

冒頭から若干刺激的な物言いになりますが、岸田首相は国会における野党質問に対して、何かと「検討します。」と答弁することが多いようです。しかし、エネルギーや食糧の不足に加え大幅な円安を背景にした昨今の物価高騰に対しては、「消費税減税は、考えていない。」と珍しくきっぱりと答えています。背景には勿論、財務省とのしがらみも考えられますが、これだけ国民生活に大きな影響をもたらす経済状況に対して、直接的な民間への各支援もさることながら、暫定的な消費税減税が一番直接的効果が期待されており、国会手続きも比較的簡単な施策ではないかと思えます。

また、今回の大幅な円安に対して、一部の専門家は、日銀が手持ちの米国債の含み益分を売却すれば相当の売却利益が生じ、これを国内対策の財源にすれば原資については何も問題ないと主張しています。政府は、国民が歓迎する有効な政策を講じてほしいものです。

私事で恐縮ですが、先月半ばに金沢を訪れる機会があり、京都駅から特急に乗車し車窓を楽しむ中、敦賀駅から金沢駅にかけて随分と北陸新幹線の延伸工事が進んでいる印象を受けました。聞けば、本来今年度末に延伸開通する予定が、一年程ずれ込んでいるとのこと。

それにしても、金沢駅周辺の賑わいぶりは、京都駅界限に負けない位の活況を呈しており、例の「全国旅行支援」の影響の一端なのかなと思いました。それでも、屋外ではマスク姿が健在(?)の日本だけが、ウィズコロナ対応に関しては世界から大きく取り残されており、一刻も早くこうした状況から脱し、早々に元気を取り戻したいものです。

### < 11月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 11月号
- ② ビープラッツプレス 最新号
- ③ 年会費ご納入のお願い (該当者のみ)



金沢駅前「鼓門」のライトアップ

### < 11月の活動予定 >

11/4(金)	NPO協議会・幹事会	理事長の出席	14:00~16:00
11/5(土)	気楽なZOOMサロン(24)	当倶楽部会員専用の交流の場です。	20:00~21:30
11/16(水)	役員会議(29)	「令和4年度の事業活動状況」	13:30~14:40
11/16(水)	明るいシステム検討会議(12)	「AKS認証更新企業への活動状況」	15:00~16:10

### AKS市民大学 (ZOOM形式)

11/9(水)	菊池教室(22)	「感性を育む和学講座」	20:00~21:30
11/23(水)	柴原・松居教室(15)	「みんなで考える明るい職場」	20:00~21:30
11/26(土)	宮崎教室(26)	「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 (4) 西国 第3番札所 風猛山「粉河寺」

本尊：千手千眼観世音菩薩

阿久根 芳臣

行程：自宅から 29km (京奈和道)  
 大阪市内から 78km (阪高湾岸、阪和道、府道 63号、京奈和道)  
 ” 72km (阪和道、国道 480号)

粉河寺へは大阪市内からだとは阪高湾岸線～阪和道泉南 IC まで有料で来て、一旦地道の”府道 63号”で少し南下し、無料の自動車専用道路”京奈和道”を利用するのがオートパイロットを殆ど使えて便利だ。他方、高速料金が安く済むのは阪和道の岸和田 IC から国道 480号で鍋谷峠のルートだが、今はトンネルになっているようで直線道路になっているから案外通りやすいかもしれないが私は通ったことが無い。

京奈和自動車道は奈良の大和郡山あたりで未だ工事が続いており“全線開通”していないので、この間は無料だ。京都までの高速代を考えると奈良市内で少し時間が掛かるがかなりお得感がある裏ルートだ。私としてはこのまま全線が繋がらない方がうれしい。粉河寺の後はそのまま京奈和道で第6番札所”壺阪寺”と都合二か所を巡って帰るのだが、往復とも京奈和道を通るのでお得感は倍だ。

さて、粉河寺は田舎の佇まいだが、広大な敷地を持つ大寺のようだ。立派な大門の横を車ですり抜けて行くと、中門までの間に無料駐車場がある。門前には特産のはっさく(八朔)、桃、ぶどう等の箱売りをする土産物店が複数あり、”門前市を成す”だ。秋には立派な柿も出回るのだろう。川沿いの石畳の参道の中門まで歩いて行くのだが、途中で童男堂など立派な諸堂が並び見どころはたくさんある、しかも坂もなく塵一つ落ちていない、これだけの敷地の整備にどれだけの労力をかけているのだろうか頭が下がる思いだ。

いよいよ中門をくぐると左手に本堂が見えてきたが、その前に広がる巨石を配した庭園のしつらえに感嘆した。本堂といい、庭園といい、これまでに見たことのない荘厳さに圧倒された。それもそのはずで「粉河寺縁起」によると、鎌倉時代には七堂伽藍、五百五十坊、東西南北四キロ余りの広大な寺域を誇ったらしい。だが、豊臣秀吉の兵火で灰燼に帰し、寺宝の多くを焼失したらしい。なるほど紀州随一の風格は今も健在な訳だ。

ご本尊の千手千眼観音は秘仏として開扉されないが、童男堂に安置されている観音の化身・童男大士の開帳法要は毎年12月18日に行われ大変な賑わいらしい。

なお、この粉河寺は石段がほとんどないので、西国三十三札所のなかで最も散策にふさわしい処で有名なようだ。合掌！

大門

中門

本堂



生涯のテーマ：『姿勢を整え・呼吸を整え・心を整える』とは？

黒田 能弘

前号では、“いい呼吸”って、なに？ 「悪い呼吸」って、あるの？ というタイトルで、一筆啓上させさせていただきました。サブ・タイトルは、“いい呼吸”は心とカラダのあらゆる不調を遠ざけてくれるらしい！ そして、もしかすると、あなたの「生き方」が変わる（好転する）かも知れないのです。と、いたしました。

これは、小生が50歳代後半のうつ症状を脱却するために取り組んだ、早朝1時間のウォーキング（速歩）を3ヶ月ほど続け、62歳時に、何の知識もなく、何の期待もなく、サンケイカルチャーセンターの「氣功・太極拳」教室に、毎週通ったのです。

あれから17年、「うつ症状」を自らの努力で治癒し、「元氣」を回復した「氣功・太極拳」の稽古の奥深さ・魅力にすっかりハマってしまったのです。「準師範」の資格を与えられ、「師範」の資格を得るところまでいったのですが、「いや、待てよ！」このまま安易に「師範」を得てしまっただけでは、まだまだ未熟だと考え、それからは、他の「氣功・太極拳」教室や、坐禅・ヨガ・瞑想教室にも参加し、稽古を積んできました。70歳になったばかりの頃でした。

そんな小生にとっては、趣味・好奇心というより養生・修行のつもりで、健康以上の「元氣」となるべく生き方・過ごし方にチャレンジしてきました。

そして今、来年は80歳になろうとする小生が、「呼吸法」に行き着いたのです。そんな“いい呼吸”を広める呼吸道場を、昨年7月から月1回開催しております。

なぜならば、小生が学んできた氣功・太極拳・坐禅・ヨガ・瞑想は、「東洋の叡智」ともいわれる医療体術であり、共通の理念である「調身・調息・調心」といって、「姿勢を整え・呼吸を整え・心を整える」ことを、究極の努力目標とする生涯に通じる「道」だと捉えているからです。

これからもできることなら介護の世話にならず、認知症もできるだけ進行しないようにし、一日一日を丁寧に、ゆっくりと、微細な変化に気づき、発見し、小さな達成感を自覚し、自省し、他者に感謝をしつつ過ごしていこうと思慮しています。

そして、少しでも「人のお役に立つ」ことを心がけ、社会参加し、生き生きと老いていくというのが小生の想いです。そんな「調身・調息・調心」の理念や、「守りの養生」ではなく、「攻めの養生」としての①食の養生②心の養生③氣の養生といったものを、学習し、錬磨し、お伝えできればと考えている道場です。

小生の考える“いい呼吸”について、順次この紙面をお借りして申し述べます。気軽にお読みいただければ幸いです。  
感謝。



( NPO法人高齢者・障がい者後見人の会 代表理事  
兼 “いい呼吸”を広める呼吸道場 代表 )