

# 脳も心もすっきり元気！〈健康俳句〉のすすめ

## 新刊 『いきいき健康 「脳活俳句」 入門』

〈投句はがき付き〉 石 寒太・谷村鯛夢 著

四六判・並装・264 ページ、本体価格 1500 円、ペガサス刊

### ますます老快！ 金子兜太・嵐山光三郎氏も登場

俳句は脳を活性化させるだけでなく、心に潤いをもたらし、人とのコミュニケーションも図れます。また、吟行に行けばリフレッシュや運動効果も期待できます。老若男女を問わず「元気でいきいき」過ごすには、絶好の趣味といえるでしょう。

本書は俳誌「炎環」を主宰する俳人・石 寒太とその同人・谷村鯛夢が、「俳句と健康」、そして「俳句の基本と始め方」を具体的に記しています。さらに、金子兜太・嵐山光三郎氏を迎えての「快老俳談」と盛りだくさん。〈健康俳句〉入門書の決定版ともいえる本書を、ぜひお手に取ってご覧ください。

- 第一章 頭も体もいきいき！「いきいき俳句生活」を始めよう
- 第二章 “がんから生還”を俳句が支えた
- 第三章 健康を導く「俳句療法」とは？
- 第四章 世界一長寿の国に生きる俳句
- 第五章 「快老俳談」金子兜太・嵐山光三郎・石 寒太  
～脳を心を体を活気づける“俳句のちから”～
- 第六章 「五七五」の定型は、日本人には難しくない
- 第七章 もう一つ大事な約束は、「季語」を使うこと
- 第八章 季語と自分の季節感覚にズレはないかな
- 第九章 楽しい俳句作りのために
- 第十章 こういうことも覚えておくと上達が早いかも
- 第十一章 仲間と作る面白さ、集ううれしさ、「句会」という楽しみ



### 脳と心と体を活気づける“五七五のちから”

〈いきいき健康 俳句〉の決定版！をおすすめします。

(株) ペガサス 編集部 (担当：山崎)

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 1-5-3 エルグビル 6F

TEL. 03-3987-7936 FAX. 03-3981-1349