

喝破だより

# 四恩の里

## 喝破五訓

- 一、よろこんで与える人間となろう
- 一、いのちを大切に作る人間となろう
- 一、心静かに考える人間となろう
- 一、使命に生きる人間となろう
- 一、規律ある幸せ喜ぶ人間となろう

発行 公益財団法人 喝破道場 社会福祉法人 四恩の里 宗教法人 報四恩精舎 発行者 野田 大燈  
 住所 〒761-8004 高松市中山町1501番地9 TEL 087-882-4022 FAX 087-881-5906 一部500円  
 E-mail kappa@kappa.or.jp URL https://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

### 巻頭言

#### 地産地消

— 生き方の足元を問い直す —



— 霊石サヌカイトに抱かれて —

「日本は食料廃棄量世界トップ」の記事を見て悲しい思いに駆られました。食材の大半を外国からの輸入に頼り、その食材で調理した料理の廃棄量が年間二、七七五万トンで、世界で飢餓に苦しむ七千万人の胃袋を満たすことが出来るそうです。夜間にスーパーを訪れると、「割引」と書かれた食品がズラリと並んで、田舎者の私には『勿体ない!』の言葉しかありません。

定価の内容には廃棄処分代も含まれているのでしよう。昭和四〇年代には自給率七十三%だったのが、現在では三十九%と減少したには農に携わる人件費や安価な食料輸入等の理由でしょうが、改めて国民の生命に関わる「食」の見直しが問われていると思います。

最近では都会に見切りを付けて「自給自足」の田舎暮らしをされている方々が増加しているそうです。特に近隣の徳島の不便と思える平家の落ち武者が生活していたと云う祖谷溪周辺には外人さんも含め、新たなコミュニティが生まれているようです。そして彼等は外国や都会の生活で経験した生き辛さや不便さを足懸かりに田舎暮らしの中から新たなビジネスすら産み出しています。

「地産地消」も徐々に浸透してきていくようです。既に故人ではありませんが『食養』で世界に知られた桜沢如一先生は「身土不二」と言って食材は住居する周辺のもを推奨しています。建物の材木も居住する近くに自生するものが気候風土に適ってよい、と聞いた事があります。

最近『地産地消』の言葉に重みを感じています。私は四国の香川で生まれ育ち、現在に至っておりますのでこの地が「地産」であり、「地消」とはこの地で終焉を迎えることなのか、と感しました。

現代の複雑な生活を余儀なくされ

ている多くの方からすれば「贅沢に過ぎたり」と一喝されると思いますが『九横死』に示されているように、人の終焉は病院のベッドの上ばかりではなく、無残な交通事故によるものであったりと死の選別は不可能なのが現実ですが、生まれ故郷で安らかな終焉を迎えられるのは最上と言えるかもしれません。

私は香川の海抜四〇〇の山中に育ち現在に至りましたが「自分は如何して逃げ出しもせずこの不便で貧しい生活しているのか？」と思っていました。

この地は父の代から中国からの引揚者を中心とした開拓地で、瘦せて酸性度の高い農地としては最低の場所、その上に石器時代には矢じりや石包丁の材料としていた学名「サヌカイト」が畑一面にゴロゴロしているのです。

サツマイモの収穫等にはこの硬度七の鋭利な石先が指に触れて出血し「どうして魔物のような石があるのだ！」と天を呪ったものです。

その石が、歩き遍路さんに依って抹茶碗が造られ、叩くとカーンと云うサヌカイトの妙音がしたのです。これを機会としてサヌカイトを粉末として粘土に混ぜて焼き上げた「サヌカイ陶器」が完成しました。

火山噴火でサヌカイトが地上に産まれて一三五万年。この打楽器を世界に発信するのが私の「地産地消」のようです。

— 大燈記 —

### 自立塾 (一五二二)

― 初夏と大地のめぐみ ―

クワの実とグミの実

六日に桑の実(マルベリー)とグミの実を収穫しました。  
桑の実は、ラズベリーのよう赤や黒紫をしており、甘みと酸味のバランスが良く、新しくて懐かしい味がします。



クワの実

グミの実は、サクランボに近い味で皮が薄く少しとろみがあります。少し渋みがあるのも特徴です。

どちらもなかなか口にすることが少ない今が旬の貴重な果実です。大地のめぐみである果実を食べて、甘いや酸っぱいと感じることは感性を育ててくれます。

収穫した果実はジャムにしたのと、冷凍保存しています。また、ハーブティーを卸しているフレンチ

のお店「アリスイン高松」さんから注文が入り、クワの実とグミの実を届けてきました。  
どんな料理として使われたのか興味津々です。



珍しいグミの実

六月の収穫と言えば「梅」です。二十日に塾生やボランティアさん達と梅の収穫を行いました。  
今年は全体的に実が大きく、すももサイズの大きな梅が沢山実っていました。

梅の収穫



大きな梅

取り残すことなく一個ずつ手打ちぎって収穫します。高い所は脚立を使って慎重に取りました。

今年はトータル五十三kgの梅が収穫できました。収穫後は竹串で一粒、一粒ヘタを取りました。

大量の梅は処理しきれないので、ボランティアの皆さんや塾生のご家族にお配りしました。梅酒や梅シロップ、梅干に使用して頂けたら幸いです。残った約二十kgの梅は梅干用に干しています。青梅から完熟梅に変わった頃が漬けどきです。

梅の収穫や梅干を作るのは初めての経験ですので良い体験になったと思います。



漬け頃の梅に

自分たちが漬けた梅干を食べる頃は卒業していませんが、毎朝、朝食で食べている梅干は先輩塾生が漬けた梅干だと思えば、感慨深いですね。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。

ぜいへん 蛻変の経営

# 大坂塾



<http://www.osaka-juku.com/>

本社オフィス  
東京都江東区有明1-4-11-3217  
TEL/050-5505-1006

香川オフィス  
香川県高松市番町4-2-19  
TEL/087-863-6888

『喝破道場』

私達も応援しています!



株式会社ギフトグッズ

香川県高松市六条町1205-1

## Gift Goods

TEL 087-814-4990

### 株式会社ギフトグッズ

FAX 087-814-4991

### 新しい世界を楽しもう

# ハーブ園便り

## バジル

梅雨真っ只中 いかがお過ごしでしょうか？

ハーブ園ではフレッシュユミントとフレッシュユバジルの出荷に追われています。

「バジル (Basil)」は、シソ科メボウキ属の多年草でハーブです。和名は「メボウキ」、イタリアでは「バジリコ」とも呼ばれています。バジルはギリシャ語で「王」を意味します。



フレッシュユのバジルはでかく爽やかな香りで、ピザやサラダ、パスタやトマト料理など、特にイタリアンに欠かせないバジル。ハーブの中でもクセが少ないので、生でもドライでも手軽に利用することができます。

## バジル種類

バジルの種類は150以上にものぼると言われています。

### 【スイートバジル】

一般的に食用として出回っているのが、このスイートバジルという品種です。イタリア料理やフランス料理などには欠かせません。

### 【紫バジル】

シソにも青シソと赤シソがあるように、バジルにも紫色のものがあります。ダークオパールやパープルラッフルなどの品種があり、色がきれいなので、酢やオリブ油につけて楽しめます。

### 【ホーリーバジル】

古くからインドのアーユルヴェエダに使われています。タイでは「ガパオ」と呼ばれ、ガパオライスに使われています。

### 【ブッシュユバジル】

葉が小さくて、こんもりと茂ります。植えるとパツと明るい雰囲気になり、コンテナガーデンのアクセントに良いです。

### 【レモンバジル】

別名「シトラスバジル」といいます。レモンのような柑橘系の味が口

の中に広がります。葉は小さめで、タイではサラダやスープに使われ、鳥や魚料理とよく合います。

### 【シナモンバジル】

メキシコで生まれのシナモンバジルは名前の通りシナモンのような甘い香りがするので、スイーツに使われます。葉は艶が無く、少し小さめで、茎や花はほんのりピンク色です。

### 【タイバジル】

茎も葉っぱも紫色をしていて、葉に光沢があります。すっきりとした甘みがあり、タイではカレーに入れます。

### 【アフリカンブルーバジル】

0度の寒さにも耐えることのできるバジルです。葉は紫色をしていて、花は赤紫色になります。料理ではなく、ポプリとして使われています。

## 効能

バジルには心身及び中枢神経の強化作用があり、体のさまざまな機能を高めてくれる働きがあるといわれています。また鎮静作用も秘めており、腹痛や吐き気、胃痙攣といった症状を鎮めてくれます。イライラをしずめて神経を落ち着かせたり、偏頭痛にも効果があるといわれています。

今が旬のバジルを是非料理などに使ってみてください。

人と企業を結んで31年!

新聞折込

私達も応援しています。『自立塾』

Human Network

**求人タイムス**

主要全国紙にて絶賛折込中  
朝日・読売・毎日・日経・産経

株式会社 求人タイムス社

本社/観音寺市本大町1541-3  
TEL(0875)25-0404

高松営業所/高松市林町230-6 極東ビル1F  
TEL(087)864-6373

http://www.kyuujin-times.net

『自立塾』私達も応援しております。

キッチン・バス・トイレ・増改築・ボイラー工事  
四国ガスショップ・四国電力認定店  
高松市上下水道工事指定工事店

**廣瀬 住宅総合サービス**

(本社) 高松市末広町6番地9  
☎822-5478代 ☎0120-512677

(離島店) ☎861-3167



### 企業研修

#### 「喝破道場の研修を終えて」

私は喝破道場へ行って、規律を守る事を学びに行く事は厳しいものだとおもっていました。実際に研修をしてみて、坐禅をして心を落ち着かせるという事は、厳しいものでありながら、普段は経験しないことでした。心を落ち着かせることは、私にとって自分の今の在り方を考えさせられるものであって、大変貴重なものでありました。苦しい態度でするといふ事にまた、大事な事を考えさせられました。

ご飯を食べるといふ、普段何気なくしている事も、この研修では食べ物に感謝するといふ事を深く感じさせられました。

二日目の昼食は、全員でご飯を作る事で、仲間同士で気を遣いながら楽しくカレーライスを作りました。誰が何をするかといふ事を決められている訳ではないので、自ら行動するといふリーダーシップを出すのが大事だといふ事を確かめられました。私自身も自ら行動する事が出来て、自分にもリーダーシップがあることが分かりました。



### 企業研修

#### 「規律研修を終えて」

この二日間を通して、自分を見つめ直す事の大切さ、普段当たり前と思っている事を見つめ直して、規律を守るといふことはグループの中で大事だといふ事が改めて理解する事が出来ました。今後、私の生活の中で規律というと、会社の規律が大部分を占めていると思うので、喝破道場での研修を活かしていきたいと思えます。

R社 K・K

私は、道場での研修に行く前まで本当に行きたくなくて、ずっと嫌だばかり言っていました。喝破道場での研修は学ぶ事がたくさんあり、仲間との絆を深めることができたように思います。

一日目、始めにした農作業では、草むしりをして、暑くてとても疲れましたが、仲間と手分けして抜き、

きれいになった時の達成感忘れられません。次にした、夕飯では精進料理がどのような物か分からず、どんな物がでてくるのか不安でした。食べる前に唱えた言葉を読んでいると、好き嫌いせず、感謝してたべないといけないと思ひ、とてもおいしくいただく事ができました。

次の坐禅では、初めてでしたので少し楽しみにしていましたが、想像以上に足が痛かったです。

二日目、朝五時三十分から坐禅で、また足が痛くなるかなあと思っていました。あまり痛くならず、少し成長したのかなと思ひました。

野外炊飯では、私は力が無い分準備では足を引っ張ってしまうので、野菜を切ったり皮をむく事をしました。皮むく人、野菜を切る人で分かれ、手際よくできたかなと思ひます。家でもたまに料理をするので、少し力になれたと思ひます。みんな協力して作ったカレーはとてもおいしく良い思い出になりました。

R社 K・A



今が楽しい。  
今がありがたい。  
今が  
喜び  
である。  
それが習慣となり天性となるように  
生き方を高めます。

大阪市 山口 近香

へ川の赤ちゃん

安部麗子

節分の頃の事です。

タイチは学校帰りに回り道をします。夕べたくさん雨が降ったので、下ツ川の水がどれくらい増えているか、確かめたいからです。思った通り、笹色に濁った水が、兩岸の枯れ草をひきちぎりそうな勢いで流れて行きます。一本桜の太木の下まで来た時、「タイチ、タイチ」と呼ぶ、可愛い声が聞こえます。

誰だろう、と、辺りを見回してみますが、人っ子一人見当たりません。一本桜の木が、寒々とした曇り空を、固い指先で引つ掻いているばかりです。骨張った枝には、まだ春の気配はなく、小鳥の影すら見当たりません。(不思議だなあ。確かに聞こえたのに...) やっぱり気のせいだったのかと思つて、その事はすぐに忘れてしまいます。

節分の豆まきも面白けれど、その後の初午の祭りのほうが、子どもたちをもっとひきつけます。村の神社には、新しい旗がたくさん立てられます。氏子や、お参りに来た人たちが、稲が良く実るようにとか、家族が病気をしないようにとか、いろんな事をお稲荷さんにお願ひします。子どもたちも、真っ赤な鳥居のたく

さん並んでいるお参り道を、今日ばかりはふざけたりしないので、真剣な顔でくぐります。

村のあちこちでは、米の粉を蒸かすいい匂いがします。初午の新粉まんじゅうを作るのです。忙しい家では、自分の家では作らずに、村の和菓子屋さんから買ってきます。買って来たおまんじゅうには、食紅で小さな花が描かれています。つぶし餡のほうには菜の花、こし餡のほうには桃の花です。菜の花も桃の花も、もうじき咲きますよ、と言っているようです。

太一の家は、お父さんもお母さんも勤め人なので、毎年お店から買ってきます。隣りのふじ子の家は農家なので、家で作ります。二人はこの時期になると、急に仲良くなつて、それぞれのおまんじゅうを持ち寄つて、一緒に遊びます。太一は家で作ったのが、ふじ子はお店で買ったのが好きなので、交換して食べるのです。

いい天気です。太一とふじ子は、下ツ川の土手を歩いて行きます。すると、「タイチ、タイチ...」いつかの可愛い声です。「きつとカラスだよ」とふじ子がいいます。「そうだよね」

二人は一本桜の下で、おまんじゅうを食べ始めます。「タイチ、タイチ...」

今度はもつと近くで聞こえます。二人はすぐに、声の主を見つめます。まるまると肥つた男の赤ちゃんです。でも、体中が緑色っぽくて、背中には半分透き通つた、きれいな甲羅がついています。「カッパの子だあ」と太一。「そうね。おまんじゅう食べる？」ふじ子が聞くと、「ダーダーダー...」と答えたので、二人は赤ちゃんを木の下に座らせて、おまんじゅうを持たせてやります。

「バーブ、バーブ、バーブ...」と歌いながら、赤ちゃんは不思議そうにおまんじゅうを眺めています。それからぎゅっと握りつぶして、お日様に差し出しながら、ケタケタ笑います。小さな指の間からはみ出したおまんじゅうを、じーっと見つめていたかと思うと、ペチャペチャと美味しそうに食べ始めるのです。

ふたりはあつげにとられて見ていましたが、同じようにして食べてみます。何だか美味しくなつたような気がします。今度は赤ちゃんのほうがあつげにとられて見えています。それから三人は笑い出します。何だか凄くおかしくて、笑いが止まりません。とうとうおなか痛くなります。

しばらく一緒に遊んでいると、だいぶ日が高くなってきます。すると、赤ちゃんは、だんだん元気がなくなつてきます。緑色の皮膚が乾いて、粉っぽくなつていきます。

二人は赤ちゃんがカッパだった事を思い出して、あわてて水のそばに連れて行きます。すると、赤ちゃんはスルリと川の中に滑り込んだかと思うと、見事な泳ぎでグングン遠ざかつて行きます。一度だけ、チラと振り返つて二人を見ます。(遊んでくれてありがとう)と言っているのが解ります。

二人はそれっきり、川の赤ちゃんには、二度と会いませんでした。大人に話しても、誰も信じてくれません。そんな気がただ肥けだと言われます。そうすると、そうかもしれない、と言う気持ちになり、だんだん思い出さなくなつてしまいました。

了



この頁は、  
公開していません。

戴き物一覧

5月21日〜6月20日

- 一 和菓子 千葉県稲毛区 南部 公成様
- 一 レタス 東京都板橋区 佐藤 雅一様
- 一 ふろんていあ ハム詰合せ 青木 薫久様
- 一 東京都練馬区 七夕 嵩真様
- 一 ごつくん馬路村 茨城県神栖市 松本 優子様
- 一 生もみじ饅頭 広島県広島市 詫間タカエ様
- 一 衣類 香川県高松市 アイゼン はま街道店様
- 一 お菓子 香川県高松市 就労移行支援
- 一 香川県高松市 サスケ・アガデミー高松様
- 一 お菓子 香川県高松市 一がんもどき、岩豆腐、豆乳
- 一 香川県観音寺市 株式会社カンシヨク様
- 一 うどん乾麺 香川県観音寺市 匿名様

ご寄付

5月21日〜6月20日

- 北海道札幌市 甲斐 敦子様
  - 香川県高松市 佐藤 武夫様
  - 観音寺市 匿名様
- 令和元年度（6月20日現在）  
ご寄附総額は、三十二万二千元です。

皆様方の温かいご支援に、  
心より感謝申し上げます。



ローズマリー  
エッセンシャルオイル

蒸留したての国産無農薬エッセンシャルオイルです。フレッシュな香りをお楽しみください。

※アロマランプ

アロマランプの熱でエッセンシャルオイルを拡散させます。皿の中にエッセンシャルオイルを1〜5滴入れ点灯させます。

※マッサージとして

ホホバオイルなどのキャリアオイル（植物油）とエッセンシャルオイルをブレンドしてオリジナルのアロママッサージオイルが作れます。

※入浴剤として

お湯を張った浴槽に1〜5滴エッセンシャルオイルを落とし、良くなりかき混ぜ入浴してください。



1080円 (3ml)    1620円 (5ml)  
3024円 (10ml)

塾生募集！

自分を変えたい、変わりたいあなたへ  
禅をこころの支えに合宿形式による自立支援を行っています。禅とは、今このときに集中し現在の自分自身と静かに向き合うことです。

自分を変えたい、変わりたいあなたにふさわしい環境を提供いたします。変われるかわられないか、最終的には『自分が変われる』と自分を信じる心です。自然豊かな環境に身を置き土に触れ身体を動かすことで心身ともに良好になります。

シンプルに無心に日常生活の雑務をこなすことこそが大切なのです。本来の自分、自分らしい生き方をみつけましょう。

- 「禅」を心の依り拠として
- 規則正しい生活リズムの体得。
- 自給自足の農作業を通して「体力・気力・忍耐力・持続力・協調性」を涵養。

○卒業前にはコミュニケーション能力を高めるために付属施設「ハーブ喫茶」で接客体験実施。

詳しくは電話にてお問合わせ下さい。

087-882-4022



「喝破道場」ご支援のお願い

平素より公益財団法人喝破道場の活動にご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。

「禅」を心の拠り所としての活動を展開し、更なる社会貢献を図って参ります。どうぞ本誌のご購読とご寄付によるご支援を賜りたくお願い申し上げます。

ご寄附に対しましては、公益財団法人の活動として租税特別措置法施行令第二十六条の二十八の二第一号に規定する要件を満たしております。「税額控除に係る証明書」が発行されますので、節税としてもご活用下さい。

購読料 年間五、〇〇〇円  
ご寄付 一口五、〇〇〇円  
(一口以上、何口でも結構です)

郵便振替口座 01630-6-9731

賛助広告掲載ご協力のお願い

平素は『自立塾』の活動にご高配を賜り御礼申し上げます。

昭和49年に興されたカッパ禅道場。開山の精神は、自立塾に受け継がれています。揺るぎない思いを胸に今後も活動してまいります。一層のご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

ページの下端一枠  
(ヨコ8cm×タテ6cmほど)  
年間12回 60,000円  
受付 087-882-4022

## 六月の日鑑

11 8 薬師講  
イオン幸せの黄色いレシートキャ  
ンペーン参加 於 高松イオン  
15 山王小祭  
高松市委託就労準備支援事業  
(毎週月・水・木曜日)  
善通寺市就労体験のボランティア  
事業 (毎週火・金曜日)

## 七月の予定

15 11 8 薬師講  
イオン幸せの黄色いレシートキャ  
ンペーン参加 於 高松イオン  
山王小祭  
高松市委託就労準備支援事業  
(毎週月・水・木曜日)

## 大燈和尚六月の日鑑

4 2 観音寺抜刀道場の大谷師範訪問  
「すわらじ劇団」ご招待につき  
観劇 喝破道場&若竹学園  
於 高松サンポート  
7 社会福祉法人「四恩の里」評議  
員会 於 圓通寺本堂  
7 高知県伊野町「和紙の博物館」  
視察訪問  
お薬師茶会 於 ゼルコバ  
若竹学園職員「ヤギセラピー」  
打ち合わせ 於 ゼルコバ  
香川県児童福祉施設連絡会  
於 讃岐学園  
14 奉納舞に合わせたのサヌカ  
イト演奏 於 大阪府枚岡神社

16 「題名のない音楽会」予選にサ  
ヌカイ陶琴で出場  
17 「心書」筆文字講座に講師代理  
出講 高知県「和紙の博物館」  
公益財団法人「喝破道場」評議  
員会 於 圓通寺本堂  
24 自立援助ホーム「なごみハウス  
圓」職員会議  
25 圓通寺「定例坐禅会」  
27 社会福祉法人四恩の里施設管理者  
会議 於 亀山学園

## 大燈和尚七月の予定

3 2 圓通寺「定例坐禅会」  
県立東高校に出前授業「サヌカ  
イトの話とサヌカイト演奏」  
お薬師茶会 於 ゼルコバ  
12 8 香川県児童福祉施設連絡会  
於 香川県児童相談所  
23 16 圓通寺「定例坐禅会」  
公益財団法人喝破道場に県から  
の監査  
25 農林水産省より視察来山  
30 25 曹洞宗社会福祉連盟主催職  
員研修会 於 大本山總持寺



— カモミール —

## 編集後記

異常気象が続く今日この頃です。  
六月十八日夜に新潟や山形を襲った  
マグニチュード六・七の地震は新潟  
県村上市で震度六強を観測しまし  
た。震源は山形県沖で、これまでに  
知られている活断層とは一致せず、  
未知の断層だったとみられているよ  
うです。

また、二十四日九時頃、東京都・  
千葉県・神奈川県で震度四の地震が  
発生しました。続く地震は人々を不  
安がらせ恐怖に陥れられます。

関東、東北は六月七日ころから梅  
雨入りしておりますが、四国の梅雨  
入りは二十六日となりました。雨が  
降らなければ野菜やハーブは育ちま  
せん。水遣りの水だけでは大きく成  
長しません。梅雨があってこそ植物  
は一気に成長します。

常に自然と向き合い農作業を行わ  
なければなりません。  
四国は、一九五一年以降最も遅い  
梅雨入りが今年の二十六日になりま  
す。昨年の梅雨入りは六月五日で、  
明けは七月九日でした。今年の梅雨  
明けが七月九日ごろならば、梅雨は  
短期となり深刻な水不足問題に悩ま  
されることとなります。

強い地震の多発とおかしな梅雨は  
異常です。なにか大きなことが起こ  
る前触れなのかと危惧しています。

— 大然後記 —

## 児童施設で働いてみませんか



職 種：管理者候補 医師（精神科医） 看護師（正）  
心理 保育士 児童指導員 事務員  
勤務先：四恩の里 本部  
児童心理治療施設 若竹学園  
児童養護施設 亀山学園  
自立援助ホーム なごみハウス圓



連絡先：香川県高松市中山町1501-192  
社会福祉法人四恩の里 本部 ☎087-816-1380  
メールアドレス: 4on@4on.or.jp ホームページ: http://4on.or.jp