

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 http://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

巻頭言

かぐや姫

— ヤギと竹と化粧水 —



— ヤギの新居が完成! —

春の訪れと共に青葉若葉が心を癒してくれますが、それ以前に冬場に難渋したヤギの餌不足が解消して一安心しています。

今までは農作物の生育の邪魔をする雑草にしか見えなかった同じ雑草が、ヤギの喜ぶ食料に見えるから我ながら見勝手なものだと苦笑してしまします。

昨年春先に愛媛・高知・地元香川から頂いた三頭の雌ヤギは食料に不自由しなかったのですが、秋も深まり冬場に入ると、放牧柵内の雑草は既に食べ尽くして飼料の確保に苦慮

していました。

ハーブ喫茶にいられてヤギに合うのが楽しみ、と言うご家族の方が「ヤギは竹の葉を食べますし、最近竹を粉末にして動物の飼料として与えているそうですよ」とアドバイスを頂きました。

半信半疑ながらも早速に道場内の竹林から上部の笹に近い部分を切り取って与えると美味しそうに食べるのです。

「ヤギが竹を食べるとは知らなかったなあ」と言うと学園の子どもが「和尚さんは何も知らないのだなあ。パンダは竹を食べてるじゃないの」と教えてくれました。

香川で活動している「公害問題に取り組む会」の方とご縁から竹の粉碎機を導入しました。

農業の担い手が高齢化し、更に農地の放置などから竹が蔓延って公害問題化に至っています。

孟宗竹を中心に伐採して粉碎機に掛け、更に微粉碎するとヤギの飼料になることがわかりました。

勿論、竹粉末のみでは飼料になりませんが、これに古米や米ぬか、そしてローズマリーの蒸留カスを混ぜて食させると奪い合って食べるのです。

協力者も現れ、農業法人四恩ファームとして活動することとなりました。

当面はヤギの飼料ですが、研究を重ねて牛・豚そして養魚等の飼料や、ヤギの糞を混ぜて肥料としての

販売も考えています。

念願のヤギ小屋も九〇％完成し、雄ヤギ二頭も頂けることになっていきますので、来春には仔ヤギが最低三頭誕生して八頭となり、念願の「ヤギのいるアートのハーブ園」に一步步近づくとともに近くなります。

以前からハーブ園のローズマリーを使っている化粧水は既にお馴染みになっておりますが、ふと「竹から化粧水は作れないだろうか?」との直感から実際に蒸留してみました。

今まではローズマリーウォーターを手放さなかった私が竹ウォーターに乗り換えてしまいました。

知人友人に試供品として使って頂くと好評なので、「竹の精 かぐや姫」として販売すべく商標登録の申請中です。

喝破道場が若竹学園生のアニマルセラピーとしてヤギを飼育しているければ、竹の微粉末を原料としての飼料・肥料の販売事業には思い至らなかつたでしょう。

ましてや竹の化粧水などは夢の亦夢でしたでしょう。

少子高齢の時代にあつて、この農業法人が公益財団法人喝破道場の一翼として、道場の自立塾を卒業した高齢者や障害を抱える人たちの職場となつて、伸び伸びと笑い声の聞こえる職場になれば、と夢想しております。

共鳴下さる方お待ちしております。

— 大燈記 —

自立塾 (一三二九)

―春満開に―

お花見

今年の五色台の山桜は例年よりも早く満開を迎えました。毎年高松市内の桜が散り出す頃に山々が色付き、四月の第二週目頃に満開になります。市内とほぼ同時期に山桜が満開を迎えました。

山一面が薄ピンクに染まる五色台の山桜は知る人ぞ知る隠れ名所です。ハーブ園では約二千本のローズマリーが青い花を咲かせており山桜のピンクとローズマリーのブルーを楽しむことができます。



山桜とローズマリー

二日は皆でお花見を楽しみました。ハーブ園の芝生でバーベキューをしながらお花見です。天候にも恵まれ、素晴らしい風景を見ながらお肉を堪能しました。お腹いっぱい食べ、心も体も満た

された一日となったことでしょう。五色台の山桜をまだ見たことがない方は是非とも来年お越し下さいませ。



BBQ～♪

釣りリベンジ

十四日は魚釣りに出かけました。三月に行った釣りでは、集合時間間に合わず参加できなかったスペイン人のラファエルさんですが、今回参加できました。釣り経験のないラファエルさんは二十八日に帰国しますので、今回が最後のタイミングでの釣りとなりました。

早朝六時に朝食のおにぎりを持って出かけました。天候は良かったのですが、海上は風が強く船が流されて思うように釣りができず、短時間で切り上げました。

残念ながらラファエルさんは魚を釣り上げることが出来ませんでした。ですが、瀬戸内海に船を走らせたり釣りをする行為はとても良い経験

験になったと思います。



釣れるかな？

二ヶ月間道場で過ごし、日本語は上達し、日本の文化も沢山学べたと思います。

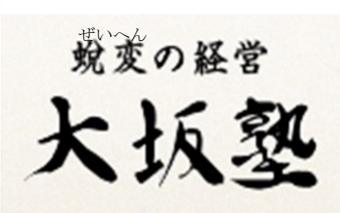
今後もラファエルさんのような禅や日本の文化に興味がある方を積極的に受け入れていきます。



どっしり坐るラファさん

対象となるような外国人がお近くにいらつしやりましたら是非とも喝破道場をご紹介ください。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。



<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

TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう

ハーブ園便り

今年、新たなハーブ商品が加わりました。

【ハーブ&ソルト】1本30g入りで350円(税別)と詰替用200g1500円(税別)になります。



今回は新商品ハーブ&ソルトの原材料のひとつ「ローリエ」についてお話をいたします。

ローリエは月桂樹の葉を乾燥させた香辛料です。

ローリエといえば、煮込み料理には欠かせないものですよね。カレーやロールキャベツなどのレシピには必ずと言っていいほどローリエが登場することはご存知なのではないでしょうか。

しかしながら、ローリエを入れることによって料理がどうなるのか、ローリエにはどんな成分が含まれていて、どういった効果や効能は見込めるのかまでは知らない人も多いと思います。

月桂樹は地中海沿岸が原産で、香辛料としての歴史は古く、古代ギリシャの時代から利用されていたようです。

ローリエは、香りが甘くて味が苦いのが特徴。そのため、香り付けや臭み消しなどに利用される場合がほとんどです。料理で使われるローリエは乾燥した葉ですが、生の葉はもう少しすっきりとした香りをしていきます。

ローリエには、たくさんの栄養や成分が含まれています。具体的には、ビタミンA、B群、C、カルシウム、鉄、マグネシウム、シネオール、リナロール、オイゲノールなど。

ローリエには、弱った胃腸や肝臓、腎臓の働きを活発にする効果があります。そのため、胃痛や胃もたれ、膨満感などの症状の緩和や、体内の毒素を排出するデトックス効果が見込めます。

ローリエには、血液をサラサラにし、血行を良くする働きがあります。これにより、貧血や冷え性の改善が期待できます。また、頭皮の血の巡りがよくなることで抜け毛予防になったり、肌トラブルを防いだりもするでしょう。

ローリエの葉には、鎮痛の効能もあります。そのため、リウマチや関節痛、神経痛などの症状の緩和が期待できるでしょう。

ローリエの葉は、乾燥させると香りが強くなるので、煮込み料理や肉

料理の香り付けや臭み消しとして用いられます。カレーやポトフ、ロールキャベツを作るときは、乾燥させたローリエの葉1〜2枚を加えて煮込むといいでしょう。その際、折り曲げたり、切れ目を入れたりして使ったほうが、より効果が得られやすいです。ただし、長く煮込み過ぎるとえぐみが出るので、途中で取り出すようにしましょう。

料理以外では、入浴剤としてお風呂に入れば疲労回復になりますし、米びつの中に入れておけば虫除けになります。



ハーブ園には開園当初に植えたローリエが元気に育っています。もちろん無農薬栽培です。

葉に触れると甘く清々しい香りが魅力的です。剪定を兼ねて収穫して葉を乾燥し粉碎したものが「ハーブ&ソルト」の原料に使われています。

おすすめはローリエと「ハーブ&ソルト」。是非、お試しください。

『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

住宅総合

(株) 広瀬 サービス

(本社) 高松市末広町6番地9
 ☎822-5478代 ☎0120-512677
 (藤島店) ☎861-3167

私達も応援しています。 『自立塾』

人と企業を結んで30年!

新聞折込

Human Network **求人タイムズ**

株式会社 求人タイムズ社
 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 極楽ビル1F
 TEL(087)864-6373
 http://www.kyujin-times.net



主要 全国紙にて 絶賛折込中
 朝日・読売・毎日・日経・産経



音信

関東でも桜が満開の時節となつてまいりました。先日は、貴山での私も五名の研修大変お世話になりました。特に、堤、吉田、増田の三名は初めての参禅体験でしたが、大燈老師から直々のご指導を賜り、大変感謝しております。

また若竹学園も初めて訪問させて頂き、子供たちに温かく迎えて頂き感激しました。心から安心して共同生活を送っている様子を拝見し、教育の原点に触れたと思います。

作務の終わりに撮った集合写真を同封致します。どうぞ今後共宜しくご指導をお願い申し上げます。

茨城大学農学部教授 中川光弘



共同研究

「いのちの救済と開花の最前線」
——四恩の里に教育の原点を見る——

四恩の里・茨城大学共同研究チーム五名の一員として、二日間、打ち合わせと研修に臨ませて頂いた。有り難くも、野田大燈老師にご案内頂き、「若竹学園」の子どもたちにも出会え、朝六時からの坐禅、打ち合わせ、作務等かけがえのない時を頂いた。

四恩の里は、不登校、引きこもり、発達障害、精神病、病院で治らなかつた人も皆、受け入れてきた。自然の力を借りて、ハーブ栽培・農作業によるアグリセラピー、家族の絆を結び直す家族療法等の心理療法、アニマルセラピー、禅定瞑想・

マインドフルネス、不安とストレスで痛んだ心身の鍼灸治療等々、世界で最先端の治療と自立支援に取り組んでいる。また、お遍路道に近い地の利を生かし、お遍路さんをお茶やお菓子でもてなすことを通して子どもたちは、人との接し方を学び身につけ、成長してゆく。すべての条件をみごとに生かし好転させてゆく智慧と実践に驚嘆した。

以前、地元の児童相談所が、子どもの入所を認めないことがあった時、老師は、ならば県外から受け入

れようと決断、地域を広げて募集するようになる。今では、沖縄から北海道まで、全国から子どもたちが集まってくる。そのように、老師は訓練をことごとくプラスに前向きな方向へと創造してゆかれる。

老師と里の皆さんは、押し寄せる子どもたちの苦しみ、痛み、なんとか応えたいと取り組まれているうちに、世界のフロント(最前線)に、今立たれているのだと思う。痛みある所こそが、本当の最前線で、日本は、課題解決先進国―世界が今直面する難題を解決し道をつけるのが日本の役割だと言われる。四恩の里は、世界に一つの「解決モデル」を提供するものになると確信させて頂いた。

子どもたちは、人なつこい笑顔で迎えてくれた。ある子は、自分から

施設の案内をしてくれた。子ども達の笑顔と雰囲気から、ここには誰もが抱く悲しみ苦しみ、すべての痛みを優しく包み、受けとめ、癒し、支え、励ましていく何かがある、とか思えない。その力と共に、傍らで尽くし育んでいる方たちの人間の力―ここにこそ、いのちの救済と開花に関わる教育の原点があると思つた。人には、痛みを抱えるからこそ開かれる可能性があり、限りなく成長する優しさ、真心が息づき輝いている。それこそが希望だと教えて頂いた。老師、子どもたち、職員の方々、食事等のお世話をして下さった皆さまに、心から感謝したい。

茨城大学研究チーム A・I



大阪市 山口 近香

涙の精

安部麗子

ミチルは毎日叱られています。なぜ叱られるのかというと、実はミチルにもよくわかりません。おばあちゃんもお父さんもお母さんも、一日中畑に出てよく働き、よくけんかをし、よく叱る人たちです。

叱られて泣くと、「いじけている」と言われてまた叱られます。そこで、また泣きます。

ミチルは、自分がよっぽど悪い子なのだろうと思うと、悲しくて悲しくて、夜になると一人でこっそり泣く事があります。

泣いていると、涙の中に電球の光が火花のように広がります。それを見ていると、優しく慰められている感じがします。

目を細めたり開いたりすると、光の花が大きくなったり小さくなったりします。お気に入りの遊びです。

ある晩の事です。いつものように涙で遊んでいると、小さな笑い声が聞こえてきたのです。と思ったら、光の花の真ん中から、トンボくらいの女の子がスーッと降りてきて、掛け布団の襟の上に立ったのです。

「だあれ？どこから来たの？」
「やあねえ、わからないの？」
あたしは涙の精よ。

「あんたがあんまり泣くものだから、自然とあたしが生まれちゃったの」
「そうなんだあ…で、涙の精が何しに来たの？」
「決まってるじゃない。」

涙の精の仕事は、悲しんでいる人を慰める事よ」

涙の精は、きれいな細かい声で歌い始めます。すると、それに合わせて、リンリンという鈴の伴奏が聞こえてきます。その音楽を聴いていると、心がとても静かになって、そのまま眠りの中にとけ込んでゆくのでした。

その次の夜にも、ミチルは泣きます。本当はあまり泣きたい気分ではなかったのですが、夕べの事が夢だったのかどうか確かめたくて、悲しかった事やつらかった事を沢山思い出して、ムリヤリ泣いたのでした。

すると、電球の光がパアッと広がって、夕べの女の子が降りてきます。

涙の精は、布団の襟の上にまっすぐ立って、蝶が休む時みたいに、細い両腕をかすかに動かします。

リンリンリン…
チリリンリン…

夕べと同じ音楽が聞こえます。

涙の精は、音楽に合わせて踊っています。

それを見ていると心も体もふわりと軽くなって、一緒に踊っている気持ちになります。一緒に躍りながら、眠りの国に入っ

てゆきます。こうしてミチルは、毎晩涙の精に慰められながら、幸せに眠れるようになったのです。

でも、泣き虫のミチルにも、さすがに泣きたくない夜だってあります。

そんな時のために、フランダースの犬や、夜鷹の星や、人魚姫や、幸福の王子など、出来るだけ悲しい本を読んで、いつでも使えるようにしておきます。

夜だけじゃありません。お昼寝のときにも、そして涙を流していないときでも、眠りに落ちる前のほんの短い時間、リンリンという、あの鈴の音楽が聞こえるようになったのです。

ある日、一緒に昼寝していたおばあちゃんが、ピシヤリ！と蚊を打ったので、音楽がいきなりとまります。

「だめ！おばあちゃん。せつかくいい音楽を聴いてたのに」
「音楽？」
音楽なんか聞こえないよ」
「ううん。」

寝る前にいつも聞こえてくる音楽の事だよ。

リンリンリン…で、鈴みたいな音楽」

おばあちゃんは、それを聞くとゾツとします。

お父さんもお母さんも悩みます。実は、ミチルは本当の子供ではないのです。

ミチルの両親は、ミチルが生まれて間もなく、交通事故で死んでしまったのです。

ミチルがあまり幸せそうではないので、両親が連れに来たのではないかと、オトナたちは考えたのでした。

その日から、ミチルはあまり叱られなくなりしました。

それどころか、オトナたちはいつもニコニコしているように心がけたので、いつの間にかけんかをしない家族になりました。

ミチルも大きくなるにつれて、めったに泣かない子供になりましたので、涙の精は二度と現れませんでした。

了



この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

3月21日～4月20日

- 一 衣類
- 一 神奈川県横浜市 植野 孝子様
- 一 野菜
- 一 山口県宇部市 中田勢津子様
- 一 みかん
- 一 愛媛県西宇和郡 玉里 宏子様

ご寄付

3月21日～4月20日

- アメリカ合衆国カリフォルニア州
- 富山県高岡市 横井 昭 様
- 富山県会津若松市 小野田静子様
- 宮城県宮城郡 鈴木 幹雄様
- 仙台市 東雲院 様
- 仙台市 洞雲寺 様
- 仙台市 昌林寺 様
- 多賀城市 玉川寺 様
- 東京都町田市 清水 優子様
- 大田区 高橋 薫 様
- 杉並区 観泉寺 様
- 神奈川県逗子市 間瀬 瑛子様
- 千葉県木更津市 祥雲寺 様
- 埼玉県さいたま市 相原甫二雄様
- 群馬県桐生市 祥雲寺 様
- 長野県千曲市 龍洞院 様
- 山梨県甲府市 光福寺 様
- 静岡県藤枝市 洞雲寺 様
- 愛知県名古屋古屋市 西村 伸枝様
- 春日井市 平澤あさ子様
- 岐阜県岐阜市 本覚寺 様
- 京都府京都市 鷹峰 龍雄様
- 京都市 明福寺 様
- 広島県庄原市 株式会社 様
- 広島市 株式会社 様

香川県高松市 亀田 司 様

高松市 久保 勝美様

高松市 吉岡千代子様

綾歌郡 越智 繁彬様

坂出市 今村 文美様

観音寺市 匿名 様

東かがわ市 橋本 康男様

高知県高知市 石原 真生様

愛媛県八幡浜市 高徳寺 様

西宇和郡 玉里 宏子様

愛媛県南宇和郡 高木 正夫様

西条市 近藤 哲夫様

福岡県福津市 納富 和 様

長崎県島原市 晴雲寺 様

平成29年度ご寄附総額は、八百六十六万三千七百四十円です。

皆様方の温かいご支援に、心より感謝申し上げます。

季節限定商品の紹介

スペアミント
 穏やかな清涼感と気分をリフレッシュさせてくれ、お酒との相性もよく、夏はモヒートとして、また、冷凍庫で氷を作る際に、ストロウの葉を加えて凍らせたアイスキープを紅茶に加えれば簡単にミント風味の紅茶が出来上がります。



20g 216円(税込)

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。変われるかわかわれないか、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い合わせ下さい。
 (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、節税としてもご利用下さい。

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
 公益財団法人 喝破道場

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年に興されたカツパ禅道場。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

四月の日鑑

- 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
山王小祭
- 18 15 就労準備支援事業説明会
於 高松市役所
- 23 高松市委託就労準備支援事業
初日 (毎週月・木曜日)

五月の予定

- 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
- 11 8 高松市委託就労準備支援事業
(毎週月・木曜日)
- 15 善通寺市就労体験的ボランティア事業
(毎週火・金曜日)

大燈和尚四月の日鑑

- 1 社会福祉法人四恩の里
新採用者入里式 於 随流荘
- 1 船田節子写真展 (四月三〇日まで)
於 高松市円座町「グローバルカ
フェ」にて(挨拶)
- 3 圓通寺「定例坐禅会」
- 4 四国医療専門学校 入学式にて
祝辞
- 9 若竹学園の歓送迎会
於 高松市内
- 10 社会福祉法人四恩の里

- 11 新採用者研修 於 若竹学園
侍塾 講演と坐禅の会
於 永平寺東京別院長谷寺専門
僧堂

大燈和尚五月の予定

- 12 13 曹洞宗社会福祉連盟理事会
於 曹洞宗事務庁仏間
- 16 社会福祉法人「四恩の里」施設管
理者会議 於 亀山学園
- 17 圓通寺「定例坐禅会」
- 18 徳島県阿南市 阿南高専に発注
の竹粉碎機引き取りに
- 20 香川県福祉施設研修会&懇談会
於 高松サンポート展示場
- 22 船田節子写真展に若竹学園生を
招待(軽食&歌とハーモニカ・
読み聞かせ)
- 1 圓通寺「定例坐禅会」
- 8 善通寺市就労訓練入所式
於 随流荘
- 15 圓通寺「定例坐禅会」
- 21 社会福祉法人 四恩の里 理事会



— 喝破道場の御本尊薬師瑠璃光如来
と日光菩薩様 月光菩薩様 —

編集後記

春は山菜の季節です。自然豊かな五色台にも山の恵みが沢山あります。たらの芽・わらび・ふきのとう・うど・たけのこ等々です。春の山菜は少し苦味があったり、粘りがあったり、独特の風味がクセになる美味しさです。山菜の中でも最も早い季節に収穫できるふきのとうは、独特の苦みが春の訪れを感じさせてくれます。今年も天ぷらで美味しくいただきます。ふきのとうが花を咲かせる頃には、わらびやたらの芽が収穫できます。そして、竹林では猪が食べ残したたけのこを掘ることが出来ます。十年程前から猪が出没するようになり竹林は猪に荒らされて収穫量が年々減っていました。が、猟友会の健闘のおかげで猪が減少傾向にあるのか被害が少なくなってきました。皆で掘ったたけのこは豊作で今年は沢山のたけのこが収穫できました。自らの手で収穫したのが美味しさもひとしおです。煮付けや天ぷら、たけのこご飯や吸い物にとありとあらゆるたけのこ料理を味わっています。

種をまかずとも、水をやらすとも、草を抜かずとも毎年美味しい山菜を味わえる豊かな自然環境に感謝し、この素晴らしい環境が維持できるよう努めます。

— 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