



小諸俳句会会長

あきら

野中威さん (69歳) Ⅱ 相生町 Ⅱ



野中威という俳号を持ち、句作歴四十年。宗匠であり、俳句講座講師としても「先生」と呼ばれるようになった佐藤成俊さんには、幼い頃に立派な先生との出会いがあった。その小学校教諭は時には烈火のごとく怒って叱りもしたが、生徒のほめるべき所は見逃さなかった。クラス内で盗難事件があった時の処理が見事で、誰も傷つかなかった。障がいを持つ子について「身体が悪いのだから皆で守らなければならない」と全

員に言いつけて手助けの仕方を教えた。先生に工作を褒められたことが、佐藤さんが美大を目指すきっかけになったという。

佐藤さんの絵をこきおろしたのは、高学年になった時の教師で「絵が固定化されている」と言われたのを覚えていいる。「先生」とは距離を置くようになったが、絵はあきらめなかった。高校時代の美術班顧問は絵の愛好家で美術教師ではなかった。美術班の生徒たちは顧問に「出

てみる」と励まされて「長野県美術展」に応募。佐藤さんの作品が入選した。入選を果たして一矢を報いたものの、大阪で過ごした美大生時代には文学に興味に移っていた。詩を書き、短歌も作ってみた。いつも何か新しい出会いを探しまわっていた。美大の授業よりも大阪人の性根のたくましささが面白かった。「どしょっ骨ですよね」佐藤さんは懐かしむ。大都市なので絵画展も多くあり、画家の達者さに圧倒されてしまった。美術教師として生きるのも気が進まなかった。

俳句と出会ったのは、小諸に帰り家業の印刷会社を手伝い始めた頃。下職（下請けをする専門的技術者）としてタイプ印刷をしていた女性が、自分の作品を見せてくれた。短歌を作ったことのある佐藤さんは、旧仮名遣いにも旧漢字にも慣れてい

る。思わず「俺にも作れそう」と言ったところ、句会に誘われた。「ビギナーズラックだった」と佐藤さんは謙遜するが、初体験の句会の互選で出した四句中三句が選ばれて内一句は準特選になった。

俳号の「野中」は妻の旧姓を、「威」

は「後期を除いて作品のほとんどを讀んだ」三島由紀夫の本名「公威」(きみだけ)から拝借した。毎月三十句から五十句作ることを日常にしている野中さんは「たかが俳句されど俳句」だという。「無くてもいいけれど、遊びのある人生につながる」のだという。ゆるい中にも型がしっかりあるところも気に入っている。

母校の芦原中学校三年生に続けている出前講座が楽しい。句作は自我が確立する高校生から、と言われているが「手ほどきになれば」と思う。生徒の小さな感想から作品の鑑賞に導く、授業の展開に工夫を凝らす。もちろん生徒全員の俳句に評を書いて、アドバイスを欠かさない。「教師に向いていたのかな」とさえ思えて、俳句との出会いに感謝している。

野中さんが初心者に向けて自選した三句は次の通り。

卒業や暗き空より箒星

ボイラーの黒染めポルト春の雷

真夜中を先頭歩くレノンの忌

(取材・文 佐藤万千子)

ゆらさんの四季の薬膳

老化防止は筋力アップから

前回、人のからだだと水分(体液)の話をしました。成人男性の体重の6割は水で、女性だと5割弱。ところが、老人になると男性で5割、女性は4割まで減少してしまします。細胞内液量が減少するため。

からだの器官で最も水を貯えているのはどこだと思いませんか——。答えは筋肉です。高齢者が水分不足を起こしやすい原因のひとつに、筋肉量の低下があります。筋肉は年齢に関係なく鍛えられます。コロナ禍で不活発病になります。今、筋肉トレーニングに励むことも大切です。

さて、薬膳で体液を増やす食物はというと——。豆乳、豆腐、アスパラ、オクラ、きゅうりなどのウリ類、トマト、もやし、レンコン、梅、キウイ、ココナッツ、西瓜、梨、パイナップルなどの果物類、牛乳、チーズ、ヨーグルト、甘酒、紅茶、緑茶など。また筋骨を強くする食物には、山芋、カリフラワー、キャベツ、いわし、うなぎ、牛肉、鹿肉などがあります。この夏は、筋力アップを。

(国際中医薬膳師小清水由良)

