院のベッドの上の生活で筋肉が落ちて歩けな  
くなる 戻すのには二倍三倍かかります、あきらめずリハビリすれば回復します 人間の  
能力の限界にチャレンジしてるような気がする ・ 誠心誠意ここ ・ 般若心経ここ ・ 二人  
三脚 夫婦は二人で一人 ・ 夫婦一体 二人で一人のようです ・ 開運来福 運が開けば福  
が来る 笑いで開け笑いが一番 ・ 自業自得 病気は苦勞と呼ばず自分の責任と言うよ  
うだ 2009/8/26 ・ 唯我独尊 うぬぼれは禁物上には上がある、下には下がある ・ 広  
壮豪宕 大きな気持ちでおおきく生きる思うままに行う振る舞う思うことが必要 継続し  
ております -----禅語---仏教用語----- 読経ここ般  
若心経ここ公式サイトここ般若心経の心理ここ ●一子出  
家せば九族天に生ずここ ●一子出家せば九族天に生ずこ  
こも ----- 必死に生きる----- 病人と老人は常  
に必死に生きる明治大正昭和の同じ病人は毎日必死に活きたのだらう、古い方々の力には  
敬服します自分は平成の時代でも必死に生きてます、生きて何時か輝く日を夢見ておりま  
す普通の人ではありません生死の間を三回くぐった者ですから、心不全脳梗塞肺炎など病  
気の間をかけてきましたあきらめない人です現役の頃は IT 化の専門家でした. 今はただ  
の障害者のサラリーマンですこの経験を生かして新しい仕事をしなければなりません自分  
に与えられた使命でしょう世の中には障害者が働く職場が少ないから -----座右の  
銘座右の銘名----- 座右の銘名言ここあなたにとつ

てここ為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬな

りけり(上杉陽山より) 初心忘るべからず雲のごとく流れ雲のごとく動くそして消える (・オリジナル) 人生全て雲のように生まれて消える <・村恵オリジナル(18才にて開眼する)>

他人(人)の幸せは自分の幸せ 市町村サイト市長村-----

----- 印西市ここ 佐倉市ここ 本埜村ここ ----- 歌歌音楽-----

----- 時の流れに身をまかせここ唱歌夕やけ小焼けここ唱歌故郷ここ

唱歌ふじの山ここ唱歌茶摘みここ演歌ここ演歌軍歌ここ軍歌懐メロ ここ

←歌歌うたはここ何が出来るかお試してください落語ここ民謡ここ唱歌ここ仙台の音ここ仙台

音楽 仙台音楽 祭りまつりここまつり囃子ここ --日本昔話・にほんむかしばなし-----

----- 男 滝 の 龍 こ こ 猿 蟹 合 戦 こ こ

\*\*\*\*\* 予定表\*\*\*\*\*----- <予定日>

<内容> 2008/9/29 定期診察 14:30 完了 2008/8/26 歯科医再診完了 2008/9/29 循環器定期

診察日 2008/9/30 東京本社入社完了 2009/9/27 循環器定期診察完了 2008/10/17-20 ショ

ートスティ泊 2008/11/15・21 仕事予定下ちゃん 2008/12/2-3 北海道函館家族旅行 楽し

みだ一無事完了実施 2008/11/21 初台18階ギャラン15:00 2009/3/5 明日から

月曜日まで、介護施設へ泊りに行きます 2009/8/5 帰省福島仙台 ----- 良いお勧め

の本 古い書物な----- 自分はまだ読んでませんが読

んでみたい書物です古書ここ・日本書記ここ・古事記ここ

↑日記 ---\*\*\*\*\*●インターネットの落とし穴 ●\*\*\*\*\*-----

----- インターネットは便利なようで落とし穴がある一般的には「ネチケットと呼ばれる

エチケットがあり、現実の世界と同じようなエチケットがあります。自分の体験談交えて

お知らせします。この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いや

すく・なじむインターネット世界がくると思います。一般的に「誹謗中傷はしないことホ

ームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと間違ってもすぐに誤れない訂正できま

せん。落とし穴が待っております。自分だけと思わないこと・・・不特定多数の方方が見て

いる、そして覗いています。自分だけと思わないこと・・・不特定多数の方方が見て

フランクに送っても cc・bcc の人は失礼なやつと思います。顔が見えないネットの落とし穴で、誤解が生まれます。些細なことが、戦争になるのと同じです。合って話せばなんでもないことが大きくこじれます。教訓マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りにくい、一人よがりには嫌われる嫌われ者です。  
↑ネットの落とし穴終わりに当たり人生は何が幸いするかわからないを実現してみます一度二三次死にかけて生き返ったもの、だからもう一度以前の自分に帰り咲きたい生きることと、仕事のやる気頑張りで何としても返り咲きたい死ななかつた運命に任せて生き残りたい誰でも幸せをつかみたいと思うだろう自分は家族に孫もおります職場の仲間にも家族を持たせたいそれには生活費であるお金が必要多くのお金でなく皆が幸せに暮らせる喜びをつかむ、切っ掛けになればよいそして日本の小さなお店が活気づき経済が動いて活気づけば良い世の中には小さくても、世界に飛び出せるお店もあります隠れたお店のホームページ作りを格安でお作りし喜ばれる仕事をした起業する資金があればすぐにでもできます <国の障害者自生金が使えれば日本国中の障害者が働けれ職場が作れますそんな壮大な構想があります夢の実現へ向かいます将来のことは誰でもわからないできる予感がしてくる人は思うことがあれば何かできる自分を信じて生きるしかない自分をほめるしかない発病当初は鬱にかかり何もかも真っ暗だったしかし、再就職し働いて兆しが見えてきましたもう少し働けば何か良いことあるだろう願いを込めてホームページも作れましたまだまだ脳は動いております大きなホームページを作りました失敗の連続からできました半側空間無視の病状を克服してます発病から今日で六年生きておりますもうしばらく生きて行きたいそれには健康第一心臓は五十%まで回復してきた生活には支障ない心棒と我慢の人生を歩んでます耐えねば耐えねながらえば死のブル事の弱りもぞする愛の歌と同じです百人一種の一句になります br> -----第八章-----

----- ホームページの読み方 トップページは検索で「脳梗塞 村上」から「米粒大のスロー人生」が見つかります「米粒大のスロー人生」をクリックし「読む初めに当たりを先に読んで」概略やプロヒールが解ります「楽しい html タグサイト」は文字で作りましたインターネットとパソコンがあれば文字で作れますそれがユビキタス時代の到来です。いつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れる自分には情報を作れます旅行中でも記念のページが作れます遠くの家族に近況も遅れます文字と写真で送れますビデオも送られます動画は声も画像もあり解りやすいです声のメッセージが伝えられます情報化時代はマイクロソフトのエクセルが勤務するサラリーマンには必需品ですエクセル関数のサンプルがほとんど掲載してます御自分でアレンジすれば勤務にも使えます理解するためのページにしました参考になれば幸いです何か社会へ貢献したいと思います、思いばかりです自分のような者でもできます、健康でお若い方は更に楽にできるでしょう人生をあきらめないページ作りです見れば解ります話せば更に解りますいつかその日を楽しみにしてます  
トップ画面は左が情報発信サイト右が人との交流サイト真中はリハビリ成果エクセル関数サンプルインターネット活用情報と別れております 中央の楽しい HTML は文字で作った

サイトです 文字で作ればいつでもどこでも作れますまた動画と写真で見ても楽しめます面白いと思うことが大切ですどんな情報を書いてあるか見て楽しむことができますクリック一つで画面が次々変わります新しいことを探す楽しみもあります 目次は右と左にあります左は情報発信右は人と人の交流掲示板 全国の障害者仲間や友人との交流が距離に関係なくできます花の便り季節の便りなど様々にできます人は支えあい協力して生きております一人ではできなくても何人かでやればできます特に老人や障害者はささえあうことが必要です弱者は支えあいながら生きておりますこれからも支えあい生きていかねばならない人生はマラソンや山登りと同じ永くなれば息が切れる行きつく先には幸せが待っています休み休み進んでおります心臓は生き返ってきました 2010/03/07 村上恵一 「米粒大のスロー人生解説書」を作成するに当たり 初めに 米粒大のスロー人生ホームページがとても大きくてわかりづらいと思います全体をまとめて解説します。米粒大のスロー人生解説本が生きる人生の参考になりホームページを閲覧する導入手引き書になれば良いと思います活字文化がインターネットを使われる方々のためになり、高齢者の方々も見られることを願っておりますインターネットは写真と動画で更にわかりやすくなっております文字を読むことは脳の活性化にも繋がります米粒大のスロー人生書はホームページに書いてあることを活字にしました一部「ここ」の文字が解りづらいと思います ]「米粒大のスロー人生の本はインターネットホームページを見るための導入書籍になっております本を見ながら閲覧すれば必ず解るようになります手順を追ってみれば理解できます人の痛みが解るのでわかりにくいことがわかりますどんな人でも解りやすくしたいのはあたりまえ文字と言葉が解ればわかります身振り手振りあれば解るのも当たり前できないことをしてるのが我々障害者です障害がなければ自分も解ることが多いしかし、障害者ゆえに解ることも多い健康にするには不摂生と思うことをしないこと当たり前思うがなかなか解りづらい解りづらいことが多い現代社会ですいかに情報を整理し活用できるかです活用をどうするか決めるも自分自分ができることをするの自分自分を見失わず自分を褒めて自分らしく自分を見つけ出すこと何かができる何かが解るそんな思い」を持って生きておりますダダのサラリーマンで生きてきましたしかし、これからは自分ができることをやり遂げることと思います思いしかありませんのろまで遅い汚い臭いだらしめない、老人になりました心は気をつけても手足が動きませんしかし、生きて今日まできました散歩もできた、コーヒーも飲めた当たり前と言えば当たり前できないから障害者です年老いて老人になれば誰でも障害者と同じですつえなしでは歩けませんバリアフリーはそのためにあります我々障害者が先に高齢者の幸せを思い提案してバリアフリー活動をしなければなりません高齢者への活動は必ず自分へ帰ってきます長寿社会とは障害者が多い社会です コメントはこちらの掲示板どうぞここ ホームページはトップ画面の ①はじめに、「右上の読むに初めにアタリをクリックし趣旨などをご覧ください。 ②次に左目次を下へスクロールしてメッセージ集ここをご覧ください ●ロングメッセージ・発病時と発病からの思いが書いてあります ●ショートメッセージ・・・発病後の日々の想いが書いてあります ●信条信念・・・今

の気持ちを書いてあります 言葉あそび・・・ことわざや熟語など日本語の言葉遊びが書いてあります

第一章・・・病気の症状など拡張型心筋症は、心臓の難病で心臓が大きくなり鼓動せずポンプが動かなくなる病気ですでしたがいまして、心臓に酸素がとどかず息切れの症状が出ます。全国にはかなりの患者さんがおられるようです元気なころはさほど異常感じせず、仕事のストレス発散でアルコールをかなり飲んでおりました 体調の変化は発病一年くらい前から、階段を上ると息切れがひどく上り終える頃には立ち止まり深呼吸しないと歩けないほどになりました。会社の異動も。アルコールが増える状態でストレス発散で深夜にまで外出で盛り場を闊歩しておりました。気を紛らわせてごまかしておりました。ついに平坦な道を歩いても息切れか。ひどく椅子に座っても息切れと動悸が止まりませんおかしいおかしいと市内の大学病院へ診察に行きました。即刻入院が必要な状態と入院しなければならないと診断されました拡張型心筋症で心不全が進んでる病名を聞いて驚きました父親の死亡病名と同じではないか父親もう三十年前に死亡しております叔父も拡張型心筋症で治療してます家系の遺伝で男から男へ遺伝しやすい病名とのこと家族に男親から男性へ遺伝しやすい、遺伝の確率が高い病気とのようです。家計を調べることは大切です特に男の先祖で心臓病の先祖様がいなか居れば激しい運動は控える必要があります近年は心臓移植で海外へ移植するお子さんが多いと聞きます同じ拡張型心筋症のお子さんは移植で回復するようですこの病気は移植しか治らない病気とのこと自分は五十過ぎで発症のため移植は難しいようです服薬治療で安定してきました通常の半分のうごきで、でも生きております息切れもなくなりました脳梗塞発症で動けないからでしょう何が幸いするかわかりません病気の大元が治ってきました、安定してきました、息切れはなくなりました。右脳梗塞の症状としては左半身の運動神経が壊れ左手と左足の麻痺があります左半側無視の障害もあり、見るのも障害として出ますよくよく見れば気が付きます米粒大のスロー人生ホームページはそんな症状のリハビリ兼ねて作っております自分の半生の記録と自分の将来と日本の将来を夢見て作っております日本の文字と活字文化が現代のインターネット文化を繋ぐ試金石・布石となってくれることを願っておりますまた、介護施設病院で認知症のご老人と共に生活して認知症路を撲滅したいと思っております脳障害感謝だからわかることです健常者の方々にはわかりづらいことも病んだ人間にはわかることが多いですさまざまな経験をしてわからないことも沢山借りました病気はさまざまな事を教えてくれます全て神様が決めたことですいつか神様に救ってほしいと思っております仏教となので仏様をお願いしてますそんな思いのホームページ作りをしますだいたい覚えてきましたホームページつくりのノウハウが入っているホームページ作りです参考にすれば同じホームページが作れます解説書を見て話を聞けばできます誰でもが作れるホームページです少しのノウハウを身につけて楽しい人生を生きるのが良いでしょう 第二章発病当初は心不全でふらふら状態だった、寝ても息切れし心臓の鼓動が聞こえるようだった、心臓の脈拍も異常に高く200回位だったこれまで入院の経験が少なく暇な日々が続いた天井の模様を眺め空想を描く、このまま死ぬのだろうか仕事はどうなるのかやっとうちの現場

から本社の幹部になりこれから楽ができると思ったが、どうしてどうして何なんだろう何  
も悪いことしてないのに思う日が続く小便がでずおなかが痛い、でそうで出ない、バルーン  
を膀胱へいれるといわれ恥ずかしいしかし、このままではどうしようにもできない気が  
つけば集中治療室の中で機械の音が聞こえます、まるでジェット機に乗っている感じがす  
る、昔の思い出が次々思いだされますまさに走馬灯のようです元気なころの旅行に行った  
ところへ行きたい、二週間過ぎて、心臓が一段落し病棟へ入るベットの上での生活が外は  
冬の季節で寒い、しかし、ベットの暖房が利きすぎる夜中に汗濁で起きて送風方向をなん  
とかしたい、下着がびしょぬれ着替えをしよう朝起きると誰かの手がベットにある動かな  
い、アリア自分の手だ、足も動かないどうしたどうした看護婦さんと呼ばう脳梗塞ですね  
「瞳孔はどうしたどうした」おそろしい体験だ死ぬのだろうか気がつけば翌年一月、もう  
次の年になっていた。リハビリしなければしかし、心臓がショックで止まりそうもうしば  
らく安定しリハビリしよう食事ができず嚥下障害がでそうだ、遺漏をつけようと言われる、  
胃に穴あける手術をしよう、またまた不安ベットで遺漏のビデオ見せていただく数万人遺  
漏をしている安全な手術と言われる次は肺炎の発症となる痰が出る咳がとまらない。崖っ  
ぷちの生活が始まる。流動食の始まり、おへそが二つできた。リハビリ病院へ転医する  
救急車に乗る初めての経験ベットでおむつをつけて用をたす看護婦さんヘルパーさん大変  
お世話になりましたトイレの時間が一番の苦勞車いすに移りトイレへ入るがペーパーでお尻  
が拭けない倒れそうになる、ヘルパーさんをお願いしっぱなし看護婦さんをお願いしっぱ  
なし 「 困っている人に助力を惜しまず 」 のポスターを見て自分もできることしよう  
と思う入院から半年過ぎて退院の話が始まる、春とともに退院する桜咲く季節の退院とな  
る、家族の看病と治療のおかげで回復してきました感謝感謝の日々です恩返しをしなければ  
ならないいつかできる日を夢見る世の中の人々のおかげで生き返らせて頂いた。決して  
自分だけでないこれで退院までの様子です 第三章退院後リハビリの再開早く普通の体に  
戻りたい元気に仕事したい努めていた会社へ挨拶したい、杖付き出かけようエスカレーター  
が乗れるか心配、電車に乗れるか心配になる、リハビリ兼ねてリハビリ先生と通勤練習を  
した暫くぶりで世の中の風にあたった人々が、珍しく感じる倒れないだろうか歩けるだろ  
うかやればできた、早くは歩けない早く歩く必要がないこれまでの人生は早すぎたスロー  
テンポで生きていこうリハビリは米粒大のスローテンポと言われる、とにかくあわてずゆ  
っくり進もう、早すぎた人生を戻そうスロー人生の始まりとなる自分ができることは it 化  
のことで自信があたホームページ作ろう自分の生きざまを残そうこんな人も生きてると見  
せようと思うあきらめず生きることを見せよう人生あきらめないこと会社の仲間にメール  
する、人との交流の始まりになる元気になってきたことを知らせたい心配かけました電話  
できるところへも連絡しよう声聴いて皆安心してます世の中には同じ病気の仲間が多  
い一人だけでない務めることが四年立ちできた勤務しておもうこと、インターネットを使  
って仕事できる時代だ、誰でもできる自分は五十六歳過ぎから初めてホームページ作れた  
日本の中小企業や商店にホームページを安く作れば経済が活気づくと思うそんな構想で勤

務開始した、重度障害者を雇用する会社ですこのノウハウを積み重ねれば新しい会社を立ちあげられるしかし、少ない財産は治療費で消えた。どうにかして資金があれば職場がつかれる作れば障害者が働き世の中のためになると思う思う日々です思うと夢がつつぎつつぎ浮かびます障害者が働くことは世の中のためになる格安で成果を提供できますまたホームページを知らせるためには活字文化が必要と思う解説本の出版を思いつく、医療と病気に理解ある出版社さんに無駄でも交渉しようと思う理解ある出版会社さんが話を聞いてくるます、ある大手の出版会社さんは相手にしてくれないやはり弱者の味方の出版会社さんがある、とても嬉しいことです自分をオープンにして生きて行こう。政府や自治体に相談するがなかなか本気で相談に乗ってくれない厚生労働省へ相談してもなかなかうまく聞いてくれないも、担当の方々では解決できないこと理解はするが実際の支援は難しい確かに金策の支援は難しいだろうしかし、思うだけでは何もできません会社の上司の方々は障害者の気持ちは理解してくれるが本当のところは難しい政治力が必要と思う、政権も変わった良くなるのか期待したい、結果はどうなるのか障害者は障害者でないとわかり図らいとところがあります 気持ちがわかる仕事をしたい人の痛みがわかる仕事をしたい悶々とした日々を送っております。これからの目標は障害者が勤務しホームページを全国で、インターネットを使ってできる職場作りです資金があればできますしかし、今の状態ではできません運命が動かしてくれるだろう輝く自分に戻してくれるだろう捨てる神あれば救う神いると信じて生きよう 一度の人生を悔いの残らないようにやれることは自分でやること無駄な事でも自分ができるところをやること健康第一、仕事は二番孫も生まれて新しい人生が始まっております家族の介護やお世話には感謝の日々です傷害をもっても家族で旅行しました、仲の良い家族に囲まれております。周りの方々にも分けてあげたい、笑顔で元気に過ごせる幸せ 第三章病院を退院し在宅リハビリが始まる通所リハビリの始まりです同病の方々がよく集まり同じ悩みでリハビリしています自分だけでなく自分よりさらに劣悪な環境でリハビリする方がおります 80歳過ぎで高齢の御老人の方々でもリハビリしてますしかし、皆さん病気に負けずリハビリしてます 70-80前後の方々がとても多いです定年過ぎて脳卒中患者など様々でした自分は五十二歳でまだまだ若い三十代で脳卒中の方もおられます皆突然の病気で驚くことばかりおそらく仕事に頑張り過ぎたのだろう職業も様々サラリーマン農家の主婦など様々な人ばかりです農家の主婦は働き手が倒れると悲惨な目にあいますしかし、同病哀れ身で励みあいお互い生きていかねばなりません自分は健康なころから大企業でIT化推進をしてましたメールの普及ホームページの管理システムの導入推進など経験はあるしかし、部下へ任せていましたやはり自分で勉強しなければならぬ本来は一生勉強一生現役であればよい病気になってつくづく思う人に役にたつことしなければならぬまず勤務しなければ幸い IT企業に勤めていたので在宅勤務ができますいままでのようにはいきません仕事にありつけるだけでも幸せです 障害者が務める職場をつくりたい現在の勤務会社は重度障害者がほとんど勤務してます両手両足が動かない方も元気に勤務しておられます。全盲の方も勤務しておられますあきらめない働く意欲があれば可能と思

ます。自分は以前の会社は 30 年勤務し定年で退職し再就職しました 60 歳過ぎまで働く気持ちにはあります一生勉強一生現役を考えております健全者は本社のとりまとめ者だけです障害者が障害者の企業を作れば日本中の障害者が勤務できると信じてます現在の勤務ノウハウあれば可能ですしかし、少ない資金は病気の治療でなくなりましたこの障害者の雇用を広げて千葉が雇用日本一の県になってほしい佐倉市がスタートを始めれば良いと思う今は思うだけ、いつかその日が来るのを夢見てます思いがなければは何も始まらない仕事はインターネット使いホームページ作るがおもな業務です 56 際にして新入社員でホームページの作り方は習いました見間違い誤字脱字の連続だった見るのも障害で半側空間無視が発生してますしかし、病気に負けない気持ちの持ち方だと思う思いだけで生きております信念をもって生きております健全者にはなかなか理解できないことです 生きる勇気としてロングメッセージとしてまとめました米粒大のスロー人生ロングメッセージ開設 2008/9/30 村上恵一 ----\*\*\*\*ロングメッセージ-----\*\*\*\*\*-----

----- 転 送 mrkmlong144 で す  
2009/6/13 278 村恵ホームページここ ●● 生きる勇気 ●● <<-----前編-----

-----> このブログはこれから団塊の世代の方々が脳卒中になっても、こんな生き方をしている人がいることを判ってほしいのと、自分がまだ生きていることを示すため(アピール) するため作りました。 2004 年階段を上がると息切れで、おかしいおかしいと思い病院へ行くが父親からの遺伝です。父親も拡張型心筋症で 20-30 年前に亡くなりました。心臓の難病である拡張型心筋症こんな病気で即入院だった、入院後まもなく起きていられず、昏睡状態が続いた、気がつけば 2 週間過ぎていた。気がつくと全身点滴だらけ、心臓にカテーテル直接点滴されていた。酸素マスクは鼻の皮膚が剥がれるほど強くつけられていた。死からの生還になっていた。夜になると、病室の温風がベットへ襲いかかる 夜中に起きて汗濁くで着替えと温風対策をしていた。 こんなベットでは寝られないと思う日が続いていた。 そして脳梗塞発病となるこの発病の前兆と思える出来事は 2-3 日前から麻痺の足の指が寝るとピクピク勝手に動いていた。歩いていたなら転倒しただろう、寝たままで発病したから幸い転倒せずに終わった。幻も見えた、天井から子猫がこちらを覗いていたように見えた。何かの誘いかと思っただけ気がつけば集中治療室のベットの上だった飛行機乗っているようにも思えたゴーゴーと聞こえた、ICU 症候群らしい集中治療室 (ICU) こんなところから普通病棟へさあ退院間直かと思いきや次は脳梗塞となり、ベットの上に誰かの手がある動かない動かないこれは自分の手であった。叩いても動かない手病院の先生と看護師さんがライトで目を照らす、「脳梗塞ですね」これ「どうしてどうして、何が起きたんだ」と心で叫ぶまたまた、起きていられない、昏睡状態が 1 週間続いた。ええもう一生歩けないのか、不安ばかりどうなる「なんでなんで何故なんだ自分だけどうなった」と思う日が始まった。恐怖のどん底とはこんなことださあリハビリしよう、リハビリこれのため転院する、寝たつきりでは食事も出来ない「遺漏作ろう (胃に穴あけた)」流動食の始まり、翌年 1 月からリハビリが始まるリハビリ初日、立てない

座るのも倒れる、一生車椅子の生活かと不安がよぎる。結果は取越し苦労だった。→三年かかって歩けた(昔の人は、石の上にも 3 年とはよく言ったものだ!!) 服も切れない何も出来ない、うつにかかるようだ一生懸命にリハビリし、杖で歩くが転びそうになる立つのもやっと、足が前に行かない、足があるのにどうして出ないのか不思議な瞬間だった。じっと足を見ていたなー。足は細る腕が上がらない、しかし、右手は動くし話も出来た。パソコンが出来た出来ることから始めようそうインターネットで友人にメールが出来るホームページ作ってみよう自分の記録を残しておこう、そんなことで発病から3年かかって、懸命に勉強しホームページ出来た。「やれば出来るやらねばならぬ何事も」やれることから始めようこれからの生活の不安が横切る会社へ行こう電車も乗ろうエスカレーターに乗れるようにしよう・・・タイミングつかめば乗れるものだった。旅行をしたい、北海道の友人に会おう、と思い旅行計画し小樽へ旅行できた。次は娘の結婚式、杖で歩けるか不安が募る、車椅子と杖で出席し歩けた上手くいった。もっと歩けるようになりたいそして、社会へ役立つことしなければならない。これまで一生懸命自分のために働いた、これからは世の中のためになるように働こうと思う病気になって、病院のボランティアさんや介護の方達のお世話になって思うことです。リハビリの先生の献身的な仕事を見ると、今までの仕事はまだ世の中に役にたっていないと思う、しかし一生懸命働いてきました。人の三倍四倍働くようにと休まず動いてきた。やもするとインターネットは犯罪性があるかのような報道があります。しかし、歩けなくても仲間が集まり情報交換できることが出来る現代のインターネット時代にあった利用方法があることを知らせたいためです。ご老人方や障害者が歩けなくてもネットで観光が出来る買物も出来る時代です。ロジステックが発達し、車社会の現代に使わない手はありません。 障害者や老人のためのインターネットと思います。仕事もインターネットなら出来ます。弱者のためのインターネットでしょう。健全者は現実の世界で働き障害者はインターネットの世界で働き生活するものである。融合が人の絆となる。手紙がポストならば電子メールはPCと回線がポストです。光のように早くありません。しかし、明日にはメッセージが届くでしょう。まるで「ドラえもののポケット」のようPCから出てきます。 <<-----後編>>-----

----- すべて家族と友人が居るから出来ることです一人では出来ません。リハビリは生きるための治療と同じPT・OT・STの先生がおられます。先生の方々の活動は、社会に絶対必要な仕事ばかりと思います。 良い仕事です、見習って社会に役立つ仕事をしたいそして介護する、介護福祉士の方々の仕事は、世の中に必要不可欠な仕事です。もっともっと社会に評価されるべき職業と思います。今後の高齢化社会に向かって見直す職業でしょう。保険制度で書き留めることは、介護保険と健康保険が同じ日に使えない事です。介護保険でリハビリとディサービスを受けております。しかし、怪我や治療で診療する時は健康保険が使えません。使うと介護保険適用のディサービスで送迎で行っても帰りは送りが出来ないのです。行きは良い良い帰りは困る行きばなしには出来ないので困ります。厚生省さん、何とか治してほしい医療制度です。高齢化対策には必要なこと高齢者はいつ

も病気に成っていると同じです。事務手続きだけで利用者に困る制度は改善してほしい統合保険制度にしてほして同じ財源なのだから事務は it 技術で効率化すること利用者の身になってほしいことです。、是正処置対象でないでしょうか。??? ""苦勞する人が、良い人生に報われる世の中になってほしい"" 樂あれば苦あり、苦あれば樂ありの世の中でありたい心臓は脳梗塞のお陰か、普通の人の最低限の動きになって回復してきた。何が幸いするかわかりません。不自由でも生きていけるかも知れないからです。生きています。今日も近所を歩いて来ました。人は生死を経験しないと、何とかしなくてはならないと思わないに思う企業も最悪状態にならないと本当の再建策が出来ない現状維持意識が強いため目線を下げて見る必要があります最低限を経験しないと判らない最低限経験すれば良く判る。さあ復活に向けて頑張ろう 2007/4 無事復職出来ました、ほとんどの方が障害者で自分は杖であるのは程度が良いのです みな活き活き働いております 自分も元気に働こう、この仕事は広く広げて障害者が働けるようにしよう せっかく障害者になったので障害者を助けられる仕事をしよう リハビリの効果で杖がなくても室内は歩けるようになりました三年かかりました発病当初は足がしびれてズボンもはけないしかし、五年たって痛みも引いてきました 長い道のりでした(2009/10) これからも強い生きる勇氣を持って長く生きなければなりません遅いだらしない汚い自分を信じるしかありません

第四章インターネットで障害者や脳卒中検索でたくさんの障害者がホームページを作っておられます北海道から九州まで様々な方が交流してますお互い病気のことや季節の話題桜が咲いた雪がまだ降っているなど古い 30 年来の友人との遠距離交流もはじまりましたかたや北海道や九州福岡などインターネットの交流サイトでの情報交流など良いことばかりでない、顔が見えない弊害もあるネット上の誹謗中傷ととられることもある親切心が裏目に出ることもある小さな親切心はどこへ行ったのだろう政治と教育に責任がある、我々親にも責任がある人はそれぞれに責任を持つものです。自分のことは自分で行うすべてできれば苦勞しません何らかの障害があるからできないのです自分は親しい友人ができると思うが、相手はそうでないこともあるしかし、障害者同士はお互いの悩みを交流するどのようにして歩けるのか知りたいリハビリは米粒大の進歩です自分の輝く時を夢見てリハビリしましたいつかその時が来るだろうこんな体でも夢を持って生きていることを知らせなければならぬホームページ作りに力が入る勉強すればするほどわかることが多い無駄な事のようなこと沢山するしかない無駄は無駄でなくするのも自分なり自分が生きるのも自分なり自分を信じていきることリハビリは後から結果がついてきます五年たって室内は杖なくても歩けるように奇跡が起きました。明るい将来へ進むしかありません病気に負けず世の中に負けずいきぬくだけです日本語の言葉遊びは誰でも楽しめますここ言葉遊び文字遊び

第五章心臓と麻痺の改善との回復もあるもう一つ脳の活性化と記憶の確認年齢もそう若くない間もなく還暦に近づく 57 歳になりました。気分は若々しく一生青春でありたい新しい発見をするのが青春と思うインターネットの HTML 言語を見つけ覚えること、「トップページの楽しい HTML 言語サイトここ}はその集大成です。ホームページの作り方は同じ

障害者の若い方から一年かかり教えていただいた、これを覚えていれば障害者でも仕事ができます、自分の生きる記念のブログにもできますこの言語を今の子供の障害者へ教えて、今後の仕事に就ける幸せを分けてあげたいそれにはいつもの問題人間の永遠の課題であるお金がいる国の障害者自生金が新しい職場作りの助成金であれば日本を変えることもできますユビキタス社会の創造です、イー社会を作り上げることができるでしょう、現代の大企業はほとんどホームページを作り、更なる発展に向かっております。中小企業への展開が日本の発展につながるだろう我々障害者は低賃金で雇用創出できます、安価なホームページを提供できます労働賃金が高いホームページを定価にしているから、安い賃金は安価にホームページを提供できます。障害者が作るページはアクセシビリティここを配慮し老人子供が使えることを配慮し作ります人の痛みがわかる人ばかりですそんな大きな構想を夢見ております夢追い人です夢は見るもの見せるもの実現させるもの 第五章-2 これからの人生は家族に囲まれて世界を旅行し旅の記録をつけて世界中に障害者雇用ノウハウを広めて世界中の障害者が働けるようにしたい。障害者雇用普及活動をするのでできれば成田空港の近くで世界へ飛び立てる地域の住まいへ移り、孫や子供家内と楽しく幸せに暮らすようにしたい健康ならばできます。二度と集中治療室には入りたくない悪夢の病気発症からの回復と社会へ復帰するためのシナリをまとめております自分の生きざまを後世へ残しておきたい インターネットサイトは永遠に残せる仕組みですこれを活用しない手はありません企業や個人も必要なインターネットですホームページはパソコンとインターネットのノウハウを誰でも使えるように作っております特に高齢者の方々には使って認知症予防に使ってほしい認証撲滅したい、介護施設で認知症の方々を拝見し思うことです人は何かに興味と関心を持ち、楽しく思うことが必要です思いがなければ始まりません大いに話し、大いに笑いましょう・・・楽しい HTML サイトここ HTML これはこれまでお会いした方々のお礼をこめて作りました。活かせて頂きありがとうございますもうすこし長く楽しく活かして下さい。皆さま、穏やかに幸せにしてください。話せば更に分かると思えます幸い話ができます 米粒大のスロー人生ホームページはそんな思いで作りました。あきらめない気持ち、負けない気持ちをこめておりますさらなる日本の発展を願っております日本を変える障害者でありたい同じ悩みの脳卒中の方々は多くおられますこんなに元気になった者もおります。一人で考えず先になった人と支えあいましょうホームページ見ればわかります顔も見せますオープンにしています見せる時代になっております隠すことはありません堂々とすればよいのですなりたくてなった病気ではありませんこれからの医療が発展すること期待します医療・介護・福祉の充実を願ってやみませんすべて人と人の繋がりで支えあっているものです合縁奇縁といいます自分は人生の途中で挫折を味わいました。残りの人生をいかに楽しくくせるかを考えております人の痛みをわかる仕事をする事弱い人の味方になること弱者を救うのはインターネットの利用と活用と思うインターネットのホームページ作りを 56 歳から始めてできました健康で若い方なら楽々できるでしょう活字文化を使ってインターネットを覚える老人の方々も本を読んでインターネット使えば

認知症や呆け防止になるでしょう脳障害者だからわかることですみな元気に楽しく暮らせるようにしましょう障害者や健常者が共存できる共生社会にしたい生きるすべての人には働く権利と義務があると思う誰でも良いところ悪いところがある良いところを見つけ出せば良いと思う -----第六章----- ホームページ作り自分の生きた半生を残しておくこと自分の生き方を記録に残す記憶がなくなると心配し書き留めておくことなどを頭において作りましたまた、介護施設で高齢なご老人と生活を共にして何か楽しみをつくりたいと思いましたができることをするメールなどの IT 化時代に合ったできることをする幸い情報化は現役のころの仕事として行いましたネットワーク管理ワークフロー仕組み作りなどはお手の物です現役のころに情報化推進と会社企画を行い人事のことも行いました会社の仕組みは全て現役のころに行いました初めにホームページビルダーから作成を行い練習のつもりで仕組みを学びました平成 20 年に、障害者雇用企業へ再就職して html 言語を学び文字で作る仕組みも学びましたそれからは文字で作れるようになりました楽しい html タグサイトは文字で作りましたそれからは格段の進歩でパソコンとインターネットがあれば世界中どこでも作れるようになりましたそれがユビキタス時代ですパソコンとインターネットがあればいつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れます作れます夢のような時代になりました旅行先でも仕事ができます一度覚えれば可能になります後期高齢者の方々にも使えるホームページ作りを心がけております写真とビデオで動くページ作りを簡単に使えるようにしました -----第七章----- そんな思いから日々の心情は次のようホームページにまとめました。 I ●人生生きる心情 25 箇条]・・・病気に成って思うこと・・・一人ごとです 全て長いサラリーマン生活で、多くの諸先輩方々に教わった事柄です。 読んでも良いし読まなくても良いです。 共感してくれる方が居ると嬉しいです。 成功への道をたどります。自分への戒め(もっともと思うことの良いことだけ書きました) 二十二戒 10 戒はここ-----  
----- 1 条. 人生生きることをあきらめないこと、生きる勇気が必要 麻痺の改善に必要、あきらめたら人生は終わりになる 入院当初の心不全で二週間脳梗塞で一週間、三週間意識不明(昏睡状態)で生き残った せっかく生き残った命なので生きることをあきらめないことが大切である。 一生勉強 一生現役 2 条. 元気に前向きに考えること 前向きにGO前進のみ、ときどき振り返ることも必要泣きたい時うらやむ時話したい時、じっと我慢する時人生にはその時々悩みがあるたどり着く先は一人前の男同じ歩んでも、夢と希望が無ければならないゆっくりじっくり前に進むこと 3 条. あせらないこと 動揺とあせりの日々になつて無意識のうちに焦りがでます 意識の集中が出来なくなってきた。 もう一度振り返る時間が大切のようです。このホームページは脳梗塞になって作ったページです。出来ないことも出来るようになった。今の世の中はスピード速いのが常識になっている。しかし、ゆっくり考えゆっくり動くのが体に良いこと 応答はすばやく詳しくはゆっくり確

実におこなうこと 急ぎ過ぎは寿命も縮める。なかなか体がついてこない気持ちとか思いやりなどの精神だけしっかりしてると言い聞かせるだけ思うことが良いのです良いことだけ考えることも必要 4条. 病気の気に負けないこと 気力の勝負 どうしても、負けそうになるが踏ん張ること 反省と見直しすることの日々になっている 病気はほとんど完治しかな。 左半側無視こんなことで気がつかない時があります。 左側にあるものが気にならない不思議なことです、無視すること分からないこと 後は手の麻痺改善のみ、殆ど片手で生活できます。こんな体で生きてます、おそらく健常者にはわかりません。歩くのは三年かかって、杖なしでも可能になりました。高次機能障害(買い物など)にも慣れる何でもやること自立できること外に出ること毎日の階段昇り下りすること話すること趣味を持つこと(インターネットとデジカメ写真) ビデオの時代になっている 5条. 寛容な心を持つこと 健康第一 健康な体から良い考えが浮かぶ 元気に健康第一に考えるべし 冷静に穏やかに広く考える 人に信用される人になること 人には人を信用すること 期待され期待すること 夢は大きく実現するために持つこと じっと我慢の人生になる 我慢の先に夢が開ける短気は損気 多少の失敗トラブルは家族の絆と組織のチームワークが強くなる 大きな失敗をしないように是正処置を確実にやること 6条. 人は人情を持つこと 情けが必要 やもすると、情け無用と言われる方もいるが、苦勞を知らない人でしょう 若い時の苦勞は買ってでもしろしかし、苦勞はもうたくさんです十分にしました 情けが無い世の中はありえない 人がゆえにあること 7条. 「合縁奇」 世の中は不思議な縁が縁を呼ぶ不思議な縁が良い縁に変わり拡大する 人の輪を広げることが、人間を大きくする 友人を多く持つこと、 犯罪も無くなる 人に頼る時は頼ること 全て自分では出来ません 8条. 効率化はIT化で可能、人の効率化には限界がある 無駄をすることが成功の秘訣、人のすることに無駄はない、物を作るのに無駄があると失敗する 人の行うことには無駄がない多くの無駄なようなことをすること 無駄なようなことから本来の生きることが生まれる 無駄なように見えることにお宝がある お宝を拾うのも自分で行うこと捨てるのも自分で経験すること 作る物には無駄がないこと 人の効率化は人を駄目にする 費用だけに目を向けない 生き活きと生きる様に、活躍することを期待し支えれば効率が上がる 9条. 良いことも悪いこともいろいろある、悪い事ばかりでない、均等になっている、神様は均等に平準化している 要塞翁が馬(さいおうがうま)の考えで、不幸と思うのが幸いになるかもしれないと思うべし人間は何が不幸か幸いか死ぬまで分からない。 死んでは何も分からない、死ぬ前にやれることをやること悔いの無い人生を送ること、いつも平坦な道ではない、でこぼこ道や坂の道塩水も甘い水も有る、手で飲もうがコップで飲もうが人それぞれで飲めば良い 谷の次は山になる、夜道(闇)は必ず昼間になる楽あれば苦あり、表と裏がある、今の苦しみは、必ず楽になる上りも下りもある 1-0は二進法 「コンピューターは16進法」で考える お金は(円)は10進法で使われる 10条. お金は天下の回り物 損して得しろ営業はお客様への喜ばれるものを提供す

ること利益はついてくるものなり 11条. なせばなるなさねばならぬ何事も、なさぬは人のなさぬなりけりナセルはアラブの大統領 12条. 人は切り捨てるのでなく活用が大切、どんな人でも良いところがあるはずです 情報は「情報テラシー」で生きてくる 良い事だけ見るようにすること 必ず良いところがあります 人は財産 人財と思うべし 人が財産の会社もあります もっとそんな会社を増やさなければならない どんな障害があろうとも良いところがある 今は、良いところ見つける旅です 終着駅は見えてくる まだ始発駅にたどり着いただけです 13条. 上下左右のコミュニケーションの実行 理解できる、コミュニケーションは人間にしか出来ない?? コミュニケーションが良い世の中を作る 話しないと事情や思いが伝わらない 有言実行が良い 元気で会って話できる人はそれがよい 電話でもメールでも良い人と人が繋がるのが良い 出来ればネットのホームページがあると良い お茶のみ話でもしましょう。 文字が打てない人にはマイクで話せるところが良い 納得行くまで、話合しましょう。 14条. 違法行為はしないこと コンプライアンスは守るべし 警察沙汰だけはやらないこと 悔いの無いように行うこと やらないではなく、どうすれば出来るかと考えることやって失敗するより、やらないで大失敗するよりましだ、 有言実行すること 15条. 「仕事は「誠意・迅速・確実」に行うこと 「3」つの謎、二つではなく三つ考えること 3つの中から選ぶこと人への「思いやりと信頼」をプラスすること プラスワンのサービス ワンストップでサービスすること人任せにはしないこと 16条. 「経営は実行」で成功する考えただけでは「絵に書いた餅」と同じ 机上は机上の絵と同じ アウトプットして数値で「科学的」に分析と評価確認を行うこと 結果だけにとらわれず経過・経緯も重要視すること 苦勞を評価すること 作業担当する、働く現場が経営を優先させること [pdca] のサイクルを三回廻すこと p プラン d ドー c チェック a アクション PDCA 改善サイクル改善のサイクルですやって [失敗] するのは、やらなくて [大失敗] するよりはましだ 実行するべし、いかにして出来るか考えること失敗は、見直しや是正すること、直せば良いだけです 17条. 困っている人への助力を惜しまず 病院で発見した言葉です。 障害者になって特に感じます。 常に困っているのも、この言葉には共感を強く感じます。 障害者は常に困っている弱者だと思います・・・自分だけかな??? << 失敗談・・・いい訳ととられるかもしれないけど書きます>> ↓ ↓ 退院後もなく、困らない人には迷惑と思われました。 特にネット社会では相手が見えないので、アドバイスは迷惑と思われるようです。 困るのを待てない性格で、おせっかいと思われることがあった。 現実には気持ちが分かるようにしないといけない 迷惑行為ととられて、ある掲示板で出入り禁止もされた。 寛容な気持ちでネット社会は出来ないようです。 この反省を踏まえて、便利なネット社会で生きて行こう。「不愉快・不快とか迷惑」とか思われぬ、使わない、使わない安心できる社会にしましょう。 安易な使い方は友達を失います。 ネット仲間を増やすには寛容な気持ちが

必要です。 ネットの決りを守るべし 18 条.老人と障害者は世の中を良くするのに役に立つと思うべし 何かの役に立つと思わないと気がめいるので、良いほうに捕らえて考えます。 バリアフリーの提案などに役に立つ 「思いやりの心」普及拡大に役に立つ 見えないこともある、いずれ見えてくる 19 条 口は災いの元・(反省) 思いつきの発言は思わぬ誤解が発生する 言いたいことは次の日に言え ちょっとした時間が解決する 急がば回れ冷静に考えて発言する必要がある ちょっと待て、見渡す時間が良い道へ 20 条.人の話は素直に謙虚に聞くこと 良い意見と悪い意見から判断すべし 良いところを吸収し、やれる事をやれば良い やれないところは治して進めればよい 無理は禁物、出来ることすること 素直に聞いて参考にするべし 21 条 苦労は買ってもしろ しかし、病気の苦労はもう入らない仕事の苦労は良い経験になる病気の苦労は良い人生経験になる人の痛みがわかるようになる生き死にの苦労は無いが良い苦労の連続をしている 22 条 善意を尽くす 正義は勝つ 良いことをすること世の中に役に立つことすること社会へ貢献すること 23 条. 人のすることは、無駄をすること、無駄なようで無駄でない 現代社会では無駄無理斑は禁物と言われているが無駄なことをすることが大切であるお金を使うことは無駄をしないこと人のことでは無駄が大切無駄の中にお宝があると先人の有名人が言われていた無駄が出来ることが幸せなこと無駄が人間を育てる本来人間に真の無駄は無い自然界に立ち向かうことが、無駄なことである本来、人間の世界は空と無色である欲望やしがらみが色をつける瞑想になるべき雲のように流れ過ぎる事が現実の時間である。誰も止められない無駄な よ う な 人生を送る人大歓迎ここまで読んでくれた人も歓迎します本当ありがとう。 24 条改善活動 何故は三回回すこと 三の不思議三の秘密 三には不思議な謎がある 提案は三つ作って一つ選ぶこと 三種の神器三が日 第三の男など 25 条.最後に共に生きる人は支えあい共に生きるものです仕事はオーケストラのように共同協力すること良い音を出すのと同じことです外れた音でも良いことで救うこと支えあい大切です失敗は誰でもあります直して良ければ良しとする哲学的になりました 26 生きること勇気が必要 先に亡くなった友人や恩師のためにも長生きしなくてはならないまして孫が生まれたので更に長生きしなくてはならない 以上 25 箇条を実行すべし 全て出来れば、福の神様が降りてきておのずと、 幸せがやってきます。 信じるしかない！！！！ 六章終わりにあたりこれまでの反省としてあまり頑張りすぎないこと体は正直者です無理が続けば疲れてきますどこかで息抜きやリラックスをすることストレスを発散できる趣味をもつことストレスが大きな病気を作る欲を持たず小さく生きること健康な体を常に考えること健康が一番仕事は二番とすること生きるすべてがリハビリなんです生活そのものがリハビリです記憶も歩くもリハビリです そしてリハビリはうそを言いません後からついてきます正直者です自分のためのリハビリをしなければなりません自分一人ではなかなかできない仲間や家族がいるからできるのです人と人に支えられているのです 日々の心の変化などをショートメッセージとしてまとめ



広告主募集介護やデジカメなどの情報化広告主募集してます。情報セキュリティーは悪いことする人が居るから法律を作って悪い人を作る良い人も悪く取られるヒトとの信頼がなくなる世の中になった、秘密を作るから秘密を暴きたくなる誰でも見えるようにオープン化が世の中を健全に明るくさせて犯罪をなくす。平成の個人情報法が犯罪を作っているのではないか、昭和以前にはなかったことだ時代の流れで世の中が進歩している情報の氾濫が犯罪を増やしているのではないか。セキュリティーはキチンと守る時は守り、オープンにする時はオープンにすること識別を明確にするべし何でもセキュリティーで固めないこと、仕事が停滞して発展はない発展はオープンにして自由な考えから生まれる人間論人とは辛いことがあるから乗り越えようと生きている全て楽だったら何もしなくなる多少の辛さは生きている証である生活を良くしようと、進めているものである死んだら辛さも無く無情だけ残る生きていればこそ楽しみも悲しみも辛さもあるそれが人間なんだそして人の一生は平等になっている全て自分が歩んで進む道なり楽しくも悲しくも自分が決めること

**\*\*継続は力なり、間違いを恐れないこと\*\*** 所どころ間違いや誤字当て字が発生するしかし、間違いを恐れることなく、粛々と更新続けます更新が途切れたらトラブルが発生したことでしょう継続することに意義があります。継続は力なり生きている証拠なり 自分を信じて生きること良いことをかんがえれば、良いことがおのずと迎えてくれる世の中に役に立つこと考えて進むこと他人の幸せは自分の幸せと思うこと幸せは天から迎えてくれる

イー社会(e 社会)の創出を目指す者として、より良い提案を掲示板に投稿願います。自分はイー社会は人の顔が見えないので、人らしく住める社会を作りたいと思います。具体的にこんなことで、出来ると言う思うことがほしいと思っております。 当然顔写真とか、相手の顔と住まいがわかって現実の世界と同じく住めるところと思います。悪用する人はイー社会から追放するしかありません。 イー社会は現実と同じく住む場所です 距離と手間が無くせる世界と思います 時々見直しし再編成する

仏教用語の般若心経ここで [功德] とは誰が見ても人種宗教を乗り越えて良いことを言います 麻痺の高校生が pc 活用で勉強している報道見て何か透くってれないか考える 考えることは実行して打目はだめでやりなおせば良い 障害者の立場で障害者を考える

介護の現場は苦労人ばかり、老人介護と一緒に生活するとわかることが多い これからの世の中は医療と介護・福祉の取り組みが、政治良し悪しの判断基準になるのではないか 悪霊と善良の神が居て最後は善良の神が救いの手を差し伸べる、捨てる神拾う神 頑張る人には善良が宿る と信じるしかありません インターネットを使ってページ作りながらインターネットの怖さもわかりますインターネットの落とし穴としてまとめました、半生と失敗の連続です ---\*\*\*\*\*●インターネットの落とし穴 ●\*\*\*\*\*-----

----- インターネットは便利なようで落とし穴がある一般的には「ネチケットと呼ばれるエチケットがあり、現実の世界と同じようなエチケットがあります。自分の体験談交えてお知らせします。この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いやすく・なじむインターネット世界がくると思います。一般的に「誹謗中傷

はしないことホームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと間違ってもすぐに誤れない訂正できません。落とし穴が待っております。自分だけと思わないこと・・・不特定多数の方方が見ている、そして覗いています。自分はもしかして困るのではと思うことなどを見ると、我慢できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思います。良い方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。困っている人は助かると思うが、困っていない人は、「余計なお世話と」思います。ネットは相手の顔が見えないので、メッセージがストレートに伝わります。合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。ネットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。怒り出すのに更に反発しメッセージを送ると火がつきます。相手が困る時まで待って、メッセージ送るのが良いでしょう。親切心で送っても悪意と取られることがあります。お互い寛容な心で相手しましょう。満員電車のぶつかり合いと同じです。押した引いたと言っても始まりません。引けば良いだけです。メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。cc・bccの方はtoへのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をするものです。toの相手にフランクに送ってもcc・bccの人は失礼なやつと思います。顔が見えないネットの落とし穴で、誤解が生まれます。些細なことが、戦争になるのと同じです。合って話せばなんでもないことが大きくこじれます。教訓マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りにくい、一人よがり嫌われる 嫌われ者です。↑ネットの落とし穴 <<<追記>>>> 活字を見てインターネットが楽しく使えることを願っておりますこんな素晴らしいツールを使わないのはもったいないと思います自分は普通の人でありませんちょっとおかしい障害者の年寄ですサラリーマン 40年経ちましたこれまでのおかげで今でもサラリーマンをしておりますあきらめない気持ちと生きる気持ちがあれば生きることができますすでに発病から六年経ちました余命半年から六年経ちましたまだまだ生きなければなりません人生は山登りと同じ上がれば上がる程、息切れはするが視界が広がる杖ついて上がれるとこまで上がります頂上に着くのは、何歳かわかりません 山登りができなくなるのは神様が必要と思わない時でしょう人生半ばにして挫折を味わいましたこの経験を生かして生きなければなりません重い経験です重ければ重いほど楽な時はとても楽になるでしょうちょうど山の頂上に着いた時と同じですお話すればさらに夢は広がります身振り手振りで説明して見せれます現代はいかに「見せれる化」時代です見せる時代になりました秘密はありません 日々の経験などから日本語の文字や言葉などの遊びとしてまとめました重ねて描きます言葉遊び言葉遊びで脳の活性化しましょう。自分もこのページ作るのに脳の活性化させております。インターネットにリンクさせております 「ここ」の文字をクリックすれば良いのですインターネットの辞書代わりに使えると良いですね 人は年老いて、だんだん慾がが出るんだよな、-----小倉百人一首ここ-----脳開発ツール----- 年ふれば よわひも老いぬしかはあれど花を見れば物想ひもなし 古今和歌集ここより 大政大臣田子の浦うちでてみれば白妙の富士の高嶺に雪は降りつつここ 山部赤人玉野をよたえねばたえねながらへばしのぶることの



た言葉の温故知新とっております -----お勧めのことわざのマーク・赤線  
の下のこと----- ことわざにたとえて現状の情報を掲載します こと  
わざ辞典ここことわざ辞典ここことわざ四文字熟語ここ座右の名ここ ①石の上にも三  
年 三年たって歩けるようになった ②案ずるより産むがやすし やればできる ----  
----- ③楽あれば苦あり、苦あれば楽あり長年苦勞して  
出世して楽かと思えば病氣した ④趣味は身を助ける ⑤火のない所に煙たたぬ ⑥何が幸  
いするかわからない 脳梗塞で心臓病が回復してきた -----  
----- ⑦転ばぬ先の杖 杖持ってわかりました -----  
----- ⑧急がば回れ 急がずゆっくりすることが良いこととわかった ⑨同病あい哀れむ  
⑩塞翁が馬 ⑪石橋を叩いて渡る 叩いて考えず渡ることも必要 ⑫夢と希望と目標を持つ  
ことが大切 ⑬初心忘れべからず 2009/2/3 節分 ⑭合縁奇縁 世の中は全て縁で繋がって  
おります ⑮笑う門に福来たる 笑いしかお出ません ⑯雄弁は銀、沈黙は金 しかし、言  
うは一時の恥、言わざるは一生の恥最後は言うがよく考えて言うこと 口は災いの元 頭  
を冷やして明日言えれば良い知恵がでる ⑰一病息災 ⑱復活はゆっくり・オリジナル ⑲米  
粒大のスロー人生・オリジナル ゆっくり復活する、あわてず焦らず実りを待つ ⑳無駄  
は人生を豊かにする・オリジナル 無駄の中にお宝が眠る 21 果報は寝てまで 22 最後  
まで何が起きるか分からない 23 2度あることは三度ある 心臓病発症と脳梗塞  
発症でも生き返りました 良いことが二度ありました 今度は良いことが三度目  
あると思います 良いイメージトレーニングしてます 24 窮鼠猫をかむ 本当に  
困った時は本当の力を出す、 相手が、辛いことや強いことにも立ち向かう 25 二度  
あることは三度ある 26 困った時の神頼み 神様仏様キリストさま 全能の神へ  
救いを求めます 27.捨てる神あれば拾う神あり 2度死にそうになり生き返った、3度  
目も社会へ生き返らせてくれる 28 趣味が身を助ける 自分は機械を触ることが好きで  
す コンピューターも好きでやってました 今は趣味でパソコンを触ってます 将  
来はパソコンを使ってIT化の仕事したいと思ってます 29 あとの祭り 病氣になってか  
ら反省してもあとのまつり、しかし健康に注意してます 29 一生勉強一生現役勉強が良い、  
そして人に役に立つこと 30 同病あいあわれむ同じ病氣患者は辛さとか痛みとかわかりま  
す お互い支えあって生きることが必要と感じます特に脳卒中は、毎日が生き地獄のよう  
な生活です健康な人にはわからないことです 31 転んでもただでおきぬ 病氣で挫折し  
ても弱みを強みに変える 何でも良い方へ向かいます 32 一病息災 自分は二病で更  
に長生きしなくては しかも心臓と脳の重要な部所です 33 結果良ければすべて良し最  
後に笑えればすべて良し苦しきも喜びと消える 34 寄らば大樹の陰 学歴がないので、  
我慢の人生です 35 夢は大きく心は広く 花は大きく強く咲かせる 36 正直者が馬鹿を見  
る しかし、まともに正面から生き抜く 37 過ぎたるはおよばざる如し 38 待てば海路  
の日和あり 39 鳴かぬなら泣かせてみようホトトギス 40 正論は勝つ 大人に正論は通  
じない 子供の暴論に勝てない 41 継続は力なり 42 無駄でも数打てば当たる 43 人

の幸せは自分の幸せ 人の不幸は自分も不幸 幸せな日本になってほしい 幸せとは、  
楽しめることですね 人生を楽しむことです 笑いに現れる 44 人の話は素直に謙虚に聞  
くこと 45 夢の実現へ 46 意志あるところに道は開ける！ 47 せずして後悔するより、や  
って公開するべし 48 言わずに公開するより、言って後悔するがよい 49 普通のこと  
が、普通にできることが一番良い 50 正直者が馬鹿を見る 正直者が成功するようになり  
たい 51 言わずに悔やむなら言って悔やむ 言うは一時の恥、言わざるは一生の恥 時  
間をおいて冷静にすること 52 苦難が成功の元 苦難があつて本領発揮する -----  
----- 53 うまい話には裏がある 先を読むこと 見  
えないことが潜んでる、事情や理屈が見えていないのが多い 54 働かざる者食うべからず  
働きたくても働けない理由があるものです 働ける職場があればだれしもが働きたいも  
のです 障害者が障害者のための職場を作れば良いのですね. 55 したしき仲にも礼儀  
あり 56 捨てる神あり拾う神あり 57 「ありがとう」から幸運が生まれる 毎日感  
謝とありがとうの時間です. 活きる喜び仕事の喜び 喜びの中から楽しみが湧  
いてくる 58 人の口には戸が立たぬ セキュリティーホールは人の口です  
情報セキュリティーの過剰反応は反映をなくす 隠し事をなくしてオープンに  
「見せる化」をすれば良いのです 人の心の改善が良いのです、啓蒙活動が  
良いのです それには人を信用することされること 59 物忘れしないように三弁  
唱えてワンと言え 右脳梗塞ですが、数分前のこと忘れるのが多い なぜか不思議で  
す、昔のことは覚えてるのに忘れることが多くなった 電気の消し忘れ、ドアの閉め忘  
れなどちょっとしたことを忘れることが多い 何か途中で言われると気が散り忘れるこ  
とが多くなった 致命的なことにならなければ良いと思うばかりです 60 人を信用すれ  
ば発展拡大景気回復 信頼信用生き帰ること 61 虎穴に要らずば虎兇を得ずここ  
危険を起こさないと希望の物が手に入らない そうならないように、備えあれば  
憂いなし 62 井の中の蛙 大きな器に入らないと周りが大きく見えない狭い処に要ると  
大きく見られない、世間知らずになる しかし、井戸の中からは空が見える (類  
似) 井の中の蛙大海をしらず 63 経験がものを言う 経験するものが一番わかる 病気  
も経験する人が良く分かる 病気で経験が深まります 経験者は語る 経験者には勝てな  
い ----- 64 真の心は真の顔 顔が見えれば心が読める  
会って話せばわかることです フェイスツーフェイス F2F -----  
----- 65 夢はみるもの見せるもの そして語るもの 大きな夢を広げるもの 実現さ  
せるもの 66 寝るより楽はなかりけり しかし、いつも寝ていると細胞が分裂するよう  
に思うしたがって起きて歩けるうちは歩きましょう 体を休めるのは良いと思う そ  
のように実行してます 67 困った時の神だのみ 神様は粗末にしませんしてません これ  
まで沢山の救いを求めてきました、これからもお助け願います 68 リハビリは後から結果  
が付いてくる 69 幸せは幸せの中ではわからない -----  
----- 70 策は見える化へ <<<政策施策検索など>> 見えない努力と見えない

こともある ----- 71 短所は長所 長所は短所  
逆も真なり 72 論より証拠 論ずるより実行した結果が良い 73 ピンチはチャンス  
現在は一生のピンチです、しかし、チャンスかもしれません 復活するチャンスが訪れ  
るかもしれません、生きていればあります 74 孫は目にいれても痛くない たしか  
に舐めたいくらいかわいい 指をかまれても痛くない 75 寝るより楽はなかりけり、  
浮世のばかは起きて働くここ もう無理は出来ないしかし、起きて働くことは大切で  
すね 76 長生きは三文の徳 77 何が幸いするかわからない 2009/8/20 78 身から出たさび  
これでほとんどの方はおおきく失敗します。自分の生死をさまようことになります  
時々さびはおとして磨くことが良い、政治も仕事も同じ 長く続くと錆ついて移転  
勤入院で気が付きます 磨けば光って又輝きます 79 あとのまつり 怒ってから反  
省しても前に戻れません 祭りの前の正しい準備が必要 80 弘法も筆のあやまりここ  
誰しも誤りがあります 正しく直せば良くなります 81 人の振り見てわがふり直せここ  
良いところだけ見ることが良い 82 餅やは餅や それぞれの専門家に聞くのが良い健康  
は病院の先生 IT 化は機械の専門家へ相談するのが良いですね 83 信じる者が救われる  
84 良薬は口に苦し 良い薬は簡単に出来ない、多少辛くてもやる(飲む)しかない 85  
悪口は身を減ぼす・借金は身を減ぼす・教条ここと狭量主義ここが身を減ぼす 86 人生何  
が起こるか分からないここ だから楽しんだ 期待することとを楽しむこと未来はだ  
れもわからない 87 下衆(げす)の勘ぐり考えに及ばずここ 何が下衆かご自分で考える  
こと、卑怯とか不浄の考えですね、必要な時に考えず時が終わったときに考えること 88 心  
頭滅却すれば火もまた涼しここ 心を強く持てば困難にも勝てる、シャキッとすれば  
辛いことにも勝てる 89 失敗は成功の元 何度も何度も失敗の連続です 90 病気は  
気持ちを引き締める 91 病気は人の縮図が見える 92 時を得た一針は九針の手間を省く手  
間をかけて行うことが良い物を作る 93 老年を登れば登るほど視野が広まる 94 失敗から  
学ぶことが有能となる成功からはたかがしれてる 失敗と時間をかけることが良い、人  
は時間をかけて経験が深まる 挫折を味わい良い味の人生になる 順調な人生は味が  
甘い薄い人生になる 95 老年は山登りに似ている。登れば登るほど息切れするが 視野  
はますます広がるここ年齢重ねるごとに知識は増えて老快になる 96 一念岩をも通す強  
い信念があればやり遂げられる 97 仕事は河の流れのように上流から下流へ流れる、流れ  
の止まらないように相手の身になって考えること 仕事も人生も同じ道をたどる、たど  
った先の生き方を流れるように考えてすすむこと 98 転ぶ時は畳のへりでつつまづいて転  
ぶもの ちょっとしたことで事故が起きるので小さなことでも注意することヒヤリ・ハッ  
トが事故の元です、これは本当です、正しく健康ではわかりません ことわざ通りと、自  
分を信じて生きております 間違えやすい漢字ここ -----川柳川柳-----  
----- サラリーマン川柳ここ ・小さな巨人豚インフルエンザが世界を駆け巡  
るブーと(ワクチン大魔王) 物言わぬ上司不利になると責任はお前と叫ぶ(負け犬) ほめぬ  
上司ほめ上手部下(中間管理職) -----短歌短歌-----

nhk 短歌ここ 忘れては夢かとぞ思ふ思いきや (在原の業平) 闘病の日々にありし夢多き  
思いの彼方へ膨らむ希望 (オリジナル) ウイルス怖い鳥と豚人も怖い小さな巨人 (ワク  
チン博士) インターネットで何ができるインターサイトは簡単サイト (出来な苦勞) 気の  
変わる人に仕えてつくづくとわが世がいやになりけるかな (石川啄木ここ) 袖ひちてむ  
すびし水の氷れるを春立つ今日の風やとくらむ (記の貫之ここ) まず始めて覚える何事も  
(初心者) -----縁起もの縁起----- 七福神ここ千葉の七福  
神ここ印西市七福神ここ佐倉市七福神ここ -----サラリーマン心得心得-----  
----- 仕事は売上原価意識を持つこと現役のころは毎朝「おかしもあ」の復唱をし  
たものだお・おはようございますか・かしこまりましたし・少々お待ち下さいも・  
申し訳ありませんあ・ありがとうございます そしてサラリーマンの常識 ホウレンソウ  
厳しい教を頂いたものだからここホウ・報告レン・連絡ソウ・相談 完成させず残し  
て更新します -----熟語(三-四文字熟語)----- 熟語集  
ここ ・合縁奇縁 ・四面楚歌 ・一期一会ここ ・有言実行・言って自  
分へのプレッシャーをかけて実行すること ・無駄宝有・無駄の中にお宝があるこ  
と ・人類平和 ・一生勉強 ・一生現役 ・一生勉強 ・一生青春  
新しい発見が青春の証しと思う 発見し喜びに変わることが青春だろう ・悲  
願達成 ・有言実行 ・一喜一憂 ・率先垂範・自分から進んで模範になるこ  
と ・進取精神・常に進んで新しい技術を身につけることが必要であり、時代に遅れ  
ることなく先を進むこと ・自画自賛・自分をほめて喜ぶのが良い ・一心不乱・  
何事にも真面目に集中し乱れないこと ・千客万来・絶え間なくお客様が来ることこ  
こ ・徳不孤 (論語) ・人徳のある人は孤立しないで多くの人が集まることここ  
徳は孤ならず ・仁義礼知信 (論語) ・社会で生きるための言葉ここ ・初心貫  
徹 ・自業自得 病気も同じあとのまつり ・中途半端 帯に短し襷に長し 最適  
な処に出来れば良いがちょうど良いところは難しや ・巧言令色こうげんれいしょ  
く(孔子様より) うわべだけはいずればれる真を行って生きることここ ・深層心理 本  
音で生きよう ・仏教曼荼羅ここ 世界は一つ本質の世界で繋がっている ・弘法太子 空  
海ここ 仏教のお太師 真言宗の開祖 高野山を聖地とした ・医食同源 口にする飲み  
物や食べ物が健康の秘訣 あまり上手いものを多く食べると病気になる口にするものから  
健康が生れる 貧乏なほど健康でいられます. たしかに発病前は暴飲暴食で不節制の塊  
だった 今は根野菜と魚中心で粗食になりました、健康第一の食事を頂いております ・  
自己満足 自分だけ満足出来れば良いのではないか、隣の芝生は青く見える 他の人は良  
いように見えるが、今の自分が満足出来ればそれで良い ・自我意識 自分を見つめて自  
分を意識すれば反省も健康も生れる そして普通の人と意識すること、普通が一番良いこ  
とですね これまで駄目でも、これからもっと良くなると思うしかない ・異口同音ここ  
皆が口をそろえて意見が一致すること 全体的に賛成をすること、ここに共感が生れて良  
い方向へ向かう 納得できることはこんなこと ・感謝感激 妻の介護に感謝感激してま

す ありがたいありがたい ・親切丁寧 仕事は丁寧に手間をかけること無駄を多くすること ・順風万帆ここ 順調にだれしものが進んでいない、生きるに皆辛い山谷越えて進んでいるのだ ・二足歩行 これが難しい、入院のベットの上の生活で筋肉が落ちて歩けなくなる 戻すのには二倍三倍かかります、あきらめずリハビリすれば回復します 人間の能力の限界にチャレンジしてるような気がする ・誠心誠意ここ ・般若心経ここ ・二人三脚 夫婦は二人で一人 ・夫婦一体 二人で一人のようです ・開運来福 運が開けば福が来る 笑いで開け笑いが一番 ・自業自得 病気は苦勞と呼ばず自分の責任と言うようだ 2009/8/26 ・唯我独尊 うぬぼれは禁物上には上がある、下には下がある ・広

●一子出家  
●一子出家せば九族天に生ずここ  
必死に生きる----- 病人と老人は常に必死に生きる明治大正昭和の同じ病人は毎日必死に活きたのだらう、古い方々の力には敬服します自分は平成の時代でも必死に生きてます、生きて何時か輝く日を夢見ております普通の人ではありません生死の間を三回くぐった者ですから、心不全脳梗塞肺炎など病気の間をかけてきましたあきらめない人です現役の頃は IT 化の専門家でした。今はただの障害者のサラリーマンですこの経験を生かして新しい仕事をしなければなりません自分に与えられた使命でしょう世の中には障害者が働く職場が少ないから -----座右の銘座右の銘名----- 座右の銘名言ここあなたにとってここ為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬなりけり(上杉陽山より) 初心忘るべからず雲のごとく流れ雲のごとく動くそして消える (・オリジナル) 人生全て雲のように生まれて消える <・村恵オリジナル(18 才にて開眼する)> 他人(人)の幸せは自分の幸せ 市町村サイト市長村-----

----- 印西市ここ 佐倉市ここ 本埜村ここ ----- 歌歌音楽-----  
----- 時の流れに身をまかせここ唱歌夕やけ小焼けここ唱歌故郷ここ唱歌ふじの山ここ唱歌茶摘みここ演歌ここ演歌軍歌ここ軍歌懐メロ ここ ←歌歌うたはここ何が出来るかお試ください落語ここ民謡ここ唱歌ここ仙台の音ここ仙台音楽 仙台音楽 祭りまつりここまつり囃子ここ --日本昔話・にほんむかしばなし-----  
----- 男 滝 の 龍 こ こ 猿 蟹 合 戦 こ こ

\*\*\*\*\* 予定表\*\*\*\*\*----- <予定日>  
<内容> 2008/9/29 定期診察 14:30 完了 2008/8/26 歯科医再診完了 2008/9/29 循環器定期診察日 2008/9/30 東京本社出社完了 2009/9/27 循環器定期診察完了 2008/10/17-20 ショートスティ泊 2008/11/15・21 仕事予定下ちゃん 2008/12/2-3 北海道函館家族旅行 楽しみだー無事完了実施 2008/11/21 初台18階ギャラン15:00 2009/3/5 明日から月曜日まで、介護施設へ泊りに行きます 2009/8/5 帰省福島仙台 ----- 良いお勧め

の本 古い書物な----- 自分はまだ読んでませんが読  
んでみたい書物です古書ここ・日本書記ここ・古事記ここ  
↑日記 ---\*\*\*\*\*●インターネットの落とし穴 ●\*\*\*\*\*-----  
----- インターネットは便利なようで落とし穴がある一般的には「ネチケツと呼ばれる  
エチケツがあり、現実の世界と同じようなエチケツがあります。自分の体験談交えて  
お知らせします。この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いや  
すく・なじむインターネット世界がくると思います。一般的に「誹謗中傷はしないことホ  
ームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと間違ってもすぐに誤れない訂正できま  
せん。落とし穴が待っております。自分だけと思わないこと・・・不特定多数の方方が見て  
いる、そして覗いています。自分ではもしかして困るのではと思うことなどを見ると、我慢  
できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思います。 良い  
方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。困っている人は助かると思うが、  
困っていない人は、「余計なお世話と」思います。ネットは相手の顔が見えないので、メ  
ッセージがストレートに伝わります。合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。ネ  
ットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。怒り出すのに更に反発  
しメッセージを送ると火がつきます。相手が困る時まで待って、メッセージ送るのが良い  
でしょう。親切心で送っても悪意と取られることがあります。お互い寛容な心で相手しま  
しょう。満員電車のぶつかり合いと同じです。押した引いたと言っても始まりません。引  
けば良いだけです。メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。 cc・bcc  
の方は to へのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をするものです。 to の相手に  
フランクに送っても cc・bcc の人は失礼なやつと思います。顔が見えないネットの落とし  
穴で、誤解が生まれます。些細なことが、戦争になるのと同じです。合って話せばなんでも  
ないことが大きくこじれます。教訓マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りに  
くい、一人よがりには嫌われる 嫌われ者です。  
↑ネットの落とし穴終わりに当たり人生は何が幸いするかわからないを実現してみます一  
度二三次死にかけて生き返ったもの、だからもう一度以前の自分に帰り咲きたい生きるこ  
とと、仕事のやる気頑張りでも何としても返り咲きたい死ななかつた運命に任せて生き続け  
たい誰でも幸せをつかみたいと思うだろう自分は家族に孫もおります職場の仲間にも家族  
を持たせたいそれには生活費であるお金が必要多くのお金でなく皆が幸せに暮らせる喜び  
をつかむ、切っ掛けになればよいそして日本の小さなお店が活気づき経済が動いて活気  
ずければ良い世の中には小さくても、世界に飛び出せるお店もあります隠れたお店のホー  
ムページ作りを格安でお作りし喜ばれる仕事をしたい起業する資金があればすぐにでもで  
きます <国の障害者自生金が使えれば日本国中の障害者が働けれ職場が作れますそんな壮  
大な構想があります夢の実現へ向かいます将来のことは誰でもわからないできる予感がし  
てくる人は思うことがあれば何かできる自分を信じて生きるしかない自分をほめるしかな  
い発病当初は鬱にかかり何もかも真っ暗だったしかし、再就職し働けて兆しが見えてきま

したもう少し働けば何か良いことあるだろう願いを込めてホームページも作れましたまだ  
まで脳は動いております大きなホームページを作れました失敗の連続からできました半側  
空間無視の病状を克服してます発病から今日で六年生きておりますもうしばらく生きて行  
きたいそれには健康第一心臓は五十%まで回復してきた生活には支障ない心棒と我慢の人  
生を歩んでます耐えねば耐えねながらえば死のブル事の弱りもぞする愛の歌と同じです百  
人一種の一句になります br> -----第八章-----

----- ホームページの読み方 トップページは検索で「脳梗塞 村上」から「米粒大の  
スロー人生」が見つかります「米粒大のスロー人生」をクリックし「読む初めに当たりを  
先に読んで」概略やプロヒールが解ります「楽しい html タグサイト」は文字で作しま  
したインターネットとパソコンがあれば文字で作れますそれがユビキタス時代の到来です。  
いつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れる自分には情報を作れます旅行中  
でも記念のページが作れます遠くの家族に近況も遅れます文字と写真で送れますビデオも送  
られます動画は声も画像もあり解りやすいです声のメッセージが伝えられます情報化時代  
はマイクロソフトのエクセルが勤務するサラリーマンには必需品ですエクセル関数のサン  
プルがほとんど掲載してます御自分でアレンジすれば勤務にも使えます理解するためのペ  
ージにしました参考になれば幸いです何か社会へ貢献したいと思ひます、思ひばかりです  
自分のような者でもできます、健康でお若い方は更に楽にできるでしょう人生をあきらめ  
ないページ作りです見れば解ります話せば更に解りますいつかその日を楽しみにしてます  
トップ画面は左が情報発信サイト右が人との交流サイト真中はリハビリ成果エクセル関数  
サンプルインターネット活用情報と別れております 中央の楽しい HTML は文字で作った  
サイトです 文字で作ればいつでもどこでも作れますまた動画と写真で見ても楽しめます面  
白いと思うことが大切ですどんな情報が書いてあるか見て楽しむことができますクリック  
一つで画面が次々変わります新しいことを探す楽しみもあります 目次は右と左にありま  
す左は情報発信右は人と人の交流掲示板 全国の障害者仲間や友人との交流が距離に関係  
なくできます花の便り季節の便りなど様々にできます人は支えあい協力して生きておりま  
す一人ではできなくても何人かでやればできます特に老人や障害者はささえあうことが必  
要です弱者は支えあいながら生きておりますこれからも支えあい生きていかねばならない  
人生はマラソンや山登りと同じ永くなれば息が切れる 2010/03/07 村上恵一 「 米粒大  
のスロー人生解説書 」を作成するに当たり 初めに 米粒大のスロー人生ホームページが  
とても大きくてわかりづらいと思ひます全体をまとめて解説します。米粒大のスロー人生解  
説本が生きる人生の参考になりホームページを閲覧する導入手引き書になれば良いと思ひ  
ます活字文化がインターネットを使われる方々のためになり、高齢者の方々も見られるこ  
とを願っておりますインターネットは写真と動画で更にわかりやすくなっております文字  
を読むことは脳の活性化にも繋がります米粒大のスロー人生書はホームページに書いてあ  
ることを活字にしました一部「 ここ 」の文字が解りづらいと思ひます ]「米粒大のスロ  
ー人生の本はインターネットホームページを見るための導入書籍になっております本を見

ながら閲覧すれば必ず解るようになります手順を追ってみれば理解できます人の痛みが解るのでわかりにくいことがわかりますどんな人でも解りやすくしたいのはあたりまえ文字と言葉が解ればわかります身振り手振りあれば解るのも当たり前できないことをしてるのが我々障害者です障害がなければ自分も解ることが多いしかし、障害者ゆえに解ることも多い健康にするには不摂生と思うことをしないこと当たり前と思うがなかなか解りづらい解りづらいことが多い現代社会ですいかに情報を整理し活用できるかです活用をどうするか決めるも自分自分ができることをするの自分自分を見失わず自分を褒めて自分らしく自分を見つけ出すこと何かができる何か解るそんな思い」を持って生きておりますダダのサラリーマンで生きてきましたしかし、これからは自分ができることをやり遂げることと思います思いしかありませんのろまで遅い汚い臭いだらしめない、老人になりました心は気をつけても手足が動きませんしかし、生きて今日までできました散歩もできた、コーヒーも飲めた当たり前と言えば当たり前できないから障害者です年老いて老人になれば誰でも障害者と同じですつえなしでは歩けませんバリアフリーはそのためにあります我々障害者が先に高齢者の幸せを思い提案してバリアフリー活動をしなければなりません高齢者への活動は必ず自分へ帰ってきます長寿社会とは障害者が多い社会です コメントはこちらの掲示板どうぞここ ホームページはトップ画面の ①はじめに、「右上の読むに初めにアタリをクリックし趣旨などをご覧ください。 ②次に左目次を下へスクロールしてメッセージ集ここをご覧ください ●ロングメッセージ・発病時と発病からの思いが書いてあります ●ショートメッセージ・・・発病後の日々の想いが書いてあります ●信条信念・・・今の気持ちが書いてあります 言葉あそび・・・ことわざや熟語など日本語の言葉遊びが書いてあります

第一章・・・病気の症状など拡張型心筋症は、心臓の難病で心臓が大きくなり鼓動せずポンプが動かなくなる病気ですしたがいまして、心臓に酸素がとどかず息切れの症状が出ます。全国にはかなりの患者さんがおられるようです元気なころはさほど異常感じせず、仕事のストレス発散でアルコールをかなり飲んでおりました 体調の変化は発病一年くらい前から、階段を上ると息切れがひどく上り終える頃には立ち止まり深呼吸しないと歩けないほどになりました。会社の異動も。アルコールが増える状態でストレス発散で深夜にまで外出で盛り場を闊歩しておりました。気を紛らわせてごまかしておりました。ついに平坦な道を歩いても息切れか° ひどく椅子に座っても息切れと動悸が止まりませんおかしいおかしいと市内の大学病院へ診察に行きました。即刻入院が必要な状態と入院しなければならないと診断されました拡張型心筋症で心不全が進んでる病名を聞いて驚きました父親の死亡病名と同じではないか父親もう三十年前に死亡しております叔父も拡張型心筋症で治療してます家系の遺伝で男から男へ遺伝しやすい病名とのこと家族に男親から男性へ遺伝しやすい、遺伝の確率が高い病気とのようです。家計を調べることは大切です特に男の先祖で心臓病の先祖様がいないか居れば激しい運動は控える必要があります近年は心臓移植で海外へ移植するお子さんが多いと聞きます同じ拡張型心筋症のお子さんは移植で回復するようですこの病気は移植しか治らない病気とのこと自分

は五十過ぎで発症のため移植は難しいようです服薬治療で安定してきました通常の半分のうごきで、でも生きております息切れもなくなりました脳梗塞発症で動けないからでしょう何が幸いするかわかりませんが病気の元が治ってきました、安定してきました、息切れはなくなりました。右脳梗塞の症状としては左半身の運動神経が壊れ左手と左足の麻痺があります左半側無視の障害もあり、見るのも障害として出ますよくよく見れば気が付きまます米粒大のスロー人生ホームページはそんな症状のリハビリ兼ねて作っております自分の半生の記録と自分の将来と日本の将来を夢見て作っております日本の文字と活字文化が現代のインターネット文化を繋ぐ試金石・布石となってくれることを願っておりますまた、介護施設病院で認知症のご老人と共に生活して認知症路を撲滅したいと思っております脳障害感謝だからわかることです健常者の方々にはわかりづらいことも病んだ人間にはわかることが多いですさまざまな経験をしてわからないことも沢山借りました病気はさまざまな事を教えてくれます全て神様が決めたことですいつか神様に救ってほしいと思っております仏教となので仏様をお願いしてますそんな思いのホームページ作りをしますまいぶ覚えてきましたホームページつくりのノウハウが入っているホームページ作りです参考にすれば同じホームページが作れます解説書を見て話を聞けばできます誰でもが作れるホームページです少しのノウハウを身につけて楽しい人生を生きるのが良いでしょう 第二章発病当初は心不全でふらふら状態だった、寝ても息切れし心臓の鼓動が聞こえるようだった、心臓の脈拍も異常に高く200回位だったこれまで入院の経験が少なく暇な日々が続いた天井の模様を眺め空想を描く、このまま死ぬのだろうか仕事はどうなるのかやっと地方の現場から本社の幹部になりこれから楽ができると思ったが、どうしてどうして何なんだろう何も悪いことしてないのに思う日が続く小便がでずおなかが痛い、でそうで出ない、バルーンを膀胱へいれるといわれ恥ずかしいしかし、このままではどうしようにもできない気がつけば集中治療室の中で機械の音が聞こえます、まるでジェット機に乗っている感じがする、昔の思い出が次々思い出されますまさに走馬灯のようです元気なころの旅行に行ったところへ行きたい、二週間過ぎて、心臓が一段落し病棟へ入るベットの上での生活が外は冬の季節で寒い、しかし、ベットの暖房が利きすぎる夜中に汗濁で起きて送風方向をなんとかしたい、下着がびしょぬれ着替えをしよう朝起きると誰かの手がベットにある動かない、アリヤ自分の手だ、足も動かないどうしたどうした看護婦さんと呼ばう脳梗塞ですね「瞳孔はどうしたどうした」おそろしい体験だ死ぬのだろうか気がつけば翌年一月、もう次の年になっていた。リハビリしなければしかし、心臓がショックで止まりそうもうしばらく安定しリハビリしよう食事ができず嚥下障害がでそうだ、遺漏をつけようと言われる、胃に穴あける手術をしよう、またまた不安ベットで遺漏のビデオ見せていただく数万人遺漏をしている安全な手術と言われる次は肺炎の発症となる痰が出る咳がとまらない。崖っぷちの生活が始まる。流動食の始まり、おへそが二つできた。リハビリ病院へ転医する救急車に乗る初めての経験ベットでおむつをつけて用をたす看護婦さんヘルパーさん大変お世話になりましたトイレの時間が一番の苦勞車いすに移りトイレへ入るがペーパーで

お尻が拭けない倒れそうになる、ヘルパーさんをお願いしっぱなし看護婦さんをお願いしっぱなし 「困っている人に助力を惜しまず」のポスターを見て自分もできることしようと思う入院から半年過ぎて退院の話が始まる、春とともに退院する桜咲く季節の退院となる、家族の看病と治療のおかげで回復してきました感謝感謝の日々です恩返しをしなければならぬいつかできる日を夢見る世の中の人々のおかげで生き返らせて頂いた。決して自分だけでないこれで退院までの様子です 第三章退院後リハビリの再開早く普通の体に戻りたい元気に仕事したい努めていた会社へ挨拶したい、杖付き出かけようエスカレーターが乗れるか心配、電車に乗れるか心配になる、リハビリ兼ねてリハビリ先生と通勤練習をした暫くぶりで世の中の風にあたった人々が、珍しく感じる倒れないだろうか歩けるだろうかやればできた、早くは歩けない早く歩く必要がないこれまでの人生は早すぎたスローテンポで生きていこうリハビリは米粒大のスローテンポと言われる、とにかくあわてずゆっくり進もう、早すぎた人生を戻そうスロー人生の始まりとなる自分ができることは it 化のことで自信があたホームページ作ろう自分の生きざまを残そうこんな人も生きてると見せようと思うあきらめず生きることを見せよう人生あきらめないこと会社の仲間にもメールする、人との交流の始まりになる元気になってきたことを知らせたい心配かけました電話できるところへも連絡しよう声聴いて皆安心してようです世の中には同じ病気の仲間が多い一人だけでない務めることが四年立ちできた勤務しておもうこと、インターネットを使って仕事できる時代だ、誰でもできる自分は五十六歳過ぎから初めてホームページ作られた日本の中小企業や商店にホームページを安く作れば経済が活気づくと思うそんな構想で勤務開始した、重度障害者を雇用する会社ですこのノウハウを積み重ねれば新しい会社を立ちあげられるしかし、少ない財産は治療費で消えた。どうにかして資金があれば職場が作れる作れば障害者が働き世の中のためになると思う思う日々です思うと夢がつつぎつつぎ浮かびます障害者が働くことは世の中のためになる格安で成果を提供できますまたホームページを知らせるためには活字文化が必要と思う解説本の出版を思いつく、医療と病気に理解ある出版社さんに無駄でも交渉しようと思う理解ある出版会社さんが話を聞いてくれます、ある大手の出版会社さんは相手にしてくれないやはり弱者の味方の出版会社さんがある、とても嬉しいことです自分をオープンにして生きて行こう。政府や自治体に相談するがなかなか本気で相談に乗ってくれない厚生労働省へ相談してもなかなかうまく聞いてくれないも、担当者の方々では解決できないこと理解はするが実際の支援は難しい確かに金策の支援は難しいだろうしかし、思うだけでは何もできません会社の上司の方々は障害者の気持ちは理解してくれるが本当のところは難しい政治力が必要と思う、政権も変わった良くなるのか期待したい、結果はどうなるのか障害者は障害者でないとわかり図らいとところがあります 気持ちがわかる仕事をしたい人の痛みがわかる仕事をしたい悶々とした日々を送っております。これからの目標は障害者が勤務しホームページを全国で、インターネットを使ってできる職場作りです資金があればできますしかし、今の状態ではできません運命が動かしてくれるだろう輝く自分に戻してくれるだろう捨てる神あれば救う神いると

信じて生きよう 一度の人生を悔いの残らないようにやれることは自分でやること無駄な事でも自分ができることをやること健康第一、仕事は二番孫も生まれて新しい人生が始まっております家族の介護やお世話には感謝の日々です傷害をもっても家族で旅行しました、仲の良い家族に囲まれております。周りの方々にも分けてあげたい、笑顔で元気に過ごせる幸せ 第三章病院を退院し在宅リハビリが始まる通所リハビリの始まりです同病の方々が多く集まり同じ悩みでリハビリしています自分だけでなく自分よりさらに劣悪な環境でリハビリする方がおります 80歳過ぎで高齢の御老人の方々でもリハビリしてますしかし、皆さん病気に負けずリハビリしてます 70-80前後の方々がとても多いです定年過ぎて脳卒中患者など様々でした自分は五十二歳でまだまだ若い三十代で脳卒中の方もおられます皆突然の病気で驚くことばかりおそらく仕事に頑張り過ぎたのだろう職業も様々サラリーマン農家の主婦など様々な人ばかりです農家の主婦は働き手が倒れると悲惨な目にあいますしかし、同病哀れ身で励みあいお互い生きていかねばなりません自分は健康なころから大企業でit化推進をしてましたメールの普及ホームページの管理システムの導入推進など経験はあるしかし、部下へ任せていましたやはり自分で勉強しなければならない本来は一生勉強一生現役であればよい病気になってつくづく思う人に役にたつことしなければならぬまず勤務しなければ幸い IT企業に勤めていたので在宅勤務ができますいままでのようにはいきません仕事にありつけるだけでも幸せです 障害者が務める職場をつくりたい現在の勤務会社は重度障害者がほとんど勤務してます両手両足が動かない方も元気に勤務しておられます。全盲の方も勤務しておられますあきらめない働く意欲があれば可能と思います。自分は以前の会社は30年勤務し定年で退職し再就職しました 60歳過ぎまで働く気持ちちはあります一生勉強一生現役を考えております健常者は本社のとりまとめ者だけです障害者が障害者の企業を作れば日本中の障害者が勤務できると信じてます現在の勤務ノウハウあれば可能ですしかし、少ない資金は病気の治療でなくなりましたこの障害者の雇用を広げて千葉が雇用日本一の県になってほしい佐倉市がスタートを始めれば良いと思う今は思うだけ、いつかその日が来るのを夢見てます思いがなければは何も始まらない仕事はインターネット使いホームページ作るがおもな業務です 56際にして新入社員でホームページの作り方は習いました見間違い誤字脱字の連続だった見るのも障害で半側空間無視が発生してますしかし、病気に負けない気持ちの持ち方だと思っただけで生きております信念をもって生きております健常者にはなかなか理解できないことです 生きる勇氣としてロングメッセージとしてまとめました米粒大のスロー人生ロングメッセージ 開設 2008/9/30 村上恵一 ----\*\*\*\*ロングメッセージ-----\*\*\*\*\*-----  
----- 転 送 mrkmlong144 で す  
2009/6/13 278 村恵ホームページここ ●● 生きる勇氣 ●● <<-----前編----->  
-----> このブログはこれから団塊の世代の方々が脳卒中になっても、こんな生き方をしている人がいることを判ってほしいのと、自分がまだ生きていることを示すため(アピール) するため作りました。 2004年階段を上ると息切れで、おかし

いおかしいと思い病院へ行くが父親からの遺伝です。父親も拡張型心筋症で 20-30 年前に亡くなりました。心臓の難病である拡張型心筋症こんな病気で即入院だった、入院後まもなく起きていられず、昏睡状態が続いた、気がつけば 2 週間過ぎていた。気がつくと全身点滴だらけ、心臓にカテーテル直接点滴されていた。酸素マスクは鼻の皮膚が剥がれるほど強くつけられていた。死からの生還になっていた。夜になると、病室の温風がベットへ襲いかかる 夜中に起きて汗濁くで着替えと温風対策をしていた。 こんなベットでは寝られないと思う日が続いていた。 そして脳梗塞発病となるこの発病の前兆と思える出来事は 2-3 日前から麻痺の足の指が寝るとピクピク勝手に動いていた。歩いていたなら転倒しただろう、寝たままで発病したから幸い転倒せずに終わった。幻も見えた、天井から子猫がこちらを覗いていたように見えた。何かの誘いかと思って気がつけば集中治療室のベットの上だった飛行機乗っているようにも思えたゴーゴーと聞こえた、ICU 症候群らしい集中治療室 (ICU) こんなところから普通病棟へさあ退院間直かと思いきや次は脳梗塞となり、ベットの上に誰かの手がある動かない動かないこれは自分の手であった。叩いても動かない手病院の先生と看護師さんがライトで目を照らす、「脳梗塞ですね」これ「どうしてどうして、何が起きたんだ」と心で叫ぶまたまた、起きていられない、昏睡状態が 1 週間続いた。ええもう一生歩けないのか、不安ばかりどうなる「なんでなんで何故なんだ自分だけどうなった」と思う日が始まった。恐怖のどん底とはこんなことださありハビリしよう、リハビリこれのため転院する、寝たつきりでは食事も出来ない「遺漏作ろう (胃に穴あけた)」流動食の始まり、翌年 1 月からリハビリが始まるリハビリ初日、立てない座るのも倒れる、一生車椅子の生活かと不安がよぎる。結果は取越し苦労だった。→三年かかって歩けた(昔の人は、石の上にも 3 年とはよく言ったものだ!!) 服も切れない何も出来ない、うつにかかるようだ一生懸命にリハビリし、杖で歩くが転びそうになる立つのもやっと、足が前に行かない、足があるのにどうして出ないのか不思議な瞬間だった。じっと足を見ていたな。足は細る腕が上がらない、しかし、右手は動くし話も出来た。パソコンが出来た出来ることから始めようそうインターネットで友人にメールが出来るホームページ作ってみよう自分の記録を残しておこう、そんなことで発病から 3 年かかって、懸命に勉強しホームページ出来た。「やれば出来るやらねばならぬ何事も」やれることから始めようこれからの生活の不安が横切る会社へ行こう電車も乗ろうエスカレータに乗れるようにしよう・・・タイミングつかめば乗れるものだった。旅行をしたい、北海道の友人に会おう、と思い旅行計画し小樽へ旅行できた。次は娘の結婚式、杖で歩けるか不安が募る、車椅子と杖で出席し歩けた上手くいった。もっと歩けるようになりたいそして、社会へ役立つことしなければならぬ。これまで一生懸命自分のために働いた、これからは世の中のためになるように働こうと思う病気になって、病院のボランティアさんや介護の方達のお世話になって思うことです。リハビリの先生の献身的な仕事を見ると、今までの仕事はまだ世の中に役にたっていないと思う、しかし一生懸命働いてきました。人の三倍四倍働くようにと休まず動いてきた。やもするとインターネットは犯罪性があるかのよ

うな報道があります。しかし、歩けなくても仲間が集まり情報交換できることが出来る現代のインターネット時代にあった利用方法があることを知らせたいためです。ご老人方や障害者が歩けなくてもネットで観光が出来る買物も出来る時代です。ロジステックが発達し、車社会の現代に使わない手はありません。障害者や老人のためのインターネットと思います。仕事もインターネットなら出来ます。弱者のためのインターネットでしょう。健全者は現実の世界で働き障害者はインターネットの世界で働き生活するものである。融合が人の絆となる。手紙がポストならば電子メールはPCと回線がポストです。光のように早くありません。しかし、明日にはメッセージが届くでしょう。まるで「ドラえもののポケット」のようPCから出てきます。 <<-----後編>>-----

----- すべて家族と友人が居るから出来ることす一人では出来ません。リハビリは生きるための治療と同じPT・OT・STの先生がおられます。先生の方々の活動は、社会に絶対必要な仕事ばかりだと思います。良い仕事です、見習って社会に役立つ仕事をしたいて介護する、介護福祉士の方々の仕事は、世の中に必要不可欠な仕事です。もっともっと社会に評価されるべき職業と思います。今後の高齢化社会に向かって見直す職業でしょう。保険制度で書き留めることは、介護保険と健康保険が同じ日に使えない事です。介護保険でリハビリとディサービスを受けております。しかし、怪我や治療で診療する時は健康保険が使えません。使うと介護保険適用のディサービスで送迎で行っても帰りは送りが出来ないのです。行きは良い良い帰りは困る行きばなしには出来ないので困ります。厚生省さん、何とか治してほしい医療制度です。高齢化対策には必要なこと高齢者はいつも病気に成っていると同じです。事務手続きだけで利用者に困る制度は改善してほしい統合保険制度にしてほして同じ財源なのだから事務はit技術で効率化すること利用者の身になってほしいことです。、是正処置対象でないのでしょうか。??? ""苦勞する人が、良い人生に報われる世の中になってほしい"" 楽あれば苦あり、苦あれば楽ありの世の中でありたい心臓は脳梗塞のお陰か、普通の人の最低限の動きになって回復してきた。何が幸いするかわかりません。不自由でも生きていけるかも知れないからです。生きています。今日も近所を歩いて来ました。人は生死を経験しないと、何とかしなくてはならないと思わないに思う企業も最悪状態にならないと本当の再建策が出来ない現状維持意識が強いため目線を下げて見る必要があります最低限を経験しないと判らない最低限経験すれば良く判る。さあ復活に向けて頑張ろう 2007/4 無事復職出来ました、ほとんどの方が障害者で自分は杖であるのは程度が良いのです みな生き生き働いております 自分も元気に働こう、この仕事は広く広げて障害者が働けるようにしよう せつかく障害者になったので障害者を助けられる仕事をしよう リハビリの効果で杖がなくても室内は歩けるようになりました三年かかりました発病当初は足がしびれてズボンもはけないしかし、五年たって痛みも引いてきました 長い道のりでした(2009/10) これからも強い生きる勇気を持って長く生きなければなりません遅いだらしない汚い自分を信じるしかありません

第四章インターネットで障害者や脳卒中検索でたくさんの障害者がホームページを作って

おられます北海道から九州まで様々な方が交流してますお互い病気のことや季節の話題桜が咲いた雪がまだ降っているなど古い 30 年来の友人との遠距離交流もはじまりましたかたや北海道や九州福岡などインターネットの交流サイトでの情報交流など良いことばかりでない、顔が見えない弊害もあるネット上の誹謗中傷ととられることもある親切心が裏目に出ることもある小さな親切心はどこへ行ったのだろう政治と教育に責任がある、我々親にも責任がある人はそれぞれに責任を持つものです。自分のことは自分で行うすべてできれば苦勞しません何らかの障害があるからできないのです自分は親しい友人ができると思うが、相手はそうでないこともあるしかし、障害者同士はお互いの悩みを交流するののようにして歩けるのか知りたいリハビリは米粒大の進歩です自分の輝く時を夢見てリハビリしましたいつかその時が来るだろうこんな体でも夢を持って生きていることを知らせなければならぬホームページ作りに力が入る勉強すればするほどわかることが多い無駄な事のようなこと沢山するしかない無駄は無駄でなくするの自分なり自分が生きるのも自分なり自分を信じていきることリハビリは後から結果がついてきます五年たつて室内は杖なくても歩けるように奇跡が起きました。明るい将来へ進むしかありません病気に負けず世の中に負けずいきぬくだけです日本語の言葉遊びは誰でも楽しめますここ言葉遊び文字遊び第五章心臓と麻痺の改善との回復もあるもう一つ脳の活性化と記憶の確認年齢もそう若くない間もなく還暦に近づく 57 歳になりました。気分は若々しく一生青春でありたい新しい発見をするのが青春と思うインターネットの HTML 言語を見つけ覚えること、「トップページの楽しい HTML 言語サイトここ」はその集大成です。ホームページの作り方は同じ障害者の若い方から一年かかり教えていただいた、これを覚えていれば障害者でも仕事ができます、自分の生きる記念のブログにもできますこの言語を今の子供の障害者へ教えて、今後の仕事に就ける幸せを分けてあげたいそれにはいつもの問題人間の永遠の課題であるお金がいる国の障害者自生金が新しい職場作りの助成金であれば日本を変えることもできますユビキタス社会の創造です、イー社会を作り上げることができるでしょう、現代の大企業はほとんどホームページを作り、更なる発展に向かっております。中小企業への展開が日本の発展につながるだろう我々障害者は低賃金で雇用創出できます、安価なホームページを提供できます労働賃金が高いホームページを定価にしてるから、安い賃金は安価にホームページを提供できます。障害者が作るページはアクセシビリティここを配慮し老人子供が使えることを配慮し作ります人の痛みがわかる人ばかりですそんな大きな構想を夢見ております夢追い人です夢は見るもの見せるもの実現させるもの 第五章-2 これからの人生は家族に囲まれて世界を旅行し旅の記録をつけて世界中に障害者雇用ノウハウを広めて世界中の障害者が働けるようにしたい。障害者雇用普及活動をするのでできれば成田空港の近くで世界へ飛び立てる地域の住まいへ移り、孫や子供家内と楽しく幸せに暮らすようにしたい健康ならばできます。二度と集中治療室には入りたくない悪夢の病気発症からの回復と社会へ復帰するためのシナリをまとめております自分の生きざまを後世へ残しておきたい インターネットサイトは永遠に残せる仕組みですこれを活用しない手はあり

ません企業や個人も必要なインターネットですホームページはパソコンとインターネットのノウハウを誰でも使えるように作っております特に高齢者の方々には使って認知章予防に使ってほしい認証撲滅したい、介護施設で認知症の方々を拝見し思うことです人は何かに興味と関心を持ち、楽しく思うことが必要です思いがなければ始まりません大いに話し、大いに笑いましょう・・・楽しい HTML サイトここ HTML これはこれまでお会いした方々のお礼をこめて作りました。活かせて頂きありがとうございますもうすこし長く楽しく活かして下さい。皆さま、穏やかに幸せにしてください。話せば更に分かると思います幸い話ができます 米粒大のスロー人生ホームページはそんな思いで作りました。あきらめない気持ち、負けない気持ちをこめておりますさらなる日本の発展を願っております日本を変える障害者でありたい同じ悩みの脳卒中の方々は多くおられますこんなに元気になった者もおります。一人で考えず先になった人と支えあいましょうホームページ見ればわかります顔も見せますオープンにしています見せる時代になっております隠すことはありません堂々とすればよいのですなりたくてなった病気ではありませんこれからの医療が発展すること期待します医療・介護・福祉の充実を願ってやみませんすべて人と人の繋がりで支えあっているものです合縁奇縁といいます自分は人生の途中で挫折を味わいました。残りの人生をいかに楽しくくせるかを考えております人の痛みをわかる仕事をする事弱い人の味方になること弱者を救うのはインターネットの利用と活用と思うインターネットのホームページ作りを 56 歳から始めてできました健康で若い方なら楽々できるでしょう活字文化を使ってインターネットを覚える老人の方々も本を読んでインターネット使えば認知症や呆け防止になるでしょう脳障害者だからわかることすみな元気に楽しく暮らせるようにしましょう障害者や健常者が共存できる共生社会にしたい生きるすべての人には働く権利と義務があると思う誰でも良いところ悪いところがある良いところを見つけ出せば良いと思う -----第六章----- ホームページ作り自分の生きた半生を残しておくこと自分の生き方を記録に残す記憶がなくなると心配し書き留めておくことなどを頭において作りましたまた、介護施設で高齢なご老人と生活を共にして何か楽しみをつくりたいと思いましたができることをするメールなどの IT 化時代に合ったことをする幸い情報化は現役のころの仕事として行いましたネットワーク管理ワークフロー仕組み作りなどはお手の物です現役のころに情報化推進と会社企画を行い人事のことも行いました会社の仕組みは全て現役のころに行いました初めにホームページビルダーから作成を行い練習のつもりで仕組みを学びました平成 20 年に、障害者雇用企業へ再就職して html 言語を学び文字で作る仕組みも学びましたそれからは文字で作れるようになりました楽しい html タグサイトは文字で作りましたそれからは格段の進歩でパソコンとインターネットがあれば世界中どこでも作れるようになりましたそれがユビキタス時代ですパソコンとインターネットがあればいつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れます作れます夢のような時代になりました旅行先でも仕事ができます一度覚えれば可能になります後期高齢者の方々にも使えるホームページ作りを心がけております写真とビデオで動くペ

ージ作りを簡単に使えるようにしました -----七章----- そんな  
思いから日々の心情は次のようホームページにまとめました。 I ●人生生きる心情 25 箇  
条]・・病気に成って思うこと・・一人ごとです 全て長いサラリーマン生活で、多くの諸  
先輩方々に教わった事柄です。 読んでも良い  
し読まなくても良いです。 共感してくれる方が  
居ると嬉しいです。 成功への道をたどります。自分への戒め(もっともと思うこと  
の良いことだけ書きました) 二十二戒 10 戒はここ-----  
----- 1 条. 人生生きることをあきらめないこと、  
生きる勇気が必要 麻痺の改善に必要、あきらめたら人生は終わりになる 入  
院当初の心不全で二週間脳梗塞で一週間、三週間意識不明(昏睡状態)で生き残った せ  
っかく生き残った命なので生きることをあきらめないことが大切である。 一生勉強  
一生現役 2 条. 元気に前向きに考えること 前向きにGO前進のみ、ときどき振り  
返ることも必要泣きたい時うらやむ時話したい時、じっと我慢する時人生にはその時々  
に悩みがあるたどり着く先は一人前の男同じ歩んでも、夢と希望が無ければならないゆっく  
りじっくり前に進むこと 3 条. あせらないこと 動揺とあせりの日々になつて  
無意識のうちに焦りがでます 意識の集中が出来なくなってきた。 もう一度振  
り返る時間が大切のようです。このホームページは脳梗塞になって作ったページです。出  
来ないことも出来るようになった。今の世の中はスピード速いのが常識になっている。し  
かし、ゆっくり考えゆっくり動くのが体に良いこと 応答はすばやく詳しくはゆっくり確  
実におこなうこと 急ぎ過ぎは寿命も縮める。なかなか体がついてこない気持ちとか思い  
やりなどの精神だけしっかりしてると言い聞かせるだけ思うことが良いのです良いことだ  
け考えることも必要 4 条. 病気の気に負けないこと 気力の勝負 どうしても、負  
けそうになるが踏ん張ること 反省と見直しすることの日々になっている 病気はほと  
んど完治しかな。 左半側無視こんなことで気がつかない時があります。 左側にあるも  
のが気にならない不思議なことです、無視すること分からないこと 後は手の麻痺改善の  
み、殆ど片手で生活できます。こんな体で生きてます、おそらく健常者にはわかりません。  
歩くのは三年かかって、杖なしでも可能になりました。高次機能障害(買い物など)にも慣  
れる何でもやること自立できること外に出ること毎日の階段昇り下りすること話すること  
趣味を持つこと(インターネットとデジカメ写真) ビデオの時代になっている 5 条. 寛容  
な心を持つこと 健康第一 健康な体から良い考えが浮かぶ 元気に健康第一  
に考えるべし 冷静に穏やかに広く考える 人に信用される人になること それに  
は人を信用すること 期待され期待すること 夢は大きく実現するために持つこ  
と じっと我慢の人生になる 我慢の先に夢が開ける短気は損気 多少  
の失敗トラブルは家族の絆と組織のチームワークが強くなる 大きな失敗をしないよ  
うに是正処置を確実にやること 6 条. 人は人情を持つこと 情けが必要 やも  
すると、情け無用と言われる方もいるが、苦勞を知らない人でしょう 若い時の苦勞

は買ってでもしろしかし、苦勞はもうたくさんです十分にしました 情けが無い世の中  
はありえない 人がゆえにあること 7条. 「合縁奇」 世の中は不思議な縁が縁を呼ぶ  
不思議な縁が良い縁に変わり拡大する 人の輪を広げることが、人間を大きくする 友人  
を多く持つこと、 犯罪も無くなる 人に頼る時は頼ること 全て自分では出来ませ  
ん 8条. 効率化はIT化で可能、人の効率化には限界がある 無駄をすることが成功の  
秘訣、人のすることに無駄はない、物を作るのに無駄があると失敗する 人の行うこと  
には無駄がない多くの無駄なようなことをすること 無駄なようなことから本来の生きる  
ことが生まれる 無駄なように見えることにお宝がある お宝を捨てるのも自分で行うこと  
捨てるのも自分で経験すること 作る物には無駄がないこと 人の効率化は人を駄目  
にする 費用だけに目を向けない 生き活きと生きる様に、活躍することを期待し支えら  
れば効率が上がる 9条. 良いことも悪いこともいろいろある、悪い事ばかりでない、均等  
になっている、神様は均等に平準化している 要塞翁が馬(さいおうがうま)の考えで、不幸  
と思うのが幸いになるかもしれないと思うべし人間は何が不幸か幸いか死ぬまで分から  
ない。 死んでは何も分からない、死ぬ前にやれることをやること悔いの無い人生を送る  
こと、いつも平坦な道ではない、でこぼこ道や坂の道塩水も甘い水も有る、手で飲もうが  
コップで飲もうが人それぞれで飲めば良い 谷の次は山になる、夜道(闇)は必ず昼間  
になる楽あれば苦あり、表と裏がある、今の苦しみは、必ず楽になる上りも下りもある1-  
0は二進法 「コンピューターは16進法」で考える お金は(円)は10進法で使われ  
る 10条. お金は天下の回り物 損して得しろ営業はお客様への喜ばれるものを提供す  
ること利益はついてくるものなり 11条. なせばなるなさねばならぬ何事も、なさぬは  
人のなさぬなりけりナセルはアラブの大統領 12条. 人は切り捨てるのでなく活用が大切、  
どんな人でも良いところがあるはずです 情報は「情報テラシー」で生きてくる 良  
い事だけ見るようにすること 必ず良いところがあります 人は財産 人財と思うべ  
し 人が財産の会社もあります もっとそんな会社を増やさなければならぬ どん  
んな障害があろうとも良いところがある 今は、良いところ見つける旅です 終着  
駅は見えてくる まだ始発駅にたどり着いただけです 13条. 上下左右のコミュニケ  
ーションの実行 理解できる、コミュニケーションは人間にしか出来ない??  
コミュニケーションが良い世の中を作る 話しないと事情や思いが伝わらない  
有言実行が良い 元気で会って話できる人はそれがよい 電話でもメ  
ールでも良い人と人が繋がるのが良い 出来ればネットのホームページ が  
あると良い お茶のみ話でもしましょう。 文字が打てない人にはマイ  
クで話せるところが良い 納得行くまで、話し合しましょう。 14条. 違法行為はしな  
いこと コンプライアンスは守るべし 警察沙汰だけはやらないこと 悔いの無いよ  
うに行うこと やらないではなく、どうすれば出来るかと考えることやって失敗するよ  
り、やらないで大失敗するよりましだ、 有言実行すること15条. 「仕事は「誠意・  
迅速・確実」に行うこと 「3」つの謎、二つではなく三つ考えること 3

つの中から選ぶこと人への「思いやりと信頼」をプラスすること

プラスワンのサービス

ワンストップでサービスすること

人任せにはしないこと

16条. 「経営は実行」で成功する

考えただけでは「絵に書いた餅」と同じ

机上は机上の絵と同じ

アウトプットして数値で「科学的」に分析と評価確認を行うこと

結果だけにとらわれず経過・経緯も重要視すること

苦勞を評価すること

作業担当する、働く現場が経営を優先させること

[pdca] のサイクルを三回廻すこと

p プラン d ドー c チェック a アクション PDCA 改善サイクル

改善のサイクルです

やって [失敗] するのは、やらなくて [大失敗] するよりははまだ

実行するべし、いかにして出来るか考えること失敗は、見直しや是正すること、直せば良いだけです 17条. 困っている人への助力を惜しまず

病院で発見した言葉です。

障害者になって特に感じます。

常に困っているなので、この言葉には共感を強く感じます。

障害者は常に困っている弱者と思います・・・自分だけかな???

<<失敗談・・・いい訳ととられるかもしれないけど書きます>>

↓ ↓

退院後まもなく、困らない人には迷惑と思われました。

特にネット社会では相手が見えないので、アドバイスは迷惑と思われるようです。  
困るのを待てない性格で、おせっかいと思われることがあった。  
現実気持ちは分かるようにしないといけない

迷惑行為ととられて、ある掲示板で出入り禁止もされた。

寛容な気持ちでネット社会は出来ないようです。  
この反省を踏まえて、便利なネット社会で生きて行こう。

「不愉快・不快とか迷惑」とか思われたい、使わない、使わない安心できる社会にしましょう。

安易な使い方は友達を失います。

ネット仲間を増やすには寛容な気持ちが必要です。

ネチケットの決りを守るべし

18条.老人と障害者は世の中を良くするのに役に立つと思うべし

何かの役に立つと思わないと気がめいるので、良いほうに捕らえて考えます。  
バリアフリーの提案などに役に立つ 「思いやりの心」 普及拡大に役に立つ  
見えないこともある、いずれ見えてくる

19条 口は災いの元・(反省)

思いつきの発言は思わぬ誤解が発生する  
え  
言いたいことは次の日に言

ちょっとした時間が解決する  
急がば回れ

冷静に考えて発言する必要がある

ちょっと待て、見渡す時間が良い道へ

20 条.人の話は素直に謙虚に聞くこと

良い意見と悪い意見から判断すべし  
良いところを吸収し、やれる事をやれば良い  
やれないところは治して進めればよい  
無理は禁物、出来ることすること  
素直に聞いて参考にするべし

21 条 苦勞は買ってでもしろ

しかし、病気の苦勞はもう入らない  
仕事の苦勞は良い経験になる  
病気の苦勞は良い人生経験になる  
人の痛みがわかるようになる  
生き死にの苦勞は無いが良い  
苦勞の連続をしている

22 条 善意を尽くす

正義は勝つ  
良いことをすること世の中に役に立つことすること  
社会へ貢献すること

23 条. 人のすることは、無駄をすること、無駄なようで無駄でない

現代社会では無駄無理斑は禁物と言われているが  
無駄なことすることが大切である  
お金を使うことは無駄をしないこと  
人のことでは無駄が大切  
無駄の中にお宝があると先人の有名人が言われていた  
無駄が出来ることが幸せなこと無駄が人間を育てる  
本来人間に真の無駄は無い  
自然界に立ち向かうことが、無駄なことである  
本来、人間の世界は空と無色である  
欲望やしがらみが色をつける  
瞑想になるべき  
雲のように流れ過ぎる事が現実の時間である。

誰も止められない  
無駄な よう な 人生を送る人大歓迎  
ここまで読んでくれた人も歓迎します  
本当ありがとう。

#### 24 条改善活動

何故は三回回すこと  
三の不思議三の秘密  
三には不思議な謎がある  
提案は三つ作って一つ選ぶこと  
三種の神器  
三が日  
第三の男など

#### 25 条.最後に

共に生きる  
人は支えあい共に生きるものです  
仕事はオーケストラのように  
共同協力しすること  
良い音を出すのと同じことです  
外れた音でも良いことで救うこと  
支えあい大切です  
失敗は誰でもあります  
直して良ければ良しとする

哲学的になりました

#### 26 生きること勇気が必要

先に亡くなった友人や恩師のためにも長生きしなくてはならないまして孫が生まれた  
ので更に長生きしなくてはならない

以上 25 箇条を実行するべし

全て出来れば、福の神様が降りてきて

おのずと、 幸せがやってきます。

信じるしかない！！！！

## 六章

終わりにあたり

これまでの反省として

あまり頑張りすぎないこと

体は正直者です

無理が続けば疲れてきます

どこかで息抜きやリラックスをすること

ストレスを発散できる趣味をもつこと

ストレスが大きな病気を作る

欲を持たず小さく生きること

健康な体を常に考えること

健康が一番仕事は二番とすること

生きるすべてがリハビリなんですね

生活そのものがリハビリです

記憶も歩くもリハビリです

そしてリハビリはうそを言いません

後からついてきます

正直者です

自分のためのリハビリをしなければなりません

自分一人ではなかなかできない

仲間や家族がいるからできるのです

人と人に支えられているのです

日々の心の変化などをショートメッセージとしてまとめました

——\*\*\*\*\* ● ショート メッセージ ●\*\* \*\*\*\*\*——

-----

きままなメッセージです

- ・ 人と人の繋がりを大切にします。
- ・ リンク集の「フォトギャラリー」ここには笑える三十年前の写真があります。



報道通りです、脳卒中と心臓病悪化です。

やせたいのですが、なかなか痩せません。

古い元気な頃の写真ながめて楽しんでおります。

これまで楽しい過去があったので、もう一度もう一度楽しい未来を作りたいと思うだけです。

後世を楽しく過ごす競るようにしたいと思う、思いばかりで、明日への明るい未来を開くのは自分だけでない

障害者へ明るい未来を作りましょう。日本の発展と繁栄のために働こう

スロー人生を走るから歩くとした

インターネットの楽しい使い方を求めて掲載しています。

趣味を持ちましょう。

趣味を持てばリハビリにもなります。

考えることや歩くことをしたいと思うからです。

#### 広告主募集

介護やデジカメなどの情報化広告主募集しています。

情報セキュリティーは悪いことする人が居るから法律を作って悪い人を作る

良い人も悪く取られる

ヒトとの信頼がなくなる世の中になった、秘密を作るから秘密を暴きたくなる

誰でも見えるようにオープン化が世の中を健全に明るくさせて犯罪をなくす。

平成の個人情報法が犯罪を作っているのではないか、昭和以前にはなかったことだ

時代の流れで世の中が進歩している

情報の氾濫が犯罪を増やしているのではないか。

セキュリティーはキチンと守る時は守り、オープンにする時はオープンにすること

識別を明確にするべし

何でかんでもセキュリティーで固めないこと、仕事が停滞して発展はない

発展はオープンにして自由な考えから生まれる

#### 人間論

人とは辛いことがあるから乗り越えようと生きている

全て楽だったら何もしなくなる

多少の辛さは生きている証である

生活を良くしようと、進めているものである

死んだら辛さも無く無情だけ残る

生きていればこそ楽しみも悲しみも辛さもある

それが人間なんだ

そして人の一生は平等になっている

全て自分が歩んで進む道なり

楽しくも悲しくも自分が決めること

**\*\*継続は力なり、間違いを恐れないこと\*\***

所どころ間違いや誤字当て字が発生する

しかし、間違いを恐れることなく、粛々と更新続けます

更新が途切れたらトラブルが発生したことでしょう

継続することに意義があります。継続は力なり生きている証拠なり 自分を信じて生きる  
こと

良いことをかんがえれば、良いことがおのずと迎えてくれる

世の中に役に立つこと考えて進むこと

他人の幸せは自分の幸せと思うこと

幸せは天から迎えてくれる

イー社会(e 社会)の創出を目指す者として、より良い提案を掲示板に投稿願います。

自分はイー社会は人の顔が見えないので、人らしく住める社会を作りたいと思  
います。

具体的にこんなことで、出来ると言う思うことがほしいと思っております。

当然顔写真とか、相手の顔と住まいがわかって現実の世界と同じく住めるとこ  
ろと思います。

悪用する人はイー社会から追放するしかありません。

イー社会は現実と同じく住む場所です

距離と手間が無くせる世界と思います

時々見直しし再編成する

仏教用語の搬若心経ここで [功德] とは誰が見ても人種宗教を乗り越えて良いことを  
言います

麻痺の高校生が pc 活用で勉強している報道見て何か透くってれないか考える

考えることは実行して打目はだめでやりなおせば良い

障害者の立場で障害者を考える

介護の現場は苦労人ばかり、老人介護と一緒に生活するとわかることが多い

これからの世の中は医療と介護・福祉の取り組みが、政治良し悪しの判断基準にな  
るのでないか 悪霊と善良の神が居て最後は善良の神が救いの手を差し伸べる、捨てる神  
捨てる神頑張る人には善良が宿る と信じるしかありません

インターネットを使ってページ作りながらインターネットの怖さもわかります

インターネットの落とし穴としてまとめました、半生と失敗の連続です

-----●インターネットの落とし穴 ●-----

インターネットは便利なようで落とし穴がある

一般的には「ネチケツとと呼ばれるエチケツがあり、現実の世界と同じようなエチケツがあります。

自分の体験談交えてお知らせします。

この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いやすく・なじむインターネット世界がくると思います。

一般的に「誹謗中傷はしないこと

ホームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと

間違ってもすぐに誤れない訂正できません。落とし穴が待っております。

自分だけと思わないこと・・・不特定多数の方方が見ている、そして覗いています。

自分はもしかして困るのではと思うことなどを見ると、我慢できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思います。

良い方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。

困っている人は助かると思うが、困っていない人は、「余計なお世話と」思います。

ネットは相手の顔が見えないので、メッセージがストレートに伝わります。

合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。

ネットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。

怒り出すのに更に反発しメッセージを送ると火がつきます。

相手が困る時まで待って、メッセージ送るのが良いでしょう。

親切心で送っても悪意と取られることがあります。

お互い寛容な心で相手しましょう。

満員電車のぶつかり合いと同じです。

押した引いたと言っても始まりません。引けば良いだけです。

メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。

cc・bcc の方は to へのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をするものです。

to の相手にフランクに送っても cc・bcc の人は失礼なやつとします。

顔が見えないネットの落とし穴で、誤解が生まれます。

些細なことが、戦争になるのと同じです。

合って話せばなんでもないことが大きくこじれます。

教訓

マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りにくい、一人よがり嫌われる嫌われ者です。

↑ネットの落とし穴

<<<追記>>>>

活字を見てインターネットが楽しく使えることを願っております  
こんな素晴らしいツールを使わないのはもったいないと思います  
自分は普通の人ではありません  
ちょっとおかしい障害者の年寄です  
サラリーマン 40 年経ちました  
これまでのおかげで今でもサラリーマンをしております  
あきらめない気持ちと生きる気持ちがあれば生きることができます  
すでに発病から六年経ちました  
余命半年から六年経ちました  
まだまだ生きなければなりません  
人生は山登りと同じ上がれば上がる程、息切れはするが視界が広がる  
杖ついて上がれるとこまで上がります  
頂上に着くのは、何歳かわかりません

山登りができなくなるのは  
神様が必要と思わない時でしょう  
人生半ばにして挫折を味わいました  
この経験を生かして生きなければなりません  
重い経験です  
重ければ重いほど楽な時はとても楽になるでしょう  
ちょうど山の頂上に着いた時と同じです  
お話すればさらに夢は広がります  
身振り手振りで説明して見せます  
現代はいかに「見せれる化」時代です  
見せる時代になりました  
秘密はありません

日々の経験などから日本語の文字や言葉などの遊びとしてまとめました  
重ねて描きます

言葉遊び

言葉遊びで脳の活性化しましょう。自分もこのページ作るのに脳の活性化させております。  
インターネットにリンクさせております 「ここ」の文字をクリックすれば良いので  
す  
インターネットの辞書代わりに使えると良いですね

人は年老いて、だんだん慾がが出るんだよな、

-----小倉百人一首ここ-----脳開発ツール-----年ふれば よわひ  
も老いぬしかはあれど花を見れば物想ひもなし 古今和歌集ここより 大政大臣  
田子の浦うちでてみれば白妙の富士の高嶺に雪は降りつつここ 山部赤人  
玉野をよたえねばたえねながらへばしのぶることのよわりぞもするここ 式子内親王

今はただ 思ひ絶えなむ とばかりを人づてならで いふよしもがなここ 左京大夫道雅（さきょうのだいぶみちまさ）

-----長寿の言葉長寿-----

長寿の祝いの言葉ここ

[c.doc 長寿の言葉ダウンロードしてお使いください\(ワード\(27kb\)\)](#)

[pdf 長寿の言葉ダウンロード\(pdf27kb\)](#)

一．還暦 六十才でお迎いの来た時は只今留守と云へ

また今日から始まりだと言へ

一．古希 七十才でお迎いの来た時は、まだまだ早いと云へ一．喜寿 七十七才でお迎いの来た時は、せくな老楽これからよと云へ

一．傘寿 八十才でお迎いの来た時は、なんのまだまだ役に立つと云へ

一．米寿 八十八才でお迎いの来た時は、もう少しお米を食べてからと云へ一．卒寿 九十才でお迎いの来た時は、そう急がずともよいと云へ

一．白寿 九十九才でお迎いの来た時は、頃を見てこちらからボツボツ行くと云へ

気はながく 心はまるく 腹たてず のんびりゆっくり行くと云へ

----- 俳句俳句-----

<季語>

代表的な季語を掲載します

[三月]

・春(はる)

・陽春(ようしゅん)

・仲春(ちゅうしゅん)

・如月(きさらぎ)

・啓蟄(けいちつ)

<サンプル>

夏草やつわものどもの夢のあと 芭蕉  
俳句協会サイトここ

2008/9/23 秋の空

爽やか風が  
吹いている

2008/9/25 こうじのね

リフレッシュする  
かがやき

2008/9/26 夜明け前

歩く姿は  
ゆめのよう

2008/9/29 あきのそら

みらいへさそう  
そよかぜか

2008/10/3 工事の音

明日への扉  
解錠日

2008/10/7 訪問リハビリ

2008/10/8 秋雨

サアサア降るか  
ふゆきたる

2008/10/15 仕事の

勉強は 明日へのきずな

2008/10/16 たまにの見直しした

2008/10/23 秋の空

雨降る日に  
冬近し

2008/10/24 明るさは

夢の実現へ  
向かう灯

2008/11/17 秋の空

晴れ晴れ清む日  
今日も来る

2009/1/28 冬来り

霜の柱は

厚み増す

>>>青春>>>>>>>>

2009/3/11 白銀に夢を求める青春也

春の野に若芽葉摘む思いで

>>>春>>>>>>>>>>>>

2009/3/15 雪降れど春近し(北の大地)

コメント・・・季語がダブリ

→ 雪解水北の大地をとうとうと

2009/03/19 桜散る野々山に薫る風

2009/3/27 春風に・思いをはせる・ふるさと

2009/5/22 新緑に日差し輝く今日の日々

2009/7/15 わらび摘む故郷の山を駆け巡る

2009/7/30 新緑に希望の光輝けり

2009/8/19 新緑や希望の光新天地

2009/8/25 夏休み体休める活力日

ボキャブラリーを増やしていこう

-----村恵座右の名-----

インターネットの座右の名ここ

初心忘るべからず

次の仕事は相手の身になり考える

仕事は川の流れと同じ

体験してわかる痛みや楽しみ

-----諺ことわざ-----

-----ことわざ-ことわざ-----

自分の解釈も付けております

先人の方々は良い言葉を残しました

言葉の温故知新と思っております

-----お勧めのことわざのマーク・赤線の下のこと-----

---

ことわざにたとえて現状の情報を掲載します

ことわざ辞典ここ

ことわざ辞典ここ

ことわざ四文字熟語ここ

座右の名ここ

①石の上にも三年

三年たって歩けるようになった

②案ずるより産むがやすし やればできる

③楽あれば苦あり、苦あれば楽あり

長年苦勞して出世して楽かと思えば病氣した

④趣味は身を助ける

⑤火のない所に煙たたぬ

⑥何が幸いするかわからない

脳梗塞で心臓病が回復してきた

⑦転ばぬ先の杖

杖持ってわかりました

⑧急がば回れ

急がずゆっくりすることが良いこととわかった

⑨同病あい哀れむ

⑩塞翁が馬

⑪石橋を叩いて渡る

叩いて考えず渡ることも必要

⑫夢と希望と目標を持つことが大切

⑬初心忘れべからず

2009/2/3 節分

⑭合縁奇縁

世の中は全て縁で繋がっております

⑮笑う門に福来たる 笑いしか出ません ⑯雄弁は銀、沈黙は金

しかし、言うは一時の恥、言わざるは一生の恥

最後は言うがよく考えて言うこと

口は災いの元

頭を冷やして明日言えば良い知恵がでる

⑰一病息災

⑱復活はゆっくり・オリジナル

⑲米粒大のスロー人生・オリジナル

ゆっくり復活する、あわてず焦らず実りを待つ

⑳無駄は人生を豊かにする・オリジナル

無駄の中にお宝が眠る

21 果報は寝てまで

2 2 最後まで何が起きるかわからない

2 3 2度あることは三度ある

心臓病発症と脳梗塞発症でも生き返りました

良いことが二度ありました

今度は良いことが三度目あると思います

良いイメージトレーニングしてます

2 4 窮鼠猫をかむ

本当に困った時は本当の力を出す、

相手が、辛いことや強いことにも立ち向かう

2 5 二度あることは三度ある

26 困った時の神頼み

神様仏様キリストさま

全能の神へ救いを求めます

27 捨てる神あれば拾う神あり

2度死にそうになり生き返った、3度目も社会へ生き返らせてくれる

28 趣味が身を助ける

自分は機械を触ることが好きです

コンピューターも好きでやってました

今は趣味でパソコンを触ってます

将来はパソコンを使ってIT化の仕事したいと思ってます

29 あとの祭り

病気になってから反省してもあとのまつり、しかし健康に注意してます

29 一生勉強一生現役

勉強が良い、そして人に役に立つこと

30 同病あいあわれむ

同じ病気患者は辛さとか痛みとかわかります

お互い支えあって生きることが必要と感じます

特に脳卒中は、毎日が生き地獄のような生活です

健康な人にはわからないことです 31 転んでもただでおきぬ

病気で挫折しても弱みを強みに変える

何でも良い方へ向かいます

32 一病息災

自分は二病で更に長生きしなくては

しかも心臓と脳の重要な部所です 33 結果良ければすべて良し

最後に笑えればすべて良し

苦しみも喜びと消える

34 寄らば大樹の陰

学歴がないので、我慢の人生です

35 夢は大きく心は広く

花は大きく強く咲かせる

36 正直者が馬鹿を見る

しかし、まともに正面から生き抜く

37 過ぎたるはおよばざる如し

38 待てば海路の日和あり

39 鳴かぬなら泣かせてみようホトトギス

40 正論は勝つ

大人に正論は通じない

子供の暴論に勝てない

41 継続は力なり

42 無駄でも数打てば当たる

43 人の幸せは自分の幸せ

人の不幸は自分も不幸

幸せな日本になってほしい 幸せとは、楽しめることですね

人生を楽しむことです

笑いに現れる

44 人の話は素直に謙虚に聞くこと

45 夢の実現へ

46 意志あるところに道は開ける！

47 せずして後悔するより、やって公開するべし

48 言わずに公開するより、言って後悔するがよい

49 普通のこと、普通にできることが一番良い

50 正直者が馬鹿を見る

正直者が成功するようになりたい

51 言わずに悔やむなら言って悔やむ

言うは一時の恥、言わざるは一生の恥  
時間をおいて冷静にすること

52 苦難が成功の元

苦難があつて本領発揮する

---

53 うまい話には裏がある

先を読むこと

見えないことが潜んでる、事情や理屈が見えていないのが多い

54 働かざる者食うべからず

働きたくても働けない理由があるものです  
働ける職場があればだれしもが働きたいものです  
障害者が障害者のための職場を作れば良いのですね。

55 したしき仲にも礼儀あり

56 捨てる神あり拾う神あり

57 「ありがとう」から幸運が生まれる

毎日感謝とありがとうの時間です。  
活きる喜び仕事の喜び  
喜びの中から楽しみが湧いてくる

58 人の口には戸が立たぬ

セキュリティホールは人の口です  
情報セキュリティの過剰反応は反映をなくす  
隠し事をなくしてオープンに「見せる化」をすれば良いのです  
人の心の改善が良いのです、啓蒙活動が良いのです  
それには人を信用することされること

59 物忘れしないように三弁唱えてワンと言え

右脳梗塞ですが、数分前のこと忘れるのが多い  
なぜか不思議です、昔のことは覚えてるのに忘れることが多くなった

電気の消し忘れ、ドアの閉め忘れなどちょっとしたことを忘れることが多い  
何か途中で言われると気が散り忘れることが多くなった  
致命的なことにならないければ良いと思うばかりです

60 人を信用すれば発展拡大景気回復  
信頼信用生き帰ること

61 虎穴に要らずんば虎児を得ずここ  
危険を起こさないと希望の物が手に入らない  
そうならないように、備えあれば憂いなし

62 井の中の蛙  
大きな器に入らないと周りが大きく見えない  
狭い処に要ると大きく見られない、世間知らずになる  
しかし、井戸の中からは空が見える  
(類似) 井の中の蛙大海を知らず

63 経験がものを言う  
経験するものが一番わかる  
病気も経験する人が良く分かる  
病気で経験が深まります  
経験者は語る  
経験者には勝てない

-----  
64 真の心は真の顔  
顔が見えれば心が読める  
会って話せばわかることです  
フェイスツーフェイス F2F  
-----

65 夢はみるもの見せるもの  
そして語るもの  
大きな夢を広げるもの  
実現させるもの

66 寝るより楽はなかりけり  
しかし、いつも寝ていると細胞が分裂するように思うしたがって起きて歩けるうちは

歩きましょう

体を休めるのは良いと思う

そのように実行してます

67 困った時の神だのみ

神様は粗末にしませんしてません

これまで沢山の救いを求めてきました、これからもお助け願います

68 リハビリは後から結果が付いてくる 69 幸せは幸せの中ではわからない

-----  
70 策は見える化へ

<<<政策施策検索など>>

見えない努力と見えないこともある

-----  
71 短所は長所 長所は短所

逆も真なり

72 論より証拠

論ずるより実行した結果が良い

73 ピンチはチャンス

現在は一生のピンチです、しかし、チャンスかもしれません

復活するチャンスが訪れるかもしれません、生きていればあります

74 孫は目にいれても痛くない

たしかに舐めたいくらいかわいい

指をかまれても痛くない

75 寝るより楽はなかりけり、浮世のばかは起きて働くここ

もう無理は出来ないしかし、起きて働くことは大切ですね

76 長生きは三文の徳 77 何が幸いするかわからない

2009/8/20

78 身から出たさび

これでほとんどの方はおおきく失敗します。自分の生死をさまようことになります

時々さびはおとして磨くことが良い、政治も仕事も同じ

長く続くと錆ついて移転転勤入院で気が付きます  
磨けば光って又輝きます

79 あとのまつり

怒ってから反省しても前に戻れません  
祭りの前の正しい準備が必要

80 弘法も筆のあやまりここ

誰しも誤りがあります 正しく直せば良くなります

81 人の振り見てわがふり直せここ 良いところだけ見ることが良い

82 餅やは餅や

それぞれの専門家に聞くのが良い健康は病院の先生  
IT化は機械の専門家へ相談するのが良いですね

83 信じる者が救われる

84 良薬は口に苦し

良い薬は簡単に出来ない、多少辛くてもやる(飲む)しかない

85 悪口は身を滅ぼす・借金は身を滅ぼす・教条ここと狭量主義ここが身を滅ぼす

86 人生何が起こるか分からないここ

だから楽しんだ 期待することとを楽しむこと未来はだれもわからない

87 下衆(げす)の勘ぐり考えに及ばずここ

何が下衆かご自分で考えること、卑怯とか不浄の考えですね、必要な時に考えず時が  
終わったときに考えること

88 心頭滅却すれば火もまた涼しここ

心を強く持てば困難にも勝てる、シャキッとすれば辛いことにも勝てる

89 失敗は成功の元

何度も何度も失敗の連続です

90 病気は気持ちを引き締める

91 病気は人の縮図が見える

92 時を得た一針は九針の手間を省く

手間をかけて行うことが良い物を作る

93 老年に登れば登るほど視野が広まる

94 失敗から学ぶことが有能となる成功からはたかがしれてる

失敗と時間をかけることが良い、人は時間をかけて経験が深まる

挫折を味わい良い味の人生になる

順調な人生は味が甘い薄い人生になる

95 老年は山登りに似ている。登れば登るほど息切れするが

視野はますます広くなるここ

年齢重ねるごとに知識は増えて老快になる

96 一念岩をも通す強い信念があればやり遂げられる

97 仕事は河の流れのように上流から下流へ流れる、流れの止まらないように相手の身になって考えること

仕事も人生も同じ道をたどる、たどった先の生き方を流れるように考えてすすむこと

98 転ぶ時は畳のへりでつつまづいて転ぶもの

ちょっとしたことで事故が起きるので小さなことでも注意すること

ヒヤリ・ハットが事故の元です、これは本当です、正しく健康ではわかりません

ことわざ通りと、自分を信じて生きております 間違えやすい漢字ここ

-----川柳川柳-----

サラリーマン川柳ここ

・小さな巨人豚インフルエンザが世界を駆け巡るブブーと(ワクチン大魔王)

物言わぬ上司不利になると責任はお前と叫ぶ(負け犬)

ほめぬ上司ほめ上手部下(中間管理職)

-----短歌短歌-----

nhk 短歌ここ

忘れては夢かとぞ思ふ思いきや (在原の業平)

闘病の日々にありし夢多き思いの彼方へ膨らむ希望 (オリジナル)

ウイルス怖い鳥と豚人も怖い小さな巨人 (ワクチン博士)

インターネットで何が出来るインターサイトは簡単サイト (出来な苦勞)

気の変わる人に仕えてつくづくとわが世がいやになりけるかな (石川啄木ここ)

袖ひちてむすびし水の氷れるを春立つ今日の風やとくらむ (記の貫之ここ)

まず始めて覚える何事も (初心者)

-----縁起もの縁起-----

七福神ここ

千葉の七福神ここ

印西市七福神ここ

佐倉市七福神ここ

-----サラリーマン心得心得-----

仕事は売上原価意識を持つこと

現役のころは毎朝

「おかしもあ」の復唱をしたものだ

お・・・おはようございます

か・・・かしこまりました

し・・・少々お待ち下さい

も・・・申し訳ありません

あ・・・ありがとうございます

そしてサラリーマンの常識

ハウレンソウ

厳しい教えを頂いたものだ

ここ

ハウ・・・報告

レン・・・連絡

ソウ・・・相談

完成させず残して更新します

-----熟語(三・四文字熟語)-----

熟語集ここ

- ・合縁奇縁
- ・四面楚歌
  
- ・一期一会ここ
  
- ・有言実行・・言って自分へのプレッシャーをかけて実行すること
  
- ・無駄宝有・・無駄の中にお宝があること
  
- ・人類平和
  
- ・一生勉強
  
- ・一生現役
  
- ・一生勉強
  
- ・一生青春  
新しい発見が青春の証しと思う  
発見し喜びに変わることが青春だろう
  
- ・悲願達成
  
- ・有言実行      ・一喜一憂
  
- ・率先垂範・自分から進んで模範になること
  
- ・進取精神・常に進んで新しい技術を身につけることが必要であり、時代に遅れることなく先を進むこと

・自画自賛・自分をほめて喜ぶのが良い

・一心不乱・何事にも真面目に集中し乱れないこと

・千客万来・絶え間なくお客様が来ることここ

・徳不孤（論語） ・ 人徳のある人は孤立しないで多くの人が集まることここ徳は孤ならず

・仁義礼知信（論語） ・ 社会で生きるための言葉ここ

・初心貫徹 ・ 自業自得 病気も同じあとのまつり

・中途半端

帯に短し襷に長し

最適な処に出来れば良いがちょうど良いところは難しや

・巧言令色こうげんれいしょく(孔子様より)

うわべだけはいずればれる真を行って生きることここ

・深層心理

本音で生きよう

・仏教曼荼羅ここ

世界は一つ本質の世界で繋がっている

・弘法太子 空海ここ

仏教のお太師 真言宗の開祖 高野山を聖地とした

・医食同源

口にする飲み物や食べ物が健康の秘訣

あまり上手いものを多く食べると病気になる口にするものから健康が生れる

貧乏なほど健康でいられます。たしかに発病前は暴飲暴食で不節制の塊だった

今は根野菜と魚中心で粗食になりました、健康第一の食事を頂いております

・自己満足

自分だけ満足出来れば良いのではないか、隣の芝生は青く見える

他の人は良いように見えるが、今の自分が満足出来ればそれで良い

・自我意識

自分を見つめて自分を意識すれば反省も健康も生れる  
そして普通の人と意識すること、普通が一番良いことですね  
これまで駄目でも、これからもっと良くなると思うしかない

- ・異口同音ここ

皆が口をそろえて意見が一致すること  
全体的に賛成をすること、ここに共感が生れて良い方向へ向かう  
納得できることはこんなこと

- ・感謝感激

妻の介護に感謝感激してます ありがたいありがたい

- ・親切丁寧

仕事は丁寧に手間をかけること無駄を多くすること

- ・順風万帆ここ

順調にだれしものが進んでいない、生きるに皆辛い山谷越えて進んでいるのだ

- ・二足歩行

これが難しい、入院のベッドの上の生活で筋肉が落ちて歩けなくなる  
戻すのには二倍三倍かかります、あきらめずリハビリすれば回復します  
人間の能力の限界にチャレンジしてるような気がする

- ・誠心誠意ここ

- ・般若心経ここ

- ・二人三脚

夫婦は二人で一人

- ・夫婦一体

二人で一人のようです

- ・開運来福

運が開けば福が来る  
笑いで開け笑いが一番

・自業自得

病気は苦勞と呼ばず自分の責任と言うようだ

2009/8/26

・唯我独尊

うぬぼれは禁物上には上がある、下には下がある

・広壮豪宕

大きな気持ちでおおきく生きる思うままに行う振る舞う思うことが必要

継続しております

----- 禅語---仏教用語-----

読経ここ

般若心経ここ

公式サイトここ

般若心経の心理ここ

●一子出家せば九族天に生ずここ

●一子出家せば九族天に生ずここも

----- 必死に生きる-----

病人と老人は常に必死に生きる

明治大正昭和の同じ病人は毎日必死に活きたのだろう、古い方々の力には敬服します

自分は平成の時代でも必死に生きてます、生きて何時か輝く日を夢見ております

普通の人ではありません

生死の間を三回くぐった者ですから、心不全脳梗塞肺炎など病気の間をかけてきました

あきらめない人です

現役の頃はIT化の専門家でした。今はただの障害者のサラリーマンです

この経験を生かして新しい仕事をしなければなりません自分に与えられた使命でしょう世の中には障害者が働く職場が少ないから -----座右の銘座右の銘名-----

----- 座右の銘名言ここあなたにとってここ為せば成る 為さねば成らぬ何事も

成らぬは人の為さぬなりけり(上杉陽山より) 初心忘るべからず雲のごとく流れ雲のごとく動くそして消える (・オリジナル) 人生全て雲のように生まれて消える <・村恵オリジナル(18 才にて開眼する)> 他人(人)の幸せは自分の幸せ

市町村サイト市長村----- 印西市ここ 佐倉

市ここ 本埜村ここ ----- 歌歌音楽-----

時の流れに身をまかせここ唱歌夕やけ小焼けここ唱歌故郷ここ唱歌ふじの山ここ唱歌茶摘  
みここ演歌ここ演歌軍歌ここ軍歌懐メロ ここ ←歌うたは

ここ何が出るかお試しください落語ここ民謡ここ唱歌ここ仙台の音ここ仙台音楽 仙台音  
楽 祭りまつりここまつり囃子ここ --日本昔話・にほんむかしばなし-----

----- 男滝の龍ここ猿蟹合戦ここ \*\*\*\*\*

予定表\*\*\*\*\*----- <予定日> <内容> 2008/9/29 定期診察

14:30 完了 2008/8/26 歯科医再診完了 2008/9/29 循環器定期診察日 2008/9/30 東京本社  
出社完了 2009/9/27 循環器定期診察完了 2008/10/17-20 ショートステイ泊 2008/11/15・

21 仕事予定下ちゃん 2008/12/2-3 北海道函館家族旅行 楽しみだー無事完了実施

2008/11/21 初台18階ギャラン15:00 2009/3/5 明日から月曜日まで、介護施設

へ泊りに行きます 2009/8/5 帰省福島仙台 -----良いお勧めの本 古い書物な-----

----- 自分はまだ読んでませんが読んでみたい書物です古  
書ここ・日本書記ここ・古事記ここ ↑

日記 ---\*\*\*\*\*●インターネットの落とし穴 ●\*\*\*\*\*-----

----- インターネットは便利なようで落とし穴がある一般的には「ネチケットと呼ばれる  
エチケットがあり、現実の世界と同じようなエチケットがあります。自分の体験談交えて  
お知らせします。この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いや  
すく・なじむインターネット世界がくると思います。一般的に「誹謗中傷はしないことホ  
ームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと間違ってもすぐに誤れない訂正できま  
せん。落とし穴が待っております。自分だけと思わないこと・不特定多数の方方が見て  
いる、そして覗いています。自分はもしかして困るのではと思うことなどを見ると、我慢  
できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思います。 良い  
方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。困っている人は助かると思うが、  
困っていない人は、「余計なお世話と」思います。ネットは相手の顔が見えないので、メ  
ッセージがストレートに伝わります。合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。ネ  
ットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。怒り出すのに更に反発  
しメッセージを送ると火がつきます。相手が困る時まで待つ、メッセージ送るのが良い  
でしょう。親切心で送っても悪意と取られることがあります。お互い寛容な心で相手しま  
しょう。満員電車のぶつかり合いと同じです。押した引いたと言っても始まりません。引  
けば良いだけです。メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。 cc・bcc  
の方は to へのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をするものです。 to の相手に  
フランクに送っても cc・bcc の人は失礼なやつとします。顔が見えないネットの落とし  
穴で、誤解が生まれます。些細なことが、戦争になるのと同じです。合って話せばなんでも  
ないことが大きくこじれます。教訓マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りに  
くい、一人よがりには嫌われる 嫌われ者です。  
↑ネットの落とし穴終わりに当たり人生は何が幸いするかわからないを実現してみますー



す一人ではできなくても何人かでやればできます特に老人や障害者はささえあうことが必要です弱者は支えあいながら生きておりますこれからも支えあい生きていかねばならない人生はマラソンや山登りと同じ永くなれば息が切れる行きつく先には幸せが待っています休み休み進んでおります 2010/03/07 村上恵一 「米粒大のスロー人生解説書」を作成するに当たり 初めに 米粒大のスロー人生ホームページがとても大きくてわかりづらいと思います全体をまとめて解説します。米粒大のスロー人生解説本が生きる人生の参考になりホームページを閲覧する導入手引き書になれば良いと思います活字文化がインターネットを使われる方々のためになり、高齢者の方々も見られることを願っておりますインターネットは写真と動画で更にわかりやすくなっております文字を読むことは脳の活性化にも繋がります米粒大のスロー人生書はホームページに書いてあることを活字にしました一部「ここ」の文字が解りづらいと思います】「米粒大のスロー人生の本はインターネットホームページを見るための導入書籍になっております本を見ながら閲覧すれば必ず解りようになります手順を追ってみれば理解できます人の痛みが解るのでわかりにくいことがわかりますどんな人でも解りやすくしたいのはあたりまえ文字と言葉が解ればわかります身振り手振りあれば解るのも当たり前できないことをしてるのが我々障害者です障害がなければ自分も解ることが多いしかし、障害者ゆえに解ることも多い健康にするには不摂生と思ふことをしないこと当たり前思うがなかなか解りづらい解りづらいことが多い現代社会ですいかに情報を整理し活用できるかです活用をどうするか決めるも自分自分ができることをするの自分自分を見失わず自分を褒めて自分らしく自分を見つけ出すこと何かができる何かが解るそんな思い」を持って生きておりますダダのサラリーマンで生きてきましたしかし、これからは自分ができることをやり遂げることと思います思いしかありませんのろまで遅い汚い臭いだらしめない、老人になりました心は気をつけても手足が動きませんしかし、生きて今日までできました散歩もできた、コーヒーも飲めた当たり前とえば当たり前できないから障害者です年老いて老人になれば誰でも障害者と同じですつえなしでは歩けませんバリアフリーはそのためにあります我々障害者が先に高齢者の幸せを思い提案してバリアフリー活動をしなければなりません高齢者への活動は必ず自分へ帰ってきます長寿社会とは障害者が多い社会です コメントはこちらの掲示板どうぞここ ホームページはトップ画面の①はじめに、「右上の読むに初めにアタリをクリックし趣旨などをご覧ください。②次に左目次を下へスクロールしてメッセージ集ここをご覧ください ●ロングメッセージ・発病時と発病からの思いが書いてあります ●ショートメッセージ・・・発病後の日々の思いが書いてあります ●信条信念・・・今の気持ちが書いてあります 言葉あそび・・・ことわざや熟語など日本語の言葉遊びが書いてあります 第一章・・・病気の症状など拡張型心筋症は、心臓の難病で心臓が大きくなり鼓動せずポンプが動かなくなる病気ですしたがいまして、心臓に酸素がとどかず息切れの症状が出ます。全国にはかなりの患者さんがおられるようです元気なころはさほど異常感じせず、仕事のストレス発散でアルコールをかなり飲んでおりました 体調の変化は発病一年くらい前か

ら、階段を上ると息切れがひどく上り終える頃には立ち止まり深呼吸しないと歩けないほどになりました。会社の異動も。アルコールが増える状態でストレス発散で深夜にまで外出で盛り場を闊歩しておりました。気を紛らわせてごまかしておりました。ついに平坦な道を歩いても息切れか、ひどく椅子に座っても息切れと動悸が止まりませんおかしいおかしいと市内の大学病院へ診察に行きました。即刻入院が必要な状態と入院しなければならないと診断されました拡張型心筋症で心不全が進んでる病名を聞いて驚きました父親の死亡病名と同じではないか父親もう三十年前に死亡しております叔父も拡張型心筋症で治療してます家系の遺伝で男から男へ遺伝しやすい病名とのこと家族に男親から男性へ遺伝しやすい、遺伝の確率が高い病気とのようです。家計を調べることは大切です特に男の先祖で心臓病の先祖様がいないか居れば激しい運動は控える必要があります近年は心臓移植で海外へ移植するお子さんが多いと聞きます同じ拡張型心筋症のお子さんは移植で回復するようですこの病気は移植しか治らない病気とのこと自分は五十過ぎで発症のため移植は難しいようです服薬治療で安定してきました通常の半分のごきで、でも生きております息切れもなくなりました脳梗塞発症で動けないからでしょう何が幸いするかわかりません病気の大元が治ってきました、安定してきました、息切れはなくなりました。右脳梗塞の症状としては左半身の運動神経が壊れ左手と左足の麻痺があります左半側無視の障害もあり、見るのも障害として出ますよくよく見れば気が付きます米粒大のスロー人生ホームページはそんな症状のリハビリ兼ねて作っております自分の半生の記録と自分の将来と日本の将来を夢見て作っております日本の文字と活字文化が現代のインターネット文化を繋ぐ試金石・布石となってくれることを願っておりますまた、介護施設病院で認知症のご老人と共に生活して認知症路を撲滅したいと思います脳障害感謝だからわかることです健常者の方々にはわかりづらいことも病んだ人間にはわかることが多いですさまざまな経験をしてわからないことも沢山借りました病気はさまざまな事を教えてくれます全て神様が決めたことですか神様に救ってほしいと思っております仏教となので仏様をお願いしてますそんな思いのホームページ作りをしていますだいたい覚えてきましたホームページづくりのノウハウが入っているホームページ作りです参考にすれば同じホームページが作れます解説書を見て話を聞けばできます誰でもが作れるホームページです少しのノウハウを身につけて楽しい人生を生きるのが良いでしょう 第二章発病当初は心不全でふらふら状態だった、寝ても息切れし心臓の鼓動が聞こえるようだった、心臓の脈拍も異常に高く200回位だったこれまで入院の経験が少なく暇な日々が続いた天井の模様を眺め空想を描く、このまま死ぬのだろうか仕事はどうなるのかやっと地方の現場から本社の幹部になりこれから楽ができると思ったが、どうしてどうして何なんだろう何も悪いことしてないのに思う日が続く小便がでずおなかが痛い、でそうで出ない、バルーンを膀胱へいれるといわれ恥ずかしいしかし、このままではどうしようにもできない気がつけば集中治療室の中で機械の音が聞こえます、まるでジェット機に乗っている感じがする、昔の思い出が次々思いだされますまさに走馬灯のようです元気なころの旅行に行ったところへ行きたい、二週間過

ぎて、心臓が一段落し病棟へ入るベッドの上での生活が外は冬の季節で寒い、しかし、ベッドの暖房が利きすぎる夜中に汗濁で起きて送風方向をなんとかしたい、下着がびしょぬれ着替えをしよう朝起きると誰かの手がベッドにある動かない、アリヤ自分の手だ、足も動かないどうしたどうした看護婦さんと呼ばう脳梗塞ですね「瞳孔はどうしたどうした」おそろしい体験だ死ぬのだろうか気がつけば翌年一月、もう次の年になっていた。リハビリしなければしかし、心臓がショックで止まりそうもうしばらく安定しリハビリしよう食事ができず嚥下障害がでそうだ、遺漏をつけようと言われる、胃に穴あける手術をしよう、またまた不安ベッドで遺漏のビデオ見せていただく数万人遺漏をしている安全な手術と言われる次は肺炎の発症となる痰が出る咳がとまらない。崖っぷちの生活が始まる。流動食の始まり、おへそが二つできた。リハビリ病院へ転医する救急車に乗る初めての経験ベッドでおむつをつけて用をたす看護婦さんヘルパーさん大変お世話になりましたトイレの時間が一番の苦労車いすに移りトイレへ入るがペーパーでお尻が拭けない倒れそうになる、ヘルパーさんをお願いしっぱなし看護婦さんをお願いしっぱなし 「 困っている人に助力を惜しまず 」 のポスターを見て自分もできることしようと思う入院から半年過ぎて退院の話が始まる、春とともに退院する桜咲く季節の退院となる、家族の看病と治療のおかげで回復してきました感謝感謝の日々です恩返しをしなければならぬいつかできる日を夢見る世の中の人々のおかげで生き返らせて頂いた。決して自分だけでないこれで退院までの様子です 第三章退院後リハビリの再開早く普通の体に戻りたい元気に仕事したい努めていた会社へ挨拶したい、杖付き出かけようエスカレーターが乗れるか心配、電車に乗れるか心配になる、リハビリ兼ねてリハビリ先生と通勤練習をした暫くぶりで世の中の風にあたった人々が、珍しく感じる倒れないだろうか歩けるだろうかやればできた、早くは歩けない早く歩く必要がないこれまでの人生は早すぎたスローテンポで生きていこうリハビリは米粒大のスローテンポと言われる、とにかくあわてずゆっくり進もう、早すぎた人生を戻そうスロー人生の始まりとなる自分ができることは it 化のことで自信があたホームページ作ろう自分の生きざまを残そうこんな人も生きてると見せようと思うあきらめず生きることを見せよう人生あきらめないこと会社の仲間にもメールする、人との交流の始まりになる元気になってきたことを知らせたい心配かけました電話できるとこへも連絡しよう声聴いて皆安心してます世の中には同じ病気の仲間が多い一人だけでない務めることが四年立ちできた勤務しておもうこと、インターネットを使って仕事できる時代だ、誰でもできる自分は五十六歳過ぎから初めてホームページ作れた日本の中小企業や商店にホームページを安く作れば経済が活気づくと思うそんな構想で勤務開始した、重度障害者を雇用する会社ですこのノウハウを積み重ね新しい会社を立ちあげられるしかし、少ない財産は治療費で消えた。どうにかして資金があれば職場が作れる作れば障害者が働き世の中のためになると思う思う日々です思うと夢がつつぎつつぎ浮かびます障害者が働くことは世の中のためになる格安で成果を提供できますまたホームページを知らせるためには活字文化が必要と思う解説本の出版を思いつく、医療と病気に理解ある出版社さんに無駄でも交渉し

よと思う理解ある出版会社さんが話を聞いてくるます、ある大手の出版会社さんは相手にしてくれないやはり弱者の味方の出版会社さんがある、とても嬉しいことです自分をオープンにして生きて行こう。政府や自治体に相談するがなかなか本気で相談に乗ってくれない厚生労働省へ相談してもなかなかうまく聞いてくれないも、担当者の方々では解決できないこと理解はするが実際の支援は難しい確かに金策の支援は難しいだろうしかし、思うだけでは何もできません会社の上司の方々は障害者の気持ちは理解してくれるが本当のところは難しい政治力が必要と思う、政権も変わった良くなるのか期待したい、結果はどうか障害者は障害者でないとわかり図らいとところがあります 気持ちがわかる仕事をしたい人の痛みがわかる仕事をしたい悶々とした日々を送っております。これからの目標は障害者が勤務しホームページを全国で、インターネットを使ってできる職場作りです資金があればできますしかし、今の状態ではできません運命が動かしてくれるだろう輝く自分に返してくれるだろう捨てる神あれば救う神いると信じて生きよう 一度の人生を悔いの残らないようにやれることは自分でやること無駄な事でも自分ができるところをやること健康第一、仕事は二番孫も生まれて新しい人生が始まっております家族の介護やお世話には感謝の日々です傷害をもっても家族で旅行しました、仲の良い家族に囲まれております。周りのの方々にも分けてあげたい、笑顔で元気に過ごせる幸せ 第三章病院を退院し在宅リハビリが始まる通所リハビリの始まりです同病の方々がよく集まり同じ悩みでリハビリしています自分だけでなく自分よりさらに劣悪な環境でリハビリする方がおります 80 歳過ぎで高齢の御老人の方々でもリハビリしてますしかし、皆さん病気に負けずリハビリしてます 70-80 前後の方々がとても多いです定年過ぎて脳卒中患者など様々でした自分は五十二歳でまだまだ若い三十代で脳卒中の方もおられます皆突然の病気で驚くことばかりおそらく仕事に頑張り過ぎたのだろう職業も様々サラリーマン農家の主婦など様々な人ばかりです農家の主婦は働き手が倒れると悲惨な目にあいますしかし、同病哀れ身で励みあいお互い生きていかねばなりません自分は健康なころから大企業で IT 化推進をしてましたメールの普及ホームページの管理システムの導入推進など経験はあるしかし、部下へ任せていましたやはり自分で勉強しなければならぬ本来は一生勉強一生現役であればよい病気になってつくづく思う人に役にたつことしなければならぬまず勤務しなければ幸い IT 企業に勤めていたので在宅勤務ができますいままでのようにはいきません仕事にありつけるだけでも幸せです 障害者が務める職場をつくりたい現在の勤務会社は重度障害者がほとんど勤務してます両手両足が動かない方も元気に勤務しておられます。全盲の方も勤務しておられますあきらめない働く意欲があれば可能と思います。自分は以前の会社は 30 年勤務し定年で退職し再就職しました 60 歳過ぎまで働く気持ちはあります一生勉強一生現役を考えております健全者は本社のとりとめ者だけです障害者が障害者の企業を作れば日本中の障害者が勤務できると信じてます現在の勤務ノウハウあれば可能ですしかし、少ない資金は病気の治療でなくなりましたこの障害者の雇用を広げて千葉が雇用日本一の県になってほしい佐倉市がスタートで始めれば良いと思う今は思うだけ、いつかその日が

来るのを夢見てます思いがなければは何も始まらない仕事はインターネット使いホームページ作るがおもな業務です 56 際にして新入社員でホームページの作り方は習いました見間違い誤字脱字の連続だった見るのも障害で半側空間無視が発生してますしかし、病気に負けない気持の持ち方だと思っただけで生きております信念をもって生きております健全者にはなかなか理解できないことです 生きる勇気としてロングメッセージとしてまとめました米粒大のスロー人生ロングメッセージ 開設

2008/9/30 村上恵一 ----\*\*\*\*ロングメッセージ-----\*\*\*\*\*-----

----- 転 送 mrkmlong144 で す

2009/6/13 278 村恵ホームページここ ●● 生きる勇気 ●● <<-----前編-----

-----> このブログはこれから団塊の世代の方方が脳卒中になっても、こんな生き方をしている人がいることを判ってほしいのと、自分がまだ生きていることを示すため(アピール) するため作りました。 2004 年階段を上がると息切れで、おかしいおかしいと思っ病院へ行くが父親からの遺伝です。父親も拡張型心筋症で 20-30 年前に亡くなりました。心臓の難病である拡張型心筋症こんな病気で即入院だった、入院後まもなく起きていられず、昏睡状態が続いた、気がつけば 2 週間過ぎていた。気がつくと全身点滴だらけ、心臓にカテーテル直接点滴されていた。酸素マスクは鼻の皮膚が剥がれるほど強くつけられていた。死からの生還になっていた。夜になると、病室の温風がベットへ襲いかかる 夜中に起きて汗濁くで着替えと温風対策をしていた。 こんなベットでは寝られないと思う日が続いていた。 そして脳梗塞発病となるこの発病の前兆と思える出来事は 2-3 日前から麻痺の足の指が寝るとピクピク勝手に動いていた。歩いていたなら転倒しただろう、寝たままで発病したから幸い転倒せずに終わった。幻も見えた、天井から子猫がこちらを覗いていたように見えた。何かの誘いかと思っ気がつけば集中治療室のベットの上だった飛行機乗っているようにも思えたゴーゴーと聞こえた、ICU 症候群らしい集中治療室 (ICU) こんなところから普通病棟へさあ退院間直かと思いきや次は脳梗塞となり、ベットの上に誰かの手がある動かない動かないこれは自分の手であった。叩いても動かない手病院の先生と看護師さんがライトで目を照らす、「脳梗塞ですね」これ「どうしてどうして、何が起きたんだ」と心で叫ぶまたまた、起きていられない、昏睡状態が 1 週間続いた。ええもう一生歩けないのか、不安ばかりどうなる「なんでなんで何故なんだ自分だけどうなった」と思う日が始まった。恐怖のどん底とはこんなことださありハビリしよう、リハビリこれのため転院する、寝たつきりでは食事も出来ない「遺漏作ろう(胃に穴あけた)」流動食の始まり、翌年 1 月からリハビリが始まるリハビリ初日、立てない座るのも倒れる、一生車椅子の生活かと不安がよぎる。結果は取越し苦労だった。→三年かかって歩けた(昔の人は、石の上にも 3 年とはよく言ったものだ!!) 服も切れない何も出来ない、うつにかかるようだ一生懸命にリハビリし、杖で歩くが転びそうになる立つのもやっと、足が前に行かない、足があるのにどうして出ないのか不思議な瞬間だった。じつと足を見ていたなー。足は細る腕が上がらない、しかし、右手は動くし話も出来た。パソ

コンが出来た出来ることから始めようそうインターネットで友人にメールが出来るホームページ作ってみよう自分の記録を残しておこう、そんなことで発病から3年かかって、懸命に勉強しホームページ出来た。「やれば出来るやらねばならぬ何事も」やれることから始めようこれからの生活の不安が横切る会社へ行こう電車も乗ろうエスカレーターに乗れるようにしよう・・・タイミングつかめば乗れるものだった。旅行をしたい、北海道の友人に会おう、と思い旅行計画し小樽へ旅行できた。次は娘の結婚式、杖で歩けるか不安が募る、車椅子と杖で出席し歩けた上手くいった。もっと歩けるようになりたいそして、社会へ役立つことしなければならない。これまで一生懸命自分のために働いた、これからは世の中のためになるように働こうと思う病気になって、病院のボランティアさんや介護の方達のお世話になって思うことです。リハビリの先生の献身的な仕事を見ると、今までの仕事はまだ世の中に役にたっていないと思う、しかし一生懸命働いてきました。人の三倍四倍働くようにと休まず動いてきた。やもするとインターネットは犯罪性があるかのような報道があります。しかし、歩けなくても仲間が集まり情報交換できることが出来る現代のインターネット時代にあった利用方法があることを知らせたいためです。ご老人方や障害者が歩けなくてもネットで観光が出来る買物も出来る時代です。ロジステックが発達し、車社会の現代に使わない手はありません。障害者や老人のためのインターネットと思います。仕事もインターネットなら出来ます。弱者のためのインターネットでしょう。健常者は現実の世界で働き障害者はインターネットの世界で働き生活するものである。融合が人の絆となる。手紙がポストならば電子メールはPCと回線がポストです。光のように早くありません。しかし、明日にはメッセージが届くでしょう。まるで「ドラえもののポケット」のようPCから出てきます。 <<-----後編>>-----

----- すべて家族と友人が居るから出来ることです一人では出来ません。リハビリは生きるための治療と同じPT・OT・STの先生がおられます。先生の方々の活動は、社会に絶対必要な仕事ばかりと思います。良い仕事です、見習って社会に役立つ仕事をしたいそして介護する、介護福祉士の方々の仕事は、世の中に必要不可欠な仕事です。もっともっと社会に評価されるべき職業と思います。今後の高齢化社会に向かって見直す職業でしょう。保険制度で書き留めることは、介護保険と健康保険が同じ日に使えない事です。介護保険でリハビリとディサービスを受けております。しかし、怪我や治療で診療する時は健康保険が使えません。使うと介護保険適用のディサービスで送迎で行っても帰りは送りが出来ないのです。行きは良い良い帰りは困る行きばなしには出来ないので困ります。厚生省さん、何とか治してほしい医療制度です。高齢化対策には必要なこと高齢者はいつも病気に成っていると同じです。事務手続きだけで利用者に困る制度は改善してほしい統合保険制度にしてほして同じ財源なのだから事務はit技術で効率化すること利用者の身になってほしいことです。、是正処置対象でないでしょうか。??? ""苦勞する人が、良い人生に報われる世の中になってほしい"" 楽あれば苦あり、苦あれば楽ありの世の中でありたい心臓は脳梗塞のお陰か、普通の人の最低限の動きになって回復してきた。何が幸いです

るかわかりません。不自由でも生きていけるかも知れないからです。生きています。今日も近所を歩いて来ました。人は生死を経験しないと、何とかしなくてはならないと思わな  
いに思う企業も最悪状態にならないと本当の再建策が出来ない現状維持意識が強いため目  
線を下げて見る必要があります最低限を経験しないと判らない最低限経験すれば良く判る。  
さあ復活に向けて頑張ろう 2007/4 無事復職出来ました、ほとんどの方が障害者で自分は  
杖であるのは程度が良いのです                      みな生き生き働いております                      自分も元  
気に働こう、この仕事は広く広げて障害者が働けるようにしよう                      せっかく障害者  
になったので障害者を助けられる仕事をしよう リハビリの効果で杖がなくても室内は歩  
けるようになりました三年かかりました発病当初は足がしびれてズボンもはけないしかし、  
五年たって痛みも引いてきました 長い道のりでした(2009/10) これからも強い生きる勇  
気を持って長く生きなければなりません遅いだらしない汚い自分を信じるしかありません  
第四章インターネットで障害者や脳卒中検索でたくさんの障害者がホームページを作って  
おられます北海道から九州まで様々な方が交流してますお互い病気のことや季節の話題桜  
が咲いた雪がまだ降っているなど古い 30 年来の友人との遠距離交流もはじまりましたか  
たや北海道や九州福岡などインターネットの交流サイトでの情報交流など良いことばかりで  
ない、顔が見えない弊害もあるネット上の誹謗中傷ととられることもある親切心が裏目  
に出ることもある小さな親切心はどこへ行ったのだろう政治と教育に責任がある、我々親  
にも責任がある人はそれぞれに責任を持つものです。自分のことは自分で行うすべてできれ  
ば苦勞しません何らかの障害があるからできないのです自分は親しい友人ができると思  
うが、相手はそうでないこともあるしかし、障害者同士はお互いの悩みを交流するどのよ  
うにして歩けるのか知りたいリハビリは米粒大の進歩です自分の輝く時を夢見てリハビリし  
ましたいつかの時が来るだろうこんな体でも夢を持って生きていることを知らせなけれ  
ばならないホームページ作りに力が入る勉強すればするほどわかることが多い無駄な事  
のようなこと沢山するしかない無駄は無駄でなくするのも自分なり自分が生きるのも自分  
なり自分を信じていきることリハビリは後から結果がついてきます五年たって室内は杖な  
くても歩けるように奇跡が起きました。明るい将来へ進むしかありません病気に負けず世  
の中に負けずいきぬくだけです日本語の言葉遊びは誰でも楽しめますここ言葉遊び文字遊び  
第五章心臓と麻痺の改善との回復もあるもう一つ脳の活性化と記憶の確認年齢もそう若く  
ない間もなく還暦に近づく 57 歳になりました。気分は若々しく一生青春でありたい新し  
い発見をするのが青春と思うインターネットの HTML 言語を見つけ覚えること、「トップ  
ページの楽しい HTML 言語サイトここ}はその集大成です。ホームページの作り方は同じ  
障害者の若い方から一年かかり教えていただいた、これを覚えていれば障害者でも仕事  
ができます、自分の生きる記念のブログにもできますこの言語を今の子供の障害者へ教えて、  
今後の仕事に就ける幸せを分けてあげたいそれにはいつもの問題人間の永遠の課題である  
お金がいる国の障害者自生金が新しい職場作りの助成金であれば日本を変えることもでき  
ますユビキタス社会の創造です、イー社会を作り上げることができるでしょう、現代の

大企業はほとんどホームページを作り、更なる発展に向かっております。中小企業への展開が日本の発展につながるだろう我々障害者は低賃金で雇用創出できます、安価なホームページを提供できます労働賃金が高いホームページを定価にしてるから、安い賃金は安価にホームページを提供できます。障害者が作るページはアクセシビリティここを配慮し老人子供が使えることを配慮し作ります人の痛みがわかる人ばかりですそんな大きな構想を夢見ております夢追い人です夢は見るもの見せるもの実現させるもの 第五章-2 これからの人生は家族に囲まれて世界を旅行し旅の記録をつけて世界中に障害者雇用ノウハウを広めて世界中の障害者が働けるようにしたい。障害者雇用普及活動をするのでできれば成田空港の近くで世界へ飛び立てる地域の住まいへ移り、孫や子供家内と楽しく幸せに暮らすようにしたい健康ならばできます。二度と集中治療室には入りたくない悪夢の病気発症からの回復と社会へ復帰するためのシナリをまとめております自分の生きざまを後世へ残しておきたい インターネットサイトは永遠に残せる仕組みですこれを活用しない手はありません企業や個人も必要なインターネットですホームページはパソコンとインターネットのノウハウを誰でも使えるように作っております特に高齢者の方々には使って認知症予防に使ってほしい認証撲滅したい、介護施設で認知症の方々を拝見し思うことです人は何かに興味と関心を持ち、楽しく思うことが必要です思いがなければ始まりません大いに話し、大いに笑いましょう・・・楽しい HTML サイトここ HTML これはこれまでお会いした方々のお礼をこめて作りました。活かせて頂きありがとうございますもうすこし長く楽しく活かして下さい。皆さま、穏やかに幸せにしてください。話せば更に分かると思えます幸い話ができます 米粒大のスロー人生ホームページはそんな思いで作りました。あきらめない気持ち、負けない気持ちをこめておりますさらなる日本の発展を願っております日本を変える障害者でありたい同じ悩みの脳卒中の方々は多くおられますこんなに元気になった者もおります。一人で考えず先になった人と支えあいましょうホームページ見ればわかります顔も見せますオープンにしています見せる時代になっております隠すことはありません堂々とすればよいのですなりたくてなった病気ではありませんこれからの医療が発展すること期待します医療・介護・福祉の充実を願ってやみませんすべて人と人の繋がりで支えあっているものです合縁奇縁といいます自分は人生の途中で挫折を味わいました。残りの人生をいかに楽しくくせるかを考えております人の痛みをわかる仕事をする事弱い人の味方になること弱者を救うのはインターネットの利用と活用と思うインターネットのホームページ作りを 56 歳から始めてできました健康で若い方なら楽々できるでしょう活字文化を使ってインターネットを覚える老人の方々も本を読んでインターネット使えば認知症や呆け防止になるでしょう脳障害者だからわかることすみな元気に楽しく暮らせるようにしましょう障害者や健常者が共存できる共生社会にしたい生きるすべての人には働く権利と義務があると思う誰でも良いところ悪いところがある良いところを見つけ出せば良いと思う -----第六章----- ホームページ作り自分の生きた半生を残しておくこと自分の生き方を記録に残す記憶がなくなると心配し書き留めておくこ

などを頭において作りましたまた、介護施設で高齢なご老人と生活を共にして何か楽しみをつくりたいと思いましたができることをするメールなどの IT 化時代に合ったことをする幸い情報化は現役のころの仕事として行いましたネットワーク管理ワークフロー仕組み作りなどはお手の物です現役のころに情報化推進と会社企画を行い人事のことも行いました会社の仕組みは全て現役のころに行いました初めにホームページビルダーから作成を行い練習のつもりで仕組みを学びました平成 20 年に、障害者雇用企業へ再就職して html 言語を学び文字で作る仕組みも学びましたそれからは文字で作れるようになりました楽しい html タグサイトは文字で作りましたそれからは格段の進歩でパソコンとインターネットがあれば世界中どこでも作れるようになりましたそれがユビキタス時代ですパソコンとインターネットがあればいつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れます作れます夢のような時代になりました旅行先でも仕事ができます一度覚えれば可能になります後期高齢者の方々にも使えるホームページ作りを心がけております写真とビデオで動くページ作りを簡単に使えるようにしました -----七章----- そんな思いから日々の心情は次のようホームページにまとめました。 I ●人生生きる心情 25 箇条]・・病気に成って思うこと・・一人ごとです 全て長いサラリーマン生活で、多くの諸先輩方々に教わった事柄です。 読んでも良いし読まなくても良いです。 共感してくれる方が居ると嬉しいです。 成功への道をたどります。自分への戒め(もっともと思うことの良いことだけ書きました) 二十二戒 10 戒はここ-----  
----- 1 条. 人生生きることをあきらめないこと、生きる勇気が必要 麻痺の改善に必要、あきらめたら人生は終わりになる 入院当初の心不全で二週間脳梗塞で一週間、三週間意識不明(昏睡状態)で生き残った せっかく生き残った命なので生きることをあきらめないことが大切である。 一生勉強 一生現役 2 条. 元気に前向きに考えること 前向きにGO前進のみ、ときどき振り返ることも必要泣きたい時うらやむ時話したい時、じっと我慢する時人生にはその時々悩みがあるたどり着く先は一人前の男同じ歩んでも、夢と希望が無ければならないゆっくりじっくり前に進むこと 3 条. あせらないこと 動揺とあせりの日々になつて無意識のうちに焦りがでます 意識の集中が出来なくなってきた。 もう一度振り返る時間が大切ようです。このホームページは脳梗塞になって作ったページです。出来ないことも出来るようになった。今の世の中はスピード速いのが常識になっている。しかし、ゆっくり考えゆっくり動くのが体に良いこと 応答はすばやく詳しくはゆっくり確実におこなうこと 急ぎ過ぎは寿命も縮める。なかなか体がついてこない気持ちとか思いやりなどの精神だけしっかりしてると言い聞かせるだけ思うことが良いのです良いことだけ考えることも必要 4 条. 病気の気に負けないこと 気力の勝負 どうしても、負けそうになるが踏ん張ること 反省と見直しすることの日々になっている 病気はほとんど完治しかな。 左半側無視こんなことで気がつかない時があります。 左側にあるも

のが気にならない不思議なことです、無視すること分からないこと 後は手の麻痺改善のみ、殆ど片手で生活できます。こんな体で生きてます、おそらく健常者にはわかりません。歩くのは三年かかって、杖なしでも可能になりました。高次機能障害(買い物など)にも慣れる何でもやること自立できること外に出ること毎日の階段昇り下りすること話すること趣味を持つこと(インターネットとデジカメ写真) ビデオの時代になっている 5条. 寛容な心を持つこと 健康第一 健康な体から良い考えが浮かぶ 元気に健康第一に考えるべし 冷静に穏やかに広く考える 人に信用される人になること それには人を信用すること 期待され期待すること 夢は大きく実現するために持つこと じっと我慢の人生になる 我慢の先に夢が開ける短気は損気 多少の失敗トラブルは家族の絆と組織のチームワークが強くなる 大きな失敗をしないように是正処置を確実にやること 6条. 人は人情を持つこと 情けが必要 やもすると、情け無用と言われる方もいるが、苦勞を知らない人でしょう 若い時の苦勞は買ってでもしろしかし、苦勞はもうたくさんです十分にしました 情けが無い世の中はありえない 人がゆえにあること 7条. 「合縁奇」 世の中は不思議な縁が縁を呼ぶ 不思議な縁が良い縁に変わり拡大する 人の輪を広げることが、人間を大きくする 友人を多く持つこと、 犯罪も無くなる 人に頼る時は頼ること 全て自分では出来ません 8条. 効率化はIT化で可能、人の効率化には限界がある 無駄をすることが成功の秘訣、人のすることに無駄はない、物を作るのに無駄があると失敗する 人の行うことには無駄がない多くの無駄なようなことをすること 無駄なようなことから本来の生きることが生まれる 無駄なように見えることにお宝がある お宝を捨てるのも自分で行うこと捨てるのも自分で経験すること 作る物には無駄がないこと 人の効率化は人を駄目にする 費用だけに目を向けない 生き活きと生きる様に、活躍することを期待し支えれば効率が上がる 9条. 良いことも悪いこともいろいろある、悪い事ばかりでない、均等になっている、神様は均等に平準化している 要塞翁が馬(さいおうがうま)の考えで、不幸と思うのが幸いになるかもしれないと思うべし人間は何が不幸か幸いか死ぬまで分からない。 死んでは何も分からない、死ぬ前にやれることをやること悔いの無い人生を送ること、いつも平坦な道ではない、でこぼこ道や坂の道塩水も甘い水も有る、手で飲もうがコップで飲もうが人それぞれで飲めば良い 谷の次は山になる、夜道(闇)は必ず昼間になる楽あれば苦あり、表と裏がある、今の苦しみは、必ず楽になる上りも下りもある 1-0は二進法 「コンピューターは16進法」で考える お金は(円)は10進法で使われる 10条. お金は天下の回り物 損して得しろ営業はお客様への喜ばれるものを提供すること利益はついてくるものなり 11条. なせばなるなさねばならぬ何事も、なさぬは人のなさぬなりけりナセルはアラブの大統領 12条. 人は切り捨てるのでなく活用が大切、どんな人でも良いところがあるはずです 情報は「情報テラシー」で生きてくる 良い事だけ見るようにすること 必ず良いところがあります 人は財産 人財と思うべし 人が財産の会社もあります もっとそんな会社を増やさなければならぬ だ

んな障害があろうとも良いところがある　今は、良いところ見つける旅です　終着  
駅は見えてくる　まだ始発駅にたどり着いただけです　13条. 上下左右のコミュニ  
ケーションの実行　理解できる、コミュニケーションは人間にしか出来ない??  
コミュニケーションが良い世の中を作る　話しないと事情や思いが伝わらない  
有言実行が良い　元気で会って話できる人はそれがよい　電話でもメ  
ールでも良い人と人が繋がるのが良い　出来ればネットのホームページ　が  
あると良い　お茶のみ話でもしましょう。　文字が打てない人にはマイ  
クで話せるところが良い　納得行くまで、話し合しましょう。　14条. 違法行為はしな  
いこと　コンプライアンスは守るべし　警察沙汰だけはやらないこと　悔いの無いよ  
うに行うこと　やらないではなく、どうすれば出来るかと考えることやって失敗するよ  
り、やらないで大失敗するよりましだ、　有言実行すること15条. 「仕事は「誠意・  
迅速・確実」に行うこと　「3」つの謎、二つではなく三つ考えること　3  
つの中から選ぶこと人への「思いやりと信頼」をプラスすること　プラスワンのサービ  
スワンストップでサービスすること人任せにはしないこと16条. 「経営は実行」で成功する  
考えただけでは「絵に書いた餅」と同じ　机上は机上の絵と同じ　アウトプットして数値で  
「科学的」に分析と評価確認を行うこと　結果だけにとらわれず経過・経緯も重要視する  
こと　苦勞を評価すること　作業担当する、働く現場が経営を優先させること　[pdca] のサ  
イクルを三回廻すこと　p プラン　d　ドー　c　チェック　a　アクション　PDCA 改善サイ  
クル改善のサイクルですやって [失敗] するのは、やらなくて [大失敗] するよりはましだ  
実行するべし、いかにして出来るか考えること失敗は、見直しや是正すること、直せば良  
いだけです　17条. 困っている人への助力を惜しまず　病院で発見した言葉です。  
障害者になって特に感じます。　常に困っているので、この言葉には共感を強く感  
じます。　障害者は常に困っている弱者と思います・・・自分だけかな??? <<  
失敗談・・・いい訳ととられるかもしれないけど書きます>>　↓　↓　退院後ま  
もなく、困らない人には迷惑と思われました。　特にネット社会では相手が見えない  
ので、アドバイスは迷惑と思われるようです。　困るのを待てない性格で、おせっか  
いと思われることがあった。　現実に気持ちが分かるようにしないといけない　迷  
惑行為ととられて、ある掲示板で出入り禁止もされた。　寛容な気持ちでネット社会  
は出来ないようです。　この反省を踏まえて、便利なネット社会で生きて行こう。  
「不愉快・不快とか迷惑」とか思われたい、使わない、使わない安心できる社会にしまし  
よう。　安易な使い方は友達を失います。　ネット仲間を増やすには寛容な気持ち  
が必要です。　ネチケットの決りを守るべし　18条. 老人と障害者は世の中を良くするの  
に役に立つと思うべし　何かの役に立つと思わないと気がめいるので、良いほうに捕  
らえて考えます。　バリアフリーの提案などに役に立つ　「思いやりの心」普  
及拡大に役に立つ　見えないこともある、いずれ見えてくる　19条　口は災いの  
元・(反省)　思いつきの発言は思わぬ誤解が発生する　言いたいことは

次の日に言え ちょとした時間が解決する 急がば回れ  
 冷静に考えて発言する必要がある ちょと待て、見渡す時間が良い道へ 20 条.人の  
 話は素直に謙虚に聞くこと 良い意見と悪い意見から判断すべし 良いところ  
 を吸収し、やれる事をやれば良い やれないところは治して進めればよい 無  
 理は禁物、出来ることすること 素直に聞いて参考にするべし 21 条 苦労は買ってで  
 もしろ しかし、病気の苦労はもう入らない仕事の苦労は良い経験になる病気の苦労は良  
 い人生経験になる人の痛みがわかるようになる生き死にの苦労は無いが良い苦労の連続を  
 している 22 条 善意を尽くす 正義は勝つ 良いことをすること世の中に役に立つこと  
 すること社会へ貢献すること 23 条. 人のすることは、無駄をすること、無駄なようで無  
 駄でない 現代社会では無駄無理斑は禁物と言われているが無駄なことをすることが大切で  
 あるお金を使うことは無駄をしないこと人のことでは無駄が大切無駄の中にお宝があると  
 先人の有名人が言われていた無駄が出来ることが幸せなこと無駄が人間を育てる本来人間  
 に真の無駄は無い自然界に立ち向かうことが、無駄なことである本来、人間の世界は空と  
 無色である欲望やしらがみ色が色をつける瞑想になるべき雲のように流れ過ぎる事が現実の  
 時間である。誰も止められない無駄な よ う な 人生を送る人大歓迎ここまで読んで  
 くれた人も歓迎します本当ありがとうございます。 24 条改善活動 何故は三回回すこと 三の不思議  
 三の秘密 三には不思議な謎がある 提案は三つ作って一つ選ぶこと 三種の神器  
 三が日 第三の男など 25 条.最後に共に生きる人は支えあい共に生きるものです仕事は  
 オーケストラのように共同協力しすること良い音を出すのと同じことです外れた音でも良  
 いことで救うこと支えあい大切です失敗は誰でもあります直して良ければ良しとする  
 哲学的になりました 26 生きること勇気が必要 先に亡くなった友人や恩師のためにも  
 長生きしなくてはならないまして孫が生まれたので更に長生きしなくてはならない 以上  
 25 箇条を実行するべし 全て出来れば、福の神様が降りてきておのずと、 幸せがやっ  
 てきます。 信じるしかない！！！！ 六章終わりにあたりこれまでの反省としてあまり  
 頑張りすぎないこと体は正直者です無理が続けば疲れてきますどこかで息抜きやリラク  
 スをすることストレスを発散できる趣味をもつことストレスが大きな病気を作る欲を持た  
 ず小さく生きること健康な体を常に考えること健康が一番仕事は二番とすること生きるす  
 べてがリハビリなんです生活そのものがリハビリです記憶も歩くもリハビリです そし  
 てリハビリはうそを言いません後からついてきます正直者です自分のためのリハビリをし  
 なければなりません自分一人ではなかなかできない仲間や家族がいるからできるので  
 人と人に支えられているのです 日々の心の変化などをショートメッセージとしてまとめ  
 ました――\*\*\*\*\* ● ショート メッセージ ●\*\* \*\*\*\*\*――  
 -----きままなメッセージです。 ・人と人の繋がりを大  
 切にします。 ・リンク集の「フォトギャラリー」ここには笑える三  
 十年前の 写真があります。 ・リハビリ通  
 勤電車練習の写真は、障害者の方々に参考となります。 ・どうぞ、



犯罪を増やしているのではないか。セキュリティーはキチンと守る時は守り、オープンにする時はオープンにすること識別を明確にするべし何でかんでもセキュリティーで固めないこと、仕事が停滞して発展はない発展はオープンにして自由な考えから生まれる人間論人とは辛いことがあるから乗り越えようと生きている全て楽だったら何もなくなる多少の辛さは生きている証である生活を良くしようと、進めているものである死んだら辛さも無く無情だけ残る生きていればこそ楽しみも悲しみも辛さもあるそれが人間なんだそして人の一生は平等になっている全て自分が歩んで進む道なり楽しくも悲しくも自分が決めること \*\*継続は力なり、間違いを恐れないこと\*\* 所どころ間違いや誤字当て字が発生するしかし、間違いを恐れることなく、粛々と更新続けます更新が途切れたらトラブルが発生したことでしょう継続することに意義があります。継続は力なり生きている証拠なり 自分を信じて生きること良いことをかんがえれば、良いことがおのずと迎えてくれる世の中に役に立つこと考えて進むこと他人の幸せは自分の幸せと思うこと幸せは天から迎えてくれる イー社会(e 社会)の創出を目指す者として、より良い提案を掲示板に投稿願います。自分はイー社会は人の顔が見えないので、人らしく住める社会を作りたいと思います。具体的にこんなことで、出来ると言う思うことがほしいと思っております。 当然顔写真とか、相手の顔と住まいがわかって現実の世界と同じく住める場所と思えます。 悪用する人はイー社会から追放するしかありません。 イー社会は現実と同じく住む場所です 距離と手間が無くせる世界と思えます 時々見直しし再編成する 仏教用語の般若心経ここで [功德] とは誰が見ても人種宗教を乗り越えて良いことを言います 麻痺の高校生が pc 活用で勉強している報道見て何か透くってれないか考える 考えることは実行して打目はだめでやりなおせば良い 障害者の立場で障害者を考える 介護の現場は苦労人ばかり、老人介護と一緒に生活するとわかることが多い これからの世の中は医療と介護・福祉の取り組みが、政治良し悪しの判断基準になるのではないか 悪霊と善良の神が居て最後は善良の神が救いの手を差し伸べる、捨てる神拾う神 頑張る人には善良が宿る と信じるしかありません インターネットを使ってページ作りながらインターネットの怖さもわかりますインターネットの落とし穴としてまとめました、半生と失敗の連続です ---\*\*\*\*\*●インターネットの落とし穴 ●\*\*\*\*\*-----

----- インターネットは便利なようで落とし穴がある一般的には「ネチケットと呼ばれるエチケットがあり、現実の世界と同じようなエチケットがあります。自分の体験談交えてお知らせします。この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いやすく・なじむインターネット世界がくると思えます。一般的に「誹謗中傷はしないことホームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと間違ってもすぐに誤れない訂正できません。落とし穴が待っております。自分だけと思わないこと・・・不特定多数の方が見ている、そして覗いています。自分ほもしかして困るのではと思うことなどを見ると、我慢できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思っています。 良い方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。困っている人は

助かると思うが、困っていない人は、「余計なお世話と」思います。ネットは相手の顔が見えないので、メッセージがストレートに伝わります。合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。ネットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。怒り出すのに更に反発しメッセージを送ると火がつきます。相手が困る時まで待って、メッセージ送るのが良いでしょう。親切心で送っても悪意と取られることがあります。お互い寛容な心で相手しましょう。満員電車のぶつかり合いと同じです。押した引いたと言っても始まりません。引けば良いだけです。メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。cc・bccの方はtoへのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をします。toの相手にフランクに送ってもcc・bccの人は失礼なやつと思います。顔が見えないネットの落とし穴で、誤解が生まれます。些細なことが、戦争になるのと同じです。合って話せばなんでもないことが大きくこじれます。教訓マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りにくい、一人よがり嫌われる 嫌われ者です。  
↑ネットの落とし穴 <<<追記>>> 活字を見てインターネットが楽しく使えることを願っておりますこんな素晴らしいツールを使わないのはもったいないと思います自分は普通の人ではありませんちょっとおかしい障害者の年寄ですサラリーマン 40年経ちましたこれまでのおかげで今でもサラリーマンをしておりますあきらめない気持ちと生きる気持ちがあれば生きることができますすでに発病から六年経ちました余命半年から六年経ちましたまだまだ生きなければなりません人生は山登りと同じ上がれば上がる程、息切れはするが視界が広がる杖ついて上がれるとこまで上がります頂上に着くのは、何歳かわかりません 山登りができなくなるのは神様が必要と思わない時でしょう人生半ばにして挫折を味わいましたこの経験を生かして生きなければなりません重い経験です重ければ重いほど楽な時はとても楽になるでしょうちょうど山の頂上に着いた時と同じですお話すればさらに夢は広がります身振り手振りで説明して見せます現代はいかに「見せれる化」時代です見せる時代になりました秘密はありません 日々の経験などから日本語の文字や言葉などの遊びとしてまとめました重ねて描きます言葉遊び言葉遊びで脳の活性化しましょう。自分もこのページ作るのに脳の活性化させております。インターネットにリンクさせております 「ここ」の文字をクリックすれば良いのですインターネットの辞書代わりに使えると良いですね

人は年老いて、だんだん慾がが出るんだよな、

-----小倉百人一首ここ-----脳開発ツール----- 年ふれば よわひも  
も老いぬしかはあれど花を見れば物想ひもなし 古今和歌集ここより 大政大臣  
田子の浦うちでてみれば白妙の富士の高嶺に雪は降りつつここ 山部赤人  
玉野をよたえねばたえねながらへばしのぶることのよわりぞもするここ 式子内親王

今はただ 思ひ絶えなむ とばかりを人づてならで いふよしもがなここ 左京大夫道雅（さきょうのだいぶみちまさ）

-----長寿の言葉長寿-----

長寿の祝いの言葉ここ

c.doc 長寿の言葉ダウンロードしてお使いください(ワード(27kb))

pdf 長寿の言葉ダウンロード(pdf27kb)

一．還暦 六十才でお迎いの来た時は只今留守と云へ

また今日から始まりだと言へ

一．古希 七十才でお迎いの来た時は、まだまだ早いと云へ一．喜寿 七十七才でお迎いの来た時は、せくな老楽これからよと云へ

一．傘寿 八十才でお迎いの来た時は、なんのまだまだ役に立つと云へ

一．米寿 八十八才でお迎いの来た時は、もう少しお米を食べてからと云へ一．卒寿 九十才でお迎いの来た時は、そう急がずともよいと云へ

一．白寿 九十九才でお迎いの来た時は、頃を見てこちらからボツボツ行くと云へ

気はながく 心はまるく 腹たてず のんびりゆっくり行くと云へ

----- 俳句俳句-----

<季語>

代表的な季語を掲載します

[三月]

・春(はる)

・陽春(ようしゅん)

・仲春(ちゅうしゅん)

・如月(きさらぎ)

・啓蟄(けいちつ)

<サンプル>

夏草やつわものどもの夢のあと 芭蕉

俳句協会サイトここ

2008/9/23 秋の空

爽やか風が

吹いている

2008/9/25 こうじのね

リフレッシュする

かがやき

2008/9/26 夜明け前

歩く姿は  
ゆめのよう  
2008/9/29 あきのそら  
みらいへさそう  
そよかぜか  
2008/10/3 工事の音  
明日への扉  
解錠日  
2008/10/7 訪問リハビリ  
2008/10/8 秋雨  
サアサア降るか  
ふゆきたる  
2008/10/15 仕事の  
勉強は  
明日へのきずな  
2008/10/16 たまにの見直しした  
2008/10/23 秋の空  
雨降る日に  
冬近し  
2008/10/24 明るさは  
夢の実現へ  
向かう灯  
2008/11/17 秋の空  
晴れ晴れ清む日  
今日も来る  
2009/1/28 冬来り  
霜の柱は  
厚み増す  
>>>青春>>>>>>>>  
2009/3/11 白銀に夢を求める青春也  
春の野に若芽葉摘む思いで  
>>>春>>>>>>>>  
2009/3/15 雪降れど春近し(北の大地)  
コメント・・・季語がダブリ  
→ 雪解水北の大地をとうとうと  
2009/03/19 桜散る野々山に薫る風

2009/3/27 春風に・思いをはせる・ふるさと

2009/5/22 新緑に日差し輝く今日の日々

2009/7/15 わらび摘む故郷の山を駆け巡る

2009/7/30 新緑に希望の光輝けり

2009/8/19 新緑や希望の光新天地

2009/8/25 夏休み体休める活力日

ボキャブラリーを増やしていこう

-----村恵座右の名-----

インターネットの座右の名ここ

初心忘るべからず

次の仕事は相手の身になり考える

仕事は川の流れと同じ

体験してわかる痛みや楽しみ

-----諺ことわざ-----

-----ことわざ-ことわざ-----

自分の解釈も付けております先人の方々は良い言葉を残しました

言葉の温故知新と思っております

-----お勧めのことわざのマーク・赤線の下のこと-----

---

ことわざにたとえて現状の情報を掲載します

ことわざ辞典ここ

ことわざ辞典ここ

ことわざ四文字熟語ここ

座右の名ここ

①石の上にも三年

三年たって歩けるようになった

②案ずるより産むがやすし

やればできる

-----  
③楽あれば苦あり、苦あれば楽あり  
長年苦勞して出世して楽かと思えば病気した

④趣味は身を助ける

⑤火のない所に煙たため

⑥何が幸いするかわからない  
脳梗塞で心臓病が回復してきた

-----  
⑦転ばぬ先の杖  
杖持ってわかりました

-----  
⑧急がば回れ  
急がずゆっくりすることが良いこととわかった

⑨同病あい哀れむ

⑩塞翁が馬

⑪石橋を叩いて渡る  
叩いて考えず渡ることも必要

⑫夢と希望と目標を持つことが大切

⑬初心忘れべからず

2009/2/3 節分

⑭合縁奇縁  
世の中は全て縁で繋がっております

⑮笑う門に福来たる  
笑いしか出ません

⑯雄弁は銀、沈黙は金  
しかし、言うは一時の恥、言わざるは一生の恥

最後は言うがよく考えて言うこと

口は災いの元

頭を冷やして明日言えば良い知恵がでる

⑰一病息災

⑱復活はゆっくり・オリジナル

⑲米粒大のスロー人生・オリジナル

ゆっくり復活する、あわてず焦らず実りを待つ

⑳無駄は人生を豊かにする・オリジナル

無駄の中にお宝が眠る

21 果報は寝てまで

2 2 最後まで何が起きるかわからない

2 3 2度あることは三度ある

心臓病発症と脳梗塞発症でも生き返りました

良いことが二度ありました

今度は良いことが三度目あると思います

良いイメージトレーニングしてます

2 4 窮鼠猫をかむ

本当に困った時は本当の力を出す、

相手が、辛いことや強いことにも立ち向かう

2 5 二度あることは三度ある

2 6 困った時の神頼み

神様仏様キリストさま

全能の神へ救いを求めます

2 7 .捨てる神あれば拾う神あり

2 度死にそうになり生き返った、3 度目も社会へ生き返らせてくれる

## 28 趣味が身を助ける

自分は機械を触ることが好きです

コンピューターも好きでやってました

今は趣味でパソコンを触ってます

将来はパソコンを使ってIT化の仕事したいと思ってます

## 29 あとの祭り

病気になってから反省してもあとのまつり、しかし健康に注意してます

## 29 一生勉強一生現役

勉強が良い、そして人に役に立つこと

## 30 同病あいあわれむ

同じ病気患者は辛さとか痛みとかわかります

お互い支えあって生きることが必要と感じます

特に脳卒中は、毎日が生き地獄のような生活です

健康な人にはわからないことです

## 31 転んでもただでおきぬ

病気で挫折しても弱みを強みに変える

何でも良い方へ向かいます

## 32 一病息災

自分は二病で更に長生きしなくては

しかも心臓と脳の重要な部所です

## 33 結果良ければすべて良し

最後に笑えればすべて良し

苦しみも喜びと消える

## 34 寄らば大樹の陰

学歴がないので、我慢の人生です

## 35 夢は大きく心は広く

花は大きく強く咲かせる

## 36 正直者が馬鹿を見る

しかし、まともに正面から生き抜く

37 過ぎたるはおよばざる如し

38 待てば海路の日和あり

39 鳴かぬなら泣かせてみようホトトギス

40 正論は勝つ

大人に正論は通じない

子供の暴論に勝てない

41 継続は力なり

42 無駄でも数打てば当たる

43 人の幸せは自分の幸せ

人の不幸は自分も不幸

幸せな日本になってほしい 幸せとは、楽しめることですね

人生を楽しむことです

笑いに現れる

44 人の話は素直に謙虚に聞くこと

45 夢の実現へ

46 意志あるところに道は開ける！

47 せずして後悔するより、やって公開するべし

48 言わずに公開するより、言って後悔するがよい

49 普通のことが、普通にできることが一番良い

50 正直者が馬鹿を見る

正直者が成功するようになりたい

51 言わずに悔やむなら言って悔やむ

言うは一時の恥、言わざるは一生の恥

時間をおいて冷静にすること

52 苦難が成功の元

苦難があつて本領発揮する

---

53 うまい話には裏がある

先を読むこと

見えないことが潜んでる、事情や理屈が見えていないのが多い

54 働かざる者食うべからず

働きたくても働けない理由があるものです

働ける職場があればだれしもが働きたいものです

障害者が障害者のための職場を作れば良いのですね、

55 したしき仲にも礼儀あり

56 捨てる神あり拾う神あり

57 「ありがとう」から幸運が生まれる

毎日感謝とありがとうの時間です、

活きる喜び仕事の喜び

喜びの中から楽しみが湧いてくる

58 人の口には戸が立たぬ

セキュリティーホールは人の口です

情報セキュリティーの過剰反応は反映をなくす

隠し事をなくしてオープンに「見せる化」をすれば良いのです

人の心の改善が良いのです、啓蒙活動が良いのです

それには人を信用することされること

59 物忘れしないように三弁唱えてワンと言え

右脳梗塞ですが、数分前のこと忘れるのが多い

なぜか不思議です、昔のことは覚えてるのに忘れることが多くなった

電気の消し忘れ、ドアの閉め忘れなどちょっとしたことを忘れることが多い

何か途中で言われると気が散り忘れることが多くなった

致命的なことにならなければ良いと思うばかりです

60 人を信用すれば発展拡大景気回復

信頼信用生き帰ること

61 虎穴に要らずんば虎児を得ずここ

危険を起こさないと希望の物が手に入らない

そうならないように、備えあれば憂いなし

62 井の中の蛙

大きな器に入らないと周りが大きく見えない狭い処に要ると大きく見られない、世間知らずになる

しかし、井戸の中からは空が見える

(類似) 井の中の蛙大海をしらず

63 経験がものを言う

経験するものが一番わかる

病気も経験する人が良く分かる

病気で経験が深まります

経験者は語る

経験者には勝てない

-----  
64 真の心は真の顔

顔が見えれば心が読める

会って話せばわかることです

フェイスツーフェイス **F2F**

-----  
65 夢はみるもの見せるもの

そして語るもの

大きな夢を広げるもの

実現させるもの

66 寝るより楽はなかりけり

しかし、いつも寝ていると細胞が分裂するように思うしたがって起きて歩けるうちは歩きましょう

体を休めるのは良いと思う

そのように実行してます

67 困った時の神だのみ

神様は粗末にしませんしてません

これまで沢山の救いを求めてきました、これからもお助け願います

68 リハビリは後から結果が付いてくる

69 幸せは幸せの中ではわからない

-----  
70 策は見える化へ

<<<政策施策検索など>>

見えない努力と見えないこともある  
-----

71 短所は長所 長所は短所

逆も真なり

72 論より証拠

論ずるより実行した結果が良い

73 ピンチはチャンス

現在は一生のピンチです、しかし、チャンスかもしれません

復活するチャンスが訪れるかもしれません、生きていればあります

74 孫は目にいれても痛くない

たしかに舐めたいくらいかわいい

指をかまれても痛くない

75 寝るより楽はなかりけり、浮世のばかは起きて働くここ

もう無理は出来ないしかし、起きて働くことは大切です

76 長生きは三文の徳

77 何が幸いするかわからない

2009/8/20

78 身から出たさび

これでほとんどの方はおおきく失敗します。自分の生死をさまようことになります  
時々さびはおとして磨くことが良い、政治も仕事も同じ  
長く続くと錆ついて移転転勤入院で気が付きます  
磨けば光って又輝きます

79 あとのまつり

怒ってから反省しても前に戻れません  
祭りの前の正しい準備が必要

80 弘法も筆のあやまりここ

誰しも誤りがあります 正しく直せば良くなります

81 人の振り見てわがふり直せここ

良いところだけ見ることが良い

82 餅やは餅や

それぞれの専門家に聞くのが良い健康は病院の先生  
IT化は機械の専門家へ相談するのが良いですね

83 信じる者が救われる

84 良薬は口に苦し

良い薬は簡単に出来ない、多少辛くてもやる(飲む)しかない

85 悪口は身を滅ぼす・借金は身を滅ぼす・教条ここと狭量主義こことが身を滅ぼす

86 人生何が起こるか分からないここ

だから楽しんだ 期待することとを楽しむこと未来はだれもわからない

87 下衆(げす)の勘ぐり考えに及ばずここ

何が下衆かご自分で考えること、卑怯とか不浄の考えですね、必要な時に考えず時が  
終わったときに考えること

88 心頭滅却すれば火もまた涼しここ

心を強く持てば困難にも勝てる、シャキッとすれば辛いことにも勝てる

89 失敗は成功の元

何度も何度も失敗の連続です

90 病気は気持ちを引き締める

91 病気は人の縮図が見える

92 時を得た一針は九針の手間を省く  
手間をかけて行うことが良い物を作る

93 老年を登れば登るほど視野が広まる

94 失敗から学ぶことが有能となる成功からはたかがしれてる

失敗と時間をかけることが良い、人は時間をかけて経験が深まる

挫折を味わい良い味の人生になる

順調な人生は味が甘い薄い人生になる

95 老年は山登りに似ている。登れば登るほど息切れするが 視野はますます広くなるこ  
こ年齢重ねるごとに知識は増えて老快になる 96 一念岩をも通す強い信念があればやり遂  
げられる

97 仕事は河の流れのように上流から下流へ流れる、流れの止まらないように相手の身にな  
って考えること

仕事も人生も同じ道をたどる、たどった先の生き方を流れるように考えてすすむこと

98 転ぶ時は畳のへりでつつまづいて転ぶもの

ちょっとしたことで事故が起きるので小さなことでも注意すること

ヒヤリ・ハットが事故の元です、これは本当です、正しく健康ではわかりません

ことわざ通りと、自分を信じて生きております

間違えやすい漢字ここ

-----川柳川柳-----

サラリーマン川柳ここ

・小さな巨人豚インフルエンザが世界を駆け巡るブブーと(ワクチン大魔王)  
物言わぬ上司不利になると責任はお前と叫ぶ(負け犬)

ほめぬ上司ほめ上手部下(中間管理職)

-----短歌短歌-----

nhk 短歌ここ

忘れては夢かと思ふ思いきや (在原の業平)

闘病の日々にありし夢多き思いの彼方へ膨らむ希望 (オリジナル)

ウイルス怖い鳥と豚人も怖い小さな巨人 (ワクチン博士)

インターネットで何が出来るインターサイトは簡単サイト (出来な苦勞)

気の変わる人に仕えてつくづくとわが世がいやになりけるかな (石川啄木ここ)

袖ひちてむすびし水の氷れるを春立つ今日の風やとくらむ (記の貫之ここ)

まず始めて覚える何事も (初心者)

-----縁起もの縁起-----

七福神ここ

千葉の七福神ここ

印西市七福神ここ

佐倉市七福神ここ

-----サラリーマン心得心得-----

仕事は売上原価意識を持つこと

現役のころは毎朝

「おかしもあ」の復唱をしたものだ

お・・・おはようございます

か・・・かしこまりました

し・・・少々お待ち下さい

も・・・申し訳ありません

あ・・・ありがとうございます

そしてサラリーマンの常識

ハウレンソウ厳しい教えを頂いたものだからここハウ・・・報告

レン・・・連絡

ソウ・・・相談

完成させず残して更新します

-----熟語(三・四文字熟語)-----

熟語集ここ

・合縁奇縁

・四面楚歌

・一期一会ここ

・有言実行・・・言って自分へのプレッシャーをかけて実行すること

・無駄宝有・・・無駄の中にお宝があること

・人類平和　　・一生勉強　　・一生現役　　・一生勉強　　・一生青春　　新

しい発見が青春の証しと思う

発見し喜びに変わることが青春だろう

・悲願達成

・有言実行

・一喜一憂

・率先垂範・自分から進んで模範になること

・進取精神・常に進んで新しい技術を身につけることが必要であり、時代に遅れることなく先を進むこと

・自画自賛・自分をほめて喜ぶのが良い

・一心不乱・何事にも真面目に集中し乱れないこと

・千客万来・絶え間なくお客様が来ることここ

・徳不孤（論語） ・ 人徳のある人は孤立しないで多くの人が集まることここ徳は  
孤ならず

・仁義礼知信（論語） ・ 社会で生きるための言葉ここ

・初心貫徹

・自業自得 病気も同じあとのまつり

・中途半端

帯に短し襷に長し

最適な処に出来れば良いがちょうど良いところは難しや

・巧言令色こうげんれいしょく(孔子様より)

うわべだけはいずればれる真を行って生きることここ

・深層心理

本音で生きよう

・仏教曼荼羅ここ

世界は一つ本質の世界で繋がっている

・弘法太子 空海ここ

仏教のお太師 真言宗の開祖 高野山を聖地とした

・医食同源

口にする飲み物や食べ物が健康の秘訣

あまり上手いものを多く食べると病気になる口にするものから健康が生れる

貧乏なほど健康でいられます。たしかに発病前は暴飲暴食で不節制の塊だった

今は根野菜と魚中心で粗食になりました、健康第一の食事を頂いております

- ・自己満足

自分だけ満足出来れば良いのではないか、隣の芝生は青く見える  
他の人は良いように見えるが、今の自分が満足出来ればそれで良い

- ・自我意識

自分を見つめて自分を意識すれば反省も健康も生れる  
そして普通の人と意識すること、普通が一番良いことですね  
これまで駄目でも、これからもっと良くなると思うしかない

- ・異口同音ここ

皆が口をそろえて意見が一致すること  
全体的に賛成をすること、ここに共感が生れて良い方向へ向かう  
納得できることはこんなこと

- ・感謝感激

妻の介護に感謝感激してます ありがたいありがたい

- ・親切丁寧

仕事は丁寧に手間をかけること無駄を多くすること

- ・順風万帆ここ

順調にだれしものが進んでいない、生きるに皆辛い山谷越えて進んでいるのだ

- ・二足歩行

これが難しい、入院のベッドの上の生活で筋肉が落ちて歩けなくなる  
戻すのには二倍三倍かかります、あきらめずリハビリすれば回復します  
人間の能力の限界にチャレンジしてるような気がする

- ・誠心誠意ここ

- ・般若心経ここ

- ・二人三脚 夫婦は二人で一人 ・夫婦一体

二人で一人のようです

- ・開運来福

運が開けば福が来る

笑いで開け笑いが一番

・ 自業自得

病気は苦勞と呼ばず自分の責任と言うようだ

2009/8/26

・ 唯我独尊

うぬぼれは禁物上には上がある、下には下がある

・ 広壮豪宕

大きな気持ちでおおきく生きる思うままに行う振る舞う思うことが必要  
継続しております

----- 禅語---仏教用語-----

読経ここ

般若心経ここ

公式サイトここ

般若心経の心理ここ

●一子出家せば九族天に生ずここ

●一子出家せば九族天に生ずここも

----- 必死に生きる-----

病人と老人は常に必死に生きる

明治大正昭和の同じ病人は毎日必死に活きたのだらう、古い方々の力には敬服します

自分は平成の時代でも必死に生きてます、生きて何時か輝く日を夢見ております普通の人  
ではありません

生死の間を三回くぐった者ですから、心不全脳梗塞肺炎など病気の間を掛けてきました  
あきらめない人です

現役の頃は IT 化の専門家でした。今はただの障害者のサラリーマンです

この経験を生かして新しい仕事をしなければなりません

自分に与えられた使命でしょう

世の中には障害者が働く職場が少ないから

----- 座右の銘座右の銘名-----

座右の銘名言ここ

あなたにとってここ

為せば成る 為さねば成らぬ何事も

成らぬは人の為さぬなりけり(上杉陽山より) 初心忘るべからず

人生全て雲のように生まれて消える <・村恵オリジナル(18才にて開眼する)>

他人(人)の幸せは自分の幸せ

市町村サイト市長村-----

印西市ここ

佐倉市ここ

本埜村ここ

-----唱歌音楽-----

時の流れに身をまかせここ

唱歌夕やけ小焼けここ

唱歌故郷ここ

唱歌ふじの山ここ

唱歌茶摘みここ

演歌ここ演歌

軍歌ここ軍歌

懐メロ ここ

←歌うたはここ何が出るかお試してください

落語ここ

民謡ここ

唱歌ここ

仙台の音ここ

仙台音楽 仙台音楽 祭りまつりここ

まつり囃子ここ

--日本昔話・にほんむかしばなし-----

男滝の龍ここ

猿蟹合戦ここ

\*\*\*\*\*予定表\*\*\*\*\*-----

<予定日> <内容>

2008/9/29 定期診察 14:30 完了

2008/8/26 歯科医再診完了

2008/9/29 循環器定期診察日

2008/9/30 東京本社入社完了

2009/9/27 循環器定期診察完了

2008/10/17-20 ショートステイ泊

2008/11/15・21 仕事予定下ちゃん

2008/12/2-3 北海道函館家族旅行 楽しみだー無事完了実施

2008/11/21 初台18階ギャラン15:00

2009/3/5 明日から月曜日まで、介護施設へ泊りに行きます

2009/8/5 帰省福島仙台

-----良いお勧めの本 古い書物な----- 自分

はまだ読んでませんが読んでみたい書物です古書ここ

- ・日本書記ここ
- ・古事記ここ

#### ↑日記

-----●インターネットの落とし穴 ●-----

インターネットは便利なようで落とし穴がある

一般的には「ネチケツと呼ばれるエチケツがあり、現実の世界と同じようなエチケツがあります。

自分の体験談交えてお知らせします。

この話は読まなくてかまいません、しかし、読んでいただければ使いやすく・なじむインターネット世界がくると思います。

一般的に「誹謗中傷はしないこと

ホームページや掲示板で人の悪口や批判をしないこと

間違ってもすぐに誤れない訂正できません。

落とし穴が待っております。

自分だけと思わないこと・不特定多数の方が見ている、そして覗いています。

自分もしかして困るのではと思うことなどを見ると、我慢できず「おせっかい」をしてメッセージを送るので「相手は何でだ」と思います。

良い方に思うのは自分だけで、相手は何を思うか判りません。

困っている人は助かると思うが、困っていない人は、「余計なお世話と」思います。

ネットは相手の顔が見えないので、メッセージがストレートに伝わります。

合って話せば、顔色や口調で感情が伝わります。

ネットはストレートに伝わるので、相手は怒り出すこともあります。

怒り出すのに更に反発しメッセージを送ると火がつきます。相手が困る時まで待って、メ

メッセージ送るのが良いでしょう。親切心で送っても悪意と取られることがあります。  
お互い寛容な心で相手しましょう。

満員電車のぶつかり合いと同じです。

押した引いたと言っても始まりません。引けば良いだけです。

メールの cc・bcc はコメントつけて写しとことわりましょう。

cc・bcc の方は to へのメッセージと思わず理解し間違った捕らえ方をするものです。

to の相手にフランクに送っても cc・bcc の人は失礼なやつと思います。

顔が見えないネットの落とし穴で、誤解が生まれます。

些細なことが、戦争になるのと同じです。

合って話せばなんでもないことが大きくこじれます。

教訓

マナーを守って使うこと、顔が見えないから判りにくい、一人よがり嫌われる

嫌われ者です。

↑ ネットの落とし

穴

終わりに当たり人生は何が幸いするかわからないを実現してみます一度二三度死にかけて

生き返ったもの、だからもう一度以前の自分に帰り咲きたい

生きることと、仕事のやる気頑張りでも何としても返り咲きたい

死ななかつた運命に任せて生き続けたい

誰でも幸せをつかみたいと思うだろう

自分は家族に孫もおります

職場の仲間にも家族を持たせたい

それには生活費であるお金が必要

多くのお金でなく皆が幸せに暮らせる喜びをつかむ、切っ掛けになればよい

そして日本の小さなお店が活気づき経済が動いて活気づけば良い

世の中には小さくても、世界に飛び出せるお店もあります隠れたお店のホームページ作り

を格安でお作りし喜ばれる仕事をしたい

起業する資金があればすぐにでもできます <国の障害者自生金が使えれば日本国中の障害

者が働けれ職場が作れます

そんな壮大な構想があります

夢の実現へ向かいます

将来のことは誰でもわからない

できる予感がしてくる

人は思うことがあれば何かできる

自分を信じて生きるしかない

自分をほめるしかない

発病当初は鬱にかかり何もかも真っ暗だった

しかし、再就職し働けて兆しが見えてきました  
もう少し働けば何か良いことあるだろう  
願いを込めてホームページも作れました  
まだまで脳は動いております  
大きなホームページを作れました  
失敗の連続からできました  
半側空間無視の病状を克服してます  
発病から今日で六年生きております  
もうしばらく生きて行きたい  
それには健康第一  
心臓は五十%まで回復してきた  
生活には支障ない  
心棒と我慢の人生を歩んでます  
耐えねば耐えねながらえば死のブル事の弱りもぞする  
愛の歌と同じです  
百人一種の一句になります

br> -----第八章-----  
ホームページの読み方

トップページは検索で「脳梗塞 村上」から「米粒大のスロー人生」が見つかります  
「米粒大のスロー人生」をクリックし「読む初めに当たりを先に読んで」概略やプロヒールが解ります  
「楽しいhtmlタグサイト」は文字で作りました  
インターネットとパソコンがあれば文字で作れます  
それがユビキタス時代の到来です。いつでもどこでも好きな時に好きなように情報が取れる  
自分には情報を作れます  
旅行中でも記念のページが作れます  
遠くの家族に近況も遅れます  
文字と写真で送れますビデオも送られます  
動画は声も画像もあり解りやすいです  
声のメッセージが伝えられます  
情報化時代はマイクロソフトのエクセルが勤務するサラリーマンには必需品です  
エクセル関数のサンプルがほとんど掲載してます  
御自分でアレンジすれば勤務にも使えます

理解するためのページにしました

参考になれば幸いです

何か社会へ貢献したいと思います、思いばかりです

自分のような者でもできます、健康でお若い方は更に楽にできるでしょう

人生をあきらめないページ作りです

見れば解ります話せば更に解ります

いつかその日を楽しみにしています

トップ画面は左が情報発信サイト

右が人との交流サイト

真中はリハビリ成果

エクセル関数サンプル

インターネット活用情報と別れております

中央の楽しい HTML は文字で作ったサイトです 文字で作ればいつでもどこでも作れます

また動画と写真で見て楽しめます

面白いと思うことが大切です

どんな情報が書いてあるか見て楽しむことができます

クリック一つで画面が次々変わります新しいことを探す楽しみもあります

目次は右と左にあります

左は情報発信

右は人と人の交流掲示板

全国の障害者仲間や友人との交流が距離に関係なくできます

花の便り季節の便りなど様々にできます

人は支えあい協力して生きております

一人ではできなくても何人かでやればできます

特に老人や障害者はささえあうことが必要です

弱者は支えあいながら生きております

これからも支えあい生きていかねばならない

人生はマラソンや山登りと同じ永くなれば息が切れる

行きつく先には幸せが待っています

休み休み進んでおります

行きつく先には幸せが待っています

休み休み進んでおります

最終更新日 2010/04/23 村上恵一