

# 滝の原便り

社会福祉法人西仁会 広報誌

〒320-0851 宇都宮市鶴田町3381

TEL 028-632-7577



## 「老いと死をみつめて」羽金和彦

吉永小百合・浜田光夫の「愛と死をみつめて」は1966年の日活映画です。不治の病におかされた吉永小百合と大学生浜田光夫の純愛(かなり生硬な演技で、今の人には喜劇に見えてしまうかもしれない)が、(.)を描いて、大ヒットしました。映画のポスターには「永遠の愛は悲しくも燃える命の残り火・」とあります。私どもは「老いと死を見つめて」いる毎日ですが、「命の残り火」に対する「哀切の情」は日々湧いてきて、尽きることがありません。

教育熱心な人類はコンピュータに勉強させて、とても賢くさせました。おかげで、なんでも知ってなんでも答える、ものしり博士にいつでも質問できるようになりました。そこで、perplexity というAIにいくつか質問してみました。

**Q** あなた(人工知能AI)は死をおそれないのですか？

**A** 私は人工知能であり、感情や意識を持っていないため、恐怖や他の感情を感じることはありません。私の目的は、可能な限り最善の情報や支援を提供することです。

**Q** 人間が死を恐なくなる方法はありませんか？

**A** 人間が死を恐なくなるためには、いくつかの方法やアプローチがあります。

① 死生観の確立: 死について考え、自分なりの死生観を持つことが重要です。死後の世界や生の意味についての考えを深めることで、死の恐怖が和らぐことがあります。

② 瞑想やマインドフルネス: 瞑想やマインドフルネスの実践は、心を落ち着かせ、現在に集中することを助けます。これに

より、未来の不確実性や死の恐怖を軽減することができます。

③ 哲学的なアプローチ: 哲学者の著作や思想を学ぶことで、死についての理解を深めることができます。例えば、エピクテトスやセネカのようなストア派の哲学者は、死を自然の一部として受け入れることを説いています。

④ 心理療法: 心理療法やカウンセリングを通じて、死に対する不安や恐怖を扱うことができます。特に認知行動療法(CBT)は、ネガティブな思考パターンを変えるのに有効です。

⑤ 宗教やスピリチュアルな信念: 宗教やスピリチュアルな信念は、多くの人々にとって死への慰めを提供します。死後の存在や魂の不滅を信じることで、死への恐怖が軽減されることがあります。

これらの方法を通じて、死に対する恐怖を和らげることができるとも思いますが、ただし、各人の感じ方や価値観によって効果は異なるため、自分に合ったアプローチを見つけることが重要です。

**Q** 人生は苦ですか？

**A** 人生が苦であるかどうかは、哲学的な観点や個々人の経験に依存する問題です。いくつかの視点を紹介します。

① 仏教の視点  
仏教では、人生は「苦」であると教えられています。これは「四苦八苦」という概念で表され、四苦は生老病死、八苦はそれに愛別離苦(愛する者と別れる苦しみ)、怨憎会苦(嫌いな者と会う苦しみ)、求不得苦(求めるものが得られない苦しみ)、五蘊盛苦(五つの要素(物質、感覚、知覚、意志、意識)から生じる苦しみ)を加えたものです。仏教はこれらの苦しみを克服するための道として八正道を説いています。

## ② 西洋哲学の視点

西洋哲学でも人生の苦について議論されています。例えば、アルベール・カミュは「不条理」という概念を提唱し、人生の意味を見いだせない状況で生きることの苦しみについて書いています。また、フリードリヒ・ニーチェは「運命愛(アモール・フアティ)」という概念を通じて、人生の苦しみを受け入れ、それを愛することを説きました。

## ③ 現代の視点

現代の心理学や自己啓発の分野では、苦しみは人生の一部であり、それをどう受け止め、乗り越えるかが重要であるとされています。レジリエンス(心理的回復力)を高めることで、困難な状況に対処しやすくなるとされています。

## ④ 個々人の経験

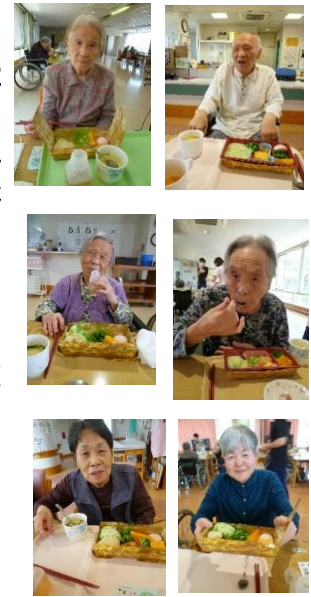
最終的には、人生が苦であるかどうかは個々人の経験と感じ方に依存します。ある人にとっては困難な状況が多いかもしれませんが、他の人にとっては喜びや満足感が多いかもしれません。ポジティブな経験とネガティブな経験のバランスは人それぞれ異なります。人生の苦しみについて考えるとき、異なる視点やアプローチを取り入れることで、より深い理解や受け入れが可能になるかもしれません。文責 Perplexity

今回はAIとの会話でした。さすがに博学のようですが、心に刺さるまでの洞察は無いようです。以上、皆様のご参考まで



# ファミリー滝の原

**5月5日 こどもの日 春のおにぎり弁当**  
包みを開けると、色鮮やかなお弁当がお待ちかね。  
まるで遠足へ来たような気分になりました。



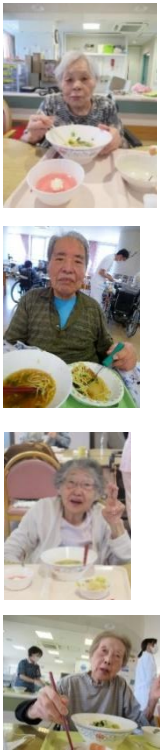
**5月22日 新緑のコーヒー喫茶**  
新緑が萌えるこの季節にぴったりの、抹茶プリンパフェでティータイムです。



**6月6日 あじさい御膳**  
雨でじめじめした気分も吹き飛ばぐらい、綺麗な御膳でした。



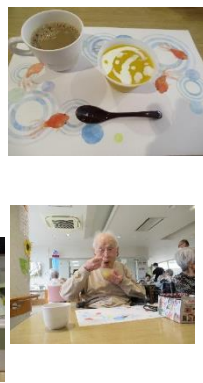
**6月15日 とちぎ県民の日(前日御祝い食)**  
曜日の関係で前日になってしまいましたでしたが、今年も県民の日をお祝いしました。



**7月7日 七夕**  
揺れる笹の葉を眺めながら、天の川に見立てたそうめんを頂きました。  
皆さんの願い事が叶いますように。



**7月15日 涼やか喫茶**  
夏の太陽みたいに眩しい色合いの、かぼちゃの冷やし汁粉です。

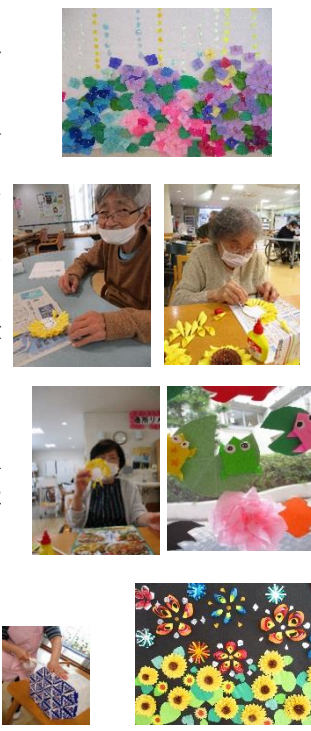


## 通所リハビリテーション

昼食とおやつには、季節や行事などに合わせた献立もあり、県民の日では、佐野ラーメンに餃子、いちごゼリー。おやつは、いもフライでした。栃木県ならではのメニューに食後の会話も、弾んでいました。



〈作品作りに没頭しました。〉  
みんなで協力し、見事な作品の完成です！  
細かい作業が多かったのですが、それだけに、廊下に飾られた時はとても感動しました。  
雨降り紫陽花と、夜空に花火と向日葵、折り紙で、かえるも作りました。にぎやかです。



〈利用者さんと足台を作っています。〉  
牛乳パックを沢山切って、テープで貼ってつなげていって、作業工程が沢山あります。  
もう少しで完成します。使うのが楽しみです

七夕ですね。皆さんはどんな願い事をしましたか？  
思い思いの言葉を短冊に込めて・・・願いが叶いますように。

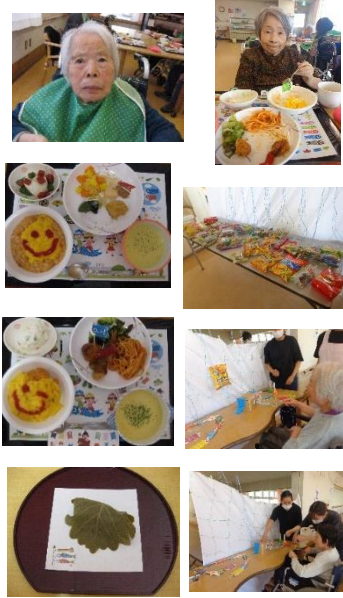




# 滝の原苑

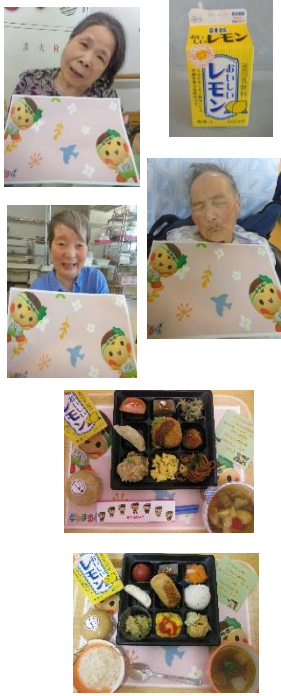
## 〈子供の日昼食会・お茶会〉5月5日(日)

今年のメニューは、オムライス、フライ盛り合わせ(エビフライ、唐揚げ)、スパゲティナポリタン、ポイルウインナー、ポテトサラダ、コーンポタージュと、こどもに人気のメニューを楽しんで頂きました。  
 午後にレクリエーションとして、くじ引き大会を開催し、おやつに柏餅とくじ引きで当たったお菓子を召し上がって頂きました。



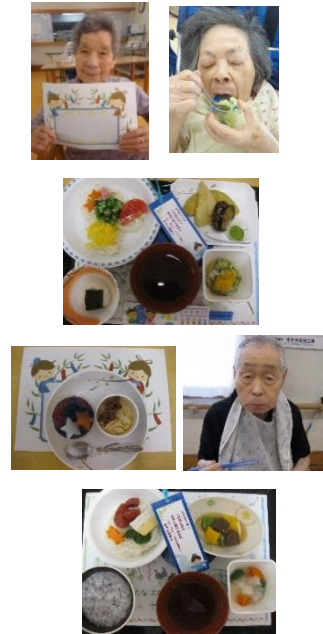
## 〈県民の日昼食会〉6月15日(土)

今年のメニューは、かんぴょう入りませごはん、じやがいも入りやきそば、ソースカツ、いもフライ、蒸しぎょうぎ、ニラ卵、こんにやくの味噌田楽、トマトの砂糖がけ、もやしのナムル、ビルマ汁でした。とちぎの美味しい特産物やB級グルメを楽しんで頂きました。  
 おやつは、10時に恒例のレモン牛乳、15時は炭酸まんじゅうを召し上がって頂きました。



## 〈七夕昼食会・お茶会〉7月7日(日)

今年のメニューも、「七夕そうめん」。皆さんが楽しみにされているメニューの一つになります。  
 ミニおにぎり、てんぷらの盛り合わせ、おろし酢和えでした。  
 そうめんはかわかりを希望される利用者もおり、お腹いっぱいになるまで召し上がって頂きました。  
 お茶会のメニューは、七夕ゼリーに七夕お菓子の盛り合わせでした。



## 〈沖縄料理の日〉7月15日(月)

『海の日』に「まいさいどー(おいしいよー)沖縄料理」を召し上がって頂きました。  
 今年のメニューは、ジュシー(豚肉入り炊き込みご飯)、シブインブシー(冬瓜のそぼろ煮)、もずく酢、豚肉のしんず(汁)、マンゴープリンでした。  
 もちろん、おやつも沖縄メニュー。今年は「黒糖のクレープ」を召し上がって頂きました。



# ケアハウス滝の原苑

## 「季節は、夏。」

ケアハウスの夏は、対話の夏。  
 七月の7の夜、天の川の話も弾むでしょう。  
 笹の葉に願いごとあり、食事(七夕御膳・沖縄御膳)あり。  
 ケアハウスの夏は、新たな出会いや、仲間との対話で賑わす、あつい季節だ。

夏



### 「存知ですか」古代(奈良・平安)の国府

996(長徳2)年夏頃、源氏物語作者の紫式部は、越前守(国司のトップ)に赴任する父藤原為時に同行します。紫式部にとつて越前の地が生涯で唯一、京を離れての暮らしとなります。しかし、翌年晩秋の頃、1年余りで單身帰京してしまいます。その理由として、多くは遠縁の藤原宣孝との結婚のためとされていますが、中には「一刻も早くこの地を離れたかった」といった地元では受け入れ難い説まであるようです。そのような中、地元の越前市では、紫式部が暮らした「越前国府」が、どこにあったのか、その場所を特定しようと、現在も懸命に発掘調査を進めているのです。

国府とは、中央(京)から派遣されてきた国司が政務を執る国庁(今の県庁舎のようなもの)を中心に造成された都市(現在の県庁周辺の官庁街)をいいます。越前国の場合、源氏物語にも「武生(たけふ)の国府」とあり、現在の越前市に国府があったことは確かなのですが、発掘でその遺跡群のある位置に辿り着くことができないのです。古代(奈良・平安)には、全国68あった国(現在の都道府県のようなもの)ごとに設けられた国府も、その遺構が確認されているところは21ほどです。国府の多くは廃絶してから1000年を超え、埋もれている遺構の探索・確認にはそれぞれに難しい事情があるのかも知れません。

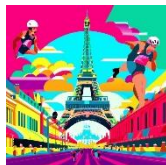
下野国の国府も長い間その位置を確かめることができず「幻の国府」ともいわれていました。発見に至ったのは1976(昭和51)年から開始された発掘調査です。約4年の歳月を経た1979年8月、大規模な国庁の遺構群が栃木市田村町字宮ノ辺において確認されたのです。これまでの調査で「広さは東西約500m、南北1000m以上。一辺約95mの板塀で四方囲まれた国庁域を中心に役所の建物群や道路・溝が方向を揃えて計画的に配置され、国庁は8世紀の初頭に建てられ、それをほぼ踏襲しながら4期の変遷(建替え)を経て、10世紀に廃絶している」ことなどが分かっています。廃絶した後、どこに移転したのでしょうか。国庁から北北東約二百メートル先の微高地に政務に使ったと見られる建物跡は確認されているようですが、まだ確かなことは分っておりません。

下野国は「大・上・中・下」の4等級のうち、2番目の上国に該当し、中央から派遣される主な国司は、守(かみ・長官)、介(すけ・次官)、掾(じよう・判官)、目(まかん・主典)の各1名、合計4名となります。国府では下級役人も含め500人近くが政務にあたっていたと考えられています。

こうした古代の往時を偲ぶことのできるよう、前殿が復元され、また資料館も整備されています。北方約3km先には下野国の総社で「室の八島」としても有名な大神(おおみわ)神社もあります。平将門や藤原秀郷とも深く関わった当地、訪ねてみてはいかがでしょうか。



下野国庁跡 儀式復元画像 篠原祐一氏作成・提供



### 新入職員のお知らせ

ファミリー滝の原



介護職

### 編集雑記

遅かった梅雨入りでしたが、平年より1日早い明けでした。その期間日数は27日(平年42日)と比較的短く、その間の降水量も平年の約70%と少ないのが気になります。大雨の台風には来て欲しくはないし、真夏の酷暑を冷ましてくれる夕立に期待しましょうか。

さて、今年はオリンピックイヤー。フランス・パリでの開催は100年ぶり。パリにとつては大きな節目の大会となります。7月27日の開会式はスタジアムではなく、パリ中心を動脈のように流れるセーヌ川で行われました。その斬新さ、画期的な式典に世界は大絶賛だったようです。ところで、このセーヌ川、「泳げる川」へと2018年からの浄化作戦が功を奏し、2025年には約100年ぶりに遊泳が解禁される見込みだそうです。大丈夫なのでしょうが、来夏が要注目ですね。

五輪競技は8月11日までの17日間にわたって繰り広げられます。コロナ禍での東京五輪とは違い、パリ大会は観客が戻り、これまでにない取り組みなどで記憶に残る大会になるかも知れませんね。パリとは時差約7時間、少々寝不足の日が続くかも知れません。でも4年に1度、世界の平和とスポーツの祭典楽しみましょう。

この暑い夏が過ぎ、秋になると、私たちにとつて重要な選挙が目白押しです。9月には自由民主党総裁選、実質日本の首相選びとなります。来年秋に任期満了を迎える衆議院は本年内の解散・総選挙の可能性があります。11月頃には私たちに最も身近な宇都宮市や栃木県の首長を選ぶ選挙が予定されています。そして11月5日には、世界の情勢に大きな影響を与えるアメリカ大統領選挙も予定されています。アメリカ大統領や自民党総裁選はともかく、栃木県知事や宇都宮市長選には有権者として関わることとなりますが、これらの結果次第では、私たちの暮らしにも影響あるかも知れませんよ。

昨年4年ぶりに開催された「ふるさと宮まつり」今年も8月3日・4日に開催されます。このところ、新型コロナの感染者数が増えてきているのが気になります。お出かけの際はマスク等の対応をした方がいいかも知れません。

これからが夏本番、ご自愛ください。  
次号は11月1日発行予定です。