

一步一步煩惱減除

百八の階段を昇り、悩みや煩い事を取り除きましょう

六十八段 甘やかす言葉は人をだめにする

仕事や生活、日々を過ごす中で人はより楽な方法を選択しがちです。しかし、そうした生き方を続けていくと、困難なことに直面した場合、自分の力では立ち向かえません。自分に対しても、他人に対しても、甘やかさないこと。

『高尾山健康登山の証』のお勧め
年間約二百八十万人の人々が訪れ、「世界一登山者の多い山」として知られている高尾山。登山者の皆様の励みになれば、との思いから平成十一年から健康登山を始め、今では約五万人の方々が会員となられております。期限はございませんので、御自分のペースでお楽しみ下さい。

また、一冊に付き二十一回スタンプを押すページがあり、終了したことを満行と言います。満行されますとお祝い膳として精進料理の御接待や、健康登山者限定の記念品など交換もできます。

帳面……………七百円
スタンプ……………百円



高尾山 季節散歩

暦の言葉 「七十二候」 草露白 「くさのつゆしろし」

夏から秋へと移り変わる季節。太陽の出ている時間が短くなり、夜の時間が長くなることで朝晩の気温が下がる。
このため夜間の水蒸気が冷却され、早朝に目が覚めた頃に庭へ出る時、草花に付いた露が照らされ白く見える。

今月の風物詩 十五夜 「しゅうごや」

旧暦八月十五日の満月は「仲秋の名月」と呼ばれます。この時期の夜空は空気が澄み、月が最も美しく見えるとされています。
平安時代に中国からこの風習が伝わると、豊穰を祝う収穫祭としての意味合いを持つようになり、農作物を名月に供える行事として今でも続いています。

健康登山者投稿作品 「魅力の山」

八王子市 海老澤 信一

六月の平日、ゆったりと時間が取れて元気も良かったので、高尾山へと向かいました。健康登山は二冊目が間もなく満行、楽しみながらマイペースで回を重ねています。
緑美しい中、今回は自分にごほうびと、薬王院の精進料理「そば御膳」を頂きました。
宿坊の落ち着いた雰囲気の中、三種のそばに山菜の天ぷら、トロロにゴマ豆腐など、どれもおいしく、心も喜ぶ味わいでした。
高尾山では他にも、天狗焼きに各店舗のお団子、最近ではチーズタルトなど、グルメも満足のスイーツがいっぱいです。
健康登山にプラスアルファの楽しみに溢れ、また訪れたい魅力の山（パワースポット）です。



大勢の方が健康登山をされており

おはなし散歩道 忘れられた風鈴

柏市 木村 研

大きいおばあちゃんが亡くなって、初めてのお彼岸に、なつみは、お父さんとお母さんと三人で田舎に泊まりに行った。
田舎は、お父さんの生まれた家だったから、お父さんは、伯父さんと早い時間からお酒を飲んでとくに酔っぱらって寝てしまった。
お母さんは、おばあちゃんや叔母さんたちとお茶を飲みながら、女子会を始めた。
「なつみも女の子なんだからいっしょい」
と、叔母さんがジュースを入れてくれたが、話はずまらない。
しかたがないので、ぼんやりテレビを見ていると、縁先で、チリリンと風鈴が鳴った。
「まあ、まだ風鈴を出したままだったのね」

叔母さんがあわてて席を立った。
「ひいばあちゃんが元気だったら、言つたわねえ」と、おばあちゃんが、お母さん見て、くすくすと笑った。
「ええ。ぜったい言つたわよね。忘れられた風鈴ほど寂しいものはないって」
お母さんも、ふふっと笑った。
「あら。あんた、知つたの？」
風鈴を外してきた叔母さんが、目を丸くした。
「なに、それ？」
なつみには、何のことかわからない。女子会にもどつて、お母さんに聞いた。
「お母さんがね。お父さんと結婚してすぐのころだったかな？ おばあちゃん

んと大きいおばあちゃん、稲刈りが終わったころ、東京にみえて泊まられたことがあったの」と、話し始めた。
「へー。そんなことがあったんだ」
叔母さんも、話に聞き入った。
「そのときにね……」
お母さんは、おばあちゃんを見て、
「今日みたいに、風鈴が鳴つたの」
と、思い出したように、また笑った。
「そう。チリリンってね」
「そしたら、大きいおばあちゃんが、しまい忘れられた風鈴ほど寂しいものはないって。お母さん、怒られちゃった。そのころ、お母さん、仕事してたでしょう。だから、忘れたんじやなくて、出しっぱなしだったのよね。だから、大慌てでしまったの……」
お母さんは、叔母さんの下ろしてきた風鈴を、新聞紙に包みながら話を続けた。

次の日、お坊さんが来て、大きいおばあちゃんにお経をあげてくれた。それから、みんなでお墓まで行った。
お坊さんのお経が終わって、みんなが大きいおばあちゃんのお墓に線香をあげていると、いきなり風鈴が鳴った。
「まあ？」
お母さんが目を丸くしている。
すると、なつみが、
「これ、持ってきたわね」と、紙袋の中から、夕べの風鈴を取り出した。
「どうしたの？」
「だって、忘れられた風鈴って、寂しいんでしょう。」

だから、ここに、吊るしておいたら、忘れないでしょ。いつでも風鈴を聞けるんだから。それなら大きいおばあちゃんも寂しくないでしょう。だめ？」
なつみが、聞いた。
「そうかい。そりゃ、しまつて忘れるよりは、いいかもね」
と、おばあちゃんが笑つたから、風鈴を向かいの木の枝に吊り下げて帰ることになった。
「じゃあ、またくるね」
なつみたちが、お墓を後にするときに、チリリンと、風鈴が鳴った。
(おわり)
(さし絵・小出 茂)

