

# たまぐさ

広報紙 43号 2018年7月22日

「TAMA市民塾」発行

〒183-0056 府中市寿町1-5-1

府中駅北第2庁舎6階

多摩交流センター内

TEL/FAX 042-335-0111

## 真夏の太陽

塾長 横田 至明

真夏の太陽は、ジリジリと焼けつくように、暑い。子どもの頃は、日に焼けることが健康の証しと思われていたから、生っ白い顔をした子は、病気ではないかと敬遠された。私はくりくり坊主で浅黒い腕白な子どもであった。

今年は6月のうちに梅雨があけてしまったが、例年は7月中旬以降である。梅雨が明けると夏休みという感じが染みついている。夏休みに入って土用波のくる前ということで、7月下旬に臨海学校が催された。1952年、小学4年の時であった。米1升と毛布1枚を担って参加した。海の近くの小学校の教室の床に毛布1枚で休むのである。チャーターしたバス代など費用のことは覚えていない。炊き出しや惣菜代は、余分な米と相殺されたのだろう。

その頃、遊びを兼ねて、山には昆虫採集、川には魚などを獲りに出かけていた。家を出る前、暑気（あつけ）にならぬようにと、ウメボシを口に入れ、コップ1杯の水を飲んでから、帽子手拭、チリ紙、水筒などの持ち物を確認した。

いま、熱中症といわれているが、われわれには「あつけ」「暑気あたり」の方がピンとくる。

また、「枇杷と桃葉ばかりながら暑気払い」の川柳にあるように、枇杷の葉や桃の葉の煎じ汁が熱中症（予防）に効くらしい。

中旬、下旬という話が出たので、旬の話に移ろう。題して「十日物語」。といっても、「デカメロン」ではない。

旬という字は腕を曲げて回したなかに日が入っている。一回りする日を十干（甲乙丙丁戊己庚申壬癸）で表わし、十日で一巡するので、十日を旬としたといわれる。

これとは別に、淮南子に、古い話が遺されている。昔、十個の太陽があり、それぞれが順序よく一日で一回りするると、後の九日は休むという形式で、規則正しく運行していた。ところが、あるとき混乱が起り、前の太陽が戻らぬうちに、次の太陽がでて、またその次もという連鎖反応を引き起こしてしまった。この混乱した事態を誰も收拾することができなかった。

地上は灼熱状態となり、草木や作物は枯れ、河川も干上がり、人は生きられぬ状態となった。そこに弓の名手、后羿（こうげい）が登場する。

彼は太陽に最も近く、また陰にもなりやすい山容の位置を定め、そこから、一つ、また一つと太陽を射落として、最後の一つを残したというのだ。

では、十干は十個の太陽の名残か？ならば、残ったのはどれか？ふと、考えてみたりする。

## 講座：心も身体も健康に！ 癒しのヨーガ

講師：島田 理恵

ヨーガにどんなイメージをお持ちですか？体が硬いと出来ない。難しいポーズをとる。片足で立ったりする。痩せる。若いオシャレ女子のもの。宙に浮く！！…もちろん、人によってイメージは様々だと思います。

ヨーガの経典、ヨーガスートラには8つの実践方法「八支則」が説かれています。

- 1.しないように気をつけること（ヤマ）
- 2.すすんですべきこと（ニヤマ）
- 3.座法（アーサナ） … ここでやると肉体的な運動が出てきます。
- 4.呼吸法（プラナーヤーマ）
- 5.制御すること、内側で感じる（プラティヤハーラ）
- 6.集中すること、精神統一すること（ダーラナ）
- 7.瞑想すること（ディアーナ）←仏教の「禅」はここからきています。
- 8.悟り（サマディ）



こう書かれると、難しく感じられるかもしれませんが、日常生活でやっているとても基本的なことばかりなんです。例えば、一番はじめの「しないように気をつけること」の中には・暴力を振るわない・嘘をつかない・盗まない…などがあります。子どもの頃から普通に聴かされていることみたいですよ。これもヨーガなんです！とっても身近ですよ。特別にスタジオに行ったり、ポーズをとったりしなくても、日々の生活の中に息づいているのがヨーガだとわたしは思っています。ヨーガの語源は馬車と馬をつなぐ轡、すなわち「結ぶ」とか「つなぐ」と言った意味があります。

TAMA 市民塾の特徴として「講座はコミュニティ」「講師・塾生・スタッフの相互理解と交流を深める」があります。これもヨーガだなと感じています。

わたしが担当させていただいている癒しのヨーガクラスは、交流を大切に、シンプルな動きや呼吸法などを毎回行なっております。クラスの前におひとりずつ「褒めカード」を引いていただき、講師とお話をして体調確認をします。クラスは全員での「よろしく握手」からはじまります。「てばなしタイム」…グループになりおひとりおひとりが『話す』ことで『離して』いく時間もございます。

あくまでも主体はご自身。講師はクロコです。講師おまかせでやられるのではなく自分の意志を以ってご自身の身体を動かしていく。そんなこともこころがけながら、時には笑いも交え、終わりには気持ちも身体もほぐれていく、あつという間の2時間です。講師自身も、いただいたご縁が嬉しく、毎回楽しみにさせていただいているクラスです。

皆さんの日常生活に少しでもお役に立てられるヨーガのエッセンスをお届けできますようにと願っております。

## 講座：あなたもマジシャン

講師：高橋正樹

マジックは夢とロマン、優しさと遊び心に満ちた、たいへん素敵な趣味・芸能です。見て楽しく、演じる側に回れば更に楽しく、始めたその日から、愉快で新しい世界が広がります。

老若男女を問わず、国籍の壁もなく、多かれ少なかれ、マジックに興味を持たない人はいません。それはなぜかという、人間の本能の一つである『好奇心』を刺激するからです。人間は、ミステリアスで不思議なものに必ず惹かれる生き物と言っていいでしょう。

マジックの効用を思いつくままに挙げてみます。

- 指先を使うので、脳の健康に良い。
- 人と人とのちょっとしたコミュニケーションの具になる。
- 自分なりの工夫や演出を考えることで、発想力や創造性が高まる。
- 孫に尊敬される（おばあちゃん、スゴイ！）。
- 不自然でなく派手な衣装が着られる。
- 数理マジック等には、知的な面白さもある。
- 失敗しても客に喜ばれるほとんど唯一の芸能である。
- すぐに覚えてもらえる（あつ、このあいだ手品やった人！）。
- 高齢者施設等にボランティア訪問した際、最も喜ばれる（私の経験上）。
- 愉快的仲間ができる。
- 作品数が多いので、必ず自分に合った演目が見つかる。
- 実は器用・不器用とは関係なく楽しめる（自慢じゃないが私は釘一本満足に打てません）。



マジックと幸せな出会いをした人は、その魅力の虜となるのは間違いありません。ただそのためには、水先案内人となる先輩やグループ、場といったものが必要でしょう。難易度も演目の幅も広い芸能ですので、まず何をどこからということに関しては、良きアドバイスが受けられるに越したことはありません。

市民塾で現在進行中の講座では、最終的には有志を募って、高齢者施設等にボランティア訪問できるレベルまでご指導したいと考えています。

参加している生徒さん一人一人に、「面白かった！」、「世界が広がった！」、「毎日が楽しくなった！」、そんな風に感じていただけるよう、努力を続けていきたいと思っています。



## 武蔵野の至宝 「名勝小金井」桜

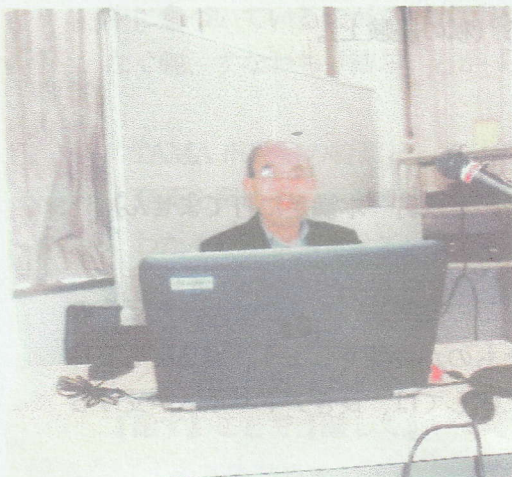
講師 椎名豊勝氏

講師の椎名豊勝さんは樹木医として樹木の診断・治療に携わり、自治体の環境審議会・文化財保護審議会・緑化審議会等の委員、国営昭和記念公園の自然観察ツアー講師をされています。ライフワークとしてサクラと雑木林の研究を続けておられ、一般社団法人日本樹木医会会長及び同東京都支部長としても活躍されています。

大正13年、国の史跡名勝天然記念物保存法により指定された「名勝 小金井（桜）」は、玉川上水の両岸約6kmに植えられたヤマザクラ並木で、現在、小平市・小金井市・西東京市・武蔵野市の4市域にまたがっている。また、小金井のほか、同年には、茨城の桜川・仁和寺（御室桜）・奈良の吉野・荒川堤（現在は無い）の桜が名勝に指定されている。その後昭和25年に文化財保護法に引き継がれ「名勝 小金井（サクラ）」と表示されるようになった。

玉川上水は、1653年、江戸の人口増加に伴う飲料水不足を補う為に計画され、高度な測量技術・土木工事を背景に、多摩川上流の羽村を取水口とし、江戸に至る約40kmの上水路として完成された。途中で分水（千川用水他）された水は飲料水や灌漑用水として利用され、新田開発に大きく貢献した。

武蔵野新田開発に尽力した地方巧者の川崎平右衛門は、1737年将軍吉宗の命を受け、小金井橋を中心とする玉川上水の両岸に、吉野や桜川から山桜を取り寄せ植樹した。これが桜並木の始まりである。当初の目的は、土手の保護・花による上水の解毒等と伝わるが、新田農民の定着化と収穫増にも寄与したものと考えられるとの事。結果として小金井桜は、数十年後には、江戸の行楽地となった。



その後、道路の拡張・一時通水停止等により、桜の生育が阻害され、雑木が繁茂し、並木の様相が変わってしまった。現在、都・小金井市・市民団体がモデル整備地区に指定し、ヤマザクラ並木の復活を目指し活動している。

新小金井橋から梶野橋までが整備されている昨今、こうした小金井桜の来し方を踏まえ、散策するのも一興かと、おはなしを伺った次第です。

（取材 文 駿河哲雄）

### 日曜講座の予定

- 30年10月21日「旧暦を知れば事件・伝統行事が見えてくる」
- 31年 1月20日「(仮)マジックを楽しむ」
- 31年 4月21日「(仮)小野小町」