

お大師様のことば(第13回)

痛狂は酔わざるを笑う

『般若心経秘鍵』

「酔いどれは下戸(酒を飲めない人)を見てせせら笑う。」

「すみません、遅れてしまつて。事故で高速道路が渋滞したもんですから。」

「駄目じゃないか。こん

なめでたい席に。まあ、

一杯飲め！駆けつけ

三杯だぞ！」

「いえ結構です。私は全くの不調法なんです。」

「ばかだなあ。

「こんなうまい酒が飲めないなんて、だらしな過ぎっ！ウーイッ」

こんな会話が宴席で交わされています。確かに近頃の高速道路は、どこでも渋滞しているようです。主な原因は道路工事や事故のようですが、高速道路を初心者走



ているために、後続がのろのろ運転になる自然渋滞もあります。そのほかに見物渋滞というのもあるそうです。

反対車線での衝突

事故現場や道路

脇の火災現場に出

くわすと、どの車

も自然にスピード

を落とすので渋滞します。中には、わざわざ車を路肩につけて、窓から身を乗り出して見物する野次馬もいます。事故現場では頭が裂け、手が千切れて血だらけになつてうごめいている運転手や、衝突した車から出た火で顔中が焼けただれ、もだえ苦しみながら、大声で助けを求めている人がいます。それをじつと眺めているのです。

人は自分の痛みは少しの間も辛抱できませんが、他人の痛みは百年でも辛抱できません。昔から「我が身をつねって人の痛みを知れ」と言います。

しかし、野次馬運転手ではありませんが、



なかなか人の身になつて同じように痛がるなんてことは出来ないものです。

酒飲みは飲めない人のことを「こんなうまいものを、どうして飲めないんだ」と、どこか舌に欠陥でもあるように思います。下戸は、「あんな変な香りのする気持ちの悪いものを、どうして飲むんだろう？その上酔っぱらつて、戻してしまいうぐらいなら、飲まなきゃいいのに」と思うのです。

人はみんな自分だけの物差しを持っていません。ある人はセンチメートル差し、ある人はインチ差し、ある人は尺差しで相手を測るものだから、みんな数値が違つて、人はお互いに自分の単位で相手を測ろうとするので、食い違いが起こります。

自分の気持ちや相手の単位になれたらいいのに、なかなかそうはいかないものですね。

お大師さまのことば「大栗道榮書」より



岡山地区

供養祭の報告

高松太陽霊園



平成26年7月12日(土)
大石 賢映 教師

第2 西大寺太陽霊園



平成26年6月28日(土)
大石 賢映 教師

金甲山太陽霊園



平成26年5月24日(土)
大石 隆英 教師

相生西太陽霊園



平成26年6月7日(土)
天城 義秀 教師

兵庫地区

矢野太陽霊園



平成26年7月6日(日)
岸野 英明 教師

海田太陽霊園



平成26年5月18日(日)
岸野 英明 教師

広島地区

事務局だより

上安布教所移転のお知らせ

これまで上安布教所は野登呂山の中腹に位置し、お越しいただくには不便な場所にありました。

会員の皆様のご要望もあり、この度、広島市より建築確認許可を取得し、県道沿いの便利な場所へ移転することに致しました。

移転により、広電バスのバス停「安佐動物公園前」で下りて徒歩 5 分と、公共交通機関でのアクセスも良くなり、足を運んでいただくやすくなります。

9 月には、お越しいただけるよう準備を進めております。



完成イメージ図



お墓のじゅう



墓石の選び方

墓石は、一般的に吸水率が低く、硬度が高く、耐久性に優れているものが好まれます。石材を決めるときは、石見本を見ながら決めていくこととなりますが、同じ石でも磨き方や加工によって色の濃淡がかわってきますので、実際にいろいろなお墓を見て建っている状況をイメージしながら決めていくと良いでしょう。

当社は、現地での案内を基本とし、建立後、経過した年数でどの石材の墓石が、どのような変化をしていくかを知っていたく事を大切にしています。

輸入石材(外国産)を使ってお墓を建てるようになったのは、30〜40年程前からと歴史が浅く、日本の風土での耐久性において未知数な部分があります。実績や安心から国産にこだわる人も少なくありません。



お墓を建てる時期

『寿陵(生前墓)』

お墓を建てるのは、亡くなった方の遺骨を納める為の場所が必要になった時と考えられがちですが、必ずしもそうではありません。

自分のお墓、家族のお墓を元気なうちに準備しておきたいと考える人が増えていきます。その多くは、残される人の負担を少しでも軽くしておきたいという配慮からです。

生前に建てるお墓のことを「寿陵(じゅりよう)」と言いますが、古くから「長寿」「子孫繁栄」「家内安全」の3つの果報を招くと言われていました。

また、お墓は相続税や固定資産税の課税対象にならないため、節税対策として生前にお墓を建てる人もいます。

次に、生前墓のメリットとデメリットを上げてみました。

寿陵(生前墓)のメリット

- ・時間をかけて選ぶことができる。
- ・残された人の負担を軽減できる。
- ・相続税を節約できる。
- ・自分で自由に選ぶことができる。

寿陵(生前墓)のデメリット

- ・お墓が古くなる。
- ・跡取り等の諸事情でお墓が必要なくなる。



お墓を建てたら

お墓を建てただけでは、ただの「物」に過ぎないと言われます。入魂式(開眼法要)をすることによって仏様の魂が墓石に入り物から仏塔になるのです。

では、入魂式はいつ行うのでしょうか？生前墓の場合、入魂式だけを特別に行う必要はなく、納骨をするときに合わせて行われるのが一般的です。入魂式が終わると納骨をします。この場合、慶事と弔事が同時に行われることとなります。

本来、入魂式は慶事のため熨斗袋は紅白の水引を使用しますが、引き続き納骨を行う場合には、熨斗袋を慶事用と弔事用に分ける必要はなく、弔事用の白黒などの水引を使用し、表書きは「お布施」が良いでしょう。

ジェイ・エー・ビー協同組合 石材事業部



納骨堂「太陽の塔 高天原」 建設の「報告」

いよいよ工事が始まりました！

前々回よりご案内しております納骨堂「太陽の塔 高天原」の続報です。

7月2日、工事に先駆けて、地鎮祭を執り行いました。当日は天候にも恵まれ、滞りなく、無事に終了することが出来ました。

地鎮祭は、建築工事を始めるにあたり、その土地の氏神を鎮め、土地を利用させてもらう事を許してもらう儀式です。

午前10時から約1時間、地元町内会の会長様をはじめ、建物施工会社他、当院職員を含め、約30名にて工事の安全を祈願致しました。

7月7日には重機が搬入され、本格的な工事が始まりました。現在は、建物の基



礎となる杭打ちも終わり、基礎工事・建て方と進んでいます。

まだまだ工事は始まったばかりですが、12月1日のオープンに向けて、職員一同、気持ちを新たに、当院第一号となる納骨堂を皆様にお披露目できることを楽しみにしております。

オープンまでの期間中は、現地ショールームにて納骨壇を展示しております。随時スタッフがご案内させていただきます。供養についても、ご相談もお受けしております。お気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております。



鍬入れの儀
「エイ！エイ！エイ！」

礎となる杭打ちも終わり、基礎工事・建て方と進んでいます。

まだまだ工事は始まったばかりですが、12月1日のオープンに向けて、職員一同、気持ちを新たに、当院第一号となる納骨堂を皆様にお披露目できることを楽しみにしております。

4種類の納骨壇

太陽の塔 高天原ではご人数やご予算に合わせた4種類の時絵入納骨壇をご用意いたしました



祈 ~いのり~ 1~2人用

個別壇 巾400
契約期間 永代
永代使用料 **298,000円**
年間管理料 9,800円



心 ~こころ~ 2~4人用

家族壇 巾400
契約期間 永代
永代使用料 **980,000円**
年間管理料 9,800円



和 ~なごみ~ 2~9人用

家族壇 巾600
契約期間 永代
永代使用料 **1,280,000円**
年間管理料 9,800円



雅 ~みやび~ 2~15人用

家族壇 巾800
契約期間 永代
永代使用料 **1,880,000円**
年間管理料 9,800円

まみたんの『玉手箱』



今回も前回に引き続き「眠り」についてお話しします。

私達の眠りには、深い眠りと浅い眠りがあり、科学的には、「脳波」「目の動き」「筋肉の動き」によって「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」に分類されています。

『レム睡眠とは』

レム睡眠の「レム(REM)」は、その特徴の一つでもある「急速眼球運動」＝ Rapid Eye Movement」の頭文字をつなげた名前です。この時の夢は鮮明で情動的なものが多く、体の機能の点検と頭の中の情報整理、記憶の固定という重要な仕事をしていると言われています。

『ノンレム睡眠とは』

レム睡眠の様な急速眼球運動が見られないという事で、「レム」ではなく「Non REM」睡眠」という意味で「ノンレム睡眠」と呼ばれており、安らかな眠りで、この間に脳は休んでいます。

レム睡眠とノンレム睡眠のセットの合計時間は70分～110分と個人差がありますが、平均約90分で1つの周期になっています。

一晩にこの周期が4～5回位繰り返されます。そんな睡眠サイクルを上手に使ってこなすポイントになるかもしれないのが寝返りです。

寝返りはレム睡眠とノンレム睡眠の移行に密接な関係があるとされています。ですから、寝返りをうちやすいマットレスや枕で睡眠時の姿勢や寝方を整える事が一つの要になると言えるのかもしれない。

さらに睡眠中には、成長や代謝などに関わる何十種類ものホルモンが体内で分泌されています。この中でも、体内時計によって制御され、睡眠覚醒リズムとも関わりがあるホルモンをご紹介します。

1 メラトニン

血圧や脈拍を下げ、睡眠を安定させる作用とリズムを調整する働きがあるホルモン。日中に分泌が抑制され、眠りに就く1～2時間前から増加し、最低体温の1時間後くらいにピークを迎えその後減少します。

(夜、明るい環境下ではメラトニンの分泌が抑えられるので、夜は暗い環境で過ごす事がよい眠りへつながります。)

2 成長ホルモン

身体の成長や皮膚細胞の修復、代謝の促

進、疲労回復に重要な役割を果たしていると考えられ、子供だけでなく大人にとっても重要な存在。1日を通じて1～3時間毎に分泌されており、寝ついてから3時間位の深い睡眠の時に集中的に分泌されます。

(何時から何時の間に分泌されるというものではなく、寝ついてから最初の深い睡眠の時に大量に分泌されます。十分な睡眠をとることが肝心です。)

3 コルチゾール

明け方から分泌量が増加し、朝の起床前後で分泌量が最大になるリズムを持っており、血糖値の調節等様々な働きをしています。日中の活動に備えて分泌が始まる事から「ストレスホルモン」と呼ばれます。

(「明日は何時に起きるぞ」と気合を入れて寝たら、目覚ましが鳴る前に目が覚めた経験はありませんか?これは、起床前にコルチゾールの分泌が増大して起きる準備を体内で始めているのです。)

レム睡眠とノンレム睡眠。どちらも私達の睡眠や生活にとって重要な働きをしていているからこそ、この「眠りサイクル」を使いたいこなすと快眠を実感できるのではないのでしょうか。

温泉めぐり

ことひら温泉 琴参閣

(香川県仲多度郡琴平町)

香川県のこんぴらさんのすぐふもとにある日帰り温泉も楽しめる宿です。庭園露天風呂や寝湯などもあり、ゆったりお湯を楽しめます。

中でもおススメは薬湯です。

消化器病、皮膚病、婦人病などに効能のある濁り湯です。

こんぴら参りの後、歩き疲れた身体を癒すのに最適です。



【お問い合わせ】

琴参閣 ☎0877-75-1000

みはらし温泉スバリゾート

(三原市須波ハイツ)

泉質はナトリウム・カルシウム・塩化物泉。高濃度の天然温泉で美人の湯、熱の湯、胃腸の湯、若返りの泉と言われています。飲泉もあり、無料で利用することができます。

す。十二種類のお風呂と、瀬戸内海を望む

展望風呂など多彩なお風呂があり、館内着でくつろいだり、バイキングなどの食事を楽しんだりと1日楽しめる施設です。

【お問い合わせ】

みはらし温泉スバリゾート

☎0848-69-1611

日の出温泉 きのこの里

(鹿児島県霧島市牧園町)

神経痛、冷え性、疲労回復、関節痛に効能がある炭酸水素塩泉の良泉。小さな施設ですが、泉質には定評があります。源泉かけ流しで、体の芯からぽかぽかと温まることができます。

お風呂からの景色もよく、隣接するそば処も行列ができるほどの人気とのことです。

【お問い合わせ】

きのこの里

☎0965-77-2215



筆まつり

筆の町、広島県熊野町で筆まつりが開催されます。

当日は、筆供養や筆の市が催され、筆の市では約30社の熊野のメーカーが多彩な筆を特価で販売しています。

メインイベントは大作席書でおよそ20畳の特別な布に巨大な筆で、一気に書き上げる様は見ごたえがあります。

また、町内を廻る彼岸船と地元婦人会による筆踊りも見どころのひとつです。町内には野外ギャラリーとして、いたるところに多彩な書が飾られます。

書道に詳しくない方でも楽しめる催しです。

開催予定日 平成26年9月23日(祝)

【お問い合わせ】

熊野町商工会(筆まつり実行委員会事務局)

☎082-854-0216

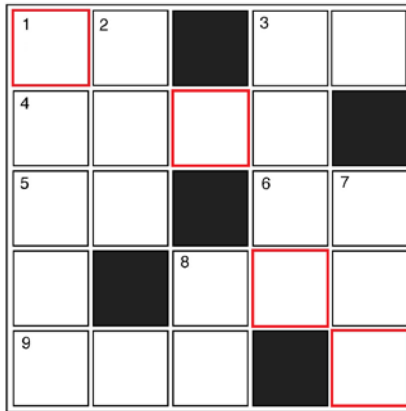


クロスワードパズルにチャレンジ!!

ヒントを元に、マスに言葉を当てはめてください！

赤枠に入る文字を並べて出来る 4 文字の言葉は何でしょう？

ヒント★昔々、おじいさんは山へ何をしに行った？



【たてのカギ】

- お正月に飾る白い食べ物
- 「○○○の仕事だから、すぐにやれ。」
医者を助ける仕事。
- みどりの○○○
- 『権利』の反対は？
- 【よこのカギ】
- 殻を持ち、水の中に住む動物。食用に

もなる。

3 卵の○○を割る。

4 ○○○○スタンド。

5 『左』の逆は？

6 白○○。黒○○。○○油。

8 決まった作法や形式で行われる行事の事。

9 スポーツなどで同じ組の事。

分かった方はハガキ・封書でご応募下さい。

〒700-0942
岡山市南区豊成2丁目10番113号
(宗) 円蔵院太陽の会
岡山事務局
クイズ係
行

・クイズの答え
赤枠の文字を並べて出来た 4 文字の言葉を記入してお送りください。

・今回の面白かった記事

・掲載を希望する記事

・ご意見ご感想

〒 住所
電話番号
会員番号
氏名 年齢

赤枠の文字を並べて出来た 4 文字の言葉を記入してお送り下さい。

正解された方の中から抽選で豪華景品をご用意しておりますのでお楽しみに！

【締切り】平成 26 年 10 月末日

(当日消印有効)

【95号の解答】

今回もたくさんのご応募ありがとうございました。

第 95 号のクロスワードの答えは「ゆかた」でした。

皆さんいかがでしたか？



【当選者の発表】

- ・安芸高田市 砂古様
 - ・広島市 上久保様
 - ・福山市 西原様
 - ・倉敷市 東様
 - ・岡山市 織田様
- 以上、5 名様、ご当選おめでとうござい
ます!! 当選された方には、「写経セット」
をお送りしました。

