碩　心

社団法人　日本詩吟学院岳風会　認　可
神奈川　碩　心　会　発　行

４年１２月号（２４５号）
発　行　者
根　岸　岳　萃
編　集　者
中　村　岳　愛

４年１２月現在会員数

逗子地区	１６９名
葉山地区	２３８名
大船地区	４６名
（合計）	（４５３）名

行事予定

（碩心会初吟会）
とき・平成5年1月10日(日)10時より
ところ・京急ビーチセンター
御招待・安孫子岳晴先生　新田岳悠先生
佐藤岳統先生　鹿嶋岳久先生
（当番地区・逗子A）

（県本部初理事会）
とき・平成5年1月31日(日)10時30分より
ところ・横須賀市行政センター

（第19回全国選抜者大会）
とき・平成5年7月11日(日)
ところ・九段会館ホール

（〃予選会）
関東地区　4月25日(日)神田パンセホール
神奈川地区3月7日(日)平塚農業会館
（県本部・聖吟・さがみ・正心）
参加料・千円
申　込・1月31日必着
漢　詩・和歌半々

◎碩心会予選会
とき・平成5年1月26日(火)19時より
ところ・六代御前社務所

（三日目）本州最北端の旅

堀内・D　新井衛風

第102回全国吟道大会も無事終り、今日からは気楽な楽しい旅。10月19日8時、私達は青森グランドホテル前からバス乗車。車内に於いて根岸先生から昨日の大会に於ける、神奈川県本部の優勝とその経過などについて話があった。

バスは一路下北半島に向って走る。天気もよく、野辺地から左に陸奥湾を眺め、国道279号線を北上。波静かな陸奥湾は、帆立貝の養殖が盛んで、遠浅の海はどこやら葉山から秋谷の海岸を想わせる。下北半島の歴史は、明治の始め、戊辰戦争に敗れた会津藩が、斗南藩として新政府から国替えされた土地であるが、当時この土地は不毛にして、気候厳しく、藩士の生活は言語に絶するものであったと聞いていたが、今は先人の開拓の悲哀を物語るような跡は何もなく、のどかな農漁村という感じである。

11時下北名産センター着。一同おみやげを買うやら、海産物を託送するなどして、昼食後バスは外海の方に向う。紅葉した山道を登

ってゆくと、左前方の草むらの中に、野生の〃かもしか〃が一匹バスの方をみていたが、車内の人が立ち上って騒いだので、驚いて逃げてしまった。

峠の道を下ると右側は太平洋。おだやかな海岸線をカモメの行列など眺めながら、うとうとしていると本州最北端大間岬に着いた。外海の風は肌に冷たく、記念碑の前に立ち、遠く水平線を見れば、海の彼方に北海道の山山がかすんでいるが、函館は指呼の間の感じである。ここでも記念撮影で大賑わい。

大間岬を後に海岸を走ること約30分で佐井港着。ここから高速船に乗り、仏ケ浦の島めぐりが始る。ここはおよそ2Kにわたって奇岩がつづき、見渡すかぎり白緑色の凝灰岩が、長年の風雨と荒波に削りとられ、凄まじくも屹然として立っている。この姿が仏像仏具を思わせ、如来の首、十三仏、五百羅漢等、仏の名にちなんでよばれ、故に仏ケ浦の名もこれに由来しているとのこと。高速船は地蔵堂前の桟橋に接岸し一同下船。附近の奇岩等を見て歩いたが、目の前の大自然の造形美には唯驚くばかりであった。

佐井港に戻った頃から雨が降り出し、バスは夕暮の中を今宵の宿薬研温泉に到着。皆さん少々疲れたようですが、ホテル大広間において、それぞれのグループによる、カラオケ、踊り等、趣好をこらした芸はあきることなく続き、楽しい三日目の旅は終りました。

（四日目）雨にけぶる恐山

逗子B　田辺伯岳

10月20日旅行最後の日はあいにく雨の一日となりましたが日本三大霊場の一つ恐山へ参詣する日です。8時30分薬研温泉を後にし、ヒバの自然林と紅葉真っ盛りの山道をバスは走り、やがて宇曽利湖が見えてくると、硫黄の臭いがあたりに漂い、草木も生えない、一面白っぽい石ころ道を山門へと進みました。

バスを降り、地蔵堂にお詣りし、ふりしきる雨の中を、登り下りの小高い山へと、足許に気をつけながら行くと、両側の丘にはお地蔵さんや小石があちこちに積まれています。しばらく行くと血の池と呼ばれる池がありましたが、雨水が流れ込み茶色になっていました。賽の河原なる所を通り坂道を下ると、白砂の浜に出ましたが、ここが極楽の浜というのだそうです。恐山では後を振り返ってはいけないといういわれがあると、友達と話しながら山門へ引返しました。

陸奥湾を右にみてバスは気持よいスピードで進みます。都会と違ってイライラする信号もなく、のどかな町並を見ながら、昼食場所の小牧温泉渋沢公園に到着。まず食堂へ案内されましたが立派な食堂に驚きました。ネブタが輝き、立派なシャンデリヤ等、皆さん大喜び。食事のあとは又々記念撮影で大賑わい。ここは二万坪の敷地の中に、ホテルあり、池や公園、レジャーランドありで、日本一大きな岩風呂ものぞきましたが実に見事でした。明治・大正・昭和にわたり、経済界の父と尊敬された渋沢栄一先生と、日本民俗学界の最高指導者渋谷敬三先生の旧邸もあるそうです。全部見物するには時間もなく、又バスに乗り三沢空港へ。

三沢空港から16時35分発羽田行きに乗り、飛行機は18時5分無事到着。横浜行きのバスに乗る頃、ドシヤ降りの雨となり、横浜で電車に乗りかえそれぞれの家路に向いました。役員の先生方には色々お骨折りいただき感謝しております。ありがとうございました。

平成四年十月十九日

観下北半島佛ヶ浦奇景

宇都宮徳岳作

上海舟行佛浦濱　奇巖怪石造形頻

如来貌又羅漢態　秘境幽玄脱世塵

上海舟行す佛が浦の浜
奇岩怪石形を造ること頻なり
如来の貌又羅漢の態
秘境幽玄にして世塵を脱す

これからも生き甲斐の一つとして

大船A　水野湖山

子供達も独立し、夫と二人だけの生活の中にも、少しは時間的余裕が持てる様になったのは、今から十年位前であったろうか。このままで終るのも何となく空しい様な気がして、有意義に過すにはどうしたらよいかを含めて、自分の生き方を考えていた。

ふと友人に出逢い、詩吟をやってみませんかと誘いがあり、一つ返事でお願いした。しかしあのような難かしいことが出来るだろうかと不安があったが、先生にお願いして皆さんの仲間入りをしました。

先ずは寸暇を利用して詩に親しみ、吟ずることに馴れるよう恵念。しかし、思ったとおりむずかしい。仲々思うようにゆかず、練習を重ねる度に駄目かと迷った。でも懇切叮寧な指導者の熱意と、先輩の励ましがあり、やり抜くことができ、上達しない乍らも、詩吟のよさも解るようになって、いつしか続けることに、喜びと楽しみを覚える様になってきました。

練習のあとは実に爽やかで、色々な出来ごとや不安など解消してくれる唯一の安らぎの場となり、お蔭で毎日の生活の中にも多少なりとも充実感が味わえるようになってきた。

去る8月30日横須賀に於ての神奈川県本部吟道大会に出席させてもらい、多くの方々の素晴らしい吟舞など拝聴し感動した。大変よい勉強になりました。これも偏えに、優れた指導者をはじめ、同じ道を歩む多くの方々の励ましと協力があったればこそ。これからも人との触れ合いを大切に、生き甲斐の一つとして楽しみ、分相応に一歩一歩伸ばし更に今後の老化防止の一助の為にも健康で続けたいと願っている私です。

私の健康法

下山口　鈴木喜岳

「五十・六十花なら蕾、七十・八十働らきざかり。九十になって迎えが来たら、百まで待てと追い返せ」

その気構えは良いがまずは健康が先決です。日常生活において、少肉多彩・少塩多酢・少糖多果・少食多齟・少煩多眠・少怒多笑・少言多行・少欲多施・少衣多浴・少車多歩の十則を心掛けることも大切です。

また詩吟の腹式呼吸は最良の方法です。私は前回の都知事選で選挙運動中に、演壇上で自己の若さをアピールするために、屈伸運動をした方の秘訣であった「真向法」という体操を知る機会を得ました。これを実行してからは腰痛をすっかり忘れることが出来ました。

体操は主に足腰の運動で簡単な四動作・約四・五分で終りです。（ここでは紙面の都合で記載できませんが希望の方に動作法のコピ

ーを差し上げます）

その後、私は首を右廻し三回、左廻し三回として回転をよくします（借金?のため）。永く続けることが大切です。

健康を守るのは医者でなく、自分自身が作るものと思います。

中世の逗子・歴史の辻を歩く

堀内D　五十嵐瑠璃子

木洩れ陽の中を、逗子法性寺の山を登りお猿畠に出る。黄・紅・茶の落葉を踏みしめながら更に登ると〃曼荼羅堂やぐら〃の裏へ出る。道の両側は岩を削ったようなきびしい様相で、その間をぬけると視界が開け、平場に出る。見張り小屋らしきものの跡や、陶器、土器、骨片等が出土したところという。

大切岸と平場、曲りくねった坂道、幾重に防禦のあった跡がうかがう事ができる。鎌からこの切通しを抜けて南にゆくと三浦半島…即ち三浦氏の本拠地に出る。当時の三浦氏は北條氏と肩を並べる存在で、しかも権謀にたけ、油断のならない集団であった。馬がやっと通れるきびしい坂であったが〃平家物語〃のひよどり越えのくだりで三浦氏が「なんのこれしき、このくらいは三浦の馬場よ」と言ったという個所があるが、多少の急傾斜はものの数ではなかったろうし、この切通しを馳けおりて鎌倉突入の日に備えての練習を怠らなかったのかも知れない。

三浦氏滅亡により、防禦基地としての機能が終り、以後、葬送地として使用されたことは、残された多数の〃やぐら〃群が物語っている。「打つものも　打たるるものもかわらけよ　砕けてのちはもとの土くれ」…振りむくと名越の火葬場の煙が目に入る。

国破れて山河あり　城春にして草木深し…頼朝や政子、実朝が岩殿寺へ参詣に通ったといわれる道や、足利尊氏や北條早雲が戦に明け暮れながら眺めたであろう相模の海は今日も変らぬ静けさである。

陶　潛（東晋時代の詩人）

（略　歴）

（365～427）姓は陶・名は潛・字は淵明・号は五柳先生、靖節先生とも呼ばれる。潯陽（現在の江西省）の人。食事にも事欠くような貧しい農耕生活を送るが、将来を夢見て勉学に励んだ。のちに、仕官するが、官仕えに耐えられず、ほどなく辞職する。就職、辞職を繰り返し、41才のときに最後の官を退き、死ぬまで仕えなかった。

（詩　風）

酒と自然を愛した詩人で、中国第一の田園詩人と言われる。人となりは無欲、高潔であり、隠者の代表として崇拝されている。自由な精神を尊び、人生、社会の真実を追究した作品が多い。

（役人生活に未練なし）

最後に県知事をしていた時、上役の視察があるので、部下が礼装するように勧めると、わずかの俸給のためにぺこぺこできるかと言って、その日に辞職した。

（退　会）

636米沢　亨　（下山口）

一年又過ぐ…師走に入る今年もはや終ろうとしています。でも春が待っています。常に希望をもって、今年も最多語録「きんさん、ぎんさん」にあやかって、健康に留意し、又来年も楽しく吟道に励みましょう。