

# 西来寺報

令和七年 秋  
第五十二号

## 浄土真宗

さてさて「浄土真宗」とは、宗教団体（教団）の名称「でも」あるのである。なんだか変な言い回しであるが、この「でも」が大切なのである。

教団の名称であるなどということ、実は世俗的関心においての物言いであって、本質ではない。私たちが知っておかねばならぬことは何か。

それは「浄土真宗」とは、私たち一人ひとりに恵まれた「生きる道の名」であるということ。「穢土」や「娑婆」と表現される、この混沌と対立の世界を生きる私たちに向けて、阿弥陀如来から発せられた、「浄土」を



希求せよとのよび声を聞きつつづける道。「嘘」や「偽り」や「仮」ではなく、「真」（本当のこと）を「宗」（よりどころ）にせよとの叫びに促されつつづける道。

私にはもったいないが、この大道を、つたなく歩く。（住職代務者）



茨城県笠間市稲田にある「西念寺」通称「稲田御坊」。浄土真宗発祥の地と位置づけられ、真宗どの派にも属していない「単立」の「別格本山」。

## 報恩講のお知らせ

令和七年報恩講 10月28日（火）

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 露の団姫師

本年度の講師は露の団姫（つゆのまるこ）師です。

「住職になる前に、無職になりそうなんです！」そんなコロナ禍を乗り越えた今、露の団姫師の快進撃は止まらない!!

そして露の団姫師も西来寺も心は一つ “仏教が好きだっ!!”

（ちなみに師は令和三年六月二十二日無事天台宗道心寺の住職に任命されました）ぜひお越しください。



どうぞご家族みなさんでお越しください。お待ちしております!!

## 江戸時代の文書

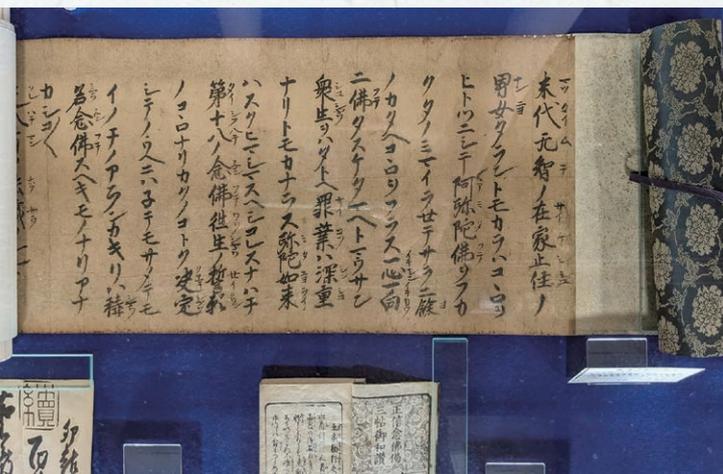
本堂に江戸時代の文書（もんじょ）がお披露目されました。横浜在住の門徒さん、川島さんから譲り受けた文書です。

### お披露目に寄せて

この度は、お寺様には、お披露目おめでとうございます。

多くの時間と費用を掛けられ修復展示をされ、新たに西来寺の寺宝となりました事、心より御礼申し上げます。

川島家は、横須賀村、稲岡町白浜の頃より、当家過去帳からお寺様とは、江



戸時代前期の「延宝5年」頃から今日まで367年余の長いお付き合いであります。

今から30年前、両親の残した仏壇より11点程の巻物証文、教本などが見つかり、「神奈川県立公文書館」に於いて訳して頂いた所、江戸時代にお寺様の名代で京都東本願寺まで幾度と参り寄付された証文や御文・教本等を授かってきました。近年、当家の跡継ぎも近い将来途絶えるに当たり、お寺様に関するこれらを坊守様に相談お見せした所「御文」は江戸時代の大変貴重なものと分かり、証文教本等含め寄贈致しました。

その後は、冒頭に述べたように、お寺様のご努力によって価値ある形に蘇らせて頂いたわけでございます。その御苦勞に感謝申し上げます。

私も、この良き事を、亡き両親ご先祖様に報告させて頂きます。

川島曠 2025年7月

川島さんにお話をうかがったところ「家は代々白浜の廻船問屋だったと聞いています。」とのこと。「白浜」は今の稲岡町で、アメリカ海軍横須賀基地から三笠公園があるあたりの地区の名称です。



時は江戸時代。ものと人を運ぶのは海の時代。全国から集まったさまざまな物資を乗せた船は浦賀から江戸へ向かいます。中継地点である白浜で、その船はどんなものを積んで江戸に向かったのでしょうか。

この文書（もんじょ）は、本山本願寺と川島家が直接交わしたもので、当時の川島家が白浜という地域でも重要な役割を担っていたことがうかがえます。

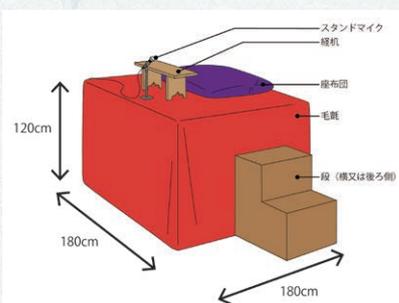
鯛や鮑などを江戸幕府に上納していたかもしれません。人や物資が行き交う中継地点、活気のある漁村だったでしょう。昔々に書かれた文書を眺めながら、そのころの豊かな東京湾や人々の暮らしを想像するのもよいかもしれません。



### 求む DIYの達人

今年の西来寺報恩講に僧侶で落語家の露の団姫さんが来て下さいます。

・・・そこで必要なのが「高台」、これを作らなくてはいけないのですね。それで困っています。で、皆様に頼ろうと。いますよね、ほぼプロの腕の方。納戸を自分で作っちゃう方とか、お仏壇を自分で作っちゃう方とか、お仏壇を



ご協力お待ちしております！（美味しいお昼ご飯付きです）



健康コラム

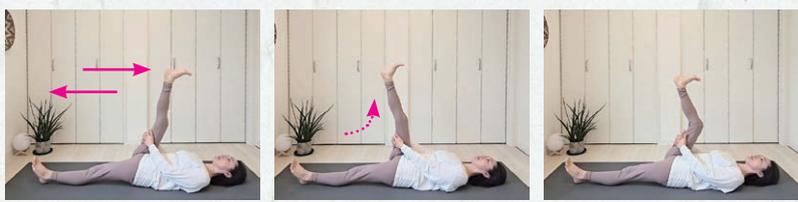
季節の変わりめ秋の体づくり

ゆったり  
コツコツ  
お家ヨガ  
17

足がつる!! そんなとき

足がつりやすく、辛い思いをしていますか？ 足がつるのは、筋肉が急にけいれんするためです。年齢とともに筋力量や血流が減り、冷えや水分・ミネラル

不足で起こりやすくなります。特に寝ている間のふくらはぎのつりに悩む方が多く、眠りを妨げる原因にもなっています。予防には、日中のこまめな水分補給や栄養バランスを整えることが大切です。また年々夏が長くなり、秋口でも冷房を使用することも多く、冷え対策も欠かせません。そしてもうひとつ大切なのが、ふくらはぎの筋肉を柔らかく保つこと。今回は、寝ながら簡単にできるふくらはぎストレッチをご紹介します。



- ① 仰向けになります。
- ② 右の膝を引き寄せ、もも裏を両手でつかみます。
- ③ かかとを押し出すように膝裏を伸ばします。（無理に伸ばさなくてOK）
- ④ かかとを押し出したまま前後に揺らしします。
- ⑤ 左脚も行います。（まい）

### ★ 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3日（金）・11月7日（金）・12月5日（金）参加費千円。飲み物・タオルを忘れずに。

※日程は変更になる場合がありますのでご連絡いただければ助かります。