

を楽しんで、悲しみに、人の心は「衆多」である。

共の社会、喜ぶ、悲しむ、生きている。

隣の不幸を喜ぶことはあさましい。人を見下げる高慢な生き方が差別。ほかの人種・民族の悲しみを、わが民族の誇りとしたことはなかったか。

ほかの国の選手をわが足下に征服して凱歌をあげることをよきと、転覆し溺れている他国の選手を助けるためにメダルを失ったヨットの選手の方に、世界は拍手を贈るだろう。

はやく私達の国も「人種差別撤廃条約」加盟国にならなければなりません。

第16回 近畿地区仏教婦人大会に 参加して

倫義 斎藤 昌子



十月十九日、大阪府立体育館で、名譽総裁様のご臨席を仰ぎ、近畿地区から五千三百人の会員が一堂に会して大会が開かれました。

今年の大会で特に目を見張りに深く残ったのは、開会式あとのパフォーマンスによる問題提起でした。

一人は生・老・病・死のなかに、喜びや悲しみややさしさや怒りなど、様々な思いを一杯かかえて一所懸命生きてゆく。悲しみより喜びの方がいいに決まっている。怒りよりやさしい心遣いがいいに決まっている。みんなそう思っている。生きていくかぎり「善意」を貫きたいと思ふ。そんな私の生き方を問いかける時間です。

そのな前置きで1 気づき(問いかけ) 2 星・人間(不思議) 3 無明(暗やみ) 4 慈光(照らされて) の四つのパートで林家染二さんの囁、関西芸術座の劇かたりに、レーザー光線と映像で、地球・星・宇宙の不思議。生きていく私たち人間のいとなみ。暗闇のなかにとぶ飛行船。神秘の世界に誘われていくと同時に、慈光に照らされて生きていく私。

かざれている尊さ。...いのちのよろこびをかみしめました。

次に、梯実円先生のご法話を聴聞させていただきました。

慈悲の光りはそれに触れるすべてのものに大なる安らぎと慰めを与え、深い一いのかの喜びを恵みたまおうというこトです。ひと日ひと日まっさらな命を、瞬間瞬間燃やしつつ生きて、念仏者として慈悲の光りのなかに生きさせてください。たいとの思いを強くいたしました。

お念仏に生かされる身の幸せを確かめ合うよい機会をえさせていただきました。ありがとうございます。

白菜の即席づけ

以前紹介しましたがリクエ ストにこたえます。

- *材料
- 白菜 1K 砂糖 大さじ1 塩 小さじ
 - 酢 大さじ1 にんにく 粉唐辛子 少々
- *作り方
- 1、白菜をきれいに洗いきよく水を切ってから食べやすい大きさに切る。
 - 2、白菜に分量の材料を混ぜ押しをする。
 - 3、23日です。4、5日が食べ頃です。

「テレホン法話」 (第2集)

¥300円

がんを防ぐための1、2、3

- 1 いまどき食生活に注意して
- 2 バランスのとれた栄養をとる
- 3 毎日、変化のある食生活を
- 4 食べ過ぎを避け脂肪はひかえめに
- 5 お酒はほどほどに
- 6 煙草をすくなくする
- 7 適量のビタミンと繊維質のもの
- 8 塩辛いものはすくなく
- 9 焦げた部分はさける
- 10 かびのはえたものに注意
- 11 日光にあたりすぎない
- 12 適度にスポーツをする
- 13 体を清潔に

「腹八分目、医者いらず」と昔からよく言われていますが、がんについても同じことがいえます。ネズミの実験で、好きなだけ食べさせたグループと制限をしたグループとでは、制限された方が発がん率が低かったのです。そのなかでも脂肪はひかえめの方がよく、1950年にアメリカのウインダーが、日本人に圧倒的に「乳がん」が少ないのは、日本人の食べ物と関係があるのではないかと、このことに着目し、脂肪を取り上げたのですが、同じ頃カナダのキャロルも「乳がん」の死亡率と脂肪の摂取量の関係が大きいことを指摘しました。この疫学調査にもとづいて、脂肪はひかえめという報告がなされたのです。

しかし最近日本人の「乳がん」の発生率

短評



◆出石組第6期「連研(門徒進歩会)」が終了しました。65名のうち55名が全課程を修めて修了しました。この修了式は明年3月26日ご本山で行われる予定です。勝林寺の修了者は次の方々です。湯口久義(檀越)、成田弘子(出石)、中嶋綾子(出石)、横山房枝(檀越)、関岡つゆ子(檀越)。

◆今後尚一層の間法と活動が期待されます。ご苦勞さまでした。◆住職は十月ひと月の間に二度も「連研中央教修」(天竺山)に出講して全国各地から参加の連研修了者と三泊四日の勉強会をして参りました。求道の熱気に尊い刺激をうけてきました。◆十月十三日仏壯・仏婦主催の「別修(老)報恩講」は招待者(七五三)と会員合わせて120人の参加で盛大に勤まりました。ビデオ「こどもたちよ」・ご法話のあとの演芸会は平野舞子の舞踊や最高齢中嶋源三の詩吟を中心にして最高の盛り上がりでした。来年は十周年です。役員方は今からその新構想をねりはじめしております。◆十月十八日滋賀教区蒲生上組門徒総代会百二十名が組長さま引率で勝林寺を訪ねてくださいました。仏壯仏婦の活動・寺報・テレホン法話などのことや出石組の教化事情などについて任職から説明しました。◆兵庫教区仏教婦人会結成三〇周年記念大会が十一月十八日神戸の県立文化体育館で開催されます。出石組から93名(うち勝林寺11名)の参加が予定されています。◆この度の仏教婦人会記念大会を機に募集されました「活動基金」(一口二千円)に13人の会員が協賛して戴きました。このころからお礼を申し上げます。

も増えてきていますし、「大腸がん」や「前立せんがん」などの発生にも、脂肪の摂取量が関係のあることがわかっていきますので、食べ過ぎと脂肪の取り過ぎには充分注意しましょう。

(国文センター)がん研究部助)