

## お大師様のことば(第8回)

眼明らかかなれば、途に触れて皆宝なり

『続遍照発揮性霊集』

「もの道理を見る目があいていれば、身のまわりのものがすべて大事なものだ」とわかる。」

ニトログリセリンは爆薬の材料です。和尚は、ニトログリセリンが砂糖より甘いものだと、舐めて見るまで知りませんでした。糖尿病患者が心臓発作を起こしたときの救急薬は、舌下錠、つまりニトログリセリンです。発作が起きたら舌の下に含みます。もし、これを持っていない患者さんが倒れたときはどうするか。患者の口をこじ開けて、砂糖を舌の下に押し込むのです。野外で骨折や大怪我をしたとき、三角巾や副え木の使い方や、ヨモギの葉が止血剤になることな



どを知っている人は智恵のある人です。

智恵はあわて者の頭には湧いてきません。

いざというときは、

まず落ち着くことで

す。落ち着いて考えれば、道理にかなった、よい智恵が浮かびます。

弘法さんはこのことを、奈良の唐招提

寺へ写経を奉納したときの『達観文』(だっしんもん)という仏様に供物を捧げるとききの文の中でいっておられます。

弘法さんのいう「眼明らかかな人」とは、

つぎのことを知っている人です。一つは「悪

因悪果」といって、悪い原因をつくれれば悪い結果を招くこと。もう一つは「善因善

果」といって、善い原因をつくれれば善い結果が得られること。この二つのことを「因果応報」といいますが、これが人間社会の

道理です。道理というのは水が高い所から低い所流れるように、あるいは一日が

二十四時間であるように、あるいは人は

生まれると必ず死ぬように、世界中の人

達観 多摩 諷誦

が「なるほど、そうだ」と納得できることをいいます。この道理をわきまえた人は毎日の生活のなかで、なにを見ても、素直な目で正しくものを見ます。

また、折にふれてなにを経験しても、へんな先入観をもたずに素直にそれを身につけます。そのふだんの観察や体験がいざというとき、誰もがアツと驚くような智恵となつて湧いてくるのです。

昔から「若い時ときの経験は買ってでもしろ」といいます。たしかにそのときは、へんなつまらないうことをさせて、時間や労力の浪費だと思ふものです。

だが、この宇宙には無駄なものなどにひとつありません。あなたのいまの仕事を真剣に実行してください。

それがきつとあなたを成功に導きます。



弘法大師 空海のことば

(大栗道榮書より)

供養祭の報告

岡山地区

チボリメモリアルパーク(倉敷市)



平成 25 年 3 月 23 日(土)  
大石 賢映 教師

四国地区

北道後太陽霊園(松山市)



平成 25 年 4 月 13 日(土)  
谷川 龍玄 教師

広島地区

安佐太陽霊園(広島市)



平成 25 年 3 月 9 日(土)  
岸野 英明 教師

高取南太陽霊園(広島市)



平成 25 年 5 月 11 日(土)  
岸野 英明 教師

九州地区

野口太陽霊園(熊本市)



平成 25 年 3 月 2 日(土)  
上原 大幸 教師

兵庫地区

北神戸太陽霊園(三木市)



平成 25 年 4 月 27 日(土)  
奥川 洪観 教師

供養祭年間計画(下期予定)

【岡山地区】

9月28日(土) 山地太陽霊園  
10月26日(土) 児島太陽霊園  
11月23日(土) 井原太陽霊園

【広島地区】

9月14日(土) 矢野太陽霊園  
11月9日(土) 呉二河太陽霊園

【福山地区】

3月29日(土) 福山西太陽霊園

【九州地区】

8月3日(土) 始良太陽霊園  
9月7日(土) 南部太陽霊園  
10月5日(土) 鹿児島布教所  
3月8日(土) 野口太陽霊園

皆様、万障お繰り合わせのうえ、是非ご参加ください。

尚、スケジュールは変更になる場合がございます。日程が近づきましたら、ハガキでお知らせいたします。



皆様のお越しをお待ちしております。



事務局便り

先日、「振り込め詐欺」の名称を警視庁が募集し「母さん助けて詐欺」という言葉が最優秀賞を受賞したという報道がありました。これだけ世の中に伝わり、テレビでも何回も放送されているにも係わらず詐欺被害は後を絶ちません。



当会におきましても、岡山・倉敷地区において、指定石材店を退職した営業員が、退職後も太陽霊園のお客様に電話を掛けて個人的に営業活動しているとの情報が入りました。太陽霊園では、各霊園に指定石材店が決まっています。又、契約書を交わす前や、契約と同時に現金を受け取るというような営業はしておりません。お客様からの要望がない限り、営業会社からは振込みでのお支払いをお願いしております。

万が一、そのような話があったり、お金を要求された場合は、お金を払わず、事務局まで確認の電話をお願い致します。その様な人との間で行われた工事は不正工事とみなされ、撤去していただくこととなりますので、くれぐれもご注意ください。

コラム(幸福の木)

事務局に幸福の木と言われる観葉植物があります。幸福の木の正式名称は「ドラセナマッサンギアナ」と言うそうです。長寿の木として有名で、縁起が良く幸せになりますようにとの願いを込めて贈り物の観葉植物として人気があります。又、ハワイやポリネシアではこの木を垣根に植えると悪霊を防ぎ幸運を呼ぶと言い伝えられており、「幸福の木」の名前の由来にもなっているようです。先日、この幸福の木が花を咲かせました。名前の通り、きっと、いいことがあるのだろうと嬉しくなりました。幸福の木が花を咲かせることは非常に珍しいということで、調べてみたところ、なんと木が気温の変化や根詰まりなどのストレスを感じるときに花を付けるというのを知りました。花が咲いたあとは、植え替えや肥料をあげるように気を付けようと思います。今まで手入れが十分でなかったことを知らせてくれたのかも知れませんね。



### 私の介護日誌(第8回)

【前回は、お母様のアイデア生活ぶりのお話で終わっていました。】

母は、全身付随の父を一人で8年間介護していましたが、その間、父の体には針の先ほどの床ずれもありませんでした。8年間の経験が自分の生活にも生かされているんだらうと感心するばかりです。私にはとても母のようにはできませんでした。でも私なりに母のアイデアを参考に、クッションを作って、枕や車椅子の肘あてをし、寝返りが困難な時は背中や足にクッションを入れて床ずれを作らないように工夫をしてみました。

又、料理を作ったら携帯で写真、ノートに書き込みました。毎食後、時間と料理名を記録していくので、何食べたかなあ？何の材料を入れていたかなあ？と私自身のボケ防止(?)訓練にもなったように思います。ノートに記録していると、食事の献立を考える時の参考にもなり、偏らないように考えることが



でき、体調管理にも役立てることができました。又、排泄チエック表を作り、色、形、匂い、回数等も細かくチェックして、いざという時には、医師に見てもらい、参考にして貰いました。



(食事の献立を作る時の参考にも役立ちました。)ノートには、食事のこと、排尿・排便のこと、体温・血圧のこと、薬を飲む時間と種類(薬の名前)、母の体調のこと、介護記録のこと、その日にあつた出来事等を書きました。

もしかしたら、このノートを書くということが、私の仕事のようで、ひとつの支えだったのかもしれない。唯、私が入院したりすると、姉達が代わって介護をしてくれましたが、ノートに記録することもお願いしたので、それが大変だったと後で愚痴を聞かされました。

ある日の事ですが、不思議なことがありました。母の左足の親指にガングリオン(ゼリー状の物)ができ、痛くはないようでしたが、靴を履くのに困っていました。私が、母のガングリオンを手で撫でて「これが、なくなつたらいいのに・・・」と言って毎日撫でてい

ました。数日後、母の左足の親指にあったはずのガングリオンがすっかり無くなつている事に気がつきました。それからまた数日経ち、私の左手首がポコッと膨らんでいることに気がつきました。病院に行つたついでに診てもらったら、「ガングリオンです。」と言われました。きつと、母のガングリオンを私が、引き受けたのだと思えました。しかし、少しも悲しいと思いませんでした。お腹が痛い時も、「早く、治りますように！」と言いながら撫でていると、いつの間にか母の腹痛が治り、代わりに私のお腹が痛くなってトイレに行くということがありました。偶然かもしれませんが、私の中で「もしかして、私が、私の力がかして、不思議な力が働いたのかな?・・・」などと、何やら嬉しい気持ちになりました。母は、私の手首に手を当て、「大変だなあ、かわいそうに・・・」と申し訳ないような顔をしていました。私にしてみれば、親の役に立ちたい、好かれない、認められたいと言ふささやかな私の願いが、通じたのではないかと嬉しい気持ちだけだったのですが・・・。



(次回(続))

### 七福神について(第2回)

毘沙門天は戦いの神・正義の味方の善神として七福神の中ではただ一人、鎧・兜を身に付けて、右手には宝棒、左手には



は宝塔をか捧げ持っています。鎧は魔を除くためであり、宝塔は無量の知恵を表し、宝棒は厄難を除き財宝を授けるもので、外に厳しく、内に豊かな心を表すと言われて、います。もとはインドの財宝福徳を司り、サンスクリット語でクベーラと呼ばれる神様だったと言われています。仏教に取り入れられてからは、仏法を過ごする四天王の一人として北方防備の任を担い、しかも四天王中最強の力を誇るとされました。日本で毘沙門天を初めて祀つたのは聖徳太子で、その四天王寺は難波(大阪)に移されました。日本書紀に、曾我氏と物部守屋との戦いにおける聖徳太子の記事があります。「もし我をして、敵に勝たしめたまはば、必ず護世四王のために、寺を建てむ」とあり、太子は戦いに勝ち、約束通り摂津国に四天王寺を五八七年に建てました。

平安時代になり、京都の東寺が朝廷より空海に与えられ、講堂が建てられると北を守る毘沙門天は東北の方向を守ることに変わったそうです。そうして、四天王の内でも強いとされる毘沙門天は東北政権に対抗する役目を与えられ、都の東北にあたる比叡山延暦寺と京都北方山岳にある鞍馬寺に毘沙門天が祀られ、都を守ることにになりました。

室町時代になると授福の神となり「毘沙門功德経」には、「毎月二日に東北に向かつて毘沙門の名号を唱えんと、大きな福徳を得ること疑いなし」と説明されています。

日本では「毘沙門天」の名とともに「多聞天」の名でも知られていますが、ちなみに「多聞」とはお釈迦様の説法を多く聞いたという意味で、「毘沙門」は「多聞」のサンスクリット語のヴァイスラヴァナを音訳したものだそうです。



#### 七福神と打出の小槌

昔話やお伽草子には、振るとなんでも望みの物が出てくるという、「打出の小槌」というものが描かれています。

七福神の代表格の大黒天が手にしているのが打出の小槌であり、有名なお伽草子の



一寸法師の主人公がふつうの背丈の若者になれたのも、追い払った鬼がおいていった打出の小槌によつてです。

一寸法師は背丈を伸ばしてもらったあと、姫のために一振りして飯を出し、もう一振りして小判を数枚出しました。そして姫と結婚し、故郷の両親を都へ呼んで、いつまでも幸せにくらしたそうです。それを振つて金銀財宝をさらに出したというわけでもなければ、米俵を出したわけでもありません。つまり、ほんの少し裕福になる程度の富しか期待してはならず、それもめつたに振つてはならないものだったのでしょう。そうすることで逆にその所持者の永続する「幸せ」が保証されたのでしょうか。鬼が持っていたということが、本来は人間が使つてはいけないものなのかもしれませんね。



(次回(続))

### まみたんの『玉手箱』



今回の「玉手箱」の中身は「梅雨」です。この時期は梅の実が熟す頃であることや、湿度が高くカビが生えやすいことから「黴雨(ばいう)」と呼ばれ、これが同じ音の「梅雨」に転じたという説があります。

体調の変化が起こりやすいと言われる梅雨ですが、だるさや疲れを貯めたままだと、暑い夏が来る頃にはバテバテになっているかも!?そこで、梅雨の体調管理についてお話します。

人の体は、恒常性(ホメオスタシス)という性質があり、気温の変化に合わせて体温を調整するのもそのひとつです。4月から気温が上がり始めますが、6月頃、体がやっと暑さに慣れ始めたときに梅雨が始まります。雨の日は肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていかなくなり、体調が悪くなってしまうことがあるのです。オフィス等では冷房調整も難しいので、極端に寒さを感じることもあり自律神経も乱れがちになります。梅雨の時期に起こりやすい体調の変化として、気分の憂鬱さ、体のだるさや疲れ、風邪をひきやす

い、頭痛や食欲不振などがあります。そんな憂鬱な梅雨を元気に乗り切る対策をご紹介します。

☺️天気予報をチェック!

毎朝、天気予報を見て出かける方もいると思いますが、雨が降る降らないだけでなく、最低・最高気温もチェック。気温差が大きい程、疲れが出やすくなったり風邪をひきやすくなります。夜の気温が下がりがそうなら1枚余分に持って出かける等、衣類で調整するようにするといいですね。

☀️晴れている日は外に出かける!

雨がやんでいるときは、なるべく出かけるようにしましょう。仕事ならお昼休みに少しだけ散歩するのもおすすめ。太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。憂鬱になりがちな気分をリセットすることもできます。

🛀お風呂に入って汗を出そう!

38〜40℃のお湯に20〜30分つかると、身体と心がほぐれてきます。手足の血行もよくなって、深部体温が下がりやすくなり、寝つきも良くなります。首までお湯につからな



くても、半身浴でも効果があります。冷房の効いた部屋にいますと、皮膚の末梢の血行が悪くなり、汗をかきにくくなります。外に出た途端、大粒の汗をかく人は汗腺の機能が落ちている可能性があります。お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなり、上手に汗をかくことができ、熱を体に貯めにくくなります。汗をかくことで爽快感も得ることが出来ます。

👤ぐっすり眠ろう!

できれば眠る前の1〜2時間は余裕を持って、リラックスタイムにしましょう。心から楽しめる趣味や軽めの読書、静かな音楽の鑑賞などがおすすめです。いくら好きなことでも、興奮してしまうことや、のめり込んで眠る時間になっても切り上げられない事は止めておきましょう。夜のテレビやインターネットは、早めに切り上げたほうが良さそうです。画面の光が、眠気を覚ましてしまうからです。特に、就寝前に仕事のメールチェックは止めておきましょう。イギリスの研究によると、コーヒー2杯分の覚醒効果があるそうです。

7月中旬頃まで続く梅雨ですが、貯まっている疲れやだるさをリセットして元気に乗り切りましょう。

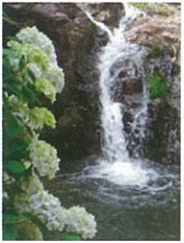
### 紫陽花便り

あじさいは、ユキノシタ科アジサイ属の植物で、日本の暖地に自生するガクアジサイを母親として生まれた日本特有の花木です。諸外国にその野生種はなく、西洋あじさいといわれるものは、江戸後期に長崎出島のオランダ商館の医官シーボルト等によって欧州へ送られたものが、改良されたものです。あじさいの花言葉はうつろい、西洋あじさいの花言葉は移り気です。どちらの花言葉も花に含まれるアントシアニンなどの成分や土壌などの影響を受けて、あじさいの花の色が移り変わっていくためにつけられた花言葉だと考えられます。

今回は紫陽花の美しい名所をご紹介します。

#### 大瀧山西法院(岡山県備前市)

歴史薫る建造物を彩るおよそ3万本のあじさいが咲き競う姿は圧巻です。周辺は岡山県指定の郷土自然保護地域になっており、自然美と国の指定重要文化財の三重の塔などの歴史的建造物が調和して落ち着いた風情を楽しむことができます。



平成25年6月15日〜6月30日迄開催される、あじさいまつりの期間中はお抹茶の接待やあじさいせんべいの販売が行われます。

#### あじさい峡・東雲の里 (鹿児島県出水市)

5万坪の敷地には沢が流れ、自然の地形を活かした遊歩道や展望台がある日本最大級のあじさい峡です。遊歩道を歩いていくと、上流には「東雲の滝」があります。160種類以上10万本以上のアジサイを中心とした自然の草木の中に、陶芸品、木工品、絵画、鉄鋼オブジェなど、数々の作品が展示してあり、息抜きできる空間が広がっています。自生していた椿などの草木を残しつつ、湧き水が流れ出る小川の周りの山林を開墾し、自然をベースにした四季折々の表情を見せてくれる手作りの里です。



#### 康徳寺(広島県世羅郡)

二十三代住職諦道和尚が植えはじめられ「世羅のアジサイ寺」とも呼ばれています。

現在では50種類以上4千本の紫陽花が、6月中旬から7月中旬まで、境内のアジサイの丘、墓地、池などを巡る散策道沿いに、色鮮やかに咲き揃います。本堂のそばには、雪舟が築造した庭があり、画聖雪舟は修業の一時期を大田庄で過ごしたと伝えられています。6月の第四日曜日(13時から15時)は「花供養会」が開催されお茶席、写経、真言の唱和等が行なわれます。



#### あじさいの里(愛媛県四国中央市)

約4haの山の斜面に2万株のアジサイが咲き誇る花の名所で、恒例の「新宮あじさいまつり」が開催され「あじさいモノレール」に乗って鑑賞出来ます。地元特産品の販売、フリーマーケット、大好評の「あじさい見だんご」の実演販売なども行われ、夜間ライトアップもあります。

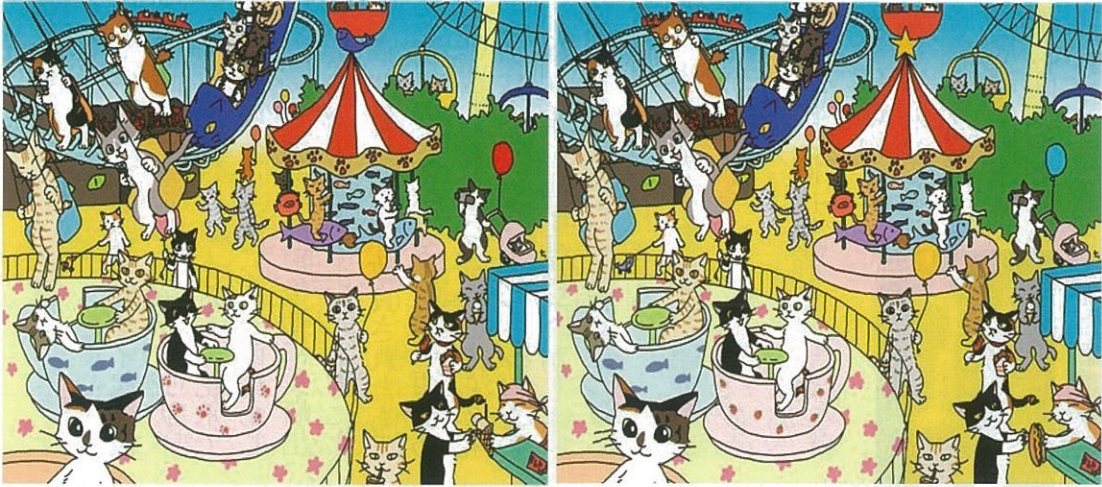


今回ご紹介した紫陽花の名所で、沢山の花に囲まれて、めいっぱい空気を吸いこんで、リフレッシュするのはいかがですか。

今回は右と左の絵に 8 個の違いがあります。豪華景品を目指してチャレンジ!!

左

右



間違い探しにチャレンジ!!

・クイズの答え  
 (間違い箇所を8個明記して下さい。問題をコピーして間違い箇所に印を付けてハガキに貼り付けたり、封書で送って下さってもOKです。)

- ・今回の面白かった記事
- ・掲載を希望する記事
- ・ご意見ご感想

〒 住所  
 電話番号  
 会員番号  
 氏名 年齢

50

7 0 0 0 9 7 1

(宗) 円蔵院太陽の会  
 岡山事務局  
 クイズ係  
 行

岡山市北区野田 4 丁目 14 番 12 号  
 近田ビル 1 階

分かった方はハガキ・封書でご応募下さい。間違い部分を文章で書いて下さっても、問題部分をコピーして印をつけてお送り下さってもOKです。  
 全問正解された方には抽選で豪華景品をご用意しておりますのでお楽しみに!  
**【締切り】**平成25年7月末日  
 (当日消印有効)

【90号の解答】

今回もたくさんのご応募ありがとうございました。  
 下の赤丸10個が「間違い探し」の答えです。皆さんいかがでしたか?



【当選者の発表】

- ・安芸郡 古本様
- ・倉敷市 三宅様、辻様
- ・岡山市 大石様、横田様

以上、5名様、ご当選おめでとうございます!!

当選された方には、「健康ルームサンダル ふみつぱ」をお送りしました。足の裏を心地よく、気になる部分を集中刺激することにより、毎日すつきり、爽快感を得ることができます。日々の健康にお役立てください。

これから訪れる夏に向けて、健康な身体づくりを心掛けていきたいですね!

