

あおい通信 第57号

第57号平成22年2月1日
リハビリテーション
デイサービス葵・編集委員会
練馬区東大泉3-17-5
カトビル3F
電話 03-3978-0919

世評・時評

日航の法的整理が決定した翌朝、某局の時事問題の番組で塩川元財務大臣が、「日航と全日空の違いは、日航が乗せてやるに對し全日空は乗って下さい」だと発言、同席者の失笑を買った。永い間政権の座にアグラをかいていた自民党も似た体質で、「数は力なり」と、やたらと不必要な公共事業を増やすから金権政治が生まれ、政策や立案を官僚に任せるから官僚主導となり、国民

から遊離していく。一年ごとに首相が三人も替わり、米国で初の黒人大統領がチェンジを標榜に当選したこともあり、国民の間には、政権交代を望む機運が生まれたのは当然である。そこで脱官僚政治を標榜する新政権が誕生したが、思ったより歳入も埋蔵金もなく、【コンクリートより人へ】のマニフェストを実現するため蓮舂連がバツバツと仕分けしても、マニフェストを実現する財源が捻出できない。また民主党の支持者には支持

した覚えのない連立与党が勝手なことを言ったりしたり。その上、普天間基地移転問題では、鳩山首相が「最終的に私が決断します」と言いながら態度を二転三転させて決断できないで、アメリカや国民はイライラ。また真の実力者はどうやら幹事長らしい……？更に、首相と幹事長に政治資金問題が発生しては、自民党と同じか？失望も広まるというも。由紀夫ちゃんの方は、ママからの生前贈与という事で、贈与税を払って事なきを得たらしい

直ぐ先の諏訪とは書かない諏訪神社は、地元の家族豊島氏が信州から勧請したもので、元久二年(1203)の創建と云うから、鎌倉幕府が開かれた頃からの古社だ。直ぐ隣の常光寺は、江戸六地藏の三番目で知られ、高さ三米の金銅が、幹事長の方はどうなるのか……。しかし、民主党には若手の有能な人材も多い。早く現状を脱し、経済を回復し脱官僚の「命を大切に」する政治を実現して欲しいと願う。(やぶにらみ)



↑ 富士見坂 → 青雲寺

→ 谷中きんき

修性院 →

写真・文 七海邦夫

東京江戸散歩

その拾七 谷根千 ①

谷中・根津・千駄木。この地域はそれぞれの頭文字「谷・根・千」をとり、通称「やねせん」と呼ばれる。先ず西日暮里からスタート。日暮里は、新しい開墾地と言う意味の新堀に優雅な感じを宛てたもので、それを「日暮しの里」と呼んだのは江戸の人たちだった。町場からちよっと離れた根津と並んで当時は文人墨客など風流人の隠れ里になっていた。

今七福神巡りが流行だが江戸時代で一番古いのが谷中七福神だと言われる。六地藏、六阿弥陀巡りなどを含めてアイディアを凝らし、身近な所に四季の娯楽と決めた江戸の人々の生活の知恵は素晴らしい。西日暮里駅から地蔵坂の急坂を登ると、上野から続く山の手台地の尾根筋に出る。

立像がある、元禄時代に空無上人が建立した六地藏のうち現存する二像地蔵の一つだ。この寺が雪見寺と言われた頃は一面見事な雪野原だったんだらう。「東の筑波に西の富士」の通り、暗れていけば筑波山の相耳峰もくっきり望まれた筈。「西の富士」は寺の門前、西側にある坂道から眺めることが出来る。その名のとおりに富士見坂だが、二十三区に十数ヶ所ある富士見坂から今でも霊峰が確認出来るのはここ一ヶ所になった。強風が吹いてよく暗れた日に西を見ると確かに富士はある。しかしドルの間に台形の頭の部分だけしか望めない。これとて残念ながらやがて消える運命だらう。

寿を祭る青雲寺がある。江戸中期には境内には桜やつつじを植えて四季折々に花を咲かせたので修性院と共に花見寺と呼ばれた。瀧澤馬琴の筆塚と碩塚が境内に立つ。(続く)

あおい「俳壇」

今井 良子

給色に
大根煮上げ寒の夜



ガラス戸を
磨き初日の
爽やかに

昼の客
見送り出して

日脚伸ぶ
山村 匡子

静謐や
千両の美(一)
落ちまるび



◆編集委員会より
お願ひです
「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。

富士をあしらったレトロな街灯に沿って下れば、右手に谷中七福神の布袋尊を祭る修性院がある。その北隣りの日暮里第一小学校の先に恵比



↑街中に猫が多いのでも有名

モーツァルトの音楽は健康を回復する『聴く薬』(効く薬)だという。

モーツァルトの音楽には8000~10000Hz(ヘルツ)以上の高周波音が豊富です。さらに、音同士がぶつかる倍音によって瞬間的に15000Hzにも跳ね上がりま...

音は音波として耳に入り、鼓膜を振動させ、脳の中核に達して、初めて認識されます。

この高周波音、実は自律神経などをコントロールしている視床下部を中心とした脳の中核を効果的に刺激するのです。特

に、自律神経のうち安静モードをもたらす副交感神経に作用し多彩な健康効果につながります。

受動的な音楽鑑賞やBGMとして聞き流すのではなく、病気の予防改善という目的意識をもって音に聴き入る事が重要。

実験の結果、モーツァルトの音楽を60分聴いた後、がん細胞を攻撃する赤血球の中のリンパ球が15%増量したといま

おすすめ曲は「バイオリン協奏曲K218およびK219」、「チャイコフスキーメンツェルK189およびK187」、「弦楽四重奏17番『狩』K468」。これらは特に自律神経のコント

雑言

絹田 治夫

皆さんもご存知の『寿限無』と云う落語は、最近小学生の教科書に載る様になったり、介護施設でも言語訓練の資料「早口言葉」に使われている所もある様です。

『寿限無、寿限無、五劫の擦り切れ、海砂利水魚の水行末、雪米末風来末、食う寝る所に住む所、ヤブラコウジのヤブラコウジ、パイポパイポ、パイポの

のシニョーリンガン、シニョーリンガンのグーリンダイ、グーリンダイのボンポコピーのボンポコピーの長久命の長助』と。

皆さんも一度、『寿限無』を早口言葉で如何でしょうか?・・・笑。



葵のニューマシーン「クレフィット」

加藤 勇

一番新しいマシンだ。体をブルブル震わせてくれるものだ。このところファンが徐々に増えつつあるようだ。乗っていて気持ちが良いので体にも良いと思うが、まだ顕著な効果が現れない。

このクレフィットに乗る場合、自分で適当にプログラムを組む場合と、既に組んであるプログラムを利用する場合がある。既成のプログラムは色々研究して組んであると思う。

P1は、振動数が一分毎に2,4,6,8,10,12,14,16,12,6と変化する。

P2は、同じように1,2,3,4,5,6,14,10,8,6と変化する。

P3は、同じように4,10,4,10,4,16,4,16,4,10と変化する。

時間がない時は、16程度で5分間乗っている。

私は脳梗塞に罹って以来、便秘が治らない。このクレフィットに期待するところ大であるが、併せて腹式呼吸、青竹踏み、訪問マッサージを受けている。ホームドクターには、毎食後2gの酸化マグネシウムを処方してもらっている。止めると便秘になってしまう。

ロール効果があるそうで、一日3回、朝、昼、夜に各30分ほど聴く。時間が取れないければ、朝食前と夜寝る前に10~15分ずつでもよい。なるべく落ち着ける静かな環境で、軽く眼を閉じ、意識を集中させて聴き入るのがポイントです。

自律神経が活動モードの交感神経に切り替わり、元気に行動が始められる。

副交感神経が優位になりリフレッシュできる。夜/くつろげる時間と空間で聴き入る。副交感神経が優位をもち、熟睡できて免疫細胞のリンパ球も活性化される。これらはモーツァルトのCMではありませぬ念のため。

島嶼のついで

島嶼修行者

高井 眞知男

回春人口六百万人と言われて久しいが、文壇、政界等にもアマ六段七段という人がたくさんいる。

先日紹介した参考文庫の著者、神山潤氏もアマ五(違っていたらごめんなどい)である。

政治家、特に戦後の歴代総理大臣に回春をたしなむ人が多かった。現総理の鳩山由紀夫氏は不明だが、祖父の一郎氏はじめ石橋湛山、岸信介、池田勇人、佐藤栄作、田中角栄、福田赳雄、大平正芳、鈴木善幸、竹下登各氏。更に平成になってからも、海部氏、細川氏、羽田氏、村山氏、森氏そして前出の福田氏の息子康雄と枚挙に遑はない。

なにも総理大臣ばかりではない。有名なところでは与謝野馨氏と小沢一郎氏がいる。二人が議員

会館で和やかに対局している様子を、テレビのニュースなどでご覧になった方も多いはずだ。与謝野氏はアマ七段、回春文化振興議員連盟会長も務める。ちなみに、会長代行は独特の会津訛りで話す民主党の渡部恒三氏である。

〇九年の年の瀬近く、神田神保町の暮の専門古書店で与謝野氏に出会ったとき尋ねたら、「ちょっと時間ができたので、また勉強し直す」(政権交代が印象的であった。何故なら、あれほど強いのに、まだ勉強するのかと思っ

たからである。氏は、三十歳台からプロ棋士養成所の木谷道場で、棋士を相手に修業した政界最強の国会議員である。

一方、小沢氏は二十歳台から勉強はしていたそうだが、本格的に修行しだしたのはここ数年のことだという。しかし、指導をしてくれた方々がすごい。日本棋院の元理事

短歌

泉 貞子

京野菜 数多のあまた揃えて 厨切に

心とみて 今宵立ち寄り

かぶら寿司 三日がかりで 出来上がり

塗りの器に 盛りて華やぐ

下田より 摘みて帰へりし 野水仙

夜の静寂しじまに 清しく匂ひ

長・加藤正雄氏(故人)や依田紀基九段と云ったトッププロである。その指導があつて、小沢氏はヌキメキ上達して六段格とのことである。

二〇〇七年十月、日本棋院の特別企画で民主党小沢代表(当時)と自民党与謝野馨氏による公開対局があつた。結果は...?両氏の名言の為、明かさない。

まだまだ続きがあるが、紙面の都合もあるので今回はこれまですしよう。

参考文献 薬料満治著 「回春文化の魅力と効用」

二月のイベント紹介 《麻蓬大会》十七日(水) 「現代」にて4卓(十六名)で行います。 《カラオケ》十九日(金) 「愛海」にて貸切で行います。



三月のイベント紹介 《定期総会並びに グルメの会》 十八日(木) 「ホテルカデンツァ 光が丘」内、日本料理「むぎのし」にて行います。

《カラオケ》十九日(金) 「愛海」にて貸切で行います。