
慈 恵



平成23年秋季号

No.36

宗教法人 慈 恵 院 付属 多磨犬猫霊園

桂林月夜
「東山魁夷昭和三大障壁画」より



山さん中ちゅう月のつき

真しん山さん民みん

我愛山中月

惘然掛疎林

為憐幽獨人

流光散衣襟

我心本如月

月亦如我心

心月兩相照

清夜長相尋

我われは愛あいす山さん中ちゅうの月つき
惘けい然ぜんとして疎そ林りんに掛かかるを
幽ゆう獨どくのひと人ひとを憐あわれむが為ために
流りゅう光こう衣い襟きんに散さんず
我わが心こころ本もと月つきの如ごとく
月つきも亦また我わが心こころの如ごとし
心こころと月つきと兩ふたつながら相あい照てらし
清せい夜や長とこえに相あい尋たずぬ

横着ものこそ病人じゃ

その当時、禅院では一日二食が慣わしであったが、盤珪は十五歳以下の育ち盛りの小僧たちには、特に晩食を一回多く与えていた。また、五十歳以上の僧には労役を免じ、さらに六十歳以上の者には絹の着用を許し、七十を超えてなお僧堂に残っている者には一室を与え、寒きには炉火を設け、薬石も許した。

そして病者があれば、会下えかの者もよそから来る者も分け隔てなく、延寿堂えんじゅうどうへ移し、ねんごろに看護させた。盤珪の命によって、弟子の雪庭がその役を受け持っていた。ある者が雪庭にいった。

「怠け者は仮病をつかうだろう。そんな横着な奴は追い出さねばいかん」

すると雪庭は、

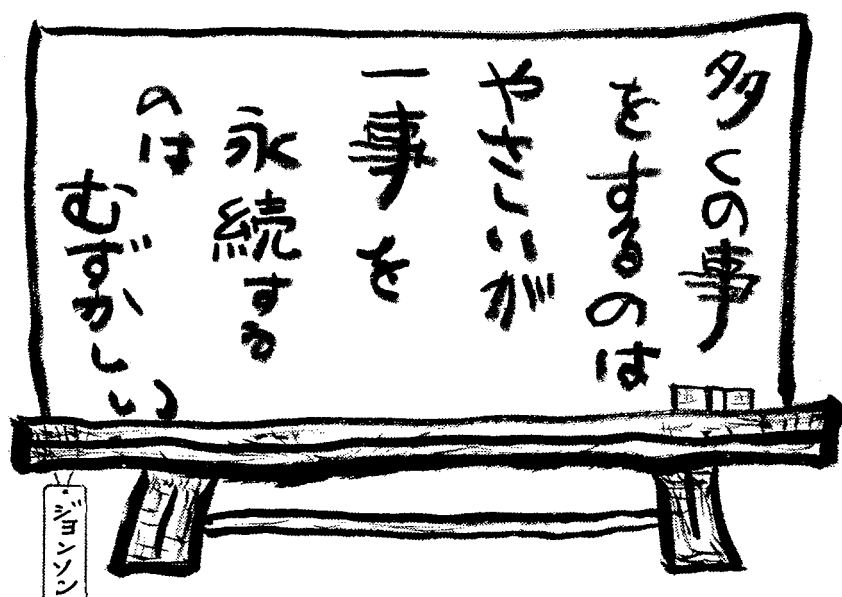
「そういう横着者こそ、ほんとうの病人さ。修行が嫌いな病人を、わしは師匠の命で扱っているのさ」

薬石…夕飯のこと。 延寿堂…病僧が療養するところ。

盤珪ばんけい (一六二二～一六九三)

臨済宗。播磨の人。諸方歴参のち二十六歳で大悟、不生禅を唱導。美濃玉龍庵、赤穂興福寺などに住す。

揭示板





6匹の

アメシヨーちゃん

杉並区 服部 壽子

近所へ買い物の帰り、いつもと違う住宅街の道を通って帰った時のこと。ふと目の前にアメシヨーが。4年前に亡くなった我が愛猫アリシアも同じアメリカンシヨートヘアだったので特別な懐かしさがある。近づいてみると後ろにもう1匹。そしてまたその後ろにも……。あらら、アメシヨーがいっぱい。

それからは少し遠回りでもその道を通ることになり、その家の方ともお話するようになった。そのうち、今度ホームコンサートがありますのでどうぞ。とお誘いを受ける。

同じく猫（音楽もですが）好きの母を誘い喜んで伺うことに。6匹の猫ちゃんたちのことについてもお話を伺うことが出来た。

メスのひなちゃんをまず飼ったそう。そしてまもなくオスのピアちゃんを飼うことに。避妊、去勢の手術はまだ早いと獣医さんより言われたがすぐに妊娠、9匹の子猫が産まれたそう。

2匹はすぐに亡くなり3匹はもらわれ、計6匹のアメシヨーちゃん一家に。若くして9匹の出産に耐えたひなちゃん。体力も落ちお乳をあげるのがやつとの状態だったが、なんと若い父猫ピアちゃんが母猫に代わって7匹の赤ちゃんの面倒をみたとのこと。赤ちゃんの排泄の世話から寝かしつけることまで睡眠不足になりながら24時間母猫の代わりをし、赤ちゃん達が眠りにつくと同時にピアちゃんも熟睡していたそう。父猫が子育てをする例はあまりないとのこと。

なんと健気なピアちゃん。人間社会では幼児虐待や育児放棄の問題がおきるというのに。

さて、ホームコンサートが始まると、私も参加しているのよと演奏中絶妙なタイミングでニヤーと歌ってみたり、聞いている人々の足をそつとすりぬけてアピールしたり。

生の音楽を身近に感じられるホームコンサート、そしておいしいお菓子と周りの方々とのおしゃべり tea time、プラス猫ちゃん達で心が癒され幸せに。

その帰り道、母ともし我が亡き愛猫アリシアに子猫を産ませてたらとの話になった。今頃手元にアリシアと血のつながった猫がいると想像しただけで胸が熱くなる。でももし9匹も産まれていたら……。全部は飼えない。どうやって飼い主を探すのか。飼い主チェックができない所も不可。キヤーかわいい、だけの

人にも不安であげられない。やつとのことでこの人ならと大切に飼っていただけ家が見つかったとしよう。その他残った猫ちゃんを全部飼えるのか。ピアちゃんのお家のようにたくさん

自宅で飼うことができるのなら良いのだが。飼うという責任も産ませるといふ責任も両方重大だ。やはり全部は飼うことが出来ない我が家の場合、避妊手術は必要だった。子孫は残せなかったけどアリシアは私の心の中で今でも生きているものねと御位牌にお線香をあげた。

難病治療リハビリ地で

私の側へ来た愛犬・かい

立川市 藤野 良洋（67）

今から14年前のお正月に温暖な「指宿（温泉）」で16年間に及ぶ難病治療・リハビリに取り組み、遅々たる効果にめげそうになつていた平成10年1月21日に「かい」が私の側にやつて

きました。

誕生は平成9年11月24日
於・鹿児島県鹿屋市。

毛色はゴールドホワイト、頭に白い宝冠をもったオスのシーズーでした。ほぼ24時間私の側を離れず、寝るのは私のかけ布団の上、トイレに入っても出てくるまでドアの前で待つ状態です。

時には私に抱っこされたままオシッコを出す事もありました。が落ち込んでいると顔を寄せて額を舐め*起きろ!!*と励ましてくれました。

お陰で平成15年末頃には劇的に90%位快復し、鹿児島空港から一緒に飛行機に乗り、鹿児島からシーズーから東京のシーズーになりました。

東京に来てからは、余程の悪天候でない限り毎日1時間、武蔵野の面影を多く残す玉川上水沿道を散歩し、私の顔を見ながら歩く速度を変えろという芸当

を身に付けて今日に至りました。如何なる薬よりも「かい」の存在そのものが精神的苦痛を和らげ続けました。

驚く事に14年の生涯（犬生）で病氣らしい病氣は一度もありませんでした。

毎月1回の健康診断、年2回の各種ワクチン接種、そして餌は医師が供給するドッグフード以外は一切与えませんでした。

ところが昨年11月に危篤状態に陥り、2日後に奇跡的に回復したのですが往年の元気が無く医師からは覚悟をするようにとの言葉がありました。

今年3月5日午後、私達夫婦が出かける時には助手席が指定席です。

後に家内が座ることになっていますが、時々家内の膝で眠る習慣がありこの日も同様でしたが残念ながら家内の膝の上で大きく息を吐き、そのまま眠るように生涯を終えました。

私の受けたショックは大変大きなものがありますが、以前から若しもの時は「慈恵院さんで弔おう」と決めていました。

理由は一言でいうと安心感がある事と大勢の仲間と天国で賑やかに遊べるだろうと思いました。

旅立つた後、直ぐに慈恵院さんにお願ひし、幸せな生涯を終えさせました。

お陰さまで、昨今話題になっている深刻なペットロス症候群に陥る事無く、一生懸命一緒に暮らし、癒し癒され精一杯大事にしてきたという自信が持っています。

生まれて直ぐに親から離されて、全く知らない人間のもとへ来た愛犬「かい」を思うと最後まで生涯（犬生）をまっとうさせてあげる事こそ、ペットに対する最大の愛情であると確信する昨今です。

歌壇・俳壇

府中市 中村 芳治（78）

○年取いて

脚腰弱く

なりつつも

今日も歩く あすも又行く

○塔の上うえ

登りて四方を

見渡せば

多摩の山並 若葉芽吹きて

○朝まだき

雪が吹きこむ

ねやの窓

○夕月を

久々に見た

そよ風と

○茅かやと風

共になびくや

山並と

猫の恩返し

練馬区 藤田 勇 (64)

ルルの三回忌法要を行うため
慈恵院へ家族で行く、風の吹
く寒い日、門をくぐるといつ
も寺の猫たちが心を癒してく
れる毎度のしぐさに猫缶のお
土産は欠かせない。そして我
が家の猫達のことやみがえる、
子供が捨て猫をつれて帰る、
名前ティゲル半年間は公園に
散歩につれていく、ある日突
然姿が見えなくなり大騒動、
日暮れ菜の花畑からひよっこ
り出てきた、猫は鳥を追って
いたのです。またも子猫を連
れて帰る名前はチビ一匹では
可愛そうと飼うこと即決、四
階のベランダの狭い上を歩く
のではらはらさせる。四人と
2匹での生活、八月暑い日私
が出勤すると子猫がトイレの
水を飲んで捨てる猫である
すでに雄二匹今度は雌これは

飼えない、とりあえずつれて
帰り元気になったら街中へ捨
ててきようと連れ帰る、捨て
られんと家族も飼う事になる。
やせ細り元気がない、様子を
見ていたらへんだぞ病院に行
きレントゲンを撮る結果は横
隔膜がなく片肺なので育たない、
拾ったところに捨ててくるの
がいいと医者に言われ、また
抱っこをすると息が出来ず死
ぬと言、連れ帰る、命があ
る限り一日でも永く世話をす
ると覚悟をきめた、横にな
ると息が出来ず立ったまま寝る
のである、目を背けたくなる
様な光景に絶句、幸いにも他
の猫も知ってか近寄ずいじめ
る事はなかったのが幸いであ
った。直角の筆筒にそつと寄
り掛かり寝るので少しでも楽
にクッション性のある物で器
具を作りあてがう、次に横に
倒れないようにと二枚の板を
猫幅に合わせ隙間に挟まって

寝る物を作る季節も寒くなり
三ヶ月も過ぎる頃ひよつと見
ると縫いぐるみに寄りかかっ
ている姿を目にする、初めて
生きていけるとほつとする。
今度はもつと喜んでくれそう
な縫いぐるみを皆で知恵をだ
しあう、それでも五分もする
と息苦しくなり立ち上がる、
こんな状態も半年位たち日増
しに時間も延びてきたがこん
な姿が二十四時間の暮らし、
頑張ったかいあって横になっ
て寝る事が出来るようになる、
暖かい日にはベランダの日向
で横になるようになるも弱弱
しい姿を見てカラスが狙うの
で目は離せない。可愛がるも
まだ指で頭お背中をそつとな
でる程度、薄皮をはがすよう
に十二年過ぎ変った態度を見
ることになる、私をじつと見
つめて離れない、そんなに見
つめると恥かしいよと声掛ける、
今度は膝に乗ってくれたこん

なことは今までなかった一週
間位こんな事が続き家族の見
守る中、息を引きとった。そ
のルルの三回忌法要をすませた、
最後の一週間が、私に対して
恩返しをしてくれたと今も胸
をうつ、其の時それ気づけな
かった事が悔しくて悔しくて、
ルルごめんよ。

胸に抱いて可愛がつてやる事
の出来なかったルル、病を背
負いとも、生きてよかったと
私に精一杯の恩返しをしてく
れました。

ティゲルもチビもルルも今は
慈恵院で静かに眠る。



今で きる 事

高谷動物病院

獣医学博士 高谷 不羈

私は、中学3年生の時、高校受験をめざし座右の銘を「貫徹」とし受験勉強に徹しました。その後、日本大学農獣医学部受験、獣医師国家試験、そして大学を出て就職試験も常に座右に「貫徹」の二文字かかげて貫いてきたことが順調に人生を歩んできたのだと思います。就職は

東京都衛生局に奉職し環境衛生監視員を5年務めました。その後退職し動物病院を開設し小動物の臨床に携わることにしました。私が開業した昭和45年頃はまだ「犬猫病院も仕事になるの」と言われるほど市民には認知度の無い職業でした。犬猫が死ぬ前に一度先生に診て貰えたらというような有様で、捨て犬

捨て猫も多い時代でした。しかし、今日では人間の病院と同じくらい責任を押し付けられる職業にまで発展してまいりました。開業して42年多くの動物たちを看取ってまいりました。看取った動物たちの供養を慈恵院様に開業以来お世話になっております。

10年前から秩父三十四ヶ寺観音霊場巡礼を満願し、坂東三十三ヶ寺観音霊場巡礼を満願、つぎに西国三十三ヶ寺観音霊場巡拝満願、平成20年に百観音霊場満願を達成致しました。平成21年に四国八十八ヶ寺を巡拝満願し、最後徳島港より和歌山県に渡り高野山奥の院にお礼参りに行ってまいりました。お参りの

たびに般若心経をお唱えし、写経を納経して参りました。4泊5日を二回で回る四国一周の遍路旅を終えて大変清々しい気持ちです。いつか薬効甲斐なく亡くなる動物達に、お経を上げてやれたらと思うようになっていました。しかしお坊さんでもないのにと飼い主さんからひんしゅく顰蹙をかうのは明らかで、それならいつか僧侶の資格を取りたいなと考えていた。

そんな折、大法輪に載っていた親鸞聖人の話を思い出した。幼い時に両親と別れた親鸞は世の中の無常を感じ出家したともいわれています。夜半に慈円のもとをたずねた親鸞に慈円はきようは夜も遅いから出家の儀式はあすにしようと言った時、九歳の少年は「あすあるとおもふところの仇桜、夜半に嵐の吹かぬものは」（あすあるといいますが、今咲いている桜の花も一夜の嵐の中で皆散ってしま

うこともありす」と詠んだとも伝えられています。慈円はその場で出家の儀式をおこなったといえます。慈円は京都東山にしょうれんいん青蓮院を開き天台宗の座主となった僧侶です。

親鸞聖人は後に浄土真宗の開祖となった人です。

（大法輪22年11月より）

そんな折、日本カルチャー協会の僧侶養成講座の通信教育で僧侶の資格が取得出来る事を知って、勉強を開始。権僧都職の僧位認定免状を頂きました。

このたび未曾有の大震災があり多くの人々、動物達も被害に遭われました。

いま私に出来る事、毎日座禅と読経を行い亡くなられた方々、動物達のご冥福を心よりお祈り申し上げます。



秋ごよみ

11 月	10 月	9 月	
		9 / 26 明け 9 / 23 中日 9 / 20 入り 彼岸会	当山行事
● 11 / 8 立冬 ● 立冬の病みて眩しき ものばかり(荒谷利夫) ● 11 / 23 小雪 ● 小雪の箸ひとひらき 千枚漬(長谷川かな女)	● 10 / 9 寒露 ● 鶏鳴の一時に暗き 寒露かな(岩淵寒山) ● 10 / 24 霜降 ● 霜降の陶ものつくる 翁かな(飯田蛇笏)	● 9 / 8 白露 ● 黍の葉のうらがれを見る 白露かな(隈水) ● 9 / 23 秋分 ● 秋分の時どり雨や 荏のしづく(飯田蛇笏)	二十四節気
11 / 3 文化の日 11 / 15 七五三 11 / 23 勤労感謝の日	10 / 9 十三夜 (後の月) 10 / 10 体育の日	9 / 1 二百十日 9 / 9 重陽の節句 (菊の節句) 9 / 12 十五夜 (中秋の名月) 9 / 19 敬老の日	祝日等

「こよみ事典」 東京美術 参考



ながた内科クリニック

院長 永田 宏

栄養素の豆知識

今回は、ちよつと知っていた
だきたい食事に関係する豆知識
情報をお届けします。

今回は、便秘解消や生活習慣
病の予防に効果的“として注目
される「食物繊維」を取り上げ
ました。

消化されずに大腸まで
達する

食物繊維とは「人の消化酵素
では消化されない食物成分」の
ことを指します。

たんぱく質や脂質などの栄養
素は、消化液に含まれる酵素の
働きで分解(消化)され、小腸
から体内に吸収されていきます

が、食物繊維は消化されずに小
腸を通過し、大腸まで達します。
糖質のエネルギーが1gあた

り4キロカロリーなのに対し、
食物繊維のエネルギーは1gあ
たり0.2キロカロリーで、エ
ネルギー源になりにくいなどの
理由から、これまでは無益な成
分と考えられてきました。しか
し近年、体に有益な働きがある
ことがわかり、注目を集めてい
ます。

食物繊維は、魚介類や肉類な
どの動物性食品にはほとんど含
まれていません。多く含まれて
いるのは、豆類、野菜類、果物
類、キノコ類、海藻類などです。

水溶性は血糖値の上昇を穏やかにする

食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」とに分けられます。

水溶性食物繊維には、ネバネバ系とサラサラ系があり、昆布やワカメ、コンニャク、果物、里イモなどに多く含まれています。

水分を吸収して膨張するため、小腸で糖が吸収される際、膨張した水溶性食物繊維によって糖が消化酵素と接しにくくなり、血糖値の上昇が穏やかになります。これは、糖尿病の人にはうれしい効果です。

また、コレステロールの吸収を妨げ、体外に排出しやすくする働きもあるので、脂質異常症の予防や症状の改善にも役立ちます。

このほか、胃や腸内をゆつくり移動するので、お腹がすきに

くくなり、食べ過ぎを防ぎます。ダイエットにもお勧めです。

不溶性は便秘の解消に効果的

不溶性食物繊維は、成熟した野菜などに含まれる糸状に長い筋で、ポツポツ、ザラザラしています。穀類や野菜、豆類などに多く含まれています。

主な働きは、腸を刺激して蠕動運動を盛んにすることです。便の量を増やし、便の排泄を速める効果もあるため、便秘の解消に役立ちます。

また、積極的に摂取すると、ビフィズス菌や乳酸菌が増えるので、腸内環境がよくなり、便秘が解消されるだけでなく、腸の病気にもかかりにくくなります。

さらに、よく噛んで食べることになるので、食べ過ぎを防ぎ、顎の発育や歯並びを良くするという効果も期待できます。

食物繊維を多く摂るためのポイント

- 白米の代わりに、玄米にしましょう。
- 白パンの代わりに、ライ麦パンや全粒粉パンを食べましょう。
- 野菜や果物を必ず食べるようにしましょう。1日に野菜を350g、400g食べると、食物繊維を約18g摂取できます。
- 大豆や納豆などの豆製品を食べましょう。
- 生の野菜より、ゆでたり揚げたりしたほうが、同じ100gに含まれる食物繊維の量が多くなります。

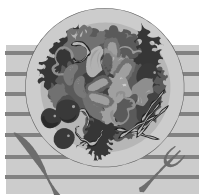
多くの日本人は食物繊維が不足

日本人の食事摂取基準（2010年版）によると、食物繊維の目標量は、18歳以上では1日あたり男性19g以上、女性17g以上とされています。

しかし、現代の日本人の多くは、戦後の食生活の欧米化やライフスタイルの変化が影響し、食物繊維不足に陥っています。

積極的に食物繊維の多い食材を選び、メニューに加えていきましょう。

ちなみに、食物繊維が不足していると、便秘になりやすくなります。「1日1回、規則的な排便がない」という人は、食物繊維が足りているか見直してみましょう。





托鉢

この度の大震災をうけて毎月の「托鉢」を「東日本大震災支援托鉢」とし実践しましたところ、沢山のご喜捨をいただき心温まる思いです。

この托鉢金は義援金として被災地にお届け致します。



ご報告

東日本大震災義援金について

第一回集計分は日本経済新聞社より日本赤十字社を通じて被災地にお送り致しました。

計 五十五万三十二円

ご支援ご協力有難うございます。

合掌 山主

① 三昧とは

さんまい

① 梵語 samadhi (サマデー)の音訳。

定・正受・寂静などと訳し、心を一事に集中して他念、動揺がないこと。

② 他の名詞について、ザンマイと濁音化する

① 一心不乱に事をするさま

「読書——」etc.

② したいほうだいにする

「ぜいたく——」etc.

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

●洗足別院：東京都大田区北千束2-9-1 〒145-0062
TEL.03-5702-7676 FAX.03-5702-7684

編集後記

東日本大震災より半年が過ぎ、いまだに傷跡も深く復興への道程も遠いように思われます。

あらためて、この災害でお亡くなりになった方々のご冥福をお祈り申し上げます。

また、被害に遭われた皆様に心よりお見舞申し上げます。

合掌

慈 恵

秋季号

No. 36

平成二十三年九月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二一五十一

宗教法人慈恵院 編集部

印刷所

山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九
〇四二一三六一一五二二