# 対面リーディング通信

2022年8月1日 発行 第206号(隔月刊)



# 2022年 8月

# 対面リーディングの再開について

前号のお知らせコーナーでもお伝えしましたが、新型コロナウイルスの感染状況が落ち 着き、大阪モデルの警戒期間も終了したため、5月31日(火)から対面リーディングを 再開しています。

まずは休止前と同じように部屋を分けて、パソコンの画面越しでの対面リーディングを 行っていますが、感染状況などに十分注意しながら、会議室など少し大きめの部屋で同室 での対面ができないか等、今後に向けて検討を始めていきたいと考えています。

同室の対面でも良いという方、反対に同室では不安だという方、皆さんいろいろな考え をお持ちのことと思います。対面の依頼時にはもちろんですが、それ以外でも遠慮無くご 意見を頂ければ幸いです。皆さんのご意見も参考にしつつ、できるだけ工夫しながら対面 リーディングを続けていきたいと思います。

※7月20日現在、新型コロナの感染者数の増加に伴い大阪モデルが黄信号になっていま す。今後も感染状況を注視しつつ、対面を継続できるかを随時判断していきます。 対面が休止になった場合には情報文化センターのホームページの「当館のコロナ対策」 に情報を掲載します。トップページの「新着情報」または「お知らせ」からご覧頂けま すのでご確認ください。

#### 今月号の主な内容

対面リーディングの再開!	こついて		1
私のふるさと	常夏の心のふるさと あるいはワンダーランド	出垣内 素子	2
誌上勉強会	わたしの自主練	木村 謹治	3
情報発信	目にも紫外線対策を	福田 直樹	9
寄り道・回り道	築地食堂 源ちゃん ルクア大阪店	木村 謹治	10
情報発信	漢字あれこれ(その10)	澤井 稔	11
お知らせ			12



### 常夏の心のふるさと もしくはワンダーランド

### エンジョイ!グッズサロン 出境内 素字

私は日本で生まれ育ちましたが、今回は心 のふるさとをご紹介したいと思います。

それは、数十年前に語学留学をしたことのあるインドネシアです。今や見違える程の発展を遂げていますが、私が住んでいた頃のインドネシアは、まだまだ発展途上。様々な点で未完成なところや不便もありましたが、だからこその面白さや人情にあふれた、とても魅力的なところでした。

インドネシアでの生活は、便利な日本での 生活から見ると、びっくりするようなことが 多かったように思います。例えば、バスを利 用する方法ひとつをとっても驚きのワンダー ランド。まず、バスターミナル以外はバス停 というものはありません。バスに乗りたい場 合は、道端に立ちバスを待ちます。行きたい 場所が表示されたバスを見つけたら、人差し 指をスッと斜めに立て、合図を送ります。す ると運転手が目ざとくそのサインを見つけ、 バスを徐行させます。「徐行」というところ がミソです。乗りたい人が高齢者ならやっと 止まってくれますが、そうでなければ止まっ てはくれません。ですので、乗るためには小 走りにバスに並走し飛び乗らなければなりま せん。

そうして無事、バスに乗れたら、空いている席に座ります。ここでもまだ気は抜けません。乗ったバスが混んでいれば、おばあさんなどは、スッと膝の上に乗ってきます。最初

はびっくりしましたが、痩せたおばあさんですので、重くはありません。そんなものかな 〜と思い、やり過ごすのがこの国で生活する 上では大切なことです。

常夏の国なので、心地よい揺れでとついウトウトしてしまうことがありますが、降りる場所を車掌さんに伝えておけば、それを聞いていた周りの人達が起こしてくれます。起きていて降りたいときには、バスの天井や窓枠などの金属部分をコインでカンカンとたたきます。それが、降車ブザー替わりです。慣れてくると、自分の降りたい場所の近くでカンカンと合図するとちょうどその場所で降りることができるようになりました。どこでも乗れてどこでも降りられますので、慣れて来ると便利な乗り物でした。

日本での便利さを当たり前と考えてしまうとインドネシアではイライラすることが多いかもしれません。ですが、 笑いが大好きな人たちで、不便を笑いに変えるバイタリテ

ィーをもっています。関西人の私にとっては 外国とは思えない居心地の良さを感じました。 私が外国人だとわかると、話しかけられお しゃべりが始まり、笑顔でバイバイする頃に は、私のインドネシア語も豊かになっており

ました。

そんなインドネシアは、思い出すだけで心がホッコリ温まる私の「心のふるさと」となっています。

## 対面リーディングの実際 51

### - わたしの自主練 -

北原白秋の『五十音』という詩をご存じでしょうか。「?」と思われる方も多いと思いますが。「あめんぼ あかいな アイウエオ」と口ずさめば、「それそれ」とすぐに頭に浮かぶのではないでしょうか。

「あめんぼのうた」「アメンボの歌」「五十音の歌」「あいうえおの歌」「あいうえおのうた」などと紹介されることもありますが、『五十音』が正しい題名です。

「かな学習歌」として書かれたもので、「4・4・5型」の定型詩です。詩の書き出しが「水馬=あめんぼ」なので、「あめんぼの歌」と、また、「あいうえお」と出てくるので「あいうえおの歌」と、また正しい表題の『五十音』から「五十音の歌」などとも間違われることがあるようです。

あめんぼ あかいな あいうえお (水馬 赤いな あいうえお) うきもに こえびも およいでる (浮藻に 小蝦も 泳いでる) かきのき くりのき かきくけこ (柿の木 栗の木 かきくけこ) きつつき こつこつ かれけやき (啄木鳥 こつこつ 枯れ欅) ささげに すをかけ さしすせそ (大角豆に 酢をかけ さしすせそ) そのうお あさせで さしました (その魚 浅瀬で 刺しました) たちましょ らっぱで たちつてと (立ちましょ 喇叭で たちつてと) とてとて たったと とびたった (トテトテ タッタと 飛び立った) なめくじ のろのろ なにぬねの (蛞蝓 のろのろ なにぬねの)

なんどに ぬめって なにねばる (納戸に ぬめって なにねばる) はとぽっぽ ほろほろ はひふへほ (鳩ポッポ ほろほろ はひふへほ) ひなたの おへやにゃ ふえをふく (日向の お部屋にゃ 笛を吹く) まいまい ねじまき まみむめも (蝸牛 ネジ巻 まみむめも) うめのみ おちても みもしまい (梅の実 落ちても 見もしまい) やきぐり ゆでぐり やいゆえよ (焼栗 ゆで栗 やいゆえよ) やまだに ひのつく よいのいえ (山田に 灯のつく よいの家) らいちょうは さむかろ らりるれろ (雷鳥は 寒かろ らりるれろ) れんげが さいたら るりのとり (蓮花が 咲いたら 瑠璃の鳥) わいわい わっしょい わいうえを (わいわい わっしょい わゐうゑを) うえきや いどがえ おまつりだ (植木屋 井戸換へ お祭りだ)

この歌は、演劇の役者や声優、アナウンサーなどの発声練習・滑舌トレーニングに用いられる事が多いです。さっそく練習してみましょう。

①まずは姿勢を正しましょう。

立ってやる場合は、腰に手をあてて肩甲骨を寄せるようにします。そして自然に肩周りの力を抜けばOKです。

座ってやる場合は、前かがみでお尻を一番 後ろまでグイッと引いて座ります。そして 体を起こし、背もたれに支えられ骨盤を立 てればOKです。

- ②さぁ、トレーニング開始です! この詩を、まずはゆっくりと大きな声で読 みます。
- ③1度読み終わったら、次に1文字1文字を ハッキリ意識しながら読んでいきます。
- ④途中でつまずかずに読めるようになってき たら、今度は読む速さを少しずつ上げてい きます。

上手く言えるようになるまで、繰り返し練習 して下さいね。

白秋の『五十音』に似た発声練習の教本に なりそうなのは、理論社から出版されている 子供向け絵本の**『あいうえおうさま**』です。

「あいうえおうさ ま、あさの あいさ つ。あくびを あん ぐり、ああおはよ う。」と「あ」のつく 言葉がリズムよく並 び、伸びをする王さ まの背景には、「詩だ けではなく、あざら し、あさがお、あ



め、ありなど「あ」のつくイラストもあちこ ちに描かれています。

「なおった びょうきを ないしょに し ていて なんでも なるべく なまける

うさま」なんて、 いかにも王さまら しくて、思わず笑

ってしまいます。 もちろん、言葉 ▮



センスは言うまでもなく、同じ言葉にしても、 名詞ばかりではなく、動詞、形容詞、副詞な どを盛り込んでいるところもさすがです。

絵本を楽しみながら、発声練習・滑舌トレ ーニングに用いる事ができます。図書館で本 を借りてみてはいかがでしょうか。

#### 50音滑舌表

一音ずつずらして、読み上げるだけですが、 これが案外難しいです。最初は書かれたもの

を読み上げる方法でもいいですが、慣れれば 見ないで練習してみましょう。頭のトレーニ ングにもなるような気がします。

1行あたり5秒くらいで、2回ずつ繰り返 します。まずは基本である「あいうえお」か ら始まる50音と、変則系を足しさらに濁音 と半濁音に進みます。

一語一語口の形や動きを確認しながら言っ てみましょう。

あいうえお いうえおあ うえおあい

えおあいう おあいうえ

きくけこか くけこかき かきくけこ

けこかきく こかきくけ

さしすせそ しすせそさ すせそさし せそさしす そさしすせ

たちつてと ちつてとた つてとたち てとたちつ とたちつて

にぬねのな ぬねのなに なにぬねの

ねのなにぬ のなにぬね

はひふへほ ひふへほは ふへほはひ

へほはひふ ほはひふへ

まみむめも みむめもま むめもまみ

めもまみむ もまみむめ

やいゆえよ いゆえよや ゆえよやい

えよやいゆ よやいゆえ

りるれろら るれろらり らりるれろ

れろらりる ろらりるれ

わいうえを いうえをわ うえをわい

えをわいう をわいうえ

がぎぐげご ぎぐげごが ぐげごがぎ

げごがぎぐ ごがぎぐげ

じずぜぞざ ずぜぞざじ ざじずぜぞ

ぜぞざじず ぞざじずぜ

だぢづでど ぢづでどだ づでどだぢ

でどだぢづ どだぢづで

ばびぶべぼ びぶべぼば ぶべぼばび

べぼばびぶ ぼばびぶべ

ぱぴぷぺぽ ぴぷぺぽぱ ぶぺぽぱぴ

ぺぽぱぴぷ ぽぱぴぷぺ

いかがですか。簡単なようで難しいですね。

### あえいうえおあお

小学校でも発音の練習として授業で使われ る「あえいうえおあお」です。

はっきりと区切って、イメージ的には文字と文字の間に小さい「っ」を入れるイメージで「あ(っ) え(っ) い(っ) う(っ)・・・」とはっきり声に出すことで発生練習と滑舌を兼ねたトレーニングになります。

えいうえおあ お あ  $\subset$  $\subset$ か け き < け か そさ すせ そ さ せ た て ち つ 7 لے たと な ねに 82 ねの なの はほ は  $\wedge$  $\mathcal{O}$ 131 へほ ま 24 む  $\Diamond$ も ま も  $\Diamond$ せ しし  $\emptyset$ え ょ な ょ え ろ 5 ろ 5 れ り る れ わ え しし う え を わ を # <\_\_ げ ご が が げ か。け。き。く。け。こ。 か。こ ざぜじ ずぜぞ ざぞ تلے だ でぢ ブ で だ سّل ばべびぶべぼ ば ぼ ぱ ペぴぷぺぽ ぱ ΙŦ

各行の終わりからの3文字は唇をすぼめ、 また開く運動になります。

#### 舌の筋肉を鍛える

それぞれ15秒連続で発音します。早口では なく舌を正確に動かします。

れろれろれろれろれろ… あえあえあえあえあえ… らならならならならな… りにりにりにりにりに… れねれねれねれねれね… ろのろのろのろのろのろの… るりるりるりるりるり… るろるろろろろろろろ…

これを何度か繰り返すと、舌が滑らかになり 滑舌が良くなります。

表情筋をほぐす「ウイウイ体操」というの もあります。

ウ・イ・ウ・イ・ウ・イ… 唇を、できるだけ大きく動かしながら発音し ます。 ロ元の緊張がほぐれ、さらに表情がイキイキする効果もあります。

発声練習・滑舌トレーニングの教材として 有名なのが『**外郎売 (ういろううり)**』です。 享保3年(1718年)に初上演された歌舞

使の演目のひとつです。現在も、代々受け継がれてきたものが上演されているようです。

リズミカルで滑舌の練習になる文面から、 発声、滑舌の練習用として有名になりました。 外郎(ういろう/ういらう)とは、仁丹(じんた

ん)のような丸薬で、フリスクのようなロ中清涼剤(消臭剤)の役割や、頭痛を抑え、



痰を切る効能もあった(と信じられていた) そうです。

中国の渡来人が博多で「透頂香(とうちんこう)」として商品化し、後に京都外郎家が 代々ういろう(透頂香)の製造販売を行って いました。室町時代には北条氏綱に献上され、

小田原の名物として も定着しています。

ちなみに、甘い和 菓子のういろうは、 苦い薬の口直しとし て提供されたそうで す。



拙者親方と申すは、御立会(おたちあい)の内(うち)に御存知の御方も御座りましょうが、御江戸を発って二十里上方(かみがた)、相州(そうしゅう)小田原一色町(いっしきまち)を御過ぎなされて、青物町(あおものちょう)を上りへ御出でなさるれば、欄干橋(らんかんばし)虎屋藤右衛門(とらやとうえもん)、只今では剃髪(ていはつ)致して圓斎(えんさい)と名乗りまする。

元朝 (がんちょう) より大晦日 (おおつごもり) まで御手に入れまする此 (こ) の薬は、昔、珍の国の唐人 (とうじん) 外郎 (ういろう) と云う人、我が朝 (ちょう) へ来たり。

帝 (みかど) へ参内 (さんだい) の折から此の薬を深く込め置き、用うる時は一粒 (いちりゅう) ずつ、冠 (かんむり) の隙間より取り出だす。

依ってその名を帝より「透頂香 (とうちんこう)」と賜 (たまわ) る。

即ち文字には頂き・透く・香(におい)と書いて透頂香と申す。

只今では此の薬、殊の外(ことのほか)、世上(せじょう)に広まり、方々(ほうぼう)に偽 看板を出だし、イヤ小田原の、灰俵(はいだわら)の、さん俵の、炭俵(すみだわら)のと 色々に申せども、平仮名を以って「ういろう」と記せしは親方圓斎ばかり。

もしや御立会の内に、熱海か塔ノ沢へ湯治 に御出でなさるるか、又は伊勢御参宮の折か らは、必ず門違い(かどちがい)なされまする な。

御上りなれば右の方、御下りなれば左側、 八方が八つ棟(むね)、面(おもて)が三つ棟、 玉堂造(ぎょくどうづくり)、破風(はふ)には菊 に桐(きり)の薹(とう)の御紋を御赦免あって、系図正しき薬で御座る。

イヤ最前より家名の自慢ばかり申しても、 御存知無い方には正真の胡椒の丸呑み、白河 夜船(よふね)、されば一粒食べ掛けて、その 気味合いを御目(おめ)に掛けましょう。

先ず此の薬を斯様 (かよう) に一粒 (いちりゅう) 舌の上に乗せまして、腹内 (ふくない) へ納めますると、イヤどうも言えぬは、胃・心・肺・肝が健やかに成りて、薫風 (くんぷう) 喉 (のんど) より来たり、ロ中 (こうちゅう) 微涼 (びりょう) を生ずるが如し。魚・鳥・茸・麺類の食い合わせ、その他万病即効在る事神の如し。

さて此の薬、第一の奇妙には、舌の廻る事が銭ごまが裸足で逃げる。ヒョッと舌が廻り 出すと矢も盾も堪らぬじゃ。

そりゃそりゃそらそりゃ、廻って来たわ、廻って来るわ。アワヤ喉、サタラナ舌(ぜつ)にカ牙サ歯音(かげさしおん)、ハマの二つは唇の軽重。開合(かいごう)爽やかに、アカサタナハマヤラワ、オコソトノホモヨロヲ。

一つへぎへぎに、へぎ干し・はじかみ、盆豆 (ぼんまめ)・盆米 (ぼんごめ)・盆牛蒡 (ぼんごぼう)、摘蓼 (つみたで)・摘豆 (つみまめ)・摘山椒 (つみさんしょう)、書写山 (しょしゃざん)の社僧正 (しゃそうじょう)。

小米(こごめ)の生噛み(なまがみ)、小米の生噛み、こん小米のこ生噛み。繻子(しゅ

す)・緋繻子 (ひじゅす)、繻子・繻珍 (しゅちん)。

親も嘉兵衛(かへえ)、子も嘉兵衛、親嘉兵衛・子嘉兵衛、子嘉兵衛・親嘉兵衛。古栗(ふるぐり)の木の古切り口。雨合羽(あまがっぱ)か番合羽か。

貴様の脚絆(きゃはん)も革脚絆(かわぎゃはん)、我等が脚絆も革脚絆。

尻革袴 (しっかわばかま) のしっ綻び (ぽころび) を、三針 (みはり) 針長 (はりなが) にちょと縫うて、縫うてちょとぶん出せ。

河原撫子(かわらなでしこ)・野石竹(のせきちく)、野良如来(のらにょらい)、野良如来、三(み)野良如来に六(む)野良如来。

一寸 (ちょっと) 先の御小仏 (おこぼとけ) に御蹴躓 (おけつまず) きゃるな、細溝 (ほそどぶ) にどじょにょろり。京の生鱈 (なまだら)、奈良生真名鰹 (まながつお)、ちょと四五貫目。

御茶 (おちゃ) 立 (た) ちょ、茶立ちょ、ちゃっと立ちょ。茶立ちょ、青竹茶筅 (ちゃせん) で御茶ちゃっと立ちゃ。

来るわ来るわ何が来る、高野(こうや)の山の御柿(おこけら)小僧、狸百匹、箸百膳、天目(てんもく)百杯、棒八百本。

武具、馬具、武具馬具、三(み)武具馬具、 合わせて武具馬具、六(む)武具馬具。

菊、栗、菊栗、三菊栗、合わせて菊栗、六 菊栗。

麦、塵 (ごみ)、麦塵、三麦塵、合わせて麦塵、六麦塵。

あの長押 (なげし) の長薙刀 (ながなぎなた) は誰 (た) が長薙刀ぞ。

向こうの胡麻殻(ごまがら)は荏(え)の胡麻殻か真(ま)胡麻殻か、あれこそ本の真胡麻殻。

がらぴいがらぴい風車 (かざぐるま)。起き ゃがれ小法師 (こぼし)、起きゃがれ小法師、 昨夜 (ゆんべ) も溢 (こぼ) してまた溢した。

たぁぷぽぽ、たぁぷぽぽ、ちりからちりから、つったっぽ、たっぽたっぽ干蛸(ひいだこ)、落ちたら煮て食お。

煮ても焼いても食われぬ物は、五徳(ごとく)・鉄灸(てっきゅう)、金熊童子(かねくまどうじ)に、石熊(いしくま)・石持(いしもち)・虎熊(とらくま)・虎鱚(とらぎす)。

中でも東寺 (とうじ) の羅生門 (らしょうもん) には、茨木童子 (いばらきどうじ) が腕栗 (うでぐり) 五合 (ごんごう) 掴 (つか) んでおむしゃる、彼 (か) の頼光 (らいこう) の膝元 (ひざもと) 去らず。

鮒(ふな)・金柑(きんかん)・椎茸(しいたけ)・定めて後段(ごだん)な、蕎麦(そば)切り・素麺(そうめん)、饂飩(うどん)か愚鈍(ぐどん)な小新発知(こしんぼち)。

小棚 (こだな) の小下 (こした) の小桶 (こおけ) に小 (こ) 味噌が小 (こ) 有るぞ、小杓子 (こしゃくし) 小持って小掬 (すく) って小寄こせ。

おっと合点(がてん)だ、心得(こころえ)田圃(たんぼ)の川崎・神奈川・程ヶ谷(ほどがや)・戸塚は走って行けば、灸(やいと)を擦り剥く(すりむく)三里ばかりか、藤沢・平塚・大磯(おおいそ)がしや、小磯(こいそ)の宿(しゅく)を七つ起きして、早天(そうてん)早々(そうそう)、相州小田原、透頂香。隠れ御座(ござ)らぬ貴賎群衆(きせんぐんじゅ)の、花の御江戸の花ういろう。

アレあの花を見て、御心(おこころ)を御和(おやわ)らぎやと言う、産子(うぶこ)・這子(はうこ)に至るまで、此の外郎の御評判、御存じ無いとは申されまいまいつぶり、角(つの)出せ棒出せぼうぼう眉(まゆ)に、臼杵(うすきね)擂鉢(すりばち)ばちばち桑原(ぐわら)桑原桑原と、羽目(はめ)を外して今日(こんにち)御出(おい)での何茂様(いずれもさま)に、上げねばならぬ、売らねばならぬと、息せい引っ張り、東方世界の薬の元締(もとじめ)、薬師如来(やくしにょらい)も照覧(しょうらん)あれと、ホホ敬って外郎はいらっしゃりませぬか。

外郎売は、享保3年 に初演された歌舞伎十 八番の中の演目で、な にぶん古い台本なの で、読み方だけでな



く、漢字も違う外郎売があります。(例:-丁だこ ⇔ 干だこ、小新発地 ⇔ 小新発知、 一粒 [いちりゅう ⇔ ひとつぶ] etc.) しか し、大枠の内容は共通しているはずです。

上の本文を軽くでも見ていただいた方はよ

く分かると思いますが、外郎売は特に後半部 分で早口言葉が連発されます。

声優さんの練習教材として有名になったのは、この特徴によるところが大きいです。

滑舌を鍛えたいという方は、特に『そりゃそりゃそらそりゃ』以降を繰り返し早口で朗読することによって、大きな効果が期待できるでしょう。

また、外郎売には50音をフルに使った幅広い早口言葉が用意されているので、読んでいて苦手に感じた部分を重点的に鍛えれば怖いもの無しです。

また、外郎売は、薬を売る商人が口上を述べる話です。人に物を売るためには、感情を込めてちょっとした演技を入れることも必要ですから、表現の練習にもうってつけと言えます。

滑舌や発声の仕方に慣れてきたら、登場する商人の気持ちになって感情を入れながら朗 読してみましょう。

複数人による会話シーンは無いので、一人で黙々と練習をするのに最適なテキストです。 外郎売は暗記しようと思っても、すぐに暗記できる分量ではありません。

一気に全文を暗記しようとすると心が折れる可能性もあるので、少しずつ暗唱できる部分を増やしていきましょう。

一息で言える部分を1つの区切りとして、2つ目が覚えられたら1つ目と合わせて言ってみる、3つ目が覚えられたら1~3つ目まで通しで言ってみる、というように繰り返しながら覚えていくのがおすすめです。

前半部分は現代語訳の意味を考えながら覚えられる部分も多いですが、後半はあまり意味の無い早口言葉が続いていきます。

頭で考えるよりも口の動きを染み込ませて 覚えてしまったほうが早いかもしれません。

### 劇団四季

劇団四季はセリフが明確なことで有名です。 大劇場の2階の端っこの席でも、しっかり言葉を理解できます。

秘訣は独自の発声法にあります。「呼吸法」「母音法」「フレージング法」の3つからなりたっています。

まずは「呼吸法」。声は「喉でなく、おな

かから出すのが基本」。両足を肩幅に開いて リラックスして立ち、ヘソの2~3センチ下 (丹田)に重心を置きます。息をスーっと吐 ききったら、今度は胴周りがビア樽のように 膨らむイメージで思い切り息を吸う。吸いき ったら2秒間停止。ゆっくり口から息を吐き きります。

これは腹筋と背筋を使った腹式呼吸です。 声は体という楽器から出るので、おなかから 体全体を使って声を出すようにします。

四季の発声法の大きな特徴が「**母音法**」です。アイウエオの5つの母音をきちんと発音すると、美しい日本語になります。

まず、あくびをしましょう。大きく空気を吸って「ワアア〜ッ」っと喉や口が最大限に広がった瞬間が「理想的な喉のフォーム」です。

次に鏡を見て口の形を確認をします。俳優はあごが外れるほど大きく口を開けて練習するそうです。口の形を覚えたら4ページに書かれた「**50音滑舌表」**を実践してみましょう。「アイウエオ、イウエオア、ウエオアイ、エオアイウ、オアイウエ……」と発声します。

大きく息を吸い、ア行を一息で読み上げます。ア行の次は力行に移り、ワ行まで。1音ごとにおなかをへこませ、口を大きく開いて声を出します。喉はあくびの状態を維持してください。慣れてきたら一息で発音する行数を伸ばします。

色々な言葉を**母音だけで発音する練習法**もあります。「はじめまして」なら「アイエアイエ」、「おはようございます」なら「オアオウオアイアウ」。 慣れるまでは時間がかかりますが、これを繰り返すと、きれいな発音になります。

スピーチなどで原稿を読むときは「**フレージング法**」が役に立ちます。句切れを意識し、 棒読みにならないようにすることです。聴か せどころををふまえて、そこまでどう持って いくかを考えます。

まずは声に関心を持ち、理想に向かって5 分だけでもトレーニングしましょう。起床し たらまず、大きく伸びをしながら、おなかか ら新鮮な空気を深呼吸するのもおすすめです。 その後、「アイウエオ、イウエオア……」。 通勤中など気がついたときに口の形を練習す るのもよいでしょう。

#### あいうべ体操

口周りにはたくさんの筋肉があります。口腔周囲筋と呼ばれ、舌・頬・唇・顎などの筋肉が含まれます。口腔周囲筋は、会話や食事(咀嚼)で日常的に使われていますが、十分に使われていないというのが実情です。

あいうべ体操では、「あ」「い」「う」「べ」の口の動きによって、次のような筋肉をしっかりと使い、鍛えることができます。

### あいうべ体操で使う主な筋肉

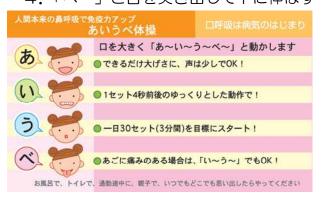
「あ~」の動き:舌骨筋群/口輪筋以外の 口筋/開口筋群

「い~」の動き:広顎筋/笑筋/大頬骨筋

「う〜」の動き:口輪筋 「べ〜」の動き:舌筋

あいうべ体操は次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- 1. 「あー」と口を大きく開く
- 2.「いー」と口を大きく横に広げる
- 3.「うー」と口を強く前に突き出す
- 4.「ベー」と舌を突き出して下に伸ばす



1~4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

1日に数回、毎日続けておられるSさんは、 体の調子もよくなり、滑舌もよくなったとおっしゃっています。

いかがでしょうか。いろんな自主練がある のですね。大事なことは毎日続けることです。 効果が出るまでには何日もかかりますが、確 実に成果が出ること間違いなしです。



### 目にも紫外線対策を

サービス部 **福田 直樹** 

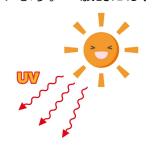
### • 目の健康への紫外線の影響

夏を迎え、紫外線を多く浴びる季節となり ました。

紫外線を浴びることで肌が日焼けするように、目も紫外線の影響を受けると考えられています。紫外線を浴びることで角膜に炎症が起き、目の痛みや充血などの症状が出る場合があります。その他にも目がショボショボして見えづらい、涙が止まらない、かゆいなどの症状がみられます。

これは「雪目」と呼ばれる目の病気で、強い太陽光を浴び続けることで角膜の表面が傷つくのが原因とされています。一般的には、

強い紫外線を浴びてから6時間から10時間ほどで充血や違和感、痛みをはじめとする症状が現れます。



### • 目の病気に加えて肌にも影響が

目の異変を無視して強い紫外線を浴び続けると、積み重なった負担により目の細胞が破壊される恐れがあります。その結果、白内障などの病気に繋がると言われています。

また、目から強い光が入ると、体内に紫外線が入ったと脳が判断し、メラニン色素を出すよう肌に命令を出します。その結果、日焼けの原因になることもあります。

日焼け止めで対策をしていても、目から入った紫外線が肌のトラブルに繋がると考えられています。

### 1.サングラス・メガネ

・紫外線から目を守る対策

紫外線から目を守るためにはUVカット加工が施されたメガネやサングラスが効果的です。

ただし、色の濃いサングラスは瞳孔が開き、顔との隙間から目に光が入りやすくなります。 UVカット率が同等なら瞳孔が開きにくい色 の薄いサングラスが良いでしょう。

#### 2.コンタクトレンズ

UVカットタイプのコンタクトレンズは目に対する密着度が高く、紫外線対策に役立つと考えられます。

### 3.帽子·日傘

紫外線を防ぐためには長時間浴び続けないように意識することが大切とされています。 最も紫外線が強くなる正午あたりは太陽が高い位置に上っているため、UVカット機能が付いたツバの広い帽子や、日傘が効果的です。

紫外線は肌だけでなく目にも影響を与えます。正しい紫外線対策を行い、肌や目を紫外線から守るようにしましょう。



※この記事は以下のHPの内容を抜粋・ 要約しました。

https://www.aigan.co.jp/aigan\_style/glasses/85#item4341

レポーター: 木村 謹治

## 築地食堂 源ちゃん ルクア大阪店

【所在地】 大阪市北区梅田3-1-3 ルクア大阪 地下2階

【電話番号】 06-6151-2691

【行き方】 JR大阪駅中央北口すぐ/大阪メトロ御堂筋線梅田駅4出口より徒歩約3分

【営業時間】 11:00~22:00 (料理L.O. 21:30)

【定休日】 無休

(URL) https://cyp-jp.com/brand/genchan/

大阪駅から北へすぐ、ルクアの地下2階の Food Hallに築地食堂源ちゃんはあります。 Food Hallはバルチカと一体で運営されていて、美味しそうな食べ物や飲み物が並んでおり、百薬の長(命の水)を横目で見ながら、今回はランチということで源ちゃんに行きました。

こちらも目移りするほど豊富なメニューが揃っており、どれも美味しそうで選ぶのに時間がかかりました。結果「旨味あられ丼」と、うどんのセット(990円)を頼みました。どちらも小ぶりの椀で提供されるので量の心配は無用です。それと、夏はやはりビールですね。ということで一緒に頼みました。待つこと10分ほどでメニューの写真と さほどたがわない丼が運ばれてきました。

若者用語では「映える」というのでしょうか、見た目にもあざやかな丼です。マグロの

赤、サーモンのピン ク、鯛の白、キュウリ の緑、たくわんの黄 色、たこの茶色、他に



何が入っていたか覚えきれないほどの彩りが 丼の上に輝きを増しています。それぞれ小さ なサイコロのように切られ、盛り付けられて いるので彩色豊かで色が散りばめられてる感 じです。

レンゲも使いながら、こぼさないように周 りから少しずつ頂きます。

わさびを醤油で溶いて垂らすと、たくさんの具材とうまく絡み合って口の中に幸せ感が 広がりました。たくわんとキュウリのカリカ リとした食感も食欲が増します。 店の紹介には仕入れ部長が全国各地の魚市 場より選定した鯛やヒラメ・鰤・イクラ等を 自社仕入れにて行い、鮮度抜群の鮮魚を毎日 取り揃えているそうです。

その日の仕入れ次第で毎日メニューが変わり、何度来ても飽きのこない「ありそうでなかった」お店です。刺身だけでなく、焼き物や煮魚もご用意しております、と書かれています。

美味しいのには理由があったのですね。

ある程度食べたところで、上に乗せてある 卵の黄身をつぶし混ぜると柔らかな味が広が り、ひと味違ってきます。

さらに好みによりとろろも用意されているのでかけて食べるのもよし。

うどんは平たく幅が広い手延べ勝りうどんでコシがあり美味しかったです♪

忙しい方にはテイクアウトも可能です。

ライトハウスには、職員・ボランティア・ 元職員が参加する山の会があって、時々事務 所で食事会をするのですが、自分たちでも作 れそうで、美味しくて、見た目も綺麗なので 定番メニューに決めたいと思っています。



JR大阪駅、または阪急大阪梅田駅から「b」のルクアまで歩きエスカレーター地下2階まで。

### 漢字あれこれ(その10)

### 対面リーディングボランティア 澤井 稔

### 色々訓読み

同じ字を何通りにも読むのは煩わしい事ですが、これが日本語の他に類のない特徴でもあります。

漢字には音と訓があります。中国での読み方に基づく漢字の読み方が「音」で、漢字を和語にあてて読むのが「訓」です。たいていの漢字には一つの訓読みがあり、二つ以上あるのも結構あります。複数訓読みの横綱は「生」でしょうか。「生業」(なりわい)「生憎」(あいにく)「生成り」(きなり)「生駒」(いこま)「武生(たけふ)「福生」(ふっさ)等、おおかた二十以上あるそうです。まず手始めに、常識的に知っておきたい訓読みを幾つかあげてみましょう。

- ① 暇 A=意識する暇がない (ひま) B=枚挙に暇がない (いとま)
- ② 被 A=損失を被る (こうむる) B=頬被りする (ほおかぶり)
- ③ 端 A=端から相手にしない(はなから)

B=ロの端にのぼる (くちのは)

- ④ 強 A=強か者 (したたかもの)B=手強そうな相手 (てごわそうな)
- ⑤ 愛 A=愛おしい (いとおしい)B=紅葉を愛でる (めでる)C=愛弟子 (まなでし)
- ⑥ 傍 A=私の傍に (そばに)B=自分の傍ら (かたわら)C=傍から見ると (はたから)D=傍目八目 (おかめはちもく)
- ⑦ 惚 A=自惚れ (うぬぼれ)B=遊び惚ける (ほうける)

C=寝惚けた時 (ねぼけた) D=惚気られる (のろけ) E=惚けた台詞 (とぼけたせりふ)

- ⑧ 眩 A=眩しく映る (まぶしくうつる)B=眩いばかり (まばゆい)C=目眩く (めくるめく)
- ⑨ 翔 A=翔ぶが如く (とぶがごとく)B=天翔ける (あまがける)C=翔く (はばたく)
- ⑩ 怯 A=幻に怯える (おびえる)B=雨にも風にも怯まない (ひるまない)
- ① 萎 A=萎える (なえる)B=腹が萎む (しぼむ)C=萎びて黴臭い (しなびて)
- ② 騙 A=騙されて買う (だまされて)B=名を騙る (かたる)
- ③ 燻 A=噂が燻る (くすぶる)B=燻銀の演技 (いぶしぎん)C=タバコを燻らす (くゆらす)
- ④ 貶 A=相手グループを貶す (けなす) B=物事を貶める (おとしめる)
- ⑤ 澱 A=澱みがない (よどみ)B=澱を除く (おりをのぞく)

稀に人名に「柄」の字が出て来て、「え」か、「つか」か、「から」か、「がら」か、まさか柄杓の「ひ」ではあるまいかと、もどかしい思いをした事の有る方もおられるかと思います。

「初心な娘が書初め大会に初挑戦」。言葉の複雑さはその豊かさの証と信じ、何度も繰り返して身に付けましょう。



### 警報発令時のボランティア活動について

今年は早くから台風が到来するなど、不安定な気候が続いています。改めて警報発 令時のボランティア活動についてご確認下さい。

当館では大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が発令された場合、以下のように館内のサービスとボランティア活動を休止いたします。

- ①午前7時現在、大阪市内に暴風警報か特別警報が出ている場合=午後1時まで休止
- ②午前10時現在、上記の警報が出ている場合=全日休止
- ③午前10時以降に出た場合=警報が出た時点で休止
- ④その他、館長が危険と判断した場合は休館することがある

上記が当館の規定ですが、大阪市に警報が出ていなくてもお住まいの地域に警報が出ていたり、交通機関が止まっていたりするなど、様々なケースが考えられます。

移動に危険があると思われたときには決して無理をせず、安全確保を第一に考えて ご判断頂きますようお願いいたします。

職員は可能な限り出勤して業務を行いますので、判断に迷われた時は対面の専用番号か代表番号(06-6441-0015)まで、遠慮なくご連絡下さい。

\_\_\_\_\_\_\_







### 8月12日(金)から 17日(水)まで、対面リーディングはお休みです。

当館の夏期休館に伴い、8月12日(金)から17日(水)まで、対面リーディングもお休みとなります。

新型コロナの感染状況が落ち着いていれば、今年は久々の帰省や旅行など、色々と予定が入る時期かと思います。コロナ前に比べると依頼の数は少ないと思われますが、ご都合が合いましたら、ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

マスクをしての夏も早3回目。熱中症にも 要注意の季節です。基本的な感染対策に加 え暑さ対策グッズなども上手く活用して、 この夏を元気に乗り切りたいですね。(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)