

上野原ひまわりクラブ会誌

むろがや

第42号

令和7年
3月31日発行



湖南見晴台（島田地区）～雲海に浮かぶ天空都市上野原～

島田桂生会 碓井恆夫

巻頭言

上野原ひまわりクラブ会長 秦 野 勝 利

月日の経つのも速く、今年度も、むろがや発行の時を迎え、多くの方々のご協力を頂き、発行することができ、協力頂きました皆様、誠に有難う御座いました。

私はひまわりクラブ会長に就任して、任期の二年が経ちますが、その間会員の皆様や事務局の方々の、温かいご指導とご協力を頂き、無事任期を全うする事が出来ました。今振り返れば、最初の不安しかなかった気持ち、グラウンドゴルフや研修旅行等にて、会員の皆様の温かい心に接し、交流の楽しさを実感し、グラウンドゴルフ教室では、次回に会うのが楽しみになり、最初の不安な気持ちもきえて、会長を経験したことで、沢山の事を学び、とても素晴らしい経験を又勉強をさせて頂きました。勿論大変な面も多々有りましたが、会員の皆様の温かい気持ちに甘え、何とか乗り切る事が出来、掛け替えのない二年間の様な気がします。今後とも会員の皆様には、ひまわりクラブの発展のため、より一層の協力をお願いします。

最後に会員の皆様のご健勝とご多幸とご活躍をお祈りいたしますと共に、上野原ひまわりクラブの発展を祈念し終わりと致します。

表紙の写真について

「雲海に浮かぶ天空都市上野原」

上野原市鶴島湖南中原から上野原市を眺めると、眼下に「島田湖」の静かな水面周りの景色を映します。中央線上野原駅や島田地区の新田の街並みが広がり、正面の桂川の段丘の上には、上野原市の全景が輝いています。

市街の背景に、八重山・三頭山・権現山等の山並みが続く爽快な景色です。

「湖南見晴台」からは富士山こそは見えませんが、その眺めは日本はもちろん世界の人達に知ってもらいたい美しい景色です。上野原の誇りにして、上野原の宝にしたいと言っても過言ではありません。

また、特に十月半ばから三月半ばにかけて、桂川の川面に「川霧」が立ち込む時に、湖南から街を眺めると、桂川上に雲海が広がり、上野原の街が雲海に浮かんで見えます。まさに「天空都市上野原」です。

表紙の写真は、秋から春の朝五時頃から七時半頃に見られる湖南見晴台からの景色です。一年を通じて美しい上野原の景色が見られる湖南に一度は見に来て下さい。湖南見晴台には西原の方々が手作りされ、わざわざ持ってきて下さった「丸太の椅子と机」も置いてあります。寒くない時はゆっくり休んでいって下さい。

山梨県上野原市は、桂川が中央を流れ、兩岸は河岸段丘が広がり、地質学的にも日本を代表とする河岸段丘の地として有名です。最近では、上野原市観光協会で「上野原ジオパーク」構想の動きも始まり、脚光を浴び始めました。

巻頭言	上野原ひまわりクラブ 会長 秦野 勝利	
表紙の写真について	(雲海に浮かぶ天空都市上野原)	
令和6年度 上野原ひまわりクラブ役員名簿・単位クラブ会長名簿・単位クラブ女性委員名簿		2
令和6年度 上野原ひまわりクラブ事業報告		3

活動報告

「青空椅子ヨガ教室」に参加して	新二宮元白秋会	清水 昭廣	6
大鶴地区「鶴寿会」参加に思う	大鶴鶴寿会	古屋 久	6
心も体も元気はつらつ島田桂生会	島田桂生会	碓井 恆夫	7

随筆

サウジアラビアでの面白い事件	コモアシニアクラブ	長屋 勲	11
サリー物語	原明朝会	長坂 幸夫	12
朗読事始めの記	原明朝会	長坂 裕子	13
蓉の花の様にと言われても。。。。	四方津シニアクラブ	斉田ミマコ	14
第27次山梨県中国四川省 友好訪中国に参加して(中国桂林ほか)	小沢寿会	森川 耀雄	15
私たち夫婦の願い事	新井陽亀会	高橋 勝利	16
物忘れ三姉妹	西原なかよし会	長田 助成	17
ある日、突然に・・・	大目豊明会	久保 鈴江	18
グラウンド・ゴルフに参加して	沢松親和会	井上 輝子	19
青ちゃんに白ちゃん	沢松親和会	井上 房子	19
地球は誰のもの ～今わたしたちに問われていること～	沢松親和会	小俣 庄三	20
正法寺周辺の石造物	沢松親和会	大神田ふみ子	22
夢	塚場長寿会	諸 角 弘	24
趣味の野菜作りの難しさ	島田桂生会	佐藤 肇	26
私とゴルフ	島田桂生会	市川 武士	27
ひまわりといっしょに	島田桂生会	生稲 治子	28
遺髪塚	田町寿クラブ	水越 久	28

創作童話

ママ、ごめんね	沢松親和会	井上よしひろ	30
ぼくたち友だちだね	沢松親和会	市川 幸子	31

紀行文

東北唄紀行	沢松親和会	井上 肇	33
-------	-------	------	----

文芸欄

歌謡詩			
ひとり夏祭り	島田桂生会	足立 一男	36
甲斐の恋花火	本一寿楽会	黒川 良人	36
漢詩			
堅太郎さんを悼む	島田桂生会	井本 克二	36
短 歌			
//	島田桂生会	足立 一男	37
//	甲東きずな会	和智 孝子	37
//	小沢寿会	森川 耀雄	37
//	沢松親和会	井上 輝子	37
俳 句			
//	コモアシニアクラブ	金子 久雄	37
//	コモアシニアクラブ	栗原 康子	37
//	コモアシニアクラブ	今 友子	37
//	コモアシニアクラブ	佐藤 櫻子	37
//	コモアシニアクラブ	山本 健子	37
//	コモアシニアクラブ	廣井 勝美	38
//	甲東きずな会	和智 茂	38
//	新井陽亀会	遠藤 一子	38
//	新一青老会	安藤美津江	38
//	新一青老会	中村 悦子	38
//	新一青老会	土屋 澄子	38
//	大鶴鶴寿会	古屋 久	38
//	大目豊明会	白井 淑子	38
//	大目豊明会	高野 孝子	38
//	大目豊明会	森屋 保子	38
//	沢松親和会	芹川 洋子	38
//	沢松親和会	尾形 綾乃	38
//	沢松親和会	尾形富美子	38
//	島田桂生会	生稲 治子	38

写真で見るホッとin UENOHARA		39
---------------------	--	----

令和6年度上野原ひまわりクラブ役員名簿

役 職	単位クラブ名	氏 名
会 長	桐 原 明 老 会	秦野 勝利
副会長	大 目 豊 明 会	上條 富子
副会長	甲 東 き ず な 会	阿部 喜一
副会長	コモアシニアクラブ	川口 盛雄
理 事	沢 松 親 和 会	尾形富美子
理 事	四方津シニアクラブ	岡本 房雄
理 事	大 鶴 鶴 寿 会	小山 岩夫
理 事	島 田 桂 生 会	碓井 恆夫
理 事	西 原 な か よ し 会	桑原 俊夫
理 事	秋山高齢者クラブ	佐藤 寅雄

役 職	単位クラブ名	氏 名
理 事	新三すこやか会	清水 祥
理 事	原 明 朗 会	長坂 幸夫
理 事	向 風 八 幡 会	石井 光雄
監 事	島 田 桂 生 会	市川 武士
監 事	秋山高齢者クラブ	杉本 茂

役 職	単位クラブ名	氏 名
女性委員長	コモアシニアクラブ	昆 チエ子
女性副委員長	大 目 豊 明 会	安藤 佑子
女性副委員長	新 井 陽 亀 会	水越 茂子

令和6年度上野原ひまわりクラブ単位クラブ会長名簿

クラブ名	会 長 名
大 目 豊 明 会	上條 富子
甲 東 き ず な 会	阿部 喜一
コモアシニアクラブ	川口 盛雄
沢 松 親 和 会	尾形 富美子
四方津シニアクラブ	岡本 房雄
大 鶴 鶴 寿 会	小山 岩夫
島 田 桂 生 会	碓井 恆夫
桐 原 明 老 会	秦野 勝利
西 原 な か よ し 会	桑原 俊夫
秋 山 高 齢 者 ク ラ ブ	佐藤 寅雄
諏 訪 悠 々 会	田村 充代
塚 場 長 寿 会	原島 和平
新 一 青 老 会	石塚 英一

クラブ名	会 長 名
新 二 宮 元 白 秋 会	会澤 健
新 三 す こ や か 会	清水 祥
本 一 寿 楽 会	細田 和幸
本 二 亀 寿 の 会	江口 忠勝
本 三 ほ が ら か 会	山崎 悠
原 明 朗 会	長坂 幸夫
新 田 倉 同 心 会	佐藤 勇
田 町 寿 ク ラ ブ	加藤 昭夫
小 沢 寿 会	加藤 欽弥
新 井 陽 亀 会	尾形伸太郎
向 風 八 幡 会	石井 光雄
山 風 呂 老 人 会	佐藤 好文

令和6年度上野原ひまわりクラブ単位クラブ女性委員名簿

クラブ名	氏 名
大 目 豊 明 会	安藤 佑子
甲 東 き ず な 会	曾根 智子
コモアシニアクラブ	昆 チエ子
沢 松 親 和 会	市川 幸子
四方津シニアクラブ	岡本 年江
島 田 桂 生 会	生稲 治子
桐 原 明 老 会	海上 弘子
西 原 な か よ し 会	船木とめ子
秋山高齢者クラブ	原田 英子
諏 訪 悠 々 会	金子 節子

クラブ名	氏 名
塚 場 長 寿 会	渡邊みえ子
新 一 青 老 会	東山佳津子
本 一 寿 楽 会	宮下小枝子
本 二 亀 寿 の 会	守屋多美子
本 三 ほ が ら か 会	杉本 文江
原 明 朗 会	長坂 裕子
田 町 寿 ク ラ ブ	鈴木 香
新 井 陽 亀 会	水越 茂子
向 風 八 幡 会	石井 房代

令和6年度上野原ひまわりクラブ事業報告

月	日	事業名	会場	備考
令和6年				
4月	11日(木)	第1回市町村老連事務局連絡調整会議 (東部ブロック引継ぎ会含む)	山梨県福祉プラザ	事務局担当者(1名)
	19日(金)	令和5年度会計監査	総合福祉センターふじみ	市川監事、杉本監事(2名)
	24日(水)	上野原ひまわりクラブ 令和6年度理事会・総会(同時開催)	総合福祉センターふじみ	理事、監事、単位クラブ会長(19名)
5月	8日(水)	県老連第1回女性委員会	山梨県福祉プラザ	事務局担当者(1名)※代理出席
	9日(木)	第1回女性委員会	総合福祉センターふじみ	女性委員(14名)
	10日(金)	グラウンド・ゴルフ交流教室運営委員会	総合福祉センターふじみ	参加単位クラブ責任者(6名)
	15日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室①	桂川野球場	参加人数(45名)
	22日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室②	桂川野球場	参加人数(41名)
	29日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室③	桂川野球場	参加人数(36名)
6月	5日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室④	桂川野球場	参加人数(46名)
	6日(木)	第135回県老連理事会 第83回県老連総会	リッチダイヤモンド 総合市民会館大会議室	ひまわりクラブ秦野会長(1名)
	14日(金) ～ 16日(日)	山梨県シルバー作品展(全国健康福祉祭 とっとり大会出品作品選考会)	山梨県立図書館 イベントスペース	今井文和(工芸) 土屋正(工芸) 杉本茂(工芸) 石井美三子(書) 行田敏雄(写真)
	19日(水)	第11回グラウンド・ゴルフ大会 (いきいき山梨ねりんピック2024&県 老連第17回GG大会予選会含む)	桂川野球場	参加人数(98名)
	20日(木)	第2回女性委員会	総合福祉センターふじみ	女性委員(10名)
	26日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室⑤	桂川野球場	参加人数(30名)
	27日(木) ～ 28日(金)	令和6年関東甲信越静ブロック 老人クラブリーダー研修会	山梨市フルーツパーク 富士屋ホテル	スタッフ参加:昆女性委員長(1名) 一般参加:川口副会長(1名)
7月	1日(月)	「富士の国シニア山梨だより」夏号発行	各出張所、社協事務所内	R6.7.29各単位クラブ会長通知
8月	22日(木)	第1回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ	むろがや編集委員(5名)
9月	11日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室⑥	桂川野球場	参加人数(34名)
	21日(土)	いきいき山梨ねりんピック2024	JITリサイクル インクスタジアム	島田桂生会(3名) コモアグラウンド・ゴルフクラブ(3名)
	25日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室⑦	桂川野球場	参加人数(26名)
	26日(木)	第63回山梨県老人福祉大会 高齢者友愛実践活動研修会	リッチダイヤモンド 総合市民会館芸術ホール	該当会員(3名)
10月	1日(火)	「富士の国シニア山梨だより」秋号発行	各出張所、社協事務所内	R6.10.23各単位クラブ会長通知
	2日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室⑧	桂川野球場	参加人数(36名)
	3日(木)	第1回女性委員会主催 介護福祉施設見学&学習ツアー	社会福祉法人 緑水会施設	参加人数(10名)
	9日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室⑨	桂川野球場	参加人数(35名)
	10日(木)	第2回 健康づくりリーダー研修会(国中)	リッチダイヤモンド 総合市民会館	川口副会長(1名)
	16日(水)	グラウンド・ゴルフ交流教室⑩	桂川野球場	参加人数(28名)
	23日(水)	3市村交流 グラウンド・ゴルフ大会2024	桂川野球場	上野原市、小菅村、丹波山村参加人数 (110名)
11月	7日(木) ～ 8日(金)	上野原ひまわりクラブ会員研修 (一泊二日)(伊豆・伊東～小田原)	伊豆・伊東～小田原	上野原ひまわりクラブ会員(18名)
	13日(水)	竹細工教室①	秋山支所	参加人数(5名)
	14日(木)	第2回女性委員会主催 食・栄養研修会「日頃の食事を考えよう」	総合福祉センターふじみ	参加人数(23名)
	21日(木)	竹細工教室②	秋山支所	参加人数(5名)
	27日(水)	第17回県老連グラウンド・ゴルフ大会	JITリサイクルインク スタジアム	参加人数(12名) コモアA(6名)、島田桂生会A(6名)
	30日(土)	令和6年度山梨県東部地区郵便局長会 北都留部会主催グラウンド・ゴルフ大会	桂川野球場	参加人数(100名) ※ひまわりクラブ会員参加協力
12月	5日(木)	竹細工教室③	秋山支所	参加人数(4名)
	11日(水)	竹細工教室④	秋山支所	参加人数(5名)
	18日(水)	竹細工教室⑤	秋山支所	参加人数(4名)
	20日(金)	上野原ひまわりクラブ被表彰者審査会	総合福祉センターふじみ	会長、副会長、社協会長、事務局長
	20日(金)	第2回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ	むろがや編集委員(6名)

月	日	事業名	会場	備考
令和7年				
1月	15日(水)	「富士の国シニア山梨だより」新春号発行	各出張所、社協事務所内	R7.1.29各単位クラブ会長通知
	29日(水)	第3回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ	むろがや編集委員(6名)
2月	5日(水) ～ 7日(金)	山梨県高齢者作品展 東部地域高齢者作品展(R6都留市開催)	都留市まちづくり 交流センター	都留市20点、大月市63点 上野原市27点(計110作品出展)
	6日(木)	女性リーダー研修会 第6回市町村老連活動発表会	リッチダイヤモンド 総合市民会館	会長、女性委員(4名)
	15日(土)	第20回上野原市社会福祉大会 (上野原ひまわりクラブ会長表彰)	市もみじホール	事務局、各単位クラブ推薦者(23名)
	26日(水)	第4回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ	むろがや編集委員(6名)
3月	5日(水)	第2回市町村老連事務局連絡調整会議	山梨県福祉プラザ	事務局担当者(1名)
	12日(水)	第5回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ	むろがや編集委員(4名)
	13日(木)	第3回女性委員会(役員のみ)	総合福祉センターふじみ	女性委員長、女性副委員長2名
	18日(火)	第6回むろがや編集委員会	総合福祉センターふじみ	むろがや編集委員(5名)
	31日(月)	会誌「むろがや」第42号発行	-	発行部数1,400部

【介護予防事業】

◆脳の活性化体操教室(シナプソロジー教室)(各地区①～⑩で実施) 10日間・・・総参加延べ数(153名)

- ①大鶴鶴寿会(11/5-16名) ②向風八幡会(11/14-12名) ③秋山高齢者クラブ(12/5-9名)
 ④島田桂生会(12/10-6名) ⑤本三ほがらか会(1/9-18名) ⑥沢松親和会(1/17-30名)
 ⑦本二亀寿の会(2/4-14名) ⑧新一青老会(2/5-17名) ⑨新二宮元白秋会(2/19-16名)
 ⑩諏訪悠々会(2/20-15名) ※開催を希望された単位クラブでのみ実施しております。

【健康づくり事業】

■令和6年度グラウンド・ゴルフ交流教室 10日間・・・総参加延べ数(357名)

●令和6年度第11回グラウンド・ゴルフ大会 1日間・・・参加人数(98名)

●令和6年度3市村交流グラウンド・ゴルフ大会 1日間・・・参加人数(111名)

㊦令和6年度東部地区郵便局長会北都留部会主催グラウンド・ゴルフ大会 1日間・・・参加人数(100名)

※上野原ひまわりクラブ協力で開催

▲令和6年度竹細工教室 5日間・・・総参加延べ数(23名)



4月24日
理事会・総会



5月15日～10月16日(10日間)
グラウンド・ゴルフ交流教室



6月6日
第135回県老連理事会・
第83回県老連総会



6月19日
第11回上野原ひまわりクラブ主催
グラウンド・ゴルフ大会



6月27日～28日
令和6年度関東甲信越静ブロック
老人クラブリーダー研修会



9月21日
いきいき山梨ねんりんピック2024



9月26日
第63回山梨県老人福祉大会&
高齢者友愛訪問実践活動研修会



10月3日
第1回女性委員会主催
介護福祉施設見学&学習ツアー



10月10日
第2回健康づくりリーダー研修会



10月23日
3市村交流グラウンド・ゴルフ大会
(上野原市・小菅村・丹波山村)



11月7日～8日
上野原ひまわりクラブ会員研修
(伊豆・伊東～小田原)



11月13日～12月18日(5日間)
竹細工教室



11月14日
第2回女性委員会主催
「食と栄養の研修会」



11月27日
第17回県老連主催
グラウンド・ゴルフ大会



11月30日
東部地区郵便局長会北都留部会主催
グラウンド・ゴルフ大会



令和7年2月5日～7日
東部地域高齢者作品展
(都留市まちづくり交流センター)



令和7年2月6日
女性リーダー研修会&
第6回市町村老連活動発表会



令和7年2月15日
第20回上野原市社会福祉大会
(上野原ひまわりクラブ会長表彰)

活動報告

「青空椅子ヨガ教室」に参加して

新二宮元白秋会 清水昭廣

新二宮元白秋会は、令和五年八月に発足した新しい幸齢者クラブ（老人クラブ）です。初めての企画として、牛倉神社内で月一回「青空椅子ヨガ教室」を実施しています。青空のもと、おいしい空気を吸いながら椅子ヨガをしませんか、と声かけをしたところ、毎回十人を超える方々に参加していただけるイベントになりました。

先生は市のヨガ教室の指導もされている佐藤早代先生です。椅子ヨガですので、転倒する心配もなく、それぞれの方のできる範囲でヨガを楽しんでいただいています。

午後2時、神社の木々の優しい木漏れ日が降り注ぐ中、教室が始まります。まず、正しい座り方（背筋を伸ばし、姿勢を整える）から学習します。手を伸ばし、手指のストレッチをすることで、肩甲骨を柔軟にします。大切なのは、呼吸に合わせて体を動かすことです。吐く呼吸の中で運動すると筋肉は伸びていきます。ねじりのポーズをすることにより内臓がねじれ、内臓が活性化します。認知症予防のポーズ、転倒防止の運動、坐骨神経痛予防のポーズも教えてもらいます。最後は、膝と腰を痛めない立ち上がり方です。こうして一時間があっという



う間に過ぎていきます。今までの生活の反省点が山盛りですが、一晩眠ると忘れてしまうのが、残念です。

新二の方に限らず、どなたでも参加可能ですので、一緒にヨガをしませんか。毎月第二金曜日の午後2時からです。ただし冬と夏はお休みです。参加されている方々の心がけがよろしいのか、雨にふられたことは今までありませんでした。

新二宮元白秋会では、来年度に向けて、温泉バス旅行や忘年会、カラオケ大会、コンサート鑑賞等々会員の皆様に楽しんでいただける企画をどんどん実施していく予定です。人生百歳時代に向け、足腰を鍛え、ストレスを減らし、健康を維持する中で豊かな老後を楽しめるよう、みんなで頑張っていきましょう。（すみません、老後は頑張ってはいけなかったね。）

大鶴地区「鶴寿会」参加に思う

大鶴鶴寿会 古屋 久

令和六年四月に参加させていただきました。

理由は古希を過ぎ、さらに健康寿命が懸念される年齢になったことです。大鶴地区に組織する鶴寿会について少し触れてみると、歴史は五十有余年だと聞いています。この会を永く牽引して来られた歴代会長様に対し敬意を表します。大変お疲れ様でした。

現在は小山会長を中心としてスポーツ活動としてグラウンドゴルフを実施しています。私も一員として初心者として頑張っている次第です。日本全体では、本年九月時点では百歳以上の人口は、

九万五千百拾九人と過去最多で、約三千人が前年より増加が続いているんですね。

又、我が山梨県では令和六年九月一日時点で、八百七拾壹人であり過去最高を更新している。日本では人生百年時代に突入と言われているですね。平均寿命でも世界一になっています。それはそれで喜ばしいと思います。この事は医療の進歩や生活環境の豊かさが関わった事が起因すると思わざるを得ません。

しかしながら元気で健康に暮らすことの出来る高齢者としての位置付けだと思います。人間は誰でも年を取っても好奇心を持っていると思います。この事は「生きる」を支えとした大事な事だと思えます。高齢者としての生きがいやどう生みだして生きて行くのが問題だと思えます。多に趣味を持ち、色々な事に「トライ」して行く事と心得ます。老後を積極的に楽しんでいる人が居る反面で退屈したり、うつうつと過ごしている人がいる現実がありますね。この事は楽しい老後と、わびしい老後の差は、多に開くと思われまふ。この二つの事を分けるのは物の考え方、捉え方の違いではないでしょうか。物事をポジティブに体力面や精神面を捉える事で、元気を合言葉として歩みたいですね。

又、一方で家族のありかたや関わりも大きく変わって来て、夫婦二人の暮らしや、一人老後が、極当たり前のスタイルになっていると思います。そうした中で生き生きと楽しく老後を生きる為には、年を重ねても人間としての自覚を忘れずに毎日を大切に生きるという心意が必要と思われまふ。老後とは、大人になってからのこれまでの人生とほぼ同じ長さの時間があります。

上野原市に於いては、健康意識が高く、心身共に若々しい高齢者

が増えている様に思われまふ。過去の江戸時代には「老後」の事を「老入れ（おいしい）」と言ったそうです。この「老入れ」とは六十才の年齢だと言われてまふ。現在では考えられないですね。加齢による老化を食い止めていつ迄も若々しく健康で明るさを持つ事を目標に頑張りたいと思ひまふ。鶴寿会のメンバーにお会いしても元気な方々で血色の良い顔がニコニコして元気ももらえまふ。終わりに、これからも元気な百歳を目指すひまわりクラブの益々の発展を願うばかりです。

心も体も元気はつらつ島田桂生会

島田桂生会 会長 碓井 恆夫

コロナ感染が5類になって、島田桂生会の活動も本来の活動の姿に戻って来まふ。

【島田グラウンド・ゴルフ】

毎週火曜日と金曜日の午前中、試合形式でグラウンド・ゴルフを楽しんでいます。グラウンド・ゴルフは、無理のない動きで体を動かしてチームの方々とのふれ合いが出来、ゲーム中は一人一人がよりよいスコアを目指して頑張ります。仲間が素敵なプレーをすると、みんな喜び、お互いに励まし合う等、心も体も若がえりの出来るスポーツです。毎回二回プレーをするので、休憩時間は、「もぐも



ぐタイム」を取りながら、語り合ったり笑いあったりして、心が和む時間になっています。

年間の計画に、「島田子どもクラブ」との交流が計画され、グラウンド・ゴルフを楽しみながら、子ども達とのふれあいの時間を持っています。子ども達と地域のお年寄りのふれあいの場が島田に住むもの同士の連帯の意識向上に繋がり、高齢者の心と体の健康のためにも、ふれあいの場を作るためにも、グラウンド・ゴルフを続けていることは、島田桂生会にとっても大切な宝物であると自負しています。このような熱心の活動結果、上野原ひまわりクラブ大会や三市村交流グラウンド・ゴルフ大会で優勝・準優勝をしたり、個人成績も市内で上位に位置する島田桂生会員が多いです。

【島田桂生会旅行】

今年は旅行を実施したいと言う声上がり本年度は一泊二日の旅行を実施しました。一泊二日だと三万円を超える時代です。費用の面で悩んでいたところ、ある代表理事の方が、旅行の資料を揃えてくれ、石和でも有名な「君佳」に、一万円で宿泊できることになりました。

一日目は、石和ハーブ庭園を見学した後ホテルに向かいました。温泉もよし食事もよし、カラオケも十分楽しめるホテルで、参加者には好評でした。

二日目は甲斐善光寺の見学をし、昇仙峡に向かいました。昇仙峡は殆どの方が一度は来ている所ですが、桂生会として来ると一段と楽しさが増していた様です。途中の金櫻神社を見た後、普段あまり通らない道を溯って、



上から昇仙峡に降りるコースが印象的でした。昇仙峡は紅葉の時期が素晴らしいのですが、今年は猛暑のため昇仙峡の涼しさが心地よかったです。昇仙峡の後は山梨県立美術館で名画鑑賞を致しました。ミレーの「種をまく農夫」「落穂ひろい」等世界的名作品は最高ですが、山梨県の画家の名画も心に残るものばかりでした。特に上野原の画家飯田四郎氏、版画家河内成幸氏は、我が島田の住民だったので、お二人と知り合いで、親交があつた桂生会の会員も多く、桂生会の皆さんは誇らしく感じて鑑賞していました。

【桂生会体操教室】

島田桂生会では、例年体操教室を展開しています。昨年から上野原社協のご協力により「シナプソロジー体操」で、脳が喜ぶ、笑顔が生まれる体作りに取り組みました。また、島田に関係あるマツサージ師の方に、高齢者に必要な筋肉をほぐす体操も実施しました。私は笑う門に福来たる！ニコニコ、ピンピン生きていけるように「笑って過ごせる生活」を目指していますが、桂生会でも「笑い」を取り込んだ体操も実施したいと考えています。

【桂生会歌のひろば】

会員の中には「カラオケ」ばかりでなく、「合唱をしたい」という声もあり、島コミにはカラオケがないので携帯でWiFi利用して「桂生会歌ひろば」をしています。昔懐かしい唱歌や童謡、フォークソング等歌っています。みんなで歌うと元気が出て来て体調が良くなると好評です。



【地域を元気にしていく力になる桂生会】

島田では以前各区で盆踊りやどんど焼き、盆踊り大会、運動会をやっていました。現在は子どもの数が少なくなったり、地区の体育協会がなくなったりで、全て無くなってしまいました。各区から消えていく状態を何とかしたいと、区長会や公民館などが中心になって、島田全体で何かをやって行こうということになり、蛸祭りやどんど焼きが復活しました。区長会、民生委員、野菜作りの方々、蛸の会の方々と実行委員会を作って実行しています。桂生会も実行委員会の一員として活動しました。いきいきサロンと一緒にどんど焼きで焼いて食べるお団子づくりをしました。



【桂生会だよりの発行】

島田桂生会では「桂生会だより」を発行しています。会の催しに参加できなくても、いつでも会員が「島田桂生会で行っていることが分かる」と喜ばれています。文章だけでなく写真やイラストなどを入れて親しみやすい紙面になっています。

島田桂生会は、いろいろな活動を展開していますが、気になるのは女性の参加がまだ少ないことです。高齢者が男も女も、一堂に会してニコニコピンピン楽しく安心して生きていけるよう期待しています。



上野原みんなの美術館を開設しました

永明朗会 りんどうの里美術会 会長 長坂 幸夫

令和六年十一月本町に旧高橋邸を活用した画廊が創られオープンいたしました。名称は「上野原みんなの美術館」です。この企画は高橋英吉、朝画伯が遺したアトリエと多数の作品を無駄にしたいくないというご遺族の熱い思いから生まれたものです。家主の高橋捷夫氏の「兄高橋英吉の遺した家(アトリエ)と兄夫婦の絵を無にすることなく将来に向けて上野原に市民が憩える場所を創りたい」という要望を受けて一階フロアーをギャラリーとして整備し、高橋さん夫妻の作品だけではなく展示を希望する人の作品も展示出来る施設としました。展示の範囲を広め絵画以外の書や、手芸品なども展示出来ます。フロアーでは小会議、茶話会などに幅広く利用することができます。一度是非ご来場され見ていただければ幸いです。



令和7年度の開催予定

りんどうの里美術館企画展の開催予定

令和7年 4月、5月、6月、9月、10月、11月

令和8年 3月

各月第3日曜を中心に金曜、土曜、日曜、月曜、火曜の5日間とし
開館時間は午前11時～午後3時。

一般の方の展示希望は随時受け付けます。

なお、展示以外のフロアーでの会合は1年を通していつでも行うことができます。



使用料等詳しくは下記へ問い合わせ下さい

場 所	上野原みんなの美術館	バス停、日大明誠高校入口から約50m(入場無料)
問い合わせ	長坂幸夫 62-5405	080-1127-0887

単位クラブから 寄せられた活動の様子

コモアシニアクラブ



こどもとむかしの
あそびでたのしく

甲東きずな会



親睦旅行
(ホテルきこり)

諏訪悠々会



脳の活性化体操教室

向風八幡会



脳の活性化体操教室

小沢寿会



初めてのグラウンド・ゴルフ

本三ほがらか会



脳の活性化体操教室

島田桂生会



島小しまだこどもクラブ
との交流会

秋山高齢者クラブ



脳の活性化体操教室

新一青老会



脳の活性化体操教室

本二亀寿の会



脳の活性化体操教室

大目豊明会



楽しいな
グラウンド・ゴルフの練習

沢松親和会



認知症についての講習会

大鶴鶴寿会



グラウンド・ゴルフ始めました

新田倉同心会



いきいき百歳体操&
かみかみ百歳体操

西原なかよし会



月2回のグラウンド・ゴルフ練習

新二宮元白秋会



お花見

サウジアラビアでの面白い事件

コモアシニアクラブ 長屋 勲

私は2007年から5年間、

サウジアラビア(サウジとする)で、サウジの生徒に、プラスチックス高等専門学校の設立及び実技教育の指導をしたので、その時の面白い事件を書いてみました。但し、その後、皇太子が急速に近代化を進めており、女子が自動車運転できる、レストランでの男女の区別がなくなる、外国からの観光客を受け入れる等で、この事件はもう古くなっているかもしれないが？



サウジ人の服装

また、サウジは王様の国で、全ての決定権は王様が決めるので、明日は休みと決めれば翌日は休みになり、雨が降ると言えば雨が降ります。さらに宗教上、サウジ人は、豚肉は食べないし、酒は飲まない。よって、日本人には生活上であまり面白い国ではないが、アルコール依存症、肥満が気になる人は、サウジに1年もいれば完治すると思えました。

1. 奥さんを見れない事件

家庭に呼ばれての食事会で、妻と一緒に訪問したが、入口は男女で分かれて入り、食事の間は全て男が給仕をする。奥さんは別の部屋で料理を作り、小窓から渡してくるのみで顔は出さないで、奥さんは見れない。また、女性は外ではいつもアバヤ(体全体を黒いマントで隠す)を着ているので、旦那は隣の奥さんとも知らないとの事。隣近所の付き合い

も、男同士、女同士とのこと。

2. サウジで人気の車は日本車事件

サウジを含む中東では、日本車、特にトヨタ車が圧倒的に多い。その理由は、暑い国に必要なエアコン性能が一番良く、さらに下取り価格も良いためと言っていた。

また、used car(ベント車の人気も高く、それも日本からの輸入と思われるものもある。窓に、日本語で盗難防止、四日市北警察署のステッカーが張ってあったりして、懐かしかった。

3. 結婚式で花嫁に会えない事件

サウジ人の結婚式に呼ばれたので、正装して参加した。途中で、花婿が一人一人に挨拶するとのアナウンスがあり、私も並んで握手した。花婿は、トープ(白いマント)を着て、頭にスカーフを巻き輪を載せて正装していた。その間は、デーツとアラビアコーヒーを飲んで喋っているだけであった。花嫁は、隣の建物で女性のみで集まり、音楽がガングアンなつてアバヤを脱いで踊っているらしい。



サウジ人の花婿と私

その後、隣の部屋で食事するよう案内されたが、すでに子ラクダの焼かれた席は埋まっており、私は子ヤギの席で、熱いが右手で中の肉を取り出し食べたが、柔らかく美味しかった。そのまま帰ったので花嫁は見れなかった。

花婿は、式が終わって1人で花嫁の所に行くらしい。

4. 砂漠のラクダも並んで帰る事件

郊外へ出かけた帰りに、道路を2列に並んで帰っていくラクダの集団

にあった。映画のアラビアのローレンスを思い出すが？

それは、放牧の牛が並んで牛舎に帰る様子に良く似ていた。ラクダ・ラクダと歌いながら帰っているかも？ また、色は肌色で2コブが普通と思っていたが、白色、黒色もあり、

ここは1コブであった。また、まつ毛が長い、これは砂漠の砂が目に入らないようにとのことで、アラブ人も長いかな？

5. 砂漠と砂漠の色の事件？

サウジは全て砂漠の国と思っていたが、ここリヤド（首都）は、砂漠でなく土漠であった。よって、風が吹くと砂あらしになり、建物が見えなくなるほどであった。

ただし、郊外に出ると雄大で細かい赤い砂漠（鉄分を含んでいる）があり、そこは登ると足跡がそのまま残るほどで、非常に気持ちが良いので、日本からの訪問者には必ず案内する場所である。

6. 年末年始は何にもない事件

12月31日に日本人で大晦日を祝おうと街に繰り出したが、街には何の飾りもなく普段通りであった。しかたなく、東京レストランでそばとビールを注文したが、そばは熱いものしかなく、ビールはノンアルなので、1時間で大晦日を終えた。ただし、そのビールでも酔った気分になるので、不思議である。

7. 学校の生徒は体操できない事件

サウジでは、男と女は常に別々であり、この学校も男のみで、給仕、掃除等は全て男の外国人、小柄のフィリピン人であった。また、教室には花もなく、窓も少なく、コンクリートのみの殺風景な建物である。砂塵と太陽熱から守るためでもあるかも？

また、当初、生徒に朝の集会で体操の一部を紹介して、日本人が前に

出て教えたが、前の人との距離をとらず、たえずぶつかったりして興味がなさそうにしていた。サウジの学校は、朝の集会で、コーランは読み上げるが、健康のための体操はないとのことであり、また、かけ声も小さいのは、歌を歌ってはいけないとの習慣があるのかもと思いましたが？

まだまだ面白い事件はありますが、取り合えずの報告です。

サリー物語



原明朗会 長坂幸夫

私の悪い癖

私はお父さんと毎日散歩するようになって近所の人たちからサリーちゃん、サリーちゃんと呼ばれるようになりすっかり人気者になったのです。近くには大きい犬が多く私のように小さな犬は珍しかったかも知れない。私はほとんど一日中部屋の中で生活するのですが、外の空気を吸うのが大好きである。これは上野原へ来る以前からそうでした。それが原因で東京で道に迷い家に帰ることができず、街中をうろろしているところを真一さんに救われたのであった。

上野原は東京のように車が多く行き交うこともなく、道の真ん中を歩いても心配なかった。散歩する道から少し脇へ外れると畑や田圃となりそのあぜ道を歩くのは本当に気持ちよくあたりの景色も素晴らしかった。お父さんもお母さんも人通りの少ない所へ来るとリードを外してくれて自由に走らせてくれました。こうして私は上野原の自然に恵まれた空気を存分に吸うことが出来たのです。

私はおおむね部屋の中で温和しく生活しているのですが、いつもガラス越しに庭をながめては外に出たいとの衝動に駆られるのであった。お

父さんもお母さんもそのような私の心中を知る筈もなく私が家の外へ出ないよう細心の注意を払っていました。それは市役所の放送で市民に対して犬の放し飼いをしないようにと繰り返しされていたからです。

私も、よせば良かったと何時も反省はしているのですが、時に、お父さんかお母さんがうっかり部屋のガラス戸を完全に閉め忘れることがあります。すると、私はその隙間から入ってくる外の空気を鋭く感じとり、すくつと立ち上がりまっしぐらに外へ飛び出してしまふのです。

さあ大変です。しばらくして部屋に戻って私がいなくなった事を知ったお父さんとお母さんは家を飛び出し私の行きそうな所を探し廻ったのです。私は「知らぬが仏」というのでしょうか、畑のあぜ道を飛びまわり、いつのまにかとんでもない方まで行ってしまうことが再三でした。あるときは国道を越える橋の向こうまで行つた時に、私を知っているおばさんと呼び止め、捕まってしまうとお父さんの家へ電話で私を預かっているからと知らせ、お父さんが自転車で迎えに来てくれて家に帰つたこともありました。そのような時、お父さんとお母さんの心配と苦労は大抵のことではなかったと思います。

しかし、お父さんは決して私をぶつたり、たたいたりする事はなく、ただ、「駄目じゃないか」と頭をなでながら叱るだけでした。私が時々家を飛び出して放浪することは近所で有名になっていたのです。

私は孤独不安症

これはお父さんとお母さんの悩みでした。私は可愛がられて毎日を暮らしていたのですが、一つだけ欠点と思われる性分があったのです。それは自分一人になると、どうにもならない不安に襲われるのです。お父さんとお母さんが揃って家にいないことがあると、普通の部屋犬ならば家で静かに留守番をするのですが、私にはそれが出来ないのです。

ひとたび部屋の中においてけぼりにされると泣きわめき部屋中を動き回って、そこら中をひつき廻してしまうのであった。私は独りになると不安にかれてしまうのです。そこで、お父さんは小さな犬小屋を買ってきて家の裏において私を繋いだのです。お父さんは、きっと私が小屋の中に温和しく収まるものと思つたに違いありません。ところが、これが私の神経を一層かき立て、お父さんかお母さんが帰って来るまで泣きわめいたのです。

このことが、また近所の評判になり、サリーちゃんはどうかしたの心配して来てくれるのです。その一人に家を出たところの筋向かいに小澤さんがいて、そこには中型の柴犬がいたのです。彼女は、捨てられていたところを小澤さんが拾ってくれて救われたのです。小澤さんは親切にも私の窮状を見かねて、私を庭先で預かって見ましようと言ってくれたのです。用心のため柴犬の彼女から数メートル離れた所に私を置いたのですが、なんと柴犬の彼女は私を受け入れ歓迎してくれたのです。私も孤独感は薄れて泣き騒ぐこともなく落ち着いて一時を過ごしお父さんとお母さんの帰りを待つことが出来るようになったのです。小澤さんのお陰でお父さんとお母さんは安心して外出が出来る様になったのです。



朗読事始めの記

原明朗会 長坂裕子

私が朗読に興味を持ちはじめたのは四十年前の頃ではなからうか。

四季の会というボランティア活動に入会させて頂いた頃、都留市の方で山梨県のボランティア活動の集まりがあり、その会の中でお名前ははつきり覚えていないが、確か河野先生とおっしゃる方が歴史を素晴らしい語り口で朗読をなさり私はその世界に吸い込まれるように時間の経つのも忘れて聴き入った事を覚えている。余韻が覚めないまま家に戻り朗読という独り舞台の魅力をますます感じるようになった。早速、四季の会の会長のNさんにあの日、朗読をされた方は何処に居られて、朗読の指導をされているかを尋ねたところ、初狩で地元の婦人会の方々に指導をされているらしいことが分かった。早速、近所に住む友人のFさんを誘い二人で初狩まで練習に通ったことが思い出された。その頃は、若さもあってか、実に楽しい時間であった。どの位通ったかは忘れたが、横浜にいた母が体調を崩したことがあって、一度は朗読を止めることになったのであるが、その母も回復して元気になり、再び朗読の世界に入りたいと思うようになった。

上野原に朗読を、東京の方で活躍されている方が居られることを知り、友人と二人でお願いに伺った。その先生が網野先生である。

その後、何人かの人たちも加わるようになり、だんだんと人数も増えて今では四つのグループになり網野先生のご指導のもとで皆さん活発に朗読に励んでいる。今では「朗読の集い」として年一回発表会が開かれて大勢の方が聴いて下さり私たちの励みになっている。

また上野原市の広報をテープに吹き込み目の不自由な方に聴いていただくことをみんなで順番に交代してやった事もあった。

私自身も甲府まで行き目の不自由な人に本を読みテープに吹き込むことをしたことがある。今思うと本当に懐かしく思い出される。また、上野原市の「太陽の集い」では司会を頼まれたり、地域のイベントに

も参加協力して喜ばれたこともあった。

いつか、母に「第二の人生があったら、何がしたいの」と訊いたことがあった。すると母は「舞台俳優になりたいわ」と返って来た。そういえば私の小さい頃、よく水谷八重子が出演する新派劇につれて行つてもらったことを思い出す。そうか私が朗読に興味を持ったのもこんなところに原点があったのかもしれないと思うのである。

私にはとても舞台になど立つ自信はないが、朗読という独り舞台で聴いて下さる皆さんを私の世界に導き引き寄せることが出来る楽しみがあるのだ。残り少ない人生であるが、せいっぱい自分の好きな道、朗読を続けて行ければと思っている。

芙蓉の花の様にと言われても。。。。

四方津シニアクラブ 齊田 ミマコ

数年前、当時85歳と言われる品の良いご婦人から「人生最後は芙蓉の花の様にきちんと閉じて終わりたいわね」と言われた。

彼女は私達のあるサークルの仲間である。とっさに私は「あら！私は椿の花の様にパラパラ花弁を散らしても、朝顔の様にくちやくちやに萎んでもいいわ」と言ってしまった。彼女は即「あら！あなたは中国の有名な俳人○○が詠んだ句をご存じなの？」と。私はご存じありません！その後の仲間との会話で彼女が体はどことも悪くなく健康そのものとおっしゃる。目が見えずらい、耳が遠くなつてとか血圧がどうの：と我々は述べ合つたのです。そこで私は思った！我々世代は年齢に相応しくどこか具合が悪いとか、忘れっぽくて：などと言つての方が可愛げがある。健康は確かに羨ましいけど：あまり強調されると皆しられ

ムードとなる。その後そのご婦人とはあまり仲良くなれなかったが：今頃お元気が気になる。人は：と言っても吾々世代はお互いの不具合を述べ、慰めあい：勇気をもらい：各自の心の中でふむむとうなずく。これがイイのではないかと思う昨今ですが：皆さまはいかがでしょう？

第27次山梨県中国四川省友好訪中国に

参加して（中国桂林ほか）

小沢寿会 森川耀雄

機上から見る広漠たる大地。人口13億とも14億ともいわれる中国4,000年の歴史をもつエネルギーシユな中国の平原を雲間から見ながら10月20日現地時間午後3時20分北京へ降り立った。

私にとって今回の訪中は、シルクロード東北満州紀行を含め5回目ですが、北京、成都、西安、桂林、上海、北京の大同約12,000kmの壮快な旅でした。北京に到着と同時に空港で入国審査を済ませてそのまま成都へ直行する。北京空港は勿論のこと成都空港でもロビーへ降りて驚いたのは、ロビーそのものが数年前とは違って大変きれいで立派になっていたことです。それだけに日本人観光客が益々多くなったことをうらづけているように思われました。

四川省は今、政府の西部大開発計画にしたがつて遅れている西部地域の経済発展に力をいれているため、何処へ行っても建築ラッシュで道路工事やビル建設がいたるところで行われていました。しかし、相変わらず空は薄暗く、湿度も高く陰うつな日でした。そのため成都市の高齢者にはリユマチが多いということでした。成都市では郊外友好協会の歓

迎晩餐会に招かれ大変辛い四川料理や50数度もある白酒をおいしく味わわせていただきました。翌日は四川省丁を表敬訪問して王副秘書長より四川省の現状説明を詳しくお聞きして感銘を新たにしましたことです。人口8,700万人、省土は日本の数倍の広さがあるというのですから、いかに中国が広大か。

（午前）

ホテルで換金する。今朝も円高が進んで1元が13円に上がっていた。1万円を762円で換金した。

ホテルを8時10分に出発し竹江へ向かう。今日の漓江下りは終着の陽朔まで延長55km、約5時間の船旅である。大変暖かく最高28度くらいになった。この船下りは、霧雨や小雨の時間が最高だといわれるが、今日は好天で本来の山水画の世界は見られなかったが、それでも参加者全員の目を十分楽しませてくれたことは勿論である。

今年の桂林は100年ぶりの旱魃だそうで、めずらしく水量が少ないとのことでした。たしかに船下りの間、左右にひらける奇岩、怪石の山肌、それはそれは見事なものでした。殆どの人たちが昼食時以外は船上で過ごし、数十箇所のポイントに見入るやら、撮影に追われていました。



北京・万里の長城



桂林の漓江下り

(昼食)

8名ずつのテーブルで簡単な昼食。同席していたスイス人の夫婦は多少困惑気味で奥さんは好みのものがないためか、から揚げ二つしか食べていなかった。

(午後)

終着の陽朔に降りるや、出口まで地元の子が殺到して大変なものだった。なにしろ、我々一人を数人で取り囲むのだから前へすすめない。あらかじめガイドの陳さんから注意されていたことだが、凄いものだ。カートの乗り場まで駆け足で急ぐ。この中にはスリも多いというので各自警戒しながらの行動でした。バス乗り場付近に露店売り場があったので、ここでお土産に帽子を5個買った。

続いてバスで85kmの道のりを1時間かけて名称の「蘆笛石」の見学に行く。奥行き280mの鍾乳洞で1,100年前の唐の時代に発見され、1951年に開発されたそうです。

(余談)

ガイドの陳さんは39歳。旅行社の部長クラスで年収が約20万元だと言っていました。日本円にすると年収280万円くら

飛行区間	航続距離	高 度	時 速	所要時間
①成田~北京	2,550km	10,000m	800km	3時間20分
②北京~成都	1,800km	9,600m	800km	2時間20分
③成都~西安	800km	9,000m	800km	0時間55分
④西安~桂林	1,200km	9,500m	800km	1時間50分
⑤桂林~上海	1,700km	9,000m	850km	2時間00分
⑥上海~北京	1,400km	10,000m	900km	1時間40分
⑦北京~成田	2,550km	10,000m	900km	3時間00分



西安・兵馬俑

いで、中国では上級の下くらいだから、かなり良い生活ができるそうです。(船上での密談から)

日本、中国往復を含め航空機に7回も乗りました。スチュアーデスから聞いたことを参考に視察距離等を上記します。

私たち夫婦の願い事

新井陽亀会 高橋勝利

数生きてゆく 残りの道をしなやかに

幸せでしたと 終れるように (詠み人知らず)

夫婦の残された時間を思うとき、右の短歌の如く生きてゆけたら最高だ！

『二人は人生を生き切った』と言えるのではないかと思います。

夫婦が仲良く余生を送れたら何物にも代えがたい素晴らしい人生だ！笑って黄泉(ヨミ)の国へ旅立って行けると思う。

こんな願いを手に入れるべく私たちは話し合い、取り敢えず思いついたことを《言動チェック》にまとめ、二人で読みかつ反省する材料とした。

《言動チェック項目》

1、《夫婦間での会話や笑いは多ければ多いほど円満な夫婦》の証拠。

このことを第一に目指そう。これからもずっと。

2、《ありがと》という感謝の気持ち。『ゴメン』という反省の言葉』は何度使ってもよい。

↓お互いの心がほぐれ円満な夫婦になれる。

3、《問題が起きたときや対応に苦慮したとき》の対処法。

困った・困ったでは問題は解決できない。

↓そんな時は、深呼吸をして気持ちを落ち着かせることが第一。
(解決できない問題などそう「ザフ」には降りかかつてはこない。)

4、《出かける時には、事前に持ち物チェック》をしておこう。

忘れ物が格段に少なくなるはず。置き場所を事前に決めておく事
も必要！

5、《電気・ガス・戸締り》について

火災・盗難から身を守るために欠かせないだけでなく、電気・ガスについては家計の節約にもなる。『塵も積もれば山となる』との格言もある。

この格言は二人にとっては至極名言だ！と思う。

6、《スマホの取り扱い》について

毎日スマホをチェックして相手の方に迷惑をかけること。↓これ
最小限度のマナーだ。スマホは簡単には壊れない。練習が一番の教師
だ！スマホに触れる・触れる！……！

7、《スマホ・メガネ等々》の置き忘れについて

置き場所を事前に決めて置いたらどうか。これは二人にとっても難
しいのかな……？

8、《自分の言動がいつも正しいと言い切れるか？》

お互い失敗ばかりの出来ない人間だ。だからこそ、事あることに反
省しよう。

令和6年9月24日 しるす

私たち夫婦のとるに足りない話を聞いてくださりありがとうございます。
ました。

物忘れ三姉妹

西原なかよし会 長 田 助 成

私の母は兄弟の一番上に、生まれた。弟達六人、妹達六人で、戦死の弟
一人、幼く妹一人欠けた外は皆70才を超している。

母から下の女達三人が80才頃から忘れっぽくなった。なぜか共通す
ることが一つある。三人とも娘を亡くしている。

姉妹は、ある時温泉旅行に出かけた。話が弾んでいる内に、日頃亡く
なった我が子の話をしたことのない三人は、夜のあけるまで亡くなった
子の話しをしたそう。

なぜ、あの時あの子たちにあんなきつい言葉でいったのか、反省と後
悔が涙と一緒に一晩中でできたと、旅行から帰ってきた母親から聞いた。
た。その時私は、「女親は悲しみを一生懸命生活している」のだと解った。

私の住んでいる集落は、西原中の雨水を集めて流れる川の近くにあ
る。子どもの頃は、夏になると川遊びが毎日でした。ひと昔前の事、五歳
に満たない子どもが流されてしまった。若い母親は子供の葬儀を立派
に済ませ、気丈に振る舞っていたが、一ヶ月ほど経った雨の日、若い母親
が居ないのに姑さんが気付き探した所、薄暗い部屋の間で、男の子の着
ていた着物の臭いをかいでは涙を流して居るのを見つけた。それを見た
姑さんも一緒に泣いたという話だ。

母がトイレで失敗し汚したり、汗っかきの母は背中にタオルをいれて
いたので便器へ落とし詰まらせたり、水の入っていないヤカンをガス台
にのせ火をつけたりする。

西原の入口の家へ旅人、通行人が寄ってお茶を出すのでいつもお湯が

必要だったのだ。

トイレは改修し、ガスはオール電化に変え、こんなことをするのはなぜそうしたか納得するように努め、決して母に強い言葉を言わないことにし、妻もやさしく接してくれ、それはとても有難くいまでも感謝している。

奈良薬師寺、高田好胤さんの法話を聞いたことがある。人は亡くなるとエンマ様の帳面で七項目にわたって七日間づつその人の生きている間の出来事の会きがある。

そこで親より先に死んだ者は両親を悲しませたからと、青鬼赤鬼達に叱られサンズ(三途)の川を渡る時「天国へやれない」と言われる。そこへ、六地藏尊達が出て来て鬼たちを説得する。

「いやいや鬼さん達、この子も生きようと頑張ったが、栄養が足りなかった、薬も飲んだり手術も受けたが駄目だった。だから勘弁して天国へ渡してください」と言つて無事天国へ渡ることが出来るという話だった。

その話を聞いて私はとても救われた思いだった。

女親の頭の中にはいつも亡くなった子供のことがあり、片時も忘れることはないのだろうと、大きな悲しみを背負って生きているのだと考える様になり、全ての人類は女の人にやさしく支えてやるべきだ。つくづくそう思う。

家の横の市道に沿って1.2メートルの立派な六地藏尊の石碑がある。石碑は集落の中心地小川の近くに建っていたというが洪水で流されてはこの地に移転してきた。

この集落は山狭い場所で畑が少なく、女親の栄養が乏しく子供が生まれても早く亡くなったようだ。二月初旬 “コガシ”(木枯らし)が

吹きつけて、もの凄いい寒さになるこの地では、命の大切さを考えて霊を供養した行事が大切に守り伝えられてきたのだろう。これからも先人の思いを大切に守っていききたい。

ある日、突然に・・・

大目豊明会 久保 鈴 江

十二月のある日、暮れの買い物に娘と出かけました。お昼の時間が少しすぎてしまったので、途中で昼食をとることにしました。

食事を美味しくいただいて、車にのり家にむかいました。

途中で急に、おなかの違和感をかんじて、何かおかしいなと思いがら帰って来ました。ひどい痛みはなく、次の日もやはりおかしい気がして、クリニックで診てもらいました。

お腹の薬をもらい、娘が仕事から帰って来て、私がまだかわらないと言うと、すぐに、市立病院で診てもらおうと、病院につれていってくれました。私はそんなにひどいとは思っていなかったのですが、明日にしようと言いました。でも、強引につれていかれ、診てもらったら、なんと、腸閉塞だったんです。

すぐに、鼻から管を入れられ、そく入院、飲まず食わずの日々になりました。

十二月三十日に退院できるといわれ、喜んでいましたが、又具合が悪くなり、せっかく鼻からぬけた管をまた、二メートル以上入れることになりました。また飲まず食わずの日々が続ぎ、もう退院が出来ないんじゃないかとおちこみ、悲しくなりました。

そんな中で、病院の看護師長さんをはじめ、看護師の皆さんが、励ま

してくれましたので、何とか毎日を過ごすことが出来ました。

おかげ様で四十五日目、やっと退院することができとても感謝しています。

朝、家の布団で目が覚め、おいしい食事、好きな家庭菜園、好きなグラウンド・ゴルフ、友人とおしゃべり、お茶をのみ、今は健康のありがたさを実感しています。

たまたま、入院患者の人達とも親しく話ができ、今は、作った野菜をお届けするのも、私の楽しみのひとつです。

グラウンド・ゴルフに参加して

沢松親和会 井上輝子

去年の八月に、人生最後の職場を退職して、一年以上が過ぎてしまいました。

規則正しい習慣から、限りなく自由な時間が与えられて、何をして過ごそうかと思っていた頃、近所の友人からグラウンド・ゴルフに誘われ、おそるおそる参加してみました。

過去に、ゴルフを少しばかりしてましたので、意外とすんなり入る事が出来ました。

皆さん懇切丁寧に教えて下さるので、なんとかそれに答えるべく練習を重ねています。

スマホで、一日四千四百歩歩く様に設定しますので、それをうめるのに丁度良い動きになって、一石二鳥の思いです。

ボールは、狙った所にはなかなか行ってくれないし、加減が大変難しく、飛んでくれれば良い時にはショートしたり、又ショートの距離で、と

てもなく遠くに行ったりと、ボールに翻弄され乍らの毎日です。

たまたま運よくホールインワンになった時は、日頃のうさを吹き飛ばしてくれる様な嬉しさもあります。

十月に、三市村交流グラウンド・ゴルフ大会に出させて戴き、上野原市にこんな沢山のグラウンド・ゴルフ人口があるのにはびっくりしました。

山梨県は、健康長寿の上位をしめると云われています。このような大会に出てこられる皆様方は、まだまだ健康そのものです。介護をされるより、元気に楽しく生きる事、これがすべての人の幸福につながると思います。又、介護を受ける方々には、出来るなら援護をして行きたいと思っています。

私も、近所の友人たちとゲートボールやグラウンド・ゴルフを通して、自身の健康に注意しながら、残された人生を楽しく生きようと思っています。

青ちゃんに白ちゃん

沢松親和会 井上房子

仲山川沿いの橋のたもとに、バサッバサッと大きな羽音！「青ちゃん」と慣れ親しんでいる、アオサギの朝げの時間。

自転車発電所寄りに移し、抜き足差し足でその場を離れる。飛び立たない。ホツとする。

白鷺は白ちゃんと呼び、青い空、紅葉の山々に白雲がたなびくように舞う。どこにいても、止まり木にいても、私の目に入る。

そして、半年ぶりのカワセミのお出まし。脇目もふらず、川面を一直

線に滑空。

最も感動したのは、二羽のカワセミが乱舞するように交差しながら、目の前に現れたこと。その名も翡翠で、言わずと知れた小鳥の宝石です。

美事なコバルトブルーに、橙色の飾り羽根。橋の上のスクワットの体をしばし休め、天を仰ぎ見る私でした。

地球は誰のもの

「今わたしたちに問われていること」

沢松親和会 小俣庄三

暑い暑い、今年の夏は暑かった。「地球沸騰」という言葉が注目された昨年の暑さをも上廻り二年続けて過去最高を更新した。観測史上最も暑い夏だったと報じられている。今や台風が日本近海で発生するように成長途上の若い猛烈な台風が日本列島に接近若しくは上陸するようになった。日本近海が温帯から亜熱帯化しているようだ。

九月の能登半島の豪雨を始め国内各地での豪雨、突風、竜巻等が観測されている。海外に目を転ずれば砂漠化、島しょ国の水没化、熱波、大規模な山林火災、大型ハリケーン、モンスーン等の異常気象により多くの尊い命が奪われ、人々の生活が脅かされている。今や大地も空も海も人も動物も病を負っている。

その背景に地球温暖化の進行が否定出来ない事実となっている。産業革命以来増え続けている二酸化炭素の排出の急激な増加、加えて止むことがない戦争や紛争による命の軽視と地球環境への打撃、原発事故による放射能、化学物質や農薬等による人体と環境汚染は

とどまることを知らない。この病を負った地球をどのように治癒したらよいか。

これまで築いてきた資本主義経済、物質主義による大量消費構造を、私たちはやめられないでいる。地球の治癒のためにすべきことは何なのか！それには多方面からの考察が必要かと思われるが、ここではクリスチャンの目を通して、その考えていることを記してみたい。

私が読んだ本の筆者k氏は、その中で以下のように述べている。

「日本で最も信者が多い宗教の一つが「科学技術進歩教」です。科学技術が進歩すればいろいろな問題が解決するというのがその主要な教義です。環境問題の解決についてもそのような信仰がみられます。」私も、以前から同じことを感じていました。

資源開発や音質効果ガス排出の解決法として「再生可能エネルギーの技術開発」や「エネルギー効率をより良くするなど、排出量をより少なくできる商品の開発」があります。確かにそれは重要なことです。しかし、原理的に考えて、何ら環境負荷のない発電方法というのはありません。新しい技術は新しい副作用を生み出すということです。

太陽光や風力等の再生エネなども決して例外ではありません。原発と同程度の電力を生み出す為には、多大な土地や資源が必要になります。それは、環境に影響を及ぼさざるを得ません。

また、リバウンド（跳ね返り）効果として知られていますように過去数十年、省エネ技術が日進月歩で進んでも、エネルギー消費はそれほど減っていません。肝心なことは、エネルギー消費の総量を減らすことなのに、そこがすっかり抜け落ちていきます。人間の活動自体を、他の地域や他の生物や後世に迷惑をかけないように制御しないといけ

ないのです。

このように現実から目を背けて、必要な対策を妨げる「科学技術進歩教」は、現代の迷信です。

では、なぜ現代人はこのような迷信を信じてしまっているのでしょうか？

それは、現代人が、自分たちは全能であると思い込んでいるからではないかと思います。「科学技術進歩教」は、そういう現代人の自己理解に合うから信仰されるのです。でも、科学技術によって生まれた問題を、科学技術＝人間の力で解決しようとするのは、問題の本質を何も理解していません。人間が地球を救うという高慢な発想に陥ってしまうのであれば、そもそも環境問題をもたらしたのと同じ思考パターンであり、新たな問題を引き起こすでしょう。むしろ、人間の判断や行為の不完全性を自覚した謙虚さが必要です。科学技術＝人間の力を信仰することは、人間に与えられた能力を適切に発揮することを妨げています。

人間よ、お前は一体何者か

聖書の問いかけ。

と題して前述の筆者K氏は次のように問いかける

聖書は、自らの存在をわきまえない人間の勘違いに根本的な疑問を投げかけます。

旧約聖書冒頭の創世記の最初にある「初めに神は天地を創造された。」という文からして、人間がこの世界の主人公ではないということを確認しています。この認識が全面展開する例として、旧約聖書のヨブ記を挙げたいと思います。ヨブという人が何も悪いことしていないのにとんでもなくひどい目にあい、神様に対して「どうして自分は

悪いことをしていないのに、こんなひどい目にあうのですか？」と問いかけ、散々苦しんだ後に、神様から声が下るという場面があります。神は次のように語るのです。

私が地の基を据えたときあなたはどこにいたのか。(・・・) 誰が隅の親石を据えたのか。(・・・) あなたは生まれてこの方、朝に命じ、暁にその場所を示したことがあるか(・・・) あなたは天の掟を知りその法則を地に据えることができるか。

雨雲にあなたの声を届け、洪水にあなたを覆わせることができるか。(・・・) あなたは馬に力を与えその首をたてがみで装わせ、ばったのように跳びはねさせることができるか(・・・) あなたの分別によって、はいたかは羽ばたき南に向かつてその翼を広げるだろうか。あなたの命令によって驚は舞い上がり、高みにその巢を作るだろうか(・・・)

(ヨブ記三八～三九より)

ここで神はヨブに、「お前は一体何者か」と問うています。これは私たち人間すべてへの問いかけでもあります。人間が台地や朝や曙を作ったわけではないですよ。これは信仰の如何にかかわらず共有できる真理だと思います。

こう語りかけてくる神の声を受け入れるかどうかというところに人の信仰が問われてくるのですが、ここで言われているメッセージそのものは普遍的であって、人間が「自分(たち)」は地球の主」だと思っていることに対して強烈な疑問符をつきつけてきます。直接に否定するよりは問いかける形で、自分に思いを向けないといけないように差し向けていくのです。「驚が舞い上がり、高いところに巢を作るのは、お前が命令したからなのか。」と聞かれたら、そうじゃないに決まっています。ところが私たちは、ふだんあたかも「世の中は自分たちの意志

のとおりに動くのは当然」と思ってしまったのではないかという根本的な問題提起です。この問いは科学技術が進展した現在、かつてないほど重みをもっています。この問いと向き合わずに対症療法的な対応をするだけで環境問題が解決するはずがありません。

このように考えると、環境問題の根本要因は、神ならぬものを神にしてしまったことにあります。そしてその解決は、本来それ自体としてめざすべきではなく、自分ではなく神を中心とする生き方への転換から、そうした自ずともたらされるものです。そうした立ち返りは生けるキリストとの出会いによって現実となります。

百年後の地球のために私たちはどこに向かつて方向転換して生きていくのかが問いかけられ決断を迫られているように思われます。

正法寺周辺の石造物

沢松親和会 大神 田 ふ み 子

水天宮 発電所の脇を道なりに進むと、右側に五百年前は海峡状を呈し、その痕跡は桂川礫岩層に残る貝の化石でこの岩の中腹に水天宮と成田山の石造がある。水禍の難を除く為に造られたものと思われ、一般的に石造としては水神、水天、水分神、水神宮の文字を刻むものが多く建立は元禄辺りからで、数としては江戸末期のものが多くとされている。毎月日を決めて水乞いと安全を祈っていたようだ。

――更に進むと右側に――



六地藏と馬頭尊 平安時代中期頃からお地藏さんが見られるようになった。これから六道に旅立つ死者を守る為と云われ、又、子供や女性達を温和な顔で抱き

とつてくれる弱者救済の菩薩とも云われる。地藏は墓地の入口が比較的多く此処でも正法寺に登って行く急坂の昔道がある。地藏尊の奥に馬頭尊。馬頭尊は供養や無病息災の祈願をこめて立てられた。

時代が進むにつれ特定の死馬の供養の目的に造立され、講中による文字塔は大型のものが多く、個人で立てたものは小型で、建立の場所は、峠や山道の難所、村はずれの追分、屋敷内などとされた。

――更に進んで道正面に――

古峯神社 と自然石に刻まれた石塔には「昭和十一年 三月二十五日修徳拜書」と刻まれている。古峯神社は栃木県鹿沼市にある古社で、祭神は日本武尊である。火防、盗難除五穀豊穡の利益を授ける神として庶民の厚い信仰をうけ、江戸時代になると各地に古峯講という信仰団体が組織され代参者を交代に派遣した。建立前年の昭和十年「二十五番札所、金剛山悉聖寺の十一面観音菩薩」の盗難事件があった。その翌年にこの石塔が建てられた事からして、村の安全と盗難除けを願い、信仰団体が建立されたものと推察される。



正法寺石塔群 道路に面し力ギ型に九基ある。

一 玄武岩に刻字した舟型光背で墓石とみられる。

二 玄武岩に地藏菩薩像を浮き彫りにした光背型墓石とみられる。

* 舟形光背は江戸前期のものとされている(二六〇〇年後期)

三 玄武岩に馬頭観音を浮き彫りにしたもの



四 合掌像、円柱に浮き彫り、頭部

壊れたのか補修されている。名前が刻まれて女の子の墓石とみられる。



五 地藏菩薩、向かって右手に宝珠、左手に錫杖を持ち、自ら地獄畜生飢餓修羅人天の六道を巡って衆生を救う行脚の姿を表したものの。全体をベンガラ色に施してある。地藏は「癒しのお地藏さん」と云われるがこの言葉がぴったりのお顔である。

六 石廟（せきびよう）曲がり屋中門造り、菊家紋を左右の破風の拝みの下に入れ、前面には星と雲を表して、唐破風の流れがしっかりした荘厳な造りである。位牌を安置し霊を祀る建物。

七 供養塔 笠付きの角型の石塔、笠の部分に菊花紋、唐破風の流れを精巧に入れ、がっしりした壮厳なつくりである。

右側面に時明和八（二七七二）卯新
穂月吉祥日（卯年秋吉日）左側面に庚
申供 塔連中、正面上部に江戸中期
に流行ったとされる雲がかかった日、



月と、興福寺の阿修羅像を模した様な姿象、その下にかがんだ姿、斜めに上がった線、風化して良く解からず、『北都留郡地方の庚申塔』の本によると「青面金剛、二猿向かい合って御幣を担ぎ富士山に登る図で富士信仰と関りがあるのだろう」とある。富士山と猿の関係を調べてみると

① 富士山は庚申の年に始めて山容の姿を現したので、申年を目

出度い年として山の神の使いを猿（申）としている。

② 富士山頂上奥宮の家紋も菊花紋、富士信仰を最も盛んな時代のもの、これらの事からして富士信仰をしていた人達の建立した庚申供養塔だといえるとおもいます。

八 井三夜塔 正法寺正面に薬研形で井三夜塔とあり、右側面に維持享和（二八〇二）元辛酉歳、大月日村講中とある。月を信仰の対象として精進修行し、飲食を共にしながら月の出を待つ月待の行事。その供養として建てたのが井三夜塔。

そして勢至菩薩を本尊とし祀った。勢至菩薩は智慧の光を持っており、あらゆるものを照らし、すべての苦しみと離れ、衆生に限りない力を得させる菩薩と云われている。

又、月は勢至菩薩の化身であると信じられていたことから、三夜塔が最も一般的に全国的に広まった。

九 三界万霊塔 正面に三界万霊塔と彫られ、右側面に八沢講中、左側面に維持元文二（二七三七）霜月日 万霊塔は他の石仏や石塔などと異なり、造立する事が目的ではない。万霊塔自体に世の中の生命あるものすべての霊を宿らせ、この塔を回向する事によって人の心を安定させ、又、万霊を供養するもので、日常回向しやすい場所に建てられる事が多い。

三界とは欲界、色界、無色界をいい、一切の生物の生滅流転してやむ事の無い世界の事である。

供養塔石塔群 —— 右に少し下がった所に二塔 ——

① 正面碑に奉納諸供養塔 右側面に維持寛政九（二七九七）

秋八月吉武州豊嶋郡下谷住 行者 惣兵衛造之 左側面に、現正法天啓諸誌とある。この回向供養塔は寛政九年現住

職正法寺二〇世天啓長禪師の代、現代でいう埼玉の惣兵衛という人が天啓和尚の法華經を書き写し全国の寺を廻り奉納し供養した意と、とれる。

◎正面碑に百番供養塔右側面に文化七(一八一〇)歳九月吉祥日左側面に現正法天啓代 石連中 道立之 とあり、内容は正法寺天啓和尚の代に百回お参りした記念に供養塔を石屋さん連中が道端に立てた意と、推測。

夢

塚場長寿会 諸角弘

昔、私が小学校の唱歌(昔の教科名は音楽ではなくてそう呼んでいました)の時間に習った歌に「夢」というのがあって、うる覚えのその一番は次のような歌詞でした。

銀の自動車に飛び乗ると

走るよ 走るよ どこまでも

大きな道をまっしぐら

とうとう崖からさかさまに

落ちたと思ったら 夢だった

当時、教科書に載っていた歌の多くは歴史上や物語の人物の事跡や自然の風物が主題でしたので、それらとは異なり曲も軽快なこの歌を「変わっている・面白い」とうけとめて今でも思い出しては口ずさんでいるのです。

夢について三省堂の『大辞林』をひもといて見ますと、次のとおり記述されています。

①睡眠中に生じるある程度の一貫性を持った幻覚体験。多くの場合、視覚像が現われ、聴覚と触覚を伴うこともある。非現実的な内容である場合が多いが、夢を見ている本人には切迫した現実性を帯びている。

②将来実践させたいと心の中に描いている願い。

③現実とかけ離れた考え。実現の可能性のない空想。

④心の迷い。迷夢。

⑤現実を離れた甘美な体験。

⑥はかない物事。不確かなこと。

以上のとおり夢にもいろいろあるのですが

私の関心は専ら①②についてです。

小学校唱歌の「夢」はむろん①ですが、以前、私はこれと似かよった夢を見て肝を冷やしたことがあります。裸山の山岳地帯を歩き回った末、辿りついたのは目のくらむ断崖絶壁の上、恐ろしさにお息を飲みこみ棒立ちとなっていました。そこで夢は終わってしまいました。私の見る夢というのは解決不能なことや失敗に終わってしまうのが多く、私の心のどこかに障りがあるのではないかと思ったりしています。

次は、亡き父の語った夢の話です。

父が若い頃のこと、高熱に冒されて床に就きもだえ苦しんでいて見た夢に、金毘羅様が現れて「口を開けなさい」というのでそうしますと、何やら薬のような物を口の中に入れましたので飲み込んでしまいました。すると金毘羅様は消えてしまい夢が覚めたのですが、それからは熱も次第に治まって健康を回復したというのです。今、思いますに両親を亡くして祖父に育てられているみなし児の父

を金毘羅大権現が哀れましたのでしょうか。

後年、父は団体旅行で関西を訪れましたが、途中で一行と別れて四国に渡り、宿願の金毘羅宮の参詣を果たしました。その折の寄進状も見たいと思いますが、霊験あらたかな不思議な夢を身近な父が見たということに私は驚いてしまいました。しくじっているばかりの夢を見ている私は、むろんこのような夢を見たことはありません。

②の「実現させたいと心の中に描いている夢」については、私は沢山もついで、今年の年賀状に「謹賀新年」と大きく書いた次に「夢いっぱい空いっぱいの初日の出」の句を掲げ、「私にはちっぽけな他愛ない夢が沢山あってどう処置したらよいか持て余している」と書き添えたところ、友人から「夢を持っていることはたいへん結構」「他愛ない夢というのがよろしい」という返事がまいりました。

私が抱いている「ちっぽけな他愛ない夢」とはどんなものなのか、二つほど披露しますと、①ガリ版印刷による手造りの年賀状は止めたけれど、私が元気である証として年賀状は続けていきたい。②地区の老人クラブ主催の芋煮会に今までどおり材料の提供を続けていく。そのため百姓仕事をがんばっていききたい。というまことに平凡でささやかな事柄ですが、これが私の夢なのです。老齢の身にとつてちよつと大変ですけどー。

ところで話は変わりますが、令和七年の宮中の歌会始のお題は「夢」と発表されました。年賀状で夢に触れたためでしょうか、私はこのお題に強く心を動かされました。そして短歌について素人の私ですけれど、私の抱いている夢の一つを三十一文字にし、詠進してみようと思ひ至ったのです。



図1

取り上げようとするその夢についてはまだ内緒で、ここで明らかにすることはできませんが、それは日常生活上の事柄で、ちよつぱり私の生き方に関わるもので、私にとっては忽せにできない事柄でもあるのです。それで、これを歌に詠むこと自体に意味があり、夢を成就するため私自身を励ましてくれる指標となるに違いなくとも考えました。短歌に素人の私が詠進するのは不遜のことと思われまた事実幼稚なものかも知れませんが、歌の良否はともかく「わが夢をご覧あれ」の思いでいるのです。詠進の期限は九月三十日までですので、これを目当てにがんばっていかうと思っています。

「大辞林」に記されているように夢はさまざまです。詠進される皆さんはどのような夢をもち、それをどのように詠み上げられるのでしょうか。自分のことは棚に上げて、私の興味は増すばかりで、何やら夢が夢を呼び起こしたような心地です。なお、本稿の載った「むろがや」が刊行される前の令和七年一月に歌会始はおこなわれます。(令和六年四月二十八日・記)

付記 古代文字の「夢」について

白川静さんの著書『持統』とて『字通』(両書とも平凡社刊)によりまずと「夢」という文字が初めて作られた時の形とその意義について次のように述べられています。

「夢の字の上の部分は呪術を行なう目の上に媚飾を施した巫女の祈る形で、巫女の操る呪霊は夜(夕)の睡眠中に夢魔となつてその

心をみだすもので、夢はその呪霊のなすわざとされた。」

なんと夢という文字の原型は、呪霊を操る巫女によるといいます。これは驚きです。

「うなされる」現象などはこの説をあてはめて尤もらしく感じてしまいます。夢の不思議さについて古代の人々の考えがうかがえるといえるでしょう。

図1は両書に掲載されたものの模写で、右図は最古の亀甲文字。

上部のアンテナ状のものは巫女の目の上の媚飾、左端は就寝中を示す寝台なのでしょう。左図はその後につくられた篆文です。

趣味の野菜作りの難しさ

島田桂生会 佐藤 肇

傘寿を無事過ぎ元気で毎日毎日を過ごしております。長期に渡るコロナ禍も第五類に移行し海外旅行者もコロナ以前に戻る昨今でございます。

人生一〇〇年と言われている今日、まず健康面では早く医療機関で受診し治し、野菜作り、旅行、カラオケ、各種行事に参加し、多くの人と交流し悔いなき人生をと思っています。

趣味の野菜作りですが何年作付けをしても、分からないことが起こり、原因の究明をし、改良する事ばかりです。

知人よりホウレン草と人参の芽が出ないという話があるたびに、私はこのような話をしてやります。

数年前にホウレン草と人参の発芽を揃ってさせることを考えつきました。以前は稲わらを二cm位に切り、播いた土の上に播き、水か

けをしました。乾くとワラが飛んでしまい大変でした。

また、ホウレン草は種が口ウ上に覆われているため、水分を吸いにくい。ため、一昼夜昼夜水につけておかなければ発芽しなかったが、近年は種の口ウ状を取ってコーティングしてあるので、そのまま播き、発芽するまで、朝・昼・夕と一日三回発芽するまで水かけをすれば発芽します。

人参も同じように一日三回発芽するまで水かけをすれば、必ず発芽することを考えつきました。

どちらも採光性のため、覆土は薄くします。

次に二年がかり生長異常の発見と、ものすごいサツマイモの繁茂力にビックリしました。

昨年より東側から白菜・サツマイモ・里イモと作付けしました。

白菜は九月定植のため、追肥一回・サツマイモは作付け後一回の追肥・里イモは追肥四回と、土寄せ三回をしました。

白菜が思うように成長しないので、もう一度追肥を施そうと思いい、マルチビニールに穴を開け、肥料を施そうとしたら、なんとサツマイモの吸収根が白菜の水分と肥料を吸ってしまったのです。それにはビックリし、また里イモも同じく水分と肥料分を吸われてしまい、里イモは枯れてしまいました。両方共にサツマイモより1m20cm離して作付けしたのと思い、来年はサツマイモの両隣に對して対策をしなければならぬと考えさせられました。

たかが野菜、されど野菜、野菜を育てるだけでも、日々愛情をこめてしっかり見守り、野菜の成長に合わせて、手をかけていかなければと思います。人を育てることと全く同じなんだなあと心新たにした次第です。

私とゴルフ

島田桂生会 市川 武 士

私は会社を六十才で定年退職し、仲間にクラブを貸して貰いゴルフを教えていただきました。

自宅の庭にネットを張り、毎日友人とゴルフボウルを打つのですが、なかなかボウルにあたらないのです。友人はボウルをクラブの芯で捉えるので良い音がします。自分が打つとボウルの上部を打つ為に、ボウルが上がらないので、打ち込むとマットを叩き思うように打てず苦勞しました。非常に難しいと思いました。それでも毎日暇を見つけて友人に指導して頂いて、ボウルを打ち練習に励みました。

練習を続けていくうちに、だんだんボウルが打てるようになってきました。練習の成果を確認したく、練習場に通いました。藤野の練習場は距離が短い為に、感じよくボウルを打てるようになりました。今度は本コースに行きたいと思い、友人と一緒にゴルフ場に予約しました。秋山カントリークラブです。初めてのゴルフ場！いよいよゴルフのデビュー戦です。

日頃の練習の成果が発揮出来ると思い、意気揚々と手続きを済ませ、カートに乗りティーグラウンドに行きました。ボウルをセットし、あの辺に飛ばそうと見定め、ドライバーで打ちました！

ボウルの芯に当たらないため、友人の半分の距離しか飛びません。苦戦の連続です。終わってみれば、スコアは百二十打でした。

それからは、暇があれば友人に打ち方を見てもらい、練習を続けました。練習時に友人に言われた「打つときに、頭と体が動きすぎ

る・・・」等々いろいろと指導してもらい、友人に言われたことを何時も気にとめ練習を続けました。練習しても、練習しても、何時もなぜか年齢とは逆に打球の距離が出ません。何故練習を頑張っているのかと、気になります。何故なら、スポーツをしている人は、皆必死に練習を続けていると思うからです。練習を積み重ねて、全クラブ（十三）本で、思うように距離が打てると良いが、そう上手くいかないのがゴルフだと思います。練習では納得のボウルが打てても、いざコースに出ると思うように距離が打てない時があります。理由は体力の衰えと体の使い方で、スイングが出来ていないからだと思います。打球が思う様に飛ばないから、「なんで」と色々自分で考えると、余計に深みにハマります。無心でボウルを打つことが大事です。ドライバーでよいショットを打つても、二打目ウッドでOBを打つと、泣きたくなり悔しい思いをしたりする事も沢山あります。でも、続けていられるのは、何かを目指しているから頑張れるのだと思います。

現在では、月三回は大勢の仲間とゴルフを楽しんでいます。他には神奈川カントリーゴルフクラブ（レイクの会）の会員になり、毎月定例に行われるコンペに参加して楽しんでいます。

レイク会のメンバー会員は四十名いますが、レベルが高く、ラウンド四十五前後で回ってきます。年間百日はゴルフを楽しんでいる人が六名はいます。スコアを良くするには練習すると同時にコースに出ることです。コースに出ると人が変わり皆さん真剣にボウルを打っています。

神奈川カントリークラブで令和五年の私の成績は、二ラウンドの平均スコアが八十九打（ハンデ十七）です。

今八十三歳で、ようやくゴルフが解ってきたような気がします。

暇さえあればゴルフを楽しみ、まだまだ練習を頑張りたいです。目標は、スコアをゲーム四十打で回りたいです。ゴルフが出来なくなったら私の人生終わりです。



ひまわりといっしょに

島田桂生会 生 稲 治 子

ひまわりの苗を五本いただきました。自宅の前に植えました。一本枯れてしまいました。

四本は三メートル以上にも伸び育ちました。

四本とも黄金色で、パワフルな大輪の花が咲きました。ひまわり（向日葵）は、太陽の方向に咲く姿からサンフラワーとも呼ばれます。

大輪の花は、おはよう！こんにちは！こんばんは！と一日中大きな頭を下げてあいさつをしています。日廻り、日回りとも表わすのとことです。ふと「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の句と重なりました。大輪のひまわりは焦げ茶色に枯れ、幹から小枝がいくつも伸び、小さいかわいいひまわりの花が咲きました。大輪のひまわりと同じように、おはよう！こんにちは！こんばんは！と。

酷暑の夏に、凜として輝いている姿に元気を頂きました。「※花が枯れても、茎はしっかり立っています」ひまわりの幹に蔓を巻きながら、薄紫色の朝顔が優しく咲いています。

ひまわりのそばに、緑の葉をいつづけてコスモスがゆらゆらと伸びています。ピンクの花が咲くのを楽しみにしていますよ。向日葵から秋桜に。ひまわりさんは、暑夏の日の皆の支えになっているん

だね！何も言わずに、ありがとう！
十五夜の満月の日にて。



遺髪塚

田町寿クラブ 水 越 久

前昨年のむろがや41号に私の書道の先生は、「上野原市新町の故奈良文陽先生です。」と、紹介したところ、「私も教えて頂いた。懐かしく思い出した。いい先生だった。」など、いろいろのお話を私にされる方々に出会いました。



私は昭和四十七年、二十五歳の時に奈良文陽先生に師事しました。先生のことをもう少し知りたいという方もいましたので、昭和五十七年に、全日本書芸文化院発行の「全書芸」、書道研究無心会発行の「無心会報」に掲載した記事等を要約して記します。

奈良文陽先生は明治三十八年に生まれ、昭和五十七年八月、七十七歳で逝去されました。

都留高等女学校、都留高等学校の書道教師、勇退後は、トヨタ東京カローラ、東電学園の講師として、また上野原書道会、文陽会を創設し書道の普及に力を尽くされました。山梨県においては、山梨書道協会草創期からの審査員でした。中央においては全日本書芸文化院の審査員、無心会の同人理事、日本書道美術院第一科審査員など要職を歴任し、ひたすら書の道を歩み続けました。

先生は二十代で至難の文部省書道検定試験

(旧制の中学校・高等女学校・師範学校の書道教員の資格を得るための試験)に合格されました。先生の書は、奇をてらうことなく当たり前に筆を運んでいます。澄み切ったつややかな線に豊かさも加わり、然も折り目正しい上に変化と調和の妙を得、穏健中正で聖斉暢達した独特の書風を作り上げました。自分を誇示する五ことなく常に謙虚に歩まれ、心より慕いできる尊い先生でした。

奈良文陽先生を紹介しましたので、題名の「遺髪塚」と大月空襲と先生について語りたいと思います。昭和二十年八月十三日の朝、アメリカ軍の艦載機が大月市を襲った「大月空襲」では、都留高等女学校の女学生や市民、五十人以上が犠牲になったという事です。

昨年八月十三日に犠牲者を慰霊する七十九回目の法要が大月市の行願寺で行われました。

遺族や前進が都留高等女学校の都留高校の生徒など三十人くらいが参列しました。私は隣の市の出来事である「大月空襲」の状況をほとんど知りませんが、令和六年八月に初めて法要に参列し、いろいろ情報を聞いて少しずつ分かってきました。

八月十三日は朝六時に空襲警報が発令され、いつもは十分か二十分すると定期便のようにB29の編隊が上空に現れるのが、その朝は三十分、一時間過ぎてても一機も現れず、学校には先生と生徒が登校を始めていました。列車通学の生徒は、八時少し過ぎに大月駅に着いた上り下りの列車から続々と列になって、学校へ急いでいるところで、その中の三分の一ぐらいの生徒が校舎に到着したちょうどその時、ものすごい雷のような大爆音が大月の上空を震わせて響いてきました。機体は見えなかったが、「敵機だ、退避、退避。」と叫ぶ声に騒然となり退避したが、間

に合わなかった人も多かったそうです。突然林宝山の上にあらわれ低空飛行で往復し、「ヒューン、ヒューン」という不気味な機銃掃射があり、こうして大月の町は一瞬にして地獄絵さながらの、悲惨な街に変わりはてしまったということです。

それから二日後、都留中学の勤労学徒の人たちが、復旧作業で残がいのような家の屋根から、うず高く吹き上げられた土砂のかき降ろしをしていた時の十五日正午、その時の玉音放送によって終戦が告げられ、都留中学の勤労学徒も大人もみな交わす言葉もなかったそうです。

八月二十八日、都留高等女学校の犠牲になった生徒たちの遺影をいただし、校葬がしめやかに盛大に行われました。爆撃でボロボロになった校舎を背景に、職員生徒が一生懸命になって祭壇を作り、供物やお花も乏しい中を持ち寄り、弔問者も多く終戦直後としては思ったより立派な高葬を行ったということです。遺髪は校舎の見える林宝山の一角の「遺髪塚」に葬られ、毎年八月十三日には法要のあと「遺髪塚」にお参りして、若くして散って行かれた御霊が安らかに眠れるようお願いし、今回が七十九回目の法要になりました。

今から五十年くらい前だったと思います。書の師・上野原市新町の故奈良文陽先生に楷書の雁塔聖教序を教えて頂いていた頃の稽古場で二人きりになった時、大月空襲で先生が務めていた都留高等女学校の女生徒が亡くなったこと。そのなきがから分けた髪の毛が「遺髪塚」に埋葬されたこと、そして「遺髪塚」の碑の文字を先生が書いたこと、などをはなされました。いつも穏やかな先生でしたがこの時はやはり、先生の感情の高ぶりを察しました。もっと丁寧にお聞きして心情を理解すればよかったと、今になって悔やんでいます。

このように先生から大月空襲と遺髪塚のお話をうかがってから早や

半世紀近くたってしまいました。ずっと長い間心のどこかに大月空襲と遺髪塚のことがありました。昨年七月初めに大月市の同級生に遺髪塚の碑の文字を奈良文陽先生が揮毫されたこと、そして法要参列できないかと私の胸の内を話したところ、早速関係者に連絡していただき法要に行く機会が得られました。行願寺から遺髪塚への短い道中、亡くなった女学生と私の孫たちの年代が頭の中でダブっていました。遺髪塚の前に行つて先生が揮毫されたその文字を拝見した途端に、いろいろの感情が入交じり、涙がでて止まりませんでした。

後日、先生宅をお訪ねし、「先生から遺髪塚のことを教えていただき、十三日に大月空襲の法要に参列し、遺髪塚に花を手向けて静かに手を合わせてまいりました。」と報告させていただきました。私は昭和二十二年生まれ。当然戦争は体験していませんが、先生の稽古場でのお話がきっかけで大月空襲の一端を知ることが出来ました。いま改めて平和の尊さをかみしめています。

創作童話

ママ、ごめんね

沢松親和会 井上よしひろ

とてもなかのよいツバメの夫婦がいました。

軒の下の巣の中には、少し灰色をおびた小さい卵が三つありました。やがて、かわいらしい赤ちゃんツバメが三羽生まれました。

「ママ、おなかがすいたよ」

「あたし、アオムシが食べたい」

「ぼく、チョウチョが食べたいな」

それを聞くと、ツバメのママとパパは、さつとどこかへ飛んできました。

ツバメのママが、アオムシをくわえてもどつてきました。

そのときです。柱をつたって、へびがするするとのぼつてきました。二メートルはあるうかと思われるアオダイショウでした。

アオダイショウは、ツバメのひなをねらつてやってきたのです。

ツバメのママもヒナも、アオダイショウにはまだ気がついていません。アオダイショウが、赤い舌をペロペロさせながら、ツバメの巣に近づいたその時、黒いかたまりがアオダイショウに鉄砲玉のようにぶつかりました。ツバメのパパでした。

ツバメのパパとアオダイショウは、下に落ちていきました。

アオダイショウは、燃えるような青白い目で、ツバメのパパをにらみました。「ヒナを取つて食おうと思ったが、おまえが先だ」

先ほどの体あたりで翼をいためたパパツバメは、飛び立つこともできませんでした。

三羽のヒナは元気に育っています。ツバメのママが、パパの分までがんばつて、おいしい食べ物運び続けたおかげです。

あれからアオダイショウは現れませんでした。ある日の午後、あのアオダイショウがふたたびやってきました。巣の中では、三羽のヒナとママツバメがなかよく体をよせあつて休んでいました。

「おい、ツバメ」ツバメのママは、さつと身構えました。

「心配するな、お前をとつて食おうとはいうのではない。こどもを一羽おとなしくさしだせば、あとは俺は何もしない」アオダイショ

ウは、そう言いすてると、赤い舌をヒラヒラさせながら、ヒナに近づきました。

ツバメのママは何度も何度もアオダイショウに体をぶつけました。しかし、アオダイショウは見る見るヒナに近づくと、一番手前のヒナを大きな口にくわえると、柱をするするとおりていきました。それから何日かして、ふたたびアオダイショウがやってきました。そして同じことを言いました。「心配するな。おまえを取って食おうと言うのではない。こどもを一羽おとなくさしだせば、あとは俺は何もしない」ツバメのママはアオダイショウに必死に立ち向かいましたが、どうすることもできませんでした。

ツバメのママは、残された一羽の子ツバメを連れて、どこかへ逃げようと思いました。しかし、子ツバメはまだ飛ぶことができません。自分だけなら、アオダイショウから逃げることはできても、こどもを見ずてすることはできません。

ツバメのママは悩みました。食事ものを通しません。

食べ物を取りに行く気にもなりません。子ツバメもママツバメも、どんどんやせていきました。いつまたあの恐ろしいアオダイショウがやってくるかわかりません。ツバメのママは最後にこう決めたのです。アオダイショウが、今度ここにやってきたら、いさぎよくコツバメと自分の命を差し出そうと。

ところが、いつまでたってもアオダイショウは現れませんでした。なぜなら、アオダイショウはのんびり草むらで昼寝をしていたとき、人間の草刈り機の刃で首を切られて、あっけなく死んでしまったからです。しかし、そんなことはママツバメも子ツバメも知るよしもありませんでした。それから何日かたちました。

月のきれいな夜でした。食べ物をまったく口にしていないうママツバメも子ツバメも、巣の中でぐったりしていました。

「ママ、のどがカラカラだよ」子ツバメが弱い声でいいました。ツバメのママは言いました。「ここに食べるものは、もう何もありません。ママが今出来ることは、お前の体をさすってあげることだけです」ツバメのママは、わずかに残っている力をふりしぼって、子ツバメの体をやさしくさすってあげました。

「ママありがとう」子ツバメは、やっとそれだけ言いました。

その時でした。ツバメのママの目から、涙が一粒、子ツバメの口の中に落ちました。「ママ、ごめんね」子ツバメが、消え入るような声で言いました。それが、ツバメのママと子ツバメが交わした最後の言葉でした。

付記

何年前に、母親が子どもに食事を与えず餓死させるという痛ましい出来事が新聞記事にのりました。

医師のコメントに、「あの時ジュース一本与えていれば死なずにすんだ」とあり、私の胸が激しく疼きました。

この時、この作品のストーリーがうまれました。



沢松親和会 市川幸子

「わぁーい、雨がやんだ」

カタツムリのクルタは、紫陽花の木のそばの草むらでニユニユニユと、カラから顔を出しました。

「雨の止んだ後って、気持ちが良いな」

目を思い切り伸ばしたクルタは、辺りをグルリと見回した。見上げた上のほうに、大きな紫色のものが見えました。

「あれ、あの大きな紫色の丸いものはなんだろう。きれいだな。美味しいのかな。よし、そばに行ってみよう」

クルタが、紫陽花の花を見上げていると、「重いよー。速く動いてくれ」クルタの足元の草の下から声がありました。クルタがあわてて体を動かすと、クルタと同じような目が見えて、ニュニユと体も出てきました。「あれ、君、お家はどうしたの?」「お家、そんなものないよ。おいらはナメクジのニユルさ」「でも、良く似ているね。ぼくはクルタ。ねえ、ニユルくん、ぼくと友だちになって」「友だちだって?」ナメクジのニユルは、びっくりした顔でクルタを見ながら、悲しそうに言いました。

「お前たちカタツムリは、人間に『かわいい、かわいい』って言われているけど、おれたちナメクジはいつだって、『気持ち悪い』って言われて、塩をかけられたりするんだぜ」「ふーん、そうなんだ。でも、ぼく一人ぼっちなんだ。だから友だちになろうよ」少し考えていたニユルは、「まあ、いいか。だけど、何を見上げていたんだい?」「ほら、この木の上に丸くて大きな、ムラサキ色のきれいな物が見えるだろ。もしかして、あれ、食べたらいんじゃないかな」「ばかだな。あれは紫陽花という花で、食べても、うまくないよ」「ふーん。でもきれいだね。そばに行ってみたいな」「しよугがないな。一緒に行ってやるよ」

クルタとニユルは、紫陽花の花に向かってゆっくりゆっくりと木を登って行きました。ニユルは、体が軽いので、先にどんどん登っ

て行きます。でも、体の重いクルタは、ニユルの後から必死について行きます。

「遅いな、クルタは・・・」

先に登って行くニユルは、葉っぱの上で目を引つ込めて、ちょっとひと休み。クルタが、やっと、ニユルのいる葉っぱまで辿り着いた時でした。ニユル目がけて、黒い鳥がサッと飛んで来てニユルを捕まえようとしてました。

「あぶない」クルタは、夢中でニユルの上におおい被さりました。鳥は固いカラに入っているクルタがベタツとニユルの上に張り付いたので、あきらめて行ってしまうました。「いやー危なかった。クルタ、ありがとう」「どういたしまして。でも、恐かったね」

二匹は目をキョロキョロ動かし、辺りを見回しながら登って行きました。二匹は頑張って、頑張って、ようやく、紫陽花の花の上に辿り着きました。

「ワーツ、大きくてきれいだね」

「そうだな。この花もおいらたちと同じで、雨の降った後が一番好きみたいだよ」

「へー、じゃあ、ぼくたちと友だちだね」

二匹は嬉しそうに顔を見合わせて笑いました。そこへ、保育園帰りの親子が通りかかりました。

「ワーツ、きれいな紫陽花。アツ、ママ見て、カタツムリがいる。かわいいね」

「ほんとだ。かわいいね」

「ねえ、ママ、お家で飼ってもいい?」

「ちゃんとえさをあげたり、世話ができる?」

「うん、約束する」

「じゃあ、いいわよ」

二人の話しを聞いたニユルは、何を思ったのか、クルタの体の上にベタッと張り付きました。

「わあっ、ナメクジ。気持ち悪い」

女の子は、クルタを捕まえようとした手をあわてて引つ込めました。「ほんとだ。さわっちゃだめよ」二人はあわてて、行ってしまった。

「ニユル、ありがとう」「いやあ、おいらも助けてもらったからな」

ニユルは、うれしそうに笑いながら、てれくさそうに、目をシュッと引つ込めました。「アレッ、ねえニユル、あれはなに」

ニユルが目をおもいきり伸ばして見ると、青い空に、きれいな虹が出ていました。

「ワァー、きれいだね。たぶん虹というものだと思うよ。」

「そうなんだ、ここまで登って来て、良かったね」

「そうだな」「ぼくたち、友だちにもなれたしね」

「そうだな」クルタとニユルは、嬉しそうに顔を見合わせると、ゆっくりゆっくりと木を下りて行きました。

♪「ありがとう」の歌

一、「ありがとう」って言ったら

君は小さくうなずいて
にっこり笑ったね

二、「ありがとう」って言われたら



ぼくも小さくうなずいて、
にっこり笑ったよ

三、「ありがとう」「ありがとう」

なんて不思議な言葉

「ありがとう」「ありがとう」

なんてすてきな言葉 みんな誰でも
笑顔になれるから

紀行文

東北唄紀行



沢松親和会 井上 肇

「東の海上二五〇〇マイルにあるジパングは、黄金が無尽蔵にある。国王の宮殿は純金である・・・」

マルコポーロは一二九一年ベネツィアを陸路で出発、元のフビライに拝謁した。二十四年後海路で帰郷した。その間の話を記したのが「東方見聞録」となったと云う

福島県(陸奥国むつのくに)

磐梯山(一八一九m会津富士)は明治二十一年に大爆発をした。よって五色沼等出来た。

会津若松鶴ヶ城で白虎隊を知った。その時に菊花典も鑑賞できた。
会津民謡(正調会津磐梯山二十一番)

エイヤー 会津磐梯山は宝の山よ

笹に黄金が エーマタ なり下がる……

宮城県(陸奥国)

多賀城の碑文に「西 京都へは千五百里。

蝦夷国境へ一百二十里……、七二四年に城を置所也……七六二年修造なり……」とある。

松尾芭蕉は多賀城碑を見て「千歳の記念(かたみ)『壺碑』いま眼前に」と「奥の細道」に書き残した。

松島湾の塩釜神社で海の眺望も楽しむ。港から遊覧船で松島海岸へ。名物の「笹かまぼこ」は美味である。

松島民謡(斎太郎節・大漁唄い込み)

松島のサーヨー瑞巖寺ほどの寺もないトエー

アレワエー エト ソーリヤ 大漁だ エー

山形県(出羽国 でわのくに)

山寺(宝珠山立石寺 八六〇年建立)

仙石線山寺駅を出て参道の茶屋で「玉こんにゃく」を食べた。煮こんだ味良くしみていた。

閑けさや 岩にしみいる 蟬の声

「最上川の舟下り」を古口から乗船、船頭の名調子。朝ドラ「おしん」の舞台であった。

五月雨を 集めて早し 最上川

出羽三山(羽黒山、月山、湯殿山、三山一致の霊場)

羽黒山(一五〇四m) 五重塔、出羽三山神社を参拝(羽黒とは三

本足の鳥羽の色という)

月山(一九七九m) 八合目から遙拝をした。

湯殿山(一五〇四m) 不言不語の霊場でご神体はお湯であった。

岩膚に流れ出している、そのお湯へ素足を浸し、心でお祈りをした。

聞くなかれ 語るなかれ

岩手県(陸奥国)

陸中海岸(一八〇kmリアス式海岸)、宮古を境に北部は断崖断層海岸、南部は沈降出入海岸である。

久慈市は琥珀の産地。竜泉洞【大石灰洞】は、深く深く青く澄んだ地底湖。

田老の海でミャーミャーと鳴き飛び交う「ウミネコ」を見た。

「波板海岸」の砂浜は鳴き砂でキュキュと音が出た。

朝ドラ「あまちゃん」を見て大自然の力を知った。ここは原発が無かった。

北上川二四九キロmは、上流に岩手山(一〇四一m南部富士)途中で衣川など合わせ、石巻湾に流入。

平泉は藤原清衡が治府した所、中尊寺金色堂は清衡、其衡、秀衡の遺体を安置する。四代泰衡は源義経を打つも 一一八九年源頼朝に滅ぼされた。国破れて山河あり、城春にして草青みたり。

夏草や 兵どもが 夢の跡

秋田県(出羽国)

後三年駅(奥羽本線) 周辺は古戦場

一〇五一〜六二年に衣川に居した、日下(ひのもと) 將軍阿部頼良(後に頼時) 貞任父子は源頼義・清原氏に打たれたのを前九年の役。その後一〇八六〜八八年に清原氏の内訌を源義家・義光兄弟と清原清衡(後に藤原姓)が鎮定、これを後三年の役といった。

田沢湖は水深四二三、四m(日本一)で湖畔にたつこ姫のブロン

ズ像が立つ」。

玉川温泉は湯治客年間二〇万人という。標高六八七mの一木一草もない焼石原から硫化水素を含む酸性ミョウバン泉が九十八度の熱水を吹きだし、川となって流れている。

大湯ストーンサークル（米代川上流） 国道六十六号線の両側に在る環状列石で中央に石柱が見える。縄文時代にタイムスリップしたようである。

青森県（陸奥国）

つぼのいしづみ、日本（ひのもと） 中央碑は、昭和二十四年六月、東北町石文付近で川村種吉氏によつて発見された。発見以前の諸説は「名におう壺の石づみは多賀



発見当時のつぼの碑

城碑。東の壺の碑は壺村にある。千引石は千更神社の下に埋まる。壺村・石文村の碑を云うが、今はない。碑の図に『日本中央』とある。壺の碑はなく名のみ名碑と伝わる」等である。

和歌 藤原顕昭 袖中抄（しゅうちゅうしょう） 一一九一年）

おもひこそ 千鳥の奥を 隔てねど

えそ通はさぬ つぼの石文

三内丸山遺跡（青森市郊外） 周刊アサヒクラブ、一九九四年九月二十三日号での発見の状況。「七月十六日新聞に大きな木柱出土。

八月一日、県の庁議で工事即中止し発掘保存決定。

八月六〜七日の現地説明会に八千人来場した。

出土品は巨大な木柱、土器、土偶、ヒスイ（北陸）黒曜石（北海

道）等々である。

遺跡は五千五百年前から千五百年も続いた縄文の都である。縄文海進で海も近かった。まさに、北方縄文文化の中心に位置していた。

縄文文化は『中国東北部・朝鮮北部・ロシア沿海州・東日本』等の東アジア、ナラ林地帯を基盤としている。稲作渡来以前は西日本を圧倒していた……」

岩木山（一六二五m津軽富士）は、三つの頂がある。北を岩鬼山、南を鳥海山、中央を岩木山という。

木造駅（五能線）は、亀が岡石器時代遺跡出土の遮光器土偶を模して造られた駅舎である。

石塔山神社（五所川原市） 社殿で遮光器土偶（荒覇吐）を見た。アンモナイトやブロンズのスフィンクス像に触れた。境内での昼食は二段重ねの弁当、山海の珍味であった。江戸幕府老中田沼意次の命により、三春藩士はアムール川を経てギリシャ、エジプトを巡検し帰郷したと云う。

天 地 水 人

合唱

附

陸奥は我姫（あづま）の国を八つに分けた内の一つの国。出羽は越の国から七十二年に分かれた国。我姫の国は足柄坂（箱根）の東に在った。日高見国は東夷の中にあり蝦夷と云う……撃ちて取るべし……（紀）

参考 旅程と費用、芭

蕉の道ひとり旅、文選つ

ぼのいしづみ、出羽三山

の秘文、常陸風土記。



台東区立
書道博物館図録

文芸欄

歌謡詩

ひとり夏祭り

鳥田桂生会 足立一男

一、社に続く 階段で

あなたは待って 居てくれた

紺の浴衣に 団扇持ち

ひとつおくれて 歩るいたの

ああ忘れない

あの夏まつり

今年も近くなりました

二、お面や輪投げ 紙芝居

屋台が並ぶ 杜の中

子どもみこしが 賑やかに

通り過ぎてく駅通り

ああ忘れない

あの夏まつり

今年も近くなりました

三、花火が上がリ 灯が点る

夜露に濡れた 駒下駄も

きつと帰るの 指切も

ああ忘れられない

あの夏まつり

今年も近くなりました



甲斐の恋花火

一、甲斐の夜空を 染め抜いて

本一寿楽会 黒川良人

十六菊花が 夢と咲く

あなたの面影 煙に巻いて

女ごころを 責め立てる

ああ 焦がれ身を焼く

市川 神明 恋花火

二、募る思いを 富士川に

乗せて浮かべる 木の葉舟

水面に揺らめく 薄紅色の

しだれ桜が 波に泣く

ああ 紅よ潮せるな

市川 神明 恋花火

三、花も花火も 炎えて散る

同じ運命の 浮世花

絡まりくすぶる 未練の糸を

切つて忘れて しまいたい

ああ 胸を突き刺す

市川 神明 恋花火 (ユーチューブ配信中)

漢詩

堅太郎さんを悼む

鳥田桂生会 井本克二

二〇二四年の元旦に年賀状がとどきました。

懐かしい方の近況を楽しんでいた中に、千葉縣

の知らない方からの「寒中見舞い」がありました

た。「父が昨年末、急死しました」とのこと。それ

は甲府住在の旧友、堅太郎さんの訃報でした。

彼とは昨年十一月末、県立美術館で開催され

た写真クラブの会員作品展の招待状が届いた

ので、展覧会後、御夫婦と共に市内のホテルで

会食したばかりでした。突然自失した私は、し

ばらくしてその悲しみを漢詩で表現しようと

思い立ちました。自作漢詩は杜甫の五言詩「住

人」をまねた二〇二〇年以後の作品です。「む

ろがや」「三八号掲載」今回は李白の「対酒憶賈

監」(李白が賈知章を偲んで作った五言律詩)

を下敷きにした作品です。

思えば二〇年前、頼まれて東京池袋の教会で

一年あまり、日曜礼拝を二十三回担当した時に

知り合ったのが年長の堅太郎さんでした。その

頃、彼は池袋のタワーマンションに住んでおり

ましたが、近くのホームレスを心配する心優し

い方ですっかり意気投合して友だち付き合い

が始まりました。翌年には北杜市の別荘を訪

れ、ワイン好きのご夫婦の歓待を受け、一泊し

た翌日は小諸までドライブそしてヴィラテ農

園やハイジの里等を訪れ、本当に楽しい一日を

過ごしました。そして、十数年後の昨年十一月

に旧交を温めたばかりで、その二週間後の急死

でした。命のはかなさをかんじます。

堅太郎さんの思い出

対酒憶 堅太郎

甲州 多別業

甲州には別荘が多く

迎客 柳陰 観

客を迎えては木陰で観しむ

村路 東風 暖

北杜では春風が吹いていたが

万城 一帯 闊

市内では門の中に閉じ込められていた
昔 交 盃 中 酒

昔、共に杯の酒を交わした彼は
今 為 樹 根 塵

今では大樹の塵となった

風 冷 登 高 處

冷たい風が吹く中、丘に上れば

却 憶 涙 沾 巾

昔を思い出し涙が手ぬぐいを濡らす

短 歌

島田桂生会

足立一男

父の背で昭和の頃に見る上野

きりんもみたり花子も見たり

若水も七草粥も知らぬ子に

如何に引き継ぐこの伝説を

晩秋の紅葉地理ゆく山寺に

雉はわがため遠く鳴きけり

海沿いの小さな駅は通過駅

車窓から見るふるさとの波

相生は決して良くない妻と我

でもね呼吸はピタリ合うこと

甲東きずな会

和智孝子

・認知予防を兼ねて脳活に良いと云われている刺
しゅう、X^{クロス}ステッチを行いながら、詠みました。

米寿すぎ、老いの足あとはいらいつつ

今日もひたすら 針を刺す

北斎の富岳錦絵見つめつつ
仕上り夢見て 針運ぶ

出来栄えを 心にえがき もくもくと

時を忘れて 布上に綴る

小沢寿会

森川耀雄

過ぎし日よ華なりし青春も

かすみとともに消えてゆく今

春浅き粉雪に暮れる秋田駅

伝えきれない想いを胸に

埋れ木の朽ち果てるのはいつの日ぞ

卒寿を過ぎてひとしお憶う

船川線レールにきしむ雪の音

訪ねし人よ今は何処に

病床の西空高く流れ雲

病も癒えて秋遠からず

沢松親和会

井上輝子

・茶道の七事式における お花を生け香をたき

その花を題にして作った和歌です

はるかなる平安の地に生けし君

その名も高き紫式部

うなだれし秋海棠に降る雨は

虫の音淋し秋の夕暮

青空にけだかく咲きしその花は

秋の終りのこう皇帝ダリア

俳 句

コモアシニアクラブ

金子久雄

野分雨なすすべもなし能登哀し

錦秋のそぞろに歩む八十路道

立冬や色づく万両いとおしく

コモアシニアクラブ

栗原康子

沙羅の花本山僧の京言葉

鴨来たる池のにぎわい遠くまで

富士山の巖深々と冬陽さす

コモアシニアクラブ

今 友子

梔子のけがれなき白香り立ち

芋虫に再会誓い草むらに

照れる孫爺の冬服着て偲ぶ

コモアシニアクラブ

佐藤櫻子

屋根瓦ひとつひとつに月渡る

一輪草日々我が老ひの日もかれ

のだぶじの絵柄愛しき新紙幣

コモアシニアクラブ

山本婕子

山住みの闇深々と月を待つ

落葉焚く煙の景も山の朝

木を揺すり落して庭の落葉掃き

少年が芒一本翳し来る

読書の目あげて目が合ふかまどうま



コモアシニアクラブ

廣井勝美

片側は絶壁なるや鬼胡桃^{くわみ}
墨汁に大筆ぬらす秋の暮
ひつじ田は故郷のごとバスの旅

二輪草今年の色を庭のすみ
ぼる市や江戸の名残の古屋敷

大目豊明会

森屋保子

久々の紅玉打って雑草の中
コロナ菌優勝するぞと五輪の輪
ハナ代乗って来たぞと一人言と

甲東きずな会

和智 茂

土手上を炎のごとく彼岸花
虫網をひらりと交す赤蜻蛉
山茶花や咲きし散りしの世の常か
中秋の月に黄楊の照と影
秋風に五徳目指して皆競

丁寧に結ばる合格祈願絵馬
日を受けて七色放つ霜柱
好物の花茶漬ある朝餉かな
青葉風テニスコートのペアルック
甲斐駒の稜線に夏兆しあり

新一青老会

土屋澄子

沢松親和会

芹川洋子

陽がおちて川面に踊る螢火よ
水澄みて若鮎踊る桂川
夏草を刈りたる後の彼岸花
栗の実がはじけておちた峠道
枯れ落葉風に舞い散る並木道

新井陽亀会

遠藤 一子

初雪や大観の富士思い見る
草高き無縁墓地にも風渡り
吾子の居て孫子居て満月の八十路
冬枯れの廃墟ここにもドラマあり
泡涑に時は廻りて除夜の鐘

秋晴れや山の頂のろし山
水の音メダカや網にさからいぬ
彼岸花思い起こすや母の顔
赤い花風と踊るや花畑
ジージーと聞き取りにくや祖父の声
毎日を暮らす年金涙出す

大鶴鶴寿会

古屋 久

沢松親和会

尾形綾乃

思い出を花舗に拾ふや金盞花
甘酒を吹き吹きする午後窓辺
文受の封書皺みてもどり梅雨
ほこほこ湯湯婆ほつこりこれが愛
子供の日舌になつかしポップキャンデー

新一青老会

安藤美津江

燃ゆるもの掌の中に秘めてりんごむく
枝豆の青き極むる茹でかげん
亡き友と夢でかたらう夜長かな
山椒の実かめばひりりと一人旅

ぼた餅を包む手のひら霜ゆるむ
コーラ飲む日焼の顔に夕の虹
スニーカー履いて石蹴る春愁
麦秋や母のポケットにカン口鉛
冬夕焼首をすくめて我子帰る

大目豊明会

白井淑子

沢松親和会

尾形富美子

喜寿まじか百日草の畑に立つ
青虫をためらいながら潰す吾れ
晩年の祖父のごとくに日向ぼこ
刈田道空気旨しとペタル止む
白髪のグランドゴルフ山紅葉

新一青老会

中村悦子

よちよちと歩く背中に赤トンボ
峰の松もみじ色どり凜と立つ
寄りそってカタクリの花風の中

茜雲山川草木我も染む
彼岸花植生の庭に凜と立つ

大目豊明会

高野孝子

島田桂生会

生稲治子

庭先のひまわり五本ひとりの飼^け
夕暮れのひまわりともに一日過ぐ^{ひとひ}

写真で見る ホツとinUENOHARA

撮影者：島田桂生会 行田敏雄



桂川 じゃれ合い(白サギ)



桂川 なわばり(白サギ)



桂川 カワセミ



駒門 木ぎ岩

撮影者：新一青老会 長田勇一



塚場 春が来た



新田 空より参上



初戸 映える紅葉



坂本 一面の紅葉



新田 雲海



シヨムレ橋 地域を結ぶ橋



桂川 霧の朝



新田 花と富士山



羽佐間 大空高く



富岡 実った米



月見が池 親子ずれ

令和七年度「むろがや」

第四十三号

投稿のお願い

(1) 単位クラブ活動、体験談、詩など

一人一作品、四〇〇字原稿用紙七枚以内

(2) 短歌、俳句、川柳 いずれか一人5点以内

◎作品と共に写真を提出される場合には原則1作品
2点まで

◎応募作品及び写真については、校正等の都合で編集委員会にて編集させて頂くこともあります。ご了承ください。

原稿締切 令和七年十一月末

提出先 各単位クラブ会長

むろがや 第四十二号

令和七年三月三十一日発行

発行者 上野原ひまわりクラブ

上野原市上野原三一六三

むろがや編集委員

編集長 秦野勝利 会長、桐原明老会会長

阿部喜一 副会長、甲東きずな会会長

昆チエ子 コモアシニアクラブ、女性委員会委員長

市川幸子 沢松親和会、前女性委員会委員長

水越茂子 新井陽亀会、女性委員会副委員長

長田勇一 新一青老会副会長

碓井恆夫 島田桂生会会長

印刷所 カヤマ印刷

老人健康十則

小 小 小 小 小 小 小 小 小 小
欲 言 怒 煩 車 衣 食 糖 塩 肉
多 多 多 多 多 多 多 多 多 多
施 行 笑 眠 歩 陽 齟 果 酢 菜

「むろがや」について

上野原ひまわりクラブ会誌「むろがや」とは、岩波の『古語辞典』に「むろがやの生えている意か。また、地名『都留』にかかる枕詞か、また、地名か。『一の都留の堤の』（万三五四三東歌）とあり、古典文学全集巻四『万葉集』三五四三番に

室草の都留の堤の成りぬがに

見ろは言へども いまだ寝なくに

の一首があり、その大意は「都留川の堤の出来あがったように、二人の仲はすでに出来たかの如く、あの子は言うけれど、また共寝をしたわけではない」とあります。私は旧制中学国語の先生から「都留の枕詞」と教えられたことを、今も記憶しております。

*「むろがや」の意味についての問い合わせを多数いただきましたので、「むろがや」第十六号に掲載されておりました故降矢敬雄氏の原稿を再掲させていただきました。

ささえ
ささえられ
うえのはらで
いふ

上野原市社会福祉協議会 基本理念