

喝破だより

# 四恩の里

## 喝破五訓

- 一、よろこんで与える人間となろう
- 一、いのちを大切に作る人間となろう
- 一、心静かに考える人間となろう
- 一、使命に生きる人間となろう
- 一、規律ある幸せ喜ぶ人間となろう

発行 公益財団法人 喝破道場 社会福祉法人 四恩の里 宗教法人 報四恩精舎 発行者 野田 大燈  
 住所 〒761-8004 高松市中山町1501番地9 TEL 087-882-4022 FAX 087-881-5906 一部500円  
 E-mail kappa@kappa.or.jp URL http://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

## 巻頭言

### 脚下照顧

— 自然に学ぶ謙虚さを —



— 仔ヤギはチャレンジ、親ヤギは見守り —

愈々本年も年窮歳盡、振り返りますと国内外に於いて未曾有の自然災害や事故・事件が発生し、悔恨の一年でありましたが、個人的には喝破道場のこの一年を多くの善意で支え援頂きましたことに心より感謝申し上げます。

一昨月の十月初旬に道場内の後夜谷農場に自生する真竹を伐採して粉碎機かけました。

何と、竹の節々に大量の水が溜まっていて粉碎機に流れ込み、故障を来たすのではと思う程でした。

八月頃に竹の粉碎を行おうと思っ

て部品のことで粉碎機の製造元に電

話した序に、粉碎を行おうと思っ

ている、と話す。「止めて下さい。竹の水で粉碎機が故障してしまいま

す。粉碎は竹の活動が止まった十月以降にして下さい」とのことでした。

竹から水が出る、とか粉碎機が故障する、と言う意味合いがよく理解出来ないままに十月を待って粉碎機に掛けた次第です。

今年は何年と比較して雨が多かったです、と言う事もあつてか、その大量の水には驚かせられました。

幸いに故障には至りませんでした

が、昔に古老が「竹は活動期を過ぎた十月以降に伐りなさい」と言っていたことを思い出しました。

人間界では勝手に「春夏秋冬」と言っていますが、自然界そのものに春夏秋冬の意識があつて活動しているわけではないでしょうが、秋になると果実は実を付け、落葉樹は葉を落として成長活動を樹木から根の部分に移します。

その意味では植物の出発は秋の落葉に始まって木枯し吹く冬場は専ら根を肥やして広がり成長を尽くしているのでしょうか。

ぼつぼつシイタケ栽培用のクヌギの伐採が始まりますが、これとて葉を落としてからが伐採時期だと言われています。

人間界も自然の一員ですので、科学文化に振り回されることなく謙虚な目で自然界の営みに学ぶ必要があると思ひます。

愛媛県の禅寺から頂いた三才の雌ヤギが二頭のメスを出産し、これで道場にはヤギが八頭になりましたが、この母ヤギはとても横暴で他のヤギの餌を角で追っ払つての横取り常習犯でした。

しかし、二頭の子ヤギが産まれてからは急変して大人しくなり、賢母の鏡の如くに母乳を与え、仔ヤギの安全から目を離しません。

出産の方法も授乳も誰も教えてないのに戸惑うことなく行っているのです。

ともすると不自然な生活に陥ってしまい、迷子の如くに更に自縄自縛の生活になつていくことがあります。

自然の営みに学び自然な生活に立ち戻ることこそ本来の自己に返ることではないでしょうか。

明年は御代も代わつての大きな時代の転換期となるでしょう。

その転換期には天災・人災に加えて泡沫の如く去来する不確実な情報に右往左往することなく、己らしく生きるその根本は「自然の営み」を見据えて行動指針とすることではないでしょうか。

道元禅師は「春は花 夏不如帰 秋は月 冬雪冴えて涼しかりけり」と詠まれています。

特に「冬雪冴えて涼しかりけり」に注目したいと思ひます。

冬雪は寒い、と言う先入観を捨てた時にその寒さを涼しいと感じられるようになりたいものです。

— 大燈記 —



### 自立塾 (一四六)

#### ― 実りの秋 ―

#### みかんの収穫体験

二十六日は五色台の麓でみかん栽培を営んでいる山下さんの協力を得て、今年もみかんの収穫を体験させていただきました。

山下さんは瀬戸内海を望む広大なみかん畑に九品種のみかんの木を約三千本栽培しています。収穫も大変ですが、管理が一番大変とおっしゃっています。剪定や摘果、追肥に除草等年間を通じて作業があります。近年はイノシシの被害もあり、土を掘り起こされたり、みかんを食べられてりとイノシシ被害は深刻です。

二十六日は秋晴れのもと、みかんの黄色と山々の紅葉が重なる素晴らしい景観で収穫を体験することができました。



紅葉とみかん

「二度切り」という収穫方法を教わり、果実に傷がつかないよう丁寧に収穫しました。初めての収穫体験だった方も多く、とても良い経験になったようです。



みかんを収穫する

休憩時には採れたてのみかんを頂いたできました。甘酸っぱくジュシーでもとても美味しかったです。また、お土産に皆それぞれ沢山いただいて帰りました。

体験をさせていただくことで、農業の大変さや喜び、作物への感謝を実感できます。貴重な体験ありがとうございました。

#### ビニールハウス設置

五色台ハーブ園には約百品種のハーブを育てているハーブガーデンがありました。

ハーブの花の色で「レッドガーデン

ン」「パープルガーデン」「ホワイトガーデン」「イエローガーデン」と四区画に分けてハーブが楽しめる様に皆で手作りしたガーデンです。ハーブ園開園から九年目になります。来客減を気にガーデンを潰してビニールハウスの設置に取り掛かりました。思い入れのあるガーデンを潰すのは心苦しいものがありました。が、新たな展開の為に必要な第一歩です。取り壊した後に整地・土づくりを行いました。

十四日に立派なビニールハウスが完成しました。



完成したビニールハウス

今後は、フレッシュハーブとして需要のあるミントやバジルを中心に露地栽培とハウス栽培の両方でハーブを育てます。ハウスを設置したことで年間を通じて収穫・出荷できることが強みです。

より一層のハーブ栽培に尽力します。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。

経営の脱変

# 大坂塾



<http://www.osaka-juku.com/>

本社オフィス  
東京都江東区有明1-4-11-3217  
TEL/050-5505-1006

香川オフィス  
香川県高松市番町4-2-19  
TEL/087-863-6888

### 『喝破道場』

私達も応援しています!



株式会社ギフトグッズ

香川県高松市六条町1205-1

TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう



## ハーブ園便り

### レモンバーベナ

皆さんはレモンバーベナというハーブをご存知ですか？  
葉に軽く触れただけで、レモンに似たすがすがしい香りが立ちこめるのがレモンバーベナです。



クマツヅラ科の落葉低木で、和名は、コウスイボク（香水木）と呼ばれます。

レモンバーベナは南アメリカ原産でスペイン人によってヨーロッパに持ち込まれたハーブです。フルーティなレモンの香りが特徴で、化粧品やせっけんなどにも多く使われています。

爽やかな香りは気力を高め、ストレスに対抗する元気を与えてくれるといわれます。ほんのりとした甘みがあつて飲みやすいお茶で消化を促進してくれるので、食欲のないとき

や食べすぎた時にお勧めです。

また、その鎮静作用から神経の高ぶりをしずめてリラックスさせてくれ、不眠などにも効果があるといわれています。

五色台ハーブ園では約二十本のレモンバーベナを栽培しています。収穫は六月から十一月までできます。落葉低木なので冬に葉を落とし、春に新しい葉が生えてきます。

ティーには、収穫した葉を水洗いしポットにお湯を注げば、レモンバーベナのフレッシュハーブティーとして楽しむことができます。レモンティーに似た味わいでスッキリと飲みやすいのが特徴です。

禅ハーブティーの中でも一番人気と言えるのが、レモンバーベナのシングルハーブティーです。「パッケージには、心に落ち着きをもたらしてくれるハーブ。寝る前に飲むのがおすすめ。」と記載されています。

#### 【レモンバーベナティー】

2g入り 250円



#### 【ブレンドハーブティー 太陽のまつり】

16g 1000円



まだ飲んだことのない方は、是非、ご試飲ください。きっとお気に召すはずですよ。

#### 団体のお客様

十五日はハーブカフェ「ゼルコバ」に二十三名の予約が入りました。若竹学園の園生と一緒に楽しく接客することができました。



ゼルコバは予約制になっております。ご予約お待ちしております。

私達も応援しています。

## 『自立塾』

人と企業を結んで30年!

新聞折込

Human Network  
**求人タイムズ**

株式会社 求人タイムズ社  
本社/観音寺市本大町1541-3  
TEL(0875)25-0404  
高松営業所/高松市林町230-6 極楽ビル1F  
TEL(087)864-6373  
http://www.kyujin-times.net



主要  
全国紙にて  
絶賛折込中  
朝日・読売・毎日・  
日経・産経

## 『自立塾』

私達も応援しております。

キッチン・バス・トイレ・増改築・ボイラー工事  
四国ガスショップ・四国電力認定店  
高松市上下水道工事指定工事店

(株) **広瀬** 住宅総合サービス

(本社) 高松市末広町6番地9  
☎822-5478代 ☎0120-512677  
(藤島店) ☎861-3167



### 企業研修

#### 「喝破道場での研修を終えて」

私は今回の研修の中で、普段の生活では経験できないような多くのことをさせていただきました。

坐禅や読経など初めてのことばかりで最初はとまどいしましたが、だんだんと心を落ち着かせながら取り組むことができたと思います。

また野外炊飯では、周囲の人と協力することや役割分担の大切さを再確認することができました。これは仕事を円滑に進めていくためにも大切になってくることだと思います。

自分自身の責任をしっかりと持つことに加えて、周囲とのコミュニケーションをとることも忘れずに仕事に取り組んでいきたいです。

さらに、普段とは違った食事をする中で、食の大切さを改めて実感しました。いつもは当たり前のように食事をとり、時にはそれを残してしまいうこともあります。しかし、全て残さずに食べること、食器を洗った漬物や白湯も捨てずに食べることを当たり前としている様子を目の当たりにし、自分はなんてぜいたくでわがままな食事をしていただろうと感じました。これからはもっと食への感謝の

気持ちを持って日々を過ごしていきたいです。

そして、理事長からの講話を通して、世の中は思い通りにいかないことばかりなのだと思ひました。しかし、そこで諦めて投げ出してしまおうのではなく、失敗を繰り返しながらも前に進むことこそが大切なのではないかと私は考えます。

これから仕事をしていく中で、失敗することも多くあると思います。しかし、それを自分を成長させるための糧とし、毎日努力を重ねられる人間になりたいです。

今回得た多くのことを、これからの人生に生かしていきたいと思えます。

R社 M・K



### 企業研修

#### 「規律研修を終えて」

喝破道場での研修を終えてたくさんのごことを学ぶことができました。

まず坐禅についてです。最初は、自分の勝手なイメージで坐禅は我慢してするもの、きついものと思っていました。しかし、実際にやってみると静かな空間の中で外から聞こえる風の音、鳥のさえずり、人の歩く

足音など様々な音が体の中に入ってくる感じがして、とても気持ち良く行なうことができました。

また喝破道場の料理は、予想通り味が薄くて普段食べている料理とは全く違った味でした。食材本来の味を楽しむことができたと思います。

二日目の朝は、五時に起床だったのでとても眠かったのですが、朝の坐禅はスッキリしたすがすがしい気持ちで行なうことができ、眠気に襲われることはありませんでした。

朝ご飯もやはり薄味でした。ただ、どうしても嫌だったのは、漬物でお皿を洗い、その漬物を食べ、洗ったお湯を飲むのにはかなり嫌でした。

二日目は、読経も経験したのですが、目の前で見るのは初めてでとても迫力がありました。

お昼には、野外炊飯でカレーを同期のみんなで作りました。みんなで作るカレーはとてもおいしくて楽しい食事になりました。

その後、商人についてのビデオを鑑賞しました。そのビデオでは、仕事をする上で何が大切かを学べました。印象的だったのは、お客様のことを一番に考えるということです。

これから仕事する上で、自分のことだけを考えず、お客様の目線に立つて物作りをしたいと思えました。

R社 S・T



大阪市 山口 近香



# リテラシーって何？

安部麗子

世の中には利口だかバカだか解らない、なんて言われている人が時々いるもんでございませうが、落語の世界では「よたろう」と呼ばれるキャラクタがそれでございますな。

このよたろうさんと絡むのが「おじさん」という事に相場が決まっておりますよ。

「おじさん、リテラシーって何？」

「え？いい若けえもんが、リテラシーを知らねえとはな。へーえ？」

「まだ食った事はねえ」

「ばかやろう。食いもんじゃねえ。リテラシーというのは…進駐軍の言葉だな」

「進駐軍でえと、アメリカ人の事か」

「そつだよ。アメリカ人を英語でゆうと、進駐軍だ」

「そーなんだー。で、リテラシーって？」

「まだ覚えてたか。リテラシーってのはな…こつ…こつ…てえしたもんだぞ」

「もしかしておじさんも知らないんじゃないの？」

「バカ言え。こつ見えてもおじさんの辞書にねえものはねえ」

「つて、なんかインチキクせえな」

「素直じゃねえな、こつやろう」

「で、リテラシー…」

「わかったわかった。おまえのような子

供に説明するのは面倒くさくてならねえが、解りやすく説明しよう。昔ある所に…」

「へ…？」

おじさん、ふと足元を見ると、アリの歩いております。

「アリンコがおったな」

「関係あんの？」

「大アリだ」

「ぶつ…」

「黙って聞け。アリはご存知のように、てえへんな働き者だ。夏場、歌を歌って遊びほうけているキリギリスなんぞとは大ちげえだ」

「解った。アリとキリギリスた冬場んたって、食べ物が無くなったキリギリスは、アリの所へ物乞いにゆきましたとき、おしゃま」

「うるうせえな、おまえは。」

「これはそんな単純な話じゃあない。アリは一生懸命働いて財を成したな」

「えー？」

「そしてみんなでいい国を作ろうと立ち上がった」

「わるい国だったの？」

「そつとも。女王アリが大いばりしておつて、イケメンを集めては連日のどんちやん騒ぎ。イケメンと見ればよその国から拉致してでも連れてくる。」

返せと言われると、「そんな事はアリません」とうた。

ツケを払われる庶民は、国民総乞食と言つていい惨状なのよ」

「さつき財を成したつて…」

「そついうヤツもいた。その一人が勇敢に立ち上がった。国民の、国民による、国民のための政治をめざした」

「それ、リテラシーじゃなくて、デモクラシーじゃないの？」

「そつとも言うな。とにかく、いい指導者がいたので、革命はめでたく成功しましたとき。おしま」

「その指導者つて、なんて名前なの？」

「うん…名前は…あるぞ」

おじさんたまたま傍らのゴミ置き場に捨ててある黒い箱を見ると、「アンテウス」と書いてあります。

「名前はアンテウス。どうでえ、たいそつうな名前じゃねえか」

「シヤネルの香水みてえだな」

「隣の兄さんだよ。」

「兄さん、スポーツマンなのに、いつもいい匂いさせてるからさ。」

「アタイもあんなカッコいい業界人になりてえと思つて」

「幸せだな、おまえてえものは…」

「そつそう、たまたま同じ名前だった。」

このアンテウスというアリは、強いばかりじゃない。頭が良くて弁が立つ。おまけに鼻筋とおつて色白の、苦みばしい男、とくらあ」

「ウソだーい。アリは黒だ」

「まけえことは気にしないタイプだ」

「で、リテラシーはどつなつたの？」

「アンテウスは、リテラシーをいくつも持つておつた」

「え？数えられるものなのかい？」

「三ダーズほどあつたな」

「なんでそんなに持つてるの？」

「そりやおめえ…しよつちゆう取り替えるからよ。多いときは一日に三回も取り替えるそつだ」

「そんな野球選手の話、きいたことがあるよ。毎日パンツを取り替えて、その都度捨てちゃうんだつてさ」

「リテラシーは、パンツと同じだ」

「えーつ？兄さん、仕事には一番大事なものだつてそつ言つてたけどな」

「だろつな。そのはずだ。どちらも人前でひけらかしてはならねえ」

「どちらもみてくれが良くて、使えなければ意味がねえ」

「このやろう、知つてやがつたな」

「おじさんこそ」

「ま、大体のことはな…。それにしてもおまえてえものは、まったく、バカだか利口だか解らねえ」

「も一つとどのいました。」

「どちらもユクワで売つてます」

「あ、やつぱりバカだ」

了



この頁は、  
公開していません。

戴き物一覧

10月21日～11月20日

- ラーメン、チヨコレート菓子
- 北海道札幌市 近郷史様
- じやがいも
- 北海道川上郡 慈光寺様
- 京都府木津川市 吉岡優子様
- じやがいも、長辛
- 北海道中川郡 井村和義様
- あずき、コーン缶
- 北海道帯広市 中井春夫様
- かぼちゃ、じやがいも、玉葱
- 北海道名寄市 渋谷ひとみ様
- りんご
- 山形県天童市
- (有)キンダイコミュニケーション様
- 東京都港区 曹洞宗社会福祉連盟様
- 明太子詰合せ
- 東京都練馬区 青木薫久様
- 衣類
- 神奈川県横浜市 植野孝子様
- 香川県高松市 新田まち子様
- 和菓子、日用品
- 愛知県名古屋西村 伸枝様
- 野菜
- 山口県宇部市 中田勢津子様
- お菓子たくさん
- 香川県高松市
- 遍路旗
- アイゼンはま街道店様
- 徳島県鳴門市
- お遍路ハウス一番門前通り 高原様

ご寄付

10月21日～11月20日

- 東京都港区 曹洞宗社会福祉連盟様
- 茨城県神栖市 七夕 嵩真様
- 香川県観音寺市 匿名様
- 愛媛県松山市 古川 功様
- 平成30年度(11月20日現在)
- ご寄附総額は二百五万八千円です。
- 皆様方の温かいご支援に、心より感謝申し上げます。



自然豊かな五色台で農薬を使わず自然栽培により育てられたローズマリーを自社蒸留器で蒸留した100%ナチュラルアップウォーターです。

ローズマリーの効能には、肌を引き締め、くれる収れん作用があり美肌効果も期待できます。気分をスッキリさせたい時、花粉症の改善等お好みの使い方、ローズマリーのチカラをぜひお試しください。

一本100mlと200mlをご用意いたしました。防腐剤などは一切入っておりませんので、冷暗所に保管し、開封後はなるべく早めに使い切ってください。



100ml 1080円  
200ml 1620円

塾生募集!

自分を変えたい、変わりたいあなたへ  
禅をこころの支えに合宿形式による自立支援を行っています。禅とは、今このときに集中し現在の自分自身と静かに向き合うことです。

自分を変えたい、変わりたいあなたにふさわしい環境を提供いたします。

変われるか、変わらないか、最終的には『自分が変われる』と自分を信じる心です。自然豊かな環境に身を置き、土に触れ身体を動かすことで心身ともに良好になります。

シンプルに無心に日常生活の雑務をこなすことこそが大切なのです。

本来の自分、自分らしい生き方をみつけましょう。



「禅」を心の依り拠として

- 規則正しい生活リズムの体得。
- 自給自足の農作業を通して「体力・気力・忍耐力・持続力・協調性」を涵養。
- 卒業前にはコミュニケーション能力を高めるために付属施設「ハーブ喫茶」で接客体験実施。

詳しくは電話にてお問合わせ下さい。  
(087-882-4022)

「喝破道場」ご支援のお願い

平素より公益財団法人喝破道場の活動にご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。

「禅」を心の拠り所としての活動を展開し、更なる社会貢献を図って参ります。どうぞ本誌のご購読とご寄付によるご支援を賜りたくお願い申し上げます。

ご寄附に対しましては、公益財団法人の活動として租税特別措置法施行令第二十六条の二十八の二第一号に規定する要件を満たしております。「税額控除に係る証明書」が発行されますので、節税としてもご利用下さい。

購読料 年間五、〇〇〇円  
ご寄付 一口五、〇〇〇円  
(一口以上、何口でも結構です)

郵便振替口座 01630069731  
公益財団法人 喝破道場

賛助広告掲載ご協力のお願い

平素は『自立塾』の活動にご高配を賜り御礼申し上げます。

昭和49年に興されたカッパ禅道場。開山の精神は、自立塾に受け継がれています。揺るぎない思いを胸に今後も活動してまいります。一層のご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

ページの下端一枠  
(ヨコ8cm×タテ6cmほど)  
年間12回 60,000円  
受付 087-882-4022

十一月の日鑑

11 イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン参加 於 高松イオン山王小祭  
 15 曹洞宗社会福祉連盟施設研修  
 16 新見警察署施設見学 於 喝破道場  
 27 高松市委託就労準備支援事業 (毎週月・水・木曜日)  
 善通寺市委託就労体験のボランティア事業 (毎週火・金曜日)

十二月の予定

11 イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン参加 於 高松イオン山王小祭  
 15 餅つき大会 於 喝破道場  
 22 高松市委託就労準備支援事業 (毎週月・水・木曜日)

大燈和尚十一月の日鑑

1 定例若竹学園生参禅 於 坐禅堂  
 4 四国医療専門学校 鍼灸科同窓会・総会 於 同校  
 6 圓通寺「定例坐禅会」  
 7 社会福祉法人四恩の里施設管理者会議 於 若竹学園  
 9 ノウフク協議会総会  
 12 総本山善通寺晋山式 於 総本山善通寺  
 13 財団法人タダノ奨学会理事会 於 リーガホテルベスト高松  
 15 曹洞宗社会福祉連盟施設研修会 於 四恩の里

大燈和尚十二月の予定

20 圓通寺「定例坐禅会」  
 24 サヌカイトの里打ち合わせ会議 於 圓通寺  
 24 讃岐予祝会 於 圓通寺  
 26 圓通寺「定例坐禅会」  
 27 自立援助ホーム「なごみハウス圓」県監査  
 27 香川県農政局視察来山  
 28 さぬきPHP本当の時代友の会「清掃奉仕」於 圓通寺  
 28 山形県曹洞宗齊藤老師一行 一泊参禅来山

大燈和尚十二月の予定

1 定例若竹学園生参禅 於 坐禅堂  
 3 四恩の里忘年会(一班)  
 4 中津万象園 懐風亭  
 4 圓通寺「定例坐禅会」  
 8 社会福祉法人設立二十五周年記念行事「シンポジウム」  
 9 丸亀市保健福祉センター 於 丸亀市保健福祉センター  
 9 香川県外国人移住者交流会「お遍路プチ体験」で打ち込みうどんのお接待 於 子ども遍路小屋 & 随流荘  
 11 サヌカイト運営打ち合わせ 於 圓通寺  
 12 特定非営利活動法人わははネット主催「子育て支援研修」講師出講 四恩の里忘年会(二班) 於 高松市内  
 18 圓通寺「定例坐禅会」  
 21 社会福祉法人四恩の里施設管理者会議 於 龜山学園

編集後記

紅葉の季節です。五色台は紅葉も美しく、十一月の紅葉時期はもみじ狩りを楽しむ人で賑わいます。普段少ない五色台路は車を停めてカメラを構える方をよく目にします。そんな紅葉を楽しみながら五色台路を歩いて来山したAさんは医大の薬剤師でした。長年薬を処方し患者さんと向き合うなかで、向精神薬の副作用と中毒性、薬を止めた事による離脱症状に疑問を感じ、「薬では根本的に治らない」と気づき、薬を使わずに治療できる方法はないのかと思うようになりました。医大を退職し薬を使わない治療方法を模索していたなかで喝破道場を見つけたそうです。喝破道場で実際に体験してみようと思いついた来山となりました。

規則正しい生活とバランスのとれた食事、体を動かすこと、土に触れることはとても効果的と言われています。

現在、某大学のアグリセラピーの研究対象として毎月喝破道場に訪れているHさんがいます。『アグリセラピー』とは、農によるセラピー効果とカウンセリングにより、現代の生活に疲れた人が心身ともに健全な自分を取り戻すことが期待できる療法です。

喝破道場の活動が実証されれば窓口が広がります。

— 大然後記 —

児童施設で働いてみませんか



職 種：管理者候補 医師(精神科医) 看護師(正)  
 心理 保育士 児童指導員 事務員  
 勤務先：四恩の里 本部  
 児童心理治療施設 若竹学園  
 児童養護施設 龜山学園  
 自立援助ホーム なごみハウス圓



連絡先：香川県高松市中山町1501-192  
 社会福祉法人四恩の里 本部 ☎087-816-1380  
 メールアドレス: 4on@4on.or.jp ホームページ: http://4on.or.jp