

三河アララギ

2025年 令和7年4月 卯月
うづき

四 月 号

第七十二卷 第四号



ニューヨーク日記(222) <http://blueshoe.copetin.com/>

BlueCat, Shoe Lady

COOKING WITH SHERLOCK

Blue Shoe Diaries



自宅で料理をするときの最大の難関？ それはシャーロック。
特に、にゃんこ様が「これは自分のごはんだ！」と確信している料理を作ったときが大変。今日はうっかり、皮がパリッと焼けてシュマルツたっぷりのチキンを作ってしまい、味付けなしの猫用の分を取り分けるのを忘れてちゃって。結果、ごらんの通り。熱々のフライパンなんてお構いなしに、自分の取り分を主張しようとしています…。まったく、油断も隙もない！

My biggest challenge when cooking at home? Sherlock.
Especially when I make something he's convinced is actually his. Today, I made the mistake of pan-roasting some chicken—golden, crispy, and full of schmaltz! But I forgot to set aside his unseasoned portion. Now, here he is, determined to claim his share, completely ignoring the fact that the pan is piping hot. The struggle is real.

目次

第七十二卷第四号(通巻八五六号)

表紙・椰子の実	(1)	水野 絹子(27)	今泉 由利(33)
ニューヨーク日記(22)	Blue Stone(2)	牧原 規恵(27)	川口カルチャー受講者自作自詠俳句集(34)
歌集 わが冬葵	御津 磯夫(4)	稲吉 友江(28)	折々の詩(十四)
歌集「草々」	今泉 米子(5)	鈴木美耶子(28)	五感を澄ませば(34)
ははぎくさⅢ	大須賀寿恵(6)	大武 智子(29)	附録(三十四)
三河アララギ歌集Ⅵ	夏目 勝弘(7)	物井 秋羽(30)	『海に泛ぶ』
『歌集 八千代』	岡本八千代(8)	小池 穂楓(30)	『酔いの徒然』(156)
常臥の夫	弓谷 久子(10)	坂井 結妃(30)	「おたまじやくしはうたうんだ カッコウ
サニーアイルス	今泉 由利(12)	金丸 幸生(30)	鳴いてる」
スタートの朝	安藤 和代(14)	檜垣稀妃奈(31)	絹の話(173)
路の臺	山口千恵子(16)	小林 彩葉(31)	「江上浩二の独り言」
ホンモロコ	杉浦恵美子(18)	中野 葵(31)	初狩便り41
春を呼ぶ	伊藤 忠男(20)	植田 琴未(31)	本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬
庭中改修(その十三)	白井 信昭(22)	植村 公女(32)	康鍼治療院
長き日	矢崎 直人(24)	木村 歩歩(32)	立春
『いとよせ』	いーはとぶ	今泉 如雲(32)	編集室だより
森 厚子(26)	牧原 正枝(26)	矢崎 直人(33)	「三河アララギ」について

歌集 わが冬葵

御 津 磯 夫

遠き近き友われにありポストまで歩む朝々を大切にせむ

石榴の葉さるすべり百日紅などの葉の黄葉もみぢ落葉こまかし吹き寄せらるる

北風になびきたわめる木や草や臥しつつ見ればわれさへなびく

まつはれる蔓を拂ふにもよしと鹿杖かぜづゑ作り裏庭へ入る

草枯れしあとには冬の草青しまんじゆしやげ青し水仙青し

苔を穿うがちて文字幽かなる多賀城を思ひつづけて今年も行けず

大輪の黄の菊眞白き菊のさかり病みつつをりて着せ綿をせず

ほのぼの菊錆びゆく日かげこほしみて人には觸れず横たはりゐる

冬雷のすぎゆきしあとに射し來たる光にわれの自由のねむり

簞たかむらのしづまりふかしとびかくるる野鳩は夕陽のあたらぬところ

歌集「草々」

今 泉 米 子

坪に足らぬ隅田に苗を植ゑはやす田原の中の御陵のみち

白砂より萌え出づる幼き羊齒よけて直ぐなる御陵のまゐり路をゆく
陵を繞れる草薺の紅うまごやし晝近づきて露のこりつつ

あしび喬く西の御陵の杜古りて蟬のうぐひすのこゑ交々に

陵を左に巡りまどかなる馬酔木の夏芽紅にかがやく

人のけはひなき陵を巡りゆく人こそ見えね茶摘籠一つ

陵のちかきめぐりの茶山畑人ひとりをりて赤き耕耘機

病む吾が子の記憶かへりて枯れ枯れの床の松替へむ日をたのみまつ

記憶まださだかならねど吾が子と見る去年のごとく夏萩そよぐ

赤き鳥打冠りて幼の歸りゆくおぼえしお辭儀幾度もして

はゝきくさⅢ

大須賀寿恵

身障者手帳貰ふを願ひゐて下附のきまりし今にわびしむ

五級といふ身障者の段階つけられし診断書にはまさしく吾の名
所得税減額願ひつつ身障の該当とならぬさびしかりけり

幼なよりも握力少なくなりし吾が掌を握りしめまたひろげ見る

スモン病みよじれたる足引きてをり川霧はれゆく江島橋のうへ

わがスモンの症状の中の一つにて今朝はしたたるゆまりにかがむ

むらぎものの心に重しブーツ履きしごときスモンの足厚くして

リユーマチか神経痛かはた何か問ひくるれば癒ゆるスモンに非ず

リユーマチかと問はるれば諾ふ吾にしてスモンにこだはる氣の更になし

脱ぐることも氣付かぬスモンの吾が足よ高き音するスリッパえらぶ

三河アララギ歌集VI

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

曇りる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楽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鳥は群れつつ鳴き騒ぎ飛ぶ

『歌集 八千代』

蒲郡 岡本八千代

近々に嫁ぎゆくこと磐梯の旅の宿りに友は話しぬ

春雨庵をひとりまもりてゐる人はギボシを指してウルヒといひぬ

春雨庵の畳の上にこころざしの二十円をひとりひとり置く

竹藪を拓きて一面のテニスコート松音寺は白き障子を閉ざす

友の手にうちし素麺をすすりあひて今宵二川の松音寺にゐる

磯風の吹きくる浜の遊園地われら集めし檻^{ぼろ}うづ高し

生徒らの集めきたれる檻^{ぼろ}うづの匂ひは海の風に消えつつ

コールタールにまみれし檻樓の包み一ついつまでも残りて草蔭にある

生徒らをわが叱りつつ疲れゆく午後の終はりの草取り作業

草取りの生徒らに言はむ草の名はメヒシバオヒシバまたははきぐさ

西浦の岬に続く形原の潮を青しと生徒らは書く

各々の学級花壇の鳳仙花秋のはじめの雨に散りゆく

教育長の学校訪問今日といひてアナナスの鉢を教室におく

夕風ぎに船音高く聞こえるわが日直の職員室に

大島と小島のともしび光増して日直交替の時の来たりぬ

常臥の夫

豊川 弓 谷 久 子

杖を突く夫つまづけば支へる我さへ共によろめくものを

手を借さず我は見てをりシャツの釦夫が片手にて掛け終る迄

汗しとどに立ちゐる夫の手を執りて歩かせて見む五六歩にても

晴れ渡り風静かなり病む夫を幾日ぶりぞ入浴させむ

風呂あがりの夫の体より柚子の香のかすかに漂ふ冬至のこの夜

鰻など買はむと師走の町に出づ夫が戴きたる義援金持ちて

握り飯とポットを枕辺に並べ置く暫しの留守を夫に言ひつつ

我が留守にひとり立ちして転びしと夫は幼子の如くに言ひぬ

病み永き夫と暮してひとりと言ふ癖いつしか我に付きたり

病む夫のかたへにありてまた一年過ぎしを思ふ除夜の鐘鳴る

幼さに戻りし夫に言へぬ愚痴一人ごちつつ鏡餅割る

赤十字より今年も夫に寝巻の届く白地に紺の柄の匂ひて

眠り浅き幾夜続きぬ常臥の夫を思ひ嫁ぐ子を思ふ

病む夫を姉に頼みて今日だけは花嫁衣裳の子に付き添はむ

涙もろくなりたる夫には声かけず子は出で行きぬ結婚式に

サニーアイルス

東京 今泉 由利

海よりの風にサヤサヤ椰子の葉の私の髪もサヤサヤサヤ

一列に並び飛びゆくユリカモメ砂地に安らぐユリカモメ

朝・昼・夕・夜たえまなし飛行機飛びをりマイアミの空

暑くない・寒くない・丁度良くしてサニーアイレス・ビーチ麗し

二十羽のワライカモメの群にして向きを違へる一羽をり

今の世に八千万年昔のことも知りつつ生きる今の世にて

暫く振りの外っ国への滞在中天の太陽海の入道雲

トラクターに整備されをり磯砂よサクサクとゆく私の足跡

しなければならぬことは何も無し人間として人間の範囲

朝も昼も夜も飛行機の飛び交ふことよマイアミの空

吹く風はさやさやにしてあのことこのこと解決さるる

飛行機はとび交ふことよ朝も夜も見あぐることよその度ごとに

何かしらしている訳にあらずして海を見てゐる大西洋を見ている

目覚めより寝^いを寝^ぬくまでをチドリ目カモメの海を見てゐる

ひとつ日を集いし人々去りゆきぬひとつこひとり居なくなり

スタートの朝

豊川 安藤 和代

嫁も逝き息子も逝けば吾れは今日ホームで暮らすスタートの朝

八十余年吾の苦樂を知りいるや庭の山茶花音もなく散る

八十年馴れし吾が家をあとにする泣きはしません吾は老春

過去は過去前見て生きるぞ絶景なる六階の部屋に深呼吸する

それぞれの人生ドラマ胸に秘めホームの人の明るき顔顔

糠漬けの胡瓜程よく漬かりしか深き緑の輝きを見る

肉魚油料理のその後の糠漬けひと切れ好評ですよ

張りつめし冷気の中の山脈は雄々しくかまえ見守りくるる

令和です人の心も変りたり昭和なつかし山鳩の啼く

北の窓水仙ひと鉢春を呼ぶ行き交う人の声の明るき

賑やかなホームの食堂いい香りハンバーグかな？スパゲティかな？

六時半弓張山脈陽は登る輝き受けて体操一、二

不安秘めホームに入りしが友は皆やさしき人に心安らぐ

広々し湯舟につかりただひとつ幸せ思い手足を伸ばす

子も孫も曾孫も暮らせ健やかに祈る心に夕陽は赤い

落の臺

豊川 山口千恵子

ふつくらと春のきざしの落の臺枯れ草の中より三つ四つ

枯れ草の中にふつくら薄緑落の臺あり朝の日の中

金柑に鶉むれて喰ひ散らす鋭き声を時々あげつつ

玉葱の畝を覆へるハコベの青とらうと思ひて今日もそのまま

季になれば必ず芽生えくる不思議編笠百合の一塊の芽

寒き日の続ける日々を家こもる庭にはすでに貝母百合の芽

日当りにクリスマスローズの鉢を並べくる年は花をと水そそぎある

一畝に馬鈴薯の種いも埋めたり午後より陰りて冷たき風吹く

はためけるパート募集ののぼり旗大葉温室に人かげのなし

一日毎に休耕田の麦の畝青き色増す風の吹く中

土手の道つくつくし出づる道今日はあたたかな風に吹かるる

思ひ出せず一日もやもやとしてをりぬ鉢に枯れだれその名ギンギアナム

ぬがせたる着衣袋にまとめられ病衣の夫ははこばれて行く

子は帰り一人となりし家の夜これから先の暮しふつと思ひぬ

朝の日に夫のベッドの蒲団干す病室に一人いかに居まさむ

ホンモロコ

蒲郡 杉浦恵美子

春近し徒歩にて行きぬスーパーへ思へば我が父十年通ひき

我が母は桜を見ずに逝きにけり夫は見しかどさりとて何なの

亡き人は想ひ出にしか生きてない同じ想ひ出堂々巡り

数年来思ひ続けしモロコをば漸く食すぞ眼前琵琶湖

ホンモロコ琵琶湖の固有種その故に此处まで来なきや食べられませぬ

ホンモロコ求めて至る堅田には狭き区画に寺また寺あり

名にし負ふ近江八景浮御堂傍らにある料亭を訪ふ

銀皿に二十四匹放射状ついさつきまで琵琶湖に棲みしか

仲居さん一匹一匹炭火にてモロコ次々焼いて呉れたり

仲居さん焼き上げモロコを金網に逆さに刺して食べごろですよ

ホンモロコ炭火の素焼きのその味は骨柔らかく淡くほどけぬ

日本人に生まれてよかったホンモロコの味の繊細共有したり

淡泊なくせにその味忘れられぬかくありたしとふと思ひたり

古来より琵琶湖の畔に棲みつきてその幸味はふ人々思ふ

何時の間に對岸街の灯瞬きて湖面は暗く沈みてをりぬ

春を呼ぶ

大阪 伊藤 忠 男

ほのぼのと西風乗りて春誘う浮雲眺め手招きをする

雪が舞い北風強く凍り付くその日もほんのいち時期のみや

季節感希薄になりしこの頃の厳し寒さは好ましきこと

この年の早咲き桜遅れ咲き春待つ鳥も戸惑いにけり

梅桜遅れて咲いた春ふたつ庭で競うか色と香りを

我が庭の紅梅咲きて東風が吹く香り届くか待つ人のとこ

一ヶ月遅れて咲くや梅の花春忘れしと思ひ及ぶや

昔より住めば都と言ふなれど瓦礫の山に居場所なきかな

国道の一本桜良し悪し見とれて車遅くなるなり

どこ行くか海そばならば津波あり山沿い住めば山火事に遭う

吊り革の揺れる地下鉄人まばら休日なりて寒々しこと

この冬も揺れる世界に心無し暗い気持ちをぬぐい切れずや

またトラで何が起こるか何するか分からぬ抑止奇妙なりけり

振りむきて足元取られふらつくを孫に笑われショック受けるや

昼食事画面タッチにまごまごし孫に叱られまたも落ち込む

庭中改修(その十三)

豊川 白井 信昭

一本の大紫躑躅根まわり嵩上げんとす石囲の中
おおむらさきつつじ

柁の根元足場固めんと角材一つ斜めに支う
ひいらぎ

踏台の上がり場根元ようやくに豆板半端支い終わったり

生垣の積石の外植え替える水仙と百合また彼岸花
ゆり

鼠径部のヘルニア手術後通院間隔五か月のびたり
脱腸

待ち遠し蒲郡バイパス後二十日今日という日の内覧ウォーク
あと

御堂山ヒメハルロード下見にと常なる道をさがらの森へ

坂道の上に傾ける一本の太き山桜見守りゆかん

麓より曲がりくねれる狭き道落ちし石時に片付けて行く

術後より二か月過ぎて下腹部の左右にメッシュのありつつ痛み収まる

庭中の豆板路沿い一処ひとところ今日という日のようやく埋まる

川口より堤防下る人道の舗装路広く岸伝い歩く

今は亡なき師より頂きし『引馬野考』安礼あれの埼跡さきあと思ひ思ほゆ

ここよりは象の鼻長く伸びし如蛇行ごとだこうしつつ西浜に至る

一人だに行き会うはなく向こう岸臨海緑地静まり返る

長き日

埼玉 矢崎 直人

やさしさを特定誰か不特定多数の誰か誰かに向けて

見えにくくなりてしまえるその気持ち人に相談しての寄り添い

思はずに思へるやうに春の雲みながら形を自由に想ふ

岩槻の犬のち猿の春の日のエリアメールに目撃情報

取り敢えずまずはの方針あれこれと考えるこれから先を

春眠や昨日筋トレしたやうな身体のだるさに朝起きられず

詰みそうで詰めないその手春の空降るや降らぬや勝ち負けつかず

全力でなくてもいいと春の雪力の入れどこ抜けるところの

やることもやらないことも春休み身体の調子は崩さぬやうに

くよくよす鳥にエールを春の泥まみれて少し汚れて立てる

長き日の永き時間を待っているバスが来るまで停留所にて

まあだだよ窓打ち鳴らす春一番春の訪れ遠くに感じ

風太郎流馬琴の騙る八犬伝葛飾北斎挿絵の妙の

国家試験就職面接終える度結果が一つ一つ増えてく

ネクタイとスーツで面接受けをればいつもと違い固いと言われ

『いっよよせ』

西浦公民館 いーはとぶ

早口の言葉のごとき歌詞流る知らない歌を「紅白」に聞く

牧原 正 枝

それぞれがふるさと背負ふ箱根駅伝つなぎていくはひとつの思ひ

松明けて人はほどほど五社稲荷ひとりで運をさあ呼び込まむ

にぎやかだった年末年始も静かに過す様になり、次はどんなリズムの生活になっていくのかと思う新年でした。

電柱に鳶舞ひ来たれば次々と雀らいくつ飛び立ちにけり

森 厚 子

一斉に鳶の舞ひ来て滑空す隣家間近きこの窓辺にも

鳶去りて静けさ戻る電柱に雀らそぞろ集ひてをりぬ

体調を崩してリビングで過ごしています。鳶の舞い来て滑空する窓辺のショートタイムが楽しみです。

我もまた地球の一部と息を吸ふ果て無き室戸の海見渡しつつ

水野絹子

上演は阿波十郎兵衛の屋敷跡未だ文楽ここに息づく

次々と防災棟の現れるここ最前線高知海沿ひ

訪れたことのなかった徳島から室戸に寄り高知に抜けました。観光化していない阿波の地は新鮮でした。

待ち望みし雨の降る夜葉物等は生き生き息をふきかへすらむ

牧原規恵

冬前海橋の上より眺むればホシハジロなり今年も来たり

手袋と帽子マフラーとブーツはき覚悟を決めて寒風の中へ

近頃は暖かく風の無い日に散歩に出る事が多くなってきました。久しぶりに厳しい中に出てみました。

明け方に聞こえるのは目白かも起きよとばかり囁り止まず

稲吉友江

若人の汗光らせる駅伝を炬燵に見てをり若い人我は

小春日に夫とゆつくり春日浦歩めば頬に潮風ふはり

暖かき日、歩調の遅い私に合わせ、ゆつくり三河の穏やかな海を眺めつつ散策。幸せな午後でした。

函館へと新幹線のツアー旅きつとわれらが最高齢者

鈴木美耶子

くり返し頭を下げる私たちバス出発まで二分なりけり

函館の塩ラーメンの素朴なりめざまし食堂ひとり切り盛り

雪の函館は異国情緒にあふれていました。寒い。とにかく冷たい。そんな中、塩ラーメンは最高の味でした。

人形店取り壊されて基礎までも無くなりしのちの新しき土

大 武 智 子

母の胸に顔押し当てて泣き止まぬ寝起きの孫をそつと見守る

悪戯を企むときの孫の顔二歳児は至極したたかである

日々に成長していく孫を見ると、全部を言葉で記録できるものではないと思います。一瞬を捉えたい。

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の頃

山梨県立都留興讓館高等学校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

知らぬ間に中学違う三人が肩を並べて圃場へ向かう

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』

戦争はもうやめようよ春疾風

植村公女

空っぽの駅前交番涅槃西風

煙突の煙まつすぐ春旱

雪の中^{くうしゅ}空手で還る永平寺

木村歩歩

雪催い親父も読んだ般若経

オリオンに大古の光大星雲

春立ちて庭来るめじろいつも二羽

川べりに空き缶の山黄水仙

日本書紀には津刈とや木の根開く

今泉如雲

春雨や銅雨樋に虫籠窓

整理券番号1や春のバス

岩槻の犬のち猿の春日かな

矢崎直人

春眠や昨日の筋トレ思い出し

やることもやらないことも春休み

長き日のバスを待っている永き時

まあだだよ窓打ち鳴らす春一番

地球よりやさしく見つむ秋の月

今泉由利

大西洋水平線上秋の月

椰子の実も地球もまろし秋うらら

椰子の木に椰子の花咲く常夏日

常夏の椰子の果汁に乾称す

今日の日の水平線上秋気配

常夏の国の季節の移ろひを

いま生きる秋の最中を加へつつ

川口カルチャー受講者自作自詠俳句集

冬鳥が水面に映えて日を惜しむ

木風

渡り鳥何処に行くか春浅し

春嵐吹きそこねたか夜半の月

文机三寒四温で富士かすみ

葉栗よりなばなサトイモねぎ大根

文旦を一つしゃぶって友思う

境内に香のただよひ夏の風

はる

秋の海日の出にむきて手を合はす

北陸の友より届く今年米

古きむかえ幼なじみ友つどう

峯

半年のストレスたまる今日此の頃

春迎し犬の歓歩に日日すごす

オレンジや冬暁の目覚めかな

郷泉

朝散歩ざくざくふんで霜柱

恵風

女子会の三寒四温笑顔あり

春の鳥朝窓開ける楽しみよ

春山

人々の背まだ伸びぬ寒さかな

立春にベランダから見る雪芙蓉

篤風

替え玉もバリで頼んだ長浜で

雑草は枯葉の下で春を待つ

紀風

いつになる宇宙みやげは月の石

神仏に孫の合格初参り

折々の詩(十四)

ふじのけんじ

Undeatead

雑踏ですれ違った人の

黒字のTシャツに 白く一文字

Undeatead

会社の帰り 疲れ切った身体に

この文字が視界に入った

Whatever happens, I will never be defeated

と小さい声で つぶやいてみる

俺はここにいるんだ

一瞬の邂逅から来た文字が
自分自身への光になった

たとえ現実には打ちのめされても
たとえ敗北に打ちひしがれても
存在は壊されない

たしかに今　ここにいます

その強さをたたえよう

いくら無様であろうとも心は

undefeated でありたい

その覚悟は　あるか

五感を澄ませば (34)

杉浦恵美子

恋の歌

和歌の入門には、昔から（小倉）百人一首が手っ取り早い手段だったようです。かるた取りとして子供も自然に親しめて、知らないうちに古典学習の基礎を学べるなど、改めて利点の多さに気付きます。

さてその百人一首を部立すると、恋の歌43首、四季の歌32首、雑歌20首、羈旅歌4首、離別歌1首

となります。恋の歌が半分近く。

何となく感じていたものの、こんなに多いとは。

確かに人生のハイライトと言ったら「恋」でしょうから、それを主題にした名歌が多いのも当然のこと。

ところで、今から千年も昔の歌にはどんな恋が歌われているのでしょうか。

あるネットの「恋」の説明には

「恋は通常、感情の初期段階を指し、新しい関係や出会いの時期に強く感じられます。この段階では、魅力や情

熱が強調され、相手に対する欲望やロマンスが高まります。恋愛は相手の外見や性的な要素に強く惹かれることがあります。また、一時的で感情が急激に高まり、興奮的な要素がある一方で、時間が経過すると感情が安定し、恋の情熱が鈍化することがあります。」と。

これを整理すると「恋の6段階」になるのだとか。

男女で「恋に落ちる」・「盛り上がる」・「落ち着いて来る」という変化の速度に違いがあるために起きるステージのことだそう。

第1段階 きっかけ期↓一気に気持ち盛り上がりアプローチをしていく男性と違って、女性は「気になる」という程度。一方脈なしだと感じて諦めた男性の気持ちは一気に醒めていきます。

第2段階 恋愛開始期↓男性が一生懸命口説きます。女性はお姫様扱いされて、色々なところに連れて行ってもらったり、おごってもらったり。女性も少しずつ興味を惹かれていきます。

第3段階 盛り上がり期↓お互いに「付き合っても良いなあ」「この人しかいない」と感じるのがこの時期です。

第4段階 ラブラブ期↓お互い相思相愛でラブラブな時を過ごします。ただ、身体の関係も落ち着いてきて、

女性はどんどん好きになっていく・男性はこれからスキの気持ちさが下降気味になってきます。

第5段階 スレ違い・女性不安期↓お互いの気持ちがいずれ違う時期です。少しずつ嫌な部分が見えてきたり、男性は相手が手に入ったことで安心してお姫様扱いしなくなります。女性はどんどんスキが盛り上がっていくので、悲しい思いをしたり、不安が爆発したり。

第6段階 安定期↓女性の恋愛感情の盛り上がりも落ち着いてきて、冷静に対応できるようになります。ここまで行くと、お互いの愛情が安定してきて、信頼関係も育めてきます。

恋の感情は男女間にずれがあるというのは新たな知見でした。

これは現代的考察であり、生活様式も全く異なる千年昔の宮廷生活に当てはめてみるのは無理やりなのは承知の上で、43首（内女流14首）を独断で、男女別に分類してみました。

結果は、

第1、2段階＝男16首女0

第3、4段階＝男10首女5首

第5段階＝男2首女9首

第6段階＝男1首女0。

此処から解るのは、百人一首の恋の歌は殆どが、初期のワクワク感、相思相愛の幸福感、やがてすれ違いの悲愴感の3場面が主題になっているようなということ。

つまりスリリングな場面ほど、名歌が生まれるということでしょうか。

なお勝手な分類による唯一の第6段階安定期の歌はこれです。

瀬をはやみ岩にせかるる滝川のわれても末にあはむとぞ思ふ
崇徳院

いやあこれは男性にしか歌えないでしょうし、贈られた女性は一生の宝物にするでしょうね。

大恋愛や悲恋などとは無縁の、普通の人の普通の生活の中において、ワクワクするような想像力を掻き立ててくれる物語性が名歌にはあるようです。

恋の歌無縁な青春過ししを惜しみて居りぬ雨降る午後

附 録（三十四）

矢 崎 直 人

岩槻の犬のち猿の春日かな

地域の防犯メールに中型犬や大型犬の目撃情報が流れていました。それが見つかからない内に、今度は、猿の目撃情報が流れました。犬の目撃情報の時は、映像は流れなかったのですが、猿の目撃情報の時は、テレビのニュースでは、猿の映像が流れていました。犬も猿も、その後の情報は特に流れておらず、いまもどこかにいるのでしょうか。

岩槻の犬のち猿の春の日のエリアメールに目撃情報

春眠や昨日の筋トレ思い出し

暖かくなってきた朝起きるのが大変です。冬の寒い時の方が個人的には起きられます。特に、前の日に筋トレをすると翌日は身体が怠くて余計起きられません。何だか怠いなと思ったら前の日に筋トレをしたからだと思ひ至つ

たのでした。

春眠や昨日筋トレしたやうな身体のだるさに朝起きられず

長き日のバスを待っている永き時

すっかり日が長くなりました。その長くなった日をバス停でバスを待っている時に永い時間のように感じました。日が長くなりましたが、風は冷たいままです。目が受け取っている季節の情報と身体が受け取っている情報の差に、身体がついていけない感じです。植物は、気温、湿度の他、寒暖差や日照時間を受けて花を咲かせたり、実を付けたりしているそうです。自然の営みの精確さを永い生命の時の中に感じてそれを感動として受け止めてことばにしていきたいと思っています。

長き日の永き時間を待っているバスが来るまで停留所にて

『海に泛ぶ』

中屋保之

私の所属している詩吟の会では、会員向けに幾つかの研修会を用意してくれている。その一つに、コロナ禍で対面が困難になった折にスタートした「zoom」を利用した研修が、今でも続いている。ある日、その研修吟題に「海に泛（うか）ぶ」を取り上げるとの告知を見た。えっ、待てよ、これって坂本龍馬が好んでいた漢詩じゃなかったっけ？

泛海 王守仁

海に泛ぶ

險夷原不滯胸中 何異浮雲過太空

險夷 原 胸中に滯らず 何ぞ異ならん浮雲の太空を過ぐるに

夜靜海濤三萬里 月明飛錫下天風

夜は靜かなり海濤三萬里 月明錫を飛ばして天風に下る

作者の「王 守仁」は、謂わずと知れた『陽明学』の祖「王 陽明」である。竜馬生誕の地、土佐藩は当時、陽明学がことのほか盛んだったと伝わる。竜馬もその影響を色濃く受けていたのであろう。

この詩の通釈に《一時の幸、不幸などに心を煩わせる必要などない。あたかも雲が天空をながれ過ぎてゆくようなものだから。静かな夜、大海原を月明りに乗じて一気に駆け下るのに何ら妨げるものなどあろうか》とある。海が好きで、束縛を嫌う竜馬が心を寄せた由縁であらうか。

海を愛し、酒を愛し、そして人を愛した竜馬の作である。

愛飲詩 坂本 龍馬
酒者可呑酒可飲 人生只有酒開膽
醉中快樂人無知 大地爲蔭天爲衣
英雄生涯眞平夢 厭迄呑酒醉美姬

酒を愛するの詩
酒は呑む可し 酒飲む可し 人生只だ酒有りて 膽を開く
醉中の快樂 人知る無し 大地を蔭と爲して 天を衣と爲す
英雄の生涯 眞に夢なりて 厭く迄酒を呑みて美姬に酔はん



十年ほど前、竜馬直筆の「海に泛ぶ」の真贋を定める番組があつたと聞く。右が竜馬、左が盟友高杉晋作の軸で両方とも直筆との判定だそうである。しかも、その価格たるや双方とも数千万円の値が付いたとか。

〈龍馬の書〉は、

『陰夷本不滞胸中 何異浮雲過大空』

夜静海涛三萬里 月明飛錫下天風』

王陽明の原文は「本」↓「原」、「大空」↓「太空」とある。

竜馬の「記憶違い」が微笑ましい。因みに、高杉晋作の方は、『わしとおま
いハ焼野のかづら末はきれても根ハひとつ』という都々逸で、文末に「東行」の号が見える。

『酔いの徒然』（二五六）

丸山 酔宵子

『我が酒と酒の日々』

今更のことであるが、筆者にとって、お酒の無い人生は考えられない。

我が酒の人生を振り返ってみると、先ず、我が父親はあまりお酒には強くなかったようであるし、興味もなかったようだ。

大正6年新潟の豪雪地帯の農家に生まれ、職業軍人として海軍に入隊。鎌倉材木座生まれの母親と見合い結婚、逗子で新居を構え、戦後は、横浜に転居し、一男二女を育て上げたのである。

基本的にお酒を飲む姿は全く無く、お正月にお酒を少し飲み、顔が真っ赤になった姿しか記憶にない。

「・・・決して飲めないのでは無いんだぞ・・・。赤くなるのはな・・・、血行が良く健康だからなんだ・・・！」と、良く言っていた思い出がある。

あの戦後の時代を思い出せば、食うことがまず先決で、

晩酌など決してそんな余裕は全くなかったのである。

確かに、我が父親はお酒を飲めなかったのではなかった。後年、葉山町町会議員になった際、後援者とそれなりに、差しつ差さされつ、かなり積極的に付き合っていた姿を思い出す。

熱燗を

受ける親父おやじを偲ぶ夜

酔宵子

酒との付き合いは大学時代からで、早慶戦で勝ったかと言つて、新宿に繰り出したり、やれコンパだと称して高田馬場あたりで痛飲したものである。酒を楽しむより、酒量を競つて喜んでいたいようだ。

やっと就職が決まったとき、早稲田の恩師の自宅に一升瓶をもつて挨拶に行くと、その当時では飲んだこともない高値の花のオールドパーをグラスに注いでくれ、「君、就職したら、このことだけは肝に銘じておきたまえ・・・。」と次のことを厳しく言われたのである。

一、愚痴は言うな

二、人の悪口は言うな

三、晩酌はするな

四、自分の金で飲め

五、男たるもの、いつまでも毎月同じ金をもらうな

「いつまでも毎月同じお金をもらうな!・・・」は自立せよとのことであろうが、サラリーマンを10年で辞め、無謀にも起業し、毎月同じ金をもらうどころではなく、長年厳しい資金繰りの毎日で、限りなく惨めな惨憺たる経験をしてきたのである。

支払いの目途立て遠く除夜の鐘

酔宵子

最近の酒の飲み方は、外国旅行の場合は別にして、外食でも家でも基本的には昼酒はしない。そして、酒を飲むときには、先ず何か腹に入れながら飲むことにしている。

コロナ前までは、日比谷や銀座でのロードショーの後には、何も食わず、先ず一杯と昼過ぎから飲んでいたが、昨今では年齢とともに、腹に何も入れずに飲むと翌日の調子が今一つなのである。

大学を出て社会人になってからは、先生の「厳しいお達し」に従い、確かに、50代前半頃までは家で飲むことは減多になかった。しかし、やっと資金繰りの心配も、全ての借金も無くなり、古希を過ぎた現在では、晩酌こそ生きがいの毎日である。

家飲みの場合は、お風呂に入ってからさっぱりした後、6時からスタートと決めている。先ず晩酌のスタートは冷え冷えの「サッポロ黒ラベル・小瓶」からのスタート。サッポロ黒ラベルは40年来変わらず飲み続け、現在もカクヤスからケースで注文し、決して欠かすことは無い。

通常は、小瓶を2本飲んで、日本酒、ワインとその日の献立に合わせるのだが、最近はスペイン・カバとかイタリアン・プロセッコなどの発泡性ワインを楽しんでいる。シャンパンは高いが、カバとかプロセッコは同じ製法で、味わいは近く値段は三分の程度。発泡酒が胃を心地よく活性化し、すこぶるいい気分です。食事でも美味しく進むのである。

風呂上り冷えたビールを注ぐ夕

酔宵子

おたまじゃくしは うたうんだ

高橋 育郎

一

おおきなあたまに　ちっちゃな目
おたまじゃくしは　しつぽをふって
ワイワイガヤガヤ　にぎやかだ
水がぬくんで　うれしいのかな

二

エプロンすがたの　おかあさん
あさのキッチン　いそがしい
おなべのなかから　いいにおい
おたまじゃくしで　すくいましょう

三

しつぽのあたりに　あしがはえ
五線のうえに　ならんだよ
おたまじゃくしは　ほんりようはつき
みんなでたのしく　うたうんだ

かっこう 鳴いてる

高橋 育郎

お宮の森で かっこう鳴いてる
ぼくもいっしょに カッコウ カッコウ
朝の空気を ふるわせて
天まで高く ひびいてる
気分爽快 お日さま出たぞ

お宮の森で かっこう鳴いてる
ぼくはかしわで パーン パン
木々のみどりを ふるわせて
遠くひろがる このひびき
気分晴朗 お日さま昇る

お宮の森で かっこう鳴いてる
ぼくはかけあし タッタッタ
朝食すまして 学校だ
クラスみんなが 待っている
元気浚刺 楽しくなるぞ

絹の話 (173)

「アトリエテレビ」今泉雅勝

蚕の来た道、人の来た道

昆虫の生き残り戦術

昆虫は48億年の地球の歴史の中で、4億年くらい前、水中で活動していた甲殻類（エビ、カニ類）が進化して陸上上がってきたものと言われています。

したがって蟬の殻は海老の味がします。

昆虫も初期の頃は40センチにもなるトンボがいたりしましたが、地球の温暖化や寒冷化、空気の酸素や炭酸ガスの濃度など目まぐるしい環境変化で、餌などの欠乏に対応するため、体を小さくし、命も短くして世代を繰り返し、多産の道を選び、環境の変化に対応して来ました。その結果、昆虫は今日の生物の85%以上を占める大繁栄を迎えています。

その中でも「アブラムシ」は2億8千万年も姿形を変えずに繁栄しています。これはその間に起きた地球上の様々な環境変化に体形を変化させる必要の無い形態を取った結果で、地球上の生物の完成形体といえるでしょう。爬虫類や哺乳類など多くの生物が体を大きくして他のものに力で優位に立って子孫繁栄を計りましたが、地

球環境の変化で多くのものが絶滅し、アブラ虫の様に長期に渡って繁栄をしたものはいません。

蚕の生命効率

10万年ごとに繰り返されて来た地球の寒冷期が過ぎて南の暖かい地域にカジュマルやインドゴムの木、イチジク、コウゾ、桑など桑科の植物が繁茂しはじめ、その葉を食性とする昆虫（クワコ）が現れました。これが蚕の原種と言われています。特に蚕は桑の葉を美味しく感じ他の葉は食べなくなりました。逆に他の昆虫の幼虫は桑の葉は不味く感じる様で、蚕は桑の葉を独占できるように進化したのです。

この様に昆虫はそれぞれ自己の食性を決め、他者を侵さず、一つの雑木森の中で多種の生命がそれぞれ補完しながら繁栄出来る道を作りました。

蚕にとって桑の葉の栄養効率は素晴らしく、現在の大型の蚕で一生（2ヶ月）に1頭で桑の葉を20枚前後（100g位）食べて0.3g（蛹を除く）前後の繭を作ります。古い時代の蚕は現在の蚕の1/5位の大きさでしたから、食べる桑の葉の量も少なかったと考えられます。

蚕は牛や豚の様な家畜と比べるとはるかに効率のよいタンパク質の製造システムだったのです。「蚕は1ヶ月で自分の卵の1万倍のタンパク質を作る」と言われる所

以です。

また作られた繭はその中にいる蛹が羽化する迄の生命維持装置で、温度湿度の調節、雑菌防御、防紫外線性、衝撃防御等に優れています。

化学繊維はその機能性に近づこうと努力して来ましたが、遠く及びません。

人間と他の生物との違い

生きとし生けるものの全て、光合成をしたり、捕食し合ったり互いに役立ちながら、死してもバクテリアなどで分解されて次世代の役に立っています。

これが40数億年かけて取得した地球活動の成果です。どんな生物も「着のみ着のまま」「その日暮らし」です。ただ人間だけはこの地球の大原則に沿わない生き方をする様になりました。何億年か前に地中深く封印された資源を貪る事は地球の生物の歴史に無い事です。

哺乳類の多くは大きく育てて長生きしよう、人類はそれに加えて蓄財しようとしています。その結果、既存世代が大量なエネルギーを消費し、新世代の出生率の低下を招き、蓄財によるエネルギーの偏在が出生率を不安定にして、新世代の減少を招いています（人口減少）。

その教訓からすると、現在の人類の中で身体が大きく、闘争心に富み食料など大量なエネルギーを必要とする白人は絶滅危惧種と言えないでしょうか。

人類縁の中でも腕力と寒さに強いネアンデルタール人は小柄でも集団で知恵を出し合うホモサピエンスにはかわず絶滅しました。ところがネアンデルタール人の遺伝子はヨーロッパ人に4%アジア人には2%前後受け継がれています。

人類に残された時間はあるのか

人の豊かな色彩感覚が、昨今先進諸国を中心に夜行性動物特有のモノトーン（白黒中心）になって来て、男女の交流に大きな変化が起き始めました。

食味感も季節のわずかな営みを感じられなくなってきた、ホモサピエンス特有の思いやりの感性が薄れて来ました。地球の気温が2度前後変化すると民族移動が起こります。紀元前後の中国や中央アジアが北からの匈奴の侵入に辛苦を舐めた事が、現在のウクライナに投影して見えます。政治の世界にそれが現れて来ています。

第二次世界大戦後から「強弱話し合って統治する（国際連合）」というホモサピエンス的常識を破った大統領がロシアやアメリカに誕生しました。

これらの解決の解は昆虫の生き様にある様な気がします。

「江上浩二の独り言」 88 江上浩二

今年福男の還暦頃の呟き

日本の時刻制度、橋本万平著（増補版：昭和四十一年九月二十日発行）という古本を手にした時期も忘れ、ちよつとは役立った話の紹介をしたい。

知り合いの方が「お八つ」とはのお話が、「六つ」というと午前の六時ころか、十八時ころかが分からないので、午前は「明け六つ」で、午後は「暮れ六つ」と言った室町時代のころから日の出から日の入りを六等分する不定時法が定着した。ひるの「八つ」はだいたい十四時ころで、その頃間食をしたので「おやつ」というのだそうだ。〈今風にいうと、おやつは大体午後三時頃に、腹が減って来た頃に口にする、お菓子みたいな食べ物のこと〉。

私は横浜生まれで、その後神奈川県の中郡、茅ヶ崎で育った私の記憶では、友人の実家（大農家）ではおやつを「おこじゅ」と呼んでいた。それはネットなどがない昭和四十年前後の頃の話。今、ネットを紐解くと、「おこじゅー」は神奈川県や多摩地域の「おやつ」のこの方言と説明されている。

さて、知り合いの蘆藪では旧暦の時間の分割の仕方が西洋風とは異なり、日本では不定時方法によると、昼の八つは今の午後二時頃になるそうだが、今は定時の午後三時頃に口にするちよつとした食べ物がおやつになってしまっている。さらに続けると、今我々は一日に三食食事を取っているが、その昔は日本も西洋も朝、夕の二食だったと聞いている。そ

んなことで、身体を使う仕事をしている人が殆んどだった昔はちよつと腹が減る頃に何かを食したいことになる。所謂、おやつ・間食で、恐らくそれが昼食（ランチ）となり、三食制へと変わっていったのではないかと推測出来るのである。現代人は、朝、昼、晩と三食も食らう人種となつてしまつても、さらにおやつと称して午後三時頃何かお菓子・フルーツ・最近では見栄えのいいスウィーツみたいなものをしつかり食べるようになってしまつてゐる。昼食を食べることが本来の「おやつ」とするとそれで十分なはずである。

武士の家計簿に、暦が太陽暦になったとき、江戸時代の人が大混乱を起こしているさまが書かれているそう。正月のいつに餅つきをするのかさえ分からなくなつてゐる。特に武家には年中行事があつて、それがいつになつたかが分からなくなり「鮒の藻刈りに酔いたる体」。鮒が住処を失つて息も絶え絶えになつてしまつたという感想を述べてゐるそう。武士の家計簿に大混乱と記されていてそれだけ、一大社会変革でもあつたよう。太陽暦との一番の誤りは七夕だと思ひます。今の七月初めは梅雨で、彥星と織姫が澄み通つた夜空で出会ひ事は稀で、旧暦の七月七日を新暦で言うのだといふ1ヵ月以上ずれて八月十五日位になる。そうすれば真夏で夜空も期待できる訳ですから。次に、新年の挨拶で新春をお喜び申し上げますなんて、何で寒い最中に言うのかという事も、旧暦の正月は、新暦の二月中旬前になるので、そろそろ季節代りを期待しての挨拶がびつたりになる。

現代人には、頭の中には概念として、旧暦（太陰暦）と今我々がお世話になつてゐる新暦・太陽暦があることを知つてゐる。しかし、人が年間の四季を通じて、肌身で感じる日常

の生活では、十二カ月制の太陽暦と季節感や二十四節気との間に、実は乖離があることを感じている。地軸が傾いているので、地球上の何処に住んでいても、季節によって昼夜の長さが刻々と変わるといふ生活は避けられないので、便宜上不定時法が浸透したのだと思っている。今、我々は時間を計る仕組みやその機械装置のことを「ときい」と呼んでいるが、古くは水が滴る量をもとに時を見ていたので、それは漏刻（水時計）と呼ばれていた。手元の古本には陽とともに暮して来た人の習慣で、昼間の明るさ（猫時計；猫の目の瞳の細さを便宜的に利用）や棒を立てて、その蔭の長さから時を知る方法が浸透している事も説明されている。その棒は長さが二尺又は四尺あって、蔭の長さや方向で冬至の日まできちんと読みとって、¹「土圭」と呼ばれていたようだ。それが今の時計という言葉に変化したようだ。

現代最新物理では、重力によって時の刻みも影響を受けてしまう事（アインシュタインの理論）や人知を遥かに超えた精度を持つ時間の計測方法が確立されているが、（最近、一台が5億円もする）超精密な光格子時間計測器・時計も売り出されており、凄世の中になってきたように思われるが、実際五億円もする時計はインターネットが高速になってきているという我々のニーズ要求がそうさせているのだ。所詮我々の生活は一息や一步という尺度ですむ事が多く、農耕は太陽と季節、漁師は潮の流れ・満ち引きを正確に理解する事で、糧を失わぬよう叡智を凝らしてきた。所謂、腹時計の方が有用な時もあることを忘れてはいけないようだ。

2013 New Year 2013、2013年、平成二十五年
巳年も恙なく、穏やかに新年を迎えることが出来ました。あ

まり、過ぎ去った昨年を振り返ることなく、新年の歩みを確実に進めて行きたいと思えます。近在の八幡様へ初詣に行き、神社暦を頂いたところ、新暦・旧暦が合せて記載されておりました。旧暦の正月は新暦の二月十日です、という事は新暦の正月は旧暦でまだ十一月二十日と有ります。暦の定め具合によって正月を祝う気持ちは変わりませんが、世間の風習は旧暦起源で行われ、季節感を堪能出来ます。東アジア起源と思われる旧暦の行事は我々が農耕民族であったことの証である収穫を確実にする（生きて行く為に必要な糧を得る）季節毎に行うべき活動が集約されているものです。これらは伝統的なイノベーションであることに間違いありません。

平成二十五年の今年は私自身巳年の還暦となり、神社で目にかかった近在の方も同じ干支との事、年齢的には二周以上の親の世代の方でした。そういえば、祖母も巳年、親の更に二周以上の世代でした。八十台で亡くなりましたが、存命であれば百八歳。先日、日本の百十五歳の男性の方が世界一の長寿だとニュースで報道されていましたが、人の運命によつては、まだまだ暦上で歩みを進め、干支も廻り続けておられます。IT社会になったと言えども、²「社会的収穫」を確実にする「IT暦」や節目毎の行動を示唆する「IT風習」は未だ我々自身で提案出来ておらず、身に付いたとも言えない状況です。いつか近い将来、そんなITイノベーションがオープンに共有出来る時代が来るはずで、2013年元旦初夢前に、夢を語る。



初狩便り
(41)



花野みぷり



清明^{せいめい}

すべてのものが清々しく明るく美しいころとされる清明は、二十四節気のなかで大好きなひとつ。今年は四月四日。期間としての意味もあり、四月四日から次の節気の穀雨の前日・四月十九日までとされる。

寒く、長く、雨は一日も降らずに乾燥した初狩の冬が終わり、いよいよ春本番。美しい日本の、美しい初狩のはなやかでにぎやかな季節となる。ある日と雨、ある夜ふた雨、朝から日が射し、もう我慢できないと土筆が頭をもたげ、ぐんぐん背を伸ばして背くらべ。畦道には黄のタンポポ、青のオオイヌノフグリ、白のハコベが花を咲かせている。田んぼ脇の笹子川の土手の桜が満開になった。

うららかな陽気に仲間たちも集まり、春の農作業の始まり。かちかちに凍っていた土が柔らかくなってきた。畑を耕し、石灰を撒き、堆肥をすきこむ背中に、日射しがあたたかい。農作業が終わりおしゃべりしながらの帰り道、みんなで土筆を摘む。袴を取り除き、さつと茹でて三杯酢で食べた。うーん春の味。そろそろ土手にこごみも芽を出す。タイミングを逃さないように摘みにいかなくは。

本田カイロプラクティク先生の春夏秋冬

本田のひとり言

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

2025年2月21日

睡眠の効力

寒い日の空は澄んでいて

どこまでも青く どこか懐かしく優しさを感じます

寒暖差により 疲れがとれない 夕方になると怠い

目が見えにくい 気力がわかない 関節が痛む

などの症状が出やすくなっています

3S+ゆたぼん+ヨーグルト+八分+湯船

はもちろん必須です

その中でも 最重要なのが 睡眠 です

23時までに就寝する

というのが健康でいられる大前提の話です

そこで 普段

22時に寝られている方は21時30分に

22時30分に寝られている方は22時

など いつもより

15分〜30分だけ早く寝てみる

というのをやってみて下さい

たかが15分〜30分 されど15分〜30分

睡眠の重要性がわかりますし

本田カイロの施術を受けて頂いているので

身体の変化を感じられると思います

倦怠感が酷い方は 3間は続けて見て下さいね

今日も笑いながら楽しんで行きましょう

2025年3月3日

水分補給

夜半から久々のまとまった雨です

トゲだった空気が潤い 優しく感じます

気温が下がり 寒暖差が大きくなっています

そうしますと 腎臓に負担が出やすくなります

腎臓に負担 といいますと

本田カイロでは ぎっくり系 が出やすくなります

ぎっくり系 とは ぎっくり首(寝違い)

ぎっくり背中(背中をつり) ぎっくり腰

といった症状です

本田カイロに来ていただいて

本田のひとり言 を読んで下さっている患者さんは

動けなく寝たきり という事にはなりません

そこで 今の時期 大切なのは

3S+ゆたぽん+ヨーグルト+八分+湯船 の中の

水分補給です

とにかく

1日8回以上 小便が出る水分量を飲みましょう

胃腸が・・・ 水分がすすまない・・・とかの場合は

温かい飲み物 や 常温の飲み物がお勧めです

温かい飲み物は保温できるポットなどに

作り置きしておくのが手間がかからずお勧めです

水分摂取量も分かりやすいです

好きな飲み物を 飲みやすい飲み物を 飲んでください

今日も笑いながら楽しんで行きましょう

「春の免疫力増強」

免疫力は陽気が大事
春になったら太陽を
浴びるが 免疫上げるコツ
太陽光を 皮膚や肌
直接浴びて 感じれば
身体の陽気は増して行き
自然と免疫上がっていく

免疫 身体内側の
異物や邪気を排除する
生命力の要となり
免疫しっかり働けば
邪気を受けない 風邪引かず
風邪をひいても 熱を起こし
汗にて 邪気を排出し
腫瘍や癌の 異物等も
壊して排除し 掃除する

免疫力を上げたけりや
朝日を浴びて 散歩して
日中 肌を露出して
皮膚で太陽 感じれば
十五分程で 免疫に
必要な物質 作られる
その上 適度に運動し
陽気をめぐらせ 身体を
ジワリと温めて 汗かいて
疲れて夜にしっかりと
熟睡できれば 自らの
力で 免疫上がるなり

免疫力は生命力
健康維持して 病気避け
元気に長生き する為にや
治療や薬もいいけれど
太陽あびて 運動し
しっかりと熟睡 寝ることで
陽気の力が みなぎれば
自ずと免疫 増強す



「春に多い花粉症のワケ」

春は動きの季節なり

冬が終わりて 陽気が上り

温かな気が 万物を

起こして目覚めて 動き出す

春の陽気は植物の

目を覚まさせて 活動を

促し 枝葉は広がって

花粉も沢山 放出す

春は動きの季節なり

春の陽気は風となり

目覚めた植物・花粉など

動かし遠くに 飛翔させ

新たな生命 生み出さん

春は五臓の 肝の気を

促進・旺盛 目覚めさせ

肝が動かす 筋や目に

血流促し 活動す

春先 まだまだ寒残り

身体強張り 硬ければ

肝気はめぐらず 動きは悪く

冷えて逆上せて 鼻や目に

陽気が衝き上げ 鬱滞す

現代人は 目を酷使

肝の気 常に上衝し

目や鼻、頭は熱持ちて

鬱血・過敏な 花粉症となる

肝気の乱れは気の上衝

春の花粉症を避けるには

徐々に 筋を動かして

冷えた体を内側から

めぐらし 解せば

肝気はめぐり 気は降りて

目や鼻、頭の働きは

イガイガせず 維持される

春は筋を使う時

動いて気血を巡らせろ



立春 りっしゅん
桜台楼主人 おうだいろうしゅじん

澄景 ちようけい 窓梅 そうばい に遍 あまね し

三竿 さんかん 露台 ろだい に上 のぼ る

桜枝 おうし 幾千 いくせん の萼 がく

一 いつ に花開 はなひら くを待 ま つが若 ごと し

立春 りっしゅん 令和七年二月

澄景 ちようけい 遍窓梅 そうばい 三竿上露台

桜枝 おうし 幾千萼 いくせんがく 一若待花開

（語釈） ○立春・・・今年は二月三日。○澄景・・・すみわたった光り。

○三竿を三本ついだほどの高さまで、日が高くのぼったさま。午前八時頃を云う。

○夢・・・花のうてな。花びらの外側の緑色の部分で、花が蓄の時に包んで守るもの。

（通釈） 早朝、食卓から澄み渡った光りの中に梅を見る。午前八時頃改めてテラスにのぼる。

テラスの前にある桜木は枝という枝に既に一杯固い蕾を付けている。寒さに堪えて只管に開花の時を待っている。

※一年を通して桜と相對してみると、冬の桜が感動の一つであった。雪が降り、技に雪を載せた桜木は無駄なモノを全部捨て去って、然し既にそこに新しい生命を宿しているのだ。

桜は一年を通し、季節に応じて生きている事を知る。冬のそれは清冽なのである。

今年是全国に寒波が到来して、九州まで大雪が降ったと言うが、横浜はこの冬、今の処雪を見ないどころか晴天が続く。テラス（物干し台）の出入り口の書斎（桜台楼）はガラス越しに陽が入り、ポカポカと暖かくストーブ不要だ。

横山の家に入る時、家は新築された。私共は親子五人は二階だが私の書斎が無い。是れを言うと言父は「俺が死んだらぜんぶ君のモノだから」と一言。一階の立派な書斎を横目に見ながら、一般の会員から跡継ぎになった私は勉強しなければと不安になったものだ。腹を決めテラスの出入り口の狭い板張りに移動式の机を置き、「桜台楼主」と見栄を張ったのだ。

以前、隣に山が残っていたが、十年ほど前に山は削られ眼下に宅地が立ち並んだ。庭の竹などを切り払ったら富士がスッキリ見えるようになった。今ではこの家の特等席になっている。但し春先の地球温暖化だけは心配だ。西からの陽を遮る林が無いのだ。

朝は勿体ないと直接富士を見ながらテラスに出て手を合わせ読経する。

編集室だより【二〇二五年四月】

今 泉 由 利

歌集「地球にて」

一九八〇年・一九八一年

日本より読み始めた二冊をアルゼンチンで続く味噌の起原の本

はやばやと寒さ恐れて居間に囲う今年生えたるババイア二本

ブラジルの丘の如くに伸び立たむ未来を持てり鉢のパバイア

まだ緑濃きプラタナスの木の下に幼子は待つ黄葉落つるを

おむすびを持ちゆけば友等の煩しと吾子は今日もサンドイッチを選ぶ

里芋といかの煮付を好むアルヘンティナモデロの学生の我が子

二粒の露輝けり居間に置く鉢に生えたる酢漿草の上

バタータと呼ばば薩摩芋の総称にて品種ごとの名前を持たず

読み終えし本を再び取り出だす日本の文字は限りある日々

大それたことには強く向いゆく私の目の涙少女漫画に

七歳の頃に描きし癖いまでもありナスビの水彩今描き終えぬ

読みゆけば探す言葉のやすやすと出で来る本を二冊持てり

意味知らず読み覚えゆく幼子といろはカルタを遊ぶ折々

幼子の二人の好みを日々食べて私の好きなスタは作らず

辞書を持ちパンダの死因読みてゆく第六刷ラ・ラソン紙にて

副社長と印押してあるその上にサインをするのが私の仕事

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

継ぎはぎの布の材質の異りを角度を変えてしばらく見つむ

欠けし物は捨てむと決めて残れるはたった二つの日本の茶碗

湯煎せし蜂蜜のまた固まりぬ冬の最中なりブエノスアイレス

生長点を残すばかりに葉を落し鉢を割りたるオンブーは立つ

一切の感激こばみし如くにて今日の予定の滞りなし

まだ見ざるエベレスト山の頂上の尖れる黒き石がわが掌に

湿度ある夜のフニンの風受けて浮きを動かすべヘレイを待つ

同じ豆荒く細かく挽き別けてその朝々のコービーの味

亀にやる一切れが大きいと抗議して西瓜食べおり我幼子は

我が子らの友に賑わう我が暮し日本語の人に久しく逢わず

亡き祖父の角張る文字の読みとれる和紙にて長き紙撚を作る

私の顔に似る所少しあり陶土に作りしわが胸像は

積み上げし石の由来の重々しトレドの城塞に二夜過さむ

スペインへ来て常の日と変らざる争いをするわが幼らは

百二十数えて終る鐘の音にまだ夜の明けぬトレドの街

プラタナスの高き枝々透し見るバリの空は雲厚くして

セーヌ河に沿いつつ眠るといふのみに常の日々より早く目覚めつ

雨の輪の重なりているセーヌ河夜景を五階の窓より見下す

蝶鮫の卵にわれは声をあぐこの味モスクワを通り来たりて

音のなきままに積りてゆく雪に私も音を立てず見守る

真夏日の国より来たりてたちまちに氣遣いて歩く積れる雪に

朝の光に浮びて見ゆる綿埃わがセーターの色も混れり

日の当る時間は留守にする部屋に雲間草咲く花鉢を置く

アルゼンチンにて常に使ひし袋持ち夕餉の豆腐茹藕を入れる

日の光りに向いて花咲く雲間草夜はひととき鉢廻しおく

時々居眠りしつつ読み続くじゃがいもの事書かれし本を

日本へ来りて日本語を使わざることき思いに人混みの中

仮住みのわが部屋縁に飾るもの芽ぶき始めの玉葱馬鈴薯

前後子^{まうしう}供ふたりともつれつつ細き歩道の田園調布

ポケットに残る拾円にて通話せし言大事に私は旅立つ

カナダより持ち来し石も加えつつ常の暮しに戻りゆくなり

麹菌の生き死になどを子の間いて真空パックの甘酒うまし

夏の間の三月^{みつ}を留守にせし家に色濃き醬油の暮しを始む

「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

フオ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。

◇令和七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