北区会　自由な趣味の会

第78回「書道とペン字の会・」活動記録

日　時	場　所	参　加　予定者
12月23日（月） 9時～12時	保養センター ひよどり	講師藤澤淑子：鬼村、道満、永井、坂本、萩尾、

はじめに　　今年最後の書道講座でした。来年も新たに自身の趣味をより飛躍しましょう！

そこで今一度原点戻りの参考に「書道を趣味にするメリット」ITの抜粋文ですが読んでみて下さい！

3-1.きれいな字が書けるようになる

書道は「とめ」や「はらい」字の基本.を学びます。又人から好印象もあり、日常生活でも役立つ。

3-2.集中力が上がる

書は筆の動き一つひとつに意識を集中する時間となり集中力が着く何事にも相乗効果有。

3-3.ストレス解消になる

筆の動き一点に集中していると、雑念を忘れ呼吸に意識を集中と瞑想精神を統一され、ストレス解消に効果的。実際に書道をすることで得られます。

3-4.文字を通して自己表現が楽しめる

日本の文化で芸術です。お手本を真似て書く、アレンジを加えるとオリジナルが作れる。自分なりの表現が、書の楽しさ奥深さ。

3-5.教養が身につく

書道は平安時代頃からで、起源はさらに古い。それでも心を込めた手紙には筆を使う習慣が残っている。日本人にとって大切な文化で、古い歴史、伝統的な文化の書道を学ぶことで知性と感性を磨き、教養を身に着きます。

１２月第７８回お手本　　下記、お手本は別紙にて・それで十分練習してください！

1 楷書「風・流」＆　行書「東・流」

意味　過行くもの帰らざる者のたとえ（東に流れる水中国の河は東に流れる）

2 楷書　　大　壮　鳳　鴛

3 行書　　貞　敏　早　悟

ペン字Ⅰ　わが宿は越の白山冬ごもり行き来の人の跡かたもなし　　良寛

ペン字Ⅱ　葉はしろまだらの模様をみせていかにも冬の花らしくつよい感じで鉾を被っている花より葉を眺める日が多くなった雪のなかのシクラメン　　水上勉

漢字条幅手本　　川　明　風　動　花

１１月第７７回お手本　　下記、お手本は別紙にて・それで十分練習してください！

1 楷書「風・高」＆　行書「風・高」

意味　涼風至り、白露降り、寒蝉鳴く＝白露は涼風、寒蝉と共に秋到来を告げる

2 楷書　　占　星　式　規

3 行書　　袖　也　幼　懐

ペン字Ⅰ　もみじ葉は散りはするとも谷川に影だに残せ秋の形見に　良寛

ペン字Ⅱ　山のあなたの空遠く「幸」住むとひとのいふ ああわれひとと尋めゆきて涙さしぐみかえりきぬ山のあなたになほ遠く「幸」住むと人のいふ　カール・ブッセ（上田敏訳）

漢字条幅手本　　日　落　漂　露　照　樹

申し合わせ及び注意事項

1）欠席者は事前に幹事「道満」へ連絡する

2）諸道具は自身で持参、その服装などの準備もお願いします

3）一回500円の諸費を参加費としてお願いします。

次回予定　　第７９回活動計画

令和7年1月20日(月)

場所；しあわせの村内　保養センター ひよどり　　13時～16時