

みづかる  
みつながる  
ゆたかになる  
.....

# スマイル Smile

Vol. 6  
2014 夏



Interview < 暮らしにスパイス >

「豊かさ」は自分で決められる  
この夏、坐禅で  
自分と向きあって  
みませんか？

連載！入門  
そば編 第2回  
美味しく食べて健康に

コミュニケーションスペース  
ふれあい TeaTime 

まちたび宮城 七ヶ宿町  
協会通信

# 「豊かさ」は自分で決められる この夏、坐禅で自分と 向き合ってみませんか？

「何も考えない」。

ただひたすらに坐り、この「何も考えない」を実践するのが「坐禅」です。坐禅にはリラックス効果があるだけでなく、「何も考えない」からこそ、素の自分と向き合えるのだとか。ストレスとは無縁でいられない現代の私たちにとって最適のリラックス法かもしれません。今回は曹洞宗東北管区教化センター（以下、教化センター）主監の東海泰典さんに、坐禅を通して自分を知り、自分なりの豊かさを知るヒントを伺いました。

## 心の傷、ガマンしていませんか？

——東日本大震災以降、曹洞宗としても被災者の心のケアに奔走されていると聞いています。

そうですね。もちろん震災直後は物的支援、人的支援が最優先に必要とされていましたので、そうした活動をしていました。しかし少し落ち着いてくると、読経をしたり、寄り添って話を聴いてあげたりなど、和尚ならではのやり方で被災者と向き合ってきました。

——そうした活動を通して、被災者の皆さんから何が伝わってくるのでしょうか。

老若男女を問わず、皆さん心に何かしらの傷を負っていて、それをガマンしていることが分かります。子どもであれば、それはとても深刻です。そこで例えば、和尚が子どもをひざに乗せて本を読んであげる、ということをしします。それだけで、その子の心に寄り添うことが出来るのです。でもこうした心のケアの必要性は、大震災があったから生まれたわけではありません。もっと以前から存在していたものです。

——確かに教化センターでは、震災が発生するより遥か以前から、一般の人向けに「禅をきく会」を開催していますね。

はい。地方の過疎化や急速な都市化によって、人とのかかわり合いが薄まってしまったことなど、要因は様々だとは思いますが、現代人には心のケアへの潜在的なニーズがあるのだと考えています。そうしたこともあり、私たちは昭和61年から「禅をきく会」を始めました。

——もう30年近い歴史があるんですね。

はい、回数にして137回目が6月に終わりました。始めた頃はサラリーマンを対象に考えていたので、仙台市内中心部を

会場にして、夜に開催していたのです。それから少しずつ形を変え、今ではお年寄りの方にも参加しやすい時間帯、会場での開催になっています。演題もバラエティーに富んでいて、最近では坐禅の科学的な効果の紹介なども取り上げました。

## 気軽に始められる「坐禅」

——さて、「禅をきく会」にもありますが、そもそも「禅」とは。

「禅」を説明するのは大変です。「物事の真実の姿、あり方を見極めて、これに正しく対応していく心のはたらきを調えること」を指しますので、食事にしても、掃除にしても「禅」なのです。私たち曹洞宗では、お釈迦様が坐禅によってこうした悟りを開いたことに由来して、坐る姿が即ち仏であると捉え、「坐禅」を教えの根幹に据えています。

——「坐禅」というと、バシッと肩を叩かれるテレビなどで見たイメージがあります。

あれは警策（きょうさく）と言って、坐禅中に眠くなったり、姿勢が悪かったり、心がまとまらなかつたりした時に肩を打って修行を助けてもらうものですが、一般の方が坐禅会などに参加して、テレビのように思い切り叩かれることはありませんよ（笑）。



曹洞宗東北管区教化センター 主監

東海 泰典

大蔵山 松源寺 35代住職。  
平成15年より現職。

——そうなんです。ところで坐禅の正しいやり方とはどういうものなのですか。

本式のやり方では、色々と作法、手順がありますので、ここですべてお話しすることは省きますが、正しく手と足を組み、肩の力を抜いてまっすぐ坐り、目線を1メートル先の床面を見るようにするのが基本的な姿勢です。本式ではこの姿勢で線香1本分、約45分間ただひたすらに坐るのです。ちなみに本山では、線香2本分の時間をかけて坐禅を行います。

——初めての人にはちょっと難しそうですね。それに敷居が高いイメージもあります。

そうですね。そこで、坐禅を身近なものにしてもらおうと、昨年まで「朝活禅（あさかつぜん）」という、主にOLの方を対象にした坐禅会を、仙台市内のホテルの広間で開催しました。身体に負担がかかり過ぎないように、ストレッチを取り入れながら、全6回で無理なく坐禅を覚えてもらおうという趣旨で、お寺と縁のない方に参加してもらい、有意義な会になりました。残念ながら今年の開催はありませんが、他にも各地で開かれる坐禅会に参加してみると、坐禅に触れることができると思います。



——本式の坐禅が理想なのだと思いますが、もっと手軽に、気軽に心を落ち着かせられる、坐禅の入門編のような方法がありますか。

本式の坐禅にこだわらなければ、今は「椅子坐禅」というものがあります。難しい足の組み方を気にせずに、椅子に坐って行う坐禅のことです。もっと気軽というのであれば、仏壇の前で手を合わせる際に、姿勢を正し、呼吸を整えるだけでも、心を落ち着かせることができると思いますよ。

## 「何も考えない」は難しい

——坐禅というと、独特の坐り方など、形に目が行きがちですが、具体的な効果とはどんなものがありますか。

科学的には坐禅によって、安らぎをもたらす効果が確認されている神経伝達物質「セロトニン」が脳内に分泌されると言われています。セロトニンは感情のコントロール、心のバランスを取る働きがあると言われ、ストレスに負けない精神を作ることに関与するのだそうです。



——まさに現代人にピッタリですね。

そしてやはり坐禅の一番の効用は、「自分と向き合える」ということですね。

——自分と向き合う、というのはどういうことですか。

セロトニンが分泌される、などの科学的側面はそれとして、坐禅で大事なことは、「調身・調息・調心」の三調、つまり身体を整え、呼吸を整え、心を整えることです。しかしこれも、色々なことを頭で考えながら坐るのではなく、何も考えずに、ただひたすら坐ることが大切であり、これができた時、自然体の自分に出会えるのです。

——何も考えない、というのは簡単に聞こえますが、難しいことですよ。

そうですね。坐禅会に参加する人に、よく「頭で坐禅をしてはいけない」という言葉をかけるのですが、ただのポーズでも呼吸法でもなく、無になることを目指すという部分が、ヨガと坐禅の大きな違いかもしれませんね。

——だんだんと坐禅に興味が湧いてきました。近所のお寺を突然訪問しても良いものですか。

一般の方に向けて坐禅会を開放していないお寺もありますので、一度調べてから問い合わせるのが良いでしょう。曹洞宗のホームページや教化センターのホームページでも紹介していますので、参考になると思います。また坐禅にこだわらずに広く禅について触れてみたいのであれば、写経というアプローチもありますし、8月28日には「禅をきく会」の第138回目が開催されます。

——最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。

「幸せ」は他人との比較ではなく、いつも自分の心が決めるものです。それは「豊かさ」もまた然りです。現代の慌ただしさから少し離れ、身体と呼吸と心を整え、自然体の自分に向き合い、自分にとっての豊かさを知る。この夏、自分を見つめ直すきっかけとして、坐禅を始めてみてはいかがでしょうか。

——ありがとうございました。

## ふれあい TeaTime



### 皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしております。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp



## ほけんしつ訪問

### ◆ 心の切り替えができる場所でありたい 色麻学園保健室



中学校 佐藤 糸み 先生 (左)  
小学校 星 美香 先生 (右)

#### — 色麻学園とはどんな学校ですか？

色麻、清水の両小学校が統合し、色麻中学校と併設して本年度から新たに開校した町立の小中一貫校です。小学生 420 人と中学生 185 人が、別棟ながら一つの学校の中で生活しています。

#### — 小中一貫校の特徴は？

始まったばかりなので、まだ分かりません。1 年経ったら色々長所や短所が分かるのでしょうか。一つ言えることは、小学校 1 年生から中学校 3 年生までの 9 年間を一気に見る機会を得たことですね。アメリカにあるグランド・キャニオンは、20 億年もの地層を一望できるそうですが、一貫校にはそれに似た楽しみがあるように思います。

#### — 保健室が小中学校それぞれに設置されていますが、これまでとの違いは何か感じますか？

養護教諭が 1 つの保健室に 2 人ではなく、2 つの保健室に 1 人ずつというのは、私たちにとって程良い距離感だと感じています。互いに助けあい、相談し、確認しあいながらできるという部分は、これまでと大きく違います。子どもたちに関われる時間も増え、何事も子ども優先で考えられるようになりました。

#### — 健康診断などの対応は、人数も多くて大変ではないですか？

一人ひとりと向き合い、子どもが自分自身を語る健康診断にしたいと思っています。尿検査などは、体調不良などの事情で提出が遅れることもありますが、宮城県予防医学協会さんがきめ細かく対応してくれますので問題ありません。

#### — 利用しやすい保健室であるために心がけていることは？

2011 年の大震災要因のものも含めて、子どもたちは家庭のトラブルなど様々な事を敏感に感じ取って、心にストレスを溜めています。学校は、そうした校外での色々な事を忘れられる楽しい場所だと思って欲しいです。その中にある保健室ですから、明るく開放感があり、私たちと対話することで、呼吸が楽になるような、心の切り替えができる場所でありたいです。



## ≡ 元気のみなもと

### 地元の仲間たちとチームを設立。 目指すは草野球日本一！

2004年、地元の先輩・後輩を中心に草野球のチームを作り、リーグ戦や大会に出場しています。草野球とはいえ元プロ・元甲子園球児との対戦もあり、レベルは決して低くない中、昨年は3つの全国大会に出場することが出来ました。全国大会では他県選手との交流を果たし、とても満足感が得られた一方で、全国レベルの高さを痛感させられました。



野球を始めて22年。野球と今の仕事の共通点を感じるようになりました。それは健診スタッフが一丸となって作業して、お客様に安全・安心を提供するという点と、一人ひとりが力を合わせて勝利を目指すという集団スポーツの精神です。

今年は一昨年あと1歩のところまで逃した草野球日本一を目指して頑張ります。そのためにも、日頃の体調管理に気を付け、維持し、仕事・野球の両立に励んでいきます。

産業保健部 産業推進課 齋藤 樹

## 協会発 Smile ライン



### ◆リメイク版チラシ掲示の紹介◆



前年度あいさつ運動チラシの「スキルアップヒント」を活用。「日々の心掛け」に役立っています。

Vol.2では「標語」、Vol.3では「朝のあいさつ運動」とご紹介してきたサービス向上推進委員会（通称：にこにこ委員会）の活動紹介も今号で最終回！ 一度に2つの活動を紹介します。

### ◆環境美化運動◆

2週間に1度、施設内外と周辺道路の清掃活動を行っています。風に飛ばされてくるゴミを拾ったり、落ち葉を集めたり、美化活動に励んでいます。「予防医学」を司る身として協会施設を綺麗に保つことはもちろんですが、近隣の方々が歩く周辺の環境づくりも意識しています。

### ◆接遇マナー研修会◆

毎年、仕事始めの日に「接遇マナー研修会」を実施しています。これは、職員の接遇マナー向上のための取り組みで、よりよいコミュニケーションをはかることで、お客様に気持ちよく健診を受診していただくことを目指しています。仕事始めの日という事もあり、ベテラン職員も若手職員も、気持ちを新たにできる機会として大事にしています。

今年は『おもてなしの声と言葉で印象力アップ』というテーマで研修を行いました。

いかがでしたか？ 少しでも私たちの活動について知ってもらえたら嬉しいです。

次号はまた違う取り組みを紹介します♪ お楽しみに！

連載!

まるまる

入門

# そば編 第2回

## 美味しく食べて健康に

このそば編では日本の食文化を代表する食品「そば」を一度剥いて、そばについての雑学“蕎麦学”の一端をご紹介します。

### そば小話



めんず  
蕎麦好クラブ  
岩丸 富男 会長

### そば打ちをはじめませんか?

そばの好きな方の中には、自分でそば打ちをやりたい、という方もいらっしゃると思います。そば打ちには、イラストのような専用の道具が必要です。

#### 必要な道具



①粉ふるい



②こね鉢



③麺棒・のし板



④包丁



⑤こま板

個々に準備することも出来ますが、最近はインターネット通販やホームセンターで「そば打ちセット」として安価に売られてもいます。手打ちそばが個人の趣味として身近なものになってきたからでしょう。

しかし、最初から道具を揃えることはハードルが高いかもしれません。そこでお勧めしたいのが、各地で開催されているそば打ち体験会やそば打ち教室です。実際にどんな道具を使っているのかが分かるだけでなく、そば打ち経験者から直に手ほどきを受けることができます。自分で打ったそばを食べる喜びや、色々な人との出会いがあるのも魅力です。もちろん私たち蕎麦好クラブもそば打ち体験会を開催していますよ。

## そば食と健康

### 薬味の役割

そばは余計な脂肪がなく、高たんぱく低カロリーな食べ物です。このそばにはネギ、わさび、大根おろし、海苔などの薬味が欠かせません。薬味にはそばを美味しく食べるというだけでなく、そばに不足している栄養分(ビタミンA、Cとカリウム)を補う健康面の配慮もあったようです。

美味しく食べる工夫が、健康にも良い効果をもたらすのですね。

## とっておきのそばレシピ

### 家族でワイワイ楽しもう~ちらしそば

温かいそば、冷たいそばなど、食べ方が多様なそば。今回は自由にトッピングを楽しむ「ちらしそば」をご紹介します!

トッピングは、旬の野菜を取り入れたり、いろいろを考えたりと、お好みの具材をご準備ください。写真はトッピングの一例です。



揚げ玉・みつば・鰹節・かにかましらす・レモン・大根おろし・ねぎ  
山芋・辛子明太子・錦糸卵

#### 用意するもの

- ①そば (手打ちでも市販でも)
- ②そば汁 (第1回参照)
- ③トッピング



この他大葉やみょうが、なめこなどをのせても美味しいですよ。最後にそば汁をかけて食べましょう。この時かけるそば汁を濃いめにするのが美味しく食べるポイントです。

暑い夏だからこそ、冷たいそばをいろいろな味で楽しんでみてくださいね!

めんず  
蕎麦好クラブ

2001年発足。そば打ちを通して、地域の人々の交流を目指します。そば打ち体験会も行っていますので皆様ぜひご参加ください。詳しくはホームページ (<http://www.soba-mensclub.com>) をご覧ください。

# まちたび宮城 No.6

## 七ヶ宿町

### ダム！街道！キャンプ！夏の魅力が詰まった 七ヶ宿町を歩いてきました！

JR線+バス：  
 仙台駅→JR東北新幹線：約15分→白石蔵王駅→[七ヶ宿町営バス：約50分]→七ヶ宿役場前  
 車：  
 白石IC→[国道4号-国道113号：約28km]→七ヶ宿町



#### 七ヶ宿町水と歴史の館（郷土資料館）

七ヶ宿町は東北地方の都市と江戸とを結ぶ街道が通り、かつては宿場町として栄えました。また、平成3年に供用を開始した宮城県南の水瓶である七ヶ宿ダムですが、建設にあたっては3つの集落が沈んだという歴史があります。人の交流や物流を支えた街道の歴史、そしてダムに沈んだ3つの集落の記憶を後世に伝えようと、平成5年にオープンしたのがこちらの施設です。在りし日の集落の絵画や写真のほか、宿場町として栄えた当時の物語る展示は歴史好きならずとも楽しめます。7月27日から始まる「参勤交代」をテーマにした企画展も趣向を凝らしたものになりそうです。



Pick Up!

#### 七ヶ宿町の夏の一大イベント

##### 七ヶ宿火まつり

日時：8月23日（土）18：30～  
 七ヶ宿ダム自然休養公園にて東北最大級の護摩供養、花火大会を開催！



##### わらじで歩こう七ヶ宿

日時：8月24日（日）8：30～  
 町内約11キロをわらじで歩くウォーキングイベント！道中には楽しい催し物がいっぱい。参加ご希望の方は七ヶ宿町観光協会にお問い合わせください。TEL 0224-37-2177



#### 道の駅七ヶ宿

ことし4月23日、水と歴史の館の隣接地に移転オープンしたのが「道の駅七ヶ宿」です。特産品の販売スペースや食堂が明るくリニューアルしたほか、道路情報を発信するトイレ棟はキレイでリフレッシュに最高！観光拠点としても休憩施設としても満足できる施設になっています。駐車場はなんと約380台分を用意！七ヶ宿に来たらぜひ立ち寄りた施設の一つですね。



#### 七ヶ宿絶景



滑津大滝



長老湖

#### いきいきスポット

#### みやぎ蔵王七ヶ宿スキー場／オートキャンプ場きららの森

スキー場にも夏がやってきます！まず挑戦したいのが「ポッカール」。これはタテに3つ連なったタイヤの上に、座面とハンドルが付いたスポーツソリで、ブレーキも付いているので未就学児から遊べます。スノボ好きには「マウンテンボード」もおすすめ！これは極太のタイヤが付いたスケートボードのことで、緑のゲレンデを滑降するのにピッタリです。スキー上級者ならグラススキーに挑戦してみたいはかがですか。また敷地内のオートキャンプ場はご家族で、グループで静かに手軽にアウトドアを楽しめます。このほかそば打ち体験や魚つかみとり体験も開催中です。この夏は七ヶ宿で一味違う夏休みの思い出を家族で作りませんか？



ログキャビン



グラススキー



マウンテンボード



ポッカール

#### お問い合わせ先

オートキャンプ場きららの森  
 (有限会社はあとリゾート)  
 TEL：0224-37-3111

#### ご利用案内

オートキャンプ場きららの森  
 刈田郡七ヶ宿町字仮の上129  
 営業時間：8:00～17:00 (リフト営業時間 9:00～16:00)  
 営業期間：コテージは通年営業、  
 その他の施設はお問い合わせください。

TOPIC  
1

## 宮城県予防医学協会調査研究助成金

当協会では予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ助成事業を実施しております。

平成26年度課題・交付先

課 題	助成金交付先
TP53 ステータスによる乳がんの術後再発予防に関する検証研究	東北大学加齢医学研究所 臨床腫瘍学分野 (石岡 千加史)
CCD カメラによる動脈のスティッフネスパラメータ計測による血圧反射機能解析を用いた心血管イベント予防	東北大学加齢医学研究所 心臓病電子医学分野 (山家 智之)
ビタミンK摂取と脳萎縮・認知機能低下に関する前向きコホート研究	東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 (遠又 靖丈)
東北大学病院で分離される MRSA の分子疫学的検討	東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座 感染制御・検査診断学分野 (賀来 満夫)
全身性エリテマトーデス (SLE) に関する大腿骨頭壊死に関する疫学調査	東北大学大学院医学系研究科 血液・免疫病学分野 (石井 智徳)

※敬称略

TOPIC  
2

## 循環器検診車 23号車を整備

循環器検診車 23号車が完成し納車されました。

健診体制の強化と検査精度の向上を図るために整備されたものです。

最新の心電心音計・デジタル眼底カメラを搭載しており、健診精度の向上や疾病の早期発見に役立つものと期待されております。



**地域の皆様の健康づくりをしっかりとサポート！  
各種健診のご用命は宮城県予防医学協会へ**



### 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

**巡回健診 (学童・住民・事業所)  
検体検査**

一般財団法人

**宮城県予防医学協会**

TEL 022-274-3131

FAX 022-233-7104

仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

**施設健診  
(人間ドック・一般健診等)**

一般財団法人

**宮城県予防医学協会健診センター**

TEL 022-262-2621

FAX 022-262-6686

仙台市青葉区上杉1丁目6番10号