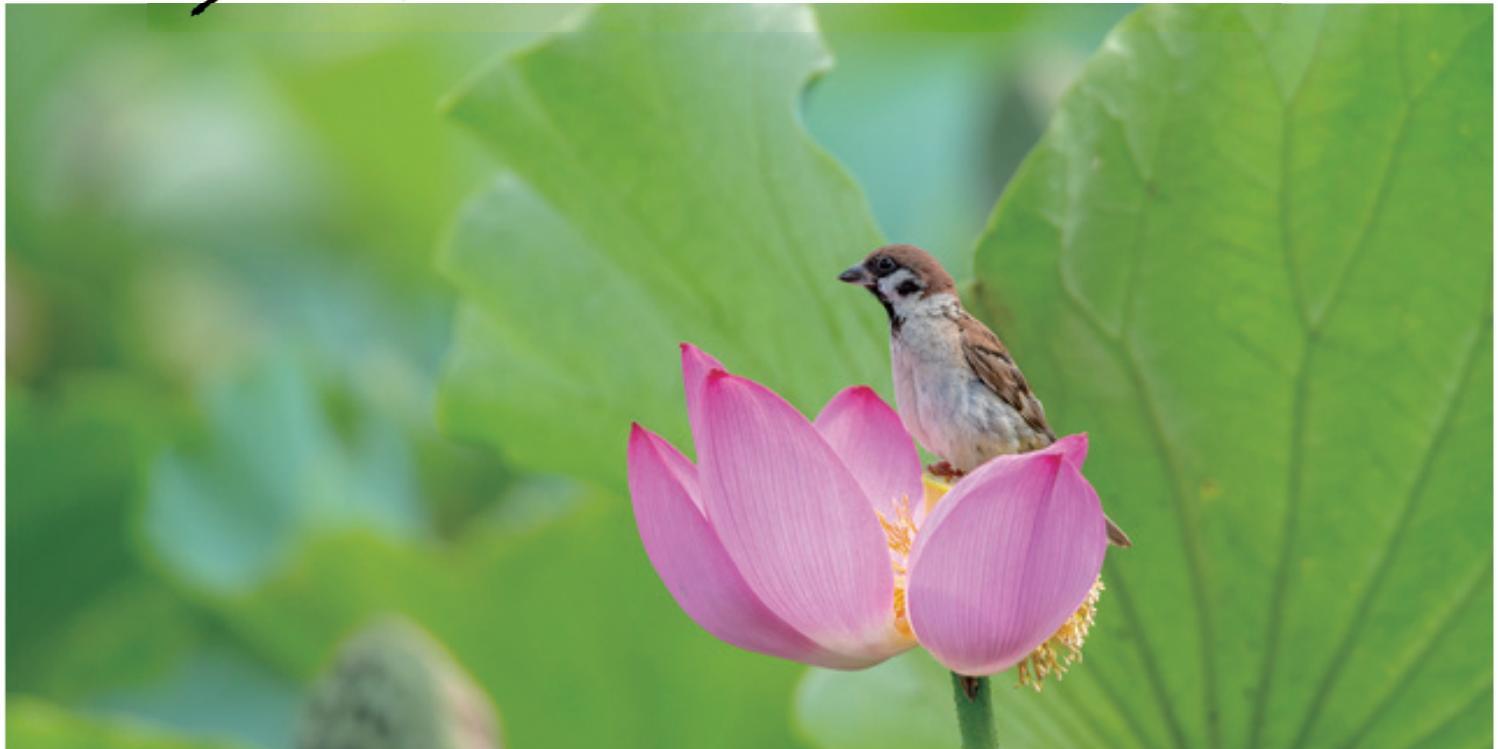


# かくようじ 道場より

7

2021  
No.564



## 今年も、もう少しでお盆。お盆のお飾りはどうすればよい?

今年も、もう少しでお盆。年中行事の一つになつてお盆ですが、そもそもは仏教行事で、その由来は『盂蘭盆經』というお経になります。餓鬼道に落ちた亡き母を見て驚き悲しんでいた目連尊者。お釈迦さまに導かれて、旧暦七月十五日「自恣の日（僧侶たちが修行を終えた日）」に修行僧に供養のもてなしをして盛大に法会を営んだところ、目連尊者の母は餓鬼の世界の苦しみから救われた、というものです。そして、このときの盛大な法会が起源となり、後にお盆は先祖を偲ぶ仏事として営まれるようになりました。

お盆のお飾りというと、お膳や団子、盛りだくさんの果物や野菜、またナスとキュウリにおがらをさしたものを供えるというイメージがありますが、私たち浄土真宗にとってお盆は他の法要と同様に先祖へ感謝するとともに、教えを聞かせていただく仏縁です。ですから、お盆のお飾りも他の法要と同じように菓子、果物といった供物を仏前にお供えすればよいでしょう。

今年も新型コロナウイルスの感染拡大により家族、親族が一堂に会してお盆を迎えるというのは難しいかもしれません。が、それぞれに大切な亡き方を偲ぶご縁にしていただければと思います。

### 7月の法要・行事

1日（木）13時00分～14時00分	常例法座
8日（木）14時30分～15時00分	お寺でヨガ
13日（火）13時30分～15時30分	お寺でペン習字
21日（水）10時00分～12時00分	お寺で絵手紙
22日（木）14時00分～15時00分	お寺でヨガ
27日（火）13時30分～15時30分	お寺でペン習字

\*コロナ感染拡大の状況により中止する場合もあります。

### 8月の法要・行事

16日（月）13時00分～14時00分	お盆法要
18日（水）10時00分～12時00分	お寺で絵手紙
24日（火）13時30分～15時30分	お寺でペン習字
26日（木）14時00分～15時00分	お寺でヨガ
*お盆参りのため8月前半の行事はお休みいたします。	
また、8月の月忌参りもお休みさせていただきます。	
お盆参りについては、裏面をご覧ください。	

## お盆参りについてのお知らせです

## 今月の寺ムスメ

- ・**ご自宅へのお盆参り**  
昨年同様、伺う僧侶がマスク着用、手指消毒、毎日の検温など感染防止策を講じた上で、予定通りご自宅へお参りいたします。

## 納骨堂でのお勤め受付日時

8月10日～12日・10時～17時  
8月13日～15日・8時～17時  
8月16日・8時～12時

※例年8月13日の10時～12時が大変混雑します。できるだけその日時を避けてお参りください。混雑状況によっては入場制限をさせていただく場合もございます。

※8月17日は納骨堂掃除のためお参りできません。

・**納骨堂へのお盆参り**

お盆期間中、納骨堂への参拝は可能です。また下記の日時で納骨堂でのお勤めも受付いたします。

## 人生100年時代

## 終活から集活へ

Vol. 7

\*自分の足で歩ける幸せのために

2021年も六ヶ月を経過して後半に入りました。コロナ禍が長引いて社会の動きも私達の日常生活も一変致しました。緊急事態宣言発出で外出自粛の引きこもり生活が続き、運動もままならず不健康な事態に陥って、身体を動かす機会も減り、気持ちが滅入つて不安になり、フレイルが案じられています。

このような時だからこそ自身の健康状態をチェックして備えたいですね！医療の進歩で平均寿命が延伸しても健康で過ごせる時間も延長されたとは限りません。自分の足で最期まで歩ける人生を想像してみませんか？

日本の長い歴史の中で草履や下駄の生活だった私達には中々馴染みのない靴で歩く生活、「足病医」・「足病学」の存在をご存知でしょうか？米国には足に特化した学問があり、約15000人の足病医が足に関する診療に従事しているそうです。東京・下北沢病院は足病学に基づく治療に特化し、日本で唯一の足の専門病院として注目されています。人が元気に生きる上で非常に重要な足と歩行の関係に今新たな注目が寄せられ、人生的最終段階で人としての尊厳が保たれる3つの階段、それは【①歩行】歩くこと→【②排泄】トイレにいけること→【③食事】食べる

が重要視されています。

歩行＝歩くことが維持されれば、この3つの段階を下り始める時期を少しでも遅らせることができると実証されています。

難しいことではなく、歩くことを維持することは、毎日歩き続けることが一番の得策で、距離や歩数ではなく、歩行が足の健康を支え、使わなければ機能は退化してしまいます。快適に痛みなく続けて、歩ける状態を維持することが健康寿命を延ばすことにも繋がるそうです。

運動の苦手な私の例ですが、新年度の始まりにノルディックウォーキングのポールをプレゼント頂き、歩き方を学び2本のポールをお伴にご近所を歩くことから始めてみました。

背筋が伸びて立ち姿勢も良くなり上半身の支えの違いを感じることができました。何より肩甲骨回りが楽になり、上げにくかった左腕が簡単に上がるよう改善され、足の運びが軽くなつた嬉しい効果を実感しています。二足歩行の私達にとって、ポールの活用により上半身の40%、足への負担が軽減されると聞いています。自分の足で歩けることはとても大切な楽しいことだと思います。

皆さんも毎日自分のペースで歩くことを心がけ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 横木泰子