

私の健康法
からだづくりは趣味を通して

藤本明子さん寄稿（堀の内）
かれこれ二十二年程前になる
うか・・・当時勤めていた中学
校の忘年会で保護者がいろいろ
な余興で座を楽しく盛り上げて
くれた出し物の一つに踊りがあ
りました。



敬老会にて

それまでも、夏期講習会で県
下の小学校・中学校の先生方に、
高知女子大学や昭和小学校をお
借りして、表現運動や民謡、フ
ォークダンスを長年にわたり指
導していましたが、これは将来
何かの時に役立つなど直感し、
ごく軽い気持ちで日本舞踊・坂
東会の門をたたき入門しまし
た。五十歳の時でした。
忘れもしない最初の練習曲は
「黒田武士」・二曲目は相当難
度の高い「鐘の岬」でも忘

年会で使えるものではありません
でした。はて、これは困った
ものだと思案中の私に、師は名
取試験を受けるように勧め、三
曲目は試験曲「松の緑」を練習
する事になりました。試験当日
は、今は亡き九代目坂東三津五
郎宗家をはじめ多くの高弟の前
で、震えながら舞いました。

結果は合格「坂東はつ華」の
名前をいただき、その後は次々
と大物に挑戦してきました。し
かし最初の目的とは随分かけ離
れてしまい、六十三歳の頃に大
きく軌道修正をすることになり
ました。偶然目にした剣詩舞の
鋭い剣さばき、扇の使い方魅
せられ入門させて頂きました。
爾来七年、水心弘道流師範「藤
本靈州」として決まて行き着く
ことのない道を一步、また一步
と進んでいます。

現在七十歳、年齢を重ねるに
つれてからだづくりの大切さを
しみじみと感じています。朝晩
の体重、体脂肪、体形のチェッ
クはもとより、自分のからだを
知り、おかれた自己の立場を確
かめ、からだは使い過ぎてはい
けない、使わなくてもいけない、

適度に使うという事が最も大切
だということ（ルーの法則）を
常に置いて生活をしています。
実生活では母「現在百二歳」を
きずかい、息子夫婦、孫達の幸
せな生活を願い、心も体も健康
に生きることが出来ればこれ以
上の望みはありません。

余力は、日頃お世話になっ
ている地域の皆様のために尽くせ
れば幸いです。来年の秋には日
本武道館（東京）での演舞が決
定しています。更に心とからだ
を浄化してこれからの人生を歩
んでいきたいと念じています。

男の料理教室に参加して

坂本千秋さん寄稿（金地）
12月17日、男の料理教室が17時
30分から始まっていました。私
は30分位遅れて参加しました。
ちょうどけんちゃん汁の材料切り
で大石さんが里芋を切っていま
したが、小気味良い音だけを出
しています。次に切
った材料を私がレ
シピを見ながら2
人で炒めていまし
たが、最後に豆腐



を入れて炒めてい
たら！「ゴボウを
忘れてる」と真理
先生の声が、レ
シピだけを見てい
たので部屋の奥の
方に切り置かれていたゴボウが
忘れ去られていました。私は一
番最初に炒めると思っていました
が、さががきしたゴボウは酢
水に浸けられていたので最後で
も十分においしくできていまし
た。次におにぎりを三丁四人で
握っている、海苔の佃煮を具
にして握っているから和田さん
から「おはぎみたいになった」
という声も上がっていました。
今回は、魚のフライ、浅漬け、
野菜の掻き揚げ、おにぎりに、
けんちゃん汁でした。どれもとっ
てもおいしく出来ていました
が、握った後すぐにもらって食
べたおにぎりが一番おいしかっ
たようだな。今回初参加の私の
同級生からもとても楽しかった
ので次回も是非参加したい、と
うれしい声が聞かれました。真
理先生、次回もおいしく出来る
レシピをよろしく願います。
ごちそうさまでした。