



善正寺だより

〒:512-0902
 三重県四日市市
 小杉町1014
 浄土真宗
 本願寺派
 善正寺
 ☎:059-331-1670
 fax:059-332-0733

掲示板法話

仏の御名を聞き開くとき

無条件の居場所が恵まれてある

首都圏や近畿圏の緊急事態宣言が延長されて、お隣の愛知県も緊急事態宣言地域に入る。三重県でも病床使用率が高く、岐阜県と共に蔓延防止措置が適用されるなど、新型コロナウイルスへの警戒態勢は長期間続く見通しです。

世界で今最も悲惨なインドの感染爆発の状況や大阪の医療崩壊状況を知るにつけ、日夜医療現場や介護の場でお働き下さる方々に感謝せずにおれません。医療現場の負担を軽減するためには、今暫く一般庶民の自粛が必須なのです。我慢、我慢の日々を送るのはみんなの為であり、同時に自分自身のためでもあります。

昨年来の新型コロナウイルス・ウィルス感染症の世界的大流行(パンデミック)は、何しろ百年前のスペイン風邪大流行以来の世界的非常事態です。ワクチン接種が進んで社会的免疫ができるまで、ひたすら心身の免疫力を低下させることなく、「ここが私の居場所である」と覚悟を決めて生きる外ありません。

先日、「ご門徒の法事を本堂でお勤め



の後、墓地への納骨の準備をなさる場に立ち合いました。「つい最近まで元気だったこの人も残るはこの御遺骨だけになったのだなあ」と面影を偲びながら、静かにお念仏を称えました。いつも元氣な孫も私の傍らに来て、無言で立ち尽くしました。ヒトのお骨というものを初めて見る不思議さを感じ入った表情でした。(じいちゃんもそのうち、白骨だけになるのか?)と孫は思ったのかもしれない。そう思うと改めて「無常の身」をわが身に受け止めて、「お念仏申す今、ここに真実まことの居場所があるのだ」と説法されたようでもありました。

たとひ大千世界に

みてらん火をもすぎゆきて

仏の御名を聞くひとは

ながく不退にかなふなり

親鸞聖人「浄土和讃」

この和讃は「たとえ、大宇宙の果てまで火の海になってもひるまず、阿弥陀仏のお呼び声(南無阿弥陀仏)を聴

き開く人は、決して迷いの世界に戻ることはない身に定まる」という意味です。私は昨今、この和讃から「たとえ、世界中がコロナのウィルスに満ちるようなことになっても、お念仏もろともここに我が居場所と思ひ定めてお浄土に至る道を生き抜いてゆくぞ!」と思うことにしています。

コロナにかかってもかからなくても、この世の命は今日か明日か分からないけれど、いつか必ず終わる。そう肚を据えるならば、「撰取して捨てず」と呼び続けて下さる大慈悲心の中に無条件の居場所が恵まれてある、とうなずいて往くことができるのですね。



★ 写真アラカルト ★



☆行事ご案内☆

◇6月の門信徒会例会

6月20日(日)午前8時半

原則開催予定; 感染状況により中止の時連絡します。

※新年度善正寺門信徒会会長: 服部和司様

新会計: 服部淳子様(浩氏夫人)を選出!

※5月16日の総会はコロナで急遽中止、お詫びします。

◇絵手紙教室 6月8日(第2火)午前10時庫裏食堂

川崎光子先生 62回目、小杉郵便局に作品展示

◇歌声広場 6月17日(第3木)午後1時

マンドリンとギター伴奏、プロジェクター

画面使用、本堂で。22回目

◇夕方5時の鐘撞き、年中無休、毎夕5時の鐘撞き

地域の子供に開放、誰でもOK。ご褒美にガムやチョコ

◇一縁会テレホン法話 3分間で法話が聞けます。

059-354-1454へお電話下さい

三重組5か寺の住職、坊守、若院が週替りで担当

◇善正寺ホームページ「三重善正寺」で検索、過去

1年分の寺報閲覧、毎日更新のブログ『住職と坊守の

つれづれ日記』大好評、開設12年10カ月で34万7千

訪問。お悩み相談OK。メールでも可、即返信

新納骨堂: 後継者のない方お墓でお困りの方相談を!

法事場所でお困りの方本堂使用可、寺にご相談下さい

坊守スケッチ

コロナフレイルに負けるな!

最近よく耳にする「フレイル」という言葉をご存知ですか?高齢者による生活不活発を基盤とする『心身の虚弱化』を意味します。

2年に及ぶコロナ禍の自粛生活の長期化で、「コロナフレイル」に陥っている人が急速に増加しました。外出が減って、食生活が乱れ、人の繋がりが地域交流の低下が加速しました。

全身の筋肉量が減少し、腰や膝や肩の痛い人が増えて、どの整形外科も高齢の患者で溢れています。家に閉じこもり一日誰とも喋らず、認知症が進行し、老人性うつ病になる人もいます。これらは全て生活不活発が原因です。

専門家は「単に筋肉量が落ちて移動が困難になるだけではなく、免疫力も大きく失うので、コロナに感染すると重症化し易い」と警告を發します。

高齢者は、外出自粛で急速に社会との接点を失い孤立します。ストレスが溜まり眠れない日が続き、物忘れが多くなって、食も細くなります。

心身の衰えが、まるでドミノ倒しのように負の連鎖となって現れます。そこでコロナフレイルに打ち勝つためには、専門家は具体的に次のようにアドバイスしています。

まずは、日常生活でこまめに体を動かすこと。家事を協力してこなし、階段の上り下りも厭わず、毎日散歩する

ことも効果的です。

二つ目は自分の好きな物だけを食べる偏った食生活ではなく、栄養バランスに気を配り、体幹筋量の低下を防ぐように努力しましょう。

三つ目は、フレイルのきつかけとなる社会との繋がりを失わない事です。家族や友人、近所に積極的に声掛けすることで予防することができます。

つまり「運動」「栄養」「社会参加」の三本柱こそが、コロナフレイルに負けない秘訣です。

まだしばらくは我慢の連続の日々です。いささかフレイル気味の私でしたが、この三本柱を肝に銘じて、早く全員にワクチン接種が実現することを待ち望んでいます。

俳壇

葉桜や爆音残し走り去る 釋妙水

抱っこされめくる磨や子供の日 釋妙水

鯉のぼり逆さに映る田んぼかな 釋樂邦

落椿色なき道に紅こぼる 釋樂邦

山あい大きく泳ぐ鯉のぼり 釋樂邦

低空を切って回遊群れ燕 釋清風

春愁や伊勢湾眺め鳥鳴く 釋清風

静寂なる緑に和して紅つつじ 釋清風

雨の朝唯ケロケロと青蛙 釋清風

真夜中の疾風は呻く幽霊か 釋秀龍

風薫る妹よりの紙風船 釋秀龍

夏帽子ぼくの小さな冒険よ 釋秀龍



若坊守の子育て日記78

我家の長女も四月から小学生。自分で選んだラベンダー色のランドセルを背負い兄と元気に登校していきます。楽しく過ごしているようです。

下校時は同方向の一年生で集団下校し、その時にお世話になるのが「見守り隊」のボランティアのオジサン。当地区は長年、一人の男性が担って下さっています。登校時も交差点に立って下さっているのです、小学生全員がお世話になっています。

一年生の間は通学路の途中まで親が迎えに行きます。今年もやんちゃなメンバーが多いので、私は少し遠くまで迎えに行きます。交差点の左右を確認もせずにフラフラと渡っていく子など、見ているこちらがハラハラ。見守り隊の方々の大変さを感じます。

そんな中、気になったことがありました。ある子が自分を迎えに来た母親に「ばあが来た。」と言ったのです。一年生でその言葉使いかと驚き、悲しい気持ちになりました。男女とも元気な子が多くて、恥ずかしがり屋の長女は仲間に入れるかしらと心配ですが、少しずつ馴染んで欲しいと思います。

コロナ禍で遠足や運動会は二学期に延期、水泳はどうなるでしょうか? 子ども達の元気な声を聞ける日が一日でも多いことを願っています。



緊急のお知らせ

※先月号の寺報で5月16日に令和3年度『善正寺門信徒総会』の案内をして出欠を取りました。40名程の出席のお返事を頂きましたが、4月29日夜、総代、新旧行事長、新旧会計、特別会計各氏と協議の結果、コロナ感染状況が厳しく急遽『中止』が決定しました。その為に総会資料と6月号寺報を早めにお配りして、総会中止のお詫びとさせて頂きます。三重組の5月6月の行事(十三日講、仏婦総会、仏教講習会)も全て中止の連絡がありました。※本年度新行事長に服部和司様、新会計に服部淳子様がお引き受け下さいました。よろしくお願い致します。

お悔み申し上げます

★山本宗太様(東阿倉川、84歳) 4月26日往生

カンパありがとうございます

澤田美智江様、山中ツヤ子様、他匿名様より頂戴。感謝します。

☆ 編集子より ☆

「善正寺だより」三三〇号をお届けします。◇コロナの第三波が小休止の後、再び変異ウイルスの巨大な第四波で医療従事者や介護職の方々のご苦勞には感謝の念を伝えたい。◇一方SNS上には言葉の暴力多岐に及び、五濁悪世の惨状は痛ましい限り。◇委縮し自己中心の硬直した心を解きほぐし和らげるものは仏心より外はない。◇朝夕に仏参、柔らかな心を回復したい。

若葉の季節から早くも初夏の陽気です。今年の門信徒
総会はコロナ拡大の為に急遽中止が決定しました。総会
資料と六月号寺報を早めにお届けします。各地の寺の
法座やご門徒さんの法事が中止や延期になりこのまま
寺離れが加速するのではないかと危惧しています。しかし
私達の情熱が続く限り、寺報とプログラムの情報発信は
続けます。ところでコロナの外出自粛で大人も子供も大
きなストレスを抱えています。「集中できない」「イライラす
る」「寝られない」という不安を訴えます。子供はゲーム
やスマホに熱中し、大人はリモートワークで部屋に籠りま
り。家族間のイライラが衝突して不穏な家庭生活です。
こんな時こそ自然豊かな公園へ出て日光浴を始めよう
と専門家は勧めます。公園浴には三つのメリットがあります。
①日光浴は骨を丈夫にし抵抗力をアップする。②血圧
を改善して心筋梗塞やめまいを予防する。③ストレス
ホルモンの分泌を抑えてセロトニン(幸せホルモン)が分
泌される。私は毎朝草坂公園を二時間歩いて午前
5時より散歩します。草坂公園は私がおススメする一番
の公園浴地です。足腰を鍛え、ストレスを発散し、
更には山で出会う人とのおしゃべりも楽しみます。身体
的、精神的、社会的の三位一体となった健康増進に最
適な場所です。あなたもコロナをきっかけに、今までの生活
スタイルを見直して「公園浴」を始めて新しい日常を
再発見してみませんか。合掌

令和三年六月

善正寺坊守拝