

覚王寺でより

2
2021
No.559



お寺から地域へ、地域情報誌
「あさぶじかん」を創刊!

覚王寺は今年、開教百二十五年を迎えます。明治二十九年、現在地に新琴似説教所を開設。同三十八年に覚王寺と寺号公称しました。以来、浄土真宗の教義の布教の場であるとともに、境内や施設を保育所や盆踊り、合宿所などに活用するなど地域住民の交流の場にもなっていました。そして現在も、そのような地域との関係を大切に、地域に開かれたお寺としてヨガ教室やマーケット、落語会などさまざまな活動を行なっています。

そのなかで、麻生の魅力をもっと知ってもらいたいと思い、このたび地域情報誌「あさぶじかん」を創刊しました。「あさぶじかん」というタイトルは、麻生で過ごす時間を楽しんでほしいという思いでつけたものですが、その「じかん」とは麻生の「いま」であり、これまで築かれてきた「歴史」でもあります。一見どこにでもある街のようですが、実は麻生には独自の伝統や文化が残されています。小誌をきっかけに、皆さんが過去からつながる麻生のいまを楽しみ、さらにそれを未来に伝えていただければ幸いです。

「あさぶじかん」は覚王寺などに設置してありますので、ご来寺の際はぜひお手にとってご覧ください。

2月の法要・行事

3月の法要・行事

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
2月の法要・行事は全て中止いたします。

1日 (月) 13時00分～14時00分	常例法座
9日 (火) 13時30分～15時30分	お寺でペン習字
11日 (木) 14時00分～15時00分	お寺でヨガ
17日 (水) 10時00分～12時00分	お寺で絵手紙
20日 (土)～22日 (月)	春のお彼岸・永代経法要
23日 (火) 13時30分～15時30分	お寺でペン習字
25日 (木) 14時00分～15時00分	お寺でヨガ

* コロナ感染拡大の状況により中止する場合がございます

人生100年時代

終活から集活へ

*フレイルチェックをしてみませんか？
皆さまいかがお過ごしでしょうか？

雪に閉ざされた厳しい冬の寒波が続き身に染みる札幌の日常に、加えて昨年から続く目に見えない不安・心配「新型コロナウイルス」の感染拡大が止みません。

2月2日の節分を境に暦の上では立春を迎え「春の訪れ」が待ち遠しい今日の頃・・・外出自粛で人と人との交流も遮断され家に引きこもり状態が続く運動不足の毎日から筋力の衰えを感じている方々も多いかも知れませんね！

昨年フレイルチェックが始まり、もうすでに受けた方もいらつしやるかと思いますが・・・フレイルは英語の Frailty が語源で、日本語で訳すと「虚弱・老衰・脆弱」などを意味しています。

年齢を重ねることにより筋力の衰えや疲労を感じやすく家に閉じこもりがちになること、認知機能の衰えなど、健常な時から要介護へ移行する中間の段階のことを「フレイル」と呼んでいます。

特に加齢による筋肉量の減少により身体機能の低下は「サルコペニア」と言われ、健康寿命を延ばすための試みとして個々に適した運動を取入れ実行されています。

す。

フレイルは、身体的問題から精神的・心理的問題、社会的問題、栄養食事のとおり方、口腔ケアまで多岐に亘っているのも否めませんが、正しく適切な支援により生活機能の維持向上で可能な状態に戻することも実証強調されています。

【主な簡単フレイルチェック】

- ① 体重の減少・・・年間4〜5キロ または5%以上の体重減少
- ② 疲れやすい・・・何をするのも面倒だと週に3〜4日以上感じる
- ③ 歩行速度の低下（歩き方が変わった？）
- ④ 握力の低下（絞り方に力が入らない）
- ⑤ 身体活動量の低下（動くことが面倒）

1〜2項目の場合は プレフレイル（フレイルの前段階）

3項目以上当てはまる状態は フレイルと判断されています。

もっと詳細のチェックシートもありますので、必要に応じて試してみることをおすすめ致します。

日常生活の中で、自分に合う少しの運動と、新聞を声に出して読んでみる等、脳活に繋がることも、まだまだ色々自身ができることを見つけられるはずですよ。

今の状況では中々地域の方々とのコミュニケーションも保てませんが・・・お寺は昔から地域コミュニティ「集い場」

の大きな役割を担ってきた長い歴史がありますので、皆さまと深いつながりのあるお寺の行事や習い事・サークル活動などを利用・活用されて、世代を超え、人と触れ合い、語り合い、協力支え合い「仲間づくり、居場所づくり、生き甲斐づくり、役割づくり」を一人一人の思いや希望を紡ぎ、絆を深め、「自助・共助」努力で自分に適した良い方法をこの機会に選択し考えてみてはいかがでしょうか？

（一社）終活マイライフ

代表理事 榎木泰子

今月の寺ムスメ



年末年始は除夜の鐘も元旦会法要も中止になり、家族でゆっくり過ごしました。新年早々にしたのが、寺ムスメのヘアカット。毎回、嫌がるのですが、今回は散髪用のケープを用意すると、それが気に入ったのか、嫌がらずに切らせてくれました。出来上がりもまずまず。本当は美容室に連れて行きたいのですが、それは頑なに拒む寺ムスメでした。

春のお彼岸・永代経法要について

3月20日～22日の「春のお彼岸・永代経法要」ですが、今のところ時間短縮など感染対策を講じた上でお勤めする予定です。詳しくは2月下旬にご案内をお送りしますので、ご無理のない範囲でお参りください。

またお彼岸期間中は納骨堂の参拝も可能ですので、どうぞお参りください。

ただし、感染拡大の状況によっては法要や納骨堂の参拝を中止する場合がございますので、ご了承ください。