

JOUEN

秋号 Vol. 4

2017 10月 October 伝燈院赤坂浄苑

新たな出会い、新たな体験、新たな発見
伝燈院と皆様をつなぐ「JOUEN」です

JOUEN

平成二十九年十月二日発行

伝燈院赤坂浄苑

東京都港区赤坂4-2-32 TEL. 03-355681853



つのだ けんりゅう
角田 賢隆 副住職
ご挨拶

購入した理由や趣味の広がり ご契約者様インタビュー

赤坂浄苑イベント報告

- 赤坂浄苑を支える人々
- 一ツ木通り商店街紹介
- JALカードが使えるお店
- 健康特集
- チャレンジ！趣味広場
- 偉人の遺言
- 伝燈院 赤坂浄苑 行事紹介



はせがわ × カリモク家具

つなぎます。心と、いのちと、人。

共同開発のリビングルーム仏壇 SOLID BOARD JUST

いつもそばに。リビングで過ごす、大切な「あの人」との時間。

リビングは生活の中心となる空間。食事をして、家族や友人と語らう、大切な部屋。
そんな場所だからこそ、これからもずっと故人といっしょに過ごしたい。
SOLID BOARD JUST は、そんなお客様の声から生まれた祈りのインテリアです。



秋号 Vol.4

新たな出会い、新たな体験、新たな発見
伝燈院と皆様をつなぐ「JOUEN」です

CONTENTS

01 伝燈院赤坂浄苑

つのだ けんりゅう
角田 賢隆 副住職 ご挨拶

03 【特集】 購入した理由や趣味の広がり ご契約者様インタビュー

「いつでも気軽にお参りができ、友人の輪も広がっています」
工藤京子様

05 赤坂浄苑イベント報告

07 赤坂浄苑を支える人々 ご契約者様の豊かな暮らしをお手伝い

09 一ツ木通り商店街紹介

10 JALカードが使えるお店

11 健康特集 今日からできる運動する習慣！

12 チャレンジ！趣味広場 基礎知識から始める自転車でいい汗を流す。

13 偉人の遺言

14 伝燈院 赤坂浄苑 行事紹介

OCTOBER 2017



拝啓
秋のお彼岸も過ぎ、日に日に秋を実感いたします。今日この頃、檀信徒様ならびに当苑契約者様におかれましては、いかががお過ごしでしょうか。当苑は皆様方の温かいご支援・ご指導をいただき至らない点多々ありながらも順調に維持運営させていただいております。

今回は前回のお話の中に取りました「布施」について少し掘り下げて書かせていただきます。

お布施と聞くと僧侶に支払うお経料というイメージを持たれる方があるかと思いますが、本来の意味合いは読んで字のごとく「布を施す」という行いが語源となっております。

仏教の起源であるインドの僧侶は雨風をしのぐ為「サリー」という布をまとって托鉢を行っており、その布は寄進者から施しを受けた布をつなぎ合わせたものを着用していたとされます。これが元となりお坊さん



伝燈院 赤坂浄苑 副住職 角田 賢隆
布施について

がつける「お袈裟」となったとされております。

この行いから他者に対する施しを「布施」と呼ぶようになりました。「布施」はお金でも物でも行いでもよいとされておき、お寺に対する寄進は大変ありがたいことですが、それだけが「布施」ではなく、被災地への募金やボランティア活動なども布施の一つとして大変功德のある行いといえるでしょう。

そこで重要なのは行いに対して見返りを求めてはいけないということです。仏教では陰徳（人知れず良い行いをする）を積むことに一番の「功德」があるとされております。

「功德」とは他者の為に行う施しであり、またそれが回り巡ってさらに良いものとなって自分に戻ってくるという教えです。

曹洞宗の開祖である道元禪師は著書「正法眼蔵」95巻「四摂法」の巻で「愛語」という言葉を使っておられます。文字通り「愛のある言葉」でございます。

その中の一節に「愛語よく廻天の力あることを学すべきなり」とあり、意味としては「愛のある思いやりの言葉は天と地をひっくり返す（世の中を動かす）ほどの力がある」というものでございます。

日本の上空を他国のミサイルが飛び交い、至る所でテロ活動が起きる大変混沌とした世の中となっておりますが、結局のところ人にやさしくされるところらしい、ほめられると幸せという人間の本质は変わらないと思っております。

人は縁りて生きており一人では生きていけない生き物でございます。この仏縁をきっかけとしていただき「布施」の実践として今一番近くにいる方に優しい言葉をかけてみてはいかがでしょう。

伝燈院 副住職 角田賢隆 拝

プロフィール
工藤京子様 58歳 不動産経営
世田谷区在住



赤坂浄苑 ご契約者
工藤京子様

赤 赤坂浄苑ご契約者様の素顔や暮らし方をリラック
クスした雰囲気の中で気軽に語っていただくこ
のコーナー。第四回は開苑当初からご利用になっ
ていらっしゃる工藤京子様にご登場いただきました。

セミナーなど様々な催し物も開催し、人と人との縁を
広げる活動を行っています。関心はありますか。

工藤：今は別の習い事をしていますのでなかなか参加
できませんが、旅行やフラワーアレンジメント教室な
どとても興味を感じています。友人のお母さんもここ
を契約されていますが落語会のこと話題になりました。

赤坂は青春時代の思い出の街
——習い事は何をされていますか。

工藤：20代の頃から習い始めたバレエを続けていま
す。父の介護や亡くなってしばらくの間は練習も控え
ていたのですが、今は自由な時間もでき、その教室に
通っています。発表会前は、遅くまで練習することに
なりますが、とても充実しています。

改葬とは…お墓のお引越しのことです。
洗骨とは…お墓のお引越しの際にお骨を洗浄することです。

いつでも気軽に お参りができ 友人の輪も広がっています

改葬を考えていたときに出
会った赤坂浄苑

——赤坂浄苑を知ったのはい
つ頃だったでしょうか?

工藤：祖父母や両親の眠るお
墓が八王子にあったのです
が、自宅の世田谷からは遠く、
お墓参りに行く度に不便を感
じておりました。そして父の
一周忌を迎える頃には、いつ
でも気軽に お参りできるとこ
ろに改葬したいと考えるよう
になっていました。

ちょうどその頃、赤坂浄苑が
開苑したばかりで、そのこと
を広告で知ったのです。
赤坂浄苑の駅からの近さや、
八体まで納骨できるといふ条
件に納得し、決めさせていた
できました。

ロビーで広がるふれあいの輪

——実際に赤坂浄苑で納骨さ
れた感想はいかがだったで
しょうか。

工藤：改葬になりますので、

赤坂の街に対する印象は
いかがでしょうか。

工藤：大学が四谷にありまし
たのでニューオータニを通っ
て赤坂の街まで何度も来まし
た。しろたえ、アンナミラー
ズ、トップスなど人気のお店
さんに寄って友人たちとお
しゃべりをしたことを昨日の
ことのように覚えています。
赤坂は青春の思い出がいっぱ
いつまった街ですね。時間が
あるときは赤坂の街をゆっく
りと歩きながら、あの頃を懐
かしんでいます。

——本誌以外にもご契約者様
として動画などにも出演され
ていますね。

工藤：何度か声をかけていた
だけ、少しでもお役に立てる
ならと協力させていただきま
した。

たまたまその映像がテレビの
ワイドショーで放映されたこ
とがあったのです。

それを以前、勤めていた職場
の同僚が見ていて、再会した
ときに話題になりました。

その方もご家族で赤坂浄苑を

納骨の前に洗骨をしていただ
きました。それがとても丁寧
だったことに満足いたしました。
また我が家の宗派は真言
宗でしたのでそのご僧侶をは
せがわさんから紹介していた
だけ、納骨式も無事に終わら
せることができました。一つ
ひとつ親切な対応がとても有
難かったですね。

——以前と比べてお参りに来
る機会は増えましたか?

工藤：電車ですぐですので、
命日や会いたいなと思ったと
きに來ています。暑い夏もホ
テルのラウンジのようなロ
ビーでひと息いれてからお参
りブースに行きますが、爽や
かで快適ですね。またロビー
で寛いでいたときにお隣に
座っていたご婦人から話しか
けられたことがきっかけで友
だちの輪も広がりました。自
然な感じで人間関係が広がっ
ていくことも嬉しいですね。

——赤坂浄苑では落語会や

購入していたと聞いてさらに
驚きました。

——最後に今、赤坂浄苑をお
考えの方にメッセージをお願
いします。

工藤：お墓を選ぶ際にいろい
ろなところを見学しました
が、私が望んでいたのが赤
坂浄苑でした。また購入後も
駅から近く、スタッフの皆様
も親切なのでここを選んで良
かったと思っています。

インタビューを終えて

本日はありがとうございました。
手間のかかる改葬も落ち着
き、安心の日々をお過ごし
の工藤様。静かで品を感じさせ
る微笑みが印象的でした。趣
味のバレエに打ち込みなが
ら、いつでも気軽に立ち寄れ
る赤坂浄苑に大変満足してい
るご様子がお話から伝わっ
てきました。

イベントを通じて、新たな楽しみを発見しました!

赤坂浄苑では一年を通して様々なイベントを開催。

当苑では快適なお参りをご提供しながら多彩な集いの機会を設け、皆さまとのふれあいの場を広げています。
今回は夏に行われた催しの様子をご紹介します。

イベント 01 7月6日(木) お盆勉強会

お盆の準備やお飾りの展示

お盆について学ぶ

地域によっては7月に行う場合や8月になるお盆。そのような地域性はあっても基本的なところは共通しています。ただ、お盆について知る機会は少なく、「教えてほしい」という声をよくお聞きしました。皆様のご要望にお応えしてお盆準備についての勉強会を開催しました。



イベント 02 7月13日(木)~15日(土) お盆墓前供養

墓前で懇ろに読経

お盆期間中、個別墓前供養をお勤めいたしました。

お盆の3日間、ご希望がございましたご契約者の皆様に対し、参拝室の墓前にて当苑の僧侶が懇ろにお経を上げさせていただきました。



イベント 03 8月6日(日) ご供養落語会

人気の絶えない赤坂寄席

拍手喝采と笑い声に包まれた本堂

春風亭柏枝・三笑亭可風の両師匠においでいただき、赤坂寄席を行いました。柏枝師匠には定番のご供養落語を、可風師匠には古典落語を演じていただき、会場となった赤坂浄苑の本堂は拍手喝采と笑い声に包まれました。



おうちのカメラで **上手に** 撮れる

やさしいカメラ教室

11月12日(日)

14:00~15:30

会場：伝燈院 赤坂浄苑
4階 客殿

先着30名様

※定員になり次第終了となります。

参加者募集

無料

プロのカメラマンによる携帯電話カメラ・スマホカメラ・ご自宅にあるカメラでの写真撮影を想定したカメラ教室です。

お一人様、ご家族様、ご友人様、どなたでもお気軽に参加できます。是非、皆様のお越しをお待ちしております。



お知らせ 今年も開催いたします!

ご利用者様 旅行企画 「世界遺産と古都めぐり」1泊2日 ガイド付き

当苑は様々な機会を通して出会いのご縁を大切にしております。この旅が素晴らしい日本の文化や伝統とふれあいながら、皆さまとの絆をさらに深めることができればと願っています。

開催日 / 12月6日(水)・7日(木)

集合場所 / JR 東京駅八重洲北口改札前

集合時間 / 8:45

定員 / 先着20名様

参加費 / お一人様 59,800円(2名様一室利用)

※1名様一室(ツイン)ご利用の場合追加料金7,000円となります。



大本山 天龍寺

TEL. 0120-358-053

お問合せ・お申し込み… 伝燈院 赤坂浄苑

空間デザイナー

高取 邦和

AKASAKA JOUEN X KUNIKAZU TAKATORI

赤坂浄苑を支える様々なスペシャリストを紹介していくこのコーナー。今回は赤坂浄苑の空間を企画デザインした空間デザイナーの高取邦和様にご登場いただきました。



憩いと聖域を融合させた赤坂浄苑の空間デザイン



光が注ぐ金の器

赤坂浄苑という参道に歩いて構想したデザイン——単に美しいというだけでなく、建物や環境にあるストーリーを読みとり、そこにいる人の視線や動線、そして集い対しても深い洞察を重ねていく高取さんの空間づくり。赤坂浄苑の空間設計では特にどんなところに反映されているのでしょうか。

高取：私のデザイン・空間の設計っていうのはモノというよりもそこで繰り広げられるコトとつながっていく演出の要素が強いのと思っています。ですから、できたものを「どうぞお使いください」ではないんです。必ず住まう方、使う方をイメージしてその葛藤からデザインが始まります。赤坂浄苑の仕事で私が一番意識していたのは、その空間を使う以上、その意味というか、根拠を明確にする事でした。そのために赤坂というのはどういう土地柄なのか、1週間ほどあの辺をぐるぐる歩きながら考えたのです。

が住む街や生活の中心でした。そしてそこには人が自然と集ったものです。そういった人たちと自然に会話できていくそんな場所でありたいと思い、空間づくりを始めました。同時に家族の絆を深めることも大事にしたのです。我が家から遠い場所にお墓があれば家族と再会する機会もなかなかないでしょう。でも赤坂浄苑なら近いのでいつでも気軽に参りができる。また会社が終わった後も遅くまで開いているからお参りしてこようよ、その帰りにちょっと呑んでいこうよという話にもなる。そんなことも狙いであったわけです。その中で兄弟や家族のきずなが深まっていく、それがこの場所であってほしいと思いました。

仏間の延長としてのお参り空間——ロビーから上まで吹抜けになっている。そこには何か理由があるのでしようか。



吹き抜けを結ぶ金の太黒柱

高取：吹抜けから光が射しこみますが、そこはお清めをする場と考えたわけです。2階にある金の器もそのことを象徴しています。お清めは本来、水で行うものですが、あえてそれを光でやってみたのです。上から強い光が器に当たり、その波紋がまた天井に戻されていく。そんな光の中でお清めするような気持ちが入り込められています。そして吹き抜けからその清めが見える、大壁面には編んだステンドレスの滝に見立てたアートワークが水のイメージを演出しています。また1階には金の柱の大黒柱をここに設けました。ここだけはあえてこの柱で現世と来世をつなぐものを表現しようと考えました。



東京藝術大学美術学部工芸科・同大学院美術学部工芸科を修了後、1973年、株式会社スーパーポテトを共同設立。1988年、株式会社高取空間計画を設立。モビリア・インテリア・カレッジ講師。多摩美術大学環境デザイン学科講師。日本大学芸術学部建築学科講師。等を経て、現在に至る。「バー・ラジオ」「イッセイミヤケ」「富山県こども未来館インテリア」「松栄寿司」「4℃」「茨城県自然博物館インテリア」「CK・カルバンクライン」「レストラン・ルッツォーロ&ウーム」など数多くの作品を手掛ける。

——細部まで深いこだわりをもってつくられた赤坂浄苑の空間。全体を通じて大切にしたいことは何でしょうか。

高取：ここは住まいの仏間の延長であっても良いと考えました。いつでも気軽に来ることができるアクセスの良さ、そして人や家族とのほっとするふれあい。それでありながら故人や先祖を偲べる聖域として品格も兼ね備えてほしい、そんな想いがここに込められています。

赤坂という参道にあること

高取：赤坂というのは昔ながらの料亭など風流な雰囲気を持っています。一方では1960年から70年にかけて若者の時代がこの街にはあったんです。そして現在では赤坂サカスや東京ガーデンテラス紀尾井町の他、TBSなども新しく建て替わり、新旧が交差する不思議で特徴のある街だという印象を持っています。そしてそういった赤坂にある特性をデザインに反映していく必要があると思えてきたのですが、その中で忘れてはいけないかったのは、ここがお寺だということでした。赤坂浄苑は納骨堂という新しい機能を持つ建築物のように見えますけど、実はお寺なんです。しかも申し上げました古い時代と新しさが同居する赤坂という街にあるお寺です。その意味で赤坂の街、なかなか一ツ木通りは参道になるでしょう。そしてその参道を歩いて迎えてくれるのがあのロビーだったのです。



ロビーを演出するウォールナット製のテーブルセット

人と家族の絆を深める場所

——赤坂浄苑は一步中に入ったらホテルのラウンジのような落ち着きを感じますね。

高取：一般の方もすつと通りから入って来やすいよう1階のロビーを含めた部分に納骨堂ではなく、ホテルを訪れたような気持ちですつと入れる、そういう場にしようという意識がありました。しかしそれ以上に考えたのはそこが集いの場であること。要するに知らない方が赤坂浄苑で出会うわけです。それをものすごく意識しています。何度か足を運ぶ中で次第に顔を覚えていく人もいます。昔のお寺というのは自分

赤坂浄苑近くのJALのマイルが たまるお店

インディアンレストラン TEL.03-3584-6649
モテイ赤坂 TBS 前店

媚びない本場の味が楽しめるインド料理の老舗。

日本でインド料理の火付け役となったと言われている老舗がモテイ。インドの一流ホテルで腕を磨いた名シェフが奏でる料理は、北インド地方の家庭で愛されている「本場の味」。「赤坂 TBS 前店」では南インド料理も楽しめます。注目したいのはインド各地のスパイスを効かせたオリジナルブレンド。その味に魅せられるファンも多くスポーツ選手等の著名人も多数訪れるとのこと。



コースは 3000 円～、35 名様～50 名様で貸切も可。パーティーも歓迎してくれます。



東京都港区赤坂 2-14-31 金波ビル 3F
営業時間／ランチ月～火 11:30～17:00 土日祝 11:30～15:00
ディナー／月～日・祝 15:00～23:00 (ラストオーダー 22:00)
年中無休

※「JOUEN を見て来た」と言う方には、ディナータイムにソフトドリンク 1 杯サービスいたします。



赤坂浄苑の近くで
JAL のマイルがたまる
グルメなお店をピックアップ。
お参りの後に美味しい食事を
楽しみながら、お得なポイントも
ためられます。

エスカーレ TEL.03-3401-7904
ホテルモントレ赤坂店

気品ある空間でシェフ自慢のフレンチに舌鼓。赤坂御用地の緑を眼下に、英国の伝統的なインテリアが心地よい空間と、頭上にはスワロフスキーのシャンデリアが輝くフレンチレストラン。座り心地の良い椅子にゆったりと腰かけながらノブるひとときを。優雅さと気品さ、そしてアットホームな雰囲気備えた英国邸宅調のダイニングルームでシェフ自慢の旬の素材に拘った華やかなコース料理をご堪能いただき素敵な時間をお過ごしください。



東京都港区赤坂 4-9-24 ホテルモントレ赤坂 2F
営業時間

朝食／7:00～10:00 (ラストオーダー 9:30)
ランチ／11:30～14:30 (ラストオーダー 14:00)

※「JOUEN を見て来た」という方には 1 ドリンクをサービスいたします。
※ディナーにつきましては 10 名様以上の貸切のみご予約を承ります。
※土日祝の営業は HP またはお電話でご確認ください。

味鉄赤坂店 TEL.03-3588-1651

長期天然熟成黒毛和牛／神戸牛をお手頃価格で堪能。神戸の鏡市にて厳選された血統書付き黒毛和牛を一頭買い。その最高格神戸(但馬)牛を部位別に長期天然熟成することで最高品質に仕上げました。最高級ステーキ、焼肉からしゃぶしゃぶ、すき焼きまで自信を持っておすすめします。お肉と相性の良いお酒はワインから日本酒、焼酎まで豊富です。じっくりと天然熟成神戸(但馬)牛をお楽しみいただけるコースも多数ご用意しております。



東京都港区赤坂 3-14-9 清水ビル B1
営業時間／ランチ火～金 11:30～15:00 (ラストオーダー 14:00)
ディナー／月～土・祝 17:30～23:30 (ラストオーダー 22:00)
定休日／日曜・祝日
※「JOUEN を見て来た」という方には 1 ドリンクをサービスいたします。

発見!

赤坂一ツ木通りの 素敵なお店

第一回：陶香堂

外堀通りを挟んで、国会議事堂、議員会館、官庁街などが集まり、TBS が移転してきてからは政・官のみならず、映画、芸能、エンターテインメントなどあらゆる分野の情報や人が集まる一ツ木通り。そこに広がっているのが赤坂一ツ木通り商店街です。今回は様々な陶器を扱っている陶香堂をご紹介します



創業 80 年、宮内庁献上品から家庭用まで 様々な陶器に出会えるお店。

この商店街で創業 80 年、宮内庁献上品から家庭用のうつわ、業務用食器まで幅広く陶器(磁器)を取り扱っているのが陶香堂さん。

先代が赤坂御所近隣で商売をはじめ、御所内の日用食器を納め、その品数と品質の良さを認め頂き、昭和 24 年から宮内庁御用達になっています。

それが物語るのは、どれを選んでも間違いのない商品であるということ。「宮内庁御用達」と聞くと高級品をイメージしてしまいがちですが、気軽に使える家庭用の茶碗やお碗まで多彩な品揃えもこのお店の魅力となっています。

陶器について少しでも興味のある方は、様々な商品を眺めながら店内を歩くだけでも目の保養となり、楽しい時間を過ごすことができます。

一つひとつの陶器の美しさ、職人の込めた思いがそこから伝わってきます。また陶器製品のほか、漆器・お箸・ガラス器・お香等も充実しています。頑張っている自分へのご褒美にお気に入りの徳利や湯呑茶碗を探してみたりお世話になったあの方への贈り物にも陶香堂さんの商品はお勧め。

花を飾りたいと思っている方のために素敵な花瓶も揃えています。さらに返礼品・お香典返しの商品をお探しの際もきっとお役に立つことでしょう。

お店は地下鉄赤坂見附駅より徒歩 2 分、赤坂浄苑からも歩いて 1 分ほどの場所に。スタッフも皆さん気さくな笑顔で対応してくれます。



美しい器が並ぶ店内

赤坂浄苑からすぐ。
行き帰りに立ち寄れます。

陶香堂

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-21-12 TEL.03-3583-3915
営業時間 10 時～20 時 (土曜日 11 時～18 時) 定休日：日曜・祝日
www.utsuwa-tokodo.co.jp



いつまでも明るく元気な毎日を送っていただくために。

運動不足の毎日を解消していただくために いつもの生活を見直し、工夫しましょう！

運動を続けるポイント

運動不足の解消は意識的に体を動かすこと。そのことでストレス発散にもなつて気分もすっきり。心地よい疲れでよく眠れます。また筋力がつき、太りにくくなるでしょう。



赤坂ドクター もっと教えて！ 今日からできる 運動する習慣！

「気軽に試し、頑張りすぎない」が 運動不足解消の基本

日常生活のひと工夫で運動はできる。

日々の生活に運動を取り入れるのは、実はそれほど難しくはありません。気軽にまずは試してみることが大切です。例えば、運動の時間がなかなかとれない方は、駅や会社での移動はエレベーターではなく階段を使うといった工夫だけでも運動不足解消になります。また買い物に行くお店を複数に増やし歩く時間を長めにしてみてもいいでしょうか。運動量が自然に増えたり、お買い得品が見つかったりなどのメリットがあります。さらに自宅でもできるヨガやストレッチなどを取り入れることです。気分もすっきりしますのでイライラの解消になります。また、デスクワークで椅子に座っているときに背筋を伸ばし姿勢を正すだけで筋肉を使います。

毎日、無理せず体を動かす

運動を続けていく上では目標を高くしすぎず、ちょっと頑張ればできるくらいに設定しましょう。例えば、毎日の通勤時に一駅前で降りて歩いてみるというのはいかがでしょうか？仕事をしている限り毎日の通勤時間は避けられません。一駅歩くのであれば満員電車のストレスも多少なりとも軽減されますし、これなら続けられるのではないのでしょうか。また、理想の体型を目指してダイエット目的の方は無理な食事制限をするのではなく運動を取り入れることにより、バランスのとれた体型を目指すことができます。さらに、運動で筋力をつけると基礎代謝が上がるためエネルギー消費量が増え、太りにくい体をつくる基盤となります。毎日の生活の中で少しずつ体を動かす習慣をつくり、継続していくことが長い目で見たときにダイエットの結果にも良い影響を与えてくれるでしょう。

チャレンジ！趣味広場

今からでも始められる

基礎知識から始める

自転車ですぐ汗を流す。

スポーツの秋こそ、お勧めしたいのはサイクリング。ペダルをこげば目に映る景色も肌で感じる風も気持ちいいものです。またあくまで医師との相談があった上でのお話ですが、膝の悪い中高年の運動不足解消には自転車がいい場合もあります。そこで今回は初心者でも始められるサイクリングの基本をご紹介します。



いますぐチェック！

自転車の選び方

今、家にある自転車ならどんなものでも構いませんが、長距離のサイクリングを楽しんでいくなら軽いものがないでしょう。人気の車種は、小径の折りたたみ自転車やクロスバイクです。そういった車体は軽く、変速機で人間の力を効率よく車輪に伝えるので、スピードも出て、長い距離を走る疲労も少ないようです。

サイクリング時の服装

あくまでそのときの季節や気候にもよりまてしまいますのでパンク修理の仕方はマですが、サイクリングもスポーツの一種ですターしておきましょう。その上で修理キットのでTシャツ・トレーナー・トレーニングトとして予備のチューブと携帯式空気入れジャージなど、運動に適した動きやすい服をお忘れなく。装がいいでしょう。また帽子とサングラス、タオルは必須アイテム。サイクリングに出る前に必ず自転車を点検するようにしましょう。点検はまず次の3点です。不具合があった場合はサイクリングを控え、自転車店などで見てもらいましょう。

サイクリングで持っていきたい物

荷物ができるだけ最小限に。水分や食料の補充は途中のお店で買い足せるので、現金は持った方がいいでしょう。遅くなつてしまったときを考えてライトは必ず携帯するようにします。

長距離を走るポイント

最初は無理をせず、一駅先、二駅先と少しずつ距離を伸ばしていきましょう。また無理にスピードを出さず、8割くらいの力と一定のペースで走るのが、疲労を比較的少なくするコツです。水分補給を忘れずに。坂を登る場合は軽めのギアを選び、焦らず、あまりキツさを感じない程度のゆっくりペースで登るとよいでしょう。

準備しておきたいパンク修理キット

サイクリングで最も多いトラブルはタイヤ

点検ポイント

1. タイヤが指で押して若干へこむか、どうか。

空気圧が適正だと若干へこむ程度です。それより柔らかいと空気圧が低くなっている証拠。低いとペダルが重くなり、疲れやすく、パンクもしやすくなります。

2. チェーンの油は十分か？

指先でチェーンに触れてみましょう。油で若干濡れているくらいが最適な状態です。

3. ブレーキは効く？

前後ともちゃんと効くか、逆にレバーを握っていないときでもブレーキが車輪に当たるかチェックしてください。

赤坂浄苑 行事紹介

10
OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅 フラワーアレンジメント教室	5 大安	6 赤口 一日修行 戒名授与式	7 先勝
8 友引	9 先負 体育の日	10 仏滅	11 大安 フラワーアレンジメント教室	12 赤口	13 先勝	14 友引 坐禅会
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口 フラワーアレンジメント教室	19 先勝	20 先負	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引 フラワーアレンジメント教室	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引	1	2	3	4

11
NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 先負 フラワーアレンジメント教室	2 仏滅	3 大安 文化の日	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅 フラワーアレンジメント教室	9 大安	10 赤口	11 先勝 坐禅会
12 友引 カメラ教室	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引 フラワーアレンジメント教室	23 先負 勤労感謝の日	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負 フラワーアレンジメント教室	30 仏滅	1	2

12
DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1 大安 一日修行 戒名授与式	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅 フラワーアレンジメント教室	7 大安 京都旅行	8 赤口	9 先勝 坐禅会
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安 フラワーアレンジメント教室	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 大安	19 赤口	20 先勝 フラワーアレンジメント教室	21 友引	22 先負	23 仏滅 天皇誕生日
24 大安 31 赤口	25 赤口	26 先勝	27 友引 フラワーアレンジメント教室	28 先負	29 仏滅	30 大安

ぜひご参加ください。今後へ向けてご意見もお寄せください。

お問い合わせ
伝燈院赤坂浄苑 管理寺務所 TEL.0120-358-053

皆様が参加したい
イベントを
募集いたします！

下記、管理寺務所まで
お問い合わせください

やさしい デジタルカメラ教室

11月12日(日) 14:00~15:30

プロのカメラマンによる携帯電話カメラ・スマホカメラ・ご自宅にある使いやすいカメラでの写真撮影を想定したカメラ教室です。

お一人様、ご家族様、ご友人様、誰でもお気軽に参加できますので、是非、皆様のお越しをお待ちしております。



京都旅行企画

12月6日(水)・7日(木)

この度、日頃の感謝を込めてご利用者様を対象に「世界遺産と古都めぐり」と題した京の旅を企画いたしました。今回のご旅行は3つの世界遺産と古き都の魅力に満ちた名刺や観光スポットをゆっくりとご堪能いただける内容となっております。きっと心に残る二日間となることでしょう。ぜひご期待ください。



※都合により予定が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

facebook
伝燈院赤坂浄苑
フェイスブック始めました

【偉人の遺言】

天我をして五年の命を保たしめば
真正の画工となるを得

(う)べし



波乱万丈の生涯を生きた
様々な偉人たち。その人生の最期の言葉を紹介するコーナー。第4回は芸術の秋にふさわしい絵画の巨匠葛飾北斎を選びました。

あらゆるジャンルに
作品を残した北斎

人生を豊かに
生きていくヒント！

小さい頃から手先が器用だった北斎は、14歳で版木彫りの仕事につき、18歳のときに人気浮世絵師の勝川春章に入門しました。しかし向上心と好奇心に富む北斎は、浮世絵に飽き足らず、師に内緒で狩野派の画法や司馬江漢の洋画も学びます。

1814年(54歳)、民衆の様々な表情や動植物のスケッチを取めた『北斎漫画』を発表。その後、人物画、風景画、歴史画、漫画、春画、妖怪画、百人一首など、あらゆるジャンルに作品を残していきま

70歳を過ぎて刊行された
『富嶽三十六景』。

北斎芸術の最大の偉業は70歳を過ぎて刊行された『富嶽三十六景』。これは50代前半に初めて旅に出た際に、各地から眺めた富士に感動し、その後何年も構図を練りに練って、様々な角度から富士を描いたもの。同時に庶民の生活が丁寧に描かれ、人々は北斎と言えは富士、富士と言えは北斎と称賛しました。その後も北斎は富士を描き続け、74歳で『富嶽百景』を完成します。

死の瞬間まで創作の
意欲を燃やす

そして北斎は1849年4月18日、浅草の長屋で病み、生を終えます。享年88歳。死を前にした北斎は「天我をして五年の命を保たしめば真正の



タイトル:富嶽三十六景

画工となるを得(う)べし」(せめてもう10年、いや、あと5年でもいい、生きることができたなら、わたしは本当の絵を描くことができるのだ)と嘆きました。それが遺言となっております。

日本史上、屈指の画工として知られ、非常に多様な作品を残した葛飾北斎。その作品はゴッホなど海外のアーティストにも強い影響を与えたといわれています。