

# JOUEN

冬号5  
Vol.5

2018 1月 January 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

平成三十年一月一日発行

伝燈院赤坂浄苑

東京都港区赤坂4-2-32  
TEL.03-35568185



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**

赤坂一ツ木通り商店街紹介

**赤坂浄苑イベント報告**

赤坂浄苑を支える人々 春風亭 柏枝師匠

健康特集

検定に楽しくチャレンジ

偉人の遺言

赤坂浄苑 行事紹介

 **はせがわ × かいもん家具**  
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。



冬号5  
Vol.

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

### 01P 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

### 03P 【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

何でも話せる素晴らしい友だち。  
久保久美子様 石本知江様 鶴園かの子様

January 2018



### 06P 赤坂一ツ木通り商店街紹介

### 07P 赤坂浄苑イベント報告

### 09P 赤坂浄苑を支える人々 春風亭 柏枝師匠

### 11P 健康特集 健康の基本は運動の持続、 1日1万歩に挑戦してみましよう。

### 12P 第1回 趣味の検定に楽しくチャレンジ。テーマ「文化・歴史」

### 13P 偉人の遺言

### 14P 赤坂浄苑 行事紹介



## 伝燈院赤坂浄苑 副住職 角田 賢隆

改歳かいさいの晨しんを迎え謹んで新春のお喜びを申し上げます。

平成二十五年に開苑いたしました当浄苑も早いもので本年五周年を迎えます。

地元の商店会・町内会の皆様からはご理解とたくさんのご協力を頂戴しております。また、多くの方にご契約いただきましたことは、当苑の取り組みが皆様にご理解ご賛同いただいていることと大変感謝しております。

開苑当初はご縁をいただくため、当浄苑を知っていただくことに尽力してまいりましたが、ここ最近のご縁をいただく

いた皆様方の満足と、より良い関係性を築くことに重点を置くようになってまいりました。

禅語に「百尺竿頭一步を進む」という言葉があります。

(大河ドラマ「おんな城主直虎」の作中にも出てきた禅語です) 海岸にかかった百尺(約三十メートル)の竿を先端まで進んできた、もう一步進むと海に落ちてしまう。だがあえて更にもう一步進んでみるという教えです。

人はだれしも満足したり、限界を感じるとその歩みを止めてしまうものです。ですが本当の道はそこから一步踏み出したところから続いているのです。

仏教のみならず職人の世界でも、現状に満足するということは緩やかに自身の腕が落ちていくこととされています。

危ぶむなかれ、踏み出せばその一足が道となるのです。当苑も現状に満足せず次の一步を常に模索しご契約者様・お寺にとつてより良い関係性を築き、現代にあったお寺・お墓のあり方を本年も突き詰めてまいります。本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

最後に皆様方の身体健全・諸縁吉祥ならんことをご祈念し新年のご挨拶とさせていただきます。

合 掌

お問い合わせ先 0120-358-053

初めての方でも、丁寧に指導いたします。  
四季の花々であなたの生活空間に彩りを添えましょう!

フラワーアレンジメント教室 生徒さん募集中!



忌のときも寄り添っていただきました。特にお葬式の際は、気分も張り詰めていますが、そんな私の想いをすべて受け入れてくれました。  
赤坂浄苑では落語会を開催していますが、実はその日が葬儀の日になったのです。たまたま私が抽選に当たっていたので、そのことをスタッフの方にお伝えすると「故人様もきっと近くで落語が聞けて喜んでいらっやいますよ」と言ってくれたのです。そういった心配りに感動しました。  
鶴園：両親は土のお墓に入りたかったので、九州の菩提寺に納骨したのですが、赤坂浄苑には分骨でいれさせていただきました。また宗教も神道だったので、そういった事情にもすべて親切に対応していただいたときにここを選んで良かったと思いました。  
久保：納骨はこれからになります。いろいろな機会



久保久美子様

石本知江様

鶴園かの子様

## 赤坂浄苑の催事で出会いました。

## 何でも話せる素晴らしい友だち。

に就職や副住職、またスタッフの心使いに感謝しています。それにやはり便利さに満足しています。とにかくお参りしやすいのが何よりですね。屋外の墓苑ですと、昼間でも女性一人でお参りするのどこか心細くて寂しい感じがします。  
石本：でもここは違いますね。夜でも一人で気軽にお参りに来ることができます。  
鶴園：それは大きいですね。去年、娘はこの近くでクリスマス会があったのですがその帰りにお参りに来てくれました。  
「ハカトモ」というハカトモの深い縁  
—— 3人の出会いを教えてください。  
鶴園：赤坂浄苑で開催された「ワインの楽しみ方講座」で出会いました。最初は3人ともテーブルが違っていましたが、まず久保さんと意気投合し、いっしょのテーブルで盛り上がりました。

久保：そうでした。昔からの知り合いみたいですが打ち解け合えたんです。  
石本：その様子がとても楽しそうだったので「私も仲間に入れてください」とお願いしましたらとても話が弾んだんです。  
鶴園：その会が一旦終わった後も、残っていたワインをスタッフの方が私たちのテーブルに持ってきていただいて……。  
久保：どれだけいただいたのでしょうか?  
石本：えーっと…数えるのを忘れるくらい、おしゃべりもワインも進みましたね(笑)。  
—— 3人は「ハカトモ」というお墓のつながりで今も交流が続いているとお聞きしました。その良さはどんなところにあるのでしょうか。  
久保：いつか人生が終わってもお墓という「眠るところが同じ」という素晴らしさですね。  
鶴園：お互いに最後はいっしょのところに入るといっ

### 赤

坂浄苑ご契約者様の素顔や暮らし方をリラックサした雰囲気の中で気軽に語っていただくこのコーナー。第五回は赤坂浄苑を通じてお友だちになられた石本様、久保様、鶴園様にご登場いただきました。

### それぞれの想いを叶える赤坂浄苑

—— まずそれぞれの赤坂浄苑との出会いを教えてくださいませんか。  
鶴園：娘が港区に嫁いでいるので、親子で気軽に来られるようにと港区限定でお墓を探していました。そんなとき、赤坂浄苑に出会い、ここなら孫やひ孫もお参りに来てくれるだろうと思って決めました。

石本：私ははせがわさんのご紹介で知ったのですが、ここは以前に親とよく歩いた場所だったこともあり、すぐに親

近感を持ってました。その上で伺ったときに落ち着いた雰囲気が入りました。またご住職がいらっやあって、近代的だけど心の拠り所にもなると思ったのも決め手ですね。  
久保：私は銀座線の車内広告を見て知りました。赤坂見附ならよく通っているし、駅から近く、しかも夜9時までお参りができるとわかり、連絡先をメモしたのです。私たち夫婦には子どもがいなかったため永代供養していただけたところも気に入りました。

### どこまでも人に寄り添う姿に感動

—— 赤坂浄苑を選んで良かったのはどんなところでしょうか。  
石本：私は葬儀もここで世話になりました。そのときに副住職がとても温かかったのです。

葬儀はもちろん、火葬や一周

発見!

# 赤坂一ツ木通りの 素敵なお店

## 第二回：MERCATO (メルカート)

赤坂浄苑に来たら、ぶらぶらと歩いてみたくなるのが一ツ木通り。

そこには、ほっと心を和ませてくれる魅力的なお店が続いています。今回は他のお店ではなかなかお目に掛かれない珍しい野菜も揃うMERCATO (メルカート) をご紹介します。



赤坂一ツ木通り商店街振興組合

## 自社農場や産地直送のこだわりの品が並ぶ おしゃれな野菜専門店

赤坂浄苑から一ツ木通りに出てすぐのところに農家がプロデュースする「野菜専門店MERCATO (メルカート)」があります。

店先には足を止めてしまうほどの色とりどりの大地の恵み。そのまま店内に入ると自社農場から届く種類豊富な西洋野菜やにんじん、産地直送の珍しい品に出合えます。

その一つひとつが育て方や鮮度にこだわったものばかり。そんな野菜を求めてたくさんのお客様が来店しています。

だからお店はいつもにぎやか。ピーツやケール、黒丸大根など他ではなかなか置いていないような野菜たちを手にとってみたくなるはず。どんなレシピがあるのか、興味が湧いたらぜひスタッフに聞いてみてください。料理の仕方などを聞かれると気さくな女性スタッフが親切に答えてくれます。

「お客様の中には、イタリア料理店で食べたサラダが忘れられなくて、わざわざ仕入れ先をシェフに教えてもらい、うちの店を知った方もいらっしゃいます。その感動の味をご自宅でも再現したいのでしょうか。どうやったら美味しく召し上がるか、なるべく丁寧にアドバイスをするようにしています」とスタッフの谷川さんは話します。

気になるのはお値段ですが、リーズナブルなものが多く、気軽に買って帰ることができます。

旬のものを提供できるよう、その季節にあった商品を取り揃えているのもこのお店の魅力。次に来たときには、きっと違ったものが並んでいます。いつ来ても新鮮な発見があるからでしょうか、2016年5月にオープンしたばかりですがリピーターのお客様が増えているとのこと。あなたも一度、お参りの後にのぞいてみてはいかがでしょうか。



店内は魅力的で珍しい野菜たちがいっぱい。



赤坂浄苑からすぐ近く、陶香堂の正面です。

MERCATO (メルカート)

東京都港区赤坂4-1-4 堀江ビル1F TEL03-6277-7395  
営業時間 10時~20時 年末年始を除き年中無休

<https://e-mercato.net/>

JOUEN

購入した理由や趣味の広がり  
ご契約者様インタビュー



心感でしょうか。

**石本**：とても深い縁を感じます。ご先祖が呼び寄せてくれたのかも知れないですね。

**鶴園**：つまらない背比べも必要ないですね。

**石本**：そうなんです。お互いに家庭のことなども話しますが、暮らし向きとか、そういったことを気にする必要もないんです。

**久保**：地位や名譽はお墓に持っていけないですからね(笑)。だから素直な気持ちでつきあっていける。そこが魅力だと思っています。

**イベントを通し、広がっていく温かい絆**

—その後はどんな交流が続いていますか。

**石本**：赤坂浄苑でイベントがあるときはお互いにメールやラインで連絡を取り合っています。

**久保**：それぞれ忙しいですが、

イベントにはその日、集まれるメンバーで参加し、いっしょにランチをしたり、ワインを飲んだりします。今日はこのインタビューがあったので、いっしょにランチをしました(笑)。

**鶴園**：他にも、先日のワインの楽しみ方講座で知り合った友だちとも勝沼のブドウ狩りに行ったりしました。

**石本**：そういった中でハカトモの輪がどんどん広がっているように感じます。

**鶴園**：お参りしたときに隣にいた人に会釈するだけの関係が何かのイベントで話をするようになったりしています。

**久保**：これからも赤坂浄苑の



Friends of Akasaka

イベントを通していろいろな人と友だちになっていきたいですね。

—本日はありがとうございます。

**インタビューを終えて**

和やかに賑やかに話に花を咲かせた3人。昔からの友だちのような仲の良さが伝わってきました。また3人も赤坂浄苑を選んで本当に満足されている様子でした。



# 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 イベント報告



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。今回は昨年秋に行われた催しの様子をご紹介します。

### イベント 01 11月12日(日) やさしいカメラ教室

プロのカメラマンが教えるテクニック!



#### おうちのカメラで上手に撮れる

当浄苑4階客殿にて「やさしいカメラ教室」が開催されました。当苑のご契約者でプロカメラマンの武田様にご協力をいただき、専門的な話を交えつつも初心者でもわかるような為になる勉強会となりました。参加者は20代~70代まで様々な方が29名のご参加となり、たくさんの方に感謝のお言葉をいただきました。会場の雰囲気は真剣な中にも笑いがあり、和やかに進行でき大成功でした。

### イベント 03 9月23日(祝) 秋彼岸会 合同法要

多くの方にご参加いただきました

#### ご先祖様の往生を願う大切な行事

赤坂浄苑年間行事の一つであります秋彼岸会合同法要を開催致しました。太陽が真東から昇り、真西へ沈む「彼岸(春分・秋分の日)」。この日に合わせて西方極楽浄土にいらっしゃるご先祖様に思いをはせ、彼の岸に渡らんと極楽往生を願う気持ちと、今は亡きご先祖様方にも同じように往生してほしいと願う気持ちが相重なって始められたのが彼岸会法要です。当日は午前・午後と2回にわけて5階本堂と4階客殿で開催。会場は多くの方にお越しいただきました。



二条城



大本山天龍寺



金閣寺



琵琶湖ホテル 夜の宴会にて



東寺



### イベント 02 12月6日(水)・7日(木) 親睦旅行企画 京都旅行 「世界遺産と古都めぐり」 1泊2日

交流を深めながら、豊かな時間に満たされた1泊2日の旅。昨年、12月6日(水)~7日(木)に伝燈院赤坂浄苑恒例の1泊2日の旅行が行われました。3回目を迎える今回のテーマは「世界遺産と古都めぐり」。初日は京都へ到着後、世界文化遺産に指定登録をされている「大本山天龍寺」へ。法堂(はつとう)天井に描かれている日本画家加山又造画伯の「雲龍図」を特別拝観致しました。精進料理の昼食後、こちらも世界文化遺産の「元離宮二条城」へ移動。江戸から明治へと時代が変わる大政奉還を発表した歴史的な部屋を前にした際は感慨深いものがありました。宿泊は全部屋から琵琶湖を一望できる琵琶湖ホテル。契約者様のご厚意で「舞妓さん」と「芸妓さん」を招いてお座敷遊びを堪能致しました。大変美しい舞いと、おもてなしの心に皆様大変感動していました。2日目、最初に訪れたのは世界文化遺産「金閣寺」。午前の澄んだ日差しに光る金閣寺の姿は見事の一言に尽きました。そして京染手描き友禅を体験し、東寺へ。日本が世界に誇る様々な文化に触れた有意義な1泊2日の時間を過ごしました。

### あの楽しかった思い出をあの人へ!

昨年も魅力的なイベントがたくさん開催されました。是非、お友達に赤坂浄苑の魅力をお伝えください。



### ご購入者様紹介システム あなたも あなたの大切な人も 得をする 素敵な特典!

大切な方と、ご紹介者様に、もれなく「グルメギフトカタログ」と「クオカード 10,000円分」Wプレゼント!!  
グルメな方もきつと満足の名店の味を取り揃えました。老舗料亭や、一流ホテルのシェフの料理をご賞味いただけます。



今年のイベントは是非お友達とご参加ください!

TEL. 0120-358-053

# ここで眠る方たちに 笑い声で安心をお届けしたい。

赤坂浄苑は墓苑ですので  
師匠のお墓参りの思い出  
を教えてください。

**柏枝**：私は北海道で育ったのですが子どもの頃、家族でよくお墓参りに行きました。当時はそのエリアに高速道路がなく、たしか車で3時間から

それはまたどうしてでしょうか。

**柏枝**：やはり「滑る」からです。(笑) たまたまかも知れませんが、とある温泉街で公演したときに昼間、さんざんスキーをした後の高座が大失敗しました。まさに昼も夜も滑り放しだったわけです。(笑) 意外にそうだったことは気にしませんね。



# 落語家 真打 はくし 春風亭 柏枝

AKASAKA JOUEN X hakushi shunputei

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。今回はご供養落語会でご供養落語を演じていただいている春風亭柏枝師匠にご登場いただきました。



赤坂浄苑で開催されているご供養落語会は毎回、多くの方にご来場いただいています。ですが実際に演じてどのよう感じているのか、聞いてみたいですね。

**柏枝**：御本尊様にお尻をむけて、しかも高いところに座らせていただきます。いつも恐縮しております。(笑) 毎回、やらせていただいているのは気持ちよく落語が演じられるという事です。笑ってほしいところではどつと笑いが起り、しんみりとするところでは、そのような表情になっている。反応がとてもいいですね。

もちろん噺家ですから、どの寄席でも全力で臨みますが、特にここに来るときは「よし、頑張ろう」という想いで高座に上がります。

またこの本堂で喋る事を快く許して下さるご住職様や副住職様、また赤坂浄苑の関係者様や運営スタッフの皆様にはいつも感謝しております。

ご供養落語会などで赤坂浄苑には何度か来られています。どのよう印象を持っていますか。

**柏枝**：まず大変に交通アクセスがいいので羨ましいと思っています。ここなら私の子どものときのように車で何時間、ということもないので気持ちよくお参りに来ることが出来ますね。また中がとても美し

4時間はかかったと思います。小さい子どもが車の中で長い時間じっとしているわけですから少し辛かったですね。ただ我が家の場合、父は長男ではありませんでしたが祖父や祖母の写真を飾るなどご先祖様をととても大事にし、私も学校に行くときは必ず頭を下げるようにしていました。幼いときからそういう習慣があったからだと思います。今でもお墓参りは欠かさないですね。13年前に私の師匠の春風亭柳橋が亡くなったのですが月に1回から2回はお参りに行っています。

赤坂浄苑で落語の世界に入れたきつかけは何でしょう。

**柏枝**：学校を出て定職につかず、フリーターをしていた時代がありました。そんなある日、たまたま浅草の演芸場に入ったのです。平日の夜ですがそれほど人は入っていませんでした。それでも前座からベテランの噺家まで一生懸命に演じている、その姿に感動しました。中でも私の師匠の春風亭柳橋には一目ぼれ、その場で噺家になることを決心して土下座して入門させていただきました。両親にそのことを報告すると大喜びでした。昔なら親不孝者！と怒鳴られるところかも知れませんが、何しろそれまで定職に就いていなかったわけですから安心したようです(笑)。

落語を演じる上で心掛けているのはどんなことでしょうか。

**柏枝**：「芸は人なり」という言葉がありますが、まさにその通りだと思っています。同

く荘厳な雰囲気があることも素晴らしいと思っています。お墓も掃除する必要もありませんから有難いのではないのでしょうか。私の師匠はきれい好きだったものですからお墓参りに行く度に隅々まで雑巾掛けをしています。でもやはり仕事で忙しく行けない時もあり間が空いちやう時もあります。自分一人だけじゃどうしても出来ないことってありますよね。

最後に赤坂浄苑をお考えの皆様にはメッセージをお願いします。

**柏枝**：赤坂浄苑のスタッフとかけつれつと解く。その心身を削って世の中明るくしています。(笑) そんなスタッフも素晴らしい赤坂浄苑です。きつと心温まる対応をしてくれるはずですよ。そろそろ、お後がよろしいように。



もう一つ、赤坂浄苑で気に入っているところは、新宿や上野、池袋の演芸場への交通の便も良いところです。国立演芸場もすぐ近くです。機会があればお参りの帰りに寄っていただきたいですね。

じ噺でもそれを演じる噺家によつて伝わり方は当然変わってきます。ですから素直な自分であるようにしています。また苦手を噺からも逃げないようにしています。噺家も人間ですから噺も得意、不得意があります。しかし、それを避けず、逆に得意になるように精進を心掛けていますね。なかなか難しいことですが、あとは個人的な体験で申し訳ありませんが、地方などに仕事でお伺いし、たとえスキー場が近くにあつたとしても演じる前には行かないようになっています。

最後に赤坂浄苑をお考えの皆様にはメッセージをお願いします。

**柏枝**：赤坂浄苑のスタッフとかけつれつと解く。その心身を削って世の中明るくしています。(笑) そんなスタッフも素晴らしい赤坂浄苑です。きつと心温まる対応をしてくれるはずですよ。そろそろ、お後がよろしいように。

最後に赤坂浄苑をお考えの皆様にはメッセージをお願いします。

**柏枝**：赤坂浄苑のスタッフとかけつれつと解く。その心身を削って世の中明るくしています。(笑) そんなスタッフも素晴らしい赤坂浄苑です。きつと心温まる対応をしてくれるはずですよ。そろそろ、お後がよろしいように。

1974年 生まれ 北海道札幌市出身。  
2001年 3月 7代目春風亭柳橋に入門し、春風亭へん橋を名乗る。  
2004年 柳橋没後兄弟子の春風亭柏枝（現在の8代目春風亭柳橋）門下へ移籍。  
2005年 6月 二ツ目昇進。  
2014年 5月 8代目 春風亭柏枝を襲名し真打昇進。

**都内各寄席、多数の地方公演などで活躍中。皆様のお越しをお待ちしております。**



## 第1回 趣味の

# 検定に楽しく チャレンジ。



検定と言えば仕事や勉強関係のものを浮かべる人も多いでしょう。しかし、趣味の世界にもたくさんの検定があります。そこでこのコーナーでは今号から4回にわたってユニークで魅力たっぷりの検定試験を紹介。今回は文化・歴史というテーマで選びました。

## 美術検定

2003年から実施されていた「アートナビゲーター検定」が、2007年から名称も新たにスタート。公立美術館127館が加盟する美術館連絡協議会・読売新聞社・美術出版社が組織する「美術検定」実行委員会が主催する、民間資格。美術作品を観察する力を深め、感動を多くの人に伝え、「成熟した美術鑑賞者」を目指す人を応援しています。

### 問題に挑戦してみよう！

水彩画は絵具を水で溶き、油絵は油で溶きます。では日本画の絵具は何で溶きますか？

ゴム  
でんぷん糊  
膠（にわか）  
卵



## 日本城郭検定

平成24年11月から（公益財団法人）日本城郭協会が城郭文化の振興と生涯学習の一環として実施しているのが「日本城郭検定」。

同時に受験者の準備に役立つよう、当協会が監修して「日本城郭検定公式問題集」を学研プラスから発行。受験会場は東京、大阪など全国6カ所に設けています。現在検定試験は春季、秋季の年2回開催されています。

### 問題に挑戦してみよう！

次のうち、世界遺産に認定されている城はどれか

松本城（まつもとじょう）  
犬山城（いぬやまじょう）  
姫路城（ひめじじょう）  
江戸城（えどじょう）



## 江戸文化歴史検定

江戸時代の優れた文化や先人たちの生活の知恵を学ぶことで、昨今見失われがちな日本の心を思い起こし、未来に役立てようという趣旨で、2006年から実施されている江戸文化歴史検定。一般社団法人江戸文化歴史検定協会が主催し実施しています。

### 問題に挑戦してみよう！

江戸では「四文屋」と呼ばれる店が流行しました。今で言えば、どのような携帯の商売でしょう？

レンタルショップ  
100円ショップ  
リサイクルショップ  
コンビニエンスストア



赤坂ドクター もっと教えて！

## 健康の基本は運動の持続、 1日1万歩に挑戦してみましょう。

若さの基本は「足」。元気に歩くことをきっちり続ける。

運動といっても難しく考える必要はありません。まず歩くことです。老化現象は、必ずと言っていいほど足からきます。まずはスマホに万歩計のアプリがないかをチェックしてみましょう。スマホをお持ちでない方もお小遣いの中から健康に投資して万歩計を買ってみましょう。そして今年こそ1日1万歩を目指しましょう。

厚生労働省によれば、歩くことを中心とした身体活動を増加させることにより、生活習慣病の発症の減少が期待できるとのこと。また1日1万歩のウォーキングを2カ月続けた人では不安やうつ症状が改善する可能性があるという報告を研究者が発表しています。

ではこの1万歩、具体的にどのようにすれば実践できるでしょうか。

その前に知っておきたいのは1万歩の距離。歩幅はゆっくり歩きの場合は「身長×0.37」で算出できると言われています。様々な歩幅の算出方法がありますが仮にこの計算法を採用し、女性の平均身長158cmで歩幅を出すと約60cm。それに1万を掛ければ約6kmとなり、この距離を歩くと1万歩が達成できます。そして1万歩を達成するのに要する時間は、個人差はありますが平均すると1時間半前後。この時間を捻出できれば1万歩は達成できることとなります。ただ忙しい毎日、1時間半を確保するのはそれほど簡単ではないでしょう。

しかし実際に1万歩を実践できている人に話を聞くと共通する習慣があります。それは朝の活用。朝早起きし、なるべく多く時間を稼げば残りは、意外にラク。たとえば普段は自転車で行くスーパーまで歩いて行ったり、お勤め帰りに一駅前で降りるなど工夫することで達成しやすくなります。

ただし、1日1万歩で大切なのは決して無理をしないこと。特に持病のある方は掛かりつけのお医者さんなどに相談してから挑戦するようにしましょう。

皆様にとって健康で、明るい一年となりますように…。

健康維持を  
続ける  
ポイント

一年の計は元旦にあり。年の初めはこの一年の健康づくりを考えるいい機会。今までの生活習慣を見直し、健康で、元気な一年になるように頑張らしましょう。

新しい年、歩むことから健康づくり  
取り組みましょー！

まずと明るく元気な毎日を送っていきましょう。



# 赤坂浄苑 行事予定

1 JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31 先勝	1 先勝 甘酒 ご奉仕	2 友引 餅つき 汁・甘酒 ご奉仕	3 先負 餅つき 汁・甘酒 ご奉仕	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引 成人の日	9 先負	10 仏滅 フラワー アレンジメント 教室	11 大安	12 赤口	13 先勝 坐禅会
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 赤口 フラワー アレンジメント 教室	18 先勝	19 友引	20 先負
21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝 フラワー アレンジメント 教室	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引 フラワー アレンジメント 教室	1	2	3

2 FEBRUARY

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

3 MARCH

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

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



フラワー  
アレンジメント教室



坐禅会



餅つき大会



新年祈禱会

**お知らせ**  
平成30年4月9日(月)は  
休館日となりますので  
何卒宜しくお願いいたします。

検定に楽しくチャレンジの答え

美術検定：膠  
日本城郭検定：姫路城  
江戸文化歴史検定：100円ショップ

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



フェイスブック始めました

# 【偉人の遺言】



「晋しんどん、  
もつこころでよか」

2018年の大河ドラマが「西郷(せご)どん」に決まり、西郷隆盛ブームの兆しが感じられます。そこでこのコーナーでも西郷隆盛にクローズアップ。その波乱万丈の人生と最期の言葉を紹介していきます。

人生を豊かに  
生きていくヒント！

若くして頭角を現し  
幕末のリーダーに



1827年12月7日、鹿児島城下、西郷吉兵衛の長男として、西郷隆盛は生まれました。実家は薩摩藩(今の鹿児島県)の下級藩士。しかし隆盛は次第に頭角を現し、青年時代には同じ年代の若者たちのリー

ダーとして名を知られていきます。1864年には京都の御所付近で長州藩と幕府側が武力衝突した事件、禁門の変が勃発。このとき、隆盛は幕府側につき薩摩軍を指揮しました。しかし、江戸幕府を倒すことを決めた隆盛は、1866年に長州藩と和睦をして薩長同盟を締結。このときに薩摩藩と長州藩の仲立ちをしたのがこのコーナーでも紹介したところのある坂本龍馬です。

勝海舟と共に  
江戸城を無血開城

その後、薩摩藩は徳川家の江戸幕府と戦いますが、最終的には幕府軍の勝海舟との話し合いにより江戸城を開城させるなど、ここでも隆盛はリーダーとして活躍しました。そして明治政府の中では、参議と陸軍大将(陸軍のリーダー)や近衛都督(天皇を守る部隊のリーダー)など様々な重職を任されました。

西南戦争で自決

ところが、鎖国している韓国を武力で開国させようとする議論(征韓論)があり、隆盛は自ら交渉役となって平和的に解決したいと希望。しかし反対派の工作により失敗に終わったため、参議をやめて鹿児島に帰ることになったのです。

故郷では教育に力を注ぎましたが、私学校生徒の暴動に端を発した西南戦争の戦いに破れ、自決しました。「晋しんどん、もつこころでよか」は命を絶つ際、側近の別府晋介に語った言葉です。



西郷南洲・勝海舟会見の地