

懐良親王がなぜ薩摩から九州に入つたのでしょうか。地理からすると瀬戸内海を通じて豊後にいるか、陸を下関から入るのが最も容易ではあります。九州探題を押さえられていることにあります。

そこで、まず瀬戸内海を通じて九州を目指すために、当時の瀬戸内海の制海権を握っていた熊野水軍（海賊）を頼り、愛媛の忽那群島に滞在します。その後南朝方の谷山氏を訪ねて薩摩に入ります。薩摩は島津氏の勢力下にあります。東国武士出身の島津氏と、在来の勢力である谷山氏や肝付氏と軋轢を生じており、そこに目をつけたのでしょ。しばらく島津氏とみ合いを続けながら、南朝

方に付く武士団を勧誘します。懐良親王の最終的な目的としては、南朝方勢力の拡大と、九州の武力拠点である九州探題の奪取にあつたと思われます。そこで、その地を直接狙える肥後の地で強大な勢力を誇る菊池氏の支援を受け、一路肥後を目指したのでした。海路から八代の地に下り立ち、菊池・阿蘇氏に迎えられ貞和（正平3年（1348年）に限府城に入り、ここに征西府を開き九州攻略の拠点としたのです）。当時の御船は阿蘇惟澄の支配下にあり、その隣の隈庄は菊池武光の出身地でもあることから、御船周辺を通り、菊池へ向かったものと思われます。

（御船町文化財保護委員 橋口剛士）



懐良親王と御船（3）



子育て日記



長女・仁菜ちゃん（4歳）

「子どもは寛大」

我が家には、元気な娘がいます。「ケガをするよ。」と必死で教えても通じません。

大人の世界にあった相互理解が全く通用しないのです。その相手に毎日ガミガミ同じような事を怒っている自分。優しいお母さんが理想だったはずなのに…。

だけど、気づいた事があるんです。同じ事を何度言っても分かってくれないその幼い心で子どもは私の失敗を許してくれているんだって。言い過ぎたかも…八つ当たりだったかな…を繰り返す私。そんな私を責めず抱きつき一緒にいたいと笑ってくれます。子どもは大人に全力で甘えてくれ、大人もそんな彼らに甘えているんですね。いつまで許してもらえるかドキドキしながら小さい頃の思いも忘れずにいようと思いました。

（文・写真／高見美希お母さん・高木）

BOOK おすすめ 今月の本

喝采

藤田 宜永 著

父の死と共に新宿の探偵事務所を継いだ浜崎順一郎は、引退した女優の依頼を受ける。だが発見した矢先、女優は何者かに毒殺された。第一発見者の浜崎は容疑者扱いされ…。ジャズや映画の華やかさで70年代を舞台に贈るハードボイルド。



50歳からの知的生活術

三輪 裕範 著

人生80年時代、50歳からも先は長い。定年後の人生を充実させるために重要なのが「知的生活」である。「自分が勉強したいと思えるテーマの見つけ方」、「新聞・雑誌・テレビの上手な活用法」など、実際に使える、一生ものの勉強法を多数紹介。



あしたも、さんかく毎日が落語日和

安田 夏菜 著

いちいちイベントを仕切りながらクラスで浮いてしまった圭介と、落語家を破門され、圭介の貯金を使いこんでいなくなつたじいちゃん。さて、このふたり、マルか？ パツか？



新刊書情報

10月は99冊の本が入りました

●一般書(79冊)

- 小説／尾根を渡る風 駆在刑事 (笛木 稔平著)
- 編物／トルコのちいさなレース編み オヤ (野中 幾美著)
- 小説／ほんとうの花を見せにきた (桜庭 一樹著)
- 児童書(20冊)
- 料理／びまる子ちゃんのはじめてのクッキングえほん①～⑥ (さくらももこ 原よみもの／パペット探偵団におまかせ！ (如月かずさ著)
- 会／私が感動したニッポンの文化 (ロバート キャンベル 監)

「自分の意志で人生を創っていくこと」

自分の人生がこれからどうなっていくのか、イメージをもっていますか？ 1年後、5年後の自分は元気にしているかなと考えたことはありますか？ 自分の人生は自分でイメージして創っていくものです。

健康面では、病気と立ち向かったり、病気にならないために、『自分はどうするか』と考えることが大切です。人生には変えられないこと（=運命）もありますが、自分の意志で変えていくこともあります。太りやすい体質といった、『持て生まれた体質』や、一生懸命働いているときに、お酒の付き合いが多く、飲みすぎてしまったといった『過去の生活』などは変えることができません。しかし、これから的生活習慣は（変えにくいものですが）自分の意志でなんとか変えていくことができるのです。

皆さんの中にある『こうなりたい』といった思い、それを後押しする存在がコーチと言われる人です。

コーチの存在は、みなさんの生活をよりよくしていくうえで重要です。テニスの錦織圭選手は、メンタル面を強くすることが、試合で結果を出す力になりますから、それを引き出してくれるコーチを選び、トレーニングを受け、見事に結果をだしました。健康においては、家族やかかりつけの医師、町の保健師や栄養士などがコーチではないでしょうか。

あなたのコーチは誰ですか？ そのコーチと一緒に、明日から、少しでも自分を変えていくことを考えてみて下さい。

【糖尿病についてのアドバイス】

糖尿病は『糖血病』。血液の中に糖が多く、体内のタンパク質と過剰にくっついてしまうことで、放っておくと、体に障害が起こる病気です。自覚症状がないまま進行するため、血液検査や尿検査での早期発見と嗜好品を含めた食生活の見直し、適度な運動が大切です。

【プロフィール】

戸高幹夫（とだかみきお）
医療法人ウェルネスサポートシステム
とだか内科クリニック理事長兼院長
熊本大学医学部を卒業後、熊本大学医学部代謝内科学教室に入局。熊本市民病院代謝内科に勤務後、「とだか内科クリニック」を開設。



健康へのヒント