

な か ま

発行
佐倉市立中央公民館
編集
な か ま 編 集 委 員 会
〒285-0025
佐倉市 錦木町 198-3
電話 (043)485-1801

徳川家康公・堀田正倫公の隠れた系? --- 田 辺 幹 憲 熟 女 ・ 熟 男 ----- 植 野 信 允
私の生きがい ----- 内 海 正 子 夢は見るもの、叶えるもの- 北 野 和 子

テレビ体操・ソフトヨーガとの出会い

柴山 つきみ

毎朝 5 時 50 分、枕元の時計のベルが目がさめ起床。6 時 25 分から 10 分間のテレビ体操を、夫婦の日課とする。

切っ掛けは夫に原因があった。60 歳後半で「和式トイレに苦痛を感じる」と、聞いた時には、びっくりすると同時にあきれた。「何とかしなければ」との思いでテレビ体操を始めた。音楽に関係なく滅茶苦茶な動きをする夫を横目で見ながら、それでも何も olmayan よりはと期待する。

実は私も生来の運動音痴である。リズムに乗って踊るのが大の苦手。それがどうした訳かスクエアダンスに出合った時には、「こんな楽しいダンスがあったのか」と、感動さえ覚えた。

始めて約 10 年間、練習、パ

ーティ等、苦しい時もあったが楽しさが勝った。ところが

徐々に埃等で、アレルギーを起すようになった。2009 年 3 月 12 日、呼吸困難に至り 2 日間入院。さすがにスクエアダンスを断念する。

それと、私は猫背である。以前、三重県在住の姉と姪が、私宅に遊びに来た。夕食後、姪が「叔母さん姿勢が悪いから気をつけたほうがいいわよ」と話し始める。そのうち姉も話しに加わり調子付き、2 人で私の格好を真似て見せる。「叔母さんだから言うのよ。他人だったら言うてくれないから」と、最後に恩着せがましい言葉。姪は気立ては良いのだが、口が悪い。姿勢の悪さは自覚していたが、それでも実演つきで見せられるとショックであった。

退院後、猫背、腰痛、呼吸困難等を克服する為ソフトヨーガを自宅で始めることにした。

た。レッスンに必要なものは何もいらす簡単で、体があれば、何時でも何処でもおこなえるという利点がある。知り得た知識、情報を参考に自分の体の弱みに、効果のあるポーズを主におこなう。週 3 日以上、1 回 20 分以上とする。ノートを用意し、回数（現在 567 回）と自分への励ましの言葉を思い付くまま書き込む。

1 年後、徐々に効果が現れる。2 年目に入ると、腰痛は殆どなくなり、呼吸困難も快然された。

昨年風邪の為、某病院で受診の折、余談でヨーガの話をする。担当医が、真剣なまなざしでメモをとりはじめ「それで」と、話しの先を促す。その雰囲気驚かされた。

今年 4 月で、ソフトヨーガ 3 年。テレビ体操 1 年になる。半信半疑で始めたヨーガに魅せられ、今は生活の一部として自然におこなっている。

(編集委員)

徳川家康公・堀田正倫公 の隠れた系？

旧堀田邸の座敷の間の掛軸【楽】について故戸井和雄さんは以前『なかま』に題名「雪斎楽事」で投稿しています。この掛軸に細字で書かれた文章の作者は雪斎（1496～1555）。道号は太原崇孚。

雪斎は、京都妙心寺で修行。その後、駿河今川義元の軍師として活躍した。混乱に満ちた歴史の中で変わらぬ心の流れと、様々な人々の思いは尽きないことをこの掛軸は表現しています。

堀田正倫は京都に上った時大総督から妙心寺に於いて謹慎を命ぜられた。正倫は妙心寺で雪斎の事を知り心にとめたと戸井さんは推察した様です。私はもうひとつ、雪斎と正倫の間に加えたい人物を紹介します。

徳川家康（1542～1665）幼少竹千代が今川義元

の人質になった時教育係りになったのが雪斎。この時の捉われの身である竹千代の間人形成に最も影響を与えたのは教育係りの雪斎と言われています。

日本全国統一制覇、江戸幕府260年の安定政権を樹立した家康公の人の心をつかむ力と知恵を知れば幼児時代の環境の重みがうかがえます。

旧堀田邸を築造した佐倉藩最後の藩主堀田正倫は、9歳で家督を継ぎ藩主という未知なる世界で二度も藩兵をつれて京都に上り少年時代、混乱の幕末に遭遇している。

正倫公は国力である農事・

教育に努め佐倉に業績を残す。徳川家康公、堀田正倫公2人は、幼少の頃に雪斎の影響をうけ、人生に大きな心の礎を得たのではないのでしょうか。家康から正倫まで約参百年の時を超えて、そして正倫公は雪斎の言葉を書き留め【楽】の掛軸を平成の旧堀田邸に残されています。

（王子台 田辺幹憲）

熟女・熟男

熟女という言葉はあるのに熟男と言わないのはなぜだろう？

「それは、男は熟さないうちに落ちてしまうからよ」なんて、シニア男性を柿の実みたいに言う人もいれば、「熟には色気があるの意味も含まれているが、シニア男性には色気がないからだ」などと暴言を吐く人もいて、勝手な解釈ばかりで真相に近づかない。長寿社会を象徴するように、街中ではわれらシニア族はどこにでも出没していて、私が繁く通うボウリング場でも朝から晩までシニア男女で賑わっている。60代は若造で70代が中心。80代も数人いて、しかも車や電車で通ってくる元気さだ。

樋口恵子氏が言っている。

「昔は 命短かし恋せよ乙女
だったが、今は 命は長し恋
せよ熟女 の時代です」。

世界一長生きする女性の国になったということは、夫を亡くした熟女が増加しているということでもあり、熟男にとっては熟女と仲良くなるチャンスもそれだけ増えたと言えなくもないんだけど…。

「熟れた女」という響きは、魅惑的な色気を感じさせるのに対して、「熟れた男」なんて、まるで嫌な臭いを発散している老人みたいで、「気持ち悪いわ！」と一蹴される。

世の熟男諸氏よ！

熟女との恋はかなわずとも、せめてシャワーをこまめに浴びて、嫌な臭いのない清潔な熟男になる努力だけは怠らないようにしようではないか！

（臼井台 植野信允）



私の生きがい

三番目の子供が産まれ、それまで9年間勤めた仕事を辞め、専業主婦となつて以来約30年経ちました。その間の軌跡をたどつてみるとそれは自分のその時その時の興味の持ち方で多少変化しながらも、基本的には洋裁や土いじり等にずっと関わつてきた歴史であつたことに気づきました。それが正しく私の「生きがい」でもあり、これから身体の続く限りやり続けることはまちがいないと思つています。私の趣味とも言つべき、この二つの事は、いづれも祖母や両親が好きだったもので言わば先祖からもらい受けたDNAとして私の体の中に引き継がれたのだと思います。また私は4人の中では特に働きの祖父の影響を大きく受け思い出も沢山あります。

これら私の趣味について説明すると、一つ目の洋裁につ

いては子供や自分の服作りに始まり家の中の諸々、今は孫の服作りや繕い物、リフォーム等何でもござれで、私なりのアイディアで家の中の模様替え等をしては楽しんでいきます。

二つ目の土いじりは花作りや野菜作りです。色黒の肌を気にしながらも自慢のステキな庭や野菜作りにも精を出しております。思えば中学生の頃から花を育て祖父の素朴な花壇作りの手伝いをしていたりで草花作りが大好きでしたが、亡き父が育てていた盆栽の世話は余り好きではありませんでした。

最後に私は現在も健康に恵まれ、元気な体と好きな事ができる毎日に感謝しながら日々楽しく過ごしています。佐倉市の花の銀行ボランティア活動もしており、今後もずっと好きな事を生きがいとして続けていきたいと思つております。

(城内町 内海正子)

夢は見るもの、 叶えるもの

昨年夏山シーズン中、南・北アルプスを何回か歩いた。20代の頃に山の友人が来て、2人で冬山を除き一年中、北アルプスに何年も通つた。その時、将来結婚しても、おばあちゃんになつても又2人で絶対アルプスに行こうと約束した。

私が先に結婚し、その後彼女も結婚して、千葉と東京で暮らしていたが、私は仕事と子育て、彼女は肝臓の病気でずっと具合が悪く時々電話したり、会つたりはしたが、山行の話は一度もなかった。

30年ものブランクの後、私は55才で山の会に入り一から教えて貰い1、2年で北アルプスに又行けるようになった。その後、彼女の病氣も奇跡的に治り、60才になつて近くの山の会に入り、一生懸命トレッキングに励み力をつけた。

彼女との約束は90%実現は有り得ないものと思つていたが、今私達は20代の頃の約束通り、毎年夏山縦走を楽しんでいる。

病氣を克服した彼女はすごい頑張り屋だがお互い山への思いは同じだった。その思いを持ち続け、彼女も元氣になれたし私もずっと元氣でいられるのも山のお陰かも知れません。感謝

(王子台 北野和子)



3月の黒板

『なかま』の原稿を募集しています！

『なかま』の2ページと3ページは佐倉市民の皆さんから投稿いた

だいた記事を掲載しております。

『なかま』の原稿は、自由テーマを原則としています。「出会いと別れ」、「旅の思い出」、「祭り」、「私のふるさと」、「私の健康法」など何でも構いません。また、日常での出来事で発見したこと、気付いたこと、経験や感想などもご随意にお書きください。

原稿の字数は、650字（13字×50行）以内です。また、掲載するにあたり常用漢字への変更、句読点等の修正や語句の訂正をさせていただくことがあります。

問い合わせ先

佐倉市立中央公民館 TEL 043 - 485 - 1801

〒285 - 0025 佐倉市錦木町198 - 3

さくら道

3・11以後、テレビや新聞を賑わせた被災者を支援することばや活動に、後ろめたさを覚えたのは自分だけだろうか。

被災者の不運に同情しながら、震源地や原発が近くでなくてよかった、とホッとしている自分。スーパーの野菜売場で山になっている葉ものに伸びた手を、産地に気づくや引っ込めてしまった自分。

他人の不運を前に明らかに

なる自他への想いの落差。もとより、だれも自愛の気持を責められる謂れはない。人格を問われるのは、その後の行ないだと思つ。人格は、内に生じた断層を放つてはおけない。かかる落差は、人のためにする行為の動機にもなる。

東北の被災者の自制的な行動は世界に賞賛された。東北の復興支援をいかように進めていくか。日本人全体が、その品格を問われている。

(巴 安治)

あとがき



いつも小紙『なかま』をこ愛読くださいます。有難うございます。

現在『なかま』は、毎月号を市内の各公民館や図書館、駅や病院などの公共の施設に約1500部を配置しております。最近ではご年配者の方々はもとより、高校生の皆さんにもご愛読頂き、編集委員一同、皆さんに感謝し厚く御礼

申し上げる次第です。

これからも、ご愛読者の皆さんに一層愛される為に、より良い紙面作りを目指して参ります。それには、何と申しましても皆さんからのご投稿が『なかま』を支えてくれる「宝」です。一般の方は勿論高校生の皆さんも、誰かに伝えたい学校での体験談や心温まる出来事などを是非お寄せ下さい。一同、心からお待ち致しております。

(田中修司)