

今月の内容

- ・全国の聖徒団を訪ねて(1面)
- ・お題目の道を歩む(1面)
- ・各地で「寺小屋」開催(2面)
- ・日蓮大聖人の歩まれた道(3面)
- ・よろこびちゃんの質問箱(4面)
- ・岩田先生の心も体も生き生き!(5面)
- ・よろこび法話(6面)

令和4年
(2022年)



日蓮聖人降誕800年



よろこび

聖徒のための情報誌



〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-25-11
喜助九段ビル702
九段事務所
電話 03-6272-9340
FAX 03-6272-9341
ホームページ
www.yorokobi-reidanshikai.jp

2022年(令和4年) 10月号

発行所
日蓮宗全国霊断師会連合会

会長 大塩孝信
編集人 吉田憲由

毎月1回1日発行

よろこびウェブ
検索

全国の聖徒団を訪ねて

千葉県長生郡 長久寺聖徒団 月崎了照団長
龍に見護られるお寺



祖師堂落慶法要

の文明四年に「天地長久万民安楽」の誓願のもと、南蔵院日寶上人により開山された。永祿の頃には、甲斐の武田信玄公より仏舎利(お釈迦さまの御遺骨)二粒を賜り、長南城主武田豊信公の養母、正林院殿妙全日念大姉の発願により、光堂を建

安楽山長久寺は千葉県南東部にある長南町の長南武田の城跡地にある。約五〇〇年前

立し仏舎利を奉安した。また、日蓮聖人が御使用のお箸・および御尊生齒も奉安されてい

お題目の道を歩む

倶生神月守と共に

遠くても近くに感じる聖徒さん

埼玉県さいたま市 龍音寺聖徒団(齋藤龍健団長)

吉田琴美さん

吉田さんは、遠く北海道の真ん中、かつては炭鉱の町で賑わっていた日本一人口の少ない歌志内市から、龍音寺に通っています。今から十五年前、娘さんの

病気がきっかけで、お寺と縁ができました。団長の指導のもと、毎日自宅で先祖さまのお供養と感謝の祈りを行いました。また、二人の娘さんの健康と幸せを願い、一心に

現燈三十一世の月崎了浄上人(団長師父)は、日蓮聖人御降誕八〇〇年慶讃事業として、令和元年に鐘樓堂を建立、同三年に祖師堂の大改修を完成させた。長久寺の本堂天井には大きな龍が描かれている。これは、日本美術院生を務める大島婦美枝さんが母の新盆に際し「長久寺をお参りし、この絵を見た全ての方に幸せが訪れるようにこの願いを込め、自ら筆を取り奉納した。」



長久寺本堂

団長である月崎了照上人は「身延山久遠寺本堂の天井画にも劣らぬ、躍動感溢れるこ



躍動感溢れる天井画

の龍に見守られながら、これからは歩みを止めることなく精進を続け、御題目の力、そして九識靈断法で全ての人を救いたい」と熱く語った。また、団長の弟である広大上人も令和四年六月に霊断師養成講習会を修了し、霊断師としての道を歩き始めた。霊断師としての志はもちろん了照団長と同様である。兄弟が協力して布教に邁進することも期待される長久寺聖徒団である。

住所
〒二九七-〇二二
千葉県長生郡長南町長南

電話
一四一〇
〇四七五-四六一-一三二



月崎広大副団長



月崎了照団長

〔アクセス〕
小湊鐵道バスで茂原駅より鶴舞駅行
仲宿バス停より徒歩三分

ここ数年はコロナ禍で来られない状況が続いています。その様な状況に於いても、他の聖徒さんと会うことを楽しみにしています」と前向きな言葉を電話でお話してくれました。家族全員で俱生神月守を着帯し、日々の生活の中で、心の中で「お題目」をお唱えしています。

早くコロナ禍が改善し、吉田さん家族と会えることを、龍音寺の聖徒さんが楽しみにしています。



前列左が吉田琴美さん

災害お見舞い
八月の東北地方を中心とする豪雨により被災されました皆様にご心よりお見舞い申し上げます。日蓮宗全国霊断師会連合会

待っています。是非、一緒に身延大会に参加できることを願っています。

日持上人給出の霊場
間法寺
monpo
10月30日(日) 午前9時半より
「日蓮大聖人御会式」
毎月 第2土曜日
午後3時より「唱題修行」
〒030-1403
青森県東津軽郡外ヶ浜町平館元宇田52-2
TEL 0174-25-2712
住 職 工藤 堯慎・院 首 工藤 堯幸

妙正寺聖徒団
成田瑛子さん(左)・相川かよ子さん(右)
北海道妙正寺聖徒団
〒071-1423
北海道 上川郡東川町東町2丁目6-3
TEL 0166(82)2714
FAX 0166(82)2914

いかされるよろこび
美濃乃國
常唱寺 聖徒団
〒501-3734
岐阜県美濃市千畝町2738-2
TEL/FAX 0575-33-1430

本山 妙頭寺
日蓮大聖人御真骨奉安
貴首ご法話「ニッキチャンネル」
青藤日軌貫首の著書&CD
日蓮宗の戒壇、その現代的意義
C D
感通寺 百万遍院 龍尼
フルアルバム
ニッキチャンネル
〒327-0843 栃木県佐野市堀米町264
TEL 0283-22-1524/FAX 0283-22-4194

本妙山
感通寺聖徒団
〒162-0044
東京都新宿区喜久井町39
TEL 03-3209-8782
FAX 03-3208-7966

夏休みこども道場

富山県富山市利生寺聖徒団(末吉観道団長)

八月二十四日、二十五日の日程で富山県富山市利生寺聖徒団において夏休みこども道場が開催され小学一年〜六年生の七名が参加した。

コロナ禍で日蓮宗内外の子供向けイベントの中止が相次ぎ、夏に開催を予定していた日蓮宗富山県修養道場の中止も決まった。正道副団長は、次世代へ信仰を伝える場を三年連続で設けないことは何として避けたいと思っていた中、聖徒より開催要望を受けた。

正道副団長は観道団長と相談の結果、自坊での独自開催を決意した。近所の長清寺副住職の串田教良上人に協力をお願いし、開催に向けて何度も協議を重ねた。その方針は九識靈断法により決定し、打合せの度に読経、唱題を行い成功への祈りも重ねた。



みんなでお経練習

開催一日目は、読経、作法、写経、太鼓練習等の研修を利生寺で行った。聖徒に講師をお願いし、煎茶の作法も学んだ。食事は長清寺を会場にし、長清寺住職の串田教良上人と奥様が通常の食事の準備に加え、流しそ



ボーリングを楽しむ参加者

うめんの設営を行った。また大學生で帰省中の串田教良上人も手伝いに加わり、二カ寺が協力して開催する形となった。研修だけでなく夜は花火、二日目はボーリングなど楽しい時間も満喫した。

閉場式では、習った作法や太鼓を選択し、実践する形で法要に参加した。子供達からは、「夏休みだけではなく、冬休みにもやらないの?」など前向きな言葉を聞くことが出来た。正道副団長は「長清寺の皆様や参加の子供達、保護者の方々

第十二回わんぱく寺子屋 開催

「いのちに合掌」を学ぶ

宮崎県児湯郡都農町 龍雲寺聖徒団(吉田憲由団長)



子供は地域の宝

七月三十日宮崎県都農町龍雲寺聖徒団に於いて、第十二回わんぱく寺子屋が開催された。二十名の元気な子どもたちが集まり、まず俱生神月守を名札の中に入れてお題目を唱えスタートした。

第二回よろこび寺子屋

宮崎県日向市本光寺聖徒団(吉良貴徳団長)



みんな笑顔で元気いっぱい

暑い日差しの中、七月二十九日に宮崎県日向市本光寺聖徒団において、第二回よろこび寺子屋が開催され、小学一年〜六年生二十名の子どもたちが参加した。

コロナ禍どうにか開催できないかと、何度も協議を重ね昨年からは始まった日帰りの寺子屋。総代役員、婦人部、寺族と万全の準備を整え今年も無事に開催された。朝八時から宿題、数珠作り、

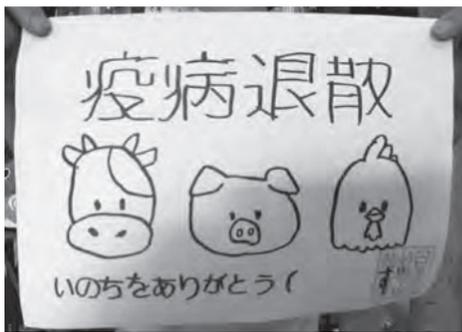
暑い日差しの中、七月二十九日に宮崎県日向市本光寺聖徒団において、第二回よろこび寺子屋が開催され、小学一年〜六年生二十名の子どもたちが参加した。コロナ禍どうにか開催できないかと、何度も協議を重ね昨年からは始まった日帰りの寺子屋。総代役員、婦人部、寺族と万全の準備を整え今年も無事に開催された。朝八時から宿題、数珠作り、



本堂でプチ修業

う」との言葉に、多くの子どもたちが来年も参加しますと笑顔で返事をし、無事に終えた。

七月三十日宮崎県都農町龍雲寺聖徒団に於いて、第十二回わんぱく寺子屋が開催された。二十名の元気な子どもたちが集まり、まず俱生神月守を名札の中に入れてお題目を唱えスタートした。将来の夢や願いを込めながらプラ板のお守り作り、アクリル絵馬、慣れない筆を使い、写佛体験(今年はアマビエ様、お釈迦様、動物たち)や、数珠作りと沢山の仏教に触れ、修行に打ち込んだ。今回は平成二十二年に宮崎県の三十万頭の畜産を殺処分する事となった「口蹄疫」で殺処分された家畜の霊位を供養する為、子供達が牛や豚の絵を描いて命に手を合わせた。



いのちに合掌を学び疫病退散を祈る

また憲由団長からの「いのちの授業」を受け子供達は、普段食べている全ての命に感謝をする事の大切さ「いのちに合掌」を学ぶ寺子屋となった。「子供は地域の宝、みんなで子供の成長を見守り毎年続けて行きたい」と団長は語った。

一人で悩まずに九識靈断法



わからないことはほとけさまに相談

九識靈断法

悩みを抱えたとき、進路に迷ったときには、九識靈断法があります。これは日蓮大聖人のお教えから生まれた運命鑑定です。幸せな人生のために、よりよき人生のために。

相談内容

- 家運 業運 金融 縁談 交渉 取引 選挙
- 訴訟 失物 病氣 就職 受験 人物 移転
- 旅行 企画 など

相談例 自動車を持ってよいか

(相談者) 二十歳 男性(私立大学二年生)

大学生の息子が夏休みに自動車の運転免許証を取得した。交通の不便な下宿から大学までの通学に車を使用すると、一時間短縮できるので、アルバイトで得たお金で軽自動車を買ってよいか訪ねてきた。親としては身分が学生であること、交通事故への心配と許したくないのだが、どうしたらよいでしょうかと母親が来寺した。

【御宝前にて靈断】

【靈断師による指導】

あなたの息子さんは、免許取りたてで運転にも慣れていないので、注意をしなければ軽い事故のようなものを起こすかもしれません。もう少し運転に慣れてから自動車を購入するのが良いと思います。しかし息子さんは納得してくれないかもしれません。そうなった時には購入しても構いませんが、常に俱生神月守を着帯させ、あなたも交通安全をお祈りしてあげてください。

【結果】

本人は両親の反対を押し切って、靈断した一週間後に軽自動車を購入した。一ヶ月後、下校途中に信号の無い十字路にてオートバイと接触事故を起した。原因は両者の不注意であった。幸い両者とも大したケガも無く、両車とも簡単な修理で済む程度の破損であった。両親の反対を押し切った購入した直後の事故であったので、本人は驚いているが守りのお陰で大事故にならなくて良かったと安堵した。

第百二十九回 日蓮大聖人の歩まれた道

『立正安国論』客七に問う(その四)

靈断院教務部長
小泉 輝泰

「法華經に云く、『もし人信ぜずして、この經を毀謗せば、すなわち一切世間の佛種を断ぜん』また云く、『經を誦誦し書持することあらん者を見て、輕賤憎嫉して結恨を懷かん。乃至、その人命終して阿鼻獄に入らん』それ經文顯然なり。私の詞何ぞ加えん。およそ法華經のごとくんば、大乘經典を謗する者は、無量の五逆に勝れたり。(中略)涅槃經のごとくんば、たと

い五逆の供を許すとも謗法の施を許さず。(中略)哀れなるかな、愚侶迷惑の鹿語に随うこと。早く天下の静謐を思わば、すべからく國中の謗法を断つべし」
(立正安国論)

さらに主人は続けます。

「そしてもっとも大切な『法華經』には、『この經(法華經)を誦誦し書持することあらん者を見て、輕賤憎嫉して結恨を懷かん。乃至、その人命終して阿鼻獄に入らん』それ經文顯然なり。私の詞何ぞ加えん。およそ法華經のごとくんば、大乘經典を謗する者は、無量の五逆に勝れたり。(中略)涅槃經のごとくんば、たと



を誇り信ずることがなければ、すべての人々の成佛の種を失ってしまうであろう」と説かれています。また「この經を誦誦し修行する者を輕んじ憎む者があれば、必ず命終の後に阿鼻地獄に落ちるであろう」とも記されています。

「これらの言葉は經文にはっきりと示されているのであり、決して私の思いつきや妄言などではありません」と。

經文それも『法華經』に記されているのであれば、それは即ち佛の金言であり、我ら凡夫がその是非を問うまでもありません。もはやこれに勝る『論拠』はないでしょう。

「こうして『法華經』や『涅槃經』に示される文を鑑みるに、正しい教を謗する者は他のいかなる罪を犯した者よりも重罪であり、たとえ他の罪を犯した者に供養することがあろうとしても、謗法の者を咎めぬことがあってはならないのです」

主人は己の信念は正しく『法華經』の教えに従ってのことであると強調し、その主張は決して荒唐無稽なものではないことを客に明示しました。当初は懐疑的であった客ですが、ここまでの文証をあげられれば、さすがにその言が正しいことを認めざるを得ません。

そして主人は客の憂いに対して核心を語ります。

小田原市浄永寺で 日蓮大聖人銅像建立式

神奈川県小田原市 浄永寺聖徒団(戸田教耀副団長)

六月十九日(日) 浄永寺聖徒団(戸田教耀副団長)に於いて、宗祖日蓮大聖人の銅像建立式が行われた。浄永寺は弘安二年(一二八〇)に創建された寺院で、小田原城主北條家や徳川家康側室お万の方に縁する寺院。



建立された祖師像

長年の「境内に日蓮大聖人の銅像を建立したい」という住職と寺族の想いが叶い、日蓮大聖人御降誕八〇〇年を記念して銅像を建立。建立された銅像は、清澄寺旭が森に立つ日蓮大聖人像の複製で、青銅製品の老舗である富山県老子製作所が作成したものである。



浄永寺本堂

「しかしながら、当世の人々は哀れなことに愚僧の迷言に惑わされ、『法華經』という正しい教えを信ずることを忘れ、邪宗邪教に執心してしまっているのです。これでは命終の後はおろか、現世にて生きたまま地獄に落ちるも止む無きこと。しかれば地獄の亡者が棲まうこの世もまた、地獄となるのは必然である」

「貴殿は私に『いかにすれば、この世から災いが除けるのか』とお尋ねになりましたが、それはいと容易きこと。この世を地獄ではなく浄土とすればよい」

です。ゆえに私は再三『謗法を諫め、正法を弘めるべし』と申し上げてきたのです」



「第57回身延大会は、規模を縮小」

- 本年10月9日(日)～10日(月)に開催予定の第57回身延大会について、
- 1、昨年の第56回大会同様、聖徒団の参加を中止し、少人数の靈断師による開催とします。
 - 2、10月10日(月)に現地集合し、輪番奉仕の後、祖廟にて祈願・回向を行います。
 - 3、祈願・回向を全国の聖徒団より受け付けます。



全国の靈断師・聖徒の皆さまには、ご自宅にて10月10日共にお経・お題目を大きな声でお唱え頂き、新型コロナウイルスで亡くなられた方々のご回向と罹患された方々の一日も早い回復、また感染の終息をお祈りしましょう。身延山とご自宅、ご寺院が一つ心、異体同心で全世界にお題目を轟かせましょう。

日蓮宗全国靈断師連合会会長 大塩孝信

みおしえ



「わざいはひも転じて幸となるべし。あひかまへて御信心を出し此の御本尊に祈念せしめ給へ。何事か成就せざるべき」

〔経王殿御返事〕 文永十年(一二七三) 聖寿五十二歳 訳：必ずや災いも転じて幸いとなることでしょう。信心を起し、この御本尊に向かって御題目を唱え祈念なさってください。何事か成就しないということがありませんか、必ず成就します。

現代は技術の進歩により、より多くの情報をより早く伝達できるようになってきました。しかし、変化のスピードが速くなり、一昔前までうまくいった方法でも、今では通用しないということも増えてまいりました。また、時間に急かされて、多すぎる情報を分析する間もなく走り出し、あとで後悔することも増えている気がします。このように不透明な状況ではうまくいかないのが当然で、何のトラブルもなく円滑に物事を進めることの方が難しいのです。ここで大事なことは、思い通りにいかなくてもめげない、失敗してもあきらめない、叩かれてもくじけなことです。

ただ、私たちはいついつい失敗を恐れてしまいます。そして、失敗することを一歩下がることだと勘違いしてしまいます。しかし、失敗は決して後退することではありません。「このやり方ではいけない」ということを学べたわけで、むしろ一歩も二歩も前進しているのです。だからといって失敗をしないことが最善なのではなく、むしろ「失敗して良かったと思

える。間違いを愛せる。叩かれた分だけ強くなれる」、そんな心持ちこそが今の時代ではとくに大事になってきています。

宗祖日蓮大聖人は、まさにそれを体現されたお方でした。大聖人の御生涯の中で大難が四度、小難は数えきれないほどありました。しかしその度により強くなり、より大きくなっていかれました。大聖人のそのお力の源は御題目でした。至心の祈りによって災いを幸いに、困難を喜びに、失敗を学びや成長・成功に導かれたのでした。

人生には、様々な苦難があります。しかし、俱生神月守を身に着け御題目をお唱えする者には、必ず災いを幸いに転ずる御守護があるのです。つらい時や苦しい時こそ、御題目は力を発揮します。日蓮大聖人も私たちのご先祖様たちも、御題目で苦難を乗り越えてこられました。私たちも先人たちにならい、困難な状況に臆することなく、御題目を信じて日々お唱えし、より強く大きくなってまいりましょう。

おらが寺の守護神(第六回)

子供達の健やかな成長を見守る

『都農鬼子母神と十羅刹女』

宮崎県児湯郡都農町 龍雲寺聖徒団(吉田憲由団長)



170年前に開眼された都農鬼子母神様

漁師町にある龍雲寺は昭和十八年四月、日向市妙国寺の布教所として開かれ、この地、守護の雲人龍神様を祀るお寺として龍雲寺と名付けられた。開山・本行院智光上人・二世禮秀院日清上人・現在憲由団長で三世となる。

わんぱく寺子屋、またお寺が子供達の学校に通う集合場所ともなっており、いつも子供たちの元気な声で溢れている。古から現在に至るまで、『都農鬼子母神様と十羅刹女様』が地域の子供達を暖かな眼差しで見守り続けているのだ。子供は地域の宝・地域の未来。これからも子供たちの健やかな成長を守護し続けて行く「おらが寺の守護神」である。



法華經の行者守護の十羅刹女様

よろこびちゃんの質問箱

夕焼け小焼けの小焼けってなに？

少しづつ秋も深まり、夕焼けが綺麗な日が多くなってきましたね。

童謡で「夕焼け小焼け」という歌があるけれど小焼けってどんな意味があるのかしら。

辞書には「夕焼け」と語調をそろえるための言葉で、小焼け自体に意味はないみたいなの。

だから「今日は綺麗な小焼けだね。」のような小焼け単体で使うことはできない。

ないみたい。

同じような言葉の語呂合わせは、大波小波や、大判小判、大寒小寒、などがあるらしいわ。

言葉って本当に、面白いね。

よろこびちゃんに質問がある方は九段事務所までご連絡ください。



身延山でお会いしましょう

甘露門

28世日蓮上人代に建立されたものを明治元年(1868)に再建されました。法華經に「能(よ)く甘露(かんろ)の門を開いて広く一切を度(ど)す」とも「大慈悲(だいじひ)を以って広く甘露の門を開く」などとあり、この門に入って法華經の法益(ほうやく)を得せしむるの意味で門に名付けたものです。扁額は元老院議官中村正直博士の筆です。



進め！繋がる霊断師

島根県浜田市 龍泉寺聖徒団 笹部仁史上人

令和3年度に霊断師養成講習を経て霊断師となりました。お題目信仰に導く為の1つの手段として九識霊断法を用い、「我是世尊使 處衆無 処畏」を忘れずに一天四海皆歸妙法の為、たくさんの人たちを救っていきたくです。

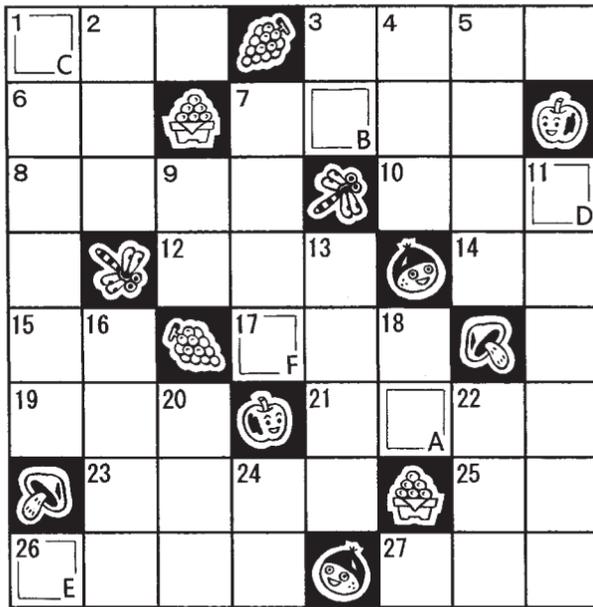


■ヨコのカギ

- 1 本来は、太陽を取り囲む高温のガス層のこと
- 3 移動する目があります
- 6 ……が合うとは、気が合うこと
- 7 ……の仲とは、相性が悪い関係
- 8 茨城県が生産量日本一
- 10 尾花ともいいます
- 12 父母のきょうだいの子
- 14 中国最古の王朝
- 15 ……切れ、……もち
- 17 2023年の干支
- 19 ……ケアラーに支援を
- 21 この仕事を任せます
- 23 西洋の竜です
- 25 ……の大食い
- 26 地下水が湧き出ること
- 27 羽咋って読めますか？

脳トレクロスワード

答	A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---

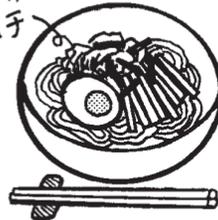


- 24 ……はお早目に言葉の意味です
- 22 コンサートチケットの「ブランドー……」
- 20 石原裕次郎が歌う名曲
- 18 エンジニアのこと
- 16 童胆と書く植物です
- 13 三角関数で出てきます
- 11 秋にいい香りの黄色い花を咲かせます
- 9 わざと、ですよね
- 7 よく頑張りました
- 5 大きな公園の中心などによくあります
- 3 彼は上司の言いなりの仙台名物の牛……
- 2 物語とか長編小説とか
- 1 WHOの定義では65歳以上です

よろこびちゃんのクッキング

そうめんビビン麺

白菜
ナムチ



〈材料 2人分〉
 そうめん3〜4束、キュウリ1/2本、白菜キムチ20g、A(コチュジャン大さじ2、酢・しょうゆ・砂糖・ごま油各大さじ1、すり白ごま小さじ1)、半熟卵1個、切りのり適量。

〈作り方〉
 ①キュウリは細切りにする。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
 ②沸騰したたつぷりのお湯で、そうめんをパッケージの表示通りにゆでる。ざるに上げ、流水でよくもみ洗いをしてぬめりを取り、手のひらで軽く押し水気を切る。

③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、②を加えてよくあえる。
 ④器に盛り付け、キュウリと白菜キムチ、半分に切った半熟卵、切りのりをのせる。
 〈ポイント&アレンジ〉
 そうめんの水切りが不十分だと味が薄くなるので気を付けてください。細切りハムや、ゆでたしゃぶしゃぶ用豚肉を加えてもおいしく、大葉やミョウガなどをたつぷり加えてもOK。タレは冷蔵庫で保存可能ですが、3〜4日です使いつくまらぬ。

みなさん自慢の郷土料理レシピを募集します。郷土料理のレシピと、完成した料理の写真一枚を添付し、九段事務所まで郵送またはメールでお送りください。

【問題】二重ワクワの文字

を、A〜Fの順に並べてできる言葉は、なに？

タテのカギ

- 1 WHOの定義では65歳以上です
- 2 物語とか長編小説とか
- 3 彼は上司の言いなりの仙台名物の牛……
- 4 ……マン
- 5 大きな公園の中心などによくあります
- 7 よく頑張りました
- 9 わざと、ですよね
- 11 秋にいい香りの黄色い花を咲かせます
- 13 三角関数で出てきます
- 16 童胆と書く植物です
- 18 エンジニアのこと
- 20 石原裕次郎が歌う名曲「ブランドー……」
- 22 コンサートチケットの「ブランドー……」
- 24 ……はお早目に言葉の意味です

スマホかパソコンで検索してみてくださいね



★抽選で毎月3名様に素敵な景品をお送りします。(締切は毎月20日消印有効)

①郵便番号 ②住所
 ③氏名 ④電話番号
 を明記の上、葉書にてお申し込みください。

【答えの送付先】
 〒101-0051
 東京都千代田区神田神保町3-25-11
 喜助九段ビル702
 霊断師会九段事務所 宛
 ◎先月号の答えは「イチバンボン」
 八月号クロスワード当選者
 ①東京都八王子市 門倉幸子様
 ②東京都世田谷区 松村照子様
 ③島根県雲南市 梅木英子様

※景品は「よろこびちゃんトートバッグ」です。皆さんぜひご参加ください。



景品が当たりました。

脳を老けさせないことができる食べ物！

宮崎県 龍雲寺聖徒 薬師整骨院 岩田行敏院長

岩田先生の心も体も生き生き！

●その1：DHA
 【まぐろ、秋刀魚、いわし、鰻、鯖など】
 脳の神経組織の発育だったり、機能を維持するために必要な栄養素です。魚の目の周りの脂肪に多く含まれていることも有名ですよ…
 血液サラサラ効果もあるので一石二鳥です！

●その3：ナイアシン
 【プルーン、レバー、ピーナッツなど】
 コレステロールを下げて、脳神経の動きを良くしてくれる作用があります！

●その2：コリン
 【大豆、納豆、卵黄、レバー、サツマイモなど】
 この栄養素は、脳に入ると神経伝達物質に変化し、記憶や判断力の手助けをしてくれます！



●その4：ビタミンB12
 【カキ、牛乳、アサリ、シジミなど】
 長く続いてほしい集中力や忘れがちな記憶力を向上してくれる効果があります！
 脳に良い食品を進んで食べて、今年はさらに脳年齢を若返らせちゃいましょう！
 少し意識するだけでも、脳細胞の老化進行を遅らせることができますよ！

よろこび法話

わたしの周りは仏さまだらけ



島根県出雲市 妙本寺福德聖徒団 行学講師

小山 亮廣

「わたしの周りは仏さまだらけ」素直にそう思える人はどのくらいいるでしょう。

世の中には意地悪をしてくる人や、理解できない行動をする人がいます。しかし、そのような人の中にもちゃんと仏さまは居ます。そのことを感じた出来事のお話です。

「小山さん、この病は当院では治せません。至急、治療が出来る病院へ転院しましょう」



今から十カ月前に、知り合いの医師に言われた言葉です。コロナワクチン接種後に体調を崩し、かかりつけ医に診て貰っていましたが、一向に良くなりず症状は悪化し、見かねた妻と娘が病院へ連れて行ってくださいました。

医師から「間質性肺炎」と告げられ、私は啞然としました。そして、転院先は私が以前勤めていた大学病院でした。呼吸が辛い中、頭も朦朧としながらも、そこで治療するのは嫌だと思いましたが、娘から「最新の良い機械があるから」と説得され、妻は嘆願するかの様な顔で私のことを見つめます。嫌だと言っている場合ではないと悟り、転院を決意しました。

転院してからの治療は、めまぐるしいものでした。三日経っても身体を支えることや、自分で排泄することもままならず、何をするのも難儀です。良くなっているとは到底思えず「このまま死んでしまうのかな」と思いました。

そんな中、医師が「小山さん、退院後の目標は何ですか」と尋ねてきました。この身体で、どうしてそういう事が聞けるのかと、非道な人だと感じました。一方で娘二人が毎日顔を見せてくれたり、懇意にしている医師が顔を出してくれたら大いに励まされました。

また、娘が「霊断の結果は良くないと出たのだから頑張って」と近くのお上人が作った護符を添えて渡してくれました。大変有難く頂戴しました。入院中は身体が思い通りに動かず、周りの方々に支えてもらい、感謝の気持ちでいっぱいになり「ありがとう」の言葉が自然と出ました。時を同じくして、私の師匠が肺の手術を受け、隣の病室で闘病中でした。娘から「お師匠様も頑張っているよ」と聞いても、体が思い通りに動かず、お見舞いに行くことは出来ません。弟子として悔しさを感じるばかりでした。

しかし、師匠の弟子は日蓮聖人の弟子。その教えを実証する事が弟子の使命と思えました。

「法華経の行者の祈りの叶わぬ事はあるべからず」(祈祷鈔)

と仰せられた日蓮聖人。自らの祈りでお母さまの命を四年間延命されたこと(可延定業御書)を思い浮かべ、これを体現することが私の今やるべき事と思えました。

そう思えたら何事も積極的に行動できるようになり、非道だと思えた医師の「退院後の目標」も前向きに捉えることができ、目標を持つことは気持ちに張りを持つと思え直せました。俱生神月守を握りしめ

て毎日一生懸命、日夜朝暮の唱題は欠かさず、与えられた訓練プログラムを行い、少しずつ数値が良くなるにつれて、体調も良くなっていることが体感でき、まさに奇跡を感じました。

そして、遂に退院の日を迎え、その七か月後には、目標として掲げた身延山久遠寺に参拝することが出来ました。次の目標は「来年も参拝」と思い、暮らしているところです。「わたしの周りは仏さまだらけ」。このような世界のことを仏界といひ、霊山浄土と云うのでしょうか。

私が体現した現実とは、人は死んでから仏さまに成ったり、浄土に行ったりするのではなく、この世で仏さまに出会い、この世が浄土と云う事でした。

日蓮宗の檀那信者の皆さま、聖徒団の皆様、俱生神月守を着帯し「南無妙法蓮華経」の御題目を唱え、目標を持ち強盛に祈って下さい。そしてこの世で仏さまにお会いし目標を叶え下さい。祈れば必ず叶います。

本誌イラスト 小川けんいち



「ほっと絵手紙」を募集いたします。左記の宛先まで！
〒101-0051 東京都千代田区神田 田神保町3-25-11 喜助九段ビル702
日蓮宗全国霊断師会連合会 九段事務所

愛知県 小川秀雄さんの絵手紙です。ありがとうございました。

全国のよろこびちゃん vol.108

石川県鹿島郡中能登町 本土寺龍華聖徒団 (法花堂見英団長)

右：飯田 結莉 十五歳
左：西井 音羽 十五歳
いっしょに仲良しです！

俱生神月守

毎月身延山で開眼・祈願し皆様の聖徒団に届きます

●家族みんなで持ちましょう。
●経営者の方は、是非従業員皆で着帯しましょう。(異体同心の職場になります)

砥森山 法華寺

生きて救われの道場

住職 阿部 是秀
副住職 阿部 是眞

〒028-0304 岩手県遠野市宮守町下宮守31-69-1
電話 0198-67-3166
FAX 0198-67-2227

安房乃國隨一 三十番神祈願道場

顕本寺聖徒団 団長 小泉 輝泰

「1人で悩まず、まずは相談」
〒295-0002 千葉県南房総市千倉町川合690-1
TEL 0470-44-1062
FAX 0470-44-1524

長栄寺聖徒団 大沼 恵美さん

家族みなでお願いします
三松山 長栄寺
〒100-0402 東京都新島村本村3-1-4
TEL 04992(5)0168
FAX 04992(5)0111

利生寺

靈断院院長 利生寺聖徒団団長 末吉 観道

〒930-0055 富山県富山市梅沢町3-16-10
TEL 076-421-8776 FAX 076-421-8250

正蓮寺

日蓮宗霊断師会連合会 会長 正蓮寺聖徒団 団長 大塩 孝信

〒290-0151 千葉県原市瀬又134-1
TEL 0436-52-0207
FAX 0436-52-2288