

# 三河アララギ

2024年 令和6年4月 卯月  
うづき

四 月 号

第七十一卷 第四号



ニューヨーク日記(210) <http://blueshoe.copetin.com/>

BlueCat, Shoe Lady

FIGURE DRAWING

## Blue Shoe Diaries



最近また絵を描いています。昔ニューヨークのアトリエ通っていた頃があって絵を描くのがどんなに面白いか、楽しいかを思い出しました。スタジオのセッションが無い日には家の猫さんがモデルになってくれます。なかなかじっとして居てくれないかったりスケッチブックの紙の上で寝ちゃったりでチャレンジングだけどいい猫との暮らし方かな。

Lately, I've taken up figure drawing again. I used to go to a studio in New York a long time ago, and I'm happily reminded how much fun it is! On days that there is no studio session, Sherlock has been kind enough to model for me. He's not very good at staying still, or he might just sit in my sketchbook that I meant to use for drawing him. But all is good practice.

# 目次

## 第七十一卷第四号(通卷八四四号)

表紙・クロッキー (1)

ニューヨーク日記(210) Blue Shoe (2)

歌集 わが冬葵 御津 磯夫 (4)

歌集「草々」 今泉 米子 (5)

三河アララギ歌集VI 大須賀寿恵 (6)

三河アララギ歌集VI 夏目 勝弘 (7)

『歌集 八千代』 岡本八千代 (8)

日照雨 弓谷 久子 (10)

飛行 今泉 由利 (12)

紅白梅 安藤 和代 (14)

老人ホームステイ入所 清澤 範子 (16)

冬の陽あまねし 山口千恵子 (18)

東京のビル 杉浦恵美子 (20)

まつりごと 伊藤 忠男 (22)

大知波桜 白井 信昭 (24)

江戸の春 矢崎 直人 (26)

『いこよせ』 いーはとぶ 森 厚子 (28)

牧原 正枝 (28)

### 現代学生百人一首 東洋大学

水野 絹子 (29)

牧原 規恵 (29)

稲吉 友江 (30)

鈴木美耶子 (30)

大武 智子 (31)

物井 秋羽 (32)

小池 穂楓 (32)

坂井 結妃 (32)

金丸 幸生 (32)

檜垣 稀妃 (33)

小林 彩葉 (33)

中野 葵 (33)

植田 琴未 (33)

植村 公女 (34)

木村 歩歩 (34)

今泉 如雲 (34)

矢崎 直人 (35)

今泉 由利 (35)

川口カルチャー受講者自作自詠俳句集 (36)

折々の詩(二) ふじのけんじ (38)

五感を澄ませば(22) 杉浦恵美子 (40)

附録(二十二) 矢崎 直人 (42)

『五省』 中屋 保之 (44)

『酔いの徒然』(144) 丸山酔宵子 (46)

『桜を讀める』 高橋 育郎 (48)

絹の話(161) 今泉 雅勝 (50)

『江上浩二の独り言』 江上 浩二 (52)

初狩便り29 花野みぷり (54)

本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬 本田 勇氣 (56)

康鍼治療院 玄翁 (58)

『吾が家の竹と桜樹を看着感有り』 殿山 木風 (60)

編集室だより 今泉 由利 (62)

『三河アララギ』について (64)

## 歌集 わが冬葵

御津磯夫

起ちあがる足のあやふし一年のもつとも長き日のけふも過ぐ  
いまだ見ぬ還り來迎圖かへよりとほざかる音のありなば松風の音  
色づきてやさしきつやの小梅の粒われの片掌かたてにことしあふれず  
建蘭の七つの白き華の香に炷たきものせねば老いに匂はず  
晴れながら時々曇り雷雨などの所によらず暑きいく日  
法師蟬のはじめのこゑは棗原甲蟲なつめはらかふちゅう一つとぶ夕日のところ  
赤瑪瑙の角型文鎮をもらひたり机に吸ひつく肌うるほへり  
佛にはあらぬわれにも幾人か老い病みしつ々華捧げ來る  
一莖の七華の蘭の笑きのぼりおつるはもろし下の花より  
いのち拾ひて歸りきたりて建蘭の花の終りに逢ひき去年は

歌集 「草々」

今 泉 米 子

十九歳にて國家試験に合格せる父が毛筆筆寫の醫學書五冊

先生の白足袋早く汚るるをおそれつつ父は醫術学びき

賣り残しし繪襖めぐらす座敷にて父は醫院を始めたまひし

父の處方今に残して醫師の夫も吾も老いつつ時に呑みをり

父の代よりたまれる未收のカルテの束崩れて棚に色變りゆく

青羊齒の玉巻く葉先ほぐれゆく新しきいのち健やかなれよ

きのふ來し母の日の手紙おもひをり夕映えながき青羊齒の庭

五尺あまり莖太々とほしいままに立ちてかぐるしこんにやくのはな

すひかづら絡めるままに笹百合の水よく揚げてつぎつぎひらく

ドラセナの花にかわる風早しましたメ切に追はるる明細書

三河アララギ歌集VI うろこごも 大須賀寿恵

黄葉してまるまりながら落ち続きリラはけさより冬木となりぬ

浄願寺墓地をよぎれる径細しわが為に月の照るがごとしも

起き出でて雨かと見上ぐる東の空に眉月鋭く光りてをりぬ

おのづから泪あふれてゐたりけり刺すごとく痛むわが足腰に

手の震へ止まねばしばし熱き湯に耐へて両手を浸してをりぬ

飲み終へてぬくみ残れる萩焼茶碗両掌につつむこのしばらくを

名残とはかくの如きかいま飲みし抹茶茶碗のぬくみ冷えゆく

起き出でて歩きはじめのわが体右に左にけふもゆらゆら

寺の庭の木立に囁き合ふ目白あり洗ひし白き下着干しつつ

今年まだ鶯<sup>うそ</sup>なく声を聞かざれどリラの蕾のふくらみにけり

三河アララギ歌集VI

黄砂

夏目勝弘

5・1・1と日付印の更植終へ私の平成四年の終る

曇りゐるガラスを拭ひ明日を見ず干しある足袋を見し人思ふ

降りてくる雪をしばし見上げてをり雪白からず黒き片々

昼神の透れる出湯に浸りをり閉ぢゐる目に帰山先生の御顔

温泉に入りて一日を樂しみたるも二十年ぶりと思へば淋し

地下道に夜を寝ねゐる男等を羨しみ思ふときのありたり

不要書類見分けのつけば一人前と若きと居りぬ寒き倉庫に

春先にわが買ふはスーツならず特製マスクの半ダース

わが鼻より止まることなく出でてくる雪解けのごとき透れる滴

上空を巡れるタカの下に烏は群れつつ鳴き騒ぎ飛ぶ

『歌集 八千代』

蒲郡 岡本八千代

別れ際にわれに握手をまた求む丸井よぶさんは黄に病める手に

細き手をわれにさしのべ君は賜ふ白ポプリンの割烹着一着

朝顔の花二つ咲けとの願ひ足りて君はその日に逝きてしまひぬ

渚見ゆるわが学校の浩気台に紅山茶花の咲き始めたり

紅のさざんくわ咲きしを言ひ出して今日の国語授業始めんとする

貧血の我を支へて運びゆく君らの声のおぼろげに聞こゆ

前歯一本抜けたるままに授業する「ますましませましょ」漏れてゆきつつ



仕舞ひおきし職員室のストーブを私が今年も持ち出してくる

伊勢志摩への職員旅行に行かずしてひとり日直のわが茶をわかす

脊髄注射効きすぎしごとく手術して五日目の今朝は両手しびれる

あおむけに寝てゐるわれのベッドより五井山の頂が見えてゐるなり

まなこ開きまたつむりてはゐるのみに盲腸手術の一日過ぎゆく

わが病室のカーテンの隅より見ゆる家もいつしか灯を消してしまひぬ

音あらききのふにつづく春の雨二〇四号室にわれのみひとり

新学期を病みて休みて生徒らに今年はなづなを教へずに過ぐ

三河アララギ歌集VI 日照雨 豊川 弓谷久子

玉虫色の輝く編み糸細くして忽ち夏のセーターとなる

蒲公英の白き穂絮の並び立つ人住まぬ隣家の月光の庭

春雷の一夜は明けて柿若葉の黄の色かがやく眩しきまでに

指先のかすかに青に染まりつつ藍染の糸にて夏服を編む

南部鉄の我が風鈴に雲のかけながると書きて短歌を吊る

霧雨のまだ降りながら御津山の上より梅雨の空晴れてゆく

亡き夫と共に草刈る夢見しと笑みつつ言ひき晩年の母

毛糸巻くかせくり機よりの小さき風けはひなきわが頬に冷たし

父母の法要の僧を待ちてをり母似の兄と父似の姉と

皺深き顔がテレビに映りをり兄は少女歌舞伎の創立者として

白き花の小さき父子草の一もとを残して夏草を引き終りたり

我が故郷はあの峡あたりか雨上がりの観音山に白雲なびく

こめと言ふ名の母なりき雪柳をこめ花と呼びつつ喜びたりき

敦煌の辺りが産地かと思ひつつわれは編みをりトルファン綿を

白と黄の蝶舞ふ如き忍冬の花を楽しみつつ杣道を歩く

## 飛行

東京 今泉 由利

音無しく飛行機の内にゐることよ丸き地球の一万メートル上空

点滅のライトがせわしい今飛びたたむロスアンゼルスに向けて

マイアミの飛行場へ向き飛行中マイアミのこと沢山思ひつつ

万感の真白き雲の中に入る真白き雲のただ白の中

白雲を抜け出づ雲の上に出る一番星のかがやきに会ひ

欠けるなしまん丸お月様は右肩にずっとずっとご一緒

マイナス五十一度の外気温まん丸お月様とご一緒

もし窓がこわれたらたちまち冷凍人間寒いだらう一瞬は

右肩に離れるでなしお月様九二八kmご一緒下さい

アメリカ合衆国フロリダ半島ロスアンゼルス太平洋上とんでとんで羽田飛行場

世界地図に鉛筆もて一本の線を引くか弱き線の終着地まで

あと928kmの飛行にて早朝5時の羽田空港に着くことよ

地球にて朝の太陽光を浴びてゐる生きて地球にまたゐることを

世界地図に通過してこしところを押し親しくなりぬ地球のことの

朝も昼も夜もごちゃまぜにしてをりしこと地球の朝にしっかり立てり

## 紅白梅

豊川 安藤 和代

庭に咲く紅白梅の囁きが聞こえ来るよな静かな朝<sup>あした</sup>

朝夕に温き茶供う御霊には微笑む息子の遺影悲しい

ヒヤシンス赤黄紫咲きそろい華やぎ増せり今朝の玄関

人生の終着駅はまだまだ熱あつラーメンチュルチュルする

亡き子宛届きし便りの一通よ苦しき迄<sup>まで</sup>に香る水仙

明日<sup>みょうにち</sup>は娘の来る日出る元気少し派手なセーターを着る

本宮山吉祥石卷吾が短歌の主演となりて心を満す

ひたすらに短歌詠みきて六十年短歌人生に悔いの残らじ

枝に置くパンひと切れを奪い合う昨日も今日も二羽の小すずめ

弓張の山脈やや春めきて群れ飛ぶ鳩も大旋回

冷え増せば夕べは温あつき味噌汁を孫の好きなる玉葱刻む

能登輪島思えば何と幸せか温きお風呂にゆったりつかる

町内に夕焼け小焼けの流れ来てひよもカラスも北へ去りゆく

何かよき事があるらし水音に混りて孫の歌声聞こゆ

吹き荒すさぶ嵐にも似し今の世に負けてなるかと唇をかむ

老人ホームステイ入所 春日井 清澤 範子

吾は今気は弱くなるも生きて居る老人ホームにステイ入所して

老人ホームに送り迎えは娘にて介護「四」にて介護されをり

家から通う介護の日娘は気分良く吾の歩行を助けくれたり

老人ホームの吾の係りの介護士も色々あり気分良しあり悪しきもありぬ

今日の昼食はとろろそばにてうれしかり娘と二人好みにうれし

施設食に慣れた今頃りんごのシロップ漬けも今日の賑わい

親子電話にて手類かからずゆつくりと出来事話す今日は雪の日



吾が携帯は親子電話にて消灯九時からの三〇分心交わす

吾八十六才にて物忘れ多くめがねをさがす主婦業困難

施設食にもややなれて日増しになれて魚が多し

まず今日ののどのお通しは類さん好む酢サバの弁当なり

娘と二人の家族にてTの字廊下拭くもせつなくて

小鳥の声聞きつつ朝のお味噌汁娘と吾との共同作業

また朝が来た娘は手ぎわよく朝食の仕度手ぎわ良く

まず起きてのどを通すは抗ガン剤のみ始めてより半年になる

## 冬の陽あまねし

豊川 山口千恵子

郵便の今日の集配に間に合ふべし  
歌稿を出さむポストに急ぐ

黄葉する公孫樹の落葉吹かれ来て一つ所にすべて止まる

一面の休耕田に大豆実る冬になりゆく田の中の道

痛む足庇ひつつ歩む夫と行く日課にしてゐる鎮守の社へ

話すこと何も無き日の夫との散歩大豆稔れる田の中の道

石段に腰掛けしばし休みゐる冬の陽あまねし鎮守の社に

冬になる今日の日射しの温かし大豆稔れる休耕田の道

幾片の淡紫の花びらを土に落しぬ皇帝ダリア

空高く咲き続けたる皇帝ダリア淡紫の花びら散らす

取り入れの濟みたる大豆の田の中に舞ひ降りあさる鴉の大群

突然に羽音をたてて降り立ちぬ青鷺一羽ひつじ田の中

芽生えくる無数の双葉プランターの土に見つけし朝樂しき

プランターの土に芽生えぬる青き芽は春に花咲くシレネなるべし

久々の雨のち晴れの日の温し冬に咲きつぐ真白のダチュラ

手作りし七五三縄届け下されし人を偲びぬ今年の師走も

## 東京のビル

蒲郡 杉浦恵美子

東京のビルビルビルの林立は視界が利かない目印もない

二丁目と三丁目とを過てば東京砂漠とはよく言ひしもの

スマホひとつなければ辿り着けませぬ東京のビルの谷間の道順

天皇より御下賜されたる狩野派の屏風鎮座すりビングの隅

絵屏風の山路を旅する情景が洋風部屋に納まってゐる

無造作にこんな豪華な骨董品身近に眺むる暮らしを思ふ

矢尻形の小さき石あり植村直己がエベレストより持ち帰りしといふ

地球上の最も高きにありし石只の石なれどされどされど

植村が署名せしといふその小石瞳凝らせどおしか読めない

どちらから店員訊きぬ金鰐屋愛知と言はむか三河と居言はむか

東京の人には愛知はなじみ薄い愛媛と誤解さることあり

帰り途恵比寿駅への上り坂霏烈しく降りしきる中

昨日は雨今朝晴れにけり好機なりいざや出かけむ卵を買ひに

梅が咲く丘を越ゆれば伊勢湾の海現はるるもう直ぐ三月

伊勢湾の先にくつきり見えてゐる鈴鹿山脈遠くて近い

まじらびん

大阪 伊藤 忠 男

限りある税をやりくり工夫するこれが政治の政治なりけり

減税に増税加え公平とどんな公式成り立つのやら

減税に増税あるはただ一つ富の偏り均す時のみ

志し砕くは金の魔力なり欲とエゴ買う政治の墮落

政治には金欠かせぬと言われるがその金己おのの利益買うのみ

権力に群れるハイエナ後断たぬこの国先が思いやらるる

怖きもの地震津波に事故さらに悲劇もたらす貧しき政治

災害にまずは救出支援なり命の別かれ目秒読みなりや

事に合い指導者いかに立ち向かう政治は国の救い手なるに

坊ちゃまと持て囃されて学歴を重ね政治家何と貧しや

政治家の家系政治家そのことを政治家業と人は言うなり

地盤ありカバン看板二世たち無きは素質に人徳なりや

学歴と家系が惑わす政治家の頼りはいつか金に行き着く

行かず見ずひたすら学び取得する今の学歴お粗末なりや

学歴と才能比例せずなるや広き視野こそ才を与える

## 大知波桜

豊川 白井 信昭

狭庭<sup>さ</sup>辺の花壇の中に芳<sup>かぐわ</sup>しく日本水仙一つ咲き初<sup>そ</sup>む

朝刊の『三河版』早くも桜だより大知波桜大神山八幡宮  
おおちばざくらおおみやまはちまんぐう

ぬばたまの夜来れば宮浦の川音高しあらしかも早き

角口の水道栓布巻きて何年か凍らぬままに寒明けるらし

さ庭辺の庭中花壇ようやくに日本水仙幾つ莖伸ぶ

入院の妻に代わりて今朝よりは猫クウの餌と湯沸かし支<sup>したく</sup>度

時にして買い忘れしもの行ける店地産地消の産直広場



わが妻の退院早まり今朝は何とはなしにバイパス急ぐ

入院より一週間今日の退院日午前気忙し妻を迎へる

昼中のわが角口に飛び来たり雉鳩きじぼとの二羽垣根生垣

生垣のカーポートにてわれ見上ぐ二羽つがいの番か一瞬目の合う

立春すぎ春の先取りと久しぶりレイクサイドウェイ湖うみの上をゆく

万葉の古歌に詠まれし向むかつ峰おの乎お奈なの陵線湖うみに至れる

山道の記憶たど辿りつつ今し着く大知波桜大神山八幡宮

早咲きのこの緋寒桜ひかんざくら立札に自然交配種一九六六年植樹

## 江戸の春

埼玉 矢崎 直人

自販機でホットのジュース買って飲む駅のホームでほっと一息

誰にでも通じる言葉を目指すより誰にでも届く言葉を目指してみたい

直したらうまいかない俳句らしくろうとしてうまいかない

文学の余白に描き入れる物孤独の底に直覚しうる

風が吹き雨が降るれば香り出す梅花が春の訪れ伝え

梅真白曇り空にも梅真白空の白さにまして白かり

仕事をば真ん中においてど真ん中居らざれば本当の面白さになく

延びていた職場の同期の食事会相談出来る機会もてれば

人と人よれて結べる接点に誰と誰とが重ねて見える

カジュアルの加減は如何余寒晴れ暑さと寒さに困る着る物

囀りに嘶家独歩柳嶋橋を渡って天神様へ

梅の香に包まれ亀戸天満宮池には亀の追いつ追われつ

旅の果て奇巖珍石春の日の清澄庭園照らされてゐる

春の日をはねて水鳥羽ばたいて光るるしぶき清澄庭園

江戸の春揺れて流され芭蕉庵稻荷の蛙石の大きさ

『いよよせ』

西浦公民館 いーはとぶ

設定の案内にそつて録音せし卒寿の従姉返事はなかなか

牧原正枝

呼び出し音五回が目途の待機なり覚え直さう市外局番

電子辞書スマホにみんな検索すペラペラくりし辞書は本棚

時代にそつて器機になれていくのが大変な日常。従姉への連絡も用心しながら若い私がするようにしました。

初春の光のどけき竹島の橋を渡り往く白きカモメらと

森 厚子

母編みし小さき帽子をほどきては編んでみやうか被れるやうに

降りしきる雪を眺めつつ考える揺り倚子の足のカバーいかにせむ

母がかわいらしい小さな帽子を編みました。被れる程に編み直しましたが、そのまま飾ればよかったのかも…。

昏き中「ここは会津の聖地」とぞ法主の思ひに歩み止まれり

水野絹子

今もなほ朽木の御所を護らむか一等兵らの慰霊碑並びぬ

街道の峠を越せば雪もやう熊川宿は静寂の中

鯖街道沿いにある足利將軍の御所を訪れ、それを護る慰霊碑の階級に、若人の姿がうかび哀しくなりました。

わが畑の崩れし階段直さむと訪れ来たり孫の一人は

牧原規恵

整へし石段眺め顔ほころぶ女三代自画自賛せり

歩き渡るブルーブリッジに写メをする我等作りあるハートの影を

訪れる事の少なくなった孫と久しぶりに楽しい時を過ごしました。寒さ厳しき折ほっこりしました。

去年の春刈込みしたる山茶花の下枝しづえに一輪小さき紅

稲吉友江

被災地のテレビを観つつ鍋かこむ心痛みて箸の進まず

雪掻きを終へて出社と言ふ娘また案じつつ電話を切りぬ

新年早々色々災事が起こりました。北陸に住んでいる娘は難を逃れましたが「春よ早く来い」の思いで一杯です。

プランターに何やら生えゐる土かづきやうやく水仙今年の芽ぶき

鈴木美耶子

法然の古き庵に行きたかり友が詠ひし比叡の山路の

ちやんと手は覚えてをりぬ四年振り海老のフライを訪ひくる子らに

年の改まった頃の気づきを歌にしました。かつこよくなどと思わず素直に詠っていかうと思う日々です。

パーフェクトデイズ見て来て貰ひこしカウリスマキの「枯れ葉」のチラシ  
大 武 智 子  
何待つと言ふともなくて外にをり密かにひとを待つごとくして

想像は妄想となり三月過ぐ勝手に人を想ひて苦し

ヴェンダースのパーフェクトデイズは、昨年暮れに京都シネマで、枯れ葉は、年明けにミッドランドスクエアを見た。

## 現代学生百人一首

東洋大学

初めての車椅子に乗る祖父の手を握って感じる笑顔の裏側

東京学館新潟高等学校1年 物井 秋羽

恥ずかしいマスク外すの躊躇する慣れてしまった新生活に

石川県立金沢商業高等学校1年 小池 穂楓

特別に最期だからと病棟へ厚い祖父の手「またね」と握る

石川県立金沢西高等学校3年 坂井 結妃

顔合わせすぐに首振るせんぷうきそっぱ向かずに俺だけ見てろ

山梨県立白根高等学校2年 金丸 幸生



何時からか気になりだした周囲の目うんと手を挙げた無垢なあ頃

山梨県立都留興譲館高等学校3年 檜垣 稀妃奈

暇つぶし気付けば覗くSNS遠くの君のSOSかも

長野県小諸高等学校3年 小林 彩葉

知らぬまに中学違う三人が肩を並べて圃場ほじょうへ向かう

静岡県立静岡農業高等学校2年 中野 葵

卒アルの写真撮影マスクとり初めて知った先生の素顔

名古屋市立桜台高等学校3年 植田 琴未

『俳句』

天地のあわいの三春滝桜

植村公女

海老蔵の大らかな見得夏きざす  
かたくりのそよぎて風の起るらし

ボルシチに落つる涙やキーウの春

木村歩歩

あちこちに諍いの予兆春一番

囀るや学び舎の窓揺れる木々

水仙におとぎの国の小人たち

出てみれば河津桜に人ばかり

春大根青森ヒバのまな板に

今泉如雲

温泉の番付表や冴え返る

落椿赤赤永井路子旧宅に

春光やスカリツリーのお膝元

梅が香に人に亀戸天満宮

大き亀小さき亀追ふ風光る

福寿草奇巖珍石旅の果て

春の日や芭蕉稲荷の蛙石

矢崎直人

花開き鳥は鳴き初む恵比寿にて

宇宙なる地球の春の徒ただなかに

飛行機に乗りきたりぬ常夏の国

大きさも時の流れも春夏秋冬

宇宙なる地球に生まれ今日の春

真地球の夏の日ざしのなかにして

宇宙なる四季を巡れり地球にて

天空に春の季節のあることよ

今泉由利

川口カルチャー受講者自作自詠俳句集

春を待つ上弦の月さえわたり

木風

暗香に気づいて庭に梅の花

庭の梅主人に似てか遅咲きは

風吹いて三寒四温を吹き荒らす

軒つらら解けて雫の光落つ

つね子

つつがなく過ぎし今年の晦日そば

茎赤きほうれんそうの袋入

春雪やくつ跡大小通学路

バンカーのボールの上に赤とんぼ

雄山

あららぎの一句うかべる弥生月

加藤雅山

風かおる梅咲きほこり池の端はた

## 折々の詩(二)

ふじのけんじ

### 草むしり

中腰になり さあ 草とのたたかいだ  
手で ひっぱる

草が 反抗する

それでも 腰を伸ばして強く引っ張る  
土を連れて根が ようやく音を上げる

彼らには意志はないはず

しかし 明らかに 生きたいという

念が わたしの体に響く

ひっぱるときの 抵抗する力に

汗が 額から 滴り落ちる

それが勝利の証

刈られた草は 今までの抵抗が嘘のように

従順な まなざしを 向ける

でも 少し経つと

また 彼らは 生えてくる

生きるという意志とともに

この力だ

今 俺たちに必要なのは

## 五感を澄ませば (22)

杉浦恵美子

### 先黍後桃

最近こんな四字熟語を知りました。

「せんしよこうとう」(まず黍をくらい、後に桃をくらく)と読み、食べ方の順序を示した語です。

この意味がなかなか難解で、黍と桃とどっちが大事かによって意味が変わってしまうんです。

現代人の我々ならおそらく挙って「桃の方が美味しいから、不味いものを先に食べると、後から食べるものが一層美味しく感ぜられるのだ」と解釈するでしょう。

よく「自分にとって美味しいものと不味いものどっちを先に食べる？」なんて可愛い論争をしたりしますよね。

それによってちよつと性格判断もしたりなんかして。でもこの四字熟語の意味はとっても面倒くさいんです。出典は『孔子家語』子路初見編にあります。手っ取り早く現代語訳を引用します。

孔子が殿様の哀公のおそばに座っていた。哀公は孔子にモモとキビ飯を出し、「どうぞ」と言った。孔子はまずキビのご飯を食べ、そのあとでモモを食べた。哀公のお付きの者は、口に手を当てる大笑いした。哀公が言った。「先生、キビ飯はぬめり度でモモの毛を取るために出した。食いものではないのだが。」孔子が答えた。「もちろん存じております。しかしキビは五穀のかしらであり、天地や祖先の祭には最高のお供えです。ところがモモは果物六種のなかで最も下等で、お供えには用いませぬ。

よろしゅうござるか、君子たるもの、貴いものを汚れのぬぐいにするのを避けます。貴いもので賤しいものをぬぐってはなりません。いま五穀のかしらで下等なモモをぬぐうのは、殿の手で下人の足をぬぐうようなものです。これは礼法の妨げになります。正義がないがしろになります。だからわざとこうしたのです。」哀公が言った。「よろしい。」

「九去堂記」ウェブサイト

つまり古代中国では、食物は美味い不味いとかでなく貴賤で区別されていたのですね。



ところがこの話にはオチがあつて、孔子より数百年も後世の思想家・韓非子は

「黍飯を先に食べてから桃を食べた孔子の姿は、泣きたくなるほど滑稽である。なるほど義に適ったものではあるが、物事の本質の理を大きく損ねていると言える。桃の皮は薄皮＊で覆われており、そのままでは食べれた代物ではないのである。しかし、『先黍後桃』は反面教師として、心に留めておくべき君主の心得である。」

＊柔毛？

河野長生・ウェブサイト

と、批判しているのです。

韓非子だって日本で言えば卑弥呼の時代ですから途方もなく大昔の人ですが、真つ先によく熟れた桃を食べるのが順当だと言っているとしたら素直に受け取れます。

因みに桃は柔毛を拭い取り、皮ごとかぶりつくのが一番美味しいそうです。

たかが「どっちを先に食べるか」問題ですけれど、生命に直結する「食べる」という行為には考えさせられることが多々あります。

ところで年明けから始まったNHKの大河ドラマ「光る君へ」は紫式部を描いているようですね。

その作品「源氏物語」はあんなに長編で、人物や衣装や季節の描写は克明なのに、なぜか食事の場面がほとんど出て来ないんです。挙げられるのは「常夏」に出てくる水飯（強飯を水に浸したもの）程度。あまり食欲がわきませんよね。

どうやら昔は食べる行為を大つびらにすることを恥じていたようです。特に女性がだらしない食事をするのは断じて許されないことのようにでした。

現代は、特に日本では多種多様な食物に溢れ、「先黍後桃」などと言わずとも好きなものだけ食べても誰にも非難されませんし、食事マナーも、親ならともかく、他人からとやかく言われることはありません。

それがよいことなのかどうかはわかりませんが。

**麦飯の米と異なる食感を思ひ出したり堪へて食べた**

## 附 録 (二十二)

矢 崎 直 人

### 春光やスカリツリーのお膝元

押上駅から亀戸天神まで行つて錦糸町駅まで歩きました。スカリツリーが真上に真上に見えてその大きさに圧倒されました。春の日ざしがとても暖かで天気がよく散歩日和でした。

### 囀りに嘶家独歩柳嶋橋を渡つて天神様へ

十間橋を渡り浅草通りに出ると葛飾北斎ゆかりの法性寺がありました。北斎の浮世絵のレリーフがあり、よくお参りに来たそうです。また柳嶋といって嘶家にとつても縁の深い場所です。ちょうど鳥たちが囀り嘶家が稽古をしながら歩いているような江戸の情緒を感じました。

### 大きい亀小さい亀追ふ風光る

亀戸天神は梅まつりが行われていて梅が七分ほど咲いていました。梅の香りに包まれて紅白の花の写真を撮る人で賑わっていました。池には亀が沢山いました。その中で大きい亀が小さい亀の後ろを追いかけて泳いでいて、それを見ていた小学生くらいの男の子が小さいメスの亀を大きいオスの亀が追いかけていと話していて、聞いてみるとそんな風に見えてきて面白かったです。

梅の香に包まれ亀戸天満宮池には亀の追いつ追われつ

福寿草奇巖珍石旅の果て

清澄庭園は岩崎弥太郎によって整備された庭園で、全国から名石を集めて来て配されています。また、松尾芭蕉の「古池やかはづ飛び込む 水の音」の句碑が建てられています。大泉水の池には、沢山の水鳥がいて、時々羽ばたくと春の日がしぶきにはねてとても綺麗でした。

春の日をはねて水鳥羽ばたいてひかれるしぶき清澄庭園

春の日や芭蕉稲荷の蛙石

芭蕉記念館を隅田川沿いに下流に二百メートルほど下ると芭蕉稲荷があります。そこには、芭蕉の句にちなんだ蛙石があります。なんでも明治時代に津波があった時に流された近くの家から発掘されたそうです。江戸から明治、そして令和へと歴史を大事に想う人々によって文化は繋がれています。

江戸の春揺れて流され芭蕉庵稲荷の蛙石の大きさ

# 『五省』

中屋保之

一、至誠に悖る勿かりしか

〔誠実さや真心、人の道に背くところはなかつたか〕

一、言行に恥づる勿かりしか

〔発言や行動に、過ちや反省するところはなかつたか〕

一、氣力に缺くる勿かりしか

〔物事を成し遂げようとする精神力は、十分であつたか〕

一、努力に憾み勿かりしか

〔目的を達成するために、惜しみなく努力したか〕

一、不精に亘る勿かりしか

〔怠けたり、面倒くさがつたりしたことはなかつたか〕

旧大日本帝国海軍の士官学校であつた「海軍兵学校（現在の海上自衛隊幹部候補生学校）」で用いられた五つの訓戒 五か条の反省事項 Ⅱとして掲げられたものである。私にとつて、実に耳が痛い文言であり、決して軍国主義的な意味合いは感じない、と思つている。

アララギ先月号殿山木風師の漢詩『偶作』の冒頭、義を忘るの議場は人を輕薄にしゝは、言いて妙、正鵠を射ていると共感するのは私ひとりではなからう。義を忘るの方々に問う、「我が国の憲法に定められた国民の三つの義務とは、何ぞや？」と。折角の機会なので、思い起こしてみる。

憲法第26条

①すべて国民は、法律の定めるところにより、その能力に応じてひとしく教育を受ける権利を有する。

②すべての国民は、法律の定めるところにより、その保護する子女に普通教育を受けさせる義務を負ふ。

同27条 ①すべて国民は、勤労の権利を有し、義務を負ふ。(②③割愛)

同30条 国民は、法律の定めるところにより、納税の義務を負ふ。

最近、小中高生でこの問いを正解できる児童、生徒が減っているという報道を見た。義を忘るの、方々があの様な有り様であれば、むべなるかな、と言ったところか。義を忘るの、方々の中には、義務を果たさずして権利だけを声高に主張する輩は少なからずいる。軍国主義にはもちろん組みするものではないが、『五省』の文言をかみしめるのも肝要かと思う。さらに、権利を主張するには先ず義務を、果たすのが前提となろう。そして、結果についての責任が付いてまわるのが大人の世界というものと「範を示す」のも大人の義務と心得たい。

「今村均」という人物がいた。第二次世界大戦時、第八方面軍（ソロモン・ニューギニア作戦を担当。ニューブリテン島ラバウルに司令部設置）司令官として終戦を迎えた陸軍大将である。彼の経歴や生き様については多くの著書があるが、その「責任」の取り方たるや、見事三のひと言である。敵方将兵への処遇から現地人統治、更には、自軍将兵から餓死者を出さなかつたという逸話は枚挙に遑がない。終戦後、収監されていた梶嶋プリズンから、自ら望んで戦地に残された部下たちと生死を共にするためラバウル周辺の劣悪な収容所へ向かった。そして、多くの部下たちに祖国の土を踏ませるよう尽力、実現させた。帰国後、彼は母屋に起居することなく屋敷内に建てた小屋で、生涯をかつての部下たちや戦死者のサポートに費やしたという。

歳費で、ン千万円の本を購入したと言ひ張る、義を忘るの、方に申し上げたい。一冊でよい、「今村均」に関する著書を読み給え、「五省」を噛みしめ給え、自分のポケットマネーで。

## 『酔いの徒然』（二四四）

丸山 酔宵子

### 『小石川後楽園とクイーン・コンサート』

今年の冬は本当に暖かい。

2月13日小春日和の昼下がり、地下鉄丸ノ内線後楽園で降りて、「小石川後楽園」に向かう。

「小石川後楽園」には何度か来ているが、実は今夕、隣の東京ドームで「クイーン」のコンサートがあり、妻がアリーナ席の貴重なチケットを幸運にもゲット出来、歴史的クイーン・コンサートの前にぶらりと立ち寄ったのである。

江戸時代初期、水戸徳川家の祖である頼房が、江戸の屋敷の庭として造ったもので、二代藩主の光圀の代に完成した庭園で、池を中心とした「回遊式築山泉水庭園」。特徴として日本各地の景勝を模した湖・山・川・田園などの景観が巧みに表現されている。

日差し長閑な日和、将に、「梅」が満開で、半そで姿の外人観光客もカメラを片手に、紅白の梅を接写している。

心地よくブラブラ散歩していると、小石川後楽園のお

隣の東京ドームから心地よい風とともに、「クイーン」の曲が流れてくる。7時からの公演であるから、未だリハーサルには早すぎるが、本物「クイーン」の登場がもうすぐに迫っている。

### 梅の香が

クイーンリズムに乗せられて

### 酔宵子

今回のクイーン来日公演は4年ぶり、2月4日名古屋バンテリンドーム、2月7日京セラドーム大阪、2月10日札幌ドーム、2月13、14日東京ドームである。ご存じ「クイーン」は1970年代前半にデビューしたロンドン出身のロックバンド。世界中で3億枚以上の売り上げを達成し、世界で最も売れたアーティストである。

1991年ボーカーのフレディ・マーキュリーが死去した後、ギターのブライアン・メイ、ドラムのロジャー・テイラーを中心に、新たなボーカーとしてアダム・ランバートを迎えています。元気に世界で活躍している。

ブライアン・メイもロジャー・テイラーともに70歳を優に超え、ロジャー・テイラーに至っては汗だく、

でドラムを精力的に叩き続けている。

### 古希過ぎて

汗を飛ばしてドラム打ち

### 酔宵子

6時開門で、7時公演開始。

4時過ぎからホテル後楽園東京のスカイラウンジで、軽くビールとワインで早い夕食を摂り、6時過ぎに東京ドームに向かうと、入り口周辺はクイーン・ファンで人・・・で一杯。

アリーナ席7列目と言われれば、それはベストな場所ではないかと想像していたのだが、実際に入り着席してみれば、正面ではなく、遠い右側の端の方である。しかし、彼の東京ドームのホームベース当たりであるうグラウンドに巨大シートが敷かれその上にパイプ椅子が並べられている席の一角なのである。

もう既に満席状況で、丁度7時、いよいよ『ザ・ラブソデイ・ツアー』と題した「クイーン+アダム・ランバートのニューツアー」のレジェンドによる壮大なロックのスタートである。

ロジャー・テイラーの迫力あるドラムの音でスタートすると、45、000人の大観客が総立ちで手拍子に合わせての「ワーツ、ゴーツ・・・」グラウンドが地響きを上げ、スタジアムを揺るがすような圧倒的な音量と大歓声が沸き上がってくる。

「Radio GaGa」 「Don't Stop Me Now」などの名曲30曲をノンストップで2時間ぶっ通しで演奏し続けるのである。勿論、フレディ・マーキュリーの名曲「ボヘミアン・ラブソデイ」をアダム・ランバートが歌い上げるときには、大画面にフレディ・マーキュリーが登場し、CGによる大パフォーマンスでスタジアムは最高潮に達するのである。

### 絶叫が感激になる春の宵

### 酔宵子

2時間13分。ドームの観客全員、60代、70代は勿論、曾孫もつれた80代らしき人もちらほら、老若男女が総立ち、立ちっぱなしでクイーンに酔ったのである。矢張り最後のアンコールは、あの名曲「We are the Champions」である。

## 桜を讃える

高橋育郎

桜はただひたすらに美しく咲いています

そこには何の驕りもへつらいもなく

ただひたすらに美しさを求めて咲き誇るのです

人はそこに価値を見出し素直に褒め讃え

そして喜びあいます

その素直で純な心が平和を生み出すのです

桜は平和の贈り物 神の恵み



桜を讃えよう

世界中の人々が桜を褒め讃えあう

その心が平和を生みだす力になるのです

おお桜よ お前は何と美しい

桜の美しさを素直に讃えあいましょう

そして喜びあいましょう

その心が平和を生みだすのです

## 絹の話 (161)

「アトリエテレビ」今 泉 雅 勝

### 絹の来た道 (その5)

#### 長江文明の絹

地球の気温が現在より3〜5℃高かった紀元前10000年前後、広葉樹林が北上し、食料を求めて続々と人も北上して桑の木も繁茂し、クワコ（家蚕お原種）は大切な季節の食料となりました。

クワコの生繭を噛んでいると糸が口に残り、これが絹の発見です。

これから紐が作られ、漁撈の網が考案され、腰機の様なもので撚りのかからない太い紬の糸で織物が作られる様になったと考えられています。

（今日日本の結城紬はそれを継承しています）

揚子江河口、中流では紀元前6000頃には稲作が始められていて、クワコ（家蚕の原種）も家畜化され始めていたと思われます。これが苗族などの諸族が作る長江文明で、真綿や紬を日本に伝えた「南伝の絹」です。

#### 黄河文明の絹

黄河下流の肥沃な地域に紀元前3000年頃には竜山文化など複数の畑作と狩猟を中心とする文化が発展し、その中の「黄」という国は国を富ます方法として長江の絹を導入することを考えました。

黄の王は長江地方で絹の生産が著しい西陵氏（繅祖）を皇后に迎え、養蚕技術の導入を図りました。繅祖は自ら桑摘み（躬桑礼）の図柄から推測）をして養蚕を指導していた時、偶然に湯の中に落ちた繭から糸が揚がるのを発見し、生糸が作られる様になりました。これが日本に伝えられた「北伝の絹」です。

紀元前1500前の中国の周の時代には繰糸、燃糸の技術も進み織機も改良され、蝉翼烟霧という超薄い絹織物が出来る様になりました。

中国の春秋戦国時代にかけて「柵機」という最新鋭織機が発明され（七夕祭りの起源）、王は「綺」（綺麗の語源）とう最上質の糸で織った絹を権威の象徴として着用しましたが生産量の30%は臣下への褒美、20%は外交調略品として有効に使いました。出穀繭や汚れ繭などの屑繭なども余すところなく利用され、帽子状に固めた兜や、薄い煉瓦状にして糸で繋いだ兵士の鎧が作られました。これ等の軍装は軽くて防矢性、保温性、抗菌性に優れ、兵士の戦闘能力を倍増さたようです（元寇の時の蒙古軍の兵装は絹と羊毛のフェルト）。

最後に残された糸屑は水で漉いて紙が作られ、木簡から紙への移行はパピルスや羊皮絹紙を駆逐し情報伝達構造に革命的变化をもたらしました。

絹と紙は金銀どころではない国家財政の根幹産業に繋がってゆきます。

紀元前1000年頃から地の利の悪い黄河奥地に位置していた秦は遙か西域や旧楚地方の染織文化(綾織)を吸収して量産に励み、脅威となりつつある匈奴を絹織物で通商と調略重ね、北のステップロードを経由して大型の馬を手に入れ、中央アジアのアナトリアのヒッタイトの後裔などから鉄と戦車の技術をいち早く導入し、戦国を統一しました。こうして絹を制した国が大陸の覇権を握る事になりました。

### 日本の絹

日本の養蚕は稲作と同時期に持ち込まれたと言われ、クワコの人為的飼育も考えられますが当時の庶民の竪穴式住居では今日的養蚕は難しく実態は不明です。本格的に家蚕での養蚕は長江文明の南伝の絹が紬文化として綿津見(竜宮・ミヤオ族)の国から伝えられて以降と思われれます。

3世紀神功皇后の三韓征伐(鉄器製造の利権と交易争い)後、息子の応神天皇は国の近代化促進を痛感し、秦

始皇帝の暴政(万里の長城の労役など)で朝鮮半島の百濟などに逃散(人口1,800万/4,000万の一部)して来ていた絹織物、土木などの技術を持った職能集団の秦氏を招聘しました。これが「北伝の絹」で、「生糸」を使った絹織物の始まりです。

その後大和政権は律令国家建設を進める上で、白村江の戦いの時に滅亡した百濟、唐・新羅連合軍に滅ぼされた高句麗から逃避して来ていたそれぞれの特徴ある絹織物職能集団、服部氏、呉氏、呉服部氏、錦織氏などを次々に招聘し、京周辺に数百戸の専属のデザイナー、染織、縫製等技術者を居住させ、大蔵省綾部司にこれを掌握させ、彼等を技術継承のため世襲とし、一部は(挑文師)地方国司の元に派遣され、そこで出来た糸を「調」として綾部司に納めさせました。

当時の絹織物の職能集団はこの国でも国を富ます先端技術集団で、よほどの国家間の外交交渉(使節の往来)がない限り手放す事はありませんでしたが、大和政権は秦の始皇帝以来、魏、呉、蜀の戦乱や朝鮮半島の混乱で、各国から種々の職能集団を招聘する事が出来た事は天佑とも言えるものでした。

## 「江上浩二の独り言」76 江上浩二

### 文化の継承する強さと弱さ

手もとにあった冊子のページ（注1）をめくると、松尾芭蕉が江戸をたち、東北地方を目指して奥の細道の第一歩となった日は、遡ること西行法師の没後五百年忌であったという事が記されていた。それは偶然でなく、芭蕉がその日（西暦1689年の元禄二年三月二十七日陰暦）と決めていたのである。それは西行法師が陸奥に旅立ち、歌を詠んだことに起因し、芭蕉が自らも西行法師の辿られた跡をなぞることで、歌の技量を高めたいとか西行が実体験したであろう事を自らも同様な実体験できる（五百年という時空を隔てても）のではという強い願望があったと推察される。さらに、芭蕉を慕い、芭蕉の没後五百年になって（西暦1694年十月十二日陰暦が芭蕉の没年）西暦2194年になるが、自らも芭蕉の奥の細道を巡った江戸と言う時代の経験を実体験したいという方が現れるであろうかは分からないが、現状の東北各県の人口減少を鑑み、果たして没後五百年（西暦2194年）に徒で巡るんだという強い意志をお持ちの方がおられるかも知れない。西行法師、松尾芭蕉、○○■という名の方が現れ、五百年、千年間の文化の継承を個人の強い意志で成し遂げた。というようなニュースが未来人は果たして聞けるかどうか？

現代で自分の回りでそのような事（類似の事）を実際に実行した人、又は今計画中の知合いはいらっしゃるのだろうか。

新型コロナウイルス感染により世界中で行動が制限されて、特に陸続きの国境間を挟む二国では国境封鎖までして・・・我が日本では大海に囲まれているがそれでも完全隔離は出来なかった。船舶・飛行機など手段によって人の移動が特別なケースで許されるので、2021年に2020東京オリンピックを開催したぐらいなので、段々と新型コロナウイルスに慣れつつになってしまった。

そんなこんなで、地元の町会・自治会などの行事を皆で合意の上で、暫く中断してしまった。そして、毎年行っていた地元の餅つき大会や節分の豆撒きが昨年四年ぶりに行われ、今年の夏には、二年おきに行う神社の本祭が六年ぶりに行われようとしている。この四・六年という短そうな期間でも実際に準備に関わっていると大変なのである。残念ですがその僅か六年の間で二名の自治会長が亡くなられ新会長に替わっている。神社の宮神輿渡御という氏子地域を神輿が巡行するという全国各地で行われている普通の夏祭り・秋祭りではあるが、この六年間で神社総代役員代表も三名も替わり、自治会の役員よりも高齢者で構成されている神社総代役員で物故者になられた方はちょっと指を折っても両手が必要な十名位もおられ、一番大事な鳶の棟梁も昨秋亡くなってしまうた。

ごく最近のネット配信新聞によると、

千二百年続いている裸祭（愛知県稲沢市の国府宮神社）は女人禁制であったが、今年から女性が参加したという事例もあり、文化の新たな継承も生まれる。但し、男女混合ではなく時間帯を分け、法被を纏う方法で女性からのたつての要望により実現にこぎつけたという。

また、こちらも千二百年間続けられた黒石寺の（裸祭り）蘇民祭は最後の行事を人がいないという理由で閉じた。

三十年毎に行われる源義家で有名な平塚神社（北区西ヶ原、筆者の近く）の本祭は平成十四年に行われ、ちょうど三十回目の九百年であったという。私は実際に宮神輿巡行や女性神主さんの大パレードの写真を撮った事を鮮明に覚えている。

### 伝承形態

ことば

口頭伝承

文章

道具や模型

唄・踊りなどの実体験

文化の伝承は易しくないが、自分の時代にリソースがないという理由でいとも簡単に絶えさせてしまう事は非常な決断である。よくあるケースは神社仏閣の行事だが、日本・韓国では女人禁制の風習が多い文化でも、少しずつ変化がみられるようだ。

洋風の着物・簡着物を身に付け、足元は皮のブーツもしくはカラフルな所謂有名ブランドのスニーカーにして、闊歩したいというシニアの女子が現れ、このような新しい意識と新しい行動は文化の創造の一つと考えるのだが？

日本では、古代日本（西暦九百年まで）、中世日本（千三百五十年）、近代日本（千八百六十年）、現代日本（二千二十年代まで）と大まかに区分すると区切りの期間では海を隔てたよその輩、異種文化の影響を受入れ、日本流の導入検閲がなされて異種文化が己のものに姿を変えて、いつしか和風、日本流、xx道みたいにしてしまう。これは日本文化の強みと言えます。

二十年毎に伊勢神宮では遷宮が行われ、齋宮が白木をもつて建て替えられる。二十十三年が六十二回目だったそうです。ありとあらゆるものが新調され供される。これは日本文化継承の一番の強みでしょう。

注1…本誌 三河アララギ 平成三十一年 新年号 芭蕉が

迫った先人、中屋保之著

注2…ふんどし姿の男たちが厄を落とそうと激しくぶつかり

合う千二百年前から続く奇祭「国府宮（こうのみや）

はだか祭」で令和六年二月二十二日、愛知県稲沢市の国府宮神社で開かれた。

注3…蘇民祭 黒石寺蘇民祭（こくせきじそみんさい）令和

六年二月十七日は妙見山（みょうけんざん）黒石寺で

最後の開催。



初狩便り  
(29)



花野みぷり



## 手作りダム

寒暖の差が激しい三月が過ぎ、四月になると、初狩にも美しいやさしい季節が到来する。庭にも畦にも畑にも可愛い花が咲き、木々は芽吹き、鳥たちは囀りがにぎやかになる。

私たちが半年ぶりに田んぼの作業を始める。田に水を引くために水路を点検し、笹子川から田に水を引く「水あげ」という作業をする。鉄の杭を打ち付け、竹、真蘆、石、土嚢で手作りダムを作るのだ。川に攻め込んでくる雑草を除き、水路を整備する。暖かくなったからこそできる。腰まで水に浸かる作業は重労働で、終わったあとの男衆は、疲れた顔とともに達成感も味わっているように思える。

うらかな太陽の光りのなか、目に映るすべてのものがきらめき、吹き渡る風はやわらかく、さらさらと光り輝くようだ。なんて気持ち良い季節なのだろう、なんて美しい国に生まれたのだろうか。

「水あげ」が無事に終わり、水路に水が流れ出すとなんととも言えない充実感と今年の米づくりへの意欲が湧いてくる。さあ、いよいよだ。今年もみんなで力を合わせて頑張り、農薬を使わず、天日干しのおいしい米を作るぞ。

(写真…朝妻僚子)

## 本田カイト普拉クティク先生の春夏秋冬

本田のひとり言

<https://hondachitio.exblog.jp/>

2023年3月1日

### 沈丁花の季節

気がつけば3月1日

今年も 沈丁花 の季節がやってきました

私自身 梅 桜 に続く

春の訪れを感じさせる植物です

梅 桜 ほど注目はされませんが

香りも良く春らしさを感じます

今年は2月から3月並みの寒暖差でしたが

体調を大きく崩しやすい

冬から春への季節も変わり目といえは3月4月です

それに加え

環境が大きく変わる方も多いと思います

身体への負担も大きいです

心への負担も多くなります

3S+ゆたぼん+ヨーグルト+八分

湯船のつかり ゆっくり深呼吸しましょう

そして

23時までには寝て

身体と心を休ませ回復させましょう

ちよつとおかしいな と思つたら

遠慮せず本田カイト普拉クティクに

電話して下さい

今日も楽しんで笑いながら行きましょう



2023年3月4日

## 喉を冷やさない様に

まだまだ気温は低いですが

風が吹かないと春を感じる気候です

この時期

歯茎や歯が痛むような感覚があり

歯医者さんに行っても問題ない事が多いんです

これはアレルギー症状の一つで

□腔内が炎症するという症状があります

もちろん 本田カイロプラクティックで施術します

ただ アレルギー症状ではなく

□腔内の菌によるものもあります

この □腔内の菌は意外と怖く

それらを飲み込むと体内に入り

糖尿病を始め心臓など様々な問題を起こします

そこで マウスウォッシュ をお勧めします

タイミングは

起床時 食後30分後 就寝前

などですが

外出前や人と逢う前もエチケットとして大切です

もちろんブラッシングの後にやるのもいいですよ

病気予防と口臭予防にお勧めです

ここで大切なのは

ノンアルコールのマウスウォッシュにして下さい

今日も楽しんで笑いながら行きましょう

康鍼治療院 (www.yasuhari.com)

玄翁

## 「春の味覚の作用」

春の始まり 春分前  
啓蟄<sup>けいちつ</sup>寒さが緩む時  
春の陽気に 反応し  
土の中から 虫たちが  
もぞもぞ動き 出す季節

人の体も同じ様<sup>よう</sup>に  
冬の間<sup>ふゆ</sup>に温存し  
内に温存した気血  
春の陽気に動かされ  
新陳代謝が 活発に  
働き出すのが 春の時

季節の食の養生は  
季節の味覚を 食べるべし  
春に美味しい食材は

芹・ウド・筍・フキノトウ  
ゼンマイ・たらの芽・菜の花等  
山菜・野草が多くあり  
苦味やアクのあるなれど  
適度に処理した食材を  
美味しく食べれば 心身を  
調え 春の身体となる

春の味覚の「苦味」には  
春に叶った作用あり  
ほろ苦い味の美味しさが  
春の陽気に煽られた  
肝気の高ぶり落ち着かせ  
冬に籠った粗熱と  
老廃物を解毒して  
春の不調を整える

春には春の食養生  
ほろ苦山菜・野菜など  
季節の食を 堪能せよ



## 「間が成長」

陽の基本は活動で  
外向き社会と交流し  
情報取り入れ 集中し  
あれこれ動いて経験す  
陰の基本は休息で  
呼吸し落ち着き 睡眠で  
陽の活動 経験を  
自分の精へ反映す  
現代人の生活は  
陽が過剰になりすぎて  
常に社会と繋がりに  
情報わんさかやってくる  
あれこれしなくちゃならないと  
思いて 素早く反応し  
即戦力が求められ  
落ち着く間も無く せわしなく  
やること過剰で 隙間無し

自分でじっくり考えたり  
試行錯誤や取捨選択  
思い悩んで 吟味する  
すぎ間が 殆ど無い時代  
自分の考え気持ちなど  
確認・理解のすべもなく  
個性は無くなり 病むばかり  
陰と陽の間あいだには  
土用とよばれる間まがありて  
土用の隙間の働まきに  
陽の活動・経験を  
処理され 陰が成長す  
陽が過剰なこの時代  
外で活動した後は  
土用という間まを ちゃんと持ち  
ほーっとしながら ゆっくりせよ  
この間まが内面なかみを育んで  
成長・変化を促すぞ



吾が家の竹と桜樹を  
見て感有り

此の日風雪壮んなり

殿山木風

風雪飄飄として  
天地に吹き

庭除の君子正に欺くこと無し

修篁は強靱にして高節を守り

玉骨は毅然として鳳姿を呈す

看吾家竹與櫻樹有感 此日風雪壯

平成二十六年二月十一日

風雪飄飄天地吹 庭除君子正無欺  
修篁強靱守高節 玉骨毅然呈鳳姿

(語釈) ○飄飄：風がものをひるがえすように吹く様。 ○庭除：にわ。 ○君子：本来は梅、菊、蘭、竹を四君子

と云うが、吾が庭では桜を加える。その竹と桜。

○修篁：背の高い竹。○玉骨：本来は梅の木。此処では櫻樹。○鳳姿：気高い姿。

(通釈) 此の日、記録的な降雪で、加えてものすごい風に煽られて吹きまくった。庭の様子を見ると、流石に竹と桜木である。竹は横殴りの風に体をしならせて折れない。葉を落とした桜木は何とも動じない

※この頃は歳をとってきたせいか何かにつけて思う事がある。家の庭は内のかみさんが取り仕切っている。よって掃いたり雑草取り以外は大々的な庭の面倒は見ない。勝手に枝を切ると酷く怒られた事があるぐらいだ。一口に言うに狭い庭でも自然な風景が宜しいらしい。その点は私も同感である。綺麗に何時も手入れする庭だったら大変な骨折りである。

我が家の山桜が散る頃はお隣の八重桜が咲き誇り、やがてそのピンクの花びらがわが家のにわに敷き詰められピンクの絨毯となり楽しんでいたが、ご主人が替わったら掃き掃除を気にされたのかばっさりと枝が払われてしまった。少年の頃は、枯れ葉や、しめ縄など冬に必ず燃やす楽しみがあった。サツマイモがあれば灰に入れて美味しく食べてものだが、木々を燃やすだけでも楽しみだった。近頃はそんな事は御法度である。そんな事もつらつらと思いつら、拙詩を振り返ってみる。季節の移り変わりをほんの小さな庭に思いっきり味わいたいものである。春一番はもう今年も吹いた。(令和六年二月十九日記)

## 編集室だより【二〇二四年二月】

今泉 由利

幼い時から、地球儀が大好きだった。いつも、カラカラまわして、あれこれ空想していたな。アルゼンチンがどうして日本とは反対側、一番遠い位置にあることになったのだろうか！とか、日本の愛知県の近くの静岡と、地球（儀）の中心を通過して、反対側に突き抜けると、アルゼンチンのブエノスアイレスに辿り着くという。地球の中を通り抜けることは出来ないから、日本国横浜の埠頭から、地球の上の世界の港々に降りながら南米、アルゼンチン、ブエノスアイレスまでゆくという船に乗り込んだ。遠いものだから、そんなに簡単には帰れないだろうから、その間を、自分に必要だろう、と思えるものを、皆積み込み、乗客になった。いろいろなことを心配する程、思考も発達していったから、まず行き着くことだけしか、考えは及ばなかった。知らないということを知らないのだから、ブエノスアイレスに向けて、大よろこび

で出発した。地球の中心を通過してゆくような気持ちになって、45日間、船に乗っていると、ブエノス・アイレスに着く、という安心に嬉々としていたのだった。

はじめにハワイに停泊。ハワイ島に上陸するのに、船のゆれに慣れてしまった身体が、フラフラフラと、歩けなかったことが面白かった。ハワイの海で、波のりをして、ボードがどンドン流されて：取り戻すのに、全部の時間をついやしてしまったとき、外国へ出掛けてきたのだ！という思いが強かった。日本の知っていた海とは、外国は違う！ということをまず知るのだった。

メキシコ沖を通り、パナマ運河を通過して、本当の外国へ突入の感。本物のパナマ運河を通ったのは、夜中だったけれど、見えたか見えないか、船の先端で闇を見つめていた。とにかく暗い闇だった。

闇を抜けるとキュラサオという島に到着。ルーレットの出来る島で、この日私の一点張りだが、何回もあたり。人生はじめてのお金持ちになった。

ベネズエラでは、ボーリングをして、日本にいた時より、

ずっと調子良く…。まだまだ続いて船に乗り、ブラジルをまわり込んで大西洋に出た。ホテイアオイがぶかぶか浮いていて、陸に近いことを知る。ラプラタ河の河口を通ると、ブエノスアイレス港は近い。ここまで来るのに、45日間、船に乗っていて、本当のブエノスアイレス港に着いてしまった。未経験のことばかり、まず、生きて、予備知識なし、見知らぬアルゼンチン国にたどり着くことは着いた。さて、何を、どう、しなければいけないのだろうか！

5月の日本を出て、ずっと心地良い温度の中において、ブエノスアイレスの冬の港は、寒かった。本当に寒いのか、寒く感じたことの方が大きかったのか！

何もかも困ってしまった！という時、自分の全て、絵を持参したギャラリーで、アルゼンチンのトップの芸術家であり、トップの実力者であるセリーナ女史に出逢った。彼女がアルゼンチン国へ、私を導いて下さり、おだやかに、おだやかに幸せでいる。

## 「三河アララギ」について

- ◇三河アララギ発行所 〒一五〇・〇〇一三  
東京都渋谷区恵比寿三・四五・三  
フォーレストヒルズ三〇二  
ケイタイ 090・8434・8646  
TEL 03・6765・5838
- ◇URL <http://imaizumiyuri.jp/>  
E-mail [imayurizm@gmail.com](mailto:imayurizm@gmail.com)
- ◇三河アララギ誌は毎月発行します。
- ◇どなたも参加、投稿いただけます。  
三河アララギ編集室 今泉由利 までご相談ください。
- ◇原稿は毎月末日までに、発行所まで郵送、メール、お届け下さい。
- ◇会費制は廃止。
- ◇昭和七年、三河地域のアララギ歌人が集い、創立歌会が開かれ、御津磯夫主宰「三河アララギ」誕生。
- ◇令和六年現在まで一号の欠刊なく、続いてきました、続いてゆきます。
- ◇編集・発行 今泉由利