

新年おめでとうございます

昨年は、国内外共に大変厳しい状況に終始した一年間だったように思います。

国際的には、ウクライナ戦争に加え、昨秋から中東の紛争が勃発する等、遠く離れた極東にも国際的緊張をもたらし、その社会的、経済的な悪影響についても予断を許しません。

国内的には、コロナ禍が落ち着きを取り戻す中、ヒトの問題に焦点を当てますと、人口減少や人手不足に拍車がかかりヒト・モノの輸送問題が深刻化しつつあり、リモート化を含む企業の勤務形態にも構造変化が起きているようです。又、旧ジャニーズ事務所等のエンタメ業界における不祥事や、ビッグモーターによる不正事件等が次々と明るみになり、ヒトを蔑ろにする経営がまかり通ってきたことに日本の企業の構造的劣化を感じています。

その一方、当倶楽部では「明るいセミナー」を年4回開催し、毎回明るくヒトを大切にす素晴らしい企業経営者をご紹介でき、改めて皆様のご支援の賜物と感謝致しております。

辰年に臨んで

2024年は甲辰（きのえたつ）の年となり、植物が成長するように勢いを増して増えていく意味があるとのこと。

2023年卯年は準備の年でしたが2024年は準備した結果が実を結ぶ年ということで、より実践的な一年にしたいものです。ぜひ、本年も会員の皆様と共に力強く前進したいと思います。

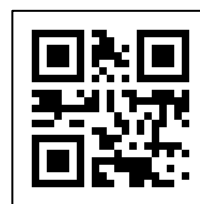


大鳥大社の大絵馬

< 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
- ③ 年会費納入のお願い（該当者のみ）

< お知らせ（再掲） > 年末年始休暇；12/27(水)～1/4(木)です。



明るいシステム倶楽部

ホームページ

< 1月の主な活動予定 >

1/6(土) 気楽な ZOOM サロン(37)	当倶楽部会員専用の交流の場です	20:00～21:30
1/17(水) 役員会議(42)	今年度事業計画の具体化	13:30～14:40
1/17(水) 明るいシステム検討会議(25)	「明るいこと」の意味ほか	15:00～16:00

AKS 市民大学 (ZOOM 形式)

1/10(水) 菊池教室(36)	「えびす様」、「堺について」	20:00～21:30
1/23(火) 柴原・松居教室(29)	「みんなで考える明るい職場」	20:00～21:30
1/27(土) 宮崎教室(40)	「あっ！と驚く問題解決法」	20:00～21:30

「100活」で明るく、元気に生きるシニアの心得・その2。

——「人生百年時代の歩き方」著者・五木寛之氏より——

明るいシステム倶楽部会員 黒田 能弘（よしひろ）

前回ご紹介しました『人生百年時代の歩き方』その2.として、著者・五木寛之氏よりのメッセージです。

◆**楽しんで年を取りたい——それは私の夢でもあるのです** 60代になると、わが身の年齢がフィジカルな面で気になってきますね。いろいろな体調の不良や、運動神経の衰退、その他もろもろの不具合が体に現れます。それを昔に戻すことはできないので、取り繕い、取り繕いしていく。私は、「治る」という字を「おさめる」というふうに読んでいます。体の不調をどう乗り越えていくかということに関して、病院にすぐにお世話になってしまうのではなく、ある程度までは自分で自分の面倒をみようという、「養生ヨウジョウ」という対策を、60歳になったら真剣に考えたほうがいいですね。60代に入ったら、まずは独りになってみてはどうでしょう。孤独とは、孤立することではありません。

◆**「養生ヨウジョウ」って、なに？** 養生というのは、努力しては駄目なのです。楽しみとしてやらないと、老後の楽しみとして、こんなにおもしろいことはない。体と対話するという意味で、いわば体と二人の同伴者がいるわけですからね。一人でいても together なのです。体の発する声を聞いて、「ちょっと無理すぎてはいませんか」とか、「お腹がちょっと調子悪いんですが、食べすぎているのではないですか」とか、いろいろ体が語りかけてくるので、その声を、ちゃんと聞く耳を普段から持って、体との対話ができればいいのです。

*『養生のヒント』という、著書もあります。

◆**70代こそ新しいことに挑戦する適期** 昔は、70歳のことを「古希」と言いました。古来稀なりと、本当に稀だったんでしょうね。でも、いまは、「70代こそ大人の黄金期」という言葉もあるようです。70代は、あつという間に過ぎたような気がします。ちょうど私が70代に足を踏み入れたころ、2年かけて日本各地の百寺を巡拝し、日本人の心の源泉を探るといふ、夢のような企画が持ち上がったのです。聞けば、「百寺巡礼」です。全国各地ですし、お寺はけっこう山の上にあたりしますね。そう、中には深山幽谷ツツソウツツに建立されたお寺もあります。古刹ツツの空間に身を置くと、わたしの心身は充実し、不思議なエネルギーに満ちていったのです。挑戦すれば心身がそれに応えてくれる。70代はそういう時期だったのだと、今にして思い返されます。

◆**「ありがとう」という言葉** そして70代のときには、感謝の言葉を書くようになったのですね。一日に、「ありがとう」という言葉をどのくらい言っているでしょう。心の中で思っていて口に出さないというのは駄目だと思う。「ごちそうさま」とか「ありがとう」とか、いちいち言うのは気が引けて、そこはもう伝わるだろうと言葉に出さない人もいますが、言葉がすべてだと思えますね。とにかく、声に出して、言葉にして言うことがすごく大事です。語る友がいないときには独り言でもいいのです。

年頭にあたり、あなたさまのご健勝とご多幸を祈念いたします。

「100活」メッセンジャー 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 (17)

西国 第 15 番札所 今熊野観音寺

新那智山 観音寺 (京都市東山区)

本尊：十一面観世音菩薩 (開基 弘法大師)

明るいシステム倶楽部会員 阿久根 芳臣

行程：大阪市内から 50 k m (阪高、近畿道、第二京阪、国道 24 号、143 号、河原町通)

秋の「お砂踏み法要」が有名で真言宗泉涌寺派しんごんしゅうせんにゅうじ総本山泉涌寺山内にあり、中程を左折して観音寺参道を行き、赤い欄干が鮮やかな鳥居橋を渡った先に複数台の駐車場がある。

(市内の東山界限なのに無料駐車場なので、ものすごく得した気分だ)

このお堂は寺伝によると 807 年に弘法大師空海が嵯峨天皇に観音像との経緯を奏上し勅旨によってこの地にお堂を建立したもので後に桓武天皇の側近であった左大臣藤原緒嗣ふじわらのおつぐがスポンサーになり大伽藍を造営し「観音寺」と称されたという。緒嗣は平安京造営の長期化や蝦夷出兵えみしが民の苦しみの元だと中止を進言して天皇に受け入れられたことで有名な慈悲深い平安前期の優秀な官僚であった。

その後、後白河法皇が熊野那智権現を勧請して新那智山と呼び、寺運は大いに栄え、今熊野観音への参道が「観音寺大路」と云われたほどであった。しかし 1470 年の応仁の乱で諸堂が焼失した。江戸中期に復興され本堂は 1712 (正徳二) 年のもので熊野権現より授かった観音像を胎内に納め弘法大師御作と伝わる秘仏十一面観音が祀られている。

後白河法皇が頭痛に悩まれた時にこの本尊観音の霊力で平癒したとの伝説があり、頭痛やボケ封じに効くと参詣者が多いという。また安眠できるという枕カバーが人気らしく記帳処でお授け下さる。枕カバーも夫婦で買い、当然であるが「ボケ封じ観音」には他人の三倍拝んできたのはもちろんである。(これで私も当分仕事に精を出せるというものだ)

今熊野観音寺ゆかりの (青山豆十本舗謹製)「東山五色豆」は昔ながらの伝統を受け継いで製造している縁起物の京都銘菓だ。150 g 350 円 (詳しくはお寺のホームページをポチ)

泉涌寺総門から車で乗入れる



鳥居橋を渡った先の御門



境内にある「ぼけ封じ観音」



お正月

明るいシステム倶楽部会員 菊池 裕子

毎年やってくるお正月。

「正月」は旧暦の一月の別称で、和名月では「睦月（むつき）」とも言います。

元旦（一月一日の朝）には、年神様（歳徳神とも言われている）が各家を訪れ、福德を授けてくださるのです。年神様とは、ご先祖様が百年、あるいは五十年後には神になるという祖霊神です。旧年が無事終わり新年を迎え、新しい一年の無病息災を祈願します。

旧暦のお正月の時期は、新暦では立春の頃になります。

年が改まるだけでなく、季節が冬から春に大きく変わる時期でもあります。

新しい年神様を迎えるために、12月中にやっておくべきことがあります。

神様は清らかな場所を好まれるので、掃除はかかせません。お正月飾りのしめ縄は、神様が降臨される神聖な場所という意味があります。掃除をして穢れを祓った場所に飾ります。ここからは清浄な場所との意味と、神の領域と現世を隔てる結界の意味もあるのです。

門松は、神様を家へ迎え入れるための目印です。松と竹を組み合わせて製作されています。

「松は千歳を契り、竹は万歳を契る」と言われています。

鏡餅は神様が鎮座なさる依り代であり、神の力が宿ると伝えられてきました。鏡開きの日には、神様の力をいただきます。大小の餅は月（陰）と太陽（陽）を表し、二つ重ねることで福德が重なり縁起が良い。また、陰陽が揃うことで、「和合」するという意味もあります。

年神様は、私たちに福德だけでなく、魂も授けてくださいます。魂というのは気力、「生きる力」のことです。お正月に、新たな魂を神様から一つ頂く。それが数え年の考え方の元です。毎年お正月に、誰もが神様からひとつ魂を分けていただく。その魂の数が年齢となります。

お正月に「おめでとう」と言い合うのは、新年に降臨された年神様から新しい魂を分けてもらってめでたい。そして「おめでとう」と言い合うことは「呪う（まじなう）」という意味もあるのです。「呪う（まじなう）」というのは、災いや難を避け、この先良い事が起こりますようにという思いを込めて言葉をかけるのです。

お正月は「予祝」とも言えます。

お正月には飾りもの、料理など全て縁起の良いものを結集させます。

昔の子供たちの遊びにも、それは反映されています。

年齢を問わず、お正月に家族で楽しんできた「福笑い」という遊びをご存じだと思います。目隠しをしておかめの顔を作っていくという遊びですが、目隠しをしているので、顔の造作、目、口などを置く位置がおかしくて、目隠しをとって初めて皆で笑います。

この「笑う」ということが大切なのです。「笑う門には福が来る」「笑わないと良い神が来ない」と言われてきたように、「笑う」は「祓う」にも通じ、邪気を払いのける力があります。

お正月で一番大事なことは、「笑う」ことなのかもしれません。

AKS市民大学 菊池教室・主宰