

# 覚王寺 だより

5  
2021  
No.562



焼香は一回？それとも三回？？  
正しい作法でお参りしましょう。

葬儀や法事でお焼香をするときに、どうやったらいいかわからず、前の人のやり方を見て、それをまねてやった。皆さん、そんな経験はありませんか？

合掌礼拝や焼香の仕方は各宗派によって少しずつ異なっています。私たち浄土真宗本願寺派（お西）のやり方は、次の通りです。ぜひ正しい作法でお参りしましょう。

まずは合掌礼拝の仕方です。手の平と指の間をピッタリ合わせ、念珠は房を下にして親指で軽くおさえます。みぞおちの辺りに軽くおき、手の角度を四十五度くらいにして自然にかまえます。そして、礼拝するときはゆっくり上体を四十五度ほど曲げ、静かに体をおこします。

つぎに焼香の仕方です。まず一、二歩手前で一礼します。香を一回だけつまみ、香炉（こうろ）に入れます。そして、合掌礼拝。一、二歩下がって一礼します。ポイントは「お香はおいしかったかない」「回数は一回」です。

ちなみに、焼香の後や線香をお供えした後にリンを鳴らすのをよく目にしますが、リンを使うのはお勤めの時だけです。他にも作法でわからないことがあります。したら、お気軽にお寺にお尋ねください。

## 5月の法要・行事

1日（土）13時00分～14時00分	婦人会報恩講
11日（火）13時30分～15時30分	お寺でペン習字
13日（木）14時00分～15時00分	お寺でヨガ
19日（水）10時00分～12時00分	お寺で絵手紙
25日（火）13時30分～15時30分	お寺でペン習字
27日（木）14時00分～15時00分	お寺でヨガ

## 6月の法要・行事

1日（火）13時00分～14時00分	常例法座
8日（火）13時30分～15時30分	お寺でペン習字
10日（木）14時00分～15時00分	お寺でヨガ
16日（水）10時00分～12時00分	お寺で絵手紙
22日（火）13時30分～15時30分	お寺でペン習字
24日（木）14時00分～15時00分	お寺でヨガ

\* 宗祖降誕会は中止しますので、ご了承ください。

毎月一日の午後一時からは常例法座、  
どなたでもご参加いただける法要です。

四月一日、常例法座（じょうれいほうぎ）を行いました。「正信偈」をお勤めし、その後は法話。今回は三笠市・善行寺の名和康成師が



お話いただいた名和康成師

お話くださいました。

常例法座は、毎月一日の午後一時から午後二時まで行なっている、どなたでもご参加いただける法要です。換気や消毒、検温、マスク着用など感染対策を講じた上で行なっていますので、どうぞご無理のない範囲でお参りください。（※お布施や懇志などは特に必要ありませんので、お気軽にお越しください）

## 人生100年時代

### 終活から集活へ

Vol. 5

\*元氣な今こそ認知症の理解と準備を！

団塊の世代が全て後期高齢者となる2025年、高齢者の800万人、65歳以上の国民の4人に一人が認知症患者と予測されています。まさに他人ごとではありません、高齢者は日々認知症と背中合わせで生活をしているといっても過言ではありません。

認知症の症状とはさまざまな原因（病気）で脳の神経細胞が破壊・減少し、新しいことを覚える能力（記憶力）が完全に壊れ、日常生活が正常に送れない状態になることで、加齢によりこれまで覚えてきたこと思ひ出す能力（記憶力）が減退する物忘れとは全く違います。

困ったことに、現代の医学ではアルツハイマー型認知症など一部の症状は薬で進行を遅らせたり、症状を軽くすることが出来る場合もありますが根本的な治療法がないということです。

言い換えれば、認知症は①防げない②治せない③治らない不治の病であることをしっかりと理解し、受け入れなければならぬ病といえるでしょう。

もし認知症と認定された場合、日常生活をするためには①自分一人では生きること

が出来ず必ず介護、介助の手が必要になる②単独では完全な法律行為を行うことが出来ない者（民法で規定）として後見人等が必要になること等を認識し、元氣な時から準備をする必要があります。

準備の内容として、第一に終活マイライフが提唱している孤立を防ぎ、人と集い、語り、支えあう活動「集活」を意識的に行い少しでも発症を遅らせる努力をすること、第二は介護等を受けるための希望やヒントを記録する終活マイライフが推奨している「みらいノート」を作成すること、第三には後見人制度等を学び、「信頼できる知友人」を積極的につくる努力をすること提案いたします。

人生100年時代、決して好むことではありませんが加齢とともに強弱の差はあれ必ず起こりうる事象に元氣な今こそ準備、対応されますよう心から願っています。

（二社）終活マイライフ

理事 桜庭康喜

#### 一般社団法人 終活マイライフ

終活マイライフは少しでも不安や心配をなくし安心した毎日を過ごす為の終活の啓発活動を行なっています。人生100年時代は「終活=集活（人と集い語りあふ縁を紡ぐ）」です。