

富山県俳句連盟会報

第 85 号
富山県俳句連盟

人位
原生林雨明るくて蝸牛 五箇 洋子
富山県現代俳句協会
秋季吟行俳句大会
九月三日(日)、秋季吟行俳句大会を
魚津市「たてもん伝承館」にて開催。参
加者四十三名。
天位
鮎樽に秋茄子育て浜通り 細川 正雄
一湾は海のポケット釣りの秋 魚 俊久
人位
秋風の路地魚住家漁家 森野 稔
十一月十八日(土) 同協会の第十二回
ジュニア俳句大会を開催。県教育文化会
館にて優秀作品を表彰。投句数四五校三
〇三八句
富山県知事賞
五百円使う勇気の秋祭り 坂本虎太郎
富山県教育委員会賞
背番号をもらう雪解けのグラウンド
高岡市立伏木小 中山 蓮太
他、北日本新聞社賞、協会賞など多数
の児童作品を表彰する。

第六十六回 富山県芸術祭 主催 第二十一回 富山県民芸術文化祭参加 秋季俳句大会

鏡 森 定 信 先生 の 講 演 を 聴 く

富山県芸術祭主催並びに富山県民芸術文化祭参加の秋季俳句大会は街路樹が色づき始めた十月七日(土)午後一時から、北日本新聞ホールにて、百四十余名の参加を得、開催された。坂田直彦幹事司会

のも中坪達哉会長が「来年秋、富山県が会場のねんりんピック2018への協力をお願いしたい」と、挨拶。

続いて、富山大学名誉教授、鏡森定信先生を講師に迎え「森林セラピーと自然医学」という演題で、レジメやスライドをもとに自律神経系と交感神経系、副交感神経系の関連を説かれた。(講演要旨は別掲)



会長 達哉 中坪 の 挨拶

小題後、俳句大会に入る。すでに出席されている八五八句(三一九名)について連盟役員に選考された特選句、入賞句を田村京子、野中多佳子両幹事より発表。そのあと大久保置箔監事、久保美智子理事、中尾三久理事、片桐久恵幹事、八尾とおる理事から講演を受ける。

北日本新聞社文化部部長より北日本新聞社賞、中坪達哉会長より連盟賞をそれぞれに贈呈された。(成績は別掲)
石工冬青副会長が閉会の辞を述べ大会は盛会裡に終了。
尚、当日、連盟共句集(第四十二集)を発刊し、配布した。
又、北日本新聞社主催の「越中讃歌」作品テーマは住(投句数三七句)の入賞百句は北日本新聞十月二十六日付け朝刊に掲載され、発表となった。

連盟夏季吟行会

朝日コミュニケーションホールアゼリア

七月十六日(日)夏季吟行会を朝日コミュニケーションホール、アゼリア(朝日町平柳六八八)を会場に開催。講師に「森」主宰、森野稔先生を迎え「芭蕉の越中入り前後」の演題で講演を聞く。

宮崎海岸、鹿島神社、芭蕉句碑などを吟行し、二句投句のあと連盟役員が選句し上位入賞作品を発表。参加者九三名
天位
引く波やヒスイ探しの素手素足 荒木 忍
地 位
波洗ふ石の涼しさ拾ひけり 野村美智子

平成三十年度
総会・俳句大会(予告)
とき 平成三十年六月二日(土)
ところ 北日本新聞ホール
講師 「雉」主宰 田島 和生 先生
(詳細は追って発表)

秋季俳句大会作品抄

◇連盟選者特選句

義信選	大茅の輪時空を越ゆるごとくぐる	中島 廣志
順子選	今朝採りのトマト土産に新幹線	平木美枝子
冬青選	一村を丸洗いで梅雨明け	堀 智恵子
英子選	どの坂も踊りたくなる風の盆	八尾とおる
玲子選	捕虫網の届かぬ蟬をせがまわり	古村 寛子
置箔選	みどり児の大の字囲む夏座敷	久崎富美子
こつき選	手話交はず父子の指の爽やかに	丸田美恵子
康裕選	風鎮の房を替へる今朝の秋	太田 克夫
久恵選	敗戦忌熱き米吐く精米機	角田 睦子
城子選	身に入むや握り返さぬ手を撫でて	谷 雅夫
ゆう子選	竹の皮脱がんと一瞬騒ぎ出す	平譯 宏修
弥生選	帰省子より孫に泣かるる富山駅	長谷田佳風
富美子選	どの坂も踊りたくなる風の盆	八尾とおる
美智子選	七曜は風のごと過ぎ盆用意	山田紗衣枝
洋子選	ほうと口開きし土偶雁渡し	平譯 敏子
直彦選	自分史のおほかた夫と遠火花	中陳志美子
一子選	かたつむり動かぬことを力とし	杉本 恵子
重之選	剃り上げて盆の涼しき男かな	新保 吉章
吉章選	みどり児の大の字囲む夏座敷	久崎富美子
桂子選	ほろ酔いの父が先行く蛭狩	広川 峯子
恵子選	背番号貰へぬ汗のユニホーム	谷 雅夫
圭二選	風の盆果てて熱吐く坂の町	脇坂琉美子
昭夫選	かたつむり動かぬことを力とし	杉本 恵子
眞知子選	また歩む力を貰ふ山清水	石黒 順子
寿山選	身に入むや握り返さぬ手を撫でて	谷 雅夫
長穂選	掬えざる子に持たせやる金魚売	丸山 与作
京子選	オカリナは土の声なり山青葉	成重佐伊子

◇入賞句

三久選	そのうちといふ約束に秋の風	野村美智子
廣志選	みどり児の大の字囲む夏座敷	久崎富美子
達哉選	働いてきた顔ばかり良夜かな	荒田眞智子
三津夫選	蟬しぐれ日の沈みゆく日本海	山本 豊作
真理子選	岩ひとつ佛となして行者滝	浅野 義信
美知子選	背番号貰へぬ汗のユニホーム	谷 雅夫
多佳子選	孫ほどの僧に諭され堂涼し	中陳志美子
栄子選	慰霊碑の供華は麦の穂海荒れる	高井 富子
幸子選	断捨離や終の住み家を広くしぬ	山本 恭子
賢選	米を研ぐ水音さやか終戦忌	石黒 順子
千鶴子選	病苦なき彼の世へ霊を送りけり	片桐 久恵
純子選	青田風ネクタイ少し緩めけり	石田 英子
稔選	予告なき帰省喜ぶより不安	窪田富美子
とおる選	あのころの句友は皆無立秋忌	高村 寿山
白羊選	づかづかと来て握花に屈みけり	西口 鶴子
天位⑨	どの坂も踊りたくなる風の盆	八尾とおる
地位⑨	身に入むや握り返さぬ手を撫でて	谷 雅夫
人位⑨	敗戦忌熱き米吐く精米機	角田 睦子
4位⑨	濡れながら夫が水打つ子の来る日	二俣れい子
5位⑧	生き生きと素足光らせ部活の子	板谷野々江
6位⑦	自分史のおほかた夫と遠火花	中陳志美子
7位⑦	敗戦日生きる証の米を研ぐ	高橋せつ子
7位⑦	また歩む力を貰ふ山清水	石黒 順子
7位⑦	ちよっとだけ太って夏を終りけり	酒井 純子
7位⑦	今もなお夫の表札盃蘭盆会	宮西 昌子
7位⑥	しんがりの胡弓を闇に風の盆	村山 志水
7位⑥	寝返りの子を抱き戻す熱帯夜	大久保置箔
7位⑥	ほろ酔いの父が先行く蛭狩	広川 峯子
7位⑥	孫ほどの僧に諭され堂涼し	中陳志美子
7位⑥	岩ひとつ佛となして行者滝	浅野 義信

7位⑥	浴槽へ湯を張る音も夜の秋	明官 雅子
7位⑥	連ね乾すピンクの産着今朝の秋	吉田 泰子
7位⑥	炎天を影絵の如き僧過ぎる	下野マサ子
8位⑤	婚の荷が家を出てゆく青田風	坂田 久子
8位⑤	円陣を組むかに鮎の焼かれけり	島田おたか
8位⑤	下校子のペダル踏み込む大夕焼	島田おたか
8位⑤	海傾ぐほどの人出や花火の夜	中島 黎子
8位⑤	草の露草より色をもらひけり	田中 律子
8位⑤	床の間の龍が這ひ出す大暑かな	大池 國介
8位⑤	臥す母に静かな時間団扇風	浅野喜代美
8位⑤	生きるとは声あげること蟬時雨	松波 絹枝
8位⑤	掬えざる子に持たせやる金魚売	丸山 与作
8位⑤	一つ来て母と思ひし蜜かな	河内ゆう子
8位⑤	ほうと口開きし土偶雁渡し	平譯 敏子
8位⑤	簀戸はめて隠しごとなどなき生活	室井千鶴子
8位⑤	そのうちといふ約束に秋の風	野村美智子
8位⑤	稲の花近くて遠き父の墓	野中多佳子
8位⑤	伐採の匂ひ一日雲の峰	中坪 達哉

「越中讃歌」(住) 高点上位入賞作品
 もう住まぬ家の障子を洗ひけり
 霧湧きし八尾八谷住み古る、
 日に三度雪掻く町に住みにけり
 雪梯子立てかけ閉さず峽住ひ
 合掌家煤けしもの皆涼し
 久保美智子
 村山 志水
 成瀬 輝代
 小坂優美子
 馬瀬 和子

句集ほか出版紹介

川井城子第三句集「定位置」
 船平晩秋「言葉ハ文化デゴザル」
 明治維新百五十年に寄せて―
 平29・7
 平29・8

講演要旨



富山大学名誉教授

西村 直行

森林セラピーと自然医学

日本では一九八二年に当時の林野庁などによって初めて提唱された「森林浴」が、森の健康づくりへの積極的な活用の嚆矢であろう。現在は「森林セラピー」と称され、NPO法人森林セラピーソサエティのもとに全国六十余の地点で健康づくり活動が展開されている。富山県にはそれが二か所ある。富山市の立山山ろくの大山地区のスキー場とその周辺のケヤキ林やなだらかに流れる滝のある百間滑、それと上市町の眼目山立山寺、大岩馬場島の二エリアから構成されるそれ内である。一般に森林セラピーでは、森林

- ① ヨガーや座禅（樹林気功などの名称もある）
 - ② 森林内ウォーキング
 - ③ オリエンテーリング
 - ④ 森の幸を使った食事
 - ⑤ 森の草木を使った芳香療法（アロマセラピー）
 - ⑥ 入浴（温泉）
- などからなり、自然のなかで五感すべてに関わる自然医学が感覚セラピーとして提供されている。この感覚セラピーでは、清流の水しびきや鳥のさえずりなど自然なもの他に、オカリナ、胡弓、バイオリンなど楽器の演奏も含まれる。これらは自律神経系の副交感系を優位にし、

「くつろぎモード」をもたらす。森の中に入ることでこのような自律神経系の変化をもたらすとの報告は多い。これは交感神経系が優位、すなわち都市環境や生活活動による緊張状態から森林に入ることによる変化である。しかしながら一方では、自律神経活動が沈滞化した「うつ」状況では、森の中に入ることで自律神経活動の賦活そして交感神経系と副交感神経系の調和に作用するとの報告も見られる。

私たちの調査によれば、静的な森の中の樹々木草の風揺れや虫、鳥、小動物の動き、水の流れなど動的なものの存在は、一層リラックス効果を高める（アルファ波の増加）をもたらすので、大いに利用したい要素である。森林セラピーの医学的效果として以下のものが報告されている。

- ① 中庸の色である「緑」は、心理的狀態のバランスどりにも有効
- ② ストレスホルモンにも有効
- ③ 緊張がとれ活力が増す
- ④ 亢進した交感神経活動を鎮め、副交感神経活動が高まる
- ⑤ 最高血圧・最低血圧・脈拍数が下がる
- ⑥ 「抑うつ」、「怒り」、「疲労」、「混乱」などの改善（温浴・アロマで増強）

- ⑥ 「身体の痛み」の改善（温浴で増強）
- ⑦ NK細胞活性などが免疫の亢進
- ⑧ 野菜果物に重きを置いた食事の効果
- ⑨ 有酸素運動による効果
- ⑩ 温泉の効果

ゆったりとした入浴と湯上り後の爽快感は何物にも代えがたい。加えて最近の研究で分かった「和温療法」による効果は高齢者にとってその意義は大きい。「和温療法」は鹿児島大学医学部の元教授郷医師によって開発されたもので、60℃の低温サウナで体温を1〜1.2℃上昇させたあと、三十分保温安静を保ち、サウナで失われた水分（約1000ml）を補給するものである。サウナを使うのは、この療法は軽度の心不全患者に適用されたため、入浴による水圧が心臓に戻る血液量を増やし心臓に負荷をもたらすのを避けるためである。多少心臓がへばってきた程度の高齢者では、サウナの代わりに入浴を使っても差し支えはない。またこの程度の体温の上昇は額に汗が出てくることを目安にすることで測定によらずとも実行できる。41℃の十分前後でその程度の体温上昇を達成できる。しかしながら胸が苦しくなってくるようなら最初二〜三分ついで五分くらいにして分割して入浴すればよい。また、浴槽内で上下肢の屈伸運動をするのとより短時間でこの体温上昇を達成できる。以下に軽い心不全（拡張型）患者でみられた和温療法の効果を示す。

- ① 不整脈の消失
- ② 心拍出量の増加
- ③ 抑うつ状態・不眠・食欲不振・気分不良の改善
- ④ 心拡大の縮小
- ⑤ 心房性と脳性ナトリウム利尿薬ベプチド（心不全の化学指標）の減少

⑥ 予後（寿命）の改善
これらは心機能の低下や長年の高血圧などを有する高齢者にも通じる作用であり、一般成人の心機能の鍛錬としても有効である。なお、その後糖尿病などで足の先端の血行不全・チアノーゼで救命のための切断手術を拒否した患者で確かめられた効果として

- ⑦ 閉塞性動脈硬化の毛細血管の数の増加、血流改善と血管新生

が加わった。また、慢性疲労蓄積症候群の患者にも適用されて半数に症状改善をみたこともあった。

なお、このような体温上昇によってヒトショック蛋白（ β 70）が入浴後二〜三日上昇し、これが損傷した蛋白の除去や血管内皮細胞の修復・血管拡張などに作用することもわかっている。このような入浴法は、長年高血圧や心房細動に罹患してきて多少とも心不全傾向がある高齢者のみならずそれらが無い人たちにとっても血管の健康を保つためには優れた入浴法である。加えて最近の研究は、体温を1℃あまり上昇させることは、うつ状態の改善にも有効であることを明らかにしている。まさに心身の洗濯効果がこの入浴法にはあることになる。

森林セラピーは、ドイツや近隣諸国では、地気候療法として発展してきた歴史がある。山岳・高原、森林、海岸や水辺などでその地形と気候を生かしたいろいろな健康づくりが連綿と引き継がれている。わが県にみる山麓の森の中の湯治場などは伝統的な地形療法の一つであろう。富山の自然環境を守る中でこのような我が国独特のものも継承していきたいものである。

俳人協会富山県支部
俳句大会

九月二十三日(土)、富山電気ビルにて開催。俳人協会理事長、「沖」主宰、野村研三先生を講師に迎え、「個性でつくる、個性で選ぶ」の演題で講演を聞く。参加者八五名

講師特選

コスモスを先づ咲かせしとふ戦後諷

四宮 一子

腕を張る衣竹も風の盆のあと 酒井千枝子
撥強く掻きて踊りを発たせけり

室井千鶴子

メトロノーム天地露けくなり

石田阿畏子

禪定の山忽ちに霧の中

山田英津子

☆互選高地点

一位

海の上を歩けさうなる良夜かな

杉本 恵子

二位

溶接の火花が浮かす夜業人 浅野 善信

第31回全国健康福祉祭とやま大会

ねりんピック富山2018

とき 十一月四日(日)

九時から十六時

ところ 宇奈月国際会館(セレネ)

黒部市宇奈月町

講師他、詳細は追って発表

三位

流人名簿蔵して利賀や秋桜 四宮 一子

俳人協会主催、全国俳句大会ジュニアの部、

学校賞(小学校の部)

高岡市立伏木小学校

消息

南砺市交流俳句会

五月二十二日(月)南砺市、安居寺にて吟行俳句会を開催。参加二十三名。各自七句投句。

城端俳句協会虫干法会俳句会

七月二十二日(土)じょうはな座にて開催。福野、福光からの参加もあり、五句投句で互選。参加者二十一名

ねりんびっく秋田2017
俳句交流大会

九月十日(日)湯沢文化会館にて開催。高野ムツオ現代俳句協会副会長 正賞
分け入れとばかりに秋の紅きかな

中坪 達哉

中村和弘現代俳句協会副会長 特選

鱒甘し海の荒るれば荒るるほど

荒田眞智子

辛夷年次大会

十月八日(日)富山電気ビルにて開催。参加会員 九十名
平成二十九年年度 辛夷賞 成重佐伊子

年次大会句

衆山皆響 新村美那子
奨励賞 平井 弘美

地位 中島 廣志 石附 照子
人位 野村美智子 浜井さなえ

「獺祭」第38回全国俳句大会

十月八日(土)ホテルグランテラス富山にて開催。参加八五名
大会最高賞
一粒は我が胸へ打つ追儺豆 平譚敏子

獺祭賞 吉村 昭雄

第45回 砺波市文化祭俳句大会

十月十四日(土)砺波市文化会館にて開催。参加者七二名。投句数二二六句。
中坪達哉俳連会長 選

天位 月の出て終末ノートしまひけり

安達千代子

地位

五連水車銀河の流れに廻りけり

今井 久雄

叱られし児を連れて出る秋の庭

般林 雅子

人位

芋水車回しつゝ吾を待ちし母

平木美枝子

金婚を晋段着のまま零余子飯 別所 武

経読める子も加はりて涼しけれ

島倉 千春

「寒潮」俳句大会

十月二十二日(土)CiC内、とやま市民交流館学習室にて開催。応募作二六

一句を互選。

天位

生き方に正解はなし茄子の花 青木 章子

第36回 小矢部市芭蕉祭俳句大会

十月二十八日(土)石動公民館にて開催。講師に市観光振興課長補佐、船見幸広氏を招き、木曾義伸をテーマに講演を聞く。投句数一般五六句、児童八八句。
天位

スキップをためす八十路や萩こぼる

永澤 寛子

氷見市民俳句大会

十一月十九日(日)氷見市中央公民館にて開催。講師、中坪達哉俳連会長。
講師特選

無花果を挽ぐ乳色をこぼしけり

杉本 恵子

妻にして句の友間引き菜を洗う

坂田 直彦

秋深む閉じし家には手押し車 梅田ひとみ

秋惜しむ灯台の灯に漁火に 仕切 義宣

磨りガラス舞う影早く楓かな 大和 斉

編集後記

連盟会報85号をここにお届け致します。次回は平成三十年七月一日発行予定です。会報に関する記事等があれば、原稿用紙に記入の上、左記に送付下さい。

(郵送又はFAXのみ)

〒九三九一八一一 南砺市理休三二六

川井 城子

FAX・TEL(076)6211308