

年頭の「い挨拶」

横アソビミスターネットワーク
代表取締役 片山 竜

「新年明けましておめでとございます」

雪ひとつない群青色の空に眩い朝日が昇るといふ完璧な景色で一年が始まりました。元旦をこの様な清々しい朝で迎えられる、なにやら今年が良いことがありそうなの…という気分でも何時もどおり掃除を始めました。(新年であっても一日分の埃はたまっています)

我家は元日に墓参りをします。父方、母方双方とも墓地は横浜市内にありますので待っています。晴天であれば途中、

高速道路から白銀の富士山頂を見ることができるといふのも楽しみの一つです。そして今年の富士はまさに「真白き富士の嶺」。やはり何やら良いことがありそうなの予感が満々の年始でした。



さて今年の抱負です。昨年の十月以来「社長ミ二講座」を始めますが、今年はいよいよ本論に入りませう。「呼吸法」に主眼を置いて皆さんの健康全般に役立つものとなるよう構成・アレンジしていきます。

私も「呼吸法」は私自身の自立神経失調が契機でした。十年ほど前に睡眠障害を直そうとする中で出会った「正しい呼吸」は、副作用のない良薬でした。(最近の睡眠薬、精神安定剤などが不要となりました)その後、古典的な藤田流呼吸法に片山流のストレッチなどを加え、楽に習得でき、いつでも使える形にしてあります。

更に、「ボディメイキング」という「スロー・筋トレ」のアップローチを導入し、腹筋・腕立て伏せ・スクワットの三点セットを、これもまた「楽に」「短時間で」「いつでもどこでも」できるような工夫したものを採り入れていく予定です。このスロー・筋トレ、今脚光を浴びていますが、まさに「ゆっくり体を動かす」というヨガ、太極拳的な世界です。呼吸法もこれらの延長上にあり、共通点も多く、「身体内部を活性化」するのにはうってつけの健康法であると確信しています。

私自身の生立ち、将来の夢などを紹介しながら、身体活性化に役立つ「ミニ講座」を進めてまいりますので、宜しくお願ひいたします。

◆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います。担当飯島迄お申し出ください。



上…安産の神様「水天宮」
右…甘酒横町の由来看板

写真・文 七海邦夫

東京江戸散歩

その拾六 日本橋・人形町③

日本橋から東へ十分ほど歩くと人形町交差点。道すがら手作り楊枝のさるやなぎと江戸時代から続く店が点在している。人形町の町名は江戸時代初期に湿地を埋め立てて出来た商業地で、人形師や人形を売る店が多かった事に由来する。人形町交差点近くに天明三年(一七八三)創業の

刃物のうさげやなどあり今も下町風情が漂う。交差点を右折し二〇〇米ほど歩くと左手に甘酒横丁の入り口が見える。甘酒横丁は明治初期から栄える路地で三〇〇米ほどの通り沿いにある豆腐や甘酒が人気の双葉、大正五年創業のたい焼きの柳屋、三味線を扱うはち英、つづらの製造

販売を行う岩井つづら店、いなり寿司の日本橋志乃田寿司総本店など明治創業の老舗も多く、周辺にはすき焼きの今半、手焼き煎餅の草加屋、鳥忠の親子焼きも名物だ。

人形町通りへ戻り左折、新大橋通りを渡ると水天宮に到る。水天宮は安産の神様として知られ、全国から参拝者が訪れる。とりわけお産が軽い犬にあやかった戌の日には安産祈願の人々で境内は埋め尽くされんばかり。水天宮の御本社は福岡県久留米市のが鎮座している。久留米藩を治めていた有馬家の殿様が、江戸時代に御分霊を江戸屋敷内にお祀りしたのが東京の水天宮の創始だ。本来お殿様のお屋敷神として祀られたもので、一般の人がお参りする事は出来なかったが江戸っ子達の信仰は次第に高まり、堀越しに賽銭を投げ込む人が後を絶たなかったのだ。遂に五の日に限り屋敷が開放され参拝が許されたのだ。人々は「情け深い」ことを感謝する際に、有馬家と水天宮を洒落て、「情けありまの水天宮」と口癖のように言い、「恐れ入谷の鬼子母神」と言う言葉と共に一種の流行語となっていた。

十一月末の夜 NHKの番組でリハビリに關し、山口市の作業療法士の藤原茂氏の主宰するリハビリ指導が放映された。此処は、片山社長も以前視察されて感銘を受け、我々にも報告された事があるが、随吉者を保護するというより「パリアフリー」ならぬ「パリアアリー」と言う環境にして、本人の努力と工夫でリハビリ効果を挙げて機能を取り戻す指導をし、又ある女性性他人の人に「料理」を教える事で生甲斐を感じ、又ある男性には、施設見学者に「水

先案内人として責任を持たせて所内を説明する事で、健常者に近づく喜びを持たせ、一時は生きる甲斐などなく、死ぬ事はかり考えていた随吉者が生甲斐を感じていく姿には、氏が涙を流しながら報告した「脳卒中になってもよかった」という随吉者の理解は、私には程遠く昔の事やその頃の機能への復帰のみを望んでいるサマだ。

入所して直ぐの人には無理であるならば、三ヶ月以上経過した利用者という条件を定めてトライしてみるのもよいと思う。(トシチャン)

おまかせ

高井 眞知男

明けましておめでとようございます。

「春を打つ人はボケない」「春を打つと頭がよくなる」などという話を良く聞く。確かに春を打つ時は良く考えて脳を活性化させているのだと思われる。一説によると、生活環境によって人の脳は八十歳位まで伸び続けるという新聞記事を読んだことがある。また浜松医療センターの調査研究では、「回春を打つ高齢者はボケの確率は低く、回春はボケの予防とリハビリの両面で効果が有る」

ことを明らかにしている。『脳の深層心理学』で林道義氏は、右脳はイメージや空想、感性・直感・芸術的創造的な働きを司っている。それは春祭を広く見渡して構想を描き、どこが大きいかを計算ではなく感性で感じ取る能力と関係している。既成の型を暗記するのではなく、その局面に適した新しい型を創造するのもこの能力による。左脳は計算をし、この石が取れるかどうか、形勢はどちらがどの位良いのか、という判断に關っている。

は右脳が後者は左脳がより多く関係している。過日、テレビで「棋士の脳は実戦中どの箇所を使って対戦しているか」といった趣旨の番組を放映していたが、モデルになったのは、残念ながら囲碁界からではなく、将棋界の天才羽生善治名人であった。名人の対局中の脳は、他の棋士とは全く違う場所が赤くなっていた。多くの棋士は左大脳の同じような箇所であったが、名人は左大脳と右大脳を区分しているあたりの後方であった。何を意味するのかは失念したが、将棋指しは左脳を多く使っているのが見て取れた。碁打も一度参加しては如何か。(右下へ)

左脳の働きは二十歳をピークにどんどん下がっていくが、右脳は前述の通り八十歳まで伸びるというのだから益々精進を重ねていきたいものである。ボケない為にも、今年もどうぞ宜しくお願いします。

大白鳥

木津川 昭夫

大白鳥は渡ってくる
轟くオホツグの海流を横切り
青いワラルの空に採まれて
千の白鳥は渡ってくる
疵ついた優美な翼よ
君らは眠らずに羽搏いたのか
海霧の漂う水河の夜を
挑んでくる剃刀のような風の中を

花映半島風連湖の冬に訪れる神秘的な饗宴
亜寒帯の湖水の藍に戯れる化身の鳥の costume
水草に群がる聖家族よ
北方の岸辺を彷徨う
神々の船のように純粋な羽搏く夢の象(かたち)よ



平成二十二年秋 NHK俳句



果土で比べする霜柱
しゃきしゃきと初霜を踏む 涙の靴
霜柱 踏み倒されて 露となる
散歩道 霜におおわれ 草もみじ
霜月や友はベッドで 鶴を折る
真っ白く 霜の衣で 武甲山
霜を踏む 音を知つてる まひの足
置く霜の手に冷たさや 菊の花
霜柱とひとぶ 踏んで

スクールゾーン
サクサクと 霜踏む音の 散歩かな
朝の霜足跡 疎すくつきりと
靴の音 かすかに 聞こは 朝の霜
霜柱 キラリ輝く 日の光
霜月や 啼れ着の子等の 宮詣り

あおい「俳壇」

泉 貞子
初詣 芦の湖に映ゆ
舟の鳥居
城壁に
日のさんさんと
冬すみれ
澤 道雄
（秋のミステリーツアー）
新宿御苑行き
秋日和
シヨウガツザクラ
咲きにけり
紅葉狩り
都方の影や
なつかしき
落ち葉踏む
障害者らの
御苑かな

入交 トヨ子
朝露に
零えているか
まゆはけ草
やわらか陽射し
まちこがれ

養友の会
「養友」