

お大師様のことば(第27回)

物事がうまくいかない時は

自分を変える事を考える

環境というものは、自分の心の在り方によって変化するものである。心が汚れていけば環境も濁ってしまう。又、心は環境によって変化する。環境が穏やかな時は心も朗らかになる。心と環境は互いに影響し合っているものであり、そこに人としての奥深い生き方があるのだ。』

『遍照發揮性靈集』

●なんでも世の中のせいにしていないか

私達は、仕事にしても人生にしても、何かうまくいかない事があると、つい社会や他人のせいにしてがちです。世の中が不景気だから仕事がなくて困っている、出世できないのは自分の能力を正しく評価しない上司のせいだ、子供の成績が悪いのは学校がよくないから・・・等と、グチャや文句をこぼします。確かに、景気の悪い今の日本を見れば、一生懸命頑張っているのに報われないうという事もあるでしょう。個人の力ではどうしようもできない事があるのも事実です。だからといって、社会が悪い、環境が悪いと嘆いても、自分を取り巻く状況が変わ

る訳ではありません。

環境のせいにして努力しなければ、あなたの人生は「負け犬」で終わってしまうでしょう。

どんなに厳しい環境にあつても、それを克服しようとする努力をするところに活路は見いだせます。ピンチの後にチャンスあり」と言われるように逆境に負けなければ大きな飛躍が期待できます。

●挨拶や表情 一つで運命は変わり始める

環境が悪いと嘆いてばかりいるのではなく、少しでもそれを変えていこうという前向きな姿勢を持つて欲しいのです。環境を変えるには色々方法があるでしょうが、もつとも大事なのは自分を変える事ではないでしょうか。

例えば、会社での人間関係が悪く、上司や同僚があなたに冷たく当たるとしましょう。そんな場合、周囲の人達にも原因はあるでしょうが、あなたの方にも根本的な原因がある事が多いものです。一つの例をあげれば、いつも苦虫をかみつぶしたような不機嫌な顔をしていたら、相手からはいい印象はもたれません。おはよう」と声をかけられても、ブスツとして返事もしなければ、もう一度と挨拶するものか」と思

うのが人情というものです。自分では気づかない内に相手に嫌な思いをさせている事もあります。そうした事を一つ一つ振り返ってみて、自分の悪い所を変えていく。そうやって自分を変えていくと周囲の人達の態度も変わっていくものです。環境というのは、自分の心がけや努力次第で変わるのです。人間の心は環境からも影響を受けますし、同時に影響を与える事ができます。仏教では地獄や極楽を説きますが、地獄とか極楽といつても、どこかに別世界がある訳ではありません。自分の心の状態が、そのまま環境に映し出されます。毎日借金取りに追われている人が味わう精神的苦痛は、まさに地獄のような苦しみと言つてもいいでしょう。心が鬱々として落ち込んでいる時は、周りの何を見ても楽しくないし面白くもないでしょう。人が楽しそうに笑っているのを見ると憎たらしく思ってしまう事もあるでしょう。反対に、何もかもうまくいって幸せの絶頂にある時は、周りの世界がバラ色に見えるのです。何を見ても楽しいし、何をしても心が弾んできます。つまり、心の状態によって、周りが地獄に見えたり、極楽にも見えるのです。

空海のことは池口恵観書より

供養祭の「報告

井原太陽霊園



平成 30 年 11 月 17 日(土)



安佐太陽霊園



平成 30 年 11 月 11 日(日)

児島太陽霊園



平成 30 年 10 月 27 日(土)



平成 31 年

春彼岸供養祭予定

- 3月16日(土)高天原 10時〜(浄土真宗)
- 3月17日(日)高天原 10時〜(真言宗)
- 13時〜(浄土真宗)
- 3月23日(土) 相生西太陽霊園
- 3月30日(土) コノモガールデン倉敷
- 4月6日(土) 第二西大寺太陽霊園
- 5月12日(日) 海田太陽霊園
- 5月18日(土) 白石中央墓苑
- 5月25日(土) 北神戸太陽霊園
- 6月2日(日) 高松太陽霊園
- 6月9日(日) 矢野太陽霊園
- 8月11日(日)高天原 10時〜(真言宗)
- 13時〜(浄土真宗)
- 8月12日(月)高天原 10時〜(浄土真宗)
- 13時〜(浄土真宗)



お便りコーナー

会員の皆様よりお寄せいただいたお便りをご紹介させていただきます。



自然、食、歴史、旅「シニア世代にとつて、魅力あるテーマだと思えます。会報は、そのポイントを押さえていて、流石です。

お褒めいただき恐縮です。これからも皆様のお役に立てるような情報を掲載していけるように頑張ります。

初めて応募です。これからの会報楽しみにしています。

初めての「ご応募ありがとうございます。今後もご応募お待ちしております。

毎回クロスワードパズルを楽しみにしてチャレンジしています。ワクワクしながら、でも答えがそこまで分かっているのに出るこない等、結構脳トレさせて貰っています。

有難うございます。楽しみにしているとご意見を多く頂いております。出題を考える生みの苦しきも、皆さんのご意見で癒されます。

太陽の塔高天原の餅つき大会の「報告

餅つき大会の「報告

太陽の塔高天原で行う餅つき大会が、平成三十年十二月一日(土)に晴天の下、盛大に行われました。

このイベントは、「師走」と呼ばれる一年の最後の月に、会員の皆様、地元の方々への感謝の気持ちを込めて、平成二十六年から行っていますが、今回は、総来場者数が、四百名を超え、今迄で最多となりました。

十時半開始予定の告知をしていたのですが、十時の時点で来場者数が既に二百名程になり、急遽繰り上げての開始となりました。

スタッフは、前日から準備を行い、当日は、六時半から餅つきの準備を始めて、あん餅おしるこ、きな粉餅、大根餅、豚汁を用意しました。来場者が多く、お餅が間に合わないのでは、ひやひやしなから次から次へと餅つきを行い、一つ一つ心を込めて丸めました。小さいお子さんや高齢の方も餅つきに参加して頂き、皆様



にも楽しんで頂きました。参加して頂いた皆様、誠にありがとうございました。

会場では、中学生以下の子供さん対象のお菓子の詰め放題やジャンケン大会も大変な盛り上がりを見せました。

今回は、行政書士法人の方に来て頂き終活についてのイベントを行ったところ、相談の方も多く、大変好評でした。

さて今回は、昔からなぜ餅つきをするのかについて述べましょう。これには二つの意味があります。一つは、鏡餅を準備する意味で、新年の神様である「歳神様」をお迎えして、今年一年が幸せでありますように「とお祈りする為です。そして、歳神様がお正月の間に落ち着く居場所が鏡餅です。奈良時代には神社に鏡餅がお供えされていたようです。

二つ目は、お雑煮にいれる餅を作るという意味です。このお餅の由来は稲作農家の食文化に有ると言われています。民間に広く普及していた文化で、農家では、お祝い事の度に餅つきをしていました。お餅には



神様からの魂が宿り、生命力が与えられると言われ続けています。昔の農家のお年玉はお金ではなくて、丸いお餅を振る舞っていたのです。神様からの魂(お年魂||お年玉)をいただく料理がお正月に私たちが今でも食へるお雑煮なのです。

次回の餅つき大会にも、皆様のご来場をお待ちしております。

西日本豪雨による

義援金の「報告

昨年の西日本豪雨により、被害を受けた太陽霊園の修復工事に伴い、皆様に義援金をお願いしていましたが、多くの方からご支援を頂き、誠にありがとうございました。一月末現在、総額十九万二千九十二円の寄付金を頂戴いたしました。皆様からの温かいご支援に、心より感謝申し上げます。お預かりした義援金につきましては、災害復旧工事に使わせていただきます。尚、義援金の受付を、3月末日まで受付期間を延長することにしました。

今後とも皆様のご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。



最近のお墓事情と墓終について

最近、墓終いという言葉をよく耳にしますが、みなさんはご存知ですか？

墓終いとは、永代供養先に移転(改葬)をすることです。

墓終いを考える方の理由としては様々ありますが、理由として多いのは、

①後見人が近くにいない。

②お墓のある場所が不便、または遠い。

③墓地の管理をすることが難しいなどです。

①については、子供が仕事で県外に行き、

そのまま帰って来なくなる。又は一人娘で結婚して遠くに行ってしまうという場合です。

②については、昔に作られた墓地は山の中に

あることが多く、車で近くまで行けないとか、階段が多い為、高齢の方には不便なことが多いようです。

③については、近くに墓地があっても身体が不自由になり墓地まで行けない。墓地の管理料の支払いができないなどが理由です。



結果、お参りのしやすい墓所に移転(改葬)する。またはお墓を処分して永代供養のできる場所へ移転(改葬)する方が増えています。

又最近の埋葬の形は、昔ながらの墓地に加え、今話題の樹木葬墓園、納骨堂、永代供養塔等があります。

樹木葬の良い所は、お墓に近い感覚でお参りができる、金額が安い、管理料が要らない等があります。自然に還るという考えで、桜の木の下で眠れるというイメージが女性に人気があります。先日亡くなられた女優の市原悦子さんが、樹木葬墓地に埋葬されたことは知られていますね。

納骨堂の良い所は、建物内にあるので天候に関係なく、どんな季節でもお参りしやすいという事です。

永代供養塔の良い所は価格が安い、管理料が要らない、跡を見る心配もなく、管理も要らないという事です。

墓終いについては、最初に説明しましたように、今の墓地から永代供養のできる場所に移転(改葬)をする事ですが、その改葬をするには、役所で手続きをする必要があります。改葬手続きにつきましては、墓

地・埋葬等に関する法律(墓理法)第2章に定められており、自分の家のお墓であつても自由に遺骨を持ちだしたり、他の墓地に移したりする事が出来ません。

手続きにつきましては、現在納骨されている墓地のある市町村役場で手続きをします。基本的な流れとしましては、

一、移転先の墳墓(墓地)の管理者から、受け入れ証明書を発行してもらう。

二、現在の墳墓(墓地)の管理者から、埋葬証明書を発行してもらう。

三、現在の墳墓(墓地)のある市町村役場に改葬許可申請書と受入証明書、埋葬証明書を添付して申請し、改葬許可証を発行してもらう。

四、現在の墳墓(墓地)から、遺骨を取り出す。(抜魂法を行う)

五、移転先の墳墓(墓地)及び供養塔の管理者に、改葬許可証を提出し、遺骨を納める。

改葬手続きに必要な書類は、各市町村役場によって、違いがあります。改葬を行う時は、市町村役場でご確認ください。



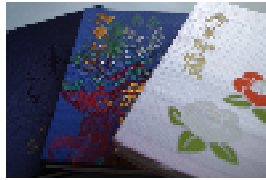
ばあちゃん

じばやき第4回

御朱印巡り編



最近、老若男女問わず『御朱印巡り』を楽しんでいると聞くけど、皆さんもご存知だろうか。御朱印(ごしゅいん)とは、神社やお寺をお参りした証として頂く印状のようなものだよ。元々は般若心経等のお経を書き写して納め、その証明として頂いていたのが『御朱印』だったんだよ。お経を納めて御朱印を頂くから御朱印を『納経印』とも言っただね。今でも 一部のお寺では 納経しないと御朱印を頂けない場所もあるそうだよ。



御朱印集めの始めとされているのが、日本最古の巡礼である西国三十三カ所巡り。江戸時代に庶民の間で巡礼ついでの旅がブームとなり、御朱印もこの時に庶民に広く広まったようだね。

御朱印を頂くには、まず御朱印帳を準備しなくちゃいけない。御朱印帳は御朱印を集める為の専用の帳面のようなものだね。

御朱印はスタンプではないのでノートやパンフレットの白紙部分になって頂けないよ。御朱印帳は神社やお寺でも買えるけど、最近では大きな文具屋さんやネットでも購入できるサイトがあるそうなのでたくさんの中から自分の好みのものを探すのも楽しいと思うよ。

ただね、参拝した時に神社やお寺でついでに御朱印帳を買おうと思っても、御朱印帳の扱いがない所も沢山あるし、また参拝客が多い時は、買うのに時間が掛かったりするから、予め買って持って行った方が安心だと思うよ。

神社仏閣にお参りに行ったら、先に参拝を済ませてから、御朱印を頂きに行かないといけないよ。なぜって？参拝した証だろう？参拝もしないのに先に証をくださいって流石に神様、仏様に失礼だろうよ。御朱印は、神社では『授与所』、『社務所』、お寺の場合は『納経所』、『寺務所』などで頂けるよ。最近では、看板があるから心配いらないけどね。御朱印をお願いする時は、御朱印帳の書いてほしいページを開いて渡した方がいいよ。だって、



書いて頂くんだからすぐ書いていただけないように手間を省かなくちゃね。

書いて頂く御朱印代金は大体、三百円もしくは五百円くらいが一般だと思っうよ。大体は授与所などで明示してあると思うけど、たまに金額はお気持で」という場合もある。その場合も三百円、もしくはは五百円程度で問題ないと思うね。マナーとして小銭を予め用意しておいたほうがいいよ。御朱印を頂く時は、お釣りがでないようにするのが基本」とされているからだよ。御朱印を頂きたいという参拝客が多い所では、お釣りを出したりする余裕もない事があるからね。また、通常は御朱印を授与しているお寺、神社でも多忙な時間や、法要・祈祷などの行事がある時は頂けない場合があるからね、行く前に確認しておいた方がいいかも知れないねえ。そんな時もせつかく来たのだから御朱印を、「等と無理にお願いするのは辞めようね。頂けなかつたら、それもご縁。また日にちを改めてご挨拶が出来るくらいの気持ちで御朱印集めを楽しんでみてごらん。



備後西国三十二観音霊場

第十一番 龍華寺

広島県世羅郡世羅町甲山一五二一
八二二年、弘法大師の開基で、本尊は大師の作と伝えられています。本尊は重要文化財に指定されている十一面観音一軀。
また、龍華寺周辺の山一帯を森林公園として整備しており、春は桜、秋は紅葉と年間を通じて訪れる者の目を楽しませてくれます。



第十二番 普昌寺

広島県府中市上下町上下三二四一
一三二五年、鎌倉幕府地頭職、藤原景宗公が大旦那となり臨済宗法燈派の高僧、後村上天皇帝師を開山始祖として創建した古刹です。
一四五六年、曹洞宗の傑僧、関叟梵機和尚が曹洞宗に改め、足利幕府地頭



職、長谷部元信公一族の絶大な外護により諸堂伽藍を再興して現在に至った由緒ある寺です。一五六二年本堂再建に際し、本堂の内縁は鴛張りの廊下となつています。

第十三番 龍興寺

広島県庄原市総領町上下一〇九二七
七二九〇七四八年、行基菩薩が当地に桑の大樹があるのを奇として自ら観音大士の尊像を彫刻せられたのが、現在のご本尊で秘仏雷除観音像として有名です。伽藍の大修理を行い秘仏三十三年相



当を期として鎌倉建長寺

大覚禅師請じて開扉したところ五色の雲天を覆つたため『五雲山龍興寺』と称しました。永井氏長州に移封の後曹洞宗仏蓋禅師を開山とし四世一線禅師の時、寛永年中卅禅師当寺で剃髪の記念に植えた松の古木があります。

第十四番 大慈寺

広島県三次市吉舎町吉舎一〇九四
一四二一年、領主和智信濃守氏実が創

建し、三原仏通寺開創愚中周及の高弟宗綱を迎えて開山しました。寺宝として『深延四年(一三三八年)正月二十三日執筆、書写山僧良範』と記された紙本墨書の大般若教や、開基和智氏実頂相二幅などがあります。



第十五番 正興寺

広島県三次市吉舎町矢野地八六九
開山眼岩和尚の遷化は、後堀河天皇の一二二九年三月十五日で、地方有数の古刹と言われていますが、開基などの一切の縁起は不明です。一六五八年、賊の放火にあい、山門を残して全部焼失し古書、記録なども全て失われました。明治維新前後の無柱の時に山林、田畑も殆ど失い、現在は小堂宇と僅かな寺産を有するのみとなっています。



「植物性乳酸菌」がたっぷりとれる甘酒

昔から日本人の健康を守ってきた食材。味噌、醤油、漬物などは腸を元気にする植物性乳酸菌を豊富に含んでいます。乳酸菌」といえば、ヨーグルトやチーズを思い浮かべますが、動物由来の食品の中で生きている物は「動物性乳酸菌」、一方で、漬け物や味噌、甘酒等植物由来の食品の中で生きています。植物性乳酸菌」といいます。大きな特徴は、胃や腸の中に入っても、胃液や腸液等で死滅する事なく、生きて大腸迄届く力が強いという事です。植物性乳酸菌」がたっぷりとれる甘酒は、ビタミンやアミノ酸が豊富な上、麹由来の植物性乳酸菌がたっぷりです。起源は古墳時代に遡り、米麴を混ぜて60度位の温度で保温し、「晩程度」おくだけで出来る為、古くは一夜(ひとよ)酒とも呼ばれていたそうです。

健康効果1 点滴と同じ成分で疲労回復

甘酒に含まれる「麹菌」は栄養の消化吸収を助ける働きがあるので、効率よく栄養を吸収し、エネルギーに変換する事ができます。酵素がお米を分解してできる成分に点滴と同じ成分のブドウ糖、ビタミンB群やミネラル、アミノ酸等が豊



富に含まれており、疲労回復にはもってこいの飲み物です。また、「麹菌」は善玉菌のえさになってくれるので、免疫活動を活性化させて免疫力を高める効果もあります。

健康効果2 熱中症予防に最適

熱中症を予防するには100mlあたり40〜80mgのナトリウムが含まれる飲み物が適しているとされています。甘酒のナトリウム量は、100mlあたり約60mgです。水分と塩分がバランスよく配合されている甘酒は熱中症予防に適した飲み物といえるでしょう。疲労回復効果で夏バテ防止にもなり、夏を元気に過ごす為にぴったりです。

適切な量は

甘酒は健康的な飲み物ですが、一日にどれだけ飲んでも良いという訳ではありません。1回あたり、50〜120ml(おちよこ1杯〜コップ1杯分)程度が適量といわれています。また、糖分の摂りすぎを防ぐ為にも、1日に飲む量は200ml程度が良いでしょう。実は甘酒は糖質が高い飲み物です。糖質が高いという事は、血糖値が高い高血糖の方は要注意です。

甘酒は手作りが最も効果的

手作りで作られた甘酒を生甘酒と言います。



出来立ての生甘酒は米麴の成分が最も多く生きていて、体に活動のエネルギー源として吸収されます。甘酒で最も大切なのは菌の力です。賞味期限を長持ちさせる為には殺菌・消毒されている市販品では甘酒の菌の力を取り入れる事は中々できません。

甘酒の力を最大限に生かしたい場合は、手作りが一番です。麴の香りがあるものの、癖が少ない甘酒は、砂糖やみりんの代わりとして料理に使うのもお勧めです。

甘酒の保管と火入れについて

生の甘酒は、麹菌の酵素が生きている一方、雑菌や腐敗菌が繁殖する事があります。

生甘酒が持つ酵素等はなくなくなってしましますが、甘酒を加熱する事で、雑菌の繁殖を抑え、保管期限を長くする事ができます。火入れをする事で、冷蔵保存で約2週間から1ヶ月程度の保存ができます。作りすぎてしまった時にはお勧めの保存方法です。

① 甘酒を鍋に入れて中火で加熱する。

② 70度程度になるまで温めた後、沸騰させずによく混ぜる。

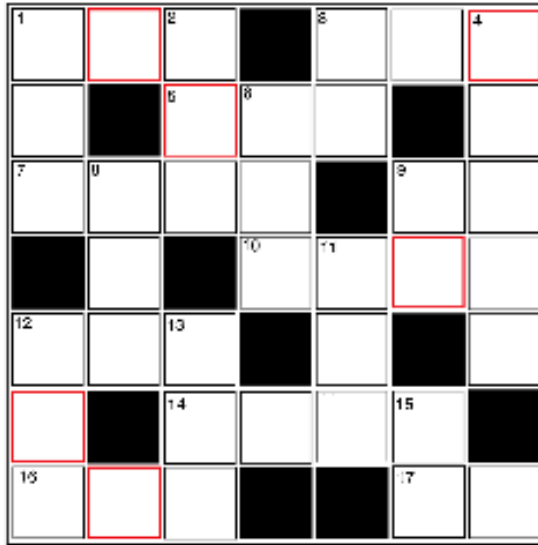
③ 一煮立ちしたら火を止め、70℃程度を10分位キープする。

是非、甘酒を楽しんでみて下さい。



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
6 文字の言葉はなんでしょう？
ヒント★遠山の金さん。



たてのカギ

- 1 ざんぎり頭を叩けば文明〇〇〇の音がする？
- 2 ニワトリの頭にある。
- 3 インドカレーの相棒。
- 4 前日にお酒を飲み過ぎて、頭がガンガン。



- 6 都会と違って静かで自然も多い。
- 8 すぐ頭にくる性格。
- 9 口で空気を吸ったり吐いたりする事。
- 11 出雲神話の「〇〇〇の白うさぎ」。
- 12 色素の抜けた髪の毛。
- 13 魚の一種。〇の頭も信心から。
- 15 物事を考えたり判断したりする範囲。〇〇の狭い人。

よまのカギ

- 1 武将が頭に被る防具。
 - 3 コレでステーキを切る。
 - 5 有名人が色紙に書く。
 - 7 日本語表記に用いられる意節文字の一つ。
 - 9 海の軟体生物。
 - 10 これまでに前例のない〇〇〇〇を成し遂げる。
 - 12 鴨居の真下にある。
 - 14 使い捨ての箸。
 - 16 音楽を演奏する人。楽人。
 - 17 光の無い状態の事。
- 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31年4月末日当日消印有効
太枠の文字を並べて出来た6文字の言葉を記入して下記宛先までご応募ください。



第109号の答え

たくさんのご応募ありがとうございました。第109号の答えは「ゆきおこし」でした。皆さんいかがでしたか？



当選者の発表

・岡山市 滝村様 倉敷市 亀岡様
・広島市 立山様 松山市 越智様
・広島県安芸郡 細原様

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「インディーアイロ & スチーマー」をお送りしました。

〒700 0842 岡山市南区豊成2丁目10番13号

（株）出蔵院太陽の会
岡山事務局
クイズ係 行

62

クイズの答え

今日の良かった事

目標を希望する記事

ご意見ご感想

〒 住所
〒 郵便番号
〒 所属
〒 氏名 年齢