

そうぜんじ便り

19世 俊諦和尚筆

第153号

令和5年孟蘭盆号
臨濟宗 宗禅寺
建長寺派
住職 高井正俊
徒弟 高井和正
羽村市川崎2-8-20
TEL 042-554-1276
FAX 042-578-3525

七月のお盆を迎えます。お盆はお亡くなりになったご家族の皆様がご自宅に帰ってくる期間です。お寺ではお盆の供養として施餓鬼法要を行い、又、皆で施餓鬼和讃をお唱えします。本年は参列者の人数制限をなくします。みんなで法要を行いましょ。

みんな感謝の気持ちを表しましょう。

七月十五日(土) 十二時半受付開始

うらぼんくようさんもんせがきえ

孟蘭盆供養山門施餓鬼会

十三時 鎌倉流御詠歌の奉詠

十三時十五分 講演「ZEN呼吸のお話し」

呼吸アドバイザー 椎名由紀先生

十四時 山門施餓鬼法要 法要後 和尚と総代さんからご挨拶

※お盆供養のお塔婆の申し込みは随時受け付けております。新盆をお迎えする御家族には一本ご用意致します。

※お盆期間七月十三日(木)〜十六日(日) お盆早朝坐禅会・毎朝六時〜七時開催致します。

※お盆の付け届けは同封の封筒の通りです。ご協力のほど、よろしくお願い致します。

※お盆です。お墓やご仏壇の清掃を忘れずに。

施餓鬼講話の目的

今年の施餓鬼法要では、ZEN呼吸法の椎名由紀さんをお招きしました。

椎名さんは学生時代、原因不明の病で体の全てが変調し、日常生活もままならなくなりましたが、禅の呼吸法に出会い、完全復活し、自らの経験をもとに呼吸法を伝授されている方です。

この機会に皆さんに呼吸法を体験して、日常生活に活用して欲しいです。

私達は息をすることで生きています。呼吸の大事さを学びましょう。

—— 和尚より ——

※施餓鬼当日、椎名由紀さんの著作『ZEN呼吸法』販売します。定価一、五〇〇円です。



五月の土曜講座

昭島に避難している

ウクライナ難民の皆様を

お迎えして

毎月一回、お寺で公開講座の土曜講座を開催しています。

去る五月の土曜講座は、昭島市に避難されているウクライナの方々にお越しいただきまして、日頃テレビや新聞でしか伝え聞くことができないウクライナの方々の生のお声を聞ける機会を得ることができました。

今回このような機会が実現致したのは、門前の雨倉家のご出身で当山の檀信徒でもある昭島市の雨倉寿久様が、「あきしまウクライナ友好協会」の代表をお務めになっていらつしやることによるものです。当日は友好協会からお二人と三人のウクライナ人（日本人と国際結婚されている方はご夫婦で来て下さりました）の方がご来山下さり、実際に体験したことをお話しして下さいました。

現在、世界中でウクライナの難民はウ

クライナの総人口四二〇〇万人の三分の一にあたる一四〇〇万人に上るそうです。そのうち日本に避難されている方は二二〇〇人余り。東京で暮らしていらつしやるのは六〇〇人で、多摩地域には約一〇〇人の方が避難をされているそうです。

多摩地域と言っても、三鷹市と昭島市に避難をされている方がほとんどだそうです。全ての市区町村に分散しているわけではないそうです。これは住居を提供するにあたって、都営住宅を利用するのですが、外国人でも暮らしやすい比較的新しいタイプの都営住宅を提供できたのが三鷹市と昭島市であったということだそうです。

当日お越し下さったウクライナの皆様は、ニーナ・サフチェンコさん（三三歳・ブチャ）、マリア・グジーさん（七〇歳・キーウ）、スヴァトン・リュボーさん（三四歳・ドニプル）の三名で、ニーナさんが生々しいご自身の戦災体験を話して下さいました。

□ニーナ・サフチェンコさん

ニーナさんはロシア軍による虐殺の

あったキーウのブチャから避難されてきました。ブチャは戦争の開始と共に大きな影響を受けたそうです。二月二十四日には電気が止まり、二十七日にはロシア軍が街中に侵攻をしたそうです。ニーナさんご自身も一度は捕虜としてロシア軍に身柄を拘束されたそうですが、ウクライナ軍の反攻もあり、情勢が変化したため、拘束していたロシア軍が撤退してしまい難を逃れたそうです。しかし、戦禍による街の損耗が激しく、水道も止まる中、とても生活をしていける場所ではなくなつたため、最低限の荷物だけ持ってハンガリーまで十七時間、バスに揺られて避難をされました。その道すがら、ロシア軍による検問所ではロシア兵士が間近で銃を構えていたため、怖い思いもしたそうです。元々乗り物酔いの体質だったため、この十七時間の移動も大変厳しいものとなりました。

ロシア軍の攻撃により廃墟のように破壊され尽くされた故郷の町の様子を生々しく語って下さいました。

□マリア・グジーさん

マリアさんは歌手として活動をされて

いた方です。ウクライナからポーランドまで九六〇キロの道のりを、何と全て歩いて避難をされたそうです。現在、娘さんと離れ離れで暮らしておられます。当日はウクライナの歌を四曲アカペラで披露して下さりました。

ウクライナの避難民の方は、当然ながら日本語を上手に話すことができませんので、多くの方が外出することにも積極的になれない方が多く、家の中で過ごすことが多いそうです。日本での生活自体



▲マリアさんが歌を披露

には満足をして下さっており、日本人の親切な対応に感謝をして下さっております。将来的にはウクライナに帰国することを希望される方が多いそうですが、それがいつの日のことになるのかは、現

状全く分かっていません。

ニーナさんの「みんなと助け合って暮らしていることを実感した。何でもない普通の生活がどれほど大切か、健康で過ごせることの有難さを改めて知った」との言葉が印象に残っています。

最後に、このような機会をいただきました雨倉寿久様とあきしまウクライナ友好協会の皆様に感謝申し上げます。

尚、あきしまウクライナ友好協会は、ウクライナの方々がスムーズに日本での生活へ慣れるためのサポート活動をされています。その全ての財源は皆様からの善意の寄付金にて賄われています。身近なウクライナ難民の皆様へのご支援として左記に寄付の振込先を明記させていただきます。

□あきしまウクライナ友好協会

代表 雨倉寿久

090-6191-4872

□寄付金お振込先

きらぼし銀行立川支店

普通 5033081

アキシマウクライナユウコウキョウカイ

宗禅寺観音募金

令和5年3月1日～6月15日まで

皆様からの募金、お費銭をこのように使っています。ご協力ありがとうございます。

繰越 22,700円
収入 195,300円
支出 120,000円

内訳	20,000円	羽村市社会福祉協議会様
	20,000円	あしなが東日本大震災遺児支援募金様
	20,000円	西東京臨済会災害支援部様
	20,000円	建長寺観音募金様
	20,000円	らいむぎハウス様
	20,000円	あきしまウクライナ友好協会様

繰越 98,000円



▲中央左からマリアさん、スヴァットンさん、ニーナさんご夫妻
後列右から友好協会の雨倉寿久さん、山本和代さん

春の文化展特別展を開催

コロナウィルスの流行により休止をしていました春の文化展。今年の三月の春彼岸に本堂にて久しぶりの開催が実現致しました。

今回は、作家として活動をされている方に限定をして本堂での特別展のみ開催を致しました。

○宗禅寺春の文化展特別展

木工芸作家

五十嵐誠さん 羽村市在住

写真家(世界の気球の写真)

菊田明理さん 羽村市川崎在住

能面師

新井達矢さん 羽村市在住

絵画・水彩画

川述宗彦さん 福生市在住

禅画

矢島和博さん 熱海市在住

能面

新井達矢先生の木彫教室の生徒の皆様
故・中村浩さん絵画展 地元川崎在住
お寺所蔵の故・林心耳さんの屏風絵



▲柴田久和氏
第13回現代能面美術展特選
金剛流若宗家賞作品

今回の文化展は羽村、福生在住の作家さんを中心に絞りました。作品のご提供をお願い致しました。
期間中は百名を超える皆様のご観覧をいただきありがとうございます。また、作品のご提供をいただきました作家さんに改めて御礼申し上げます。
来春は地域の皆様からのご出品もいたたく従来文化展が開催できればと思っております。



▲菊田明理氏 気球の写真



▲川述宗彦氏 水彩画

お釈迦様の誕生日 花祭り法要とライブ 開催致しました

四月八日は仏教の開祖であるお釈迦様の誕生日です。誕生を祝す法要を降誕会といいますが、母親である摩耶夫人が帰省の道すがら産気づき、お花畑で出産をされたことから、花祭りの呼び名で親しまれています。宗禅寺では花の活け込みと生田流箏の生演奏ライブを執り行いました。コロナで中断してりましたが、毎年開催致しますので、来年は是非足をお運びください。甘茶もお飲みいただけます。



▲福生鳳友会 箏の演奏

リアルてらこや 活動の御報告

らいむぎハウスの台所

らいむぎハウスボランティアスタッフ
鈴木将史

「子どもたちの居場所作り」に賛同して参加させていただいて、あと数ヶ月で二年になります。行くたびに、多くの善意ある温かい人たちと接する事が出来て、とても心が和みます。子供たちの数も少しずつ増えていて、着実に子供たちの居場所になってきているなど感じています。

学習や遊びにやって来る子供たちにとって一番の楽しみは、最後に食べる食事です。台所には毎月いろいろなメニューを考えて、食事の準備をしてくれる人た



▲稲荷寿司。油揚げが破れてしまったりと、なかなか難しいです。

ちがいます。例えば一月には餅つきをして、きなこ、あんこ、大根おろしのお餅を食べました。二月にはみそ汁とおにぎり、三月にはカレー・フルーツゼリー、四月にはタケノコ堀り後のタケノコのおにぎり・稲荷ずし・フルーツポンチ、五月には、なんとライスバーガー・ミカンゼリーと。毎回メニューを考えるのは大変ですね。感謝しかありません。ありがとうございます。台所では子供たちが学習を始めた頃から食事の準備をしています。後半には子供たちも参加して、楽しく食事づくりのお手伝いをしてくれます。食材については個人だけでなく、多くの



▲4月の筍堀り。この後、みんなで筍ご飯をいただきました。

団体から協力を頂いています。例えば、社協、フードバンクはむら、農産物直売所むすびえ、日野自動車、栄町さくらモールのどんだけ自己中食パン等々です。こちらの方々にも支えられています。ありがとうございます。

お寺という場所で、広い学習スペース、隣接する台所、その他たくさん部屋を使わせていただいています。外には広場もあるので野外活動も可能です。これらは「リアルてらこや」の最大の良い所です。今年度は羽村市と真如苑様から活動助成金をいただくことが決定致しました。これによって、内容も更にバージョンアップできれば良いと思っています。



▲5月はライスバーガー。みんなで一緒に作ります。

文庫長だより

島田 秀男

多摩は、神奈川県だった。

明治四年（一八七二）、明治政府が行った廃藩置県などの改革により、多摩郡は東京府と入間県に分かれ編入された。その後、神奈川県からの申し立てにより、多摩地域は神奈川県に編入されました。

明治十九年（一八八六）、全国的にコレラが流行し、神奈川県や東京府でも被害がでました。特に東京府では、水道の水源が問題になりました。当時の東京では、江戸時代以来の木樋もひを使った水道であったため衛生状態が悪く、伝染病を蔓延させる原因となっていました。そのために、水道を改良する必要がある、玉川上水の水源地を保護し、水量を確保することが最優先の課題でした。

このようなことから、東京府では水道問題を解決するための手段として玉川上水流域の西・北多摩郡の移管を申し出たが、実現しませんでした。

明治四年、玉川上水を利用して多摩地域の物資を東京へ輸送するという通船事業の実施や、明治二年（一八八九）、新宿・八王子間に開通した甲武鉄道（現JR中央線）によって三多摩と東京との結び付きは深まってきました。

明治二五年（一八九二）九月、東京府知事より以前から課題であった玉川上水の管理を理由に、神奈川県知事の賛同を得

て、西・北多摩郡と南多摩郡を含めた移管の上申がなされ、同年一二月、明治政府は三多摩地域を東京府へ移管する法律案を帝国議会へ提出しました。

この法案に対して自由党は移管反対を示し、立憲改進黨などは移管賛成の立場をとりました。自由党が反対した理由は、神奈川県知事が南多摩自由党を神奈川県から切り離したいという目論見があったからでした。

翌年の明治二六年（一八九三）二月移管法案は衆議院で可決され、貴族院に送られ、三月には「東京府及神奈川県境域変更二関スル法律」が成立し、四月一日三多摩は東京府に移管されました。

この移管法案に自由党は激しく反対し、多摩地域の町村にも反対運動が広がっていきましました。同年二月二四日、西・南多摩郡すべての町村長と北多摩郡の五人の町村長は「多摩三郡町村長の境域変更反対陳情書」を提出し、抗議のために町村長や助役が辞職しました。

当時の西多摩村の村長中村喜三郎、助役並木新蔵、そして村議員も辞職しました。

同年二月二六日の夜、羽村堰の投渡木が払われ、玉川上水への水の流入が止まる事件が発生しました。この事件に關つたとして羽村の移管反対者の中から五名が検挙されましたが、容疑不十分として釈放されています。二月二八日付の「東京日日新聞」には、「此れは彼の三多摩郡管轄替の件に付き何人かの悪洒落にせし

ものならんと云ふものあり。真に悪い洒落なり。」と書かれています。

三多摩は東京府に移管されましたが、各地の役場は閉鎖状態が続いていたため、西多摩郡庁では辞任した町村長等と呼び出し復職するよう説得を重ねて、同年四月から五月にかけて町村長や助役たちが復職するところもできました。

しかし、西多摩村、西秋留村そして菅生村四ヶ村組合の三ヶ村だけは説得に応じなかったようで、これでは自治の停滞を招くだけだとして、郡長は東京府知事宛に書記官を派遣するように要請しました。

西多摩村では、ようやく七月になり中根善八が村長代理者として東京府から任命され、村長等の選任事務にあたりました。中根善八は、西多摩村川崎の出身で村会議員や学務委員になった人物でした。

移管に伴い辞職した中村喜三郎も川崎に住んでいましたので、中村元村長からの推薦があつたことは十分考えられます。

八月には、石田茂助が村長として選任され、助役には中根善八が就任しました。

今年が多摩地域が東京に移管されてから一三〇周年にあたり、東京都ではさまざまな記念事業が開催されています。

《参考文献》

『多摩はなぜ東京なのか』

『新狛江市史』

『羽村町史』

寺門清風 正俊記

お盆になります。暑い日々になります。健康に留意して、日々を清新な気持ちで過ごしたいものです。三月からのことです。

へ 三 月 へ

○一日、十一日、二十一日の定例写経会。今日は十三人の方が写経されました。館隆志先生より『鎌倉時代の禅僧と茶』の大冊が届きました。開山様も掲載。

○第一、第三木曜日の定例ヨガ。先生の指導よろしきを得て、十五人。3/2

○禅センターより大量の写真アルバムを寺に移動。書庫一ケース以上。3/3

○毎週金曜日の健康体操。みんなの家で十三人の参加。お茶。3/3

○眼の調子、今一。一時より土曜講座。イス坐禅。菊地玉雲さん講談。大蔵十

弥也さんの青梅夜具地談話。十二人。多くの人に参加して欲しい。夜七時半より定例土曜坐禅会十二人。3/4

○朝六時から、定例の朝粥坐禅会。十二人の参加。朝の坐禅会は気持ちよし。鎌倉でらこや関係者で私たち四人の卒

寿・喜寿・還暦の祝をして下さる。淑子さんと共に参加。鎌倉華正楼3/5

○禅センターの大量の書類、整理始める。大仕事。島田葬儀店で薬師堂の幡、新調して下さる。感謝。3/7

○建長寺で鎌倉禅研究会。館先生、高橋真作先生へ東福寺展のことへ往復は和

正和尚の車で、終了後、尾崎で懇親夕食会。なんと十七人の参加。3/9

○みんなの家で「健康体操」。禅センターで本の入れ替え作業。3/10

○朝九時からリアルでらこや。一時より東日本大震災追悼法要。御詠歌講、写経の会、一般の方々と。梅林さん庫裏二階の書齋に本棚三、設置。書類全て収納。坐禅会七人。3/11

○眼の調子、今ひとつ。日曜日で、法事を四件させていた。3/12

○湯島・麟祥院で華厳と禅の勉強会。竹村牧男、小川隆先生。3/13

○東博の「東福寺展」へ。3/14

○そうぜん寺たより彼岸号発送3/15

○寺ヨガ、十八人。禅センターの写真・書額・本の配置、全て完了。3/16

○彼岸文化展始まる。早朝坐禅会も。出品者は特別展として。3/18

○彼岸文化展終了二十一日。来山者二五〇人。片付け後、関係者で反省会。3/21

○鎌倉・松ヶ岡文庫評議員会から六国見山で野口さん訪問。渡辺公子さんとも一緒に花見。円覚寺寿徳庵斎藤住職と偶然出会い旧交を暖める。3/22

○諸資料の片付け整理完了。一息。3/23

○禅センターで秋山君、選挙事務所開き。禅センターをお貸しする。3/25

○水族館劇場の方々、今日より泊り込み劇場建設に入る。3/26

○抗癌剤、四クール目に入る。3/27

○一の付く日の写経会。鎌倉から本多さ

ん上江洲さん来山。土曜坐禅会4/1

○第一日曜の朝粥坐禅会。水族館劇場の方見える。十一人。声の調子おかし。[心の相談室]隠察にて行う。4/2

○東京、半蔵門、松岡家へ久し振りの奥さんの追悼読経。4/3

○星野造園 境内のイチヨウ、姿作り。スツキリ美形となる。境内の樹木等手入れ、一週間。4/4

○青梅・玉泉寺にて白浪展。白浪さんに先導、案内していただき、寺の造りと作品が見事に調和していることにびっくり。玉泉寺そのものが美術館4/5

○健康体操の方々に、第二駐車場の除草をしていただく。水族館劇場の皆様もお手伝い。4/6

○午前中、リアルでらこや四十人。竹の子堀りに子供達大さわぎ。午後は花祭り法要、御詠歌・鳳友会の方々の琴ライブ。いつも乍ら、圧巻。四十人。夜は坐禅会十八人。寺はにぎやか4/8

○神明神社の春祭り。おみこしを家族で見ると。ルリカとカノンちゃん参加。4/9

○湯島麟祥院にて華厳(牧村)禅(小川)の勉強会。久し振りに終わって夕食会。4/10

○福生・セイビ印刷さん、仕事を止めるとのこと。永い間ありがとうございました。これからはアサヒへ。4/12

○健康体操の方、今日は除草。感謝。4/14

○「林の下マルシェ」雨の中だが、大変な盛況。村の新しい動き、いいですね。木彫教室、客殿で行う。夜、坐禅会。

○「林の下マルシェ」雨の中だが、大変な盛況。村の新しい動き、いいですね。木彫教室、客殿で行う。夜、坐禅会。

- 秋山義徳君、駐車場で出陣式。私の体調、目以外は実に快適。 4/15
- 建長寺、七五〇年実行委員会。終わって吉田管長に会って意見具申 4/18
- ポコアポコ(井出さん)親の会開催相談。六月より会場使用OKに。 4/19
- ヨガ二十人、本堂一杯。夜は水族館劇場の猛稽古。熱気があります。ほぼ、毎日、熱烈に。 4/20
- 写経の会、健康体操、元氣。 4/21
- 土曜講座 イス坐禅、藤井良行さんのトルコの楽器サズの演奏。島田秀男さん、佐々先生と中里介山。市P連の仲間と久し振りに一杯会。 4/22
- 水族館劇場、本堂で通し稽古。客殿で交流会四十人。 4/23
- 芳澤さんの『一休』本郷先生「北条氏の時代」『現代宗教』など見る。くれよんの会、俳句教室などなど。 4/24
- 鎌倉建長寺で任職研修会。久し振りに僧堂の禅堂で坐らせてもらう。夜、福生幸楽園で青年会議所歴代会 4/25
- 東博「東福寺展」平常展で建長寺の開山像に久し振りに相見。浅見、鬼頭、救仁郷、皆さんと根津で会食。 4/27
- 東京三部寺院の会。総長選のこと。 4/28
- 土曜坐禅会、本当の自分と現実の自己について少しお話し。 4/29
- へ五月
- 体調は良好なのだが、目が劣化して、新聞よみにくくなる。年です。ね。
- 一日は恒例の写経の会。法要の大事さを最近しみじみ感ずる。 5/1

- 御詠歌練習日。皆さん熱心に！ 5/2
- 星野造園、七人で境内樹木手入れ。和正一家四人で野外運動へ。 5/3
- ヨガ教室本堂で。私も参加する 5/4
- 土曜坐禅会、皆さん熱心に坐る。淑子さん、梅湯(朝利用)支度。 5/6
- 第一日曜朝六時、朝粥坐禅会。皆で曉鐘をつき般若心経を唱え、本堂で坐禅。禅の作法でお粥をいただく。 5/7
- 国立の南養寺さんへ老和尚さまの弔問に淑子さんと二人で。 5/7
- 虎ノ門病院。定期検査。順調に快眼。学士会館で芳澤先生の「一休シンポジウム」へ。懇親会にも。横田南嶺老師に布薩のこと相談。 5/8
- 織田百合子さんより、御本をいただく。笹目僧正のこと。少しびっくり。馬話眼科定期検査。視力0.6 5/10
- 梅林工務店、自転車置き場完成。南京玉すだれ本堂で練習。写経も 5/11
- 鎌倉禅研究会で建長寺へ。三輪先生「笹目僧正頼助のこと」山本みなみ先生「北条義時」。四十人。 5/11
- 中野で小川隆先生の禅講座へ。次に、五日市廣徳寺、晋山式衆評へ 5/12
- 五日市廣徳寺晋山式。清涼のうちに全ての儀式が終了。後藤榮山老師より「大変でしたね」のねぎらいの言葉をいただく。暖かいお心を感じた。宗禅寺の土曜講座「ウクライナの人を招いて」に間に合う。 5/13
- 日本橋、小津資料館で大仏美知子さん方の展覧会へ。黒田ともみさん、明末ちゃんと。 5/15
- 御詠歌講練習日。あいさつをする。 5/16

- 梅林工務店、梅林春男さんがお寺の仕事を始め五十年になったお祝をする。近所の方々も。義弟東山さんの県議会当選も一緒に。水族館劇場公演がスタート。公演日の五時〜六時まで、寺で参加向けの坐禅会を行う。 5/17
- 鎌倉、寺分の大慶寺の磯谷和尚三回忌へ。僧堂の親友であった。 5/19
- 中野祐司総代長新井政昭副総代長さん、退任の相談に来山。 5/23
- 中野、早稲田大学エクステンションで小川隆先生の禅講座へ。眼が怪しいが用心しながら行く。 5/26
- 「洪さ知らズ」本堂で大公演。百人の人。熱気まんまん。土曜坐禅会十三人。水族館劇場に合わせて、色んな催し。 5/27
- 高橋秀栄先生ご夫妻、水族館劇場公演観劇に見える。ご一緒する。 5/28
- 鎌倉円覚寺へ。布薩会に参加。朝三時半出。五時二十分より一時間。了而、横田南嶺老師とお茶。和正和尚、東禅寺和尚も一緒。ZEN2.0六戸さん、永井和尚も。ありがたいひとときでした。私はそのあと、虎ノ門病院で定期検診。異常ナシ。 5/29
- おかげさまでこの三ヶ月、寺は多用でしたが、寺族一同元気に過ごすことができている。若和尚も寺の事務、塔婆書きに精を出しています。これから暑くなりますが、皆様体に気をつけて元氣にお過ごしください。
- お薬師様のお祭り10月7日(土)に例年通りで開催となりました。御協力、御参りを！

「健康であり続けるために」

住職 高井正俊

昨年、胃癌で手術をしたことをふまえて、昨年、胃癌で手術をしたことをふまえて、

手術は無事終了、翌日から廊下を歩くように指示され、実行しました。術後の経過はおかげさまで順調です。3のbということで、点滴や抗癌剤は行っていない。点滴は終わりましたが、抗癌剤は指示通り飲んでいきます。後遺症は口内炎、手の皮むけ、目の視力劣化などありますが、適切な対応で事無く済んでいます。

只今はとても順調な回復で、葬儀や法事に精力的に取り組んでいます。

今までの経験や現在の勉強をふまえて、よりより法要を皆様と共に行っています。病気が発見されたのは、昨年八月に吐血をして目白病院に入院、検査で胃癌が発見され、主治医の鎌倉・塩之入先生との相談で、以前平成二十一年大腸癌で入

院した虎ノ門病院にお世話になりました。この時、主治医の先生の指示を受けたことが、現在の順調な状態を得たと思っております。適切な先生との相談の大事さを改めて思い知りました。平成二十四年には、羽村の主治医の横田先生から、立派な糖尿病との診断をいただき、それ以前から体力の維持を保っていました。念入りに健康維持につとめるようになりました。

現在は毎朝、筋トレのために、足踏み・スクワット・ダンベル・腹筋・腕立てふせ・握力など二十分行い、そしてテレビ体操をして体力の維持を定期的に行っています。おかげで体重は58キロ代、朝の坐禅も毎朝三十五分行っています。おかげさまで、抗癌剤を飲みながらも、健康な毎日を過ごしています。

これまで、糖尿病による眼の治療（馬詰先生）、大腸癌・胃癌と、歳相応の病気につきあってきました。その中で、特に思うことは、病気になっても耐えられる体力を維持することの必要性です。家族に朝のテレビ体操を一緒といつても、い

つも一人で体操です。日頃の小さな努力がとても大切だと思っただけですが、なかなかですね。

そして思うことは、病気になって初めて、世の中には眼の悪い人、病気と付き合っている人がたくさんいるということでした。健康な時には、そんなことはなかなか想像しませんが、病気になるとしみじみ感じるようになります。世の中には眼の悪い人、持病をもって生活している方がたくさんおられることを。

それにしても思うことは、病気にならないために日頃の注意、検査が必要なこと。初期に発見すれば、少しの力で快復します。そして入院には病院を選ぶこと。普段から、病気になっても困らない体力をつけておくことだと思います。

眼は虎ノ門病院の眼科に看取いただき、新聞や本が読めるようになりました。

※ 寺では健康体操、ヨガ教室、坐禅会をしています。



お寺の総代さんの 交代がございました

お寺の総代さんの交代がございましたので、御報告申し上げます。

このお盆をもちまして中野祐司総代長と新井政昭副総代長が退任される運びとなりました。

中野祐司さんと新井政昭さんは共に平成二十七年十月より総代に就任していただき、ほぼ八年の間、御奉職をいただき、お寺の護持に務めて下さりました。お二方からはかねてよりご年齢やご体調のことで退任されたいご意向をいただいております。お寺としてはまだまだお力添えをいただきたく思っておりますが、お二人の御意志を尊重することと致しました。永い間の御奉職に対してまして、深く感謝を申し上げます。



中野祐司さん、新井政昭さん
長い間ご奉職いただき
ありがとうございました。

なお、総代長には神明台の大野元雄さんと副総代長に川崎の中村修さんが就任致します。また、退任された前総代さんは、顧問として残っていただき、総代さんのサポートをしていただくことになりました。なお、後任の総代さんには、左記のお二方のご就任が決定致しましたので、御報告申し上げます。

○ 雨倉久行さん 羽村市川崎一丁目
○ 大野泰広さん 羽村市川崎三丁目
ご存じの方も多いと思いますが、新任のお二方も地域を代表し、ご活躍をされておられる方です。

七月十五日の施餓鬼法要にてご挨拶をいただきます。よろしくお願い致します。

◆宗禅寺俳句会 歳時記俳句

■波打って 青田を渡る 風の道

■葉の色に まさる青色 雨蛙

中野 つたえ

■紫陽花が そとと見送る 無人駅

■町並みを 雨が洗った 初夏の朝

田村 章

■ひらひらと 風に遊びて 夏の蝶

■朝採りの 茄子きゅうきゅうと 洗いけり

中野 満子

■日傘さし クルクル回す 帰り道

■親燕 頭上すれすれ 飛び出して

雨倉 みよ子

■二人して 初夏のホームや 小旅行

■命日の 墓にひとひら 梅雨の蝶

平井 敏正

■茄子届き 焼いて炒めて 今日煮る

■夏場所や 派手なまわしと テーピング

島田 陽子

■不揃いの 手植え早苗の 棚田かな

■青蛙 何処から来たか 庭の葉に

島田 実

■柿の葉が 眩しく揺れて 緑さす

■ありし日の 友の散骨 春惜しむ

戸梶 功

■手花火の 匂ひ立ちこめ 路地の闇

■採りし草 はやも根付きて 梅雨長し

中野 良一

土曜講座のお知らせ

好評の仏教講座はしばらくお休みです。代わりに、住職のイス坐禅、菊地玉雲さんの講談。講師は一人にさせていたいただきました。ゆっくり、お過ごし下さい。

◆第八十回 七月十五日(土)十三時〜十五時

・「呼吸を学ぶ」

ZEN呼吸 椎名 由紀 先生

・「施餓鬼法要を味わう」

◆第八十一回 八月五日(土)十三時より

・イス坐禅 住職 高井正俊

・講談「新・平家物語から」 菊地玉雲師

・青年海外協力隊のお話し

「ネパールの文化と音楽」

日本とのつながり

協力隊ネパール会 田中浩平さん

ネパール人歌手

ラスクマール・ラミチャネさん

◆第八十二回 九月十六日(土)十三時より

・イス坐禅 住職 高井正俊

・講談「新平家物語から」 菊地玉雲師

・川崎村・羽村市・西多摩の今を考える

羽村市市議会議員 秋山義徳さん

鎌倉禅研究会のお知らせ

鎌倉建長寺で行っている勉強会です。どなたでも予約なしで、直接参加できます。気軽にお越しください。

建長寺入口で、入山料五〇〇円、会場資料代五〇〇円を納めて下さい。では、会場でお会いしましょう。

◆第八十七回 七月六日(木)

・蘭溪和尚とその時代II

法政大学講師・建長寺研究員

彭丹 先生

・建長寺研究ノート

建長寺研究員 鈴木 佐 先生

◆第八十八回 八月三十一日(木)

・鎌倉と平家物語

駒沢大学教授 桜井陽子 先生

・平曲を聴く

新潟大学名誉教授 鈴木孝庸 先生

◆第八十九回 九月十四日(木)

・関東の室町文化

明星大学准教授 芳澤 元 先生

・茶の湯の成立と展開

京都造形芸術大学講師 橋本素子 先生

※鎌倉禅研究会、会場はいつでも建長寺。時間はいずれも午後一時開始。午後四時半終了予定です。

宗禅寺毎月の活動

お寺で新たな自分の発見を

- 朝粥坐禅会……毎月第一日曜日 朝6時〜8時 坐禅後に禅の食事作法に則ってお粥をいただきます。禅の作法は元々熟食です。予約不要です 7/2 8/6 9/3 10/1
- 土曜坐禅会……毎週土曜日 子供:18時〜19時 大人:19時半〜20時半 足にご不安の方には、イス坐禅もごございます。予約不要です。
- 盂蘭盆早朝坐禅会……お盆中(7/13〜7/16) 毎朝6時〜7時開催。鐘楼で鐘を撞きながら読経後、坐禅。
- 土曜講座……毎月一回開催の公開講座。毎回13時〜16時。地域文化と財産の再発見に。
- 写経会……毎月1の日(1日、11日、21日)13時〜15時般若心経写経。支度片付けは全員で。
- 鎌倉流御詠歌……毎月第1第3火曜日13時半〜15時 仏教のココロを歌に乗せて 指導:高井淑子
- 手打うどん教室……現在2クラス開講中。月一回。講師:島田辰夫先生
- いきいきヨガ……毎月第1第3木曜日10時〜11時 予約不要¥500 要大きめのバスタオル持参 講師:園部多恵子さん <https://www.instagram.com/tae.yoga/>
- リアルてらこや……毎月第2土曜日午前中 主催:らいむぎハウス 問い合わせ090-5542-6159(水野)
- 木彫教室……毎月第1第3土曜日 13時〜16時 講師:新井達矢先生 見学可能 仏像や能面を彫ってみませんか? 月謝5,000円(道具、材料費は要別途) 新井達矢先生ブログ <https://ameblo.jp/tapazy-a-1982/>
- 俳句教室……毎月1回適宜。問い合わせ:中野つたえ 042-554-2444
- 尺八吹禅の会……毎月第1第3月曜日 19時半〜21時頃 坐禅15分、練習60分 問い合わせ:坂井陸尊 042-554-3273
- お寺deこころの聴……タロットを使用した心理セラピーです ハムサまで 毎週日曜日13時〜18時 要予約 090-6792-4784
- 新聞サロン……毎月第4土曜日13時〜14時 新聞を使って自分の世界を楽しく広げましょう。お子様のご参加大歓迎。要予約 鹿野川喜代美 042-554-7343 090-6549-0751
- ▲介護予防体操……健康体操をみんなで一緒にやります。8月から会場はみんなの家です。 毎週金曜日14時〜16時
- ▲くれよんの会……子育て中のママさんの憩いの場。孤立しがちなママさんの日頃の悩みをみんなで聞いてくれます。毎月2回みんなの家で開催 主催:らいむぎハウス
- 薬師講中・寺子屋委員会・護持会・女性サンガの会——活動中です——
- 禅センター・みんなの家 ご使用下さい □各会の会場:●宗禅寺 ○禅センター ▲みんなの家