



JUNPU

2024
Jan

遠風

Beside You

vol. 25



藤田 桜

「芽ぐめぐ」

Beside You
終生にわたり寄り添う

「健康づくり・健康維持」は幸福な人生の基本であり、不断の努力が必要です。
私たちは、お一人おひとりの「健康づくり・健康維持」を支えるために、
健診・検査結果を基に、終生にわたり寄り添います。

淳風

「淳風」とは、すんだ風、まよらかな風

淳風のわたるところは碧空高く

風光も美しい

麗しいところぞ、

気持ちよいそよ風を浴びたら

すべての生きものは真の生命の歡びを感じる

(原勝巳淳風会初代理事長の言葉から)



表紙：藤田 桜

布貼り絵：「芽ぐめぐ」



布貼り絵

27×48
センチ

(制作年2021)

藤田 桜さん 略歴

布貼り絵作家、俳人。美術家高橋秀さん夫人。中原淳の「ひまわり」の編集者として活躍後、独立。独自の布貼り絵で学研「よいこのくに」の表紙を長年担当。1963年渡欧、41年間ローマで暮らす。その間、学研から多数の絵本を出版、各国で翻訳された。俳人として3冊の句集を出版。

目次

- ◆ 2 P 心のこと⑩「前を向く人・伊勢崎淳展に寄せて」黒住宗晴・黒住教名言教主
- ◆ 3 P 川上憲人新理事長新年ご挨拶
- ◆ 4 P 一科学者の雑記帳「カリフォルニア・ミッション」難波正義・岡山大医学部名誉教授
- ◆ 5 P インタビュー・この人に聞く・検診車の女性運転手
- ◆ 6 P カムカム写真館「ハレノワ・岡山芸術創造劇場」
- ◆ 7・8 P 淳風会ギャラリースペース・ヴェーネレ・オープニングパーティー再開「伊勢崎淳展・呼吸する土」書画遊人
- ◆ 9 P 谷一尚の世界漫遊録②
- ◆ 10 P 「米琳派絵画所蔵先調査に参加」おかやまアート事情
- ◆ 11 P 「佐藤定さんの美術館」文庫本散歩
- ◆ 12 P 健康コラム「舌のお手入れをぜひ」
- ◆ 13 P 読者のページ・編集室
- ◆ 14 P タニタ食堂「季節の彩り御膳」

心のこと 19



黒住教名誉教主
黒住 宗晴

この淳風会のギャラリースペース・ヴェネーでは現在、備前焼の人間国宝伊勢崎淳氏の作品展「呼吸する土」が開催されています。（令和6年2月3日まで）
私はかつて氏の結婚式に招かれるなど昔からじっ懇にしている故をもって、監修者の高橋秀先生から一筆認めるようにとの命を受けました。その折の一文をここにも載せさせていただきます。

「淳さん」と愛称される伊勢崎淳氏は、

備前焼の人間国宝として、それまでの方々とはかなり違った歩みを重ねられてきたように思います。

その門下の人々に対してもそうで、備前焼の基本中の基本である土づくりが始まるものは徹底して教え伝えられますが、その他のことは御自らの背中で教えるといいますが、その人なりに好きなようにさせて、傍らで温かく見ていらして、その人の良いところを引き出すようにする日々のように

前を向く人

伊勢崎淳展に寄せて

です。

この人たちは、いわば自由気ままに努める中で自らを伸ばしているといえましょう。有為の作家が次々と世に出て来る所以《ゆえん》であると思います。

この姿勢は氏自身の作陶生活にもいえることで、備前の伝統的な作品づくりは当然のこととして為(な)した上で、自在の創作活動にそのほとんどの時を使われているように思えます。

人は多くの場合、榮譽を得ればその恩恵の下に日を重ねがちですが、氏は全く違っています。

「魍魎《ちみ》魍魎《もうりょう》と題する作品などはその典型で、いわゆる人間国宝を超えた所に立つ、氏の凄(すご)さを象徴しているように思います。

幾度かの難病を乗り越えてこられたのも、その精神の凄(すご)さでありましょう。

高橋秀先生が、コロナ禍を切りぬけて久方ぶりに開催される「淳風会展」に淳さんを選ばれたのも、宜(むべ)なる哉《かな》との思いを強くします。

大方の皆様のご来観を心からお願(ねが)いする次第です。

◇伊勢崎淳展の様子は7〜8ページにも掲載(編集部注)

くろずみ・むねはる

黒住教六代教主。現名誉教主。青年時代から障がいの子供への福祉活動に貢献、第51回三木記念賞受賞。著書に「道ごころ」教主黒住宗晴対談集「美の心に学ぶ芸術家がたとの交流」など多数。

川上憲人新理事長・新年ご挨拶

新年あけましておめでとうございませう。日頃から一般財団法人淳風会健康管理センターの健康診断・人間ドックをご利用いただき御礼申し上げます。私ことですが、昨年、原一穂現名誉会長から弊会理事長を引

き継ぎました。引き続き、弊会の理念である「Beside You」（心から親切にもてなすこと）のもとに、信頼できる技術に基づいて皆様に健康管理サービスを提供させていただきます。

私自身は

医師で、公衆衛生学を専門にしています。こ

れまで岡山大学や東京大学で勤務し、地域や働く人の健康づくりを

どうやったらいいかについて研究したり、医学生、看護学生の教育

Beside Youの精神で

根拠に基づく健康管理サービスに全力

上げてみましよう。国が推奨する五つのがん検診

（胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診）を受けた方は、がんで死亡する割合が減るといふ科学的根拠があります。年1回、健康診断・人間ドックでがん検診を受けることは、1年間毎日運動するのと同じくらいのがん予防効果があるのです。ただし、がん検診の効果があるために

は、一つだけ条件があります。それは異常所見が見つかったら、必ず精密検査（二次検査）を受けていただくことです。がん検診は、そのあとの精密検査とパッケージで効果があるので、その点はご理解ください。もちろん、私自身も、科学的根拠に基づいた信念をもって、毎年健康診断を受けています。科学的根拠のあるがん検診を皆様もぜひ、年1回お受けになつてくだ

弊会でも、科学的根拠を生み出してサービスに役立てています。健康診断・人間ドックで、高血圧や高コレステロールが見つかること、生活習慣を改善する保健指導を行わせていただいています。これが面倒だなという方もおいでかもしれません。弊会の栄養士が行った研究（第64回日本人間ドック学会学術大会発表）では、1カ月で1kg減量できれば生活習慣の改善は成功することが分かりました。つまり1カ月、生活習慣の改善を頑張っていただければ、それだけで翌年の健康診断の結果が改善するかが分かります。

なにかやる気が出てきますよね。こうした科学的根拠をもっと増やして、皆様の健康づくりに役立てたいと思っています。詳しくは、弊会健康管理センターのホームページをご覧ください。

本年も皆様が、弊会の健康管理サービスを利用いただき、健康に、幸福に一年を過ごされますことを、心から祈念しております。

（一般財団法人淳風会代表理事

理事長・川上憲人）

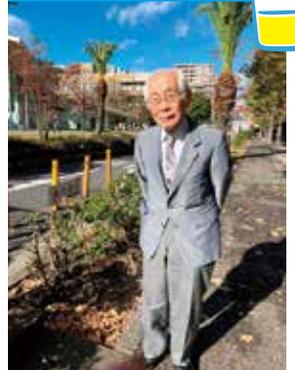


例えば、日本人の最大の死亡原因であるがんを取り

す。



一科学者の 雑記帳



岡山大学医学部名誉教授

難波 正義

21の伝道所群

ミッシオン(もともとは伝道所の意)はキリスト教の教会のことです。以前、カリフォルニアは、スペインの植民地メキシコに属していました。

当時、キリスト教の布教のために太平洋側沿いに、南のサンディエゴからサンフランシスコの少し北のソノマ(ソノマワインで有名)まで、50キロメートルおきに21のミッシオンが建てられました。これらのミッシオン群が、カリフォルニア・ミッシオンと言われています。
私はカリフォルニアのスタンフォード大学に留学中に、いくつかのミッシオンを訪ねました。

カーメルという街に

その一つは、スタンフォードから150キロメートルほど南下したカーメルという街にあるミッシオンです。歴史を感じさせる漆喰造

カリフォルニア・ミッシオン

りの礼拝堂と鐘楼が中央に建ち、前庭には噴水と緑豊かな木々と花が咲き乱れ、その全体は赤瓦の屋根のある石畳の通路の柱廊に囲まれています。21のミッシオンの中では、一、二を争う美しさです。
そのカーメルに行く途中、緩い起伏のある野菜畑が続き、その少

し高まった草地に蕭条(しょうじょう)と、小さいミッシオンが建っています。高さ20メートルほどの白い長方形の建物です。屋根の上に小さい十字架があり、こじんまりし素朴なミッシオンです。でも、素朴な祈りには、深いものがあるのではないのでしょうか。

スタインベックの言葉

このミッシオンはサリナスという

小さい街の郊外にあります。サリナスは、小説家スタインベック(怒りの葡萄、エデンの東など、1962年ノーベル賞)の故郷です。また映画、「エデンの東」のロケ地にもなりました。

スタインベックは1966年、「アメリカとアメリカ人」という本で

次のように述べています。

「アメリカの川は下水と毒性の工場廃棄物をあたりかまわず投げこむために毒され、都市の空気は石炭、コークス、石油、ガソリンの燃焼による、統制不能な物質の噴出のため、呼吸も危険なほど汚れている。町のまわりは廃棄物の残骸でいっぱい。一つの敵をやっつけるため無制限に薬剤をまきちらし、人間生存に必要な自然のバランスマで毀してしまった。アメリカが生き延びるとしたら、このような悪いことは克服しなければならぬ。ところが、われわれの多くはいまなお祖先と同じように行動をし、目前の利益のために未来を台無しにしているのである」

50年前の言葉です。当時の実情と将来を見据えた偉大な作家だと思えます。

(岡山大学医学部名誉教授)

岡美由樹さん(34)

猪野綾美さん(34)

この人にインタビュー 聞く

大型免許を取り淳風会の健診車のハンドルを握るのは集団健診部の女子、岡さんと猪野さんだ。まだマイクロバスの運転だが早く大型バスにも挑戦したいと元気いっぱい二人にインタビュー。

健診車の前で
岡さん(右)と
猪野さん



健診車を運転する女子二人

事故なし!! きめ細やかなフォロー

新年からの新しいユニフォームを身に着けて登場した二人。

まだ運転を始めて1年余。だが入社歴は長い。これまで健診課で健診車派遣に伴う事務作業をしていたが、紙に書く仕事がタブレットに代わ

り、人員に余裕ができた。そこで見込まれたのが彼女たち。

岡さんは高校生時代からバイクを走らせ、早くから車の免許も大型を取るほどのカーマニア。すぐ起用が決まった。

猪野さんは落ち着いた性格を見込まれ、大型免許を取るよう指示され教習所に通い、免許を取得したばかり。まだホヤホヤの運転手だ。

集団健診部には17台の健診車がある。定期健康診断のすべてをまかなえる多目的健診車や女性専用の健診車、大型、準大型、マイクロ型など目的に応じて検査できる車が完備されている。

二人はまだマイクロタイプの運転だが岡さんは早く大型の運転をしたいと言う。

「大型の運転席に座ると上から下界を見下ろす感じで素敵なんですよ」意欲満々。

猪野さんは「先導して走る場合もあり、県内の地名、道路事情など勉強することがまだまだたくさんあります」と慎重だ。

健診車による検診は行く先によってさまざま。一日に少なくとも50人、学校などの多い場合は200人もこなす。

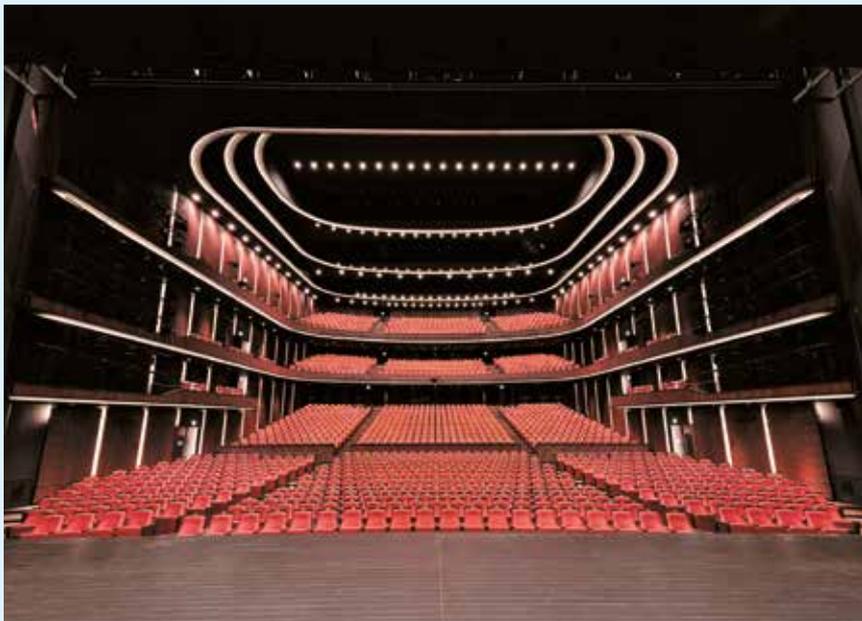
二人は運転だけではない。レントゲンや身長・体重など受診者のサポート業務もある。同乗者も医師・診療放射線技師など7人から大型バスの運転手と二人だけの場合もある。

集団健診部健診課の藤本雅也課長は「二人ともよくやっています。どの道を通るか、ラッシュ時を避けて出発など研究熱心です。女性ならではの優しさ、きめ細やかなフォローもお客さまや同乗のスタッフにも好評です。これまで事故もありません」と二人の起用は正解だったと語る。

写真撮影でマスクを外した二人。かわいい笑顔が現れた。「頑張ります!!」と手をつないだ。

(聞き手・柳生尚志)

朱色のシートが映える大劇場。客席数は1753席。世界のオペラ、バレエなどの公演が待たれる



カムカム 写真館

岡山芸術創造劇場
ハレノワ

岡山芸術創造劇場ハレノワが2023年9月1日グランドオープンした。かつて千日前と呼ばれ、芝居小屋や映画館が密集した娯楽の街に大・中・小の劇場を備えた芸術の殿堂の登場だ。

(写真提供：岡山芸術創造劇場ハレノワ)

外観は南側にそびえているが正面入口は西側。吹き抜けの大階段が2階へと続いている。ここは千日前ハレノワ通り。千日前商店街の回遊性の向上を目指し、岡山の街の再生・創造が期待されている。

娯楽の街・再生・創造



施設内にはアート作品が彩る。須藤玲子作「あかい花かんむり」(撮影：青地大輔)



外観を望む。ガラスに木材も多用、街に溶け込む。竹中工務店設計



中劇場は807席。舞台と観客の一体感が得られる。このほか想定最大収容席数300の小劇場、アートサロンと大小11の練習室がある

4年ぶりオープニングパーティー再開



コロナ禍で中断されていたギャラリーパーティーが2023年11月6日午後6時、伊勢崎淳展の開幕で華々しく復活した。主催者の原一穂名誉会長、監修者の高橋秀さんのあいさつのあと、黒住宗晴黒住教名誉教主が乾杯の音頭をとった。約80人が歓呼の声で和した。

右から高橋秀さん・原一穂名誉会長・伊勢崎淳さん・黒住宗晴黒住教名誉教主・榎本明顧問

革新の連続のオブジェ

歴史・風俗・現在が交感

圧倒的な迫力の展示である。新作に始まりこれまで未発表の作品まで13点が並ぶ。

正面を飾る新作「出口はこちら」は朝日に照らし出された森の枯木をキツキがついばみ去って行く。自然と風土が備前の土と水と火によって物質と交感したオブジェである。

未発表だった「オブジェ」は窯のトンネルとも古代吉備の特殊器台とも思わせる。連綿と続く歴史と風土が今の物質となる。

備前の姑耶山(こやさん)の麓に室町時代の穴窯跡を見つけ、父陽山、兄満(みつる)と三人で大量の陶片から推測した穴窯を再建、まもなく父陽山は亡くなり、兄満は父の陶房を引き継いだ。次男の淳はこの穴窯の近くに陶房を構え、穴窯による制作に没頭した。たどりついたのが用途を超えたオブジェである。

68歳でいわゆる人間国宝に認定されたが、「伝統とは革新の積み重ねによって保持され継続される」という信念を確立していく。

今回の淳風会での展示、タイトルには備前焼も人間国宝もない。サブタイトルに「呼吸する土」とあるだけ。これは監修者高橋秀氏の眼力で淳さんの作品はすでにこれらを超えているという見解のタイトルだろう。



評論家の巖谷国土氏は(パーティー当日、最後にメッセージをいただいた)『新しい備前伊勢崎』の中で『伊勢崎淳のオブジェ作品、

◆高橋秀監修122

伊勢崎淳展

呼吸する土

2023年11月6日(月)〜

2024年2月3日(土)



伊勢崎淳経歴

- 1936 岡山県備前市伊部2207に陶芸家伊勢崎陽山の次男として生まれる
- 1959 岡山大学教育学部特設美術科を卒業と同時に、父・陽山について兄・満と共に作陶生活に入る
- 1966 日本工芸会正会員になる
- 1998 日本工芸会理事になる
日本工芸会中国支部幹事長になる
- 2002 新総理官邸の陶壁を制作
- 2003 「わごの美展」に出品(日本伝統工芸展50年記念展)
- 2004 茨城県立陶芸美術館「備前焼の魅力展」に出品
重要無形文化財保持者(人間国宝)に認定される
岡山県三木記念賞を受賞
- 2005 岡山県文化賞を受賞
- 2006 「日本陶芸100年の精華展」に出品 茨城陶芸美術館
「人間国宝展」出品 NHK各地巡回
アメリカ・ボストンにて一門展
後援ボストン美術館 ハーバード大学
ジャパンソサエティ
- 2007 イギリス・大英博物館「わごの美伝統工芸の50年展」に出品
- 2008 ドイツ・ハイデルベルグとフランクフルト工芸美術館にて展覧会
日本工芸会常任理事になる
- 2012 「大地の聲を聴く」 日本橋三越にて個展
- 2013 イギリス・ロンドンにて人間国宝4人展
- 2014 日本伝統工芸展60回記念人間国宝展 東京国立博物館にて開催
- 2015 岡崎和郎、中西夏之、伊勢崎淳3人展「有為自然」 岡山県立美術館にて開催
イギリス・オックスフォード大学「穴窯プロジェクト」に携わる
- 2019 THE 備前 一土と炎から生まれる造形美 東京国立近代美術館工芸館
- 2022 イタリア・ベニスにてミケランジェロ財団主催 人間国宝12人展

淳風会ギャラリースペース・ヴェーネレ

とはこのように「物質」の「生命」を具現することを求め、ときには増殖して群れをなそうとするものである』と喝破されている。それを証明する展観である。
(文責・柳生尚志)



「オブジェ」(初の公開)



監修者高橋秀の「岩戸」(左)
「ベビーフェイス」(右)も協賛展示

◆高橋秀監修123

書画遊人

2024年2月5日(月)〜

3月16日(土)

酒井忠康 (世田谷美術館館長)

鍵岡正謹 (岡山県立美術館顧問)

伊勢崎淳 (備前焼人間国宝)

藤田桜 (布貼り絵作家)

高橋秀 (美術作家)

米の琳派絵画収蔵先調査に参加

海外旅行の第2回目は1975(昭和50)年6月23日(月)〜7月16日(水)の米国行。

日本経済新聞で『琳派絵画全集』を刊行することになり、その調査に山根有三教授を始めとする執筆陣が、米の収蔵先美術館を巡ること。ゼミで山根先生から伺い参加、執筆の先生方には旅費が出るが、こちらは学生で自費。

この頃、後のHISの走りのような(株)ILCC国際文化生活クラブが、団体用航空券のバラ売りを始めており、大学構内に貼られたポスターを見て申し込み。入会金3万2000円、航空券代17万3050円、米ビザ取得2000円の領収書が残る。

実は先生方も購入担当の河野元昭先生が、同じポスターを見て全員分を申し込んでいた。その結果、私は本来の6月16日(月)発は満席で取れず、1週間後の出発となった。

23日18時45分羽田発ノースウエスト航空22便で同日17時5分ロス着、そのまま21時30分ロス発トランスワールド航空16便
国内線乗り継ぎで翌24日(火)朝ニューヨーク着。メ



メトロポリタン&フリーア美術館

ホワイトハウス前。右から小林忠(学習院大名誉教授・岡田美術館長)、河野元昭(東大名誉教授・前静嘉堂文庫美術館長)、辻惟雄(東大名誉教授・前MITHO美術館長)、山根有三(東大名誉教授・故人)、山根由美(華道真生流家元)、武田恒夫(阪大名誉教授・故人)、左はしが私



トロポリタン美術館に直行して先生方と合流し調査に参加。先生方は高級ホテル泊。だが筆者の宿舎は西34番街のYMCA。メトロポリタン美術館に近く歩いて通えたが、夜は固く鍵を掛けて部屋の外へは一步も出なかった。

25日(水)も15時まで調査後、この日は私の「はとこ」で、東大茶道部の同級生同志で結婚し、当時大和証券のフィラデルフィア支店に勤務の一家を17時発18時30分着の列車で訪ね、ステークを

ごちそうになり泊。翌26日(木)午前フィラデルフィアを案内してもらい列車でワシントンに。

この日13時30分から7月1日(火)までフリーア美術館で調査。この美術館は、寄贈者ジェームズ・フリーアの遺言で収蔵品は門外不出。どんな名品であっても、展覧会等で貸し出されるということがなく、ここに来なければ見るできない。

その代わり、キーパーのアムトさんが海外からの研究者に快く実見させてくれる。(フリーアにはオリエントの古代ガラスの名品も数多く収集されており、後に随分お世話になった。アムトさん夫妻は、この後、退官されてから、この時のメンバーで日本にお招きした。岡山の我が家にもお越しいただき、倉敷にも宿泊していただいた)

この時は、山根先生も念願の宗達筆「松島図屏風」「雲龍図屏風」に感激の対面を果たされ涙しておられた。当時フリーアには杉浦さんという日本人修復師の父子が常駐、28日(土)に杉浦さんの車でワシントン市内観光。ホワイトハウス前で記念写真。

ポトマック河畔で山盛りの茹でカニを全員がごちそうになった。この時の味は生涯忘れられない。

谷一尚(たにいち・たかし)

1952年岡山市生まれ、東京大学文学部考古学卒業、同大学院人文社会系研究科文学博士。岡山市立オリエント美術館学芸員、共立女子大学・同大学院比較文化研究科教授、岡山市立オリエント美術館館長、日本学術会議東洋学委員、日本ガラス工芸学会会長を経て、現在、林原美術館館長、山陽学園大学教授・副学長



行動美術の会員として活躍、その破天荒な生き方と人柄で、岡山の美術界にこの人ありと知られた佐藤定さん(1935~2018)。岡山市北区建部町吉田にある旧家とアトリエが油彩muSeum「寒の風」として保存・改装されている。

手掛けたのは一人娘の小田由紀子さん(63) 岡山 市北区学南町、小暮夕紀子のペンネームで知られる文筆家でもある。

佐藤定さんの美術館油彩muSeum 娘の小田由紀子さん開く

定さんは81回も個展を開いているが、晩年の個展の案内状は由紀子さんの文章が添えられ、愛情に裏打ちされた軽妙な筆致で父の姿をとらえて評判となる。

2011年の個展の案内状は「ゴッホよりサダム」。

『.:ゴッホは、自分の耳を切ったことでも有名だ。定氏も最近、自分の手を自分で切り落としかけた。頭が錯乱して切った前者に比べ、

アトリエは

そのまま保存



改装した旧家の前で
小田由紀子さん



アトリエはそのままにある

定氏は、夏ミカンが食べたいがゆえに「左手にがっちり握りしめて、切れ目を入れようたら...」と、実にシンプルな、生に前向きな姿勢ゆえのけがである。この点でも、定氏の勝ちである。

由紀子さんは父からは「自分にしかできない表現を心掛けよ」と教えられたと語る。

私(筆者)は現役の山陽新聞時代、「アトリエ訪問」の企画で取材に訪れている。美術館内にその記事のコピーがあったが、残念ながら日付がない。多分もう40年も前になるうか。

柚木コレクションを軸に

記事には「アトリエは自力で建てた。20畳敷ぐらい、高さも4メートルあまり。3面をベニヤで覆い、1面だけ窓を取っている。本職の手を借りたのは屋根ふきと窓ガラス、それと電気配線だけ」とある。

その懐かしいアトリエはそのまま残されていた。今にも定さんが「いらっしやい」と現れそうだ。

改装された旧家は各室に大小の作品やデッサンが丁寧に展示されているがその多くは倉敷市玉島在住の柚木平吉さん蔵である。

彫刻家でもある柚木さんは定さんより17歳年下。1978年春、岡山での行動美術展の搬入・展示のアルバイトをした柚木さんは安井賞に入選した定さんの「備中神楽」を見て動けなくなるほど惹かれた。以後、柚木さんは「佐藤定コレクション」となった。

旧家が改装された2021年から6月に柚木さんを実行委員長とする「サダム祭」(第4土曜日の前日から3日間)を開催、作品130点余を展示する。

その他の美術館の開館日は4月・5月・9月・10月・11月の第4土曜日・日曜日の2日間午前11時~16時。入場無料。

連絡先は070-54425-11006。



カバーデザイン・鈴木久美◇イラストレーション
木内達朗

心淋し川

西條奈加

集英社文庫

西條奈加さんの直木賞受賞作
「心淋し川」が文庫本になった。
早速に求めた。

「心淋し川」は「うらさびしが
わ」と読ませる。江戸は千駄木町
の一角、根津権現の裏手。大名領
なのだが崖崩れで突如、裏町が生
まれ、そこへ吹きだまりの暮らし
の人々が住み着いた。

止まったまま流れない川が常に
異臭を放っている。そこに生きる
人たちの物語6編が連作で一つの
作品となる。2021年、第16
4回の直木賞に選ばれた。

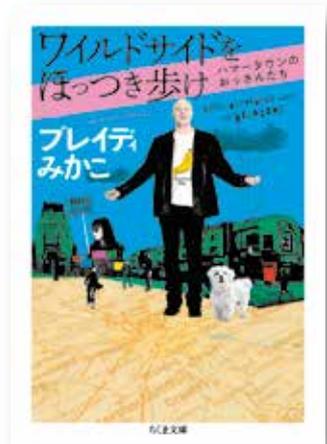
作者の西條奈加さんは1964

年北海道生まれ。直木賞の前に中
山義秀文学賞、吉川英治文学新人
賞も受賞している。

物語は各話、それぞれ登場人物
が異なる。だが常に現れるのが差
配の茂十。おだやかで愛想のよい
50半ばの男だが、元は南町奉行八
丁堀のお役人である。

なぜ茂十が心町に住み着いてい
るのか。その謎は最終話「灰の
男」で明かされる。その意外な真
相には驚かされる。この章には、
これまでの各話に登場した人たち
もそれぞれ顔を出す。巧みな構成
である。

解説を書いた細谷正充さん(文
芸評論家)は西條さんの作品は「嚴
しさと優しさ」とで出来ている。こ
のふたつの要素が見事に融合した
逸品なのだ。直木賞受賞も納得
と述べている。
(640円
+税)



カバーデザイン岩瀬聡

ワイルドサイトを ほっつき歩け

ブレイデイミかこ

ちくま文庫

ブレイデイミかこさんの名前を
初めて知った。イギリス在住の著
名なライター・コラムニストだった。

彼女は1965年福岡市生ま
れ。音楽好きが高じて1996年
渡英、ブライトンに住む。これま
でに新潮ドキュメント大賞、毎日
出版文化賞特別賞、第2回本屋大
賞ノンフィクション大賞などを受
賞している。

活動歴もすごい。イ
ギリスで保育士の資格
を取り、失業者や低所
得者が子供を預ける託
児所で働き、イギリス
の経済格差、教育格差
に驚き、以後一貫して

低所得者の立場からの視点で社会
時評を書いている。

本書も著者とその連れ合いとほ
ぼ同年齢のイギリスのおっさんた
ちを登場させ、今のイギリスの現
状をユーモアたっぷりながら鋭く
問題提起している。

イギリスは2016年、国民投票
でEUを離脱(ブレイグジット)した。
おっさんたちのほとんどは離脱賛
成に投じたがパートナーの女性は違
う。家庭内でも暗雲が立ち込める。

EUに支払う金が無くなれば社
会保障の福祉制度が維持され充実
すると考えたが違った。その後の
政府の緊縮政策はおっさんたちの
老後の生活をあやしくさせる。

著者は日本の生活文化、特に音
楽に詳しい。尾崎豊が「十五の夜」
で盗んだバイクでガラス窓を打ち
破っても、しよせんは経済成長で
保護される時代の若者だ。

高齢で職を失うおっさん。酒も
やめトイレも共同の安アパートに
引っ越しする。イギリス名物のパ
ブも閉店する店が増えていく。思
わずザ・フォーク・クルセダーズ
の「悲しくてやりきれない」を歌う。
遠い国に住む知らないおっさん
たちに親しみを感じてしまう。

(760円+税)
(散歩人・柳生尚志)

舌のお手入れをぜひ！



皆さんも一度は、口臭を気にされたことがあるかと思えます。口臭は大まかに3種類に分類されま

〔外因的口臭〕ニンニクなどのニ

オイの強い食べ物が消化され、肺から呼吸となって排出される口臭。

〔生理的口臭〕起床時、空腹時、緊張やストレスなどが原因で発生する口臭。

〔病的口臭〕虫歯や歯周病などの口の中の病気や、全身疾患が原因で発生する口臭。

外因的口臭、生理的口臭は誰でも発生するので必要以上に気にする必要はありませんが、病的口臭は注意が必要です。

病的口臭は、全身疾患が原因となる場合もありますが、その約80%が口の中に原因があると言われています。口の中に関する、病的口臭の原因疾患は以下の二つです。

〔虫歯〕穴が開いてしまうと、食べ物詰まり細菌が繁殖し口臭を引き起こします。さらに神経まで進んだ虫歯を放置しておく

と、腐敗臭が発生します。

〔歯周病〕深くなつた歯周ポケット内に歯周病菌が増殖し、腐敗臭が発生します。進行すると膿が出てさらに口臭を増加させます。

では、どうすれば口臭を防ぐことができるのでしょうか？

〔病的口臭〕虫歯や歯周病など、原

因の疾患があれば治療しなければなりません。虫歯は小さいほど治療回数も少なくて済みま



唾液をしっかりと出して！

す。虫歯や歯周病が疑わしい方は、早めに歯科医院でチェックしてもらいましょう。

〔生理的口臭〕誰にでもある口臭とはいえ、口の中の汚れや細菌に起因するので、できるだけ清潔に保つことが大切です。

ご自宅での丁寧なブラッシングはもちろん、上記のような疾患がない場合でも、

虫歯の早期発見・歯周病予防のためにも歯科医院でのメンテナンスをお勧めします。

入れもぜひやってみましょう

①舌のお手入れ

皆さんは、舌の上にも汚れが付着していることをご存知でしょうか？舌苔(ぜったい)と言い、

その中には細菌が多く存在し口臭の原因になります。1日に1回は、舌ブラシを優しく当てて汚れを落としましょう。舌をきれいに保つ事は、口臭だけでなく風邪やインフルエンザなどの感染症の予防にも効果的です。

②唾液をしっかりと出す

お口の乾燥は口臭予防の大敵です。唾液の中には抗菌作用のある物質が存在するので、しっかりと唾液を出すために食事の際はいつもより10回多くかむよう意識してみましょう。

淳風会大供クリニック歯科では、口臭に関するご相談を受け付けております。ぜひお気軽にご利用ください。

※検査をするにあたり注意事項がありますので、必ず事前のご予約をお願い致します

淳風会大供クリニック歯科

086-226-6480



ひとこと

岸恵子さんを読む

岡山市東区・杉本 香苗

「文庫本散歩」で紹介されていた岸恵子さんの「孤独という道づれ」を早速求めて読んだ。岸恵子さんは、結婚、出産、離婚というフランスでの生活を振り返り「過去はたからもの」という。異文化の中での孤独や苦悩を乗り越え、自分の意思を貫いた。

その道は、若さという名の輝きでもあった。輝きと強さは彼女の心に刻まれた力であり、新たな老



赤磐市・岡本 朝子

いとこの戦いの中での孤独と向き合う力となっていて。彼女の娘はそんな母を遠いフランスから見守っている。

背筋を伸ばして強く生きることが元気の秘密なのかも知れない、と思った。

ミニエッセイ

落ち葉の景色

笠岡市・大島 章子

朝晩が冷え込み、裏庭にある柿の木が色とりどりの葉っぱを落とし始める。赤色が鮮やかに主張する葉っぱや、黄色がきれいに光っている葉っぱ、所々虫に食われているのもある。どれも取って置きたいほどいとらしい。

風が吹くと難なく葉っぱが舞い落ちる。柿の木の下にはアヤメやホトトギスが群生している。柿の葉が間に落ちると集めにくいのでアヤメの葉は刈り取る。ホトトギスはこれから咲くのでそのままにしておく。

今年梅雨の初め大雨が降って以来雨がなかった。今年の暑い夏は柿の木にとっては良かったのか

宝物

今野はるえさんの人形



フランス・パリ在住の着せ替え人形作家今野はるえさんの人形。でも求めたのは東京のデパートです。もう10年前のこと。

人形に着せる帽子や服は絵本に掲載の型紙の指示に従い、私の手作り。大好きなパリの街並みを思い出しながら毎日人形を眺めていると幸せです。

岡山市中区・正岡 洋子

柿の実が鈴なりだ。

ぶら下がった柿の実が頭にコッソんと当たる。痛い。だいぶ腰をかがめて行き来をしている。

朝には掃き集めるのが日課である。熊手で落葉を集める。風が吹くとすぐにひらひらと舞い落ちてくる。熊手で撫でた後にきれいな葉っぱが落ちてくるのも素敵である。

柿の実が赤く熟すまで、落ち葉の景色を楽しむ。

投稿歓迎 (読者ならどなたでも)

- ◆ひとこと「淳風」を読んでの感想など 400字前後
- ◆ミニエッセイ「最近の出来事から500字前後
- ◆宝物「自慢の品やわが家のペットなどを写真で
- ◆絵手紙「カラーOKです
- ◆住所・氏名・年齢・電話番号明記(ペンネーム可)
- ◆掲載分には図書券送ります (あて先)
- 700-0913
- 岡山市北区大供2-3-1 淳風会健康管理センター「淳風」広報誌担当
- 電話 086-226-2666
- FAX 086-226-8251
- Eメール reception@junpukai.or.jp

編集室

◆あけましておめでとうございます。今回で25号。長かったようなあつという間だったような...

◆これからの読みごたえのある広報誌を目指して精進してまいります。次号は4月発行予定です。お楽しみに! (太田)

◆秋を通り越して冬がやってきてしまった。令和5年。コロナ前の賑わいが戻りみんなはじけて、マスクもしない、手洗いがいもおろそかに。

◆まだまだコロナに加えてインフルエンザも蔓延しているというのにこれでもいいのだろうか。 (榎本)

◆令和6年2024年を迎えた。昨年はウクライナでの戦火に加えてイスラエルのガザ地区への爆撃など世界の平和は失われるばかり。

◆ヒトという動物はどうしてかくも愚かで残酷なのだろう。戦争だけは絶対やめよう。 (柳生)

人間ドックVIPご受診の皆さまにお届けする特別メニュー

～季節の彩り御膳～

◆メニュー別カロリー

主 菜

- 揚げない豚肉のミルフィーユカツ

345kcal

秋の副菜プレート

- ケルたま入り ひじきとカッテージチーズの和風サラダ
- こどもピーマンの明太ポテト
- アスパラとスナップえんどうの黒ゴマソース和え
- 北海道産かぼちゃのスイートサラダ
- 豆腐のステーキ バルサミコソース仕立て
- 枝豆入りごはん（金芽米）
- 具だくさん汁

24kcal

31kcal

30kcal

27kcal

61kcal

257kcal

37kcal

エネルギー 812kcal / 塩分 3.26g（食後のスイーツ&フルーツ・コーヒー除く）

■メニューについて

厚生労働省「生活習慣病予防及びその他の健康増進を目的として提供する食事の目安」（H27.9）を基本とし、その他、食事摂取基準や健康に関する研究結果（エビデンス）を参考に【スマートミール】の基準「しっかり」をベースにしたお食事です。

※当メニューについてはスマートミール認証は取得していません。

◆スマートミールの基準「しっかり」とは？

身体活動レベルがふつうで栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や移動や立位での作業が多い、または運動習慣がある身体活動量の多い女性の方向け（※下記参照）

一般男性や身体活動量の多い女性におすすめ！

エネルギー	野菜・きのこ・海藻類・いも	食塩相当量
650～850kcal	140g 以上	3.5g 未満

◎身体活動量の基準

身体活動レベルⅠ（少ない）

身体活動レベルⅡ（ふつう）

身体活動レベルⅢ（多い）

生活の大部分が座位で、静的な活動量を中心。

職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。

移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣がある場合。

※ご自身のライフスタイルに合わせて3食の配分を考える参考にしてください。

Web問診で ご回答ください



淳風会では、問診情報の精度向上、問診時間の短縮および感染症予防対策として、

紙問診が廃止となり Webでの事前問診に変更となりました。

Webで事前回答いただけない方は、健診当日に健診会場でタブレットにより回答いただきます。

Web問診のポイント

①健診当日の問診登録が省略できます

健診の前日までにご回答いただいている場合、健診当日に問診票を書いていただく必要はありません。それぞれ余裕があるタイミングで問診を済ませることができるので、非常に便利です。

②紙の問診票より答えやすく、次回からの入力がスムーズに

Web上でチェックを付けるだけなので、紙よりもユーザビリティが向上します。また、1度入力してしまえば次回の健診の際には、前回分の回答が反映された状態でチェックすることができ、入力がスムーズになります。健診の種類による重複回答も避けることができます。

③感染症予防対策にも有効

受診者様と健診スタッフの密接低減に繋がりますので、Webでの回答にご協力をお願いします。

3STEP

でカンタン回答!!

ご案内から前日までいつでも回答できます。

STEP 1

次のURLにアクセス

<https://sjmd.jp/user/login/?ac=01>

スマホでも回答できます。



STEP 2

ID、パスワードを入力 (画像認証があります)

事前のご案内資料の中にある
【受診票】に記載のログインIDと
パスワードをご入力ください。

回答期限

受診前日の24時まで

STEP 3

問診に回答

前回の回答が
表示されるので、
変更箇所だけ
入力すれば
OK!

※過去に受診された方のみ。
一部自覚症状等は除きます。



健診受診日の0時以降に回答完了となった内容については、健診時に反映されないのをご注意ください。

問診を事前回答することで、よりスムーズに当日の健診をご受診いただけます。