三河アララギ

２０２４年 令和６年８月 葉月（はづき）

八　月　号

第 七十一 巻　第 八 号

ニューヨーク日記（214）

http://blueshoe.copetin.com/

BlueCat, Shoe Lady

HIDEN IS HIDDEN

Blue Shoe Diaries

マイアミにはお寿司屋さんや「お任せ」のレストランは沢山あります。ニューヨークと似ていてまるで日本のお店と一緒って思うところもあります。でもローカルに味を合わせているところの方が多いですね。それが結構面白くってよく食べに行ったりしてます。お寿司でセビーチェ巻きとか！マイアミのシェフ達はラテンな影響があるのが普通で発想とかが面白い。そんな中でも時にはやっぱり普通の出汁ごはんが食べたい、居酒屋さんや焼き魚定食。そんな感じのお店はなかなか無いんですよね。自分で作るしか。そんな時は贅沢に日本の板前さんが握ってる所にゴー！ って文句になってないですね。美味しいには変わらない！

In Miami, there are many sushi and “omakase” restaurants. Some are just like in New York—very close to the restaurant quality in Japan. And more are localized. That’s where you will find experimental and remixed interpretations of Japanese food through the eyes of Miami chefs, many with Latin influences. I love trying these new inventions, but at times, I just want simple Japanese food. Casual izakaya food. a grilled fish teishoku lunch. That, unlike in NY, is very hard to come by here. So whenever I crave real Japanese food, I end up taking myself to a fancy sushi dinner. I guess there’s nothing to complain about!

目次

第七十一巻第八号（通巻八四八号）

表紙・アルヘンティーナ（1）
ニューヨーク日記(214)　Blue Shoe（2）　御津　磯夫（4）
歌集　わが冬葵　今泉　米子（5）
歌集「草々」　大須賀寿恵（6）
三河アララギ歌集Ⅴ　夏目　勝弘（7）
三河アララギ歌集Ⅴ　岡本八千代（8）
『歌集　八千代』　弓谷　久子（10）
三河アララギ歌集Ⅴ　今泉　由利（12）
37兆個の細胞　安藤　和代（14）
水無月の庭　山口千惠子（16）
向日葵の花　杉浦恵美子（18）
坂が多いぞ　伊藤　忠男（20）
夜空　白井　信昭（22）
ヒメハルロード再開　矢崎　直人（24）
遷喬館　『ことよせ』　いーはとぶ　稲吉　友江（26）
鈴木美耶子（26）
牧原　正枝（27）
森　厚子（27）
水野　絹子（28）
牧原　規惠（28）
大武　智子（29）
現代学生百人一首　東洋大学
鎌田　桃佳（30）
荒木　美咲（30）
矢作　桃花（30）
後藤　早紀（30）
根本姫花利（31）
石塚　愛優（31）
堀田　雅織（31）
松本　茜音（31）
植村　公女（32）
木村　歩歩（32）
今泉　如雲（32）
矢崎　直人（33）
今泉　由利（33）
川口カルチャー受講者自作自詠俳句集（34）
折々の詩(一八)　ふじのけんじ（36）
五感を澄ませば(26)　杉浦恵美子（38）
附録(二十六)　矢崎　直人（40）
『暑中お見舞い→残暑お見舞い』　中屋　保之（42）
『酔いの徒然』（148）　丸山酔宵子（44）
「ハトが飛ぶ／狐の夢」　高橋　育郎（46）
絹の話（165）　今泉　雅勝（48）
「江上浩二の独り言」　江上　浩二（50）
初狩便り33　花野みぶり（52）
本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬　本田　勇気（54）
康鍼治療院　玄　翁（56）
庭樹　殿山　木風（58）
編集室だより　今泉　由利（60）
「三河アララギ」について（62）

歌集　わが冬葵

御津磯夫

蒔かずして秋づくおそき日に笑けりいく年おなじわが曼陀羅華（まんだらげ）

幾度も綴（とぢ）絶ゆるまで讀みよみて倦かぬ集ありいのち福（さきは）ふ

うなかぶしわが歩みゐる庭のうち弱き視力にゆれゐる草烏頭（とりかぶと）

ケチならぬわれは片眼を蓄（たくは）へず視力おぼろの片眼をもつかふ

一夜にていづこへのがれゆきにしかくつわむし鳴かぬ笹の中庭

一夏のゆるびに弱き眼をあげて光くまなき秋の夜の月

肉親の醫師八人にかこまれて自然死とげし父の十三回忌

日は今日より短くならむ軒高きむらさきの花は愛惜（あいせき）に散る

傾ける古木の桎（むろ）を綱かけて起さむとする手力足（た）らず

純粹に澄みゐて分からぬ一册を讀みたりタベのおしろいの花

歌集「草々」

今泉米子

まんだらのトゲ實はぜしを今日は見つ幾度か下るマリーナへのみち

布目瓦の缺けし積みたる金堂の裏に迫りてアメリカ秋のきりん草

千人に沐浴（ゆあ）みたまひしから風呂の石井の水にざりがにの棲む

榁の枝こまかく垂るる秋曇り浴室（からぶろ）の庭に驛辨を開く

伊吹山の下の朝虹くぐりゆく眼を病みてゐる吾が子に逢はむ

外濠の中の堤の松の根に芒刈られしままに枯れたり

三ツ峰の南の方に落ちむ日のなほ高くして光をさまる

夕もやの天にうかびて消えゆきぬ乳ケ崎のうへに見えてゐし船

一夜明けて岬と立てる斷崖のそらの上なる一つ遠富士

夜すがらの風に一夜の明けゆきて伊豆の天城のあかき山肌

三河アララギ歌集Ⅴ

大須賀寿恵

貫ひたるササニシキ白く艶ありてわが米櫃より溢れこぼるる

街中を歩める吾を翔び越えて燕は燕返しをしたり

人影かと暫く硝子戸を見つめゐき風にゆらげるあぢさゐの花

ほのぼのと茗荷の花の咲き出でぬ夏蔭くらき庭石の下

田より落つる水豊かにて溝川を抗ひながら流れゆく泥鰌

梅雨空にはつかなる西の夕あかり今日の一日の名残り惜しみて

目覚めたる今朝動悸なし窓にふれて葉ずれやさしきまそほの芒

庭に据うる金魚の甕の水の上に梅雨の晴れ間のいささかの風

清々と老いてゆきたしこの宵も泡立てて洗ふわが白髪を

へちま忌と思ひつつゐしタベにて遅きへちまの明日咲く雌花

三河アララギ歌集Ⅳ

夏目勝弘

目覚時計また睡眠薬等々は我の一生に不要なるもの

短歌など作るはネクラと貶すあり秋の日の空の碧さを知るや

細き枝に止まれる鳥は只管に安定の動作繰り返しをり

一日を家に籠りて過ごしたり身近に騒ぐ猫憎みつつ

生き死にも〇か×かで決めてしまふ短絡といはむ進化といはむ

偏差値といへる数字に学生等は脅ゆるとみるは我のみなのか

白き飯食ひたきゆゑに歩みし道今日は歩むその叔父の葬に

九十年生きて逝きたる叔父の顔食を助けられし日々をぞ思ふ

定期券を収めたる尻のポケットを手に確かめて雨の中に出づ

歯に罹る小さきを取らむその事に悔しき事も忘れてゐたり

『歌集　八千代』

蒲郡　岡本八千代

兎島猿島近くみゆる沖に赤貝漁りの船四十八隻

知柄浜より出でゆく船のエンヂンの響きはつたふわが教室に

此の朝早くも誰か来たるらしき雪の永昌寺に一つ足あと

雪の馬籠越えゆくわれにバスの輪のチェーンは橇の鈴の如く鳴る

ポリアンサスの赤き小さき鉢を置く夜半長く起きゐる吾子の机に

春のタべのはうれん草を茹でてをり口笛を吹く吾子を叱らず

若き日のわが教へぶりを少しほめて十八年前の生徒帰りてゆきぬ

たったひとり農林高校を受験する丸山人氏にわが付き添ひてゆく

退職の君が植ゑたまひし藤咲きぬ短き房の白藤の花

房短き白藤ゆるる窓近く婦人部長のわれは席とる

十八年ぶり作家になりし君と歩む夕暮るる西浦の鬮（くじ）の海辺を

今日の陽の沈む茜の田んぼ道日直終へたるわれのみ歩む

母親にも教師にもなれぬごとくして蘭草のバッグ吾子に買ひをり

東海道線三河線に近く沿ひて君の臥しゐる二階家はあり

アイスノン瞼にまでずり落ちてアララギの歌ひとつ君は話しぬ

三河アララギ歌集Ⅵ

豊川　弓谷　久子

幾度必立ち上がらむと尻餅をつきてまた泣き笑ひの我が夫

大恩寺の椎の緑に対ふ縁に夫の好める籐椅子置かむ

甲少し膨れてゐるかと押して見る動かぬ夫の冷たき左足

サッカー地の半袖パジヤマと着替へさす誰よりも遅き夫の衣更へ

常臥の夫の布団の上に敷かむ藺草の匂ふ寝莫莚購ひたり

癒えし夢見つつ眠るか昼寝の夫曲りし指を伸ばさむとせり

我よりも白く柔かき手となりし夫の動かぬ手の爪を切る

埃払ひてまた納め置く足萎えとなりしわが夫の黒き革の靴は

わが夫と同じ病より甦りし人の一冊をまた読み返へす

暁の一ときの夢にてまざまざと夫は立ち上がり歩き行きたり

幼子に戻りし夫は子の土産のま白き大き綿菓子喜ぶ

無口なる夫となりたり癒ゆる無き脳血栓を十二年病みて

痩せやせし夫を立たせむとする時に我には重しずつしりとして

食慾無き夫に食べさせむと紅き苺を瑠璃色ガラスの小鉢に盛りぬ

一日だけでも夫の手足と代りたしと身代り地蔵を我は拝みぬ

37兆個の細胞

東京　今泉由利

自らの37兆個の細胞の一つ一つにエールをおくる
湯気たつる〝ご飯〟に花山椒を振りかけてさあ大丈夫私の食事
四輪の車を埋むるほどの反古こんなことをしていて良いか
はっきりと暗黒物質のことわからない反応をせずあるのだといふ
王と神と一体化宗教寺院アンコールワットを歩いてゐるよ
押入れを開けるといっぱい出てくる10年間にしてゐたことが
小さな風にはビクッともしない辛夷の新芽い出来しことを

卒直に思いを志望を折り重ねリズムを持ちて短歌となりね

一本の長い長い水平線地球のまろみを空の白雲海の白波

二ュートリノといふを心にもちをりぬただそのままにすぎてゆくゆく

デコポンと生姜とカモミールとを食として今日の日も心静かに

ヒトリシズカとフタリシズカとそれぞれにセンリョウ科センリョウ属の花咲きて

今朝のこと小雨は28分後に15分間降るでしょうと

太陽光を照り返すものの無く宇由空間は暗いというを

半夏生片白草と名をもちて夏至のこのごろ白花と咲く

水無月の庭

豊川　安藤和代

賑やかな雀の声に目覚むれば時計は五時を五分前指す

青きひとつ落ちて梅の実逢いたしと人偲ばせる水無月の庭

すかし百合日毎蕾の膨らみて〝お水ください〟と呼んでいる朝

新聞と朝一杯のコーヒーが楽しくたのしみ短歌も詠もう

祖父母父母五人囲みた卓袱台のあの日なつかし裸電球

眼科医の問診票の記入さえ戸惑う吾れよ初夏の日まぶし

注射より薬より効く看護師のやさしき言葉に痛み和らぐ

鳴き方でカラスは会話すると言う保たれているカラスの平和

朝夕の温度差ありで悩みたや丈低く咲く馬鈴薯の紫

吾れつくる料理の名をば孫問えど名前などなし「バアチャンチャンプル」

ニラの花に似合いの蝶よしじみ蝶昨日も今日もお話ししてる

小さなる友の畠の茄子胡瓜しかと位置示め花咲かせをり

母のなき孫のくれたる母の日のスカーフ吾れの宝物とす

リズムよく窓打つ雨に励まされ六月詠草まとめてをりぬ

うっとりと甘く香りて夜の部屋今日友からの伊良湖メロンよ

向日葵の花

豊川　山口千惠子

道瑞に切り捨てられしゼラニウム赤き花咲く一枝拾う

ゆつくりと夫と二人の歩む道人にも逢はず麦熟れし道

植ゑ付けて若芽出で来し夏柑に蝶の来て早や卵生みゆく

やうやくに出で来し若葉を喰ひ散らす黒きいもむし手につぶしゆく

枝広げ実のなる頃のこと思ふ屋敷畑に植ゑし甘夏蜜柑

茎太く丈高く伸ぶ一本のみなれぬ草木目守りてゐる

ぐんぐんと伸びわが背丈越す高さ何処より来たるか向日葵ならむ

鮮やかに東を向きて咲く一輪一人生えなる向日葵の花

根村ききて色増す植田に佇める青鷺一羽塑像のごとし

さらさらと音して側溝流れゐる遠く豊川よりの澄める水

薬局の軒に今年の燕の巣一つのみなり店主と仰ぐ

軒先に数多の燕の巣のありて雛かしましくなきてゐたりき

濁りたる水流れゐる用水の流れに集まりアメンボ泳ぐ

休みなく一日降りゐる今日の雨遅れてやうやく梅雨に入りたり

物干の竿に光れる雨粒をふるひ落して洗濯物干す

坂が多いぞ

蒲郡　杉浦恵美子

夏至の日の一日雨降りあったかな長き黄昏所在のなさよ

天気予報も夏至には触れぬ日本列島遅れた梅雨の情報ばかり

わたしには夫と過した夏至の日が一寸切なくよみがえる

リュックから厚手のグラス取り出してちびちび呑み出す新幹線相客

朝早く電車に揺られお酒とは余程好きなのね亡き夫思ひ出づ

空のグラスリュックに戻して相客は何事もなく下車して行かれり

日暮里とは思へば不思議な名なるかな初めて下車して今気付きけり

御殿坂登れば眼前ああこれが夕やけだんだん下町風情

谷中銀座こんなに可愛い小路なの夕やけだんだん真下に続く

団子坂登り切ったら文京区立鴎外記念館に漸く至る

東京は坂が多いぞあまつさへ弱くなりたる我が左脚

観潮楼鴎外旧居は今もはや海を望める面影もなし

鴎外の子孫の系譜に医師多し御典医のすぢ脈々と継ぐ

目新しきものはなけれどこの場所に鴎外暮しぬ三十年も

一歩一歩ふたつの坂を上り下り東京下町ゆるゆる探索

夜空

大阪　伊藤忠男

澄み渡る空には星の輝きが見とれ縁台去り難きなり
大阪のよどんだ灯に見慣れてかまぶし輝き目に染みるなり
西空にひとすじ光る流れ星祈る間なしや消えて無くなる
西東いつも一面変わりなし宇宙の果てはどちらなるかな
近くより遠き星ほど遠ざかるいつか見えない時が来るのか
今まさに膨らむ宇宙あるならばはじめ小粒な点であるはず
ある時を境に点が急膨張突然宇宙姿見せたか

光速に近づくにつれ刻む時遅くなるのは事実なるかな

浦島の伝説ならず事実かも早き流れに身を置きたるや

想像を超える事実が次々と我ら宇宙は謎の謎なり

列車にて光を追いかけ全力も我が見る光変わりなしなり

天の川いつか隣と衝突の運命なるかな何が起こるや

昔より神が創りし宇宙との伝えが細る日を追うにつれ

これ以上細かくならない粒子たち自由に居場所飛び回るなり

ある時はそこと思えは今はここここと思えばここにもいない

ヒメハルロード再開

豊川　白井信昭

生垣に一本躑躅惜しきとも花一つ白くほころび来たれり

御堂山ヒメハルロード閉ざされて今の六月に一年余り

今頃は御堂山颪（おろし）頂に枝葉の折れて落葉に埋まるか

亡き師による丹野城跡歌碑一つ据えられてより五十二年目

春過ぎて颪収まり頂に枝散りばえ落葉つもる

唐突にJアラート鳴る朝方をわがベッドに目覚め部屋うろうろ

またしても震源地は能登珠洲（のとすず）市とやわが家も揺れてM五・九（マグニチュード）

恋いて来しさがらの森の池の縁榛ノ木ニつ静寂の中

森の中どこからともなく聞こえ来る鶯の声心に染みる

笹百合の咲き残る花惜しみ来て紫陽花の花今を盛りと

久久のヒメハルロード開かれて亡き師の歌碑はいかになりしや

峠より我一人して行き合わず山道上る朝焼けコース

明らけく亡き師の春しる鶯も木木の中より鳴く声きこゆ

ひと処コンクリート道下裏に空洞ありて直直さむとする

階段と石段に喘(あえ)ぎ上り越して三河の海の大島小島

遷喬館

埼玉　矢崎直人

新しいスーパー語るよう語る社会福祉のことについても

六月の揺れる緑や橋の上六月の風つかみ出せるか

驟雨来る黒々の雲近づきて家帰るまでもつかもたぬか

晴れの国相談員の悔いの声真備町西日本豪雨災害

子のためを思いなんとかしようとて親の最初の思いを繋げる

自転車を借りて慈恩寺御開帳千手観世音菩薩二十八部衆

観音を護る神々天竺の教えはるばる忍の眼差し

久伊豆の神社夏越しの大祓穢れを形代うつし流せる

風鈴を並べる音に羽根広げ孔雀の高き鳴き声杜に

神主に続き長寿を願いつつ唱える和歌の茅の輪くぐりぬ

遷喬館切磋琢磨の藩校の熱気は蝉の声にも負けず

一日に十二度撞かれ時の鐘岩槻藩の城下の町に

誰にでも読み書き出来る字の形高田裕美の奇跡のフォント

蝉のまだ遠慮がちに鳴き出だす梅雨の晴れ間の最高気温

夕焼けの輝きの中浮かびゐる富士の影をば遙かなる空

『ことよせ』

西浦公民館　いーはとぶ

レジの前小銭捜して焦りをり後ろに並ぶいく人のゐて

稲吉友江

マグカップに豆乳注ぎ荏胡麻入れ今朝はバナナも添へてみやうか

イソトマはわが好きな花今年もまた馴染みの八百屋に四ポット買ふ

花屋の店先では夏の花々が色取り取りに並べられています。余りの可愛さについ手に取ってしまう私です。

母の日にあはせ咲きしかこの紫陽花うす紅の今日届きたり

鈴木美耶子

母の日のリビングに置く紫陽花のうす紅の手毬が咲きをり

いつまでも咲きゐて欲しきこの紫陽花五月の日ざしの窓辺に映ゆる

カーネーションかな。包みを開けやれば紫陽花の花。五月半ばからたっぷり楽しませてもらっています。

自転車につり竿たてて連なりゆく小学生にも春の大潮　　牧原正枝

おだやかな春の日差しがもう夏日予報の色は警報のごと

松食ひに負けじと降らせし松かさの種は地に落ち芽ぶきてくるか

単調になっていく日々の生活ですが、春本番の気配はいろいろとあるのだと感じたいと思います。

いつからかサプリ聞かるる問診票あまたの通販飲まずにいるが　　森厚子

道長も紫式部も詣でしとふ石山寺のけふは青もみぢ

再現の「源氏の間」に座し筆を持ちしばし味はふ紫の心地

「光る君へ」にあやかって、大津と石山寺へ行きました。新緑の中で一息。千年昔に近づけた気がしました。

物部の石上宮神寂びて我ら二人を古代へ誘(いざな)ふ

仁徳の陵三重の堀の内その影おぼろ佇むばかり

根来寺の大塔傷もそのままのその内に入(い)り息吸ひてみる

和歌山から紀ノ川沿いに奈良に入りました。根来寺大塔の傷を見て、大変革の時代の空気に触れた気がしました。

水野絹子

丘の上海を望めるわが畑にのどか鶯の鳴く声しきり

わが畑に着々と植う夏野菜程よく今朝の雨の降りたり

果樹畑狭き間合ひに九種類ビワとミカンとが攻めぎ合ひしをり

私のこの頃の生活は畑のあれこれで明け暮れています。いつまで続けられるのか、続くのか、という心境です。

牧原規惠

身籠りし妻と胎児の歌読めば匂ひ袋ゆ白檀の香せり

激しかりし雨やみてのち水引のくれなゐの色冴えてきたりぬ

雨やめど薄日も差さぬ小暗さに鬱々とをり郵便来らず

大松達知さんの第二歌集。授かった命を詠んだ初々しい歌に出会った瞬間、机上の匂い袋から香がたった。

大武智子

現代学生百人一首

東洋大学

甲子園熱き戦い終えた君髪形一つで別人みたい

秋田県立秋田北高等学校３年　鎌田　桃佳

問題と見つめあって十五分二次関数にフラれた私

山形県立山辺高等学校１年　荒木　美咲

先生のかわいい眉が気になって目が離せないミーティング中

山形県立山辺高等学校１年　矢作　桃花

「うるさいな」言ってしまった一言を細い身体の祖父見て悔やむ

山形県立山辺高等学校２年　後藤　早紀

手元から離れずババがステイホームコロナの威力トランプにまで

いわき秀英高等学校1年　**根本　姫花利**

「本当はね」初めて知った新事実父の手一つでずっとありがとう

天栄村立天栄中学校2年　**石塚　愛優**

風を切り仲間目指してひた走る溢れる思いたすきに込めて

福島県立安積黎明高等学校1年　**堀田　雅織**

ペダルこぎ左右に揺れた背の荷物箱にぶつかるトマトの悲鳴

福島県立安積黎明高等学校1年　**松本　茜音**

『俳句』

いさぎよく謝りてをり涼新た
車椅子の目線に慣れし秋麗
床上げと決めひとり身の今年米

植村公女

紫陽花の色変わりたる一周忌
店番と子育て励む燕かな
大梅雨やアンダーパスは大渋滞
草原をバイクと競う驟雨かな
湿原を蛍袋が覗いてる

木村歩歩

豚しゃぶにおろしをたんと半夏生
風通す天井板は秋田杉
ピクルスにして花巻の夏蕨

今泉如雲

夏帽子かぶり慈恩寺御開帳
孔雀鳴く久伊豆夏越しの大祓
風鈴や引換券を吾も落とし
蝉時雨遷喬館の南柯像
梅雨晴れ間かつて城下の時の鐘

矢崎直人

父のこと母のこと榕咲く
柃の花に甘える祖母に甘える
春光を招きてをり私の家
しっかりと春の名残を受け入れて
花形は丁子にして祖父母との
十五夜と今日の太陽地球にて

今泉由利

川口カルチャー受講者自作自詠俳句集

あじさいに小雨の降りて一人かな　木風

梅雨前に夏日が来たぞ研修会

さてカルチャーモノを忘れて夏日かな

どんよりと降るかふらない梅雨の朝

庭サツキ謝し尽くしてよ雨を待つ

気を晴らす散歩道には若葉かな　雄山

風薫る石段高き久能山

夏休み電波届かぬ旅路へと

木陰から涼しき風や散歩道

雲うつる池の睡蓮あでやかに　順子

行く春や姉妹で巡る古都の寺　菱泉

雨あがりひとすじ残した蝸牛　金子

雨の日も外で本読む親子像　篤風

つゆぞらに吟声ひびく銅メダル
夏近かし友との再開吟の道　惠風

一本の土筆に数多よみがえる
ものはみな夏に向へりナルコユリ
銀座にて一献の友蕗の薹
冷気温しのび入りくる飛行機に　由利

折々の詩（六）

ふじの　けんじ

いのちの旅

花が開く
その奥には
死んだものの祈りが
もう一つの花を咲かせている

川が流れる
その奥には
やるせない悲しみが
もう一つの流れを作っている

風が吹いている

その奥には
大いなるものの息が
もう一つの風を吹かせている

それぞれの季節が
ずっと繋がりながら
やがて私たちも
散っていくのだ
だからこそ
生まれ変われる

いのちは
季節をめぐり
人々の祈りが
また花を咲かせる

五感を澄ませば（26）

杉浦恵美子

ためぐち

テレビの番宣等で出演者が

「見てねぇ～」

と手を振っている場面に出会すと、思わず「あんた達、誰に言ってるの」

と舌打ちしてしまいます。

また日本在住の若い韓国人ユーチューバーが、日本人の友達が両親にためぐちで話すのを聞いて驚いたと話していました。

これらは、話者が相手を対等として話すことへの、聞き手の「一方的」違和感と言えるでしょうか。

友達同士ならＯＫ。

でも聞き手が不特定多数だった場合どうか。

また敬意を表すべき相手に対しては。

これも若者なら、まだ世間知らずだからね、とギリギリ許されるのかもしれません。

しかしある程度の年齢になったら幾らか問題が生じます。

誰もそのためぐちを面と向かって指摘したり、批判したりはしないでしょう。

でも言われた方にはもやもやした違和感や不快感が残るのです。

さらにその人の知性まで疑われてしまうかもしれません。

昔、よく訪れたお店の主が満面の笑みを浮かべながらもためぐちで、笑顔の印象を台無しにしていたことを思い出します。

このように、人によっては聞き逃せない言い方が特に日本語には多いように思います。

例えば、今ではかなり一般化している祖父母の呼称に「じぃじ・ばぁば」があります。

この言い方には親しみはありますが、敬意は全く感じられません。

もし我が亡き祖母が眼前にいて、そんな呼び方をしようものなら、目を剝いて叱られるでしょう。

また、ラジオで聞いた話。

ある人の父上のお葬式に、お孫さん（その人にとっては甥っ子）が弔辞を読んだそうです。原稿にじぃじと書くべきところを誤ってじじいと書いてしまい、全てその

まま読んだので、聞く方は場面が場面だけに笑いをかみ殺していたそうです。

「じぃじ・ばぁば」は差別語と間違える恐れのある呼称かもしれず、ためぐちと同様にどんな場面でも使えるわけではなさそうです。

このように、ある言葉を聞いたとき、その人の属性によって受け取り方が異なってくるということを、日本語の場合常に意識していなければならないのではないでしょうか。

身近な例として、日本語の一人称代名詞の多彩さ。ある分類によると

（1） 男性が使う－僕、俺

（2） 女性が使う－あたし、うち

（3） 性別なく使える－私（わたくし、わたし）、自分、当方

他に身分や職業が限定された一人称もありますが、本題から外れるのでやめます。

なぜこんなに多いのか。かいつまんで言うと特に昔の日本では、共同体の中で「そのときどきの自分」に合わせて一人称を変える必要があったからだと言われます。

しかし日本社会に「個人」の概念が浸透するにつれ、「そのときどきの自分」のバリエーションが減ったため、使われなくなった呼称も多数。

それでも、「そのときどきの自分」に合わせて言葉を選ばなければならないのは、今でも一人称もためぐちも同様でしょう。

ところで、調べているうちにおもしろいことを見つけました。

役割語－フィクション、特に漫画やアニメの脇役の一人称代名詞は、役割語であることが多い。

少年漫画の主人公の一人称代名詞は、当初は「僕」であったが、『巨人の星』や『あしたのジョー』などから「俺」が主流になった。ヒーロー像がエリート少年から野性的な少年に変わったためと考えられる。

（ウィキペディア）

だからもしこれらを外国語に翻訳しようとしたら苦心を強いられそうです。ニュアンスが変わってしまうから。

そう考えると、ためぐちなども日本人特有の微妙な親近感の表し方かもしれません。

タメ口は親しみ表現なのかしら踏み込まれたる気がすることも

附　録（二十六）

矢　崎　直　人

夏帽子かぶり慈恩寺御開帳

レンタサイクルで岩槻の駅から慈恩寺まで行きました。坂東三十三観音霊場十二番札所　華林山慈恩寺　では〈本尊〉の〈千手観世音菩薩〉御開帳、〈二十八部衆特別展示〉が行われています。天長元年（西暦八二四年）慈覚大師（円仁）により開かれました。開山千二百年の歴史のあるお寺です。神々しい金色の千手観世音菩薩を護るかのようにインドの神々を形象化した木造にこの世の中を全て見通しているような強い眼差しを感じました。

自転車を借りて慈恩寺御開帳千手観世音菩薩二十八部衆
観音を護る神々天竺の教えはるばる忍の眼差し

孔雀鳴く久伊豆夏越しの大祓

武州岩槻総鎮守久伊豆神社夏越大祓に行きました。夏越大祓は六月晦日に行われる日本の伝統行事です。身についた罪穢れをヒトガタ（人の形に切った白紙）に移し、心身を祓い清めます。また茅の輪をくぐることで、夏枯れ（夏

の暑さで気が衰えること）を防ぎ、無病息災を祈ります。

風鈴や引換券を吾も落とし

ヒトガタに名前を書いて身体を拭い封筒に入れて預け帰りに札を貰う引換え券を貰います。お参りをして休憩所で休んでいると雨が降ってきました。風鈴がたくさん飾られて神社全体がその音に包まれます。うっかり引換券を落としてしまい、受付に行くと何人か落とされた方がいて譲り合いの心がみられ、やさしい気持ちになりました。神主さんに続いて祝詞を唱え境内を歩き茅の輪をくぐります。孔雀が飼われていて時折甲高い声で鳴きます。大きな美しい羽根を広げます。

風鈴を並べる音に羽根広げ孔雀の高き鳴き声杜に

神主に続き長寿を願いつつ唱える和歌の茅の輪くぐりぬ

『暑中お見舞い→残暑お見舞い』

中屋保之

二十四節気の「立秋」、暦の上では季節は「秋」という事になるので、挨拶文は〝暑中お見舞い〟から〝残暑お見舞い〟に替わる。が、猛暑・酷暑は続いている。

明治十一（八七八）年に作成された『懐中要便七十二候略歴（＝古代中国で考案された七十二候の概念を基に、我が国の気候や風土に合わせて改定された暦）』によれば、初候（八月十日前後）を「涼風至（すずかぜいたる）」、次候（八月十五日前後）を「寒蟬鳴（ひぐらしなく）」と称し、八月も終盤となる二十日前後の末候を「蒙霧升降（ふかききりまとう）」と呼ぶそうである。

私たちの幼少年期の昭和三十年代～四十年中頃までは、東京でも冷たいスイカをほう張りながら「涼風至」を感じ、旧のお盆を過ぎる頃に耳をつんざく「寒蟬」の鳴き声に包まれ、「蒙霧升降」ほどではないものの夏休みの終焉を感じることは十分に体験出来た。〝明治〟ならぬ昭和は遠くなりにけりである。異常気象下で命にかかわるので外出は控えよとのコメントを見聞きする今日この頃、些かそぐわぬ感もあるが、字面を眺めているだけでも季節の移ろいは味わえる。心に留めておきたいと思う。

夏夜追涼　　夏夜　涼を追ふ　　楊　万里

夜熱依然午熱同　　夜熱依然として午熱に同じ　　夜の暑さと言ったら　まだまだ昼と同じで
開門小立月明中　　門を開きて小立す月明の中　　門を出てしばらく佇む　月明かりの中
竹深樹密虫鳴処　　竹深く樹密にして虫鳴く処　　竹はうっそう　樹は濃く茂り　虫が鳴いた
時有微涼不是風　　時に微涼有るも是れ風ならず　　その時ふっと涼しくなった　風も無いのに…

虫の音に、一瞬の涼しさを感じ取った素晴らしい感性の詩として名高い。

作者の楊万里（一二二七～一二〇六年）は、南宋の学者・詩人である。南宋の詩人としては陸游についで伝わる作が多いと云われる。「詩品の洗練されていることでは陸游がまさるが、人品を問うなら陸游は楊万里に遠くおよばない」と評されているそうである。

【岳精流日本吟院総本部　詩吟教本解説書より】

『酔いの徒然』（一四八）

丸山酔宵子

『日本遺産・琵琶湖とその周辺を訪ねて』

茜射し万緑映す鳰（にお）の海（うみ）
酔宵子

6月某日早朝。梅雨晴間。

琵琶湖マリオットホテルの大きなカーテンを思いっきり開け放つと、窓から茜色の朝日が鳰の海（琵琶湖の別名）を照らし、対岸の比叡の山並みを、くっきりと湖に映し出している。

東海道新幹線米原経由で、守山市にある琵琶湖マリオットホテルに連泊し、平成27年に文化庁より「日本遺産」として認定された「琵琶湖とその水辺景観―祈りと暮らしの水遺産」を訪ねたのである。

前日、ホテル到着時は、しとしとと梅雨が続いていたが、一夜明ければ、一転、朝から日が差し込む絶好の琵琶湖散策日和である。先ず、ホテルのバスで琵琶湖大橋を越えて、対岸の湖西線堅田駅へと向かった。

堅田駅から近江高島駅で下車すると、将に、無人駅風で駅員も見かけない大変寂れた駅だが、ここにも外国人観光客が数人同じように下車。

「え・・・！

何で、こんなところに・・」

駅前にはどういう訳か「巨大、巨人ガリバーが船団を引っ張っている銅像」が何気なく堂々と立っている。表示された由来を見ると、元々、高島市にある奥高島青少年旅行村というレクリエーション施設が平成4年にガリバー青少年旅行村に名前を変え、それに因んでガリバー像が設置されたのだそうだ。

それにしても、寂れた駅前の巨大、巨人ガリバー像には驚かされる。

駅前で数少ないタクシーを呼んで、先ず、インスタ映えで有名な白髭神社へ。

全国に祀られる白髭神社の総本宮で、琵琶湖の中に鳥居が立っている。成程、「近江の厳島」とも言われ、最近では外人観光客で有名になっているそうだ。

梅雨晴間インスタ映えする赤鳥居
酔宵子

湖西線は比叡山坂本を通り大津京まで続いているが、比叡山の麓に続く由緒ある名跡も数多く、紫式部に縁の

ある石山寺や三井寺そして大津京には百人一首で有名な近江神宮がある。

神宮奥にある「競技かるた」の殿堂である近江勧学館の入り口には、天智天皇の百人一首の石碑が凛々しく堂々と立っている。

秋の田のかりほの庵(いお)の
苫(とま)をあらみ
わが衣手は露にぬれつつ
天智天皇

琵琶湖と言えば近江商人の故郷である近江八幡へ東海道線で向かう。

近江八幡市は、豊臣秀次（秀吉の甥）が築いた城下町で、信長亡き後の安土城下の民を近江八幡に移し、商業都市として発展した近江商人の発祥の地である。若くして悲運の最期を遂げた豊臣秀次だが、近江八幡の開町の祖として、今でも市民に慕われ、街つくりに受け継がれている。

当時の風情がよく残る新町通りや永原町通り、特に八幡堀は、豊臣秀次が築いたもので、楽市楽座を安土から移し、琵琶湖と繋がる商業用の物品を運ぶ船が行き交ったのである。

今でも観光用の小舟があり、約3キロを白壁の街並みと土手の樹々の中に今が盛りの紫陽花が咲き誇っている。

春には桜、夏には柳、秋には紅葉、冬には雪景色と四季折々の風景が楽しめるそうだ。

八幡堀沿いの町並みや日牟礼八幡神社は重要伝統建造物群保存地区で、時代劇の撮影場所としてもよく使われているとのことだ。

紫陽花や小舟床(ゆか)敷く緋毛氈
酔宵子

日牟礼神社横から八幡山頂上へのチャーミングなロープウエイがあり、頂上からの琵琶湖を一望に望む眺めは特に素晴らしい。

ロープウエイを下っていくと、平屋の大きな建物群が見えてくるが、「何でこんな静かな街並みの中に、こんな大きな建物があるんだろう?」と思ったが、古い街並みを散策して判明したのである。

街並みの一角に、どういう訳かメンソレータムの懐かしい大きな看板の建物が見えてきたのです。

そうなんです・・・。

彼の「メンソレータム」の工場だったのです。将にここそ、近江八幡はメンソレータム近江兄弟社の発祥の地なのである。

ハトが飛ぶ

高橋育郎

青い空には　ハトが飛ぶ
一番星が出るころは
カラスがねぐらに　かえります
母さん呼んでる　ごはんだよー
さよなら　さよなら　またあした

きょうも平和に　暮れていく
耳をすませば　聞えるよ
あれは国連平和の鐘よ
世界平和を　祈る鐘
あしたも平和で　ありますように

狐の夢

野口雨情

日の暮れ方に
　山越えて
森の塒に
　行きました
その夜鳥は
　おそろしい
山の狐の
　ゆめを見た
夢ばかりなる
　まぼろしの
花の光に
　夜はあけた
鳥は胸を
　おどらせて
怖い～と
　鳴いて居る

絹の話（１６５）

「アトリエトレビ」今　泉　雅　勝

絹と化学繊維の功罪

化学繊維の功罪

化学繊維は19世紀終盤にレーヨンが植物のセルロースで作られ、絹より安価で、その光沢と手触りは世界の人々を魅了しました。20世紀中葉にアメリカで化学繊維のナイロンが石油（石炭）と水と空気で合成繊維として大量生産されました。それは強い光沢があり天然繊維をはるかに凌ぐ強靭さを持ち、洗濯などの便利さでシルクをアットいう間に凌駕して、ポリエステル、アクリル、ポリウレタンなど多くの合成繊維を登場させました。

２０２１頃には化学繊維の世界の生産高は９、８００万ｔに達し、木綿類（５６０万ｔ）、絹（19万ｔ）など含めた全繊維の約70％（６、８００万ｔ）を占める様になりました。

今や天然繊維の既製服はごく少量になり、殆どの既製服は化学繊維かその混紡で作られ、ファストファッションの台頭で生産体制も安価を求めて大量生産大量販売を指向した結果、約50％前後が売れ残り、ハギレや古着を含めるて年間９０００万ｔ以上が廃棄される様になりました。

以前は低開発国に輸出されていましたが、環境問題などで引き取り国がなくなり、各国は産業廃棄物や一般廃棄物として処分し、一部はリサイクル、リユウスされるようになりましが、世界の各所で野積みにされ、土壌を汚染し、海に流入して海洋汚染を引き起こしています。世界中では破棄衣料品の14％が海洋に流失していると言う説もあります。

今や海洋汚染は深刻な状態になりつつあり、そのゴミが破砕されナノ構造物質になって数百年間海に漂い、予測を超えた海の汚染が進むと心配されています。

すでに気候変動が年々顕著になって来ており、いまやアパレル産業は石油産業に次ぐ第二の環境汚染産業になってしまいました。

化学繊維の目指したもの

化学繊維は絹が摩擦に弱いなどの負の部分をクリアーして、絹に近い繊維を作る事が求められて来ました。「絹に追いつけ追い越せ」でした。

今や化学繊維は絹の様に細く、保温性、保湿性、抗菌性、防紫外線性等を持った物を作る事が出来るようになって来ましたが、絹の様な感触の豊かさを伴った機能性繊維は作られていません。

化学繊維では超えられない絹の機能性

その最大の要因は、絹が人の皮膚と同じ20種類のアミノ酸で構成されるタンパク質で出来ているので、それ自体が既に親和性に満ちていると言うことです。

絹の20種類のアミノ酸のうち全体の75％を占めるグリシンとアラニンは（家蚕と野蚕では合成比率が逆転）、いずれも神経伝達物質で、前者は愛情的幸せホルモン（オキシトシン）、後者は能動的幸せホルモン（セロトニン）の分泌を促すと考えられます。

それも朝の紫外線の多い時は能動的幸せホルモンが多く分泌されて活動的気分になり、夕日の赤い光では愛情ホルモンが分泌され、しっとりした気持ちになり安眠にも繋がります。

他に絹はストレス緩和、リラックス効果、疲労回復、活性酸素の中和による老化抑制、認知症抑制、美肌効果など蛹が羽化するまでの保護機能を幾重にも備えています。それは人が快活に生きるための必要条件でもあります。

このようなアミノ酸のナノ構造由来の諸機能は石油系素材からは作られていません。

幻になりつつある絹

絹は獣毛、麻に次いで古くから使われてきたい繊維で、5千年余の歴史が有ります。艶があり柔らかく、しっとりして温かく、優れた緩衝性は兵装にも多用され、有史以来19世紀迄「絹は国家なり」でした。

ところが絹糸を作るには高度な加工技術を要するため、高額になり、時の権力者は庶民に絹を作らせても着る機会を与えませんでした。今日「絹」や「シルク」という言葉は「高級」というイメージの言葉になり、絹の「良さ」を知る人は少なくなってしまいました。

絹を健康環境維持推進素材にしよう

今や化学繊維は山海の環境を急速に悪化させ始めました。しかしどこの国も食住ほど行政の安全規制が厳しくありません。それは何日も同じものを着ているわけではないので因果関係の特定が難しいのと、例え特定の規制が敷かれてもすぐにそれをくぐり抜けた新たな繊維が作られるという実情がある為と思われます。

しかしその様な事を議論している場合ではありません。これからの衣料品は環境汚染を起こさない素材でなければなりません。天然繊維（特に絹は農薬のない環境）を復活させて環境と人々の健康を守るために国際政治が指導的役割を果さなければならない時が来ています。

これぞ「温故知新」、21世紀の繊維産業革命です！

「江上浩二の独り言」80

江　上　浩　二

オーラルフレイルＯＦ

これは典型的な外来語の発音をそのまま表記した我々にはとんでもなく悪い言葉だ。口の機能の衰えを意味し、70を超えたシニアにとっては多様な老齢化疾病の直接・間接的症状の現れで、死にも繋がる。詳しくは、今はやりのＡＩサポートやウィキペディア（wiki）を参考にされたい。

今日は私の独断、変わった見方でＯＦついて呟きたい。高度に発達したホモサピエンスは言語を習得し、文字を発明し、今や宇宙開発にピリピリし始めている。逆に失ってしまったもの、正に失いつつあるものに注視してみる。30－40万年前に樹上で暮らしていたグループが地上へ移行し、2足歩行の能力を得て、高度な言語能力を身に着けて行ったと研究者は述べていた。その時期に呼応して人類は失いつつあるものも複数あったという。

よく例に私は上げるのであるが、4足動物で走るのが速いチータやヒョウがこれも走るのが早い草食動物を追いかけて捕え、その日の空腹を満たせるのが第一番の関心ごとだ。チータやヒョウでもそう簡単には、跳んではねる獲物は捕えられない。走る向きをパット変え　後ろから追っているチータも瞬時に走る方向を変え、こんなことを何度か繰り返して、やっと獲物を抑え、直ぐに空腹を満たしたところであるが、未だせねばならないことある。

今度はハイエナや鷲のような餌を横取りする動物に対して、力がとんでもなく強い顎で獲物を噛んで、木の上に引き上げるか茂みに引き込む。それでやれやれと獲物を食するという普通のストーリがＴＶなどで観られる。

これらのチータの口の機能について、独断してみる。もはや、高速で逃げ回る獲物を追って瞬時に身体の向きを変えられる能力は大脳で処理した結果をフィードバックして、次の行動を起こすという遅いプロセスではなく、小脳・脳幹で無意識の瞬時のうちに反応出来る能力であろう。

それに対して、人類は言語能力を高めた結果、大脳でのゆっくりとした処理に呼応した口腔の構造が高音から低音までの発声に合うように細長くなり、顎も細長く変化してきたそうである。もはや、樹上で暮らしていた世代の人類が持っていた噛む力も弱くなっていったのであろう。

さらに、人類は視覚の精細さと聴覚の高度化も進んで行ったと推察している。その傍証として目の見えない視覚障碍者は耳が良いそうだ。ある視覚障碍者は、今はやりのネットビデオサービスのYouTubeで、若者が出来

るだけ短い時間で多くの情報を入手したい、理解したいという世界的なニーズがあり、YouTube には再生速度が次の等倍速以上で、1・25　1・5　1・75　2・0倍速以上ので動画の音声を聴き分けられるという。

それ、ちゃう　ちゃう　と　大阪のおばちゃん

これは　チャウチャウ犬　のことではないと　東の関東地区の男性。

それは違う、違うのです。と大阪のおばちゃん言葉を関東風に翻訳。

助詞の（は）が省略され、sore ha chigau no desu　がSORE CHAU CHAU　に。

言語的に省略と短縮がおこなわれ、話言葉がどんどん早くなり、俗っぽく変化する。

早口に対して、速読能力もよく注目される。普通の人は本を読む時、一文字づつ追って読むのだが、速読力のある方は文字を追って行くのではなく、複数の文字列を一塊として、平面的図形として捉え、自分のケースでは縦書き・横書きでも、1行17文字位が一番ピッタリ感がある。原稿用紙の20文字はちょっと長すぎて、読売新聞は縦書き1行12文字で書かれているが、12だと短すぎて、ピッタリ感がない。文字列の一塊は5－6行の総文字数で17x（5～6）、すなわち一目、一見で85～102文字がざっと見渡して私が理解できる図形範囲である。これを1秒間で視覚情報を処理可能な大脳の能力とも言えないか？

もはや1秒で100文字分は人の音読限界を超えている。これら高度に特化した二つの能力は大脳をもっと発達進化の道へと開いた。しかし、失ったものも有ることを忘れてはいけない。

次のことは一般的なシニアの事象で、耳が悪くなりましね、聴こえ難くなりましたねと会話が進むようだが、、、。実は音の強弱に加えて、シニアの方は音の高低（すなわち、周波数）の高音域が聴こえなくなる。すなわち、日本語は母音が主な言語でこれに撥音が組み合わさって構成されているある例だが、難聴で90歳を超えた老女と5－6歳の幼稚園児が、じゃんけんをしていた。

子供：じゃんけんぽい、じゃんけんぽい　と大きな声で繰り返すのだが

老女：何　じゃん　じゃん　というだけ？　怪訝な表情

これは老女が　け　と　ぽ　が聞き取れていないこと・撥音も言い辛いことが判明したＯＦの分かりやすい例である。

初狩便り（33）

花野みぷり

ほたる再生プロジェクト　その１

ほたるを復活させることは、私たち「笑顔の田んぼ　みんなの畑」創立時からの夢だった。

今年の三月、「日本ホタル再生ねっと」の草桶秀夫先生を福井からお招きして、私たちの田んぼや水路を視察していただき、「ホタル再生は可能」と力強い評価をいただいた。

稲を無農薬で栽培しているので、ゲンジボタルだけでなく、ヘイケボタルも再生できると言われ、みんなは目を輝かせた。水路の整備、カワニナの捕獲、ホタル飼育箱の制作など課題は多いが、最大の難問である「地元のホタルのメスを捕獲すること」を言い残して先生は帰ってしまわれた。果たしてホタルを見つけることができるのだろうか？

初狩小学校の四年生に「いっしょにホタルを再生しましょう」と話しをさせていただき、「お家や近所の人に、過去、一～二年にホタルを見たことあるか、あれば、その場所を聞いてきてください」と依頼。生徒からは予想以上の情報が寄せられた。再度、草桶先生をお招きし、ホタル捕獲作戦開始。結果は三匹のメスと十五匹のオスを捕まえた。うれしかった。盛り上がった。みんな笑顔になった。　－つづく－

（写真・菅野昌英、内山和夫）

本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬

本田のひとり言

https://hondachiro.exblog.jp/

2024年6月19日

目をつぶる

昨日の雨　皆さん大丈夫でしたか?
梅雨入りが遅れている分
1回の雨量が増えている　というのは
なんとなく分かりますが
梅雨独特のシトシト雨が見れないのは
少し寂しい気がします
この時期
眠くて　眠くて　という方多くありませんか?
特に6月の中旬から下旬にかけてなんです
なぜかと言いますと　寒暖差や湿度や気圧により
身体や内臓や脳の血流の流れが悪くなり
それにより動きが悪く疲れやすくなっています
さらに　ホルモンバランスも崩れて
精神的にも不安定になります
いわゆる　6月病　です
身体は睡眠でしか治せません
ですので　身体や心を治すため　眠くなるんです
これは治そうとする自然治癒力ですので
昼寝も　15時までなら30分位
夜寝も　23時までに就寝しましょう
昼寝する時間がない　という方は
横になるか目をつぶるだけで良いので
脳を休ませましょう
睡眠が1番の健康法です
今日も楽しんで笑いながら行きましょう

2024年6月24日

朝から血流を良くする

湿度が高く気温も高いのに
ウイルスが元気です
恐らくウイルスが元気というより
寒暖差や気圧に人間がついていけず
免疫力が落ちているのだと思います
それにより感染し　人から人へ
という状態になっています
昨日は1日雨でした
雨の日は晴れの日に比べて　運動量が減りがちです
そうしますと
循環が悪くなりやすく
頭痛や身体の痛みが出やすくなります
本田のひとり言　に書いた朝の身体の動かし方
もう一度まとめて書きたいと思います
目が覚めたらそのまま起き上がらずに
身体を横にした状態で
膝を軽く曲げ深呼吸
このとき　おへそ　の部分を
吸った時に　ふくらまし
吐いた時に　へこます
というのを意識してお腹を動かしていきましょう
ラジオ体操　第一　第二　をやり
そのまま30秒その場で連続ジャンプ
朝からこの一連の流れで
身体の血流はかなり良くなります
もちろん
3S＋ゆたぽん＋ヨーグルト＋八分＋湯船
もやっていきましょう
今日も笑いながら楽しんでいきましょう

康鍼治療院（www.yasuhari.com）　玄　翁

「夏の睡眠」

夏は暑さの季節なり
暑さは陽の気　心拍を
良くも悪くも促進し
心拍血流　あがるなら
内部の体温　上昇し
活動状態 維持されて
眠気や熱睡　遠ざかる

寝る時　人の身体は
余熱が　表面・体表に
浮き出て　外に熱を放散し
内部の体温　下がってくれば
ゆっくり　眠気がやってくる
夏の暑さが夜までも
続いて　暑くて　熱帯夜
暑さで　内熱留まって
心臓バクバク　煩わしく
内部の体温　下がらずに
眠気はおきずに　不眠となる

夏の不眠の対策は
夕方以後に　散歩したり
軽く湯船に　入ってな
早めの時間に　汗かいて
熱を外に　逃がしつつ
早めの食事で胃が落ち着けば
意外とすんなり寝れるなり
遅めのお酒や食事では
胃の腑が熱持ち　内熱が
あがりて　眠気が遠ざかる

睡眠　陰を養う時
夏こそしっかり　寝る事で
身体の陰を養えば
日中暑さに　負けなくなる
暑い季節は　日が暮れたら
なるべく　何もしないがよろし
夏の養生　睡眠なり

「丹田を育む」

丹田・丹田　臍下丹田
精の力が現れる
精とは元気の源で
細胞・内臓　働く気力
骨や関節　丈夫にし
脊・髄・脳を養う元
精が充実するならば
肉体　元気に機能して
筋骨・動きがまとまりて
関節負担が減っていく

丹田ある位置　臍下三寸
約指四本　下にあり
その名の臓器があるでもなく
その名の筋肉あるでもない
下腹小腹　その位置に
意識を置いて　動いたり
深い呼吸をすることで
徐々に感覚　育みて

気力が錬られて　出来て行く

丹田　育むやり方は
一つは呼吸で　意識して
吐く時　下腹引き締めて
吐き切るとこまで　息を吐き
吸う時　下腹締めたまま
ゆっくり鼻から吸っていき
肋骨広げるを　繰りかえす
二つは動きで　意識して
下腹引き締め　引き上げて
しっかり大股　歩いたり
しゃがんで立つなど繰り返し
たまに四股踏み　していけば
徐々に丹田　出来てくる

丹田精力　満ちてくりゃ
呼吸が深まり　神経整い
関節負荷減り　動きは滑か
老化が　徐々に遠ざかる

庭樹

殿山木風

窓前の一樹 名を知らず
全て謝するの玄冬 暖を通して明らかなり
朱夏青春 涼蔭を作し
白秋の黄葉 物皆清くす

庭樹
窓前一樹不知名　全謝玄冬通暖明
朱夏青春作涼蔭　白秋黄葉物皆清

（語釈）○謝する…捨てる。衰える。○玄冬…冬。○朱夏…夏。○青春…春。○涼蔭…涼しいこかげ。○白秋…秋。

（通釈）我が家の窓際に樹が植わっている。何の樹か知らない。全て枯れ落ちる冬は日の暖かさを窓を通し、部屋は明るい。

夏や春は広い葉っぱが涼しい木陰を作る。秋には真っ黄色の黄葉が庭そのものを清らかにするのだ。

※　鳥が糞の中に種を持ってきたのかどうか、一切解らない。その木は年々段々と大きくなり、気が付いたら、一階の屋根を掩うようになった。よくもまあ心安らぐ樹が大きく育ったものだ。それが絶妙な位置に在る。東面の食卓の南側に有り、冬には葉を落とし光を入れお陰で暖かく、夏は勿論春先には窓先を掩わんばかりに葉が茂り小陰を成し、涼しさを与える。秋には見事な黄葉が家の東をおおい尽くす。冬の日差しが良い時は暖房要らず、春先はクーラーが節約されている。食卓からの目線は丁度加減良く、四季、庭の景色を阻害はしない。不思議な成り行きに夫婦して感謝している。

編集室だより【二〇二四年八月】

今泉由利

随筆集地球にてより抜粋短歌

日本を離れゆく時いつまでも見えていたよ淡紫の私の母
パナマにてわが前をゆきし大とかげいついつまでもその顔忘れず
土の上歩みていたり赤々きハイビスカスのキュラソー島
肌の色は夕方に同化してゆけり目ばかり歯ばかりカラカスの町
見ゆる物皆実物にしてジャングルの湿度の中にしばし立ち立ち
今来たり今いでてゆくサントスの海辺の石ころ拾わぬままに
羽根枕を抱えておりぬしつかりと未知なる国に着くという時
明けてゆく朝の光に未知の音異国の音のまつ只中に
はじめての物あり味あり言葉ありひたすらひたすらアルゼンチンに
汗ばみて体温伝えし銅貨にてアルゼンチンのバスに乗りたり
戸惑いを幾つも重ねアルゼンチン今日は点すよ自分の明りを
何もかももう無いという安心を求め来たりぬアルゼンチンまで
日本より一番遠い国に来て思いていたり日本のこと
石ころは方をたがえてころがれりアルゼンチンのこの石畳道
地の色を淡紫に変えているハカランダ並木ひとりでゆきぬ
ティパの実の黒きを踏んでゆきゆきぬラブラタ河の水寄るところ
かそかなる気配を肩に感じたりハカランダは散る私に散る
太陽を吸いたるトマトのまる齧り塩の砂漠の塩ふりかけて
視野広くなりたる心地してをりぬアルゼンチンより日本思ふ
わが話すスペイン語少きにありありと見破られたり外国人と
地平線まで続く平らな国にいて白詰草を描きていたり
手に受くる如く数多の星の中翔びているなりアンデスあたり
髪の色金茶白赤色混る中黒く光りて吾が子は跳ねる
アンデスの麓にきたりて足元の雪が舞うのをみとれてをりぬ
アマゾンの樹海の一枝削られてわがスープ飲む匙となりたり
日の丸と生まれしアルゼンチンの旗振りて二つの国に育ちゆく吾が子

その昔狩猟に使いしという石鏃並べ置くなり私の枕もと
肉用のナイフで削つた木のペンにて線を描きたり裸婦が描けたり
日本とアルゼンチンとを棲み分けて仰々しきことは嫌いになりぬ
日本へは行くアルゼンチンへは帰るよと言いつつ寝たり私の幼子
鳩のみを追いたる視野の育ちゆき玉由は見るアコンカグワを
日本より一番遠き国に住みてもつとも贅沢は日本の真似
地の色を淡紫に変えているハカランダの並木を通りてゆきぬ
一匹の犬の走りてゆくことも麗しきかなセーヌ湖畔は
スペイン語の会話さまざまの人らの中私は一人日本語思考
朝夕に眺むる池に足洗われし日蓮上人の二十八代目のわが子
傾きし光の中を降るごとし淡き花弁を追いかけ追いかけ
暮れてゆく空にアルゼンチンの星を探す私の幼子日本に来て
常に描くモデルの肌の光りをり楽しき心を今日持ちをらむ
お互いに理解出来ざる会話には車を停めて漢字を書きぬ
つらなれる万里の石垣割りて咲く花はやさしきナデシコに似て
散りいそぐ花見るごとく今日のわれ車走らせ北京を見たり
わが身体(からだ)にタンゴのリズム残りいてタンゴに歩む石畳道
不自由をするが好きねと我が子等に言われているよ英語モタモタ
日本とアルゼンチンとブラジルと混りて私のアメリカ生活
0メーターより始めて今日は三万キロアメリカ国を走り走りて
飛行機は九百キロのスピードにて我が母の国日本へ向かう
前後左右ミラーに写るはみな車その只中に私の顔
もう少しもう少し地球にいて下さい命のことに欲深くなる
忘れ得ぬ母とのことの浮びきて母の子になる心ゆくまで
何事も無かりしごとく続けゆく常の心に母を加えて
こんなことあんなこと思はむためにとてサンタモニカの渚に居たり
お母さんのハッピーを探せと言いおきて自らの事に忙しき玉由
はるかなる地球の丸み見ゆるまで巨き夕焼け椰子の木添えて

「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

◇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