

対面リーディング通信

2024年2月1日 発行 第215号（隔月刊）



2024年
2月



辰

本年もよろしくお願ひいたします

旧年中は対面リーディングにご協力いただきまして、ありがとうございました。新型コロナの5類移行から半年以上が経ちましたが、このまま落ち着いた状況が続いてくれることを願うばかりです。状況を注視しつつ、対面リーディングもコロナ禍以前の形に近づけていく年にできればと考えています。

本年もどうぞ宜しくお願ひいたします。

今月号の主な内容

私のふるさと	私のルーツ「鳳」	川合 正美	2
誌上勉強会	呼吸を考える	木村 謹治	3
寄り道・回り道	高麗橋 桜花	木村 謹治	7
情報発信	加湿器肺炎にご注意を	福田 直樹	8
情報発信	漢字あれこれ（その18）	澤井 稔	9
お知らせ			10

私のルーツ「鳳」

エンジョイ・グッズサロン かわい まさみ 川合 正美

私自身、14回もの引越しの果てに現住所に落ち着いたので、いったいどこが私の故郷かはわからないというのが現状です。どこにも思い出があり、どこでも故郷というにふさわしいところなのではないかと思っています。そんなわけで私が暮らした各地についていちいち語っていけばきりがなくなるとお思いますので、今回は私が生まれ育った堺市の鳳についてのお話をさせていただきます。

現在は堺市鳳区。この鳳という地名にはとても大きな由来があります。皆さんは古代にヤマトタケルノミコトという英雄がいたことをご存じでしょうか？

彼は第12代景行天皇の皇子として「おうすのみこと」と名付けられます。兄に「おおすのみこと」がいたのですが、なんと彼はこの兄をぶち殺してしまい、手足をもぎ取りこもに包んで捨ててしまうという悪行を犯してしまいます。生まれつきパワーが強い彼に恐れをなした景行天皇は、いまだ天皇に従っていない各地の豪族を征伐させることにしました。

彼は大活躍を見せます。九州のクマソを討った時は女の格好をし油断させ、九州一の豪族だったクマソタケルを討ち取ります。そのときあまりの強さに感嘆したクマソタケルは「あなたのような強い方は見たことがない。これからはヤマトタケルノミコトと名乗ってください」と言って息絶えたと伝わります。

彼は九州だけでなく東北にまで遠征します。しかし、現在の滋賀県と岐阜県の境目にある伊吹山の神を退治するとき、それまで連戦連勝だったので油断したのでしょうか？必殺のアイテムである草薙剣くさなぎのつるぎを持たずに素手で立ち向かって、ポコポコにやられてしまいます。彼は瀕死の重傷を負い、何とか伊勢の国にたどり着くのですが、今でいう亀山市の能褒野のほのという地で死んでしまいます。このとき彼が「わが足三重のまかりなして、いと疲れたり」と語り、以後その地を三重と呼んだということです。

そこで家来たちが大いに悲しみ彼を弔うのですが、彼の魂は白鳥となって故郷の大和に羽ばたきます。ところがそれでは収まらず、さらに西に向かって、羽ばたき、大阪府の羽曳野にたどり着き、さらに羽ばたき、最後にたどり着いたのが堺市の「鳳」だったというのが私が幼少のころから聞かされていた、ヤマトタケルノミコトに関する伝説です。彼を祀った鳳大社は私の小さなころからの遊び場所でした。今でもともに遊んだ友の顔が思い出せます。

14回目の引越して帰ってきた大阪。私も全国を回り、三重県から大阪に帰ってきました。ヤマトタケルノミコトと立場も身分も違いますが、気持ちは白鳥です（ずいぶん汚れてますが）。



対面リーディングの実際 60

－ 呼吸を考える －

朝日新聞の「こどもあさひ」にこんな記事が載っていました。「皆さんは息を吸ったり吐いたり、特に考えなくても自然にできますよね。では、赤ちゃんがお母さんのおなかの中から外の世界に出てきて、最初の呼吸は息を吸うのか？吐くのか？どちらだと思いますか？」

答えは下記のように書かれています。答えは、吸うほうです。赤ちゃんは外の世界に出る途中、とても狭いところを通るので、その時におなかの中で練習のために吸っていた羊水をしぼり出します。そして、外の世界に出てきて、まず、息を吸うのです。



吸ったら、次は息を吐きます。でも、普通にハアって息を吐くわけではないのです。テレビとか映画で出産シーンがあると、必ず「オギャー！」っていう赤ちゃんの声が入って「生まれた……！」という話の流れになりますよね。赤ちゃんは、最初に息を吸った後、オギャーって声を出しながら息を吐きます。これが産声です。では、なぜ普通に息を吐くだけではないのでしょうか？

やってみるとわかると思うのですが、普通に息を吐くよりも、思いっきり声を出しながら吐いた時のほうが、おなかに力が入りますよね。この力を使って、肺全体を空気で膨らますことができます。肺が膨らむことで、そのあと息が上手にできるようになるのです。

そうしてあとは、練習通りに息ができるようになっていきます。上手に息ができるようになるために、いろんなことをしているんですね。

考え事をしている時も、熟睡している時も、無意識でしている呼吸は、80歳まで生きる

と6億～7億回という気が遠くなるほどの回数を繰り返していることになります。

呼吸は酸素を取り入れ、二酸化炭素を吐き出すだけでなく、体の様々なところに影響を及ぼします。反対に体の変化が呼吸にも影響を及ぼします。

例えば、病院で血圧を測った時に、思わぬ高い数値が出たことはありませんか。その時、看護師さんから深呼吸をしてから、もう一度測りましょうと言われますね。

そうなんです、呼吸と血圧には深い関係があります。

また、ジムで筋トレをしている時に息を止めないことが基本です。息を止めてトレーニングすると、たちまち血圧が上がります。

こんな経験ありませんか。驚いた時に心臓がバクバクして荒い呼吸になります。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、私たちの暮らしにはマスクがより密接に関わるようになりましたね。5類に変更された今でも、マスクをされている方がおられます。



長らく続いたマスク生活で指摘されているのが「浅い呼吸」です。マスクの下では息苦しさから呼吸の回数が増え、その分、1回1回が浅くなるということです。医療現場では、「浅呼吸（せんこきゅう）」と言います。

この浅呼吸、実はいろいろと心身の不調を招く要因になることもあります。

例えば、浅い呼吸では肺が本来持っている換気能力を使い切ることができないため、体全体への酸素供給が低下しがちです。酸素は細胞のエネルギー生成に必要な不可欠ですから、その供給が不十分になると、慢性的な疲労感

や集中力の低下などの問題が生じる可能性があります。

心理的なストレスや不安が強いために呼吸が浅く速くなることもあります。逆に浅呼吸自体が心身にストレスを与え、不安を引き起こす可能性も考えられます。さらに怖いことに、長期間にわたる浅呼吸が、心臓や血管系の疾患リスクを高める可能性も指摘されています。呼吸が浅いと体全体に十分な酸素供給ができません。そのため心臓は酸素を全身に送り届けようとハードに働き、血圧の上昇を招いたり、心臓自体への負担が増加したりするリスクがあるのです。

ほかにも、免疫系の低下や肩こり、腰痛の原因になる可能性もあるとされています。

呼吸というと、鼻腔や口腔からの空気の入り、あるいは胸郭の呼吸運動などを思い浮かべますが、こうした単なる空気の出し入れは換気といいます。生理学的には、空気中から酸素を取り入れ、細胞の代謝によって生じた二酸化炭素を排出するガス交換を呼吸といいます。



呼吸は、無意識な状況で規則正しく1分間に約12から20回行われています。呼吸が速いとは、1分間に25回以上行われる状況で、「頻呼吸」と言います。「過呼吸」とは、呼吸回数に変化はないが、呼吸の深さが増加することを言います（通常、呼吸回数も多くなると考えられています）。健康な人は、正常な状態でも状況に応じて呼吸が速くなったり、深くなったりします。例えば、運動や肉体労働により、より多くの酸素を必要とする場合には、呼吸回数が多くなり、より深い呼吸を行います。また、熱などがあっても呼吸は速くなります。

一呼吸でどれぐらいの空気を吸っているのでしょうか。成人の安静時の呼吸1回分の量は約500mLです。一般的なペットボトル1本分になります。また、1分間に吸い込む量は8,000mLぐらいです。8,000mLをそれぞれの呼吸量で割ると呼吸回数に分かります。

		呼吸数
浅く速い呼吸	250mL	32回
普通の呼吸	500mL	16回
深く遅い呼吸	1,000mL	8回

しかし、空気の通り道である気道（鼻から気管支までの間）にある空気は、肺胞まで届かないので、ガス交換をすることができません。そのため、そのまま再び外へと吐き出されることとなります。このように、気道内腔にある空気はガス交換に全く関与しないため、解剖学的死腔（しくう）と呼ばれています。交換されない量は一呼吸当たり150mLになります。

8000mL－（150mL×呼吸回数）
となります。計算すると

浅く速い呼吸	3,200mL
普通の呼吸	5,600mL
深く遅い呼吸	6,800mL

となり、深い呼吸の方が浅い呼吸の2倍以上取り込むことができるのです。

小学生の時、学校で肺活量の測定をされたのではないのでしょうか。



空気の出し入れが円滑に行えているかを評価する指標です。呼吸機能検査では空気をどれだけ肺がため込むことができるかの肺活量と、ためた空気を最初の1秒間の間に何%吐き出せるかを算定します。呼吸機能検査は肺の機能を調べ、肺の病気が考えられるときにはその診断や重症度、治療効果を調べるのに役立ちます。

やはり20代をピークに歳をとるほどに減少していきます。

肺は心臓と共に動物が生きていく上で必要不可欠な臓器ですが、しかし、肺には筋肉がありません。従って肺は自力では伸び縮みできないただの「空気袋」のようなものです。肺を伸縮させているのは、約15種類の呼吸筋と呼ばれる筋肉たちです。これらが硬くこわばってしまうと深い呼吸ができない原因となります。

その、呼吸を支える代表的な呼吸筋に横隔膜があります。横隔膜を利用して呼吸する方法が腹式呼吸と言われるものです。

赤ちゃんの産声と同じように声を出しながら息をすると深い呼吸ができます。

これと同じような方法で呼吸法を説いておられるのが川野泰周さん(かわの・たいしゅう／林香寺住職、精神科・心療内科医)です。

その方法は「お経」で発声してみようとい

うことです。お経には一心に声を出すことに意識を集中させる、いわばマインドフルネスの瞑想としての役割や、心身を活発な状態に調える役割を持っていると、解説しておられます。

つまり大きな声で読経を約1時間、冬でも汗ばむくらいに一生懸命に声を出してお経を詠むことによって、心身は活性化され、また新たな一日を精一杯生きようと自覚することができたそうです。

大きな声を出すには、たくさん息を吸い込まなければなりません。つまり、お経を唱えること自体が、安定した深い呼吸をもたらし、心身を調える実践法になっているのかもしれませんが。



といっても、敬虔な仏教徒ではない人にとっては難関です。

そこで、書き上げたこの文章を校正がてら、お経ふうに大きな声で読み上げました。あくまでも「風」です。それでも文章は経典とはまったく違うのにお経のように聞こえてきます。

大きな声で読み上げていると体が熱くなり、次第に一呼吸で声に出せる語数が増えてきました。これは、たぶん深い呼吸に近づいて来たことなのでしょう。

実は僕の職場の友・山の友であったHさんがある病にかかったのですが、病院の先生にも協力いただいて、毎月、旅行を楽しみました。

もしもの場合の手はずも聞き、旅行先や旅館にも車いすの対応ができるかなど、調べたり、お願いして旅を続けたのです。本人もたいそう喜んでいました。

ところがある日、旅行中に呼吸困難になりました。慌てながらも、借りた機器を操作してなんとか対応することができ、救急車が到着して病院で応急手当を受け、事なきを得たのですが、どの様な対応をしたのか想像ができますか？

酸素ボンベ？ いいえ違います。肺に空気を送り込む？ いいえこれも違います。

実は吸引ポンプを使って肺から空気を吸い出すのです。漏斗(じょうご)のようなものを

口に当て、スイッチをオンにすると、モーターが働き吸引が始まります。ほっぺたがへっこみ、体は震え、対応する方も驚くのですが、これが教えられた方法なのです。

そして、スイッチを切り、漏斗を口から離すと、空っぽになった肺へと空気が流れ込むのです。

何度か繰り返し、自発呼吸が出来るようになりました。



現代社会で避けて通れないのが、パソコンやスマートフォンの使用です。画面をのぞき込んでいる姿勢は、首が前に出て前のめりに背中を丸めた猫背ではないでしょうか。猫背では、肋骨と肋骨の間が狭くなり、胸郭(きょうかく)が縮まった状態で、肺と胸郭の収縮・拡張運動に影響を与えます。

さらに、呼吸というと、「酸素をたくさん取り入れよう」と、息を吸うことに意識が向けられますが、実は、息を吐くことは非常に重要なのです。肺に残っている空気の量を「残気量」と言います。普通に呼吸しているときの残気量を「機能的残気量」としています。加齢によって呼吸筋などが衰えて十分な排気ができなくなると、機能的残気量が増え、肺の中に余分な空気がたくさん残って肺が膨らんでいる「過膨張」になります。そのために新鮮な空気を取り入れるスペースが狭まり、多くの空気を取り入れようと、呼吸筋を強く収縮させなくてはならず、「努力性呼吸」になります。気管支ぜんそくや慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器系疾患の症状に、肩で息をするような息苦しさがありますが、加齢による機能的残気量の増加でも起こることです。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことからです。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出したら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5~10分くらいくりかえします。

息を吐くときにおなかへ膨らむ…。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようにな

ります。そう、これが「腹式呼吸」と呼ばれるものです。

また赤ちゃんの話になりますが、赤ちゃんの呼吸の特徴は、おなかをふくらませて呼吸する腹式呼吸です。赤ちゃんのろっ骨は水平で、大人のように胸を十分に膨らませて呼吸ができないため、胸とおなかを分けている横隔膜を下げ、おなかをふくらませて呼吸をしています。

学童期以降になると、胸郭の形がより成人に近づき呼吸筋が発達します。そして、7歳ころには、胸式呼吸に変化してしまいます。

一般に男性は腹式、女性は胸式呼吸が多いです。女性は腹筋群の発達が男性と比べて悪く、体を締めつける衣服の着用が多いことで、横隔膜の上下運動をしなければならない腹式呼吸が行いにくくなり、男性と女性の呼吸法の違いを生んだと考えられます。

Wikipediaによると呼吸法には腹式呼吸・胸式呼吸・肋間呼吸・逆腹式呼吸があると記載されています。

腹式呼吸

息を吐く際に腹を引き込め（意図的に横隔膜を押し上げる）、吸う際に腹を膨らませる（横隔膜を下げる）呼吸法。

ヨーガや禅、気巧などでは基本の呼吸となっており、一般に健康に良い呼吸とされている。

胸式呼吸

腹部ではなく主に胸郭の拡張と収縮による呼吸。

肋間呼吸

「肋骨は持ち上げられ、胃は引き込められ」る呼吸を「胸部呼吸または肋間呼吸」と呼び、「この吸気は完全」としている。

逆腹式呼吸

腹式呼吸とは逆に、意図的に息を吸う時に腹を引き、吐く時に腹を膨らませる。吸気の際には胸郭が大きく開き、呼気においては横隔膜の収縮と呼気筋との拮抗により腹圧がかかり、腹腔の内蔵や「第二の脳」とも呼ばれる腸管神経系に刺激を与えるため、様々な効果があるとされている。気功やヨーガ等で意図的に用いられる。

腹式呼吸の関連記事は対面リーディング通信の

210号 2023-04 ドッグプレス

187号 2019-04 肺活量

168号 2016-02 腹式呼吸

にも掲載しています。併せて御覧下さい。

呼吸法と言えば頭に浮かぶのがヨガです。ヨガの呼吸法を思いつくままに列挙するとウジャイ呼吸／片鼻呼吸／カパラバティ呼吸／完全呼吸／胸式呼吸／シータリー呼吸／丹田（たんでん）呼吸／腹式呼吸／ブラーマリー呼吸などがあります。

心身の調整法を古くから伝えてきた、ヨガの世界でも呼吸法は非常に大事にされています。



ヨガの世界では呼吸法のことを「プラナヤマ」あるいは「プラーナーヤマ」と呼びます。自らの生命エネルギーを調えるという意味だそうですが、近年では科学的な検証が進んで、実際にこうした呼吸法がストレス緩和、集中力の向上、精神面の安定、さらには心肺機能の向上や高血圧に対する効能などが確認されています。

ヨガといっても種類が多く、目的によって胸式呼吸と腹式呼吸を使い分けています。そのためヨガだから必ずしも腹式呼吸をしているわけではありませんが、ヨガの多くは腹式呼吸です。

おすすめは、口すぼめ呼吸という呼吸法です。「1、2」と数えながら鼻から息を吸い、「1、2、3、4」と数えながら口をすぼめてゆっくり息を吐く。吸う・吐くのセットを20回ほど繰り返しましょう。

口をすぼめて細く長く吐くと、呼吸回数が自然に減り、十分に息を吐ききることができます。その結果、深く息が吸えるようになるのです。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られるそうです。

ただし、強く口をすぼめると息切れする場合があります。「ロウソクの火を揺らす程度の強さで息を吐くのがポイント」です。慣れるにつれ吐く時間を長くすると、より効果的です。深い呼吸ができるように体を整えませんか。

今回は音読と関係深い呼吸法を考えてみました。呼吸法は奥深く、ほんの一部の紹介に留まってしまいました。機会があれば、続きを書いてみたいと思っています。

高麗橋 桜花

【所在地】 大阪市中央区高麗橋4-5-13 淀屋橋サテライトビル1F
【電話番号】 06-6201-0223
【行き方】 肥後橋駅 6番出口より徒歩7分
【営業時間】 ランチ [水～金] 11:40～13:15 / 夜：18:00～20:30 (土～20:00)
【定休日】 日曜、祝日不定休
【URL】 <http://www.kouraihashi-ouka.com/>

情文の前の信号を淀屋橋方面に渡り、石造りのどっしりした三井住友銀行の手前を右に曲がります。3つ目の交差点を越えたあたりに、ちょっとした割烹料理店の様な高級感が漂う店が今日のレストランです。場所がちょっと目立たないところに佇んでいる事もあり穴場感があります。



前庭を歩いて入る店内もきれいで、器や生花が飾られており、趣ある日本料理店です。ランチメニューは

魚の出しちゃ付けセット、海鮮丼セット
日替わりランチセットで、いずれも1,300円です。



どれにしようか迷いました。店に入った時に出汁のいい香りがしたので、だし茶漬けにも惹かれましたが、日替わりランチセットに決めました。

品書きを見ますと以下となっています。

- 本日の具たくさん日替わりおかず
- 特製ダレに漬け込んだ旬のお魚のツケ
- 原田ふぁーむさんの無農薬コシヒカリ (ちりめん山椒のせ)
- 旬のサラダ ・ 香のもの三種
- 天然出汁の汁物
- ご飯おかわり、大盛り出来ますとの事。

香のもの三種ですが、これに何と明太子つき！メインおかずと魚の漬けと付いて、確かにお得な感じですね。

海鮮サラダは、キドニービーンズ、パプリカ、紫キャベツ、コーン、玉ねぎ、サーモンが乗り、白・オレンジ・緑・紫・黄色と彩りが鮮やかで、華やかです。

いつもスーパーで買う刺身は、ちょっと薄くて残念だけど、ここの漬け3種は厚くて食感がよく、美味しく食べました。

プロの仕事場を覗くのが好きで、一人でレストランに行く時は、景色が綺麗に見える席か、カウンターで調理の仕事が見える席を選びます。

何かを学ぼうと思うのですが、魚をロースターでじっくりと焼いている技術はなかなか盗めそうもありません。出てきた魚は食欲をそそる焼き色と香り、ふっくらと焼き上げられ、舌の上で美味しさが転がります。

使われる主な食材は、店主が大阪を中心とした生産地を訪れ、みずから目利きして選んだものです。「安心でおいしいものを食べてほしいという生産者の思いを届けたい」。それが、料理人としての出発点だと話しておられます。



「加湿器肺炎」にご注意を

サービス部 ふくた なおき
福田 直樹

冬は空気が乾燥する季節、ご家庭でも加湿器を使われている方が多いかと思えます。

湿度を保つことは大切ですが、冬にかけて加湿器が原因となるアレルギー性の肺炎が増えるという報告があるそうです。

加湿器肺炎という病気で、医療現場では過敏性肺炎と呼ばれています。

症状がひどいときは呼吸困難を起こすこともある怖い病気です。

・加湿器肺炎の特徴

以下のような特徴的な症状があります。当てはまる場合には注意が必要です。

- ・咳が出る
- ・発熱や悪寒、全身倦怠感などがある
- ・帰宅すると咳が出て体調が悪くなる
- ・処方された薬（抗生物質）を飲んでも効かない



・加湿器肺炎の原因

加湿器内の水分で発育したカビや、場合によってはレジオネラ菌などを吸い込むことによって、肺でアレルギー反応を起こしてしまうのが原因です。

アレルギーによる肺炎なので、通常の肺炎の治療薬である抗菌薬（抗生物質）を飲んでも効果を得られません。

・検査と治療

加湿器肺炎が疑われる場合はレントゲンやCT撮影で肺の状態や炎症の有無などを確認します。内視鏡で肺の組織や細胞を採取しての検査や、入院して加湿器がない環境下で

症状が良くなるかどうかの試験を行うこともあります。

軽症であれば加湿器の使用をやめるだけで症状が改善することがあります。原因となるカビなどを吸い込むことがなくなればアレルギー反応が起こらなくなるためです。

加湿器の使用をやめても症状が治まらない場合は、肺や気管支で起きているアレルギー反応を抑える薬などを服用する場合があります。

・加湿器肺炎を防ぐために

加湿器肺炎は加湿器の中に潜むカビなどが原因となるため、水をこまめに取り替えることが予防に繋がります。加湿器には塩素を含みカビが繁殖しにくい水道水を使うようにしましょう。ミネラルウォーターや浄化した水は使用を避けてください。

また、水を蓄えるタンク部分やフィルターなどをこまめに掃除することも効果的です。

繰り返しになりますが、風邪などの呼吸器感染症を防ぐためには、加湿器を使って適切な湿度を保つことは大切です。カビなどの発生によるアレルギー性の肺炎を起こしてしまわないよう、適切な使用を心がけて健康に乾燥する季節を乗り切りましょう。

※以上の内容は東京総合病院のHPの記事を中心に、ほかのサイトの情報を付け加えました。



漢字あれこれ（その18）

対面リーディングボランティア

さわ い みのる
澤井 稔

国字の読み方

中国の歴史は約四千年。蒼頡(そうけつ)という人が漢字を造ったというのは伝説ではありますが、偉大な発明であった事は疑い有りません。それ以降、多くの人々が漢字を増やしていきました。

日本に漢字が伝わるや、多くの漢字をマスターしただけでなく、漢字の原理を応用して、新しい漢字を創り出しました。これが国字です。和製漢字とも言えるかもしれません。

- ① 凧=こがらし（「几」は「風」の略で、木を枯らす風ということで「こがらし」。風が止むは「凧=なぎ」、風で飛ばす巾(布)は「凧=たこ」です。）
- ② 袷=かみしも（上と下に衣偏。山偏では「峠=とうげ」。これが国字の一つの発想です。）
- ③ 不躰=ぶしつけ（無作法・無礼。身を美しくするのが「しつけ」というものです。）
- ④ 弟=おもかげ（弟は兄に似ているので、「人+弟」。妹だと偏が二つ重なるのでまじいのです。）
- ⑤ 忼える=こらえる（耐え忍ぶこと。我慢すること。）
- ⑥ 笹=ささ（笹は小さな竹に似た植物の名で、その葉は食べ物を包むのによく使われます。）
- ⑦ 辻褃=つじつま（十にしんにゆうをつけて十字路、つまり、「つじ」。妻に衣偏で着物の「つま」。「辻」は四方から一点に会う場所であり、「褃」は着物の両裾を合わせる所だから、「辻褃」で「ぴったり合う筋道」という意味になりました。）
- ⑧ 柂目=まさめ（「正」に木をつけて「まさ」。まっすぐ通っている木目の事です。）
- ⑨ 癩=しゃく（むしゃくしゃすること。もとは病気の名前で、腹部や胸部に起こる急激な痛みのことです。）
- ⑩ 木喰仏=もくじきぶつ（木喰上人が諸国を行脚しながら彫った仏像の事です。）
- ⑪ 俵夫=しゃふ（俵は人力車の事です。）
- ⑫ 枡席=ますせき（相撲見物でおなじみです。）
- ⑬ 粃殻=もみがら（米の外皮の事です。）
- ⑭ 匂い=におい
- ⑮ 嘶=はなし
- ⑯ 鱧=きす
- ⑰ 糶=こうじ（普通は「麴」と書きます。）
- ⑱ 鉋=びょう（リベット。釘の一種です。）

⑱莫産=ござ（敷物。イ草の茎で織ったむしろにヘリをつけたものです。）

⑳濯東=ぼくとう（「濯」隅田川の東側のことです。）

㉑峯りとる=むしりとる（引き抜くことです。）

㉒饅頭=うどん

㉓噸=とん（重さの単位でトンです。）

その他、中にはユーモラスなものも有ります。「かかあ」は鼻息の荒い女だということで「嬬」としました。少しでも読めるようにしたい、私達の先祖達が創ってきた漢字の数々です。その感性の一端を味わいましょう。



お知らせ



・ボランティア交流会・感謝式典を3月に開催予定

当館とボランティア友の会では、毎年3月にボランティアと職員が一堂に会する催しを行っています。昨年は半日の開催でしたが、今年は5年ぶりに一日開催し、昼食・懇談、バザーなども行う予定です。ぜひご参加ください。

日時：2024年3月14日(木)10時～16時

会場：玉水記念館大ホール

参加申込は各係か総務係(電話06-6441-0015)まで。友の会活動費のためのバザーへの物品提供もご協力をお願いします。

・活動可能日の変更がありましたらお知らせ下さい

コロナ禍の前から皆さんには対面リーディングの活動可能な曜日や時間帯をお伝えいただいておりますが、コロナ禍の中、皆さんの日常のご予定も変わられたことと思います。

もし活動可能な曜日や時間帯に変更がありましたら、お手数ですが担当までお知らせ下さい。対面リーディングご依頼時の参考にさせていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

今年は年明け早々に大災害が起きてしまいました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。普段忘れてしまいがちな防災対策を改めて見直そうと思います。(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）