

「ウンコ漢字ドリル」にあやかって



昨年、「ウンコ漢字ドリル」が、思わぬ反響を呼んだ。活字離れが危ぶまれている中、ユニークな「ドリル」が作られたものである。ところが、意外にも、小学生を持つ親の間で、「漢字」の復習へのきっかけにもなっているのか、この「漢字ドリル」がけっこう読まれているという。

「朝日新聞」の天声人語(8/14付)の中で、芭蕉の俳句を引用した一行に目が留まった。…閑さや岩にしみ入る蝉の声。そう、静かさや…ではない。また、ひらがな書きで、しずかさや…と書いたら、芭蕉の世界観は伝わらない。あらためて、活字の持つ微妙なニュアンスを大事にしたいものである。

たとえば、「今年、六〇才になった」と、エッセイで、才…と書く人が今でも大勢いる。

年少の子のとしを表す場合に、「当て字」として、15才…などと使われて来た経緯があるが、本来、才は才能・才覚のさいであって、年…の略字ではない。千歳飴…と読ませるが、千才飴…とは読まない。二十歳と…読ませるが、二十才…と書くのは正しくはない。きちんと15歳…と書きたい。また、たとえば、妹と同じ年齢である…。もう、この歳だから…。年齢の衰えには勝てない…など、芭蕉ではないが、漢字にルビを振って使い分けると、書き手側の伝えたい意が、よりはっきりするものである。年…は、平成三十年、昨年などと、年号・年月日などに使い分けするのが一般的である。

エッセイ&自分史講師 T

トレーナーからの健康アドバイス

～からだ柔らかいですか？～

よく「からだが硬い」などと表現しますが、これは筋肉が硬くなり、関節の動く範囲が狭くなることを意味しています。柔軟性が低下すると、日常生活の動作をスムーズにできなくなったり、運動中にケガをしやすくなります。

そこで、からだを柔らかくするために、ストレッチが有効です。ストレッチは反動を使う方法と反動を使わずに行う方法に大別されます。現在広く普及しているストレッチは、反動を使わない方法です。この方法のストレッチは、柔軟性の獲得以外にも、リラクゼーションの方法としても優れています。

ストレッチの間は息を止めないようにしましょう。息を止めると、血圧が上昇するだけでなく、筋肉もよく伸ばすことができません。息は、ゆっくり小さく吐き続けます。どうしても息を止めてしまう方は、会話をしながらストレッチするのも有効です。

ストレッチの時間は30秒～1分間くらいが理想ですが、最初は15秒くらいでもかまいません。ゆっくりじわーっと伸ばし、痛いか痛くない程度で止めましょう。

毎日行っていると徐々にですが効果はあらわれてきます。一番大切なのは、継続することです。





平成30年3月開催講座予定（2月1日から受付開始）



講座名	日 程
着付け教室	3月1日・15日（木） 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分、午後6時～7時30分（3部制）
発酵教室	3月2日（金） 午前10時30分～午後12時30分、午後1時30分～3時30分（2部制）
体に優しい健康料理教室	3月4日（日） 午後1時～4時
元気のでるパソコン教室	3月7日・14日・21日・28日（水） 午後2時～4時 （全4回）
手ごねでふっくらパン教室	3月9日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	3月10日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
やさしい日常英会話	3月10日・24日（土） 午後2時～4時 （全2回）
今からはじまるイタリアン	3月11日（日） 午前10時～午後12時30分
就労支援パソコン教室	3月11日・18日（日） 午後6時30分～8時30分
就労支援講座	3月16日（金） 午後6時～8時
ライフプラン講座	3月17日（土） 午後2時～4時
日本料理教室	3月17日（土） 午前11時～午後2時
手軽でおいしい中国料理	3月21日（水） 午前10時30分～午後12時30分、午後1時30分～3時30分（2部制）
国家資格取得講座	3月29日～5月10日（木） 行 政 午後7時～7時40分 （3/22 事前説明会） マンション管理士 午後7時50分～8時30分 宅 建 午後8時40分～9時20分

申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各会館に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

2月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。

- ・着付け教室 2/1・2/15（木）
- ・体に優しい健康料理教室 2/4（日）
- ・楽しく鍛えてロコモ予防講座 2/5（月）
- ・元気のでるパソコン教室 2/7・2/14・2/21・2/28（水）
- ・国家資格取得講座 2/8～3/15（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 2/9（金）
- ・知って役立つ労働法 2/9（金）
- ・春闘期の情勢講座 2/9・2/16・2/23（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 2/10（土）
- ・やさしい日常英会話 2/10・2/24（土）
- ・就労支援パソコン教室 2/11・2/18（日）
- ・元気はつつ生活講座（ケアフーズを知ろう）2/13（火）
- ・今からはじまるイタリアン 2/18（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 2/21（水）
- ・日本料理教室 2/24（土）





最近追加された本です。

図 書 名	著 者 名
三屋清左衛門残日録	藤沢 周平 著
若年性アルツハイマーの母と生きる	岩佐 まり 著
娘になった妻、のぶ代へ	砂川 啓介 著
家紋を探る	森本 景一 著
絵でみる江戸の人物事典	善養寺 ススム 絵・文
日本史の授業	金谷 俊一郎 著
アドラー心理学7つの知恵	岩井 俊憲 著
アドラーの教え	岩井 俊憲 著
老いへの「ケジメ」	斎藤 茂太 著
おひとりさまの老後	上野 千鶴子 著
ママのイライラ言葉言い換え辞典	江藤 真規 著
とらわれない生き方	ヤマザキ マリ 著
ココロとカラダ元気のしくみ	おのころ 心平 著

こううんりゅうすい

～ 行雲流水～ 今日の禅語

時には流れにまかせる。

一生懸命に頑張っても、自分では解決できない問題が起きるときがあります。
そんなときは、焦らずに流れに身をまかせましょう。



★労働相談★

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？
勤労福祉会館では、労働相談を随時お受け致しております。
相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。(来所相談・予約制)
その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。



編集発行：練馬区立勤労福祉会館

〒178-0063 練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

ホームページ <http://www.nerima-kinrou.com>

指定管理者：NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構



勤労福祉会館 館だより

平成30年2月・3月号
(1/20発行)

開館時間：午前9時～午後10時
休館日：12月29日～1月3日
(館内清掃のため臨時休館することがございます)



臨時休館日のご案内

3月26日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



～漢詩を作り鑑賞する『錦江会』～



こんにちは。新しい春の到来です。

さて、ハルと読む字は他にもあります。張、榛、貼、穀(出典荘子など)、曠(出典孫氏など)です。私達錦江会は漢詩の同好者が集まり、鑑賞、実作、添削し自由に意見を述べ合う会です。例会は月1回で、今年八年目、桃栗柿の柿の実のように円熟しております。

漢字は中国で牛骨や亀甲に刻まれた絵が文字の始まりです。漢字を民族の表現手段に導入したものには、かな、ハングル、女真文字、ベトナム文字、契丹文字、西夏文字等があります。また、日本独自の和製漢字もあり、漢詩を作る上で押韻の規則と同様、「和臭」を慎むことが期待されます。ともあれ漢字は、中国と関係深い国々の文化の一つといえます。

錦江会では今まで中国、日本、ベトナムの漢詩を鑑賞しました。——大友皇子、文武天皇、菅原道真、武田信玄、上杉謙信、釈龍沢、足利義昭、新井白石、幕末の三舟(勝海舟、山岡鉄舟、高橋泥舟)、菅茶山、頼山陽、摩島松南、頼鴨崖、吉田松陰、安積良斎、黒沢勝算、西郷隆盛、大久保利通、木戸孝允、三島中洲、伊藤博文、夏目漱石、森鷗外、大正天皇、土屋竹雨、等。さらに、南宋周弼の三体詩の翻訳文を通して詩の理(実接、虚接等の技法)の効果を杜牧、許渾、李商隠に学びました。

会員にはヨガ教授、詩吟教授、書道教授がいらっしゃり、折々活動の紹介があります。筆者は昭和57～59年、区内で緑化協力委員で公園緑地課や区民の方々と牧野庭園の観察や保護樹林のチェックに歩きました。その時の経験が私の詩作りの背景かもしれません。

漢詩を読(詠)む、とは、遥かな時空に跨^{またが}って駆けるのと同じです。作詩作法に従って想像の翼を拡げてみれば、漢詩の世界には誇張あり、人間味あり。この世界の醍醐味を味わえる域に達するまでの学びの道のりは、たいへん楽しいです。

