

地域にはばたく市民パワー！



ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会 広報紙

2021 年 4 月号 (第 147 号)

発行責任者 佐藤 重松

民話の会

サークル活動紹介 録画風景



於：こどもと福祉の未来館 3月19日

文芸講座 (2回シリーズ)

主催

ところざわ倶楽部

講座 「本と出会う」～今 読んでおいて良かった～
講師：秋草学園短期大学教授 及川道之



ところざわ倶楽部主催 講師コメント

ある年齢を過ぎたころから、読後の感想が変わってきたという経験をお持ちの方はいないでしょうか。・・・年齢が増すとともに折にふれて「腑に落ちる」機会が多くなります。それまではさほど気にならなかったことに改めて深く感じ入ったり、解らなかった事柄がよく理解できた時の内から湧き上がってくる言いようのない喜びや感慨を伴う喜ばしい瞬間です。このような「気づき」の体験が読書によって得られたときに、人は今読んでおいて良かったとの思いを持つのではないのでしょうか。私の読書体験を紹介しながら、「本との出会い」について皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

今回の講座で取り上げる本

宮沢賢治『度十公園林』、柳美里『JR 上野駅公園口』、黒川創『暗い林を抜けて』

日 時 : 6 月 17 日(木)、24 日(木)、受付 13:00、講演 13:30～15:30(2 日間)

会 場 : 新所沢公民館ホール 募集人員:100 名(会員;60 名、一般;40 名 (事前予約制))

参加費 : 会員;1000 円、一般;1300 円、申 込 : 会員;サークル代表へ申し込む

一般;往復はがき(住所・氏名・電話番号記載)「(本と出会う)参加希望」と明記して郵送してください。

宛 先 : 〒359-1153 所沢市上山口 2190-7-513 水上俊彦

締め切り : 5 月 23 日(日)、(申込者多数の場合抽選)

問い合わせ: 水上(Tel. 080-6855-5868)、または森野(Tel.04-2939-9756)

お薦めの散歩コース

花盛りの金仙寺（堀之内）～比良の丘～北野天神社（小手指元町）へ

民話の会 仲山 富夫

私にとっての散歩の必要性とは、二つの意味を持つようになった。

◇一つは、長年の「生活習慣病」による高血圧症、高脂血症等の改善と体力づくりのために歩くことです。

主治医からは検診の度に、「運動不足です。週三日は歩きなさい！」が常套句となってしまった。

ならばと、一念発起して歩くことにした。

自宅から小手指古戦場跡地（白幡塚）から北野天神社へ参拝してから、各地区を抜けて自宅へのほぼ平坦な道程を約2時間かけて8,000歩程度になった。次の散歩日は逆回りとしたが、計画通りには続きませんでした。主な理由は、「暑い寒い、足が痛い」でした。

何度目かからは、カメラをぶら下げて、野の花々を写しながら歩いた。PCに取り込んで観た花たちの可愛さときれいな表情に「われながら良く撮れてる」との自己満足を得て、それからはカメラをぶら下げて行くことが習慣となった。花を見つけては寄り道をしながら歩いた時は歩数と時間がかかったが、沢山の花を写し実に気分の良い日だった。名も知らぬ花たちの写真と植物図鑑との睨めっこも楽しい時間となった。

こうして、「健康にも精神的にも散歩は良いな」と、散歩の楽しさを知った。

◇二つ目の意味は、「民話の会」の公演で、各種老人ホームでの演目の一つに、季節の花々の画像を映して見ていただく時間を作った。その時、皆さんから「うわー綺麗、桜の花だ！ 薔薇の花だ！ ○○の花だ！」と、声を上げて喜んでくれた姿が実に印象的だった。後に、ホームの責任者から「みんなで一緒に花を見に出かける機会はありません」とのことだった。

入所されている方々は花々の名前を良く覚えていた。私は、こんなに喜んでくれる方々に、四季折々の写真を観てもらおうと決めた。ネットから画像を挿入するのではなく、所沢市内に咲いている花々を観てもらうことにした。

私にとっては自分の健康のための散策とともに民話の会の一演目作りとして、季節の花々を収集したいと思っている。

最近では、そんな考え方から、新しい地域での散策へ車で出かけるようになった。

本日の散歩道は、皆さんご存じの金仙寺から比良の丘から北野天神社への里山巡りです。早朝から車で出かけたので里山は静かで清々しかった。

『金仙寺のしだれ桜』は、樹齢百数十年の銘木（所沢市指定樹木）です。

「スズラン」「ハナニラ」「花桃」「水仙」「菜の花」他沢山の花が咲いていた。

昨年初めて観た「黄梅（おうばい）」が、今年も可愛かった。



金仙寺には、とぼけた顔のタヌキの置物が沢山あった。中でも、夫婦のタヌキが愛らしい。



さて、「これから比良の丘（155mと所沢で一番標高が高い）へ登って、それから北野天神（埼玉県最古の天神様）へ向かおう！」

私の散歩は、季節の花々や木々や鳥たちの声や作物、果実に出会うことが目的だから、無理な計画を立てることなく、せいぜい8,000歩が目標だな。

環境問題シリーズ 第7章

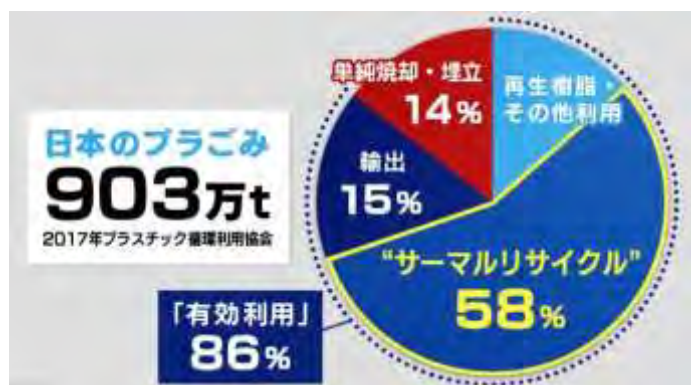
プラゴミによる海の汚染の恐怖

地球環境に学ぶ 塚本 二郎

<はじめに>

2019.11.22 午後ところざわ倶楽部の総会の後に環境講演会を開催しました。内容は海洋プラスチック問題で、講師に「容器包装の3Rを進める全国ネットワーク運営委員長の中井八千代氏」をお迎えし熱心な講演を頂きました。

当時、世界的にこの問題は関心が高く、国によってはプラスチックストローを紙製にとか、レジ袋を廃止するとか話題は豊富でした。



NHK<時事問題がわかる><トップニュースが1からわかる><1からわかる!プラスチックごみ問題> より

その後、コロナ禍の問題で水を差されたような感じになっていましたが、最近になってNHKで下記の番組があり、その紹介と今後の対策としてプラスチック新法案（プラ製スプーン、フォーク等の有料化、来年4月に施行予定）についても考えていきたいと思えます。

<NHK スペシャルの放映 2021.2.28>問題点・感想

○海鳥の雛。胃の中に体重の1割のマイクロプラの誤食に苦しむ場面があり、栄養不足なのか「重要なメッセージ。」



ひな鳥のお腹の中から出たプラスチック
映画「プラスチックの海」より

○未来への分岐点 10年後の2030年 今後10年以内に進むべき道を決める必要あり。

○マレーシアのプラスチックリサイクル工場で火災。

2年で20件放火? 付近住民の呼吸器系の疾患。

○放火の後には不法投棄。非衛生的なプラゴミの山。

○日本はごみ焼却が主流、他の国は埋立てが多い。

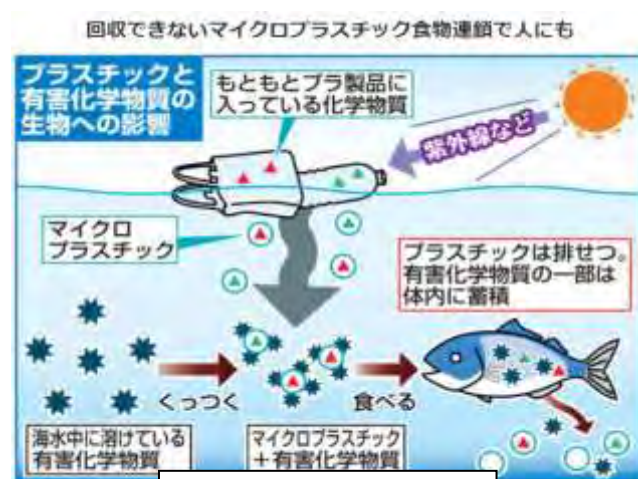
○海流に乗って日本のごみは太平洋・ハワイへ、

韓国・中国のごみは日本へ来ている。



プラスチックを取り巻く国内外の状況 環境省 2018年8月

○プラスチックの添加剤の問題 難燃剤、可塑剤、紫外線吸収剤等が使われ有害物質を魚介類が誤食した場合食物連鎖で頂点の人間?まで及ぶのか、もしくは生態系まで崩すのか。(漁獲量の心配もある)



日刊スポーツHPより

<今後の対策>

○プラスチックと自然界が共存するのは難しい。使用を極力減らしCO₂発生を抑制すべき。拡大生産者責任において廃棄時の処理方法を考えた新設時の配慮が必須。

○バーゼル条約の遵守。当然、自国での処理になっていくのではないかな

おすすめの1冊
第14回

『LIFE SPAN 老いなき世界』

デビット・A・シンクレア/マシュー・D・ラプラント [著]

24期 中島 民恵



埼玉県は65歳から介護保険制度の要介護度2以上に認定されるまでの期間を健康寿命と定義しています。

所沢市の2018年、健康寿命(注1)は女性85歳超、男性83歳超です。因みに埼玉県内での所沢市のランキングは女性11位、男性4位です。

私は齢を重ねるにつれて、薬が必要な病名が増えました。同年代の周りを見渡しても薬を飲まなければならない人が殆どです。記憶力、体力等も落ちてきました。これからの老後はどうなるのかがいつも頭の隅にへばり付いています。そんな時に、『LIFE SPAN 老いなき世界』をみつけ、“老化は治療できる病である”、“もはや老いを恐れることはない”。健康に生きるための長寿革命書であるとの文面に心惹かれ読み始めました。

著者はハーバード大学医学大学院で遺伝学の教授を務め、同大学院のブラヴァトニク研究所に所属。同大学ポール・F・グレン老化生物学研究センターの共同所長。彼の研究は幾度もトップクラスの科学誌に論文を掲載されています。

この本の内容は3部構成です。

＜第1部＞ 著者が研究している「老化の情報理論」に基づいて老化を大まかに表すと、若さ → DNAの損傷 → ゲノム(注2)の不安定化 → DNAの巻きつきと遺伝子調節、つまりエピゲノム(注3)の混乱 → 細胞のアイデンティティの喪失 → 細胞の老化 → 病気 → 死 となる。

シンクレア教授は老化に伴う個々の病気を治療するだけでは健康寿命を延ばせない。今までの研究から老化は治療可能な病気であり、近未来には、自分たちの知恵や記憶や魂を失うことなく健康に生活ができ、120歳やさらに多く生きられることも可能だと論じている。

＜第2部＞ 長寿遺伝子を今すぐにでも働かせる方法として、原初のサバイバル回路を働かせることが重要としている。その回路をはたらかせるためには、・栄養失調にならない程度にカロリー制限をして食事の量を減らし、野菜や豆類、全粒の穀物を多くとり、肉や乳製品の摂取量を減らす ・一定の時間だけ体を飢えさせる、間欠的断食も有効 ・適度な運動をする ・寒さと暑さ(サウナ)に身をさらす ・タバコや有害な化学物質、放射線は老化を早めるので極力避ける、ことである。

＜第3部＞ 健康寿命が延びたとしても長寿社会に対し抱く不安として、人口爆発と無節操な消費、世界の食糧難、大量飢餓問題、貧富の格差、さらに化石燃料による二酸化炭素排出によって引き起こされる温暖化の大災害、世界の平均気温の上昇が2℃を超えると人類に破滅がもたらされると多くの科学者が考えている。

しかし、著者は人類が自分に適した位置を自力で作出す生物であり、老化が治療されて必然的に健康寿命が延びたとき、私たちは先送りにしている問題と否応なく向き合わざるを得なくなる。健康寿命が延びれば、社会や経済は大きな利益を受け取ることになる。それが必ず賢く使われるような仕組みづくりも求められるだろうと、訴えている。

ただ、この本の中には、今後の健康な長寿社会にむけて現60歳以上は当てはまらないかもしれないと記してあり、少しめげましたが、この本に出合い科学の進歩に驚嘆し、これからの未来を垣間見たいとも思いました。地球の全ての人や生物が生きやすく、環境が良くなるように願っています。



注1：ぶぎんレポート№252 2021年3月号より

注2：遺伝子の情報で、ゲノムを構成するのはDNA

注3：どの遺伝子を使い、どの遺伝子を使わないかを決めるスイッチ



「世界の平和を考える」シリーズ 第2回

SDGs(持続可能な開発目標)の達成は平和な社会が礎

佐藤 重松



貧困や飢えから開放され、健康に暮らす。教育がいきなり、誰もが平等な社会。気候変動を抑え海や陸の豊かさを守る。などを具体化し、17 のゴールと 169 のターゲットを掲げた。これが、国連が提唱する SDGs(持続可能な開発目標)です。

1) 21 世紀の課題「世界が抱える南北問題」

先進国は北半球に多くあり途上国は南半球に多く、先進国と途上国との格差が拡大し続け、国連は 1950 年代後半に南北問題として本格的に取り組みはじめました。

現在では IMF、世銀、OECD、WTO などの国際機関に於いて共同援助の態勢をかためています。

2) MDGs (ミレニアム開発目標)

2000 年 9 月に開催された国連ミレニアム・サミットに於いて 21 世紀に向けた国際社会の目標として、安全で豊かな世界を作るための「国連ミレニアム宣言」が採択されました。

MDGs は、2015 年までに貧困や飢餓、差別の撲滅などを掲げ、最も良い成果を出したのが「極度の貧困と飢餓の撲滅」といわれています。

3) MDGs から SDGs(持続可能な開発目標)へ

2016 年に、途上国との格差拡大が緩和されないまま、近年先進国内に於いても格差の広がりが顕著で、貧困問題は世界的に顕在化しています。

「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に記載された 17 のゴール・169 のターゲットについて(過日 HP に掲載)更なる理解を得るために、各項目が相互に関連する 5 つの P について記します。



1. Peace (平和)

恐れや暴力の無い平和で公正な社会を育む。民主的正義、紛争終結、難民、移民、犯罪、家庭内暴力の防止や解決。

2. Partnership (パートナーシップ)

特に最も貧しく、最も脆弱な人々のニーズに焦点を当て世界的連帯の精神に基づいてアジェンダを実施する。開発援助・協力。

3. People (人間)

貧困と飢餓に終止符を打ち、すべての人間が尊厳と平等、健康の下にその持てる能力を発揮できる事。貧困、飢餓をなくす教育、医療を全ての人に。

4. Planet (地球)

持続可能な消費と生産、天然資源の管理、気候変動に関する緊急行動をとり、地球を破壊から守る。温暖化防止・生物多様性の損失防止。

5. Prosperity (繁栄)

全ての人々が豊かで充実した生活を送ることができること。経済的、社会的および技術的な進歩が自然と調和する。

経済成長、ディーセント・ワーク(働きがいのある人間らしい仕事) 公正な労働条件、ジェンダー平等、障がい者や弱い立場の人・国や地域の尊重。

以上のように、SDGs は、途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても、政府、民間企業、NGO、個人が積極的に取り組んで行くべき課題です。

4) 崇高な目標 (SDGs) の対極で覇権の争い

大国に於ける政治・経済・軍事の覇権主義は、今や領土領海領空に止まらず宇宙まで拡大しており、絶え間なく“世界の平和”は脅かされ、同時に病める地球の病巣は深刻さを極めています。

“平和なくして SDGs なし、SDGs 達成なくして平和なし”の一体不可分な相関関係にあります。

加えて、昨年から現在なお続く新型コロナウイルス感染のパンデミックは SDGs の遅れを余儀なくし、様々な面で格差の広がりが憂慮されます。

5) SDGs は身近な生活の中にあります!

=わが事として取り組める項目で実践を=
地球環境と気候変動、貧困と飢餓、医療と福祉等個人として、ところざわ倶楽部として出来ること地道な活動の集積が一滴から大河へと続きます。

- ① プラスチックや生ゴミの軽減に努力
- ② 節電や上下水節約・自然エネルギーの活用
- ③ 家庭に於いてもフードロスを出さない
- ④ 子どもの貧困化への支援(フードバンク)
- ⑤ 地域の自然環境を守る取り組みへの参加
- ⑥ 障がい者や高齢者への多面的支援
- ⑦ 住み続けられるまち、地域づくりへの参加

<身近な実践で誰もが SDGs への参加を!!>
自然や人に対して優しい心が平和な社会を醸成

サークル活動報告

閑谷学校に行ける日

野老澤の歴史をたのしむ会
佐野 喜代子

突然ですが、閑谷(しずたに)学校をご存じでしょうか。現存する世界最古の庶民のための公立学校なのです。350 年前(1670 年・寛文 10 年)、岡山藩主池田光正が、「豊かな国は人づくりから」との思いから、和気郡木谷村(現在の備前市閑谷)を視察、大変気に入る「山水清閑 宜しく読書講学すべし」として、谷深きこの地に学校を作りました。2015 年には、旧足利学校、旧弘道館、威宜園跡と共に近世日本の教育遺産第 1 号に指定されました。この学校のすごいところは、350 年前の堅固で壮麗な外観を保ちながら県立学校を経て、現在もなお岡山県立青少年センターとして青少年はもとより一般の誰でも使える教育施設としての役割を担っていることではないでしょうか。

私は 30 年ほど前から、毎年 3 月に仲間 5 人で青春

18 切符の旅を楽しんでいます。一昨年も来年は山陽本線回りということで別れました。夏に行程を考えるのが得意な人から、岡山の閑谷学校という話があり、初めて知りました。調べてみるとなんとも興味をそそられ、全員すぐに合意、宿泊もできるので面倒な書類も送り、準備万端楽しみにしていましたが、昨年 2 月に中止を決め今年はリベンジと話していましたが、がまたまた中止に決めました。10 年前も中止にしましたが、当たり前という日常はないということ、去年と同じ日々を過ごせることは本当はとても貴重なことなのだと改めて思うこの頃です。いつか行ける日を楽しみにしています。



トロの森 21 号地の保全・管理について

所沢の自然と農業
井上 幸夫

当サークルは発足以来毎年武蔵野の伝統的な落ち葉たい肥農法を実践されている農家の落ち葉掃きのお手伝いをしていますが、2019 年から公益財団法人トロのふるさと基金のトラスト地トロの森 21 号地(3,968.44 m² 所沢市三ヶ島二丁目)の保全・管理作業をおこなっています。クヌギ・コナラの落葉広葉樹を主体とする明るい里山(雑木林)を維持するため常緑樹や蔓の除伐、下草(アズマネザサなど)刈り、落ち葉掃きなどの作業を中心にキンラン、ギンランなどの希少植物の保護にも注力しています。また樹林全体が老齢化し漸次樹木の更新が必要なため、昨年の 10



月、12 月に当地のクヌギ・コナラのどんぐりおよび実生

幼木を採集し我々が運営する畑で苗木になるまで育成しています。ある程度成長した段階で里山に移植する計画です。冬季に集めた落ち葉はカブトムシの住み家になったり落ち葉たい肥として我々が作る野菜に利用したりしています。21 号地の作業には 2019 年は合計 8 回延べ 171 名、2020 年 8 回延べ 126 名、2021 年 3 月現在 1 回 30 名の皆さんがボランティアで参加しています。また所沢市はトロの森 21 号地を含むこの狭山丘陵の一部(通称葛籠入り -つづらいり-)約 9.8ha を「三ヶ島二丁目里山保全地域」に指定しており、当サークルは地域の自発的かつ実践的な保全活動を行う団体としての「みどりのパートナー」として団体登録されています。2019 年から 2020 年にかけて行われた所沢市みどり自然課主催によるみどりのパートナー育成講座(中級編全 6 回)には当サークルの代表者 1 名が、2020 年 11 月 18 日の現地研修会には 3 名が参加しました。

サークル活動計画

興味のある活動に参加してみませんか？

1. 葵の会 (水上 俊彦 080-6855-5868)

4月15日(木)中央公民館8・9号室 13:00～13:30 受付・準備、13:30～15:30 及川先生講義(万葉集④) 15:40～16:40 例会、消毒・整理
5月13日(木)中央公民館6号室 13:00～13:30 受付・準備、13:30～15:30 及川先生講義(万葉集⑤) 15:40～16:40 例会、消毒・整理
聴講歓迎！

2. アジア研究会 (玉上 佳彦 090-2497-1076)

4月21日(水) 13:30～16:00 中央公民館8・9号室 定例会
テーマ：最新中国事情と米中覇権争いなどについて討論会
5月19日(水) 13:30～16:00 中央公民館8・9号室 定例会
テーマ：未定

3. 活いききシニア福祉の会 (川上 紀春 090-5573-2548)

4月28日(水) 13:00～15:00 生涯学習推進センター101 定例会
「福島第一原発事故から10年について考える」DVD視聴と意見交換
5月26日(水) 13:00～15:00 生涯学習推進センター 定例会
テーマ 未定

4. 楽悠クラブ (田村 健一郎 090-2949-3434)

4月13(火)13:15～16:30 中央公民館3階8・9号学習室
ヴェルディ歌劇「オテロ」アントニオ・パップパーノ指揮2017年
5月11(火)13:15～16:30 中央公民館3階8・9号学習室
演目 未定
楽しい音楽をご一緒に！！

5. 食を通して所沢を知る会 (木下 みえこ 090-7272-6752)

4月20日(火)10:00～12:00 ふらっと(会議室)
講演会：テーマ「コロナウイルス感染とワクチン」
講師：ところざわ倶楽部 玉上佳彦氏
5月18日(火)10:00～12:00 ふらっと(予定) 定例会

6. 地球環境に学ぶ (中島 峯生 2928-1161)

4月20日(火)9:00～11:00 新所沢東公民館 研修室
定例会①討論会「サークル環境行動宣言」まとめ、シュタベルケ
②持寄り環境情報、別途「読書会」
5月18日(火)9:00～11:00 新所沢東公民館 研修室
定例会①討論会 ②持寄り環境情報、他

7. 所沢シニア世代地域デビュー支援の会 (田口 元也 090-9820-5668)

4月14日(水)13:15～15:00 中央公民館1階 学習室3号
定例会 「コロナ禍 緊急事態宣言解除後のシニアライフ」
(SP チアダンス練習日) お試し・見学大歓迎
4月10日(土)13:30～16:00 生涯学習推進センター 多目的室
4月24日(土)13:30～16:00 生涯学習推進センター 多目的室

8. 所沢の自然と農業 (稲村 洋二 2992-1751)

4月8日(木)9:30～13:00 新所沢公民館5・6号室 定例会
柳瀬荘黄林閣管理者針生さんの講演
4月20日(火)9:30～11:30 柳瀬荘黄林閣散策路整備
4月21日(水)10:00～12:00 トトロ21号地の保全作業
4月30日(金)9:30～11:30 柳瀬荘黄林閣散策路整備

9. 野老澤の歴史をたのしむ会 (大館 徹 2924-3010)

4月15日(木)9:30～13:00
野火止め用水歩き(清瀬駅～JR新座駅)
清瀬駅南口ロータリー前 9:30集合
5月6日(木) 府中の国衙地区探訪(東山道に沿って)
※コロナ感染拡大、雨天など状況により中止もあります。

10. ドラマティック・カンパニー (高橋 信行 090-9393-6238)

4月10日(土)10:00～12:00 中央公民館学習室3号
ヘンリー4世(第二部)
4月17日(土)10:00～12:00 ヘンリー4世(第二部)「続き」
5月8日(土)10:00～12:00 ヘンリー4世(第二部)「続き」

11. 懐かしの映画・鑑賞会 (二上 拓夫 080-1250-6151)

4月13日(火)10:00～12:30 西新井町会館
洋画「13ディーズ/キューバ危機」(00年)ケビン・コスナー
4月27日(火)10:00～12:30 西新井町会館
邦画「万引き家族」(18年)リリー・フランキー 樹木希林
【注】新型コロナウイルスの感染防止に協力！！

12. 脳活サークル (加曾利 厚雄 2939-2308)

4月26日(月)13:30～16:00 こどもと福祉の未来館
多目的室3号 定例会「令和3年度・総会」
※5月以降の定例会内容について皆でアイデアを出して検討し、決定をする。

13. 傍聴席 (石堂 智士 2947-0835)

4月19日(月)予定 中止
5月17日(月) 新所沢東公民館
「今年の計画」会員4人の提案を討議予定 定員15名

14. 民話の会 (仲山 富夫 090-3902-0283)

4月16日(金)10:00～13:00 こどもと福祉の未来館
多目的室1号(1階) 定例会
3月サークル活動紹介録画内容を視聴
5月14日(金) 民話由来地巡り(雨天の場合は21日(金))
西所沢駅集合(9:45)

理事会報告

◆ 3月8日(月)理事会を開催しました。以下 今後の行事予定
4月19日(月)コンサート開催 新所沢公民館ホール14時開演
チャリティ募金は所沢社会福祉協議会へ寄付。フードバンク募集
4月27日(火)カルチャーパークボランティア体験会9時半集合
5月14日(金)民話由来地めぐり 西所沢駅改札口9:45集合

6月17日(木)文芸講座 第1回 新所沢公民館ホール決定
6月24日(木)文芸講座 第2回 新所沢公民館ホール決定
◆ 新理事就任(理事会推薦)
24期 小田島禮子編集委員 広報部副部長就任
28期 岩淵雅之企画委員長
◆ 会費未払者31名へ会費納入案内文振替票を郵送し、回収中

みんなの広場 第31回

地球環境に学ぶ
小野 さとえ

私のヨガ

ヨガを始めて 30 年になります。下の娘が小学生になりスポーツ苦手な私にも出来そうだなとの思い、と近所の公共施設でやっていたので参加させてもらいました。

その後、ブームと共に参加人数が増えたり、オーム事件後は減ったり、指導の先生が代わったりと 30 年の間には様々変化がありました。

今は先生も含め長く続けてきた高齢者 6 名でゆっくりヨガを楽しんでいます。

数千年もの歴史を持つヨガの始まりは諸説あり、謎のベールに包まれているようですがインダス文明からではないかと言うことです。

「自分のペースでやる」、「人と比べない」、「今の自分を受け入れる」、「リラックスしながら自身の姿勢と精神を整える」、「気負わず気軽に続ける」等々、このような事を確認しながらゆっくりと続けて来られた気がします。

ヨガは自律神経を整える効果があり、心の安定を目的としています。呼吸・瞑想・ポーズを取り入れながら心身共に健康で充実した生き方を目指していくためのものです。

一人でもやれるヨガは生涯続けて行けそうです。



片脚立位



胡坐



立ち姿

詠つても役にたつかな翻訳機
歳重ね気温の変化諸に効く
桜より宴会好きなだけだった
十代の投書を読んで光差す
巣ごもりの免許皆伝取れるかな
あまのじやく嫌いな人の手を握る

「自由題」

主婦の知恵今から出来るたくまし
一度でも言われてみたい出来るやつ
出来たねと褒められ怒るお年寄り
窯焚きは神の仕草で出来不出来
夢のなかよくできると鬼コーチ
まだできる孫より上手ボール投げ

縄文・人
鼻・文
突拍子
らんご
どろ子

縄文・人
鼻・文
突拍子
らんご
どろ子



川柳「六十一」 作品発表 選

中島峯生

二キビできる

次回（第62回）課題「風呂」そして「自由題」

締切り日：4月20日、担当中島まで、どなたでも

宛先 mh-naka@jcom.home.ne.jp Fax 04-2928-1161

むさし野俳句会（令和三年四月）作品抄

ほろ苦き菜の花添へてスバゲッティ
春夕焼リフォームをする部屋に照る
ランドセル背負つておすまし入学児
里人も猫もおほどこ探梅行
白鳥帰る金色の波ゆらし
見逃してもらふ朝寝や里帰り
春の土鍬一振りに湯気立ちぬ
春の川三段跳びに渡りけり

高梨 千代 風光るニコライ堂の青き屋根
高橋三加子 妻恋ひの雉子（きぎす）や首を
利根川啓一 めぐらせり
中嶋 弘子 啓蟄やベンツを下りて耕耘機
橋本 佑子 春暁の雲紺色に横たはる
平栗 彰子 君逝けり衣とも見ゆ春霞
宮本 信生 春の川ミクロの天使跳ねて飛ぶ
荒幡千鶴子 跳ねる寝る寝転ぶ坐る春の芝

井出 昇 海老澤愛之助
小林 貞夫
小林 典子
佐藤 八郎
白神 恵子
鈴木 征子



《編集後記》

◆「広場 3 月号」の地球環境を考える会の中島さんの文のタイトル「環境問題を学びされるか」は鮮烈な印象を与えてくれました。これからの年月を数える年齢となり、膨大な環境に関する情報や問題をどこまで学ぶことができるのか、あるいは中島さん自身が課題をもっておられ、その課題の理解とそれを解決する為の挑戦なのか。そのいずれにしても中島さんの学びへの覚悟を知るタイトルでした。広場の環境問題シリーズで取り上げられる問題が地球規模の環境問題が主で、シリーズの中で1回くらいは身近にある環境問題を取り上げてほしいと意見を言ったところ「お前が書け」と言われ門外漢の私が書くはめになってしまいました。1月号の「生物多様性の意義」がそれです。

◆所沢市環境クリーン部みどり自然課から連絡があり、市のホームページに所沢の自然と農業の活動の中でトロ21号地の活動を取り上げたいので写真を何枚か送ってほしいとの依頼がありました。我々のサークル活動の写真5枚を井上さんに送ってもらいみどり自然課に転送しました。近々更新されますのでご覧ください。（記：稲村洋二）

「広場」問合せ 玉上 佳彦 (090-2497-1076)