

三河アララギ

2025年 令和7年5月 皐月
さつき

五 月 号

第七十二卷 第五号



ニューヨーク日記(223) <http://blueshoe.copetin.com/>

BlueCat, Shoe Lady

SAKURA SAKURA

Blue Shoe Diaries



久ぶりに日本の桜の季節に帰ってきました！ 本当に特別で素敵な春になりました。京都では満開の桜に出会い、春の風物詩「都をどり」も観ることができました。舞妓さんや芸妓さんが魅せる優雅で繊細な踊りは、まるで咲き誇る桜のように、美しくて儂い存在。今回は「花も団子も」楽しんじゃいました。

I hadn't been back to Japan during sakura season in years, and this visit felt especially magical. I caught peak bloom in Kyoto and had the chance to attend the Miyako Odori, where Maiko and Geiko perform their graceful dances each spring. Surrounded by sakura in full bloom, I couldn't help but feel that the Maiko and Geiko were like living flowers themselves—delicate, refined, and fleetingly beautiful, just like the season.

目次

第七十二卷第五号(通卷八五七号)

表紙・大西洋の朝日 (1)

ニューヨーク日記(223) Blue Stone(2)

歌集 わが冬葵 御津 磯夫(4)

歌集「草々」 今泉 米子(5)

ははきくさⅢ 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)

三河アララギ歌集Ⅵ 弓谷 久子(10)

地球に添ひて 今泉 由利(12)

石巻の山 安藤 和代(14)

墓の立つ 山口千恵子(16)

ジャズライブ 杉浦恵美子(18)

晴れやかに 伊藤 忠男(20)

御津浜懐古 白井 信昭(22)

花の雨 矢崎 直人(24)

『ことよせ』 いーはとぶ

森 厚子(26)

水野 絹子(26)

牧原 規恵(27)

稲吉 友江(27)

鈴木美耶子(28)

牧原 正枝(28)

大武 智子(29)

現代学生百人一首 東洋大学

青山 怜花(30)

二之湯玲香(30)

上山 愛裕(30)

星本 宇哉(30)

中西 結羽(31)

大西 恋(31)

山名野々香(31)

松尾 紗弥(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(十五) ふじのけんじ(36)

五感を澄ませば(35) 杉浦恵美子(38)

附録(二十五) 矢崎 直人(40)

『蕪村』 中屋 保之(42)

『酔いの徒然』(157) 丸山酔宵子(44)

「川は流れる」 高橋 育郎(46)

絹の話(174) 今泉 雅勝(48)

「江上浩二の独り言」 江上 浩二(50)

初狩便り42 花野みぷり(52)

本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬

康鍼治療院 玄翁 (56)

陽二月港未来に遊ぶ 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

下枝よりくれなるのいろ燃えのぼるわれの楓に眼のうるむ

翁草の白きにこ毛の芽をいひて來む春の日を待てとくださる

なれもせぬ箱書などをわれにさせて翁は來たる翁草をもちて

秋さりて冬來るはやし暮るる年われには歸らむふる里はなし

ぼろぼろになりたる心に聽かざれど鳴りゐて午後シャンソン終る

粉雪のごとくきらめきこぼれつつ甘しとも甘しさらしよしあめ

大甕の肩に片照る冬の日の光りにもいふごとくわがゐる

活き着くのか枯れてゆくのかまだ不明冬の光りにそそぐ午後の水

杉も檜もかぎりと一本づつ枯るる吾には残る年あるおもひ

洗面室にゐるらしきつまを呼びたててまだ見ぬ遠き孫の名をきく

歌集 「草々」

今泉米子

水槽にひとつのみなる蛙のこゑひとつのみなるひねもすのこゑ

水槽に來り棲みつきし蛙一つ今容は啼かず逃げにけるらし

とのさま蛙一つゆたけく啼きぬしがいつよりか土蛙あつまりてゐる

群がりて高く笑きぬしは去年にして大犬蓼の一本もなし

味酒うまざけの三輪の磐座いはくらをくくる水巖にうけて賽の箱をおく

神代よりの眞清水は巖に流れつつプラスチックのコップならべぬ

一團は邊津磐座へつにひれ伏せりそこよりわれはひき返し來ぬ

コンクリートの橋の上より池水に酒を注ぎて人は拜む

大神おおがみの神に捧げむ酒玉子狭井の茶店に積み上げて賣る

三輪山を登りおほせず下り來ぬ狭井の茶店の青唐辛子

はゞきくさⅢ

大須賀寿恵

カルキ臭ふ茶を一息に飲みほしてまた書きはじめ「受精卵」のこと

十日の月の下びに蜜柑採りてをり二声高く五位鷺渡る

あつき雲の切れ間に一つ光る星五位鷺南に渡りゆきたり

十月の終りとなりてノボタンは花首のままに朝散りゆく

たばこ屋は退職後の仕事に最適といはれし言葉が耳より離れず

呼びのベル四度ののちに出でたるは恋ひ恋ふる人の「勝です」

「かぜくさ」の二十二人の中にして最もはかなし君がみ命

おしなべて下肢にまつはる麻痺に耐ふ大根の味噌汁旨き朝に

麻痺のある下肢に痛みが重々し切り捨つれば癒ゆる足なら足なら

頼れるはおのれひとりと言ひ切りし君の電話はをとつひの昼

三河アララギ歌集VI

夏目勝弘

ガラス戸におし照る月を見るゆとりなく床に入りて忽ちに眠る
朝々に眺めきたりし石巻の山の麓の局に赴任す

四月一日今日より石巻の局員なり東の空に黄砂の淀む

汝と共に仕事をせし日の短けれど優しく細きまなこ忘れず

芝原に餌を啄む一羽の雀小雨に濡れていたく小さし

筒型の大き湯呑にゆつくりと注ぐ番茶のまろやかなる音

瑞々しき緑となりたる竹林を抜け来し風に向ひてをりぬ

朝出で夜半あしたに帰る繰り返し不思議と思はず続けきたりぬ

ながやまと駅名書きある所より女郎蜘蛛が糸を流しをりぬ

目白らの声の真澄みて透りきぬ寒き朝となりにけるかも

『歌集 八千代』

蒲郡 岡本八千代

蕾青くたち来し菊のいく鉢の白きは白きいろの見えそむ

それぞれに咲き初めたる菊の鉢教室の窓より見下ろしてゐる

ゆくりなり事務所に会ひて大須賀さんと夜の梅畑にそひて帰りぬ

かへり咲く紅梅の枝みつめをり暴力を憎める心つのりて

校長室の白き椅子カバーの光りゐて秋あつき午後の過ぎてゆくなり

まづ先に桃色の花より散りはじめコスモスの花咲きむらがりて

二週間われに付きたる教生のわれのもの言ふに似てかへりゆく

島かげにともれる一つ漁火はいつまでもわれの窓より見ゆる

漁火のひとつ小さき光にてゆらゆらゆれて通りすぎたり

安礼乃埼見えぬ窓のカーテンを引かずこの夜をわれは寝むとす

西浦の町に住みゐて西浦の宿に泊らむ会を企つ

ゴム長の音して走れる人のあり秋の夜ふけを海へ行く道

冬の水の中に生きつつかたまりて色づききたるランチユウ九匹

もらひたるランチユウ幾匹庭隅の瓶に生きつつみ冬となりぬ

庭すみにおきたる古き瓶に入るるまだ色も無きランチユウいく匹

アララギ歌集VI

豊川 弓 谷 久 子

小心にて一生過ごしし父を思ふ槇垣の陰に咲く白き茶の花

歩きたいと病みゐる夫はまた言ひぬ足腰萎えし年月を思ふ

松葉画廊に三十三点の花の絵並べ我が子の初の個展始まる

樹齡など確かめざりき力寿姫の碑覆ひて咲ける山桜

幼なき日の我が子の晴着の小布にて匂ひ袋縫ひぬ柿の形に

新緑の木々をゆるがす青嵐御津山すべてなびきゐるごとし

本文と注釈とを互かたみに今宵も読みて白河の関越ゆ我が奥の細道

終の日まで家にて看病みとりたしと子が言ひぬ病む我が夫の菓子を買ひつつ

朝よりの猛暑に我の思ひ深し逝きにし兄の日も弟の日も

夕べ来て浄願寺の庭に白々と落ちゐる沙羅の花を拾ひぬ

帰り行く子の自動車のテールランプ山下橋を渡りて消えぬ

黒き表紙に金の横文字のダイアリー今日より我の新しき日記帳

入院の夫に付き添ひしは二十年前癒ゆる日無しとは露も思はず

しで辛夷の花白々と今年も咲く御津山の麓に我は住みをり

地球に添ひて

東京 今泉 由利

飛行機の小さき窓よりあおぎ見る大海原よ無限の星よ

ほんのりと地球の円まろみ感じつつ心地良くして地球のまろみ

本当の地球の円まろみ見下ろして私の内に地球は親し

マイアミの空港よりか大西洋を北米大陸をそしてやうやく日本の空

高くをり長く長く飛びつつやうやくに窓の景色は日本になりぬ

まったくに新しくなりゆく心地して太平洋上長く飛びゐる

高く飛び長く飛びをり飛行機の窓には常のことごとの無し

ほんのりと地球の円まろみ感じつつ私まるごと地球のままに

新しい所に行くでなし恵比寿の町の私の住いと決めたる所へ

マイアミの空港よりか飛びはじめ羽田空港めざしてゐるよ

ほのかなる曲線にして地球の見ゆる日本までをしつかり見よう

身のまわりの一番大きなものとして丸るみをおびた地球は眼下

太陽と私とをつなぐ光線のたのもしくあり大切であり

一番に遠い景色と思ひをりし花見月来る春日和来る

夏籠なつごもりと思ほふマイアミの日々ありきまた改たためて新たに生きる

石巻の山

豊川 安藤 和代

石巻の山をい抱きて昇る陽に今日一日の無事を祈るる

キャベツ畑鳥追いテープ朝の陽にきらきらピカピカダンスしている

今頃は家の杏も花咲くや目白来たかと窓に佇む

この部屋が吾が永遠の場となるや窓辺に小さく花を飾りぬ

北の窓水仙一鉢春を呼ぶ行き交う人の声は明るき

本宮の上に綿雲五ツ六ツ家族の如く何ぞ語りて

祖父母父母五人暮らした遠い日よ思いなつかし逝く雲を追う

過ぎた事言うまい聞くまい思うまい解つていれど夜は寂しけれ

児童から心こもれるマーガレットホームの庭に清らかに咲く

賑やかに学童の列どこへ行く遅れし一児の駆けゆくが見ゆ

友からの便りに四ツ葉のクローバー幸せ喜びいっぱい今日

六階のテラスに枯葉蝶の如優雅に舞うを息止めて見る

夕焼けに染まりし窓に明日の事語りて友と夕餉楽しむ

六階から街のネオンは夢心地一線くぎりて「こだま」過ぎゆく

星淡しかすかにももの芽香り来て母に会いたし父に会いたし

臺の立つ

豊川 山口千恵子

雪降りゐて寒かりしと言ひ添へて城崎温泉みやげの焼カニせんべい

コマツナもチンゲンサイも臺の立つ春の雨降る終日降りゐる

こぞり立つ小松菜の臺に雨の降る音なく降りゐる終日の雨

香りゐし沈丁花の花散り始む枝先に青き芽出でてゐる

指先の輝いたまず過し良し春になりゆく日々をよろこぶ

朝より降りゐる雨に潤ふ土蒔草の芽生えくるは何時

馬鈴薯の芽青々と出でてをり太き二本を残しかきとりてゆく

たちまちに白木蓮の花散りぬあるがままなる裸木となる

白々と散らばる白木蓮の花びらの上を踏みつつゆききする

無住寺の庭に高々薔椿赤々花咲く美しくしきかな

上向きて薔椿の花散りて落つ散りて美しく紅の花々

花畑の隅に蒔かむともくろみてつるなしインゲンの種一袋買ふ

庭隅に忘れられたる鉢に出ずぼつぼつ二葉はマリーゴールド

新聞の教員移動の掲載欄名字変はれる桃子の名前

良き伴侶を得て二人の女孫それぞれの地にそれぞれの家庭

ジャズライブ

蒲郡 杉浦恵美子

僧坊の春宵一刻ジャズライブわがこの街も捨てたもんじゃない

ステージは張り出し板の間ジャズライブ中庭越しに本堂覗く

本堂は家康縁の由緒あるこの街にては名利と聞く

ジャズライブ演者も客も初回にて一寸品よい何しろ僧坊

されどよい心地よきかな春の宵目新しさと古さ融合

僧坊の外は新たに貫通の名豊道路がほど近くあり

ジャズライブ名豊道路の貫通と一寸わくわくこの春の宵

誘はれて潮干狩する此処数年お目にかからぬアサリが採れた

採れたとは言へど僅かに二十粒のアサリの潮出し飽きず見てゐる

達人のひとり語りを聞きながら潮干狩とは無心の時間

朝まだきカラスの声が喧しくログネモチの天辺あたり

何時の間にクログネモチの天辺にカラスの番巢を作りけむ

ああさうか昨夜一晚暴風にクログネモチの木葉がすべて落つ

木の枝を器用に組みたる巢の籠は嘴のみにて為したるものか

見上げたるクログネモチの天辺に幾羽の子カラス生まれ出づるや

晴れやかに

大阪 伊藤忠男

雲低く霞む山並み見え隠れ雨の気配に気もすさむなり

止まること無きが時なら雨いつか晴れに転ずる時が来るなり

早足で駅のホームに向かう朝前も後も見た顔ばかり

回り道しながら向かう我が家の途中の桜今盛りなり

西日受け輝く庭のスイセンに今亡き母の姿が浮かぶ

山桜まだら模様に咲き誇る裏山今が美しき時

散る花に我が身重ねてため息がいつかこの道私の姿か

舞い落ちる桜吹雪に心を寄せ友と語らうズームの世界

足腰を痛め杖つく友多し限界なるか80の壁

植物は互いに危機を知らせ合う言葉無くとも助け呼ぶなり

お互いに支え合うこそ生きる道人は植物見習うべきや

歳とともに階段上がるに息切らす倉庫と化した我が家の二階

左手にアンパン右手赤ペンを持ちて原稿目を通すなり

句読点段落誤字に忌み言葉チェックは最後AI頼り

編集を終えて印刷今日なるや朝日を浴びて晴れ晴れし顔

御津浜懐古

豊川 白井 信昭

ウミネコら風に煽^{あお}られ鳴きながら欄干^への上に並ぶ

クウクウと群れ鳴く茜橋潮入の浜岩堤をわたる

橋渡り臨海緑地巡るなか高く記念碑の前

佐脇浜臨海緑地埋立地人工海苔採苗発祥の地とぞ

遠浅の海海苔^{のり}に向きし土地なりき黒海苔青海苔懐かしきかな

御津^{みと}の海佐脇浜また御幸浜埋め立てられて企業用地に

桜広場寒桜一つ数^{あまた}多なる蕾膨み深き赤色

み社の境内の中道標^{なかみちしるべ}『右みなと左よしだ』今に

さびれたる御馬漁港の今まだ二十二隻繋がれている

菰口の吉田方通り山茶花のここだも赤く今を時めく

潮入の浜桜広場一本の寒桜赤く綻ほころびたり

相楽なる麓の墓原道寒桜赤く今を盛りと

風強き人道橋より雪柳萌えくる春となり河口の流れ

爽さわやかな春三月の風駐車場『のんほいイチゴ園』今し着きたり

皿を手に完熟幾つも我食べ尽くし心たらえり

孫匠真卒園式今日の写真幾枚懐かしく見る

花の雨

埼玉 矢崎 直人

花咲きなむ意識せずともとる歳の迎えに来る誕生日には

花曇運転免許の更新に誕生日に行き誕生日の顔

花の雨安全運転こころがけ車で通勤しはじめてみる

ガソリンをはじめて入れる春の空セルフスタンド手取り足取り

花咲かむ冬芽ふくらみたくわえし雨に打たれて一晚眠れば

花冷えや昨日の新聞みて焦る今日は土曜日仕事は休み

帰り道福神漬けとらつきようを頼まれ今夜はカレーの晩だ

花の雨顔の明るき記念写真新任職員顔を揃えて

新任の職員揃い満開のソメイヨシノを見ながらランチ

花冷ゆる研修研修また研修その二週間ついには終わる

研修の終い幸せ問はる春私にとって何が幸せ

花吹雪研修終わり変則の勤務に着ける同期それぞれ

思い出す空の青さや花盛りソメイヨシノの白の向かふに

チューリップ黄色い旗の上の顔新入学の小学生の

片付ける幼はパズルのピース持ち鞆に入れてひっくり返す

四月から生活様式変えてみて行ける所も変わりゆくもの

『いよよせ』

西浦公民館 いーはとぶ

ピリピリと脇の痛むをこらへては夜通し過ごす带状疱疹か

森 厚子

救急の外来ソファに義母待てば時々痛む带状疱疹

ピリピリと電気の走るこの痛み带状疱疹ひと月過ぎぬ

免疫力を高めようといろいろやってたのに、次々と災難が来る。人生とはそういうものかと、この頃思う。

桃山の陵伏見のほど近く生まれし都へ帰りたまふや

水野 絹子

ここ伏見不意に聞こえる日本語につい振り向きぬ雑踏の中

年末の母の処置終へ午後八時看護師明日は福井へ発つと

大阪城も伏見稲荷も外国人で溢れ、日本語が聞こえると懐かしく感じる程でした。翌朝発つ看護師さんに感謝。

キラキラのネイルの指が器用なり不思議や不思議料理こなせり

牧原規恵

次々と成人したる孫達にたのもしけれどほんの寂しさ

寒中に池の金魚は元氣なり澄みきる水に冴え冴えと赤

若者達のあれこれにとまどう事が多いのですが、いつの時代もこんなふうの流れて来たのではないでしようか。

はや三月みつき施設の母に会へずとも今頃おやつおやつの時間だらうか

稲吉友江

会ひたいね毎年添書年賀状会ふこと決める春の一日を

去年よりは実のたわ撓たわわなる南天のその朱き実に淡き初雪

学生時代からの遠方の友。お互い年重ね、会って近況思い出を語りた。そんな気持ちになった春の日でした。

青空に大型クレーン聳え立つ西浦学園形なしくる

鈴木美耶子

今ここに西浦学園根づきつつかつてわれらの学び舎ありき

木造の校舎の窓にポプラ並木眺めをりし日過りくるかな

かつての中学校が保育園に小学校へと変遷し、今まさに西浦学園建設中。西浦っ子の学び舎ができあがります。

切り株はどんどん白くささくれるトンビ舞ひ来る大松の空

牧原正枝

真白なる今朝は静かに明け始む朝のひかりに椿あかあか

突然に知らない人が来てしまふ君の靴出し来客中とす

寒暖の差の激しいこの冬は空模様を見ながら過ごすなか、不審者がよく回まわって来て心細さも味わう日々でした。

大武智子

二歳児は何嬉しきか走り来て椅子にぶつかりまた駆けてゆく
何となく春めく朝ゴミ出して戻る時の間霧雨の降る

大風の夜に我が家に漂着せし洗濯カゴと作業ズボンと

晴れたり曇ったり、降ったりやんだり、春の天候の落ち着かなさと、日々成長する孫。どっちも疲れます。

現代学生百人一首

東洋大学

今話題スケボー買って挑戦だ一週間でやる気無くした

光ヶ丘女子高等学校1年 青山 怜花

朝八時ベッドから起きる兄弟たち朝から取り合うリモートの場所

菰野町立菰野中学校2年 二之湯 玲香

十年後再会しても気づくかなマスク顔しか知らない友達

三重県立津東高等学校2年 上山 愛裕

今度こそたるんだ身体に終止符を筋トレ動画を寝ながら探す

三重県立津東高等学校2年 星本 宇哉

AIも母の声には返事する優先順位インプット済

守山市立明富中学校3年 中西 結羽

雨弾く紫陽花ひかる梅雨の頃三室戸に咲く二万もの四葩

京都廣学館高等学校3年 大西 恋

マイルーム気軽に入る我が父に一度言いたい立入禁止

京都文教中学校2年 山名 野々香

役割に制服さらに呼びかたも男女で分ける必要あるの？

立命館宇治中学校3年 松尾 紗弥

『俳句』

アリゾナの俳句の話しゃぼん玉

植村公女

忘れぬ短歌一首や春落葉

三月やポケットに入れる文庫本

見えぬとも並んで咲くや夜香蘭

木村歩歩

春雷やフラッシュバックの友の顔

朝霞マラソン人の歩を緩め

鳥も来ず啓翁桜一人咲く

為書きを癌封じとす春写経

七戸の次八戸や雪解風

今泉如雲

遅き日やサイフォンの泡ポコポコと

ぼちぼちと体ほぐさむ春霞

花曇免許更新誕生日

矢崎直人

花の雨安全運転こころがけ

花冷えや昨日の新聞見て焦る

花の雨新任職員記念写真

研修を終える我らに花吹雪

連発の花火止みたり夜の帳

今泉由利

米国へ行きて帰り来日本の桜

上野山咲き初む花や追いかけて追いかけて

葉桜の木もれ日透ける立ち話し

飛鳥山山伝ひゆく桜狩

旅にして陽光燦爛いま冬といふ

神仏とご一緒してをり春うらら

川口カルチャー受講者自作自詠俳句集

文旦を実らせ支ゆ枝見たし

木風

恨めしや三寒四温の花粉症

古代人平氣の平左杉花粉

病み上がり真摯な吟に気を晴らす

入口でまずむかえるは雪ダルマ

恵風

雪ふる日天気予報とにらめっこ

うめ咲けり枝に雪あり紅白

しんしんしん静寂のままつもる雪

雪の夜に明日の連絡メールあり

亡夫なきつまの好みし白の八重椿

順子

春鳥の木々を渡りて雲流る

朝いちに生ごみ捨にカラスかな

精仁

新札がすぐに無くなる春寒し

紀風

梅園にかおりさわやか熱海かな

白梅は寒風に耐え花開く

雪柳数えるほどの花の数

風光るえびすの守る佐賀の町

折々の詩(十五)

ふじのけんじ

存在のための賛歌

あんたはねえ なかなか生まれなくてねえ
看護婦さんに乗られても出てこなくて

私も初産で頑張りきれなかったのか

「あなた若いんだからもっと頑張んなさいよ」って言われたんだよね
何かあんた生まれるのかどうか考えてたんかねえ

やっと出てきたら 泣かなくて

看護婦さんにひっぱだかれたらやっと泣いたんだよねえ

と ついこの間 八十を超えた母に言われた

もちろん その記憶はない

ただその瞬間から 存在が始まったのは確かだ
でも もしかしたら

生まれるかどうか考えていたのであれば

この世よりも前に
存在していたのか

生まれ落ちるということ
で存在が変容し

さまざまなことを経て

今 ここにいる この感覚

生まれる前からの
変わらない 自分というもの
やがてこの世を去るまでの
時間いっぱい

成し得た事よりも

もつともつと 力強く 自分の中に残る

ここにいてということ

自分自身がいるということ

称えたい

五感を澄ませば (35)

杉浦恵美子

江木欣々

前々回、「築地明石町」のモデル江木ませ子についてさらっと「江木欣々の異母妹」と説明しましたが、江木欣々も江木ませ子も今では「誰、それ」のレベルですよ。そこで改めて大正三美人のひとりとされる江木欣々のことを紹介しようと思います。

とは言え、百年以上も昔の、歴史の片隅に少しだけ名を残している方。この私だって最近初めて知った方。

残された資料から読み取るしかありません。

江木欣々 1877 (明治10) — 1930 (昭和5)。

明治期の法律学者・江木衷の妻。本名は栄子。号を欣々、または欣々栄と称した。父は初代愛媛県知事関新平、母は関家の女中藤谷花(麴町の袋物屋の娘)。異父弟にシャープ創業者の早川徳次、異母妹(新平の正妻の子)に、ませ子がいる。九条武子、柳原白蓮と並んで大正三美人と称された。

《ウィキペディア》

東京・新橋で芸者となり、美貌をうたわれた。のち法律学者江木衷と結婚、書画、篆刻を学び、詩、謡曲、乗馬を趣味とし、社交界に名をはせた。大正14年夫と死別。昭和5年自殺。

《コトバンク》

概要からも、異母妹、異父弟のいる複雑な境遇だったことがわかります。

略歴は以下の通り。

関が大審院判事として東京に単身赴任中、女中の藤谷に手を付け栄子が生れた。栄子は古道具屋に養女に出されたのち、5歳ごろに本所緑町の顔役にもらわれ、16歳で栄子を生んだ母親とは生涯会うことはなかった。養父の病死で養家が困窮したため、新橋の花街で半玉になった。

16歳で九州の細川家の元家老職で50代の有吉立愛男爵に落籍され正妻となった。しかし夫は1年あまりで病没。有吉家を出されて再び花柳界に戻り、芸者となった。

講武所的美貌芸者として名をはせ、明神下の開花楼での弁護士会の宴会で19歳年上の江木衷と出会い、間もなく衷と結婚。結婚後は自宅で関係者を集めてパーティを開き、そこが自ずから社交場となった。広い趣味と才人ぶ

りを見せて花形となった。避暑地軽井沢での乗馬姿は土地の名物として衆人の目を惹いていたほどであったという。

《ウィキペディア》

なるほど、残された画像を見ると、他の二人（九条武子、柳原白蓮）とは異なって眼力が凄い。

生後すぐ実父母との縁は断ち切れ、温かい家庭の雰囲気味わうことなく育てば、自力で人生を切り拓いていくしかない宿命をその眼光が現しているようです。

一時期はもてはやされたけれど晩年は哀れだったようです。

「姉は惜い人でしたわ、（中略）死ぬのなら、もっと早く死なせたかった。あの通りの華美な気象ですもの。あの人の若いころって、随分異性をひきつけていました。私をはじめ淡路町へいったころは、毎晩宴会のようでした。あっちにもこっちにも客あしらいがしてあって——江木の権力と自分の美貌からだと思っていたから。だから顔が汚なくなるということが一番怖い、それと権力も金力も失いたくない。それが、震災で財産を失ったのと裏に死なれたのと年をとって来たのが一緒にあって、誰も訪ねて来なくなつたのが堪らなかつたらしいのです。よく私に、夫に死なれて後誰も来なくなつたかと

聞きました。（中略）今思えば、京都の方へ旅行するから一緒に来てくれないかといいました。そんなこと言つたことのない人でしたが、よっぽどさびしくなつたのだと見えて、（中略）二男を子にくれないかともいいました。けれどあんな気象の人ですからどこまで本気なのかかわからないので誰も本気で聞かなかつたので、あとでは強い人があれだけいったのには、いうに言えないさびしさがあつたとは思いましたけれど——

妹の江木ませ子の述懐です。長谷川時雨『江木欣々女史』

江木姉妹は実父（関新平）の没後に義母姉妹の交わりをするようになったとのこと。

また二人が同姓なのは、互いの夫が親戚関係らしいけれどあまりに複雑なので追跡は諦めました。

欣々は庇護者である夫に死なれ、美貌の衰えを気に病み、寄り付く人もいなくなれば、日々孤独感に苛まれていったのでしょうか。

これほどに豪華な暮しを経た人のその反動の末路の哀れ

附 録 (三十五)

矢 崎 直 人

花曇免許更新誕生日

非常勤から常勤への変更を契機に、四月から車通勤に挑戦しています。これまでは、電車とバスで五十分程かかっていた所、三十分程で行けるようになりました。車は友達が長年乗っていた車を譲ってもらったので、関係各所に手続きに行きました。三月から、自宅まで出張で来てくれる教習を受け、自宅から職場まで何回か往復し、狭い道が多い自宅の周辺と車庫入れの練習をしました。運転免許の更新に行き、たまたま誕生日の日に写真を撮りました。

花曇運転免許の更新に誕生日に行き誕生日の顔

花冷えや昨日の新聞見て焦る

平日は仕事から帰って来て夕方に新聞を読んでいます。休日は、午前中に新聞を読みます。土曜日の朝に、新聞

を読もうと手に取ると金曜日の新聞で慌てましたが、よく考えたら前の日の新聞を読み忘れて金曜日と土曜日の新聞を一緒に読もうとしたのでした。日頃の習慣は意識しないで行動をするようになるので、いつもの通りと思っていて違うものを目にした瞬間にはっと焦ることがあります。

花冷えや昨日の新聞みて焦る今日は土曜日仕事は休み

研修を終える我らに花吹雪

職場に新任職員が入りました。私も非常勤から常勤になったので、新任の方々と一緒に仕事をします。入職式、記念写真、研修と二週間は一緒に過ごしました。四月に入ってから冷たい雨の日が続く、今年はソメイヨシノを長く楽しむ事が出来ました。

花の雨顔の明るき記念写真新任職員顔を揃えて

『蕪村』

中屋保之

菜の花や

月は東に 日は西に

与謝蕪村（享保元〓一七一六年〜天明三〓一七八四年）の、この時期に相応しい代表的な句である。

この句は兵庫六甲の摩耶山を訪れた時に見た光景として詠んだものと言われている。俳号は蕪村以外では「宰鳥」「夜半亭（二世）」があり、松尾芭蕉、小林一茶と並び称される江戸俳諧の巨匠の一人であり、江戸俳諧中興の祖といわれている。また、画号が「春星」「謝寅」など複数あるように、「俳画」の大成者でもあった。

しかし蕪村は亡くなったのち、百数十年は忘れられた存在であったようである。その蕪村を再デビューさせたのが正岡子規だといふ。対象をありのままに写し取った短歌や俳句を高く評価する「写生説」を唱えた子規が、絵画を思い起こさせる作風を高く評価した。そうである。更に、詩人・萩原朔太郎は蕪村の俳句を、ノスタルジックで故郷が恋しくなるようなロマン性がある。と言い、その根底にある「郷愁の情」を指摘したとのこと。俳句に関して全くの素人である私でも目の前に黄色い菜の花が広がる景色が浮かんでくる。ゆったりとした時の流れと懐かしさを感じる（俳句に造詣の深い方々に笑われそうな・・・）。

近年、蕪村による松尾芭蕉の俳諧紀行「おくのほそ道」を書き写して挿絵を添えた「奥の細道図巻」が見つかって注目された。今回の図巻はこれまでに見つかった4点に比べて文章の行間が広く、洒脱な作風の挿絵もより丁寧な筆致で描かれているとある。蕪村は芭蕉を敬愛して止まなかった。

「蕪村」とは、中国の詩人陶淵明（三六五年～四二七年。魏晉南北朝時代Ⅱ後漢末期一八四年の黄巾の乱から始まり、五八九年隋が中国を再び統一するまでに複数の王朝が割拠していた時期を指すⅡ、東晋末から宋（南朝）で活躍した文人）の詩『歸去來辭』に由来すると考えられている。この詩は、田園詩人といわれた陶淵明がすべての官職を退けて田園に生きる決意を語った詩とのこと。人生の転機を語る詩であり、また陶淵明の面目が遺憾なく發揮された彼の代表作というにふさわしい作品といわれる。

（歸去來兮辭）《拔粹》

歸去來兮かへりなんいぎ 田園でんえん 將まさに蕪あれなんとす 胡なぞ歸かへらざる 既すでに自みづから、心こころを以もつて形けいの役えきと爲なす 《以下略》

『歸去來兮辭』の本文は四段からなり、一段目は、官を辞して家に帰る決意を述べ、はやる心で帰路に赴く様を描く、とある。彭ぼう沢ざくから故郷こきやうの柴桑さいそうまでは凡そ百里、陶淵明は長江を船で遡った。

「歸去來兮」を「かへりなんいぎ」と訓読したのは菅原道真であり、以後日本の訓読の中で定着したそうである。

『酔いの徒然』（二五七）

丸山 酔宵子

『コンクラーベ』

全世界のカトリックの総本山であるバチカンのフランシスコ枢機卿が、重篤な状態がつづいていたが、危篤を脱したというニュースが流れていた。

そんな中でアカデミー賞脚本賞に輝いたバチカンの教皇選びを克明に描いた、将に、「教皇選挙」（コンクラーベ）がロードショー上映されていて、超満員の中で2時間間の熱い緊張感あふれる映像を堪能した。

バチカン市国には30年程前、5月頃の既に日差しが強いローマに滞在したときに一日ゆっくりと尋ねたことがある。

キリストがペトロに「この地に教会を建てなさい」に従い建てられた「サン・ピエトロ大聖堂。荘厳で広大な聖堂に入れば、夏の日差しの外とはうって変わって、冷んやりとしていて、荘厳な大聖堂の大理石の床を歩いて

いくと、ミケランジェロの「ピエタ」の彫刻が目の前に現出し、言葉に尽くせない感動を覚えたことを思い出す。ピエタ (Pieta)：哀れみ、慈悲などの意) とは、キリスト教美術における様々な聖母像の中でも特に「死んで十字架から降ろされたキリストを抱く母マリア（聖母マリア）」を表現したものである。

「ピエタ」を題材とする作品の中でも第一に挙げられるもので、古典的な調和・美・抑制というルネッサンスの理想の最終到達点ともいうべき完成度を誇り、ミケランジェロの数多い作品の中でもとりわけ洗練され精緻を極めたものと言われている。

冷んやりと石のピエタは慈愛なり

酔宵子

コンクラーベ (Conclave) とは、「教皇選挙」を意味する言葉で、全カトリック教会の最高司祭たるローマ教皇を枢機卿たちによる投票で選出する手続きのことである。このシステムはカトリック教会の歴史の中で何世紀もかけて練り上げられた試行錯誤の方法で、他国の干渉を防止し、秘密を保持するために作り上げられてきたも

のなのである。

今回ロードショーで上映されている「教皇選挙」は、本年第97回アカデミー賞で作品、主演男優、助演女優、脚色など計8部門にノミネートされ、最終的にアカデミー脚色賞を受賞した格調高い作品である。

全世界14億人以上の信徒を誇るキリスト教最大のカトリック教会。その最高指導者で、バチカン市国の元首であるローマ教皇が亡くなったということがこの発端である。新教皇を決める教皇選挙「コンクラベ」に世界中から100人を超える枢機卿たちが集まり、システイナ礼拝堂の閉ざされた扉の向こうで極秘の投票がスタートする。

度重なる投票が割れる中、水面下でさまざまな陰謀、差別、スキャンダルがうごめいていく。聖職者それも枢機卿と言えども、醜い票集めの陰謀が有ったり、過去の性的スキャンダルが指摘されたり、LGBT（性的少数者）問題など様々な、将に、21世紀の現代でなければ提起されない問題が噴出されるのである。

選挙を執り仕切ることとなったローレンス枢機卿は、バチカンを震撼させるある秘密を知ることとなるが……。

ローレンス枢機卿を「シンドラーのリスト」「イングリッシュ・ペイシエント」の名優レイフ・ファインズが演じるほか、「ブラダを着た悪魔」のあのスキンヘッドのスタンリー・トゥッチ、「スキャンダル」のジョン・リスゴー、「ブルーベルベット」のイザベラ・ロッセリーニらが脇を固めている。

歴史に刻まれた重厚なバチカンの建物の中で、深紅の司祭服を纏った枢機卿達の姿に圧倒される。

扱て、今年の復活祭は通常より1ヶ月余り遅れての、4月20日。

今年の桜は3月末に寒さの続く中で、それなりに咲き続けたが、今年の復活祭では桜はもう葉桜になっているであろう。

伐採の樹々に健気な桜花

酔宵子

川は流れる

高橋育郎

川は山で生まれる

山は川のふるさと

川は山に別れを告げて流れる

断崖絶壁では 滝になる

その水しぶきに 人は絶賛する

川は低さを求めて 下って行く

石に当たれば 飛び跳ね 踊る

曲がったり 真つ直ぐになつたり

逆流することはない ただひたすら流れていく

やがて洋々たる流れになり 人は平和の安らぎを知る。

川は小さな流れを巻き込んで 大河になる

人は橋を架け 渡る

舟を漕いで 上下する

魚を釣つて 憩いのひと時

おお ありがたき 川よ

絹の話 (174)

「アトリエテレビ」今 泉 雅 勝

絹と環境

絹に注目し始めた世界的大企業

今日、地球は温暖期を過ぎて寒冷化して行く時期にさしかかっているにも関わらず温暖化が進んでいます。世界規模で起こる気候不順は看過出来ない所まで来ています。

その要因の75%は大気中の二酸化炭素の増加に依るものと考えられています。それは18世紀〜19世紀に石炭を利用した産業革命に端を発し、石油が加わり環境汚染はますます加速しています。

現在はその経済構造を止める事は出来ません。どうしてもCO₂の排出を低減させられるかが急務の課題となっています。CO₂を大量に排出する企業がその責任の一端を負わなければならない事になって来ました。

そこで大手各企業はその対策を研究し始めています。その一つに炭酸ガスを吸収して育つ樹木の研究が注目されています。旧来から草木、海藻などは二酸化炭素を吸収して成長している事は判っていましたが、どの樹木が単位時間内にどれだけ多くの二酸化炭素を吸収している

かが問われ、桑や蓖麻^{ひま}、竹、海藻の様に成長の早い植物がそれに該当する事が判つてきて、石油関連会社やCO₂を大量に排出する大企業がCO₂の国際取引の為に桑の葉を飼料にする養蚕業に参入して来ようとしています。

大企業の桑園事業の目算

樹木は老木になると成長が鈍りCO₂の吸収が低減して来ます。老木になった広大なゴム園などはゴムの収量も減少して来て、新たに植林しようか、国際的大企業と組ん桑園に転換しようかと模索しています。

それは桑の木がゴムの木よりもCO₂の吸収率が大きいので、その差を提携する大企業に販売する事が出来る大きなメリットがあると思われまます。

また熱帯種の蚕は桑の葉が年間茂り、餌に事欠かないので休眠しなく、タイシルクの様に通年取繭でき、飼育方法次第では量産の経営メリットが望めます。

また副産物として蛹、糞も換金出来ます。余剰な桑の葉が有れば蚕の人口飼料や桑茶などに利用でき、桑の枝や皮はパルプや紙の原料にも使えます。

第二の案として、野蚕ではあるが家畜化したエリ蚕をCO₂の吸収率の良いヒマの葉で飼育してはどうだろうか実験が始まっています。

エリ蚕の繭からは絹特有の長繊維が採れなく、艶も鈍

いので絹としては安価ですが、繭と蛹と葉を餌にするキヤツサバ（タピオカ）の芋またはヒマの種の三位一体で採算を合わせられ有望です。

エリ蚕の蛹は他の種類の蛹より食味感がよいので生食用、缶詰などの加工用に高値で売れ、今後の昆虫食の時代が期待されます。

糸はしつとりとして細織度で触り心地がよく耐熱温度が高いので新しい利用価値が模索されます。

第三の案は蜘蛛の糸利用です。

現在すでに蜘蛛の糸は大腸菌で工場生産されていますが、期待される糸の諸機能は天然の物に及んでいません。いずれ天然の物を凌駕する時が来て、何億トンも生産され、現在の科学繊維を駆逐する時代が来るかも知れません。

これからの絹の新利用

世界の覇権の陰に繊維あり。

絹を支配して中国を統一した秦、木綿を支配して七つの海を制覇したイギリス。その後塵を得たアメリカ。そして現在、化学繊維をリードしたアメリカが世界を支配しています。しかし今日の環境問題を考える時、何億年か前に地球の奥深く貯蔵されている資源の眠りを覚ます様な産業は縮小される時が来ると思われま

す。それに代わる答の一つに絹があるのではないでしょう

か。絹が安価に何十万トンという規模で生産されるようになる、必然的に絹を従来の絹Ⅱ高級とうイメージの物と、原料、資材という絹とに棲み分けをしなければならなくなる時代が来るでしょう。それは絹が健康と心のケアをサポートする新素材として内装材や建築資材（断熱綿、絹板など）に使われる時代でしょう。

絹で囲まれた空間に住住すると幸せホルモンの分泌ばかりか爽快感が得られ、健康長寿、介護の省力化にも繋がります。

古墳から出てくる夾紵間（棺）の板は絹と漆と砂で作られている事を思えば、現代ではもっと良い知恵が湧いて来ないでしょうか。

絹の法改正が望まれる

現在日本では絹は可燃物とされているので、そのままでは建築資材には使えませんが、絹は300℃まで発火せず、燃焼時に有毒ガスの発生もなく、現在のどんな建築資材より軽量で、張力、弾力性に富んでいます。現在、環境や人にやさしい絹の難燃処理の研究に取り組んでいます。

絹を内装、建築資材に使える法改正を望んでやみません。

「江上浩二の独り言」 89 江上浩二

DNAと進化論と次の夢

最近、高度なDNA解析により、単なる、人・現代人／ホモサピエンスの進化が詳しく解明され始めただけでなく、例えば、アフリカを脱した人類がある時期に究極的に進化し（恐らく気温が高い環境下）、ネアンデルタール人・デニソワ人とホモサピエンス・現代人だけがその後の急速に寒冷化した氷河期を体験し、個体数が減少したネアンデルタール人・デニソワ人（極めて最近、沖繩の海中より発見された人骨のDNA解析）が地球上からいなくなり、ホモサピエンスだけが生き残っている状況である。夢物語かと聞き間違えるような、地球上から人が滅び、その後台頭するかも知れない生物はどんな生物なのか、幾つかの記事が見られるようになった。

私も人が滅んだ後の地球を託せる生物についてはどのような進化をして欲しいという個人的な連想を、呟いてみたいと思う。人工的遺伝子操作はしないような条件で構想してみた。というのは、この2・3か月という非常に短い時間で調査し、人工的に植物と動物の細胞を融合させたプラニマル細胞を作成して数日間生存させたという東京大学などの発表（考案した時期は2024年11月頃）を聞いたので、所謂自然淘汰型の、DNAと進化論でいわれる過程でも起りうるだろうという事を信じての想いを優先させたい。

恐竜から進化した鳥、社会・階層をコロニー経営が出来る昆虫の蟻、蛸だという人もいたり、ストーリーは我々が真剣に考えなければならぬと思う。先ず鳥であるが、我々は飛べない鳥、ペンギンを知っている。やや人から見てもっとい2足歩行しているが、人類が発展した来たように、もっと強化された歩行になり、仲間の間でコミュニケーションが出来る小鳥・シジュウカラ（2001300語彙）のようになれば、先ず一歩である。参照⑧

勝手な想いであるが、空を自由に飛ぶ頭脳明晰な鳥（カラス）を支配下においた鳥社会はどうだろうか。次に昆虫の蟻はスキップして、蛸が台頭して来るとい話もある。私は全く蛸の事は不勉強であった。

タコとイカは、約2億7000万年前に進化過程で分岐したとされているというが、吸盤を使って体の一部を制御する共通点や、体の構造の違いは、生物が進化の過程で常に最善の解決策を見つけて出すことを示唆していると思います。蛸は8本の吸盤の付いた足を独立にセグメント別に制御できる高度に発達した神経網を持っており、更に海から陸に上がってからも特別な呼吸が出来、かなりの時間を生き耐えるそう。更におまけを付けて、現代は大気中の酸素が20%含まれているが、歴史を遡って行くと酸素がまだまだ薄かった時代の名残りで発酵に重要な嫌気性細菌があり、酸素1%以下の環境を好み水中では水深1m程度ならば生きられるのだそう。そうすると動物もひもじい時期を乗り越える為に光合成が出来る動物もいても良さそうである。現蛸の進化系の薄い酸素大気、光合成も出来る植物性動物蛸が私の夢物語の中に

出現するタコである。

読者の方で人類が減んだ後で台頭する生物の夢を描いてみようと思いう方へ限られた情報を幾つか次に記す。

①藤井一至著『土と生命の46億年史』BLUE BACKS

②桜井弘著『生命にとつて金属とはなにか』BLUE BACKS

動物で血液に用いられている金属元素としては、鉄、銅、マンガンが挙げられる。このなかで、脊椎動物のみが、ヘム鉄をもつヘモグロビンやミオグロビンのような酸素分子を効率よく結合できるタンパク質をもっていることは注目に値するなど。

③ダーウィンの進化論(1850年代)に続く、よく考え直す進化論の科学的根拠の説明が、遺伝子がコピーされる際の間違いで別の変った遺伝子に変異してしまい、それが、新たな環境下で生き延びれるか否かの自然淘汰という概念が進化といわれ、ダーウィンの自然淘汰の進化論であった。

④中立進化Ⅱ中立変遺伝+遺传的浮動 を1968年に考案した大塚資生氏の研究成果を拝見し、この中立進化で生物の形質遺伝子変異を上手く説明出来るのだそうだ。今の主流の考え方である。

⑤「無限の進化のタイムループ」にとらわれたバクテリアを発見、(ロビン・ローワーら、自然微生物学、2025) 個々のバクテリアの寿命はわずか数日であったためかその進化・遺伝子の変化スピードはめまぐるしく、1年間で何千世代もの進化が起こっていたが、季節が移り変わると

ほとんど1年前と同じ状態に戻ることで80%が分かったとのこと。バクテリアの遺伝子変異の究極的な結果として、20%が元の遺伝子から変化してしまった。

⑥窒素固定が出来る藻、始めは細胞内に共生している細菌の働きと疑ったが、DNA解析でこのビゲロイという藻自身が持つ働きと分かったそうだ。窒素固定が出来る植物は肥料無しで食料が可能で、これは食糧難を解決か、。

⑦光合成が出来るウミウシは餌資源である藻類が持っている葉緑体を消化することなく自分の腸壁細胞に取り込み、上手く機能させることにより光合成産物を得る。これは盗葉緑体現象と呼ばれています。葉緑体さえ取り込んだら光合成ができるかと言えば、実はそうではありません。葉緑体は単体では機能しないので光合成には葉緑体の外で作られる光合成タンパク質が必要です。藻類は光合成タンパク質を葉緑体に運び、機能させる。

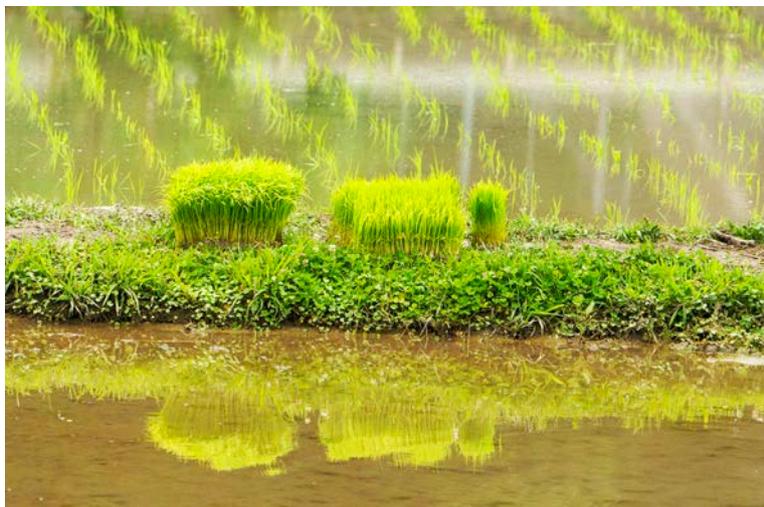
⑧自分の事を「人類史上、一番シジュウカラを観察した人間」と自負する東京大学先端科学技術研究センター・鈴木俊貴氏。今後の目標は、動物行動学、言語学、認知科学を融合させた「動物言語学」という新しい分野を立ち上げて、動物のコミュニケーションの理解を深めること。シジュウカラがベースの20以上の単語を組み合わせて、21300語彙とも言われる言葉を使っているそうだ。シジュウカラAやコガラBの掛け声のやり取りを詳しく分析し、A語とB語の翻訳語まで存在する事にも言及している。2022年6月18日 Newsweek



初狩便り
(42)



花野みぷり



早苗

「早苗」とは田んぼに植えられる前の苗のことで、別名「玉苗」とも言う。玉苗の「玉」は美しく大切なものを指し、苗への愛情を感じる言葉だ。米づくりには「苗八分」という言い伝えがあり、稲の苗の良し悪しがその後の生育や収穫に決定的な影響を及ぼす。かつては農家が短冊形に仕切った田んぼ苗床に種籾を蒔き、天気や温度をにらみ、慎重に苗を育てた。

兼業農家の多い昨今では、手間のかかる苗づくりは専門業者にお願ひし、ハウスで育てた箱栽培の苗を買うことが多い。私たちもJAの育苗センターから、コシヒカリ九十枚、もち米用のコガネモチ四枚の購入予約をしてある。

田んぼでは、三月にほかし肥料を撒き、四月末に田水を入れ、荒代掻き、本代掻きをていねいに繰り返し準備は万端だ。代表の内山さんが軽トラクに二十枚の早苗を運んできた。精鋭たちが苗の到着を待ち、田植え機に苗箱をセツトして、田植えが始まった。機械植えは二日で終えて、日曜日には子どもたちも来て、手で早苗を植える。天気もよさそうだし、今年もにぎやかな田植えになりそうだ。

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/>

2025年4月2日

乳酸菌とビフィズス菌 2025

気がつけば4月です

桜が咲き初め 寒暖差とともに

季節の移ろいを感じます

世間では 百日咳や例のウイルスが流行り

改めて免疫力の大切さを感じます

免疫力といえば 腸 です

小腸と大腸があります

小腸には 乳酸菌

大腸には ビフィズス菌

が必要になります

とごうごう

腸には 菌が 2種類必要になります

自分にあつ菌の見分け方として

1週間同じ菌を体内に入れて便通が良くなるか？

それをみつけたら

その菌を軸として数種類の菌を1日に2〜3回

摂取するというのがお勧めです

その際 必ず空腹時に摂取するのではなく満腹時

いわゆる食後に摂取して下さい

ビフィズス菌は空気にかれると無くなってしまつので

食べるタイプではなく飲料タイプで摂取して下さい

腸内の環境は 睡眠と同等に大切です

これらが不安定になると 免疫力が下がり

大きな病気になる可能性は大きく上がります

身体を守って行きましょう

今日も笑いながら楽しんで行きましょう

2025年4月4日

咀嚼と八分

数日 雨が続くだけで

お天道様を見れると久々の晴れ間のような気がします

ありがたいかぎりです

季節の変わり目です

身体が冬仕様から春仕様になろうとしています

ということは

普通にしても身体への負担が大きくなります

ですので

いつもは大丈夫なことでも

大きく崩れやすかったりします

3S+ゆたぼん+ヨーグルト+八分+湯船

どれも普段から欠かせないものですが

八分 が大切になってきます

仕事 運動 などなど何事も八分が大切ですが

食事の八分が重要です

今の時期

つつい 食事の後にもう少し・・・

なんて食べがちです笑

ですので

食事をよくかむ ということが大事です

意識して良く噛み 時間をかけてゆっくり食べましょう

油物 糖質 なども八分の量にして

良く噛んで内臓に負担をかけないようにしましょう

今日も笑いながら楽しんで行きましょう

「狭い世界の変え方」

目の働きは 視る働き
モノをはつきり視る時は
視点を合わせて 集中し
物の色や形から
意味や情報 読み取って
頭の世界で 認識す
ぼんやり遠くを視る時は
その場の環境・周辺を
大きな視点で 見渡して
全体の中での違和や差異
接点・調和を 見つけ出す

現代人の生活は
遠くや周りを 視ることなく
手元や近くの モノばかり
焦点合わせて 見過ぎる故ゆえに

目先に囚われ 先見えず
狭い世界で 行き詰まる
物事・人生 流れがありて
良いも悪いも 様々な
現象起こりて 浮き沈み
大きな視野にて 捉えねば
目先の事物じぶつに振り回され
一気一憂 落ち着かぬ

狭い世界を変えてくには
ゆったり構えて 物事の
流れの全体 捉えるべし
時には、山なみ・水平線
遠くの景色を 視ることや
大地に仰向けに 横になり
見上げりゃ 視界が広がりに
お空が大きく見えてくる
大きな視点で 視野広げ
物の見え方 変化すりゃ
狭い世界が広がりに
遠くの未来も見えてくる



「何もしなれないになれること」

脳の働き 陰と陽

起きて覚醒・刺激受け

様々活動するは陽

ゆっくり落ち着き 動きを止めて

睡眠・回復するは陰

陰と陽は二つ一つ

偏りや 本来の働きが

機能せずに失われる

今の時代は 陽過剰

二十四時間 何時も

各々が持つ 端末機にて

外から様々 情報が

津波の様に 押し寄せる

過剰な情報 刺激となりて

陰が休まる 暇無し

外の過剰な情報は

良きも 悪しきも関係なく

脳に伝わりや 興奮し

刺激は 脳の快樂で

いつでも刺激を求めつつ

常にごちゃごちゃ考えて

心も体も落ち着けぬ

脳が休まる 陰の時

動きとめて 外からの

情報入れずに 落ち着いて

ゆったりぼーっとする時間

ゆっくり 睡眠とれるなら

体も頭も 整いて

不調は回復 元気になりて

頭も創造的になる

現代人が すべきこと

何もしなれないになれること

端末手放し 何も見ず

ただただ ぼーっとする時間

慣れれば 必ず取り戻す

本来の自分の働きを



陽よう二に月がつ港ランド未マー来ク大タ楼ワーに遊あそぶ

横山精真

黄こう昏こんは漸ぜん漸ぜんたり 港こう湾わんの辺ほとり

意こころに適かなう珠しゆ杯はい 楼ろう閣かくの筵えん

微び醉すい感かん歎たんす 窓そう外がいの景けい

清せい宵しょうの光こう彩さい 寒かん天てんに満みつ

(語釈) 〇港未来大楼…(造語) ランドマークタワー。〇黄昏…夕暮れ。〇渐渐…徐々に進む様。〇珠杯…美しい杯。

〇筵…席。〇微醉…ほろ酔い。〇感歎…感心して褒め讃える。

〇清宵…晴れて清らかな宵。〇光彩…輝くばかり美しい色どり。〇寒天…冷たい空。

(通釈) たそがれ時、ミナトミライは次第に暮れてゆく。

こんな時、私が気に入っているのは七十階のバーでのカクテルだ。

ほのかに酔って眺める景色は素晴らしいの一言に尽きる。

冬の澄み渡った夜空に美しい色とりどりの光りが満ちみちているのだ。

陽二月遊港未来大樓 令和七年二月十八日

黄昏漸漸港灣邊 適意珠杯樓閣莖

微醉感歎窓外景 清宵光彩滿寒天

二月二日に家内と久しぶりにランドマークタワーで記念の食事をした。その時、水利の手直し工事が三月末に始まり、三年から四年の間ビルの中の全店が閉店となると聞かされた。そんなに通った訳ではないが思い入れはある。工事が始まる前に二、三回は行こうと決めた。普段は飲まないカクテルを七十階のバーで飲む唯一の贅沢だ。

思い立ったら実行有るのみ。十八日は日中は風が強かった。夕方になると風が止んだ。しかし、春未だ浅く、外の空気は冷たい。吟の仲間三人で、澄みきった格別の夜景を楽しむ事になった。東京湾をはさんで千葉の海岸の灯りまでさんざめく。飛行機は次から次に羽田に舞い降りる。観覧車や帆掛け船のホテルなどが港の色とりどりの光りの中に真上から見下ろされる。お話しも良し、口数少なくても宜し。拙詩に成すべし。三月に入り別の人と約束して向かう途中ビルを目の前にして転んで額から大いに出血した。周りの人は皆、親切だった。その日は取り止め。間も無く酷い花粉症に罹り気管支をやられた。何とか回復して、二日続けて吟友を誘いカクテルを一杯。さて最後は家内と一緒に伺い締めくくる。

厄を払い、横浜に乾杯だ。 カクテルをハマの夜景に冬風で

※アララギ四月号で誤植がありました。お詫びと共に訂正させて頂きます。

(語釈) 二行目 ○三竿を↓○三竿…さおを三本

三行目 ○夢↓○夢

(通釈) 三行目 雪が降り、技に↓枝に

編集室だより【二〇二五年五月】

今泉 由利

歌集「地球にて」

週に二度陶土を捏る日のありて置き場所に困るもの作りづく

コーヒーの若葉を照らすアルゼンチンの朝の光の八階にいる

オンブーの実のまた青く垂れたるを仰ぎ見ている朝のパレルモ

ムール貝好む植村氏と連れだてり大西洋に育ちし子らは

聳え立つカナリー椰子を目標にパレルモ歩く朝日の中に

うろろうと日本の文字を探しつつ朝の時刻の忽ちに過ぐ

同じ豆同じ手順に入れゆきて日毎異なるコーヒーの味

心して餌を与うる亀のいてでんでん蟲も住みつくわが家

幼子と私とが使う日本語余分なことともひと声加う

逆光に透く羊歯の葉の数を増し私の窓の午後となりゆく

絨毯に光るすじ残しゆきでんでん蟲は姿を消しぬ

何もかも飽きたるごとき心にてちしゃの葉洗う水強く出し

パレルモの池をめぐりて走り来ぬ黄色増したるオンブーの種

芝草を銜えたる蟻の行列をよけて坐りぬパレルモ公園に

亀の眠る季節となりてしばらくは我が食卓にサラダ菜忘る

畑より届きたる白菜荒々し青虫百足わが家を歩く

載きし里芋より零れおちる黒くしめれる大地ひとかけ

すれちがう時に動ける空気にも寒さを感じるこの三三日

小手毬のスペイン語名を知らずして話題をつ乏しくしている

南極の風にくるくる舞い落ちる楓の種その造形を

日本の鳥の子紙と同じ色の色壁にして私の住い

セイシヤルの野生の双子椰子の実もアルゼンチンの私所有

冬至の日の二日も常のままに過ぐ南極よりの風に目覚めて

息するも苦しきほどに暑かりき二夜過せしパナマのパナマ

わが体温伝えつつ造る大土鍋今年の冬には間にあわざらむ

南より風吹き来れば寒さ増すアルゼンチンの私の一日

日本語とスペイン語とをそれぞれの人に合わせて使い分けおり

太陽と私の間をさえぎるは翔びゆく鳥の一瞬の影

我が作りし大きさまちまちのスープ皿四人家族の各々にむく

日本語と英語と使いて幼子のスペイン語の算数解けてゆく

向う岸の見えざるラプラタの河淀み布袋葵の傷める一株

ラプラタの水面に小波作り来し風にひととき髪をなびかす

八階の窓より見下ろすギーセ街鈴懸の枝すけて石畳道

単語はみな知りながら文章の意味分らぬスペイン語あり

幼らの宿題毎に何かしらスペイン語の国のことを覚えゆく

咲くも散るも蕾もわれは日々眺む壁二面の墨絵の牡丹

誰一人通りゆかざる時刻あり南極の風の強き一日

地球儀を廻し廻して決めかねおり今年の末に訪わむ国々

我家の三ところの扉にフザーあり聞き分けておりそれぞれの音

ウルグワイ河パラグワイ河重なりて私の視野にラプラタの河

右側に水きらきらと輝きてラプラタ河の午后となりゆく

南米の土を溶して黄土色ラプラタ河に浮びつつ来ぬ

混じるもの何もなき如き空の色空の色だけが見えている窓

まず先に私が嬉しく鞠をつく手毬唄など子に教えつつ

花咲くという華やかさあらずして黄緑色のオンブーの花

街中に飛び交っているポラーチョの綿毛を幼は追いかけてゆく

パイヤは熟して柔し朝毎に食み飽かずしてブラジルに居る

細き枝満して柿の実色づけり日本にしばらくを過ぎむとする

長々と日本に住まむ思いあり落ち着きて見る大根白菜

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

第43回 子規顕彰全国短歌大会

応募方法

雑詠2首1組 1,500円
何組でも可。(未発表作品に限る)

作品募集

規定の応募用紙は子規記念博物館のホームページからダウンロード(A4版)できます。

必要事項を楷書で明記し、応募料を添えてご応募ください。郵送の場合は定額小為替か現金書留。直接持参も可。

締切

令和7年7月31日(木) 当日消印有効

選者

秋葉四郎 坂井修一 中川佐和子
吉川宏志 片上雅仁

※順不同・敬称略

賞と発表

文部科学大臣賞・愛媛県知事賞・松山市長賞・松山市教育長賞
後援賞 現代歌人協会・子規記念賞・日本歌人クラブ賞

短歌研究社賞・角川『短歌』編集部賞・現代短歌社賞
選者賞 各選者 特選3首・秀逸5首・入選15首

※表彰式で発表、表彰

入賞歌集

応募者全員に1人1冊送付します。(12月末予定)

表彰式

令和7年10月26日(日) 午前10時より

会場

松山市立子規記念博物館 4階講堂

記念講演

講師 坂井修一氏 (現代歌人協会副理事長)
演題 「子規と賞の一訣別、そしてこれから」

応募先

〒790-0857 愛媛県松山市道後公園1-30

子規記念博物館内 子規顕彰全国短歌大会 係

電話 089-931-5566

ホームページ <https://shiki-museum.com>



主催

松山市教育委員会

後援

文化庁 愛媛県 現代歌人協会 日本歌人クラブ 松山歌人会

短歌研究社 角川『短歌』 現代短歌社 朝日新聞社 読売新聞社

毎日新聞社 愛媛新聞社 NHK松山放送局 南海放送 テレビ愛媛

あいテレビ 愛媛朝日テレビ FM愛媛 愛媛CAV

「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

フォーレストビルズ三〇二

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