

## 明けましておめでとうございます

昨年も一年間、コロナ禍に加えて国内外で目まぐるしいほどの変化のあった年でした。皆様の場合は、いかがでしたでしょうか。

今年こそ、社会においても個人においても一歩でも前進し、より明るい展望が開ける年になってほしいものです。

さて、当倶楽部は、昨年は5月、9月及び12月の3回に亘り「明るいセミナー」を実施し、ご参加頂いた皆様には含蓄に富む企業経営者の方々をご紹介することができました。これも偏に皆様のご理解とご支援等の賜物と思っております。

一方で、私共もセミナーへ向けての準備及び開催等を通じて、多くの気づきや発見を頂き、今後へ向けての「明るいシステム」の価値を再認識する貴重な機会を頂きました。

新年の干支は、ご承知のように「卯年」です。

「兎」は、穏やかな性質の一方で、飛び跳ねるイメージから飛躍や躍進の意味が込められており、この約3年間の「雌伏」ともいうべき時期から、愈々「雄飛」できるかという重要な年と位置付けることもできます。

本年も、当倶楽部といたしまして、皆様と共に明るい活動をより広く展開して参りたいと思いますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

令和5年 元旦



干支置物 (薬師窯)

### < 1月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 1月号
- ② ビープラッツプレス 最新号 ほか
- ③ 年会費ご納入のお願い (該当者のみ)

< 当倶楽部の年末年始休暇 > 令和5年1月4日(水)まで休業いたしております。

### < 1月の活動予定 >

|                         |                  |             |
|-------------------------|------------------|-------------|
| 1/7(土) 気楽な ZOOM サロン(26) | 当倶楽部会員専用の交流の場です。 | 20:00~21:30 |
| 1/18(水) 役員会議(31)        | 「令和4年度の事業活動状況」   | 13:30~14:45 |
| 1/18(水) 明るいシステム検討会議(14) | 「AKS 認証企業への活動状況」 | 15:00~16:15 |

#### AKS 市民大学 (ZOOM 形式)

|                     |                        |             |
|---------------------|------------------------|-------------|
| 1/11(水) 菊池教室(24)    | 「感性を育む和学講座」            | 20:00~21:30 |
| 1/25(水) 柴原・松居教室(17) | 「みんなで考える明るい職場」         | 20:00~21:30 |
| 1/28(土) 宮崎教室(28)    | 「愛と善意のことばにも NG ワードが!!」 | 20:00~21:30 |

**“いい呼吸” は、今回「死に方がわからない」というとても大切かつ、大事なことが書かれている本を紹介します。**

—— “いい呼吸” は、カラダのあらゆる不調を遠ざけてくれるらしい！

黒田 能弘(よしひろ)

新年明けましておめでとうございます。

あなた様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。 お蔭さまで当方は、本年3月には満80歳を迎える予定です。これまで何度か病気・手術はあったもののよくぞこれまで生き永らえたことと、すべての他者・事象・ご縁に感謝しているこの頃です。

実は当方は、満80歳を迎えることを早くに願っておりました。それは、「ボケますから、よろしく！」と言って、多少のミスやもの忘れは“ご免なさい”とお赦しただけの年頃になったこと。そして、肩の力が抜け、できるだけ「自然体」で過ごし、“いい呼吸”を心がけ、少しは人さまのお役にたつよう仕事・ボランティアができればと励んでいる老境に達したからです。

いつもは“いい呼吸”を広める呼吸道場主として、月1回教室を持ち、ユーチューブに登場（芦田氏に撮影・編集をお願いしています）し、メッセージを発信し続けています。また、高齢者・障がい者後見人の会の業務として、高齢者・同輩との交流も盛んにし、お互いに元氣をもらっています。

そんな中、是非ともお読みいただければと、『死に方がわからない』著者・門賀美央子さんの本を紹介させていただきます。はじめに、こうあります。

「私は、独身、子なし、兄弟姉妹なし。現在生きている三親等以内全員年上という境遇だ。逆縁にならない限り、私を中心に数える「親族」は私でラストワンになるのが確定している。ひとりポッチ不可避の未来。もう笑うしかない。だが笑ってばかりもいられない」とアラフィフ・50歳を前にした”おひとりさま”とあります。

目次の項目で見ると、家族に頼れるかはわからない 何で死ねばいいのかがわからない 孤立死の避け方がわからない いつ死ぬのかがわからない 死に時がわからない 葬式がわからない 葬送儀礼がわからない 尊厳死の仕方がわからない 医療との適切な関わり方がわからない 死後の手続きがわからない お墓をどうすればいいのかわからない 遺品整理がわからない 死後事務委任契約がわからない 繋がっておくべき他者がわからない そして、死に方がわかった！ような・・・ などなど60代、70代、80代のシニアには避けて通れない、思慮しなければならない課題ばかりです。

これはまさしく「終活」のバイブルではないでしょうか？ この本を読んで当方は、「終活」の第一歩を踏み出しました。当方も、「高齢の独居老人」だからです。

これからの10年・20年を、元気で安心立命な日々を過ごすための「明るい終活」と捉え、男の「ひとり終活」を準備し、整理をし、契約も視野に入れ、日頃の「断・捨・離」に励むことを一年の計といたしました。

あなた様のご多幸を重ねて祈念申し上げます。 本年もよろしく願いいたします。

“いい呼吸”を広める呼吸道場代表 兼

NPO法人高齢者・障がい者後見人の会 代表理事

◆西国三十三所札所巡り旅 (6) 西国 第5番札所 紫雲山「葛井寺」(藤井寺市)  
本 尊：千手千眼観世音菩薩

阿久根 芳臣

行 程：大阪市内から 23 km ( 阪高東大阪線、西名阪 藤井寺 IC )

ここ葛井寺へは、高速道路を使っても地道を走っても距離も時間も殆ど変わらず30分もあれば着くことが出来る。生活道路が狭くなっているが、南大門の前にコインパーキングも整備されており、駐車に困ることはなさそうだ。

電車でも近鉄南大阪線藤井寺駅の駅前であり、徒歩5分と至極便利な立地にある。年配の方には元近鉄バッファローズの本拠地だった藤井寺球場の在った処と云った方が判りやすいかも知れない。2005年に閉鎖され開場から77年の幕を閉じたが、3万人を超える収容人員を誇るプロ仕様の立派な球場だった。その跡地は、中学校、高校や大規模マンションとなって整備されている。

さて、参拝の方に話を戻そう。私達は南側から寺域に向かったのだが、住宅街が切れて拓けたところに立派な南大門が目飛び込んできた。周りの住宅街との遠近感のずれがそう思わせたのか、こんな大きくて立派な楼門とは想像していなかったので目を見張った。

南大門前で脱帽、礼拝して参道をまっすぐ進むと直ぐに本堂があり、左手には駅に向かう西門がある。1601(慶長六)年に豊臣秀頼によって再建された同寺では、現存最古の建物でそんなに大きなものではないが重要文化財に指定されている。

ご本尊は僧行基が開眼を勧められたと伝えられ、唐招提寺、京都・東山の三十三間堂の観音像とともに三観音と称される有名な天平仏だ。一般的な千手観音は四十二手だが、葛井寺の千手観音は国宝で「実際に千の手と千の眼を持つ日本最初の千手観音」であり、毎月十八日に開扉され、間近に拝観できる(拝観料五百円)。当日は西門周辺にて縁日が開かれ、とくに十二月十八日の修観音の日は大根炊きの接待があつて賑わうらしい。

厄除け、安産祈願の寺として広く庶民の信仰を集めている葛井寺は、また「あかん河内の葛井寺」という別名があるらしい。誰に相談してもあかんときは、最後に願いを聞いてくれる河内の葛井寺に参ろう。それが「あかん河内の葛井寺」という言葉の由来だと伝え聞く。もっと早く知っておきたかったなあ、合掌。

(ここでは行き方を主に記していますので、お寺の詳細等は SNS で検索を！悪しからずご容赦。)

(南大門)



(西門)

