

こうみょう

第 32 号

この如来は光明なり。光明は智慧なり。

智慧はひかりのかたちなり。

親鸞聖人著作『一念多念文意』

新しい年を迎えました。

本年もどうぞ、よろしくお願い申し上げます。

昨年同様、仏事や法要は丁寧にお勤めいたし、ご門徒や地域の方々が気軽に集える場を開いてゆきたいと思っております。

昨年12月の終活セミナーでも取り上げた、「このことひとつ」ということと思っております。

私が、22歳の頃に京都にある宗派の学校で出会った恩師と毎年賀状のやり取りをしていましたが、2020年の10月にお亡くなりになりました。その先生からの年賀状には毎年、「汝、無量寿に帰れ！ 無量寿に帰って、無量寿を生きよ！」と書かれていました。毎年同じです。教え子もたくさんいらっしやるでしょうから、みんな同じにしているんだろうな、くらいに思っていたのですが、2021年の年賀状は当然来なかったわけです。

その時に、ハッと気付いたのです。先生は、「このことひとつ」を、繰り返し繰り返し、全国の教え子（多くはお寺の子）に伝え続けたのだと。「南無阿弥陀仏」と念仏申せという教えでした。実はその言葉は、恩師のそのまた先生の言葉なのです。先生からお聞きした「このことひとつ」を、生涯かけて教え子に伝えてくださったのです。それは、親鸞聖人に通じるお姿に思えます。



駒込 六義園

第 32 号

2024 年 1 月 1 日 発行

発行責任者

〒135-0013

東京都江東区千田 9-7

真宗大谷派 光明寺

住職 小林尚樹

電話：03-3644-3043

ホームページ：

<http://koumyouji-fukagawa.or.jp/>

第19回終活セミナー報告

2023年12月9日(土)、第19回目となる「終活セミナー」を開催いたしました。

参加者は、お寺には16名、インターネットを使ったZoom(ズーム)では8名の方々にご参加いただきました。

今回のテーマは、「フレイル予防としての口腔ケア」といたし、訪問歯科医の池川裕子先生にお越しいただきました。



毎回ですが、はじめに私から「仏教の終活」というお話をいたします。今回は、「このことひとつ」というお話をいたしました。

いつもお話ししていることとして、「仏教の終活」とは、私の受け止めですが、「死にゆくいのちを、仏の教えをよりどころにして、今、生きて行く」と言っています。

親鸞という方は、生涯、師である法然上人との出会いを大切にされます。そして、法然上人からお聞きした「ただ念仏して弥陀にたすけられまいらすべし」との言葉を、「このことひとつ」として生きていかれました。

私たちは、「このことひとつ」に出遇えているでしょうか。まだならば、求めるべきです。

池川先生からは、フレイル(虚弱)全般の話から、オーラルフレイルについてお聞きしました。オーラルフレイルとは、口の中の衰えのこと。全身の状態よりも、口周りの症状の方が早く出やすいと考えられているようです。症状が出ていることに早く気付いて対応することで、健康寿命が長くなると考えられています。オーラルフレイルを予防するには、①虫歯や歯周病を治す、②噛む力を鍛える、③飲み込む力を鍛える、ということが大事で、歯医者さんでの定期的な点検が大切ですね。

グループに分かれてお話しする時間もあり、自己紹介をしたり、終活で気になっていることなどを、皆さん楽しそうにお話ししていました。

今回も多くのの方々よりアンケートにご協力いただきましたので、ご紹介いたします。

◆参加の動機を教えてください

・口腔ケアの大切さについて、訪問歯科の先生がどんなお話をしてくださるか聞きたかった
・歯科と終活という組み合わせに興味があった

◆新たな発見や気づきがありましたか

・訪問歯科診療があることは、安心です
・終活における口腔ケアの大切さを学べた
・歯科衛生に関するリアルな一般知識を習得できたこと

◆全体を通しての感想など

・お寺様と人々が関われる場所が有るのはとても良い事だと思います
・グループトークが楽しかったです
・池川先生のお話が個性的で面白かった
・面白い先生と先生のお知り合いの専門職の方たちが参加されていたからか、いつもと違ったセミナーだったと感じました

◆聞いてみたいテーマは?

1位・医療と介護 2位・葬儀とお墓
3位・年金と保険(同率で実家じまい)

ということでしたが、次回は、介護についてとスマホの便利な使い方について、「つながり」ということを意識しながらのセミナーにしたいと思います。(4頁参照)

2024年2月10日(土)開催です。

報恩講勤修

11月12日(毎年第二日曜日)、当寺報恩講をお勤めいたしました。



報恩講とは真宗門徒にとって一年の中でもっとも大切な御仏事で、本山(京都・東本願寺)では、宗祖親鸞聖人の御祥月命日である十一月二十八日まで、一週間にわたり勤められる法要です。

全国の末寺では、本山にならって宗祖親鸞聖人の御命日の近くに報恩講が勤められま

すが、光明寺では、毎年十一月の第二日曜日にお勤めしています。



宗祖親鸞聖人が大切にされた本願念仏の教えに遇い、この私が真によるべき教えを伝えてくださった御恩に感謝し、仏の教えを聞くことを通して、一人ひとりが、その御恩に報いた生活というものを確かめてゆくことが願われています。

4年ぶりにご一緒にお齋をいただき、楽しくお話しさせていただきました。



来年のご参詣をお待ちしております。

絵本のご紹介

『ちいさなハチドリの子 ちいさないっつき』
(絵：ウノサワケイスケ)
という絵本です。

たくさん動物たちが住む森で山火事が起きます。みんながどうしようかと思っていると、ハチドリが川の水を少しずつ運んで火に垂らします。他の動物たちは、小さな一滴で火が消えるはずがない、変わっているよなと言いますが、ハチドリは「ぼくはいま じぶんに できることを しているのさ」と言います。その言葉にハツとした動物たちが水を運び始めます。



小さな一滴が、大きな動きになりました。

赤ちゃん(孫)の顔を見ていると、「この子が生きる世界はどうなっているんだろうな」と考えます。温暖化はますます深刻な状況になり、AIが人間の生活を脅かし、いのちが軽く扱われるような、そんな世界を想像して、自分の生活が問われているように感じます。この子の未来、もっと先を生きる子どもたちのために、自分が今できることはなんだろうと、日々考えるようになりました。たとえそれが、ちいさなことでも。

二〇二四年 年忌法要（亡くなった年）

四十九日法要…亡くなった日から四十九日

一周忌法要…二〇二三年（令和五年）

三回忌法要…二〇二二年（令和四年）

七回忌法要…二〇一八年（平成三十年）

十三回忌法要…二〇一二年（平成二十四年）

十七回忌法要…二〇〇八年（平成二十年）

二十回忌法要…二〇〇二年（平成十四年）

二十五回忌法要…二〇〇〇年（平成十二年）

二十七回忌法要…一九九八年（平成十年）

三十三回忌法要…一九九二年（平成四年）

五十回忌法要…一九七五年（昭和五十年）

※地域により、二十三回忌・二十五回忌・

二十七回忌は、お勤めする習慣が異なりますので、お寺にご相談ください。

東京大空襲追弔法要

東京大空襲により亡くなられた方々への弔いのために製作された「世蘊多観音」。かつては地域の皆様方と法要が営まれていたようです。

屋外ではありますが、お参りください。

日時…3月10日（日）14時より
場所…世蘊多（せうんだ）観音前



二〇二三年分の護持会費をお納めいただいた方に、本山発行のカレンダーと、カレンダーに書かれている法語についての随想集をお送りいたしました。

二〇二四年も引き続き、ご納入いただきませう、お願い申し上げます。

第19回終活セミナー

「終活」とは、やがて終わりを迎える私の人生に向き合い、心配なことを整理し、今ののちを安心して生きて往くための活動です。お寺で、ご一緒に考えましょう。

開催日…2月10日（土）14時～16時

テーマ…「つながる安心」

講師…三宅祐也さん
（寺子屋みなてらす理事長）

参加費…無料

東日本大震災追弔法要

東日本大震災により被災したすべての方に思いを馳せ、「勿忘（わすれな）の鐘」を撞き、法要をお勤めいたします。

ご縁がありましたら、お参りください。

日時…3月11日（月）14時46分より

会場…光明寺本堂

感話…光明寺住職（15分ほど）

参加費…無料

※お寺では三密を避け、除菌・消毒などの対策をいたしますが、お一人お一人におかれましては、体調には十分ご留意いただき、無理をせずにお出かけください。