

お大師様のことば(第34回)

良いときと悪いときが

めぐることでは成長する

冬には枯れたように見える樹木も、いつまでも枯れたままではいるのではない。春になれば芽が出て花を咲かせる。厚い氷も、いつまでも氷のままではない。夏になれば溶けてしまわないか。

(秘蔵宝論)

●つらいときこそ成長のチャンス

仏教では順境は慈悲であり、逆境は智慧である」と教えています。物事がうまく進んでいる順境は、いつも頑張っている結果ですから、ひと息入れて休息してもいいですよ、というのです。

これに対して、悩みや失敗を抱えている状態にあなたがいるのであれば、そんな時こそ、苦労しながらいろいろなことを身に着けるチャンスです。真直ぐに向き合っていけば、必ず解決の道は開けてきます。逆境こそがステップアップのチャンスなのに、落ち込んでしまうと、道を見失って迷路に入りこんでしまいます。



私たちの心の中には迷路を抜け出すコン

パスがあります。けれども、悩みや失敗に出会うと、自らそのコンパスを隠してしまい、道に迷ってしまいがちなのです。



まずは、スポーツでも仕事でも、子育てでも恋愛でも、どんなことに限らず、投げやりな心を脱して、迷路から抜け出すコンパスを見つけることがカギとなります。逆境にあり、しかも迷路に入り込んでいる人は、心だけでなく行動にもそれが現れてきます。青少年だったら、グレてしまったりするでしょう。万引きをする、人を脅す、薬物に溺れる、そんな若者を親御さんが悩み苦しんだ末、お寺に連れてくることも少なくありません。

●人間が立ち直るのに必要な環境とは

このように世間でグレていた若者(大人もいます)が、寺での厳しい修行に耐えることができるのでしょうか。それは、寺の護摩の火はどんな人間にも平等だからです。有名なところが無名人だろが、金持ちだろが貧乏人だろが、護摩の火は同じように熱いのです。

迷路に入っている人にとって、すべての人間が同じ熱さに耐えているのは、とても新鮮な体験です。煩惱を焼き尽くす護摩の火が、コンパスとなつて、グレていた人間を導くため、寺ではガラリーと態度が変わってしまうのです。

葉を落とし切ってしまった丸裸の樹木を見て、これを枯れたと思つてはいけません。春になったら必ず新しい芽を吹く。だから、大切に水をやり、育ててあげなさい」とお大師様は説いているのです。

是非、この言葉を中心に奥底で受け止めていただきたいと思ひます。



～空海のことば(池口恵観書より)～

笹沖太陽霊園 西日本豪雨に伴う

署名と寄付金の「協力」について

会報第116号にて、岡山県倉敷市浦田にある笹沖太陽霊園の早期修復の為、署名のご協力をお願いしておりました。多くの方から署名のご協力を賜り感謝致します。

〇ご報告

現在(6月30日時点)、皆様のお蔭で598枚(1219人)もの署名を頂きました。引き続き、署名のご協力を頂ければ幸いです。また、皆様方に一日も早い復旧工事に向けてお力添えを賜りたく、寄付金のお願いをさせていただきます。強制ではございませんので、ご理解・ご協力をお願いします。

一、募集期間

令和3年4月7日～

二、振込口座

〈口座名〉 宗教法人 円蔵院太陽の会
中国銀行 大供支店(ダイクシテン)
普通預金 25338464

三、問合せ電話番号

086-259-0511

何卒、よろしく

お願い申し上げます。



令和3年WEB合同盂蘭盆会法要

令和3年8月のお盆に先立って、太陽の塔において令和3年合同盂蘭盆会法要が執り行われました。例年でしたら多くの会員様と共にお経をお唱えさせていただくところですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止から僧侶のみでの読経という形で行わせていただきました。

その様子を少しでも多くの会員様にみていただくとうと左記のQRコードより動画配信させていただきますので、是非一度、法要をご覧ください。

●視聴方法:QRコード

お持ちのパソコン・スマホ等でQRコードを読み取るとご覧いただけます。

●視聴方法:直接入力

お持ちのパソコン・スマホ等でインターネットを開き、左記URLを入力でご覧いただけます。

(真言宗)

<https://youtu.be/7trPwjJdqFU>

(浄土真宗)

<https://youtu.be/L23dFQ9dTPQ>



真言宗



浄土真宗

※Wi-Fi 環境でのご利用を推奨します。
※なお、発生したデータ通信費用について当会は一切の責任を負いません。予めご了承ください。

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。

☑️ 笹沖太陽霊園の現地に行きました。大きな被害でした。修復は大変だと思いましたが、頑張つて下さい。署名を致しました。😊 たくさんの温かく力強い励ましのお言葉をいただき、深く感謝申し上げます。皆様方から、頂戴いたしましたお言葉はすべて目を通させていただきました、毎日の活力、励みとなつております。

オリンピックバッジ無料配布

(先着400名様)

延期されました東京2020オリンピック・パラリンピックがいよいよ開催となり気運醸成を図るため、公式エンブレムがデザインされたバッジを配布しています。ご希望の方は岡山事務局宛迄「応募ください」にて氏名・住所・連絡先を記載して応募

▼配布方法:普通郵便

▼注意事項:当キャンペーンは予定した先着人数に到達次第、予告なく終了となります。ご当選発表につきまして賞品の発送をもつてかえさせていただきます。

おばあちゃんへのヒント

第80回(夏の暑さ対策編)



今年の夏も猛暑がやつてきそうじゃねえ。みんなもそれなりの熱中対策をしてると思うんじやが、ちよつとした暑さしのぎのヒントをおばあが紹介しようかねえ。

家に帰った途端、エアコンのスイッチを入れたいけど、まずは、温まっている部屋の空気を逃がしてからエアコンをかけた方が効果的じゃよ。日差しを遮ることも大事。西側の部屋は午後から夕方にかけて、強い日差しが差し込むんじやよ。午後に出かける時は、カーテン等で西日を遮つてから外出し、部屋の温度を上げないようにしたら随分と違うんじや。グリーンカーテンなんかもすると外壁の蓄熱を防止してくれる上に見た目も緑で涼やかに見えるねえ。

ちよつと涼しい日は、エアコンを入れないで過ごす時もあるけど、窓を必ず二ヶ所以上開けて風の通り道を作るんじや。窓に簾を使うのも効果的だね。簾は日差しを遮り、風を通す優れたもの。おまけに湿気も吸収して



くれるんじやよ。

涼しさを感じるには見た目も重要だねえ。テーブルの上の飾り物等も寒色のブルー系でまとめて、ガラス容器等の夏らしいものを意識するだけで随分と印象が変わるねえ。絨毯をゴザにしたり、板敷に変えるだけでも足元が爽やかになるよねえ。

暑くて、寝苦しい夏は睡眠不足になりがちじゃ。十分な睡眠がとれないと熱中症をはじめとして、夏バテ気味になるからねえ。快眠の環境を整え、昼間疲れた体を回復するためには、寝る二十分前には寝室にエアコンを入れて、部屋を冷やしておくのがいいんじやよ。

おばあ世代はなかなかエアコンを使いたがらないんじやが、今は寝ている間に熱中症になる事もあるから、必ず寝る前に水分をとる事。枕元に飲み物を置いておくと、夜中に目が覚めてもその都度、水分を補給出来るから安心じゃ。

暑い夜はエアコンを二十八度くらいの高めの温度で、



朝までつけたままにしておく事が大事じゃぞ。気になる人は、直接、冷気が体に当た

らないようにすればそれほど気にならなく快適に過ごせるんじや。

また、もう一つ気を付けたいのは、入浴による熱中症じゃ。若い人はシャワーで済ます夏場も、高齢者はお風呂に浸かる人が多いからう、気を付けたいもんじや。湯船に浸かると五百ミリリットル以上の水分が失われるんじや。入浴前後に水分補給を忘れずにして欲しいねえ。

エアコンの効いた部屋で長時間過ごす体が冷えてしまう事もある

よ。その時は、三十八〜四十度くらいの少しぬるめのお風呂で二十分程度半身浴をすると、血行を良くする上に、リラック

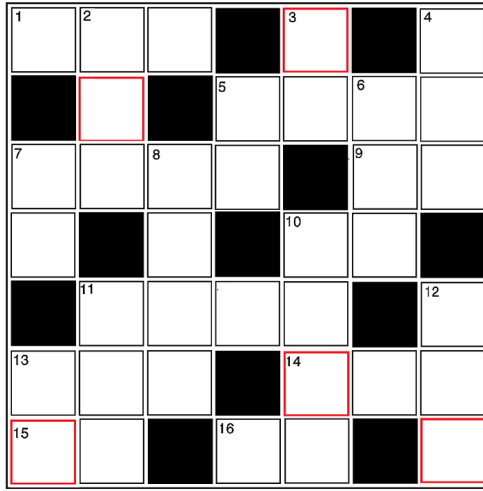
ス効果もあり、風呂上がりには汗をかきすぎることもないんじやよ。寝る一時間半前くらいにお風呂から上がるタイミングで入浴すると、よく眠れるんじや。

長くなりそう夏の暑さを何とか少しでも快適に過ごせるといいわねえ。



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5文字の言葉はなんでしょう？
ヒント★暑くて眠れなくなりそう。



たてのカギ

- 2 省くこと。省略。
- 3 細長い管の形の野菜。刺激的な風味。
- 4 武器などを身につけること。
- 5 囲み。骨組み。
- 6 許可すること。罪をとがめないこと。
- 7 ご飯にかける小さな種子。黒〇〇。
- 8 乳製品を製造する農業。



よこのカギ

- 10 手軽に食べられる袋菓子。
- 11 卵形の身をつける野菜の一種。
- 12 夫と妻。夫婦。
- 13 方角の一つ。南の反対側。
- 1 特にすぐれたところ。長所。
- 5 日本在来のウシおよびその改良種。国内産の食用牛肉
- 7 何の苦勞もなく、楽しい所。振り仮名。
- 10 握った酢飯に生魚などを組み合わせた日本食。
- 11 アブラナの花。油が取れる。
- 13 2で割り切れない整数。
- 14 鳥の前足が変化した飛ぶための器官。
- 15 和装のとき、足に履くもの。
- 16 立派な行いや品性。



赤枠の文字を並べて出来た5文字の言葉を記入して下記宛先までご応募ください。正解された方の中から抽選で景品をご用意しておりますのでお楽しみに！

【締切】令和3年9月末日(当日消印有効)

第116号の答え

たくさんのご応募ありがとうございました。第116号の答えは**刃づツ**でした。皆さんいかがでしたか？



当選者の発表

倉敷市 辻様 岡山市 本名様
岡山市 森川様 松山市 井門様
広島市 家舗様
以上5名様、ご当選おめでとうございました。お送りしました。

63

〒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5文字の言葉を記入してお送りください。

- ・今回の良かった記事
- ・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

海洋散骨のご案内



以前より会員の皆様からご要望頂いておりました「海洋散骨」につきまして、このたびご紹介できることとなりました。

海洋散骨とは、故人の遺志やご遺族のご希望に基づき、お骨（お遺灰）を生命の源である大海へ還す自然葬の一つです。

「海が好きだったから…」 「やすらぎを感じる広大な海へ還りたい…」 「諸事情によりご先祖様のお墓に入る事ができない…」 など、様々な理由でご利用される方が近年増えています。また、すべてのお骨（お遺灰）を散骨してしまうのではなく、お墓もしくは永代供養に納骨し、一部を海洋散骨で供養する方もいらっしゃいます。

海洋散骨をお考えの方は、お気軽にご相談ください。

お問い合わせはお電話にて ▶▶▶ ☎ 0120-333-785

宗教法人 円蔵院太陽の会 霊園管理部