岳精流日本吟院

ちよみ

第4号（1999年6月発行）

これが私の健康法です

①日常生活の中で心がける
・正しい生活習慣を順守する
・心の安らぎとゆとりを求める（趣味を豊かにする）
・声を出す
・前向きの生活を心がける
②食生活の中で心がける
・正しい食習慣を順守する
・食べるものに気をつける
・健康食品を摂る
・嗜好品に注意する
・水を飲む
③適度の運動を心がける
・毎日体操をする
・毎日または週何回か歩く
・スポーツをする
④その他
・風呂を活用する
・体を動かす
（会員アンケート集計から）

元気の源は十人十色

――実践している健康法は九十八項目――

千代田の吟の仲間は、皆さんとてもお元気そうですが、その健康の秘訣は何でしょうか。「ひとくちに健康法と言っても、一人ひとり実践していることは違う筈。それをみんなで共有して、いつまでも吟を楽しめる健康づくりに役立てよう」――飯田会長の提唱で会員の皆さんに寄稿をお願いしましたところ、四十四名もの多くの方々からご回答をお寄せいただきました。

皆さんからご披露いただいた健康法は上記のとおりですが、具体的に実践している項目は九十八項目の多きにのぼりました。その内容も、一般に健康法として推奨されているものから、自分で工夫を凝らしたユニークなものまで、実に多種多様――日頃皆さんが、健康づくりにいかに真剣に取り組んでいるかをうかがわせる結果となりました。

一番人気は「歩く」

皆さんの実践している健康法のうち、取り組んでいる人が多い項目（延べ人数十五人以上）を順に並べてみますと、次のとおりとなります。

①歩く　三一人
②心の安らぎとゆとり　二五人
③スポーツ　二五人
④正しい食習慣　一八人
⑤正しい生活習慣　七人
⑤声を出す　五人
⑤食物に気をつける　五人
⑤体操　五人

何事でも継続させるためには、「負担に思わない」「無理をしない」ことがポイントだと言われます。会員の皆さんからご披露された健康法は、正にこのポイントにピッタリ。これらの健康法の中で自分でも長続きさせられそうだなというものを、一つでも二つでも見つけ出して、やってみられたらいかがでしょうか。

「私の健康法」寄稿者（敬称略）

福田玲子（丸の内第一）、吉川毅、佐藤二三夫、高橋辰巳、谷本保、八田豊、山口隆久（以上丸の内第二）、赤根惇、伊丹誠、磯田貞二、植村務、太田晴久、狄裕、川上文作、菊地利廣、渋谷辰夫、武田耕一、前田道紀、耳塚昇、八尾洋二、吉（以上東陽町）、赤澤弘三、林治一、福島武夫（以上神田）、穐介、井手孟雄、大槻二郎、板橋真邦、清水陽之助、寺沼達夫、西川宗信、引野元博、星野泰二、松本秀夫、宮武保義、村上恒道、山手英三、湯山徳次郎（以上清水）、加藤吉夫、坂本薫、佐木忠司、羽生田嘉重、宮澤利雄、鈴山本惇（以上ハザマ）　計四十四名

折角お寄せいただいた原稿ですが、紙面の都合上、一部のみの掲載となります。ご了承下さい。なお、原稿は、左記の者が一括して保管しますので、ご覧になりたい方はお申し出下さい。
（保管先）東陽町教場　武田耕吉（弘報部門リーダー）

毎日欠かさず海軍体操
千代田第二教場　高橋辰巳

三百六十五日、朝起き抜けに、海軍体操をアレンジした体操を、二十五分。その中に腕立て伏せを二十五回、「ヨガ」もどき腰痛体操、竹踏み三百三十三回を入れている。よって、快便・快朝食、これが私の健康法。

レッツ！ウォーク
東陽町教場　八尾洋二

一　レッツ！ウォーク

ア　埼玉歩け歩け協会に加入し毎週末土・日のうちの一日を各地で行われる「歩け大会」に参加。十～二十kmのウォークを楽しんでいる。

イ　一日平均一五、〇〇〇歩のウォーキングを目指す。楽しく歩くために三年前から公園めぐりを始め、三月初め迄に一、四〇〇の公園を歩く。三、〇〇〇公園まではと頑張っている。

二　ガラガラ、ガラ！外から帰れば必ずうがい薬でうがい。そして手洗いの励行。

三　朝起きると乾布摩擦。そして寝る時は膝つき腕立て五十回。

毎日根コンブの水を飲む
ハザマ教場　坂本　薫

昭和四十七年青函トンネル勤務になった時、地元の人から教えられて根コンブの水を飲み始め、現在まで続けている。作り方は簡単で、夜コップに根コンブ一枚と水を入れておき、翌朝その水を飲むというだけ。飲み始めてから二十数年、血圧は正常であった。昨年

2760字

秋頃に軽い脳梗塞を起したが、それも眼に軽い異常が認められただけで治まり、現在では身体に何の不自由もない。これも根コンブのお陰と思い、今でも朝一杯の飲用を欠かしていない。

健康は呼吸法から

清水教場　星野　粂二

十五年前「真向法」を渋谷の本部で習った。鈴木元都知事も見えていた。それ以来毎朝五分実施。特に割座で上体を後転させる第四体操は、背骨が伸びて気持が良い。最近「気功太極拳」を始めた。二年弱だが呼吸法が特に難かしい。中国旅行の折に、地元の人達と朝の公園で一緒にやるのが楽しみだ。アスレチックは、十年前銀座のクラブで始め、閉業後近くに移った。週三回は行き、水泳を含めワンコース二時間をかける。

山歩きが好きで、正月の大山登山から体調診断を兼ねた夏の三千米級山行までかなり出かけている。

多面的健康管理

清水教場　湯山徳次郎

私は体力維持・趣味・検査・地域活動を通じ健康管理をしている。

体力維持のため毎朝六時半から体操をし、朝食後愛犬を連れてテレビ体操を四〇分程近所を散歩している。

趣味は、昭和五三年からの俳句（清水建設滔々会）、六三年から平成八年からの書道（日本書芸家連盟師範）、漢詩勉強会（小川教室）と結構忙しい。

身体検査は、昭和五四年の緊急入院以来、一回必ず近くの大学病院で受診。体重六〇kg維持と朝夕の血圧・脈搏測定は欠かさない。

地域では平成七年自治会副会長、引続き防災委員会に参加している。

読経「正信偈和讃」

ハザマ教場　山本　惇

毎日が日曜日になって運動不足が心配になった。ゴルフや散策は断続的で毎日は無理。毎日のことして、少年の頃親に強要されて仏様を拝んだことを思い出す。早速に、浄土真宗西本願寺よりお経本とテープを取り揃え、大声で「正信偈和讃」の読経を行っている。また、体を動かすこととして、現役時代職場でやっていたラジオ体操第一を今でも続けている。

読経・ラジオ体操両方で所要約三十分。毎朝NHKの連ドラが終る八時半からの三十分間は夫婦円満のほかに、私は月平均三回のゴルフ、妻は一日六千歩の散歩を楽しみ、お陰様で二人とも元気である。

教場だより

〔丸の内第一教場〕

千鳥ガ淵へ夜桜見物

花冷えの四月一日。詩吟のお稽古もソコソコに、まず九段会館屋上のビアガーデンへ。ライトアップされた桜花を見下しながら、おでん・オードブル等を肴に、ビール・熱燗で乾杯。

腹ごしらえのあと、いよいよ千鳥ガ淵の花見です。樹齢千年かと思われる大樹が四方に枝を拡げ、見事な満開の花を咲かせています。歌曲桜花五題「さざ波や」「いにしえの」等を大声で歌いながらのそぞろ歩き。対岸の桜もきれいです。そのあと、靖国神社へ。こちらも、桜を楽しむ人々で一杯でした。こうした時を過せるのも平和なればこそ。感謝・感動の素晴らしい一夜でした。

（高橋洋子）

〔東陽町・丸の内第二教場〕

野川公園で花見吟行会

咲き誇る桜花と紺碧の空。絶好のお花見日和の四月三日。二十四名の吟友が相集い、野川公園で花見吟行会を開催した。

朝のうちこそやや肌寒かったものの、昼にはポカポカ陽気になり、一行は、国際キリスト教大学の見事な桜のトンネルを観賞しながら、野川公園までハイク。広大な原っぱに車座を組んでの宴は、やがて磯田・岩崎両教場長の指導による合吟となる。吟題は、「桜花の詞」「桜祠に遊ぶ」「桜花を讃う」といずれも桜に因んだもの。ベンチに憩う家族連れや夫婦連れまでが耳を傾ける、明るく楽しい野外吟行会であった。

（赤根　惇）

〔神田教場〕

二周年記念温習会を開催

一月二十二日、三菱巣鴨スポーツセンターで、開設二周年記念の温習会を開催、吟友各位の祝福を頂きました。

また、当日会場で「神田教場讃歌」（林吾風作）を披露し、参加者全員で合吟、温習会が盛り上りました。「神田教場讃歌」は、外部のご招待のお客さまからも、後日、好評と伺いました。

次の企画として、六月六日～七日に上州路をめぐるドライブ吟行会を予定。渋川岳精会の方々との交歓が楽しみです。なお神田教場の会員も最近増え、四月末現在十六名になりました。

（福島武夫）

〔清水教場〕

早春の水戸へ吟行会

春まだ浅い二月二十六日、飯田先生と教場の有志が、観梅を兼ねて吟行を試みた。上野から乗車の特急の車中では、水戸出身の寺沼さんから「幕末の将軍慶喜像」等蘊蓄のあるお話を承る。

先ず、偕楽園に向う。天気晴朗、梅花は三分咲き。弘文亭の二階から三、〇〇〇本の梅花を眼下に、飯田先生の「水戸八景」の独吟冴え渡る。午後、弘道館で「弘道館館」「夜坐す」「佳賓に梅花を賞す」の雄渾な筆致と併せ、館内展示の書好主一を合吟。水戸精神を体得し、久し振りに清涼感を味わった。

（大槻二郎）

〔ハザマ教場〕

二周年記念温習会を開催

三月十日、開設二周年記念の温習会を、青山メトロ会館において開催いたしました。

当日の参加者は、ご来賓を含めて四十三名。二年間の成果を問う温習会は、六十三回目のレッスンに当ります。最初にハザマ教場二十一名全員による横山岳精作「古城」。続いて、ハザマ会員の独吟とご来賓の模範吟が披露されました。その後、記念撮影、懇親会を行い、盛会裡に終了いたしました。

平均年齢七十四歳のハザマ教場は熟年パワー溢れる集団。和気藹々、明るく楽しく研鑽を重ねて参りましたが、今回の温習会を機に、一層の精進に努める決意を新たにした次第です。

（城戸　温）

編集後記

「ちよだ」第四号をお届けします。今回から編集スタッフが変りましたので、不慣れな点が目立つ紙面になっていると思います。皆さんの忌憚のないご意見をお待ちします。