



楽しい絵手紙



「彩和の会」八女市高塚
牛島 景子

誰でも楽しめる
絵手紙へのお誘い

公民館の絵手紙教室に参加し自分で絵筆を取る機会が出来楽しんでいます。

大坪先生のやさしい御指導に楽しみながら作品が一枚一枚が出来ていきます。身の回りの物を絵にし、又言葉にする事は観察力が出来新たな発見もあります。日頃何気なく見ていた花々一つ一つの特性を表現する事の難しさに、一喜一憂しながら仲間の皆様と和気あいあい楽しい一時を過ごしています。御無沙汰の友人や知人へ絵手紙での会話が出来良かったと思っています。時折はみな様と御食事会等に出かけ話に花が咲きお互いの絵の観賞もします。

入会の希望があれば歓迎します。お待ちしております。

川の情景 ③ 金アユ

アユは矢部川で最も知名度の高い川魚です。別名・香魚とも呼ばれ、特に6月、若アユの時期は上品な香を放ちます。

毎年水ぬるむ3月から4月にかけて、有明海より矢部川に遡上します。

所が、近年河川環境が著しく悪化し、ウナギ同様、天然アユの生息数が激減しており、養殖稚アユに頼らざるを得なくなっている状況です。

アユは、川石や岩に付着する川苔を食し成長します。特に奥八女の山々を源流とする矢部川は、豊穡な風土、気候に恵まれ、栄養豊富な良質の水が、良質な苔を育て他河川には類例のない『金アユ』と呼ばれるブランドアユを育む所以だと言われます。これが定説となり、最近ではネット等の普及もあってか、矢部川は知る人ぞ知る『金アユのメッカ』として、全国でも有名になり垂涎の的となっています。

『矢部川んアユは金アユじゃんネ、よそん川んアユとは全然違うとぞ……!!』と、先輩から誇らしげに、事ある毎に聞かされておりました。

8月、そして9月、アユは良質の苔で丸々太り、脂がのって、味・姿共に最高に育ち、金色に輝く時、漁師、釣人は勿論、食通達を満足させます。

そして10月、秋風が柿の木の葉を吹き落とす頃、親アユは次世代の子孫を残すべくあちこちの瀬や淵に群をつくります。その後、腹一杯に卵をつめた雌アユとそれを追っかける雄アユは、交配を繰り返しながら川下に落ちていき性根尽き果て短い一生を終えます。故に、アユを年魚と呼ぶこともあります。

数日後、無事に孵化した新魚は流れに身をまかせながら汽水域にたどり着きます。その後、寒い冬を海で過ごし、翌春水がぬるむのを待ち、満ち潮に乗って再び川を遡上してくるのです。

内藤 洋臣(黒木町)



矢部川の金アユ

Facebookでコミュニティを楽しもう(6)

友達の近況や自分がチェックしているFacebookページなどの情報が並ぶ部分を「ニュースフィード」と呼ぶことは以前お話ししました。ある程度「友達」の数が増えてくるとさまざまな情報が並んでいきます。Facebookの使い方も人それぞれだということもわかってくるでしょう。

Aさんは今日のお昼ごはんを毎日写真付きで報告するのが大好きです。Bさんはだいたい夜に文字だけで今日自分が考えたことを日記のように書いています。Cさんはほとんどニュースフィードに出て来ませんけど他の友達の行動に「いいね!」するのが大好きで…

記事の公開範囲も人それぞれで、友達だけにしか見えないように書く人、世界中の誰にでも見えるよ

うにしている人、もっと細かい設定もできますが、それも人それぞれです。公開範囲についてはちょっと気をつけたほうがいいですよ。会社の愚痴を書いて会社の人に見つかったりしたら気まずいですからね。

個人的には僕はあまりたくさんFacebookに記事を書かないスタイルになりつつあります。たまに気になるニュースや気になる動画なんかがあれば引用して自分の意見や感想を書いたり、いつもと違う行動の時は「今日はこんなことしてるよ」って写真を貼ったり。

そんな風に、人それぞれに違った使い道、違った楽しみ方、友達とのつながり方…そんな懐の深さがFacebookの面白いところです。

松尾 隆志(松尾写真館・黒木町)



檀 健二郎

私の養生法

私は本年4月で満85歳になりました。70歳代の後半から実施している健康法をご紹介します。先づ腹八分目の節食、それと毎日欠かさず続けている散歩であります。しかし、その前に心の支えを持つて生きることが私ども高齢者には最も大切な様に思います。このことは郷里八女の大先輩で伝記作家として高名な小島直記さんがよく書いてお

られ、小島さんは「志を持つて生きる」と申されておりました。その心の糧として佐藤一斎の言志四録を推奨され、学生時代から愛読されたそうです。小島さんは言志四録を必読の書として挙げられ、一九八三年『私の言志四録』を刊行されました。そして亡くなられる前年(二〇〇六年)改訂の上再出版され私にもお送りいただきました。この本の最後の章に選ばれた語録は「一燈を提げて暗夜を行く。暗夜を憂うること勿れ。只だ一燈を頼め」でした。心にとどめたい言葉であります。

85歳の老人として毎日実行しているのは先に述べたように、節食と毎日七千歩の散歩です。節食は医師免許取得時の体重維持を基準に62kg63kgの体重に調整することです。散歩は体験的にも役に立っている実感があります。歩くだけでは物足りないので、目も心も楽しい場所を選びます。足は自然と近くの公園に向かいま

池があり、この池には鳥たちが住んでいます。目を引くのが鶺鴒(こぶたけ)です。全身が黒で頭部前面が赤く特徴的です。足とくちばしは黄色の水鳥でクイナ(クイナ)の一種です。これが大変人気を呼んでいます。5月初雛にかえって、今は中雛でほとんど成鳥ですが、5羽の元気な姿が葦の中から表われ、満開の水蓮の間を泳ぎ廻り、にぎやかです。勿論、ただ歩くだけでも運動の目的は達します。しかし、心を躍らせ目を楽しませる通える場所があることを、何とも感謝しながら通っています。

(福岡市南区)

人生・健康が一番 ⑤

朝夕歩いている貴方、健康維持・ダイエットのためですか。やみくもに歩くだけでは効果はありません。ウォーキング大会と云えば、以前は前後をガードした「団体歩行」が主流でした。これでは「物足りない者とペースについていけない者」が生じ、健康づくりに効果的とは言えない。現在は、コースを設定し、地図を見ながら自分のペースで歩く「自由歩行」が中心となっている。

今年4月、佐賀桜マラソンにフルマラソンの種目が増設され、これで全都道府県にフルマラソンを走るコースが設定できた。「ウォーキング」「マラソン」100キロ超の「スーパーマラソン」山岳を走る「トレイルラン」歩くだけでは物足りなければマラソンを組み入れて交互に楽しむ「アルソン大会」新造語(歩く・マラソン型) 5月2日付西日本新聞。体力づくりには色々な方法があるが、基本となるのはやはり「歩・走」。歩くだけでは物足りなければマラソンを組み入れて交互に楽しもう。生涯現役を目指し、長寿社会を健康であれば多く楽しむ事が出来ると思う。

八女走ろう会 徳永 意信

矢部川源流・杣の里の四季 ②③
アケボノソウ(曙草)[リンドウ科]

この花はリンドウ科のセンブリの仲間。湿地や林床などの、比較的湿った場所に生える2年草。高さ80cm程度まで茎を伸ばす。矢部村ではコズミドコの小川の周辺や山の谷間の水がわき出ている湿った場所などで容易に観察できる。

茎の断面は四角形で、葉は10cm程度の卵状で互生。開花は9~10月頃。花は5弁で星型。花卉には紫色の小さな点と、黄緑色の特徴的な丸い模様がつく。この2個の黄緑色の斑点は密線で、このような場所に蜜腺がある植物は大変珍しい。すぐ近くに雄しべがあり、昆虫などが吸蜜すると花粉にさわってしまう仕組みであろう。

和名アケボノソウの名前は、この花卉の模様を夜明けの星空に見立てた名前。別名キツネノササゲ。

松尾 重根(黒木町)

