

連絡

- ・ 夏合宿は、8月12日（金）～14日（日）に予定しています。
- ・ 6月19日（日）センター祭当日は、午前中寺尾地区センターで練習する予定です。詳しくは、またお知らせします。
- ・ 6月11日（土）の練習は、大ホールが教室発表会の準備で使えませんが、2階のいつもの部屋で行います。
- ・ 7月16日（土）に、安井さんに来ていただく予定です。

500号を記念してーその3

前号の続き

Y・M

⑥ ウォーキングは2拍子と4拍子で！

退職してからまる3年が過ぎた。介護の際の腰の強化と、運動不足の解消の補いにと役に立つと思い、ウォーキングを始めて3年が過ぎた。せっかくだから、歌う時の呼吸にも役立てようと思いつつ続けている。一石三丁を狙ったわけでもないが、自然にそうになった。大雨の日とか、用事のある時は出かけられないので、毎日とはいかないが、年間で約1000kmになっている。歩きながら呼吸のリズムを保つと、所用時間がそう狂うことはなく、大体一定になる。1回の距離は約5km弱になっている。大部分は、自分で勝手にそう呼んでいる2拍子のリズムで、2歩ずつ、「呼→呼」→「吸→吸」で、呼が2歩、吸が2歩。残りの1km弱の距離は、これも自分で勝手にそう呼んでいる4拍子のリズムで、「呼→呼→呼→呼」となる。しかしこれでは「吸」がなく、死んでしまうので、「呼→呼→呼→呼」と「呼→呼→呼→呼」の間に「吸」をする。4歩目が地面につくやいなや4歩目の「呼」をし、次の1歩が始まる前までに息を吸い、次の1歩目からまた「呼」が始まる。これは、しかし、スピードが大きいとかなり苦しい。鯉のように口を開けて大きく息を吸い込まないと自殺行為になってしまう。でも最近は慣れてきた。行きつけの公園で、季節のとりどりの花を見たり、樹林を通ったりしながら…。気持ちがいよいよ。これからも続けようと思う。

⑦ Ave Verum Corpus は怖い！

Ave Verum Corpus の曲は、たいへん厳かで美しいが、その歌詞には恐怖を感じる。キリストが磔になった状態を生々しく表現しているからだ。ラテン語で歌っているからあまり感じないが、「その(cujus) 脇腹(latus) を刺されて(perforatum)、水(fluxit) や血(sanguine) が波打つ(unda)」とか「臨終(死ぬ運命にある:mortis) の苦しみ(examine) において(in)、憔悴した(esto) わたしたち(nobis) が糧にする(前もって味見する:praegustatum)」という内容だ。厳かな中の血生臭さ、これは本当に怖い。お化け屋敷など問題にならない。

⑧ 登山

高山では、その昔登った北アルプス、立山連峰の雄山や大汝山、また同じく北アルプスの白馬岳、5年前に登った南アルプスの北岳、昨年登った、同じく南アルプスの仙丈ヶ岳。いずれも3000mの高さがあるので、頂上からの景色はもちろんすばらしい。また尾瀬ヶ原の縁にある至仏山は、標高は少し低いすがすばらしい。これらの山々は花の種類が豊富で、頂上付近まで花畑が広がっている。鳥もたくさん囀っている。その代わり天候が悪いと命に影響し、悲惨になるが、少々悪天候なら花は楽しめる。

また、地藏岳、妙義山などは、奇岩があつておもしろい。低山では、梅、桜、ツツジ、紅葉などの、季節の特徴のある山々に、手軽に行けて良い。高山と違って、あまり時間や天候を気にすることがなく楽しめる。高山でも低山でも頂上や景色の良いところでゆっくりし、ラーメンや焼きそばをつくって、秋刀魚や鯖の缶詰を、時には牛の缶詰を開けて食べ、食後にコーヒーを飲みながら気分転換ができる。また低山では、少々酔っても大丈夫なので、グラスを持って行き、パンを食べ、ワインで乾杯ということもある。こういうような山は、「行きたい」と強く思える。しかし、具体的に言うと、富士山や日光の男体山などは、見るからに特に特徴のない岩だらけの山で、確かに頂上からの景色は抜群だろうと思われるが、登るのに苦勞する割には景色のみに終わり、鳥や花が少なそうに思える。そういう気持ちもあって、まだ登っていない。遠くから見る方が綺麗だと思われる。でも天気を見定めて1回は行きたいと思っている。それに比べて、前述の山々には、また行きたいと強く思う。標高の高いことを第1義に考えると、富士山だろうと思うけれど、私は、なるべく楽をして、ロープウェイなどを使って登り、頂上や景色の良いところで花や鳥に囲まれてゆっくり休み、下山してビールで乾杯し、温泉に入り帰宅する。これを至上の目標にしている。

⑨ 水撒きおばさん！

ウォーキングの途中、水を撒いているおばさん（おばあさん？）によく会う。玄関の前にコンクリートのたたきのある普通の家だ。以前は、きっと車庫にしていたのだろう。屋根もついている。歩道との境にいろいろな花の鉢植えを置いている。今は一人暮らしなのだろう。おばさんはひたすら水を撒いている。歩道にまでふんだんに撒いている。でもよく見ると、コンクリートのたたきにはたくさん亀裂が走っている。心の中で呟いた。「お宅が壊れるし、節水しませんか！」今日もきっと水を撒いていることだろう。

⑩ 寄り椿

公園の樹林の道に、毎年、木の幹に根を張った椿が咲く。3月の中旬から5月の始めまでの間咲いている。ひと頃はやった「根性…」の部類に入るのだろう。しかし、ほの暗い道に1輪か2輪の赤く咲いている花を見ると、「根性…」と呼ぶのは気が引ける。なかなか愛らしい。

