

― 剣道以外に自分も強くなるものはないか ―

思案していたある日、学友三人と神田駿河台下の古本屋をあさった帰り、ふと寄った矢場で友人に煽られ、初めて弓矢を手にします。喋りながら親指の固い皮手袋を右手にはめ、弓に矢をつがえて見様見真似に引いて放したところ、意外にも一尺二寸の的に中って快音を立てました。気をよくして二度目を試みると外れでした。この体験が能安に弓へ

当時の弓道界には日置流諸派、小笠原流などの諸流派があり、多くの射士がいましたが、能安はなかなか理想とする師を得ることができませんでした。ある日、神永政吉という傑出した射士が足利にいと聞いた能安はすぐに神永の道場を訪ねます。能安は、神永の射が気迫に満ち、虚飾も邪心もない、ひたすらわが心を見つめる一念に貫かれている



阿波研造師

阿波研造は東北帝国大学・旧制第二高等学校の師範で、一射絶命という命がけの射を第一義とする大射道教を主宰し、門弟には後に「日本の弓術」や「弓と禅」を書いたオイゲン・ヘリゲルもいました。門弟となった能安は昭和3年に東京西荻窪に道場を開いて阿波の教えの普及に努める一方、神永政吉・安沢平次郎らと各地を回り、その指導のあり方を学び、旧制弘前高校・会津中学校・日本大学・旧制成城高校弓道部師範などを務めました。こうして、まず己を正して向かう人間教育の土台が固められたのです。

次号へ続く

弓道家 吉田能安(紫鳳)

阿波研造との出会い

大学の部活動では剣道を選びました。中学四年生の時に師範助手を務めた際の彼は、そこでも群を抜いた強さを発揮します。ところが、同時に入部した鴻池五郎という友人にだけは敵いません。かなり大柄な能安よりもさらに一回り大きく、力も強いのです。能安はいつも部内二位を余儀なくされました。負けず嫌いな彼は実に面白くありません。

― 剣道以外に自分も強くなるものはないか ―

の関心を抱かせることになりました。動かない的と向き合う弓は、相手との駆け引きで勝敗を決する剣道と違い、結果がすべて自分のあり方で決まる点に注目したのです。矢場の弓は的中を競う遊びですが、弓道にはそれと異なる深い意味があると感じたわけですね。そして、能安は生活の合間に弓に関する内外の古典を読み、道場に通って修業を続け、自分の生き方を弓道に見出した頃には相当の実力を身に付けていたのです。



第2回

文 寺田隆尚

(社)正法流紫鳳会
遊神館弓道吉田教場館長

ことに感服し、とうてい自分の及ぶところではないと悟ります。そして門人に加えてほしいと願い出ますが、神永は首を横に振り、「あなた師には、私などよりずっとふさわしい方がおられます。」と言い、自分の師である仙台の阿波研造を師とすることを能安に勧めました。思い立つとじっとしておれない能安は、直ちに仙台の阿波道場に赴いて阿波研造に会います。そこで初めて研造の行射を見、その驚くべき射風に体が震えてくるような感動を味わいました。研造の射は生の爆発とも思える迫力で能安の心を揺るがせたので

特定健康診査無料券をご存知ですか？

市で行う特定健康診査は40歳以上の人を対象に実施しています。40～74歳までは有料で、75歳以上は無料で受けることができます。

市は、多くの市民の皆さんに健診を活用して健康管理を行っていただくために、40～65歳の節目年齢の人を対象に「特定健康診査無料券」を配布しています。集団健診・個別健診の両方で使用できますので、下記の対象に該当していて、未受診の方は無料券を利用して受診しましょう。

また、各種がん検診も無料で受けられますので、併せて受診することをお勧めします。詳細は、「平成27年度成人検診ガイドブック」をご覧ください。

特定健康診査	対 象	
	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ	自己負担額 (集団健診)
	無 料	無 料 ※市国保人間ドックは対象外

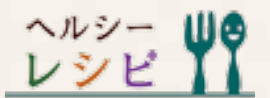


無料券を利用して受診を！

▲ 特定健康診査無料券 ▼



かつおの野菜トマトソースかけ



ごまにはカルシウムが多く含まれています。大きさ1杯が牛乳約100ml分に含まれるカルシウム量に相当します。ごまの表皮は消化されにくいので、すりごまにして使います。また大豆もカルシウムを含んでおり、夏野菜と一緒に具だくさんのトマトソースにしています。

カツオには旬が1年で2回あります。春に獲れる「初鰹」はサツパリとした味、秋に獲れる「戻り鰹」は脂ののって濃厚な味が特徴です。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会川上支部

<材料> (4人分)

- カツオ……………4切れ
- 大豆水煮……………40g
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- トマト……………300g
- すりごま……………大きさ4
- タマネギ……………100g
- オリーブオイル……………適量
- ピーマン……………45g
- ニンニク……………少々
- ニンジン……………35g
- 砂糖……………少々
- ナス……………50g
- ケチャップ……………少々

【1人分の栄養価】 エネルギー 205kcal
たんぱく質10.0g 脂質11.3g カルシウム135mg 食塩0.9g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。
※治療食が必要な人は主治医にご相談ください。

<作り方>

- カツオは塩こしょうをし、小麦粉とすりごまを混ぜ合わせたものをまんべんなく振り、余分な粉をはたく。フライパンにオリーブオイルを熱して焼く。
- トマトは湯むきをし、小さく切って煮詰め、トマトピューレを作る。
- タマネギ、ピーマン、ニンジン、ナスを千切りする。
- ニンニクはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、火にかける。
- フライパンが温まったら③の野菜と大豆水煮を加え、中火で1分程炒めて塩こしょうする。しんなりしてきたらトマトピューレを加える。
- 砂糖とケチャップを加え、味を整える。
- 器に①をのせ、野菜トマトソースをかける。