

## ボランティア募集

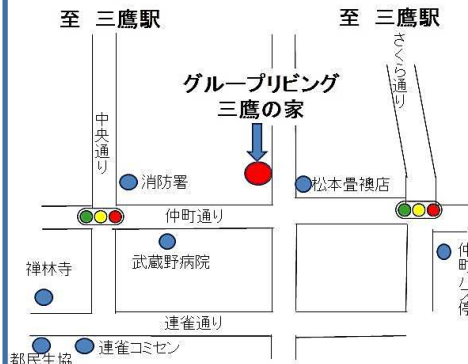
みたか・みんなの広場は、自ら高齢者の自立を求めて活動している団体です。2025年問題、2030年問題、2040年問題という超高齢者時代の変化に臆することなく、自分たちのことは自分たちで守るということをお願いいたします。

ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。関心のある方、ぜひ一度ご連絡ください。

- ①お弁当づくり、お弁当配達  
火曜日から土曜日までのご都合の良い日をお願いします。
- ②チラシの編集や印刷
- ③リレートーク、サロン等運営に関すること

連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場  
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内  
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

## みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
8月2日 (木) 11:00~18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう! あなたの身体~ 30分 2000円 ~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
8月4日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
8月11日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: 今月は「法華経雑感」です。 (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
8月18日 (土) 13:30~15:00	タロット占い: 自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本列タロット 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
8月25日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするしょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
8月27日 (月) 13:30~15:30	「仕事と介護の両立」 井手 聡太郎 さん(介護と仕事の両立を考えるフォーラム 代表)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング(レンタルポール有り) *毎週土曜日10時~11時30分		なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室(外反母趾対策)	主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884
毎月第2月曜日 13:30~15:00	運営委員会 どなたでも参加できます。事前にご連絡をお願いします。		なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359
今月はお休みです	みたかオレンジカフェ1(風どき) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶葉代100円(毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551

NPO法人Humanloop“人の輪”  
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会  
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構  
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ  
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2018年8月  
第51号

みたか 三鷹市民の集いの場  
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会  
三鷹市下連雀4-5-19  
http://minnannohiroba.web.fc2.com/  
☎080-1362-5359 なりきよ

## 沢爺の楽しい話 澤田 誠一郎さん(楽遊人)

楽友人(らくゆうじん)というのは「楽しんで遊ぶ人」で、遊ぶことが大好きな人間です。遊ぶために仕事をしてきた人間です。ボランティアで、花岡さん(花岡児童総合研究所)のお子さんたちを山へ連れて行ったり、スキーへ連れて行ったり、そういうことを20年くらいやってきました。先生方が若いので、昔のことを知らないのですが、山の合宿では草を使つての遊びなんかを教えながらやってきました。いつのまにかボランティア連絡協議会の世話人ということになっています。先週のふるしき市では、天気は悪かった中で来場者100人、売上は50万円を超えました。終わった途端に雨が降り出しました。

三鷹以外でも、長野でさくら並木を作ったり(さくらオーナズ倶楽部)、善光寺の宿坊の関係者も知っていますので、泊まりたいのであれば紹介ができます。

今日は、年配者にとって気をつけなければいけないこと「歩く」ことについての基本をお話したいと思います。私が通常履いている靴ですが、足にあったものを作っていますが、重さが両方で2kg近くあります。それに錘(おもり)を入れることができます。それで、ゆっくり歩きます。錘を入れると、急いでは歩けない。ゆっくり歩けと言われてもなかなかゆっくりは歩けないものです。ゆっくり歩くことは筋肉をゆっくり伸ばすことですから、いいことなんです。早く歩くより、ゆっくり歩いたほうが運動になります。

こちらは普段履く靴です。高齢になればなるほど、踵(かかと)の角度が問題になります。足を下ろすときの角度が問題です。そういうことを考えて靴を作ると、値段が高くなると思います。私はこれ(LEKI社製、登山用)を20年以上使っています。山登りでもこれが2本あると楽なんです。



6月25日  
みたか・みんなの広場

1本だと体がゆがむので、山は2本、普段は1本で自分で調整するようにしています。三鷹にいいコースがあります。仙川公園に集まって、勝淵神社から天神山まで行って戻ってくると、8,000歩くらいかな。ハードにやろうと思えば、勝淵神社と天神山には階段がありますから、あれを駆け上がるとすごいトレーニングになります(笑)

歩くことで、無理をすることはないんです。だから自分で好きに歩いていけばいい。それをグループ単位でやればいいと思います。なにも気にしないで気楽にやる、それを続けることが大事です。近所の方が集まってやれば、体操をするより健康につながります。最近、歩いている方が随分増えましたね。これが一番やるべきだと思っています。私は、川沿いが好きなんです。動物がいろいろ出てくるし、1m半くらいの青大将もいますし。鯉が卵を産んでいるとか。鴨の赤ちゃんがいるとか。あんなちょっとの距離のところいろいろな動物がいます。また、山がふたつあって、これもいい。





井之頭も山があったり川があったりですね。私が子供のころには神田川でウナギがとれました。池をでたところは網ですくってもいいのですが、池でやると叱られた(笑)。井の頭公園駅近くでは冬はゲタスケートができました。30cmくらい凍りましたね。下駄の裏にたけびごを曲げて釘で打って。いまでも氷は張りますが、せいぜい数センチですから、人が乗れるようなものではないです。

<参加者>太宰の遺体が発見された場所が、Google Mapに載っていますね。

あそこは上水がカーブしていて、のり面が水で削られて壺上になっていて、必ずそこで浮くんです。巻き込まれたら出てこれない。私も何人か助けたことがあります



子どもの相手は、仕事をしているころから、こじんまりとやっていたのが、だんだん広がってきたんですね。花岡さんのところの夏合宿なんかを引きうけるようになって、ボランティアの方たちといっしょにやるようになりました。むしろ、ICUの学生とかボランティアに来てくれる人に教えているのが実情ですね。それで、自分の跡継ぎを育てるようにしています。いまは5人ほどいますね。

山へ行く時は50人になることもあります。いま発達障害の子どもさんが多いんです。親がいろいろなことをちゃんと教えてないんですね。親を怒りたくなります。子どもはおもちゃではないんだから、家に閉じ込めちゃだめなんです。私に対しては、あれをしたい、これが見たいと子どもが注文をだします。芋ほりなんかに行くと、カブトムシの幼虫がでてきたりすると大喜びです。草鉄砲を作って競争したり、そういうことを教えています。食べられる草とそうでない草とか、子どもたちと友達になっています。



極端な例ですが、いちじくがどういうふうになっているかを親が知らない、知らないから教えられないということになる。花岡さんにお子さんを預ける方は、暇もないんだと思いますよ。自閉症のお子さんでも、山へ行ったり、カレーライスと一緒に作ったりしていると、けっこう自分でしゃべれるようになります。

子供食堂というのがありますが、私の知人は、賞味期限ぎりぎりのものを買ってきて、全部その日のうちに調理して、全部冷凍する、ということをやっています。そうすれば捨てないで済むんです。やり方次第ですよ。三鷹は農家も少なくありませんから、そういうところと提携して進めることができればいいですね。

別件ですが、ボラ連の世話人会で旅行の係もやっています。11月に小諸へ行って、布引観音釈尊寺というところへ紅葉を見に行きます。お昼は蕎麦です。興味のある方はぜひご参加ください。

ありがとうございました。



みたか・みんなの広場の代表が、『やくしん』7月号に掲載されました。

## 四苦八苦の話

般若心経カフェ(6月9日)

四苦八苦という言葉があります。四苦(しく)は、生老病死(しょうろうびょうし)ですね。

生は生きること。生まれることと言う方がいますが、それは間違いです。生きていくことは「苦(く)であるということですが、この「苦」は苦しみという意味ではなくて、「思うようにならない」という意味です。生きていくことは、自分の思うようにはならないということです。

老病死も同様です。老いていくこと、病気になること、そして死ぬことはどれも自分の意志でできることではありません。それが「苦」です。老病死から考えると、生という苦も理解できますね。

残りの四苦は、愛別離苦(あいべつりく、愛する人と別れる苦)、怨憎会苦(おんそうえく、嫌いな人と会う苦)、求不得苦(ぐふとくく、欲しいものが得られない苦)、そして、五蘊盛苦(ごうんじょうく)。五蘊とは、五つの集りという意味で、色受想行識(しきじゆそうぎょうしき)で身体と心を言い、人間のことで、人間は、五つのものが仮に集まっている(五蘊毛和合:ごうんけわごう)と言います。

この四苦八苦が、仏典のどこに書かれているか、気になっていたので、調べてみました。南伝大藏経と言う、仏教では一番古い教えを残していると言われる経典があります。スリランカ、ミャンマー、タイ等南方へ伝わった仏教です。

そのお経のなかに、「梵天勧請(ぼんてんかんじょう)」と言われるところがあります。お釈迦さまは悟りを開いたあと、この教えは難しいので人間には理解できないので、教えを説くことはやめにしよう。」と逡巡するのですが、そこに梵天が現れて「釈迦よ、人間にもその教えをわかるものがあるので、ぜひ、教えを説くように。」と勧請(お願)した結果、「では、そうしよう。」とお釈迦さまは教えを説く決心をします。

梵天というのはヒンドゥー教の最高神です。ヒンドゥー教の最高神がどうして、仏教を説くようにお釈迦さまに頼むのか、いい場面です。

そして、お釈迦さまは五人の仲間に初めて教えを説くことになります。(初転法輪:しょてんぼうりん)。初めて、法の輪を回す、初めて教えを説くという意味です。その教えの中に、書かれています。

苦聖諦とは此の如し、生は苦なり、老は苦なり、病は苦なり、死は苦なり。怨憎するものに会うは苦なり。愛するものと別離するは苦なり。求めて得ざるは苦なり。略説するに五取蘊は苦なり。

五蘊盛苦はありませんね。後世に加えられたのです。五取蘊は五蘊と同じです。

日本では仏教に端を発する言葉はたくさんありますが、日本に伝わった仏教は大乗仏教で、イスラム教と混じり合ったものだったり(\*1)、日本固有の習慣が仏教と混じり合ったもの(\*2)がたくさんあります。そういうなかで、「四苦八苦」は古い仏教が伝わったものだと言えます。

\*1 もともと仏教には神様や仏さまはいません。インドで大乗仏教がヒンドゥー教の神様を取り込んだのが仏像で、それが日本に伝わったものです。

\*2 インドでは、遺体は霊魂が抜け出たあとの抜け殻だと考えて、火葬して河に流します。霊魂は、49日後にどこかで生まれ変わります。日本のようにお盆に魂が戻ってくるという考え方はありません。

一九 比丘等よ、苦聖諦とは此の如し生は苦なり、老は苦なり、病は苦なり、死は苦なり、怨憎するものに會ふは苦なり、愛するものと別離するは苦なり、求めて得ざるは苦なり、略説するに五取蘊は苦なり。

