

## コロナに負けない！免疫力づくり

日曜日の朝、6時過ぎだったでしょうか。東の空に金星が明るく輝いていました。マイナス4等星ですから明るいはずです。金星はビーナス、美の女神です。残念ですが、明け方（東の空から）、宵（夕方西の空に）しか金星は見るできません。

また、明け方はおとめ座のスピカも見えるようです。スピカはおとめ座の1等星ですね。火星も夕方から見えています。

さて、前回、高田校長から新型コロナウイルス感染者の急増に伴い、感染拡大の抑え込みを図るための更なる協力をお願いしたいとの説明を受けました。

10月末から感染が急増し、特に11月に入り現在まで8日間100人越え、しかも200人、197人から、そして12日は236日と過去最高を記録しました。

コロナウイルスとの共存の中です。右の資料でもありますように、引き続きマスクの着用と手洗いの徹底をお願いします。

なお、社会福祉協議会の柘竹さんの講座資料にもありますが、「富良野発、コロナに負けない！おうち体操を思い出し、お掃除、冬囲いなど冬の準備も大切です。笑顔で楽しく歌を口ずさみながら丁寧にしましょうか…

いつもより睡眠の時間は長く、体を温め、栄養をしっかりとることで。あとは、楽しくことぶき大学で学び、趣味の世界を広げ、深め、それから、外の空気に触れると気分転換にもなります。これが、コロナに負けない免疫力をつけることに繋がるものだと思います。「病気・不安・差別」このウイルスの3つの顔に負けないことですね。ファイトで乗り切りましょう！！

### Today's Schedule

#### 令和2年 11月18日(水曜日)

- 8時45分 当番：大学院2年生・研究生
- 9時15分 朝の集い 校歌斉唱  
連絡 確認 大ホールに移動
- 10時00分 「狂言鑑賞会」
- 12時00分 終了・後片付け 東山バス発

#### 狂言ビデオ鑑賞について

本日の狂言鑑賞では、日本の戯曲ベスト3に挙げられたことがある名作を野村萬斎、万作が叙情に満ちた演技で披露します。

資料としてちょっとだけ詳しい資料がありますので、鑑賞する前に知識として学びましょう。

#### 一つ目「三番叟（さんばそう）」

能の「翁（おきな）」という儀礼曲の中で演じる日本芸能の神髓というべき舞を野村萬斎が披露します。

#### 二つ目「鎌腹（かまばら）」

無目的な行為の繰り返して、人間の愚かさの不条理さを感じさせる演目。怠けて仕事をしない夫・太郎（野村萬斎）は、妻（高野和憲）から責められ追い回されていた。妻に侮辱された当てつけに太郎は自分の腹を切って死のうとするが…そして、今回の最後、

#### 三つ目「川上（かわかみ）」

吉野の里に住む盲目の夫（野村万作）が川上という地の地蔵に参籠し、目が開くようにと願っていた…その念



願が叶うのだが、地蔵のお告げが…妻と離別せよとの条件がつく…

**上川管内にお住まいの皆様  
上川管内にお越しの皆様へのお願い**

新型コロナウイルス感染症対策・警戒ステージ **3**

感染者がさらに増加している状況であり、社会経済活動への影響を抑えながら、これ以上の感染拡大の抑え込みを図るため、集中対策期間中の皆様の更なるご協力をお願いします。

**集中対策期間**  
**2020年11月7日(土)～11月27日(金)**

引き続き**マスクの着用と手洗いの徹底**をお願いします

- 「**北海道スタイル**」の実践店舗・施設を利用してください。
- 飲酒を伴う場面**などにおける**感染リスクを回避する行動**を実践してください。
- 発熱や咳**があるなど**体調が悪い場合は、外出を控えて**ください。
- 高齢者、基礎疾患を有する方と接する場面**において、**マスク着用など慎重な行動**を実践してください。
- 「**国の接触確認アプリ(COCoA)**」や「**道のコロナ通知システム**」の積極的な活用をお願いします。
- 「**テレワーク**」の推進、「**時差出勤**」の更なる活用にご協力をお願いします。

<感染リスクを高めやすい場面>

○飲酒を伴う場面  
お酒が飲んで  
感染防止の  
ガードが下  
がってしまふ

○仕事後や休憩時間  
帰宅して、  
マスクを  
外して会話  
してしまふ

北海道スタイル

作成：北海道上川総合振興局新型コロナウイルス感染症対策地方本部  
【問い合わせ先】  
北海道上川総合振興局地域創生部地域政策課 Tel: 0166-46-5187  
感染状況はHPで公表していますので、そちらをご覧ください  
\*http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/hasseijoukyou.htm

# 同好会活動の自粛について



新型コロナウイルス感染症の急増に伴い、ことぶき大学では学習の時間を午前のみとしました。それに加え、自主活動である「同好会活動」も一斉に自粛することになりました。「自然を楽しむ会」では餅つき、新しい会員の方が入会したスコップ三味線同好会活動、今月16日に予定していた卓球同好会、17日予定していた映画同好会などがストップしました。

とても残念なことです。ことぶき大学はコミュニケーションの場でもあります。まして、同好会活動は各趣味や興味がある者同士がつくる活動です。会員の皆さん方が企画運営していく自主活動です。しばらくの間は活動できませんが、活動が再開するまでの準備期間としてできることがあると思いますので、上手に時間を活用してほしいと思っています。散歩を兼ねて「図書館」に行くのもとてもいいですね。そこには、新しい発見や出会いがきっとあるはずです。仲間に電話やメールで交流…思い切って絵手紙を書いてみることもいいですね。

予定がなくても朝からバッチリオシャレして笑顔でいれば、きっと楽しいことがたくさんあるはずです。大切な一日にしましょう…



## NEXT SCHEDULE

令和2年11月25日(水)

午前授業になります。

- 8時45分 当番：第2研究生
- 9時15分 朝の集い 校歌斉唱
- 10時00分 食育講座 1



講師：上井富美枝さん

食育講座が開講します。本日と2月の2回開催予定です。何がなくても私たちは生きるために食べなくてはなりません。東洋医学では食べ物はずべて薬としての役割があるようです…

これからの季節、しかも自分の体質にあった毎日の食生活について楽しく学びましょう…

12時00分 終了 後片付け

東山バス発

樹海中学校との交流会

12月17日(木曜日)

樹海中学校との交流会を実施します。コロナウイルス感染防止で内容が限られますが、中学生の皆さんが育てたカボチャなど、体験発表を聴くこととなります。樹海中学校との交流は、ことぶき大学東山校時代から引き続けている行事です。**富良野校 研究生と大学院2年生が参加**します。(上履き持参)

◎往路：文化会館発 12時20分

◎復路：樹海中 発 14時15分

## 俳句を募集します

私も中学生の頃、俳句らしい文章を日記に書いていました。

しかし、そこには五七五調ですが季節の感覚はなかったようです。

あるのはその時に自分が感じたことだけです。日記の代わりです。

それでも、さあ「一句」となるとじつと机の前に座って紙とペンをもって「うーん」と頑張っても言葉が出てこないのでしょうか。

そうではなく、例えば部屋の窓から見える風景や人、自分がここにいる存在って何？など今、何を感じているかを日記のように素直に書いてみるということでしょうか。

橘先生の講座を受講してからそんなことを考えています。

早朝、明けの金星で一句！初雪の写真を一枚！…そのときの思いをメモ帳(句帳)にちよつと文字にして…それを俳句にしてみる。

一句にその写真を添えて自分の作品が完成！ということになるのかも知れません。

俳句を募集しています。私も一句に挑戦します。

私も一句に挑戦します。

私も一句に挑戦します。

私も一句に挑戦します。

私も一句に挑戦します。



## ◀資料▶

### ◇三番叟・三番三（さんばそう）◇

#### 和泉流（三番叟）・大蔵流（三番三）

「三番叟」…能楽の祝言曲である式三番(現在の能での「翁」)での三番目に舞われ、能の「翁」のなかで狂言方が受け持つ部分。（叟とは翁の意味）



#### 「おおさえ おおさえ おお 喜びありや」

この三番叟は五穀豊穰（ごこくほうじょう）を祈り舞う曲。

まず、直面（ひためん＝面をつけない）で「揉之段（もみのだん）」を舞う。

次に黒式尉（こくしきじょう）翁の面をつけて鈴を鳴らして、種まきを表現する「鈴之段（すずのだん）」舞う。これは、萬斎でござる（野村萬斎さん著書）に書いてあるように、神に成り代わり五穀豊穰を祈る意味があるといえます。

この「三番叟」は舞うという言葉より、「踏む」と言われるほど激しい足拍子の多い躍動感が溢れる神事ともいえる曲。

また、「三番叟」という大曲は、非常に格式の高い、神聖な儀式だそうで、昔は舞台でこの三番叟を舞う数日前には、「別火（べっか）」と言ひ、生活に使う火を別に分けて精進決済、女性を遠ざけるといった儀式があり、現在では昔ほど厳密ではなくなり、演じる当日の朝だけに限られるようになってきているそうです。野村萬斎さんが、この「三番叟」を披いた（披く＝一定の格式ある曲を初演すること）のは、17歳のとき。

足拍子を高く鳴らすために練習したその踵（かかと）は、真っ青に内出血をして次の日には歩けなくなってしまったほどだったようです。

野村萬斎さんいわく、この「三番叟」で狂言のおもしろさに目覚め、以後、稽古にも積極的に取り組むようになったとこの著書には書かれていました。萬斎さんにとっても、その他の狂言師の方にとっても「三番叟」は特別な大曲であるようです。また、萬斎さんの得意とするこの「三番叟」観たさに集まる観客も多いという。

#### 【余談】

映画「陰陽師」の公開前、原作者の夢枕獏さんと野村萬斎さんの対談で「三番叟は我々狂言師の根源かもしれない」「あの三番叟がなければ、陰陽師はやれなかったんじゃないかな」とおっしゃっています。

確かに、陰陽師の舞がエンドクレジットで流れるそのシーン。一瞬跳んで着地（静止）するところなどは微塵のブレもなく、伝統芸能で培ってきた身体能力がなければ無理かもしれない。

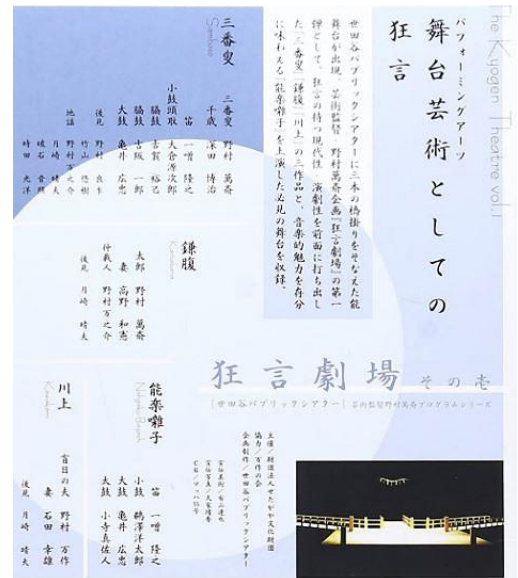
## 鎌腹（かまばら）

山仕事を生業にする男（太郎）は、日ごろから働きが悪く怠け癖が抜けません。今日も妻から「早く山へ仕事に行け」と、棒や鎌を振り上げられては追い立てられるところを、仲裁人が見つけて止めに入ります。

太郎は仲裁人の手前、思わず「この鎌で切腹してやる」と啖呵を切ってしまう・・・

今更後に引けなくなった太郎の、男の意地と死への恐怖、心理描写がよく織り込まれており、あの手この手で切腹を試みる仕草や駆引きが、切なくも笑いを誘います。

けたたましく唐突に始まる序章部も、他の演目とは異なっていて見どころです。



## 川上（かわかみ）

吉野の里に住む盲目の男が、川上という所の靈験（れいげん）あらたかな地蔵に参詣（さんけい）し、目が開くように願います。

地蔵堂に籠（こ）もったその夜、男は御霊夢をたまわり、目が見えるようになります。念願かなった男は、大喜びで杖を捨て帰宅し、妻も「黒い涼しい目になりました」と喜びます。

ところが、目を開けてもらうには条件があって、それは妻とは悪縁なので、すぐに別れなければいけないというものでした。

その話を聞いて腹を立てた妻は地蔵をあしざまにののしり絶対に別れないと言います。

ついに夫も承知し、ふたりは連れ立って帰りますが、道の途中で夫の目は再び見えなくなってしまいます。

ふたりはともに座って泣き、これも前世の因縁と思って嘆くまいと謡い、手を取り合って帰ります。

