

特定非営利活動法人

明るいシステム倶楽部 会報10月号

令和4年10月1日

(2022年)

先月は、随分と台風等に見舞われたひと月でした。被災も広範囲に亘り、被災された方々には心よりお見舞い申し上げますと共に、改めて災害に対する備えの必要性を感じます。

さて、去る9月19日、エリザベス女王の荘厳なる国葬がしめやかに執り行われましたが、流石に英連邦の長であり、在位70年にも及び世界中の人々から長らく敬愛された方でした。無事に葬儀も終わり、王位は新国王へ引き継がれ、とても良かったと思います。

また、在りし日の女王と天皇陛下との交流に鑑み、天皇、皇后両陛下が日本国を代表してご参列なされたことも、とても意義あるものでした。

一方、国内では、9月27日の安倍元総理の国葬について種々の意見があるようですが、憲政史上最長の政権運営を国民から負託された日本のリーダーが非業の死を遂げられたことであり、政治信条を超えて、心からその死を悼みたいものです。

明るく元気の出る話題に移りましょう。大リーグの大谷選手が昨年に引き続き、正に歴史的な二刀流の大活躍で、ヤンキースのジャッジ選手と熾烈な MVP 争いを演じています。

記録は元より彼の人柄や野球への情熱がどこから来ているのかも、興味がつきませんね。

さて、9月29日、当倶楽部で「第57回 明るいセミナー」を開催し、幸南食糧(株)の川西修会長をお迎えし、おかげ様で大変好評を博しました。皆様方も種々の気づきが得られ、少しでもご参考になったとすれば幸いです。

なお、セミナーの開催に当たっては、オミクロン株等によるコロナ禍の中で、必要な感染拡大防止対策を実施いたしました。今後も、会員の皆様方からのご期待に応えられるように、更に工夫、精進してまいりたいと思います。

< 10月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 10月号
- ② アルキメトロ 秋号
- ③ 年会費ご納入のお願い(該当者のみ)



幸南食糧(株)のアンテナショップ

< 10月の活動予定 >

10/1(土)	気楽な ZOOM サロン(23)	当倶楽部会員専用の交流の場です。	20:00~21:30
10/19(水)	役員会議(28)	「令和4年度の活動計画」	13:30~14:40
10/19(水)	明るいシステム検討会議(11)	「AKS 認証企業への活動状況」	15:00~16:10

AKS 市民大学 (ZOOM 形式)

10/12(水)	菊池教室(21)	「感性を育む和学講座」	20:00~21:30
10/26(水)	柴原・松居教室(14)	「みんなで考える明るい職場」	20:00~21:30
10/29(土)	宮崎教室(25)	「愛と善意のことばにも NG ワードが!!」	20:00~21:30

◆西国三十三所札所巡り旅 (3) 西国 第2番札所 紀三井山「金剛宝寺護国院」
(紀三井寺) 本 尊： 十一面観世音菩薩

阿久根 芳臣

行 程：自宅から 23 k m (第二阪和国道)、大阪市内から 98 k m (近畿道、阪和道)



紀三井寺へは紀ノ川を渡って和歌山市内に入り、市街地を抜けて南下することになる。

私の自宅からは第二阪和国道が整備されており、国道バイパスとして有料道路を使わずとも行ける。しかも、道の8割は自動車専用道路なので、オートパイロットを使えるからずいぶん楽ちんだ。

ここ紀三井寺は、昔から有名な「和歌の浦」、「片男波海水浴場」などの近くであり、風光明媚な「雑賀崎」も直ぐそこだ。直近には「紀三井寺公園」もあり、よく設備の整った野球場や陸上競技場があり、私も小学生のころ少年野球の大会があり、大阪地区の選抜で遠征して来たことがあるので随分と懐かしい。おそらく、すぐのちに催された「和歌山国体」に併せて整備されたものだろう、当時としてはたいへん立派な施設だったのを覚えている。市内には「国体通り」と云うメイン通りもあり、昭和40年代の初めにかかなりの集中投資で整備されたのではないかと思う。

お寺が近くなると道も少し狭くなってきて、「漁師町」の風情を感じる生活道路となり左右にうねっている。一番楽な山上駐車場へ行くには、その道路から左折して向かうのだが、案内標識等がないので”カーナビ”を設定しておかないと、曲がるところが判らず通り過ぎてしまうだろうと思う。そこを通り過ぎてしまうと楼門前まで行くことになる。ここにも駐車場はあるのだが、本堂まで”きつい階段”を登ってゆくことになる。さきの山上駐車場へは”ふもと”の料金所で駐車代(普通車¥700)と参拝料(大人1人¥400)を払ってから、結構なこう配の坂道のヘアピンカーブを3回曲がって登って行くことになる。アスファルト舗装されているが路面が結構傷んでいて、車の底を擦らない様に結構慎重な運転が求められるので、女性ドライバーには結構きついと思う。”結構”が四つも付くのとだから私の本気度も判るだろう。駐車料金は、無料の処も多い中で¥700は「高いなあ」と思ったが、駐車場に着いたら理解出来た。なんと本堂までエレベーターが備わっているではないか。これなら車イスでも楽々行ける、マイッタ。

本堂まで上がると視界が開け、和歌浦の素晴らしい眺望が一望できた。境内には開花宣言の基準となるソメイヨシノ標本木があり、例年関西の花だよりはここからスタートするらしい。鐘楼や楼門などの重文もあり”見どころ満載”だ。大阪市内から約100 kmと少し距離はあるが、見ごたえは十分ある。

いい呼吸”って、なに？ 「悪い呼吸”ってあるの？

黒田 能弘

—— “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！
そして、あなたの「生き方」が変わる（好転する）かも知れないのです。

前回からこの紙面を拝借し、投稿をさせていただいています。ご高覧いただければ幸いです。

はじめに：「呼吸道場」によろこそ！

おそらく貴兄にとりましては、生まれて初めてと思うのですが、「息と呼吸」について、しっかりと学習し、その大切さに気づき、生きる意味と呼吸の大事さを体感していただければと考えます。わたしは前回（8月号）記しましたように、62歳より「氣功法と太極拳」の教室に通い、この医療体術としての稽古にすっかり魅せられ、いわゆる「呼吸法」に今や行きついています。

お蔭様で79歳の今日まで大した病氣もせず、「前向きな」心構えと、「攻めの養生」を学習し、「氣功的生活」を送り「氣功的人間」となることを心がけ、一日一日を大事に過ごしているつもりです。

唐突ですが、ここに呼吸をしていないヒトはいませんよね。“当たり前だろう。生きているんだから”。“そうですよね。” 親から教えられたことではなく、オギャー、オギャーと産声（うぶごえ）をあげて誕生して以来、24時間休むことなく、ほとんど無意識に空気（酸素+大自然のエネルギー）を吸い、食事による栄養素とともにエネルギーとなって、サラサラとした血流となり、約36兆個といわれる全細胞に行き渡っているから、元気に生きてこられているのですよね。



呼吸により、カラダ内の循環・代謝が行われている。これって、誰がしてくれているのでしょうか。「ありがとう」と、自らに感謝したことがおありでしょうか？

人生途上中、いろんなケガや病氣をし、手術をしたこともありましよう。精神的な症状を経験されたこともおありになるかもしれません。人間関係においても大いに反省したことがありましよう。

失敗や挫折を味わったこともありましよう。もちろん、嬉しかったり、成功体験もありましよう。

そんな時にも、実はいろんな「呼吸」をしてきたのですよね。寝ている時も、食事をしている時も、片時も休みなしですからね。そして、「呼吸」の大切さを知ることもなくですよね。また、「呼吸」によって救われたり、元気が出たり、癒されたりしたことも随分おありになったことでしょう。でも、その時、「いい呼吸」が介在していたことに意識は向けられていなかったことでしょう・・・。

では、ここで立ち上がって、「深呼吸」を試みましょう・・・。どのように呼吸をされましたでしょうか？ いまひとつ、1分間に何回呼吸（吐く・吸う）をしているか、数えてみてください。

この「呼吸」の意味・意義について、はたまた「その効果・効用」もしくは、思想・哲学的見解（？）につき、貴兄と少し話し合いたいと考えます。

それは、「脳の前頭前野」を刺激し、うつ病や認知症の予防になると思っているからです。

ぜひ、次回もお楽しみに・・・。

（ NPO 法人 高齢者・障がい者後見人の会 代表理事 ）