

私たちの創作と表現

第二回

喜茂別短歌会

俳句とともに「きもべつ」の文芸」を毎号彩る短歌の世界も、人々の心の豊かさを感じさせてくれます。

喜茂別短歌会の栄花豊さんのお許しを得て、5月25日の短歌会におじゃましました。毎月の開催ですが、今回は4人の方が出席されました。

選歌は、スズラン俳句会の選句とは少し異なる進め方です。会員の皆さんから数首ずつ寄せられた歌がランダムに列記された一覧をもとに、順番に一人3首ずつ詠み、その都度評価と校正を加えます。作者の心を深く推し想い、自分の心も其処に重ねながら、その歌がより確かな表現になるよう、その場で手を入れるところまで踏み込みます。語順を変えたり、言葉を変えてみた

り、削つてみたり、文字を変えたり、詠んだ人の心を大切にしながらも、率直な意見が飛び交います。詠んだ歌の情景から連想した自分の体験を話して歌への共感が深まったり、異なる校正案が出て議論になったりもします。三十二文字に凝縮された心の世界が、合評の過程で様々な体験と生活観に彩られ、それぞれの感性の違いが繋がることによって豊かな幅となり、歌の背景が無限に広がっていくような印象が生れます。歌そのものは独りの創作表現であっても、選歌の過程で多くの人の心を様々な光景で満たす大きな世界に変わっていく様子が、とてもリアルに感じられました。



喜茂別短歌会の例会の様子

この日の合評の中で、「常世」という言葉で作者はど

んな世界を表現しようとしているのか、様々な意見が交わられました。辞書の意味を超えて表現しようとしている作者の心を詠むのが「選歌」なのかもしれない、と少しわかりかけてきたときに、次の取材のため途中で退座せざるを得なかったのが、とても残念でした。

■連絡先：栄花豊
TEL 333-2713

きもべつの文芸

◆スズラン俳句会◆

新樹蔭語り部ひとり又ふたり
白木蓮敷きてかぐはし登山道
雨あがり新樹に真珠ちりばめて
夕空に新樹の色のそよぎけり
古里に在りて残れる百千鳥
画布抜けし新樹の中の山の宿
早ばやと新樹の光り眼にやさし
蝦夷富士の白雪映る新樹かな
山背風農夫腕組み思案顔
雲一つある方がいい夏の空
山背風ダムの水面はビブラート
風のこゑ雀のこゑや新樹光

◆喜茂別短歌会◆

| | | |
|-----------------|-------|----|
| 麦わらの帽子をたたく初夏時雨 | 飯田 | 北州 |
| 安堵して古葉に卵産むならむ | 佐藤百合子 | |
| 新緑の樹々の萌え立つ蝦夷富士の | 向 | 三郎 |
| 人知れず下積み草も小花咲く | 半崎 | 浩石 |
| 桜桃の花今咲き初めて風夕暮れの | 反保 | 希美 |
| 庭にたたずみ古里しのぶ | | |

健康通信

介護予防も血管から

きつかけに認知の症状が出るようになったなど様々です。

- 1 病気が重くなり日常生活に支障をきたすことが多くなった
- 2 骨折などのけがをした
- 3 年齢を重ねるうちに身体や記憶の力が自然と落ちてきた
- 4 入院やストレスなどを

介護保険のサービスを利用するようになるきっかけとしては、

病気の中では、高血圧や糖尿病、高脂血症などのコントロールが悪く、血管を傷め脳梗塞や脳血管性認知症、慢性腎不全などになり、日常生活に介助が必要になっていくことが目立ちます。

これらの病気は長年の間に血管が傷んでくるので、適切な対応により、予防や進行を抑えることが



保健師からのメッセージ

おやつ時間はとても楽しみですが、過剰な糖分、脂肪分の摂取になるような食べ方(ドカ食いやダラダラ食い)は、「心」は満足しますが、「体」にとっては都合の悪い話。ほどほどに「心」が大切です。お菓子は買い置きせずに食べる時に買う、スナック菓子より果物に、コーヒーは微糖か無糖にと少し工夫してみたいかがでしょう。

菊田有美 保健師

ストレス発散で食べすぎると、体にストレスがたまりますよ!

厚生クリニック 桂院長の



ちょっと耳寄りな話

第4話

前回お約束したので、BMIについてお話ししましょう。BMIって、なんか難しそうな印象があるかもしれませんが、体重計とさほど変わらない指標の一種なんです。身長と体重で計算してBMIの値を出します(※)が、身長は大人になったらほぼ一定ですから、結局体重の変化でBMIの値が変わることになります。体重計と違うのは、その人が太り気味かどうか、肥満の度合いがわかるモノサシになる、ということなんです。

とは言っても、BMIの値が肥満を示したからといって、必ずしもその人が高血圧や高血糖、高コレステロールであるとか、病気の兆候を示している、ということではないのです。そうではなくて、体重計やBMIの値が肥満傾向を示す、つまりどんどん太っていく、肥満の度合いを強める“変化”の状態にあるときは、血液検査をするまでもなく、高血圧や高血糖、高コレステロールなど、血液の状態が悪化している可能性が高いということなのです。特に、もともと高血圧や高血糖、高コレステロールの人が肥満傾向を強めているときは、要注意です。BMIの話は、次回もう少し続けましょうか。

※BMI値= 体重[kg] ÷ (身長[m] × 身長[m])
BMI値は、22が標準とされています。

健康づくり係よりお知らせ 健康づくり相談室 (健康相談と栄養ミニ講話)

医師には開きにくいことや、日々の生活、自分や家族の健康など、どんな相談にも応じます。また、栄養の話聞くこともできます。開催時間内は自由に出入りしてかまいませんので、お気軽にご利用ください。

平成21年 7月15日(水)
10:00~ 双葉克雪センター
13:00~ 鈴川集落センター
平成21年 7月23日(木)
10:00~ 喜茂別厚生クリニック