





3月25日、私たち16期生は東洋医療専門学校を卒業しました。着慣れないスーツを着て参加した入学式も、私1人だけ現地集合だった琵琶湖でのオリエンテーションも、やる気だけはピカイチなのに最弱だった球技大会も、過去1うるさいクラスと言われた授業や学校生活も全部昨日のことのように覚えています。

そんな私たちもたくさんの先生にお叱りのことばをうけ、成長し、無事卒業を迎えることができました!(笑)

先生!! こんな私たちを最後まで見放さずに助けてくれてありがとう!! クラスのみんな!! たくさんの思い出をありがとう!! 先生も16期のみんなもだいすきだあ～♥

16期生 昼間部 高松 奈央





# 卒業式





## ＜これからも鍼灸師＞ 『売り上げを減らそう』 中村朱美

新型コロナでSTAY HOME中(4/30)に書いています。2月から「鍼灸師続けられるのかな?」と焦りながら、SNSで毎日4時間位情報収集。今は「with コロナ(共に生きる)世界」になるだろうと考えています。この20年で新型のコロナウイルスの発生は3種類! covid-19が収束しても次が出てくる可能性があるからです。

鍼灸師を続ける理由は「おもしろくて楽しいから」。対面の仕事はリスクがありますが、死亡率60%のSARSとは違います。在宅ワークは今後AIに代わるか、賃金が安くなるか、専門性が必要でしょう。ならば「好きなこと」をしていた方が勝手に専門性が上がりそうです。2ちゃんねるやニコニコ動画を作ったひろゆきさんはそんな生き方をお勧めしています(彼も「睡眠第一」で他人とは思えません)。

今日のメイン本「売り上げを減らそう」。ランチタイムのみの営業で残業なし、誰でも働けるステーキ丼レストランの本です。料理好きなご主人の趣味のレシピが主力商品、ほぼこれだけ。「自分が好きな味」を作ったら「他の人も好きな味」だったんですね。今日の選書は「好きなことを仕事にしてる人」です。

covid-19は肺気腫患者で重症率が高く、伏臥位だと呼吸状態が改善されます。胸郭の動きが病態悪化に関係しています。入院患者はともかく、ハイリスク者の予防や後遺症のケアに鍼灸は有効でしょう。中府・孔最・合谷・淵腋・周栄・肺俞…。この経穴使えるかな、と考えておくのもいいでしょう(その前に、なぜ伏臥位か? も考えてくださいね)。



みなさん、こんにちは！ いよいよ新学期のスタートですね！  
新入生のみなさんご入学おめでとうございます^^  
2・3年生のみなさんも進級おめでとうございます！  
また1年いっしょに学園生活を楽しみましょう！

新年度、新たな気持ちでスタートを切れるよう、得意な書道で一筆！



めちゃくちゃ名言集をあさりましたが、これに決まり！笑

「不撓不屈」: 強い意志をもって、どんな苦労や困難にもくじけないこと。今、この現状に対して、不安やストレスを感じることがあるかと思いますが、乗り越えたい。きっと楽しい1年にしてみせましょう！

みなさん、体調管理はしっかりとしていきましょうね☆

不撓不屈

法





16期生 昼間部 山口涼太

国家試験を終え、無事卒業することができました。正直、国家試験は合格しないと思っていました。

約1カ月でしたが、周りの協力のおかげで合格できました。感謝です。後輩に伝えたいことは、1年かけてしつかり勉強し、準備してください。1日1日大事にして頑張ってください。応援してます！

私は柔道整復師学科から内部進学で入学しました。正直柔道整復師の免許を持っているので鍼灸はかんたんに取れるだろ

自分は何のために勉強しているのか。目標を見失いそうな時もありましたかいろんな人に助けられ、最後に書きました。

卒業して言えることは、勉強してもすぐ結果が出るわけではない。勉強していても渡される紙の数字を見て心折れるのが何度も。でも嫌な思い出はインパクトが強いだけで多くはどうでもいい。過ぎ去ったことにこだわらないようにしました。こうすると少しは気持ちが楽になれました。はじめから普通に勉強していたらこんな壁にぶつかることはありませんでしたが、諦めずに勉強することで国家資格を取ることができました。この経験がこの後の僕の人生にとって大きな支えになっていくと思います。東洋医療の先生方、友達には本当に恵まれた環境よかったです。社会人になってこれからもっと勉強していきますが、東洋で得た経験を活かして活躍していきます。

16期生 夜間部 高橋猛虎



# フジタ's キッチン

☆かんたん！生キャラメル☆



みなさま、どうもおはこんばんにちは。  
藤田です。いかがお過ごしでしょうか。

外出したりするのもとやかく言われる  
時勢になってまいりました…。

ただ嘆いていても、なにもはじめない  
いし、こんなときだからこそできること、  
今しかできないことを模索し、  
がんばらなきゃですね！

買い物に行かなくてもだいじょうぶな  
材料で、手軽に作れる生キャラメルを  
ご紹介していきます！

☆材料☆

- ・牛乳：300cc
- ・砂糖：60g
- ・バター or マーガリン：30g
- ・はちみつ：おおさじ1

今回は入れていませんが入れてもいい感じです

お気づきでしょうか…。

今回の行程はすこぶる短いです。  
しかも文字に起こすと更に短いです笑  
なんや言っても、百聞は一見にしかず。  
御覧ください。



1. 材料をすべて  
フライパンへ



2. 強火でとろみが  
出るまで加熱



3. とろみが出てきたら  
弱火にしてさらに加熱



4. いい感じになったら ※ 平面に流すので④のいい  
感じというのは流れ過ぎ  
ない程度の硬さだと  
思ってください



5. 冷やして、切って完成！



いや……すみません。  
かんたん、お手軽の極みでございます。笑  
ただ加熱には結構な時間を要しますので、  
まあ料理なのかと…笑  
あと、砂糖60gを見たときの衝撃つたらないで  
すね。笑

はい…こんなもんですがいかがでしょう。  
味はおいしいですので、ぜひお試しください。

話は変わのですが、先日母校(専門学校)の担任  
をしてくださっていた方が退職されるということで、  
同窓会をしてまいりました。このご時世ですが、  
数名集まってくれたり楽しい会になりました。  
↑別に幹事をしたわけではない。笑  
それだけなのですが…笑

先生とお話ししている中で、教員という仕事の尊さ  
を感じ、自分も先生のようなヒトになりたいと改  
めて実感できたすごくいい機会でした。これからも  
この仕事の尊さを忘れず、がんばっていこうと  
思います。

最後に一句

**若き日々 いざれそれらも 散りぬるを**

久しぶりに学生時代の気分で食事をしましたが、  
昔から今までいろいろ経験させていただいたことを  
還元していかないといけないと改めて思いました。重…笑

そんなこんなで今後とも藤田ならびにFoujita's  
Kitchenをどうぞよろしくお願ひ申し上げます。  
みなさまごきげんうるわしゅう。

5th Mar 2020

7



キャリアセンター主催で、  
卒業間近の3年生に社会人スキルである  
名刺交換や電話対応、鍼灸院での受付  
対応などを伝授しました!

慣れない敬語や対応に苦戦する姿も  
見られましたが、みんなで楽しみながら  
社会人スキルを習得することができました。  
4月からそれぞれの職場で今回の講座を活かし、  
活躍してくれることを願っています☆彡 がんばれ!卒業生!

キャリアセンター  
栗田 絵梨

# グラビジ通信

サナダ

## コーカサスふたたび 2



ジョージア→アルメニア国境越え



きょうはジョージアから国境を越えてアルメニアに向かう。ジョージアの首都トビリシを発つて国境を越え、アラベルジという町で途中下車し観光、その日のうちにアルメニアの首都エレバンまでいく約300kmの道のりだ。300kmといつても国境越えと途中下車の観光を含む移動は、時間的にも体力的にもけっこうハードとみた。しかし時間がないのでエレバン到着は必須だ。

移動手段は夜行列車という手もあったが、時間がかかることと、夜行列車はなんせ風景がほぼ見えないのでそれはそれでもったいなく、さらに途中下車も予定していたため、今回はマルシュルートカ（乗り合いバス、という名の乗り合いパン）を選択。ちなみに、出発してあつままで寝落ちてしまい、風景はほぼ見られなかつた（いつもっす）。



国スタンプが押された。

実は20歳にはじめて海外旅行に行ってから、アルメニアがちょうど50か国目になる。同じ国に何度もいくもんて時間はかかったが、訪問国は延べ115か国になる。数字はわかりやすいのでいちおう数えてはいるが、「旅行は量より質だ！」が信念なので、こんなものは通過点にすぎないぜ。



## アラベルジの世界遺産

アラベルジへはエレバン行きのマルシュを途中下車するだけなのだが、宿泊しない町の観光は重い荷物を背負ってまわることになるので、わりと面倒だ。それもあって、出発前にエレバンまで行ってしまおうかな…と頭をよぎったが、ここで行かないとも一生くることはないと考え、意を決してアラベルジで下車した。これが大正解だった。

アラベルジはソ連時代に銅鉱業で栄えた町なのだが、想像以上に山奥にあり、立地と寂れ具合がまるでむかしの東欧の映画に出てきそうな町だ。この町と周辺に2つの世界遺産がある。

アルメニアと聞いてなにかイメージできる人はなかなかいないと思うが、いろいろな国を旅行していると、実はちょいちょい名前を目にする。まずアルメニアは世界で最初にキリスト教を国教化した国として有名で、世界各地でアルメニア教会を目にすると、



そしてユダヤ人に匹敵するディアスポラ（離散）を経験した国で、アルメニアの人口が約300万人であるのに対し、国外には750万人のアルメニア人が居住しており、世界各地に居住区が存在する。有名なのはロスの居住区で、数十万のアルメニア人のコミュニティからなる。たいした産業もない国がそれなりにやっているのは、在外アルメニア人からの仕送りが大きと言われている。ディアスポラの原因は商活動であったリジエノサイドや迫害だったり、調べるとなかなか凄まじい歴史をもつ国だ。いまも隣国トルコやアゼルバイジャンとの国境は閉ざされたままである。



ハフパット修道院

そんなわけで、アラベルジの2つの世界遺産はどちらも修道院で、教会や修道院ばかりの観光にそろそろ飽きてきたころだったので、危うくバスするところだったが、建築自体もさることながら、ロケーションや雰囲気に心をうたれた。人もほとんどいない。

アラベルジから2つの世界遺産へは公共の交通機関もあるらしいが、かなり距離もあり時間もないため、最初に声をかけてきたオヤジのタクシーをチャーターすることにした。ちなみに値段は3000ドラム（＝約600円）といわれ耳を疑った。入国したばかりでわからなかったが、ずいぶんと物価の安い国だ（あとでオヤジに「やっぱ4000ドラムにしてくれ」と懇願されたのでOKしたがそれでも約800円）。

さて、オヤジに連れられて訪れた世界遺産は、同じアラベルジ市内にあるサナヒン修道院と、そこから約15km先にあるハフバット修道院だ。どちらも10世紀ごろに建てられており、玄武岩の重厚な雰囲気と、内部に生々しく残る信仰のあとが印象的で、とにかくどちらも寂しげで静かな静かな空間が心地いい。建物はこれまでみたことがないような作りで、これがアルメニア様式らしい。個人的にはこの2つの修道院はこれまでみた教会や修道院すべてのなかで一番だ。苦労してきた甲斐があったというのだ。

2つの世界遺産を巡り、オヤジと別れてマルシュでエレバンまで向かう手はずだったが、本当か嘘か知らぬが、エレバン行きのマルシュはもうないという。ここから約60km先のヴァナゾルという町までいけばエレバン行きのマルシュがあるといい、ヴァナゾル行きのマルシュももうない、おれのタクシーで行け、ということらしい（以上全部ロシア語）。値段は約1200円とのことだったので、もちろん連れてってもらった。

ヴァナゾルまで約2時間、エレバン行きの乗り合いタクシーまで探してもらって別れた。オヤジありがとう。エレバンまでは約120km約3時間の道のりで2000ドラム。400円くらい。安いなー。



エレバン

エレバンへは途中山越えがあり、十面雪景色になった。車中もえらく冷え込んできて、これがいけなかった。風邪をひいてしまい、薬局で買った薬がこれまた体にあわず意識がもうろうとしてしまった。1日半寝込んだのち、帰国のためなんとかたどり着いた東欧らしいすてきなデザインの空港で、次々と打ち上げられる花火を呆然と見つめながら2020年を迎えた。



サナヒン修道院



エレバン市内

みなさんこんにちは！

4月1日から鍼灸師学科の専任教員として入職しました児子美裕です。苗字はにごと読みます。東洋16期生の卒業生であります。卒業したてほやほやです！ 影が薄かった児子が輝いたのは去年の球技大会の気配切りの時くらいなので、知らない人だらけだと思います。

私は学生のころから教員に憧っていました。そして今は教員になるための学校 + 臨床経験を積むための鍼灸院+東洋、この3つを行き来しています！

現在ご縁をいただき大好きな母校で働かせてもらえることを本当に嬉しく思っています。今まで先生方から学んできたこと、そしてこれから経験していくことを、未熟ながらみなさんに伝えたいと考えています。私は1番みなさんと年が近いと思うので、同期みたいな感じで気軽に話しかけてもらえたなら嬉しいです！

しっかりと皆さんサポートができる教員になれるように頑張っていきます！  
これからよろしくお願いします！

### ■S P E C ■

生まれ → 平成11年1月12日

血液型 → 自他ともに認めるO型

出身 → 大阪府箕面市

好きな食べ物 → カレー・オムライス・TKG

嫌いな食べ物 → 野菜全般

好きな漫画 → ドラえもん（語れる人募集）

趣味 → ステイホーム

# 児子です 児子美裕です

東洋医療専門学校の学生のみなさま、はじめましてこんにちは。  
2020年4月1日より入職いたしました高木健之と申します。  
※初対面で名前（健之）を呼ばれたことがないのでぜひ解説してください。

#### 自己紹介

某スポーツクラブで13年程勤務しておりました。  
子どもからお年寄りまでの運動指導・スタッフ教育・施設運営  
など、言わばサラリーマンとして働いていました。  
サラリーマンだといろいろ縛りが多く、もっとパーソナルな  
指導や治療など細部までメンテナンスができるようになり  
たいと思い、地元香川県にあります四国医療専門学校の  
鍼灸師学科（夜間部）へ入学。そして卒業後、  
国家試験の合格発表前に入籍、就職せず大阪の明治  
東洋医学院専門学校教員養成学科へ入学という  
破天荒な鍼灸師人生がスタートしました。  
治療と勉強ができる環境を求め、神戸東洋医療学院の  
専任教員として3年間勤務しておりました。  
1年生のはり実技から3年生の国家試験対策まで  
オールラウンドに教育の現場を見てきました。  
鍼灸師なのにろくに治療せずどっぷり教育現場に  
ハマってしまった…。

今回、ご縁がありまして東洋医療専門学校で教員生活を  
はじめることができとてもワクワクしております。  
みなさまといつしょに成長でき、楽しくも厳しい  
学生生活をサポートできればと思っています。

昨今、日本含め世界中が大きな不安に包まれ  
みなさまもどうしたらいいかわからず苦しい日々を  
経験されたと思います。みなさまが今後、同じような  
思いを抱えて悩んでいる患者にどのように接し、  
どんなことができるのか…。  
この経験を忘れず、自身の成長につなげてほしいと  
感じております。  
これからよろしくお願ひします。

#### ■SPEC■

名 前 → 高木 健之  
出身地 → うどん県  
血液型 → A型  
趣 味 → トレーニング・御朱印巡り・カフェ巡り  
特 技 → 何も考えないで過ごす  
好きなスポーツ → サッカー・フットサル・スノーボード  
好きな食べ物 → カレー

# 高木です

# 高木健之です



みなさん、こんにちは。カレー曜日が週に3回ほしいと日々思っております、しのつかです。

この度の外出自粛要請を受け、みなさんはご自宅でいかがお過ごしでしょうか。インターネットで『家の過ごし方』と検索してみると、念入りにスキケアしたり、手の込んだ料理を作つてみたり、集中して好きなことをするなど『いつもの生活を少し豊かにする』方法や、ひたすら断捨離したり、ネットショッピングをしたり『ストレステロイドを溜めない』方法、『ひたすら動画を見る』方法が挙げられていました。

私はというと、料理に時間が費やせるようになったので、いろいろな料理に挑戦しています。

先日、よくお世話になつているネパール系のカレー屋さんが休業したと耳にし、一気にカレーの口になつてしまつたので、見た目可愛い&味おいしい“パラック”というカレーを作つてみました。

パラックとはヒンディー語でほうれん草という意味です。「ほうれん草カレー」は、パラックマタル(ほうれん草とグリーフピースのカレー)、アルパラック(ほうれん草とじやがいものカレー)、パラックパニール(ほうれん草とチーズのカレー)などさまざまな具材と組み合わせることができます。

今回は、カッテージチーズを使ったパラックパニールを作りました＼(^^\)/



**折角の機会なので、本格的な物を作りたいと思い、まずはそれっぽい格好を用意し、必要なスパイスの種類(今回使用したのはクミン・コリアンダー・ターメリック・カイエンペッパー)、野菜など材料を揃えます。主役となるほうれん草はブレンダーでペースト状にし、その他の材料は水分がとぶまでひたすらに炒める。**

この時点では、カレーの香りがする茶色い塊(カレールーに相当するものなのか?)。この茶色い塊をお湯で伸ばして、あとはほうれん草ペーストと生クリームを加え、煮立つたら器に盛つて、カッテージチーズをのせて完成☆彌

初めてスパイスからカレーを作つたので不安はありました、すごく美味でした。今回は比較的、難易度低めのカレーらしいので、今後、スパイスの種類を増やして、パラックパニール以外のカレーにも挑戦してみたいと思います。

注：本格的にカレーを作る際には、スパイスの香りと本気の格好に家族が驚いてしまうので、あらかじめ告知しておくことをおすすめします。



# ライフプランニング SMBC



2月25日に将来の人生設計やお金に関する問題などについての授業を受けました。私は将来どんなことをしたいか、将来はどのような職業をしたいか考えたことはありましたか、将来の夢を叶えるにはお金が必要で、どのように人生設計をたてるかによって夢を叶えられるかが変わってくることを学びました。何歳でどれだけの出費があるのか、何歳で何がしたいのか、将来の夢を叶えるには人生設計はとても大切だと思いました。また、お金に関する問題も学びとても勉強になりました。授業で学んだことをしっかりと活かし、これから的人生設計をたてていこうと思います。

夜間部 1年 今2年 岩切 彩花



もう  
多趣味

# 無趣味 万歳

Shiori Matsumoto

そうだキャンプいこう



こんにちは！ 新入生のみなさんご入学おめでとうございます!!  
新2・3年生のみなさんは進級おめでとうございます!!

最近無趣味が多趣味になってしまい、時間が足りてない松本です。

実は昨年のバリ旅行（前の回参照）から帰国後、新たにキャンプという趣味ができました。結婚後新生活がはじまり、インドア派の旦那さんがいきなりキャンプやると言いましたのがきっかけです。私は小さいころから家族でキャンプによく行っていたのですが、今回は一から道具（ギア）を揃えるところからスタート。

最近のキャンプギアはむちゃくちやオシャレで機能的でびっくりしました…。そして値段もピンキリ。迷わずハイスペックなものばかり買う旦那さんに恐怖を覚えました。

一番はじめに買ったのはすばり『イス』です！ 今回はその1つを紹介したいと思います！ 【Helinox Chair Two Home ヘリノックス

チエアツーホーム】というアウトドアチェアで、イスにしては高額すぎると最初は発狂しました（いくら使ってるかバレるので値段は載せません）。ヘリノックスは韓国の会社で、もともとはDACというテントなどの軽量アルミニウムのポールの会社から生まれたそうです。中でもヘリノックスのチエアはキャンプチエアの王道と言えるぐらい有名で、チエアの種類もさまざま、値段もさまざまです。ほかにもテーブルやコットなどアウトドアグッズをたくさん売り出しています。

今回購入したチエアツーホームは割と最近の商品で、このチエアはなんと、別売りのロッキングフットをつけるとロッキングチエアに変身します!!! いってまえの勢いでロッキングフットも購入。いざ組み立てみると、重さは使用時で1150g。めちゃ軽い。そして組み立てが楽!! 持ち運びは専用の袋に入れてこんな感じ↓



快適な座り心地と抜群の揺れ具合がたまりません…。ロッキングフットのメリットは揺れるだけではないんです！ 外で使用した際にイスの脚の部分が地面にめり込むというストレスも解消してくれます！

片づけるときにはサッと拭いたらきれいに！ そりやこんなもんばかり揃えていたらキャンプは楽しくなるわけですね。最低限ぐらいの道具を揃えて、次は近所の淀川河川敷へ！

ついに趣味が定まってしまった松本は、次回からしばらくキャンプネタを書いていきます。ちなみに今キャンプのアニメ「ゆるキャン△」が流行っていますが、見るとキャンプ行きたくなります。ぜひ見てみてください！  
(アマゾンプライムでも見られます。)

こんにちは児子です。先程ぶりです！

第1回目の内容を悩みぬいた結果、誰の興味も惹かない児子の干物生活を見せびらかすというものになってしまいました。

今、世の中は自粛自粛自粛で辛い時期ですね。そんな訳で、この記事が少しでもみなさんのおうち時間の参考になれば幸いです。では早速いきます！

この日はご飯・トイレ・お風呂以外でほぼ布団から足を出すことなく過ごしていました。そんな児子がしていたことは【布団にちょっとこびりついてる毛玉をむしり取る】です。これをしているだけで3時間は経ちます。



根気よく続けていればこんなにでかくなります！なんでもチリつもだなあと毎回思います。あとあまりにも絵面が酷いので最近産まれた姉の赤ちゃんをいつしょに乗せてみました！すごくかわいいです！

この毛玉取り意外とやりはじめる止まらなくて、布団のお手入れにもなり一石二鳥です！

こんな感じで家での過ごし方、好きなものの紹介、たまに外出した時のことなどなんでもありの記事にしていきたいと思います。内容が酷すぎて編集長に提出するのが怖いですが、これからぜひ読んでください！ありがとうございました！

# 新連載



**北の国から 春**

山口 隆平

# おにぎり

北海道民は普通のこととしてやり過ごしていても、道外の人間からすれば驚くような習慣がいくつかあります。「おにぎり温めますか？」という、あのフレーズ。聞いたことがありますか？

日本全国、コンビニエンスストアでお弁当を買うと、店員さんから「温めますか？」と聞かれます。しかし、コンビニエンスストアでおにぎりを買って、店員さんから「温めますか？」と聞かれることは、まずありません。ところが北海道では、どのコンビニでもほぼ100%聞かれるのです。

どの具材でも聞かれます。温めると海苔がしっとりして、歯にくっつきやすくなるので山口は基本「結構です」タイプです。

このフレーズを聞くと北海道に帰ってきたな～と感じます。

みなさんも北海道のコンビニへ行ったらせひ温かいおにぎりを食して下さい。





新連載

# ブラタカギ

BURATAKAGI

みなさん、こんにちは。

本来ならお花見・旅行・オリエンピック…。ワクワクする2020年度になるはずでしたがうまくいきませんね。神社仏閣・カフェ・食べ歩き・買い物などなど、やりたいことや行きたい場所がたくさんあるのに外出できず悶々と休日を過ごす高木です。こういう時は思い出にひたるしかない！

そして突然ですが、お気に入り【御朱印ベスト3】の発表です！御朱印歴5年の私が今まで参拝した神社仏閣の中で独断と偏見で勝手にランキングをつけたいと思います。

まずは 第3位！

**水堂須佐男神社** (すいどうすさのおじんじや)  
兵庫県尼崎市  
御祭神：スサノオノミコト（須佐之男命）

荒々しく強い力の持ち主でありながら、清々しくすべてを清めてくださる神として厄除けの神様。天皇陛下が皇位継承にともない、一世に一度だけおこなう皇室伝統の大がかりな神事、大嘗祭（だいじょうさい）のタイミングで偶然訪れた際いただけた記念の御朱印です。見開きで迫力満点！



続いて第2位

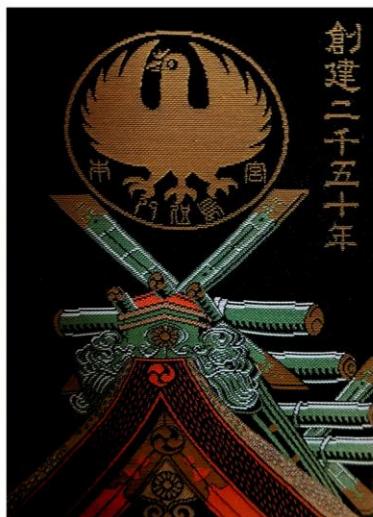
**熊野本宮大社**  
和歌山県田辺市  
御祭神：熊野三山

熊野本宮大社・熊野速玉大社・熊野那智大社に共通する「熊野十二所権現」と呼ばれる十二柱の神々  
※主祭神は 家津美御子大神（スサノオノミコト）

神武天皇が熊野に到着された時、神の使者である八咫烏が奈良まで道案内をしたというエピソードから、熊野三山に共通する「導きの神鳥」として信仰されるようになりました。日本サッカー協会のシンボルとしても有名ですね。御朱印帳もすばらしいです。

神武天皇が熊野に到着された時、神の使者である八咫烏が奈良まで道案内をしたというエピソードから、熊野三山に共通する

「導きの神鳥」として信仰されるようになりました。日本サッカー協会のシンボルとしても有名ですね。御朱印帳も素晴らしいです。



そして第1位！

**本能寺**  
京都市中央区

法華宗本門流の大本山。本能寺の変の舞台として有名ですね。織田信長ファフなら絶対行くべき場所です。あまり詳しくありませんが…。※ちなみにお寺用の御朱印帳は本能寺で買いました。



ということで勝手にランキング発表でしたが、興味持たれた方はぜひ足を運んでください。きっと何か得るものがあるはず！？

おススメの場所などありましたら教えてくださいね。

3月の末から花粉症で喉を弱している樋川です。  
みなさん、お元気ですか？

「いきいき教室」の詩吟教室もお年を召された方が多いという理由から、3月から現在までお休み中です。体操教室などは6月から再開することが会議で決まりましたが、声を出したりするのは満場一致で見送り～となつたようです。

こう長く吟友のみなさんと顔を合わせていないと、どうされているかなあ？と会いたくなっています。

「詩吟ちよいかじり教室」の4名の生徒さんにはYouTubeで詩吟を届けますね！なんて言いながら、花粉による喉のイガイガで4句が吟じられず、まだ作れおりません…。上新庄にいる詩吟の師匠からは「自粛継続で疲れ、吟じる気力もありません」と書かれた達筆なお手紙が送られてきました。センセエー。

こんな状況のなか、私に何ができるか？

と教本を開くと、草場佩川先生の  
「山行同志に示す」が私の背中を押してくれます。

路は羊腸に入りて石苔滑らかなり  
風は鞋底に従ひ雲を掃うて廻る  
山に登るは恰も書生の業に似たり  
一步歩高くして光景開く

詩の意味：山路は羊の腸のようにぐねぐねと曲がり、苔の生えた石は滑らかで、風は足元から雲を払い去って吹きめぐる。さて、山に登るのはちょうど書生の学問修行と同じで、一步高い所に登るにつれて、新しい視界が開けてくる。

学問修行は苦行に満ちていると捉える詩が多い中（朱熹の「偶成」や陶淵明の「勸学」のような）、佩川先生は、そこをさらに一步出て学問をすればするほど視野が開け、より高度な世界に入ることができるのだ！という明るい希望を与えてくれます。こんな時こそ、考えて考えてできることを！もっと新しく思いもよらない詩吟の道が開けるかも？！

**G I N D O**  
MASA HAYASHI

# 中国見聞

孫杰

馬頭

女性のパンツ？

格好いいね

# コロナ対策の千姿百態

見えるか

2020年春。コロナウイルスは全世界に蔓延し、国境閉鎖・都市閉鎖・工場閉鎖……。前例のない見えない敵との戦いとなつた。マスクは一番の需要品となつたが、マスクになれない人々もあつて、彼らは何をつけるか、友人から送ってきたいろんな姿の写真はとてもユニークでおもしろかつた。

本マスク？

なにかのショウガをやる人？ 息ができるか



紙コープに見えるけど



仮面



邪魔にならないかな  
距離感置きにはいいかも

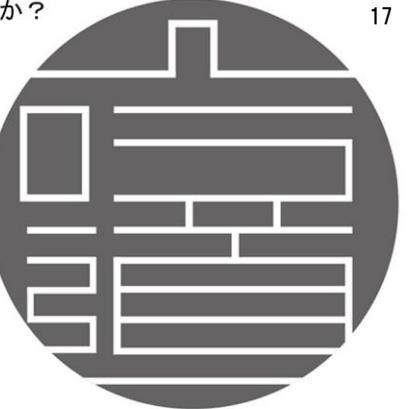


水のボトル？あたまは出れるか



見えるか

見えるか



# 外出自肃期間ノスゴシカタ

ふじわら



自肃期間中の過ごし方?  
ずっとテレビ。ひたすらテレビです。  
再放送番組万歳!!  
一人暮らしの藤原には孤独の期間…  
zoom飲み会が唯一の楽しみだった藤原でした!



自肃中は基本ケータイゲーム(ドッカンバトル)と  
コイン磨き

コイン磨き必要な物

- ・古銭(今回は大正時代の十銭)
  - ・クエン酸水・ピーカール(金属磨き)
- 古銭を3分ほどクエン酸水につけて  
後はひたすらピーカールで磨き上げる。  
決して価値は上がりません。



たかぎ



朝起きて掃除してアマゾンプライム観て  
ご飯食べて寝て、また起きて掃除して  
アマゾンプライム観てご飯食べて寝て…  
5年間段ボールに眠ったままの  
マンガを救出できた!



創造力があればいろいろなものが作れます、後藤の創造力はたかがしれていますので、家・牧場が精いっぱいです。今までやっていますが、ほぼルーティーンでなにも創造できません。もしプレイしている人がいたらこんなもんも作れますよ、など情報を教えてください。

ネットで情報がゲットしても難しくてわからないのでよろしくお願いします。

コロナが流行する前に戻ってスポーツなど楽しめる日が来てもほしいものですね。

みなさんどのように過ごしていたでしょうか。  
後藤はテレワークで在宅勤務をしていました。

また、休暇中は自宅に籠り、ゲームをしていました。

最近あまりゲームをしていなかったのですが、YouTubeでお笑い芸人のよゐこがやっているゲームが気になり、購入してやってみました。そのゲームは「マイクラフト」です。よゐこの2人は任天堂ースイッチでプレイしていましたが、任天堂ースイッチめっちゃ値上がりしますやん、転売ヤーが2倍、3倍で売っていますやん(><)とてもじゃないが買えません。

そこで調べていくと任天堂2DSでもマイクラフトありました。2DS版を購入し、プレイしました。めっちゃおもしろい!とはまってしまいました。仕事・食事・入浴・睡眠以外はずっとマイクラフトしてました。マイクラフトは木材・石材・食材などのさまざまな材料を調達し、家・農場・牧場などを作って生活していくゲームです。

创造力があればいろいろなものが作れます、後藤の創造力はたかがしれていますので、家・牧場が精いっぱいです。今までやっていますが、ほぼルーティーンでなにも創造できません。もしプレイしている人がいたらこんなもんも作れますよ、など情報を教えてください。

ネットで情報がゲットしても難しくてわからないのでよろしくお願いします。

コロナが流行する前に戻ってスポーツなど楽しめる日が来てもほしいものですね。

にこ こんにちは児子です。

新型コロナウイルスの影響で皆さんも自粛を極めに極めていたことかと思います。児子はこの自粛生活で今まで触れ合ってこなかった料理(ほぼスイーツ)に励んでみました! 今回はその写真を晒したいと思います。

サークルアンドギー



餃子の皮でブルコギピザ

話題のタルゴナコーヒー



パンペライ膨らんだクッキー

最高傑作のクマフイン



どうですか!この微妙なクオリティ! 一応味は全部おいしかったです。  
これからは見た目と味のよさを両立させたいと思います。以上児子でした。

ふじた ~明るいヲタクのSTAY HOME~

どうもみなさまおはこんばんにちは、藤田です。

この自粛期間、すこぶるヲタクの挙った期間でございましたので、期間中作成いたしましたプラモデルをご覧いただけたらと思います。

まずは、バンダイ社製SDガンダムCSシリーズ“フリーダムガンダム”です。通常、8頭身くらいのガンダムをデフォルメしてお手頃な価格帯、小さ目なサイズ感で作られているこのシリーズですが、技術の進歩、バンダイ様の企業努力によって飛躍的に可動が上昇し1/144シリーズなどなんら遜色ないほどの可動になっております。

次にご紹介するのが、バンダイ社製アニメ「グラドリアーク」です。なにがすごいってこのアニメマニア、スーパーなどで売られている食玩【お菓子のおまけ】なんです! 価格も400円とお菓子としてみれば少々高いですが、プラモデルとしてみれば破格です。バンダイの社員さんはちゃんとお給料もっているのでしょうか…

それにこれおまけとは言えないくらい、完璧にプラモデルなんです。フォルムもさることながら、可動が素晴らしい。←解剖の運動なんかを勉強するのにちょうどいいのでは…ww

どちらも写真では伝わりきらない部分もござりますので、店頭で見かけた際はぜひ一度購入をご検討くださいまし。男性陣でこれを買って後悔することはまずないはずです。はい、バンダイの『イヌ』です。ww  
それはさておきこんな感じの自粛生活でしたと。めでたしめでたし。



そん ベランダ菜園をはじめました

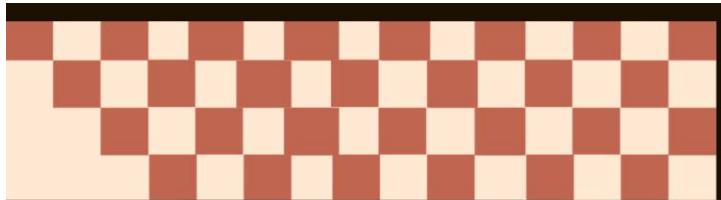
宮古島旅行に行ったとき、今まで見たことがないつやつや、大きなゴーヤに魅了されました。コロナ感染予防自粛期間、同じ品種のゴーヤ苗を購入し、ベランダで植えました。いままで私の身長より高く、花も咲きました。



同時に中国のパクチー香菜も栽培し、どちらもすぐ育っています。香菜はそろそろ食べられますが、ゴーヤはまだ実っていないですが、大きなゴーヤを待っています。

さなだ

自身と子どもの運動不足解消のため、毎日マスクをつけてジョギングしてました。今も走っています。体重は減りません。



**まつもと** 自肃期間中は自炊をしつつ地球を守ってました  
井一かくの自肃期間中、家で過ごす時間が増え

せっかくの自撮期間中、家で過ごす時間が増えたのですが、まずはちゃんと自炊しようと作り置きのおかずをたくさん作りました。いつもは飲みに行くから帰ってからの時間がないので炒め物ばかりでしたが…これを期に久々にいろんな料理をしてみました!

一部ですが紹介します



豚ヒレ肉のローストポーク  
蓮根のきんぴら  
椎茸の佃煮  
玉ねぎの漬物みたいなやつ



## しとうとナスの煮浸し

こんな感じで作り置きおかずを作つておくと、なんと食事の準備が逆にラクになりました!!!!!!(全然映えてない)2年以上封印していた米を解禁しご飯がすすみすぎてめっちゃ太りました

他にもひじきをいたり煮豚やらスベアリペアやら大根煮いたり茶色いもんばっかり作ってました。でもやっぱり一番おいしくいのつけ麺ついて昭和上手に焼いたトーストアフターナンバー

でもやっぱり一番おいしいのはマヨネーズで壁つくって、  
そんなおかずとビールを片手にもう1つ、自肃期間中は  
味を楽しむペリコーリングが、今となっては寂しいも



エイリアンとか)が地球を襲ってくるんですが、それ  
爆撃したりで倒していくゲームです笑←おもろくな  
さそう 知ってる人いたらめちゃくちゃ嬉しい ほん  
でこれがまた難しいんですね…

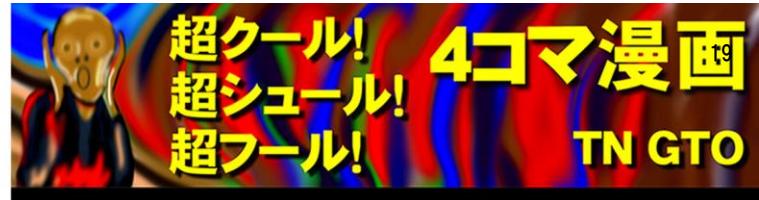
アリとか蜘蛛とか最強に気持ち悪いのですが、倒す快感と逃げ切る達成感でめちゃくちゃストレス発散になります～。気になった人はYouTubeでゲーム実況見てください笑きっとやりたくなるはず

実況見てたといふ失礼なやり方になるは  
夜中まで毎日ゲームしすぎて眼精疲労で  
キューピーコーワアイ買いました。  
こんな感じでちゃんとステイホームして  
「お仕事」してます。手帳も机も机



## しのつか

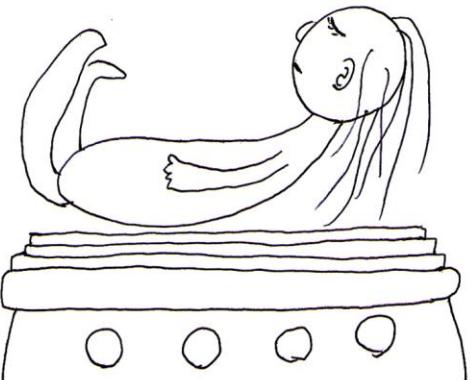
遠方にいる家族や数年会っていない友人と久しぶりに連絡を取り合ったり、自粛期間中は普段以上に多くの人の繋がりがもてました^~^



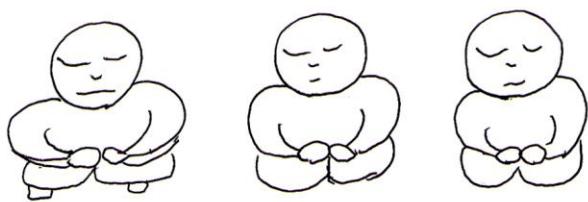
## ヤクシンヤクシンダイヤクシン



ここにいけにえをささげます



どうか怒りを沈め  
あまくをあがへくたゞ100





# 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。