

# 「総ぐるみ」新聞

NPO 総ぐるみ福祉の会・事務所は  
 日限山 4・44・23 (八四四一七四七七) の宮崎宅です。  
 入会や活動についてのお問い合わせは、  
 事務所または「日限山荘」 日限山 4・7・1へお願いいたします。

## 「安心・安全の絆」についての提案

中 康行

### ●日限山地区の高齢化状況

日限山地区も開発されてから約三十年が経過して、住民の高齢化は確実に進んでいます。港南区役所の平成十八年度の資料によると、日限山四丁目は次のとおりです。  
 八四八世帯：男一〇四二名、

女一〇九五名、合計二一三七名  
 内、六十五歳以上、五七六名

私は、昭和四十九年三十三歳の時に土地を買い求めたのですが、その当時三十歳以上でないとい経済的に土地の購入は困難と考えられますから、現在のこの地域の状況は、六十三歳以上で、七十歳代、八十歳代が大半と思われる。恐らく、団塊の世代といわれる昭和二十二〜二十四年生まれの方は非常に少ないでしょう。そして、日限山在住の親世代は、子供達が独立した後、これからは元気で自立して生活して行くために、日々努力しているところです。

一方世間では、大地震や交通事故、転倒事故、盗難、病気などの危険や脅威に対して、どのように対応するのかということが、身近な問題となっています。この点に対しては、行政や自治会あるいは各福祉団体な

どが対策に努力されています。

### ●ごまごま時に役立つ

#### ネットワーク作りが必要

一般家庭では、家に防犯器具を付けたり、地震対策として非常食を準備されたりしている人もおられるでしょう。これらの対策も重要ですが、いざという時に、もっと大切なことがあるのではないかと考えます。私には息子が二人おり、長男は茨城県ひたちなか市に、また、次男は横浜市中央区に住んでいます。しかし、私共夫婦に緊急事態が起こった時には、息子達には助けも出来ないのではないかと思います。

例えば、大地震の時、交通や電話が困難になり、息子達は来ることが出来ないでしょう。あるいは、急病の時や自宅で怪我をして歩けなくなった時などは、すぐには、近所の人に頼るしかないと思うのです。そのためには、常日頃から近所の人と顔見知りになり、家族の構成や、元気がどうか、また、健康状態などについても、ある程度知りあう必要があるでしょう。

そこでまずは、近隣の人々と、できれば

挨拶や世間話が出来るくらいの親しきになることです。その中で、自宅から五分くらいで行ける範囲で、信頼できる家を二〜三軒くらい作っておいて、万一の時についてよく話し合っておくことができれば、最高だと思います。

このような小さなネットワークが、いざという時には大きな力を発揮することでしょう。われわれ住民の力で、日限山を住み良い町にしましょう。

### ●ネットワークづくりの第一歩

近所の人と顔見知りになり、親しくなる早道は、私の経験では、日限山四丁目で活動している何らかのグループに入るのが良いと思います。次に紹介してみます。

○「あるこう会」……有志が毎週水曜日と日曜日の午後五時に、自治会館庭に集まり、健康と防犯のために、町内を巡回している。

連絡先：坂巻 武宅

電話 八四四一―二五三二

○「いぶき会」……自治会の老人福祉に関する事を担当しており、例会開催のほかに、陶芸部やコーラス部など十一の専門部があつて、親睦を図っている。

連絡先：池田 元彦宅

電話 八四三―九六八五

七月健康体操日程 (於：日限山荘) 三日 (火)、十七日 (火)、三十一日 (火) 午後二〜三時

第五回座談会

小林一彦氏の「般若心経について」を開催

交流事業としての第五回座談会は、先般五月十八日に二十名の参加者を得て、日限山荘にて開催されました。当日は、小林氏が書かれた般若心経のコピー（左）が配られ、字句の解説と訳を口述されました。

●正式名は「摩訶般若波羅蜜多心経」

小林一彦

「般若心経」は、有名な唐の玄奘三蔵が梵語の原文を中国語に訳したものです。以下、（一）内に訳文を入れていきます。

まず題名は、摩訶般若波羅蜜多心経（真実の悟りの完成のための優れた般若経の心髄）

摩訶般若波羅蜜多心経

觀自在菩薩、行深般若波羅蜜多時、照見五蘊皆空、度一切苦厄。舍利子、色不異空、空不異色、色即是空、空即是色、受想行識、亦復如是。舍利子、是諸法空相、不生不滅、不垢不淨、不增不減。是故空中、無色無受想行識、無眼耳鼻舌身意、無色無香味觸法、無眼界乃至無意識界、無無明亦無無明尽、乃至無老死亦無老死尽、無苦集滅道、無智亦無得。以無所得故、菩提薩埵、依般若波羅蜜多故、心無罣礙、無罣礙故、無有恐怖、遠離一切顛倒夢想、究竟涅槃。三世諸佛、依般若波羅蜜多故、得阿耨多羅三藐三菩提。故般若波羅蜜多、是大神呪、是大明呪、是無上呪、是第一等呪、能除一切苦、真実不虚。故説般若波羅蜜多呪、即説呪曰、羯諦、羯諦、波羅羯諦、波羅僧羯諦、菩提薩埵訶、般若心経。

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。（広い知恵と慈悲をそなえた觀世音菩薩は、真実の悟りの完成を実践していたとき）、照見五蘊皆空。度一切苦厄。（この世に存在するもの、現象は「色」「受」「想」「行」「識」の五つの構成要素から成立していると見極め、これらの構成要素は、すべて「空」なるものと見抜かれ、すべての苦厄から衆生を解放したので。）

舍利子。（シヤリブトラ＝釈迦の一番弟子よ）、色不異空。空不異色。（この世に存在するもの、物質現象は実体のない空しいものであり、空しく実体がないからこそ存在するのです。）色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。（存在は即ち空であり、空しい事が存在現象なのです。これと同様に、感覚も表象も思维も知識も、空しく実体のないものなのです。）舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。（舍利子よ、この世のすべての事は、空なるものであり、不生も不滅もなく、きれいだ、汚いといつても、所詮実のない事で、増える事も、減る事もない。）是故空中。無色無受想行識。無限耳鼻舌身意。無色香味觸法。（それ故、空であるという事は、存在（現象）もなく、感覚もなく、表象も思维も知識もない。眼もなく耳もなく、鼻も舌も身体も心もなく、形もなく、声もなく香りもなく、味もなく、触れられる対象も心の対象もない。）

無眼界乃至無意識界。無無明亦無無明尽。乃至無老死亦無老死尽。（眼に見える境界もなければ、心の意識の限界に至るまで（ことごとくなくない。悟りもなければ迷いもなく、悟りがなくなる事もなければ迷いがなくなる事もない。こうしてついに老いも死もなく、老いと死がつかざる事もないというにいたるのです。）無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故。（さらに苦しみも、苦しみの原因を除く事もない。知る事も得る事もないから、菩薩は、真実の悟りにより心にわだかまりがない。わだかまりがないから）無有恐怖。遠離一切顛倒夢想。究竟涅槃。（何の恐怖もなく、恐れる事がないから、物事の判断を誤つたり、つまらぬ事に捉われたりする事なく、澄みきった悟りの境地に至るのです。）三世諸佛。依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。（過去、現在、未来にいます目覚めた人々は、すべてこの真実の悟りを完成させた故、生死を超越した大いなる佛智を得られたのです。）

故知般若波羅蜜多。是大神呪。是大明呪。是無上呪。は無等呪。能除一切苦。真実不虚。（この真実の悟りである般若波羅蜜多は、智慧の完成の大いなる真言であり、大いなる悟りの真言であり、無上の真言であり、無比の真言で、すべての苦厄から衆生を救うものであり、真実不虚のものとなるべきです。）故説般若波羅蜜多呪。即説呪曰。（この真言は次のように唱えられるのです。）羯諦。羯諦。波羅羯諦。波羅僧羯諦。菩提薩埵訶。般若心経。（彼岸を目指し行ずる者よ、行ぜよ、彼岸を目指して行ぜよ、彼岸に永遠に行かん」と行ぜよ。汝の悟りに幸あれ。これが真実の悟りのための経文の心髄です。）

お粗末な訳文ですが、ご寛怒のほどを！