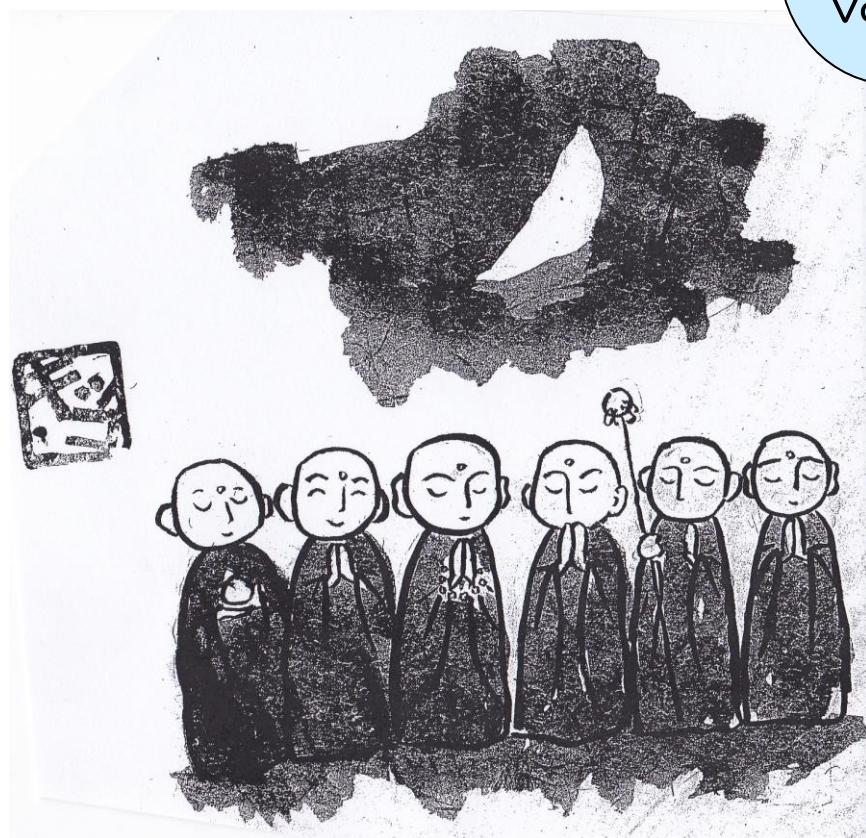


足利風

-ashikaga-fu

2017
12月号
Vol. 53



画：中山 キツコ

足利市民活動センター

開館時間：平日 午前10時～午後7時

〒326-0051

栃木県足利市

大橋町1丁目2006-3

TEL 0284(44)7311

FAX 0284(44)7312

mail info@shimin-act.jp

HP <http://www.shimin-act.jp>

HP QRコード



☆ご案内☆

- *特集！
- *TOPICS
- *私のボランティアことはじめ
- *サークル紹介
- *インフォメーション
- *センターからのご案内

* 鉢中の天～幸せは心の中にある～ *

穂月 明(あきづき・あきら)という1929年和歌山県高野山生まれで、孤高と呼ばれている日本画家がいる。代表的な画題の一つに“鉢中の天”(はっちゅうのてん)がある。鉢の中には桜の花びらが有り、メダカが泳ぐ宇宙がある。画中には中国禪僧の漢詩が書かれている～春有百花秋有月(春に百花あり秋に月あり)/夏有涼風冬有雪(夏に涼風あり冬に雪あり)/若無閑事珪心頭(もし閑事の心頭にかかること無くんば)/便是人間好時節(すなわちはれ人間<じんかん>の好時節)、意味は、春にはさまざまな花が咲き、秋には月があり、夏には涼風、冬には雪があって面白い。もし、くだらないことを頭から取り払えば、春夏秋冬いつでも素晴らしい時節なのだ～ 画家はすべての作品でこの好時節を描こうとしている。穂月明の描く仏画は、いずれもこれまでの莊厳な菩薩や仏ではなく、優しく穏やかな様を濃淡で表現している。穂月は、「日常の中で見る何気ないものを通して対象物への深みを自らの世界で作り上げができるようになった」つまり、平凡なものに無限の味を覚えるようになった…と、語っている。

確かに、つまらない余計なあれこれを頭から取り去れば、いつどこに居ても心穏やかに過ごせることはまちがいない。以前ある本にこんなことが書いてあって目から鱗が落ちた～人間、生きている以上、はたから来る波や風は防ぐことはできない。けれども、いったん寝床に入ったら、どんなに辛いこと悲しいこと腹の立つことがあったにせよ、すべてを忘れて寝ること。考えるのは、朝起きてから考えること！…これは心底その通りだと得心した。



そして、孟子の“豈(あに)敢て更にまた何をかこれを心外に求めんや”ということ。お前は何をあくせくして、幸福を心の外に求めるんだ！幸福の青い鳥は心の中にいる。つまり、幸福は物や相対的な現象の中には在るのではなくて、お前の心の中に在るということ。

…足利の相田みつをさんも言っているじゃないか「幸せはいつも自分の心が決める」…と。

(M生)

* 茶論「まちの縁側」～内容のある楽しいサロンに！～ *

8月26日(土)足利市民活動センターみんなの広場での茶論「まちの縁側」は、20名の参加者それぞれが、感動の表情で充実したサロンとなった。

今回の話題提供者は、看護学が専門の斎藤ゆみさんと、自然農法の先駆者・福岡正信先生の直弟子の黒沢常道さんというダブルキャストの豪華版。斎藤さんは、生命誌研究の第一人者・中村桂子さんの「小さき生き物たちの国で」を手がかりに、“人間は生き物であり、自然の一部である”という中村先生の基本原則を繰り返し述べた。また黒沢さんは、自身も英訳に参加した、福岡正信さんの著書「わら一本の革命」を手がかりに、“人は何も知っているわけではない。それを確かめ裏づけるために、百姓をやっている”という福岡先生の持論を熱く語った。参加者もそれぞれが、今生きていることの中で感じていることや“人間であること”…などを真摯に語った。時間の過ぎるのも忘れるほど内容のある、感動的なサロンとなった。お二人に感謝！！

* 「病は気から」 *

～ 斎藤 ゆみ ～



「病は気から」、「笑う間に福来たる」など昔の人は長く豊かな生活経験から後世の私たちに生き方の鉄則を示してくれています。幸せに生きることが病を遠ざける近道であることを端的な言葉で残しているのです。そして、今、私たちはこのことわざを確かな科学的根拠を持って受け止められる時代にいます。

人は38億年の時間の中で、地球の厳しい自然環境、地球上の生命体との戦いと相互依存関係、人間が築き上げた文化や歴史、社会システム、コミュニティ、家族などの多様で複雑な社会環境の交錯する中に存在しています。人がその生命体を維持してきた力をアンドール・ワイル博士は次のように述べています。

「人間は変化する海に浮かぶ変化する島だ。休息と活動の周期・ホルモンの分泌・強烈な本能的衝動の盛衰などの支配を受け、騒音・刺激物・病原物質・電磁場・老化・感情の波などにさらされ…、変化する要素は無限にあり、それらすべてが流転し、推移している。その様な系の中で、たとえ一瞬であっても平衡が成立すること自体が奇跡的であるはずなのに、殆どの人が生涯の殆どを健康で暮らし、…私たちの心身は常に内部および外部環境からのあらゆるストレスに応えながら、絶妙なバランスをとろうとしている。しかもそれはダイナミックに行われ、その平衡が絶えず破壊と再生を繰り返している」。

すなわち生命体に備わるこの恒常性(ホメオスタシス)こそが、生命維持の原動力であり、人に備わる自然治癒力ということができると思います。

最近の脳科学や免疫学などの発展によって、脳・神経系と免疫機能、内分泌系機能はそれぞれ、神経伝達物質やサイトカイン、ホルモンなどを産生し、またそれらの生理学的分子を使って情報交換しながら体の恒常性を保っていることが分かってきました。つまり、「病は気から」といった心身相関のことわざは、心で感じ取ったこと(プラス感情・マイナス感情刺激)、すなわち刺激された脳神経細胞からの神経伝達物質が、免疫担当細胞へ情報を伝達し、又、内分泌器官と交信して、相応する身体機能の変化をもたらし、健康すなわち心身のバランスを保っていることを示しているのです。

* 足利の近代化遺産を考える会 *

「近代化遺産」は、幕末から昭和にかけての、日本の近代化に貢献した交通・土木・産業にかかる建造物。近年、身近にある「近代化遺産」が見直され、まちづくり・観光への利活用も全国的な広がりを見せている。足利の近代化遺産とそれにまつわる物語。かけがえのない、ここにしかない“資産”をどう保存し活用するか。私たち一人ひとりが、“足利”を再認識し、そして再生を考える。こうした目的意識を共有する仲間が集い、活動を共にする会です。

① インフォメーション ②

MERRY CHRISTMAS & A HAPPY NEW YEAR !

みなさまにおかれましては、本年も、足利市民活動センターへのご支援ご協力に心よりお礼申し上げます。おかげさまで数多くの魅力的な方々が私たちの活動に新しく参加されて来ております。また、足利市内外から、その活動に対しまして、身に余る高い評価もいただいております。感謝です。

来る新年2018年も、より皆様にご満足していただけますよう、尚一層努力して参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

足利市民活動センター指定管理者・NPO法人足利の風理事長 鈴木光尚

「まちの縁側」～読書サロンへのご招待～

★12月15日(金) 14:00～16:00

* 本 : 「スローなブギにしてくれ」(早川義男)

* 案内人: 新良 正 さん

★1月13日(土) 10:00～12:00

* 本 : 「職 人」(永 六輔): 岩波新書

* 案内人: 鈴木 光尚 さん

■会場: 足利市民活動センター

■参加費: 無料

■お問い合わせ・事務局: 足利市民活動センター ☎44-7311

* センターからのご案内 *

☆みんなの広場 ～ 12月・1月のご案内 ～

* 川島直人水彩画作品 展 (11月27日～12月 7日)

* 遠い日のふるさと 展 (12月11日～12月27日)

* DESIGNERS-WORK'S アクセサリー&正藍染め展 (1月 9日～ 1月18日)

* 「花地蔵」小林生子 絵手紙展 (1月22日～ 2月 1日)

☆相談室＆講座のご案内

* 相談室 = 毎月第2・第4水曜 午後2時～4時 ※詳しくは、別紙参照

* 講 座 = 毎月1回 午後7時～9時 ※詳しくは、別紙参照

* 編集後記 *

年明けがすぐそこまで来ていますね。今年はどんな一年だったでしょうか？

あっという間に過ぎていく一年ですが、今年のケーキは何ケーキがいいかなど
考えつつ、来年も楽しく一日を大切に過ごしたいな、と想いを馳せています…。

(すずうさぎ)