

令和5年8月1日(毎月1日)発行 第73巻8号 通巻968号 昭和27年4月3日第三種郵便物承認

倫風

8月号

会報
August
2023





「実践倫理」とは

人が共に生き、仲良く楽しく暮らしていくための「すじみち」、それが倫理です。目には見えなくても、社会生活をまっとうする上に確かに存在するルールです。

もともと倫理とは、人が造り定めたものではなく、大自然の摂理を日々の生活に取り入れた、易しくも厳正な法則です。ですから、私たちはこれによらなければ一日も満足に生きていけないことはもちろん、政治、経済、あらゆる主義、思想などの基盤であり、それらすべてを包括して、正しい方向を指示する道といえるでしょう。

私たちにとって忘れてならないことは、倫理は実践によって命が与えられるということなのです。実践するその時に、倫理は初めて生きてはたらくのです。それは、行うことよって当然のようにその人が生き生きとし、やがて福（幸）にも至ることで実証されています。

目次

倫風宏話

- 10 **戦争に負けない「真の平和」を築こう**
上廣哲治

時代を読む——若年層を取り巻く貧困の実態(上)

- 14 **若者の貧困は「本人の責任」なのか**——藤田孝典

特集

- 19 **〴〵「老い」を考える**

～世代の壁をひらりと越えて、共に歩むために～

歳を重ねて、ますます幸せに生きるコツ——林家木久扇

祖父母世代は、緩やかな時間軸で孫と関わろう——おやのめぐみ

私たちが高齢者の姿から学べること——川内 潤

歳を重ねて気付く〴〵ただ生きる、ことの幸せ——勢古浩爾

〈特別企画〉

- 53 マスクを外したいのに、外せない人へ——反田克彦

「コグトレ」式パズル

- 58 「見つける」「想像する」——宮口幸治

わからずや漫筆

- 60 人材はいずこに——林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

- 63 「コーダ あいのうた」——山下トシキ

愛されるふるまい

- 66 良縁をつかむマナーとふるまい②——諏内えみ

20代のための特別レッスン

- 68 生きる目的から生まれるものすごいエネルギー——G.G. 佐藤

自分らしく、颯爽と10代をかけていく!

- 70 失敗したくないから、行動できない——内田和俊

世相診断

- 84 メタバースとは何か——岡嶋裕史

人生を味わい尽くせ!

- 90 穏やかに、心豊かに生きるための〴〵脳の活性化、——鎌田 實

A Song for You

- 92 「FLASH IN JAPAN」——スージー鈴木

じっくり見守り子育て

- 94 よく泣く子への理解と接し方——岩立京子

生活いきいき事典

- 96 更年期、無理せず体と心を整えよう——石山尚子

共働きファミリーの暮らし術

- 115 思春期の子どもと共働き家庭①——ももせいづみ

介護のある暮らし

- 118 祖母の介護は周囲に支えられて(下)——松村雄基





ストレス筋ほぐしマッサージ

- 126 「食いしばりのコリをほぐす(後編)」——舟津真里
これからの「リーダーの役割」
- 128 コミュニケーションに苦勞している上司に共通していること
——伊庭正康

わたしの体験

- 36 12人家族は私の宝物
広島県・大竹会場 住居里美
- 40 主人にふさわしい妻になれるように
富山県・富山支部 中野早苗
- 43 親先祖が示してくれた確かな羅針盤があればこそ
石川県・金沢支部 西谷喜美恵
- 46 試練を乗り越えた先にある仕合わせ
長崎県・長崎支部 林田和恵
- 50 老年期を明るく楽しく生きる
山口県・武久会場 田北聖代

《訪問 倫風ファミリー》

- 101 秋山直樹・初美さんご一家(愛知県)
自己改革の軌跡
- 106 学びと私が繋がる実感 ——生駒寛美
- 108 朝のスピーチレポート
- 122 ご相談いたします〔健康・法律〕

【カラーグラビア】

- 1 ●日本の朝
- 4 ●しあわせなおやつ時間／小林まさみ
- 6 ●動物園のアイドルたち／文・写真 さとうあきら
- 8 ●朝の誓
- 73 ●簡単! 時短! 手作りおかず／島本美由紀
- 76 ●知識ゼロから楽しむ!
日本絵画の世界／安河内眞美
- 78 ●スキンケア&メイクの教科書／新里沙智子
- 79 ●「好き!」を仕事にした先輩たち
客室乗務員——伊藤晃一

【コラム】

- 72 暮らしに和ごころを! 入江亮子
- 141 全国各地の朝起会場
- 142 読者の声 倫風ほっとカフェ
- 144 編集後記・「朝の誓」とは

【表紙絵】青木美和「軽井沢レイクガーデン」

※本誌の表紙(表・裏・背)は、安心して手に取っていただけるよう、
全面に抗菌加工を施してあります。

——実践倫理宏正会公式ホームページ——

<https://www.jissenrinri.or.jp/>



朝の誓

今日一日 三つの恩を忘れず 喜んで進んではたらきます

今日一日 人の悪をいわず 己の善を語りません

今日一日 気付いたことは 身がるに直ぐ行います

今日一日 腹を立てず 不足の思いをいたしません

今日一日 三つの無駄を排し 新しく大地に生き貫きます

特集

“若い”を考える

～世代の壁をひらりと越えて、共に歩むために～

老いは誰もがいつか行く道です。しかし、少子高齢化の進む日本では、
年金・介護などの高齢者問題が重くのしかかっています。

人間には役割があり、また必要とされなければ生きていく^{かい}甲斐がありません。
老いについて考え直し、若者、現役世代、高齢者が共に歩むヒントを探ります。



磁石は同じ性質を持つN極とN極、S極とS極は反発し合い、離れてしまいます。しかし、互いに異なっているN極とS極とはくっつきます。同じように、憎しみに憎悪の心をもつて接する限り、決して人の和は生まれません。人を憎む心を捨て去る

——そこから、平和への一歩である「愛和」が生まれるのではないでしょうか。今号「宏話」から、「我も人もの仕合わせ」こそが、高次な真の平和であると学びました。本会創始者の熱き志に思いを馳せ、平和祈念朝起会に向かいましょう。

実践倫理宏正会とは

明るく元氣な家庭の確立を通じて、仕合わせな暮らしの実現を目指す社会教育団体です。朝起会のほか、講演会、子育て座談会などの活動を行っています。

「朝の誓」とは…

「実践倫理」のエキスをわかりやすく5か条にまとめた、今日一日の行動規範です。毎朝5時からはじまる朝起会で自分自身に、さらには大自然に実践を誓います。

本誌の購読をご希望の方は、最寄りの支部（会場）にお問い合わせいただくか、下記HPからお申込みください。

◆月刊『倫風』200円
〈送料無料〉
<https://www.jissenrinri.or.jp/rinpu-order/>



メンバーシップをご希望の方は、下記HPからお申込みください。

◆メンバーシップ
年会費2000円
<https://www.jissenrinri.or.jp/admission/>



倫風

8

月号

令和5年8月1日発行

（毎月1回1日発行）

第73巻第8号 通巻868号

発行所 一般社団法人実践倫理宏正会

編集・発行人 中川秀一

〒102-0073

東京都千代田区九段北1-14-1

電話 03(3264)8211（大代表）

（本誌の記事・写真などを転載複製するには
当方の許諾が必要です）

印刷・製本 明和印刷株式会社

August
Rimpuu



一般社団法人美真倫理会 発行

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 美真倫理会
編集・発行人 中村孝一 〒102-0023 東京都千代田区八潮 1-1-1 電話 03-5641-0111

頒布費=200円