



「お守りは、受けた後が始まりです。自分自身で目的が叶うように努力精進をすれば、仏様、神様は見守って、必ずお力を貸して下さいます。時には自分の望む結果が得られない場合もあるかもしれませんが、それは巡りめぐって必ず自分にプラスになって返ってきます。」

こもれび 2016年7月号
浜松市・館山寺 館賢聖住職からのメール

「生きていると、いろんなことがあります。今は、思いがけない病気が流行しています。この病気の流行をきっかけにして、これまで、当たり前だと思っていたことが、当たり前ではなくなっていました。そんな自分ではどうしようもないことがあったとき、昔の人たちは、おまじないを唱えてきました。」

私の母は地震が起きると「まんじやらくまんじやらく」と意味不明なことを言っていました。本来は「まじやらくまじやらく」だったと知ったのは「つるかめつるかめ」(中脇初枝・文 あずみ虫・絵)という、おまじない絵本でした。この本のあとがきに次のように書かれています。

現代は、インターネットのお陰で難解な疑問も容易に分かるようになってきました。そのような環境で成長してきている子どもたちと、よい意味でスローだった半世紀も前の子どもたちとは、手にする情報量に圧倒的な差がありますが、それでもこわいものに対しては今も昔もさほど違いはないように思います。

だいじょうぶ、だいじょうぶ

そして、次のように続きます。

「『そみんしょうらいのしそんなり』は、古くから伝えられている病氣除けのおまじないです。昔、病氣の神様がやってきた時にお金持ちの巨旦(こたんしょうらい)将来は家に泊めてあげませんでした。貧しい蘇民(そみん)将来は泊めてあげました。その御礼に、「蘇民(そみん)将来の子孫なり」と唱えれば病氣に罹(か)らないようになったと言われています。」

中国からインドへ向かった三蔵法師は、困難を極める旅の途中で、病人から教えてもらった呪文「ギヤールティギヤールティハラソウギヤールティハラソウギヤールティソワカ」で、魔物から身を護つたとされています。また、自分ではどうしようもないことがあったとき、仏教徒であれば、お題目やお念仏、御宝号を唱えるのでしょうか…。

上記の絵本の最後のおまじないは「だいじょうぶ、だいじょうぶ」です。様々な難局に直面した時に、このおまじないで落ち着いて状況を判断し、乗り切っていこうと思います。本年もよろしく願っています。

株式会社 溝口祭典 溝口勝巳

セミナーのご案内

◆「認知症を知る」第2回 (無料)

～認知機能チェックも体験もできます～
誰でも歳を取るともの忘れをするようになります。「老化によるもの」であれば問題ありませんが、「病気によるもの」はやがて認知症につながることもあり、注意が必要です。今回は「認知症」の見分け方や予防方法を解説します。ご自身の認知機能をチェックできる簡単なテストや、認知症予防エクササイズも体験できます。

日時：2月18日(木) 午後3時～4時

定員：10名

講師：塚本 彩子 (SOMPO ひまわり生命保険株式会社)

※ 保険の勧誘はいたしませんので、安心してご参加ください。

◆「納棺のすべて－亡き人を送り出すために」(無料)

～現役納棺師による納棺の実演をお見せします～

葬儀担当者と現役の納棺師が「納棺」について熱く語ります。

- * 亡き人をお棺に納める際に、なぜ「旅支度」をするのか？
- * なぜ、亡き人の体を拭くときに逆さ水を用意するのか？
- * きれいなお別れができるために納棺師は何をしているのか？

※まちゼミにも掲載中！

日時：3月 3日(水) 午前10時～11時

3月30日(火) 午後 4時～5時

定員：各回7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。
- 参加ご希望の方は、お電話にて事前にお申し込みください。

■お申込み・お問合せ先 株式会社 溝口祭典 042-642-0921

三休さんの年末テスト・解答

1、渡 哲也・志村けん 2、88 3、上から順に ○・×・×・○・○・×・×・○
×の部分の正解は、・お彼岸のお中日は3月20日とは限りません。／・忌中期間は七七日(49日)です。／・恵比寿天です。／・彼岸花です。 4、金魚

三休より 今年の春のお彼岸の中日は3月20日でしたが、その年によって変わります。ここで多くの方が不正解となりました。年越しそば問題では、皆様に多くの意見をいただきました。それを踏まえて、全問正解者5名と惜しかった方5名に粗品をお送りいたします。

この花の名前は？ ～スマホに見せてみよう～

植物と遊ぶ・植物と暮らす  大谷知久 第17回

道端で綺麗な花を見つけることがあるかと思います。

写真撮ったけど、調べ方がわからない。今すぐこの花の名前や育て方を知りたい。そのような時には、手元にスマートフォンがあれば、すぐに叶えることができます。

iPhoneでもAndroidでもGoogleアプリを入れることで色々なことを調べるのが簡単になります。

このアプリを開いて、コスモスにスマホのカメラ向けるとご覧の通り。虫メガネマークをタッチすると、調べたいものの情報が出てきます。これで花の名前を調べるのはあっという間。実はこのアプリ、それだけではないのです。QRコードを読み取ることもできるので、今回はいくつかのQRコードをご準備いたしました。新しくできた弊社の式場の案内と、作成した癒しの音楽つき動画の2つのQRコードです。Googleアプリを準備できた方は是非ご覧ください。



アプリを開いたら○印のついている場所をタッチしてください。するとカメラが起動するので調べたいものを映すと右の画像になります。

花やQRコードを映して○印の場所をタッチします。すると花の名前やQRコードの中身が出てきます。是非癒し動画を見てみてください。



幸せになるために

石浦 寿美 (第2回)

私の介護

株式会社すずらん 代表 石浦寿美です。
二回目のコラム掲載となります。今回のテーマは「私の介護」です。
はじめに、訪問介護の仕組みとよくある質問をお伝えします。

訪問介護は介護保険を申請し、要支援または要介護の認定を受けている方へ、在宅で必要な生活支援や介護をするために、介護員が自宅へ訪問しサービスを実施します。

例えば、介護度が軽い要支援の方には週一〜二回の一時間程度の訪問で掃除や買物等の手助けをしたりします。また、介護度が重く歩行が不可能で車椅子を使用していたり、ベッド上で寝たきり状態の方へは毎日二〜四回（それ以上の方もいます）訪問し、排泄介助や食事介助をしたりします。
状況によって様々ではありますが、基本的に独居の方には生活支援と身体介護が可能です。同居家族がいる場合は身体介護のみの提供になります。

同居家族と言っても、ご高齢者同士の場合はご夫婦でも要支援と要介護の申請を受けているケースもあり、高齢者同士の介護負担の軽減を支援しているケースも多々あります。

病院への付き添いや、通常の掃除以上の片付け等、介護保険では不可能でも自費ではサービスが可能なのもあるのでご相談するのも良いかもしれません。

簡単に説明すると、介護保険は利用者様の身体能力を維持または向上することを目的としており、介護支援専門員（ケアマネジャー）のプランには長期と短期の目標があります。その目標において必要な内容を支援します。



家政婦さんとは違い利用者本人ができることは自身で行い、身体能力が低下しないようサポートをすることが支援の目的です。

寝たきりの方でも横を向かせる際には声掛けに反応することもあり、介護者と一緒に身体を動かそうとすることや食事を介助する際でも、介護者の手だけでスプーンを持ち口に運ぶこともありますが、口に運ぶことが分からない

こもれび読んで、
ハワイに行こう！

「ガーデン・アイランド

カウアイ島を訪ねよう」

伊藤 恵里子
(第12回)

ハワイのメイン四島のうち、今まで紹介していないカウアイ島を取り上げます。

カウアイ島はハワイ諸島最北端に位置し、直径五〇キロ程の小さな島ですが、ハワイ四島の中では最も古く、約五〇〇〇六〇〇万年前に海面に姿を出したと言われています。島の中央に山があるので、山を挟んで東部と西部では降雨量が大きく異なり、小さな島の中に気候帯がいくつかあります。それにより様々な自然を見ることができ、ガーデン・アイランドと呼ばれています。

島の西部にあるワイメア・キャニオンは「トム・ソーヤーの冒険」の作家マーク・トウェインが「太平洋のグラウンド・キャニオン」と呼んだ渓谷で、ハワイ海のイメージだった私は良い意味で裏切られました。美しい地層を眺められるのと共に、ここにかかる虹を見に多くの人が訪れるという場所です。展望台近くまで車で行くこともできますので運転に自信のある方はレンタカーで行くのも良いでしょう。

ナバリ・コースト



雨の多い東部には、「シダの洞窟」があります。ワイルア川を航行する遊覧船から降り熱帯雨林を五分程歩くこの場所は、昔は王族達しか行くことができなかつたハワイアン聖地であり、恋人と訪れると永遠に結ばれるという言い伝えがある場所です。その言い伝えのためか、ここで結婚式をするのが流行り、有名人では梅宮辰夫夫妻やヒデとロザンナもこの洞窟で結婚式を挙げています。現在では、風化が進み中に入ることはできず、洞窟を少し離れた場所から眺めるのみですが、現地までの遊覧船内でフラを習ったり、ハワイアンソングを聞かせてくれるなどクルージングも楽しめます。

切り立った崖の海岸線が続くナバリ・コーストは残念ながら陸路で行くには難しい場所です。船に乗り海上から見るかヘリコプターツアーに参加するのがおすすめです。きっと素晴らしい景色に出会えるでしょう。

滞在時間が少ないなら効率よく周れるツアーに参加するのが良いですね。実は私も二〇年前に日帰りで行ったことがあるのみ。その当時はあまり情報もなく、ナバリ・コーストは見えていません。今回の記事を書きながら、コロナが落ち着いたらカウアイ島にも行ってみたいと思いました。



シダの洞窟



ワイメア・キャニオン

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。



いから自身で食べられないこともあり、利用者様の手はまだ動くのであれば一口でも自分の手で運べるように一緒にスプーンを持つことも重要です。健常者の方でも走ろうと思わなければ急に走り出さないでしょう。声掛けに反応し、自身の意思を最大限に引き出して介助したいですね。

このように介護保険は、利用者本人のプランがあり、目標に向かいながら必要な支援が訪問介護の仕事であり、毎日の様子を観察し、病状や生活歴を把握しながらできないことをサポートします。

そんな訪問介護に日々携わっている私自身が、心に残った訪問介護体験談があります。

私は二十五歳頃から訪問介護の仕事を始め、本格的には二十九歳で訪問介護事業所の社員となりました。その頃出会い、担当となったのは、半身麻痺のご主人と、認知症の奥様の二人暮らし。ご主人は若いころに脳梗塞を患っており、廊下の手摺りを使いながら長時間かけての歩行。最後まで自宅で過ごすとの意志が強くその頃から在宅医療で訪問ドクターの往診を利用し、一日二回訪問介護の支援。

奥様は認知症を発症したばかりで、身体はよく動きますが、買物に行ったりは同じものを何度も購入し帰宅。しまった物の場所を忘れては誰かに物を取らねと。調理中には焦がした鍋の匂いにご主人が気づくこともありました。そんなご夫婦ですが、年月が経過しご主人は歩行ができなくなり、ベッドと車椅子での生活に。奥様も歩行というよりも歩き方を忘れてしまい、ベッド上での介護となりました。ご主人は介護食を拒みながらやがて肺炎を患い、ご自身が過ごした自宅で最期を迎えました。その数年後、いつまでもご主人がそこにいると感じたまま奥様も自宅で最期を迎えました。

私自身は、やがて要介護5になり、できないことが段々と増えていくご夫婦に出会い、約十年間の経過を経験し、訪問介護をしたいと強く感じるようになりました。

介護保険は大きな長期目標とそのため小さな短期目標でできています。利用するにあたってはどう過ごしたいか？そして最期を迎えるまで、どう過ごせたかが大切なかもしれません。





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/>

浅海先生が YouTube チャンネルを開けました。YouTube チャンネル名：『RieAsami』
 URL: <https://www.youtube.com/channel/UCo5qTbhEtmgwX-1rz1OEL-w>

YouTube チャンネル名
『RieAsami』



ご飯もお箸ではなくスプーンでいただくのがマナーですし、スプーンを「スプーンスプーン」、お箸を「チョッカラクチョッカラク」と言い、総称して「スチスチ」という単語が存在する程、お箸とスプーンの関りは密接です。そしてベトナムなどでも麺類をいただく時には必ず蓮華を用いるのがマナーですし、加えてモンゴルに代表される地域では、お箸の他にナイフを用います。

では私たち日本はいかがでしょうか。—そうです。お箸だけしか配膳しません。私たちは唯一、お箸だけでお食事を最初から最後まで完結していただく、唯一無二の箸文化の国なのです。



『お箸と風呂敷でぬくもり溢れる平和な世界を』

第二回 ～日本のお箸文化～

浅海 理恵

皆さま、こんにちは。
 前回のコラムで、私たち日本人は、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たこと、そして、その教育・躰の一端を担ってきたのが『お箸』と『風呂敷』の扱いであることをお伝えしました。今回から数回に渡っては「日本のお箸」を紐解き、そこに秘められている意義やところをお伝えしたいと思います。

まず今回は『日本人にとつてのお箸』を見つめ直してみよう。

世界の中の日本のお箸

世界は三つの食文化圏に分けられます。インドを代表とした手で食事をいただく「手食文化圏」、欧米諸国をはじめとした「フォーク・ナイフ食文化圏」、そして私たちのようにお箸を用いて食事を「箸食文化圏」の三つです。

この内、箸食文化圏の人口はおおよそ三割いると言われております。そう聞くと、箸食文化圏に属する日本の文化

は、決して特別ではないように思われることになるでしょう。でも！違うのです。日本の箸食文化はとても特別なのです。

特別な箸文化の国・日本

例えば、各国の配膳を思い起こしてみても下さい。欧米諸国はもろんのこと、他の箸食文化の国々では、カトラリーを左右に、そして縦にセットします。では私たちがいかがでしょうか。—そうです。私たちは、配膳の一番手前に、箸頭を右にして横にセットします。このように配膳する国は、他にはございません。



因みに、それにはどのような意味があるのかをご存知でしょうか。実は、命あつたもの、神聖なるものであるお食事と、私たち俗なる者・俗なる世界との「結界」を、お箸を横に配膳することで表現しているのです。故に、お箸を取り上げるのは「ご挨拶をしてから、というルールも存在します。目の前の神聖なるお食事、命やご縁に対して、尊敬や感謝の念を伝える「いただきます」のご挨拶の前にお箸を取り上げることは、その結界をぞんざいに扱い、神聖なる世界を冒し、命やご縁を粗末に扱うこととなります。ですから、絶対にご挨拶をする前にお箸を取り上げてはいけません。他国にはお箸に対するこのような考え方や意味、精神はございません。

また、配膳を例にとると、もう一つ、大きな違いがございます。中国やベトナムなどではお食事の際、必ずお箸と一緒に蓮華を準備しますし、韓国でも柄の長いスプーンを共に添えます。箸食文化圏の中でもこれらの国々は「スプーン文化」とも言われ、特に韓国は

在します。加えて、人生には欠かせない冠婚葬祭においても、日本ではお箸が人々に寄り添うように存在します。

お食いの初めの「箸初め」で初めてお食事を口にし、人生の伴侶との良縁を「縁結び箸」で願い、夫婦になれた際には共に「夫婦箸」を用い、都度の願いに合わせて「厄除け箸」や「開運箸」「福寿箸」などを手に入れ、亡くなれば「偲び箸」が添えられます。このように日本語ほど多く「箸」という単語が用いられている言語は他にはございませんし、また人生に寄り添うように、様々な「箸」が存在することも、日本特有なのです。

日本のお箸の『なぜ』

箸が日本においてこのような独特の文化を持つようになった理由。そこには八百万の神々を崇める『神の国 日本』ならではの観点が存在するからに他なりません。

次回、歴史の視点からそれを紐解いてみたいと思います。どうぞお楽しみに。

他にも日本特有のお箸文化の特徴は沢山ございます。日本では「箸使いは人となりを表す」と言われ、お箸使いに自信がないと恥ずかしいと思ったり、引け目すら感じたりするものですが、そのように見られたり、感じたりするのも日本人だけです。

また、日本の言葉には「箸に始まり箸に終わる」「膳部揃うて箸を取れ」のように躰言葉にも「箸」は含まれていますし、「箸を持って食うばかりに」「箸が転んでもおかしい年ごろ」のように、人となりを表す言葉にすら「箸」は存