

## 脳を活性化！？俳句の勧め

つくしの俳句って多く詠まれているんですね。少し紹介します。

まふくだが はかまよそふか つくづくし 松尾芭蕉(1694年没)  
 病床を 三里離れて 土筆取 正岡子規(1902年没)  
 ↑個人的感想。土筆取りはめっちゃ楽しいのか。  
 妹よ来よ ここの土筆は 摘まで置く 高浜虚子(1959年没)



### 脳トレにもなる！？ 楽しくて脳の健康にも良い俳句の効果

俳句は世界最短の定型詩で、江戸時代以降に確立して人気となり、今も多くの愛好家が俳句の創作をしています。この俳句、脳の活性化の効果があるということをご存知でしょうか？

#### 子規の故郷が見つけた俳句の効果

明治期に活躍した日本を代表する俳人と言えば、正岡子規です。彼の故郷は愛媛県松山市にあります。その松山市の地元俳人らが中心となって会を結成し、川島隆太・東北大教授の指導のもと俳句がいかに脳へ影響を与えるかが研究されました。その結果、俳句の創作は前頭前野（おでこ部分にある、簡単な計算や音読を行う脳の一部）を活性化させて脳の血液量を増加させる効果があると分かりました。俳句の創作で前頭前野に流れ込む血液の量は、簡単な計算やパズルゲームなどを行った際に流れ込んだ量よりも多かったのです。これにより、俳句には認知症や鬱の予防や改善の効果があると考えられています。

#### 簡単・すぐにできる俳句の魅力

俳句を趣味として始めることには道具を揃える必要はありません。また、場所の縛りもありません。室内外どちらでも、時間を問わずに行うことができます。趣味として俳句を始める際に覚えておくべきルールは、5・7・5という文字制限と季語を1つ入れるということのみです。まずは思いつくままに、普段の生活で季節を感じる場面に遭遇したらそれを俳句で表現してみましょう。

**ご存知の方もいるかもしれませんが『かつうら広報』に江澤茂子さんの俳句が載っていますよ！**

**かなりの頻度で載っているのでは是非ご覧ください☆**

## 新役員決定★

平成30年新役員が決定しました。お引き受けくださった皆様ありがとうございます。また、美心会運営にあたっては会員の皆様のご協力が必要です。楽しい会にしたいのでよろしくお願い致します。任期は2年間です。



会 長 野口 洋子  
 副会長 齋藤 きみ子 門屋 登  
 会計委員 委員長 大槻 靖枝 副委員長 小沢 まち子  
 監 事 大内 誠子 足立 紀久子

**旧役員の皆様 お疲れ様でした。**

**ありがとうございました！！**



**お知らせ 4月21日(土)は合同練習発表会です。詳細は後日ご案内いたします。**

5月に参加します芸文協まつりの発表案を募集しています。何かございましたら、会長・副会長までお声がけください。よろしくお願い致します。