

JOUEN Vol. 13

2020 1月 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

令和二年一月一日発行

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

購入した理由や趣味の広がり
ご契約者様インタビュー

誌上落語教室 第5回 落語の流れ【後編】

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！

赤坂浄苑を支える人々 トヨタL&F東京株式会社

健康特集

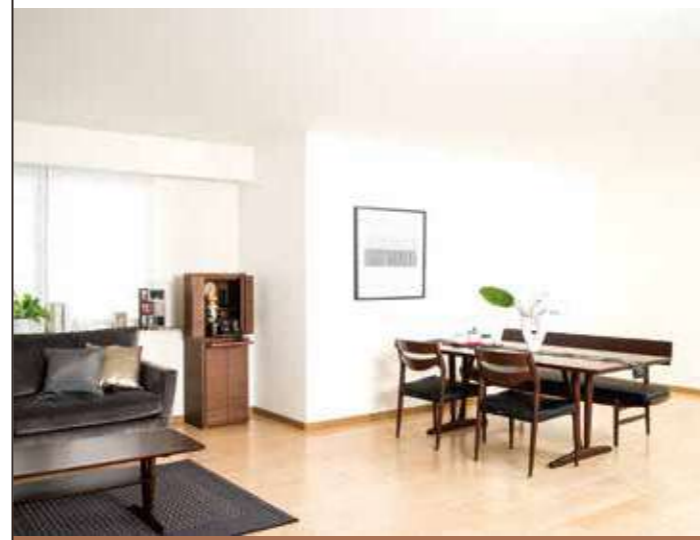
検定に楽しくチャレンジ

偉人の遺言

赤坂浄苑 行事紹介



ともに生きる。
いつも近くで。



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

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



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。



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 お仏壇の縁が結んだ赤坂浄苑との出会い。



赤坂浄苑ご契約：齊藤雄一様／お姉様 住友春美様

06P 誌上落語教室 第5回 落語の流れ【後編】

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 トヨタ L&F 東京株式会社

11P 健康特集 高血圧がスーッと落ち着くタオルグリップ法

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 新年のご挨拶

副住職 角田 賢隆



あけましておめでとうございます。

メディアや街中はお正月モード一色となり、皆様方におかれましてはおめでたい気持ちです。さされてお喜び申し上げます。「もういくつ寝るとお正月〜」の歌にも代表されるように古来よりお正月は日本人にとって待ち遠しいおめでたい行事でございます。

お正月とは各家庭に一年をお守りいただく「年神さま」をお迎えしおもてなしする儀式で、お越しいただく目印になるのが「門松」であり、不浄なもの侵入を防ぎ結解としての役割を果たすのが「しめ縄」でございます。伊勢神宮のご神体で有名な三種の神器である「八咫の鏡」を模し丸く作られた鏡餅は、まさしくお正月の期間「年神さま」の依り代となるご神体なのです。また、農耕民族であった日本人にとって「年神さま」はその年の豊作をもたらす神様でもあり、さらには自身の先祖が「年神さま」になり年の初めに山より下りてきて田畑を見守るといふ、祖霊信仰にそった先祖供養の一面もあるのです。

もう一つは昔の年齢の数え方である「数え年」という概念です。生まれた日（宿った日）を一歳とし一月一日が加齢の日となり、元日を迎えるとするすべての人が等しく一歳年を取るといふ考えです。お正月はすべての人の誕生日でもあったわけです。

明治三十五年の「年齢計算ニ関スル法律」と昭和二十四年の「年齢のとなえ方に関する法律」と二度にわたる法律の施行により現在の「満年齢」は浸透していきま。

仏事の享年に「数え年」を使用していたのは法律の施行以前に誕生日という風習が希薄だったからなのですが、神事における厄払いや七五三に代表されるように古来から行われてきた行事は基本的に「数え年」で行われ現代に至るまで大切に受け継がれております。（現在の「数え年」が日常的に使われている国はお隣の韓国だけです）

「数え年」の廃止は明治時代に旧暦から新暦へ改暦されたのがきっかけとして行われたわけですが、以前の日本では中国より伝来した旧暦を使用しておりました。「太陽太陰暦」といい、月の満ち欠け（29.5日間）を一月とし（30ないし29日）一年が354日となる月を基準としたものです。しかし、地球は太陽を365.242日間かけて公転しますので、このままでは三年でひと月ほど四季にずれが生じてしまいます。そこで数年に一度「閏月」を入れ一年が十三か月ある年を作り調整したわけです。（英語でいう「month」を「月」と呼ぶのは旧暦の名残です）

現在使用しております「太陽暦」とは太陽の惑星である地球が太陽の周りを一周する周期である「太陽年」（365.242日）を一年として作られており、足りない0.242日分を修正する為、四年に一度の割合で「閏日」（二月二十九日）が設けられております。このようにできるだけ季節感を大事にし、ずれを抑えたのが世界標準である現代の暦なのです。（中国や韓国などでは今でも旧暦を大切にし旧暦の正月を「春節」と呼び正月よりも盛大に祝います）

現代の暦においても十二月三十一日を「大晦日」と呼びますが、「晦日」とは旧暦における月が欠ける最終日（ひと月の終わり）を指し、一年の最後の月が欠ける日を「大晦日」といったわけなので、月の満ち欠けを基準としない現代暦においては本来の意味では大晦日にはなっていないかたります。

暦に関して現代まで続くものとして「暦注」というものがございます。暦注とは「六曜」などに代表されるように暦にその日の吉凶や方角・運勢を記載したものです。「仏滅」などはいかにも仏教の教えかと思われませんが、元々は「物滅」で全てがリセットされ再スタートするにはいい日であったそうで、仏教とはなんの関係もないのです。「六曜」は中国から伝わったものだろうというくらいで起源も出典もはっきりとしない迷信であり、そもそも現在使っております七曜（月曜・日曜）にも吉凶のいわれが存在するのに全然気にしないのも不思議な話です。かの福沢諭吉は「つまらぬ吉凶を信じる者は馬鹿者」とまで書き記しております。

「占い」や「迷信」を物事を決める基準として使用することを悪いと言いませんが、お釈迦さまの教えで仏教の基本となるのは「縁起」でございます。簡単に説明しますと「縁起」とは、自身に起こるすべての事象は自身の行いにより起こっているという考え方で、いい行いはいい結果を生み、悪い行いは悪い結果を生むのです。

私はいつも風邪薬に例えてお話をいたします。薬は風邪の諸症状を抑える働きがありますが、結局は自身の免疫力によりウィルスを退治しなければ空労いたしません。それと同様に占いにより悪を避けることができても自身の努力無しに幸せになることはないのです。

ぜひ寺社仏閣にお参りされる際は、まず神仏や先祖さまに今の自分が生きていること、守っていただいていることを感謝申し上げ、頑張つて生きていく姿を見せて差し上げてくださいます。そうすれば神仏や先祖さまは頑張つて努力しても追いつかなかった最後の一步をそっと押してくださいませ。信仰とはそのようなものであるべきだと私は考えます。

ご登場頂ける方
募集!

毎日を元気に過ごす! そんなご購入者様の日常を紹介する、このコーナーにご登場頂ける方を募集いたします。詳しくは下記までお問い合わせください。
0120-985-418



お姉様
住友春美様

齊藤雄一様

お仏壇の縁が結んだ 赤坂浄苑との出逢い。

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



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30年にご購入いただいた齊藤様とお姉様の住友春美様にご登場いただきました。

——赤坂浄苑のお墓のご購入は、都内の屋内墓苑を見学できるはせがわシャトルバスツアーがきっかけに会いたいときにすぐに会いに行ける墓苑

になり年を重ねれば重ねるほど辛くなってくると思います。

もともと齊藤本家のお墓は八王子にあるのですが、やはり遠かったのです。今後のお参りを考えて屋内墓苑だと思いました。

お姉様：私は少し抵抗があったのですが父が託した弟が決めたことだからと任せていました。でも、お参りに来るたびに最初に感じた抵抗は自然に消え、ここを選んでくれた弟に感謝が深まってきました。

父の誕生日は2月ですが、寒さを感じることもなくお参りができました。また、弟は以前から父が経営していた自動車整備工場を受け継ぎ、私もそのお手伝いをしています。

何しろ古い工場ですから、先日の台風の際も心配になったのです。心の中で「お父さん、工場を守ってね」と祈っていました。

無事に台風が通過した翌日には、その報告に、お参りに来ました。そういった時以外でも父に報告があるときは、仕事を終えてから来ています。夜間のお墓参りというのは、通常の霊園だと行きにくいですが、ここなら、安心して手を合わせるこ

なったり何っています。そのバスツアーのことは、どのような時にお聞きになったのでしょうか。

齊藤様：平成30年に父が亡くなりましたが、我が家にお仏壇がありませんでした。お仏壇探しにはせがわの銀座本店にお邪魔したときに、お店の人に教えてもらいました。

お仏壇について何もわからない私に親切に説明していただき、とても好感を持ちましたので、それなら行ってみようと思ったのです。そこに人の温もりを感じました。

お姉様：弟から、時間があつたら一緒に行ってみないかと誘われ、私も参加しました。

——屋内墓苑に対する印象はいかがだったでしょうか。

齊藤様：父は昔の人間でしたので従来のお墓に入りたいと思っていたかも知れません。

しかし、屋内墓苑なら夏も涼しい場所でお参りができますし、駅から近いので会いに行きたいときに会えます。きっとこれなら父も喜んでくれると思います。

これが遠くの霊園なら1日かかり

とができます。

弟が言うように会いたいときにすぐに会いに行けて、快適にお参りができることが素晴らしいと思います。

第一印象の良さで決めた赤坂浄苑

——ツアーでははせがわの屋内墓苑を幾つか見学されたと思いますが、赤坂浄苑に決めた理由は何でしょうか。

齊藤様：どの屋内墓苑も華やかさがあって、素晴らしいと思いましたが、赤坂浄苑に入った瞬間に心が落ち着くように感じ、一目惚れしました。私は第一印象を大事にするタイプなのですが、一歩入った瞬間に心を惹かれました。

その上、わが家は曹洞宗でしたので宗派も合うと思ったのです。また、法要などで館内の施設を利用できることも有難かったです。

実は、父は生前に近場でお墓を購入していました。葬儀のことで相談した際、ご住職が代替わりしたこともあって、いろいろと条件が変わったのです。それなら別のところを探そうということからお墓探しが始まり、赤坂浄苑に決めました。



きました。

その際に聞いたお経が、とても清々しくて胸に響き、この一年、いい年になりそうだと思えました。

齊藤様：機会があれば落語会などのイベントにも参加したいと思っています。

お姉様：私も仕事から解放されたら、フラワーアレンジメントを習いたいですね。

齊藤様：場所が赤坂にありますから、お参りの後に食事をして帰るのも楽しみにしています。今日はどこに行こうかと携帯などで調べるようになりました。

また、スタッフの方が明るくて、親切なことも有難いと思っています。今では来るたびに冗談なども言える仲間になりました。

ずっとまっすぐで相手への
気遣いを忘れなかった父

赤坂浄苑で眠るお父様の
思い出を教えてください。

齊藤様：亡くなる前日まで一緒に働いていましたから、なかなか信じられませんでしたし

た。

仕事一筋で経営者というよりは、現場上がりの職人でした。そんな父でしたから棺に納めるときの服はあえて会社のユニホームにしたのです。皆からお父さんらしいねと言われました。

お姉様：一番父らしい旅立ちの姿だったと思います。駆け引きが嫌いで、誠実にまっすぐに生きる父の思いを受け継いでいる弟の振る舞いは、まわりの人にも伝わるのでしよう。「代は替わっても安心だ」と取引先からもよく言われます。

また父は職人気質で不器用なように見えても、相手の気持ちを察する繊細さがありました。そんなところも弟は継いでいるのではないのでしょうか。

法要から納骨まで弟のお陰で無事に進みましたが、私はきちんとお別れができていない…。そんな気持ちを察し、納骨式の際、本来なら喪主である弟が遺骨を納めるところを私の腕に抱かせてくれました。

お父様を今も大切に想う
とても仲の良い
ご姉弟でした。



た。
齊藤様：お仏壇探しから生まれた縁ですが、ここまで実を結びました。きっと父も笑顔で見守ってくれていることと思います。
—ありがとうございます。

詰と落語教室



す。そうなるこそこまでの何十分もの時間が水の泡。こっちはお客様がどう思おうとも高座を降りたくありません。そうならない為にも落語家はサゲ間際では絶対に焦らないようにしなければなりません。焦らなければ自然くと「落ち着き」ますから(あっ、噛まないで良かった!!)。ではまた次回をお楽しみに！

第五回落語家の流れ【後編】

えー赤坂浄苑様でもJOUENでもいつもお世話になっております落語家の春風亭柏枝でございます。

今回は前回に引き続き、落語の流れについてお話をいたします。

理由 落語家が高座で着物の

理由
落語の嚙となる舞台はだいたいが江戸時代。ですから、高座に上がる時には着物を着ていることも重要です。また江戸時代になかった腕時計やネックレスなどのアクセサリー類をつけることは、良いとはされていません。とは言えやはり例外はあります。只今我が協会(公益社団法人落語芸術協会)の昔昔亭桃太郎という師匠は、高座でロカビリーを歌っておりますので、その時にはサングラスをかけております。

服装などは結局は、師匠方の自由ということになるんですがね(笑)。

最後のオチ間際は焦っちゃいけない

落語のオチとは、嚙の最後を締めくくるシヤレや機転の利いたセリフのこと。これがあるから江戸時代では「落とし嚙(おとしばなし)」と言われていたそうです。それが明治になってから変わりました。ある日、落語家が警察から呼び出しを食らったんだそうです。「お前たちは一体何をやっているんだ」と。当時は江

戸以外の土地からそういった責任ある立場についた人達も多かったそうでした。それでその落語家もどう説明しているのか分からずもとにかく「落とし嚙」を話したんだそうです。そうしたらそれを聞いた警官が「じゃあこれは、落語で良いではないか」と、調書につけたのが「落語」という表記の始まりだと言われております。

それほどオチと落語は切っても切れない関係にあります。落語家にとっては重要な一言を言いたいが為に何十分も前振りをします。

ですからよくある失敗の一つは、そのオチを大事に温めて意識し過ぎる余りに、焦って噛んだりすること

春風亭 柏枝プロフィール

[芸名] 春風亭 柏枝
しゅんぷうてい 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
[出陣子] 筑摩祭
[所属] 落語芸術協会



真打
春風亭 柏枝

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。

屋内墓苑として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を広げています。今回は最近行われた催しの様子をダイジェストでご紹介します。

イベント 10月23日(水)・24日(木) 01 ご契約者様旅行企画

天平文化の花咲く古都奈良を散策。

今回の旅行は、天平文化の花咲く奈良を訪問。古都の伝統と歴史が薫り、世界遺産にも登録されている神社や仏閣を見学しました。また薬師寺では老師からの法話や読経、お抹茶の施しをいただくなど「お寺主催」ならではの、他では味わえない旅となりました。



東大寺



春日大社



東大寺盧舎那仏像



奈良ホテル



春日大社のニノ鳥居



東大寺仁王像

イベント 9月23日(月・祝) 02 秋彼岸合同法要

本堂と客殿で2回に分けて開催。

5階の本堂と4階の客殿にて午前・午後2回に分けて開催し、塔婆供養も行いました。今回も約200名の方にご参加頂きました。



お彼岸の墓前供養を2日間開催しました。当苑の僧侶が参拝室を訪ね、墓前にて個別に、ご先祖さまにご供養のお経を上げさせていただきました。

イベント 9月21日(土)・22日(日) 03 秋彼岸墓前供養

墓前にて個別にご先祖様をご供養。

イベント 9月28日(土) 04 おひとりさまの勉強会

今から知っておく心構えと準備。



一人で暮らす不安に応える「お一人様勉強会」を開催。定員を超える約50名の方にご参加頂きました。講師の説明のあとは内容の濃い質疑応答が行われました。

イベント 10月4日(金)・12月6日(金) 05 戒名授与式

厳粛な中に清々しさを感じたひと時。



2ヶ月に1回行われる戒名授与式。今回は16名の方が授戒されました。ご興味のある方は一度お問い合わせ下さい。

あの楽しかった思い出をあの人へ!

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!!**

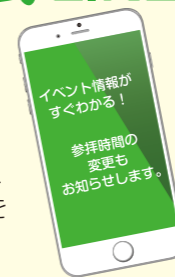
グルメな方もきっと満足していただける名店の味を取り揃えました。老舗料亭や、一流ホテルのシェフの料理をご賞味いただけます。



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。行事やご法要の受付は **LINE 登録者様優先的**に受け付けます。ご登録は簡単、右記 QR コードを読み込んでください。



ご登録はこちらから

伝燈院 赤坂浄苑 WEBサイト リニューアル致しました。

昨年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!



あかさかじょうえん 検索

お問い合わせ・お申し込み... 伝燈院赤坂浄苑

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

清々しいお墓参りを安定稼働で支える会社。

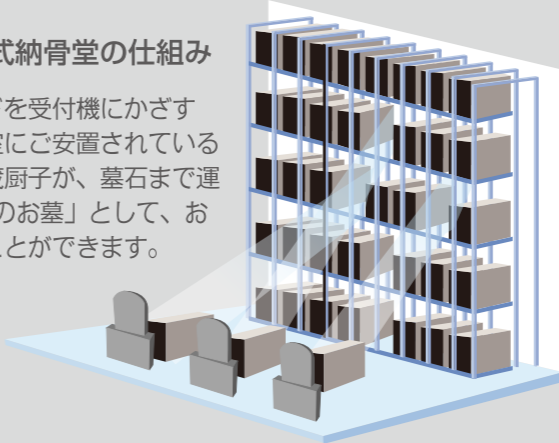


トヨタ L&F 東京株式会社
取締役 事業推進本部副本部長 物流システム部担当
高梨 幸洋さん

トヨタ L&F 東京株式会社
物流システム部 サービスグループ GL
菅野 孝資さん

自動搬送式納骨堂の仕組み

参拝カードを受付機にかざすと、納骨室にご安置されているご遺骨収納厨子が、墓石まで運ばれ、「家のお墓」として、お参りすることができます。



赤坂浄苑を支える様々なスペース、シャリストを紹介していくこのコーナー。
今回は納骨室からお厨子を参拝ブースの墓石まで運ぶ自動搬送式を支えるトヨタL&F東京株式会社の高梨幸洋さんと菅野孝資さんにご登場いただきました。

物流システムとフォークリフトのエキスパート

まずトヨタL&Fとはどのような会社か教えていただけますでしょうか。

高梨：社名にある「L&F」が Logistics (ロジスティクス＝物流) と Forklift (フォークリフト) の頭文字を現わしており、「トヨタL&F」は、物流システムとメイン商品のフォークリフトを中心の業務としている会社です。

なかなか皆さんの目に触れることはありませんが、工場や市場、倉庫、店舗などで無人でモノを運ぶ自動搬送のシステムの設計から施工、メンテナンスまで関わりながら、フォークリフトの販売なども行っています。

屋内墓苑の分野に自動搬送の技術を活かそうと思った理由は何でしょうか？

高梨：多くのお墓は郊外にあるので、ミーティングして危険予知を行うようにしています。万が一、不具合があった際はまず電話で、それでも難しい場合はすぐにお邪魔して対応するようにしています。私たちが赤坂浄苑を支えるスタッフの一員という自覚に立ち、参拝される方とお会いした際は挨拶を欠かさないようにしています。

裏方で赤坂浄苑を守る誇り

赤坂浄苑の自動搬送について御社が関わったからこそ、良かったと思うことをお話しください。

菅野：現在は休苑日にお邪魔して点検していますが、以前は平日の合間にメンテナンスを行っていました。作業をしているとご来苑される方の声もよく聞こえてきたのですが、皆さん、室内空間の美しさや洗練された雰囲気、感動されている様子が中

にいても伝わってきました。また、限られた敷地を有効活用して作っている分、内部は非常に狭くなっており、作業がしづらくなっております。そのため、事故などがないよう、作業前はしっかりと

そういったことは何度もあり、ここに納品させていただき、良かったとその度に思いました。

また社内でも赤坂浄苑の評判はよく、実際に購入を検討しているメンバーもいます。

高梨：お墓について考えることはあまりないからこそ、いざというときに慌てしてしまうものです。そういったときに、親身に相談相手になり、寄り添って

いく赤坂浄苑に裏方の立場ではありますが関わることができ、私自身、感謝しています。ありがとうございます。

したでしょうか。

菅野：倉庫などの自動搬送と大きくちがうのは、厳粛な祈りに関わっているところだと思います。そのため、お厨子が納骨室から墓石に運ばれてきた際には、ズレなどが無いようセンサーなども稼働させています。参拝される方は操作もカードをかざすだけで、高齢の方でも無理なくできるようにいたしました。

高梨：納骨室から墓石までご遺骨が届く時間にも配慮しました。勿論大切なご遺骨ですので丁寧にお運びするのが第一ですが、長くお待ちいただくこともできません。そのため搬送速度もある程度、確保できるように検討いたしました。お厨子は納骨室を出て、徐々に加速し、墓石に近づくにつれ、減速していく仕組みになっています。

メンテナンスではどのようなところに気を配っていますか。

菅野：何よりも途中で止まったり、お厨子が出てこないことなどが無いよう、念入りに点検し、安定稼働するよう心掛けています。

また、限られた敷地を有効活用して作っている分、内部は非常に狭くなっており、作業がしづらくなっております。そのため、事故などがないよう、作業前はしっかりと



トヨタL&F東京株式会社 外観

第8回

趣味の

検定に楽しく 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
の検定があります。今回は冬や年末年始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！

お鍋検定

冬と言えばお鍋が美味しい季節。寒さを吹き飛ばすには、
ちゃんこ鍋もいいですね。
このちゃんこ鍋に欠かせない鶏つくね。これは何に見立て
たものでしょうか？

ヒント カスがやっぱり取りたいものです。

- ①土俵 ②白星 ③力こぶ



問題に挑戦してみよう！

お掃除検定

年末は大掃除の季節。ところで平安時代は「すす払い」の
ことを、ある海の生き物とよく似た名前で呼んでいました。
次のうち、どれでしょうか。

ヒント そういえば大掃除は横歩きの動作が多いですね。

- ①クラゲ払い ②カニ払い ③イカ払い



問題に挑戦してみよう！

古典落語検定

好例の落語会や連載中の誌上落語講座など2020年もいっ
しょに落語を楽しみながら、“笑う門には福来る”でいい
年にしていきたいものです。そこで古典落語にちなんだ問
題を扱いました。

次のうち、支払いをごまかす男を主人公とする落語の演目
は何？ ヒント 寒いときは温かい一杯が美味しいです。

- ①時そば ②目黒のさんま ③粗忽長屋



答えは14ページをご覧ください。

用意するのはタオル一本。
座ったまま、寝たままでも
気軽にできます。

赤坂ドクター もっと教えて！

高血圧がスーッと落ち着くタオルグリップ法



「タオルを正方形に近い形に折り、ゆるめに巻く」

面倒な準備が不要で、我が家にあるごく普通のタオルですぐ取り組
めるのが「タオルグリップ法」。NHKの番組や新聞、雑誌などでも紹介さ
れたことがあるので目にした方も多いかも知れません。

まず用意したタオルを正方形に近い形になるよう折りましょう。
これを端からくるくるとおしぼりを作るような感覚で巻いて棒状にすれ
ば準備完了！タオルを握ったときに親指と他の指がつかないくらいの太
さに丸め、やや緩めに巻いておくのがポイントです。

タオルを軽く握ってみましょう

次にタオルを握りましょう。ここで知っておきたいのは、強く握って
も効果はないこと。握る強さは最大握力の3割くらいを目安にしてくだ
さい。指先が少し白くなるくらいの力で、やはり、親指と他の指がくっ
つかないようにしましょう。

姿勢は座っていても立っていても、なんと寝転がっていても構いま
せん。筋トレではありませんのでバーベルのように握ったタオルを上げ下
げする必要もありません。手をぶらぶらと下げていても大丈夫です。さら
に時間も食前でも食後でもテレビを見ながらでも大丈夫。気のむいた
時に実践してみてください。

1日3回を週3回、実践

タオルを握ったらそのまま2分。そのあとに放して1分休憩。これを
3回繰り返してください。右手でも左手でも効果は同じです。また交互
でも問題ないので、ラクなほうを選びましょう！重要なのは握っている
時に、きちんと呼吸をすること。また身体に力を入れ過ぎないこと。

これを週に3回、可能であれば1日置きに実践してみましょう。この
週3回のタオルグリップを4週間継続したところ、高血圧が改善された
という実証結果も得られています。

タオルを握り、放すことで血の巡りがスムーズに

タオルグリップ法が期待できる理由は、タオルを握ることで血流が低
下し、逆に、力を緩めることで圧迫されていた血管が解放され、血の巡
りがスムーズになっていくから。

すでに高血圧と診断されている場合は、医師と相談しながら始めてみ
ましょう。ケガの心配がなく、ラクな姿勢でできることから、高齢の方
にも実践しやすい方法です。

冬に気をつけたいのが高血圧。寒さが血管を収縮させ、高血圧を誘発すると言われています。また食欲も増すことで塩分摂取量が増えやすくなり、これも血圧を上昇させる原因と考えられています。そんなこの時期だからこそ、実践したい手軽な高血圧対策を紹介します。

テレビや新聞、雑誌などでも話題の
今日から手軽にできる高血圧対策。



赤坂浄苑 行事予定

皆様に参加したい
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

お知らせ

**2020年4月20日は
メンテナンスの為
終日休苑日とさせて
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

お鍋検定：2 白星
大掃除検定：2 カニ払い
古典落語検定：1 時そば



facebook
伝燈院 赤坂浄苑
フェイスブック始めました

1
January

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 赤口 元日 新春祈禱会 11:00~	2 先勝 餅つき 雑煮・甘酒 ご奉仕	3 友引 餅つき 雑煮・甘酒 ご奉仕	4 先負
5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝 フラワー アレンジメント 教室	9 友引	10 先負	11 仏滅
12 大安	13 赤口 成人の日	14 先勝	15 友引 フラワー アレンジメント 教室	16 先負	17 仏滅	18 大安
19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負 フラワー アレンジメント 教室	23 仏滅	24 大安	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安 フラワー アレンジメント 教室	30 赤口	31 先勝	1

2
February

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口 フラワー アレンジメント 教室	6 先勝	7 友引 一日修行 戒名授与式	8 先負 坐禅会
9 仏滅	10 大安	11 赤口 建国記念の日	12 先勝 フラワー アレンジメント 教室	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 フラワー アレンジメント 教室	20 先負	21 仏滅	22 大安
23 赤口 天皇誕生日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅 フラワー アレンジメント 教室	27 大安	28 赤口	29 先勝

3
March

日	月	火	水	木	金	土
1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安 フラワー アレンジメント 教室	5 赤口	6 先勝	7 友引
8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口 フラワー アレンジメント 教室	12 先勝	13 友引	14 先負 坐禅会
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝 フラワー アレンジメント 教室	19 友引	20 先負 春分の日	21 仏滅 春彼岸 墓前供養
22 大安 春彼岸 墓前供養	23 赤口	24 先負	25 仏滅 フラワー アレンジメント 教室	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	3	4

お問い合わせ
伝燈院 赤坂浄苑 管理寺務所 TEL.0120-358-053

【偉人の遺言】

ときは今
あめが下しる
五月かな



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。今回は明智光秀
が登場。2020年NHK大河
ドラマ「麒麟(きりん)
がくる」の主役となった戦
国武将の生涯を追っていき
ます。

【人物メモ 明智光秀の半生】

明智光秀は、16世紀の前半、美濃国を支配下に置いた土岐氏の家臣のもとに誕生。仕えていた土岐家の衰退によって追われるように美濃国を離れますが、やがて戦国武将たちから一目置かれる存在に。そして、織田信長の家臣としても猛スピードで出世していきました。

人生を豊かに
生きていくヒント！

明智光秀 織田家臣の 出世頭的存在に

浪人だった光秀が信長に見込まれたのは、戦術力や交渉能力、そして戦国武将としては珍しかった連歌の才能や教養が評価されたようでした。特に交渉能力では室町幕府の將軍足利義昭と信長をつなぐ重要な役割を果たしました。それにより信長は天下を統一する大義名分を手に入れました。

その後、様々な合戦で戦術力を発揮し、近江志賀郡を与えられるなど織田家臣団の中で出世頭として羨まれるまでになった光秀、そこに至るには多彩な才能で磨かれた鋭い視点があったようです。

連歌の発句に込めた 熱き野望

では光秀はなぜ信長に反逆したのでしょうか。怨恨説などもあるようですが、謎のヴェールに包まれています。ただ1582年の5月、信長から毛利討伐を命じられたときには謀反を決意していたことが、得意だった連歌の発句から読み取れます。

毛利討伐の正式な出陣命令が下った際、光秀は連歌会を開き、発句をこう詠んだのです。「時は今 雨が下しる 五月哉」

雨の降る五月の風情を描写したようなこの発句。しかし「時」は明智の老家「土岐」氏。「雨」と「下しる」は天・下と解釈でき、「土岐氏が今こそ天下を取る五月なり」という並々ならぬ思いが、秘められていました。



〈滋賀県 坂本城址公園 明智 光秀像〉

そして6月2日、光秀は「敵は本能寺にあり！」と叫び、信長を討ち果たしました。一夜で天下人になるチャンスをつかんだ光秀。しかし後の山崎の戦いで秀吉に惨敗し、命を落としたと言われています。

今回のNHK大河ドラマではそんな明智光秀が主人公に。脚本家は時代の転換点を凝視したその新鮮な眼差しを描いていきたいと話しています。遺言となった発句に込められた天下、それは光秀の目にはどのように映っていたか、興味は深まっています。