

JOUEN

春号
Vol. 26

2023年4月
April

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



つのだ けんりゅう
角田 賢隆 副住職
ご挨拶

赤坂浄苑イベント報告

楽しく役立つイベントを続々開催。
ふれあいの輪を広げています。

趣味の検定に楽しくチャレンジ。
今すぐできる春の健康対策！

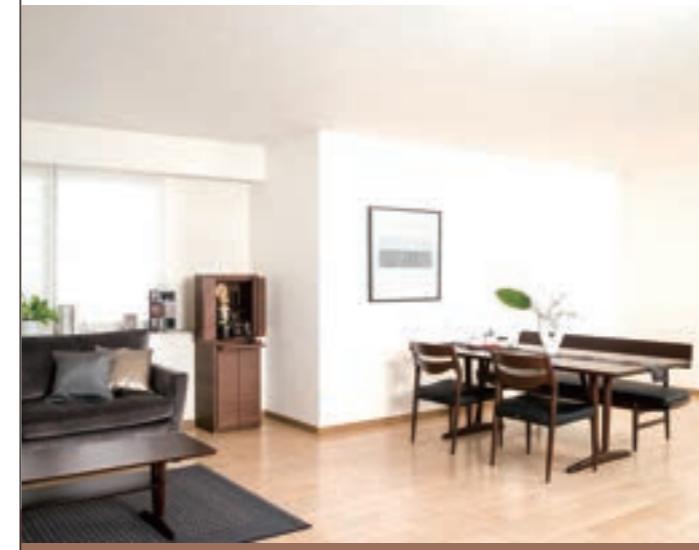
伝燈院 赤坂浄苑 行事紹介

JOUEN

令和五年四月一日発行

伝燈院赤坂浄苑

東京都港区赤坂4-2-32
TEL: 03-3568-1853



HK Shelfflex
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。



ご挨拶

陽春のみぎりいかがお過ごしでしょうか。三年間にわたり私たちの生活に影響を与えておりましたコロナウイルスでございますが、終息はしないものの、いよいよ収束の兆しを見せおります。

今までできなかつた催しが再開されるなど、新年度を迎えるにあたり社会全体に明るい話題が多くなってきたのを感じております。当苑においても重症化リスクの高い方が分断されないような配慮をしつつ、以前に行っていた取り組みも含め、新しいイベントも企画してまいりますので、今年度もご支援ご協力の程よろしくお願ひいたします。

当院住職がよく話す法話に「一休さんと蒲焼」という話があり、私はとても好きで禅的な生き方をよく表しておりますのでご紹介いたします。



伝燈院 角田賢隆

檀家さんの家に着く直前、ここで聞かなくては後で聞けないと、お弟子さんは意を決し「僧侶の身でありながら蒲焼に心を奪われるとはいががなものでしようか」とたずねます。それを聞いた一休さんは「お前はそんなことを道すがらずつと思い悩んでいたのか。それがいかん。わしはそんな思いなど屋台の前に捨ててきたぞ」と叱責しました。

喜びも怒りも悲しみも誰しもが持つ、生きている当たり前の感情です。しかしながら、その影響を強く受け引きずつてしまつては、大切な今を見誤つてしまふのではないでしょうか。

失敗から反省し学ぶことは大変重要なことです、考えても仕方ないことは考へても解決しませんし、どうにもならないことはどうにでもなつていいこととも言えます。過去は変えれませんが、未来を変えることはできます。コロナ禍で苦労した皆さま方におかげましは、よろしければこのお話（引きずらない生き方）を心の隅にでも少し留めていただき、今を大切に生きていただけますとありがたく存じます。

ある日、一休さんが檀家さんの法要を勤めるため、お弟子さんと道を歩いておりました。しばらくすると道端に饅からはパチパチといい香りが漂ってきます。屋台の前に差し掛かった時、一休さんは不意に「うまそだなあ」とつぶやきました。これを聞いてびっくりしたのはお弟子さんです。僧侶として欲望を口に出すなど、ましてや饅を食べたいなどとはあるまじき行為だと道すがらずつと考えておりました。

JOUEN

春号
Vol.26

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
副住職 角田 賢隆 ご挨拶

03P 楽しく役立つイベントを続々開催。
ふれあいの輪を広げています。

05P 赤坂浄苑 開苑 10周年
ご紹介キャンペーンのお知らせ

06P こんな検定、あったらいいな！ JOUEN
趣味の検定に楽しくチャレンジ。

07P 赤坂浄苑イベント報告

09P 今すぐできる春の健康対策！
この4月、運動の習慣をつける4つのポイント。

10P 伝燈院 赤坂浄苑 行事紹介

楽しく役立つイベントを続々開催。

春から夏にかけても多彩な催し物を予定している赤坂浄苑。通常のお参りだけではなく、様々なイベントを通して、温かいふれあいの輪を広げながら、皆様の心豊かな暮らしを少しでもお手伝いしていきたいと願っています。奮ってご参加ください。



花まつり

4月7日(金)～9日(日)

場所/伝燈院 赤坂浄苑 1階

スタッフが手掛けた花御堂でお釈迦様のお誕生日を祝う
お釈迦様のお誕生日である4月8日をお祝いして赤坂浄苑でも花まつりを開催。1階エントランスに当苑スタッフが手掛けたスペシャルな花御堂をお出ししております。

お盆勉強会

6月25日(日) 11:00～

場所/伝燈院 赤坂浄苑 4階

お盆について楽しく学んで安心してお盆を迎える
親戚づきあいなども以前より薄れ、お盆の行い方も知る機会も少なくなった今、安心してお盆を迎えるための意味や成り立ち、飾り方の基本をわかりやすく勉強していきます。

令和5年4月25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。

ふれあいの輪を広げています。

ぶらり赤坂ツアー & 合同見学会

ご親戚やご友人をお誘い合わせの上、当苑の催事にご参加ください。

今回は新コース！ 新緑の清々しい季節です。お友達を誘ってお散歩しませんか。
昼食の後は、お墓のお悩み相談も承ります。



お弁当付き



散策の後は赤坂浄苑の法要施設で、お弁当をお召し上がりください。

散策コース

赤坂浄苑→さくら坂→鈴降稻荷神社→赤坂サカス（TBS前）
→山王日枝神社→星岡茶寮跡→首相官邸裏→赤坂浄苑着



催事のお問い合わせは下記へお願ひいたします。

はせがわ赤坂営業所 0120-985-418

5月3日 祝 要予約 参加無料

- 集合時間 10:30 ※10:15 受付開始
- 集合場所/伝燈院 赤坂浄苑 5階本堂

当日の流れ

10:30 集合

伝燈院 赤坂浄苑
受付は1階で行います。

10:45 散策スタート

左記のコース内容で約1時間30分の散策をお楽しみください。
※少人数で間隔をとり散策を行います。

12:15 昼食

散策の後は赤坂浄苑の法要施設でお弁当をお召し上がりください。
※隣の方と間隔をとり客殿でお食事いたします。

13:00 施設案内及びお墓のご相談

屋内にある
新しいお墓のかたちを体験！

14:00 終了予定
個別相談の時間もございます。



こんな検定、あったらいいな！JOUEN 趣味の検定に楽しくチャレンジ。

趣味の検定に楽しくチャレンジ。

検定といえば仕事や語学関係のものをイメージする人も多いでしょう。しかし、趣味の世界にもワクワク心がたくさんある検定があります。ここでは「あったらいいな！」と思えるJOUENオリジナル検定をつくってみました。ぜひ問題にチャレンジしてみてください。

お土産検定

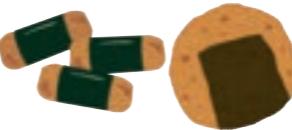
もうすぐゴールデンウィーク。今年は有休などを活用できればまとまった休日が取れるため、旅行に出かける予定の人も少なくないでしょう。旅の楽しみといえば、帰りにお土産を選ぶこともその一つ。仲のいいお友達の顔の思い浮かべながら、あれこれ探すひと時もいいものです。現地に行った気分でお土産検定の問題を解いてみてください。

ヒント 微妙に食感がちがいます。

問題に挑戦してみよう！

おせんべいとおかきのちがいは？
全国各地のお土産で登場するおせんべいとおかき、どちらも同じようなお菓子の気がしますが明確にちがいます。そのちがいは何でしょうか？

- ①原料のちがい
- ②産地のちがい
- ③実は同じ



問題に挑戦してみよう！

浅草をはじめ、新宿、上野など都内でも数か所ある寄席。その寄席で最後に演じる芸人のことを何と呼ぶでしょうか？その言葉の由来も考えてみましょう。

- ①閉め その日の出し物を閉めるから
- ②トリ 演者の最後を取る（真を打つ）ことや、ギャラを取るところから
- ③長尺 最後を盛り上げるために、長い時間をもらっているから。

寄席検定

赤坂浄苑でもよく行われている好評の落語会。これをきっかけに寄席に通うようになった人もいるのではないでしょうか。落語をはじめ、講談や漫才など様々な芸能が楽しめる寄席についての問題です。

ヒント 寄席以外でもよく使われていますね。

赤坂検定

いつもお墓参りや催し物で足をお運びいただいている赤坂浄苑。もう赤坂の街についても詳しくなったのではないか。そこでこんなズバリ、こんな問題を考えてみました。

ヒント 坂が急だとお金もかかるようです

問題に挑戦してみよう！

坂が多い街でも知られる赤坂。ではその坂道が急なことで有名な坂は何という名の坂でしょうか？

- ①三分坂
- ②牛鳴坂
- ③転坂



答えは10ページをご覧ください。

皆様に支えられて

赤坂浄苑 開苑10周年

ご紹介キャンペーン開催

令和5年12月31日まで

おかげ様で赤坂浄苑は本年開苑10周年を迎えることができました。その間、お墓参りやご法要に加え、開催した様々な催事にも多くの方に足をお運びいただきました。皆さまの温かい真心に支えられたこの10年。感謝の想いをこめてご紹介キャンペーンを行います。



心豊に過ごせる赤坂浄苑をお友達にお伝えください。

ご紹介いただくと、あなたも、ご紹介者様も
ステキな特典が受けられます。

ご成約者様に 10万円キャッシュバック



※同封のご紹介カードをお知り合いの方にお渡しください。
※他のキャンペーンとの併用はできません。

▶前回お送りいたしましたご紹介カードは当苑にもございますので
必要な方はスタッフにお声かけください。

紹介してくれたご契約者様に

JTB
ナイスギフト
3万円



あなたも、あなたの大切な人も得をする「ご購入者紹介システム」をぜひご利用ください

お問い合わせ…はせがわ赤坂営業所

電話無料

0120-985-418

JOUEN 1月号の告知で
7組の方と
ご縁がありました。
ご紹介ありがとうございました。

イベントを通じて、新たな 楽しみを発見しました！

充実した催しで皆様と共に令和5年を出発しました。

皆様の満足のいくお参りを支えながら、心豊かなひと時を過ごせるよう随時様々なイベントを企画・実施している赤坂浄苑。令和5年は新春の恒例行事を含め、ひときわ充実した催しを開催しました。

イベント 1月1日～3日

新春祈祷会

より良き一年を祈願した新春祈祷会

神仏に皆様方の身体健全・災障消除などをご祈願する新春祈祷会が執り行われました。清らかな般若心経の読経と力強い祈祷太鼓の音が響く中、参加されたご契約者様も焼香を行い、より良い一年となるよう合掌されていました。そして、法要終了を告げる凜とした鐘の音が響いたときには清々しい表情を浮かべられていました。



イベント 1月2日 新春餅つき大会

賑やかに元気に皆でお餅つきを満喫

新春恒例のお餅つきを2日、3日の2日間、赤坂浄苑前で開催しました。「ヨイショ！ヨイショ！」と元気な掛け声の中、お参りに来られた皆様がハッピーフェスティバルを羽織ってお餅つきに参加。つき立てのお餅を美味しそうに味わっていました。



イベント 1月3日 新春ご供養落語会

寄席気分で楽しく新春を過ごした落語会

「ご供養落語会」でお馴染みとなった斬家の春風亭柏枝師匠に登場いただき、「新春ご供養落語会」を行いました。鮮やかな緋毛氈が敷かれた高座が用意されるなど寄席らしく装われた客殿は、集っていたご契約者様で満席に。柏枝師匠の磨かれた話芸で爆笑の渦に包まれ、和やかな気分で新しい年をスタートしました。



イベント 2月25日 葬儀勉強会

楽しい雰囲気の中で葬儀について学ぶ

提携している葬儀社を講師に招き、葬儀勉強会を実施しました。当日は多くの方が参加。万が一のときに気持ちが動搖し、あわててしまうのが葬儀ですが、実際の流れに沿いながら、普段はなかなか体験する機会の少ない通夜や告別式について、楽しい雰囲気の中でわかりやすく学ぶことができました。



伝燈院 赤坂浄苑 公式 LINE

赤坂浄苑の様々な情報を登録者に配信！

楽しい催事のご案内 ご報告はもちろん、

参拝時間の変更などをタイムリーにお

知らせします。

行事やご法要の受け付けは

LINE ご登録者様を優先的に受け付けます。

ご登録はこちらから



イベント情報が
すぐわかる！
参拝時間の
変更も
お知らせします。

新たな出会い・新たな体験・新たな発見 心まで満たされるイベント

赤坂浄苑 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝 坐禅会
9 友引 花まつり	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先負	21 仏滅	22 大安
23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口 昭和の日
30 先勝						

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



花まつり

日	月	火	水	木	金	土
30	1 友引	2 先負	3 仏滅 憲法記念日 赤坂散策ツアーアレンジメント教室	4 大安 みどりの日	5 赤口 こどもの日	6 先勝
7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引 坐禅会
14 先負 一日修行 戒名授与式	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅
21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	1	2	3

令和5年4月25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。

趣味の検定にチャレンジの答え

お土産産検定：1

寄席検定：2

赤坂検定：1

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

※状況により行事日程が変更となる場合がございます。

お問い合わせ

伝燈院 赤坂浄苑 管理寺務所 TEL.0120-358-053



facebook
伝燈院 赤坂浄苑

フェイスブック始めました



赤坂ドクター もっと教えて！

この4月、運動の習慣をつける 4つのポイント。

東京都福祉保健局が運営するサイトである「健康ステーション」では、「健康づくりのための運動量の目安（18～64歳）は、息がはずみ、汗をかく程度の運動を週合計60分、毎週続けることです。例えば、1回20分程度を週3回や1回30分程度を週2回、あるいは平日に時間が取れない場合は、週末に1回60分の運動を取り入れても効果が得られます」と述べています。何らかの持病があるなど、医師の指導で運動制限がある場合は除き、この基準を目安に運動する習慣をつけていきましょう。



ラジオ体操から始めてみる

子ども時代を振り返れば、きっと誰もが経験したことのあるラジオ体操。まずは運動習慣をつくるきっかけとして始めてみてはいかがでしょうか。これならどれくらいの負荷があるか、自分で判断できます。

ラジオ体操第一・第二ともに時間にして3分程度、合計約6分です。しかも、頭から足まで全身を使ってバランス良く運動できます。

さらに丸くなりがちな姿勢を改善する効果も期待できるでしょう。

ストレッチや筋力トレーニングを家事や仕事の合間に行う

1日の中でまとまった運動時間を取りのもいいことですが、いつの間にか負担になって挫折してしまった人もいるのではないでしょうか。

そういった人にお勧めなのは、家事や仕事の合間に10分でもストレッチや軽い筋力トレーニングを行うこと。そのことで気分転換にもなり、その後の家事や仕事も効率が上がりそうです。また自然と運動が日常生活の中に組み込まれていきます。

移動手段を徒歩に代え、小さな運動を積み重ねる

出かけるときは一駅分歩いてみる。エレベーターをやめて階段を使う。自転車を徒歩にする、というように、いつも行っている移動も少し代えるだけで「小さな運動」になります。それを積み重ねることで結果として適度な運動量になるでしょう。

健康づくりは、無理せず完璧主義にならないのがコツ

はじめて几帳面な人は、つい完璧主義に陥り、1日でもできない日があると自己嫌悪に陥り、逆に運動から遠のいてしまうこともあります。しかし、健康づくりは一生もの。忙しくてできない日があっても問題はありません。大切なのは持続していくこと。

そうすれば歯磨きや入浴のように習慣になっていくはずです。

今すぐできる
春の
健康対策！

「入学式や入社式が行われ、新しい年度が始まる4月。初々しい学生服や制服、そして、スース姿の若者たちの姿を見ると自然と自分自身もフレッシュな気持ちになってしまいます。そんなこの時期は、健康づくりのために運動する習慣をつけるチャンスです。」

新しい年度が始まる4月だから 健康づくりのための運動習慣をつけよう



新しい年度が始まる4月だから