

喝破だより

四恩の里

訓 五 破 喝

- 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 https://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

巻頭言

農福連携

— 現代寺院の選択肢 —



— ヤギも癒しの仲間入り —

時代の変化に伴い、環境に適応して様々な分野が形を変え姿を変えて栄枯盛衰しています。
 国の要とも言える農業が母ちゃんや爺ちゃん婆ちゃんに託され、本来農業を担うべき若者や壮年者は給与の良い企業に勤めて農繁期のみ農業に従事していましたが、その農業自体に変化が生じてきているようです。
 と言っても「少子高齢」は逃れようのない現実ですが、都会で働いていた若者たちが、従来の農業従事者とは異なった視点と発想で農業に参入して成果を上げています。

また、今までは労働自体が対象外と見做されていた障がい者の方を、働き易い仕組みを講じて農業参入を図っていることです。
 障がい者、と言えば多くの方が身体に障がいの有る方と思いがちですが、精神障がいも有る方も多くいらつしやいます。

特に最近「発達障がい」が取り沙汰されていますが、共に障がいに変わりはありませんが、福祉の分野では障がいとは考えずに「特性」と受け取っています。

自然を相手の農業には精神障がいの方には特に癒し効果があるようです。先日、農林水産省の農林水産政策研究所より『農福連携』シンポジウムのご案内を頂きました。

その報告では人手不足の農業が、身体・精神障がいも有する人たちの職場となつていっています。
 障がいの軽重に応じた仕組みさえ作れば働くことが可能だと実証されて、全国各地で稼働しているようです。

今回のシンポジウムの目玉とも言える「ドイツに於ける農福連携」事例発表は、約百年の歴史を有する自給自足の団体で障がい者の自立支援を行う団体と、三〇年前に発足した「依存症克服支援農場」でした。

特に障がい者支援施設には約三五〇人が入居して、牛や豚、ヤギなどの動物飼育やジャガイモなどの生産活動を行っている、その施設の中には

キリスト教の修道院があり、障がいの有る人たちと修道士が共に働いているそうです。

ドイツではキリスト教が国教だそう、国民は等しく「宗教税」を納めているそうです。

この施設では生活そのものが宗教的な雰囲気の中で営まれているように、私としては何とも羨ましいかぎりでした。

農業の生活を通して障がい者の自立支援を行う施設と、同じく農業を通して酒やたばこ、薬物依存症の克服を図る農場に感動しました。

私どもの喝破道場も約四〇年の歴史の中でその中心は「禅」であり「自給自足の農」でありました。

今後もその基本を踏まえて社会の中で困難を抱えている方々を受け入れて参ります。

心を病む方々の多くが不自然な生活を与儀なくされていることに思い至りました。

喝破道場では規則正しい生活の中に「禅」が心の依り拠としてあり、ハーブ園やヤギの世話を通じて額に汗して「農行」に勤しみ、心と体を自然体に戻すことです。

不自然な生活から自然の生活に戻すことが治療の第一歩と考えています。

国内でも寺院関係が中心となつて農業と宗教が一体となった活動が必要だと痛感しました。

— 大燈記 —

自立塾 (一四九)

―春を迎える準備―

ブルーベリーの選定

二月の前半はブルーベリーの剪定作業を行いました。ブルーベリーにとって剪定は、甘くて大きな果実を沢山実らせる為の大事な作業です。剪定を怠ると小さい実が多量について、株の疲弊や品質劣化の原因になります。

昨年は気候のおかげか剪定効果なのか分かりませんが、沢山の果実を収穫することができ、生のブルーベリーは市場へ卸したりジャムに加工したりと大活躍してくれました。



余分な枝を切る

ブルーベリーはアントシアニンが豊富に含まれており、目の疲労をやわらげ視力低下を防ぐとともに、視

力を向上させてくれます。テレビやゲーム、スマートフォンの画面を長時間見続けることは当然視力の悪化につながります。使用時間の制限はもちろんの事、ブルーベリーを食べれば視力回復も良いですね。



フレッシュなブルーベリー

ブルーベリーの収穫は七月から九月にかけて行います。今年も沢山の収穫し、皆さんへお配りできるようしっかりと管理したいと思います。

また、昨年収穫の冷凍ブルーベリーはまだ在庫があります。ご購入希望の方がいらしゃいましたらご連絡くださいませ。

ミントの株分け

寒さや二月の後半は、新たに設置したビニールハウスにミントの株分け作業を行いました。

一昨年設置したビニールハウスに

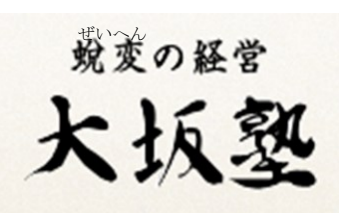


元気な芽を出すミント

育つミントは順調に成長しており、年間を通じて収穫ができています。これまでの路地栽培では冬になると葉が枯れてしまったので、ビニールハウスの偉大さを改めて感じました。新しいビニールハウスは二連棟で設置しており、一棟はミント栽培用で、もう一棟はバジルの栽培用です。一昨年設置したビニールハウスで元気に育つミントを株分けし、新しいビニールハウスに移植しました。

ビニールハウス内は温暖で、二月と言えども、天候の良い日はハウス内の温度が三十度を越す真夏日になります。ミントにとっては最適でぐんぐんと育つてくれますが、人間は外との温度差に体調を崩しかねません。夏場のビニールハウスは四十度を越しますので体調管理に努めながらハウス栽培に取り組みます。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。



<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

オリーブ

香川県の県花、県木に指定されているのはオリーブです。

日本のオリーブ栽培は明治四十一年に、三重、鹿児島、香川の三県に輸入したオリーブの苗木を植えたのが始まり。他の地域の木はほとんどが枯れてしまいました。地中海の気候に似た小豆島の木だけが残りましました。それ以来、小豆島は「日本のオリーブ栽培発祥の地」として知られています。

五色台ハーブ園でもオリーブを育てています。収穫した葉を乾燥し、粉末にして「ハーブ&ソルト」の原材料に使っています。



オリーブは、地中海地方原産のモクセイ科の常緑樹。金木犀、ヒイラギ、ジャスミンなどと同じ仲間です。

す。人類によって最初に栽培された植物の一つであり、オリーブの果実を搾るだけでできるオリーブオイルは、人間が初めて手にしたオイルと言われています。



燦々と照る太陽、年中温暖な気候、水はけのよい土壌とたっぷりの水を好み、挿し木などでも根が付きやすく、樹齢千年を超える樹があるほど、野性的なたくましさがあります。つややかな葉、まるくてかわいらしい実をつけることから、最近ではガーデニングとしても人気が高まっています。

オリーブの実には七月ごろから結実がはじまり、秋が深まるころには実がぷっくりとふくらみます。十月中旬より十一月末ごろに最大の大きくなり、果実の色はそれまでの濃い緑色が次第に薄れ淡黄緑色になり、やがて赤紫色の斑点が現れ、最終的には黒紫色へと変化します。黒紫色に成熟した果実を搾油した煌めくよう

な黄金色のオイルが、100%エキストラヴァージンオリーブオイルとなります。

オリーブの葉は、先端が尖っているものや、ねじれているもの、葉の裏の色など、種類により違いがあります。オリーブの葉には特有ポリフェノール「オレウロペイン」をはじめ、鉄分やカルシウムなどが豊富に含まれ、健康食品として大変注目されています。オレウロペインは、そのままにすることができないほど独特の苦味を持つ成分で、非常に高い抗酸化力を持っています。

香川県ではオリーブを使った関連商品が沢山販売されています。特にオリーブ牛は全国で認知されていると思います。



五色台ハーブ園のオリーブはハーブ&ソルトの原材料のみですが、今後はオリーブティーの販売を検討しております。新商品が販売になりましたらお知らせいたします。

『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

住宅総合

（株）広瀬 サービス

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

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



企業研修

「研修を通して」

喝破の意味は「本当のことが分かる」です。また喝破道場が掲げる目標は、全ての物事を真摯に受け止めて、感謝の心を忘れず、日々の生活に対し一切努力を惜しまないことでした。これらをふまえ、私が本研修で学んだことは、苦手なことでも努力すること、喝破の本質です。

私は日常生活から食への感謝や他人への配慮、自身の目標達成に向けた努力を行っていますが、それが表面上の浅い物であると思知らされた二日間でもありました。

坐禅を組み、頭をカラにしようと思うたびに、何故こんな無意味なことをするのかと考えていました。しかし、古くから坐禅が行なわれていた理由、それを考えると、自身の本質を見抜く為ではないかと頭に浮かんできました。自身の普段の行動はどういう本質を持つのか、その行動はどう改善すべきなのか、色々なアイデアが浮かび、自身の喝破ができたと思います。

また、坐禅は苦痛でしたが、やり

終えると今で感じたこともないスッキリとした気持ちになっている自分がいて、不思議な気持ちになりました。

翌日の昼食は、屋外炊飯で同期のみんなでカレーを作りました。みんなと和気あいあいとして、とても楽しい時間を過ごすことができよい思い出となりました。

これからは社会人として、みんなから必要とされる人間に成長し、日々の業務に取り組みでいきたいと思えます。

R社 K・H



企業研修

「規律研修で学んだこと」

喝破道場の規律研修にて私は、今まで一度もやったことのなかったことを行なうことにより多くのことを学ぶことができました。

坐禅は心を整えることと、何も考えない時間を作ることと、自然と一つになって自然のパワーを得るという意味があるとのことでしたが、邪念があつたらしく頭の中では色々別のことを考えてしまいました。しかし、鳥の鳴き声を聞いたり、風でゆれる木々を眺めるということで、

パワーをもらえたかどうかははつきりわかりませんが、自然を普段より感じられることができました。

和尚さんから、般若心経の大まかな意味について教えていただきましたが、その意味が人は自由であるとか頑張つて生きようとおっしゃったことには驚きました。お経とは、難しいことを唱えているものだと思ひ込んでいましたが、意外とシンプルな意味だったので少し親近感がわきました。

またその後に、和尚さんとお話して下さった「四つの恩」と「五つの実践」はとてもためになる内容ばかりで、今後の仕事や人間関係におい

て大きい影響を与えてくれるように感じました。

講話の中でも私が心に残ったことは、四つの恩の一つである「社会の恩」についてで、今のR社にいるのは仏のはからいであるという一言です。自分が入社した理由というものを一つ見つけられたような気がしました。

今後は、仏のはからいによってR社にいるということと頭の片隅に置きながら、仕事に取り組みでいききたいと思えます。

R社 D・T



人生でいちばん大切なものは感謝することである。

感謝ほど偉大な力は無い。孔子

大阪市 山口 近香

へ。フロントザウルスの怪

安部麗子

ウシのデボラカウ夫人は、おやっと思
います。

窓際のパソコン机の上が何か変です。
でも、何が変なのか解らないまま首
をひねるばかりです。

諦めて、「趣味の園芸」の録画を見始
めます。

それからまた、パソコン机に戻って
みると、やっと訳が分かりました。

机の上のフロントザウルスのフィギュア
が、後ろ向きになっているのです。

(そうよ、そうよ。

これじゃ写真にならないもの…)

カウ夫人の片付け方には、一つのルー
ルがあります。

それは、どの部分を写真にとっても、
綺麗な構図に納まっていなければな
らないという事です。

立ち上がっている灰色のイグアノドン
は、ミルクブッシュの茂みを見上げてい
ます。

茶色いフロントザウルスは長い首をの
ばして、その前を悠々と横切ってゆく

構図でした。

今はすっかり後ろを向いて、細長い
しっぽを宙ぶらりんに持ち上げている
お尻が見えるだけです。

カウ夫人は、フロントザウルスを元通
りに直そうとして、ふと手を止めます。

やっぱり何か変…

一体誰が…?

いいえ、誰も動かすはずはありません
だって一人暮らしなんですもの。

夫は5年前に先立って、写真の中で
笑っています。

ちゃんとご供養しているから、その辺
に出てきてイタズラしたりしません。

娘のモー娘も息子のモー息も、イギリ
スのオックスフォードに留学中。

ギョウ筋のいい家柄なのです。

となると、自分で動かささない限りは、
フロントザウルスが向きを変えること
はあり得ません。

カウ夫人自身は、どう考えてもこの
フィギュアを動かした覚えは全くない
のです。

首を傾げながら元通りに向きを変えて、
(きつと気のせいだわ。

カーテンを閉める時に、エプロンのフ
リルがかざったのかも…

ナンだ、そんなことかア…あたしっ
てバカみたい)

と、これ以上気にしないことにします。

外に出て花壇を見回り、戻ってくる
と、またもやフロントザウルスは外を
向いています。

一体この部屋では何が起っているの
でしょう。

夫人はもう一度フィギュアの位置を直
し、部屋の外に出て、今度はドアの陰
に隠れて見張っていることにしました。

すると、フロントザウルスは、スーッと
滑るように外を向きます。

そればかりか、細長い首をゆらゆら
動かしています。

(この子は一体何を見ているのかし
ら…)

視線をたどってみると、その先にはプ
ランターがあります。

そこには、色とりどりのジュリアンが
咲き誇っています。

それはもう、ビッシリと。

そして、夫人は白とピンクの立派な株
の陰で、今にも泣き出しそうに、ひっ
そりと赤い花をつけている株を見つけ

たのです。

そこに赤い花を植えたことを、すっか
り忘れていました。

急いで掘り出して、別の鉢に植え替え
てやります。

赤い花は、ふうつとため息をついたよ
うに見えました。

パソコン机の上に置いて、フロントザウ
ルの顔を近づけてやります。

別のほうに向けたって、どうせ向きを
変えてしまうでしょうからね。
それにその光景は、とても良い構図な
のです。



この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

1月21日～2月20日

- うどん乾麺
- 香川県観音寺市 匿名 様
- 一みかん、和菓子
- 愛媛県松山市 法龍寺 様

ご寄付

1月21日～2月20日

- 東京都町田市 清水 優子様
- 町田市 監物 秀憲様
- 和歌山県和歌山市 饗庭 智美様
- 香川県高松市 全国PHP友の会

- PH P 思いやり運動 様
- 香川県観音寺市 匿名 様
- 広島県安芸市 永禅寺 様
- 福岡県福岡市 吉祥寺 様

平成30年度(2月20日現在)

ご寄附総額は、

四百八十七万四千四百三十二円です。

皆様方の温かいご支援に、

心より感謝申し上げます。



ブレンドハーブティー

汚染されていない土壌で作られたハーブは、農薬や化学肥料を一切使用しておりません。一つ一つ大切に育まれ手作業にて収穫しています。そのため収穫量は少なけれども貴重なものなのです。

良いものという思いのこもったハーブはその願いどおりイキイキと育ち、作り手の愛情が伝わる素晴らしい品質を誇ります。そんな価値のある禅ハーブを、ハーブになじみのない方でも飲みやすくブレンドしたのがブレンドハーブティーです。

海のしずく

ローズマリー、ペパーミント、レモングラスをブレンドした五色台ハーブ園のオリジナルブレンドハーブティーです。爽やかな色と香りで脳細胞を刺激します。しゃきとスッキリしたい時に。



1000円 (2g×8包)



400円 (6g)

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。変われるか変われないか、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い合わせ下さい。
(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

二月の日鑑

8 薬師講
イオン幸せの黄色いレシートキャ
11 ペーン参加 於 高松イオン
15 山王小祭
高松市委託就労準備支援事業
(毎週月・木曜日)

三月の予定

8 薬師講
11 イオン幸せの黄色いレシートキャ
15 ペーン参加 於 高松イオン
山王小祭
高松市委託就労準備支援事業
(毎週月・木曜日)

大燈和尚二月の日鑑

5 圓通寺「定例坐禅会」
6 四恩の里主催施設間親睦体育際
於 坂出市市立体育館
7 四恩の里主催施設間親睦体育際
於 高松市国分寺B&G
8 四恩の里開設二十五周年記念
祝賀会 於 花樹海
12 高松ロータリークラブ様ご訪問
若竹学園に遊具等ご寄附&参禅
当法人役員故中村大肖葬儀
13 社会福祉法人四恩の里施設管理
者会議 於 亀山学園

14 サヌカイトの里打ち合わせ会
於 圓通寺

大燈和尚三月の予定

19 圓通寺「定例坐禅会」
24 第四回一日一斉「おもてなし遍路
ウォーク」若竹学園生参加
(81番白峰寺↓82番根香寺)
26 3月3日 京都大学カンボジア
小学校建設プロジェクトに体験参加

5 圓通寺「定例坐禅会」
8 亀山学園退園式に参列
8 四国医療専門学校卒業式に参列
12 サヌカイトの里打ち合わせ会
於 圓通寺

12 社会福祉法人四恩の里施設管理
者会議 於 若竹学園
14 曹洞宗社会福祉連盟理事会
於 宗務庁 仏間
19 圓通寺「定例坐禅会」
20 社会福祉法人四恩の里理事会
於 圓通寺
21 映画「いきたひ」上映会&サヌ
カイ陶琴演奏
21 株タダノ奨学会理事会
22 「いきたひ生死」映画鑑賞会
於 圓通寺本堂
25 若竹学園卒園式列席
25 公益財団法人喝破道場理事会、
評議員会 於 圓通寺
28 社会福祉法人四恩の里評議員会
於 圓通寺

編集後記

五色台は暖冬な冬ですが、今年も雪が積もりました。十一日の朝から降り始めた雪は八時過ぎに約5cm積まりました。若竹学園の子ども達は、ハーブ園へ下る坂道でソリを滑らし遊んでいました。雪は五色台の風物詩とも言えます。一年に一度ほどほどの積雪がいいですね。

さて、今年も香川本鷹唐辛子の栽培を張り切っています！二十六日に香川本鷹唐辛子の種まきを行いました。今年約千八百株を栽培予定です。

香川本鷹唐辛子の栽培は今年で四年目です。収量も需要も年々高まっております。唐辛子を使った商品も増えてきました。

そこで、『禅ハーブ』に続く第二弾として『禅スパイス』をブランドとして売り出します。禅はハーブのように心に作用し精神を育みます。禅はスパイスのようにピリッと厳しく心身を鍛錬します。

『禅ハーブ』と『禅スパイス』の商品を充実させ、年齢性別問わず多くの方に知っていただき、商品を通じて喝破道場の取り組みを知り、理解してくださればと願っております。そして、喝破道場に行ってみたい、活動してみたいと一人でも増えることが本望です。

——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 亀山学園
自立援助ホーム なごみハウス園



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