

大寒の一念発起百コロリ . . . 日頃の森林公園散歩や健康体操に加えて、今冬から1日2回風呂を始めたりして、お陰様で82歳の大寒も快適に過ごすことができました。今までは、何かをする為の健康でしたが、健康百寿それ自体をも目指して、無理のない工夫と実践の継続を、一念発起して詠みました。

戦地より渚の楽譜ふるさとへ . . . 小田高同期傘寿記念誌「樫の香」の佐倉久隆氏文章と大野正夫氏のWEB11投稿文を読んで、「ドキュメント'86 昭和の遺産」の佐倉晴夫作曲の「渚」をYoutubeで聴いて、戦争と平和を想いました。

メキシコに勝った野球の桜かな . . . 今年のWBC準決勝。メキシコに先制を許した侍ジャパンが、追撃するも突き放されていた9回裏に、前試合まで4番で出ながら結果が出ずに、この試合5番で出た村上が、待ちに待った豪打で2人の走者を返し、逆転勝利で決勝進出を決めた試合には、正に桜の感動を味わいましたが、桜は、さらに、米国相手の決勝勝利、14年ぶり3度目の世界制覇で、満開してくれました。

晩酌をやめてみようか春うらら . . . 百歳コロリの実現へ向けて、脳細胞破壊リスクの軽減可能性に誘われて、還暦以来毎晩続けた晩酌を、春めいた日に思いついて、止めて1ヶ月ですが、特に酒を飲みたいとは思わずに、お茶やコーヒーを楽しんでいる自分があります。百歳の長と聞いて、自分なりに実感もして確認していた、酒のリラックス効果は、ほぐすほどの緊張がない今の生活には要らない気もしてきて、これからの酒は、たまの楽しみにしようと、切り替えた次第です。

清明や弥生時代の見える森 . . . 散歩で通う県立東高根森林公園は、弥生時代の集落跡台地（芝生広場）、谷地形部の稲作跡（湿性植物園）、古代植物園、県指定天然記念物シラカシ林、中近世以降に白樺林を切り出した後にクヌギやナラなどを植えた、二次林の山（ピクニック広場）から成っており、現代と古代を行き来するような日々を過ごしているのですが、今年の清明の日（4/5）は正に清明で、正しい歴史の理解へ、一步を促されるように感じて詠みました。
因みに、最近「葬られた古代外交史」（田中英道氏）という講座案内を見たのですが、その中の一節に、「弥生時代に争いはなかった」とありました。

人類や単一起源アフリカ出 . . . DNA研究と考古学で、「現生人類のアフリカ単一起源説」が定説化、15万年前誕生、7～6万年前アラビア半島に出て、地球全体へ拡散したとWEB報告で知り、「四海同胞感」を取り戻す＜意図と作業＞が、戦争をなくすために、必要ではないかと思った次第です。 以上