







2014年10月25日(土)

最高の秋晴れのなか、東洋秋祭がおこなわれました。

今年は『コスプレ仮装コンテスト』が新たに加わり、思い思いのコスプレを楽しんでいる学生と教員！？が多く、いつも以上の盛り上がりを見せました。コスプレランプリはなんと鍼灸師学科昼3年女子6人と枝広先生による“変なおじさん”。

さすがというか、かなりのインパクトでしたもんね!!

ガラビ通信

サナダ

バルカン半島 ①

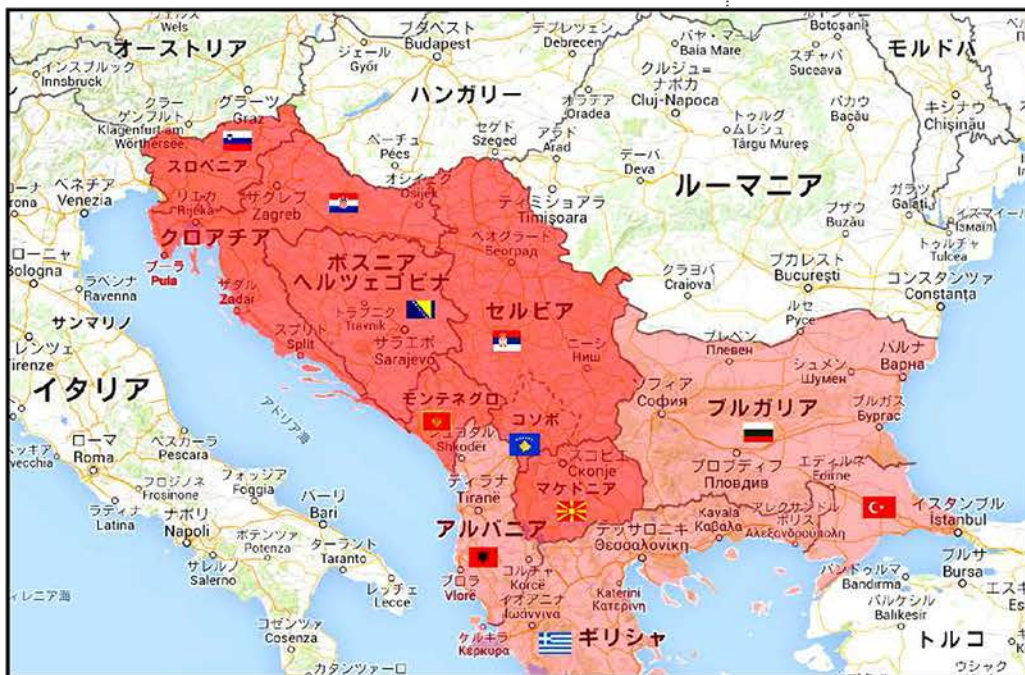
20歳のときにネパールからインド・パキスタン・イランをまわってトルコのイスタンブールまで到達したときに、そこから北に行きヨーロッパを巡るか、南に行き中東からアフリカに入るか悩んだ。結局南を選んでシリア・ヨルダン・イスラエル・エジプトまで行ったのだが、こっちを選んで正解だったと最近つくづく思う。ご存知のとおり、シリアは現在世界でもっとも危険な場所、おそらく今後何十年も旅行者が観光を楽しめるような国にはならないだろう。

その後ドイツやフランス、ハンガリーなど西欧～中欧の国は旅行する機会があったので、結局トルコ以北のエリアーバルカン半島が行き損ねた形になってしまった。そのため、旧ユーゴスラビアを中心としたバルカンの国々を旅行したいと思っていたが、その後さらに激しい戦火に見舞われたため、なかなか行けずにいたが、昨年11月ついにバルカン半島を訪問できた。

旅程は7日間だが機中2泊なので、現地でのあたえられた時間はわずかに5日間。ターキッシュエアラインで行ったので往路復路ともに、かのイスタンブール経由だ。オープンジョーでチケットをとって入国と出国は別の国にして、5日間で4ヶ国7都市をまわることができた。

バルカン半島の地理

地理的には北はオーストリア・ハンガリー以南、南はトルコの一部までがバルカン半島に含まれるが、ギリシャ・トルコ・ブルガリアは日本人にとってもなじみ深いだろう。問題はほかの国々だ。旧ユーゴスラビアを構成していた国が7ヶ国あり、セルビア・スロヴェニア・クロアチア・ボスニアヘルツェゴビナ・モンテネグロ・マケドニア・コソボ。旧ユーゴ以外ならアルバニアなんて国も含まれる。名前だけで国のイメージがわいて、歴史や名所があげられる国がいったいいくつかあるだろうか。



網掛け全体がバルカン半島で、濃い部分が旧ユーゴスラビア
スロヴェニアを含めない場合や、ルーマニアを含める場合などもある

バルカン半島の民族と歴史

バルカン半島は「ヨーロッパの火薬庫」といわれる。第一次世界大戦がサラエボに端を発したのは世界史の授業で習っただろうし、近年の数々の紛争は記憶に新しい。

なぜ火薬庫と呼ばれ、紛争が耐えないのか。本を読むなどしてある程度知識はあったが、正直よくわからなかった。ところが実際行ってあらためて勉強してみると、今なら肌感覚でよく理解できる。

1. 多様な民族

バルカン半島には古来よりさまざまな民族がはいりこみ、さまざまな言語・宗教などが入り乱れる複雑な地域である。例えば旧ユーゴスラビアは「7つの国境・6つの共和国・5つの民族・4つの言語・3つの宗教・2つの文字・1つの国家」と称されていた。

まず、バルカン半島に居住している人々はスラブ語派の言語を話すスラブ人で、特に南スラブ人と呼ばれる（トルコ・ギリシャを除く）。さらに以下のように分かれる。

民族	国	言語	文字	宗教
セルビア人	セルビア	セルビア語	キリル文字 ラテン文字も併用	東方正教会
クロアチア人	クロアチア	クロアチア語	ラテン文字	カトリック
ボシュニャク人	ボスニア ヘルツェゴビナ	ボスニア語	キリル文字 ラテン文字	イスラム
モンテネグロ人	モンテネグロ	モンテネグロ語	キリル文字 ラテン文字	東方正教会
マケドニア人	マケドニア共和国	マケドニア語	キリル文字	東方正教会
ブルガリア人	ブルガリア	ブルガリア語	キリル文字	東方正教会
スロベニア人	スロベニア	スロベニア語	ラテン文字	カトリック
アルバニア人	アルバニア	アルバニア語	ラテン文字	イスラム

この表はかなりシンプルにまとめただけで、実際はそれぞれの国にこれら民族がモザイク状に複雑に分布している。さらにセルビア語とクロアチア語・マケドニア語とブルガリア語のように、ほとんど同じ言語だが、分類上別にあつかわれているだけのものまである。

2. 大国に翻弄された歴史

バルカン半島は古代はローマ帝国【のちに東ローマ帝国】、その後13世紀から20世紀初頭まではオスマン帝国に支配されていた。オスマン帝国が弱体化するとともに、パン＝ゲルマン主義を掲げたオーストリア・ハンガリー帝国が侵襲してくる。またロシアを中心とするパン＝スラブ主義もバルカン半島を狙っていたため激しく対立することになる。

この時におきたのがサラエボ事件である。1914年にオーストリア・ハンガリー帝国の皇太子をセルビア人のテロリストが暗殺したことをきっかけに、世界は第一次世界大戦へと一気に突き進んでいくことになる。

小国ばかりのバルカンの国々ではこの情勢に太刀打ちできないということで、南スラブ人をひとまとめた国家ユーゴスラビアが誕生する。ユーゴはそんなモザイク国家だったが、チトーというカリスマ性の高い大統領がなんとか国家の体裁を保ってきた。しかし、ユーゴは実質セルビア人優位の国であったため、チトーが逝去し、冷戦が終結した後

に、ほかの民族は独立を主張し近年の数々の紛争の悲劇が起こった。ユーゴ紛争の影にはセルビア人による大セルビア主義に対する反発が垣間見える。

かようにバルカン半島は、多様な民族と大国の思惑が入り乱れてこのような歴史を歩んできたわけだが、いまだに多くの問題があり、今後再び戦場となる可能性はじゅうぶん考えられる。

バルカン半島の旅 ①

ボスニアヘルツェゴビナ【サラエボ】

1. イスタンブール

バルカン半島へはターキッシュエアラインが便利である。旧オスマン帝国に属していた国の首都にはたいがいフライトがある。イスタンブール空港でトランジットをすれば、あとは 1~2 時間ほどでそれらの都市に到着する。

イスタンブールは経由しただけで上陸していないが、上空からみたイスタンブールはとても美しく、21 年前のイスタンでのごとを思いだして、ついしんみりしてしまった。そのところがまさにわたしにとって、青春まっさかりだったのだ。思い出だけで胸の奥があったかくなるのもしかたなかろう。



2. サラエボ

早朝イスタンブールを離陸し、ボスニアヘルツェゴビナの首都、サラエボにむかう。着陸が近づき、窓から風景を眺めているときの気もちの高鳴りと、不安感と、張り詰めたような緊張感は、どれだけ旅慣れてもかわらない。一人旅の醍醐味だ。



サラエボ国際空港は想像していたよりもずっと小さく、こじんまりとしていた。空気は澄んでいて、とても静かだ。



空港では小額のユーロを現地通貨に両替した。ちなみにボスニアヘルツェゴビナの通貨は「コンヴェルティビルナ・マルカ【KM】」である。口語ではたいがい「マルク」という。

空港から市街まで公共の交通機関はないため、タクシーを利用するしかない。しばらく周辺のタクシードライバーを観察していたが、特に悪げなやつはいなさそうなので、そのなかでも人のよさそうなじいさんをお願いすることにした。市街までわずか 20 分ほどで到着する。

情報があまりないため治安に少々不安はあったが、タクシーから見ている限りふつうのヨーロッパの田舎の国といった風情だ。しかし決定的にちがうのは、人がふつうに住んでいるビルの壁に無数の弾痕がある点だ。戦争が終わって間もない国であることをさっそく実感する。



予約していたホテルは、サラエボ事件の現場となった「ラテン橋」から徒歩 1 分なので、ラテン橋でおろしてもらおう。



午後 1 時ごろに到着。あすの朝にはサラエボをたつので、短い滞在時間でめいっぱい町を散策した。



カトリック教会もセルビア正教会もモスクもある。



サラエボの旧市街はバシチャルシアといい、オスマン帝国時代の雰囲気を感じられるすばらしい街並みを誇る。両替もおみやげも食事もすべてここでそろろう。



おみやげはいろいろなものが買えるが、ナザールボンジュも多く見かけるなど、トルコのおみやげに近い。目をひいたのは、薬莚で作られたいろいろな製品だった。



一方、旧市街をぬけてサラエボ駅までむかうと、駅近くに AVAZ タワーというサラエボー高いビルがあり、ここからサラエボの街が一望できる。



駅前のビルは特に弾痕が多くみられた。



サラエボはほんとうにいい街だった。おびただしい弾痕や、サラエボオリンピックの競技場付近にある、内戦で亡くなった人を埋葬している墓場など、つい最近までおこなわれていた戦争の傷跡はまだ癒えていないものの、人々は親切で、歴史ある憂いをもった静かな街並みがすばらしかった。



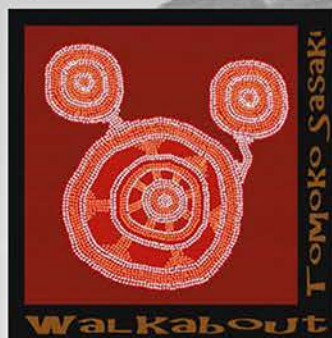
名鉄観光

MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.

梅田支店 大阪市北区堂山町3-3 10階

電話(06)6311-6621 FAX(06)6311-6657 担当 横山・中沢

海外 視察旅行・研修旅行・見本市ツアー 国内 各種学会イベント手配・合宿
幅広くお取扱しております。



Walkabout 文楽

違う世界【文化】への旅 人形浄瑠璃文楽編



1月某日、「初春文楽を観に行こう会」より、大阪日本橋にある国立文楽劇場へ。第一部の三演目は、四季の情景に合わせての舞踊『花競四季寿』と、時代劇の『彦山権現警助剣』と、主催者一押しの華やかな舞台の『義経千本桜』。

今回は会の主催者からの特別解説付き。講演前に演目の見所や物語のブレ解説。この解説があるのとないのとでは、文楽の楽しみ方がぜんぜん違うものに!!

席は真ん中の前から3列目というとても贅沢な席。前列でない人形の顔が見えないので楽しさも半減らしい。初めての鑑賞は、人形より人形使いの方や黒子さんが気になって仕方なかったけれど、慣れてくると人形だけが見れるそう。会の主催者からは、眠くなったら気にせず寝てください!と言われていたけれど、人形が登場する前、大夫と三味線の時は舞台が暗転していて、この間に一気に睡魔に襲われるのです。眠くなる時はみな眠いのでだいじょうぶ!らしい。

第一演目終了後、30分の休憩。この間に我孫子にある料理屋「つる井」さんの仕出し弁当をいただく。上品な味付けてとてもおいしかった。おにぎりやお弁当持参の方もいれば、鑑賞上級者は劇場1階にある文楽茶寮にお食事の予約を入れて、休憩時間を上手く利用。

第二演目は、なんと約110分の長丁場。一度場面変えはあったけれど、ずっと座ったままでお尻が痛くなるくらい。

第三演目は、舞台の装飾がとても華やかな上、人形の踊り(動き)もダイナミックで、扇飛ばしなどの見所もあり、とてもとても楽しい舞台。

文楽というと、堅苦しいかと勝手に思っていて今まで食わず嫌いだっただけど、結構ユーモアもあり約190分の舞台を堪能。

公演後は、人形遣いの吉田幸助氏より実際の人形を使つてのなんととても贅沢な解説会。人形遣いといわれるのは、人形の右側に立ち主な動きをする主遣い、その他に左遣いと足遣いがいてこの二人は黒子として舞台に。

う。三谷幸喜氏の創る文楽ってどんなだろうと、とても興味があったので、次回あれば絶対に観に行こう!

みなさんも大阪が誇る文楽の世界に足を踏み入れてみませんか。



人形の顔の眉毛や目が動く仕掛けは、江戸時代から変わらず鯨のヒゲを用いて、その紐を細かく動かして表情をつくるのです。

人形の衣装は、衣装担当者がいるわけではなく、なんと人形遣いの人が自分が扱いやすいように自分自身で縫っていて、手先が器用でない人形使いには成れないそう。

伝統文化の世界が厳しいのは当たり前だろうけど、台詞のある人形遣いになれるには足遣い、左遣いを経て約30年かかるそう。ほんとうに長い長い修行期間。

鑑賞にはぜひパンフレット購入を!床本(当日演じられる場面の浄瑠璃が普通の活字で印刷されているもの)も付いてなんと650円。お得です!

昨年夏には、かの有名な『曾根崎心中』を三谷幸喜氏が作・演出した『真礼成心中』がわずか10日間ですが公演されたそ



ミヤラバーサナ バツタのポーズ

1. うつぶせになり、両腕を体側に沿って手のひらを上向きにする
2. 息を吐きながら、頭・胴体上部・両腕・両脚を床から離して持ち上げる
肋骨の下・腹・骨盤は床につけたまま
3. 両腕は床と平行にして、背中を積極的に指先まで伸ばしていく
4. 首の後ろ側を長くするイメージで30秒ほどキープし吐く息でもとに戻す
数回繰り返す

みなさんヨガライフ楽しんでますか??
寒い冬にもやっぱヨガですよね??

2014年の師走にヨガが好き人には朗報が舞い込んで来た!!
それは国連が6月21日を『国際ヨガの日』に制定することを決めたそうだ!!

この国際ヨガの日はインドのモディ首相が提案したようで、
インドの政府はヨガ・アーユルヴェーダ省を設置し、
今後はヨガの世界遺産化を目指しているという。

インドすごいな(°Д°*)ノ 一度はそんなインドに行ってヨガを
習ってみたいですね。

今回のポーズは初心者の方でもおこないやすいと思うので
みなさんぜひやってみてくださいね!!





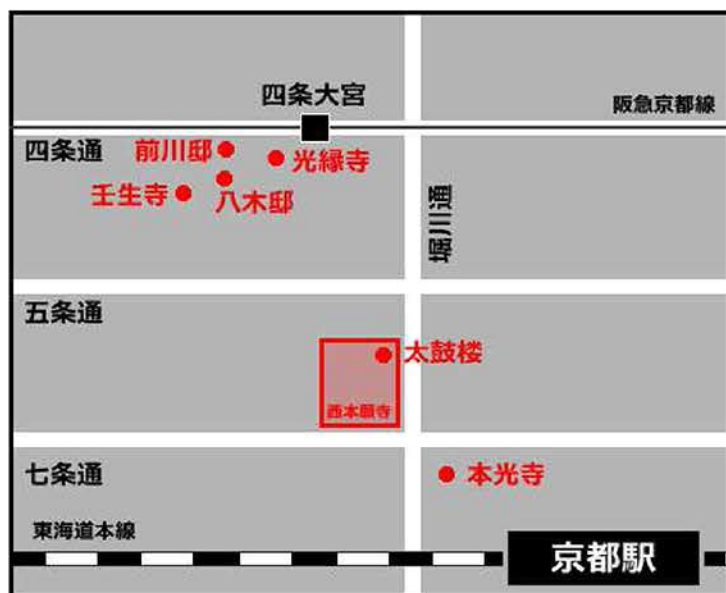
歴史ツーリング

内山 史郎

京都 壬生【新選組】の巻

京都駅から壬生へ新選組歴史徒歩コース

京都駅 ➡ 本光寺【伊東甲子太郎襲撃暗殺の石碑】 ➡ 5分
 西本願寺太鼓楼 ➡ 壬生寺 ➡ 八木邸・前川邸 ➡ 10分
 光禄寺【山南敬助の墓】・四条大宮からバス ➡ 京都駅



歴史宝庫の京都市内をぶらつき歴史・幕末史跡をたずねている。前回は伏見・寺田屋で龍馬や尊攘薩摩志士に登場してもらった。池田屋も紹介して、壬生浪こと新撰組の紹介もした。ここでは新撰組に間連して京都駅、西本願寺から壬生界隈をぶらついた話した。

名称のことだが、日本史辞典を見ても新撰組でも新選組でもいいらしい。実際に隊の記述も一定でないのだそうだ。また参考とした大石学著「新選組—最後の武士の実像」(中公新書 2012)に従い新選組とする。この本は専門書しすぎないで、なぜそうなったか?を考察した幕末の良書だ。先に言うが、私はいわゆる「歳三おっかけ」でもある(ハロハロ 16号 土方歳三終焉の地 函館の巻 2012.10.29 発行)。しかし、ここでは歴史ガイドよろしく先を案内したい。

さて黒船来航(1853)以来、鎖国状態の国を開国し西洋諸国に学びたい方向に進めたい江戸幕府は、天皇の妹と将軍との結婚を象徴として、朝廷の権威と結び、政権の生き残りを画策した(公武合体論)。それを厳しく批判した尊攘派は、その運動を高め、外国人や公武合体派のテロ行為を繰り返していく。幕府は、将軍家茂が上洛するため京都のテロ対策の一つとして、民間から身分の枠をなくした浪士組を募集する。その募集に応募したのが、浪士や天然理心流の道場(試衛場)で修練した農民身分の近藤勇や土方歳三など総勢二百数十名が江戸や多摩地方から集合する。

文久三年(1863)二月末、浪士組は江戸から尊攘派が活動する京都三条大橋に到着して壬生村に入る。すぐに内部分裂をおこすが将軍警備、市内警固のため近藤、土方ら17名は京都に残留し、三月半ばに会津藩預りすなわち京都守護職松平容保のもと会津藩の指示に従う部隊となる。



会津藩預りとなった近藤、土方、沖田ら浪士組 17 名は壬生村の郷土八木、前川邸に駐屯する。左:八木邸 下:前川邸(両家現存する)



私の郷の志士:古高俊太郎が拷問され、池田屋の会合をしゃべったと言われる納屋がある前川邸。その拷問された納屋は入れず、母屋はお土産売り場となっており古高グッズが売れるということだった。私が入学した中学校の体育館正面に古高志士の遺影が大事に飾られていた。その時は「誰やこれ」って記憶にある。



狂言で有名な壬生寺は滋賀大津市にある三井寺系の末寺で八木邸、前川邸に近く、隊士の修練や休みには子供達と遊んだと伝わっている。

寺の中には片沢鶴の墓もあり、立派な近藤勇の胸像が立っている。墓地は 100 円の有料だった。当日は、若い女性が多く、お土産場にキャアキャアと騒がしい。私は、いつもながらしっかりご朱印をいただいた。



壬生寺の近藤勇の胸像

浪士組は会津預りとなっても烏合の衆であり、これを統率するために法度（隊規）をつくっている。その内容は有名な①士道に背くこと、から⑤まであって、隊規違反は切腹である。この隊規を厳しく取り締まって、隊を組織化、規律化をしていったのは鬼の副長こと土方歳三である。

隊規に背き切腹した新選組副長、総長を勤めた山南敬助（介とも）の墓があり、ほかにも多くの隊士が眠るのが浄土宗光縁寺である。壬生寺から十分程度の距離だが誰もいない。ガイドブックにもあるが、ここが壬生界限で一番大事で貴重な場所だろう。貴重なのに無料なのがさらに気高い。



光縁寺と筆者



山南敬助の墓前の筆者

新選組隊士も行き交う光縁寺の周りは浄土宗派の寺が多く、なぜ新選組隊士や山南敬助の墓がそこにあるのかは、寺の中にある表札に書かれてある。要約すると、寺の紋と山南家の紋が一緒で、偶然にも住職良誉上人とは同じ歳で親交があった、とあり。寺の門前に捨てられていた山南の死体を良誉上人が手厚く葬ったのは分かる話だ。仙台藩剣道指南役の次男に生まれた山南敬助が一人浪々の身となり、江戸で北辰一刀流免許皆伝に上りつめて浪士組に応募し、はるばる京都まで来た。その彼が、山南家紋と同じ寺の瓦紋にふと家族を思いだしたのは痛いほど分かる。同じ墓の列のはずれに沖田総司の想い女性の墓もある。しばし小説家の境地になって剣士とロマンにひたった。

浪士組はトレードマークのだんだら模様（波）の羽織を新調し、同年八月新選組と隊名を下されている。新選組の命名と活動は、公武合体派の京都での巻き返しと位置づけられている。池田屋事件のあと「禁門の変」など長州藩を中心とした尊攘派は京都から追われる。

隊士募集に近藤は江戸に出向くが、それに答えたのが伊東甲子太郎ら 24 名である。内部矛盾を含んだままの新選組は、近藤より伊東を頭目にしたい一派が台頭し分離してきた。前述の山南敬助もその一人である。隊分離を恐れた近藤、土方は伊東一派を七条油小路で襲撃し伊東を暗殺している。

その後のことは公武合体の中心的存在である孝明天皇崩御 1866 によって、幕府制度の廃止を望む倒幕から武力で幕府を廃し徳川家を国政の中枢から排除する討幕へ移行し江戸徳川幕府は崩壊する。



伊東甲子太郎襲撃暗殺の石碑。七条油小路境界をくまなく探したが見つからず、仕方なく古い油屋で、なぜ油小路と言うのか質問したら「西本願寺など仏さんの灯火用なね油売ってますね、あかり用の油ですわ。そんなお店がおかつたんです」と返ってきた。答えてもらったので、ラーメン用ごま油 1000 円を買って帰った。後日発見したが、七条油小路より南の本光寺門先にあった。暗殺 1867 年された現場から邪魔扱いされて移動されたようだ。



西本願寺太鼓楼と筆者

池田屋事件や多くの貢献が幕府に認められ、大人数になった新選組は手狭な壬生から西本願寺の太鼓楼付近に屯所を移している。慶応 3 年（1867）六月新選組は、幕府の直参となり將軍家家臣と上りつめる。



皇帝シリーズ 第漆話 唐玄宗と楊貴妃

玄宗【げんそう】は、唐の第9代目皇帝。名前は李隆基という。玄宗が生まれた頃は祖母武則天の時代であった。父である睿宗が武則天の傀儡皇帝だった時期に皇太子に立てていた長兄の李憲【成器】がいたが、李憲は弟の才能と功績を認めて皇位継承を放棄したため、皇位継承争いは生じなかった。隆基は皇帝即位後も兄に対しては常に敬意を払い、その死後には皇帝

として追号「讓皇帝」にした。玄宗は有能な皇帝として44年間在位した。治世の前半は「開元の治」と呼ばれる善政で唐の絶頂期を迎えたが、後半は楊貴妃【ようきひ】を寵愛したことで「安史の乱」などを起こし、みずから唐の繁栄を崩壊させた。

楊貴妃と言うと 知っている方は「ライチ」と結びがちなかもしれない。冷蔵庫など存在しなかった時代に、玄宗皇帝は愛妃にみずみずしいライチを味あわせるため千里の道を作って馬車を飛ばし、一分一秒にも勝負をかけることが有名な物語になっている。

楊貴妃は生まれたとき玉のリングをもちいたため、楊玉環と名付けられた。その美貌は古代中国四大美人【楊貴妃・西施・王昭君・貂蟬】の一人とされ、「傾国の美女」と呼ばれるほど美しい。一方、音楽の才能にも優れ【能歌善舞】、ついに皇帝を魅了し、第二夫人・貴妃の地位についた。それ以降玄宗が遊幸する時は、楊貴妃がついていけない日はないほど寵愛を受けた。彼女が馬に乗ろうとする時には、高力士が手綱をとり、鞭を渡す。また彼女の院には絹織りの工人が700名ほどもおり、他に装飾品を作成する工人が別に数百人もいたと言われている。



天宝5年と9年の2回、楊貴妃は皇帝の意に逆らい、宮中から追い出され実家に送られたことがある。しかしその際、皇帝ご自身が離別に耐えられず寂しがり、政務に手がつかないほど不安ですぐに呼びもどした。そのたびに2人の愛情は深まる一方であった。しだいに玄宗は楊貴妃に溺れ、政務を放棄する。一方、楊貴妃の従兄である楊国忠の権力がどんどん増していき、その結果武將の安祿山と史思明らは政府軍を率いて大規模の反乱を起こした。この反乱によって、楊国忠および一族はみな殺された。玄宗は最後にやむなく楊貴妃を犠牲しなければならなかった。安史の乱終結後、長安に戻った玄宗は半軟禁状態となり、762年に崩御した。

中国史上著名な詩人・白居易の『長恨歌』のなかに「后宫佳麗三千人、三千寵愛在一身(三千妃がいるが楊貴妃一人に匹敵できず)」「回眸一笑百媚生、六宮粉黛無顔色(楊貴妃のひとつの微笑でほかの美人の魅力皆)」と言った表現で玄宗皇帝の心中の楊貴妃をあらわした。



吟道 Gindo

林 眞早

年末に大掃除ができなかったので今になって掃除をはじめています樋川です。みなさん、お元気ですか？去年を振り返ってみると ① 年明け早々に食べ合わせが悪かったのか、病院で点滴 ② 電車に乗る時間にギリギリになり猛ダッシュで走って座った途端にギックリ腰 ③ 腎結石が見つかる ④ 小さい積み木から飛び降り、着地に失敗し左上腕骨遠位端骨折【息子】など、いろいろなことが起こりました。今年はこういったことのないように、なんでも時間に余裕をもちながら「暴食しない」「運動をする」を心がけて良い1年にしたいものです。もう1つ、今年は「詩吟教室を持つ」ことを目標に活動していこうと思っています。自宅でできれば一番いいのですが、さすがに防音設備がないので、どこか部屋を借りるしかありません。また楽しみが増えました。

さて、年末年始に友人と会う機会があり、懐かしく昔の思い出話に花を咲かせました。李白も同じように友人と語り合ったのかもしれませんが。今回は「汪倫に贈る」を紹介します。李白が55歳の時に作った詩で、ふつう見送る者が旅立つ人に贈る詩が多いのですが、送られる李白が見送る汪倫に詩を贈るという逆パターンの珍しい留別詩です。汪倫は安徽省涇県にある桃花潭の酒造家で、よく李白に酒をもてなした友人とされています。李白が旅立つ時、汪倫は酒を振る舞い村人とともに大層別れを惜しみました。この詩は、深いとして有名な桃花潭の川よりも、村人の情や友情が深いとたとえ感謝の意を表わした内容になっています。

李白舟に乗って将に行かんと欲す 忽ち聞く岸上踏歌の聲
桃花潭水深さ千尺 及ばず汪倫が我を送るの情に

【意解】私は今、小舟に乗って、いよいよ桃花潭を出発しようとしている。突如、岸の上で足を踏み鳴らしながら歌う声が聞こえてきた。この桃花潭の水は深さが千尺とも言われている。それでもその深さは、汪倫が私を送ってくれる情の深さには及ばないだろう。

李白は盛唐の詩人で杜甫と並び称されます。42歳から44歳まで玄宗皇帝の側近として仕えましたが、逆鱗に触れ長安を追放されました。そのころにも「鳳凰臺」というむかしは華やかだったけれど今は流刑の身となりとても悲しい～という内容の律詩(8句ある！)を作っています。きっとそのころの愚痴なんかも汪倫に聞いてもらってストレスを発散していたのかもしれないと、勝手に想像するとおもしろいですね。その後62歳で亡くなっているのが悲しいですが。

贈汪倫 李白
李白乗舟將欲行
忽聞岸上踏歌聲
桃花潭水深千尺
不及汪倫送我情

CHU-CHU

Hello everyboby~



TRAINING

ここで一句

下半身、強化強化の 年にしよう！

正確なフォームで筋トレ効果を最大限に引き出そう！
そして、強くて美しいボディーを手に入れる！
おれについてこい！さあ～実践だ。

フロント ・ランジ

両手を後頭部に添えることで、両腕も負担になる。
片方の足を大きく踏み出し、体幹部は曲げずにカラダを沈めて、
戻る。膝はつま先より前に出さないように注意するんだ。

大腿部から殿部の強化に適しているぞ。

1日 15～30回×5セットぐらいはおこないたいトレーニングだ。

やあ～継続している体幹トレーニングメンバーたち！ 体幹トレーニングの効果はどうだ？
2015年は下肢の筋力強化からスタートだ。体幹を活かすためには強靱な下半身が必要だぞ。
そして下半身筋トレで基礎代謝を上げ、効率よく燃焼するカラダにしていこうじゃないか！
鍛えて体脂肪を燃やそうぜ！
運動不足のきみ！ まずはかんたんなトレーニング、軽めのメニューで運動習慣をつけるんだぞ。
シンプル イズ ザ ベスト!!!
立って。曲げる。立って。曲げる！
フロントランジといわれるこのトレーニングも、なかなかいい感じで下半身が鍛えられるぞ！

かんたん
でしょー？



立ち食い 放浪記

ジャッキーの



そば・うどん編



わたしの好物でもある蕎麦。東京は神田にある「蕎そば」は昔から通う蕎麦屋の1つである。ただこのような創業明治13年の老舗の蕎麦屋は当然のことながら、巷の立ち食いそば屋もまた大好きである。

みなさんご承知のように、日本を代表するファーストフード「立ち食いそば・うどん」。日本で気軽に麺類を食べられる場所といえば「立ち食い」の店だろう。ただし、この立ち食いそばも時代とともに変貌を遂げつつあるようだ。

安くてうまいそば・うどんを求め「立ち食い」を紹介する「ジャッキーの立ち食い放浪記」いろんな場所のお店を訪ねレポートする新企画。初回は駅そばの歴史も覗いてみよう。

まずは大阪の「駅そば・うどん」の歴史は1967年(昭和42年)に阪急電鉄の十三駅構内に関西私鉄では初めての立ち食いそば・うどん店を開いた。今でも十三駅構内の「阪急そば」は健在で、「阪急そば十三店」は関西で最初の駅構内そば店です」という看板が出ている。十三に行ったときはお見逃しなく。

阪急十三駅の近場には三軒の立ち食いそば屋があり、西口そばには「阪急そば」、東口そばには「千成そば」と十三シヨンベン横丁にあった立ち食いうどん・そば「喜楽」。2014年3月7日にあった大火災でなくなったが、現在は再開している。十三でのわたしの好みは阪急駅構内にある「阪急そば」。出汁がけっこうよい。ただ、三国駅近にある「三国そば」は出汁の味では宝塚鉛線一番ではないだろうか。一度は食べる価値あり。

かわったところでは1988年に瀬戸大橋開業で廃止になった宇高連絡船内のデッキで販売していたうどんが食べられる店として好評を博していた、JR高松駅構内の「連絡船うどん店」。一時閉店し、悲しんでいた人も多いのではないだろうか。そんなファンの熱い思いを受けて再オープン。もちろん当時の味に近づけた「連絡船うどん」も健在だ。「連絡船うどん」が味わえるのは、きつね・月見・鳴門わかめの3種類。今回はその中から月見うどんをいただきました。こだわりのだしはイリコをガツンと効かせ、あっさりとした懐かしい味わい。麺も当時を再現…と思いきや、そこは現代人の好みにあわせ、もちもち感を重視。宇多津工場から毎朝運ばれ、ゆでたてで提供してくれる。かけだしはカツオベース、ぶっかけだしは隠し味を加えて現代風にアレンジと、メニューによってだしを変えるこだわり。夏季限定の「すだちうどん」「肉ぶっかけうどん」も注目だ。

また、わたしの知るかぎり大阪でもっとも安い立ち食いそば・うどんは、新世界のジャンジャン横丁にある「松屋」で、かけそば160円。消費税が上がる前は150円だった(安〜)。それでもちゃんと蒲鉾二切れ・青葱が入って、立派なものだ。これがやっぱり薄口しょうゆの効いた大阪の味。茹で置き蕎麦は、チープだと一蹴するなかれ。ちょっと太めで、意外にコシもある。おにぎりは一個50円と破格の値段だ。通天閣を仰ぎ見る、大阪・ミナミのジャンジャン横丁。最近では、休日など大変な人出で賑わっているが、そのぶんコアの大阪としての味わいは薄らいだとも。半ば観光地となったご当地だが、客も少ない平日の午前中というところ、やはり浪速の生活溢れるディープな表情も…。

次回はどこへ行くのか、立ち食い放浪記…。



無趣味

Shiori Matsumoto

万歳

大人のラグビー教室

こんにちは！ 無趣味万歳な松本です。

今回は人生初のラグビーを体験してまいりました！ きっかけとなったのはプロのラグビーの試合観戦で、今までバレーしか関わりがなかったわたしはかなりの衝撃を受けました。見るだけでは物足りなくなり、そこで宮武先生にお願いして天下茶屋のフットサル場でおこなわれる「大人のラグビー教室」に連れてってもらいました！



と言ってもラグビー経験ゼロなので、かなり緊張…。



行ってみると、経験者の方やまったく初めての人まで年齢層も幅広く、男女関係なく20人ぐらいの方が集まっていました。教えてくださる先生は元実業団で活躍されていた方たちで、ルールがまったくわからなくてもとてもかんたんにわかりやすく教えてもらえました！

この教室でやるのは「タグラグビー」と呼ばれるもので、全員腰に2つつつタグをつけておこないます。



通常ラグビーはタックルをしますが、タグラグビーではタックルはおこなわず、代わりにボールを持っている敵のタグを取りま

す。トライするところらへんは普通のラグビーと同じです。なのでガンガン接触することはなく、安全にラグビーを楽しめます。ルールもシンプルなので、初めてでもすぐにゲームを楽しめました！



ゲームは経験者と初心者それぞれわかれて別でおこないます。宮武先生は経験者なので、なかなか熱い試合を繰り広げていました～。さすが…。

わたしは初心者の方で試合をしました。が、だんだんおもしろくなってきて相手の腰のタグを取りにスライディングして突っ込んだら自分のタイツが破れました。

ゲームはだいたい1ゲーム5分ぐらいで、それを5試合程おこないました（まあまあキツイやつ）。終わったところには汗だくで、かなりいい運動になりました！



予想どおりラグビーは楽しかったです！最後は指導してくださったイケメン先生と写真をとってもらいました～♪



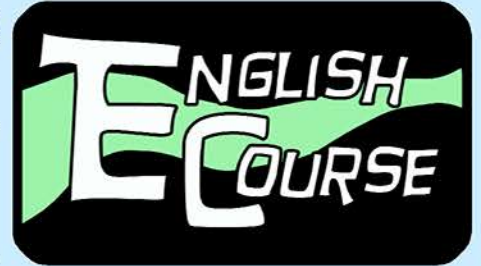
次はタックルとかスクラム組んだりしてみたいですね～。ラグビーをしょっちゅうはできませんが、また機会があればぜひやってみたいと思います！

では、次の趣味探しに行って参ります…。

日本人が一番 Please 使いすぎているそうです！

英語講座担当 南 雅子 先生

Please don't eat and drink here -ご飲食ご遠慮ください
Please wait in line. -並んでお待ちください
Please don't speak loudly. -大声を出さないでください



これは日本のある公共の場でみかけた掲示ですが、これだけでなく Please ではじまる英文が次々に書き並べられていました。上記のような注意書きでは、Don't enter!-入らないで! や No smoking.-禁煙 のように please をつけなくてもだいじょうぶだと言われています。

Please は「どうぞ」や「～ください」をあらわし、中学校でも please をつけるといねいになると習ってきましたし、ていねいな気持ちをあらわすための会話の手段としてとても便利です。ただ、先日、『外国人の英会話の特徴』を調べているアメリカのともだちに、「多分日本人が一番 please を使っている！」とちょっと皮肉っぽく言われました。

実は、会話の中で"Please～.Please～."と繰り返し please を使いすぎると、「お願いだからなんとかしてくれない。」というニュアンスで相手に伝わってしまうことがあります。お願いするときに、いつも please をつけるのではなく、例えば「ゆっくり言ってください」を"Speak slowly." その後に"Thank you."と言ってみたり、今知っている英語でもその組み合わせで、より相手に気持ちが伝わるようにできると思います。

Stay warm!



未年

北海道で羊となると、やっぱりジンギスカンになります。北海道の郷土料理で、夏だと毎週日曜日はジンギスカン的な感じです。肉の種類もマトン【大人の羊】とラム【こどもの羊】があります。お勧めはラム。柔らかくて臭みもなく、非常においしいです。

さらにラムの中でもラムスライス肉がお勧めです。ラムスライス肉とはラム肉を丸めて冷凍し、通常厚さ1.5-2 ミリほどにスライスされて販売されている肉のことです。北海道では一般家庭でジンギスカンをする時、かならずこの肉を使用します。生【味が付いてない】なので、ジンギスカンのたれや塩コショウでいただきます。最高です。

味付のジンギスカンは個人的には邪道だと考えます。おいしくないです。

お年玉ネタ

「わらすにまっこけでやれ」 意味わかりますか？ わが故郷で使われている方言です。「子どもにお年玉をあげてね」ということです。お年玉のことをなぜか「まっこ」といいます。

ペヤング

最近問題のペヤング。虫が入ってたみたいですが、北海道の人はよくわかってないと思います。ゴキブリは北海道にいないので、見たことないし、ペヤングも私は見たことないです。ほとんど売ってないと思います。北海道のインスタント焼きそばと言えば「焼きそば弁当」です。うまいです。なぜか中華スープ付き。これが最高です。北海道にお立ち寄りの際はぜひご賞味ください。

ついでに「やきっぱもね!!」これがわかる人は道民ですね。



ジツくん

杭州・上海



温灸器 バンシン BANSHIN

65℃の温熱刺激が
ポータブルになりました。

BS-10

医療機器承認番号
220AG9ZX0008100

- 1クリックで安定した65℃の温熱刺激
- 刺激時間は火傷の起きにくい0.4~1.0秒
- 胸のポケットに入りいつでもどこでも使用可



磁気加振式温熱治療器 ホットマグナー HOT MAGNER

磁気+振動+温熱治療で細胞を蘇らせる、
治療器のベストセラー。



HM-2SC-A

医療機器承認番号
15900BZZ01118000

CHUO



URL <http://www.chuoms.co.jp>

株式会社 チュウオー

本社・大阪営業所 〒665-0874 兵庫県宝塚市中筋1-9-32
TEL.(0797)88-2121(代) FAX.(0797)88-1313



株式会社 **カナケン**

Online Shop — <http://e-kenkou.jp>

東洋医療専門学校 鍼灸師学科 同窓会

JIHOUKAI

JIHOUKAI
ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION THERAPIST
TOYO MEDICAL COLLEGE

よしむら はるお
講師 **吉村 春生** 先生

公益社団法人日本鍼灸師会 介護予防委員会委員
公益社団法人大阪府鍼灸師会 理事(介護担当)
公益社団法人大阪介護支援専門員協会 理事

近年、治療家の皆さまがおかれる立場は日増しに厳しい状況になりつつある様に思います。その中において、資格を取得された若手の鍼灸師、あるいは鍼灸師を志し、日々勉強に励んでいる学生諸氏には将来に向けた不安がつかまとう現状ではないでしょうか。

そんな若手の鍼灸師、学生さんにひとつの方向をお示しすべく、この度の滋運会特別講演会を企画しました。

講師には長年に渡り、大阪府鍼灸師会で重職を務められ、御自身でも老舗の鍼灸院を運営されておられる吉村春生先生をお迎えし、**擦過鍼の応用実技と保険治療の可能性**について、ご講演を賜ります。皆さまこの機会にぜひ、お知り合いご友人をお誘いの上、こぞでご参加下さいませ。

□ 参加費：一般 2,000 円 学生 1,000 円

(JIHOUKAI 滋運会 facebook/twitter をフォローしていただければ無料受講可能です。)

※ 東洋医療専門学校 卒業生・在校生は無料で受講できます。

ご予約はこちらから <http://jihou-kai.com/>

演 題

希望ある未来へ

鍼灸師の生きるみち

JHOUKAI
滋運会 特別講演会

東洋医療専門学校 鍼灸師学科同窓会 主催

日程

平成 27 年

3 月 1 日 ★日

13:30 ~ 16:30

13:00 受付開始

□ 東洋医療専門学校
第2校舎 7階講演室

TEL: 06-6398-2255

担当：教務部 鍼灸師学科 宮武

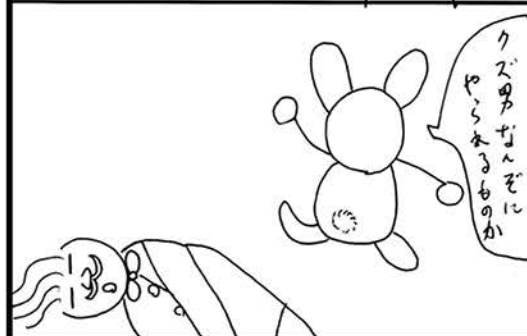


鍼灸 同窓会

検索

超クール!
超シュール!
超フル!
4コマ漫画
TN GTO

トモト



各種医療用品販売・開業サポート

株式会社タフリー・インターナショナル

神戸市中央区磯辺通2丁目1-2 SONO BLD 2F
TEL.078-891-9088 FAX.078-891-9077

◆ ネットショップ ◆ 治療院とつこむメディカルステーション

<http://ms-tiryouin.com>

「海外研修・中国」この研修に対する気持ちは誰にも負けていませんでした。中国に対するイメージの悪さや東洋医学・中国四千年の歴史を自分の目で見て体験し、噂と実物がどれだけちがうのかを確かめたかったです。

少し怯えながらも中国に到着し、一番最初に気になったのは日本とまったくちがう環境でした。空気・水・道路や自然が汚いと思いましたが、わたし的には日本がキレイすぎるのではないかと思います。一週間を楽しもうとしましたが最初の食事でダウン。20歳を過ぎてから急に弱くなった胃腸が日本との環境のちがいと油の量に耐え切れず、2、3日まともに食事ができず倒れそうになりました(笑)。中国に留学している卒業生に中国鍼で治療してもらい、中国のリポビタミンD?のような栄養ドリンクで復活できました。

留学生の山下君と東さんの3人で、ゲテモノが売っている町でサソリ・セミのさなぎ・タツノオトシゴ・大サソリ・トカゲを食べてきました。タランチュラとヒトデとムカデは予想外の気持ち悪さにリバースしそうになり、次回手やしつじしようと思いました。中国名物「臭豆腐」はポットン便所のなかに大量のヨーグルトを入れて、真夏に1ヶ月ぐらい発酵させたような芳醇な香りで、かなり!! 離れていても香りがやってきました!

そして中国といえば夜市。みんなの値切り方がとてもおもしろかったです(特に枝広先生と鎌田絵里さん)。わたしも値切りに自信がある方でしたが、あの2人には負けます。値切りのコツをみなさんも教わった方が絶対にいいと思います! 信じられないくらい値段が下がり、オマケの商品もつけてくれます! 中国では日本とはお金の考え方がちがうので注意しましょう。親切な現地の人がおススメのお茶の店を紹介してくれて、いっしょに飲むという集団詐欺のようなことがあるので注意しましょう(笑)。安く900円、高く2万円ほどの被害がありました。今では笑える思い出です。そういうことにしました。自分に言い聞かせました。(笑)

観光は異国情緒溢れる中国を感じることができ、堪能しました。

研修では驚くことばかりで、メモをするのにみな必死でした。なめらかかつパワフルな推拿。スピーディーで大胆な極太中国鍼の刺入。そしてツボの響きはダイナミック。日本では見られない経穴注射に全員驚きが隠せませんでした。そしてなにより驚いたのが、東洋医学が病院でかなり使われていることです。鍼灸治療がメインで使われているのかとく、日本では考えられないような治療を赤ちゃんにもしていて、入院患者の鍼灸治療・入院理由など驚くことばかりでした。研修に行ったともだちが口を揃えて「日本もこれぐらい鍼灸使えばいいのに…」と言っており、わたしもそう考えていました。

噂とちがって、中国は親切な人が多く日本人に対して友好的で、良いこと悪いことも全部笑える思い出です。柔整の時より海外研修が楽しかったです(笑)。ここで話したことは研修でのごく一部です。気になった方・興味を持った方は、研修に行った人を見つけて全部聞いてみてください。できれば中国研修を経験してみてください。かなり成長すると思います。

最初は嫌だった中国も今では好きになり、また行きたいと本気で思います。中国研修に行ったら誰よりも胸を張って言えます。ほんとうにいい経験ができました。ありがとうございました。

こいつ

2年生 夜間部 大迫 伸二



- 整骨院・鍼灸院開業のお手伝い
- 鍼、灸、テープ、消毒の販売
- 医療機器の販売
- セミナー、勉強会の企画

ニットク

株式会社 日本特殊医科

〒564-0038 大阪府吹田市南清和町 40-10

TEL (06) 6382-6068 Fax (06) 6382-7753

E-mail info@nittokumedic.com