

自立塾（一五八）

― 冬を迎える ―

就労準備支援事業

高松市と善通寺市から委託を受けて実施してきた「就労準備支援事業」の後期が十一月末で終了となりました。後期は九月から十一月の期間に、高松市からの参加者は月・水・木曜日、善通寺市からの参加者は火・金曜日にハーブや野菜の収穫や選別の活動などを塾生の皆と一緒にこなっています。

喝破道場での活動を通じて就労に繋げることが事業目的です。

参加してくださる方は塾生と仲良くしてください。塾生にとって一緒に活動できる時間は楽しみの一つでもあります。



唐辛子の収穫風景

次年度の就労準備支援事業はまだ実施できるか確定しておりませんが、実施できるのなら、来年の春に元気な姿でお会いできるのを楽しみにしております。

ブリ釣り

「高松沖でブリが釣れている！」との情報を入手し、塾生の皆とブリ釣りに出掛けました。ブリを釣るとは言っても、誰も一度も釣ったことがない素人集団があやふやな情報だけをあてに意気揚々と出船しました。

釣り方は、生きたエサ（コノシロ）を泳がせて大物を狙う、泳がせ釣りです。ルアーのような疑似餌ではなく本物の魚なので釣れる確率は数段上になります。

ですが、問題はエサとなるコノシロを釣り上げなければなりません。コノシロが釣れません。なかなか二匹釣れたのでこの二匹でブリを狙いに移動しました。コノシロに大きな針を仕込んで泳がせまします。周りでは、多くの船が集まってきておりブリを次々と釣り上げていました。僕たちも頑張るぞ！と、二匹のコノシロに思いを託し泳がせていると大きなアタリがきました。

なんと、二匹のコノシロで80センチを超える大きなブリと80センチを超えるサワラが釣れました。



大きなブリとサワラ

大興奮の船上でした。その日の夕食はブリとサワラのお刺身と煮付けを頂き、翌日はブリのしゃぶしゃぶをいただきました。今が旬の脂ののったブリとサワラを心ゆくまで堪能いたしました。



五色台の山で自立に向けて活動しておりますが、まさか、ブリを釣る体験ができるなんて微塵たりとも思わないでしょうね。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。

せいへん 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

十一月は紅葉シーズンです。五色台の山々も色付き始めます。山に登る途中に紅葉のトンネルが続きます。五色台の名前の通り五色の色が楽しめる美しい風景です。

SNSのインスタグラムで五色台の紅葉が掲載されているのを良く目にします。



先日は、ハーブカフェ『ゼルコバ』へケーキセットのご予約を頂いたお客様六名が十四時頃来店されました。五色台に紅葉を見に来た団体様でした。以前から気になっていた五色台ハーブ園も一緒に来られて良かったと話されました。ハーブにとっても興味があり、沢山質問されアタフタしましたが、満足そうにお帰りになられ一安心いたしました。

自然豊かな五色台は、春は桜がとっても綺麗に咲き、初夏は新緑が美しく、秋は紅葉が綺麗です。

是非、五色台の春夏秋冬を堪能しにお越しください。そして、五色台ハーブ園にもお立ち寄りくださいませ。



ハーブカフェ『ゼルコバ』は予約制となっております。ご来店前に必ずご連絡くださいませ。お手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い致します。

ハーブ肌水つくり

「ハーブ肌水」とは？
お肌にうれしいハーブの成分を、しっかりと浸出して毎日のお肌ケアに使用できる化粧水です。

用意するもの *五〇ml分

- ✿ 精製水又はフローラルウォーター 45ml
- ✿ グリセリン又はキャリアオイル 5ml

- ✿ 精油 5滴
- ✿ 保存用容器

作り方

- 一、グリセリン、又はキャリアオイルに精油を混ぜます。
- 二、精製水、又はフローラルウォーターも混ぜます。
- 三、使用する直前によく振ってから塗布します。
- 四、冷蔵庫に入れ、保存しましょう。三週間以内に使い切るようにしましょう。



材料さえ準備できれば、とても簡単に作ることが出来ます。精油には沢山種類がございますが、乾燥肌の人や乾燥しやすい時期におすすめの精油は、カモミール・ローズ・ゼラニウムです。たるみが気になる肌、弾力や引き締め効果が欲しいときにおすすめの精油は、サイプレス・ネロリなどです。それぞれをブレンドするのも良いです。オリジナルの肌水でハーバルライフをお楽しみください♪

人と企業を結んで31年!

フリーペーパー



2,500余ヶ所にて無料配布

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.kyujin-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

(株) 広瀬 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





卒塾記

「試験観察」

ぼくは、7月半ばに入じゅくして、それから約3カ月間かつば道場でじゅく生としてきそく正しい健康的な生活をおくらせていただきました。

ぼくは、今まで夜遊びがはげしく、昼夜逆転した生活ばかりを送っていた、親ともよくモメて、今回きた理由も、おやとけんかして、事件になってしまい、しんやはいかいなども多かつたため、試験観察(身柄付補導委託)となりかつば道場へ入じゅくする事となりました。

最初のうちはなかなかむれず、作業も分からない事ばかりでした。でも当時いたじゅく生のSさん、Mさん、Nさんがいてねいに教えて下さり、今では教える側となって、自分って成長したなあと思えるようになりました。(笑)

ここに来てから、物の考え方も大きく変わりました。たとえば、今ま

ではんこうしてきた両親の気持ちになって、「自分が今までうとうし」と思ってた行動とかは、全て自分のためだったんだ」と、相手の立場になって物事を考えたり、時にはSさん、Mさんから、人との接し方、ぼくの良いところ、悪い所などもちよくせつ言っていた、生活面がいでもプラスアルファで自分のいけないところの改善のしかた、あたりまえの社会での人との接し方などたくさんを学び、15才ながらも少し大人へのステップをふめた気がしました。

きょうどう生活という円の中にと、それぞれちがう考えを持った人ばかりでした。今までは、友人がらみでも、同じ考えを持った人ばかりで、きょうかんしかせず、それはちがうという人間が一人もいませんでした。

ここにきて、おたがいちがう考えをもつことで、良い所はのびして、悪い事も見つけて、おたがいレベールアップする事ができました。今はOBとなったSさん、Mさん、Aさん、ムードメーカーのNさん、とてもおもしろいKさん、めいわくばつかかけてきたけどこい思ひ出をつ

くつてくれたOさん、おいしい料理をつくつて下さったTさん、たよりのあるFさん、笑顔がすてきなじおんさん、少しおこる事が多かつたおしょうさん、お手伝いさんのTさん、F田さん、そしてなにより一番近いそんざいで自分をかえてくれたじゅくちようさん、みなさんがいたからこそぼくは変わる事ができました。

感謝いっぱいです。ぼくは今まであたえられてばつかだつたけど、こんどはあたえるがわの人間になれるよう、じもとにもどつてもがんばります。3カ月間本当にありがとうございました。

広島県 S・R



企業研修

「喝破道場での研修を終えて」

約2日程の短い期間でしたが、曹洞宗道元禅師の教えの一部が学べた事は良かったと思っています。

転職を経て、今の会社に入り右も

左もわからないまま日々依頼された業務に務めています。研修により新入社員として、会社で仕事を始めた時の「初心」というものを考えました。

一から教えてもらう時の自分の態度、相手の話を聞く時に伝えようとしている事を理解する気持ち、全てを新入社員の頃と同じにするのは難しいかもしれませんが、意識して研修に取り組めたと思います。今一度初心に帰り、いかなる時も坐禅のように平常心を保つて行動いたします。

また、研修時の作業でハーブに触れる事が心の落ちつきを保つていた様に思えます。ハーブの香りに癒されつつ、作業を無心で黙々と行う。この研修で集中力がアップした様に感じます。普段の仕事のシチュエーションでも活かせる様、気持ちに留めたいと思います。

表面的な字づらでの理解だけでなく、作業や坐禅といった行為を行うことで、体験のもつ重みが自身に備わっていくことを体現しました。仕事でもこの経験を活かし、総務課という立場より、平常心で取り組んでいきます。

S社 K

強い男になるために

安部麗子

もうじき五歳のウータンは、オランウータンの男の子です。

何でもやってみたい年頃です。

今までに、壊したものは数知れません。

時計の裏はどうなってるの？

調べるために、電池のフタをひきちぎり、電池は庭に捨ててしまいました。

携帯電話はどうやったからお話し出来るのでしょうか？

良く解らないので、トンカチで叩いてみました。

パソコンで面白い。

あちこちメチャクチャにいじくっていたら、動かなくなっていました。

計算機の③を押していると、あれあれ、どこまでもどこまでも3がついていく。3が走って行く。

タバコの自動販売機のボタンを押すと、女の人のきれいな声が答えてくれます。

それが嬉しくて、道ばたに自販機を見つけると、一目散に駆けつけます。

自転車も車も目に入りません。

その度にお母さんはハラハラです。

いつか事故を起こすんじゃないかと、気が気じゃないのです。

こんなにいたずら者のウータンですが、一つだけ欠点があります。

それは、とても臆病だということ。

ちよつとした事でも、大げさに怖がりです。

たとえばいきなり大雨が降って来たら、泣いてしまいます。

強い風が吹いただけで、お母さんにしがみつきます。

「この子は五歳になってもこのまんまなんだろう。いつになったら男の子らしくなるんだろう」

周りのおとなたちが、首を傾げます。

ボクは男の子らしくなくなっていくんだ。

だって、女の子と遊ぶ方が楽しいもん。

女の子は、みんなやさしくて、いい匂いするもん。

たしかにそうですね。

男の子は乱暴な遊びが好きだから、泥の中を転げ回ったり、頭に砂を掛け合ったりするので、いつもホコリの匂いがしています。

女の子のお気に入りには、お人形「こころ」です。大きなピンクのお家を持っていて、小さなベッドやテーブルや、ピアノを並べたり、お人形を歩かせたりして遊びます。

ウータンは、自分のお家やお人形が欲しくてたまりません。

お母さんもお父さんも、「だめー！」って言います。

それでも欲しくてたまらないので、親戚のお姉さんが来た時に、おねだりして買ってもらいました。

お姉さんは、お母さんとお父さんが、ダメって言うてる事を知らなかったのです。

「あたしもまげて」とウータン。

「いいよ」と女の子。

「うして女の子たちは、今までもままして、優しくしてくれるのです。

ある日、みんなで絵本を読んでいるうちに、一人の女の子が、

「あたし、強い男の子が好き」と言います。

「あたしも」

「あたしも」

「あたしも」とウータン。

「バカね、ウータンたら。自分が強い男にならなきゃダメじゃない」

「そっか。じゃ、おれ、強い男になるよ」

ウータンは、もうすっかり強い男になつたような気がします。

山の登り口の辺りで、大きな象が草を食べています。ウータンが小石をぶつけると、クルリと振り向きまます。

怒っているのではないのでしょうか。

あわてて逃げ出します。

公園に行くと、強そうな男が、シュッシュと、シャドウボクシングをやっています。

「お兄さん。どうしたら強くなれますか」

「コソコソやることかな」

ウータンは、毎日コソコソランニングを始めます。これで強くなると思えないけど、走るのが楽しいのです。

ランニングついでに、山のてっぺんに住ん

でいるおじいさんの家に行ってみます。すると、おじいさんは、おなかが痛くて苦しんでいるところですよ。

「ウータン、すまないが、村まで行って、お医者さんをお呼びに来てくれないか。電話が故障してしまつたんじや」

もう夜です。鳥や獣の怪しい声が聞こえます。道は暗いけれど、空にはたくさん星が、光っています。こんなにたくさんのお星様が見ているのですから、暗くても怖くない。スーハーハー……と、マソンの息をつきながら、遠い病院まで走ります。

お医者さんが来て、おじいさんは助けられました。

「危ないところだった。よくやったね。強い強い」お医者さんがほめてくれました。ウータンは、「強い男になつたんだ」と思いました。



この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

10月21日～11月20日

- 一 じやが芋
- 一 北海道川上郡 慈光寺 様
- 一 長芋
- 一 北海道中川郡 井村 和義様
- 一 小豆、コーン缶
- 一 北海道帯広市 中井 春夫様
- 一 ラフランス
- 一 山形県天童市
- 一 (有)キンダイコミュニケーション様
- 一 辛子明太子
- 一 東京都練馬区 青木 隆昌様
- 一 衣類
- 一 静岡県浜松市 中西 大介様
- 一 精肉、コロツケ
- 一 鳥取県鳥取市 福井 孝徳様
- 一 和菓子
- 一 広島県福山市 佐藤 康弘様
- 一 しし肉
- 一 香川県高松市 和光自動車工業(有)様
- 一 コーヒー詰合せ
- 一 香川県綾歌郡 南隆寺 様
- 一 讃岐うどん
- 一 香川県観音寺 匿名 様

ご寄付

10月21日～11月20日

神奈川県横浜市 横山 久道様

令和元年度(10月20日現在)
ご寄附総額は、九十五万四千万円です。

皆様方の温かいご支援に、

心より感謝申し上げます。

第二回餅つき大会のご案内

日：令和元年十二月二十一日

(土)

■時間：十時から十三時を予定

■会場：喝破道場 食堂前

■料金：1000円

(鏡餅・餠餅・昼食付き)

※小学生未満は無料

■申込：15日までにお電話下さい

☎087-882-4022

皆で今年一年の労をねぎらい、来る2020年が幸せでありますようにと願いながら餅つきをしましょう。昼食には搗きたてのお餅を使った雑煮をお出し致します。多くの方のご参加をお待ちしております。



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も良好になります。

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
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

十一月の日鑑

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

高松市委託就労準備支援事業
(毎週月・水・木曜日)

善通寺市委託就労準備支援事業
(毎週火・金曜日)

十二月の予定

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
21 15 第二回餅つき大会

大燈和尚十一月の日鑑

3 四国医療専門学校「鍼灸部」
同窓会 於 同校
5 若竹学園生徒坐禅会
5 圓通寺「定例坐禅会」
6 愛媛県より特注の432hzサ
ヌカイ陶琴発注で打ち合わせ来山
7 高松ロータリークラブ卓話
於 リガーホテル高松
10 鳥取県貞信寺山門落慶法要随喜
14 自立援助ホーム「なごみハウス圓」
県監査
14 自立援助ホーム「なごみハウス圓」
職員会議
19 一般社団法人「サヌカイトの里」
役員会 於 ゼルコバ

19 社会福祉法人四恩の里施設管理者
会議 於 本部事務所

19 圓通寺「定例坐禅会」

21 曹洞宗社会福祉連盟施設
見学研修会 於 東京八王子市
多摩養育園

26 山口県曹洞宗布教研究会主
催講演会に出講 於 湯田温泉

29 曹洞宗東海管区青年会大会
講演に出講

大燈和尚十二月の予定

2 ①四恩の里施設忘年会
於 宇多津町

3 四国医療専門学校「鍼灸部」
同窓会 於 同校

3 圓通寺「定例坐禅会」
香川県下「自立援助ホーム」
研修会 於 圓通寺

7 人間・植物関係学会、日本
園芸療法学会合同「国際シン
ポジウム・2019年度大会」にて
基調講演

7 東京農大世田谷キャンパス
於 東京農大世田谷キャンパス

9 ②四恩の里施設忘年会
於 高松市内

12 曹洞宗社会福祉審議会
於 東京グランドホテル

15 四恩の里主催 社会貢献事業講
演会 於 四国学院大

17 圓通寺「定例坐禅会」

25 総本山善通寺主催「いろは塾」
にて法話

編集後記

新年号令和元年は早くも残すところ一ヶ月となりました。何かが起こる、何かが変わる、何かを変えなければ、と焦って過ごした令和元年でもありました。要は心の持ちようだと気付きました。その心の持ちようだけで世界が変わるのも事実です。今年十月から消費税率10%へ増税と消費税軽減税率制度が実施されました。増税による経済効果は、まだ報告されておりませんが、国民全体の所得を押し上げ、経済の景気回復を期待するところです。

来年2020年は東京オリンピックの年です。今年も大きな台風被害と豪雨被害があり、まだまだ復興が続く被災地が多くありますが、東京オリンピックを盛り上げて日本も頑張っている事を世界に証明できると思います。精一杯盛り上げることこそが復興にも繋がります。

2020年初めてサーフィンがオリンピック競技となります。そろそろ日本サーフィン連盟から声がかかると思います。日々の練習が報われる時が来ました！日本代表として日の丸を背負いビックウエーブにライドオン！！の気持ちですが、しっかりとテレビ観戦したいと思っています。2020年が良い年でありませう。

— 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