

世評・時評

人生経験も十年を過ぎると、物事を素直に受けとめず批判的に眺めたり、斜めにみたり、分析したりすることはできない。皮肉屋になっていくことは否定できない。

また戦前の教育を素直に受けて純粋に生きてきたのに敗戦後、正に百八十度転回した倫理や価値観に直面しながら、曲がりなりにも生き抜いてきた大正・昭和初期生まれの世代の者としては、ついつい物事を違った視点から解釈するという恐し

い性もある。一日中テレビの前で過ごし、多くの情報を提供されながら、我々はこのように解釈していることを暴露する。

その一 自民の支持率低下と、民主の西松建設からの寄付をくどくど伝えたり、ムシヤクシヤするので人に切りつけたりする社会現象や、親が子を、子が親を殺したりする異常現象報道も、視聴率を上げるために、視聴者の関心を引き寄せることにキユウキユウとしていたのではないか。また天下り人事などで血税の使われ方に腹を立て



写真/文 七海邦夫

右上：法乗院の間廬大王 左下：菜茶庵の芭蕉像

東京江戸散歩

その九 深川②

富岡八幡の西側には深川不動尊がある。江戸時代に深川八幡宮の別途寺の永楽寺があり、千葉の成田山新勝寺からたびたび御本尊が出開帳して拝観させる出開帳で賑わった。しかし明治の廃仏毀釈で廃寺となった為、その後改めて成田山から不動尊を勧請したものである。参道には菓子屋漬物屋などが並び門前町の雰囲気よく残している。

深川間廬で庶民の信仰の篤い法乗院を右に見て清澄通りを北に向かうと、仙川堀川に架かる海辺橋。

橋のたもとが菜茶庵跡で庵風の建物の前に杖を手にした芭蕉像が見られるが、その正確な位置は分かっていない。芭蕉はその菜茶庵から舟に乗り、千住で上陸し奥の細道に旅立った。

海辺橋を渡った先の所が滝沢馬琴誕生地で、読み本を積み上げた形の金属製の碑があり、霊岸寺には江戸六地藏第五番の銅像地藏菩薩像が鎮座し、松平定信の墓がある。

隣の江戸資料館は、江戸時代の庶民の家や生活を忠実に再現し、下町の

暮らしを実感させてくれる好ましい博物館である。周辺は寺町になっている。成等院には紀伊国屋文左衛門の墓があり、玉泉院には明治初期の日本画家橋本雅邦、浄心寺には歴代の岩井半四郎、初代清元延寿太夫、画家狩野永徳らの墓がある。

左手の一角に立つ洲崎遊郭追善墓は、洲崎遊郭の女性連の供養等である。明治二十一年、文京区根津社前にあった根津遊郭が深川洲崎に移されて洲崎遊郭となり一時は二千人以上の女たちがいた。家康の側室の阿茶の局や吉原の開祖庄司甚右衛門の墓がある雲光院を回って清澄庭園へ。ここは次回詳しく述べよう。

(続く)

の方法だが、かなりキツイので御覚悟。

①一日に最低一回行う、何時でも良いが朝が理想。先ず、②ゆっくり呼吸を出しながら背中を丸めつつ、③腹筋に力を入れ、④胸筋群を動員して肺の残気を出し、⑤苦しさを我慢しながら肛門を絞めて「ポイントI」、五秒程度臍下部に意識集中する。

次に⑥吐き出した反動で弾ける様に腹部、胸部の順で吸気を取入れ、⑦背中を伸ばしつつ、腹筋群で横隔膜を押し下げ最大吸気を入れる。⑧五秒程度静止するとアケビが出てくるが、自然の流れに任せる。⑨此の時、腹筋群の緊張を解いてはならない(ポイントII)が、咽頭を閉めてもいけない。⑩ノドを開けたまま酸素が体内循環するのを感じて欲しい。

往復一分間ほどで十回を目安に行うが、時間がない時は「一呼吸」でも全身がスッパリする。肩こりの外、便秘、睡眠障害にも効果があるので、PPK(ペンペンコロリ)に良い。

俳壇「あおい」

「その巻」

春の陽を
背中にためて散歩道
近づけば
木瓜の香も
ふくらんで
相田 美代子

口で書く
野の花動し(つよし)
聖五月

暖域野路に
茶碗を運ぶ竹の秋
泉 貞子

毒舌・独言

人間飲まず食わずでも、普く呼吸しないが、呼吸しなければ即死亡診断書となる。なのに「呼吸」は、相応の扱いを受けていない。

では、相応の扱いとは何か？答えは「深呼吸」である！ナラシダなどと侮ってはいけない。一般的な深呼吸とは違う、言えるならば「体幹部総動員型深呼吸」。

腹部リンパ節集合部に多大に作用するので、体液循環が促進、肩こりもなくなる。以下は、そ

■編集委員会より

「あおい通信」は、皆様からの原稿を募集しております。担当編集者にお申し出下さい。

利用者さんの紹介コーナー

仲濱 美代子

もう少し歩けるようになったため、温泉旅行に行きたいです。やりたい事はたくさんあるが、身体が思う様にならないのでリハビリをがんばります。



井関 豊久

中国大生生まれ。二十二年引揚げ。翌二十三年から東京人。高校と大学教員五十四年。薬二年半。途中十カ月間婆娑、再び御厄介に。



本多 鈴子

この度は思いがけない大病にかかりましたが、又皆様と一緒にお会いできました事を、大変うれしく思います。これからもうよろしく。



相田 美代子

早いもので五月で二年になります。皆さんと週二日を明るく楽しく過ご

させて頂いています。これからもよろしく。



田中 不二子

薬にお世話になり半年になりました。やさしいスタッフの皆様にごさえられ楽しい毎日です。よろしくお願ひします。



木津川 昭夫

薬に通うようになって眼光が開けたような気がします。以前はパーキンソンのせいもあり、よく転んだが、今は転ぶ事も少なくなり安心して暮らせています。



石井 由枝

四月月になります。日々辛く、自分に負けそうになる時頑張りを得ております。これからもよろしくお願ひします。



随筆 境界線の店

加藤 勇

老人の行動パターンは4つあると言われている。それは、草むしり、散歩、墓参りと病院めぐりだ。

昔は殆どお金がかからなかったが、今ではお金のかかるものがある。それ以外に独り暮らしの人は、自分の食料を調達しなければならぬ。

「仲町銀座商店街」という安くて品数が多い生鮮品を売っている場所がある。この地域を除けば、大泉はスーパーに乗っ取られたようなものだ。

デイサービスのあるところは商業会の範囲内であるが、大泉通りの学園通り側の信与を渡ると、

随想 車窓のついで

西島みね子

善光寺でお墓参りを済ませてから長野駅で中央線に乗り、四十分ほど過ぎた頃、突然車内放送で車掌さんの案内が流れて来ました。

「あと五分ほどで娘捨駅に到着いたします。間もなく左方向の窓に日本三大棚田が見えて参ります。そして、その先には

すぐに隣の商店街だ。左にコーヒーサロン静かの海がある。ブレンドコーヒーが480円、ランチタイムのサービスセットが980円。その少し先の貴井ビルにも喫茶店はある。



仲町銀座商店街に入ると、道が狭い。右が山口医院の左に永楽ストアがある。この中に生鮮野菜の河内青果店、鮮魚の薬地八重商店、精肉の店、宝屋だ。それぞれ品数が多く、安いようだ。(左)

千曲川が光って見えません。その放送を聞いて、私はその景色が見えるのを今か今かとワクワクして待ち、そして見入っておりました。車掌さんの一音がこんなにも旅心を膨らませ、人を幸せにくれるものかと思ひ嬉しく思いました。

でも、娘はその幸せを知らず隣でぐっすり寝込んでいました。四時半頃、上諏訪に着き旅の疲れを癒す湖畔の宿で一夜を過ごしました。

出口の所に花屋がある。そこを左に曲がると右側にAマートがある。お菓子の青木、青果の伊藤商店、青木米店がある。その向かい側には鮮魚力、いせや精肉店などもある。元に戻って美製菓のの前を通り、山口医院の横が1000円ショップキャンダウン、その向かいが数少ない岩崎時計店。細い道を駅の方に曲がると、途中100円饅頭の和庵、昆布の専門店黄金屋がある。道を戻って信(右下)

俳壇「あおい」



初桜 遠回りして散歩かな 入院のたびに出会い桜かな 澤 道雄

春の香 積もるでもなく 降りしきり 枝切られ 朴なりに(付属の樹 本橋 富子

料理

薬のあるカトウビルもあなどれない。特に整峰堂薬局だ。鉛、チョコ、ほや等を持って、その乾燥ほやを持って、久保田酒店で立ち飲みが出るのはいつの日か。自分の面倒すら見られない私に...



パン粉(細かめ) 大匙3
オリブ油 小匙2
お好みにより、パン粉に粉チーズ大匙1、パセリやパジルのみじん切り(ドライで可)を混ぜると一層美味しくなる。

澤 道雄さんの発声練習の中に、「薬の屋敷美味いよ」という一節がありすが、昨年、何回かメニューに登場した美味いお料理を紙上で再現してみました。今、旬のカジキマグロを使ってお試しください。

材料(二人前)
カジキマグロ 二切れ
塩・粗挽き黒胡椒
強力粉
溶き卵 1/4個

作り方
①カジキマグロは水気を拭取り、両面に塩を十分程置き、出てきた水分を軽く押えて塩胡椒。
②両面に、強力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
③フライパンにオリブ油を熱し、中火から強火で片面二分ずつ焼き、両面に焼き色が付いたら取り出して、皿に盛り、ほうれん草のパター炒め、コーン、レモン、粉まき薯などを添えて供する。