

三河 アララギ

2025年 令和7年7月 文月
ふみづき

七 月 号

第七十二巻 第七号



ニューヨーク日記(225) <http://blueshoe.copetin.com/>

BlueCat, Shoe Lady

BRANZINO FROM A TRUCK

Blue Shoe Diaries



マイアミの家の近くに、「ブルーランナー」という移動式のシーフードマーケットがやって来ます。地元で獲れた新鮮な魚介が手に入るお気に入りの場所です。ラインナップはその日次第で、ストーンクラブの季節にはみんな大好きなストーンクラブも並ぶんです。今回は、立派なスズキ（ブランジーノ）を丸ごと一尾手に入れて、塩、オリーブオイル、レモンとハーブでシンプルにオープン焼きにしてみました。これが本当においしくて、「なんでもっと頻繁にやらないんだろう？」と反省するレベル。こういう夕食こそ、週に何度か食べたいなと思いました。

There's a seafood market on wheels called Blue Runner that parks not far from where I live in Miami, and they always have the freshest local catch. The selection changes depending on what's in season (yes, even stone crabs when the time is right). This time, I brought home a beautiful branzino and roasted it whole with just salt, olive oil, lemon, and a handful of herbs. It turned out so good, I immediately wondered why I don't do this more often. Honestly, this is the kind of dinner I should be eating a few times a week.

目次

第七十二巻第七号(通巻八五九号)

表紙・ラディツシュ	(1)	牧原 正枝 (31)	折々の詩(十七)	ふじのけんじ (40)
ニューヨーク日記(225)	Blue Shoe (2)	森 厚子 (32)	五感を澄ませば(37)	杉浦恵美子 (42)
歌集 わが冬葵	御津 磯夫 (4)	水野 絹子 (32)	附録(三十七)	矢崎 直人 (44)
歌集「草々」	今泉 米子 (5)	大武 智子 (33)	『シルクロードと漢詩』	中屋 保之 (46)
ははきくさⅢ	大須賀寿恵 (6)	現代学生百人一首 東洋大学	『酔いの徒然』(159)	丸山酔宵子 (48)
三河アララギ歌集Ⅵ	夏目 勝弘 (7)	木屋 希芽 (34)	『世界平和音頭』『ワンニャン音頭』	
『歌集 八千代』	岡本八千代 (8)	畑地 夢愛 (34)	絹の話(176)	高橋 育郎 (50)
三河アララギ歌集Ⅵ	弓谷 久子 (10)	三輪茉莉奈 (34)	「江上浩二の独り言」	今泉 雅勝 (52)
本当のことばかり	今泉 由利 (12)	鈴木 裕朗 (34)	初狩便り44	江上 浩二 (54)
春の雲・揚雲雀	安藤 和代 (14)	村本 彩花 (35)	本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬	花野みぶり (56)
菠稜草・白木蓮	山口千恵子 (18)	山下 利子 (35)		
マリーゴールド	杉浦恵美子 (22)	森廣 千智 (35)		本田 勇氣 (58)
蛍火	伊藤 忠男 (24)	田村 凜 (35)	康鍼治療院	玄 翁 (60)
庭中改修(その十四)	白井 信昭 (26)	植村 公女 (36)	直子が吾が七十八歳を祝う	
焦るより	矢崎 直人 (28)	木村 歩歩 (36)		殿山 木風 (62)
『いーとよせ』 いーはとよ		今泉 如雲 (36)	Circles of Time	Atiya Hussain (64)
牧原 規恵 (30)		矢崎 直人 (37)	編集室だより	今泉 由利 (66)
稲吉 友江 (30)		今泉 由利 (37)	「三河アララギ」について	(68)
鈴木美耶子 (31)		川口カルチャー受講者自作自詠俳句集 (38)		

歌集 わが冬葵

御 津 磯 夫

ソ連領の海のシシャモを凍らせてこの一塊は雄のみといふ

寒の水そそぎし庭の大甕の充ち重りたるいろを見るべし

硝子戸に影してゆるる蘇鐵の葉を切りてそなへむ寒きこの日を

父母にささげて桶にのこりたる水をぞそそぐ嗚呼孝婦妙覺之墓

おもはゆき青年醫にしてたはやすく農婦の落架風らくかふうを整復したりき

屋根瓦の下にて乾き臭ひだつ百年の土にも霜はふりけり

裏庭の杉よりたちゆく羽音あり山鳩よりも五位鷲らしき

大明竹のあひだより射す光あり冬苔の黄にかがやくしばし

わが老いのひるのねむりを目守るもの來りまた去る目白うぐひす

形外先生遺したまひしをかがけ仰ぐわがまもり來し事實唯眞

歌集「草々」

今 泉 米 子

ゆるみたる鼻緒もかまはず岬山をわれ先だちて笹分けてゆく
この秋の萬葉まつりに碑のめぐり刈りきよめられ笹のすす花
岬山の小檜のもみぢ黒ずみて潮吹く風の今日強からず
潮風のつねなる岬素枯れ立つ山萩の實をたわめつつもぐ
崇福寺の雙葉の萌えが萩となり紅葉かがやくその下葉より
庭の木に交りて高くなりてゐる槻の一本を黄葉して知る
一齊休診の一日終りぬ相共に風邪のくすりをのみて眠らぬ
春を待ち秋を願ひぬ病める子に今朝芝の上の白き初霜
幾度もその葉を蟲に喰はれつつ枸杞の實朱く残る庭の隅
忙しく暮の巷に出でて來ぬ黒大豆なくて黒き豆ばかり

はゝきくさⅢ

大須賀寿恵

担当警官の私宅たづぬる相手なればおだやかに話す心失せゆく

もの食ふも吾は気だるく坐りをり性教育の原稿あがりぬ

身障者労はる会といひながら身障われに会費出せといふ

治療費の全てを国が持つといふ難病筆頭はわが病むスモン

毛細管が血を吹くほどに痛むなりこの痛みが今朝は上膊に来ぬ

白菜漬音たてて食ひゐし末娘だしぬけに云ひぬ「寮に入るよ」

寮に入る子の荷の中の風呂敷より尾を出してゐる縫ひぐるみの犬

寮に入つてしまひし娘の夜具かき抱き庭に干さむと降りたちて来ぬ

昨夜寮に入りし娘の毛布干す柿の木と木に棹を渡して

子の縁談断る言葉さがしを寮は飛にわたつみび石のめぐりに流る

三河アララギ歌集VI

夏目勝弘

白髪の目立つ友と地下道に遇ふ我もまた同じ年齢ならむ

胃の検査終へたる後の昼飯は飯の大盛りとにかけうどん

夢の中にて出来たる一首を思ひ出さむ息をつめつつ考へてをり

着蒲団の端を抱きて寝ぬるとき何とはなしに安らぎてきぬ

犬どもも吠ゆることなき今夜なりわが耳鳴りの音のみの世界

知らぬまに都合よきふりをする淋しき性を我も持ちをり

身を守るふりを繰り返し続けきぬ一つ仕事の三十五年

ゴムバンド腰に強く巻きつけて今日一日の仕事に耐へむ

朝の日のまだ射し入らぬ長山駅のホームに居るは我とセキレイ

除夜の鐘初詣等々もわが習慣よりなくなりたる一つ

『歌集 八千代』

蒲郡 岡本八千代

希望もせず一任しおきて担任をもてるはわれのただひとりなり

七人の中の四人の移りゆく女教師われらの一年の過ぎて

水道の元栓幾つかいづくにか調ぶるをけふの現職教育とする

職員室の春の苗木を売りに来し女と牡丹の話してゐる

「海浜独唱」の表紙の肌のかすかなる撓みもわれの掌のままに

わが小さきハンドバッグに入れむとす「海浜独唱」少したはめて

女教師の中に君ひとり親しかりき移りゆきてより音沙汰もなし

わが言ひし疲労度のことは通らずして七時間授業の企てられつ

一日留学のわれの希望はいつしかに男教員にかへられてしまふ

女教師ばかりわれら四人がことしもまた梅雨の日選びて旅行せむとす

玉照姫の頃にも咲きしか小原菊むらさき淡し木の下蔭に

栗色に髪は染めむと話しつつ三千院への近道をゆく

建礼門院の御顔映しし朧の水底には腐れる落葉沈みて

楓若葉のあかるきかげも歩みゆく朧の水の小さき一隅

ショートカットの我等もかはるがはる顔映す今は濁れる朧の水に

アララギ歌集VI

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

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

一度もわが抱かざりし初孫の命日のけふの観無量寿経

本当のことばかり

東京 今泉 由利

自の心のままに生きてをり今日の一日も基本のままに

地球地下10キロメートル地点にて今朝の地震の源ありと

地球なる半径は6378キロメートル内部に何があつたのだろう

スコップもて地球の地下へ掘りゆく様を思ひ描く

地表より10キロメートル内部にて地球にいったい何起りしか

タンザニア北部キリマンジャロの地下を通つて湧きいだした水に育ちしコーヒー飲まむ

太陽と月と同じ原理にて赤く光れるスパイダー放電といふ

縁側に満ち満ち今日の日向ぼっこ四十六億年たちたることよ

地球は主に岩石と金属鉄で出来ていると今読みつづく本によると

地球誕生のもっとも古い四四億四〇〇万年前のことを

カナダにて見つけられし石にして約四二億八〇〇〇万年前のもの

沖縄の磯に見付けし「星の砂」有孔虫やココリスなどの殻所有

「古細菌」「真生細菌」(バクテリア)「真核生物」(コーカリア)目に見えぬもの

恵比寿なる昔のままの細道と宙を飛ぶような高速道と

定めたる目標の場所には行き着かぬそれでもなんとか恵比寿細道

春の雲（6月号掲載予定分）

豊川 安藤 和代

ものの皆動き始めて朝の窓何鳥なるや大きな旋回

広き畑キャベツ一面今朝はもう耕されいて香る黒土

食事時せまれば廊下賑やかに声響き来て今日が始まる

カレンダー丸印増え喜しけれ友孫達の誘い来るる日よ

久に降る雨に思うは残し来し家の花ばなに心巡らす

降る雪のその白さにも劣らずに梨の花咲く吾が町谷川

上り行けば下りも行きて新幹線あかず眺めて半日の過ぐ

息子の逝きし病院見えて北の窓六階の部屋に胸痛くおり

手を伸ばせば届きそうなる春の雲「母は元気」と亡息に伝えてよ

何工事するのか高々クレーン車右に左に青空の下

「明日行くね」孫のラインよ咲く桜今日の食事はことさら旨し

午後からは訪ね来るとの友あればホームの門にうきうきと立つ

今頃は隣りの爺ちゃん晩酌かネオンを見つつしのぶ吾が町

黄昏れて尚輝ける街の灯よそこはかとなく哀愁誘う

本宮の峰に白雲わきい出て夏の足音かすかに聞ゆ

アララギ6月号の掲載にされる筈の原稿になります改めて掲載させて頂きました

揚雲雀

豊川 安藤 和代

朝未き窓に賑やか揚雲雀元氣もらいて今日を始むる

空はもう夏雲い抱き青深くホームに入りて三ヶ月過ぐ

黒土の整う畑も一夜明け玉蜀黍の苗のそよそよ

欠食に友の名あれば病かと心傷めて朝の食事す

母の亡き孫のくれたるカーネーションあふるる涙よ色は何色

新幹線上下りを見る窓に乗れば会えます二人の孫に

喫茶店庭池に尾をゆさゆさと深く浅くに金魚の遊ぶ

思うまい忘れ様とは思えども季は意地悪亡息をつれて来る

「孫達と回転寿司に行った」と言う友の笑顔の光る幸せ

令和です吾れに合わざる歌詞流る昭和なつかしラジオ聞きいつ

燃える様に牡丹の芽吹き亡き母の教え偲べば初夏の風

何気なきホームの人のひと言が胸に刺さりて夜を眠れず

エレベーター乗降時の挨拶のさわやか御人よ吾れは真似たし

吾が産れし谷川の町も今頃は柿の若葉につつまる頃か

窓に見る鎮守の森の新緑も色変わりきて夏はすぐそこ

菠薐草（6月号掲載予定分）

豊川 山口千恵子

猛る草取りつつ思ふ一つ言葉「雑草といふ草はない」

サボテンに花咲くらしきふくらみの見えつつ五月母逝きしきつき

サボテンの花咲く季の五月来ぬ母を思ひぬ母の恋しき

見覚えの文字の封筒反故の中に励ましくれし人今は亡き人

笹竹のしげみのなかに隠れ行く素早き影はイタチ一匹

八重桜の枝つめられて歪なる樹形に青く若葉のしげる

みどり濃く茹であがりたる菠薐草一握りつつ畝の端より取り来て

頂きし鰯の干物に菠薐草の胡麻和え添へて今日の昼餉

スーパーにて声かけられて振り返るマスクしてゐて誰だかわからず

遅がけに來たるいつものスーパーに値引きシールが貼られし物買ふ

ガードレールの根元に今年も咲きてゐる黄色鮮やかキンケイギク

道の脇に定家葛のしげりあり取り払はれて宅地に変はる

ひそやかに定家葛の匂ひゐし散歩の道に今はもうない

塊まりて二人静は芽生え來し幾々年も位置を示しつつ

白き穂のしろ美しく二人静杳かな人を思ひつつゐる

アララギ6月号の掲載にされる筈の原稿になります改めて掲載させて頂きました

白木蓮

豊川 山口千恵子

今月で一人暮しを終へし孫電気コタツをわれに持ち来る

この日頃寒の戻りの日の続く白木蓮の花は白しろ

白木蓮花は早々散りはてて花びら白々地にしきつめる

羽音させ花々巡るアブのゐて今満開の庭の藤棚

実を付けし柚の木いつしか剪り倒され整地されゐる家の建つらし

新学期の子らに賑やかに帰りくる厨に碗豆のすじをとりをり

呼びとめてみのれる豌豆ともに摘む勤め帰りに寄りくれし桃子

帰る夫を夕餉の支度して待つと新婚半年桃子は帰りゆく

結婚する孫の祝ひに新札を信用金庫に求めて出づる

桜の木花から葉へと移りゆき落付きて見ゆ季移りゆく

まだ青き麦の穂真つ直ぐに立ち並ぶ野道静か春の日あまねし

夫の建てし小屋毀されて平めし庭広々と立ちて見てをり

昼過ぎよりしとしと雨の降り始む植ゑたる茄子の苗の上にも

若葉繁る楓の木に鳩の来て巢作り企てゐるらし今日も

不用品買とりますと今日も又電話かかりぬ今日も断る

マリーゴールド

蒲郡 杉浦恵美子

巨大なる石臼でんと据ゑ置かるヴァローニヨ村の上り口には

石臼は粉かオリーブ挽きしもの日用したるは何年昔か

石臼も村も役目を果たし終へ廃墟の空は雲ひとつなし

漆喰の壁画辿れば路地の奥住んでる筈がしんと鎮もる

ヴァローニヨは廃虚の村に画家達が路地の彼方此方キャンバスとする

ヴァローニヨの村の教会正面にオリーブ若木すつくと立ちぬ

オリーブの木の下黄色とオレンジのマリーゴールド植ゑたるばかり

マリーゴールド植ゑし所以は歓迎の意味とぞ我ら日本人を

日本人をマリーゴールドに寄せし意味黄金の国ジパングからか

我らには自ら華やかイメージはない故何やらこそばゆさこそ

廃虚なる村なか村人訪問を知りて我らをもてなし呉るる

もてなしは手作りサラミとチーズなり天井サラミがずらりと並ぶ

ブルボン朝滅びし後の離宮から大理石まで泥棒ごつそり

大理石の敷石剥がれた階段は侘しいばかりカルデイトテツロ離宮

盗まれし大理石なる敷石は今頃何処に敷かれているやら

螢 火

大阪 伊藤 忠 男

螢火の川面に星も降りそそぐ光織りなす夢物語

薄日指す水辺に舞ひしひとひらの光に皆も灯しはじめし

目の前で光る螢がかさなりて木々の隙間で瞬きをする

ともしびの数しれずして流れゆく夜のまどろみ川のまにまに

しじまなる夜のしらべに飛ぶ螢あそこに光りここでも光る

我が庭に迷い来たりし宵螢急ぎ灯を消して行くなり

雪間待つ姥の化身と螢火を崇むしきたりおぞましきかな

ほんやりと浮かぶ庭木に舞う蛍灯れば消えてまた灯るなり

我が闇を照らす今宵の蛍火に隠し通せぬ迷い心を

口ずさむ「ホタルの光窓の雪」戻りしころはあの時のころ

蛍火に秘密の願い託しけり人恋しきや6月の宵

木漏れ日に彩り添える萌黄色若葉美し初夏明けるころ

闇照らす蛍火眺め夢を見る明けぬこの夜(世)に光届けむ

夜更けには風も絶えたる小川沿い蛍帰りて闇が覆いぬ

夢蛍揺らぐ光は微かなりはかなき命今日か明日かと

庭中改修（その十四）

豊川 白井 信昭

土留囲擁壁内側掘りし穴コンクリート支柱幾つ当てがう

嵩上げの土盛り雨に崩れ落つ裏道側溝掃き取り掻き出す

穏やかに浜より吹ける角口に五月晴嵐心地よきかな

今一度植え直さんと百日紅・ハコマキ・ジャスミン移し変えゆく

改めて土留囲を直さんと擁壁の上に嵩を上げゆく

擁壁に嵩上げ土石崩れては当てがい直す支柱とベニヤ板

嵩上げの囲石幾つ組み直し百日紅・ハコマキ高く移つせり

傾きしアララギ一つ根もあらわロープに結び単管に繋ぐ

嵩上げし囲石脇わきにゆるゆるとアララギずり上げようやく据わる

家近く鯉幟こいのぼりあがる子供の日家族揃そろいてでかける食事

古びたる軒端の漆喰しっくいスマホにて今日という日の診みてもらえたり

嵩上げの盛り土高く囲石崩しつ庭石移し変えゆく

孫匠真土曜日午前運動会夫婦スマホ撮り今夜の視聴

歌稿の締切り迫る日曜日匠真預かるも落ちつかずにいる

土盛りの皐月咲さつきつぐ斑入花ふいりつづく二本皐月咲そき初む

焦るより

埼玉 矢崎 直人

溢れ出す思いのままに溢れるをまず受け止めることのできるか

六月の風ここに吹けいまここに私がここにあるということ

図書館の窓からみゆる新しき街造るため工事の現場

エレベーター店内降りるを間違えて昇ってみればサッカーコート

ショッピングモール屋上駐車場サッカーコートがあつたと知れり

思い付き俳句を記す俳句帖焦っていると落としてしまう

いままでに知ってきたこと読んだこと向き合い捨てて改めて詠む

焦るよりゆつくりのんびりやれることひとつひとつを確かめながら

公園の濡れたベンチに口ばしの黄色いひよどり雨の中跳ね

ルソーその孤独な散歩初夏の雨に二輪のあやめが咲けり

日々の支援強度行動障害者研修受けて振り返りみて

社会性コミュニケーション想像力感覚特性人をみることに

特性を何と思うか捉えるか研修受けて考え直す

人知れずすることよりも誰みても分かる取り組み目標にする

梅雨に入り蒸し暑くなり高温に気候が急に真夏むかえる

『いっつよせ』

西浦公民館 いーはとぶ

孫二人と食卓かこむ賑やかな笑顔弾けるひと時のあり

牧原 規恵

休み明け下宿に戻る孫のためあれこれ持たす荷物は増えて
大人びた助かりますとふ孫に笑む無事卒業を祈る夫とわれ

なかなか会えない二人の孫が来訪しました。一同にという訳にはいきませんでしたが、楽しい連休でした。

帰省せし息子がポツリ帰り際に五年程かなタイに赴任と

稲吉 友江

孫二人中学生へと進級すそれぞれ羽撃け四月佳き日よ

桜舞ふ天下坂にて眺めゐる母校中学校もう見納めか

小高い丘の上にある母校西浦中学校。毎年坂から校舎、海、桜を見て来ましたが……。いよいよ移転となります。

今ならば似合ふかしらとしまひたる大き牡丹のチュニツク出しぬ
鈴木美耶子

三つ四つをド根性草と名付けやう石ころ押し上げ萌え出づる草

雲の間にほのほの小さき虹の橋ひとり見上ぐるほのひと時を

『山笑う』まさに今。山々を眺めてはなるほどなるほどと。ベランダから見る三ヶ根山は新緑まつ盛りです。

牧水の歌集は続く旅にたび野山にいで湯その地の人と
牧原正枝

草履はき野山歩きし牧水は顔写真なり足元見たきに

その昔教はりたりし「あくがれ」よ八千代先生今逢ひたきに

今頃になって牧水にふれ、大正時代に山村の人々との出逢いに自分をみつめていく姿は力強さを感じました。

春の陽にチッチチッチとさへづるは三羽の小さき兄弟燕

森 厚子

ひいちゃんのごっこ遊びのお医者さんじいじとわたしを飽きさせず診る

夜に鳴る電話の音にドキドキす友のご主人緊急入院

ひいちゃんは四歳の孫娘。おもちゃの聴診器や体温計で熱を計り、注射をしたり、薬をくれたりします。

そそり建つ高き石垣清正の城は堪へ抜く偉丈夫のごと

水 野 絹 子

熊本之城を包める花ふぶき復旧願ひ足場より眺む

幾度も国を亡くせし紅毛よ狭き出島に何想ひけむ

孫の中学卒業旅行を兼ねて、四人で九州へ行きました。往路の姫路城に比し、熊本城は闘う城だと感じました。

この子二歳をのことふ自覚まだなくてこゑの可愛ゆしその声を愛づ 大 武 智 子

さあと言う掛け声出して歩まむか百年の眠りより醒めし心地に

梅雨のあめ軒を叩きて立つる音カーテン閉ざす部屋に聴きをり

体調不良で、気力の衰えが激しかった日々。長いトンネルを脱出できたかどうか未だにわかりません。

現代学生百人一首

東洋大学

鐘の音街中響く爆竹と伝統つなぐ精霊流し

長崎女子高等学校2年 木屋 希芽

今晩も筆を走らす受験前雪の代わりにスマホの光

長崎女子高等学校2年 畑地 夢愛

日本語だ誰も知らないノルウェーでふいに聞こえる行列の中

慶應義塾ニューヨーク学院〔高等部〕3年 三輪 茉莉奈

こうちゃんのかんぺきなトスよく見える楽しく飛んで強いスパイク

トスカーナ日本人会フィレンツェ日本語補習授業校〔中学校〕1年 鈴木 裕朗

冬の朝かじかみながら登校す手袋一双貸し借りしながら

帯広北高等学校1年 村本 彩花

頑張れとぼつりつぶやくその声は彼に届かず試合が終わる

札幌市立西岡中学校2年 山下 利子

二個上の兄と迎える成人は心の準備全然出来ない

北海道美唄聖華高等学校3年 森廣 千智

三年の時経て揺れる火薬の香湖水にひかる花のなつかし

青森県立三本木農業恵拓高等学校1年 田村 凜

『俳句』

光背の外されし背な若葉風

植村公女

愛憎の憎強き日よ濃紫陽花

古文書の「の」の字さまざま夏つばめ

姉さんのスマホに曾孫風薫る

木村歩歩

かばん屋に三度下見に燕来る

関税に右往左往の薄暑かな

ゴビ遺跡黄砂はるかに渡り来る

姫沙羅の短き命つぎつぎと

本陣の跡に旅行社夏燕

今泉如雲

だるまさんころんだの声若葉風

山藤や駅間長き路線なる

溢れ出す思いのままに驟雨かな

六月の風ここに吹けいまここに

梅雨曇工事現場のみえる窓

梅雨寒し焦り落とせし俳句帖

ルソーその孤独な散歩あやめ二輪

一億年程の寿命と春昂

あまりにも遠き世にあり春昂

同じ面ばかり見てゐる春の月

無農薬みかんの花のはちみつを

矢崎直人

今泉由利

川口カルチャー受講者自作自詠俳句集

雨上がりたおやかなるは花水木

木風

夏みかん花は無垢なり雨に散り

十六夜の庭の若葉に優しかな

横ばいに干潟のカニの逃げて行く

馬刀貝の穴明瞭に鍬を入れ

塩を入れマテが出てくるつかみ取れ

花びら散り葉おいしげりこかげなり

紀風

秋暑し孫に連れられアリ探し

夏終わる「君が代」こいしオリンピックク

散歩道柴犬見て孫思う

ツツジ咲く赤いじゅうたん歩道なり

公園や孫の子もりを思いだす

春暑し小影がほしい散歩道

川へりを桜眺めて土手散歩

秋風にベイブリッジ間近なり

桜みてうかぬ心が竹林に

車窓には残雪の山故郷へ

水無月の合吟練習気合入れ

梅雨空に複式声出し真善美

衣替え白シャツ姿に脱皮する

つゆの日の気温差負けない体力を

雨の日のあじさい濡れて七変化

旅立に昭和の太陽つゆ雨に

紀山

菱泉

恵風

折々の詩(十七)

ふじのけんじ

ある痛み

ひとりの気楽さを

若い時は味わっていた

他人は関係ねえと

でも最近どうも痛えんだ

ろっ骨の奥

はらわたの奥

ひとりの夜に出てくるんだ

体のあちこちが痛くなるのは

まだいいんだが

どうしても この痛みは我慢できねえ

ああ

痛くてたまらん

医者はどこも悪くないとそっけない口調でいう

何の痛みなのだろう

痛い時は 痛い

世界に向かって 吠えるんだ

遠慮も 気づかないも いらねえ

痛え 痛えよ 痛えんだ

五感を澄ませば (37)

杉浦恵美子

柳原白蓮

今回は、大正三美人の三人目、柳原白蓮について調べてみます。彼女はセンセーショナルな事件を起こしたり、小説化されたりもしているので、前二人に比べて今もよく知られている人でしょう。

柳原 白蓮（やなぎわら びやくれん、明治18年―昭和42年）は、大正から昭和時代にかけての歌人。本名は宮崎燐子（みやざきあきこ）、旧姓・柳原、北小路、伊藤。大正三美人の一人。白蓮事件で知られる。父は柳原前光伯爵。大正天皇の生母である柳原愛子の姪で、大正天皇の従妹にあたる。

生涯

父・前光が華やかな鹿鳴館で誕生の知らせを聞いたことから「燐子」と名付けられる。母のりょうは、前光の妾のひとりで柳橋の芸妓であった。燐子は生後7日目に柳

原家に引き取られ、前光の正妻・初子の次女として入籍。前光の本邸には側室の「梅」がおり、子のない梅は燐子の引き取りを願っていたが、正妻の初子がそれを阻止すべく燐子を自分の手元に引き取ったという。生母は、燐子3歳の時に病死している。初子を母と定められて間もなく、当時の華族の慣習として種物問屋を営む家に里子に出され、乳母と里親家族の愛情の元、下町の自然豊かな環境で育てられる。学齢となった6歳の時に柳原家に戻り、初子に華族の娘としてしつけられる。9歳で遠縁にあたる北小路家の養女となる。北小路家は父・前光の弟随光が養子となっていたが、燐子をその子資武の妻にする条件での養子縁組であった。北小路家で養父の随光により和歌の手ほどきを受ける。同居する資武は7歳年上で、燐子が他の男と同居するだけで嫉妬して暴力をふるうこともあった。結婚相手であることなど知らなかった燐子は資武に恐怖して嫌いぬき、結婚を急がせる養父母に泣いて抗議するが、ある日資武に「お前なんか妾の子だ」と罵倒され自分の出生を知らされる。初子を実母と思い込んでいた燐子にとっては、帰る場所を失った出来事だった。しかし間もなく妊娠した燐子は女学校を退

学し、15歳で男子功光を出産した。功光誕生の半年後、養母・久子の提案で北小路家縁の京都へ一家で引越すこととなる。まったく友人の居ない京都での生活は、子の養育は久子に取り上げられ、夫とは夫婦の愛情もなく、燐子は孤独を深めるばかりであった。結婚から5年後、燐子の訴えにより事情を知った柳原家と話し合いが持たれ、子供は残す条件で離婚が成立し、20歳で実家に戻った。東京に戻った燐子は「出戻り」として柳原家本邸へ入れてもらえず、母・初子の隠居所で監督下に置かれ、門の外に一步も出ることのない幽閉同然の生活となる。姉・信子の計らいで古典や小説を差し入れてもらい、ひたすら読書に明け暮れる日々が4年間続いた。25歳で九州の炭鉱主伊藤伝右衛門の後妻となる。労働者上がりで地方の一介の炭鉱主が伯爵家から妻を娶るのは前代未聞のことで、「華族の令嬢が売物に出た」と話題になった。伊藤邸は贅を尽くした大改築が行われ、燐子を迎えた。しかし複雑な伊藤家での歪んだ結婚生活は孤独を深め、ひたすら短歌に心情を託した。そのうち7歳年下の社会運動家の宮崎龍介と恋に落ち、練られた計画のもと、伊藤家を出奔、龍介と駆け落ちした。世に言う「白蓮事件」。

その後は、経済的困窮に直面するも、結核で病床にあった龍介に代わり、燐子の筆一本で家計を支えた。長男が戦死するという悲しみもあったが、晩年は両眼の視力失うも、夫や娘夫婦の手厚い介護のもと、歌を詠みつつ穏やかに暮らした。

ウィキペディアより

さてこうして大正三美人を調べてみると、共通しているのは共に妾腹であること。それはどんなに贅沢な暮らしをしていても、世間の目はもちろん、本人達もさぞ屈折したものを抱えていたことでしょう。

それがもしかして三人共、短歌などの芸術に昇華しているのかもしれませんが。

つまりこの時代の美人とは、内面の美しさが外面に染み出ている人を指していたのではないのでしょうか。

そして三人の中で一番自己を貫いたと思われる白蓮が長生きされたことは、何か救われる気がします。

不運なるさだめに抗うつよさこそ美しさと知る柳原白蓮

附 録（三十七）

矢 崎 直 人

六月の風ここに吹けいまここに

〈六月を綺麗な風の吹くことよ 正岡子規〉この句が好きである。六月になるとこの句を思い出し、風をつかんで一句を詠みたいと思う。先日、句会に出た時に、「今・此処・吾」が大事なのだというお話があった。いま生きている自分を大切に、その自分が季語と自然と向き合う感動が句に表れるように俳句を詠みたい。

六月の風ここに吹けいまここに私がここにあるということ

梅雨曇工事現場のみえる窓

さいたま市の中央図書館は、浦和駅前の商業施設の八階にある。線路の反対側は再開発をしている。トイレに行くとき窓から工事現場の様子がよく見える。一つ大きな建物が出来ると人の流れが変わって新しく街が動き出す。

図書館の窓からみゆる新しき街造るため工事の現場

梅雨寒し焦り落としし俳句帖

A6サイズの立太野（12mm）7行のツバメノートを使っている。ズボンのポケットに入って、縦書きの俳句・短歌を記すに書きやすく使いやすい。先日、この手帖を落としてしまった。ポケットに入れて出しやすいということは、落としやすいことでもある。句会に出かけたら会場を間違えて連絡をしたり急いで移動していてポケットからスマートフォンや財布を出している間に一句思いついて書いた。句会場にやっと辿り着いた時に、ノートを落としたことに気づいた。

思い付き俳句を記す俳句帖焦っていると落としてしまう

『シルクロードと漢詩』

中 屋 保 之

「シルクロード」と聞くと、その歴史や文化に大いなるロマンを感じる人は多いであろう。私が趣味としている漢詩の世界でも、その先人たちは未知への憧憬と知的渴望を詩に託し、それを現代の私たちは詠じている。なんと壮大な、などとひとり悦に入っている。「シルクロード」とは、紀元前二世紀から十五世紀半ばまで活躍したユーラシア大陸の交易路網として全長六千キロメートルを超える、東西の経済・文化・政治・宗教の交流に中心的な役割を果たした、まさに「絹の道」だとある。『出典・フリー百科事典『ウィキペディア（Wikipedia）』。シルクロードの中国側起点は長安（陝西省西安市）、欧州側起点はシリアのアンティオキアとする説があるが、中国側は洛陽、欧州側はローマと見る説などもある。日本がシルクロードの東端だったとするような考え方もあるが、特定の国家や組織が設定したわけではないため、そもそもどこが起点などと明確に定められる性質のものではないとの事。

西暦六一八年、中国に「唐」が建国された。日本でいうと推古天皇、聖徳太子や蘇我馬子が活躍した時代にあたる。唐代はその栄枯盛衰から「初唐」「盛唐」「中唐」「晩唐」と称せられる。岑参しんじんという唐代の詩人がいる。七一五生〜七七〇年没というから「盛唐」（第六代玄宗皇帝の開元元年（七一三）から第八代代宗皇帝の永泰年間までの約五十年間）の人である。彼は、辺塞詩人の中で、唯一、玉門関、陽関の西に行ったことがあると伝わる。

碩中の作

岑参

走馬西來欲到天 辭家見月兩回圓 馬を走らせて 西來^{さいらい} 天に到らんと欲す 家を辭してより 月の兩回圓^{まどか}なるを見る

今夜不知何處宿 平沙萬里絕人烟 今夜知らず 何れ^{いづれ}の處^{ところ}にか宿せん 平沙萬里 人烟^{じんえん}絶ゆ

馬を走らせて、西へ西へと向かう。遂に、天に到るかと思うまで遠いところに来てしまった。我が家を離れてからすでに月が二度満ちるのを見た。今夜は、どこに宿ることになるのだろうか。万里の彼方まで見渡す限り砂漠が続き、人家の水煙も見えない

中国の地形は、西に行くほど高くなっており、天に至るというのは、非常に長い距離を西に向かって旅したことを意味している。ロマンとは程遠い、寂寥感に襲われる詩である。

盛唐期には、岑参、高適、王昌齡、王之渙など多くの詩人によって、辺境の地の事物や生活を題材とし、辺境に出征した兵士の情や残された家族の悲しみを詠じる「辺塞詩」と呼ばれる詩が作られた。

「碩中の作」の「碩」は小石混じりの砂地、タクラマカン砂漠（或いはゴビ砂漠）を指すのであろうか。シルクロードの通る砂漠地帯である。

『酔いの徒然』（二五九）

丸山 酔宵子

ころが世界遺産として認められたのである。

『ドーハ国際空港にて』

今、カタル・ドーハ国際空港で成田行きのカタル航空を待つて出発ゲート前で、この原稿を書いている。現地時間午前0時、2時40分発を待つているところである。

5月末からイタリア北部ヴェネト州の発泡ワインで有名な「プロセッコ」の故郷コネリアーノ・ヴァルドゥビアーデネに行った帰りである。

コネリアーノ・ヴァルドゥビアーデネ地区は2019年に世界遺産に登録された素晴らしい自然豊かな佇まいを今でも残している。

プロセッコ栽培丘陵のブドウ畑は小さな村や森林、農場が点在し数世紀に渡って自然と人々の相互作用から生まれたブドウ栽培の景観である。限りなく自然のままに愛おしくブドウを育て、機械摘みではなく手摘みで、長時間労働も惜しまず、将に人間が自然と一体となったと

発泡ワインといってもシャンパンのように瓶内二次発酵方法ではなく、タンク内で発酵させるシャルマン法という方法で発泡させるため、非常にフレッシュで心地よい酸味が特徴である。最近ではアメリカをはじめ欧米では人気となつてきている。

5日間でプロセッコ12ワイナリーを訪れ、ブドウ畑を見学し、それぞれのプロセッコをテイステイングし、美味しい食事を堪能するのである。

しかし、現実にはブドウ畑に朝露が零れている早朝から午後8時ごろまで、夏時間で陽がなかなか落ちない晩まで、それはちよつとしんどい行程ではあつた。

葡萄の葉朝日に輝き緑立つ

酔宵子

ヴェネチアは25年前に訪れて、ヴェネチア島内のホテルに泊まったのであるが、そのホテルを探すのに、狭い石畳を大きな重たいバッグを転がし、大変苦勞したこ

とを思い出す。

サン・マルコ広場波止場近くの、憧れのヘミングウェイがテラスで「武器よさらば」を書いていたというハリズバーを訪ね有名なビーチとスプマンテのカクテルベリニを飲んだことも思いだす。

つい、このほんの3年程前には、コロナ禍によってヴェネチアには人の影は全く無く、サン・マルコ広場には鳩だけが遊んでいる無人の殺伐とした写真が報道されていたが、今日のヴェネチアには世界各国の人々で超満員。細い路地は、インバウンドの京都先斗町並みである。

ヴェネチアには3日滞在し、折角なので、世界的傑作のレオナルド・ダ・ヴィンチ「最後の晚餐」を見ようとミラノに向かった。

勿論、インターネットで事前予約チェックすると、2か月後まで満席。

しかし、不可能は承知の上で、あわよくば団体のキャンセルもあるかもしれない、否、それも駄目なら、サンタ・マリア・デウレ・グラツエ教会をひと目でもと、ヴェネチアから特急電車で2時間15分、敢えてミラノに向

かったのである。

しかし、現実には駄目なものは駄目。サンタ・マリア・デウレ・グラツエ教会の前には世界中から同じ思いで来ている人たちが係員に頻りに、かなり執拗に、問いかけている。

「世界の人間たるもの、みな考えることは同じなのだ：」と、変な納得をしたのである。

教会入り口に近くに小洒落たオープン・カフェがあり、一人テラスで教会入り口を眺め「最後の晚餐」を想像しつつ初夏のミラノの太陽を浴びたのである。

ダヴィンチを思い

テラスのビールかな

酔宵子

世界平和音頭

高橋育郎

ハア 歌い踊れや 世界の平和

平和が一番 ありがたや ソレ

戦争なんて やめようよ

分かつちやいるけど やめられない

そんなこと いわんで やめようよ

トトンと トトンと

平和が いちばん

ハア 鐘の音聞こえる 平和の響き

世界平和を 祈ってる ソレ

朝な夕なに 鳴る鐘は

あれは国連平和の鐘よ

耳をすまして 聴いてよね

トトンと トトンと

平和で 行こう

ハア 人を殺して 何になる

ビルを壊して 何になる ソレ

分かつているなら やめようよ

つまらん戦争 やめようよ

それより戦争 二度とはしない

トトンと トトンと

平和が いいな

ほんとにほんとに

平和が いちばん

ワンニャン音頭

高橋育郎

ワンニャン音頭は 楽しいな

ワンがワンとなきや ニャンがニャー

息がピッタリ いうことないね

ワンニャンコンビは 名コンビ

サアサ 歌おう 踊ろうよ

ワンニャン音頭は 元気だね

いつも一緒の なかよしだ

みんなが拍手の 仲よしコンビ

ワンニャン音頭は 愉快だな

サアさ 嬉しい 万々歳

絹の話 (176)

「アトリエテレビ」 今泉雅勝

絹とCO₂

CO₂増加で「理由なき犯罪」が発生

年々CO₂の増加で地球の温暖化が進行し、穀物も野菜も魚も北上していて、従来の農漁業では減収、低品質が徐々に進み、人も北上し、食料の奪い合いが始まるうとしています。

今日の日本では米の価格高騰程度ですが、やがて国際間の食料争奪が始まるのではないでしょう。その序曲がウクライナやイスラエル、アメリカの混乱とも思えます。一方、原因が判らないので話題になっても深い原因究明がされない問題に「わけもなく殺人を犯す」従来に無い犯罪が起こり始めました。この原因もCO₂増加の一現象ではないでしょうか。

1850年代の空気中のCO₂の濃度は280ppmでしたが現在は420ppmと、50%濃度が上昇して来ました。人は1,000ppmを超えた環境下では集中力が減少し、人によっては頭が痛くなったりすると言われています。自覚症状の無い殺人などの犯罪の発生の中には

CO₂過剰反応に起因する人もいるのではないのでしょうか？彼らは現代産業が発生させたCO₂の犠牲者とも言えます。産業の加害者側が彼らを裁いて良いものではないでしょうか。

地球の来し方を振り返る

地球が誕生して46億年も過ぎました。初期の地球表面には酸素はなく二酸化炭素、窒素、メタン、アンモニア、水蒸気が濃淡を繰り返していた様です。

35億年前頃深海の熱水噴出孔付近でアミノ酸ができ、遺伝物質が生成されたようです。その様な時二炭酸を摂取して酸素を代謝するシアノバクテリアが発生し、海には炭酸ガスを吸って酸素を出して成長する海藻などが繁茂し始めました。

彼らが作った酸素が大気中にも拡散し、次第に濃度を増し、それらが成層圏で紫外線を防御するオゾン層を形成し、5億数千年前になると陸上の安全が保たれる様になり、水中生物が陸上生物へと進化し始めたのです。

今日の陸上生物の85%を占める昆虫はカニやエビ、ミジンコなどの水中甲殻類が進化して陸上にあがり、植物と共生して繁栄している姿なのです。

3億数千年前、3億年前の石炭紀はシダ植物を中心に森林が繁茂したのですが、まだまだ酸素が気薄でおびた

だしい倒木を分解する微生物の活動が弱く、倒木は炭酸ガスを固定したまま地中深く埋もれてしまいました。ところが今日人間によって採掘されてエネルギーとして利用された結果、再び大量の炭酸ガスとなって大気中の CO_2 の濃度を上昇させる要因になってしまいました。

2億数千年前より6600年前の恐竜が活躍した時代の大気の CO_2 の濃度は1、000～4、000ppmで現在の3倍位の濃度と推定されています。

したがって恐竜などは現在の人間などとは異なった肺機能を持っていたのではないかと思われます。

その様な環境の中でシダ類に加えて炭酸ガスを多く吸着する針葉樹林が繁茂して来ました。

(*針葉樹はその後に繁茂する広葉樹に比べて2倍も CO_2 を吸収するものがあります)

現在の地球の空気はその様な様々な生物の相関関係で大気が形成されて来た事がわかります。

今日の空気は窒素78%、酸素21%、二酸化炭素は0.041%です。この微妙な配分の上に昆虫も私達も生きています。

人類はいつまで生き延びられるか

人類が誕生してまだ30万年で、生物として新参者ですが、早くも人の活動により空気中の二酸化炭素を増大さ

せています。その速度は現在の増加率から推定すると300年～500年後には人類が生存困難な空気になってしまふ恐れがあります。

昆虫は命を短く、体を小さくして様々に変化する環境(空気)に対応できる子孫を残す手段を手に入れました。人間は大きくなろう、長生きしよう、という昆虫とは逆の道を選んでいきます。現在の CO_2 急増という環境変化に人は順応できるのでしょうか。

今ここで私達は生物の大先輩である昆虫の驚くべき優れた機能を研究する必要はないでしょうか。

エアコンは進化する

昨今の夏の気温の上昇は温帯地域でもほぼ忍耐の限界を超えて来ました。家の窓は小さくなり、エアコンが必需品になってきました。昨今のエアコンはマイナスイオンを発生させるなど快気を売りにしていますが、大気中に CO_2 が多くなると炭酸ガス除去して窒素や酸素のバランスをとるエアコンが必需品になって来るでしょう。

外出時は CO_2 除去マスク(今後考案)も必要になります。そんな窮屈な環境にしない様に地球環境を守り維持する研究が急速に産業化され始めました。

「江上浩二の独り言」 91 江上浩二

ジョンレノンとなぜか長嶋茂雄

令和7年6月3日の朝、速報で長嶋茂雄選手のご逝去が報じられた。それから本当に僅かな数日間に走馬灯のように長嶋選手の生い立ちや選手引退後の様子がこれでもかこれでもかという位に報じられたのである。私は長嶋茂雄にとって、初体験となった監督業の苦しさを楽しみ喜び嬉しさ・現役時代と比べても勝る生き様のはつらつさ、生き生きさ、それらの表現の仕方、語彙という言葉の選択に私自身が悩む羽目になりそうなくらいの89年間という長嶋茂雄の人生は誰もが否定はしない、否定出来ない、正に彼そのものだった。

丁度、日本が長嶋茂雄の喪に服するという言葉が似合わない、速報、号外新聞、各種大手メディアの特番が流れる中、はたと私が引き込まれたのは、ジョンレノンとオノヨーコがフイーチャーされていた番組である。ジョンレノンはかのビートルズのメンバーの一人で音楽活動を休止し、米国のNYCで暮らして息子さんを授かる時期前後よりから番組を見始めた。それが日本がというよりも世界中が長嶋さんのご逝去を偲ぶというより、なぜか、私には世界中が長嶋さんありがとうと声援してよう

に感じて、ジョンレノンが登場した。番組ではイメージの曲が流れていた。

ジョンレノンは40歳で熱狂者の銃弾によって自宅近くで最期を遂げた。その時、日本人の妻オノヨーコとの間で授かった息子さんは未だ5歳。息子、シェーンさんはアーチストの両親からの暖かい想いとゆったりとした愛情で一杯の時間の中で育てられようとしたが、僅か5年という短い時間で終わってしまった。そこで間を置かず長嶋選手が千葉の田舎高校で晴れ舞台の甲子園出場的機會もなく、練習に励み将来大物になるかもしれないという評判が立ち、ある試合を父親が隠れるように見に来てくれて、後によかったとみたいな言葉をかけてくれたそうである。その時の美談が暫くの間私の頭の中を浮遊していた。というのは、昨今はプロにまで登りつめた野球選手で少年野球の時から素人お父さんの熱血指導を受けて、我が息子・ここにありみたいな「美談」が増えており、長嶋選手のお父さんのような美談は聞いたことがない。もうひとつ、これも長嶋選手が自ら説明されていたことだが、大学入学後、環境と周囲からの期待要請があったようで、4年生3年生の先輩を新入生長嶋の指導コーチ役につかせてくれたことに対して大変感謝していた。甲子園未経験の長嶋選手の将来性、もちろん大学後のプロ野球界での活躍を夢見てのことである。

さて、ジョンレノンが亡くなったのは1980年のこ

と、今2025年で存命であれば85歳と長嶋に比べて4つだけ若いにすぎない。野球とミュージシャンの世界での共通点を探そうと微塵にも考えてもいない。それどころか、特にクラシック音楽と野球の世界は天才的後継者の育成という点で非常に異なっている。詳しいことは省略。しかし、両世界で、普通の方がミュージシャンを目指したい、野球少年が甲子園出場を果したいと言う事は多い。世の中にはビートルズのように、長嶋選手の様になりたいとか、と言いつくことも出来ない位に、皆が認めた高い手の届かないレベルにまでなってしまう。Iは自らの夢を自らがあきらめ境地で、狭めてしまいう判断を下す。そうすることで、自らはそれらの世界で、応援するサイドに席を移す。即ちプロの世界、本物のコンサートや試合を見に行き、浸ることである。

書き残した長嶋選手のプロの世界、実は長嶋選手はプロではじめて打席に立った時、連続4回の空振りの三振を喰らった。最近知った事だが、翌対戦の第一打席でも三振を喰らい、つごう連続5回の三振をしても、今どきだったら2軍落ちを宣言されて半年又は1年位華やかな1軍での試合に出られない事もなく、何かを持っていた。この空振り三振についても長嶋翁がちよっと説明をしていて、こんな大振りをしてもヘルメットも落下しないへと周囲の人が不思議がる、実はヘルメットは大き目のをかぶるといいんですよ。その大振りのシーンを観たが頭

首胴体が回転軸となり、真直ぐになっていて、その回転軸に腕の先の手にしっかりと握られた木製のバットが直角方向、則ち、水平方向にくつと勢い余って2回程回る感じで、長嶋選手の腰もしかつりしており、のけ反ったりして体勢を崩さずに平然そのものの。この説明と残っている映像には長嶋選手があたかも演技している空振りのようだった。

もう一つ、長嶋監督の闇の中の指導、対松井秀喜選手の話である。野球では素振りが基本で毎日何回やったと自慢気に話す子供、お父さんが自分の子供に課した夕食後の美談は多いが、結果としてどうだったのかの話には普通のお子さんならば、ならない。長嶋監督の自宅の地下室や後楽園ドームの控室での松井選手の経験、全て部屋の電灯は消して行われたそうである。へ 闇の中の素振り 空を切る音 いや違う また素振り そういいね 〽と私は表現してみた。松井選手は始めた頃は何がなんだか分からずにやっていたそうであるが、察するところ時を重ね、監督がそういういいねと語った素振りの本質を、自らが試み、それを体幹で覚え、再現すること、米大リーグで誰もがそうだと賛同してくれた松井選手の成功への道。

何せ長嶋選手監督には数字でもって説明できずに、感性というか体感でのみでしか分らない言葉を数少なに使われることが多いので有名な監督であった。 続く。



初狩便り
(44)



花
野
み
ぷ
り



青田

五月二十四日に田植えをした稲は、水見みずみと言われる朝晩の水管理、田草取りを繰り返し、田んぼにしっかり根付き、青々と生い茂ってきた。水が隠れるほどの大きさに育った状態を青田という。ここまでくれば、ひと安心。これまでの労働をたたえ、また、お天道様、田の神様、水の神様に感謝して、「灯籠祭り」を開催する。今年で八年目を迎え、少しずつ段取りも上手になってきた。障子紙とペットボトル、木片と蠟燭ろうそくで、手作りの灯籠を二〇個作った。手分けして畔あきにおいて行く。猛暑の初狩も西の山に太陽が落ちる頃には、涼風が気持ちいい。黄昏の笑顔の田んぼは、それは美しい。暗くなるにつれて灯籠の灯が濃くなる。源氏橋から灯籠を見つめる仲間たちは何を思っているのだろう。にぎやかな仲間たちも寡黙さむかひになっている。

その後は、部室と呼ばれる基地に帰り、直会なおらいだ。採ったばかりの茄子、ピーマン、玉葱、馬鈴薯、南瓜をたっぷり入れたスープカレーと、この日を目指して育てた早生の枝豆、玉蜀黍とうもろこし、西瓜すいか。農作業の失敗談や他愛のない話で世の更けるのも忘れて笑いこぼる。初狩はいいところだ。

本田カイト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6月2日
いよいよ6月です

15分間

何も考えず

深呼吸しながら

大きな空を見ながら ゆっくりする

そんな時間をあえて作るようにしよう

今日も笑いながら楽しんで行きましょう

昨日は 久々の陽射しに
気持ち良く洗濯物も良く乾きました
6月病対策として

陽射しにあたることはとても大事なことです
なぜならば

自律神経と大きな関係があるからなんです
他には骨にも関係してきます

日焼けが気になる方は

足の甲とかだけでも大丈夫ですので

これから梅雨になり 日差しはめっきり減りますが

陽射しが出た時は

1日15分位はあたりましょう

2025年6月11日

3S+ゆたぼん+ヨーグルト+八分+湯船+睡眠

今回は3S+ゆたぼん+ヨーグルト+八分+湯船
3S 最後であって 1番大切な 睡眠 です
本田カイロでは健康でいるために 1番大切なこと
といっても過言ではない 睡眠

なぜ それほどまでに大切かといいますと

身体の修復 ホルモンの分泌 脳内の老廃物除去
老化 劣化 の回復 1日の疲労や故障の回復
成長ホルモンの分泌 などなど

まだまだ沢山ありますが人間が生きていくうえで
回復や修復や成長をしてくれるのが睡眠です
ですので 何よりも優先するべきだし 大切なもの
なのです

睡眠時間も大切ですが 入眠時間 と 起床時間
がとても重要です

入眠時間は 遅くても 23時 まで

起床時間は できれば365日 同じ時間にします

24時(0時) ~ 4時 の間に身体を修復するホルモ
ンなどが分泌されているといわれています

ですので 始まる1時間前には就寝しておくことを
お勧めします

起床時間に関しましてはいつもの起床時間に起きないと
時差ボケが脳と身体におこります

そうしますと 沢山寝たはずなのに 怠かったり
疲れが取れなかったり体調不良がおきたりします

ですので 休日などは いつもの起床時間±1時間の
誤差くらいとし いつもの起床時間に活動して昼
寝をとるようにしましょう

昼寝は 15分 ~ 30分位 15時までとして
夜の睡眠に支障が出ないようにしましょう

睡眠をなによりも大切にしましょう

今日も笑いながら楽しんで行きましょう

康鍼治療院 (www.yasuhari.com)

玄 翁

「精のもとは天地の気」

この世の万物 全てのモノは
天と地の気の 交流で
生じる精が 元となる
天の気 太陽・宇宙の気
地の気は 大地の地球の気
気には波動や波長がありて
波長同士が合わされば
振動・共振・同調し
物質・精を生じる也

精とは 生命の基本なり
精によりて 形が生じ
力が備わり 生命となる
人体において 精の気は
肉体・細胞 作り出し
養い維持する働きで
精の力が漲れば

細胞の機能は 正常で
若さが溢れて 元氣となる

この精 天地の気によりて
機能と力が維持される
天の気・太陽 季節の気
浴びたり 感じて動くによりて
季節に適った身体となり
夜は熟睡 寝る時間
夜の天気と同調すれば
身体は力を 取り戻す
地の気でできた食べ物は
自分の血となり肉となり
落ち着き・ゆったりする時間
もてれば 地の気は精となる

精に元氣を取り戻し
若さを維持していく為にや
朝起き夜寝て 食糺し
自然の流れに 身をまかせ
天地と共に 生きてゆけ



「暑い夏こそ温める」

夏は暑気の季節なり

太陽 最も輝いて

天の気 大地に降り注ぎ

地の気を温め 万物は

最も陽気を 受ける時

地上の草木は 繁茂^{はんも}して

最も成長する時で

太陽・天気を存分に

浴びれば 枝葉や幹・根っこ

養分作りて 太くなる

人の体も同じこと

暑さによりて 陽気増し

陽気が全身めぐるなら

皮膚や毛穴や汗腺を

開いて 汗を生みだして

体温・水分 調節しつつ

老廃物を 外に出し

陽気が増せば 血^ちがめぐり

末端・隅々 代謝して

全身・内臓 元気となる

暑さを避けて 涼^{すず}み過ぎ

過^か食^{よく}清^{せい}冷^{れい} し過ぎれば

内臓冷えて 働かず

皮膚や毛穴も 閉じていき

陽気がめぐらず 代謝落ち

老廃物も 留^{とど}まって

身体怠^怠くて 不調となる

暑い時期こそ 早起きし

太陽を浴びて 散歩して

温かい物を 取り入れて

夜にはぬるめの お風呂にて

じんわり身体 温めりや

陽気が満たされ 汗^{あせ}出^いでて

暑さに負けない 夏となる



直子なおこが吾わが七十八歳ななじゅうはちさいを祝いわう
殿山木風

今夜こんや俱ともに愉たのしむ 四月しがつの風かぜ

年としを經ふるの老骨ろうこつ 些いささか朦朧もうろう

諸光しよこう祭祭さんさんとして 金港きんこうに輝かがやく

多少たしょうの感懷かんかい 腹中ふくちゆうに存あり

直子祝吾七十八歳 令和七年四月十七日

今夜俱愉四月風 經年老骨些朦朧

諸光粲粲輝金港 多少感懷存腹中

(語釈) 〇老骨…老人。〇朦朧…おぼろな様。〇諸光…さまざまな光。〇粲粲…あざやかで美しい様。〇金港…横浜のこと。〇感懷…心に感じいだく思い。〇腹中…腹の中。心の中。

(通釈) 今夜は(私の誕生日で)直子と一緒に横浜は山下公園の春風を愉しんだ。七十八歳。老体となって何かとおぼつかないこともある近頃だ。

(ニユーグランドホテルでコース料理を戴く)横浜港の夜景はあらゆる灯りが粲粲として美しい。(横浜は良い所だ。食事はゆっくり、地ビール一本と、地酒一合ではろ酔い加減になった。)話す言葉は少ないが、思いは限り無い。

※ 大体自分の誕生日祝いを私自身が意識することはまず無い。家内や娘は何かと買物をしてはプレゼントして呉れる。大切にネクタイなどは愛用している。今年七十八歳。

明治三十三年生まれの父親がどうもこれが最後だなど心得て病院に見舞った時に、「お前こそ元気で生きろ。」と気負いも無く言ったことと、「もう歳だから仕方が無いことだな」と自然に思ったことは印象に残っている。だから七十七歳が一つの区切りとなっていた。その年を越えた。時代が違うので寿命の数字を変えなければいけないがどうでも良い事。

さて夕食を共にして考えることも無く考えたのは此の事と、良い所に住んでいるなと云うことだった。佐世保、博多、名古屋そして横浜は特に気に入っている。来し方の危うい夫婦の話題は特に無く静かな時間を愉しんだ。帰りのタクシーは私と同じ歳で積極的な生き様の愉快な話ができる運転手だった。此の日に丁度相応しい楽しい気分になされた。どうぞチップ！

The sins of the past do not remain in the past, and will stalk us unless we face them in the present. The chocolate that had been denied to children in occupied Gaza, the coriander that had been prohibited, was just a foretaste of bitter starvation.

Man-made, ongoing, famine.

時の輪廻

2025 年 5 月 15 日 | ナクバの日 *

数年前、私は砂糖を断ちました。とても残念ながら、医師の指示によって。

それは、世界との関わり方を大きく変えました。食は常に私にとって資源であり、人類の多様性と、私たちが地球に依存してきたあらゆる方法を蓄える歴史の宝庫でした。

私は自分を「世界市民」だと思っていますが、家族に代々続く糖尿病が、私をインド亜大陸にしっかりと結びつけています。

歴史の長い弧は、私の血筋を英領インド時代の植民地飢饉へと遡らせます。研究によれば、飢饉の経験は数世代にわたって血糖異常のリスクを高めるといいます。私は、何百万ものインド人、パキスタン人、バングラデシュ人とこの脆さを分かち合っているのです。

過去の罪は過去にとどまらず、現在において私たちが直面しない限り、付きまとい続けます。占領下のガザで子どもたちに与えられなかったチョコレート、禁じられたコリアンダーは、さらに苦い飢えの前兆にすぎませんでした。

人為的に作り出された、今も続く飢饉。

* ナクバの日は、1948 年のイスラエル建国に伴って発生したパレスチナ人の大量追放と故郷喪失を悼む日です。

「ナクバ (نكبة)」とはアラビア語で「大災厄」という意味で、パレスチナでは毎年 5 月 15 日に記憶と抗議の日として位置づけられています。

Circles of Time

Atiya Hussain

May 15, 2025 | Nakba Day



A few years ago, I stopped eating sugar. Very sadly, and at my doctor's orders.

It changed the ways I engage with the world. Food had always been my resource, a historical repository of human diversity and all the different ways we rely on our planet.

I consider myself a citizen of the world, but the diabetes that runs through my family line grounds me firmly to the Indian sub-continent.

The longer arc of history extends my genetic line back to the colonial famines of British India. Studies show that experience of famine increases the risk of glycaemic disease for successive generations. I share my fragility with millions of Indians, Pakistanis and Bangladeshis.

編集室だより【二〇二五年七月】

今 泉 由 利

歌集「地球にて」

日本に住みて桜の季節となる花弁を拾い落花を拾う

道の上に降りくる花弁の絶えずして桜の季節の東京にいる

両側に花水木咲く道をゆく時差に疲れてカナダはとろとろ

父母の庭より採りし二人静ひとりしづかなり東京高輪

ローム層の下より汲みたる水にて洗う鰻の白焼に山葵を添えて

佃島を歩みて重くさげ持てり浅蜷も鰹も色濃く煮えしを

当てもなく歩いていたり月島でパッションオの花に逢いたり

隅田川の海となりゆく所にて午後の日差しを眩しみており

菩提樹の花ある下を通り抜けいろはもみじにひと休みする

新しき枝先に蕾まだ幼しアメリカデイコはセイボなのです

雨粒のひとつふたつを掌に受けてたちまち今日の予定変更

サルタよりインディオの布が届きたり私の丈の洋服となり

朱の色の丸きに浮ぶ白き種子人を待つ間にホオズキ鳴らす

幼子は言いて眠りぬ福子と米子豊かな名前の祖母たち

アラスカにて求めし膺^{オッパ}膺^パの縫いぐるみ埃つもりて真夏日本

体重を支える膝に強さを加え裸婦の坐像のデッサン終わる

いま泳ぎいるも化石と私が持つも同じ魚のポリプレレス

やさしき心満ち満ちて線を描く今日のモデルのまだ若ければ

織り荒らき木綿好みて着る夏の過ぎてゆくらし今朝吹く風に

アメリカへ翔ぶ飛行機に乗りにゆく稲の穂の黄に色づく道を

水引を結ぶことなど知らずして今日一条の金線草の花

墨田川荒川中川江戸川を道は越えゆく成田空港へ

ポルトガル語のブラジル人とスペイン語の私との会話の成りたちており

右の手に柘榴の二欠け持ちおれば左手出して握手をしたり

地球なる単位をさりげなく言いて私の白菜漬け食みて行きたり避けもせず踏んでゆくなり道の上の櫟の色よ公孫樹の色よ

明けてくる視界に幼子は声をあぐ今朝の地球はきれいに出来た

東京に住みて二年過ぎゆけば三の西の市の人等にまじる

櫟にも公孫樹にも葉の無きこの季節私の両手はポケットの中

富士の山呀え呀えの日に住み始め二年過ぎぬ富士見ゆる部屋

イタリヤに伝わるパンを焼きながらクリスマスと言う日は暮れぬ

色白に生れし由野の肌焼けて水着のあとよワイキキの陽よ

消しゴムで消したるごとく何事もせぬまま今日の日付は終る

手応の無くして二日暮るる時鮮やか過ぎる逆光の富士

育ちたる家に木彫の鶯ありて今日鶯替の亀戸天神祭

原宿へ行きて戻りて三言も声を掛け合はさざる人々

三河国の豆味噌つけてキリタンポ焼く匂いしている私の家

佇みている暫くも降っており傘重くなるま白き雪に

ものが皆白くなりゆく雪の日は白き湯気たつ真白き葛湯

丹沢山系の沢らしき所白く見え私の窓の二月過ぎゆく

液体のゆれて鳴る音豊かにて私は抱く椰子の実二つ

幅狭き石段長く登りゆき福寿草咲く寿福寺のあり

三河の国の椿に棲みいし芋虫二匹新幹線にて東京へ来た

延び立ちしペンペン草のペンペンを摘みてペンペン耳寄せる

人々の頭見ることに終始して背のびの向うにガンダーラ仏

若葉という同じ言葉に呼びながら木毎に色の異なる樂し

太平洋に白く引きゆく航跡に矢車草を投げ入れし日よ

人々の頭の向うに笑顔の写真その人に逢うことはもうない

植えられて間もなき稲のなよなよに我子は二人アメリカへ行く

ほおずきの市の人等に混じりつつ海はほおずき鳴らし鳴らして

「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