

短歌・俳句で綴る御代田の四季



「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」から寄せられた代表作品です。

短歌

おみなえし
女郎花ほろほろ零るる昼下がりに風をゆかせて秋となりたり

吉田 倉子

忘れりし昔を思い出すごとくチリンと風鈴一回鳴れり

前田 悦子

台風に青葉落しし墓の木の樗はさらす幹の大瘤

大井 藤子

俳句

当期雑詠

大停電三日ニ夕夜の秋渴

五島 不二

秋刀魚売る灯に銀色を撥ね返す

橋本 潔

秋刀魚焼く煙のあちこち仁徳陵

澤田 勝彦

幾千の秋刀魚の剣舞月の海

土屋 春雄

初雁や断崖に果つ松の鬚

内堀 隆久

Man Watching #89

豊かな自然の中で結婚式を!!

Q1 趣味は？

野球観戦&読書

Q2 おすすめスポットは？

沖縄「カヌチャベイホテル&ウィラズ」のんびり旅行におススメです！

Q3 理想の人は？

主人

Q4 夢・目標は？

「サザエさん」の家のような明るく楽しい家庭づくりです！

Q5 まちづくりに一言

働く女性が安心&便利に子育てができる環境をますます充実させていっていただきたいと思っています。



サークルさあ来る。5

あせらず やすまず あきらめず
不焦、不休、勿諦
書道愛好会

書道愛好会は、昭和52年公民館活動として発足し、これまで多くの先輩方の礎があり、現在に至っております。これからも、会員相互の親睦を図ると共に、講師の先生の教え、「不焦、不休、勿諦」の言葉を胸に刻み、会員一同書道の練習に精進したいと思いません。主な活動内容は、町主催「きなんしまつり」「書初展」に作品を展示する。全日本書芸文化院発行、月刊誌の課題を練習し、毎月提出、昇級、昇段を励みに学習しております。

活動日時 月2回(曜日は不特定)

◎夏期 5月～10月 午後7時30分～9時30分

◎冬期 11月～ 4月 午後7時～9時

講師は御代田町三ツ谷の中山明生先生が指導してくださいます。入会の希望者を募集しております。

連絡先 小林美佐子 32-5466



Let's try English!

Message FROM
Ben Gibson
(中学校AET)
Vol.108



Zazen

There are many things that I want to do in Japan. I want to visit Okinawa. I want to hike Gassan. I want to walk the Shikoku Henro. I want to go to a maid cafe! But last weekend, I had a chance to do something that I wanted to try. I wanted to see traditional Japanese temple life. I have seen many temples, and I am interested in Buddhism. So I decided to stay at a temple and try Zazen.

There is group of foreigners in Tokyo who do zazen, and every year they hold a retreat (or "sesshin" in Japanese) at a small temple in Shizuoka. The priest is American, and studied Zen in America and Japan. He wrote a book about Zazen that I read, so I was very interested. Also all the lectures and instruction was in English.

I arrived at the temple on Saturday afternoon. After instructions, we started sitting in zazen. I have tried zazen before by myself, but this was the first time with other people. And for so long! It was difficult to sit properly, and my back and legs hurt, but my mind felt a little more relaxed after.

We also learned how to eat using "Oryoki". They are a monk's food bowls. They fit inside each other, like a Russian doll. The meals were all silent, there was no talking. The only noise we made is when we chanted.

After we ate, we saved one pickle. We then cleaned our bowls with the pickle and a little hot water. It was a very interesting experience. When you don't talk, you concentrate on eating. It is a nice feeling.

We also had to get up at 4:30 every day. That was not as hard as I expected. And I did not get sleepy. The hardest thing was the easiest thing, just sitting! But after the retreat was over, I felt very calm and peaceful. It was a very pleasant experience, and I will practice sitting in zazen so I can try it again next year.



座禅

私が日本でやってみたいことはたくさんあります。例えば沖縄に行ってみたい。月山でハイキングをしてみたい。四国のお遍路さんをやってみたい。メイドカフェにも行ってみたい!

でも先週末、以前からやってきたことに挑戦するチャンスを得ることが出来ました。伝統的な日本のお寺での生活を見てみたかったのです。今までにたくさんのお寺を見て回っています。また仏教にも興味があります。そこでお寺に滞在して、座禅を経験することを決めました。

東京には、座禅をする外国人のグループがあります。そして、毎年静岡の小さなお寺で黙想(日本語では『摂心』と呼ばれています)をおこなっています。その寺のお坊さんはアメリカ人で、アメリカと日本で「禅」を学びました。彼は座禅についての本を書いていて私もその本を読みました。だから、とても興味があったのです。また全ての講義や説明が英語でおこなわれているのです。

土曜日の午後、私はそのお寺に到着しました。説明の後、いよいよ座禅を始めました。以前、自分一人だけで座禅をやったことはあるのですが、他の人と一緒に座禅をしたのは今回が初めてでした。なんと長かったことか! 礼儀正しく座っていることは難しい。そして、背中や足が痛くなって…。でも、私の心は、その後少しリラックスしているように感じました。

私たちは、座禅だけでなく「応量器」を使って食べる方法を学びました。それは、修行僧の食事のお椀のことです。それらは、(ロシアの人形のように)互いに中に重ねていくお椀です。食事は非常に静かで、おしゃべりは一切ありません。唯一静けさを破るのは、経を唱える時だけでした。食事の後、一切れの漬物だけを残します。そして、その一切れと少量のお湯で使ったお椀をきれいにするのです。それは、非常に興味深い経験でした。しゃべることなく、食べることに集中する。素晴らしい知覚でした。

そのうえ、私たちは毎朝4:30に起きなければなりませんでしたが、思ったほど難しいことではありませんでした。それに、あまり眠くなることもありませんでした。私にとって一番大変だったことは、一番簡単なこと——つまり「座ること」でした。しかし黙想が終わった後には、大変穏やかで平和な気持ちを感じることが出来ました。とても気持ちの良い経験でした。

来年もう一度挑戦できるよう、座禅の練習をしてみるつもりです。