



あなたの今日と明日を支える(社)神奈川健生

「月報」平成26年5月号

平成 26 年 5 月 12 日 発行 (通 182 号)

一般社団法人

神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会

略称：(社) 神奈川健生

今月の話題



夏の思い出

横浜北ネット 二瓶 弘

「夏がくれば思い出す～」は、江間章子作詞、中田喜直作曲の名曲ですが、私は高校生時代に穂高や谷川岳、丹沢の沢登りに夢中になっておりました。ある時、歌に誘われ友人と二人で尾瀬を米軍放出の重たいテントで歩き、岩山と違う魅力に取りつかれ、今までに30回以上は訪れています。

最近では体力の衰えで、三平峠の登りもきつく、しかし尾瀬の花々は見たいしとっておりましたら、北海道の礼文島へ行けば高山植物が海拔0メートルで見られると人伝てに聞きました。ここで昨年、ツアーで礼文、利尻島へ行ってきました。



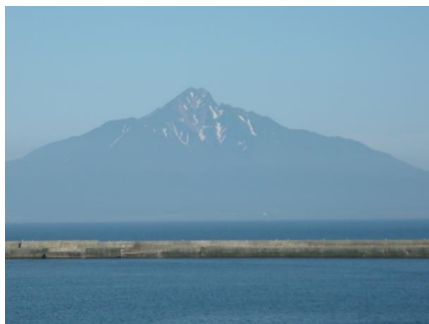
＜港の脇に咲くエゾカンゾウ＞
ニッコウキスゲ親戚

ツアー料金はベストシーズンのためか、ちょっとした海外旅行並みでしたが、千歳空港についたら大型バスにガラガラの14人のメンバーでした。このバスでフェリーにも乗るので、荷物の移動もなく楽でした。

礼文島には稚内からフェリーで2時間。確かに海拔0メートルで高山植物の群落がみられます。



和製エーデルワイス



礼文島から見る利尻富士

桃岩コースのハイキングは花と利尻富士を眺めてガイドの解説を聞きながら楽しめます。

尾瀬と比べ良い所は温泉がある。(尾瀬では入浴できても石鹸が使えません) 海の幸がうまい。特に取れたてのウニは絶品。欠点は遠いことと、晴れる日が少ない事ですか。

初夏に思う

目には青葉 山ホトトギス 初鯉 の句にもあるように一番良い季節の気がしますが、皆様いかがですか、この後うとうしい梅雨・暑い夏がやってきます、この季節を十分楽しみましょう、日本列島は南北に長いので、水無月には北へ向かって出かけたと思います。6月7日(土) 13:00 定期総会

平成 26 年度 第 2 回 (26 年 5 月) 定例理事会議事録 (案)

日時・場所：平成 26 年 5 月 12 日 (月) 17:10~19:00 県民センター705 号室

出席者：井口、伊藤、内海 (朗)、大熊、大下、大橋、境、高橋 (登)、竹内、富岡、奈良部、二瓶、伴、三浦、村上、目島 (戸塚地区ネット代表代行)、柳、吉田 (隆)、種田

欠席者：茂木副会長、小杉、清水 (国)

司会：大下副会長

会長挨拶：大橋会長

- ・養成講座受講生の懇親会があり、出席した。大変積極的な人が多く今後の活動を期待したい。
- ・4/29, 5/6 に FM 大和で神奈川健生紹介のラジオ放送があった。4/29 は成年後見センターを中心に、5/6 はサークル活動を中心に話をした。
今回の出演も行政に関係した日常活動があつてのことで、今後とも行政との繋がりなど地域活動を進めて欲しい。
- ・現理事での最後の理事会となる。7 名の理事が退任されるが今後もバックアップをお願いしたい。

議 事 概 要

1. 平成 25 年度決算 (第 3 号議案) (添付資料 1) : 二瓶主担当理事
 - ・添付資料に基づき説明があり、承認された。
2. 平成 26 年度予算案 (第 8 号議案) (添付資料 2) : 二瓶主担当理事
 - ・添付資料の一部修正を含め、説明があり、承認された。
 - ・健生会計としては、全体はプラスだが健生本体としてはマイナス 17 万円となっている。免税申請の審査が厳しくなるかもしれないこと、予備費を見込んでない事など厳しい見込みであるとの説明があった。
3. 新理事分担表について (添付資料 3) : 大橋会長
 - ・総会前であるが、新理事の分担について添付資料に基づき説明があり、若干の修正を行うことで理事会としての合意をした。
 - ・女性の副会長を誕生させる、ビジョン検討に新しい意見を反映するため新理事を充てたとの説明があった。
 - ・とまり木編集の主担当、ビジョン検討の主担当の変更。広報渉外主担当の変更。旧街道を歩く会と研修事業との担当の変更があった。
4. 総会資料最終校正 : 大熊事務局長
 - ・通知書、準備作業分担、議事次第、手持資料
 - (1) ビジョン進捗状況報告 (第 1 号議案)
 - (2) 平成 25 年度活動実績報告 (第 2 号議案)
 - (3) 定款及び会則の改定案 (第 4 号議案)
 - (4) 平成 26 年度理事選任案 (第 5 号議案)
 - (5) ビジョン中期計画案 (第 6 号議案)
 - (6) 平成 26 年度活動計画案 (第 7 号議案)
 - ・第 1 号、2 号、4 号、6 号、7 号議案は前回理事会で校正したもの。修正があれば申出ること。
 - ・その他、総会の段取り等説明があった。
 - ・準備作業は 12 時 30 分、402 号室に集合。
5. 湘南地区ネットからの提案 (添付資料 4) : 内海理事
 - ・「年会費見直しについて」年会費減額の要望としての提案があった。
 - ・会費の使用状況を分析し、少し時間をおいて、総会后になるが検討したい。

連 絡 ・ 報 告 事 項

1. 健生クラブ (添付資料 5) : 富岡主担当理事
 - ・「江戸百景」が復活することになった。6 月 4 日に第 1 回を開催する。
 - ・6 月の予定で火曜会が 5 月 27 日開催になっているが、バラの開花時期に合わせて早めたもの。
2. 地区ネット活動 (添付資料 6) : 奈良部主担当理事
 - ・AD 養成講座の地区別受講生の情報は有効活用できる。
3. 新規活動・事業委員会 (添付資料 7) : 大橋会長
 - ・6/21 (土) 「80 歳のライフプランについて」野毛地区センターで川崎ネットの梅原さんの講演会がある。

- ・「生涯現役クラブ」の会場を検討中。伊藤（誠）さんの支援を期待。
 - ・ポルウォーキングは介護活動の位置づけで、社会貢献としての取り組みを検討する。
 - ・「旅の会」KNWCの北海道ツアーを6月28日～30日に予定。
 - ・その他、歌謡祭は、収支面と運営負荷の問題で、26年度の開催を見送る。
4. **成年後見センター**（添付資料8）：竹内成年後見センター長
 - ・PR用のリーフレットを作成した。総会の資料と一緒に同封し全会員に送付するので、各地区で活用願いたい。
 - ・6/4、12に横浜市市民後見人養成講座説明会がある。関心のある方は受講してほしい。
 - ・4月29日にFM大和のラジオ放送に出演し、成年後見センターの活動を紹介した。
 5. **講師活動**：境主担当理事
 - ・AD養成講座は5月18日に最終回を予定。ADとしての活動の目標に対する論文を予定。
 - ・受講生に女性が11名いる。各地区での活躍ができるよう受け入れをお願いする。
 6. **神奈川の旧街道を歩く会**（添付資料9）：富岡主担当理事
 - ・第1回を4月26日、永田町～三軒茶屋のコースは、ML配信しているので見て欲しい。
 - ・第3回を6月28日、二子玉川～江田駅までのコースで行う。
 - ・参加費を500円から1000円に値上げしたが、参加者の皆さんには抵抗なく受け入れられている。
 7. **ノルディックウォーキング**（添付資料10）：村上主担当理事
 - ・現在、都筑、秦野でポルウォーキングを行っている。
 - ・北海道ツアーは参加者35名の予定。
 8. **研修事業**：伊藤主担当理事
 - ・7月4日にスタートする予定。
 9. **サークル活動**（添付資料11）：柳主担当理事
 - ・あるサークルについて一般の方から連絡があり、記載先に連絡が取れないとのこと、再確認する必要がある。
 10. **女性交流会**：高橋（登）主担当理事
 - ・新メンバーと身近な題材を取り上げていきたい。
 11. **財団情報**（添付資料12）：大熊事務局長
 - ・アンケート4117件発送の内、回答814件（20%）の分析中。
 - ・その他、添付資料に基づき説明があった。
 12. **事務局**（添付資料13,14）：大熊事務局長
 - ・横浜南地区ネットの藤田忠弘さんが4月末で退会。5月1日現在の会員数215名。
 - ・5月20日（火）月報、定時総会資料を発送する予定。
 - ・その他、添付資料に基づき説明があった。

以 上
（文責：大熊、記録：種田）

26年度6月定例理事会は26年6月9日（月）17時10分～ 705号室

事業活動のお知らせ

- 1) 平成26年6月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ>
- 2) 成年後見センター活動報告
- 3) 「健街道」大山街道青山通りコースのご案内
- 4) ノルディックウォーキングの案内

－ 詳細は月報添付資料をご覧ください－



地区ネットからのお知らせ

2014年5月12日
 主担当 奈良部 勉

2014年4月度の地区ネット活動におけるトピックス等お知らせします。(3行以内)

川崎	<p>定例会 4月16日(水) 武蔵中原エポック中原 18:30~20:30 参加者 11名</p> <p>1、①会長挨拶②とまり木もうひとつの逸品③健生クラブ④地区ネット活動⑤成年後見C⑥講師活動 2、健生クラブ、5/27第133回火曜会の計画確認 川崎NWCの見直し・会計報告・4/2ニヶ領用水実施福祉活動として(仮称)いきいきサロン中原の提案あり、平日定例日・場所・有志のお茶会からスタート</p> <p>次回定例会 5月21日(水) 18:30~20:00 武蔵中原エポック中原</p>
相鉄沿線	<p>定例会 4月26日(土) 17:00~19:00 場所:みなくる(鶴ヶ峰) 参加者 8名</p> <p>1.5分間スピーチ:①横浜シニア大学②1人親方と保険③老前準備④認知症④最近発表の人間ドック学会健康基準範囲等について 2.特別研鑽「NPOと神奈川健生」で約2時間近くが過ぎ、30分延長した。 3.報告関係①健生クラブ会員勧誘依頼②総会関係③規定・内規等の変更④成年後見センターからのお願い ⑤講師活動報告等 4.会計報告①ネット定例会②健生クラブ(NW同好会は来月報告)5.会員情報</p> <p>次回定例会 5月24日(土) 17時~19時00分 みなくる(鶴ヶ峰)</p>
横浜北	<p>定例会 4月23日(水) 18:00~20:00 山内地区センター 参加者 21名</p> <p>相互研鑽 阿部匡宏さん担当、熱海温泉観光大使としても活躍、温泉と熱海・よもやま話と題して温泉の定義、自分に合った泉質の温泉に入ることがプラスになる等のお話。ネット会計報告。理事会他報告。健生クラブ運営委員坂倉さんに。新理事95期大島さん、坂倉さん予定。5分間スピーチ2名実施、等。</p> <p>次回定例会 5月28日(水) 18:00より 山内地区センター</p>
横浜南	<p>定例会 4月23日(水) 16:00~17:00 ぷらっと栄 参加者 7名</p> <p>◎今月のメインはお花見懇親会のため、定例の報告関係は1時間程で終了し、近くの和食店で懇親会を行った。◎理事会報告では弔事見舞に関する内規が即日施行となった件、成年後見センターの活動開始、アドバインナー養成講座受講生の募集協力への謝意、など。また、健生クラブ関係では定例会の相互乗り入れ参加について賛同した。◎懇親会では新鮮な刺身や揚げたてのフライを着に健生活動全般について活発な意見交換となった。</p> <p>次回定例会 5月28日(水) 16:00から 本郷台駅前ぷらっと栄</p>
戸塚	<p>定例会 4月23日(水) 18:00~ 戸塚地区センター 参加者 7名</p> <p>1、理事会関係:定款変更、弔事見舞い、年会費見直し、成年後見センター、養成講座、財団情報など現状説明。2、健生クラブ:決算情報、定例会への自由参加検討、5月13日火曜会準備、等打合せ。3、地区ネット:定例会、話題提供について担当者割り当て、横浜南との暑気払いなど打合せ。話題提供:「運動と脳(日常生活版)」講演と実演、上田隆一郎さん。4、柏尾サロン:例会後に懇親会を行った。</p> <p>次回定例会 5月28日(水) 18:00から 戸塚地区センター</p>
三浦	<p>定例会 4月10日(木) 12:30~14:30 JAL整備工場 参加者 9名</p> <p>工場見学~JAL工場SKY MUSEUM、タイミングよく政府専用機が整備中で、間近で見たジャンボ機の大きさにびっくり、機長制服での記念撮影や職員の説明で大変楽しく見学できた。終了後京急川崎駅前の居酒屋で定例会開催、理事会開催前で、健生クラブ打合せのほか、今後の定例会予定等打合せ実施(なお、理事会報告は後日、「定例会実施報告」の中で報告した。</p> <p>次回定例会 5月22日(木) 18:20~20:00 鎌倉市福祉センター</p>
湘南	<p>定例会 4月22日(火) 18:00~20:00 茅ヶ崎市民ギャラリー 参加者 13名</p> <p>1、理事会報告~弔事関係内規、年会費見直し湘南案説明ほか 2、健生クラブ~4/8火曜会「小田原城遺構」、総勢45名参加し歴史に浸る、4/17木曜会「芝桜散策と県総合防災センター」24名参加、命の学習 3、「年会費見直し」5月理事会に提案、難しいだろう。年度を越えて、時間もかかる内容になること必至 4、成年後見制度の概要第2弾:後見人の主な仕事、後見人として出来ないこと、誰がなるか等</p> <p>次回定例会 5月20日(火) 藤沢市民会館2F (昼間は鎌倉散策)</p>

県 央	定例会 4月15日(水)17:00~19:00 東海大学駅前コミュニティステーション 参加者14名 1、理事会報告。2、健生クラブ木曜会報告。3、成年後見センター受付準備完了報告 4、出席 会員2分間スピーチ 5、相互研鑽：小原AD講師「適切な自己表現（アサーション）」講演
	次回開催 26年5月20日(火)17.00~ 厚木市・市民交流プラザ
横 浜 中 央	定例会 H26年4月18日(金)17:00~18:45 県民センター601号室 出席者11名 I. 検討事項：(1)地区ネット活動について①定例会開催日の変更、②26年度地区ネット体制、③25年 度会計報告、④「ポーラウォーキング」体験会、(2)健生クラブ、①3月28日金曜日「横溝屋敷と三ッ池公園」 報告、②5月16日金曜日「野毛山散策と愛唱歌」の対応、II. 全員のショートスピーチ、III報告事項：4 月理事会報告。
	次回定例会 H26年5月23日(金)17:00~ 県民センター702号室

次回サークル活動のお知らせ

主担当理事 柳 裕幸 電話 044-246-0091

会員相互の勉強会、趣味の会としてサークル活動を実施しています。

次回各サークル活動の概要は以下の通りです。 **新規ご加入大歓迎です。各連絡先へご連絡**



A) なんでもみんなで勉強会

世話役：二瓶雅代、内海朗子、都築 潔、
大島稲造、七海耕一

メール：oceans-7@ninus.ocn.ne.jp

□ 6月11日(水)17:15~19:00

テーマ「癒しと健康づくりのペットのお話」

講師：外部講師 鈴木 邦枝 さん

場所：かながわ県民センター604号室

B) 健生ハイキングの会

世話役 井上精司 (tel&fax 046-259-3100)

□ 6月10日(火)大平山・1296m(山中湖)

集合、海老名駅 午前7:50(マイクロバス)

詳細は後日案内、

※費用 3500円(貸し切りバス代)

※富士山麓の中で、最も美しい散歩道、富士、山中湖の絶景ポイント。下山後、花の都公園に立ち寄り。

C) 「健生グリーンゴルフ会」

世話役代表：松島誠一 T/F 0467-23-3950、

第34回健生グリーンゴルフ会を、2014年5月15日(木)に、鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。

結果は、次回ご報告します。

秋の第35回ゴルフ会を10月16日(木)に鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。多数の方々の参加をお待ちしています。

D) 健生ADL体操の会

世話役：上田隆一郎(電話・fax)045-852-5192

メール：takaueda@carrot.ocn.ne.jp

□ 6月9日 13:30 ~15:30 709号室

主な運動内容：知覚神経、運動神経の伝達でリズムに合わせ、バランスを保つ。日常で大事な事

E) コントラクトブリッジを楽しむ会

世話役：寺内顕正 Tel・fax：045-714-3120

□ 次回予定6月14日(土)、28日(土)

時間：17:00~20:00

場所：県民センター705号室

F) 美食倶楽部

代表世話役：井上亜土美 事務局：阿部匡宏

Tel&fax：045-592-0243

申込は事務局へ：abe-masa@q00.itscom.net

□ 7月24日(木)

集合：JR関内駅・南口改札口前10時~

「横浜新世界でトリックアートを！」

■ 隔月開催の為、6月例会は無

G) 神奈川健生音楽団

世話役 伊藤誠二 (電話・FAX) 045-541-3352)

□ 6月10日(火) 歌声サロン・大倉山京華園 15時

□ 6月19日(木) 歌声サロン・伊勢佐木 15時

H) 「句楽会」(誰でも楽しめる俳句)

世話役 蛸子雷児(電話・FAX) 045-784-5496

メール：rainoko566@seapple.icc.ne.jp

□ 6月定例会、日時：6月4日(水) 17:00~19:30

会場：県民センター 307号室

句会：当季雑詠5句持寄り(欠席投句も結構です)

I) 「カラオケを楽しむ会」

世話役：田原睦夫 TEL 045-382-7680 mtawara@jupiter.ocn.ne.jp、都築 潔 TEL 045-913-9538

◆ 4月定例会：6月6日（金）、6月16日（月）両日共 14:00～17:00

場所：「BEST HIT」（旧東急ホテル並びのファミリーマートのビル3Fです。（費用 500～600 円）

会員投稿

雪かき作業を通して町会・自治会活動を考える ～人材が生まれ育つ「仕組みづくり」の社会実験～

川崎地区ネット 竹市八郎

今年二度も大雪に見舞われた。昨年は1月14日（成人の日）、10センチの積雪で町内の道路がアイスバーン化して大混乱を起こした。平成25年2月の町会役員会で降雪時の雪かきが議題にのぼった。若いお母さんは子供の通園・通学、民生委員は高齢者の見守り・買物など、役員はそれぞれの立場から、丘陵地ゆえの雪かきの必要性を強調された。議長は雪かきの必要性を認め、誰がどのように進めるかを諮った。沈黙を破って若いお父さんが「道路公園センターに要請すべき」と提案。この発言を機に「誰がやるか」で議論が沸騰した。いわく、「降雪時に役所へ頼んでも手が廻らない」「自宅前はその住人が」「空家・空地の前は誰が」「業者へ委託する」など意見百出。頃合いを見て、古参の相談役が「以前は、雪が積もると誰それなく雪かきをする人がいて、その姿を見て人が集まり共同作業が始まった」「雪の中、汗あり会話ありで楽しい作業だった」と述懐、「まずは隗より始めよ、本日ご出席の皆さんで始めてみませんか」と提案、異論はなかった。後日、役員会の模様を克明に記した「町会だより」が各戸に配布された。

今年になって、待ちかねていた雪かきのチャンスが二度もやってきた。町内各所に人だまりができ、全域に一筋の道が確保された。歴史的積雪量にも拘らずトラブルは起こらなかった。さて、皆さんの町会・自治会では如何されましたか。

町会活動は防犯・防災・環境・福祉など多岐にわたり、課題も山積している。課題解決の難しさは担い手・人材不足にあると、どこの町会・自治会でも言うが、果して町内に担い手・人材はいないのだろうか。

参考までに、わが町会における担い手・人材確保の取り組みを紹介します。敬遠される役員は、総会で予め承認済みの「役員予定者順番表」による輪番制、任期1年。退任役員は原則新任役員のサポーターか相談役にまわる。結果として、多くの会員に役員を経験してもらい、多数のサポーターや相談役が誕生する。狙いは、①役員負担を軽くし、誰もが役員を引き受けられる体制をつくる。②より多くの会員が町会活動を理解し、顔見知りになり、町会活動に参加し易い環境をつくることにある。また、町会行事やイベントは各々の会員が持つ経験や得意技など人材発見・発掘の絶好の機会とも捉えている。大切なことは発見・発掘した人材が、持てる力を発揮できるチャンスを町会で必ず用意することである。これが人材発掘・育成の要諦と考えている。未だ試行運転中だが、雪かきの事例に見るように、町会行事への参加者は急増している。社会実験の評価は次世代の皆さんにお願いすることにした。



平成 26 年度・第 2 回（26/5 月）新規活動・事業委員会議事録

- ・日 時： 5 月 7 日（水）17：15～ 場所： 神奈川県民センター705 号室
・出席者： 井口、伊藤、大熊、竹内、三浦、村上、吉田 作成・大橋

議事内容

1. 超高齢未来検討部会報告（吉田委員）

この勉強会も 3 年目となり H 2 6 年度は 2 ヶ月に 1 回の開催とする。

- ① 第 1 回 4 月 19 日（土）開催 貝原益軒「養生訓（老齡学）」を学ぶ。講師：湘南ネット吉田さん
- ② 次回 6 月 2 1 日（土）9：30～ 野毛地区センターにて。
テーマ「80 才代のライフプランについて」講師：川崎ネット 梅原さん

2. 生涯現役クラブ関連（伊藤委員・吉田委員）

- ① 港北区役所へ「チカラ応援事業補助金申請」を行った。5 月 1 0 日頃 可否決定通知がくる。
- ② 4 月 1 6 日 運営委員会開催。次回 5 月 1 4 日「結」にて。
- ③ 会場：地域センターおよびケアプラザの調査・・・高齢者の歩行を考慮し。地域センターが良い。いずれも、会員登録が必要。港北区社会福祉協議会の会議室も調査する。
伊藤（誠）さんの意見を聞き会場を決めたい。

（ア）公報への掲載は港北区役所主催イベントが対象、後援では公報掲載は不可。

- ⑤「結オーナーさん」へ、健生の窓口担当変更の挨拶（清水さん→大熊さんへ）

3. ポールウォーキングの今後の推進について（村上委員）

- ① 6 月の NW 運営委員会で PW の取り扱いについて討議する。
- ② 横浜中央ネット：5 月 2 3 日 PW の講習会開催。介護の側面から行政でも注目度高い。
- ③ 都筑地区と秦野地区は PW 組織が確立している・・・行政への PR が可能。
- ④ ケアプラザ等へ PW を紹介するうえで、PR ツール（CD や VDO）があると良い。

※PW の参加者は健常者でなく要介護に近い方であるためリスクがあり、行政主催に健生が講師派遣のような形での対応が良い。収益面の期待は難しいが社会貢献面から健生としての取り組みについて検討する。

4. 「旅の会」の活動（村上委員）

KNWC が企画している「北海道ツアー（おおたき国際 NW 参加と札幌満喫 3 日間）」のチラシ作成、チラシは村上さんが指導し旅行会社が作成。事務手数料；旅行費用の 1 %
まず、これで試行し様子を見る。

3. その他

- ① 健生・歌謡祭：盛況のうちに終了したが収支面が厳しく、運営委員の負荷も多いため、H 2 6 年度は開催しない。（田原実行委員長より）
- ② 県知事が掲げる「未病を治す」について、健生の対応を早急に決める要あり。
会員登録のみでも先にすませるか！
- ③ 「FM やまと」へ出演し下記の PR を主体に行った。
4 月 2 9 日：成年後見センターの紹介。 5 月 6 日：サークル活動の紹介

以上

次回は 26 年 7 月 7 日（月）17：15 より 県民センター705 号
* 6 月 2 日（月）は休会とする。

事務局だより

★★お知らせ★★

1. 会員動向

(1) お詫びと訂正

4月の月報で報告しました矢口功次さん(横浜北地区ネット)の退会報告は誤りでした。ここにお詫びと訂正を致します。

(2) 退会 藤田 忠弘さん(横浜南地区ネット) 自己都合

(3) メールアドレス変更

2. 会員動向

総数; 216名 (内女性54名) (先月比 1名増 1名減)

(内訳)	会員数	ML加入者	e配信加入者	ヤマト便対象者
人数	216	165	175	41
(%)	(100)	(76.4)	(81.0)	(19.0)

★ご案内★

年会費振込用口座番号 ゆうちょ銀行 00130-0-300483 神奈川健生会計
神奈川健生 ホームページアドレス <http://kanagawa-kensei.com/>

★事務局の連絡先★

一般社団法人 神奈川健康生きがいくくりアドバイザー協議会

事務局: 大熊 謙治 気付

〒230-0011 横浜市鶴見区上末吉 1-28-17

電話: 090-1706-9306



カザグルマ
(クレマチス)
(キンポウゲ科)
心の美しさ 高潔

NHKラジオ深夜便誕生日の花
と今日の一句より

仲
寒
蝉

新
緑
の
夜
空
混
み
合
う
電
波
か
な