

福住寺報 なむ

お盆
—特別号—

——発行——
浄土真宗本願寺派
光明山 福住寺
——発行責任者——
住職 長尾 光洋



花まつり誕生仏 令和3年4月8日

写真：門徒 吉能英二郎

コロナ禍のなかで...

『人間に会えない寂しさが募っているせいか、今年は、特に、花になぐさめられている。散歩をしながら、梅も、桜も、木蓮も、みつけると嬉しくなって、眺める。(略)

いつもはソメイヨシノがたくさん咲いていると、花に人が取り憑かれているようにみえて不気味に思うのに、今年は自分も率先して春の花々に取り憑かれた』

これは文藝春秋6月号にて、作家・朝吹真理子氏の随筆に書いてありました文章ですが、共感する人はとても多いのではないのでしょうか。

また、生活も様々な制限を強いられ、ずいぶん窮屈に過ごす日々が続きます。その制限を守らない人に対しては、悲しいことに『自粛警察』を語る人も出てきました。自粛警察とは、偏った正義感や不安感から私的に取り締まりや攻撃をする人のことをいうそうです。

助け合わないといけないですのに、です。

しかし制限された生活の中に於いても、換気をすれば鳥がさえずる声を聞き、また、風とともに緑の生い茂った初夏の香りを家の中に運びます。季節は普段通りに過ぎるのです。

その小さな気づきに、大きな幸せを感じることでしょう。

このように、普段気にしないような、当たり前の存在を、人は不安な時に求めるものです。

ワクチン接種が始まりましたが、コロナの収束はまだまだ見通しもつきません。

しかしながら、このような不安な時期だからこそ、今まで気にしなくとも、お側にいてくださり、寄り添ってくださっている仏様のお声に耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

令和3年
5月13日

郵送による福住寺役員総会



令和3年1月16日 御正忌法要

福住寺役員総会について 5月13日 書面総会

令和3年4月13日 彦素幸夫責任役員立ち会いのもと林 義隆監事・松本吉正幹事の両名による監査を受け、承認をいただきました。5月13日、予定していた総会は、令和2年度事業報告・決算報告・次年度事業計画・予算案などを、地区総代・役員の方々に資料を郵送し、書面総会に致しました。

◆コロナ禍により法要・行事が中止

新型コロナウイルスの影響により、総会をはじめ各役員会や行事が中止や延期・縮小などの対応が迫られました。そのような中、法要を家庭でもお参りできるようにYouTubeにて法要中継を実施しました。



◆納骨壇増設計画を推進

昭和26年に「札幌軟石造りの納骨堂」を建設し、その後、福住側道路拡幅に伴い昭和44年には「ブロック造り納骨堂」を建設。さらに、昭和59年に本堂・会堂工事に伴い会堂の2階に現在の「納骨壇」を設置してきました。現在、空いている納骨壇が残り僅かとなりました。そのような現況から、責任役員会で協議を重ね、会堂の後方に新たに納骨堂を建設することに致しました。今後、責任役員会で内容を検討して推進する予定です。建設資金計画は、ご門徒の寄付を集めず、特別会計積立金、納骨壇懇志等で行う予定です。門徒の皆様には、この機会に納骨壇、またはお墓をお持ちでない方はご検討をお願い致します。

◆境内掲示板・福住寺縁板設置

福住寺の沿革、境内案内、また、福住寺墓地跡の記念碑を設置いたしました。



福住寺縁板



境内案内図



福住寺墓所跡地
墓所跡地記念碑



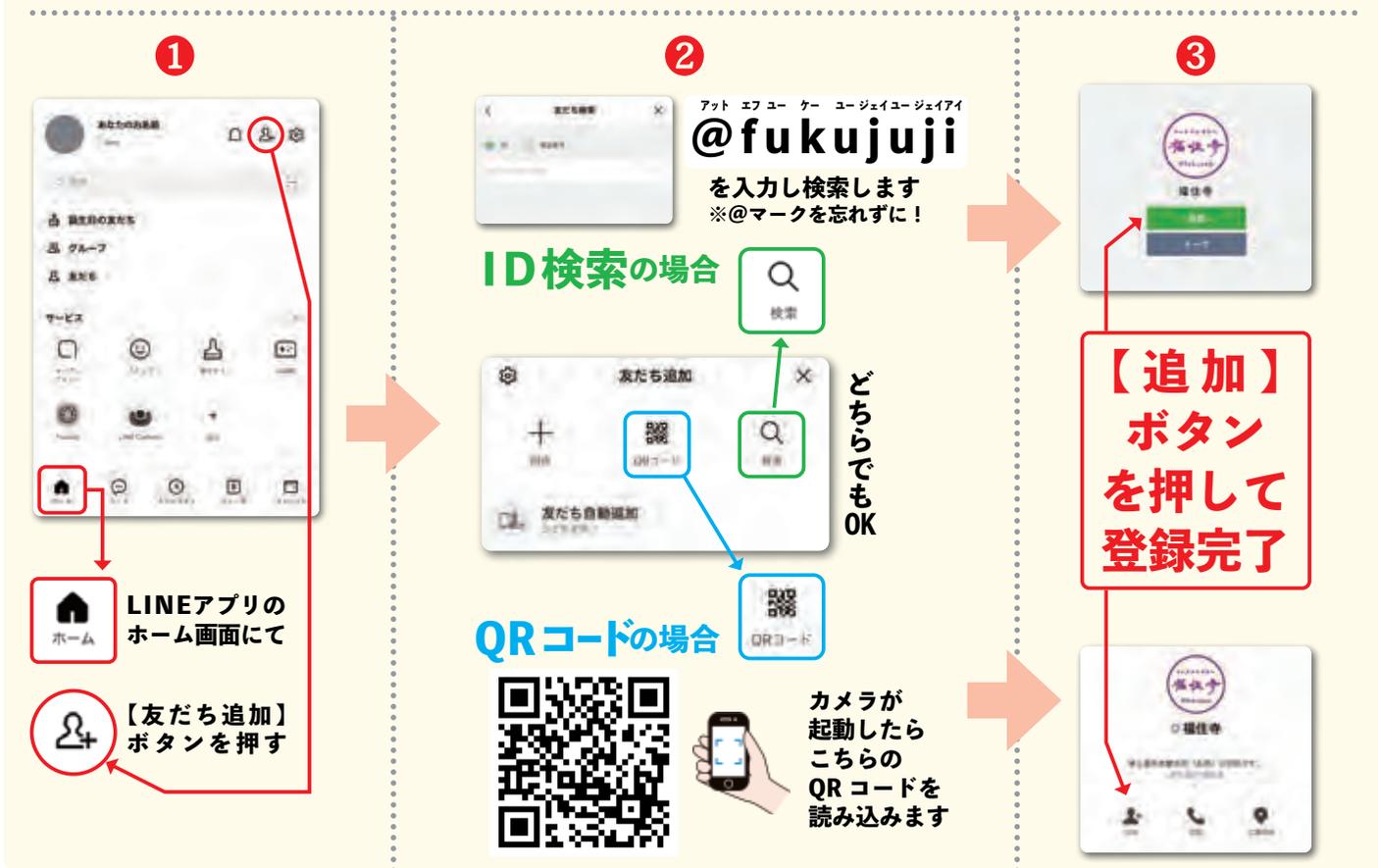
福住寺のインターネットサービス

福住寺では、各種インターネットサービスを運用しております。

今号は、LINEの登録方法をご紹介します。お参りやご法事の予約の際にはぜひご利用くださいませ！

なお、HP・Facebook・Twitter・LINEからは、法要・行事のご案内や中止・変更等のお知らせを発信、Youtubeは、オンライン法要中継を実施しています。

LINE 登録方法をご紹介します！



HP 福住寺 ホームページ <https://fukujuji.com/>



Facebook @fukujuji.fb



YouTube 福住寺 ちゃむねむ



Twitter @fukujuji_tw



福住寺に新しい法務員が加わりました

たつがみのぶあき
立神信昭 法務員

誕生日 / 昭和 63年 2月 18日
出身地 / 広島県府中市

趣味 / 野球 (広島カープ一筋) ・ 食べ歩き
好きなもの / お酒 ・ ラーメン

門信徒のみなさま、はじめまして。この度、11月より福住寺法務員として働いております立神信昭と申します。私は、広島県にあります府中市というところからこちらに来させていただきました。お寺の行事や檀家参りなどみなさまにお会いするご縁の中で、みなさまと共に阿弥陀様のみ教えを喜び、お念仏いただけたらと思っております。

どうぞよろしく願いいたします。

ご恩を報じ感謝！宗祖親鸞聖人報恩講法要

そしじゆ 祖師寿の集い (令和2年9月1日午後1時)

1173年にご誕生し90歳まで生き抜かれた親鸞さま。祖師と同一年になられておられる方々に、コロナ禍のため水野政勝様、渡邊哲夫様が代表で住職から賞状と記念品が手渡されました。

今年度該当の皆さま

(数え年90歳 昭和6年生まれ)

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 岡部恵美子様 | 嘉津スミエ様 | 川瀬ミツ子様 |
| 俵木みち子様 | 田中 良明様 | 中村喜榮治様 |
| 縄田 洋子様 | 濱邊 哲夫様 | 松村 繁男様 |
| 水野 政勝様 | 吉田レイ子様 | |



水野政勝様



濱邊哲夫様



司会の山田総代



ご法中に挨拶をする有田総代



たいや お逮夜法要 (1日午後2時)

親鸞さまは、生涯かけて浄土真宗のみ教を顕かにされ、生死を超えていく道があることをお示し下さっています。その本願念仏の教を開かれた功績を讃え、そのご恩に報い、ご遺徳を偲ぶ報恩講のお逮夜法要が勤まりました。



ご導師は安楽寺住職



ご法話は清岡隆文師



三密回避の第2会場



光が心の闇を照らす！ 宗祖親鸞聖人報恩講法要

まんとう え 万灯会 (1日午後6時)

3回忌と7回忌を迎えられる方々を招き、亡き人を偲んで灯籠にあかりをつけ万灯会が勤まりました。その後、後夜のお勤めにて初日が終了しました。



後夜のお勤め調声は宮下総代

じんちよう お晨朝 (2日午前7時半)

お経の練習会「声明クラブ」会員の皆様を中心にお晨朝(おあさじ)が勤まり、親鸞さまが往生されたことを偲ぶ御文章「御正忌章」が拝読されました。



御文章拝読は副住職



手をつなぎ歩む道！ 宗祖親鸞聖人報恩講法要

まんぞ ご満座法要 (2日午前10時)

ご満座法要は、副住職導師のもと、にぎにぎしく厳修されました。世の中がどのように変わろうとも、変わることなく届いているお念仏のみ教えを仰ぎ、つながり合っていることを慶ばせていただく報恩講が終了しました。



司会の長谷川総代



会奉行の證誓寺出倉様



お礼言上



清岡先生と

報恩講のしおりに絵手紙を作成

門徒の奥山さんは、平成11年より毎年報恩講のしおり表紙に絵手紙を作成して下さいしております。



私と絵手紙 寄稿：奥山絃子

そもそも、私と絵手紙の出会いは、50代半ばにして主人を病気で亡くし、心の中が空っぽになっていた状態の時、NHKの絵手紙教室のパンフレットが新聞の折込みに入ってきたことでした。でも正直言って、その時には迷いの中にいましたが、参加する背中を押してくれたのは娘でした。

最初は社会的でない性格の私だったのですが、教室へ出かけていく時には、おしゃれをして教室の仲間とにこやかに絵手紙を描いていると、その時だけは主人のことを忘れられ楽しい時間を過ごさせるも

のでした。やがて友達も出来、一年ごとに自分流に描けるようになり、気づけば、はや25年となり教室も卒業、今では趣味として描いています。

「俺が逝っても汚くするな」と、生前きれい好きだった主人が病床で言った言葉が心に浮かびます。

現在81歳になる私ですが、主人の言葉を胸にきざみ絵手紙を通じた「一期一会」を大切に感謝の心を忘れず毎日の日々を暮らしていきたいと思っています。皆様方に絵手紙が少しでも喜んで頂きますよう健康と共にお念じ申し上げます。

彼岸会 オンライン法要

秋季
令和2年
9月22日～23日

春季
令和3年
3月20日～21日

彼岸とは仏さまの国である、「お浄土」を表し、私たちの住む「此岸」から、阿弥陀さまの極楽浄土「彼岸」へ到る道を探っていくことが本来の意味であります。春秋の彼岸の中日は太陽が真西に沈んでいきます。先人の方々は、この真西へ沈む夕日に極楽浄土を重ね合わせ、彼岸と呼ぶようになったようです。

福住寺では、秋と春の年2回勤められております。今年は、令和2年9月22日～23日に秋彼岸会、令和3年3月20日～21日に春彼岸会が勤まり、秋春ともにオンライン中継をしながら厳修されました。ご法話は秋彼岸に金龍之哉師、春彼岸に保田正信師にそれぞれお取次をいただきました。



ご講師の金龍之哉師



ご講師の保田正信師

新入学の集い (春季彼岸会)



福住寺では、春季彼岸会に合わせて新たに小学校に入学されるお子様のお祝い「新入学の集い」を行っています。今年は片平蒼汰くん、國田多穂くんの2名が参加され、皆様と一緒に仏前にご報告させていただきました。



一人でお焼香できました



住職より記念品を頂きます

うらぼんえ 孟蘭盆会・永代廟納骨法要・初盆会

令和2年
8月14～16日

「お盆とは、浄土に往生された大切な方のご恩に感謝させていただく尊いご縁」

令和2年度はコロナ感染症のため、納骨堂参りは8月3日～16日まで勤修しました。また、初盆会は三密回避のため14日から3日間に分散してのお参りになりました。



令和2年 11月23日 **秋季永代経法要** えいたいきょう

令和2年度の秋季永代経法要は例年の日程を変更し11月23日に院内僧侶のみでオンライン法要を行いました。特別永代経懇志をご進納頂いた方のご芳名を記載した永代経軸を、本堂余間に奉懸しお参りが勤まりました。



永代経軸



令和2年度 特別永代経懇志ご進納者ご芳名 (令和元年11月23日～令和2年11月23日)

- | | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 一金 50万円也 松本 弥生様 | 一金 10万円也 大久保多恵子様 | 一金 16万円也 宮崎 宜昭様 |
| 一金 30万円也 宮北 清様 | 一金 15万円也 加茂川 幸雄様 | 一金 20万円也 龍本 典彦様 |
| 一金 30万円也 尾崎 いく子様 | 一金 10万円也 吉田 礼子様 | |
| 一金 30万円也 金山 京子様 | 一金 10万円也 鈴木 英昭様 | |

令和3年 4月8～10日 **灌仏会・春季永代経法要** かんぶつえ

福住寺では春と秋の2回、永代経法要が勤められます。先にご往生された大切な方々を偲びつつ、受け継がれてきた「いのち」の尊さを改めて感じ、永代にお念仏のみ教えが続いていくようにとお参りしております。今年は、3日間とも灌仏会と併修し、オンライン中継をしながら厳修されました。ご法話は天野廣海師を迎えお取次をいただきました。



ご講師は天野廣海師



浅野法務員が退職されました



浅野龍源法務員

この度、令和3年4月10日の春季永代経法要を最後に浅野法務員がご退職されました。16年間にわたり檀家参りをはじめとする様々な法務を勤められ、福住寺の護持発展にご尽力されました。

10日の永代経法要に引き続き退職セレモニーが行われ、浅野さんより皆様へのご挨拶をいただき、記念品と花束が贈呈されました。

改めて、長年のご貢献に感謝申し上げますと共に、16年間本当にお疲れ様でした。



身も心もほぐれる『おてらヨガ』

コロナ禍でなかなか外出ができない今日頃。おうちでヨガをして体をほぐしてみませんか？

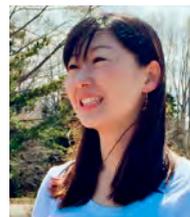
はじめに（準備編）

1. まずは心を落ち着かせていくために呼吸をしていきます。
2. 自分の楽な姿勢で座ってください。（あぐらが望ましい）
3. 目を閉じて背中を伸ばし、ゆっくり鼻呼吸をしていきます。
5分ほど心を無にして呼吸を続けていきます。

体と心の準備が整ったら、ポーズをとっていきましょう！
足や腰、肩など痛いところがある方は無理せず、自分の「ちょうどいい」ところでポーズをキープしてください。

身も心もほぐれる『おてらヨガ』とは

お寺では、毎月第4月曜日、午後2時～3時半まで、ヨガ教室を開催しています。経験豊富なインストラクターが丁寧にサポートしてくれるから未経験でも大丈夫です。ぜひご参加ください！



インストラクター
山根友香 先生

① 合蹠前屈 効果：腸が動き出す。便秘に効く！ 股関節周りをほぐすポーズ



つま先を掴む



背中
は真っ直ぐに！



ヒジを床に寄せるイメージ

- ▷足の裏を合わせて、つま先を掴みます。
- ▷息を吸って背中を伸ばして、息を吐きながらゆっくり前に倒れていきます。
- ▷倒れてからは背中を丸めてください。そこで5回呼吸しています。

② 船のポーズ 効果：腹筋、背筋の強化！ ぽっこりお腹にも効果あり！



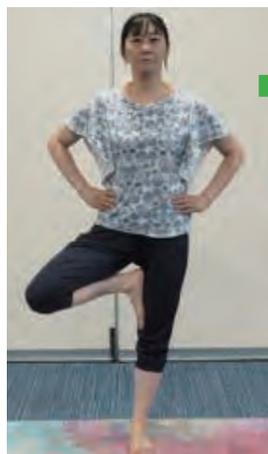
- ▷体育座りをします。両手はお尻の横におきます。
- ▷ゆっくりと足をあげています。
- ▷その際背中には真っ直ぐ伸ばします。
- ▷足は床と平行が理想ですが、無理せず自分のちょうど良いところでキープ。
- ▷息を止めず、しっかり呼吸します。

手はお尻の横



背中
は真っ直ぐに！ 呼吸は止めないで！
腰に不安がある方は無理せず行ってください。

③ 木のポーズ 効果：足の筋肉をつける！ バランス感覚を養おう！



胸前で合掌



のぼす！



足の位置が高いほど難しいです

- ▷両手は腰におきます。
- ▷右足に重心をおき、ゆっくりと左足を上げます。
- ▷出来そうな方は左足の裏を右の太ももに持っていきます。
- ▷難しい方はふくらはぎ、グラグラする方は踵をくるぶしにつけてつま先は床に落としてください。※写真参照
- ▷余裕があれば手を胸の前で合掌、さらにできそうな方はそのまま両手を天井にあげてもよいでしょう。
- ▷ポーズが決まったら5回呼吸をしていきます。反対足も同様に行います。

④ ひばりのポーズ 効果：体幹を鍛える！ 胸を広げて気持ちも前向きに！



ヒザは直角



背中
は真っ直ぐ

- ▷膝立ちになります。右足を前に出します。
- ▷出した右足は膝が前にでないように直角にします。
- ▷後ろの足のつま先は覆かします。
- ▷息を吸いながら両手を横に広げていきます。
- ▷手のひらは天井へ向けます。
- ▷余裕があれば両手を天井に上げてみましょう。※写真参照
- ▷ポーズが決まったら5回呼吸をしていきます。反対足も同様に行います。



翼を広げるイメージ

福住寺あれこれ

令和3年元旦会



オンコの移設



夫婦で検温中の磯野さん



片付け中の休憩



庭はきポーズの越前屋さん



コーヒータイムの岩田さん



中継中の和田さん



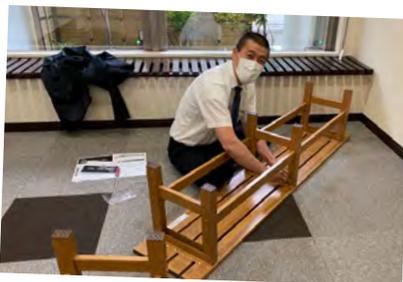
新入学の集い うれしいおみやげ



万灯会片付け



ベンチ作り (岩淵法務員)



台所の片付け整理



1.8mの灯籠補修



本堂地下入口防水塗料ぬり (副住職)



好評なガチャポン



報恩講お供え



岩田さん手作りのミニミニ案内板



門柱
墨入れ補修



保存樹の銀杏



花まつり甘茶かけりハーサル



強風で落ちた保存樹の栗の実



彩やかな散華



悩ませるカラス



エンピツの芯で作った仏様
(副住職)



水無月の花



福住寺仏教婦人会よりお知らせ

長年に亘り、婦人会発展に寄与されたおふた方がご往生されました。
慎んでお念仏申し上げます。



福住寺仏教婦人会
第10代岩田愛子会長
令和2年 8月7日往生
行年89歳



福住寺仏教婦人会
第9代吉田清子会長
令和3年5月31日往生
行年100歳

今後の主な法要・行事日程ご案内

●令和3年度

秋	9月	1・2日	宗祖親鸞聖人報恩講法要	親鸞聖人のご功績を讃えて、ご遺徳を偲び、報恩のお念仏を申す感謝の法要
			祖師壽の集い	親鸞聖人（祖師）が歩まれた90年のご生涯、同じ90歳の方々をお祝いいたします
	11月	23・24日	秋彼岸会	真西に沈む太陽に、彼の岸、西方極楽浄土を想い、先だった方々を偲び勤まります
		23日	永代経開闢法要	お寺の護持発展のため特別永代経懇志をご進納された方々の開闢、初めての法要
		23～25日	秋季永代経法要	永代祠堂経、いついつまでもお寺の本堂で読経し続けられることを慶び勤まります
冬	12月	31日	除夜会	大晦日の夜、ゴオンゴオン(ご恩)と梵鐘をつき、反省と感謝の心で味わいます
			真夜中の成人式	人生の節目、新たな年に成人される方々に、記念品を差し上げるプチ成人式

●令和4年

	1月	1日	元旦会	新年を迎えて初詣はお寺へ。心も新たに感謝のお念仏相続をさせていただきます
		16日	御正忌法要	1263年1月16日のご命日である宗祖親鸞聖人を縁に、その遺徳を偲ぶ法要
春	3月	21日	新入学の集い	新たに小学校へ入学されるお子さんを仏前にてお祝いし成長を喜び合います
		21・22日	春季彼岸会	真西に日が沈む春分の日、彼の岸への道、阿弥陀仏のお浄土を偲ぶ法要
	4月	8日	花まつり	お念仏をお説き下さったお釈迦さまの誕生を仏像に甘茶をかけてお祝いします
		8～10日	春季永代経法要	いつまでも永代に、私を救うお念仏が相続されていくことを願い勤まります
夏	6月	9日	初参式	授かった新たないのちの誕生を仏さまの前にてお祝いさせていただきます
			仏教婦人会報恩講法要	仏教婦人会主催のもとで、本願念仏の教えを伝えた宗祖親鸞聖人の遺徳を偲ぶ法要
		10日	新門徒の集い	亡き人などをご縁にしてつながり、仏の教えと共に歩む福住寺門徒の入門式
				宗祖降誕会
7月	毎週金曜日		朝のお参り「朝活」	心地の良い朝、お寺でお参りをし、清々しい気持ちで一日を始めます
		中旬	公開仏教講演会	著名なご講師を招き、わかり易いテーマで、どなたでも参加できる講演会です
8月	13～16日		盂蘭盆会	納骨堂にて先立たれた故人を偲び、お給仕をしてご家族揃っての参詣
			初盆会	初盆の方々、先立たれた故人を偲び、ご家族皆様に仏恩に感謝させていただきます
			永代廟納骨法要	境内にある六角形の永代廟へお骨を納め読経する、年に一回のお勤めです

毎月の行事

お経練習会「声明クラブ」	毎月1回第4土曜日・午後1時半から3時半まで	(前年の引続きで9月25日より開催)
写経教室「スートラ」	毎月1回第2土曜日・午後1時半から3時半まで	(前年の引続きで10月9日より開催)
雅楽練習会「雅讃クラブ」	毎月1回第1土曜日・午後3時半から5時半まで	
歌声喫茶「アミーダ」	毎月1回第3火曜日・午後2時から3時半まで	
ヨガ教室「おてらヨガ」	毎月1回第4月曜日・午後2時から3時半まで	

※各法要行事は、新型コロナウイルスの影響などにより、変更、延期、中止になる場合がございます。ご了承下さい。

編集後記

新型コロナウイルスの影響は続いています。医療に従事し関係する皆様には、常に感染の恐れや緊張感を抱えて勤務されていることに感謝を申し上げます。また、家族の看病もなく無念の思いで亡くなられた方々、ご遺族の皆様には謹んでお悔やみを申し上げます。罹患された方々には、一日も早く回復されることを念じ上げます。コロナ禍2年目、心身ともにゆとりを奪い、差別や偏見を助長しているのではないのでしょうか。我が身を振り返り「なんまんだぶつ」と手を合わせ頭の下がることの大切さが輝きを増しています。

中・高齢者お役立ちセンター

守秘義務を負った行政書士（昭和19生）が身近な悩みや問題点を聞き、文章の解説し、内容を整理し、合意書・契約書等の作成をお手伝い！
どこにどのように問い合わせようか？わからない事柄のお手伝い共に生きる人生100年時代。法定後見・任意後見も受付中です。お問い合わせください。

ファイナンシャルプランナー
行政書士 杉本康則
TEL & FAX : 011-764-0926
携帯 : 090-2645-8529
E-mail : yasu@silk.ocn.ne.jp

