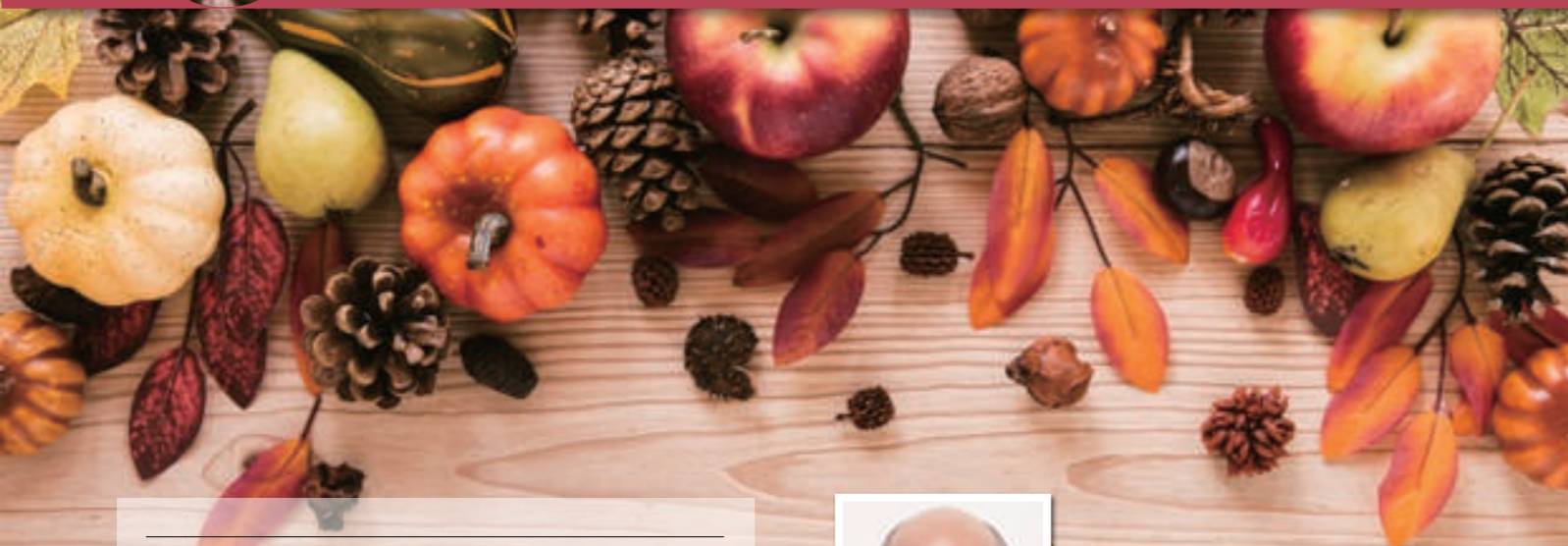


JOUEN

秋号
Vol.12

2019 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



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

誌上落語教室 第四回 落語の流れ

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



つのだ けんりゅう
角田 賢隆 副住職
ご挨拶



令和元年十月二日発行

伝燈院 赤坂浄苑

東京都港区赤坂4-2-32

TEL: 03-3568-1853

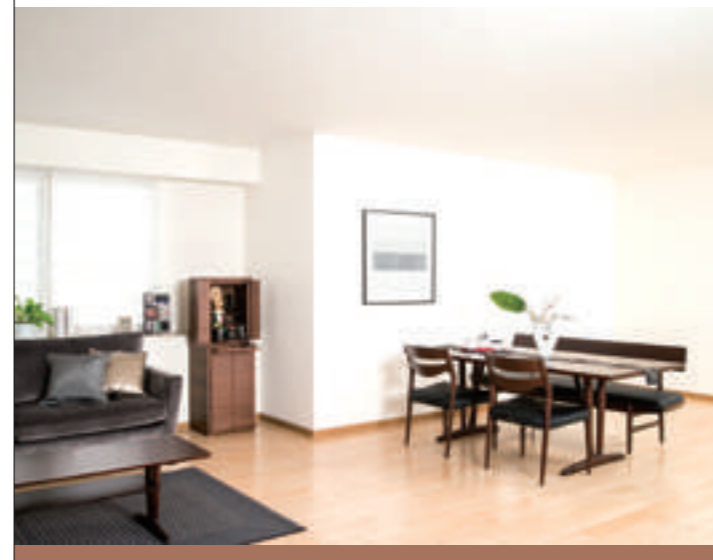


はせがわ
つなぎます。心と、いのちと、人。
LIVE-ing
はせがわ
リビング・コレクション

ともに生きる。
いつも近くで。



大切な人を近くに感じて暮らすために、
はせがわが国内の家具専門メーカーと
ともに作り上げた仏壇コレクションです。



HK Shelflex

エイチケイ シェルフレックス

はせがわ
karimoku

GOOD DESIGN AWARD
2017年度受賞



01P 伝燈院赤坂浄苑 副住職 角田 賢隆 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

お墓を生前購入し、安心とゆとりの日々を
過ごしています。



赤坂浄苑ご契約 しみずれいいちろう 清水 令一郎様 よしこ 嬉子様

06P 誌上落語教室 第四回 落語の流れ

07P 赤坂浄苑イベント報告

イベントを通じて、新たな楽しみを発見しました！

09P 赤坂浄苑にかかわる人たちの 普段見られない一面を紹介

祈りのひと時を清々しい花たちで支える

11P 健康特集 食欲の秋だからこそ、実践したい！ 食べ方の工夫とちょっとした運動習慣。

12P 趣味の検定に楽しくチャレンジ

13P 偉人の遺言

14P 伝燈院 赤坂浄苑 行事予定

伝燈院赤坂浄苑 副住職 角田 賢隆

初秋のみぎり、当苑ご関係者様におかれましてはいかががお過ごしでしょうか。平素より当苑護持にご協力いただき順調に寺院運営を進められておりますこと皆様には感謝申し上げます。

赤坂浄苑はより多くの方からご縁をいただき仏教に触れていただくように、宗旨宗派を問わず受け入れておりますが運営主体の伝燈院は「曹洞宗」のお寺でございます。そこで今回は曹洞宗の開祖であり、大本山永平寺をお開きになりました「道元禪師」(図1)についてご説明させていただきます。

道元禪師(以下：道元)は西暦1200年「京都」でお生まれになります。諸説ございますが、父は「久我通親」(内大臣)で母は藤原基房(太政大臣)の娘「伊子」とされており、村上天皇の子孫である村上源氏(公家)の家柄だったのは間違いございません。(永平寺の寺紋が久我竜胆紋なのはこの為)※図2
両親とともに政治の中心に身を置き政治に翻弄された人生を歩んでおりましたが、3歳の時に父を、8歳の時に最愛の母を亡くすという幼い道元にとってはとてもつらい悲劇に見舞われます。

この出来事により世に無常を感じた道元は仏教にひかれるようになり、持って生まれたたぐいまれな頭脳で9歳の時には難解な経典を説破したと言われております。家柄も頭脳も申し分なく、一族からは政治の中核に身を置くことを切望されておりましたが、やはり仏心は捨てきれず14歳の時に当時国内仏教で最も権威があり、身内に関係者もいる「天台宗」「比叡山」で出家するのです。

比叡山においても才能を発揮し将来を期待された道元ではありましたが、天台宗の教えである「本来本性」(人は生まれながらに仏である)という教えに対し、なぜ仏であるのならつらい修行を重ねなければならないのだろう、という疑問に答えが出ず外の世界へ答えを求めます。

中国より教えを持ち帰り、日本最初の禪宗「臨済宗」の開祖である「栄西」が建立した京都「建仁寺」に修行の場を移します。道元は栄西の弟子であり高僧の明全に師事し禪の教えを学びます。

6年間修行を重ね道元の心に中国に渡り本場の「禪」を学びたいという気持ちが強くなってまいります。当時は船旅しかなく沈没する確率の方がはるかに高い時代でしたので、その決心は相当なものであったことがうかがえます。

道元が24歳の時、その思いに同調した明全と共に中国に渡りますが、とても有名な老僧との逸話がございます。

ある夏の暑い昼下がりに典座役(修行道場の食事係)の腰が曲がった老僧が汗だくで椎茸を干しています。みかねた道元は「若い人にやらせるか、もう少し涼しくなつてからやらせてはいかがですか」と声をかけたところ、「人にやらせては私の修行になりません。今干さないでいつ干すでしょう」と返され言葉に詰まります。

仏道とは書物から知識を学ぶだけではなく実践して初めて意味があることだと思ふようになります。

その後、正師となる如浄禪師と出会い大きな悟りを得ます。中国で5年間の修行を経て28歳の時に帰国いたしますが、修行で得たことを「眼横鼻直を知り空手還郷す」と示しています。

文字そのままの意味では「目は横について鼻は縦についていることを知って何も持たず帰ってきた」となりますが、仏教的には「当たり前のことをありのままに受け入れる大切さを知り、経典など手で持つことのない尊い教えを体得し帰ってきた」ということでしょう。

帰国後、道元は教えを説くため沢山の著書を書き残し、後年に曹洞宗の本山となる「永平寺」を建立いたします。その間沢山の弟子を養成し54歳でその生涯を閉じられます。

残された言葉に「この法は人人の分上にゆたかにそなわれりといえども、未だ修せざるにはあられず、証せざるにはうるることなし」とございます。

俗世向けに意識すると「仏の優しい心は誰しもが平等に備わっているが、正しい行いをしなければ芽生えてこない。その意味を知り心の底から行動できなければ真実の心の安心を得ることはできませんよ。」と語りかけているのではないのでしょうか。



図-1 道元禪師



図-2 永平寺 寺紋

出典：「曹洞禅ネット」より



雰囲気やスタッフの皆さまの対応に癒されました。こ
こなら娘や甥、姪がお参りに来たときにも暗い気持ち
になりませんし、帰りには赤坂で食事なども楽しめま
す。
ご主人..自分で生花を買って来なくても、いつでも花
がお墓にお供えしてあるところも気に入っています。
持ってくるのはカードだけ。これなら気軽に来ること
ができます。



しみずれい ちろう
清水 令一郎様
よしこ
嬉子様

お墓を生前購入し、安心と ゆとりの日々を過ごしています。

様々な催しに積極的に参加
—お墓を生前購入されて、今、
どんなところに満足されてい
ますか。
奥様..第二の人生を有意義に
暮らす上で、お墓のことで心
配しない方がいいというのが有
難いですね。当初は、すぐに
お世話になると思っておりましたが、そうならないでよく
なった分、より一層、1日1
日を楽しく過ごそうと思うよ
うになりました。
ご主人..年間維持会費は50年
分前納しましたが、この会費
は納骨してからが期間の対象
であることも合理的だと思います。
奥様..まだ納骨してませんの
で、お墓参りで来ることはあ
りませんが、赤坂浄苑では
様々な催しものが開催されて
いるのでよく参加します。落
語会も楽しかったですね。
ご主人..最初は抽選で外れま
したが、それ以降は当たりま
して、2回来ています。今後
は坐禅会などにも参加したい
と思っています。

奥様..京都旅行にも行かせて
いただきました。ご一緒した
方のご厚意で舞妓さんや芸妓
さんの踊りも鑑賞できまし
た。
ご主人..なかなか経験できな
いことですし、とてもいい思
い出になりました。
**戒名に込められた「建」の
意味**
—本日は、ご主人が戒名授与式
にご参加されたそうですね。
ご主人..私は長男で静岡に菩
提寺があり宗派も違っている
のですが、たまたま今日が誕
生日でしたので、これも縁だ
と思っただけです。いい
戒名を授けていただきました
。「令」と「建」の文字が入っ
ていますが「令」は私の名前
の令一郎から「建」は国の様々
な建物の設計に携わり、工事
を発注する仕事をしていただ
ことを表現していただいたのだ
と思います。

赤
坂浄苑ご契約者様の素顔
や暮らし方をリラックスした
雰囲気の中で語っていただく
このコーナー。今回は平成26
年にご購入いただいた清水令
一郎様と奥様の嬉子様にご登
場いただきます。
**気に入った館内の明るい雰
囲気**
—赤坂浄苑で生前にお墓を購
入された理由を教えてください
ますでしょうか。
奥様..6年前、姉夫婦から赤
坂浄苑のことを知ったので、
一緒に見学に来たのですが、
私もここが気に入って契約を済
ませました。
ちょうどその時期私に悪性腫
瘍が見つかり、余命6ヶ月と
宣告されていました。それな
らお墓も用意したほうが良い
と思っていたのです。
ご主人..ところが病気のほう
は事態が良くなりました。セ
カンドオピニオンを希望し、
別の病院で診察を受けたので
すが、まだ癌細胞が活動して

いないことがわかり、「しば
らく様子を見ましよう」とい
うことになりました。
奥様..あれから5年経ちます
が、お陰様でその後の進行も
なく、安定しています。
一緒に見学し、契約した姉も
元気に暮らしています。
—大変な中でのお墓探しでし
たが、赤坂浄苑に決めようと思
ったのはどのような理由で
でしょうか。
ご主人..もともと建築の仕事
をしていた関係でお墓の自動
搬送式に興味を持ちました。
会員カードをかざすと、遺骨
が納められた厨子が運ばれて
くるシステムは、とてもよく
できていると感じました。
奥様..我が家からの交通の便
が良く、赤坂見附の駅からす
ぐというのも嬉しかったです
ね。
そして何より館内の明るい雰
囲気も魅力的でした。初めて
来たときは、気持ちが落ちこ
んでいたのですが、館内の明るい

春風亭柏枝師匠が繰り広げるこのコーナー! 落語に関する質問などありましたら下記まで!
JOUEN に掲載されるかも! 0120-985-418

その由来は諸説ありますが、一つは落語の頭の部分につくから。うまく言ったものですね。

まず落語の始まり部分ですが、これはいろんな場合があるのでもろんな入り方があります。しかし一般的な入り方と致しましてはすぐに本題には入らず、世間話をしたり、本題と関連する予告編のような小断でご機嫌を伺ったり致します。この、落語のネタの本編に入る前の話を「マクラ」と言います。

大切なマクラの役割

えー赤坂浄苑でも、このJOUEN誌面でも毎度お世話になりました。大変に長らくお待ち致しました。今回から落語の流れについてお話を致します。

第四回 落語の流れ【前編】



落語家の目線や顔の向きの意味

さてここからは、落語家の顔の向きについてふれておきましょう。だいたいのネタは、いろいろな人物が登場して、その会話で断が進んでいきます。

そこでは注目していただきたいのは落語家の顔の向き。舞台はお客様から見て右手を「上手」、左手を「下手」といいますが、家の中に入る場面では落語家は観客から見て右手、つまり上手の方向を向いて、戸を開けるしぐさをします。

また家の中にいる人が訪ねて来た人に話しかける時は逆になります。ご存知、ご隠居さんと八つつあんが



春風亭 柏枝プロフィール

[芸名] 春風亭 柏枝 しゅんふうていはくし
[本名] 菊池 貴紀
[生年月日] 1974年6月19日
[出身] 北海道札幌市
[階級] 真打
[出囃子] 筑摩祭
[所属] 落語芸術協会



お互いに言いたいことを
言える仲

「建設省時代はどのような仕事をされていたのですか。」
ご主人…前の東京オリンピックのときは丹下健三さんが設計した屋内体育館の現場監督でした。何しろ突貫工事ですから、朝から深夜まで現場にいました。またベトナム戦争の最中に、現地に単身赴任して無償援助の病院や住宅、戦争孤児の職業訓練所などを作りました。帰国して筑波研究学園都市の建設を6年間マ

ネーじしました。
奥様…ずっと仕事一筋で、朝から夜遅くまで働いていましたね。
ご主人…あまり家のことは関われませんでした。妻も大学で建築を学び、ゼネコンに勤めていたこともあり、この仕事に対してある程度、理解があったので助かりました。
社会と関わりを持てる赤坂浄苑
「お二人は、とても仲が良いように感じます。夫婦円満の秘訣は何でしょうか。」
奥様…どちらも趣味や好きなことについて干渉しないところでしょうか。今日も主人は、戒名授与式に参加しましたが、特に私に勧めることはありませんでした。
ご主人…後はお互い遠慮なしに言いたいことを言うことですかね(笑)。
「毎日を元気に暮らしていく秘訣を教えてください。」
ご主人…年齢を重ねても社会との関わりを持つことではな

いでしょ。私は建設省を定年退職した後もゼネコンの役員や財団法人の理事長として79歳まで働いていました。現在は俳句や詩吟、習字などを皆さんと楽しんでいます。
奥様…私は高校、大学と水泳選手だった関係で地元のスイミングスクールのコーチをしておりまして。60代で泳ぐことはやめました。総務省や警察関係のボランティア活動をしています。
ご主人…年を取ると外出をしない高年齢者も多いそうですが、我が家はそんなことはありません。今日のインタビューも楽しみにして来ましたが、その意味では、赤坂浄苑では、ただお墓を持つだけではなく、様々なかたちで接点を持っていきますし、それがいい刺激になっています。
「本日はありがとうございました。」



夫婦円満
これからもお二人
お幸せに…

インタビューを終えて
夫婦仲良く、また元気に話された清水様ご夫妻。お墓の心配もなく、第二の人生を有意義に過ごされているご様子がインタビュー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提供しながら多彩な集いの機会を設け皆様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(土) 盂蘭盆会 合同法要

2回に分けて行われた清々しい法要



7月6日(土)の当日は、200名を超える方々にご参加いただきました。今回も2回の開催とし、第1部を11時から、第2部を13時から実施。皆様に本堂や客殿にお集まりいただき清々しく法要を終えることができました。当日、ご供養いたしましたお塔婆はお盆期間中(7月15日まで)副本堂に安置。僧侶が懇ろに読経を行ないました。

イベント 02

7月13日(土) 14日(日) 15日(月)

お盆 墓前供養

それぞれの墓前で個別にご供養



お盆の個別墓前供養を、お盆期間の3日間で行いました。これは参拝室の墓前にて故人様やご先祖様に対して、ご供養の経を上げさせていただくもの。合同法要に加えて、さらにご供養を重ねたい方や家族や近親者だけで静かに亡き人への思いを届けたい方など、今回も様々な方がお申し込みをされ、最終的に108組となりました。苑内には凜とした読経が響きわたりました。来年も行う予定です。多くの方のご参加をお待ちしております。

イベント 03 6月15日(土) お盆勉強会

聞いて納得、お盆の大切な意義



6月15日(土)に「お盆勉強会」を開催し、総勢34名の方にご参加いただきました。席上、赤坂浄苑の角田賢隆副住職からは、お盆の意味について、その後「はせがわ」銀座本店の大塚さんよりお飾りについて話がありました。毎年、やってくるお盆。正式には「盂蘭盆」と呼ぶ、その仏教的な意義や寺院で行う法要の大切さについてわかりやすく説明が行われ、またお飾りなどに関しても理解が深まった今回の勉強会。講師の話に興味深そうに耳を傾ける皆様のご様子が印象的でした。当日はお盆用品即売会も行われ大盛況でした。

伝燈院 赤坂浄苑 WEBサイトリニューアル致しました。



7月に伝燈院 赤坂浄苑のホームページを**全面リニューアル!** 各種お知らせやイベント報告、スタッフブログ、JOUEN記事のバックナンバーなど**楽しいコンテンツが更に見やすく読みやすくなりました。**是非ご覧ください!!

見やすく、情報満載!是非ご覧ください!

赤坂浄苑の季刊誌「JOUEN」過去の記事がご覧いただけます!

あかさかじょうえん 検索

Interview 11 赤坂浄苑を支える人々

good face 11 副住職インタビュー

副住職インタビュー

新たな出会い、体験、発見。心まで満たされる。赤坂浄苑。



伝燈院 赤坂浄苑 公式LINE 登録のお勧め!

赤坂浄苑の様々な情報をご登録者に配信!

楽しい催事のご案内ご報告はもちろん、**積雪などによる参拝時間の変更**などをタイムリーにお知らせします。

なんと、**ご法要のご予約**もLINEから申し込むことができます。ご登録は簡単、下記QRコードを読み込んでください。



ご登録はこちらから

季節の絵手紙「たいせつなあなたへ」



ご友人、知人の方へのご納骨先のお知らせ、お墓参りのお誘いにご活用下さい。1階ラウンジにご用意しています。ご自由にお持ち下さい。

季節を感じられる絵手紙を送りませんか

※必要な様枚数お申付け頂ければ別途ご用意致します。

あの楽しかった思い出をあのひとへ!

魅力的なイベントをたくさん開催しています。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!!

グルメな方もきっと満足していただける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

赤坂浄苑にかかわる人たちの
普段見られない一面を紹介



祈りのひと時を清々しい花たちで支える

赤坂浄苑を支える様々なスペースリストを紹介していくこのコーナー。
今回は赤坂浄苑に生花を届ける株式会社ユー花園 下北沢本店 副店長の石田将人さんにご登場いただきました。

人生の様々な場面を花で彩る会社

まずユー花園様がどのような会社であり、お店なのかを教えてください。

石田：弊社は1962年に創業した花の総合サービス企業です。現在6店舗となるフラワーショップの他、様々な部門での花の提供を通してご結婚からご葬儀まで人生のすべてをお手伝いしています。全業務に一貫しているのは、花に対する想いをカタチにしていくこと。スタッフ一人ひとりが、花のもたらす感動や喜びを世界中に届けたい

という気持ちで仕入れから飾りつけまで取り組んでいます。

参拝される方の目線で花を供える

赤坂浄苑ではどのようなお仕事をしていますか。



石田：一年半ほど前から週に一度の割合で参拝ブースにお供えする生花をお届けし、ご法要やご葬儀においてもご供供しています。

参拝ブースの花は一週間しっかりと持たないといけませんし、ご法要やご葬儀においても不手際がないよう、細心の注意を払って納品の際に検品するようにしています。

赤坂浄苑でお仕事をする際に大切にされていることは何でしょうか。

石田：どのようなお届け先にも言えることですが、そこで花とふれあう方の目線に立ち、細かい気遣いを忘れないようにしています。特に赤坂浄苑様は参拝に訪れる方々にとっては心を癒やす特別な場所ですから、入館の際には必ず一礼し、気持ちを切り替えるようにしています。

また参拝ブースの花は清々しい時間を過ごしていただ



るよう、色のバランスや香りなども考えていますし、形も左右が一对になるように丁寧に仕上げています。

赤坂浄苑様に花を届ける際には、スタッフの皆様や副社長様からのご意見をお伺いし、内容の改善に務めています。そういった中で「今回の花はとても良かったよ」と褒めていただくことも増え、それが仕事をしていく上で励みになっていきます。

また納品や打ち合わせを重ねる中で自然とコミュニケーションも深まり、ご購入者やご葬家の方々が花についてお話しになっていった感想などもスタッフの皆様を通して伺えるようになりました。

故人様と遺族を繋ぐ花の力

花の専門家として故人様に
何だとお考えでしょうか。

石田：日常で出会う花には彩り、色味、香りなど、どれをとっても心を揺さぶる魅力があると思います。その上で故人様にお供えする花には在り



し日の思い出を蘇らせ、遺族と故人様を繋ぐ力があるのではないのでしょうか。

私も祖母が好んでいた花に出会ったと優しい笑顔を思い出します。ですからご法要やご葬儀では故人様がお好きだった花などをお聞きし、可能な限り、ご用意するようにしています。

これからいよいよ秋です。どのような花で参拝ブースを彩っていく予定ですか。

石田：秋はストックが美しい花を咲かせ、優しい香りを漂わせてくれます。また金魚草もこれからの季節にいいのではないのでしょうか。

独特の甘い香りとその名の通り、金魚を連想させる愛嬌のある形も気持ちを和ませてくれると思います。

ありがとうございました。



good face 12

株式会社ユー花園 下北沢本店副店長石田将人さん

ユー花園の発祥の地であり、現在も本店となっている下北沢店の副店長として活躍。やさしい笑顔と誠意あふれる対応でお店を盛り上げ、信頼の輪を広げています。

石田さんに聞きました。花瓶に生けた花を長持ちさせるポイント

花瓶の水は、新しいほうが花は喜びます。できれば1日1回は水を替えるようにしてください。ただし、茎が腐ってしまうので水の入れ過ぎには要注意。茎が3〜5センチほど浸かる程度を目安にしてください。水を替える際にぜひやっていただきたいことがあります。それは切り口を新しくすること。花瓶に生けられた花はどうしても時間が経てば吸い口が塞がってきます。そうすると水を吸えなくなってくるのです。茎は短くなってしまいますが、少し斜めにカットして新しい切り口にする事で水の吸い上げが良くなり、長持ちするようになります。

また花は、つぼみから満開、そして散り際までそれぞれに違った美しさがあります。最後まで愛情を持って接してあげると、きっと花にもその気持ちは通じます。



第7回

趣味の

検定

楽しく
チャレンジ。



語学や専門的な知識など検定と言えば難しい試験を連想するかもしれませんが。しかし楽しい趣味の世界にもたくさん検定があります。今回は秋をテーマにした問題を選びました。

問題に挑戦してみよう！

御神輿検定



- ①鳥 霊
- ②小 鳥
- ③神輿鳥



秋と言えばお祭りの季節。あちこちで威勢のいい掛け声も聞こえてきます。そんな秋祭りのシンボルはやっぱり御神輿ですが、いろいろなものが飾られています。

たとえば屋根の上で大きく羽根を広げている鳥は鳳凰。では屋根の四隅を飾る鳥は何と呼ばれているでしょうか。

ヒント：屋根の上の鳳凰は「おおとり」と呼ぶ地域もあります。

問題に挑戦してみよう！

お月見検定



- ①15日間かけてゆっくりと満月になっていくから。
- ②旧盆から数えて15日が名月だから。
- ③旧暦の8月15日頃が満月だから。

秋は、ゆっくりと夜空を眺めるのにもいい季節ですね。その主役はやっぱりお月様。

十五夜の月（中秋の名月）は秋の風物詩ですが、なぜ十五夜と呼ぶようになったのでしょうか。

ヒント：旧暦は月の満ち欠けを基準にしている、その中旬はちょうどいい形です。

問題に挑戦してみよう！

運動雑学検定



- ①フランス語の「Oh hisse」（それ引け！）が語源。
- ②日本語の「おー我らはエース！」が語源。
- ③英語の「攻撃」を意味する offensive を略した os が語源。

秋は、味覚や文化、芸術と並んでスポーツの季節。近頃は、春に運動会を開催する学校も多くなってきましたが、10月に体育祭をやる所もまだまだ根強く残っています。その定番競技の一つである綱引きのかけ声「オーエス」の語源は何でしょうか。

ヒント：上品でおしゃれな国のイメージがありますが、意外です。

答えは14ページをご覧ください。

肥満対策、
簡単だから
続けられる！

赤坂ドクター もっと教えて！

野菜から食べる習慣とニート(非運動性熱産生)に注目。



「野菜から食べる」を3食の習慣に

まず、食事で実践したいのは、野菜を最初に食べることです。その理由は、野菜に「食物繊維」が、たっぷり含まれているからです。この食物繊維には、糖質の吸収を緩やかにする働きがあり、糖質を脂肪に変えるインスリンが出過ぎるのも抑制してくれます。

また野菜は噛み応えがある為、よく噛むことが必要となります。顎をたくさん動かすことで満腹を感じる満腹中枢を多く刺激するので、少ない量でもお腹いっぱいだと思うようになります。1日3回の食事で「野菜から食べる」ことを習慣にすることが肥満防止の第一歩。秋は野菜も美味しくなります。この機会にぜひ実践してみましょう。

暮らしの中で体を動かす時間を増やそう

日常生活の中で立ったり歩いたりといった軽い動作であっても、その頻度を高めることで1日の消費エネルギーを増やせることが最近の研究でわかってきました。

たとえば歩行、家事、子供と遊ぶなどの日常活動。それは一見、ダイエット効果は低いような印象を持ちますが、頑張って増やせばそのエネルギー消費量はウエイトトレーニングやゴルフ、バドミントンといったスポーツに相当するようになります。こういった日常活動は「ニート(非運動性熱産生)」と呼ばれ、糖尿病などの治療でも奨励されています。

小さな運動も、ちりも積もれば山となります。以下、簡単に実行できそうなものを挙げてみました。できることから無理なく始めてみましょう。

- 歩くときは大腿を意識する
- 通勤やお出かけではバスや電車の一駅分を歩く
- 駅や歩道橋など積極的に階段を使う
- 職場でも1～2階ならエレベーターは使わず階段を使う
- パソコンを使用する場合などは、立った姿勢で行う時間を増やす
- 新聞・郵便物取りなど、こまめに自分で動く
- 休日はなるべくゴロゴロせず、家の片づけや車の掃除をする
- テレビはソファに座らず、なるべく立って見る
- ペットと散歩する

猛暑が少しずつ和らぎ、過ごしやすくなる。体調もよくなり、食欲も湧いてきます。それと同時に収穫の秋は、美味しい食材が市場に溢れ、つい食い過ぎてしまつこともあるでしょう。だからこそ、気をつけたいのは肥満。それは見た目だけの問題ではなく、様々な病気を引き起こす原因にもなります。そこで今回は、肥満を防ぐ食事のとり方と日常生活で無理なく続けられる運動についてクローズアップしてみました。

食欲の秋だからこそ、実践したい！
食べ方の工夫とちよことした運動習慣。



赤坂浄苑 行事予定

10
October

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

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



ご予約者様旅行企画

11
November

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

ご参拝時のご注意

銀座線(一部区間)

終日運休のお知らせ

年末年始

2019 12/28(土) 始発 ▶ 2020 1/2(木) 終電

運休区画
・渋谷～表参道 ・青山一丁目～溜池山王

※12月31日～1月3日は
開苑時間を10時～17時と
させていただきます。
何卒ご理解いただきますよう
宜しくお願い致します。

検定に楽しくチャレンジの答え

御神輿検定:②の小鳥
地域によっては燕と呼ぶところもあります。
屋根上の鳳凰ほど目立ちませんが確かな存在
感がありますね。

お月見検定:③
旧暦の7月から9月は秋とされ、そのまん中の
8月、そしてその中旬の15日は最も満月が美
しいとされています。

運動雑学検定:①
明治時代、外国から日本に伝わった運動会で外国
人が綱引き競技の掛け声として使っていたフラン
ス語「Oh hisse」(それ引け!)を使うようにな
ったとの説が有力です。

【偉人の遺言】

アーサー・コナン・ドイル



「何より偉大で輝かしい
冒険がこれから私を
待っています」

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。今回は名探偵
シャーロック・ホームズの
生みの親として知られるコ
ナン・ドイルが登場。今年
で生誕 160 年となるその
生涯を追っていきます。

人生を豊かに
生きていくヒント!

医師の副業として小説 を執筆

コナン・ドイルは、1859年5月22日イギリスのスコットランドで生まれました。青年期は医師を志し、エジンバラ大学の医学部に進学。ここでジョゼフ・ベル教授と出会いました。患者の説明を聞くよりも早く、その経歴まで言い当ててしまう鋭い観察眼の持ち主ジョゼフ・ベル教授は、シャーロック・ホームズのモデルであると言われていました。卒業後は船医等を経て、ポーツマスで診療所を独立開業。副業として小説を書き始めました。

1892年には『シャーロックの死と復活』

ク・ホームズの冒険』として出版された単行本が大ヒットを記録。一躍人気作家として知られるようになりました。しかし、次第にこういった名探偵シリーズを書くことに嫌気がさし、とうとう1893年に発表した『最後の事件』でホームズを葬ってしまったのです。その反響は大きく、名探偵の死を悼んだロンドンでは多くの人が喪章を着けたとの逸話も残っています。1903年、そういったファンの声を受けてホームズの名探偵シリーズを復活。その最期を直接目撃したものがいないということから『空家の冒険』で再び、登場させたのです。

身内を失う悲劇を乗り越えて

1906年には妻レイーズが結核のために死去。1912年には『失われた世界』を発表し、SF小説にも

進出。1914年に第一次世界大戦が勃発すると戦意高揚のための執筆活動や、各前線をまわって士気を鼓舞する演説を行いました。長男を始め身内を多く失う悲劇に見舞われました。そういった中で彼は、死後の世界の研究に没頭していったのです。

コナン・ドイルが亡くなったのは1930年7月7日。家族に看取られながら静かに息を引き取りました。遺言を語ることはありませんでしたが、その数日前に「読者は私がたくさんさんの冒険をしたとお思いだろう。何より偉大で輝かしい冒険がこれから私を待っています」との言葉を書き残しています。やがて訪れる自分の死に対しても好奇心を持ったコナン・ドイル。死後がどのような冒険だったのかは、ホームズでも解けない謎のままです。

12
December

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

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