

暮らしに役立つ情報がいっぱい!

やすらぎ倶楽部

2021年 20号



発行：株式会社 花きゅう

住所：〒014-0354 仙北市角館町水ノ目沢43-13

電話：0187-55-2235 0187-47-3290

フリーダイヤル：0120-088790

URL： [http:// www.sougi879.jp/](http://www.sougi879.jp/)

花きゅう

検索

落語を楽しむ

座布団 1 枚の舞台にたったひとりで上がり、語りと仕種で観客をどっと沸かせる落語。複数の人物を演じ分けて笑わせる芸は、世界にも例がないそうです。秋の夜長、この超アナログの話芸を、あなたもYouTubeなどで楽しんでみませんか。

■落語の始まり

落語という話芸が確立したのは、江戸時代前期の1680年代のこと。日蓮宗の説教僧だった露の五郎兵衛が、京都の街角で通りを行き来する人を相手に行った“辻咄”がはじまりだといわれています。

その内容はというと、例えば——慌て者の狛師が弾を込めずにイノシシを撃つと、これまた慌てたイノシシが気を失ってしまい、そこに買い手が来て、「このイノシシは古いのではないか」、「いいや、今撃ったばかり」「いやいや、古そうだ」と押し問答しているうちに、失神から醒めたイノシシが一目散に山に逃げ、それを見た狛師は「御覧の通り（生きがいい）」と応じる——といったオチで人々を大いに笑わせたといわれています。これは、現在もある上方落語の演目「池田の猪買い」の原型となるものです。

一方江戸では、少し遅れて登場した噺家の鹿野武左衛門が、街頭ではなく、座敷に招かれて話芸を披露し、それが口伝に広がり、市中で話題となったといわれます。

■江戸と上方の違い

上方で誕生した辻咄は、道行く人を絶え間なく笑わせて、ここぞというときにお金を集めました。片や江戸では、座敷で演じるため先にお金を頂戴し、その分、聞き手を十分に満足させる芸が求められました。

上方の落語はお客を“惹きつける”芸で、江戸の落語はお客を“納得させる”芸、また「滑稽噺の上方」「人情噺の江戸」などともいわれ、上方と江戸の笑いが対照的なわけは、それぞれの成り立ちにあるのかもしれませんが。

■想像力が大切

落語には大道具がなく、小道具として使われるのは扇子と手拭いの2点だけ。この2つを演目によって煙管、箸、

盃、手紙、財布などに見立てます。これらを使った小さな仕種や短い言葉だけで話を構築するのですから、聞き手も想像をたくましくする必要があります。

ですから、落語にはその想像を補助してくれる決まりごとがあります。例えば高座では、客席から見て右が「上手」、左が「下手」です。「上手には目上の人物が、下手には目下の人物がいる」というのが暗黙の了解で、ご隠居と八つっあんの会話の場合、ご隠居は左を向いて話し、八つっあんは右に向かって話しかけます。

つまり噺家は、聞き手の想像力に委ねて演じており、落語は、噺家と聞き手の“共同作業”で成り立っているともいえます。



知って得するオシャレ塾 ミニマリスト



いま私たちの生活を悩ませている一つは、過剰なほどにあふれている物の扱い。物がないシンプルな生活は、じつは「豊かな生活」への第一歩です。

“ミニマリスト”とは、持ち物をできるだけ減らし、自分にとって本当に必要な物だけで、豊かに暮らそうとする人たちのことです。

少ない物で豊かに暮らすという考え方は、たしかに以前からありました。しかし、10年ほど前に生まれたこのライフスタイルは、ただ単に質素な暮らしを求めるのではなく、本当に自分を幸せにしてくれるのは何かを考え、物を買うときにはよく考え、ときに誰かとシェアするなど、自分にとっての豊かさや満足の実現をめざすものです。

実際に実践してみると、まず感じることは空間の広さだといいます。よけいな物

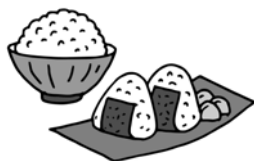
を始末するのですから、当然スペースが生まれ、空間が広まれば掃除もしやすくなり、部屋はいつも美しく整えられ、気持ちも清々しくなるというものです。

じつは一見関係ないようですが、人は、気持ちがすっきりして心が安らかになると、知らず知らずのうちに、まわりの人にやさしくなれるといえます。

その理由は、行動が簡素化されることで体力や心にゆとりが生まれるからです。

暮らしへの無理のない力の使い方は寛容さをもたらす、まわりの人への対応にも変化が生じ、悪循環ならぬ善いことが循環するようになるのです。

くらしの知恵袋 おいしい“ごはん”



子どものときに食べた、遠足や運動会でのおにぎり、お茶碗に盛られた白いごはんは、日本人にとってやはり、何にも代えがたい“食の記憶”ではないでしょうか。

かつての日本では、ごはん、それ自体がご馳走で、何がなくともごはんさえあればという時代もありました。いまでは、ごはんはいつでも食べられますが、食べるなら、やはりおいしいごはんを食べたいものです。

近年作られているお米は改良に改良が施され、昔に比べれば、おいしいお米がほとんどです。それでもおいしくいただくために、いくつか気を付けたいことがあります。

例えば、お米の洗いすぎ。洗うと白く濁ってくるので、気になって何度も洗ってしまいがちです。しかし、洗米は2、3回で

十分。白く濁っていても問題はなく、旨味を流してしまわないためにも、洗いすぎは禁物です。

もし炊き上がったごはんの芯が残ってしまったときは、日本酒を小さじ3、4杯ふりかけて、そのまま蓋をして蒸らします。あるいは熱湯を少量ふりかけて、軽く炊きなおして、十分に蒸らします。

また、お米の管理も大切です。保存するときは、よく乾燥させた密封容器に入れ、日の当たらないところに置きます。容器には炭を入れておくと消臭にもなります。

ちょっと気になる話題 「アマビエ」

昨年の3月頃に突如SNS上に出現した日本の妖怪・アマビエは、新型コロナウイルスの感染終息を願った人たちの投稿によって広まりました。

江戸時代末期、肥後（熊本県）の海に毎晩光るものが現れるという騒ぎがあり、役人が見に行くと、「私は海中に棲むアマビエ。これから6年間豊作が続くが、病も流行する。早々に私の姿を写して人々に見せなさい」と言って、海中に消えたといわれています。

このとき流行したのはコレラですが、その後、明治10年代にもコレラが流行し、このコレラ除けとしてアマビエが登場してから約140年、今度こそ新型コロナウイルスの流行を、何とか押さえ込んでほしいものです。



旬を食べて元気に そば



そばは寒暖の差の大きい山間などの、比較的やせた土地で栽培され、晩春から初夏に種を蒔く夏そばと、立秋前後に種を蒔く秋そばがあります。どちらも3ヶ月ほどで成熟しますが、秋そばの一部は少し早めに、青みを帯びた未熟なときに収穫

し、鮮度と強い風味を楽しみます。

そばは他の穀類と違って精製せず、実を全部食べる「全粒穀物」なので栄養豊富な胚芽も製粉され、良質なたんぱく質やビタミン類を効率よく摂ることができます。

年末の風習「年越しそば」は、その細長い形状から「長生きできますように」という願いが込められているといわれますが、そばには健康的な暮らしに欠かせない栄養素がたくさん含まれていることを、昔の人は体験的に知っていたのでしょう。

幸せハートの上級レッスン 日記を書く



ほとんどの人が書いたことがあると思われる「日記」。ところが「三日坊主」で終わった人も多いはず。書き続けるにはコツがあります。

日記を書いたことのある人なら、そのことによって考えが整理され、自分を客観的にみられるようになることはすでに経験済みのこと。日記を書くことはいいことだと重々わかっていても、“続ける”自信がないために、なかなか始められない人が多いのだと思います。

しかし、日記の捨てがたい良さを改めて考えてみると、他人に言えない悩みも日記を書くことで乗り越えられたり、また、たとえば些細なことでも、今日一日の中でうれしかったり楽しかったりしたことを思い浮かべて書くことで、より前向きな気持ちで次の日を迎えられるという効果もあります。また、文章を

書くことで辞書を調べる機会が増え、言葉を選んでよりの確な表現方法を探したりするようになり、文章力や語彙力も格段に向上してきます。

では日記を途中で投げ出すことなく、書き続けるにはどうすればいいのでしょうか。

欠かさず書くためには、1行でもいいので、まずは「短い文章」から始めてみましょう。今日1日の出来事を箇条書きにするだけでもいいのです。すでに記憶から抜け落ちている事柄を思い出しながら書くことは、脳の刺激にもなります。日記帳や筆記具に凝ってみるのも続けるのに効果的ですが、なにより「頑張りすぎない」こと、気負いすぎないことが、日記を習慣化させる秘訣です。

なるほど仏事の豆知識

仏教と食

これまでの日本の食文化に大きな影響をもたらしたのは仏教で、食事の前に手を合わせる合掌も、修行僧の食事の作法に由来するともいわれます。

《「いただく」ということ》

食事の際に器を手にもつのは、日本の食文化の大きな特徴だといわれます。その作法は、家の造りや座り方によるものとも考えられますが、「食べる」の謙譲語である「いただく」が、何より食べものに対して敬意を表しているように、そんな気持ちから器を手にもつようになったとみることもできます。また、「食べる」のは自分ですが、食べものは誰かから授けられたもので、ここにも「いただく」気持ちが込められています。

つまり「いただく」には、尊い命をいただくことに対してかちこまる気持ちと、作って下さった人たちへの感謝、それを共に分かち合う仲間との共感を大事にする心が込められています。

《道元禅師の教え》

日本の食文化に大変大きな影響を与えた仏教ですが、なかでも最も影響を及ぼしたのは道元禅師です。

道元（1200～53）は、中国から帰国したのちに永平寺を設立するにあたって、中国での留學生活の経験から、食の作法や精神を『典座教訓』『赴粥飯法』に著しました。

『典座教訓』には、「典座」（食事全般を管理する係）の仕事として、食材の選び方や調理法のほかに、食器の置き方などが、一方『赴粥飯法』には、食事をいただく側の食事の仕方や心構えが細かく書かれています。

前者は、とかく雑役としか見なされなかった台所仕事、修行のメインとなる坐禅に勝るとも劣らない大事な修行の一つ

であることを教えています。このことは、留學時に道元が体験した次のようなことがきっかけとなっているといわれます。

ある酷暑の日、留學先で年老いた典座が一生懸命に海藻を干しているのを見て、道元は、どうして下働きの者にさせないのか尋ねると、老典座は「これこそが自分がやる仕事だ」と答えます。また、それ以前に、道元が中国に渡る際に乗った船においても、一人の老典座がその船に日本産の食材を買い付けに来たことがありました。道元は、その老典座に買い付けに来るよりも坐禅をすべきではないか、と問うと、老典座に「あなたは何もわかっていない」と返されたといえます。

この老典座は、のちに修行中の道元をわざわざ訪ね、道元と親しくなりますが、道元は、自分が修行について真に理解できたのは、この老典座のおかげだと振り返っているように、典座の仕事がいかに重要なのかをこのときに知ったのでした。

《仏教がもたらした“お茶”》

日本の食文化に大きな影響を及ぼしたお茶もまた、仏教がもたらしたものです。

お茶は、遣唐使が往来していた奈良・平安時代に、最澄や空海などの留學僧が、お茶の種子を唐から持ち帰ったのが始まりといわれ、当時は大変な貴重品で、限られた上流階級の人しか口にすることができませんでした。

しかし鎌倉時代になると、栄西禅師が宋から帰国する際にお茶を持ち帰り、『喫茶養生記』を著してお茶の効能や製法を、多くの人に知らしめました。

現在、よく飲まれる煎茶は江戸中期に開発されたものですが、中国への留學僧がもたらしたものが、日本の食文化に長く影響を及ぼすことになったのです。

宗旨宗派により教えや修行の方法に違いがあります。

農業も新しい形で変って来る

長い年月をかけて広げられてきた田んぼが今、区画の大きな大規模水田に変わろうとしています。田沢湖神代地区では盛んに基盤整備工事が行われ、みるみるうちに造成され、用水路や農道も整えられています。大型農業機械（トラクター、コンバイン）なども広い田んぼで楽に運転、操作が出来るようになります。



米作りは代々家族単位で行われてきましたが、今や地域の仲間が法人組織を作りながら田んぼを借り受け、米作りに取り組んでいける体制になってきました。

これから米作りをしたい若い人も集まって地域性にあった米、野菜などを組み合わせた複合的なものに出来上がって来るものとおもいます。「農業は基本です」農業に希望を持たせる事を大いに期待したい。



青色回転灯付の防犯パトロール車が地域の犯罪防止活動に巡回しております

市民の皆さんが安心して暮らせるよう防犯協会会員も協力しています。