

# 青山サロン みんなで俳句をつくりましょう！

短歌・川柳・詩も OK

ハイクだより NO.8

2023年9月20日



夏井いつき先生のことばから

俳句を知ると人生が変わる！

## 俳句こそ人生だ！

- 俳句で脳トレ！老けない脳に。
- 俳句で人生が楽しくなる！  
頭もよくなる！
- 俳句で脳が若返る！  
認知症も防げる！



## 俳句は認知症予防になる？

「俳句を詠むと、脳の〈司令塔〉と呼ばれる前頭前野が刺激され、強く活性化することが松山市の研究グループの実験で分かった」朝日新聞 2007年6月9日

認知症の予防や改善などに効果があると言われる「脳トレ」(計算問題や単語クイズなど)をやっている時よりも、俳句を読んでいる時の方が、「脳の血流量がました」というデータが出ました。プロの俳人も初心者も全く変わりなく脳の血流量が盛んになったというのですから、俳句を作り始めたその日から、経験に関わりなく脳が活性化されるということです。

◆次のページ俳句・短歌・川柳を新聞や雑誌などから紹介します。俳人や歌人以外は苗字のみです。

俳句のしくみ

- ① 五七五の十七音
- ② 季語が入る(季節を表す魔法の言葉。)
- ③ 切れ字がある(や かな けり)

短歌のしくみ

- ① 五七五七七の三十一音
- ② 季語はいらない。

川柳のしくみ

- ① 五七五の十七音
- ② 季語はいらない。

- ◆ あいづちも介護の一つ柿の花……長峰
- ◆ 蝸牛天へ天へとこのぼりゆく……今別府
- ◆ 越して来て先ず風鈴を吊りにけり……松山
- ◆ 鷺遊ぶ植田に晴れ間戻るかな……黒木
- ◆ 引き出しに海に焦がれるサングラス……菊田
- ◆ 浴衣のポーズ変えては姿見に……眞方
- ◆ 栄養の有無はともあれ胡瓜漬……甲斐
- ◆ ただ今の声まつすべに冷蔵庫……西川
- ◆ ブッキー一包丁当たりの良い半夏……青山
- ◆ 原爆忌鎮魂祈る列長し……岸本
- ◆ ポケットに肥後守ある夏休み……白方
- ◆ 犬吠えて午睡破りの宅配便……成田
- ◆ 涼風や開け放たるる里の家……高橋
- ◆ 爪の泥爪で落として田植終ふ……寺尾
- ◆ 田の水の加減見廻る小暑かな……黒木
- ◆ 山や田に風を広げて梅雨明け……市来
- ◆ 息止めて線香花火の弾ける火……森藤
- ◆ 泥に染む猛者の白衣や御田祭……小川
- ◆ お捻りも飛ぶ早苗饗さなぶりの余興かな……眞方
- ◆ 原爆忌「はだしのゲン」を読み返す……福原

- 遠い目で何かを思い黙り込む
- 母の世界に私はいるか……中山
- 二か月誰にも会えずに逝きし父
- 孫のピアノに送られて行く……谷口
- 痛むたび関節の名を覚えゆく
- 覚えて治るわけではないが……青山
- 非正規の雇用が減れば日本の
- 子どもの数は増えると思はず……津田
- 九十の姉は弟の冤罪晴らさんと
- 身を挺し半世紀過ぐ……斎藤
- 子供らと時々行った焼肉屋
- 今は私が通うデイケア……橋本
- うっかりが増えてきたまず田覚えたら
- 西暦、月日、曜日唱える……河合
- 生来の不器用な手で「エ」して
- 気持ちと真逆のスタンプ送る……小林
- たまごまた、たまごまたつて回文のような
- 値上げのニュース流るる……河野
- 歌謡曲ききつつ思う角砂糖入れて
- 飲みにし若き日のコーヒー……千田
- 我が血にはネアンデルタール人の血も
- 混じり人類太古は平和な時代……浅井
- 好きな時好きな仲間と好きに飲む
- 居酒屋というオアシスがある……福島

- ★ 第6波怖くてマスクはずせない……本間
- ★ 司令部はシエルター民は地に伏せよ……成田
- ★ 雑草という草はないドラマ見る……西村
- ★ 元気です毎日病院通ってます……谷口
- ★ 情報過多悩んで決めた馴染み店……平手
- ★ 猛暑日は忬度できぬ電気代……出水
- ★ こわいことマイナで届く赤い紙……松吉
- ★ 選択肢残してほしい保険証……尾崎
- ★ 聞くだけのことだけらしい聞く力……日高
- ★ 第九波山頂見えぬコナ山……小松
- ★ 暑いより熱い言葉をさがしてる……中山
- ★ 免許返納お金も暇も余りだす……馬場
- ★ 病名が一つ消えては二つ増え……大田原
- ★ クルマにキズ付けて金取る特殊詐欺……太田
- ★ 子育ての逆をやつてる孫育て……内田
- ★ 期限切ればかり集めてヤミ鍋に……小松
- ★ 生活苦年金以外みな上がる……荻野
- ★ 猛暑来て思い知るなり温暖化……角田
- ★ 筋トレでフレイル予防孫のため……佐藤
- ★ 認知症それでも母は俺の母……徳田
- ★ 汚染水にアルプスの名は似合わない……小室
- ★ 保険証故障しらすの紙がよい……岡本
- ★ 雑草が我もわれもと背伸びする
- ★ 軍事費を倍増次は徴兵制……佐々木
- ★ 沖縄の基地増強で戦火呼ぶ……稲田

# 青山の作品コーナーその⑦

※令和5年、すく秋といつのにこの長雨。誰に当たればいいか。畑の草刈り、3回も余分に刈った。それでも成長が早い。老いる方はゆつくりで頼むと願つところ。BS放送で、大雨になり国が水没して農業が出来ずに食糧危機に陥り、悲惨だった。我慢・辛抱・節約・忍耐は昔の言葉。都会の三面記事、道徳心がない。田舎って本当にいいですね。資源のない日本、堅実に努力よみがえる。8/8 **川崎 年治**

◆雨の合間ワシワシミンミン忙しい

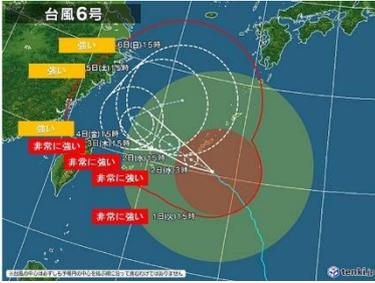


←台風 6 号

◆庭の手入れ  
長雨続き  
手が出ない

◆忘れてた

台風銀座  
形変える



◆庭の樹木緑を変えて油絵か

◆厳しい残暑つくつく法師もう鳴いた



◆水すまし田んぼの水面スイスイと  
※近況で一句 **緑山 末吉**



◆野良仕事気はあせれどもぼつぼつと  
◆くわ持つ手しわにしみたる土の色  
◆年取りて一日短く夜は長い  
◆曇り雲今一時の梅雨の月

◆病院へ一番乗りで行きつけり

われもこう  
帰りはなんと一時過ぎなり

◆吾亦紅野のわき道に

咲きつけり

行きかう人に

安らぎあたゆ

◆ぶどう食べ

早秋の味

しゅうまつ

◆尾鈴山古墳の里を見守りて

昔も今もただただ静かに

◆ありがと足手まといの

じいじは息子と嫁の

やさしさを身につむ

◆猪の

親子に遭遇

夜の道



※近況で一句

青山 三休

◆朝ん間のセミん鳴き声やかましい

◆暑い日に畔ん草刈りよだきいね

◆わが孫と

トランプ遊び

勝ちダメ



あおそら  
青奏空

◆パパが来た走って出たら

じじの気のせい

好々猫

◆汗だくに脳天つらぬくかき氷

※徒然に

山崎 静子

◆思い出はほる苦きもの返らぬもの

◆人生は自分との耐えざる戦いだ

◆花園に蟻たわむれて昼下がり

◆亡き父母の事を思えば胸痛み

◆どんな困難も子が癒してくれるる

は宝だ

◆噛み合わず親子の話孫はなお

◆ドスドスと

孫の足音力強く

◆温泉へ

友と集いて

楽し一日

◆何を問う

朝のしじまの

ホトトギス

◆夏バテの憂き身体をヨツコラシヨ

◆久々に親子揃って寿司つまむ



◆咳をする

孫の痛みは

我が痛み

※近況で一句

恣弘

◆コロナ過でビールも苦し喉赤い

◆遠来を宮崎牛でおもてなし

◆久々の大型スクリーン何じゃこら

◆サルコペニア(筋肉減

少)フレイル(虚弱)防ぐ

体操で!

◆四年ぶり笑顔交わして

あんだだれ?

◆敬老会歯が毛がぬけた

しょうがない



◆懐かしい

思い出写真

みんな若!



お知らせ

連載「渥美清と俳句」は、今回はお休みです。

※好物の一つでした

宏阿秋豊

◆八月や

黄泉よみからメール

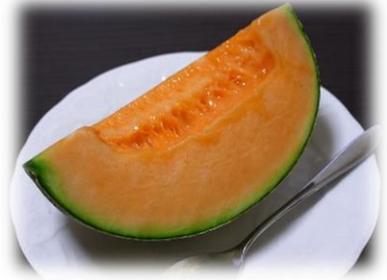
メロン持て来こ

※初盆〜一年が

経ちました

◆名残り顔

白提灯 真昼夏



※セミの鳴き声でいっそう暑く感

じるが〜

緑山 末吉

◆嵐去りセミの合唱汗が出る

※昭和四十年代くらいまでを思い

出し、腰の痛さもなつかしがよ〜

◆腰かがめ

草取り稲刈り

懐かしい

◆野の草や

踏まれて強し

花が咲く



※高所恐怖症で一回

もわたりきったこと

がない。くそたれじ

や〜

◆覚悟して

一足踏み出す

綾の橋



◆切り株のひこばえに見る底力

※一人の時に心の中で思うこと

◆妻を見て苦勞かけたと手を合わせ

※昔は、かごを背負い、鎌を手に、鍬を

担ぎ、あぜ道を行くばあちゃんをおぼ

るげに思い出す。

◆野良帰り

かりかご背負い

とぼとぼと

夕焼雲を見ながら

帰る



◆早朝の散歩行く妻見送りて

俺も時々追いかけていく

※自分の顔をしみじみと見たこと

ネ……

◆鏡見てしわの深さに二度見する

これが俺かと顔撫でてみる

◆嵐すぎ作物いたみ仕事増え

まだまだリタイヤほど遠くなり

◆田や畑

嵐のあとのにじり水

海のごとき

波打っており

◆頭たれ

黄金色のうなばらに

時々トンボ

秋風運ぶ



※三の丸からは黄金色に輝く収穫前の稲の帯が眼下に広がる。伊東三位入道義祐もマンシヨもこの光景を満足そうに眺めたことだろう。

山崎 俊幸

◆三の丸

マンシヨも

眼下に見たり

黄金色

豊穰の実りを

◆中世最強の

城と名高い

都於郡城

相次ぐ寝返り

には防御の術すべもなし

※黒貫寺は九四六年隆元和尚の創建ら

しい。千年余の歴史の重さを観る。小中

学生のころまでは、縁日には出店が並

び、大勢の人々でにぎわった。正門には

左右に木彫りの恐ろしい形相の仁王さ



んがいたが、長年の風雪に痛みも酷く取り壊された。

◆蝉しぐれ

千年の歴史を

湛え巨木

冠たる黒貫寺



※景行とは第十二代景行天皇。タケルは息子日本武尊命(ヤマトタケルノミコト)。中央政権に反抗を続ける熊襲(南九州の住民)、この地は我らの土地、お前たち都の者たちに貢物(税金)を納めるなんてとんでもない。天皇自ら兵を率い高屋宮に本拠を構え、六年間も

戦った。黒貫寺は高屋宮の跡地と伝え

る。

◆六年も景行とタケルを留めし

高屋宮 熊襲抗つ自治のクニなれば

※都於郡は中世、伊東氏1335年日

向下向で中心地として繁栄を極め

た。きつと城に近い青山も栄えたであ

る頃に……と思えばどうもそれら

しいものも残っていないが?

◆古を辿るほどに栄えたり都於郡

わが村もさにあらんかと首かしげ

◆山河田畑にも恵まれし我が里よ

何が不足で貧乏暮らし

◆いつからかこの青山に我が祖先

由縁訊ねたき初代の祖

◆この辺ですかと

訊かれても

私しゃ分からぬ

山の中の地籍調査

