

報恩講の名脇役

最後のお赤飯 最初のお赤飯

令和3年7月12日、お昼頃ふいに「ふじやさん」が来寺なさいました。何かを抱えている様子です。それは箱に入った熱々のお赤飯。「お店を閉めることになりました。これは最後のお赤飯です。」とのこと。数年前からお店を続けるのは体力的に難しくなっているとの話は聞いていました。でもそれが今日とは。私は不意を突かれてただぼーっとしていました。が、次第に「最後のお赤飯をもつてきてくださったのだ」と心がいつぱいになりました。



私がお赤飯は早速充任職のところへ。熱々のお赤飯は早速充任職のところへ。私が来る前からずつと西来寺の報恩講のお赤飯はふじやさんのものでした。あの味が人氣で充任職の好物、また自慢でもありました。さて、困った。今年はこのように。私は覆面調査員よろしく、色々なお店のお赤飯を買って味見しました。そして「茶屋本店」に決まったのです。「茶屋本店」さんは容器や大きさ重さ等々私の注文を丁寧に聞いてくださり最初の報

恩講のお赤飯が出来上がりました。小豆の煮汁を使用し、せいろで蒸し上げた本格的な（もちろん国産！）お赤飯です。そして容器も素敵です。皆さん、お味はいかがでしたか？ふじやさん、今まで本場に有り難うございました！茶屋本店さん、これからずつとよろしくお祈りします！



今年のギンナン

西来寺では今年は何かと豊作です。梅の実も、ギンナンも、柚子も。特に銀杏は「あんな風に銀杏つてなるんだ」とあつげにとられるくらい、まさに「たわわん、たわわん」。西来寺の銀杏はとにかく大粒（らしい）。色はきれいな



西来寺報

令和三年 冬 第四十一号

真宗門徒のたしなみ

わたくしたち真宗門徒は、日々の御内仏（※1）への礼拝を生活の基本とし、そして、折々に御縁のあるお寺において仏法聴聞（ぶつぽうちよ）もん・教えを聞くこと）にいそしみ、出来ることならば、毎年十一月二十一日から二十八日まで厳修される御本山東本願寺の報恩講（宗祖親鸞聖人御命日法要）に参る、これらが大切なことであるとされている。そのことは、本願寺第八世蓮如上人や上人の身近におられた人びとの金言がまとめられた『蓮如上人御一代記聞書』というものの中に「一日のたしなみには、あさつとめにかかさじと、たしなめ。一月のたしなみには、ちかきところ、御開山様の御座候うところへまいるべしと、たしなむべし。一年のたしなみには、御本寺へまいるべしと、たしなむべし」とあることからもうかがえる。この中の



令和3年 御本山報恩講

「あさつとめ」とは朝の御内仏参り、「御開山様」とは宗祖親鸞聖人、「御本寺」とは御本山のことである。真宗はまた「報恩講教団」とも言われる。宗祖（開祖）の御命日法要を営むのは、どの伝統仏教教団でもなされているが、真宗のそれは、とりわけ意味深く、規模が大きい。「真宗門徒の一年は、報恩講に始まり、報恩講に終わる」という言葉もある。わたくしたちにとつて報恩講は、大

緑で、ツヤツヤです。ご近所の方々もたくさん取りに来てくれました。西来寺の銀杏や梅、柚子を調理してもつてくださる方がいます。本場に美味しく頂いています・・・ありがたいつ！

YouTubeが始まります

3年前から計画を立てているYouTubeですが、配信を始めます。報恩講の様子や、西来寺の四季、法話等をお送りできればいいなと考えていますが、何せ私は大の機械音痴、どうなることやら。皆さん温かく見守ってやってください。尚YouTubeは西来寺ホームページからアクセスできます。得意な方、ボランティア募集中です。

健康コラム



年末年始におすすす身体中で深呼吸

今年も無事？年末を迎え慌ただしさを覚える頃となりました。大掃除や年始の準備などの忙しさに寒さで背中が丸まりやすくなるのも相まって呼吸が浅くなりがちに。胸が縮こまったままにしておく

と硬くなり肺を大きく広げて深い呼吸をすることが難しくなってしまう。お昼ごはんの前など時間を決めて1日のうち1回でも深い呼吸を味わってみましょう。



- 1 イスに軽く腰を掛け胸の前で合掌します。息を吸いながら合掌した手を頭の上に伸ばします。
2 息を吐きながら合掌を解き両手を横から大きく下ろします。
3 息を吸いながら両手を横から上に上げてもう一度頭の上で合掌します。
4 息を吐きながら合掌した手を胸の前に戻します。

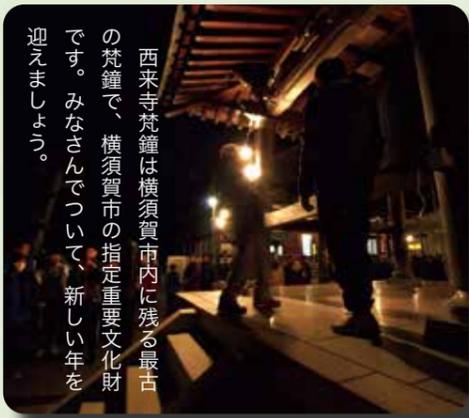
5回程繰り返していきます。回を重ねるごとに呼吸が深まる感覚を味わいます。深呼吸で身体中の酸素を新しいものに変えて新鮮な心と身体で明るく年始を迎えましょう。（まご）

月イチ開催中 申込み不要!

だれでもできる やさしい「寺ヨガ」 開催 毎月第一金曜日 時間 午後2時〜3時 参加費 一〇〇〇円 会場 西来寺 本堂

行事のご案内

十二月三十一日（金） 午後十一時 歳末昏時 午後十一時四十五分 除夜の鐘の打鐘



西来寺梵鐘は横須賀市内に残る最古の梵鐘で、横須賀市の指定重要文化財です。みなさんについて、新しい年を迎えましょう。

一月二日（土）

午前十一時 修正会 修正会は元日に行われる法会で、その年の生活の目標を立て、心を新たに求道の道を進む決意をします。是非、ご参加ください。

ご注意・新型コロナウイルス感染予防と拡大防止にご協力をお願い申し上げます。

西来寺 〒238-0051 横須賀市不入斗町3-38 / FAX 046-822-5390 / ホームページ http://sairaji.com

令和3年10月28日(木)  
西来寺本堂にて

前日の大雨が上がり、清々しい秋の晴天に恵まれました。本堂にもおだやかな風が入ってきます。梵鐘の鐘の音が響き渡り、午後一時、伊藤大信住職により勤行がおこなわれました。休憩の後、午後二時からヨガの先生まいさんの指導による座りながらのショートヨガ、そして、午後二時十五分坊守の紹介の後、ひろさちや先生は杖をつきながらゆっくりと本堂に入られ、いつもの笑顔でみなさんにこう言いました。「今日は人生相談ということで90分間話せと言われているんですが、90分間もつかどうか。まあ、足腰は弱っていますが、口だけは達者なもので(笑)みんなの心配もどこへやらです。それから時間きっちり、ひろ先生の講演のひと時を皆さんといっしょに楽しみました。」

「そのまんまで幸せをみつけてくれよ」というのが阿弥陀様の願っていることなんでしょうね。

貧乏人は貧乏人のまんま 病気の人は病人のまんま 不登校の子はそのまんま 未来はどうなるの？

将来の不安があります。将来の不安に誰もが怯えています。わからないにもかかわらず心配してしまう。「わからないことがわからないことをしっかりとわかること」今を大事に生きることが大切なんです。

ひろ先生がお母様に言いました。「お浄土に行く時のお土産、用意してるか？ お浄土には手ぶらで行ってはあかんぞ」お土産とはなんでしょう？

それは「思い出」です。この続きは西来寺 YouTube チャンネルで！



YouTube

西来寺 Youtube チャンネルでは勤行もご覧いただけます。来られなかった方もぜひご覧ください。西来寺ホームページからでもご覧いただけます。



空間を空けて配置した椅子の数もちょうどよく



ひろ先生の笑顔がなにより嬉しいご講演

皆さんと花や装飾の飾り付けをいたしました。おつかれさまです。ありがとうございます！



絶妙によいチームワーク！



生花は実はチカラ仕事なんです



久しぶりの会食

