

ロータスルート

さあ、つながって行こう！ みんなで花を育てよう！！

LOTUS ROOT Report

http://www.kcc.zaq.ne.jp/myohokkein

2011年(平成23年)9月13日発行
ろおたす通算382号

Vol.2

日蓮宗

正中山別院 護国山妙法華院

広報機構委員会

〒652-0816 神戸市兵庫区永沢町4-5-8
TEL (078) 575-2608 FAX (078) 577-7651
lotus-k@kcc.zaq.ne.jp

世界全体が幸福にならないうちは、個人の幸福はありえない

by東北出身の法華経信者・宮沢賢治



臨導師には失礼ながら紫の袈裟を着用してもらう。



盂蘭盆は初盆の方から焼香です。



満座供養を希望の方は申し出下さい。

この日は、今までの暑さに比べと少し涼しい日和になりました。朝からたくさんのお檀家さんの方が、お手伝いに来てお供養を詰めてたり、掃除をしたりとお寺は活気に満ちていました。今日は、院首サンがベトナム旅行で留守。清水上人は、自坊のおせがきと重なってお休みで、代わりに毎度おなじみの法蓮寺の内藤経雄上人と今年、棚経をお手伝いされた西区の信和結社の加納教訓上人が見えなくなっていました。

定刻の午後一時より、今年三回

せがき：漢字で書くとおせがきと、
おせがき法要
八月十九日(金)
おせがき法要
おせがき法要
おせがき法要



今年から初盆塔婆を盆中は納骨堂で祀る事にしました。

大切な時期なのだ。と続けられ、芥川龍之介の「蜘蛛の糸」を紹介されました。

「大泥棒のカンダタは生前に犯した数々の悪事により地獄に落とされる。しかしそれを見たお釈迦様は、カンダタも人生の中でたつた一つだけ、踏み殺そうとした蜘蛛を助けたという善行を積んだ。お釈迦様は、行為に報いる為、地獄から救い出してやろうとカンダタの前に蜘蛛の糸を垂らす。カンダタは、その細い糸を使って天上に向けて必死に昇る。しかし中腹ほどまで来たところで振り返ると、他の罪人も後から次々に昇ってくる。カンダタは細い糸が切れると思いい、罪人たちに向かって「下りろ」と叫んだ。瞬間、自分の所で糸が切れてカンダタは再び地獄へと舞い戻る」というお話。

たくさんの方が、一堂に集ってこうしてお経を捧げ、塔婆を立て、花やお菓子、野菜や果物をお供えして無縁の方にも供養する寺のせがきが、実はご先祖さんも喜ばれる一番大切な行事なのだ。その後、満座供養の志にも触れられ、「少しでも今後は満座供養の施主を増やしていきたい」と、秋せがきの施主を募られました。そうしてお寺のかき水供養が解禁となり、初盆の方々から灑水焼香が始まりました。



「土用の丑」といえば、夏バテ防止の「うなぎ」を食べることぐらいしか知らなかった。それが、智孝サンから依頼されたのは「お灸」の撮影であつた。話を聞いた時には、仏教の世界では暑い真夏に「お灸」するのにも止めていませんでした。撮影の日が近づくにつれて、お灸の全体像が頭の中で想像がつかず、一体どんな修行なるものが目の前に現れるのだろうか、急に興味がつつとわいてきた。いくら暑い真夏でも、もぐさに火をつけてじっとその暑さに耐える、熱くても我慢、我慢……。で、お灸のあとはどうなる……？

土用の丑に関しては資料を調べるうちに、ようやくその全体像が明らかになってきた。日蓮宗においては、古くから格式のある伝統行事のようで、経文が書かれた「ほうろく」(素焼きのお皿のようなもの・焙烙)の中央にもぐさを置き、それを頭の上に両手で掲げて、もぐさに火をつけてもらう。そして、住職の木剣加持による祈禱を受ける行事である。



椎間板ヘルニアで入院中で、この日は病院に特別外出許可を得て、撮影のために何が何でもとお寺に馳せ参じたのである。この日、突然、智孝サンから「徳さんも経験してみたいは……？」とお言葉が頂きました。そのかいあってか、この日を境に腰のヘルニアの具合が急に良くなり、その二日後に退院しました。(信じるか、否かはあなた次第。ご利益、効果観面ですよ。それともまたまたまか……) 檀家の皆さん、来年の土用の丑の日には、「ほうろく灸」を受けにご来山下さい。ぜひオススメですよ。

徳リン悪いことをしていないのに、お灸を据えられる。(徳リンって誰?)

「土用の丑」といえば、夏バテ防止の「うなぎ」を食べることぐらいしか知らなかった。それが、智孝サンから依頼されたのは「お灸」の撮影であつた。話を聞いた時には、仏教の世界では暑い真夏に「お灸」するのにも止めていませんでした。撮影の日が近づくにつれて、お灸の全体像が頭の中で想像がつかず、一体どんな修行なるものが目の前に現れるのだろうか、急に興味がつつとわいてきた。いくら暑い真夏でも、もぐさに火をつけてじっとその暑さに耐える、熱くても我慢、我慢……。で、お灸のあとはどうなる……？



来山されなくても申し込みはお札は授与されます。

注意…カッパではありません…ホーロク灸

丸ボーズは直火に近いので「熱いッス」と清水

木曜なのにドヨウウシ
土用丑のご祈禱
七月二十日(木)
土用丑の御祈禱
土用丑の御祈禱

なくそう原発！ 守ろう憲法第9条

日本の夏、平和の夏

日蓮聖人が目指した立正安国世界平和。

それは妙法華院の平和活動と別ものではない。

毎年の事ながら7月8月のお寺は、平和関連の行事が続きます。

7月10日は、国民平和行進に参加です。院首さんも毎年のように、

市役所で挨拶をされた後、三木紀枝さんと共に兵庫区役所まで歩かれました。区役所まで歩かれた院

首さんは引退してから延ばしているロングとヒゲに、爽やかな汗が

キラリと光り、満足そうにアイス

を頬張っておられました。そこから歩くのは、引き継いだ智孝サン

と陽子サン。そして寺内京子さんも加わり、三木さんも最後の須磨

浦公園みどりの塔まで歩かれました。みどりの塔では、智孝サンが

今までの院首サンに代わってご挨拶。突然の指名にも関わらず「見

事な挨拶はサスガ！チコサン」と何も出ないのに寺内さんが答

てくださいます。いや訂正。コ

ツケとビールはお寺のおごりで支

出していました。写真の万歩計は

寺内さんのモノ。日本山の

行進は、宮本

サンの記事を

参照。続いて

の被爆ピアノコンサートも別記。8月に入ると5日は恒例のヒロシ

マ断食。お盆の棚経を1日からス

タートさせていましたので、この

日はかなり無理して予定を空けま

した。清水上人はフル回転のダブ

ルアクセル。ヒロシマへ向かった

のは、岡崎洋・大松純子・三木弘

貴・森雪子さんの4名と院首・智

孝の両上人。出発前から院首サン

が出遅れたり、鍵をなくしたりと

トラブルもありましたが、智孝サ

ンにとっては想定内。無事に対処

して遅れることなく全員定刻10時

にヒロシマの平和公園に着きまし

た。炎天下の中ですが、木も茂り

テントもあるのですが、木も茂り

園内に響かせました。今年

も被爆者の体験談や各方面

のいろいろな方の挨拶を聞き

ましたが、やはり今年は原

爆と原発についての話題が

多く出されました。福島が、

寺内さんのモノ。日本山の

行進は、宮本

サンの記事を

参照。続いて

の被爆ピアノコンサートも別記。8月に入ると5日は恒例のヒロシ

マ断食。お盆の棚経を1日からス

タートさせていましたので、この

日はかなり無理して予定を空けま

した。清水上人はフル回転のダブ

ルアクセル。ヒロシマへ向かった

「ノーマルフクシマ」とカタカナ表記になった事。太陽光発電の

開発が飛躍的に進みつつあること

原子力問題については、原発でも

原発でも被爆国となってしまう

日本が世界に訴えなければならな

い事等。どれも「ウーム」とうな

ってしまう話ばかりで、実に実

あるヒロシマ行動となりました。吉

田日美さんと婦人会の皆さんを中心

に作った折り鶴も無事に、佐々木貞

子さんの原爆の子像に納めてしま

た。お寺では、また来年ヒロシマへ

持参するために、休憩室に折り紙を

置いてあります。お寺にいられて時間

が有るとき、1羽でも2羽でも折

って頂ければ、その鶴を千羽鶴にし

てみなさんの思いをヒロシマへ届け

ます。どうぞご協力ください。また

そして次の日からは、超忙しい棚

経に舞い戻り、全身の疲れや足の

痛みが取れないまま、休む間もな

く8月15日を向かえました。恒例

の終戦記念日の講演会は、「語り

つこう戦争」展の主催で、本堂で

午後6時から講演会。落合淳宏講

師による講題「フクシマで何が起

上人も東京出張が重なって出発の

挨拶のみ。結局玄題旗を持って私

とが同行しました。

核兵器の廃絶を訴えて、日本山は

とくに昔から原発の廃止も訴えて

薬清澄山から広島・長崎まで歩く

のホンの一部ですが、こうして同

行できるのがあります。こうして

身体のこともあり、お寺から旧長

田区役所くらいまでなら、と参加

しましたが、須磨区役所を過ぎて

疲れる気配もなく、お昼12時、須磨

公園まで歩くことができました。

日本山妙法寺のうわ太鼓とお題

目のリズムカルな調子に乗せられ

て3時間があっという間に過ぎ、須磨

浦まで運ばれたような感じでした。

午後から明石方面に向う行進団を

お見送りして、電車でお寺まで帰

てきました。(宮本加光記)

寺内さんのモノ。日本山の

行進は、宮本

サンの記事を

参照。続いて

の被爆ピアノコンサートも別記。8月に入ると5日は恒例のヒロシ

マ断食。お盆の棚経を1日からス

「ノーマルフクシマ」とカタカナ表記になった事。太陽光発電の

開発が飛躍的に進みつつあること

原子力問題については、原発でも

原発でも被爆国となってしまう

日本が世界に訴えなければならな

い事等。どれも「ウーム」とうな

ってしまう話ばかりで、実に実

あるヒロシマ行動となりました。吉

田日美さんと婦人会の皆さんを中心

に作った折り鶴も無事に、佐々木貞

子さんの原爆の子像に納めてしま

た。お寺では、また来年ヒロシマへ

持参するために、休憩室に折り紙を

置いてあります。お寺にいられて時間

が有るとき、1羽でも2羽でも折

って頂ければ、その鶴を千羽鶴にし

てみなさんの思いをヒロシマへ届け

ます。どうぞご協力ください。また

そして次の日からは、超忙しい棚

経に舞い戻り、全身の疲れや足の

痛みが取れないまま、休む間もな

く8月15日を向かえました。恒例

の終戦記念日の講演会は、「語り

つこう戦争」展の主催で、本堂で

午後6時から講演会。落合淳宏講

師による講題「フクシマで何が起

上人も東京出張が重なって出発の

挨拶のみ。結局玄題旗を持って私

とが同行しました。

核兵器の廃絶を訴えて、日本山は

とくに昔から原発の廃止も訴えて

薬清澄山から広島・長崎まで歩く

のホンの一部ですが、こうして同

行できるのがあります。こうして

身体のこともあり、お寺から旧長

田区役所くらいまでなら、と参加

しましたが、須磨区役所を過ぎて

疲れる気配もなく、お昼12時、須磨

公園まで歩くことができました。

日本山妙法寺のうわ太鼓とお題

目のリズムカルな調子に乗せられ

て3時間があっという間に過ぎ、須磨

浦まで運ばれたような感じでした。

午後から明石方面に向う行進団を

お見送りして、電車でお寺まで帰

てきました。(宮本加光記)

寺内さんのモノ。日本山の

行進は、宮本

サンの記事を

参照。続いて

の被爆ピアノコンサートも別記。8月に入ると5日は恒例のヒロシ

マ断食。お盆の棚経を1日からス

「ノーマルフクシマ」とカタカナ表記になった事。太陽光発電の

開発が飛躍的に進みつつあること

原子力問題については、原発でも

原発でも被爆国となってしまう

日本が世界に訴えなければならな

い事等。どれも「ウーム」とうな

ってしまう話ばかりで、実に実

あるヒロシマ行動となりました。吉

田日美さんと婦人会の皆さんを中心

に作った折り鶴も無事に、佐々木貞

子さんの原爆の子像に納めてしま

た。お寺では、また来年ヒロシマへ

持参するために、休憩室に折り紙を

置いてあります。お寺にいられて時間

が有るとき、1羽でも2羽でも折

って頂ければ、その鶴を千羽鶴にし

てみなさんの思いをヒロシマへ届け

ます。どうぞご協力ください。また

そして次の日からは、超忙しい棚

経に舞い戻り、全身の疲れや足の

痛みが取れないまま、休む間もな

く8月15日を向かえました。恒例

の終戦記念日の講演会は、「語り

つこう戦争」展の主催で、本堂で

午後6時から講演会。落合淳宏講

師による講題「フクシマで何が起

上人も東京出張が重なって出発の

挨拶のみ。結局玄題旗を持って私

とが同行しました。

核兵器の廃絶を訴えて、日本山は

とくに昔から原発の廃止も訴えて

薬清澄山から広島・長崎まで歩く

のホンの一部ですが、こうして同

行できるのがあります。こうして

身体のこともあり、お寺から旧長

田区役所くらいまでなら、と参加

しましたが、須磨区役所を過ぎて

疲れる気配もなく、お昼12時、須磨

公園まで歩くことができました。

日本山妙法寺のうわ太鼓とお題

目のリズムカルな調子に乗せられ

て3時間があっという間に過ぎ、須磨

浦まで運ばれたような感じでした。

午後から明石方面に向う行進団を

お見送りして、電車でお寺まで帰

てきました。(宮本加光記)

寺内さんのモノ。日本山の

行進は、宮本

サンの記事を

参照。続いて

の被爆ピアノコンサートも別記。8月に入ると5日は恒例のヒロシ

マ断食。お盆の棚経を1日からス

「ノーマルフクシマ」とカタカナ表記になった事。太陽光発電の

開発が飛躍的に進みつつあること

原子力問題については、原発でも

原発でも被爆国となってしまう

日本が世界に訴えなければならな

い事等。どれも「ウーム」とうな

ってしまう話ばかりで、実に実

あるヒロシマ行動となりました。吉

田日美さんと婦人会の皆さんを中心

に作った折り鶴も無事に、佐々木貞

子さんの原爆の子像に納めてしま

た。お寺では、また来年ヒロシマへ

持参するために、休憩室に折り紙を

置いてあります。お寺にいられて時間

が有るとき、1羽でも2羽でも折

って頂ければ、その鶴を千羽鶴にし

てみなさんの思いをヒロシマへ届け

ます。どうぞご協力ください。また

そして次の日からは、超忙しい棚

経に舞い戻り、全身の疲れや足の

痛みが取れないまま、休む間もな

く8月15日を向かえました。恒例

の終戦記念日の講演会は、「語り

つこう戦争」展の主催で、本堂で

午後6時から講演会。落合淳宏講

師による講題「フクシマで何が起

上人も東京出張が重なって出発の

挨拶のみ。結局玄題旗を持って私

とが同行しました。

核兵器の廃絶を訴えて、日本山は

とくに昔から原発の廃止も訴えて

薬清澄山から広島・長崎まで歩く

のホンの一部ですが、こうして同

行できるのがあります。こうして

身体のこともあり、お寺から旧長

田区役所くらいまでなら、と参加

しましたが、須磨区役所を過ぎて

疲れる気配もなく、お昼12時、須磨

公園まで歩くことができました。

日本山妙法寺のうわ太鼓とお題

目のリズムカルな調子に乗せられ

て3時間があっという間に過ぎ、須磨

浦まで運ばれたような感じでした。

午後から明石方面に向う行進団を

お見送りして、電車でお寺まで帰

てきました。(宮本加光記)

寺内さんのモノ。日本山の

行進は、宮本

サンの記事を

参照。続いて

の被爆ピアノコンサートも別記。8月に入ると5日は恒例のヒロシ

マ断食。お盆の棚経を1日からス

「ノーマルフクシマ」とカタカナ表記になった事。太陽光発電の

開発が飛躍的に進みつつあること

原子力問題については、原発でも

原発でも被爆国となってしまう

日本が世界に訴えなければならな

い事等。どれも「ウーム」とうな

ってしまう話ばかりで、実に実

あるヒロシマ行動となりました。吉

田日美さんと婦人会の皆さんを中心

に作った折り鶴も無事に、佐々木貞

子さんの原爆の子像に納めてしま

た。お寺では、また来年ヒロシマへ

持参するために、休憩室に折り紙を

置いてあります。お寺にいられて時間

が有るとき、1羽でも2羽でも折

って頂ければ、その鶴を千羽鶴にし

てみなさんの思いをヒロシマへ届け

ます。どうぞご協力ください。また

そして次の日からは、超忙しい棚

経に舞い戻り、全身の疲れや足の

痛みが取れないまま、休む間もな

く8月15日を向かえました。恒例

の終戦記念日の講演会は、「語り

つこう戦争」展の主催で、本堂で

午後6時から講演会。落合淳宏講

師による講題「フクシマで何が起

上人も東京出張が重なって出発の

挨拶のみ。結局玄題旗を持って私

とが同行しました。

核兵器の廃絶を訴えて、日本山は

とくに昔から原発の廃止も訴えて

薬清澄山から広島・長崎まで歩く

◆妙法華院にて誕生



私は1926（大正15）年9月17日に妙法華院の庫裡で生まれた。3カ月後に世は昭和元年となる。兄進一のあと時子・廣子・玲子・悦子と続き、9年ぶりの男児誕生なので、皆に愛されたようである。「独りでここに遊んでいる、手のかからない子であった」と母は言う。成人してから次のように聞いた。

父は「次男は行（一百日加行）大荒行」のあとに授かった子なので頭が良い」と語ったと大阪の深川泰澄上人から聞いた。もともと父自身が幼時より、新聞一族の中で最も秀才とされ、神戸一中・第一高等学校（二高、東京）・東京帝国大学（東大）と秀才コースを歩んでいる。

母が晩年「あなたにだけ言っておきます」として、「夫婦和合のとき、思わず声を揃えてお題目を唱えたことがあり、その時にあなたを身ごも

◆幼時の記憶

昭和4（1929）年11月25日、風呂場から出火して庫裡が全焼した。当時の新聞に大きく報道され、かなりの大事件であった。数え4歳の私



85年を生きてもいい ②

は負われて避難したが、幼時記憶の原点である。庫裡は、父が入寺して新築した数年後のまだ新しい建物で、父は辛かったであろう。

再建されるまでは鬼子母神堂に寝起きし（その間、鬼子母神像は本堂へ移す）母が参詣者に「鬼子母神様は本堂に……」と説明する口調を、私は口真似して遊んだ。夜、焼跡に据えた桶風呂に入るのが、ローソクの暗い光だけで少し怖かった。再建された新築の庫裡で、私たち



父母新聞啓啓・照夫妻

下が左右から通り抜けの通路に設計されていたが、押入れとして使われており、左右の扉を開けると、一条の光も入らない真暗になる。外からロックされると、中で泣こうが喚こうが、庫裡までは届かず、誰も来てくれない。幼児にとって恐怖の場所であった。泣いて謝って、ようやく許してもらった。

もう一つの記憶は何歳のときか？ 役僧の釈能徹さんに負われて寺の1キロ西南へ、汽車が走るのを見に行つた。高架化になる直前のころだったろう。

一家中、私だけが左利きで、5才のころ、右向きのウサギの画をしきりに描いて（右利きなら左向きの画になる）茶筆等の側面などに貼りつけて、展示ごっこをした思い出がある。なぜウサギかという、耳を長く描けばそれとわかる。他の犬やネコでは幼稚な描線では区別しにくいからだったろう。

新聞 智照



法華院成基院教育
日蓮宗近畿教区 僧風林
七月（十五日）（二十日）
日蓮宗近畿教区の「僧風林」は、五十年以上にも及ぶ歴史と伝統があり、その長年の経験と洗練されたカリキュラムは教区の誇りです。

僧風林は日蓮宗の僧侶を志す人のための基礎修行の場で、期間中は三宝給仕を中心とした指導方針を踏まえ、読経や聲明の練習、法要式に伝祖伝講義、お題目の書写（光明点法）、横川定光院への参詣などが行われ、毎日各本山の眞首現下の訓話も賜ります。

聲明師資格を有した講師陣指導のもと、お経は一々文々で練習し、法要練習は、林生が式衆となって入堂

から退堂までの一連の流れを習得します。法衣の扱いや数珠の持ち方、また聲明の唱え方や所作など細かいところまで注意を受け、全員が呼吸をあわせて取り組みます。

ゲームもテレビも無い集団生活の一週間は林生にとって、最初は辛い時間だと思えるでしょう。しかしこの充実した一週間は、必ずや生涯の宝になります。林生はこの一週間で見違える程の成長を遂げるのです。

僧風林参加者感想文
第3回生 新聞 敬秀（小学校6年生）
僧風林に来る前は、楽しみにしていた早く行きたいという気持ちでした。来て一日目から、去年は教えられる立場だったのに、今年は教える立場だったのに、復習するのに疲れました。去年の五回生を思い出して、教え方などを考えている時、四回生の林生が引つ張ってくれました。四回生を見ながらの生活が何日間か続きましたが、僕も教えるようになれました。教えていく内に復習できたし、友達にもなれました。

一週間は短かったけど、習ったことはたくさんあります。その習ったことを、お寺や生活にいかし、復習していきたいです。

一週間の中で一番楽しかった時は、教え合う時です。夏休みの思い出にもなる一週間だったので来年もまた来たいです。

南無妙法蓮華經

金魚もあめんぼうも、ボウフラもいるでヨ

ニシキゴイと亀のランデブー

その世界では、知らない人はいない程の匠。「ニシキゴイの銀助さん」なる人から当山に鯉を譲り受けた。昔、檀家さんから立派な鯉を10匹ほどいただいて、しばらく飼っていたのだが1匹、また1匹と少しずつ死んでいき、震災で池も壊れたりしたので、それからは安価の金魚のみで、ごまかしていた。それでもその金魚が少しずつ卵を産んで孵化し、強いものだけが1〜3匹は残っていく、という純粋な世襲の子を生み出していった。現在は大きな亀も入っているが、これはウチの次男が池で釣ってきたもので、みどりがめ親分である。すぐに脱走したり深い橋の下に落ちたりするものだから、当山の生物部主任・清水上人が、一生懸命落ちないように、ブロックを並べたり、ゲートを作ったりしているようだが、「どうやって乗り越えるねん？？」と不思議なほど、行動力がある亀である。あまりにも命知らずのチャレンジを繰り返すものだから、今は甲羅にイナズマ型の敷章が出来ている。自然とあめんぼうも増えてきて、ちょっと注目の我が境内の池なのだが、ポンプの調子が悪くて、これまた頭を悩ませている…。ちなみに鯉は「ゲンさん」と呼んで下さい。亀の名前は募集中…。

★秋のおさがり法要

9月23日（祝）
秋彼岸せき法要
午後1時〜 於 2階本堂
★おたすき婦人会ハサール
午前10時〜 於 1階ホール
ハサールは品物の提供も受け付けています。ただし新品に限ります。ハサールの収益は、当山の志願金に振り入れられます。

★合唱のついで

午前10時半〜 於 3階道場
※30分のお経と唱題行です。
※9月12日は合唱後にハサール受付作業を行います。

★伊豆法難会

9月12日（日）
宗祖開祖聖日 9月13日（火）
9月20〜22日、24〜26日の6日間
婦人会奉仕日 9月21日（水）
佐渡法難会 9月10日（祝）
宗祖開祖聖日 10月13日（木）

★戦跡めぐり

※市内の戦争遺跡をバスで巡ります。
日時 10月10日（月）・祝
集合場所 三島市役所前
参加費 3,000円（昼食代別）
定員 28名
※定員になり次第、締め切ります。
※詳しくは、お申し込みの用紙をご覧ください。
（申し込み：宮本さん）

★第40回平和セミナー

10月22日（土）午後2時〜4時
※日蓮宗兵庫東部青年会の被災地活動の記録と報告会です。
※清水上人も参加！！
★信行会
10月2日（日）午後1時〜
於 3階道場・会議室

わんごんの穴

ナントカお寺が「一番忙しいお盆の時期を乗りこえました。引越の関係からか、お金の未納請求や事務連絡など、お檀家さんとの行き違いやご迷惑をお掛けした事が、チヨコチヨコありました。今後は、こうしたミスの無いように衣の襟を正して頑張りますので、今回はご容赦下さい。」
【智考】
7月後半から8月いっぱいには超ハードな毎日でした。休みなく朝から晩までお寺と家との繰り返しの毎日。ちよつと自由が欲しい今日この「穴」デス（苦笑）
【陽子】
前週で5kg痩せると宣言しましたが、残念ながらマイナス3kgでした。太るのは簡単だったのに、痩せるのが難しいです（涙）。見た目は何も変わらないうえに、少し軽くなったと言っていますが、少し下さいます。でも、新たに目標を決め、体重75kgを目指します。
【清水】
私の目指すのは53kg。夏のせいでもあるが、点滴に行くたびに測る体重は〇.9ずつ減っていく。体重は点滴や薬の量にも影響しているの、なんと目標を目指したい。ちなみに現在は48kg。
【宮本】
徳リンとは、わたし徳平の事です。今、この「わんごんの穴」を担当させてもらっている業者です。同様の世代にとっては、今が人生の節目。普段から専門のかかりつけの医師を見つけることをオススメします。何事も身体が資本。
【徳リン】