

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

巻頭言

十人十色の人生
 — 従容と生きる —



— この秋は雨か嵐かしらねども —

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が緩和された数日後に遠路熊本からご夫妻が来山されました。四〇年ほど以前に私が愛媛県の瑞応寺専門僧堂で修行中の折に、暫く参禅者として弁道していました。A青年でした。その後彼は故郷に帰って官庁勤めをし、縁あって今の妻女と結婚されたとか。定年後は亡父の後を継いで農業を営むなど平凡な生活を送っていたようですが、昨年に体調不良で病院で検査を受けると前立腺がんが発見されて緊急入院し、摘出手術を受けて

退院したようですが、その後に癌の転移が発見されたものの多臓器に及んでいて手術は難しい、とのこと。安静の生活を送っていた時に、急に大燈和尚に逢いたくなり、最後のお別れに、と妻に車の運転を頼んで愛媛の瑞応寺僧堂、そして喝破道場に立ち寄られたとか。四〇年という歳月は共に風貌を変えさせてはいるものの、目元口元は真がいなくAさんでした。とは言っても左程に親しい仲ではなかったし、修行中の身でもあったので過去の共通した出来事を繋ぎ合わせるような他愛無い会話でしたが急にAさんが真顔になって「実は前立腺癌の手術を受けて」と話し出した。聞いた私は長年の前立腺肥大で今以て病院通いですのでドキッとした。私も癌ではないが前立腺肥大の話をしましたところ、何となく場が和んで来たのが感じられました。Aさんは急に饒舌となつて対処法を伝授してくれました。正に「同病相憐れむ」でした。「Aさん、私も前立腺癌でこの世を旅立つ可能性が高いけど先に行つて私の坐禅の場所を押さえていてよ」と言う。「じゃあ座布団二枚敷いて待つているよ」と言つて笑顔で帰って行きました。私は合掌のまま車の見えなくなるまでお見送りしました。

先日は知人の八十才B女史からの夜間電話でした。長くの無沙汰でしたが用件を尋ねると「私腎臓癌でもう半年の命と医師より宣告を受けているのです。ここ半年ばかり抗がん剤を投与してもらっているが、全身が怠くて息苦しくてどうしたらいいと思うか？」との質問でした。私は咄嗟に「Bさん、今は新型コロナウイルスで毎日多くの人が亡くなっているのをご存知ですか？」と聞きました。「えっ、コロナウイルス？聞いたことはありませんね。それがどうかしましたか？」「コロナウイルスに感染すると二週間以内に死亡する確率が高いそうです。緊急入院しても治療法もなく、面会は感染の恐れがあるので室内には入れないそうです。葬式も感染を怖れて特別な袋に入れられてそのまま火葬されるそうです。本人は感染したと云う意識もないまま死んでしまうそうです。Bさんは苦しくても癌を受け入れて後の半年間を人間として生きるのと、覚悟もないままに急に死んでゆくのとどちらがいいと思いますか？」しばらくの沈黙の後に「そうねえ、考えてみるわ。でも何だか気が軽くなったみたい。ありがとう」その後彼女からの電話はありません。他人事ではなく、私自身も深く一步を闊の中に踏み入れています。全身傷だらけのこの身体でよくもまあ此処まで生きて来れたと感謝あるのみです。

— 大燈記 —

自立塾 (一六五)

— 梅雨と晴れ間 —

梅の収穫

二十三日にボランテイアの皆さんと塾生とで梅の収穫を行いました。今年の梅は例年よりも実が大きく、直径4cmほどの大粒も収穫できました。今年の初めに行った剪定作業で無駄な枝を沢山切り落としたから、大きな実になったのかもしれない。



青く実った梅の実

粒は大きいものの、全体の収量は例年より少なめです。原因は分かりませんが、作物を育てるといふ農業の難しさは良く分かります。

収穫した梅は梅干しや梅シロップにしました。梅シロップは水で割ると梅ジュースになります。夏場の疲労回復にはクエン酸たっぷりの梅ジュースがとても良いです。

今年の夏も猛暑と言われています

ので、梅ジュースで暑い暑い夏を乗り切りたいと思います。



大量の梅

ジャガイモの収穫

二十六日は皆でジャガイモの収穫を行いました。三月六日に種イモの植え付けをしてから、百十二日目での収穫の時期を迎えました。



大小さまざまなジャガイモ

鍬で掘っていくのですが、皆慣れていない為、多くのジャガイモを鍬で傷つけてしまいました。ジャガイモは酸性の土壌を好むので五色台の酸性土壌には適していませんが、粘土質な為どうしても土が堅いのです。栄養があつて微生物がよく繁殖したふかふかの土が、大きくておいしいジャガイモを育てるコツです。やはり土づくりは大事ですね。



ハイ、チーズ📷

収穫したジャガイモは、塾生のご家族に活動の報告を兼ねて写真と手紙付きでお送りさせて頂いた頂きました。残ったジャガイモは、段ボールに入れて、風通しの良い冷暗所で保存しています。

ジャガイモは皆が大好きな野菜で、フライドポテトや肉じゃが、ポテトサラダなど様々な料理に使われます。いくらあっても困らない常備野菜です。自分たちで育てたジャガイモなので美味しさもひとおです。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。

ぜいへん
蛻変の経営
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

Gift Goods

TEL 087-814-4990

株式会社ギフトグッズ

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう

ハーブ園便り

レモンバーム

先月号では「レモングラス」を特集させていただきましたが、今回は、「レモンバーム」を取り上げたいと思います。

レモンバームは、シソ科コウスイハッカ属の多年草でミントの一種です。和名はコウスイハッカ（香水薄荷）、セイヨウヤマハッカ（西洋山薄荷）と言われています。また、レモンバームの花にはよくミツバチが集まることから、ミツバチのギリシア語である「メリッサ」とも呼ばれています。



ハーブの種類の認知度では高いほうで、ハーブ好きの方は好んで使われます。

五色台ハーブ園ではハーブガーデンでレモンバームを育てていました。

が、二年前にガーデンを取り壊し、ビニールハウスを建てた為、レモンバームを育てなくなりました。しかし、レモンバームの繁殖力は凄まじく、育ててもいけないのに斜面やビニールハウスの際でスクスクと育っています。非公認ハーブということですが、収穫してハーブティーで楽しんでいきます。

レモンバームは耐寒性が強くとも育てやすいハーブですので、ハーブ初心者におすすです。但し、先ほど伝えたように、繁殖力がありますので、数年後にはレモンバームだらけという事も。

レモンバームはその名の通りさわやかなレモンの香りがあり、料理のトッピングや香り付けなど、使い方もさまざまです。



デザートやフルーツへのトッピングなど、さまざまな料理に大活躍します。レモンバームの葉をみじん切りにしてフライパンでチキンと一緒に焼く「レモンバームのチキンソ

デー」は爽やかでとつてもおおいしく、夏の料理におすすめです。

ちようど、梅の収穫時期にレモンバームも最盛期を迎えます。梅シロップを作るときに、レモンバームと一緒にに入れて着けると味が引き締まりおいしさアップです。

レモンバームティーは、副作用などの心配もなく、老若男女が楽しめるハーブです。レモンバームには抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用があるので、体内の毒素を無効化してくれます。



これにより、食中毒を防いだり、風邪を予防したりする上、免疫力を高めてくれることも期待できますでしょう。また、アレルギーの改善にも効果があると言われているようです。また、レモンバームの摂取がアルツハイマーの予防や、放射線防御にも役立つのではないかと研究も始まっています。

大注目の「レモンバーム」を皆さんも是非活用してくださいね。

私達も応援しています。『自立塾』

人と企業を結んで32年!

新聞折込 **求人タイムス** Human Network

主要全国紙にて絶賛折込中
朝日・読売・毎日・日経・産経・愛媛

株式会社 求人タイムス社
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 極東ビル1F
TEL (087) 864-6373
<http://www.kyujin-times.net>

『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

廣瀬 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
(離島店) ☎861-3167

基調講演

大燈和尚が、東京農業大学世田谷キャンパスにて、「人間・植物関係学会、日本園芸療法学会合同国際シンポジウム二〇一九年度大会」の開催に際して行った基調講演の内容を掲載させていただきます。

花無心(一)
「連綿の生命に目覚めるとき」

野田 大燈 (曹洞宗僧侶)

公益財団法人喝破道場理事長

ご紹介いただきました野田大燈でございます。この度「人間・植物関係学会、日本園芸療法学会合同国際シンポジウム」にお招きいただきまして有り難うございます。

私は29歳までサラリーマンをしていまして寺院とは全く関係ないところで生活しておりました。よく尋ねられるのです。「どうして坊さんになったのか」と。これを説明するとなんと2〜3日時間が必要ですので割愛させていただきます。

坊さんにはなったのですが、お寺の子ではないので修行を終えても帰る所がない。私は曹洞宗という禅の修行道場で修行させてもらいました

が、そこでは95%がお寺のご子息でした。修行しないと住職になれないのです。住職の資格を得るために来ているのですね。

私はサラリーマンでしたので、禅宗のお坊さんと言えば、一休さんとか良寛さんとかそういう人達を想像して、実際に行ってみたら皆さんそれぞれがお寺のご子息で葬式・法事などお檀家さん相手が仕事だったのです。私は坊さんにはなったけど帰る所がないのです。いろいろ悩んだり考えたりしました。坊さんというのはお葬式や法事・法要をするのが仕事なのか？いやそれは違う。調べてみると約2500年前の仏教の開祖であるお釈迦様はお葬式や法事をしていないのです。

お釈迦様は生きた人の悩みや苦しみをどう除くか、どうすれば皆が幸せに生活出来るか、と言うことをテーマにお悟りを得られた後の45年間はずっと布教の旅をして来られたのです。

そうだ、お葬式や法事をしないで社会の為に奉仕するにはどうすればよいのか？でもお坊さんはお葬式や法事をしないと収入がないのです。

いろいろ考えました。でも最低食べることは確保しなければ路頭に迷います。そして行き着いた所が自給

自足の農業をやるう、と言うことでした。幸にも亡父が残してくれていた少しばかりの山林がありましたのでその地を拠点にしようと考えました。それが現在地の瀬戸内海国立公園内の五色台と言う海拔400mの山の中でした。

しかし建物がないのです。自分の身を横たえる場所がないのです。そこで必死に考えました。どうすれば金も技術も道具もなくして建物が建てられるか、です。人は誰しも追い込まれると知恵が湧くものですね。手品でも種がある訳で、全く何もなければ何も出ないでしょうが、今までに体験したことや情報が眠っているのです。修行を了えた当時の私は33才でしたから頭の中には産まれてから33年間の情報があるわけです。

それは忘れていただけで必要がないから出てこない。本当に追い込まれて必要に迫れば出てくるのです。ある日、私はたまたま町の中を歩いていましたら、お醤油屋さんの裏庭に直径が2m程の大きな醸造用の木の樽が放置されていました。この樽で醤油を醸造していたのですが、木材の樽は数年すると雑菌が湧きまますので数年ごとに新しい樽に作り替えていたのです。

しかし時代は従来の木製樽から珫

瑯引きの樽に移行してしまして、その醤油屋さんも入れ替えをしていたのです。

私はその醤油樽を見た瞬間「住める人！と直観しました。普通一般人が醤油樽を目にして「住める」なんて思いませぬよね。それは普通の人生を歩んでいらつしやるからです。

でも私は本当に自分の身を横たえる場所がないのです。どうしたらいいだろうか？真剣に考えていると、古代人は自然の洞窟に住んだり、横穴を掘って住居としていたことを思い出しました。

そこで崖の斜面をスコップで掘って横穴住居にして住もうと思いつき、実際に鶴嘴とスコップで横穴掘りをしました。すると上の土や石が落つちて来るのです。小石と砂地めいた地層では横穴が完成しても何時かは生き埋めになる可能性がありますので諦めました。でも諦める訳にはいかないのです。(つづく)



へ貸衣装

安部麗子

桃代さんとサクラさんは、仲の良い女学生です。桃代さんは肥っていて、お世辞にも美人とは言えませんが、大きなお屋敷のお嬢様です。

一方サクラさんは、ほっそりとして背が高く、色白の美少女ですが、年金暮らしの貧しいおばあさんと二人、公営住宅の4階にすんでいます。

二人は本を読むのが好きで、勉強もよくできます。両家とも御先祖様を大事にする家ですから、お寺に行ったり、御法話を聞いたりするのもしずきです。

置かれた境遇は違っても、同じように良い娘で、同じように目が澄んで、キラキラしているのです。

ある初夏の日のことです。学校帰りに浅草の観音様に寄り道をし

ます。お賽銭を投げ、願いごとを念じます。それから、香炉の煙を手によく、体にまといませ。

「あたし、あなたになりたいたってお願いしたの」とサクラさんが笑います。

「え？嘘……あたしこそ、あなたになりたいたってお願いしたのよ。あなたのようになんかには、ブスの悩みは解らないと見えるわね」

は一人もいなくなつてよ。

立派な御両親は揃っておられるし、大の字に寝転んでも手足のつかえない部屋があるし、夏には涼しい風を運んでくる緑の庭が、秋には紅葉に変わって、そう、まるで天国……

そんなお庭なんて、普通の人はテレビや雑誌でしか見る事ができないものなのよ」

「何も解っていないようね。

こうしている間にも、ほら、あの男の人を御覧なさい。さつきからこつちを、いえ、あなたをチラチラ見てるわ」

「おじさんじゃない。真つ平だわ」

「あなた、いつもいろんな人に見られてるから、そんなふうに見えるけど、あなたなんか、誰も、なるべく見ようとしな

いのよ。買った物しても、店員さんが、顔を見ないで手だけ出してお釣をくれるの。

そんな思いをしている内に、すっかり性格暗くなつちやうて」

桃代さんは、愉快そうに笑います。おおよそ暗いなんて言葉が、これほど似つかわしくない人も珍しいのですが。

帰り道、小さな芝居小屋のような店が目に入ります。

「踊り衣装」貸し衣裳「古着各種」などと染め抜いた幟が立っています。

店番をしているのは、お能の翁面によく似た、しわの深い小柄なおじさんです。

「買ってらっしゃい、見てらっしゃい。それぞれの衣装にそれぞれの人生。買ってらっしゃい、借りてらっしゃい」と、面白

おかしくよびかけます。

ふたりは、誘われるままに店の中に入ります。これはどうしたことでしょう。

そこには両側に様々な衣装を吊るした通路が、ずうっと先まで続いています。

外から見た時はあんなにちつぽけな小屋だったのに、奥行きは無限に深いのです。これは奇術なのでしょう。それとも魔法？

二人は恐くなって、後じさりします。ところが出口が見当たりません。

「おじいさん、どこですかあ」

「あたしたち、かえりませう」

二人が呼ばわると、その声は木霊のようにワンワン響きます。

すると、おじいさんのしゃがれた歌声が聞こえてきます。

♪ 選ぶのじゃ。

すきな衣装を選ぶのじゃ。

選んだ衣装が人生じゃ。

チャイナドレスにチマチヨゴリ。

ローブ・デ・コルテは夜会服。

サリー、振り袖、ローハイド。

アオザイ、ルパシカ、パンタロン。

エスキモーには毛皮だよ♪
「そんな……あたし外国へなんか住みたくないわ」と桃代さん。
「いいことがあるわ。あたしたち、着ているものを取り替えてみるの」
「名案！お互いに衣装を選ぶのは間違いないって訳ね」
「おじいさん！選びましたよ、私たち……」

おじいさんが、どこからともなく現れます。二人を見て、プンプン怒っている様子です。それから、しびしびドアを開けてくれます。

やっと出られた！二人は顔を見合わせ、クビをすくめまます。

「参ったか……と言いたくて、振り返ってみまます。でもいつの間にか、その店は消えていたのです。」

この日から二人は、お互いの体の中に入れて代わってしまったのです。二人とも、あんなに望んでいたものが手に入つたというのに、しばらくは、失った物や思つてひどく悲しみます。でも、だんだん昔の事を忘れてしまひます。

ない物を惜しむよりも、ある物を数えて暮らす方が楽ですもの。

そんな事をしてるうちに、二人とも幸せに生きられるようになります。

今ではもう、初めからの人生だったと思えなくなっている二人なのでございます。



了

ひみずの滝 (二)

田中徹矢

穂乃花の放った言葉が鈍い刃物として突き刺さる。

「まあね」

「構えだけ見てたら、瞬介君、何か格闘技してる人なのかと思っちゃった。でも今って帰宅部なんですよ。」

武丸が言ったことじゃあないけど、この際、運動部にでも入って鍛えたいんじゃない？

「で、武丸やっつけちゃったりして。どう？」

穂乃花が無邪気に提案した。

「そうだね。考えとくよ」

今から部活に入っても、三年生だから夏前に終了してしまう。その言葉はあえて口にしなかった。それに放課後は、やることがある。

瞬介は息を弾ませ、五色台を駆ける。山に入れば、下界の出来事が遠い記憶のように薄れる。今日、武丸に殴られたこともそうだ。武丸に対して、なぜか憎い気持ちかわかない。それより己のふがいなさを笑ってしまふ。

今、走っているのは五色台の青峰を北側からのぼるルートで、右手には青峰の北斜面がそそり立つ。左にはガードレールとともに桜の樹が並んで立っていた。桜の枝々が道路に覆いかぶさって、さながら桜の回廊

を作りあげている。桜並木の下は切り立った斜面となっていて、その向こうには瀬戸内海が見渡せた。瞬介の家がある麓の町はまるでミニチュア模型だ。その真ん中に野球スタジアムがドデンと居座っていてひと際存在感を放っている。壮観な眺めが目に入ると、心に癒しの風が通り抜けた。

白装束をまとったふたり連れが前方から歩いてくる。初老の夫婦の歩き遍路で、金剛杖を突きながらゆくりと山道を下っていた。この先にある根来寺を参詣してきたところなのだろう。「こんにちは」とあいさつをすると、お遍路夫婦もまた「こんにちは」と返す。すれ違ったあと、夫が振り返り、離れゆく瞬介の後ろ姿をながめた。

「よくこんな坂道を走ってのぼってこられるものだ」

感嘆の声をもらすと、妻もゆっくりとうなずいた。

瞬介はさらに駆け上り、根来寺を横目に山の奥の細い脇道へ進む。その先には禅道場の建物があつた。道場へは向かわず、駐車場の脇から谷底へと下る。

瞬介の亡き父親と禅道場の趙州(じょうしゅう) 和尚は旧知の間柄

であった。そのよしみで道場の敷地内を自由に出入りさせてもらっていた。

趙州和尚は変わった人物だ。もと

もとはサラリーマンだったが、この五色台の地に禅道場を設立したいと

発心し、禅僧となった。禅寺で修行をしてのち、父から受け継いだ五色

台の地に籠る。そのときの住まいは

なんと、使い古された醤油樽だった。

樽床の直径は二メートルほどあり、それを逆さにして雨露をしのいだ。

その醤油樽の中で朝夕は座禅を組み、昼は土地を開墾していった。や

がて賛同者が徐々に集まり、今では立派な道場を構えるまでになった。

瞬介の父も賛同者のひとりで、自身の禅行を通して和尚と仲良くしていた。

(つづく)



戴き物一覧

5月21日〜6月20日

- 一 はちみつ 長野県飯田市 平沢よし子様
- 一 精肉 兵庫県神戸市 八王寺 様
- 一 お菓子 香川県高松市 ギャラリーMON 川添 巖 様
- 一 お惣菜、いちご 香川県高松市 小川 勝弘様
- 一 讃岐素麺 香川県観音寺市 匿名 様

ご寄付

5月21日〜6月20日

- 匿名住所 北浦俊太郎様
 - 神奈川県藤沢市 慈眼寺 様
 - 群馬県北群馬郡 宮昌寺 様
 - 長野県飯田市 平沢よし子様
 - 山梨県甲府市 光福寺 様
 - 静岡県島田市 普門院 様
 - 大阪府羽曳野市 芝田 安弘様
 - 香川県高松市 立野 省一様
 - 丸亀市 (株)エスシーエー様
 - 観音寺市 匿名 様
 - 愛媛県西条市 本藤 重一様
- 令和2年度(6月20日現在)
ご寄附総額は、八十二万六千円です。
皆様方の温かいご支援に、
心より感謝申し上げます。

ボランティア募集中

若者の就労へ向けたがんばりを支えてください。

主な活動内容は塾生のサポートを主体とした菜園の手入れ、ハーブ園の管理、調理補助などです。資格や経験は要りません。一歩踏み出そうとしている若者の願いを支えるボランティアがしたいと思つたら、ぜひご連絡ください。住み込みや通い、短期など様々な形での受け入れが可能です。

詳しくは電話にてお問合わせ下さい。

087-882-4022

塾生募集!

(三ヶ月・六ヶ月コース)

ご要望により長期滞在可

ニートやひきこもり等、自立に向けて不安を抱えた方に対し、禅の修行生活を取り入れた合宿形式による自給自足の集団生活の中で、生活訓練や労働体験等を通じて、社会人として生きる自信と意欲を身に付けることを目的としています。

対象者

不登校・ひきこもり等の方で自立したい意思のある方
家庭で居場所のない方、自信をつけたい方、地元から離れた学校に通学したい方

入塾要件

自らの意思で入塾を希望している方



ニューノーマル
新しい生活様式
はじまるというの
で丁々
まき方が
ありが
とう
ごい
ま

大阪市 山口 近香

「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 01630-6-9731
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年に興されたカツパ禅道場。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

六月の日鑑

16 15 11 8 8
 薬師講
 高松市委託就労準備支援事業
 開始 毎週月・水・木曜日
 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
 善通寺市就労体験的ボランティア
 事業 (毎週火・金曜日)

七月の予定

15 11 8
 薬師講
 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
 高松市委託就労準備支援事業
 (毎週月・水・木曜日)
 善通寺市就労体験的ボランティア事業
 (毎週火・金曜日)

大燈和尚六月の日鑑

11 2
 圓通寺「定例坐禅会」
 社会福祉法人「四恩の里」評議
 員会 於 圓通寺
 16
 四恩の里 職員採用面接
 於 四恩の里本部事務所
 23 16
 圓通寺「定例坐禅会」
 社会福祉法人「四恩の里」施設
 管理者会議 於 龜山学園

大燈和尚七月の予定

16 7
 圓通寺「定例坐禅会」
 四恩の里 職員採用面接
 於 四恩の里本部事務所

27 21
 圓通寺「定例坐禅会」
 四恩の里施設長会議
 於 若竹学園



香川本鷹

辛くて旨い！無農薬・除草剤不使用

唐辛子の辛み成分カプサイシンは、
 イエトに効果的といわれ血行を促進す
 る働きがあります。血流がスムーズに
 なる菌やウイルスから身体を守る白
 血球が活性化され、免疫力が高まると
 いわれています。免疫力を高めること
 で、風邪をひきにくくなります。免疫系に
 強い味方です。



10g入
 270円(内税)



① 赤一味 ② 青一味 ③ 激辛一味 ④ 三色一味
 ⑤ 五香味とうがらし ⑥ 七味とうがらし
 各540円(税込) ※④のみ702円(税込)

編集後記

今年梅雨らしい梅雨を迎えてい
 ます。良く雨が降り、炎天下が数日
 続くとまた雨が降るといふサイクル
 を繰り返しています。六月は陰暦で
 「水無月」と言い「水が無い月」や
 「水の月」と言われ、由来には諸説
 あります。梅雨で天の水がなくなる
 月や梅雨が明けて水が涸れてなくな
 る月、田植で水が必要になる月と
 いった解釈があります。

この梅雨時期にしっかりと雨が降
 らないと水不足になりかねません。
 水はわれわれ生物が生命を保つ上
 で、もつとも重要な物質で
 す。人間の体はほとんど水できて
 おり、体内にある水はおよそ七〇%
 と言われています。水は限りある資
 源のひとつです。

曹洞宗の大本山永平寺の正門には
 『杓底一残水 汲流千億人(杓底の
 一残水流れを汲む千億人)』と刻ま
 れています。開祖道元禅師様は、柄
 杓の底に残った水さえも粗末にする
 ことなく、元の川の流れに戻したと
 いう話に基づいていると言われてい
 ます。

私たちにできること、それは限り
 ある資源を大切に、節水を心がけ、
 環境を常に意識することです。
 環境破壊の進行を防げることは、
 私たち一人ひとりの意志に委ねられ
 ています。

— 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)
 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