大本山永平寺に参拝・研修に行ってきました。修行体験を通し日々の大切さを学びました。

おもいやり

№347
令和 3 年 12 月 10 日発行
社会福祉法人円福会
円福寺愛育園
園長　　藤本光世

大本山永平寺参篭修行の旅

園長　藤本光世

いつかは子どもたちを連れて永平寺に一泊したいという夢がありました。でも、子どもたちが立派にならなければ、連れて行けません。連れて行っても、永平寺の生活に耐えられないだろうし、その意味も分からないだろうし、永平寺の真髄も心に受け止めることは出来ないでしょう。そう思って、ずーっと躊躇していました。

四月に千曲市の龍洞院の前住職であられた南澤道人老師が永平寺に晋山されて禅師さま（ご住職貫首さま）になられました。父（初代園長）は南澤道人禅師さまと懇意にしていただいていて、永平寺を開かれた道元禅師さまの七百五十回忌には、当時監院をされていた南澤禅師さまのお力をお借りして、当山の檀家の組子細工で日本の第一人者の横田栄一名人作一葉観音像の大衝立を吉祥閣入口に設け、その開眼式の導師を務めさせていただいています。

南澤禅師さまは愛育園を良くご存知です。札幌の中央寺のご住職で副貫首の時から、「圓福」と「おもいやり」をお贈りさせていただいています。そして、副監院の原田光則老師は、千曲市徳応院のご住職で私と永平寺同安居（昭和 51 年安居）です。この機会を逃せないという気持ちが湧いてきました。子どもたちも立派になって来て、禅師さまに合わせてあげたい、法堂の朝課に参列させたいと思いました。一泊二日の修行が子どもたちにとっても生涯忘れられない宝となると思いました。

冨澤主任指導員に聞いてみました。「子どもたちを永平寺に一泊で連れて行きたいんだけど、どうかなあ」

冨澤主任指導員「むにゃ・むにゃ　どうですかねえ」

冨澤指導員は總持寺で三年間の修行経験があります。男の子たちの様子を見て心配だったのでしょうね。石﨑主任保育士に聞いてみました。

石﨑主任保育士「みんなで旅行できるなんて久しぶりだし、面白いなあ。行きましょう。」

この一言で、行くことを決断しました。

総受処と連絡をとりました。子どもたちを「研修」で受け入れましょうと、日程が送られてきました。冨澤主任指導員は、それを模造紙に大きく書いて談話室に貼り出して、子どもたちの心を盛り上げました。永平寺マップも作ってくれて、永平寺の成り立ちを説明してくれました。竹内指導員兼保育士は手作りの栞をつくってくれました。そして、食前のお唱えを「食前のことば」から「五観の偈」に変更して、子どもたちに覚えてもらうようにしました。準備万端です。子どもたちも嬉しそうでした。

27 日の午後 3 時に永平寺に着きました。「杓底一残水　汲流千億人」の門柱をくぐり杉の大木に囲まれ、雲水さん達が枯葉の掃き掃除をしていた永平寺に入って、どんなパワーを受けたでしょうね。

吉祥閣四階のホワイトボードに日程が書かれていました。驚きました。三度も坐禅があります。（送られてきた日程表には一度だけでした）子どもたちは耐えられるかなあと心配になりました。でも、もう引き返せません。

夕食になりました。食事の説明がありました。いよいよ「五観の偈」です。ところが、せっかく覚えて来たのに「心の中で唱えてください」でした。残念でした。夕食を終えると続いて夜坐です。夜坐の後は知客（しか）老師のお話がありました。「ご縁」のお話でした。愛育園の子どもたちも愛育園に措置されたご縁により、永平寺に一泊参篭修行ができました。ご縁を活かしてて欲しいと念じました。

翌朝は四時起床でした。すぐに暁天坐禅です。坐禅が終わって、いよいよ法堂へ出発です。長い階段を上って朝課に参列し、大勢の雲水さんがゆっくりと「舎利礼文」を唱える中央を、全員がご本尊様の前に合掌進前してお焼香をさせて頂きました。どう感じたかなあ、きっと生涯忘れないと思います。禅師さまも朝課に随喜されていました。法堂全体に緊張感がみなぎっていました。すごかった。昭和 52 年に永平寺を乞暇に、45 年ぶりに朝課を最後まで勤めました。その後光明蔵で禅師さまからお言葉をいただきました。ありがたかったです。一緒に記念撮影もしていただきました。

あっという間に、二日間の修行が終わりました。帰りの車中では坐禅の感想がたくさん聞かれました。「坐るうちに、だんだん分かってきた」「『調身　調息　調心』を普段の生活に活かしたい」と話す子がいました。すごいなあ。

昼食の時に「この中から誰か永平寺に修行してお坊さんになってくれる人が出ることが私の夢です。」と話すと、なんと二人の男の子が手をあげてくれました。一人がお坊さんになると、ご先祖さまや周囲の人を幸せにすることが出来ると言います。お坊さんになって、両親を幸せにし、円福寺愛育園のみんなを幸せにする、そんな立派な人が出ると良いなあと念じました。

大本山永平寺　一泊参禅修行の旅

主任指導員　冨沢正樹

11 月 27、28 日、福井県にある曹洞宗の大本山永平寺に参禅修行の旅に出かけきました。園長先生からご提案を受けたのは、ちょうど愛育園祭の行事が終わった後の 10 月終わりの頃でした。正直、私の頭の中では不安要素の方が沢山出てきてしまって返答を濁しました。

私では埒が明かないと思った園長先生は主任保育士の石﨑先生に提案をしました。すると、石﨑先生は「いいですねー、楽しそうですねー、行きましょう―」と即答したそうです。

……悩む前にまず行動！ですね。いつも勉強させてもらっています。

結果、二日間の旅は子ども達にとって、とても良い経験になりました。経験というよりは財産になった様に思います。

1 日目 15:00 からスタートして翌日 8:00 まで、外に出る事もなく永平寺の中でずっと過ごし、テレビなどの娯楽の類も一切なく、そもそも永平寺の着くまでに 6 時間もバスに乗って移動するわけで、私の一番の不安は「絶対もたない子が出てくるだろうな」という事でした。けれど、子ども達の反応は全く逆でした。座禅の組み方を教わる時も、座禅をしている時も、和尚さんの話を聞く時も、質素な食事をとる時も、朝のお勤めを見学する時も、その瞬間瞬間が子ども達にとって新鮮だったようで、自然と背筋が伸びて目を見開かせている子が大勢いました。2 日目下山する時の「あっという間だった。」という感想を言う子が圧倒的に多くて、この体験を苦痛に感じていればそういう感想になりません。そして、私自身は、「自然とそうなる」という事がとても大事な事のような気がして、子ども達自身の成長もすごいけど、永平寺という場所のすごさを改めて感じ、円福寺愛育園や私自身も、もっともっと子ども達が前向きになれる場所や人になりたいなと心に思いました。

永平寺は全国から若き僧侶の皆さんが集まり、同じ屋根の下、寝食を共にして毎日修行に励んでいます。私も總持寺というもう一つの大本山で修行の経験があります。たくさんの事を学ぶ中に一つ今でも大切にしている感覚があります。百人以上もの人が一つの場所で一緒に生活していたら、意見や気が合わなかったりする事や中には最初から受けつけない相手も出てきます。けれど、一緒に修行に励む中で、色んな考えや個性がある事を理解し、いつの間にか相手を受け入れる事ができるようなっているのです。自分で決めつけた壁がいつの間にか壊れる感覚です。

円福寺愛育園の子ども達も子ども同士や職員と、日々、色んな事が起きますが、色んな経験を通して、徐々にお互いを理解して尊重する事を覚えていきます。それはお互いに嬉しい事だし、自分の殻を破る事にも繋がります。子ども達は自分自身の自立を目指し、職員は自立させる事を目指していくという同じ目標に向かって共に生活をしています。つまり永平寺の生活はもちろん素晴らしいけど、円福寺愛育園の生活も最高に素晴らしい！と、私は言いたいです。こういう気持ちを思い出させていただいた今回の永平寺さんへの修行の旅にとても感謝しています。

また、帰りのバスの中で感想の発表会をしました。ある子が「法話でご縁の話をされて、私も円福寺愛育園に来たご縁を大切にして生活していきたいと思いました。」と言ってくれました。すっごく嬉しかったです。

2 学期も残りわずかとなりました。大きな行事が沢山ありましたが、締めくくりとして皆でとても大きな経験をさせて頂きました。個人的には、きっと修行僧さんたちにとってもいい経験になったのではないかとも思っています。

この経験を大切に、また子ども達と一緒に日々の生活を送っていきたいと思います。

永平寺の皆さん、とっても貴重な経験をさせて頂き、ありがとうございました。

永平寺修行の旅

主任保育士　石﨑早織

11 月 27 日、28 日は福井県にある永平寺に行ってきました。最初園長 t からこのお話を聞いた時、楽しみな気持ちと子どもたちはお寺で静かに過ごせるのか？と心配な気持ちがありました。しかし永平寺に行く日が近づいてくると、子ども達がとても楽しみしている様子が見てわかりました。冨澤先生から永平寺についての事前学習もしてもらい、永平寺の歴史や、お寺の大きさにびっくりしている子もいました。実際永平寺に着くと想像以上に大きな建物にびっくりしていました。

修行の旅では 3 回坐禅をやらせていただきました。足の組み方や、坐禅をする上での心得等を教えていただき、子どもたちは心を落ち着かせて坐禅に取り組んでいました。回を重ねる事に坐禅をする時間も長くなりましたが、あっという間に終わり、子どもたちの中でももっとやりたかった！と言う子もいました。中々生活する中で静かに心を落ち着かせて座るということがないので、自分自身と向き合うとても良い時間になりました。又夜は和尚さんから「ご縁」のお話をしていただき、

どの子も真剣に話を聞いていました。私も話を聞きながら、自分自身を振り返るよい時間になりました。

２日目は朝の坐禅からスタートし、朝のお勤めにも出させていただきました。なかなか言葉では言い表せませんが、とにかくすごい！の一言でした。
また食事も普段食べている物とは違い、精進料理をいただきました。食べ始める前に食事作法を教えてもらい子どももそれに習って静かに食べます。普段苦手な食べ物が多い子も食材の命の重みを感じながら残さず食べていました。

今回永平寺で２日間過ごさせていただき、初めて体験することが多くあっという間の時間でした。ですが、とても濃い２日間にもなりました。新型コロナウイルスの影響でみんなで遠くに出かけることも制限されていましたが、久しぶりにみんなで遠くに出かけることができてとても良かったです。

帰りのバスで全員一言ずつ感想を発表し合いましたが、みんなの感想を聞いてもとても心に残った２日間になったんだなーと思うととても嬉しかったです。私も今回２日間子どもたちと貴重な体験ができたことや、楽しい時間を共有できたことに感謝をしながら、これからも日々頑張っていきたいと思います。

『永平寺旅行』

まごころホーム　竹内早季

先日、1 泊 2 日で福井県にある永平寺に「修行の旅」に行ってきました。子ども達と泊りで旅行をするのは 2 年振りで、旅行前から子どもたちのわくわくした雰囲気がとても伝わってきました。今回、曹洞宗の大本山である永平寺に行くということで、毎日朝食と夕食の食前の挨拶でお寺で唱えているものと同じものを唱えたり、永平寺の紹介やしおりの読み合わせで事前学習をしたりもしました。当日、坐禅から始まりましたが、普段元気にはしゃぎすぎてしまう子どももみんな 10～15 分間じっと静かに座って集中できており、その後もとても落ち着いた雰囲気で過ごすことができており、場に合った行動をとれる姿に驚きました。食事も食べなれない精進料理でしたが、完食する子がほとんどでそこにも感心しました。そして、ホーム全員で一緒にお風呂に入ったり、大部屋で並んで寝たりという時間もなかなか普段ないので、2 日間とても良い思い出が作れました。旅行の思い出を胸に、また日々の生活を子ども達と一緒に頑張っていきたいです。

永平寺修行の旅

あおぞらホーム　山田忍

１１月２７日、２８日に愛育園では研修旅行がありました。この時期は毎年、皆でディズニーランドへ行っていたのですがコロナの影響もあり２年続けて旅行へ行くことが出来ませんでした。しかし今年は皆での旅行が実現できました、コロナが少し落ち着いているということもありますが、何よりも園の子供たちが日々の生活や運動会や愛育園祭、と目標を持って頑張っていたからこそ実現することが出来ました。そして行先は園長先生が修行をした曹洞宗の大本山永平寺です、皆行く前から楽しみにしていましたがいつものディズニーランドとは違い「修行」の旅ということでどこか緊張していたと思います。永平寺では座禅の仕方、食事の作法、時間ごとの行動が厳しく決まっていました、どの子もマナー良く、時間も守れて緊張感のある中での生活に背筋が伸びていたように感じました、二日目の朝は４時起床の予定でありみんなで３時４５分には起きようということで就寝しました、翌朝寝坊する子は一人もいなく４時に係のお坊さんが鐘をならしながら来た時にはすでにみんな準備が出来ていた様子を見て「どうだ、園の子達はこんなにできるんだぞ」と少し自慢に思えました。中には将来お坊さんになっても良いという子もいて子供たちの中で響くものがあったのだな、と感心しました。自分としても座禅はとても気持ちがよく、家に帰ってから近くのお寺で参加させてくれるところはないか探してしまいました。
今回、子供たちの日々の生活のおかげで自分も参加でき成長させてもらったという事を子供たちに感謝しなければならないなと感じた旅でした。

永平寺研修会

まごころホーム　宮澤穂香

11 月 27 日、28 日に永平寺へ修行の旅へ行ってきました。私は、愛育園に就職して 3 年目になりますが、初めて子どもたち職員一緒に旅行へ行きました。出発するまでは、どんな旅になるのだろうと少し不安な部分もありましたが、子ども達がとても楽しみにしている姿を見て、私までワクワクしてきました。永平寺の荘厳な雰囲気に圧倒させられ、歴史を学んだり座禅の体験をさせて頂き、

とても貴重な経験をすることが出来ました。子ども達も初めは緊張した様子でしたが場所に慣れていき、良い表情になっていくのを感じました。

修行の旅の中で、子ども達の良い姿を沢山見かけました。修行僧の方が教えてくださったことを実践し、脱いだはきものは揃えて置くこと、部屋を出る際は電気を消すこと、お世話になった方々や、バスの運転手さんに挨拶やお礼を言うことなど、1 人 1 人が意識して行動していることが凄いなと感動しました。今回の旅で、楽しいだけでなく、まだ知らなかった子ども達の良い姿に気付くことが出来てよかったです。

久しぶりの旅行にみんなで行けたことに感謝をし、今の私たちの生活１つ１つが修行で、とても大切なことなのだと考えさせられた、とても実りある 2 日間になりました。

永平寺研修旅行　あおぞら　児童感想

11 月 27 日、28 日に福井県にある永平寺、東尋坊に行きました。1 日目に永平寺に行きました。まず、開講式をやりました。坐禅をやり、最初は足が痛かったけどがんばりました。そのあとは、お風呂に入り、夜坐（坐禅）などをし、1 日目が終りました。2 日目は 3 時４５分に起きました。とってもねむかったです。4 時半から朝の坐禅をして法堂に向かいました。法堂では朝のお勤めに参加し、修行僧さんたちが朝のお経を詠んでいる中を通ってお焼香をしました。とても緊張したけど、なんとかちゃんとすることができました。その後は曹洞宗の一番えらい方にお会いして記念撮影をしました。その後は朝ごはんを食べ、閉講となりました。次に東尋坊へ向かいました。東尋坊についてからはまわりがけだらけで、がけのふちから海をのぞきこんだときはがけから落ちていくような感覚がしてこわかったです。もう一生に一度の経験で絶対に忘れません。とっても楽しく充実した 2 日間でした。

（中２　Ｒくん）

11 月 27 日、28 日に永平寺と東尋坊に行きました。午前中はずっとバスに乗りました。6 時間ほど走っている間に海が見えました。すごく遊びたい気持ちでした。永平寺についたらお坊さんが大勢いました。説明を聞き、坐禅をしました。夜ご飯を食べたら、寝る時間になり、すぐに寝れました。2 日目は東尋坊に行きました。そこではお土産を買いました。すごく楽しかったです。

（中１　Ｒくん）

永平寺研修旅行　まごころ　児童感想

11 月 27 日 28 日に大本山永平寺修行の旅、1 日目に心に残ったことは、座禅をみんなでやったことです。長い時間、座禅したので足がすごく痛かったです。何回も座禅しました。

2 日目に心に残ったのは、東尋坊です。大きな岩から海を見たり、お土産を買ったりアイスを食べました。すごく楽しかったです。また行きたいです。

（小２・R さん）

11 月 27 日 28 日に永平寺に行きました。永平寺は、とても大きくてびっくりしました。座禅は最初 5 分だったけどすごく長く感じました。夜と朝にやった座禅もとても大変でした。でも、呼吸を整えることができ、最後まで集中してやることができたので良かったです。食事は無言で食べたり、メニューもあまり好きな物ではなかったけど、お坊さんたちが毎日食べていると思うとすごいと思い、普段の食事のありがたさを実感しました。2 日目の朝は 4 時に起きて座禅をし、朝のおつとめに参加させてもらいました。法堂まで行くときとても寒かったけど、お坊さんたちは寒い中でもお経を唱えていたのですごいなと思いました。お寺の中を案内してもらったとき、寝るときは布団を縛り畳一畳で寝ることやいろいろなお話を聞いて、修行は厳しくて大変だと感じました。

東尋坊では、崖が高くて海が見えました。海を見たのが初めてだったのですごかったです。また、お土産も買えて嬉しかったです。とても良い 2 日間になりました。

（中２・U さん）

11 月 27 日 28 日に福井県にある永平寺に修行に行きました。永平寺がすごいお寺と聞いていたので、とても楽しみにしていました。私が今回の修行の旅で学んだことや心に残ったことは 3 つあります。

1 つ目は座禅の際の教わった 3 つの調です。なかなか 3 つの調が完璧な人はいないと私は感じました。なので、この 3 つを意識しながら座禅しているお坊さん達は、とてもすごいなと思いました。私は、体が硬すぎて片足しか太ももにのせることができませんでした。始めは長いと思っていたけど、あっという間に終わりました。

2 つ目は、朝早く起きて参加した朝のおつとめです。修行僧さんやお坊さん達の迫力ある朝のおつとめはとてもすごかったです。

3 つ目は、東尋坊です。先生たちからとても高い崖だよと聞いていたのでとても危ないと思っていました。ですが、実際見てみると想像以上に高くて、大きく、びっくりしました。また、海もきれいでした。

最後に今回この行事を計画してくれた園長先生に感謝しながら、受験勉強に励んでいきたいです。

（中３・S）

今回永平寺と東尋坊に行った中で、特に思い出に残っていることが 4 つあります。

1 つ目は、座禅をやらせていただいたことです。私は今回が初めてだったこともあり、1 度目は足や腰が痛くてとても大変でした。しかし、2 回 3 回と回数をやっていくうちに、時間が長くなっているはずなのにそんなことが気にならなくなるくらい集中して取り組むことができるようになりました。3 回目が終わってしまってから、もう少し座禅がやりたかったと感じました。座禅では、調身・調息・調心が大切だと教わったので、落ち着かない時は座禅のときにどんな気持ちでやっていたかを思い出しながら生活できるようにしていきたいです。

2 つ目は、永平寺の中を見学させていただいたことです。バスの中で見た DVD とほとんど変わっていないところもありましたが、新しくきれいになっているところもありました。特に山門は完成してから 180 年以上になると聞いた時は、とても驚きました。築 180 年以上とは思えないぐらいきれいだったので、本当に大事な物だと感じました。

3 つ目は、禅師様にお会いできたことです。長野県千曲市の出身と言っていましたが、永平寺に行くまで知りませんでした。朝のおつとめに禅師様がいらっしゃるのが珍しいと園長先生が言っていたので、とても貴重な体験をさせていただいたのだと感じました。また、直接お言葉を掛けていただき、愛育園のことを知っていてもらえたことに驚きました。

4 つ目は、東尋坊に行ったことです。あんなに高い崖を見たことがなかったのでおもしろかったです。崖の下まで降りましたが波がすごく高かったです。

今回の旅行では楽しいことも沢山ありましたが、なにより学ぶべきことが沢山あったように思います。今回学んだことはこれからに生かし、しっかり規則正しい生活が続けていけるようにしたいです。

（高 3・A）

さんまおでん大会

あおぞらホーム　大山豊彦

11 月 23 日にさんまおでん大会をしました。まごころホームでは、朝からおでんの仕込みをしており、ちくわやつくね、卵などたくさんの具材が入ったおでんを作ってくれて、本当においしかったです。あおぞらホームでは、中高生が部活などで少なく、小学生も一緒になって準備を手伝ってくれました。普段やらない、火おこしを率先してやってくれてとても助かりました。はりきって団扇で扇ぎすぎる子もおり、こうやって職員や中高生の火おこしを手伝いながら、覚えていくんだなと思いともっと沢山のことを教えたいと感じました。秋刀魚を焼いている時ももういいかな？まだかな？と秋刀魚が焼けるのをじっと待っている姿もとてもかわいかったです。全ての準備が整うと真っ青な秋晴れの下で、皆で楽しく秋刀魚やおでんを食べることが出来て本当に楽しかったです。また、食べ終わった後の片付けも率先して手伝っている姿は本当にすごいと思いました。コロナの問題が再び大きくなってきていますが、このような行事を通して子ども達の成長し、学校や愛育園での生活に役立て、元気に愛育園での日々を送ってもらいたいと思います。

あおぞらホームだより

あおぞらホーム　石龍成己

1 ヶ月間、みんな永平寺旅行を楽しみにして過ごし、27、28 日に行ってきました。私自身、一度だけ 15 年以上前、高校生の時に先代の禅師様が遷化されて供養随喜で行ったことがありましたが、今回は 1 日修行体験をさせてもらえるとのことや、横浜の総持寺で一緒に修行し(同じ日に修行へ行った)、現在永平寺安居(修行中)の仲間とも 4 年ぶりに会えるので、とても楽しみにして行きました。事前学習として、食事の前のお唱えごとを子ども達は勉強しましたが、覚えるスピードに本当にびっくりしました。私もよく子どもの頃は家族そろって食事をする際唱えていましたが、長いお唱えごとで、自分の好きなフレーズの部分しか覚えることが出きませんでしたが、みんな大きな声で、紙も見ずに唱えるようになり、さらに、修行で唱える偈文まで覚えてしまい、永平寺で修行体験をすることを本当に楽しみにしていたんだと思いました。

永平寺に着いてからは、色々と 1 日のお世話をしてくれるお坊さんから永平寺での過ごし方の説明を受け、実践しました。東司(トイレ)に行く際、仏さまに手を合わせるよう説明を受け、実際トイレに行くと、皆がみんな、列を作って手を合わせ、お辞儀をしており、雲水(修行僧)のミニバージョンのようになっていて、とても微笑ましい気持ちになりました。初めて坐禅をする子が大半で、ほんの少しでも経験出来ればいいかなと思っていましたが、何と 3 回も坐禅をする機会があり、誰か根をあげる子も出てくるかと思っていましたが、全員最後までやりきりました。そして、集大成として朝課(朝のお参り)への随喜(参列)。凍てつく程寒い法堂(はっとう)で永平寺の僧侶と共にお経を詠みました。私は子ども達と少し離れたところで随喜していましたが、朝課が終わって子ども達と合流すると誰も変に寒そうな様子もみせず、たった 1 日で見違えるようにたくましくなったと思いました。園長 t の話で、子供たちと一緒に永平寺に行きたいと書いてありましたが、私も常々園

の子たちと行ける機会があったら嬉しいなと思っていました。園での生活の大本は永平寺の生活から来ており、その大本でどれだけ子ども達が一生懸命になれるかみてみたかったです。行ってみて、子どもたちが一生懸命になれたのも、日々の生活を一人一人頑張っていたからではないのかなと思います。

旅行が終わり数日経ちましたが、多少変化がでてきた子もいるのを感じます。楽しいことに専念し、生活を疎かにしがちな子も中にはいたりもしましたが、生活を大事にする子が多く出てきているように思います。自分を見つめ直す、良い機会になったと思いました。永平寺への旅を感謝しつつ、日頃の生活に生かしていきたいと思います。

まごころホームだより

まごころホーム　田中沙季

日中の寒さも厳しくなり、雪もちらつき始めました。時節柄体調を崩しやすく、まごころホームでも風邪を引く子が何人かいました。この時期にはインフルエンザが流行したり、コロナウイルスも感染者が減ってはいますが、まだ安心はできません。感染症対策をしっかりしながら、元気に過ごして欲しいと思います。

11 月 27 日、28 日には一泊で永平寺に行きました。普段の生活では体験できないようなことがたくさんあり、とても貴重な経験になったと思います。私は幼児さんと愛育園で留守番をしていましたが、永平寺に行ってきた子ども達の話を聞くととても楽しく良い経験が出来たんだなと思います。R さんは担任の先生にその話をしたところ、すごい！と驚かれたそうです。どんなことをしたのか坐禅はどうやってするのか聞かれたと嬉しそうに話していて、良い思い出になったんだなと感じました。楽しい行事が出来るのも普段の生活をしっかりやっているからだと思います。メリハリを持って普段の生活を頑張ってほしいなと思います。

調理室だより

調理員　加藤のぶ子

ほのかに色ずいた木々も 11 月に入り、紅葉の見頃となってきました。
園の畑でたくさんのサツマイモが収穫され、調理では味噌汁、煮物、さつまいも蒸しパンなど作りました。

20 日　まごころさんでは、外で落ち葉を使って、焼き芋大会でした。
「甘くておいしかった」と子供達はうれしそうでした。

23 日　さんま・おでん大会をやりました。
あおぞらさんは、その中で焼き芋大会も行われました。

今月の誕生日メニュー

11 日　H君
きつねうどん・鶏の唐揚げ・コールスローサラダ・イチゴパフェ

21 日　T君
お赤飯・鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・フルーツパフェ
(T君の夢は、お寺を創る大工さんだそうです)

29 日　M君
明太子クリームパスタ・フライドチキン・カミカミサラダ・チーズケーキ

これから更に寒い日が増えて、インフルエンザの流行が心配される季節になります。
たくさん食べて元気に過ごしましょう。