

- 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)
 - ・宗門史跡常國寺で千部会開催(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)

よろこび

聖徒のための情報誌

第148号 〒101-0051
 2023年(令和5年) 東京都千代田区神田神保町3-25-11
 6月1日(木) 喜助九段ビル702
 九段事務所
 電話 03-6272-9340
 6月号 FAX 03-6272-9341
 発行所 日蓮宗全国靈断師会連合会 ホームページ
 www.yorokobi-reidanshikai.jp

会長 大塩孝信
 編集人 吉田憲由
 購読料 1部 100円(税別)
 毎月1回1日発行



よろこびウェブ
 検索

日蓮聖人身延入山750年
 令和5年(2023年)



愛知県名古屋市長 本覚寺聖徒団 (伊藤守温団長)

お題目の道を歩む ～俱生神月守と共に～

安達 董さん

「お寺のこと、手を合わせることを一生懸命にしていた義父の姿が、私のお手本です」と話してくれた安達さん。本覚寺聖徒団の安達さん。

長年総代を勤められていた義父を仕事の合間にお寺まで送り迎えをした。送迎という形で義父の信行を支えた。退



照恵寺本堂と檀信徒会館

北海道の空の玄関口、新千歳空港から南へ約五十キロ。平取町紫雲古津に照恵寺聖徒団(品田祥恵団長)はある。昭和四十二年、開基鍋沢妙延尼、開山品田祥恵上人として寺号公称。現任職の品田祥恵上人は、総本山身延山在院生として六年間修行した。卒業後すぐに法灯を継承し、翌年に

全国の聖徒団を訪ねて

北海道沙流郡平取町 照恵寺聖徒団(品田祥恵団長)
 団長も聖徒さんも笑顔あふれる場所



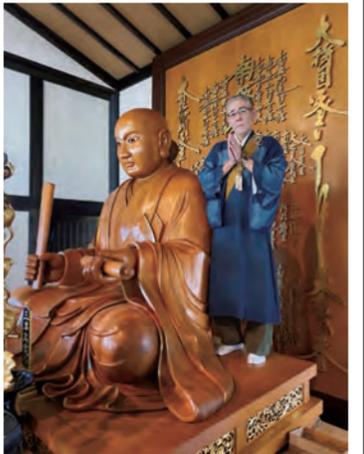
品田祥恵上人の御像



鍋沢妙延尼の御像

は日蓮宗大荒行堂に入行。その時に全堂代表を務めたお上人に靈断師を勧められたという。開山上人が靈断法に対する思いがあったことを知る品田上人は、大荒行堂成満後に師の志を継いで靈断師となった。その後は靈断布教をもってお題目教化に努め、縁を結んだ多くの参詣者で徐々に賑わい始め、活気溢れる本堂はいよいよ手狭となった。

立教開宗七五〇年を迎えた平成十四年に、宗祖日蓮大聖人への報恩の為、また開基開



巨大な宗祖御尊像に並ぶ団長

職後は一緒にお寺に通うようになった。それから時間が経つ今では退職したご主人とお寺に通うのが習慣となっている。お寺で行われている和讃のお稽古や己書(おのれしょ)教室などもあり、楽しい時間を過ごされている。

「特に身延大会でお祖師さまに献花奉納が出来たことは一番の思い出です。広い本堂で着物を着て、婦人部の皆で参加出来たことは何より印象に残っています。最近膝の手術を受け、歩くことが少し難しくなってきましたが、いつもお寺で俱生神月守をいた

靈断布教に邁進する団長は現在、日蓮宗全国靈断師会連合会事務局長、北海道南西靈断師会会長、北海道教区長、靈断師会常任理事と重役を務め、地域社会

一つで複数のお役があるために、お寺を留守にすることが多くなってしまいが、お寺を訪ねる方々への感謝の気持ちには忘れていない。昨今の御朱印ブームで参詣する方々に対応すべく、バリエーション豊富な御朱印を作成した。ぜひ御朱印帳をもち、ご威徳充滿の祖師像を安置する照恵寺聖徒団をお訪ね下さい。



安達さんが書いた己書

「義父はお寺が大好きな人で、まず一番にはお寺でした。私もどこまで出来るかわかりませんが、義父が続けてきたことを受け継いで、これからもお参りしたいと思えます」と話す安達さんは現在、本覚寺総代を務められている。

(愛知県 山川潮悦通信員)



バリエーション豊富な御首題

間法寺
 日持上人給出の靈場
 毎朝 5時半より「朝勤祈禱会」
 6月25日(日) 「七面天女大祭」
 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・院主 工藤 堯幸

妙正寺聖徒団
 森越 マサ子さん
 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
 常唱寺 聖徒団
 岐阜県美濃市千畝町2738-2
 TEL/FAX 0575(33)1430

山野 妙頭寺
 本佐 日蓮大聖人御真骨奉安
 貴首ご法話「ニッキチャンネル」
 青藤日軌真首の著書&CD
 幸福とは何か、幸せになるための生活に活かす教え
 日蓮宗の戒壇、その現代的意義
 〒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

宗門史跡常國寺で千部会開催

広島県福山市 常國寺聖徒団(濱田壽教団長)



本堂前にみんな集合!

今年は、東日本大震災第十三回忌の回向、並びに世界各地における戦禍軍事侵攻の早期終結と世界平和が祈られた。二日目には、コロナ禍で中止されていた「天童音楽法要」が四年ぶりに開催された。

法要にあたっては、日蓮宗イメージキャラクター「ごぞうくん」、福山市イメージキャラクター「ローラちゃん」「鞆龍馬くん」が駆けつけた。

四月八日から十日の三日間、広島県福山市の宗門史跡常國寺(濱田壽教団長)において、法華経誦読漸読千部会が営まれた。この千部会は明治十二年から続く行事で、毎年四月に開催され地域の風物詩となっている。

小学校新一年生を中心として二十三人の天童が出陣し、お釈迦様に甘茶をかけた。花・灯明をお供えした。天童たちは、自分たちが書いた絵馬を読み上げてもらい、修法師による祈禱を受けた。千部会会期中は多くの参拝者と子どもたちで賑わい、天童を務めた子の保護者は「ご先祖様のお供養もでき、子どもは初めて祈禱

花まつり(釈尊)降誕会を開催しました

東京都新島村 長栄寺聖徒団(光枝浩生団長)

四月八日、東京都新島村・長栄寺聖徒団(光枝浩生団長)では、ツツジ・コデマリ・エヒネ蘭・藤・ストレリチア・セッコク・マーガレット等、畑や庭先のお花を持ち寄り、釈尊降誕会(花まつり)を行いました。

四月八日、東京都新島村・長栄寺聖徒団(光枝浩生団長)の裏山にて筍を沢山収穫。前日は、聖徒の洋子さん・美代子さん・智子さんにごしらえをしていただきました。当日の盛大な法要にて、参列者はお焼香・甘茶をお釈迦様にお供えしました。法要後には、コロナ禍以後

総代さんが二日前より、お寺(三面)続く



かわいい天童が甘茶を捧げる



二十三人の天童が出陣した



持ち寄られた花々で彩られた

東日本大震災十三回忌慰霊法要

千葉県原市 正蓮寺聖徒団(大塩孝信団長) 光福寺聖徒団(山本隆真団長)



慰霊法要で祈りを捧げる



仙寿院本堂前にて

三月六日から七日にかけて、千葉県原市の正蓮寺聖徒団・大塩孝信団長(連合会会長)と、光福寺聖徒団・山本隆真団長が被災地にて東日本大震災十三回忌慰霊法要を行った。

たくさんの子ども達の命が失われた石巻大川小学校。荒浜地区で亡くなられた方々の慰霊の為に建立された荒浜慈聖観音。震災で本堂が全焼する中でも犠牲者の供養を続けた大槌町蓮乗寺。六百名近い避難者を受け入れた岩手県釜石市の仙寿院。各



荒浜慈聖観音

「あれから十二年、毎年慰霊に伺わせて頂いておりますが、訪れた各地は着々と復興に向けて進んでいるように感じました。震災を実際に経験した人々はもちろんですが、私が特に感動したのは、震災を知らない若い人々の思いと行動力でした。自分たちやご先祖さまが生まれ育った土地を誇りに思い、必ずこの土地を生き返らせるんだという熱いパワーに感銘を受けました。これからも絶えることのない祈りと支援を、私たちも全力で行っていきます。」と大塩団長は語った。

(千葉県西部 大塩孝信通信員)

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
くしきれいだんぼう
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 S市長選挙に当選できるか

(相談者) 八十歳 男性 前A町長
平成十七年、人口約三万人のA町と約一万五千人のB町が合併し、新しくS市となった。相談者本人は前回の町長選挙でも、靈断指導と祈願により当選している。俱生神月守を着帯してはいるが、さほど熱心ではない。今回の合併につき、市長への推薦があつて旧B町の町長からも支持を得ている。本人も当然無競争で市長に当選できると思つていたが、立候補締め切り間際になって反対派の一人が立候補した。これまでの経歴から厳しい選挙戦はしなくても無事に当選できると思うが、選挙事務所の雰囲気あまりに油断しているの、本当に当選できるのか不安であると来寺。

【御宝前にて靈断】

【靈断師による指導】

このままの状況では対する候補者に票を奪われ、落選する可能性があります。選挙事務所の全員が一丸となり、不眠不休の覚悟で選挙に挑まなければなりません。今一度、無事当選できるように祈願をしますので一緒に祈りを捧げてくださいます。事務所全員が俱生神月守を着帯し、日々の御守護の感謝と無事当選を祈りましょう。

【結果】

開票の結果、投票率は六九・七%。相談者本人は一一、六四〇票、相手は一〇、三二一票という接戦で無事当選を果たした。当選後は選挙事務所の役員全員が来寺し、お礼詣りを行った。

第百三十七回 日蓮大聖人の歩まれた道

『立正安国論』客九に問う(その六)

教学部長
小泉 輝泰

「しかればすなわち三界は皆佛国なり。佛国それ衰えんや。十方は悉く宝土なり。宝土何ぞ壊れんや。国に衰微なく、土は破壊なくんば、身はこれ安全にして、心はこれ禅定ならん。この詞、この言、信ずべく崇むべし」

(立正安国論)

「人は己の命が尊き本佛の命であると感じた時、すなわち自分自身がかけがえのない佛の化身であると領解した時、目の前に広がるこの世界はまばゆいばかりの佛国土となるでしょう」
途方もないと思われるような主人の言葉ではありませんが、ここまで深い理解を得た客にとっては、それは紛れもない現実の救いとして受け止めることが出来ます。

そして今までの物語にお付き合っていた皆さんにも、



久しぶりの楽しい食事会

（二面の続き）

久しぶりに、大広間にて筒ご飯の土佐煮、桜餅などを皆でいただき、お祝いしました。

法要後、綺麗に飾られた花見堂を本堂の床の間に移動し、しばらくの間は参詣者が甘茶を注ぐお祝い期間となりました。写真をSNSでアップすると沢山の方々が関心を寄せて下さる時代になりました。四月の盛運祈願会より茶話会も復活し、皆で会話の機会も増えて、五月の盛運祈願会にはチマキをお供えしよ



祈りを捧げる参拝者

う！と盛り上がり、先輩方に作り方を伝授してもらおう計画を立てました。次号、好期待下さい。



きつとご理解いただけると思いますが、人は決して苦勞に苦勞を重ねて初めて成佛するものではありません。己が既に佛として生まれてきたことを思い出すのです。これがそが大聖人のお示しになった「即身成佛」の妙義にほかなりません。

それと同様に、私たちの生きるこの現実世界もまた、遙か昔から、そして未来永劫にわたって本堂は諸佛の棲まう浄土であったのです。それを穢土として見ていたのはひとえに我ら凡夫の至らぬ心、曇った眼であって、

しょうか」

俄然佛眼をもつてこの世の本当の有り様を見るならば、本来それは浄土でありえなかったのです。
「この世界が佛の御座します浄土であるならば、なぜ衰微することなどありえましよう。なぜ人々が憂うことなどありえましよう。」

「あなた方がこの世を憂うのは、あなた方自身がこの世界の本当の姿を見ようとしなかったが為。誰もが現世を嫌い途方もなく彼方の浄土を求めるならば、誰一人この世界には存在する者もなく、その時こそ本堂にこの世はあなた方自身の力で滅びてしまおうでしょう」
そうはいっても、実際に私たちの目に映る世界は移ろいゆくものです。四季があれば雨風も吹く、地震も起こり雷が轟く夜もありましよう。それが私たち



の思い過ぎであるのかといえ、決してそうではなくまさしく現実の出来事、一心に念じればこれから毎日晴天ばかり続くかと思えば、そんなことはありえません。

しかしそれは悠久の時の流れの中では、ほんの一瞬のことに過ぎません。雨が押し流した土塊も、また長い長い時の流れの中で、どこからか流れ着き元の姿に戻ることもあるでしょう。この世界は永遠の時の中でその移ろいを繰り返しかえしながらも、大きな一つの命をたもち続けているのです。

その長い長い無限ともいえる時の流れを、穏やかな心で静かに見つめることのできる目が、佛の眼であるのです。そしてお日さまが木々を照らし、雨が地を潤し、風が涼を運ぶこの移ろいの中で、自分自身が生かされているよろこびを思い出すその瞬間こそが、すべての憂いから解き放たれた我ら衆生の成佛なのです。

「信仰の寸心を改めよ」とは、「忘れてしまった約束を早く思い出しなさい」との大聖人の願いであったのです。

第58回全国聖徒団結集身延大会

令和5年10月21日(土)・22日(日)



身延山でお会いしましょう！

※新型コロナウイルス感染状況により、内容を変更する場合がございます。随時、よろこびに掲載しますのでご確認ください。

みおしえ



「我が頭は父母の頭、我が足は父母の足、我が十指は父母の十指、我が口は父母の口なり。譬へば種子と菓子と身と影との如し」

(令和新修 一〇六八) (昭和定本 一一五一)

訳：私の頭は父母の頭、私の足は父母の足、私の十本の指は父母の十本の指、私の口は父母の口であり、自分の体はすべて父母から受け継いだものである。その関係は、たとえば種子と果実の関係、体と影の関係と同じく、決して離れることなく常に一緒なのである。



見教 亀井 部長 聖徒団 全昌寺 教務部 連合会 千葉県

こちらが法事でよく読まれる有名な一節です。どこかで聞いたことがある方も多いかと思いますが、

「法事」と聞くと次のように思われる方がいらっしゃるかもしれません。…「丁寧に葬儀を行い、故人を霊山浄土へと送り届けたのであれば、わざわざ法事をしなくてもいいのではないか?」…確かに、前回解説の通り、葬儀を営み故人のためにお題目を唱えることで、故人はご本仏や日蓮聖人・ご先祖のいる霊山浄土へと無事にたどり着き、成仏されます。しかし、このことは頭では理解できても、心ではなかなか納得できないのが人の自然な感情です。再び顔を合わせることができないという現実を受け入れることは、実際には簡単にできることではありません。時には、辛く苦しい気持ちや悲しみの気持ちが大きくなり、現実から目を背けたくなることもあります。そしてまた、「生前も」とも残ったのではいけないか? という心残りや、「あんなことを言わなければよかった」などの後悔が押し寄せることもあります。あるいはまた、喪主として葬儀を滞りなく執り行うべく無理をして気丈に振舞ったり、段取りに追われて悲しみの感情を表に出せなかつたりということもあるかと思えます。葬儀に続いて法事を行うことには、そんな私達の動揺し

た心を鎮め、故人の死を受け入れ、故人が間違いない成仏していることを実感し、故人がいない新たな世界を生きていく力をいただくという重要な意味があります。

前回、前々回と繰り返して述べておりますが法華経として日蓮聖人の教えでは命は決して消えて無くなりません。命そのものはご本仏と同じ永遠の生命を有しています。そしてまた、その故人の生命は、何よりも自分のすぐ近く、自分の中にあります。日蓮聖人の右のお言葉の通り、自分の体・自分の命についてよくよく考えてみれば、両親・祖父母・先祖あつての自分であり、自分の命の中に両親も祖父母も先祖も生きているわけです。最初から一番近くにおいて、死後も決して離れず常にすぐそばにいます。また、このことは血縁だけに限られたことではありません。その人からもらった言葉や愛情など、その人の存在が今の自分を形成する一つとなっていれば、その人は自分の中におり、自分の中で生きていくわけです。それはその人の生命の一端を受け継いでいるのと同じです。私達は法事を行うことで、そのような故人とのつながりを改めて実感し、懐かしい日常の中でつい忘れてしまふ大事なことを思い出すことができます。もちろん、法事は故人の霊山浄土での幸福を願うための言葉の意図にとどまりません。是非とも今月紹介のみおしえをきっかけに、改めて法事の意味について思いをめぐらせていただけたら幸いです。そして法事の時間、故人との時間を大事にされ、お題目をお唱え下さることを願っております。

おらが寺の守護神(第十四回)

大聖人の大杉と御神体

千葉県柏市 妙照寺聖徒団 (瀬川観常団長)



御神木の杉



龍神堂

千葉県柏市妙照寺聖徒団(瀬川観常団長)は、境内にお参りする御神木の杉がまです。この大杉は日蓮聖人がお題目をお唱えした時に発芽したと言われており、立教開宗と同じ年月を歩んでおります。そしてその目の前には龍神堂があります。御堂は龍神堂と称して妙珠龍王、妙照龍王、雄雌二体のご神体が勧請されています。檀信徒を守護す」との御告げにより、大杉の下に小さな御堂を建てたのがはじまりです。然るに前任職(妙照寺先代本法師貫首瀬川日照院下)平成元年己巳の縁に当たり再建の意を固め、檀信徒各位の多大なる浄財を基に辰巳向きの立派な御堂が完成しました。そもそも蛇は、たくましい生命力を持ち、財の神通力あるものと伝えられ、龍神の眷属とされ、よく人を護り、世を護り、法を護るを職とされています。

「題目修行、法華経の信心あらん者、益々御利益倍増あらんことを、平成元年六月吉日」龍神堂縁起石碑より 妙珠龍王、妙照龍王をお祀りして妙照寺は更に繁栄を遂げました。(岩田智恭通信員)

よるこびちゃん質問箱

夏至について教えて

いよいよ六月になったわね。今年もあつという間に上半期が終わってしまっているね!

今年の「夏至」は六月二十一日。一年で一番昼が長い日なのよ。夏至を境に昼はだんだん短くなって、気温も日に日に上昇、暑さも増して本格的な夏がやってくるわ。日本では地域によって夏至にタコや焼き餅を食べる風習があったり、伊勢の二見興玉神社で行われる夏至祭りなどの風習が有名だけれど、世界でも

ギリス・スウェーデン・フィンランドなど多くの国で夏至にまつわる風習があるんだって。ちなみに北半球が夏至のときは南半球は冬至をむかえていることも知っているとおもしろいわね!

これから日に暑くなつていくので、熱中症に気を付けて、水分補給を忘れませんように。

よる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

本地堂

先月号に続き、上ノ山地域の紹介です。

宝永7年(1710)33世日享上人代に創建されました。文政7年(1824)に焼失しましたが、嘉永5年(1852)66世日新上人代に再建。扁額「般若台」は33世日享上人の筆によるものです。

本地堂は国の登録有形文化財に指定されており、2階建てのように見える楼造(ろうづくり)の構造です。久遠寺境内のお堂と比べると大きなお堂ではありませんが、その屋根組みの美しさには思わず見とれてしまいます。

また、本地堂は身延山全体として重要な役割を持っています。別名「上行堂」とも呼ばれ、お釈迦様が法華経流布を託した四菩薩の内のひとり、上行菩薩が祀られています。上ノ山をさらに登ると一丈六尺の釈尊像を祀る丈六堂(1月号で紹介)があり、この丈六堂と本地堂と久遠寺境内の祖師堂は一直線に並び配置になっています。

これは、祖師堂に日蓮聖人、山を登って本地堂に上行菩薩、さらに登って丈六堂に釈迦牟尼仏という並びで、身延山を登りながらお参りする事が、日蓮聖人が上行菩薩の自覚を持ち、本仏釈尊に直参して末法救済の教えをいただいたという教学上重要なことを表しているのではないのでしょうか。

境内から見ると少し遠いように感じますが、歩いてみると意外に近く、本地堂からの眺めも素晴らしいです。



進め!

繋がる霊断師

富山県

長教寺聖徒団

藤原大宣 副団長

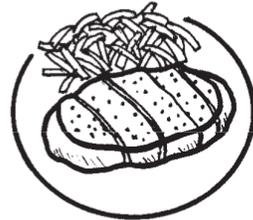


富山県長教寺聖徒団にて山務しています。今年霊断師になったばかりですが、九識霊断法を用いて檀信徒の方々と共に題目を唱え、より幸せな人生を過ごせるように、日々法華経と霊断法を学んで精進して行きたいと思えます。皆様どうぞ宜しくお願い致します。



よろこびちゃんのクッキング

グリルチキンのニンジンサラダ添え



材料 2人分

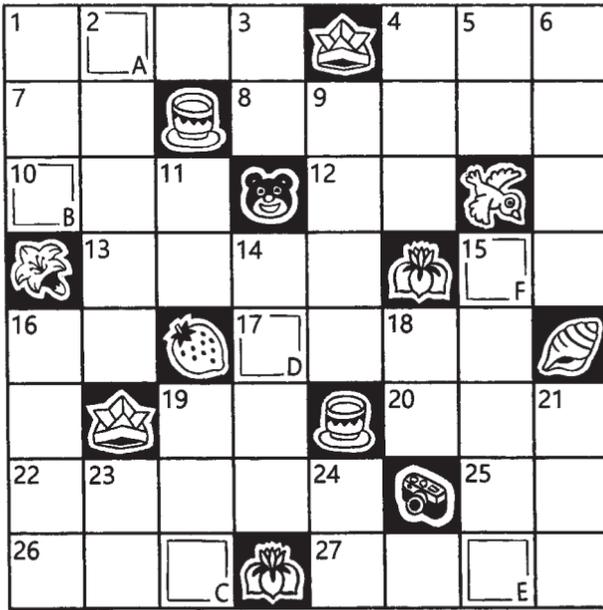
- 鶏もも肉1枚、塩小さじ1/4、粗びき黒こしょう少々、ニンジン1本、A(塩小さじ1/2、オリーブ油少々)。
作り方
①鶏肉は身のほうに1センチ幅で浅切り込みを入れ、全体に塩をふってなじませる。
②ニンジンは千切りにし、Aを順番に加えてあえる。
③熱した魚焼きグリルで①を9〜10分焼く。片面焼きのグリルの場合は、途中で上下

- を返す。竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら取りだし、食べやすい大きさに切る。
④器に③を盛り付けて粗びき黒こしょうをふり、②を添える。
⑤ニンジンをおいしく食べ切る(ヒント)
常備菜としてオススメなのは塩ニンジンです。ニンジンを千切りにして、その重さの1%の塩を加えて軽くもみ、タッパーに入れて冷蔵庫へ。塩味がついているので、サラダやサンドイッチなどにアレンジしやすいですよ。保存期間は3〜4日。

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。

脳トレクロスワード

Answer grid with letters A-F and numbers 1-27.



ヨコのカギ

- 1 5月の第2日曜日
4 水族館でショーを行うこともあります
7 元素記号はFe
8 端午の節句、和菓子
10 食品・食器を洗う場所
12 スペアのことです
13 月額を決めて契約
15 侍。こうも言います
16 ……心、……河岸
17 4WDは……駆動車
19 「……をかく」とは一生涯懸命に努力すること
20 収穫後の畑で……拾い
22 「佐藤錦」が有名です
25 ……年波には勝てぬ?
26 シラスは……などの稚魚です
27 プロフェッショナル

- 24 2321 191816 151411 9 6 5 4 3 2 1
タテのカギ
1 「?」は……マーク
目に青葉といえは
……注射、……脂肪
磯の……の片思い
初夏や晩秋の寒い日の農作物はこれに要注意
相撲の勝敗表の「○」口頭でなく……で報告紙で作った器のこと
魚を取ります
愛玩鳥として知られます。くちばしはピンク
「五月蠅い」の読み方
カーニバルで有名な街
松潤が所属しているアイドルグループ
相棒はナット
……の実はマルベリーとも呼ばれます
やがて俺になるかも?

【問題】二重ワクの文字を、A〜Fの順に並べてできる言葉は、なに?
……



景品が当たりました。

★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
「サクラフフキ」
四月号クロスワード当選者
①島根県出雲市 長岡千枝子様
②茨城県取手市 関根直美様
③静岡県伊東市 小山敏子様
※景品は「よろこびちゃんトートバック」です。皆さんのご協力に感謝いたします。

スマホかパソコンで検索してみてくださいね
よろこびちゃん
検索

猫背姿勢になっていませんか?

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!

立ち上がった時や、歩いている時は、比較的スッとしたキレイな姿勢に見え、猫背姿勢の印象はないものの、椅子に座ると、つい猫背姿勢になってしまう人がいます。



猫背姿勢が毎日のように続くと、姿勢を支える筋肉の衰えや、過剰な緊張を招くことも!
さらに、お腹の筋肉の働きが低下したり、胃の辺りの圧迫感が増したりするケースもあり、そうすると、胃腸の調子がいまひとつ…と感じるようになるかもしれません!

「座り猫背」姿勢になるのはなぜ?

人には本来、関節や筋肉への負担が少ないよう背骨の自然なカーブと骨盤の傾斜が、立ち姿勢のときには備わっています。でも、座った状態になると、骨盤の角度が変化して腰の部分のカーブに変化が生じます。

これは、座り姿勢を維持しようとする筋肉の働きも影響し、腰を支える筋肉が十分な力を発揮し続けてはられなくなり、徐々に腰

のカーブが変化してしまい、少し丸くなった印象の座り姿勢になっていくと考えられます。

猫背姿勢リセット「のびのびストレッチ」

「私は猫背ではない」と思っている人でも、日々の姿勢維持で、気づかない間に蓄積している疲労の予防にも役立ちますので、1日の終わりやお風呂上りなどに挑戦してみてくださいね!



両手を挙げて、のびのびストレッチ!

- ①壁から20cmくらい離れ、壁の前に立ちます。
②肘と前腕は、壁につけずに、両手だけ壁につけてみましょう。
③肘と前腕を壁につけるように動かし、腕の付け根や肩甲骨周辺をストレッチします。
④腰は意識的には反らさないように注意です。
※鼻から息を吸い、口からゆっくり息を吐きながらストレッチをしましょう!!



よろこび法話

出会いと気づき



大分県大分市 妙親寺聖徒団副団長
教学講師 廣田千城

先日、当山に非常に緊張した面持ちの男性が訪ねてきて、開口一番に言いました。

「うちの父親にご祈祷をお願いします。」

初めて拝見する方でしたので多少の面を食らいつつ、男性が父親を連れずに一人でお参りになったので事情を伺うと、



「昨日、父親が他宗のあるお寺に行き奉仕活動を行った後、晩から急に足腰が立たなくなった。そして今朝になったら状況はますます悪くなり、食事を受け付けなくなってしまう。健康が自慢であった父親の体調がこんなに急に悪くなるのはおかしいので、何か悪いものに障られているのではないかと。お寺に行ったときに何かを連れてきたに違いない。」と仰るのです。真剣な口調にお父様のことをとても大切にされている印象を受けました。

そこで次のようにお話ししました。「ご祈祷を受けるのが希望なのでですね。しかし、このお寺では九識靈断法というものを行っていて、それによってお父様の俱生神様に現在置かれている状況を探ることが出来ます。先に九識靈断法を行っても構わないでしょうか。」



いく力、お医者さんの見立て、病気に對する仏様のご加護や、自分自身が仏様に向き合う姿、そして場合によっては何かかに障られて病気になるているかなど。このように多くの情報が靈示という形で示され、その内容をもとにして靈断師は指導を行います。

突然このようなことを言われても戸惑いはあるでしょう。ここで断られてしまうと非常に困るのですが、幸いなことに男性は快く提案を受け入れてくれました。

「仏難得値 如優曇波羅華 又如一眼之龜 值浮木孔」
(私には値いたてまつること得難し、優曇波羅華の如く、又一眼の龜の浮木の孔に値えるが如し。)

『妙莊嚴王本事品第二十七』

ここで説かれていることは、仏に出会う確率は、海を浮かび上がった亀が海面に漂う木にあいた孔(穴)に偶然にも頭をはめるようなものであり、非常にまれであるということです。そしてこの内容について、日蓮大聖人は次のようにおっしゃられています。

「一孔」とは、小孔・大孔の二つ之れ有り。小孔とは四十余年の經教なり、大孔とは法華經の題目なり。今、日蓮等の類い、南無妙法蓮華經と唱え奉るは、大孔なり。一切衆生は一の龜なり。梅檀浮木とは、法華經なり。生死の大海に南無妙法蓮華經の大孔ある浮木は、法華經に之れ在り云々。」

『御義口伝』

世の中には多くの宗教が有り、様々な考えが乱立しております。そのような中で、希少な出会いにより俱生神月守を持ちながら、妙法蓮華經を読み、お題目を唱えることが出来る。これより素晴らしいことは無いように思えます。皆様も各聖徒団にてこの素晴らしさを感じていただきたいと願います。

本誌イラスト 小川けんいち

ほっと絵手紙

愛知県小川秀雄さん(右)、宮崎県大橋厚子さん(左)の絵手紙です。ありがとうございます。



「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神保町3-25-11 喜助九段ビル702 日蓮宗全国靈断師会連合会 九段事務所

全国のよろこびちゃん vol.116

北海道上川郡東川町 妙正寺聖徒団 (關正龍団長)

河野 由菜ちゃん

平成二十九年二月七日生まれ
四月からピカピカの一年生です。



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



頭本寺聖徒団

安房乃國隨一 三十番神祈願道場
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



前田 圭子さん

盛運祈願会・お寺の行事に参詣し、清掃奉仕にもご協力下さっています。

三松山 長栄寺

長栄寺聖徒団
〒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

日蓮宗靈断師会連合会 会長 正蓮寺聖徒団 団長

大塩 孝信

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