



楽しい絵手紙



筑後市津島

江頭 久美子

「何か長く続けられる趣味をもちたい。」
長い間の私の願いでした。これといって、
人前に披露できるものなど何一つ無い自分。
絵手紙は「ヘタでいい。ヘタがいい」という
のです。この言葉に背中を押され、絵手紙サー
クル「てくてく」に入会しました。講師の原
武先生は優しく褒めながら指導されます。

この度は朝の散歩道で出会ったつゆ草を描

いてみました。朝の光
の中に雑草に隠れるよ
うに咲いているつゆ草
の神秘的な光景を見ま
した。絵手紙を教わっ
ていなかったら見逃す
ところかもしれません、
風にゆれて真珠のよう
な美しい雫が輝いて
いました。これから仲
間に感謝、健康に感謝、
花に感謝：すべてのも
のに感謝する気持ちで
描きたいと思います。



あそび、まなば。
とにかく楽しい、
創造、体験、発見館
ふるさとわらべ館

明治から大正
時代に架けられ
た貴重な八女石
橋群の一つ、上
陽の大瀬橋（三
連）を渡って北
（横山方面）へ約
15分（約8km）
樹林を漏れる太
陽の光りが眩し
い山道を走ると、
突然巨大な橋が
現れました。上
陽と久留米を結
ぶ「朧大橋」で
す。この橋のフォ
ルムからは月に
向かってうさぎ
が跳ねるイメー
ジを連想できま
す。橋の中央に
立つと東に奥八
女の山々が連な

り、西は八女の町から遙
か有明海が望めます。橋
を渡るとすぐ左に目指す
「ふるさとわらべ館」は
あります。館内は子ども
と大人がいつしよに、昔
ながらの遊びや竹とんぼ
作りなどの工作を体験で
きるコーナーや子どもの
遊びや昔なつかしい教室
の展示フロアなどがあり
ます。



おぼろ大橋

外へ出て芝生の広場で
緑と風に包まれてお弁当
を広げるもよし、開放感
あふれるレストランで一
服するもよし、オーブン
カフェからは広川溪谷や
朧大橋を一望できます。
十分楽しんだ後、帰路は
久留米耳納スカイライン
へ出て（約3.5km）高良大
社を参る高原のドライブ
を楽しみました。子ども
たちは大喜び、大人たち
も久しぶりに童心に戻っ
て、心身をリフレッシュ
する休日になりました。
これからの週末や夏休み
に親子で一度出かけてみ
てはいかがですか。
わらべ館内のレストランおぼろ
ではクラッシーご持参のお客様
50%割引の特典があります。
（7月20日迄・アルコール類除く）

健康万歳 ⑭

老いてますます楽しい人生（益軒先生に学ぶ）

江戸時代前期、平均寿命が40歳にも満たない時代に黒田藩の儒学者・医師、貝原益軒先生は蒲柳の質を保ちながらも85歳の長命を全うした。益軒先生の生き様は現代社会でも大いに参考になる。

著書「楽訓」冒頭に「人生を楽な気持ちで好む所を楽しむのは長寿の真髄である」腹の立つ世の中で簡単に行くまいが。

- ① 家庭生活を楽しむ。交遊を楽しむ。老人クラブ、趣味の同好会で人様との出会い、会話を楽しむことが大切である。
- ② 自然を楽しむ。旅を楽しむ。自分の体力に合わせて、海外もよし、近場の温泉旅行でも良い、気のあった友と出かけ簡単な旅日記でも書いて置けば、後で読み返して更に楽しみも増してくる。
- ③ 読書を楽しむ。音楽を楽しむ。常に物事に歓心を持つべし。五感を鍛えておくことはボケ防止に繋がる。カラオケも長寿の元。
- ④ 飲食を楽しむ。食は人間本来の欲の中で最大の関心事である。「薬補は食補にしかず」日々の食事に重きをおくようにつとめる。味は薄きが良し、腹七分ほど味わいながら楽しむことが大切で、病氣予防の最大の対策でもある。酒は少量であれば「百薬の長」慎んで嗜むべきである。
- ⑤ 服飾を楽しむ。人はお洒落をしなくなるとはいけない。それなりの身だしなみは結構モチベーションを上げ元気付ける。異性に関心を失わない事も若返りの秘策である。
- ⑥ 病を得ても養生を楽しむ。無理は禁物で折角神さまが与えてくれた「休養の時」と思えば楽しくもなる。益軒先生は断薬の勧めも説いている。昔から薬漬けと言う言葉が有ったのかも知れない。
- ⑦ 「これはするな」とか「これはやめろ」など制限、警告は禁句。面白く世の中を渡れば、結果で長寿は付いて来る。有り余る時間、金（年金）もある。有効に使えば「老後」はこんな至福な時だ。

林 栄一（医師・八女市立花町）

九州最後の秘境大崩山

毎日が天気予報にとらめっこである。今日は一カ月ぶりの晴れの休日、昨年から計画していた九州最後の秘境と言われる宮崎県の大崩山（1644m）へ4人で目指す。

朝6時30分登山口をスタートして祝子川を徒渉するところで仰ぐ岩峰は、高低差800mで登頂意欲をそそる。

この後は展望がきかない急坂だが新緑が気持ち良い。林をやっと抜けて袖ダキ展望台にでると、まるで山水画を思わせる景色に圧倒される。

初めて登った3人は「スッゴイ！」と言った後、言葉が出ない。この先は、さらに断崖絶壁で落ちたら一発アウト、はいつくばって前進する。後半はアケボノツツジの花畑が疲れた体を癒してくれる。T君が言った「九州にこんなにすばらしい山があるとは知らなかった」。

最後に小積ダキの先端に立つと、眼がくらむような景色だった。実はこのコース下山は困難を極め、垂直にかかるロープとハシゴを使って急降下し午後4時無事に登山口に到着した。



大崩山 登山

Iさんが言った「想像していた以上にハードだったが気持は負けなかった」。

今日は天気にも恵まれて溪谷、ツツジ、岩峰すべてがすばらしく大崩山に感謝して帰路についた。

八女文化連盟写真部

樋口 清人

眩き

はじめの一步

その瞬間は突然にやって来た。一歳になったばかりの孫がトトトツと、はじめの一步を踏み出した。周囲の歓声をよそに、嬉しそうに手を叩いて笑っている。小さいけれど幸せな、大きな人生のはじめの一步。これから先その両足でどれだけの距離を歩くのだろう。

「始めに言葉ありき」とは、この世は神の言葉によって作られたという意味の聖書の中の表現だが、世界のあらゆるものは全て、言葉によって成り立っていると解釈される。喃語というまだ意味を持たぬ曖昧な幼児が発することは、ブーブー、バーバー、マンマンが、やがて心と体の発達と共に一つ一つに意味を持つ言葉へと変わってゆく。そしてその言葉を、人は一生使いながら生きてゆく。幸か不幸か、人は言葉に支配される。だからこそ、はじめて話す孫の言葉は楽しく、柔らかな言葉であって欲しい。言葉には人格が表れる。

初めての恋と失恋、初めての仕事と挫折、初めての結婚と出産、育児、初めての病等、「はじめの一步」の積み重ねが、私の人生の軌跡だ。期待と不安、希望と失意の連続でも、初めて自分の足で立って歩いた彼の日から、その歩みは止まない。世界中を飛び回っている翻訳家の友人が、どこへでも私の好きな所へ旅行に連れて行くと言う。中年を過ぎた私の新たなはじめの一步、どう踏み出そうか。

蓉子