



「他人の庭を掃け」という気持ちで！

ふれあい部会長 桂 淳治

昨年度の秋より、CCT会員相互の親睦を通じての「心と心のふれあい」を目指した活動が、ようやく3年振りに復活・再開されました。そして今年度のふれあい部会は、新たに個性豊かな新部員を迎え10名体制となり、更にパワーアップして再出発しました。

今年度の春は、＜健康ウォーク・史跡の道＞の実施。そして10月は、4年前のコロナ禍前の元気な自分自身に出会いたいという要望に答え、再び国東半島への＜ふれあいバス旅行＞を予定しています。

訪問先は、宇佐歴史博物館・富貴寺・杵築城下町自由散策です。このバス旅行は、ふれあい部員の手づくりによる企画で、まさに学生時代のクラス友達との遠足を思い起こさせるフレンドリーで楽しい日帰り旅行です。恒例となった道中でのお世話や楽しいイベントとおもてなしで皆さんをお待ちしています。

少々お節介かもしれませんが、

ふれあい部員一同は

「他人の庭を掃け」をモットーとして皆さんとの「ふれあい」を大事に活動してまいります。

今後とも、どうぞよろしく
お願い致します。



今年度のメンバー

訪問先は

蓮華山富貴寺（ふきじ）九州最古の木造建築物



富貴寺大堂



山門

大分県豊後高田市の国東半島にある天台宗の寺院。旧称は**露阿弥陀寺**。

国宝の大堂は平安後期の遺構で、九州最古の木造建築物。日本三阿弥陀堂のひとつに数えられている。

(宇治平等院鳳凰堂、平泉中尊寺金色堂)

一本の榎の巨木から仁聞菩薩の手によって造られたと伝えられている**阿弥陀如来像**は国の重要文化財に指定されています。

大堂の周囲には国東半島に特有の国東塔、板碑(県指定文化財)、**笠塔婆**(県指定有形文化財)など貴重な石造物も多い。

新ふれあい部会員の感想

お誘いをうけて入会したのですが和気あいあいの雰囲気がとても気に入っています。 T.M

太っ腹の部長を筆頭にバス旅行やウォーキング、CCT 祭りで皆が楽しく過ごせるように知恵を出し合っています。 K,Y

皆和気あいあいで楽しい部会です。 T.N

〈CCT 事務局〉東亜大学 7 号館 7109 号室 13 時～15 時

TEL：083—250—5032（留守番電話に）

Email：cct2008@water.ocn.ne.jp

ホームページの検索は『CCT東亜』

会員数

640名

6月30日現在

秋根本町普賢寺さんからのちょっと良いお話

六根 六つの感覚器官（情報の入り口）

眼 耳 鼻 舌 身 意



【養生の智慧】 眼の養生

六根の一つである眼の養生法を紹介します。**アイストレッチ**です。室内生活が多く、スマホ、パソコン、テレビなど目玉をほとんど動かさない生活は、目がぼやける、視野が狭くなる等、目の不調だけでなく白内障・緑内障の原因となります。目の光の通り道の組織には血管がないので、老廃物がたまるからです。でも大丈夫、目玉をしっかり動かせば除去できます。

外出して景色を眺めること、さらに、アイストレッチを日課にすることで目の健康を保ってください。

アイストレッチの方法

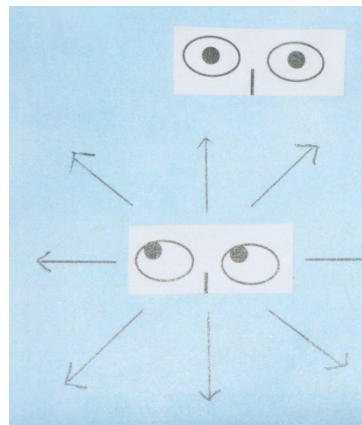
※頭は動かさず**目玉だけ**動かす。

※一方向を8秒間、**声を出して**数えながら見続けて目玉を正面にもどす。
全部で8方向する。

※**ギュート力まない**。筋トレでなくストレッチなので、ゆるめることが大切。

※布団に仰向けで、朝一でもよい。

この記事は、普賢寺様「寺だより」からの転載許可をいただいています。



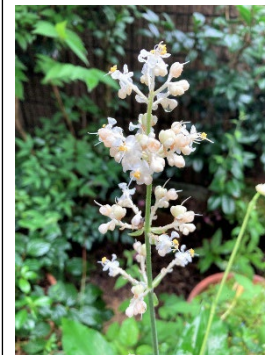
委員会報告

1. 大学構内の草刈り作業を10月に予定しています。（期日未定）協力をお願いします。
2. 「スポーツカーニバル」は10月22日に実施されます。詳細は後日お知らせします。
3. ふれあい旅行は10月7日です。楽しみましょう。
4. コロナ対策で引き続きマスク着用をお願いします。
5. 勝山中学校の学習支援に係るボランティア募集について協力していただける方が現在11名います。見守るだけでいいのです。教師もついています。引き続き募集します。よろしくをお願いします。
6. 大学から移動式の黒板を借りることになりました。
7号館6階で使用してください。



会員からの情報

ヤブミョウガ（藪茗荷）



毎年7月初め頃に咲き始めます。茶花に利用されると知って株を分けて頂きました。竹の様に地下茎から新芽がのびてくるので毎年どこから出て来るのかわかりません。

葉が茗荷に似ていて、藪の様な日陰で育つのでその名がついたそうです。

「藪茗荷の花」は夏の季語「藪茗荷の実」は秋の季語。 花言葉は「苦しみを和らげる」