

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

生命を頂く

— 禅寺の食事禅語の祈り —



— 山野の実り「アケビ」 —

実りの秋となりました。特に今年には山野の自生植物も実りが豊かでした。私たちはスーパージ等に並ぶ野菜や果物が私たちの命を繋ぐ「食」と思ってしまうでしょうが、町から少し離れた田舎の山野には、食せる野草や山栗・渋柿・アケビなど代用食材が沢山あります。

現在は地震・大雨などの被災に依ってスーパーから食料品が消えてしまえば如何にして生き延びるか、も考えねばならない環境ではないでしょうか。

私は今春山菜で最も食しましたのは「タンポポ」でした。煮物・和え物そして汁の実など多様に使用できて美味しいのです。

勿論、スーパーに並んでいるハウスカ栽培や栄養豊かな化学肥料で育てられたものと比較すれば劣るかも知れませんが、若しも災害に遭遇して電気水道、更に化学肥料・農薬が使用できない状況になれば、お金を出しても購入できない状況となります。

禅寺の全てではありませんが、朝食はお粥・煮物・ゴマ塩・大根の漬物です。

多くの方は質素な食事、と言われるか知れませんが、その食事の前後に感謝の言葉を皆で唱和します。通仏教で「五観の偈文」と申します。その第一に「功の多少を計り彼の来処を量る」とあります。

粥として調理されたものでも、その米粒は何処から頂いたものなのか。それは国内の何県で生産されたか、または外国から輸入されたものなのか…。

そしてその生産にどれ程の労力を要したろうか…。

国連では毎年十月一六日を「世界食糧デイ」と定めているそうです。同じ地球に在りながら、現在の日本のように残飯として国民一人一人が毎日お握り一個分を廃棄している状況と、特に現在戦争状態にあつて極度の食不足から餓死寸前の地域もあります。

正に「食の不均衡」が露呈しています。

ロシアのウクライナ進攻は、単に

ウクライナ国民の悲惨な問題だけではなく、世界の穀物庫でもあるウクライナからの小麦の輸出がロシアの軍事的意図により妨害され、そのために多くの国々に小麦が行き渡らず価格高騰が続いている状態だそうです。

国連食糧農業機関(FAO)の駐日中連絡事務所長を務める日比絵里子氏は「食べ物を経て来た道を知ることから、食料問題解決の扉を開いていく」と語っているが、奇しくも仏教徒の私達が約八〇〇年前から食の拠り所としている「五観の偈」の一行に相当すると思えます。

唱えていても実行が伴わなければ「空念仏」で悲しきことです。

仏教徒でなくとも、消費者がフェア・トレード(公正取引)に関心が向いて来ている時代だそうで商品一つにしても、この商品は何処で・誰が・どの様にして作ったのか、に関心が向いて来ているそうです。

途上国での住民が過酷な労働条件で生産する食物や食料を輸入・加工した物は買わない。あるいは安価な商品販売の裏に不適正な生産過程があるなら購入しない、と言う意識の高まりがあり、安価ではなく、適正価格での購入を志向している消費者行動が窺える、との時代です。

改めて古く最新の志向書「五観偈」を拝読致します。

— 大燈記 —

自立塾 (二〇一五)

―心地よい青空の元―

タイとイイダコ

九月三十日と十月七日の二週連続で塾生と船釣りに行ってきました。

三十日の釣りは大潮だったのでターゲットは真鯛狙いで出船しました。なかなか釣れない時間帯もありましたが、S君が見事に50cmを越す大きな真鯛を二匹も釣り上げました。



大鯛をゲット!!!!

その後、マゴチやフグが釣れました。快晴の中、久しぶりの船釣りを楽しみました。夕食は刺身やカマ焼き、煮付けと新鮮な魚をお腹いっぱい食べました。

七日は瀬戸内の特産物「イイダコ」を釣りに出掛けました。イイダコの漁獲量は年々減少しており、二〇年前の約二〇〇トンから約二トン(R4実績

1.6トン)と一〇〇分の一に激減しています。今年から香川県は遊漁船の業者や個人の釣り客に対し、イイダコ釣りの期間を九月一日から十月十五日までの午前中に制限し、釣れた量を報告するよう協力を呼び掛けています。七日は釣れない覚悟で今年最初で最後のイイダコ釣りとなりましたが、多くの船が旬のイイダコを求めて集まっていました。やはり他船もあまり釣れてなさそうでした。十二時まで制限時間いっぱい釣りをして全員で計二十五匹と何とか釣れました。



手のひらサイズのイイダコ

数年前は五十匹以上釣れていたのに、厳しい釣りになりましたが、なんとかイイダコを釣ることができたのは嬉しい限りです。夕食はイイダコを刺身や煮つけで美味しく頂きました。

瀬戸内の特産物イイダコが今後も絶滅することなく豊かな海であり続

ける為に、皆がルールを守って環境保護に努めなければなりません。

唐辛子の収穫

今年も唐辛子の収穫時期を迎えました。

ハーブ園では、香川本鷹と黄とうがらしを栽培しています。どちらも無農薬の自然栽培で育てています。香川本鷹は千二百株、黄とうがらしは四百株栽培し、収穫後遠赤外線乾燥して一味や七味として販売しています。



色鮮やかな唐辛子

香川本鷹の商品はもろろん人気ですが、黄とうがらしを乾燥して一味にした「激辛とうがらし」は特に人気で、辛い物好きの方がよく購入されます。黄とうがらしは日本で一番辛い唐辛子と言われており鷹の爪の三倍の辛さです。辛い物好きの方は是非挑戦ください。

私達も『自立塾』を応援しています。

子ども達自ら
将来の目標を定める

【夢・志プロジェクト】

ドリームシップ

プログラム

自身の可能性に気づき
描いたストーリーを
熱き志で構築実行する

若者

未来塾

経営者としての
あるべき姿を学び、
実践経営論を
自社の成長へつなげる
力を磨く

大坂塾

それぞれ異なる人生戦略プログラムの運営を通して、小・中学生から高校・大学生、新社会人から経営者まで幅広くサポート。

非営利株式会社 ビッグ・エス・インターナショナル
BSI Non-Profit-Corporation BIG-S International (NPC)

香川オフィス/〒760-0017 香川県高松市番町4-2-19
E-mail / info@osaka-juku.com ホームページ / https://www.big-s-i.com/

『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

Gift Goods

株式会社 ギフトグッズ

新しい世界を楽しもう

「縄文ビレッジ」便り ⑧

―真の自立は食の確保から―



― ソバ畑 ―

秋も深まつて参りましたが如何お過ごしでしょうか。

日本農業の旗振りをしていましたJAさんが自給率向上のために施策を大きく変更するようです。

農薬・化学肥料飼料の原料を外国に全面依存して来たが、現状から鑑みて行き詰まりを免れず、脱農薬・化学肥料に舵を切ろうとしています。

しかし農業を憂うる人達は既に農薬や化学肥料に頼らない農業を志向して全国各地でグループ活動しています。

東北震災による被害で、最も困ったのは「食料」だったそうです。少しでも食糧が融通しあえる仲間が居る事に依って行政頼りよりは心強いのではないのでしょうか。

私たち縄文ビレッジの基本は「自給自足」ですので、遅まきながらもソバを植え、大根・白菜・ブロッコリー等が順調に生育しています。すべて縄文村の仲間たちが時間を割いて楽しくやってくれています。

― 大燈記 ―

【特別寄稿】

楽しい健康茶生活

山野草を採ってお茶を作る楽しみ。現在ではドラッグストアでも多数の健康茶が販売されており、例えば十葉茶（ドクダミ茶）はとてもポピュラーで皆様も目にした事があると思います。市販品は焙煎されておりパック済みされて即利用が可能です。私の場合は野外によく使えます。無料で手に入るのお財布にもやさしいというわけです。私の思い出なのですが幼い時に鼻炎持ちで生のドクダミを母親によく鼻に詰め込まれた。また祖母が亡くなった時、整理をしていると乾燥させたスギナが凄いやつてきました。何でも失明した娘に定期的に目にいいからと送っていたそうです。お茶で飲めると。その時から野草茶を研究しはじめた。スギナは目に効くのかは私の感じでは効かないと思う。でも親心で娘の為にした行動は感無量です。私のもとには七種類の野草茶があります。日替わりではないですが、休日の日に飲んでいきます。できれば毎日継続が理想ですが現代社会の多忙さを考えたら致し方無い事です。

野草茶の作り方と味。

すごく簡単です。目的の野草を見つけたら採取します（農薬がない）。



― 山野草研究家 平田勇一 ―

帰宅したら水道でよく洗います。それを天日干しします。その時はザルより魚干し用のネットがいいです。風で吹き飛ばない為。夏なら一日でカリカリに干しあがりします。それを手でパリパリにすれば完成です。あとは急須に入れて飲むだけです。その時に熱湯を入れて色が出るまで待つというのが自作野草茶のデメリットでもあります。味が美味しいのは私感になりますが柿の葉が好きです。ビタミンCも摂取できコールドでもいけます。ドクダミは癖が残るがいかにも効きそうな風味です。スギナはまつたりとした味なのです。きりしないけど利尿作用が凄いです。飲みにくい場合は二、三日様子みて合わないと思ったらやめてください。体質によりますのでそれは賢明です。

なお野草茶にする植物は良く確認しくれぐれも知らない山野草に手を出さないで下さい。

「特別寄稿（山野草）」の疑問や質問・感想を募集します。ご遠慮なくお手紙やメールをお送りください。

五色台縄文ビレッジの風景



屋上に来客宿泊のテント設置



2階ベランダとテント台搬入



畑のソバの成長と山のアケビ



五色台縄文ビレッジ

事務局長後記



企業研修

「研修の感想」

会社の新入社員研修として喝破道場で坐禅や写経といった普段の生活ではなかなか触れることのない貴重な体験ができたと思う。

坐禅では心を無にして集中することが必要であったが、時計の秒針や学校のチャイム、カラスの鳴き声といったものが大きく聞こえ雑念がわいたり、なれない足組みで足がしびれたり、なかなか思う様にいかず難しさを感じた。

また機会があれば自主的に取り組んでみたい。

写経では、ていねいに心を込めて写経を行うことであったが、なれない正座や久しぶりの筆で上手く書き写すことができなかった。というように言い訳をせずに集中して写経を行うのが理想だと思うので、次があれば今度はしっかりと集中して行なうようにしたい。

その他、トウガラシの収穫やレモンガラスの選別などの作業を行ったが、一つ一つの作業の細かさや大変さを身を持って感じる事ができたので、農家さんへの感謝がより一層大きくなったと思う。

一日半という短い時間ではあったが、人との関わりであったり、忙しい中でもリラックスすることの大切さを感じる事が出来たと思う。この経験を活かして総務という人との繋がりを大切にする仕事を全うしたいと思う。

S社 E・T



①赤一味 ②青一味 ③激辛一味 ④五色味とうがらし ⑤七味とうがらし 各540円(税込)

唐辛子を効かせた鍋料理が美味しい季節になりました。唐辛子に含まれるカプサイシンは血流を良くする働きがあるので身体をポカポカ温めてくれます。



はと麦は、タンパク質を多く含み、アミノ酸のバランスもよく新陳代謝を増進させる作用があります。シミ、肌荒れ、アトピーの改善に効果があり、特に「イボ取り」効果は有名です。

- 美肌効果
- デトックス効果
- アレルギー抑圧
- 胃を健康に保つ健胃効果
- 生活習慣病の予防と改善

厳選された国内産のはと麦を使用し砂糖、塩、添加物は使用せず、原材料は「はと麦」のみ。塩分糖分を気にせず昔ながらの素朴な味をご堪能下さい。



360円(税込) 内容量60g

※20袋のご注文で送料無料
☆お時間あるときに
【BASE】オンラインショップ
をのぞいてみてください。



『自立塾』 私達も応援しております。

責任感ある人づくり・24時間サービス

CSK 後藤設備工業株式会社

□本社/〒761-8013 高松市香西東町645番地1/TEL.087-881-3116(代)/FAX.087-881-0673
□松山支店/〒791-1115 松山市土居町802番1/TEL.089-905-1150 /FAX.089-905-1160
URL: http://www.csqsk.co.jp

自立塾を応援しています

西村ジョイ

Do It Yourself 生活創幸 Home Solution de Wonderland

西村ジョイは「釘一本から家一軒」まで、お客様一人ひとりが、より快適で幸せに暮らせるサービスを提供するホームソリューションセンターです。

住生活創造提案会社 **西村ジョイ株式会社**

[本社]761-8081香川県高松市成合町891-1
TEL:087-885-8000(代) FAX:087-885-3224

携帯・その他モバイルから会社情報をCHECK!

https://www.nishimura-joy.co.jp/

へ埋め立てられた池の話

安部麗子

これは、山間にある小さな村の集落で、実際に起こった出来事です。

その集落から下の町に至る坂の途中に、古い道祖神が祀られておりました。

あまりに古い石像なので、お顔もよくわかりませんでしたが、よく見ると何やら楽器のようなものを抱えているようにも見えます。由来などは全く不明のまま、いつの頃からかお不動様という事になり、坂道は不動坂と呼ばれておりました。

派手なお祭りも行事もないけれども、子供の誕生やちよつとした願い事、病気や怪我の快癒祈願などに、身近で便利な神様として親しまれていたのです。

正式に誰が責任者というわけでもないが、お不動様のすぐ脇が崖になっており、崖下に大きな池を持つ古い農家が面倒を見ていたようでした。

その農家は部落でも有数の旧家で、馬や牛や鶏や羊などの家畜や、犬や猫や

小鳥などいろいろな生き物を飼っておりました。

池には鯉やイモリ、蛇、蛙、そしていろいろな水辺の虫などが住んでおりました。

たくさんの生き物に囲まれて、豊かでおおらかな人たちが暮らしていたのです。

さて、どんな家にも良い事ばかりは続かないものです。

生まれ変わり死に変わり、代が変わってゆくうちには、トンデモな性格の人間も生まれるものなのです。

その男は、古い大きな家を建て替えて、今時のモダンな家が欲しいと思うようになりまして。家のものたちは皆大反対です。そこで、古い家はそのままに、新しい離れを建てるということに落ち着きました。

誰もが庭の一部を潰すのだと思いましたが、男は美しい庭を気に入っていたので、それよりも無用の長物である池を潰そうと考えたのです。

古い池は簡単に潰すものではない。やむを得ない場合はしっかりお祓いをして、との古老たちの忠告を無視します。

お祓いを頼むには金がかかる。業者に頼むにも金がかかる。

というわけで、全て自力で埋め立てることにしました。

簡単に池の水を排水し、生き物は全てそのままに、裏山を崩した土を入れました。

その上にズ、ズ、ズッとウンボで乗り入れてゆきます。

池の真ん中辺に差し掛かった時です。ウンボは男を乗せたまま、ゆっくりと沈み始めたのです。

脱出しようとしても、なぜか動くことができません。助けを呼ぶ声も出せないまま、男は沈んでしまいました。

生き物の祟りだろうと、人々は噂し合いました。

不可解なのは、ウンボがちよつとハマる深さであり、周りはそれほどでもないのに、なぜ脱出できなかつたのでしょうか。

もう一つ、この事故の一週間前に、生命保険が五千万ほどかけられたばかりなのも不思議といえは不思議です。

お不動様が忽然と姿を消したのは、それからすぐ後のことでした。

当時は道祖神の盗難が流行っていた頃でしたから、多分何者かが盗んでいったのでしょうか。

その後、坂の名前だけが残り、今でも不動坂と呼ばれています。

そして、盗まれた石像はいつの間にか戻っており、元の場所に雑に置かれていたと言います。

あまりに風化が激しくて売り物にならなかつたのか、盗んだ人に何事かあったのか、真相は今もわからないままです。

了





ぼつとする般若心経

単行本 2008 / 6
定価 1200円+税
著者 野田大燈

色即是空
しきそくぜくう

レント眼で見よう
げん

『般若心経』を知らない人でも、
《色即是空》とか《空即是色》と言
えば、大きく頷くから面白いです
ね。そして、何となく哲学的雰囲気
が漂ってくるから不思議なもので
す。《色》とは形あるもの、そして
《空》とは何もないこと、と説明し
ます。
形あるもので永遠に存在するもの
はありません。机ひとつがやがては
朽ち果てるように、すべての存在は
絶えず変化して、その形さえやがて
は消滅していきます。しかし、私た
ちは《色即是空》と言われると、す

べての存在が「空」だと受け取って
しまうのです。その「空」に執らわ
れては真実を見誤ってしまうので
《空即是色》と説きます。すると今
度は、すべての存在が「色」なのだ
と執らわれてしまうのです。



どんなに活躍している女優さんや
格闘家であろうとも、肉体をレント
ゲン写真で撮られると、単なる骸骨
に過ぎません。肉体は肉体ですが、
骸骨的存在でもあり、更に死して焼
かれれば灰に帰してしまうのです。

私はつい最近の五年間、修行のた
めに故郷を留守にしていました。そ
して修行を終えて帰り、町を歩いて
いますと、「元気そうだね。」など
と声を掛けてくださる人がいます。
でも瞬間にはその人が誰だか思い出せ
ないのです。しばらく立ち話しをして

いる間に、「ああ、〇〇さんだっ
た。」と思いつくのです。それは、
私の〇〇さんの印象は五年前のもの
で、その後の五年間に容姿が変化し
ていたのです。権力の中核にいた人
が左遷されて見る影もなくなってい
たり、今が働き盛りの人もいます。
また高齢になるとスタイルやお顔も
変わります。数年前に会った幼児が
ランドセルを背負って元気に歩いて
いる姿を見ると、その成長振りに驚
かされます。成長も無常だし、老化
も無常の姑です。
人は勿論として動物も植物もあら
ゆる存在が変わってゆくのです。
今日が昨日でなく、今日が明日で
ないように。《色即是空空即是色》。

※2008年6月発行の
『ぼつとする般若心経』より



私達も応援しています。『自立塾』

人と企業を結んで34年!

新聞折込 **求人タイムス** Human Network

主要全国紙にて絶賛折込中
朝日・読売・毎日・日経・産経・愛媛

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
<https://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

住宅総合
廣瀬 サービス

(本社) 高松市末広町6番地9
☎822-5478代 ☎0120-512677
(離島店) ☎851-3167

戴き物一覧

一 秋刀魚	慈光寺 様
一 北海道川上郡	北道中川郡
一 じゃが芋、かぼちゃ、小豆	井村 和義様
一 洋菓子、コーヒール等	岐阜県大垣市
一 滋賀県彦根市	悟空寺 様
一 洋菓子	長松寺 様
一 大阪府羽曳野市	芝田 充弘様
一 お米	小田 征一様
一 香川県善通寺市	南隆寺 様
一 和菓子	島崎 由香様
一 香川県綾歌郡	
一 梨	
一 高知県南国市	

ご寄付

9月21日～10月20日

神奈川県横浜市 舟田 節子様
 大阪府羽曳野市 芝田 安弘様
 愛媛県伊予市 高橋登良雄様

令和5年度(10月20日現在)

ご寄附総額は、775,200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。



禅語紹介



人生に行き詰まったとき、ふっと禅の精神に立ち返ってみると、意外にも多くのヒントやメッセージが隠されていることが分かります。ページを開けば、厳しくもあたたかい言葉の数々があふれだし、誰もが元気づけられ、前を向く勇気を受けとることができると感じます。

野田大燈監修「平常心是道」から、禅語を一部抜粋してお届けします。

達磨安心(だるまのあんしん)

細かいことが気になってしまふ

世の中には極端なきれいな好きがいます。レストランで食事をしていても、テーブルの上が気になってティッシュで拭いたり、コップに汚れがないか光にかざしたりと、そこまでしなくてもいいではないかと思うシーンをよく見かけますが、その要素を見ていると、あまりのこだわりが気持ちが悪くなったりします。有名な川柳に「幽霊の正体見たり枯れ尾花」があります。幽霊がいると思ひ込

んでしまうと、柳やスキマまでもが幽霊に見えてしまうということです。

幽霊だけではなくありません。普段の生活や仕事のうえでも同じようなことがあります。たとえば、思い込みです。どうも、あの人とは相性が悪いと思ってしまうと、なかなか信頼関係は生まれません。しかし、あるとき同僚を介して居酒屋に行き、お酒を飲みながら話しているうちに印象が変わって親しくなることもあります。つまり、人間の心は、時々の環境によって左右されたり、いろいろな作用で不安を生じたりするのです。

禅語の「達磨安心」は、座禅をしている達磨大師に、慧可禪師が「どうか私が安心できるようにご指導ください」と尋ねると、達磨大師に「そうか。それならその不安の心を持って来い」といわれた慧可禪師が、「どこにも見つけることができませんでした」と報告すると、達磨大師は「では、すでにお前を安心させたぞ余計なことを考えるな」と答えたというエピソードから生まれたものです。

私たちは、いつも色眼鏡をかけて物事を分別しているのかもしれない。真実を見ていないのですから、不安につきまわられてしまうのではないのでしょうか。

物事の分別は

逆に不安を募らせる



ご支援ご協力のお願い

亀山学園在園児が心身ともに健やかに成長し、社会に自立ができるよう、資格修得に関する費用、大学・短大・専門学校等の進学に関する費用を支援していただいております。ご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

亀ちゃん基金 お問い合わせ先
 亀山学園事務局 (TEL0877-22-6729)
 会費の郵便振替口座
 口座記号番号：01640-0-130300
 加入者名：亀山学園奨学基金



「喝破道場」ご支援のお願い

「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。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、「税額控除に係る証明書」が発行されます。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

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

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

十月の日鑑

11 8 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
 自立支援調整会議 於 オンライン
 高松市委託就労準備支援事業
 (毎週木曜日)
 坂出市委託就労準備支援事業
 (毎週月曜日)
 善通寺市委託就労体験的ボラン
 ティア事業(毎週火・金曜日)

十一月の予定

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
 (毎週木曜日)
 坂出市委託就労準備支援事業
 (毎週月曜日)
 善通寺市委託就労体験的ボラン
 ティア事業(毎週火・金曜日)

大燈和尚十月の日鑑

29 26 2524 211210
 圓通寺「定例坐禅会」
 福祉法人四恩の里に県の監査
 紫雲ライオンズクラブが児童施設
 「若竹学園」に焼肉慰問
 於 縄文村
 圓通寺「定例坐禅会」
 社会福祉法人「四恩の里」施設
 管理者会議 於 若竹学園
 児童施設「亀山学園」の小規模
 施設「綾川」建築の入札
 於 亀山学園
 洪柿の収穫&吊るし柿作業
 於 縄文村

大燈和尚十一月の予定

7 9 11 21 27 29
 圓通寺「定例坐禅会」
 大本山永平寺「祖門会」様視察
 研修で来山
 サヌカイト演奏会に参加
 於 屋島四国村
 圓通寺「定例坐禅会」
 曹洞宗社会福祉連盟秋季研修会
 於 曹洞宗宗務庁
 四恩の里施設長会&新採用面接
 於 亀山学園

Amazonオリジナル商品



ゼントジョンズワート
 60g ¥1,266

※Amazon側より売上
 状況により価格変動有

精神的なケアに役立つハーブティ

うつ症状の改善薬として注目されて
 いるセントジョンズワート。暗く沈ん
 だ心を明るくする働きがあります。
 標準的な抗うつ薬と同等の有効性が
 期待できるとされています。

Amazonオリジナル商品としてハー
 ブティとスパイスを販売しています。
 通常品より増量タイプで大変お得です。

『商品の詳細ブランド』
 『禅ハーブ』『禅スパイス』が
 五色台ハーブ園の商品です。



編集後記

今年も残すところ後二ヶ月となり
 ました。暑い暑いと言っていた猛暑
 の夏はつい先日の事の様ですが、最
 近は朝夕の冷え込みが厳しく冬を感
 じさせる季節となりました。季節の
 変わり目ですので、くれぐれもお身
 体お気を付けてくださいませ。

さて、喝破道場の新たな取り組み
 として、今年七月からにわたりを飼
 育しています。来年からハーブや唐
 辛子を入れた飼料を食べさせたにわ
 とりの卵「瀬戸内ハーブ卵(仮)」
 を販売予定です。現在はローズマ
 リーやミント、唐辛子などを飼料に
 混ぜた時の卵と通常の飼料での卵の
 違いを調べ、創意工夫しながら究極
 の極旨卵を作ろうと動いています。

この取り組みは、神戸大学農学部
 代謝栄養学で教鞭をとった上曾山博
 名誉教授がこれまでの経験を活かし
 た飼養で飼育環境作りから、にわと
 りの餌やり、たまごの収穫まで一貫
 してご指導してくださっています。

この度、喝破便りご購読者様限定
 で産みたて新鮮なたまごを限定数
 量・限定価格にて販売いたします。
 詳しくは機関紙に同送しておりま
 すチラシをご覧くださいませ。

— 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) 心理
 保育士 児童指導員 栄養士 調理員 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



連絡先：香川県丸亀市柞原町602-1
 社会福祉法人四恩の里 本部 ☎0877-22-6729
 メールアドレス：4on@4on.or.jp ホームページ：http://4on.or.jp