

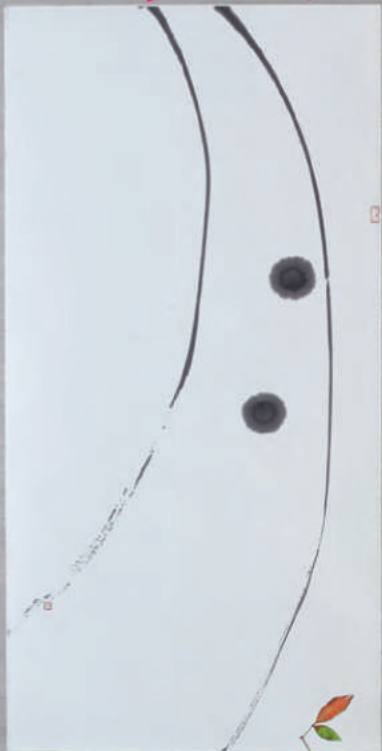
わくわく、いきいき、明日への好奇心。

# ローズライフ

vol.33

2017-2018 \* 冬号

Rose Life



特集  
書家・木村翼沙さんの  
自分らしさをにじませて

今はじめたい  
「書」入門。

# 「ローズライフ高の原」で文化祭が開催されました!

●2017年10月28日~11月3日



「ローズライフ高の原」2階の多目的室「コスモスルーム」に、力作がずらり!



### 表現する喜びが まっすぐに伝わってくる! いきいき輝く作品展

「ローズライフ高の原」では、毎年秋に、ご入居の皆様による作品展や発表会を行う『文化祭』を開催しています。今年も、ホーム内のサークル教室で作った作品をはじめ、趣味の絵画や手芸、陶芸、写真など、作者の方の気持ちが伝わる温かな作品が多数展示されました。



「サポートセンター」にご入居の皆様による多彩な作品も。



### 陰徳あれば陽報あり

人知れず善い行いを積み重ねると、うれしい出来事がやって来ます。

\*

ひそかに人の役に立つことをしていれば、いつかその報いはあらわれるもの。そうした行いは、自身の心の中も穏やかにしてくれるでしょう。  
(「淮南子」人間訓より)

## 木村翼沙先生の「書」の基本レッスン

書のポイントは、筆をどう活かすかです。昔のお習字の時間を思い出して、再チャレンジしてみましょう。

### 1 まずはお気に入りの筆を選んで

筆の基本は下の3タイプ。左から馬毛筆、兼豪筆、羊毛筆。最初は性質の異なる毛をミックスした兼豪筆があれば十分です。かなを書く細筆も用意しましょう。



筆先は使い終わるたびに水で洗うことが大切。

### 2 筆の正しい持ち方、動かし方

軸の中央の少し上の位置を、筆がまっすぐになるように持ちましょう。書くときは、動かす方向に筆を寝かせてしまわないように注意して。



軸を立てると筆先がしっかりコントロールできます。

軸を手前に寝かせると弱々しい線になってしまいます。

### 3 さまざまな表現にトライして!

2の筆使いを基本に、ノーマルに書いた字が右の「心」。ほどよい力強さで、バランスの取れた優等生の字です。これをアレンジして表現豊かに書いてみましょう。



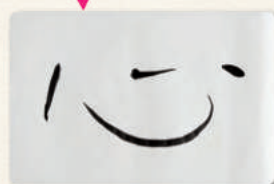
#### ●力強い字

軸の少し根元を持ち、筆先をしっかり開きながらゆっくり書きます。そうすると、「強い心」が表現できました!



#### ●柔らかい字

軸の上のほうを軽く持って、優しくなめらかに筆を運びます。力を抜き過ぎて軸が傾かないように注意して。



ローズライフ特集●書家 木村翼沙さんの自分らしさをにじませて——

# 今はじめたい「書」入門。

墨の匂いに、のびやかな筆の動き。心とからだをきりっと集中させてくれる「書」。時間にゆとりができた今こそ始めましょう!

ナビゲーター/木村翼沙さん(書家)

大学時代に書活動をスタートし、国内外で作品発表やワークショップ、書道の指導を行う。自作の鳥筆を使った作品で書の新たな世界も開拓。現在大阪市内で、書道により人生を豊かにする「木村翼沙書道教室」を主宰。  
<http://www.tsubasa-shodo.com/>



穏やかな静寂に満たされ、無心になれる書の世界へ——。

好きな言葉を書いてみましょう

「楽」「笑」「愛」など、前向きな気持ちになる字を書けば、心も晴れやかに!

▼墨を磨るときは、ゆるい力で。力を入れすぎると粒子が均一になりません。



木村さんが選んだ字は「輝」。この日「ローズライフ京都」のご入居者とスタッフが笑顔で話している様子を見て浮かんだ言葉だそうです。

### 自筆の書はがきを送るのも素敵です!



想いを込めて書いた一枚は、きっと相手の心に届くメッセージになるでしょう。

活性化することで、健康を維持しているからではないでしょうか。書には、その人の人生がにじみ出ます。たくさんさんの経験を重ねた今だからこそできる表現を、ぜひこれから長くゆるやかに楽しんでください。

習字、書、アートなど、毛筆で字を書く表現にはさまざまな種類があります。そのどれも、純粹に自分の字を理想の字へと近づけていく作業は、とてもワクワクするものです。ですが上手く書こうと頑張り過ぎて長続きしません。楽しみながら、ゆったり取り組むことが大切。姿勢を正して机に向かい、呼吸を整えて墨を磨り、心を落ち着けて手元に意識を集中する……。そうした時間は、きっと心の中も美しくしてくれます。書く習慣を持ち続けることで、上達していく喜びも味わえるでしょう。書家は長寿だと言われますが、それは、心の乱れから解放された、手先の感覚を研ぎ澄まして脳を

