

読む人が楽しみ 書く人も楽しむ
とっておきの心の手帳

1年の締めくくりの月。そして心あらたに迎春準備。本年もご愛読ありがとうございました。

こちら情報部
yon.ichi.hachi.

創刊昭和55年5月5日
第511号
【通巻512号】

発行所
よんいちほち
418こちら情報部
〒418-0063
富士宮市若の宮町140(きうちいんさつ内)
TEL (0544) 24-1515
E-mail: printkiuchi@space.ocn.ne.jp

印刷所
株式会社 きうちいんさつ

次号は 1月5日の発行です。
発行数 9,500部

気になる心と健康

朝、起きたら腰が痛い。昼になっても治らない。夕方になり、貼り薬を三枚も貼ってもらった。「ギックリ腰じゃないの」「そうかも」こんな会話をしながら、一日過ごした。翌朝も痛みは取れない。腰を曲げながら、一歩一歩ゆっくりと、トイレに行った。出て来ると、妻に「ハリをうつしてもらったら」と言われ、鍼灸師の所へ行くことにした。

何日も行ったが、一向に良くなるはなかった。歩行も困難になり、身体の異常が身近に迫っていると思ひ、心が病んできていた。心身共に不健康になり、参った状態で過ごしていた。一週後、鍼灸師が「これは、坐骨神経痛だよ」と告げたのだ。その瞬間、私の心は、一気にリラククスしていった。実は最悪のことを考えていたのだ。これからは腰



山本祐也

を曲げて歩くのか。歩行も困難になるのか。神経痛と聞き、心の不安は何故か、消えていた。神経なら、自分の力で、なんとかかなと思つたらだ。

その後、二週間、痛かったが、背筋を伸ばし、歩行のトレーニングをしていった。そうするうちに、痛みは嘘のように消えていった。健康には、心が一番大事だと、この時、学んだ自分がいた。

望月 勝

マンスリーエッセイ 349

断捨離？

最近「始まりのある物には必ず終りがある。」と言う有名な映画のセリフを急に思い出し、私は所有物の整理を始めた。無論、女房の強い命令がその根底に存在したのだが。取り敢えず、大量のDVDの処分から始めた。それらを床に並べてみたら、なんと約800枚もあり、流石に我ながら自分の馬鹿さ加減に呆れてしまった。段ボールにDVDを入れながら、それを見た時の事や英語の気になったセリフなどが次々に浮かんで来てしまい、なかなか捗らなかった。確か断捨離とは必要な物を残すというものが大前提のはずなので、ある程度好きな物は残したかった。しかし女房の冷たい視線を強く感じた私は素直に全部処分する事にした。(こつそりと数枚のDVDを隠す事に成功したが)DVDの後は本やCDや楽器などがまだ控えているが、その事を考えると私は憂鬱になる。

角田 猛夫



きよんちゃんのおぼやき

旅の思い出 ヨーロッパ③

今回はドイツ。デュッセルドルフに住むYさんに会うため、ベルギーの知人の車で連れて行ってもらった。ヨーロッパは陸続きで隣国と接しているため、うたた寝をしている間に国境を越えてドイツに入っていた。ドイツではソーセイジとキャベツの酢漬け、プレッツェルやビールを十分に堪能したが、量が多くて食べ切れなかった。高速列車(これですごく揺れて恐かった)に乗りケルンを訪れ大聖堂を目の前にしたときは、あまりの荘厳さに息を飲み圧倒された。町には人が溢れ、物乞いをする子供にも多く遭遇し、様々な体験が出来た。

きよんちゃん

静岡県立 朝霧野外活動センター

①プラネタリウム一般開放
～家族で星を見よう～

1部 「季節の星座大しゅうこう」 オリオン座やふたご座など、冬星座を紹介します。

2部 「季節の星座たんけん」 ギリシャ神話の狩人「オリオン」と関係が深い星座や星を紹介します。

日時 18日(日)、25日(日)

1部 受付 13:00～
2部 受付 15:00～

②スケート一般開放
ウィンタースポーツ「フィギュアスケート」を家族や仲間と一緒に楽しみませんか？

詳細はセンターHPをご確認ください。申込はすべてWEBからです。

電話 0544-52-0321
メール asagiri@camping.or.jp
※詳細はHPより
<http://asagiri.camping.or.jp/>

田貫湖ふれあい自然塾

主催プログラムのご案内

◆いつでもできるプログラムのご案内
(開館から15:30まで受け付け)
探偵になって謎を解いたり、オリジナルの作品が作れちゃいます。

①たぬき湖なぞとき探偵事務所
②オリジナルマイバック作り
③木のペンダント作り
④ブンブンごま作り

随時実施中！

詳細・ご予約はTELにてお問合せ下さい。
TEL (0544) 54-5410
これらのプログラムはホームページ上でも見ることができます。
<http://www.tanuki-ko.gr.jp/tanukiko/special>

「本と子ども」 市民読書サポーター

ピリオバトル
本を読み、想像し、言葉で伝える

十一月十日に小・中学生ピリオバトル富士宮大会が開催されました。ピリオバトルとは、発表者が自分のお薦め本を五分間(小学生は三分間)でプレゼンし、聴者が一番読みたくなった本に投票してチャンプ本を決めるというもので、市内の各小中学校の代表者十一名が発表しました。

紹介された本は児童文学、現代小説、ノンフィクションなど様々なジャンルに及び、子どもたちが多様な興味を持って本を読んでいることがわかりました。プレゼンの方法も身振りや問いかけ、本の一節を読むなどの工夫があり、自分の体験や考えを交えて発表する様子に引き込まれました。「挿絵がない本はかえって自由に想像できる」「読む年齢によって感じるものが変化する」「その時の気分によって読む場面を選べる」「読む前と後で考え方が変わった」などの話に、今の子どもたちが本と上手に付き合っていることもわかりました。そして、面白い本を誰かと共有したいと思うことは自然なことであり、人とながることでもあり、なにより楽しいことだと実感しました。

STORIES

アイラブクラシック

歌曲「アヴェ・マリア」シューベルト作曲

正式には「エレンの歌第3番」のこの曲はエレンが父の無事を聖母マリアに嘆願する内容。心のうちの不安、揺れる思い、願いをたくししたう心…。伸びやかで息の長い旋律に、清浄な美しさに包まれた曲想。

今年も色々ありました。どうか来年は穏やかに過ごせますように、祈ります。 ミルテ

富士山の自然とのふれあい

「富士山世界文化遺産登録」

登録後の環境と観光

富士山富士宮五合目ではコロナや富士宮5合目レストランの火災の影響もあっていつものような賑わいではありませんでした。六合目から麓へ目をやると、素晴らしい森林に遭うことが出来ます。百人一首（藤原実方朝臣）に「かくとだに えやは伊吹のさしも草さしも知らじな 燃ゆる思ひを」という唄が読まれています。宝永火口から五合目に帰ってくる樹林帯の中には、ダケカンバという落葉樹が見られます。これは、シラカバに似ていて同じカバノキ科カバノキ属の樹木です。雪崩が発生するような厳しい斜面でも多く見られ、曲がって伸びる姿に積雪に倒されまいと必死に抵抗している厳しさが伝わってきます。樹皮は赤褐色で薄い紙状に剥がれます。この皮を紙代わりにしたといわれ、草紙カンバの名の由来もあります。この樹皮は油気があります。さて、実方の唄ですが、相聞歌として味わうと、最後の「燃ゆる思ひを」というくだりで「思ひ」を「火」になぞらえています。必死に生育したダケカンバの樹皮がその思いを伝える火になるのです。樹林帯を歩きながら、この恋文を送る切ない気持ちをおもんばかったりしました。たまには感傷的に山歩きするのもいいものです。

“こんなに恋していることを、伊吹山のさしも草が燃えているように熱いわしの心を、あなたは御存じないのでしょうか”

富士山自然科学研究所 大澤能孝

花暦シリーズ511

フリージア

和名 アヤメスイセン(菖蒲水仙) 学名 Freesia klatt
別名 アサギリスイセン(浅黄水仙)

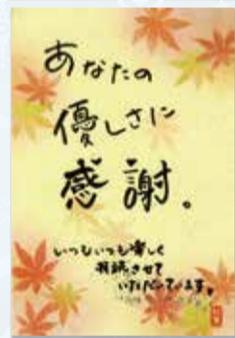
年末のこの時期の花屋さんで目立つのはポインセチアやシクラメンです。今では温室での栽培で店先に通年で見られる花も多くありますが、今回紹介するフリージアもそんな園芸種のひとつです。フリージアは南アフリカが原産のアヤメ科フリージア属の球根植物で、我が国には江戸時代後期に観賞用の園芸植物として渡来しました。葉は剣のように地上から生やし、その間から花茎を直立に伸ばして、その先端に香りのよい筒状の6弁花を5個ほど穂状に咲かせます。花の色は黄色、白色、ピンクなど豊富で、花の咲き方も一重咲、八重咲があります。路店

栽培では春先の暖かくなってから花を咲かせます。学名の由来は南アフリカで植物採集をしていたデンマーク人のエクロンが発見したこの植物の名前を、親友だったドイツ人の医師であったフレゼに献名したからと言われております。和名の由来はアヤメのような葉とスイセンのような花を咲かせることからアヤメスイセンと名付けられたようです。この植物は切り花として栽培が盛んで、主にオランダで品種改良が進み、今では150種ほどの園芸種があります。



春夏秋冬 一喜一憂

年の暮れになると月日の過ぎる速さを格別と感じます。今年は一喜一憂することが特に多かったように思います。コロナが下火になったかなと思いと翌週には増加したり、マスク着用もいつまで続くのか先が見えません。ウクライナの戦争状態もなかなか和平に至らず、世界経済や文化、平和への影響が大ですね。戦争の愚を人類は十分に経験をしているはずですが歴史は繰り返しています。物価も日ごとに値上がりで生活に身近な食料品やガソリン、光熱費は本当に暮らしにこたえます。国はいろいろ生活支援の政策を打ち出してくれていますがそれも結局は、回りまわって年金の目減り、社会保険料、税金等の負担に跳ね返ってくるのではと懸念しています。私のような年配者は、昔、某大臣の発言した貧乏人は麦を食べばいいとか、高名な社会評論家が、一日三食を二食にしてよく噛んで食べればいい等との発言に情けない思いをした日々を思い出してしまいます。私自身も憂いごとが多く喜びが少なかつたような気がしますが、これは私が他者に喜んでもらえることをあまりしてなく、喜びが自分にもたらされることの待ちの姿勢の行き方が多分にあるものと反省しています。上を見ればきりがなく、下を見てもきりがなく、これは現実として理解できますが、なにはともあれ新年は平和で穏やかな年でありたいものです。(杉の木)



読者より お便りありがとうございます。編集室に温かいお便りが届きました。

レストラン デ・ジャヴ おすすめ クリスマスディナー 12月24日(土)25日(日)2日間 お一人様 ¥6,000 (お二人様から) 1ドリンクつき

富士山カレンダー 富嶽十二彩 販売価格 ¥1,500 (税込) Yahoo! ショッピング サイト内で、販売中!!

十六市 16日(金) 師走十六市 『にし市の市&富士宮いいじゃん』 1月8日(日) 1月の予告です

編集室 “我が家のアイドル”ワンちゃんネコちゃん… あなたの大切なペットを是非紙面で紹介して下さい♡

令和5年2023年 年賀状・喪中ハガキ承り中!

12月のピックアップ

Table with 5 columns: 富士宮市民文化会館, 富士ロゼシアター, 沼津市民文化センター, 静岡市清水文化会館マリナート, 静岡グランシップ. Each cell contains event details for December.