

特定非営利活動法人

# 明るいシステム倶楽部 会報6月号

令和5年6月1日

(2023年)

まさに激動する世の中の動きを見ていますと、どれだけ実感を持って受け止められるか、今まで以上に重要になってきたように思います。

## G7サミットおよびその拡大版の開催

「外交とは戦わない戦争だ。」という言葉を目にしたことがあります。

近年、世界で戦争が勃発しても、国連安全保障理事会は拒否権を持つ一部の常  
反対に遭い、殆ど機能しない状況が続いています。そうした中、この程 G7 サミットが広島市で開催されました。今回は、拡大会合の形も取り入れられ、又、ウクライナ大統領も急遽参加される等、ウクライナ戦争の最中、注目すべき会合になったとは思いますが。

ただ、一部の国の力による現状変更をどれだけ抑止できるか、核で威す国にどれだけ思い留まらせられるか、首脳宣言を打ち出しても中々即効性のない状況にはあります。

それでも、少なくない各国首脳が被爆地の広島を訪れ原爆資料館を体感し記帳されたことも、開催の意義を少しは高めたかもしれず、不断の外交努力は今後も継続すべきでしょう。

## 第60回 明るいセミナーの開催(6月9日・昼間時)

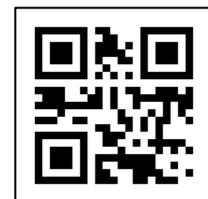
本年2回目の「明るいセミナー」を開催する運びとなり、別途ご案内の(株)天彦産業・樋口友夫取締役会長をお迎えいたします。AKS 認証第14号企業ですが、約12年を経た後の着実な歩みと発展の様子を是非とも皆様にもご披露いたしたく、企画いたしました。

「日本でいちばん大切にしたい会社」と銘打ちましたが、その原点には「日本でいちばん従業員を大切にしたい会社」という基本スタンスがありそうです。詳しくは、セミナー会場において、どうぞ会長のお話を通じてその機微を直に感じ取っていただけたらと思います。

### < 6月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 6月号
- ② 年会費ご納入のお願い(該当者のみ)
- ③ 「第60回 明るいセミナー」ちらし

明るいシステム倶楽部の  
ホームページへようこそ  
QRコード



### < 6月以降の主な活動予定 >

|  |                  |                   |             |
|--|------------------|-------------------|-------------|
| 6/3(土)   | 気楽な ZOOM サロン(31) | 当倶楽部会員専用の交流の場です   | 20:00~21:30 |
| 6/9(金)   | 第60回 明るいセミナー     | 大阪産業創造館4階 イベントホール | 14:00~16:30 |
| 6/21(水)  | 2023年度 通常総会      | 東亜ビル12階当倶楽部事務所にて  | 14:00~16:00 |
| <b>AKS 市民大学 (ZOOM 形式)・・・開催曜日に一部変更がありますので、ご留意下さい。</b> |                  |                   |             |
| 6/16(金)  | 菊池教室(29)         | 「感性を育む和学講座」       | 20:00~21:30 |
| 6/24(土)  | 宮崎教室(33)         | 「あっ！と驚く問題解決法」     | 20:00~21:30 |
| 6/27(火)  | 柴原・松居教室(22)      | 「みんなで考える明るい職場」    | 20:00~21:30 |



厳島神社

「明るく・より良く生きるための新・終活と法的武装講座」  
勉強会 その3.

黒田 能弘(くろだ・よしひろ)

先日、私が講師をつとめる『氣功・太極拳+呼吸道場』での話しです。

“この道場での稽古・学びを、生活習慣に取り入れると、どのように変化し、成長し、成熟できるのでしょうか？”との生徒さんの質問に対し、このようにお答えしました。それは、昨年5月、90歳で「三途の川」を渡られた私たち先輩の一周忌を営もうと当時の若者に呼びかけ、神戸で集いました(コロナ禍のために葬儀に出られなかったからです)。その際の心構えを参考にしようと思った本が、『禅の心で大切な人を見送る』著者：栞野俊明さん(曹洞宗徳雄山建功寺住職、庭園デザイナー)で、その著書からの引用です。おかげでレストランで一つグラスを用意していただいて、「献杯」をおこないました。

◇禅的丁寧な暮らし 禅の教えは、日常の生活習慣やちょっとした所作にまで及びます。例えば、呼吸や姿勢、食事の仕方。一つひとつを丁寧に行うことで生活は整い、ひいては私たちの心も整うのです。「**何ごとも心を込めて大切に**」とあります。そしてまた、終活という言葉があります。人生の終わりを迎えるにあたり、相続をどうするのか、葬儀や墓はどうするのかを考えたり、ご縁のあった方々に思いを伝えることなどが、一般的に終活と呼ばれます。しかし、それだけが終活ではないと私は思うのです。

「**毎日徳を積み、今死んでも悔いはない**」といえる一日一日を送ることそのものが、終活といえるのではないのでしょうか・・・と。私・黒田も全く同感です。

ここでの「禅的丁寧な暮らし」の記述は、「禅は難しいことではない」。むしろ禅とは「当たり前のことを当たり前」にやることであり、生活そのものと言える。ただし、「**何ごとも心を込めて丁寧に**」が大切とのこと。これは、まったく「**氣功的丁寧な暮らし**」と言ってもいいかと思います。私・黒田は、氣功・太極拳の稽古を通じて、ゆっくり話し、ゆっくり歩き、大自然とともに生きている感覚が生じています。

私が指導する「氣功・太極拳」も、試行錯誤しながら次のような変化・進化をしてきました。それは単なる健康法としての運動ではなく、茶道や華道のような所作・作法として、流れるような体幹からの動きです。ですから、型が少々間違ってもいいし、見よう・見まねで結構なのですよ(私も最初のころの身振り・手振りを自分で笑っていました)。そして、何よりも継続することが大事だと考えています。

「いい呼吸のリズム」が、あなたのこころとカラダを柔軟にし、血流を促し、経絡とツボを意識し、イメージすることの不思議さを体験することになるでしょう。ある日、あなたが若返っていることに気づくでしょうし、その次のある日、自ら変化し、成長し、成熟していることを体感することになるでしょう・・・。

前回からの続きです。 3. 死後事務の委任契約(あなたのご希望の葬儀・納骨、遺品整理の手配、生命保険の受け取り、銀行等の解約手続きなど)による死後事務仕事人です。これも公証役場で「公正証書」として契約します。

次回以降にお話しさせていただきます。

“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

◆西国三十三所札所巡り旅 (11) 西国 第 10 番札所 三室戸寺

明星山 三室戸寺 (京都府宇治市)

本 尊： 千手観世音菩薩

阿久根 芳臣

行 程：大阪市内から 46km (阪高、第二京阪道、京滋バイパス/国道 1 号、国道 24 号)

※巡礼のあと、志津川陶芸教室で作陶するも良し (銘；ラッキョの居場所があるカレー皿)

今回の三室戸寺は有名な「平等院」の北側の山裾にあるが、10 年程前に開通した“第二京阪道”から一部京滋バイパスを使うと、特別な渋滞にはまらなければ大阪市内から 50 分足らずで着いてしまう手近な場所だ。ほぼ 9 割はオートパイロットで行ける。終盤に少し細かい道を走ることになるが、道に迷うことなく門前の駐車場に到着する。結構な田舎に思えたのに駐車料金が普通車 2 時間で ¥1000 はお高く感じる。一応、京都なので仕方ないかと愚痴りながら「朱塗りの山門」をくぐると 60 段の石段があり、これを上ると芝生の広がる境内に至る。下の駐車場からここまで“塵一つ”落ちてなくて感心した。妻曰く、「これだけ植木や草花の手入れをする手間を考えたら、駐車料金が高いなどと文句を云ったら罰が当たるわよ」とたしなめられた。全くその通りだと納得して前言撤回をした。

西国札所は花の名所として知られる所が多いが、ここはアジサイの寺として有名で、五千坪という大庭園など境内一帯は春から秋まで、時折々の花で埋め尽くされ花の絶えることはないという。源氏物語宇治十帖 (七)「浮舟」でも有名なお寺である。

寺運の盛衰は何度かあったようだが、最後は織田信長に対立した足利義昭に加担したため信長の焼き討ちに遭って焼失した。現在の建物は江戸後期の再建であるが、安置する仏像は古く、阿弥陀堂の「阿弥陀三尊座像」は平安時代の作とされ、ご本尊の「千手観音立像」等と同じく重文の一つだ。

(詳細はお寺のホームページで検索をポチッと)

納経所で見つけた情報として、ここ三室戸寺のみで販売されているアジサイをイメージした「あじさい飴」(186g) はイチゴやレモンなど色とりどりの 6 種類の味が楽しめる、非常に上品な味わいで他では味わえない絶品物だ。紳士淑女は是非、ご賞味あれ。

お昼には宇治橋近くの「伊藤久右衛門 本店」で“抹茶そば”を食し、午後からは以前に夫婦で行ったことのある「志津川陶芸教室」へ 20 数年ぶりに再訪して久しぶりに作陶しカレー皿をこねてみた。四半世紀ぶりに訪れた場所だが、里山の小さな橋を渡った先からは建物や庭の造り、物干し場まで周りの佇まいは何一つ昔と変わっていない。変わらないことへのこだわりは京都人の矜持なのか？ 平成の平行ワールドに迷い込んだ感覚だった。

本堂に上がる石段 (60 段)



芝生の広がる境内 (本堂)



今回作陶した特製カレー皿

