



小さなことを大切に。

子どもをあやすこと、  
子どもにご飯を食べさせること、  
着替えさせること、  
食器を洗うこと、  
そういう小さなことを大切に。

4月8日はお釈迦様の誕生日。日本では誕生仏に甘茶をかけて祝います。

お寺の活動

■婦人会総会が開催されました

2月17日(火)に婦人会総会が開かれましたよ。お寺参りの準備の他、今年度は寺こや自然塾のまかないやピラティス(体操)にも挑戦します！

■護持会総会が開催されました

2月20日(金)に護持会総会並びに懇親会が開かれました。お寺の伽藍維持に関わる議論を真剣にして頂きました。長時間にわたりお疲れさまでした。



■春のお寺参りが勤修されました

3月17日(火)に恒例の「春のお寺参り」が修行されました。今回も江差の正覚院方丈様にお説教頂きました。たくさんのお参りありがとうございました！



■皆様からの義援金はお米として

東日本大震災が起こって丸4年が経ちました。お寺の玄関先に設置しております義援金箱に募金していただいた三千四百二十七円は、「ほしものリスト」(Anazon)を通じ、「東北復興支援団体一般社団法人祈望」宛にお米として寄付させていただきました。石巻市北上町で自宅避難している働けない高齢者の方に届けられます。

お寺の庭より

お寺の日々をつれづれに。

春

ですね！命芽吹くこの季節、大好きです！

突然ですが、みなさんは生まれてから死ぬまでに、人がどれくらいの食事をとるか知っていますか？3歳から80歳までの78年間に8万5千回、一生のうち10年近くを食事の時間に費やしているそうです！

そんな記事を最近目にしてから、なんとなく料理を丁寧に作ることを心がけるようになりました。まだまだ、家事新米者な私ですが、毎日作っているお味噌汁でも、その日その日によってなんだか味が違うなあ、と気がついたんです。時間がなくて焦ったり、面倒に感じたりしていると、その気持ちがちやんと味に表われてしまっていて…

料理の最後のスパイスは愛情よ！と  
はいいますが、本当だなあ、と実感。  
せっかく10年間も食事をするのなら、  
自分にとっても家族にとっても、美味  
しく幸せな時間でありたいですよね♡

寺族

高橋佑実

### 行事案内

## 梅花流詠讚歌

4月 毎週土曜日開講！  
4日 11日 18日 25日  
午後1時半～3時半

初心者大歓迎！見学だけでも大丈夫。初心者には道具もご用意致します。

安らかな心、新たな感動を。

## 坐禅 毎月第③日曜

4/19 (日)

夕方4時～5時

参加費：100円  
イス坐禅もありますよ！

心の荷物をいったんリセット！

## ヨガ 毎月第③木曜

4/16 (木)

朝5時45分～6時45分

参加費：500円  
講師：前田貴子先生

ヨガで体を坐禅で心をととのえます。

## 写経 毎月第②日曜

4/12 (日)

夕方3時～4時

参加費：300円  
お道具はお寺にございます  
「観音偈」にも挑戦できます！

お寺の静寂のなか、写経をしてみませんか？

婦人会主催！

## ピラティス

4/21 (火)

午前10時～11時

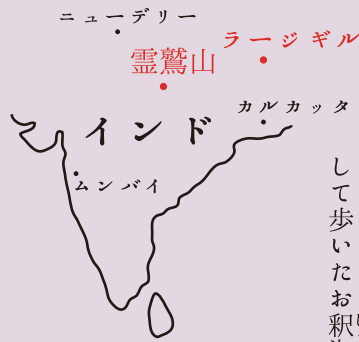
参加費：無料  
熟年者対象！足腰肩のリハビリ体操をしますよ～

### インドの仏跡を訪ねて



お寺の奥さんが仏教の巡礼を旅行しました。

今年の2月の終わりにお寺の奥さんが、遊行会の方々とともに「仏跡巡礼」に行つてまいりました。遊行会は曹洞宗の布教の第一線で活躍される布教師さんの有志の集まり。御詠歌の法具をたずさえ、インドを説法して歩いたお釈迦様の足跡を訪ねます。



ラージギルはお釈迦様の時代に、大国だったマガダ国の首都。そこからバスに揺られて4時間ほどのところにある霊鷲山に移動しました。八大仏跡に数えられ、ワシの頭部に似たこの場所で、お釈迦様は法華経を説いたと言われています。



ご来光に合わせて山を登り、山頂で「聖号」と「高嶺」をお唱えさせて頂きました。梅花の講習中に必ずといっていいほど出てくる霊鷲山。いつか行ってみたいと思つていた場所です。ここで御詠歌をお唱えすることができて本当に幸せでした。胸がいっぱいでお唱えは途切れ途切れ……感動でした。日本で普段お唱えしている御詠歌を、時を超えお釈迦様が昔説法された場所で奉詠させて頂いたことに、ただただ深く感謝しています。

寺族 高橋佳子



### ゆいの声

お寺にゆききする方からの  
お便りをご紹介します。

## お

寺に出入りして二十数年になりま

す。  
お手伝いに寒修行。

特に寒修行は年に一度一週間、真冬に飯生町、谷好、次の日は久根別、一本木、千代田方面と歩きました。午後二時半頃迄戻ってお寺でお金の計算など。帰宅する頃薄暗くなつていましたよ。

今は楽ですよ。週一回の御詠歌ですよ。お茶の時間には冗談言ったり、ワイワイ笑っている間に二時間、あつという間に時間が来ます。詠って居るとねむくなるのです。

声を出すと健康に良いのかなあー私も足腰の元気なうちには 若い人達のエネルギーを貰い乍ら御詠歌を詠って頑張りたいと思つて居ります。(成田ミツエ)