

# 大和友愛クラブ会報

令和2年9月号

## 三回目の四国 88ヶ所霊場巡り

凡そ1200年前に、空海(弘法大師)が信仰の道場として開創された四国 88ヶ所の霊場(札所)を、特に信仰心が強くあったわけでもなく、心得や作法も分からないまま会社の先輩に誘われ、一回目は約40年前に納経軸を抱え、二回目は約20年前にカメラを携え、何度かの連休を利用して車で巡拝しました。四国の各地へ一回目の時は神戸や大阪よりフェリーで渡り、随分と時間を費やしましたが、二回目の時は瀬戸大橋や神戸淡路鳴門自動車道が開通し、悪路だった山深い札所も舗装され、随分と時間短縮できたことを思い出します。

四国が「心のふるさと」で、お遍路が「癒しの旅」と感じる方は多く、札所を巡ることで人間が持つ88の煩惱が消えて願いが叶うと云われ、毎年数十万人の方が巡拝されているようです。1,460kmの道のりを歩き遍路で45~60日、車でも12~13日はかかるそうですが、定年退職後にご夫婦で巡拝される方も多いとのこと、私ども夫婦も数年前より車で巡り始めましたが、現在30番札所の善楽寺で中断してい

ます。理由は、私のボランティア活動と犬との同行で同伴宿が少ないことです。徳島鳴門に所在する発願(1番札所)の霊山寺から阿波への23番札所までと、高知土佐の24~30番札所へは順調に巡拝できたのですが、桂浜から四万十、そして足摺岬への31~39番札所と愛媛伊予の40~65番札所までは遠く、特に西日本最高峰の石鎚山中腹に佇む60番札所の横峰寺は遍路泣かせの難所です。更に香川讃岐の66~88番札所にもいくつかの難所があり、高齢となった犬との同行は厳しく、再開を躊躇しています。しかし私自身は三回目となるものの夫婦で初めての霊場巡りを、共に元気な間に一回目と二回目では悟れることのなかった三毒(貪欲・瞋恚・愚痴)の煩惱を少しでも浄化できるよう31番からの札所巡りを再開し、香川讃岐の結願札所である大窪寺を経て発願の霊山寺に戻り、空海が入定されている和歌山の高野山へ満願成就のお礼参りを、是非達成したいと思っています。

フィッシング同好会 嶋川 幸三



徳島鳴門の一番札所 霊山寺



香川の美合温泉にて 四国犬のジロと

# 掲 示 板

## お知らせ

会員の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また日頃よりクラブの運営にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

この度、会長 濱田 正次氏が病気加療中のため、会則第8条により、副会長 福武 稔が会長代行として大和友愛クラブの運営に当たることとなりましたことをお知らせいたします。

濱田様には、病気を克服し一日も早く復帰されることを待望します。

なにとぞ事情賢察のうえ、ご理解とご協力を頂けますようお願い申し上げます。

会長代行 福武 稔

## 熱中症にご注意!!

高齢者は、暑さや渴きを感じるのが鈍くなったり、体温調節機能が低下して体に熱が溜まるために熱中症の可能性が高くなります。

### 症状

軽度：めまい・立ち眩み・強い発汗・こむら返り

中度：頭痛・吐き気・倦怠感・虚脱感・不快感

重度：意識がない・痙攣・高い体温・呼びかけの返事が異常・まっすぐ歩けない

意識が無い、水分を自力で摂取できないとき、症状が改善せず悪化する、また症状が明確でなくても判断に迷うことがあれば、至急救急車を呼んでください。軽度でも発症したら、服を緩めて、体を冷やし、経口補水液等を飲みましょう。

### 対策について

エアコンを使用せずに徐々に進行する熱中症は重症化し易く、我慢せずにエアコンを多用しましょう。水分補給のため、「お茶」だけでは熱中症対策に必要な塩分が十分に補えていません。意識的な定時の水分補給に加えて、お茶うけの醤油煎餅、漬物等もどうぞ。塩分を豊富に含む、みそ汁、梅干し等も熱中症予防に有効で積極的に摂りましょう。水分と塩分の補給に適した飲料であるOS-1<sup>R</sup>等の必要な糖分と塩分を強化した経口補水液や、ポカリスエット<sup>R</sup>、アクエリアス<sup>R</sup>等のスポーツ飲料等を摂りましょう。スポーツ飲料は糖分が多く、運動をしないで摂るとカロリー過剰になります。麦茶等でも、大量発汗後の摂取は塩分不足になります。アルコール飲料、カフェイン飲料等は利尿効果があり逆効果となります。

8月3日から、当分の間の各会館、施設の利用制限は以下のとおりです。（川西市福祉部からの通達）

サークル名	使用可否	不許可理由と利用条件
カラオケ	×	大きな声や演奏行為で飛沫が飛び恐れが高いため
詩吟	×	
コーラス	×	
器楽	×	
男声コーラス	×	
フラダンス	○	ソーシャルディスタンスを確保するとともに、発声を控える
健康太極拳	○	
自彊術	○	マスク着用と道具を消毒する
囲碁	○	
健康麻将	○	
古典愛好会	○	
生け花	○	
洋裁	○	
大正琴	○	
絵手紙	○	
パソコンサークル	○	
パソコン教室	○	

\* 新型コロナウイルス感染拡大状況によって今後変更があった場合、各サークルにご連絡致します。

## 9月の行事予定

月例懇談会	中止	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
本部役員会	9月18日(金)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
役員会(サークル部長、本部役員)	9月26日(土)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室

## 10月の行事予定

第3自治会館清掃	10月5日(月)	13:30~	第3自治会館
誕生会(10,11月生まれ)	中止		
本部役員会	10月16日(金)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
大和体育祭	中止		
役員会(地区幹事、本部役員)	10月24日(土)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室

## 9月サークル及び同好会からのお知らせ

サークル名	会 場	開催日及び開始時間	部 長
囲 碁	第 1 自 治 会 館	1, 8, 15, 29(火) 13時	高田 秦洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	1, 15(火) 13時	山内 和江
洋 裁	大 和 サ ロ ン	8, 22(火) 14時	北河原 清美
大 正 琴	牧 の 台 会 館	14, 28(月) 9時	富岡 カツエ
器 楽	牧 の 台 会 館	未 定	古屋 恒行
コ ー ラ ス		中 止	富岡 巧
フ ラ ダ ンス	第 3 自 治 会 館	9, 16, 23(水) 13時30分	高橋 幸枝
古 典 愛 好 会	第 一 自 治 会 館	19(土) 13時45分	赤熊 良雄
ウオーキング		恒例の懇親会は中止	福武 稔
ゴ ル フ	猪 名 川 グ リ ー ン C C	14(月)	畑 善治
健 康 太 極 拳	牧 の 台 会 館	4, 18(金) 11時	森 文子
詩 吟		中 止	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	4, 18(金) 13時	高橋 貴美子
パ ー ク ゴ ル フ	万 博 公 園	29(火)	比企 祥晃
文 芸	提出：7日までに投稿願います。		植木 正幸
カ ラ オ ケ 部	牧 の 台 会 館	未 定	塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	東 谷 公 民 館	3, 17(木) 9時30分	福武 稔
パ ソ コ ン 教 室		休 み	中田 弘一
健 康 麻 将	第 3 自 治 会 館	1, 15(火) 13時	水谷 道行
自 彊 術	野 波 邸	1,8,15(火) 1) 9時30分,2)10時45分	岡本 百合子
フ ィ ッ シ ン グ	岡 山 下 津 井	6~8(日~火) 10時	嶋川 幸三
男 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	検 討 中	吉森 邦夫

### 大和友愛クラブからのお知らせ

新型コロナウイルスについては、短期間での終息が見込めないことや最近、感染者数が増加傾向にあり、長期的に感染拡大防止の対策が必要で、川西市から様々な通達が送られてきています。感染防止の観点から、大人数が集まるイベントや高齢者を対象とした行事などの自粛がひきつづき求められています。

そこで、友愛クラブの年間行事である、誕生会、月例懇談会、日帰りバス旅行、三世代交流早朝健康体操、納涼会、盆踊り大会、忘年懇親演芸会、新年互礼会等の本年度開催を中止します。

各サークルの活動におきましても、川西市の通達に従って様々な対策を講じて実施されていることと思います。友愛クラブでは、各サークルの活動に必要なコロナ対策用の物品購入費用等の補助を検討しています。購入実績や予定などを把握したいと思いますので、福武さんにご連絡ください。

# 友愛クラブ俳句・川柳 (令和二年九月号)

遠出せず今日も静かにGOTOGO コロナ並み退治しにくい白の石	西4	小野 碁青
ご先祖を迎え庭先黒トンボ マスクメロン初の個買い給付金	西4	小野 いつ子
蝉追いし少年の我今八十路 水やりを終えるや否や大夕立	東1	坂根 英生
浜ボーや一日限りの蝉しぐれ 高い山から夜景を見れば気宇壮大	東1	夏目 世紀
紫陽花は色変わりして得意顔 紫陽花に飾られた友福祈る	東1	河崎 俊雄
マスクだけ目立ち何方かわからない 長梅雨は明けたが自粛まだ続く	東2	川柳 好子
夜盗虫私の餌を食いあらし 長梅雨で生育悪し夏の花	東2	河原 允子
川氾濫コロナ拡大怒む梅雨 小粒のぶどうを三つ口の中	東2	植木 打風
童等の線香花火に弾む声 願ひ事念じぬままに流れ星	東2	小出夫美子
梅雨明けぬフェンスに紅き時計草 指つたう桃のしづくにのびる舌	東2	極楽 蜻蛉
夏は来ぬ球児の夢に背を向けて 口よりも目がものを言うマスク顔	東3	宮山 正年
友来たり秋刀魚の夕餉言い当てり 鈴虫か聞き分けようと忍び足	東4	吉森 邦夫
この酷暑マスクの中は汗浸し コロナ去れ祈るも空し二波来る	東5	友愛 春霞
帰省子の背を押されて駆ピアノ 朝夕の戸の開け閉ても秋はじめ	東5	桐木 文男
この堰を越えんと鮎はジャンプせり 爪立てる空蝉そつと手のひらに	東5	大野 樹史
挽ぎたてのトマト朝餉の彩を足す コロナ禍やくいこむ夏の子の休暇	西1	北河原清美
梅雨豪雨救助へり待つ球磨の村 背い高くちらほら庭にユリの花	西1	池田ツマ子
ひっそりと白い穂状の半夏生 毎日が脅威を感じ日を通す	西2	上西イツ子

投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は植木宅へ投函して下さい。  
お待ちしております。次号掲載分は九月七日までにご提出下さい。



ハンゲショウ 半夏生  
別名：カタシログサ 片白草

花言葉  
内に秘めた情熱  
内気



トケイソウ 時計草

花言葉  
聖なる愛  
信頼、信仰  
宗教的熱情