

吉田能安(号は紫鳳)は、明治24年吉田能敬の長男として、備中松山藩主板倉家臣の家(高梁市内山下)に生まれました。曾祖父能芳は剣・槍術また文学に優れた藩校の教授で、藩主・世子の剣術指南役でした。祖父文治郎もまた文武両道に秀で、藩命で武者修行後私塾を開いて武家の子弟を教えました。父能敬は明治新制度の小学校教員でしたが、能安が十一歳の時、

三十七歳で死去し、そのため能安は、祖父文治郎から文武両道の厳しい教育を受けます。能安の母も教員でしたが、維新後の苦しい経済環境の中で能安と弟二人を育て、能安を高梁中学校に進学させました。能安は卒業まで日用雑貨の行商をして家計を助けつつ学問に励み、中学校を卒業後は、東京に住む叔父を頼って上京、書生をしながら早稲田大学予科に入り商科を志しました。能安が剣道を離れて弓道に転じたのはこの頃です。大学二年生になったとき母が死去、能安は早大を中退して神戸の海運会社に就職します。しかし第一次大戦下で失業、京都大学で政治学を聴講、大陸に渡って鉄鋼業に従事するなど、明治末期から大正中期にかけて波乱の青年期を過ごしました。



昭和16年 日光東照宮社前武道大会にて。この時冒頭の歌を詠んだ。



▲射貫かれた武将用兜と矢の寄贈式。市政アドバイザーの赤木恭平さん(右)と近藤隆則市長

# 弓道家 吉田能安(紫鳳)

「あらしがねも 射貫くに秘術など あらしがねも 射貫くに秘術など」

高梁市出身で弓道の大師範である吉田能安氏が、昭和16年8月17日に開催された日光東照宮社前武道大会において行った「固物射貫」演武で武将用兜を射貫いた直後に詠んだ歌である。



## 第1回

帰国後、弟と京都で輸入会社を興しましたが程なく閉鎖、また上京して計理士となって塾を開きました。しかし、大正末期の混沌とした世情や人心を嘆き、人間的な生き方をあらためて弓道に求めたのでした。



次号へつづく

## 文 寺 田 隆 尚

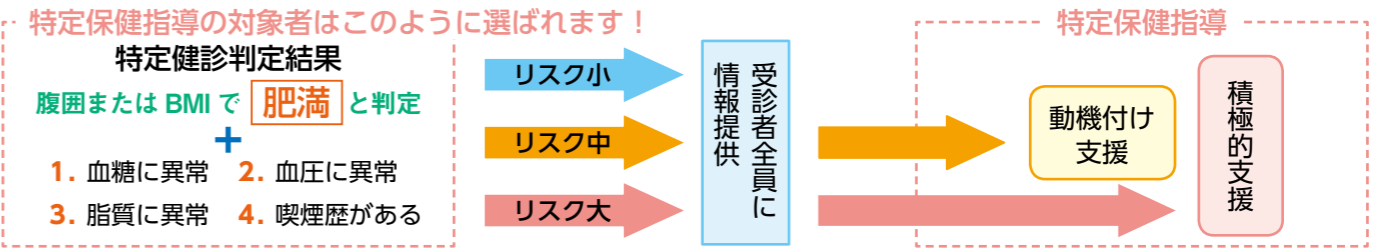
てらだ たかなお 1928(昭和3)年静岡県生まれ。東京大学文学部を卒業後、東京学芸大学付属中学校・高等学校で教諭、また弓道部で顧問を務めた。現在は同高校弓道部師範。吉田能安の門下であり、八段範士。(社)正法流紫鳳会遊神館弓道吉田教場館長。

日光東照宮社前武道大会での「固物射貫」演武は能安氏が命をかけて臨んだと言われており、射貫かれた武将用兜と矢は全日本弓道連盟で大切に保管されてきましたが、このほど高梁市へ寄贈されました。寄贈は、7月3日に東京都内のホテルで、公益財団法人全日本ボウリング協会名誉会長で本市市政アドバイザーでもある、赤木恭平氏を介して行われました。市は今後特別公開を予定しています。



### 特定保健指導をご存知ですか？

特定保健指導とは、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の見直しが必要な人を対象に、保健師・管理栄養士などが保健指導を行うことです。そして、特定保健指導は、リスクの大小に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に分かれます。健診受診後、対象者には、市から個別に特定保健指導のご案内をしています。特定保健指導は、個別指導と集団指導(名称「理想の身体をつくる教室」)を実施していますので、都合の良い指導方法を選択し、生活習慣改善のきっかけとしましょう。



※すでに病気のレベルの人、また継続的に医療を受けている人は原則として医療機関による治療を受けます。

#### 動機付け支援

メタボのリスクが出現し始めた人が対象

- 原則1回の保健指導が行われます。
- 自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標を設定し、そのサポートを受けることができます。

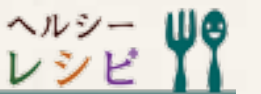
#### 積極的支援

メタボのリスクが重なっている人が対象

- 3~6カ月間、継続的に保健指導が行われます。
- 健診の判定改善のために、実践できる目標を自分で選択し、そのためのサポートを受けることができます。



### 鶏肉と夏野菜のイタリアン炒め



鶏肉をニンニクとオリーブ油で炒め、アーモンドやしらす干しを加えることで、カルシウムたっぷりの献立に仕上げました。枝豆やトマト、パプリカなどの夏野菜には、体内の水分を調整し夏バテを予防するカリウムが豊富です。ご家庭で取れる夏野菜をたくさん使って、彩りあざやかな一品を作ってみてはいかがでしょうか。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会成羽支部

#### <材料> (4人分)

- |           |        |           |          |
|-----------|--------|-----------|----------|
| 鶏むね肉 皮なし  | 240g   | ニンニク      | 15g      |
| 酒         | 大さじ2   | しらす干し     | 20g      |
| 塩         | 小さじ1/4 | アーモンドスライス | 60g      |
| 粗びきこしょう   | 少々     | オリーブ油     | 大さじ1・1/2 |
| トマト       | 500g   | 塩         | 小さじ1/4   |
| タマネギ      | 300g   | 粗びきこしょう   | 少々       |
| エダマメ さや付き | 80g    | パセリ       | 大さじ2     |
| パプリカ(黄)   | 120g   |           |          |

#### <作り方>

- ① 鶏肉は小さめのそぎ切りにしてAをもみこむ。
- ② アーモンドはフライパンでからいりをする。エダマメは塩ゆでし、冷めたらサヤから取り出しておく。
- ③ トマトは湯むきをして1.5割角に切り、種をのぞく。タマネギ、パプリカも1.5割角に切る。ニンニク、パセリはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかける。ニンニクの香りが出たら鶏肉を加え、中火で炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらタマネギを加える。
- ⑥ ⑤にパプリカとエダマメを入れて、さっと火を通す。
- ⑦ しらす干し、アーモンドを加えて混ぜ合わせる。火を止めてからトマトを加え、塩と粗びきこしょうで味をととのえる。
- ⑧ 器に盛り、パセリを振りかける。

【1人分の栄養価】 エネルギー 355kcal たんぱく質25.2g 脂質18.9g カルシウム145mg 食塩1.9g

※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。