

2022年7月

No. 55

書道教室 薬院 一凛  
sho-do ICHIRIN

継続は力なり



月刊  
一凛



夢は美しーすがよい

希望は高きかよい

夢も希望も捨てなければ

必ず近づいてくる

目的は高きかよいそのための

一里塚として目標を定めかよい

そーそのため時を

刻むかよい



月刊一凛 No.55 〈2022年7月〉

《競書審査員》佐々木峯雲

《発行》書道教室 一凛 薬院

《小作品査定員・制作》野口昌芳(NS)



書道教室 薬院 一凛  
sho-do ICHIRIN

〒810-0022 福岡市中央区薬院3-7-25 原ビル2F  
TEL / 092-791-7251 FAX / 092-791-7786  
<https://www.shodo-ichirin.com/>



道は窮まり無し

待つて行道せんと思うことなかれ」  
「学道の人、すべからく寸陰を惜しむべし」。仏道を学ぶ心があるのなら、後日学ぼうなどと思ってはならない、刻々と去るこのひとときを除いてふたたび学ぶ時はないのだから、と。

日本書道協会「名言名句辞典」より

少しの時間を惜しむ人は少ない。これはよく物事をわかっているからなのか。単に愚かなのか。愚かで怠け者のために言っておくと、一銭は軽いといつても、これを重ねれば、貧しい人を富める人にできる。なので、商人が一銭を惜しむ心は、切実なのだ。

一瞬という短い時間は意識されないといつても、これをずっと過ごしていると、命を終える時がたちまちやって来る。

なので仏教の修行をする人は、遠い未来までの月日を惜しむべきではない。ただの今のこの一瞬を、空しく過ごすことを惜しむべきだ。もし人が来て、お前の命は明日は必ず失われるだろうと告げ知らせたなら、今日という一日が暮れるまでの間、何事を頼み、何事を営もう。我々が生きている今日という一日も、どうして明日死

ぬといわれたその一日と違うことがあるのだろうか。

徒然草 第百八段 より

私は、「忙しくて〇〇する時間が無かった」という言葉を極力使わないように努めています。どんなに忙しくても寸陰(少しの時間)はあるはずですから、「時間は作るもの」と常に思っています。忙しさを理由に月例課題を提出されない方がいます。残念なこと最近増えています。少しでも技術の向上を願うのであれば、「寸陰を惜しむ」という姿勢をもって、毎月こつこつと課題を提出する努力をしなければいけません。「そのうち」という自分に対する甘さが一番いけないとお互い肝に銘じたいものです。

佐々木峯雲

### 寸陰を惜しむ

「仏道を窮めようなどという大それた考えを持つてはならない、仏道に終わりはないのだから」という厳しい教えです。道元禪師は「正法眼蔵随聞記」の中でも繰り返しこのことをさとされています。「学道の人は後日を

## 墨を擦る

文・岡田 雄希

### 月

刊一凧の表紙にある「継続は力なり」を最近、変なことでも実感している。新聞社の定年後再雇用で西日本スポーツや西日本新聞のライターをするかたわらで、凧ブログでも紹介していただいている情報誌「ぐらんざ」の編集長もしている。さらに5月から「なぐるほど・ザ・台湾」なる現地在住邦人向けの雑誌編集までするようになった。ぐらんざでは、ありがたいことにコラムを執筆するかたわらで「ぐらんざ診療所」という専門医にインタビューして記事にまとめる仕事とその他寄稿原稿のチェックもしている。チェックをする際に校正した部分には赤字を入れる。生原稿はワードを使って編集しているが、ワードには便利な機能が「校正」というツールに赤字を入れた理由を書き込むことができる。

時には大先輩のコラムニストや医学界で一目置かれるようなドクターが書く原稿にも赤字を入れている。それは新人時代から「記者ハンドブック／新聞用字用語集」に準じて原稿を作るように躰けられてきたからだ。台湾の雑誌の発行人さんから「編集をやってほしい」と依頼された時にも「原稿の直しを入れる時は記者ハンドブックに準拠するが、よろしいか？」と了解を得た。正直に言えば、記者ハンドブックに準じた言葉を使わな

## 長く やっている身につく

いと落ち着かなくなるのだ。パッと記者ハンドブックを開くと「反収、単収」は「10アール当たり収量」に書き換えるように指示されている。多くのパソコンには校正機能が標準装備されているが、単収のように語彙的に間違っていないければパソコンは修正をしない。最終的に人的チェックが必要なのだ

全国の新聞社に記事を配信している共同通信社が1956年に初版を発行し、以来加盟する新聞社の校正担当者との協議を重ね14版もの版を重ねただけに750ページにわたり細かい指示が書かれている。その記者ハンドブックを40年近く手元に置いて仕事をしてきたからだろう、赤字になりそうな言葉は瞬間的に反応してしまうようになった。まさに「継続は力なり」なのだ。

「用字用語集に準じて、ひらがな表記にしました」などと書いて原稿をメールで返信すると、多くの人から「勉強になりました」「そんな厳格なルールに基づいて 編集しているのですね」と感心される。一方で他人の原稿の赤字は記者ハンドブックなしでもすぐ見つけるのに、自分で書いた原稿の赤字は見落とすことが多い。この原稿で「継続」と表記しているが記者ハンドブック的には「継続」としなければならぬが、ここだけは「ママ(そのまま)」とさせていただきます。

おかだ・ゆうき／  
昭和33年3月20日、  
北九州市生まれ。平成  
23年12月に一凧に入  
門。趣味は自転車と  
酒を飲むこと。酒は誘  
われたら断らないが  
モットー。

## 7月分課題

7月分課題は8月2日(火)から8月8日(月)が提出期間です。  
諦めることなく、コツコツと努力することが何より大切です。  
みなさん、今月も頑張りましょう。

硬筆

かな

漢字

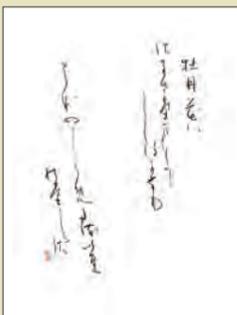
日本の様々な風習やしきたりに共通しているのは、自然の中に神を感じ、人間の手におえない存在として畏れ敬い、自然の前にみな平等であることに感謝する気持である。

初段以上

「ホームランの魅力はどこにあるのか?その中心はグラウンドという空間と得点経過という時間を一挙に超越できる(詩)にあるのだろうか。」詩人で作家の清岡卓行のことは。

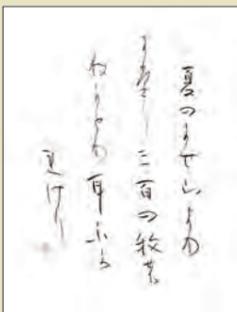
10級~1級

牡丹の花は咲き定まりて静かなり  
花の占めたる位置のたしかなさ(木下利孝)



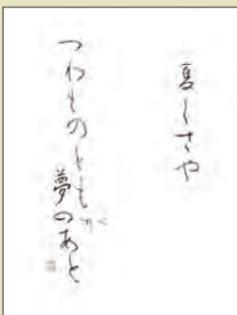
六段以上

夏のかぜ山よりきたり三百の  
牧の若鳥耳ふかれけり(与謝野晶子)  
※実際は若鳥



初段~五段

夏草や兵どもが夢のあと  
(松尾芭蕉)



10級~1級

疾風知勁草(疾風に勁草を知る)



六段以上(楷書)



初段~五段(行書)



10級~1級(楷書)

- 配布された手本に間違いがないか、上記課題一覧を必ず確認してください。
- 硬筆の添削に関して  
初段以上の方の添削は毎月1回限りとします。  
十分練習を重ねて仕上げた作品を添削依頼してください。

今月の硬筆課題は初段以上も楷書につき  
六段以上の方の添削は不要です。

何気ない日常の、何気ないやりとり。

さふらふ 3

拝啓、盛夏の候

日中とても暑くなりました。しかし夜になると少しひんやりと感じることもあり、体調管理に気をつけなければと思っています。

先生が続けている健康法などあれば教えてください。

病気になって健康のありがたさがわかる、と言います。教室は基本休みがありませんし、体調不良で皆さんにご迷惑をお掛けする訳にはいきません。ですから、日々の健康管理には人一倍気を付けています。

先ずは食生活です。朝食はしっかりと摂ります。油濃いものは極力避け、肉類より魚類を努めて食します。キャベツ、たまねぎなど野菜類は毎日欠かしません。夏に出回るゴーヤは大好物です。豆腐はほぼ毎日です。半面、ハンバーガーなどのファストフード類は「年寄りの体には毒」との勝手な考えから一切食べません。体は口にするもので出来ていることを常に意識して日々の食事を考えています。

次に運動です。土日には必ず運動をしています。サウナスーツを着て2~3時間程度の発汗運動、40分程度ダンベルとシェイクウエイTという器具を使つての筋トレを15年以上続けています。その甲斐あって2ヶ月毎に病院で測るINBODY(筋肉と脂肪の割合測定)の最新値は、BMIは21.0kg/m<sup>2</sup>、体脂肪は13%、身体年齢51歳とまずまず。体重計には毎日乗り、ウエイトをコントロールしています。

針治療もしています。数年前に脊柱管狭窄症で一時期歩行困難になって以来、2週間毎に教室に鍼灸師の先生に来て頂き、針による腰のメンテを行い再発防止に努めています。

気掛かりのこと。歯のメンテナンスも健康管理には大切ですので、3ヶ月毎に定期検診に通っていました。しかし、この二年はコロナ禍で行けていません。

一生現役で働くという目標を持っていますので、高血圧や緑内障の持病を素直に受け入れて、これからは健康管理に努めていこうと思っています。病気になると家族も大変です。皆さんも口にするものには気を付け、適度な運動を心掛けてください。



COVER ART  
Miki Furukawa

私

と

一

凛

。

8

水曜日Aクラス 吉村 薫

多くの方に支えられ、書道教室一凛は創立10年を迎えました。この節目に際し、生徒さんに書道への思いや教室へのメッセージをいただきました。

私がこちらの書道教室に通い始めて早10年になります。

月日の経つのは早いもので、こんなに長い間続けていく事になるとは当時は思いも寄っていませんでした。教室に通うきっかけになったのは年を重ねていくにつれ、人様とのお付き合いの仕方も変わっていき、電話やメール、ラインだけではなく、出来るならば自筆での手紙のやり取りが心地よく感じられるようになった事でした。

そこでやはり自筆で書く為には教室に通った方が良いと考えこちらの教室に通う事にしたのです。通い始めた頃の私はなかなか様々な事情で心静かに書に向かうことができずにいて休むこともしばしばありました。先生からの叱咤激励もありましてなんとかここまで続けることができたのではないかと思います。

今ではお陰様で自筆での礼状や手紙、毎月の課題にも充実感を感じながら日々の稽古を続けていくことができるようになったと思います。また同じクラスの方々との交流も楽しくそして励みにもなっています。

この先何年続けて通うことができるのか分かりませんが、家族が健康で私自身も元気で過ごすことができるように願いながら今後も続けていきたいと思っています。

