日蓮宗　常栄山
本照寺だより

第77号
厚木市下古沢133
TEL・046-247-1156
FAX・046-247-1156
振替・0230-7-35749
（加入者名・本照寺）
発行所
本照寺・須藤教裕
携帯090-9151-6438

日蓮聖人のお手紙から

滅するは生ぜんがため
下るは登らんがため
（御輿振御書の一節）

■1269年（鎌倉時代）3月、日蓮聖人が48歳の時、鎌倉に於いてしたためられたお手紙の一節です。同じ年の1月10日、比叡山の諸堂が消失したことは歴史が伝えています。日蓮聖人は、ご自身もかつて学ばれた「学問のお山」でしたから、当時京都に在住していた、三位房に与えられたのが本書です（諸説在り）。

■「比叡山の諸堂が消失したことは返す返すも残念なこと。しかし、残念ではあるが、なってしまったことを踏まえて、次に何をすべきかを考えていかなければいけない。諸堂が消失したことを、新しい比叡山出発、生まれ変わるための準備と心得る。それは例えてみれは、道を下るということは成就という山に登るための準備であると受け止めるべきである」と。

■このご教示、実は今日に生きる私たちへのご教訓でもあります。

「今あなたが苦悩の底に在るならば、それはこれから先にある安心への道程である。今あなたが家庭、人間関係で悩んでいるのであれば、それは解決への下り坂で、その先には平安という立派な山への登り坂が待っていると思い定め、歩み続けるがよい」と。

（中略）

■平成も最後の31年新年。昨年1年、いや、今日までのことを振り返り、人生の行き詰まり、苦悩をお持ちであれば、この日蓮聖人の言葉を自らの心の糧として受け止められ、新しい年において安心という美しい花を咲かせてくださることを願って止みません。

「月刊池上」より一部抜萃

副住職のコーナー

トイレ掃除をラクにするのに一番大切なこと（後編）

前回に続き、トイレをキレイな状態に保つための方法、残り二つをお伝えします。

②汚れづらくする

便器の汚れ予防には、ブルーレットなど置型洗浄剤がオススメです。トイレを流すたびに洗浄剤が便器をコーティングし、汚れを付きづらくしてくれます。流行のトイレスタンプもいいですが、置型洗浄剤であればトイレタンクも同時にキレイにできます。

現在、置型洗浄剤は液体型が主流ですが、トイレの使用回数に関わらず一か月ほどでなくなってしまうので、使用頻度の低いトイレは固形型の洗浄剤がよいでしょう。また、塩素系は洗浄効果抜群ですが、使用は常時換気のできる場所に限られ、独特の芳香があることをご注意ください。

③こまめに掃除する

使うたびに便器のフチ・フチ裏や便座の裏を拭くなどを習慣化し、キレイを保ちます。結果、トイレの汚れがたまらなくなり、今まで行っていた週一などの定期清掃の負担が大きく減らせます。

●最後に

以上のような取り組みを通してトイレをキレイな状態に保つことで、本照寺では掃除の負担を減らすことができました。

効率を考えると、「汚れがたまってからまとめて掃除する」方が良さそうに思えますが、トイレ掃除を数年続ける中で、「こまめに掃除する方が結局は効率が良い」と分かったことは大きな気付きです。

私たちは環境から大きな影響を受けています。当然、生活の場がキレイで片付いていて清浄な方が、心も落ち着きスッキリするのです。

皆さまが、新しい年を気持ちよく過ごすために、本記事が少しでもお役に立てれば幸いです。

『法名字彫』『ご埋葬』はイシックスにお任せ下さい
字彫代　35,000円　税込
埋葬料　10,000円　税込
清掃・拝石メジ・香炉皿交換（古い場合）含みます
お墓　あんしんを永遠に　100
寺院墓地・墓石ひとすじに百年
本照寺様　出入り石材店
株式会社イシックス
0120-011140
isix.jp

新年おめでとうございます

昨年12月8日の「年末大掃除ボランティア」に参加してくださった皆さんと共に

朝の詩

杖
神奈川県厚木市
吉田忠良　90

90を過ぎても
毎日毎日が有難い
一日一日が楽しい
子供からの差し入
れ　隣人からの呼
びかけ　親切なへ
ルパーさん　なん
でなんでこの世は
こんなに素晴らし
いの　みんなみん
なが　杖になって
くださる
独り身の私の

めでたいもの
相模原市中央区
根岸研一　61

何がめでたいと言っ
て　いなくなって
死んだと思った羊
が　無事に戻るこ
とが　最もめでた
いと　たとえた人
がいた　新たに得
るより　失ったも
のを　取り戻すこ
とが　めでたいら
しい　健康がそれ
だ　信頼がそれだ
自信もそれだ
赤治りもそれだ

母
茨城県つくば市
吉沢孝子　70

猛暑日が続いた
暑さに弱い母
どうしているか
あ　もういないん
だ
スーパーに
おいしそうな刺身
買って届けようか
あ　もういないん
だ
天国は　少しは涼
しいですか　お刺
身　売ってますか

ちょっと嬉しい時
埼玉県八潮市
松崎俊道　66

コンビニで
釣り銭がピタリと
一円単位で
合ったとき
夜中に一度
手洗いに立つはず
が　朝までグッス
リ　眠れたとき
僕のジョークで
女房がハハハと
笑ったとき

落ち葉
大阪市東淀川区
田代光枝　93

晴れた日は公園に
幼子になった夫の
車いすを押しなが
ら　若い母親にな
る私　70年の思い
出話を　子守歌が
わりに　居眠りを
する我が子　聞い
ているのは　風に
舞い散る　木の葉
だけ

（産経新聞から）

「すべて存在するものは、善きものである」　トマス・アクィナス　（伊）

◆以下に紹介する2つの文章は、株式会社クマヒラが、様々な新聞、雑誌、書籍などから珠玉のエッセー、コラムを抜萃（ばっすい）し、一冊の本「抜萃のつづり」としてまとめたものからの紹介です。1年に1冊。昨年で76号ですから、今年で77年にも亘り続いているのです。しかも、無料！　なのです。私も数年前から「クマヒラ横浜支店」にお願いし、送っていただいているのです。どうぞ「クマヒラ」さんの志と共に、読んでくださいますよう。

ひとり分の茶碗蒸し

菅中（すがなか）　沙都姫（さつき）

患者　Kさん

■私がKさんと出会ったのは、まだ看護学生で19歳の時でした。私が担当する患者さまでした。

50代後半の男性で、病名は肝硬変。やや色黒でパンチパーマが驚くほど似合い、病衣の隙間から見える首元には、金色のネックレスがキラキラと光り、あまりの威圧感に身構えてしまいそうな、そんな風貌の患者さまでした。

■そんなKさんと初めて顔を合わせ、あいさつをした時のことです。私は「看護学生の綾田です。4週間よろしくお願いします！」と、恐怖心を隠しながら精一杯の笑顔で言いました。するとKさんは眉間にシワを寄せ厳しい表情で「あんた、手を見せなさい」と。

私は「何を突然」と思いながら両手を出しました。するとKさんは、私の手をじっと見つめて「あんた、料理してないね」とにっこり笑って言うのです。

びっくりしました。Kさんは、地元では有名な某ホテルの料理長をされていたのです。私は、料理をしていないことを見破られた驚きと、ギャップを感じる笑顔と、パンチパーマで金のネックレスをした、こんなにも威圧感のある人がまさかの料理長ということに衝撃を受けました。

私は実家から通っていたため、料理はほとんどしていませんでした。しかし、「食」に対する執着は人一倍でしたので、その日から毎日Kさんと、検査や点滴の合間に料理や食事の話をしました。昼食の盛り付け方を勝手に評価し、やり直してみたり、料理番組に見入ったり。時には、Kさんにとっておきのレシピを教えてもらうこともありました。さらに「Kさん、退院したら私に茶わん蒸しを作って下さい！　料理長の作る茶わん蒸しが食べてみたいです！」と冗談を言うと「腰抜かすなよ！」と、あの笑顔で返してくれました。

しかし、Kさんの病状は深刻で、私の実習が始まってすぐの頃、既に肝硬変は肝がんへと移行し、余命は1年ありませんでした。実習が終わる頃、おなかは腹水でぱんぱんになり、目や皮膚は黄色く黄だんが出ていました。安静時間も長くなり、点滴の量は増え、Kさんの笑顔はどんどん減りました。

私はベッドの上でKさんの髪を洗ったり、体を奇麗に清拭（せいしき）したりし、少しでもKさんの気持ちが病気からそれるよう、楽しい話題でたくさん話しかけました。再び料理長として厨房に立つことは無理でも、料理を楽しむことをあきらめてほしくなくて、看護学生の私にできることの全てをし、そばにいました。

涙のシミ

■そんなある日の朝、私が病室へ入るとKさんは横を向いて静かに眠っていました。

しかし、真っ白な枕カバーの目元には大きなぬれたシミがあったのです。それが涙で出来たものだと私はすぐにわかりました。私が来る前にたった一人で泣いたのです、こんなに大きなシミが出来るほど泣いたのです。

Kさんのおかげで医療従事者として誰かの支えになれる喜びを知りました

■私は込み上げてくる涙を我慢できませんでした。看護学生と患者さまでしたが、そばにいた4週間で、心を開いてもらえる関係だと思っていました。でも足りなかった。Kさんは、私には何も言わず、私が来る前に1人でたくさん泣いていました。心を開ける程ではなかったのだと、涙のシミが証明しているようで悔しくて、悲しくて、支えになれなくて、ベッドサイドの椅子に座り、声を殺して泣きました。ポタポタと落ち続ける涙を、止めることも出来ませんでした。

最後のオーダー

■あっという間に実習が終わり、学校での授業が始まった頃、私のもとに1本の連絡が入りました。「○月○日、○時、○○ホテルに来てください」と。

Kさんの勤めるホテルでした。私はまさかと思いましたが、指定の日時にホテルへ行きました。名前を言い、通されたのは、ランチの時間も終わり、お客さまも誰もいないレストランのカウンターでした。そこには、真っ白な調理衣を着たKさんが、ゆっくりと調理をする後ろ姿が見えました。大きく肩を上下させ、必死に呼吸をしています。しばらくすると、ゆっくりとした足取りでKさんが、茶わん蒸しを運んでやってきました。

「今日で退職するんだ。料理長としての最後のオーダーは、あんたの茶わん蒸しだ」と。

その姿と言葉にまた涙があふれ出ました。あふれる涙は止まらず、私は泣きながら料理長の茶わん蒸しを食べました。最高の茶わん蒸しでした。

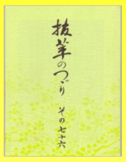
■少しの時間、Kさんと会話をしました。ドクターに無理を言い、退職届を出すためにわずかな時間、外出してきたと。ホテルの調理場も協力してくれたと。身寄りのないKさんにとって、4週間、私が支えだったと。

数か月後、Kさんは亡くなりました。あれから18年がたちます。私は、Kさんのおかげで医療従事者として誰かの支えになれる喜びを知りました。一生、医療従事者でありたいと思えました。

「Kさんほら、私の手を見てみて、仕事も料理も頑張っているよ！」

（すがなか　さつき＝看護師。日本医師会、読売新聞社「第33回　心に残る医療」体験記コンクール入賞作品集27年4月刊）

無料誌「抜萃（ばっすい）」送付時の挨拶



おかげさまで「抜萃」のつゞり　その七十六」を弊社創業記念日の本日発行、45万部を配布する運びとなりました。この一年間の新聞、雑誌、書籍などから珠玉のエッセー、コラムを抜萃、小冊子にまとめさせていただきました。玉文の転載を快くご承諾くださいました各界の諸先生、新聞・出版各社のご芳情に厚くお礼申し上げます。

「抜萃のつゞり」は私ども企業の創業者であり、私の祖父でもあります熊平源蔵（明治14年～昭和53年・行年97歳）が昭和6年、社会に感謝・報恩の気持ちを表すため創刊しました。心にしみる感動、喜びを、より多くの方々に共感していただければと社会貢献の思いをこめ、戦中戦後の3年間を除き、一年一冊、号を重ね経営者4代にわたって受け継いでまいりました。これまで同様、117カ国の日本大使館や総領事館、諸官庁、金融機関、上場企業、学校、病院、図書館、ロータリークラブなど全国8万6千カ所の団体個人に贈呈させていただきます。地震や台風による災害など自然災害が毎年のように発生し、明るい話題が少ない今日、少しでも皆様の心の支えになれば幸いです。平成29年1月29日

株式会社クマヒラ（販売会社）株式会社熊平製作所（製作会社）会長　能平雅人

介護を支えた言葉

須磨佳津江
（すま　かつえ＝NHKラジオ深夜便アンカー・ラジオ深夜便「アンカーエッセー」平成28年1月号）

◆年齢が上がるほど、1年があっという間に感じるのは忙しさのせいでしょうか。子育てが終わり、介護という課題に直面。義母のお世話をするようになりました。11月に92歳で亡くなりましたが、最期までお顔はつやつやと美しく、意識はなくても魂が目覚めているのか、皆が集まった日に息を引き取りました。今は遺影にお線香をあげながら思い出にひたっています。

そして、義母がほとんどわからなくなってしまった一年近く前から、今度は自分の母も引き受けることになりました。

◆近くのホームにお世話になっていますので自宅で看るのとは違いますが、何かと忙しくしています。

介護が始まって10余年、私が思うことは、私は誰かのために生きる運命なのかもしれない……。そしてそれが嫌ではないのかもしれないということ。その境地に至るには様々な思いを経験しましたが、母がふと漏らした言葉が、いつも私を支えてくれています。

10年ほど前、何も食べられない母を心配して病院に連れて行くと、心筋梗塞でした。処置後、高齢だったこともあり、点滴だけで過ごす日が続き、車いすの暮らしになるだろうと言われました。何とか口から食べさせたいと、好きそうなものを作って持っていき、茶わん蒸しだけは食べてくれると知り、毎日届けたところ歩けるようになったのです―そんなある日、「面倒見のいい娘を持って幸せでしょう？」と冗談めかして言った私に、母はこうつぶやきました。

「やってもらうのは有り難いけど、私はやっぱり、やってあげる方が好きだなぁ……」。

そう、母は、身体が弱い父のお世話を死ぬまで献身的にしていたのでした。ハッとしました。本当にその通りで、してあげることができる元気な自分は何と幸せだろうと、納得したのです。

◆以来、その言葉を、肝に銘じています。

母は94歳になり、忘れることが得意になりましたが、そんな母からだけでなく、多くの方から頂いた様々な言葉に支えられて、生きていることを実感しています。

編集後記など

▼言葉の流行……「自分的には……」が流行った時がありました。その後、「このバスはこれから高速道路**の方へ**入って厚木市**の方へ**向かい、レンブラントホテル**の方へ**行きます」（一例）というように「～の方」が流行り、今は言葉や文章の冒頭に「なので」を用いるのが大流行です。日蓮宗新聞にも「纏（まとい）は重いもので20キログラム前後あります。**なので**、お会式……」と。文章ですらこれなので、況（いわん）や言葉をや、です。「纏は重いもので20キログラム前後ありますので、お会式……」としたい所ですね。或いは「なので」でなく「ですので」と。さて、昨年の流行語大賞は「そだね～」でした。

誰にでもできる月一回の修行・毎月１日午前９時から30分間・運気を高める「盛運祈願会・せいうんきがんえ」、どなたでもお参りください
お正月・１月は午後２時からとなります