



私の片手持ちの念珠を108珠に増やしたものです。
職人さんが新しい珠を親玉の横に配置してくれました。

新しい珠
親玉
新しい珠

食べて育ち、学んで成長する

家の犬が一生懸命にえさを食べているところに近づく、口を止めて私を見上げる表情は罪一つなく、なんとも言えず愛くるしく感じます。犬に限らず、人も同様に、黙々と食事をしている姿には、その人の素の無防備な部分を覗き見るようで、不思議といつもかわいそうに思えてしまいます。

朝日新聞朝刊(2020/10/21)に「かたえくぼ」という社会を風刺するコーナーに次の投稿がありました。

『冬支度』

GO TO イート
——クマ
(館林 ダイ知)

今年はクマのエサになるドングリが不作で、冬眠を控えたクマが食料を求めて山から降りて来て、人と鉢合わせになり、双方に残念な結果が報道されています。決して笑うことのできないうつらい内容の投稿です。生き物は食べなければ生きていけないし、食べて成長し、そして教育や経験から多くを学んでいくのが生き物です。

ところで、正式なお念珠は百八個の珠からできています。また中心にある一番大きな珠を親玉と言います。例えば糸が切れて珠が紛失した場合などに、職人は新しい球を親玉のすぐ横に配置します。そして新しい球は親や大人の元で導かれて生きていく子のように、念珠として立派に成長していきます。

何十年前前には自他に限らず、子どもに世話を焼く大人たちが至る所にいました。現在は、前回まで小紙に連載していた八王子フードバンクがその代表例でしょう。

子供たちがこれからの社会を作ります。私たち大人はその子供たちに、誠実で思いやりのある生き方で正しい背中を見せなければなりません。生き物だけでなく、食卓に上がるまで携わってくれたかたがたにも感謝して、まずは食事の前に、必ず「いただきます」としっかりと心をこめて言ってから、箸を手にしたと思います。

株式会社溝口祭典 溝口勝巳

セミナーのご案内

◆「高齢者のための安心・安全講座」(無料) ～絶対にだまされない!楽しく身につける講座です～

守りのプロ・総合警備保障会社ALSOKさんのご協力で、高齢者の安心・安全な暮らしを守る防犯講座を開催いたします。昨今は、犯罪の内容も多岐に渡り、自分は大丈夫と思っている多くの方が犯罪に巻き込まれています。慌ただしい年末にむけて、高齢者を狙った悪質な犯罪にあわないための知識を、スライドを使いクイズ番組に参加しているような感覚で、楽しみながら身につけられる講座になっています。

日時：11月25日(水) 午前10時～11時まで
定員：15名
講師：総合警備保障会社ALSOK

◆「直葬ってどんなもの?」(無料) ～納得できるご葬儀をするために～

12月6日にオープンする弊社の新式場を見学していただき、コロナ禍以来よく耳にするようになった「直葬」の内容や一般葬との違いを説明すると共に、納得できるご葬儀をするためのアドバイスなどいたします。

日時：12月12日(土) 午後3時半～5時まで
定員：10名
講師：上原 武史(式典部主任・一級葬祭ディレクター)

- 両セミナー共にこすもす斎場(八王子市元横山町2-14-19)で行ないます。
- 参加者様同士の十分な距離を確保するため、参加人数を絞って開催いたします。必ず事前の予約をお願いいたします。

■お申込み・お問合せ先
株式会社 溝口祭典 042-642-0921

【編集後記】
物事すべてに基本の動作があり、それを習得して、初めて自分の型に進むことができるものと思えます。
今回から浅海先生の、日本の伝統文化の「箸と風呂敷」についての連載が始まります。当然のことながら箸の持ち方にも基本があり、その形は美しく、また機能的に優れています。現在私はい年をして箸の持ち方を修正中ですが、浅海先生のお話を通して、箸そのものを学んでいきたいと思えます。
さて、十二月に弊社の新式場がオープンいたしますが、こちらは昨今葬儀をなさらない方もご利用いただける所でもあります。
ここにおいて、あらためて葬儀の基本や意義を自らに問い質し、襟を正していくべきと気持ちを新たにしております。



幸せになるために

石浦 寿美 (第1回)

人生色々

株式会社すずらん代表 石浦寿美です。人生初のコラム掲載依頼を引き受けてしまいました。弊社は八王子市柵田町の「ケアサポートすずらん」と八王子市越野町の「ケアサポートすずらんサテライト越野」二箇所の事業所で訪問介護事業を行っております。初回のテーマは「人生色々」です。

人は白から始まる。人は誕生した時から人に支えられて生きています。生まれてからの赤ん坊が支えられずに放置されたら息を引き取るだろう。そう考えると人は人に生かされている。赤ん坊が支えられ栄養を取り、排泄し、寝返りし、立ち上がり歩行する。これらの成長は人の支えがあつてこそ成り立っている。誰も初めから一人では生きられず誰かの支えによつて段々と色が着いてくる。その色を抱えながら大人になり自身の色を作り続ける。そしてまた白から始まる赤ん坊に色を分け与え関わりのある方から色を受け取り渡していく。そんな沢山の色に出会いながらカラフルに染まる人生を送る。

ふと考えると、果たして人生の最期はどんな色で終わりを迎えるのでしょうか。現在、私自身は介護に携わり、職員や高齢者に接しながら色を分けてもらっている。

高齢者の方々はお客様の前に人生の先輩であり、勉強では身に付かない色を分けてくれる。その色を素直に受け取る人こそが成長し、無限大の色が持てるのだということ。それは、仕事に限らず家庭や私生活でも同じであろう。高齢になるにつれ、やがて仕事を終え職場での交流がなくなり、友人と会う機会や、家族や親戚の集う場が遠のいてくる。ふと気が付くと外に出掛



ける目的は病院ばかり、誰かの手助けも必要となってくる。他人や家族に迷惑をかけたくないと孤立し、社会参加も少なくなる。つい最近耳にした言葉を思い出す「私は、もう充分生きてからお迎えに来るのを待っている」と。

そんなお迎えを待つ人には、まだまだ色がある。介護の現場ではお迎えを待つ人、生きたくてもお迎えがきてしまう人、生きることを忘れてしまう人、様々な人がいる。世の中では残念ながら自ら生きることをやめてしまう人もいる。命を自ら断つ人は、自身の色を他者に悲しみの色として振り分ける。色をもつ人は生きています。

ハーブの香りを水耕栽培で

植物と遊ぶ・植物と暮らす



大谷知久 第16回



植物のある生活。それはわずかですが、心の癒しや豊かさを育ててくれます。部屋の中の観葉植物やペランダのパンジーやペチュニア、庭や畑の野菜たち。一回使った豆苗をもう一度収穫してみたり・・・これも水耕栽培の一つですね。

種を播いて、芽が出て、成長した植物が花を咲かせる。その過程で水をやり、肥料を与え、大きくなくなっていく様子を愛でる。植物とともに生活することは自分の生活している時間を見つめ直すことのできる機会なのかもしれません。

その効果を感じやすい例としては、ハーブの栽培です。ミントやラベンダー、バジルなど有名なものから初めても良いでしょう。ハーブは性質の強いものが多く、香りが強く、園芸初心者の方でも成長過程や結果がわかりやすい植物が多いです。本や雑誌にあまり載っていない植物の育て方を紹介しましょう。

ハーブや野菜の水耕栽培です。土を使わない水耕栽培にすることで、菌や虫の心配がなく清潔に育てることが出来ます。キッチンで育てて収穫してすぐに使えるなんてとても便利ではないでしょうか。

作り方は以前ご紹介した観葉植物の時と同じです。ビニールポットのハーブの根っこを水で洗った土を落とします。透明なガラスの器の底に根腐れ防止剤ミリオンAを敷き、土の代わりに少しハイドロポールを入れ、その上に根っこを広げながら更にハイドロポールを詰めていきます。その後は観葉植物植えのハイドロカルチャーと同じように管理していけばすくすくと育っていくでしょう。ただ、成長が早すぎて収穫しないと大変なことになりますが・・・。

ミント、レモンバーム、クレソンなどそれほど光を必要としない種類であれば、直射日光がなくても明るいキッチンで育てることができるでしょう。

手の届くところで育てる楽しさ、収穫の喜びを感じられるハイドロカルチャーをおすすめいたします。今後、作り方をお教えるイベントなども企画していますので、ご興味のある方は是非ご参加ください。

こもれば読んで、
ハワイに行こう！



「サトウキビ列車を 楽しもう！」

伊藤 恵里子 (第11回)

現代のアメリカはまさに車社会ですが、ハワイもその例外ではありません。一家で複数の車を持つことが当たり前で、高校生になると免許を取り車で通学なんてことも多いようです。それでも列車が重要な移送手段だった時代もありました。

一八四八年にできた法律により、王家の持ち物だったハワイの土地を、一般人も所有することができるようになりましたが、そこで土地を取得したのはハワイ人ではなく西欧人達でした。

広大な土地を手に入れ、始めたのがサトウキビ栽培。砂糖産業は、あつという間にハワイの主要産業になり、人手不足を解消するために多くの国からの移民を受け入れ、どんどん大きくなりました。

一八五〇年までハワイの首都であったマウイ島ラハイナは捕鯨で栄えた場所でしたが、サトウキビ農園を作り徐々に捕鯨から砂糖産業に機軸を置くようになりました。そこで、刈り取ったサトウキビを運ぶために作られたのがサトウキビ列車というわけです。

マウイ島のサトウキビ列車は、ラハイナからプウコリまでの約九キロの道のりを五十分かけて走ります。車内では、解説だけでなく、ハワイアンソングの生歌披露などもあり、和やかな雰囲気。大人も子供も楽しむことができます。

木製の組木橋を通過したり、車窓から海を眺めたり、蒸気機関車に給水をする場面を見ることができたり。方向転換のスィッチバックを撮影するためビデオを構えていたら、ものすごい量の水蒸気で上半身びっしょり、なんてことも笑い話ながら良い思い出です。

心地よい風を受けながら、マウイの自然の中を走る列車に、また乗ってみたいと思いましたが、維持費がかかりすぎて今では季節や曜日限定になっているようです。

蒸気機関車ではありませんが、マウイ島以外に、オアフ島でも日本の大手旅行代理店が列車を走らせています。のんびりとした時間を過ごせる列車の旅も是非体験してみてください。

いしうら すみ / 株式会社すずらん 代表取締役。2017年株式会社すずらん開設、2018年4月訪問介護ケアサポートすずらん開設、2020年9月訪問介護ケアサポートすずらんサテライト越野開設。「幸せになるために」をテーマに、在宅での生活をサポートする訪問介護サービスを、梶田町を拠点に展開している。介護だけではなく医療分野にも強いつながりを持っている。利用者様、従事者が共に幸せと感じられるような事業所を日々目指しながら運営しています。



そんな人生色々の真ただ中にいる私ですが、訪問介護の事業所を設立し二年半が経ちました。前職で訪問介護や通所介護の管理者として経験を積み、自身で独立しました。現在では社員十名、非常勤三十名の、計四十名の訪問介護員が活躍しております。

訪問介護は、在宅で介護を必要とされている方へ介護員が訪問し、身体介護や予防介護、生活支援を提供します。また訪問介護の介護員は利用者様個人の生活環境を軸としているため、長年の生活環境を尊重しながら柔軟に対応しなければなりません。

介護に必要な環境整備が整っているご家庭もありますが、近年は老老夫婦や独居の高齢者が多く、玄関から部屋までの動線に溢れるおびただしい物の量、数ヶ月以上使用してないであろう浴室、どこで寝ているかも解らない程の寝室、腐敗物を放置されたままで蛆が湧いている台所；等々。支援を開始する前に環境整備から整えることも多くあります。

訪問介護では利用者様と介護員が一对一の対応が主になります。勿論、知識や技術は必要ですが、一番大切なことは利用者様を尊重し歩み寄り信頼関係を築くことだと感じます。

私自身の人生経験はまだ未熟ですが、冒頭でお伝えした通り人は一人では成長できません。誰かに支えられ支えているから経験し、成長することができるのでしょうか。そんな「人生色々」ですが人生最期の色は白に戻るのかもしれないね。

今回の掲載内容は訪問介護の仕組みとよくある質問をお伝えいたします。

すずらんテーマ曲 (社歌)
すずらん ～幸せになるために～

作詞・作曲 石浦 寿美

ひとつひとつ風に揺られ 隣あわせに咲いている
他の誰にも負けないくらい 強く生きていく

ひとりぼっちの花を見つけたら すぐに集まり束になる
元気がない花を見つけたら 元気を分け合い咲かせてる
純粋さを忘れてたなら 誰かが気づいて教えている

ひとつひとつ風に揺られ 隣あわせに咲いている
他の誰にも負けないくらい 強く生きていく

巡り合えたこの世の中で 感謝しながら生きていく
笑い合えれば幸せだから そんな…すずらんが
(いえい♡) 咲き誇る ↑↑↑

~~~~~  
こんなに笑い合える毎日が ある事なんて気づいたのは  
貴方にとって幸せだから 心の底から  
(いえい♡) 伝えよう ↑↑↑

~~~~~



あさみ りえ／株式会社レ・ミゼラ 代表取締役、Les Misera Culture School～日本に息づく心配り～運営・講師。音楽・舞台業界、製薬医学業界での勤務経験を経て、2011年3月15日に独立。事務業務の代行を行う事業を営む傍ら、“お箸”と“風呂敷”をアイテムとして“日本に息づく心配り”の伝承に努めている。1児の母。
 <URL> <https://www.kokoro-kubari.com/>

『お箸と風呂敷でぬくもり溢れる平和な世界を』

第一回 ～ プロローグ ～

浅海 理恵

お箸や風呂敷は 心を育ててくれる存在

皆さま、初めまして。株式会社レ・ミゼラ／Les Misera Culture School代表の浅海と申します。私は「お箸や風呂敷は心を育ててくれる存在である」という想いの下、お箸と風呂敷をアイテムと致しまして“日本の伝統文化 日本人のこころ”を伝承する活動を行っております。

お箸も風呂敷も古くからこの地に根付き、日本人は大変身近に活用してきました。しかしながら一方で、その存在が身近過ぎる故、それらに込められた大切な意義やこころが見失われてしまっているのも事実です。

この度、数回の連載による伝承の機会を頂戴しました。お箸や風呂敷との関わりを今一度見直していただくことで、皆さまの人生が、そしてお心が、より一層豊かなものとなりますことを心より願いながら、執筆させていただきました。どうぞ宜しくお願い致します。

それは“自分だけが良ければ良い”ということではなく、“他人のことを考えて行動すること”、つまり『思いやり』や『心配り』の精神が日本人には根深く備わっているからに他なりません。

人口密度の高いことで知られている渋谷のスクランブル交差点。ここを誰にもぶつからずに歩くことができるということも、世界から称賛される日本の特徴です。この根底にあるものも『思いやり』や『心配り』です。だって日本人は、お互いが肩を引きあうなどして、自分のことだけを考えずに、周りを意識しながら歩けるのです。だって日本人は、目配せや会釈で、自らの向かう方向や気持ちをきちんと伝え合いながら歩けるのです。だからこそ、どんなに人がいても、ぶつかったり、足が絡まったりすることがないのです。

昨今のコロナ禍におけるマスク着用率の高さにも、日本人のこの精神が多分に表れています。(一般的な)マスク自体には“防ぐ”効果が大きくないことは周知の事実です。しかしながらマスクには“他人に移すことを抑制する”効果があります。自分のことだけを考えるのであれば、防ぐ効果が



日本人の誇り 思いやりと心配り

- 礼儀正しい
- きちんと列を作って並ぶ
- 電車や地下鉄が時間通りに来る
- 順番を守る
- 自動販売機がいたる所にある
- 清潔できれい
- 製品の品質が良い
- 落とし物・忘れ物が見つかる確率が高い

これらは世界から称賛され、また私たちが誇りに思えることとしてよく挙げられる事項の一例です。どれも私たち日本人にとっては“当たり前のこと”のように思える行動ですよね。でも世界では“当たり前ではない”のです。だからこそ、称賛されるのです。では何故、日本人はこういった行動や結果を生み出すことができるのでしょうか。これらの行動や結果に至れる共通項は何だと思いいになりますか。

大きくないマスクなど着用しなくても良いのです。でもお相手のことを思いやり、心を配れる日本人は、万が一無症状の自分が移してしまうこと等を懸念して、自分のためだけでなく、他人を想って着用しているのです。

私たち日本人は、このようにお相手に心を配り、思いやるということが自然にできるように教育され、そして躰けられてきました。ではそれはどのようにに教えられてきたのでしょうか。そうです。その一端を担ってきたのが『お箸』と『風呂敷』の扱いなのです。

『お箸』を大切に、きちんと扱うことは、神さまはもちろんのこと、神聖なお食事や、数多の命やご縁などに対して、尊敬と感謝の念を持って、その気持ちを表現することです。そして『風呂敷』で包み結ぶことは、ヒト・コト・モノを大切に想い扱う気持ちや、そこに込めたこころを体現することなのです。

次回からお箸と風呂敷の存在を紐解いていくことで、それらに込められた意義やこころをより具体的にお伝えできればと存じます。どうぞお楽しみに。