

本年も師走を迎えましたが、会員の皆様にとってどのような一年だったでしょうか。

社会を見渡しますと、コロナ禍も三年越しとなり、感染者数（本来、PCR検査陽性者数）データからは、確かに鎮静化したとは言いきれない状況です。ただ、この数値には無症状の方々が多く含まれ、いわゆる感染者数は本当にコロナ禍のリスクを反映しているのか、もう一つ説得力を欠いており、感染者数や死者数より精度のある重症者数は、かなり低位で推移しています。海外では、マスクを推奨する国も、子供へのワクチン接種を推進する国もごく僅かです。こうした認識について、政府は未だに国民にわかる本質的な説明をしてきたようには見えず、コロナ禍対策全般について国内的にも公に議論する時期に来ていると思います。

本年はコロナ禍だけでなく、国、地域、企業、個人その他あらゆるレベルにおいて、種々大きな難問を突き付けられた一年でした。今一度、本来の日常を少しでも早く取り戻すべく、一人ひとり何ができるかを考え、情報発信する時代に入っているのではないのでしょうか。

話を当倶楽部の事業に移しますと、「明るいセミナー」は本年度事業計画に則り、3回目の開催を今月中旬に行う運びとなりました。家族的な経営を推進する非常に魅力的な企業をご紹介したいと、役員一同張り切っております。少しでもご関心のある方は、知人の方にもぜひお誘いいただき、一人でも多くご参加いただきますようお願い申し上げます。

最後に、皆様にとって来たる新年が良き年になりますように心よりお祈りいたします。

また、今後とも皆様と共に成長する倶楽部を目指したく、よろしくようお願い申し上げます。

### < 12月の送付物 >

- ① 日本一明るい経済新聞 12月号
- ② 「第58回 明るいセミナー」のちらし
- 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 > 12月29日(木)～令和5年1月4日(水)です。

### < 12月の活動予定 >

12/3(土) 気楽な ZOOM サロン(25)	当倶楽部会員専用の交流の場です。	20:00～21:30
<b>12/12(月) 第58回 明るいセミナー</b>	大阪産業創造館4階イベントホール	18:30～21:00
12/21(水) 役員会議(30)	「令和4年度の事業活動状況」	13:30～14:45
12/21(水) 明るいシステム検討会議(13)	「AKS 認証企業への活動状況」	15:00～16:15
<b>AKS 市民大学 (ZOOM 形式)</b>		
12/14(水) 菊池教室(23)	「感性を育む和学講座」	20:00～21:30
12/24(土) 宮崎教室(27)	「愛と善意のことばにも NG ワードが!!」	20:00～21:30
12/28(水) 柴原・松居教室(16)	「みんなで考える明るい職場」	20:00～21:30

—— 雰囲気のある店 ——

高村 和義

「この店の雰囲気が好き。」という理由で、店を選ぶ。  
 こういう経験をされた方も意外におられるかもしれない。  
 勿論、毎日の生活の中で、いつもこういう訳には行かず、通い慣れた店や便利なコンビニ等もあり、常に店の空気を選ぶわけではないでしょう。

以前、新聞の夕刊に連載された画材店「カワチ」のことを思い出した。記事を拾おう。  
 「心齋橋のカワチ」と言われ、創業103年目を迎えた店がある。  
 若き3代目、河内卓也社長（48歳）曰く、老舗の「歴史と伝統を守る」と言う。  
 画材業界の前途は厳しい。デジタル化の波により若者は絵筆を持たない。何でも通販で手に入る環境である。家を継ぐことの重みや業界の逆風の中でも、社長の表情は意外と明るく、自社の生きる道を見つけたと言う。

「お店の空気を吸いながら物を買う。これがいいですよ。」  
 「ここへ来ると、クリエイティブな発想が浮かぶ。通販にはない  
 “色”がこの空間にはあります。だから来るんですよ。」  
 これは、昔から店によく来られるお客さんの言葉だそうだ。



ところで、店の雰囲気、店の空気って、何だろうと改めて思った。  
 日常よく利用する喫茶店でも、最近ではスターバックスやドトールコーヒー等のチェーン店が台頭し、昔ながらの店は端に追いやられつつある。利用する上では、チェーン店の便利さもいいが、家族経営や個人経営の店の持つ空気感も、時には味わいたいし捨てがたい。

そう言えば、テレビでヨーロッパの歴史ある街のことが取り上げられ、非常に印象に残っている。ベルギーのヘント（アントワープ）市の街並みが映し出され、街全体が歴史的建物にあふれ、美術館さながらだ。

その中で、一軒の伝統あるチョコレート専門店が紹介されていた。  
 何でも7代目に当たる兄妹が経営している老舗という。特に目を引くことの一つは、その店の名物におじいさんの顔の手作りチョコが店舗に並べられていて、かなりユニークである。確かに店の人気商品でもあるようだ。

「ひいひいおじいさん」の顔をモデルに、「ひいひいおばあさん」が発案したものという。  
 長い伝統の中、先達が創意工夫して店をしっかりと守ろうとしてきた証なのかもしれない。にこやかな兄妹の笑顔とともに、祖先に対する誇りを持った、こういう店が今も綿々と引き継がれているというのはいいものだ、チョコっと思ったものである。

ともあれ、海外でなくとも国内にも味わい深い老舗や特色ある店等が沢山あり、もっと色々気軽に訪れたいものである。小粋な店の新たな発見も楽しいものだ。

“いい呼吸”は、「氣=天・地・人のエネルギー」を養い、  
心を豊かにします。そして、「いい場」をつくります。

—— “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！  
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。

黒田 能弘（くろだ・よしひろ）

◇マスク着用生活が長く続き、息苦しさを感ずる昨今ですが、この際、呼吸について基本的な事柄を  
考えてみましょう。カラダが勝手に呼吸をしている、話しているときも、喜びのときも、感謝・感激  
しているときも、階段を上っているときも、寝ているときも、四六時中行っています。そしてほとん  
どの呼吸は無意識に行われている。

わたしは「呼吸」について、次のように考えています。呼吸は、多くの方が「無意識」に行ってい  
ます。その「吐いて・吸う」を、1分間に15、6回、1日に2万回、90歳まで生きるとすれば7  
億回以上の呼吸をする計算になります。しかも、ほとんどの呼吸は無意識ですよ。

呼吸とは、空気（酸素+天・地・人のエネルギー）をとり入れ、体内で循環・代謝される。呼吸は  
吸うだけでなく、吐くことが大切。吐くことで有害なものをカラダの外に出し、新鮮な空気をとりこ  
める。 \*天・地のエネルギー=氣については、追って説明します。①吸った空気は気管から、肺→心臓  
→全身へと移動 ②逆に二酸化炭素は、心臓→肺へと運ばれて、気管を通過して吐き出される ③酸  
素と二酸化炭素、肺と心臓は常に連携されている。そして、酸素が不足すると、どうなるのか？

・手足にしびれが出る ・息苦しくなる ・病気になるやすくなる ・考える力が低下する ・各細  
胞が老化する などなど

◇呼吸はエネルギーのもと！ 心身の老化・退化にブレーキをかけ、幸せのホルモンを分泌し、自律  
神経のバランスをとり、免疫力を向上させ、軽やかな・柔らかい・氣分の良い心とカラダを形成する  
ことに……。生き物としてのカラダは酸素を必要としています。その酸素をとり入れるのが呼吸で  
すよね。 食事（栄養）+酸素+氣（天・地・人のエネルギー）が毎日の活動のエネルギーになると  
ともに、36兆個といわれる各細胞と脳の前頭前野を活性化させる原動力となっています。深くて  
長い（浅くて短いではない）丹田・腹式呼吸を、一日数回、意識して行ってみてください。”いい呼  
吸”はカラダのあらゆる不調を遠ざけてくれることでしょ。……。

◇空気をとりこむのは、胸か、お腹か？ 少し、カラダを動かしてみましょか？

肺自体に空気を吸い込む力はありません。胸やお腹の力を借りて、肺は広がったり縮んだりして  
いる。 \*腹式呼吸と胸式呼吸の両方で息をしている

腹式呼吸：息を吸うと、胸とお腹の間にある「横隔膜」という筋肉が上下に動いて、空気の入るス  
ペースがより大きくなる。 胸式呼吸：息を吸うと、肺や心臓を囲っている筋肉が動いて、空気が  
入っていくスペースがつけられる。どっちの呼吸がいいのでしょうか？ どちらも必要ですが、カ  
ラダへの効果には少し違いがあります。

腹式呼吸は、取りこむ空気の量が多く、氣持ちを落ちつかせ、リラックス効果がある。

胸式呼吸は、取りこむ空気の量は少ないが、素早く行う運動時等に有効。リフレッシュ効果あり。

どちらも大切。人間は無意識に両方の呼吸をしているが、どちらかに偏っている人もいる。

\*呼吸を静かにゆっくりと行い、心を鎮め、年末・新年をお迎えください。

“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 (5) 西国 第4番札所 槇尾山「施福寺」(和泉市)

本尊：十一面千手千眼観世音菩薩

阿久根 芳臣

行程：大阪市内から 52km (阪和道、国道 480 号、府道 228 号)

ここ施福寺は「西国三十三札所の中で一番の難所」といえるところです。最初から宣言しておきます。常日頃からのお寺への資機材や食材搬入もすべて人力で参拝者と同じこのルートで行っているようで、よくある裏ルートはありません。しかも 9 合目あたりの最後にある狭くて急な石階段が 100 段以上待っていますので、車いすや障害者の方は相当な覚悟がないと無理だと思います。”おんぶにだっこ”ならご自由ですが苦行でしかないと云えます。

私たちはそんな事は露知らず、午後から行く病院の診察前に半日空いているからと、道すがら立ち寄ったのですが”えらい目”に遭いました。

お寺は標高 530m の槇尾山にあり、金剛生駒紀泉国定公園に属しており、お参りの人だけでなく、ハイカーが山歩きを楽しむ場所でもあるのです。外環 170 号線槇尾中学南から信号を山側へ入っていくと、最後は鎖で止められた行き止まりになる。軟弱な私はちょっとでも上へ車が上がれないかと奥へ奥へと進むと 30m くらい先で鎖の番人みたいなステテコに長靴の怖そうな老人がいぶかしげに「左の駐車場へ入れ、はいれ」と言わんばかりに腕を大きく振っている。仕方なく数メートル車をバックさせて砂利敷きの広場へ車を入れた。

妻に云われるとおりに納経セットや水筒を詰めて”重たくしたバッグ”を持ち、鎖で止められた参詣道の入り口に向かった。先ほどの老人に何か言われるかと遠巻きに通り過ぎようとしたら声を掛けられた。ムムムッ！

「その先、右に霊験あらたかな滝もあるからな。よかったら寄って行きや」、「お水もちゃんと持って行かな、途中何も無いよ」翁はにっこり笑って云ってくれた。”ホッ”えらく優しい対応に胸をなでおろした。人は見かけで判断してはならんものだ。

直ぐ右に大きな公衆トイレもあり、土産物屋兼食堂もあり地場の野菜なども置いてある。そこの店のご主人が私たちの足元の履物を見たのか「坂もきついから貸杖を持って行き、無料やから」と声を掛けてくれた。そこのご主人曰く、「四国・金毘羅さんの階段は 800 段、ここは 950 段やからなあ、きついよー」私の脚が止まった。

随分、前のことだが若かりし頃グループ旅行で金毘羅山へ行ったことがあるのだが、参道の階段のなか程で断念して引き返した記憶が鮮明に蘇った。だから、正式なお参りはしていないので今でもリベンジしたいと思っている。向かっているバスの中で”しこたま”アルコールを入れたからなのだが”へタレ”のそしりは免れない。と云うことで十歩ほど引き返して二～三段の石段を降り、杖を借りてから上へ向かうことにした。

なるほど、参詣道は枚方・私市の昔の「くろんど池」に向かうような緩いこう配の田舎道で風情があるが、標高が上がっていくと段々と勾配もきつくなってゆく。幸いなのは谷筋の

山道なので直射日光を避けて歩けることぐらいだ。(もう、50年以上”くろんど池”には行ったことがありませんので情報は古いです。今はもっと整備されてるでしょうか?)

少し下の小川のせせらぎのおかげで涼しい風が心地良かったが、やがて湧水が切れたのか、せせらぎが無くなり乾いた川底が恨めしい。借りた杖がありがたいと思って顔を上げると少し先に大門の瓦屋根が見えた。堂々とした構えの古い仁王門でかなりの年季を感じる。しかしその先はさらに傾斜の上った道が続いているので、ここからが寺域の様だ。

地道と石段が途切れることなく続き、いよいよあえぎながら上がってゆくと、上からハイカーらしきトレイルシューズを履いた初老の夫婦が下りてきたので「本堂までは未だだいぶありますか?」と尋ねると「もう少しですよ、グアンバッテクダサイ」と奥方の方がほほ笑んで通り過ぎて行った。その横顔を見て「嘘だな!」と思った。私の直感当たる(笑)

スイッチバックのような急坂を何回か巡りようやく平地に出た。正面に弘法大師が三十歳のときに得度受戒したとされる跡に建つ愛染堂があり、左側に最後の石段が雲上に延びるようにある。これを登りきるとようやく本堂であった。ここまで途中3回ほど小休止を入れて50分程掛かった。きつい坂道だったが久々の達成感を味わうことができた。合掌!

しかし、苦労してたどり着いたこの施福寺は常時拝観できる仏像も多く”拝観できるお寺”として有名らしい。先ず本堂の正面中央には丈六の弥勒菩薩座像、両側に十一面千手千眼観世音菩薩立像と文殊菩薩立像が安置されている。また、花山帝から奉納されたという馬頭観音は足の裏を見せている珍しい観音様。座高五メートルの方違大観音様と、いずれも日本唯一の観音様らしく、値打ちは高い。

#### (年季の入った仁王門)



#### (雲上に延びる最後の石段)

