

西来寺報

令和四年 秋
第四十三号

順調



わたくし伊藤大信、去る八月十日、四十歳になった。「えっ？まだ四十だったの？」と聞こえてきそうである。まあ少し老けているので致し方ない。「いつ死ぬか分からない」「今を丁寧生きよ」とは日ごろ説教させていただいているが、まだまだ生きると仮定すれば、それも衰えてはいられない。「中年一年生」のここらで生活習慣を見直し、体質改善を試みはじめよう。

さて、もともと運動らしいことをしない私。子どもの頃から、球技は苦手、おまけにかなづち。ただ、夏の食物ではないが、足だけは速かった。そこで、運動で一番なんとかなりそうな足に着目し、約七キロメートルのウォーキングを週三、四日やってみようと決意。誕生日の少し前、きりの良い初日は八月一日。歩いていると「暑い、すがすがしい、気持ち良い」。つづく二日。歩いていると「暑い、すがすがしい、気持ち良い、なんだか痛いかも」。三日にはとうとう、寝返りも打てず、かがめもせずの腰の激痛。生まれて初めて整形

外科に行ってみると、背中・腰のひどい筋肉痛との診断。大病のサインではなくホッとほしたが、慣れない運動自体に、慣れない姿勢による緊張で、二日でウォーキングは中断。怖くて未だに再開していない。

しかし、よく考えてみると、老いや衰えとは、単純に否定すべきものなのか。長く生きてきた、歳を重ねているということから言えば、老いや衰えは、むしろ「順調」なのではないだろうか。われわれ人間は勝手であり、常に自分の都合でものを考える。よって時として矛盾する。「長生きしたい、歳はとりたくない」はその最たる表現である。お酒が大好きで、友人知人の中でもかなり強い部類に入る私だが、少しずつ飲めなくなってきた。頭髮に目をやれば、白髪はすでに広範囲にわたり、頭頂部の髪も薄くなってきた。しかし、これらは、まさに順調だったのだ。順調に飲めなくなり、順調に髪が薄くなり、順調に筋肉が悲鳴をあげる。なるほど、そうだったのか。ということ、少し「順調さま」に抵抗して、頃合いを見て、また歩き始めようと思う。

報恩講のお知らせ

今年の報恩講の講師が決まりました。**日程は29日(土)になります。**

令和四年 報恩講

10月29日(土)

開 会 午後1時
勤行開始 午後1時15分
講演開始 午後2時15分
講師 瓜生崇(うりゅうたかし)師



瓜生崇 師
(写真：三条教区 三条別院にて)
日頃から多くの講演や執筆をこなす瓜生先生、無類のネコ好きとのことですよ (=ΦωΦ=)

講師は、滋賀県にある真宗大谷派玄照寺の住職、瓜生崇(うりゅうたかし)先生です。様々な心の問題に取り組んでいらつしやるとともに、10年以上、カルト宗教に入信した人の脱会支援をおこなっています。

以前、充住職と話をしているときに「う

りゅうさん」という名をよく耳にしました。今回その瓜生先生が講演を受けてくださることになりました。伊藤住職と相談をし、今年の報恩講は、29日、土曜日におこなうことに致しました。

家系図を作った門徒さん

みなさま過去帳やお位牌に「この人は誰だろう...?」という人、いますよね。名前も聞いたことがないけど、ちゃんと書かれているし、彫ってある。親戚の人に聞いてみたけど、分からない。知っていそうな人は亡くなってしまった。「ああ。聞いとけばよかった...」という後悔がありますよね。自分のご先祖様のはずなのに。

それを一人ひとりたどって家系図を作った方がいます。石井充さんです。今号からそのやり方を紹介していきます。NHKに「ファミリイヒストリー」という番組がありますが、私もお寺で「ああ、〇〇家の人らしいな」と思うことがよくあります。きつとそれはあなたの根っこです。あなたは一人ではないのです。ちゃんとつながっているのです。一緒に先祖探しの旅に出かけましょう！ご先祖様はちゃんと待っていてくれてますよ。

裏面へ

ご自身の家系図を作った石井さんにお話をうかがいました。

江戸時代まで辿られました

家系図を作った門徒さん

「私が0世代。そこから父、祖父、曾祖父・・・4世代前は江戸時代なんです。」

石井充さんが作成した家系図は、ご自身の父方、母方、奥様の父方、母方の4家系。机に広げた大きな紙に何十人も人の名が書かれています。それぞれの方の生まれた年月も記されています。「すごい・・・何からうかがっています。いいの言葉も失っている」と、石井さんが言いました「誰一人欠けても自分はいなかったかもしれないです」。みなさんは「自分のルーツを知りたい」と思ったことはありませんか？さっそく石井さんに家系図の作り方を教え

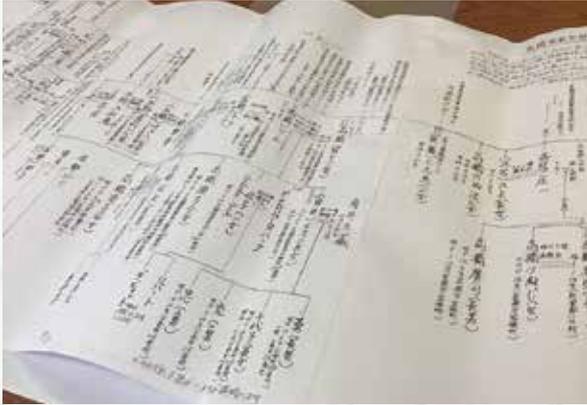


坊守 (左) と石井さん (右) 西来寺多目的室にて

ていただきました。

まずは、家系図作成のコツです。「古い戸籍を取る」「戸籍をしつかり読む」そして「家系図の書き方の基本ルールに沿って書く」この3つの作業を繰り返し作業することができます。なぜ繰り返して作業なのかというと、先祖の戸籍は一般的に、1か所の役所ですべてが集まるといいうことは稀で、全国の各地の役場に保管されているからです。

送られてくる謄本も昔のものは手書きですから、読みづらいものも多く、それを隅々まで見逃さないように解説していきます。「根気のある作業ですが、出来上がったときは自分だけじゃなくて、みんなも驚いて喜



石井さんが作成した家系図

んでくれます。それがなにより嬉しくて、作ってよかったと思います。それにね、昔のことを身近に感じられたことで、また少し知りたいところが増えました。以前は勉強してもまったく頭に入ってこなかった日本史の書物なども今では面白い趣味の読み物です。」そう言って石井さんが少年のように笑いました。家系図作り面白そうです!! (作成手順の続きは次の機会にお伝えいたします。)

あなたも家系図作りませんか？

石井さんがお手伝いをしてくださいます。★西来寺までご連絡ください。

健康コラム

ゆったりコツコツ



お家ヨガ

夏の疲れ、すっきり解消

暑い夏が過ぎ過ぎしやすくなる季節ですが、夏の疲れがまだ残ってはいませんか？

夏は消化の滞りやすい季節。胃腸の疲れが身体の疲労感にもつながります。美味しいものがたくさんある爽やかな秋。

疲れた胃腸を回復させて食欲を増進し、また消化の効率を上げるヨガのポーズを行ってみましょう！



- ① 椅子に座り右脚を上にして脚を組みます。左手を右膝の外側から支えます。
- ② 右手を背中の中の腰に当て息を吸って背中を伸ばし、吐きながら右側に上半身をねじります。
- ③ 吸う息で頭で天井を押しように背中を伸ばし、吐く息でねじりを深めるように意識します。
- ④ 5呼吸ほど繰り返し、息を吸いながら上半身を戻します。反対側も行います。

無理にねじりを深めるのではなく、背中をしっかりと伸ばして心地の良い呼吸が出来るところまで行いましょう。

身体をねじることで内臓を刺激し、働きを良くしてくれます。また身体に不必要なものを出す効果もあるので、便秘やむくみが気になるかたもぜひ行ってみてくださいね。

★本堂で毎月開催！

まい先生のヨガを体験してみませんか？
西来寺本堂午後2時より、10月7日(金)・11月4日(金)・12月2日(金)
参加費千円。飲み物・タオルを忘れずに。