対面リーディング通信

2019年
4月

2019年4月1日 発行　　第１８７号（隔月刊）

季節は春、新年度のスタートです。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

今月号の主な内容

私のふるさと	枚方市	馬場　玲衣	2
誌上勉強会	肺活量	木村　謹治	3
寄り道・回り道	mikuri／ミクリ	木村　謹治	7
情報発信	日本語早わかりクイズ（その３）	望月　明	8
お知らせ			12

枚方市

音声解説担当　馬場　玲衣

― 天国に一番近い町、枚方。

枚方には、こんなキャッチコピーを売りにしている芸人さんがいます。今回は、私が約22年を過ごしてきたふるさとであり、市民に「天国」と表現させるほど魅力が溢れる町、枚方についてご紹介します。

枚方市は、大阪府の北東部に位置していて、大阪市と京都市のほぼ中間にあります。移動には京阪電車を利用する人が多く、大阪・京都どちらへのアクセスも抜群です。

まず、枚方を語る上で外せないのが、ひらパーこと、ひらかたパークです。枚方出身ということで、ジャニーズタレントで俳優の岡田准一さんがイメージキャラクターをされていることでも知られているのではないでしょうか。ひらパーは、1910年の開園から100年以上の歴史があり、現存する遊園地としては日本最古だそうです。また、年間の来場者数はユニバーサルスタジオジャパンに次いで大阪府下で第2位という人気ぶりです。

アトラクションのほかに、夏はプール、冬はスケートと、季節ごとに楽しめることが変わるので、地元の子どもたちの遊び場として無くてはならない存在です。また、近年では冬のイルミネーションやイベント開催にも力を入れており、大人でも楽しめるテーマパークになっています。

そして、枚方には「七夕伝説」というものがあります。枚方市と、隣接する交野市は、日本の七夕発祥の地だと言われています。諸説ありますが、天野川を含め、七夕にゆかりのある名前が付いた場所がいくつも存在しているからだそうです。また、七夕伝説にちなんで、枚方には「ひこぼしくん」、交野には「おりひめちゃん」というPRキャラクターがいます。地域のイベントに参加すると、高確率で会うことができるので、市民には馴染みのキャラクターです。

最後に、枚方のグルメをご紹介します。枚方の銘菓といえば、「くらわんか餅」。餡子を使った和菓子で、一口サイズの柔らかいお餅の上に、しっとりとした餡子がのっています。ぎゅっと握ってできる指の形が独特の見た目を作り上げています。スタンダードなこし餡をはじめ、店舗によっては柚子や栗など、季節ごとに味のバリエーションも豊かです。名前の「くらわんか」というのは、くらわんか舟に由来していて、第十四代将軍・徳川家茂にも献上された由緒あるお菓子です。

今回ご紹介できたのはほんの一部に過ぎませんが、これを機に、皆様にも天国に一番近い町、枚方を覚えていただければ幸いです。

木村（きむら） 謹治（きんじ）

対面リーディングの実際 32

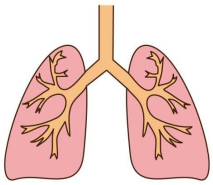
― 肺活量 ―

学生時代、体力測定の一環として肺活量の検査をしたことを覚えていますか。

卒業してからは、お目にかかることは、ほとんどありません。

肺活量とは、肺の換気能力を指します。一般の男性は3,000mlから4,000ml程度、女性は2,000ml～3,000ml程度で、男性のトップスポーツ選手では6,000ml以上あると言われています。

それぞれの肺活量は年齢と性別、身長から割り出される予測値があり、実測値が予測値の80%以上なら健康です。



また、25歳くらいから加齢に伴い、毎年20ミリリットル程度減ると言います。

肺活量予測値は年齢、性別、身長から、以下の計算式で求めることが出来ます。但し、この計算式は18歳以上対象としています。

男性肺活量ml＝(27.63－0.112×年齢)×身長㎝
女性肺活量ml＝(21.78－0.101×年齢)×身長㎝

呼吸が浅いと多くの酸素が体に行き渡らないので疲れやすかったり、集中力が続かない、イライラして怒りっぽくなる、質の良い睡眠が取れない、など体にとって良い事は一つもありません。それに加え、ダイエットをしていても体重の減りが悪かったり、シミやシワの原因を作ったりと代謝の悪さにも影響します。

ではどんな人に肺活量が低い人が多いのか？それは、姿勢が悪い人やデスクワークが多い人、運動が苦手な人や深呼吸がうまくできない人に多く見られます。特に深呼吸がうまくできないという人は要注意です。長年運動不足の状態が続いている人は、うまく横隔膜が動かせなくなっている可能性があるので深呼吸がうまくできません。

肺活量が低い事のデメリット何でしょうか。機能の低下によってリスクが高まるのが、呼吸器疾患です。

一般的に若年層に呼吸器疾患が少ないのは、成長過程で筋肉が発達していくためだといわれています。

しかし一定の年齢を超えると、鍛えなければ筋肉は衰えていくため、呼吸器疾患になりやすくなります。また疾患にまで至らなくても、肺の機能が衰えて呼吸がしづらくなったり、咳が増えてきます。

また、お年寄りが食べ物を喉に詰まらせやすくなるのも、筋肉の衰えによるものです。

また、人間の体は体内に取り込まれる酸素で代謝がアップし、それに比例して燃焼カロリーが増えていきます。

つまり肺活量が鍛えられると、呼吸による消費カロリーが増えていくので、自然と痩せやすい体に変化します。

対面リーディングでも、単純にガソリンタンクが大きい方が長距離を走れるように、肺活量が多い人の方が長いフレーズに有利です。

ですが、ブレスを小まめに吸えば良い話ですし、車の燃費と同じで効率よく吹けていれば、そこまで問題もありませんが。

反対に肺活量が大きい人は1回のブレスで長いフレーズを余裕を持って吹き切る事が出来ます。

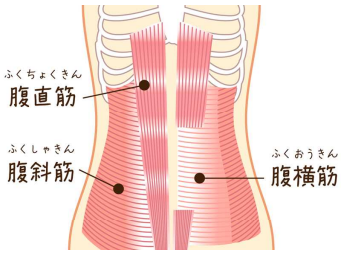
肺の大きさは変えることはできませんが、たばこを吸わないのに予測値より低い値の場合は「肺の動きを支える周囲の筋肉を鍛えて、改善できるはず」との事です。

呼吸をする際、息を吸うときは横隔膜を使います。肋骨の下の方にくっついており、下がると肺が膨らみ空気が入る。吐くときは腹直筋や腹斜筋といった腹筋群が活躍します。これらの筋肉を鍛えれば、呼吸する力を取り戻せます。

具体的にはどう鍛えればいいのでしょうか。

肺活量を増やすために1番重要なのは「呼吸筋」を鍛えることです。

呼吸筋とは簡単に言うと、呼吸をする際に使う筋肉のことで、肺を覆う筋肉、腹直筋、腹斜筋、腹横筋、横隔膜（おうかくまく）などです。



中でも肺活量を増やす上で重要になってくる筋肉は「横隔膜」です。「膜」と書きますが立派な筋肉です。

腹式呼吸を行うことで、肺の動作範囲が広くなり、たくさん息を吸うことができます。

横隔膜が押し下げられ、腸が活発に動くため代謝が良くなり痩せやすい身体になります。また、深い呼吸がクセづけられるので、疲れにくくなることにも繋がります。

「肺活量を鍛える」とはいうけれど、肺には筋肉がないので実際に鍛えるのは横隔膜という筋肉になります。

お腹の下あたりにある筋肉で、下げることによって肺に空気を送り、上げることで吐き出してくれる役割があります。

普段日常的に呼吸をしているときにも横隔膜を使っているのですが、実はほとんど動かしていません。

歌や音訳に必要な肺活量を増やすためには、横隔膜を大きく動かして鍛える必要があります。

横隔膜を大きく下げることで肺により多くの空気を送り込むことができるし、さらにキープさせることで、肺に空気を溜め込んでおくこともできるんです。この「肺に空気を溜めてキープする」というのがポイントで、普段の呼吸では肺の中に空気を溜めておくことがありません。

だから横隔膜が鍛えられずに、歌や音訳に必要な肺活量も身につかないのです。

この「肺に空気を溜め込む」のが、よく言われる腹式呼吸という呼吸法です。

横隔膜で支えながら空気を出すからこそ、一定のスピードで空気を吐いて、安定した声にすることができるのです。

肺活量を増やす為に、一番手軽にできる方法が『深呼吸』です。深呼吸を続けて行う事で、横隔膜の周辺にある深呼吸をする際に欠かせない『腹直筋』を鍛えられ、深呼吸を効率的に行う事ができます。この腹直筋をうまく使いこなせないと深呼吸をする事ができないので、まずは深呼吸によって腹直筋を鍛えましょう。

深呼吸による肺活量トレーニングの注意点

①ゆっくり息を吐き切る（肺の中の空気を少しも残さず、すべて吐き切る事が大事）

②深呼吸中には腹筋をリラックス（息を吸う際に、主に働く横隔膜を充分に下げる事ができます。）

③両腕を広げて体から引き離し、胸を大きく広げる（胸郭を広げて、息を吸いやすくします）

限界まで息を吸い込むトレーニング

肺活量の定義には、空気を最大まで吸い込める量というのがあります。そういう事もあり、限界まで空気を吸い込むトレーニングを繰り返し行う事で徐々に吸い込める量を増やしていく事が期待できます。練習する際には、ストップウォッチで時間を計測しながら少しずつ時間を伸ばしていくのも効果的です。

限界まで空気を吸い込むトレーニングのやり方

①8秒数えながら肺が空気で一杯になるまで息を吸った後に吐き出します。

②次に、16秒かけてゆっくり息を吸い込

んでいきます
③2～3秒息を止めた状態で、その後一気に息を吐いていきます
④これを3セット繰り返し行います

日本経済新聞（2013/12/13）には
「呼吸筋と肺を包み込む胸郭（きょうかく）を柔軟にすることが有効。高齢者には吐くことを意識した呼吸を訓練するよう勧めている」と書かれています。

肺を包む胸郭の動きが良くなるマッサージは、寝る前に横になってすることが出来ます。
年齢とともに肋骨の間を支える筋肉や鎖骨の辺りが動きにくくなるうえに、姿勢が前かがみになりやすく、胸郭も閉じがちになります。肋骨の下の部分を触り、骨と骨の間を優しくほぐすだけで、不思議と呼吸が楽になるのを感じます。

胸郭を開いたり引き上げたりする運動も有効です。椅子に座りながらでもできます。しっかり腕を上げて、胸を開きながらする運動です。1、2回続けると汗ばんできます。

肺活量が多いと、一度に吐く息の量が増え、良い声が出るようになります、長いセリフを苦もなく読み上げることができるのです。
肺活量は、声量に密接に関わる能力ですが、実は1日5分程度のトレーニングで鍛えることができるのです。

その他に、肺活量を高める方法として、ランニングが頭に浮かびます。ランニングは、心臓の拍出機能を高めるので、スタミナアップには間違いなく効果的です。が、肺活量向上という点ではあまり効果が見込めません。
身体能力の高いマラソンランナーの肺活量がそこまで高くないことが、色々な論文で明らかになっているからです。
効率的に肺活量を鍛えたい！というのなら、もっと別の方法がいいですね。

1．ペットボトルを使ったトレーニング
やり方は簡単です。空のペットボトルを用意します。まずは息を吐き出した後に、そのペットボトルを口をくわえ、唇で包むように挟みこみ密着させたら、思いきり吸い込んでみましょう。ペットボトルが潰れていくはずです。ある程度潰れるまで続けたら、次は息を吐き出して、ペットボトルを元に戻してみましょう。これをくり返すことにより肺活量が鍛えられます。
これを10回３セットほど繰り返して肺活量を鍛えていきます。

これは肺活量の理にかなっていて、一番効率よく肺活量を鍛えられると思います。
このトレーニングはかなりメジャーな方法なので、知っている人もいるかもしれません。ペットボトルは商品によって硬さや頑丈さが異なるので、最初はなるべく軟らかい材質のペットボトルをチョイスしましょう。
また、最初は500mlのペットボトル。また慣れてきたら1L、2Lのペットボトルと容量が大きいほど効果的です。
ペットボトルがあれば、場所を選ばずにトレーニングができます。

難点は、ペコペコさせると、音が結構うるさいです。夜など近所迷惑になるところでは避けましょう。

２．大きく呼吸→呼吸を止めるトレーニング

このトレーニングは道具を必要としません。しかも、ごく短時間でできます。

まずは大きく息を吸い込み、その状態で数秒（2秒～5秒）息を止めてみましょう。次に、吸い込んだ息を全て吐ききり、再び数秒息を止めてみましょう。息を吸い込む・吐く動作は、自分ができる限界まで行うことがコツです。周囲の空気を全て肺に入れる感覚で吸い込み、肺の中の空気を全て外に出す感覚で吐きましょう。

腹筋をリラックスさせて、横隔膜の位置を下げましょう。横隔膜が下がるとお腹が膨らみ、肺の周りにさらにスペースができて、肺はさらに多くの空気を吸い込むことができます。両腕を体から離れた位置まで大きく広げて胸を開きましょう。

いずれの方法でも、決して無理はしないように！　気分が悪くなったりめまいがするようであればすぐにやめてください。

以上、肺活量の鍛え方でした。

その他、時間がある方は、マラソンや水泳もオススメです。肺活量に関しては効果は少なめですが、肺活量だけでなく、筋力や体力も鍛えることができますよ。

肺活量は舌の筋肉と同じように、鍛えれば発声が明らかに違ってきます。たった数秒で、しかもその場でできる方法もあるわけですから、家事の合間でも通勤中でも、いつでもトレーニングができますよね。でも、くれぐれも無理は禁物。肺や喉を痛めないように、細心の注意を払って行ってくださいね。

肺活量を鍛えたい時におすすめなトレーニンググッズとしてパワーブリーズなるものが販売されています。

でもこのパワーブリーズ、けっこう高額です。物にもよりますが、7,000～12,000円位します。

わざわざ買う必要はありませんが、紙面の余裕があるので使った人の経験談を掲載します。

Ａさんの経験談：

効果はどうだったのか？　結果から述べますと、トレーニングを始めて1ヶ月くらいたつと、

・声量が上がった
・階段で息切れしなくなった
・疲れにくくなった

という効果を感じるようになりました。私の場合、声量をつけることだけが目的でパワーブリーズを始めました。なので、息があがらなくなったり体力が上がって疲れにくくなったのは嬉しい誤算でした。

また、私は声量があまりないほうでしたので、声量が上がったのはかなり嬉しかったです。

パワーブリーズの使い方はとてもシンプルで、使いやすかったです。1日2回、30呼吸のトレーニングです。

パワーブリーズは息を吸う時に負荷がかかるようになっています。パワーブリーズをくわえて一気に吸い込み、その後ゆっくり息を吐くを繰り返してトレーニングする仕組みになっています。

これより多くても少なくても、最大限の効果は見込めないと公式のマニュアルには記載されています。

30呼吸ってどれくらいの練習時間？って疑問に思う方もいるかもしれませんね。

これは実際にやってみると、1、2分ほどです。朝はバタバタするので、私の場合は何か準備しながらトレーニングするようにしていました。ただ、最初はなかなかキツく感じます。

とのことでした。

器具を買う必要は無いですが、ペットボトルのトレーニングは魅力がありますね。

今日から呼吸美人を目指しては！

寄り道・回り道

レポーター：木村（きむら） 謹治（きんじ）

mikuri ／ ミクリ

【所在地】　大阪市西区土佐堀3-1-5
【電話番号】　06-6131-7727
【行き方】　京阪中之島線 ／ 中之島駅(出入口2) 徒歩6分（310m）
【営業時間】　11:30～21:30　土・日12:00～19:00
【定休日】　月曜日
【URL】　https://www.facebook.com/mikuri-MIHA-shop-178786449441360/

本館を出てすぐ左（西）の土佐堀通りを歩いて行きます。途中にJADEと言う画廊があります。この画廊はいつも素晴らしい作品を展示しています。是非ご覧になってください。もちろん無料ですが、作品は「0」が何個も付きとても買える物ではありません。見るだけですね。

さて、そこそこ歩いたかなぁと思った頃、土佐堀2の交差点に差し掛かります。ここを右に渡り、最初の辻を左に曲がった辺りにあります。

京阪中之島駅からも歩いて6分ぐらいだそうです。

店を構えたのは土佐堀川沿いに建つ元倉庫。白壁にコンクリート打ちっぱなしの床、ガラス張りの店はおしゃれそのもの。想像していた通り客は女性ばかりでした。今はやりのインスタ映えする店構えです。

ここの1番人気は、11時30分～14時、17時～21時の時間限定で提供する「二十四節気のお膳」（1,026円）です。1年を24等分した季節の名称「二十四節気」ごとのテーマに沿った献立となっています。

残念ながら、これは売り切れて、頼んだのが、一汁三菜定食（864円）です。日替わりの3種類の惣菜と味噌汁、そして土鍋で炊いたご飯のセットです。

３月初めからは鯖の味噌煮、ウドとこんにゃくの胡麻和え、フキのおひたしと新子（コノシロ稚魚）に変わりました。

200円プラスすると食後のコーヒーが飲むことが出来ます。

薄口の味付けで、いずれも春の気配を感じさせる献立です。

店主の郷里は奈良県吉野で、父方が吉野杉箸の問屋、母方が吉野杉箸の職人家系。

手触りのいい味噌汁椀も、手になじむ箸も実家の作品かも知れませんね。

店は日本の手仕事を集めた生活雑貨店「hitofushi」とアートショップ「MEZI（メジ）」を併設しています。いずれも気品に満ちた作品が揃えられていました。

向かいに座った若い女性２人は、イチゴのパフェと桜餅パフェを食べていました。どちらも春の華やぎを感じさせ、本当に美味しそうです。今日はぐっと我慢してコーヒーを堪能しました。

『日本語早わかり　おもしろクイズ』(その3)

対面リーディング・ボランティア　望月（もちづき）　明（あきら）

以下の内容は、2018年12月号に掲載しました、日本語表現研究会著『間違って覚えていると恥をかく！日本語早わかり　おもしろクイズ』（1999年7月発行・二見書房）からの抜粋・要約した記事の続き（最終回）です。

■正しい読み方はどっち？

1、「知己」
「ち**こ**」　「ち**き**」
2、「追従」
「つい**じゅう**」　「つい**しょう**」
3、「奥義」
「**おく**ぎ」　「**おう**ぎ」
4、「礼讃」
「**らい**さん」　「**れい**さん」
5、「遊説」
「ゆう**ぜつ**」　「ゆう**ぜい**」

＜答え＞

1、**「ちき」**と読む。自分の心を良く知っている人、又は単に知人のこと。「己」は漢音で「き」、呉音で「こ」と読む。「知己」「克己（こっき）」は「き」、「自己」「利己」は「こ」と読む。

2、人にへつらうという意味では**「ついしょう」**、人の行動などに、そのまま従うという意味では**「ついじゅう」**と読む。「追従笑い」は「ついしょう」、「権力追従」は「ついじゅう」と読む。

3、本来は**「おうぎ」**が正しいが、**「おくぎ」**を認める辞書が多くなり、現在では「おくぎ」も間違いとは言えない。「奥」の「おう」は音、「おく」は訓。従って「おくぎ」は重箱読み。

4、**「らいさん」**と読む。仏教用語で、仏を拝み、その徳をたたえること。一般的な意味では、偉大であると感じてほめたたえること。「礼拝」は、仏教用語では「らいはい」、キリスト教では「れいはい」と読む。

5、**「ゆうぜい」**と読む。政治家などが各地を回って意見を述べること。「説」には、「せつ」「えつ」「ぜい」の音があるが、「ぜい」は慣用的な読みが定着したもの。

6、「掠奪」
「**りょう**だつ」　「**りゃく**だつ」
7、「血肉」
「**けつ**にく」　「**ち**にく」
8、「一献」
「いっ**けん**」　「いっ**こん**」
9、「木の実」
「**こ**のみ」　「**き**のみ」
10、「重複」
「**じゅう**ふく」　「**ちょう**ふく」

＜答え＞

6、**「りゃくだつ」**と読む。力ずくで、無理に奪い取ること。現代表記では「掠」は「略」に書き換えることが多く、「掠奪」は「略奪」、「侵掠」は「侵略」となっている。

7、**「けつにく」**と読む。血と肉、そこから、親子兄弟など血のつながったものを表す。「肉」の「にく」は音読み。「血」の音は「けつ」で、「ち」は訓読

み。「ちにく」という湯桶(ゆとう)読みもある。

8、**「いっこん」**と読む。ちょっとした酒宴のこと。「献」は漢音が「けん」、呉音が「こん」。「献上」「貢献」など「けん」と読む言葉が多いが、これは「こん」。

9、**どちらも間違いとは言えない。**戦後の国語辞書では、**「このみ」**としている方が多いが、「草の実」と対比させるような場合は**「きのみ」**の方が良い様に思われる。

10、同じ物事が幾度も重なること。**どちらの読みも間違いとは言えない。「ちょうふく」**が伝統的な読み方で、**「じゅうふく」**は明治末ごろから広まったよう。

11、「免れる」
「まぬ**かれる**」　「まぬ**がれる**」

12、「判官びいき」
「**ほうがん**びいき」　「**はんがん**びいき」

13、「農作物」
「のうさく**ぶつ**」　「のうさく**もつ**」

14、「初体験」
「**はつ**たいけん」　「**しょ**たいけん」

15、「一段落」
「**ひと**だんらく」　「**いち**だんらく」

＜答え＞

11、その場をはずす、逃れるという意味で、**どちらの読みも間違いとは言えない**。古くは、清音で、日本国憲法の前文にも「免かれ」の表現がある。最近の国語辞書は、清音を見出しにして、濁音読みを解説の部分に載せているものが多いよう。

12、「判官」は昔の官名。古くは、「ほうがん」と読まれていたが、現在では、**「ほうがん」「はんがん」どちらも国語辞書に載っている。**歌舞伎の世界では「ほうがん」というと源義経を、「はんがん」というと塩冶判官(えんやはんがん―浅野内匠頭に擬せられた人物)を指す。

13、**「のうさくぶつ」**と読む。「作物（さくもつ)」に「農」を冠した形なので、**「のうさくもつ」**と読まれることがあるが、「著作物」「工作物」「創作物」と同じく、「農作」＋「物」と考えるべき。

14、見出し語として載せている辞書が少ないので、読みを調べにくい言葉。**「はつたいけん」「しょたいけん」どちらの読みも間違いとすることは出来ない。**「はつたいけん」は、物事の初めての体験に使い、「しょたいけん」は、性的関係に限って使うという傾向も指摘されている。

15、「ひとだんらく」という読みもよく耳にするが、正しくは**「いちだんらく」**。「ひとくぎり」「一仕事」「一工夫」などの類推から、「ひと」の読みが広まったよう。そのうちに「ひとだんらく」も国語辞書に採用されるかも知れない。

■適切ではない漢字が使われています。指摘して下さい。

1、「何と生意気な奴だ。ちっとも分かっていないくせに、聞いた風なことを言うな。」

2、彼の話に、みな興味深々の表情で聞き入っていた。

3、共同事務所ですから、光熱費は均頭割りにしましょう。

4、あなたの友を夢々疑うことなかれ。

5、何とも嘆かわしいことだが、今の若い人には、事無かれ主義が蔓延していると思う。

＜答え＞

1、「聞いた風」ではなく、**「利いた風」**が正しい。いかにも物事に通じているように気取る様。但し、**「聞いた風」**を認める国語辞典もある。

2、「興味深々」ではなく、正しくは**「興**

味津々」。

3、「均頭割り」ではなく、**「均等割り」**。平等で差のないように分けること。似たような意味の「頭割り」と混用したものと思われる。

4、「夢々」ではなく**「努々」**と書く。決して・必ずという意味の「ゆめ（努）」を強めた言い方。下に打消しや禁止の語が来る。今は、「ゆめゆめ」と仮名書きする方がよい。

5、「事無かれ主義」ではなく、**「事勿れ主義」**が正しい。ひたすら無事ばかりを望む消極的な考え方や態度のことをいう。「事勿れ」は、これという事件がないようにという意味。今は「事なかれ」と書くのが一般的。

6、節電、節水は家計のためであり、引いては地球の環境のためでもあるのです。
7、彼は、ついに乗るか逸るかの賭けに出た。
8、「善人なをもて往生をとぐ、言わんや悪人をや」というのは、歎異抄の一節です。
9、今日のこの会社の繁栄は、社員全員の断ゆまぬ努力の賜物です。
10、そこには、裏淋しい場末の町並みが続いていた。

＜答え＞

6、「引いては」ではなく**「延いては」**が正しい。それが元になって、其れが原因になってという意味。

7、「乗るか逸るか」ではなく、正しくは**「伸るか反るか」**。「のる」は長く伸びる、「そる」は反対側に反り返る意で、成功するか失敗するか、いちかばちかという意味。

8、「言わんや」ではなく**「況んや」**が正しい。まして・なおさら、言うまでもなくという意味。

9、「断ゆまぬ」ではなく、**「弛まぬ」**が正しい。気のゆるむことがない、たゆみないという意味。

10、「裏淋しい」ではなく、**「心淋しい」**が正しい。何となく淋しい、心淋しいという意味。心(うら)は「表に見えないもの」「外面に見えない内部」という意味から「こころ」「おもい」を表す。

11、遅巻きながら、政府も不況対策に乗り出した。
12、年末は掻き入れ時なので、社員はもちろんのこと、アルバイトの人も休まないで下さい。
13、彼は、私に対して、いつも傘にかかった言い方をする。
14、彼とは、これからも付かず離れずの関係でいたい。
15、彼女とは、いろいろ吸った揉んだがあったが、結局、別れることになってしまった。

＜答え＞

11、「遅巻きながら」ではなく**「遅蒔きながら」**。時季に遅れて種子をまくこと。またそこから、ちょうどよい時期よりも遅れて事をすること。

12、「掻き入れ時」ではなく**「書き入れ時」**が正しい。確かに、熊手で客を掻き入れるというような雰囲気もあるが、帳簿の書き入れに忙しい時というところから生じ、商売が忙しくて、たいそう儲かる時期のことを表す。

13、「傘にかかった」ではなくて**「嵩にかかった」**が正しい。威張って相手を押さえつけるような態度のこと。

14、「付かず離れず」ではなくて、**「即かず離れず」**と書く。二つのものが、つきもせず離れもしない関係を保つことを表す「不即不離」を訓読みしたもの。

15、「吸った揉んだ」ではなく、**「擦った揉んだ」**が正しい。議論などが散々もめること。

16、波の間に間に漂っているボートが見えた。
17、昨日は、夜もすがら雨がやまなかった。
18、ある政治家は、株を操って濡れ手で泡の大儲けをしているという。
19、きっと、この商品はヒットして、わが社の金の成る木になるだろう。
20、この時期でこの売り上げ額では、昨年度の実績を上回ることは、至難の技だ。

＜答え＞

16、「間に間に」は、正しくは**「随に」**。そのままに任せる、物事の成り行きに任せる様を表す。「随」は付き従うという意味。「間に間に」を認めている国語辞書もあるが、まだ一般的とは言えない様。

17、「夜もすがら」ではなく**「終夜」**が正しい。日暮れから夜明けまで一晩中、夜通しの意味。但し、最近は**「夜もすがら」**の表記を認めている国語辞書もある。

18、「濡れ手で泡」ではなく**「濡れ手で粟」**。粟の実は黄色の小さな軽い粒なので、濡れた手をその中に突っ込むと、たくさんくっ付いて来ることから、苦労しないで利益を得ることを表す。なお、「粟」は「あ」の方にアクセントがある。

19、「金の成る木」ではなく**「金の生る木」**が正しい。いつでも金銭を引き出せる財源という内容を、実を結ぶ植物に例えたもの。実を結ぶ意味の「なる」は「生る」と書く。

20、この上なく難しいことを**「至難の業」**という。「技」は、技術や腕前、武術などの動作を表し、「業」は、何らかの意図を持って成したことや行為を表す。

（終り）

※文中の「重箱（じゅうばこ）読み」は漢字二字から成る熟語を上の字は音で読み、下の字は訓で読むこと。また、そのような読み方。
【例：団子（だんご）、王手（おうて）】
　対して湯桶（ゆとう）読みは漢字二字から成る熟語を上の字は訓で読み、下の字は音で読むこと。また、そのような読み方。
【例：手本（てほん）、夕飯（ゆうはん）】

※weblio辞書内『三省堂 大辞林』より引用

ありがとうございます

3月６日（水）に行われたボランティア交流会において、
ボランティアで長年ご活動いただいている皆様が表彰を受けられました。
対面リーディングからは上ノ山禎子（うえのやま ていこ）さんが表彰されました

＜上ノ山さんのご紹介＞

対面リーディングボランティアを２０年に渡って活動いただいています。
急なお願いになる事もありますが、どんな内容であっても「自分の読めるなりに読んでみるから大丈夫よ！」といつも明るく請け負ってくださいます。前向きに信念を持って取り組まれる姿に、担当職員もいつも励まされ、利用者さんにも喜んで頂いています。

これからもどうぞ宜しくお願いいたします。

お知らせ

・4月から対面の担当職員が変わります

今年の3月までの１年間は伊藤と福田の2名が対面リーディングを担当しておりましたが、4月から伊藤がアルテ別館（図書貸出）の専任となるため、担当を外れることになりました。

新年度からは福田と新任職員の2名が対面リーディングの担当職員となります。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。なお、伊藤と新任職員のご挨拶は次号に掲載する予定です。

・対面通信のバックナンバーのご案内

情報文化センターのホームページから、対面リーディング通信のバックナンバーをご覧頂けます。2012年12月号以降の通信がダウンロードできます。PDF形式となっておりますので、PDFファイルの閲覧ソフトが必要です。情報文化センターのホームページから「刊行物」→「対面リーディング通信」の順にクリックして頂くと各号数を選ぶことが出来ます。

様々な情報がありますので、どうぞご利用ください。URLは以下の通りです。

http://www.lighthouse.or.jp/iccb/publications/index_publications/index_taimen-reading/

・対面リーディングの活動可能曜日の変更があればお知らせ下さい

以前もお伝えしておりますが、最近は特定の曜日（特に水曜日と土曜日）に利用者からの依頼が集中する傾向が見られます。担当からは、皆様からお伝え頂いている活動可能日を元にご連絡しておりますが、水曜日、土曜日に活動可能な方が不足しています。

登録時などにお伝えいただいている活動可能日（「平日可」など）が変更になった方がおられましたら、対面担当までお知らせ頂けますと助かります。ご自身がどのように活動可能日をお伝え頂いていたかご不明な場合は、対面担当までお尋ねください。

・4月のオープンデーについて

毎月１回、第２土曜日に開催している「オープンデー」は、どなたでもご参加いただける館内見学会です。時間は13時30分から約２時間、普段はご覧頂けない製作部門などへもご案内します。費用は無料です。参加ご希望の方は対面担当までご予約をお願いします。

当館でのボランティア活動を行う上で、館内の様子や活動内容を知っていただく事はとても大切です。１度は必ず館内見学へのご参加をお願いします。

４月は第２土曜日の13日に開催します。

この通信をお届けする頃には新しい元号が発表されているでしょうか。平成は大きな自然災害が非常に多かったので、次こそは穏やかな時代となって欲しいですね。（F）

日本ライトハウス 情報文化センター
550-0002 大阪市西区江戸堀1-13-2
06-6136-7704（対面専用）
06-6441-0039（サービス部）