

普賢 Fugen



発行所: 天台宗高龍山明王院普賢寺
 発行人: 普賢寺 広報部
 〒183-0004 東京都府中市紅葉丘2-26-4
 電話 042-369-2278 / FAX : 042-336-2610
 URL : http://www.fugenji.com
 メール : info@fugenji.com



新元号「令和」

新天皇陛下が即位されて新たな元号「令和」に変わって1ヶ月ほどが過ぎました。皆さんにとって、昭和、平成とはどんな時代でしたでしょうか。そして、私達にとって令和はどんな時代になるのでしょうか。

今回は、「時代」について考えてみようと思います。

「♪そんな時代もあったねといつか話せる日が来るわ……まわるまわるよ 時代はまわる 別れと出会いを繰り返して 今日のは倒れた旅人たちも 生まれ変わって歩き出すよ♪」という中島みゆきさんの「時代」という歌をご存知でしょうか。この曲は見事に、日本人の「時」の考えた方を前向きに表現されている素晴らしい曲ではないかと存じます。

私達人間にとって唯一平等に与えられている「時間」でございますが、皆さんそれぞれが過ごす時間というものは、一つとして同じものではなく、誰とどのように過ごすかで全く変わってくるのではないのでしょうか。そして、その集合体が私たちの貴重な「時」になるのだと言うことも出来ます。

幼い頃は学校などでは、同じ物事を見聞きして比較的同じ体験を得ますが、卒業をすると、人生の大半の過ごし方は個々人に委ねられます。経験や時間の過ごし方が変わると、同じ「時」というものはなくなるわけですね。人の数ほど「それぞれの時間」が出来るのですね。そのそれぞれの時間の集合体となったものが「時代」になるのでしょう。

令和という元号は、「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つように」という思いのもと名付けられたと発表されました。それぞれの時間の集合が、一つの思いに向かって流れるという

ことには壮大な浪漫を感じます。では、令和以前の元号はどんな思いでつけられたのでしょうか。

「昭和」は国民の平和と世界の共存・繁栄を願う
 「平成」は内外、天地とも平和が達成されるように
 という思いがあったようです。しかし、昭和も平成も、戦争もあればテロもあり、地震や干害などの自然災害もありました。思いとは裏腹なことが起こるのがこの世でもあると言えます。

さて、私たちは、変えられるもの、変えられないものに囲まれて生きております。変えられるものは、態度、行動、未来など自分を起点とするものです。変えられないものは、他人、自然など、自分以外を起点とするものです。ですので、今生きている時間をよい時間、時代に替えていきたいと思うのであれば、自分自身がこの時間を良くするしか他ならないこととなります。悲惨な事件や出来事があっても、その事実を認識、解釈、解決できるのは私達自身に他ならないのです。

「昔はよかったなあ……」という懐古主義的になるのではなく、変わりゆくことが当たり前であるとして受け入れ、「今」が昔よりも良き時間になるような生き方を目指したいものですね。

そして、未来からみた今の時間、「令和」という時代が、良き時代になってほしいものです。

♪まわるまわるよ 時代はまわるよ



第3回 山口先生の食のお作法

水分補給

今年もすでに30度に迫っていく勢いです。今回は夏場の熱中症、脱水を起こさないためのお話をします。

人間の体は体液水分が体の中では体液と呼ばれているので出ています。人間の60パーセントを占めると言われています。筋肉や血液などは全体に占める割合が高く、女性よりも男性の方が筋肉が多いため水分を必要とします。水分の役割として食べ物のからの栄養を全身に運び消化吸収したり、外界から体温を守ったり、老廃物を運んで排出したりとても重要な役割をしています。水分が足りていないと

水分損失1% (マイナス1%) : 大量に汗をかき、喉の渇き、水分損失2% : めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、血液凝固、尿量減少などが出てくるため、**毎日体重測定し1.5%のマイナスの時は要注意です。** ※同じ時間、同じ条件で測定

【予防策】
 食事以外に水分として次の式の水分量が必要になります。
 (体重×50) - マイナス (1150) ~ (1350) 必要水分量
 普段は水やお茶が良いですが、よく動いたり運動したとき、疾患のない方はスポーツドリンクを飲むと良いでしょう。
 動く→体温が上昇→汗となり、99パーセントは水、1パーセントは電解質となっております。

この電解質は、スポーツドリンクの中に入っています。甘くて飲めないという方はぜひオリジナルドリンクを作ってみてください。今回はその作り方をお伝えします！

【レシピ】

- ・柑橘果物(グレープフルーツ、オレンジなど) 1個 水 850g
- ・レモン 1個 ・砂糖(きび砂糖) 30から40g ・塩 1から2g

1. 柑橘とレモンを絞ります。
2. 砂糖と塩を計り1と混ぜ、水 850g と混ぜて出来上がり。

水を入れるときは水 100g 減らしして水 100g 入れる



プロフィール
 山口美佐 / 管理栄養士
 (社)NUTRITION SUPPORT ASSOCIATION
 代表理事
 テニス栄養® / テニス栄養学® 代表
 大妻女子大管理栄養士学科卒業
 元聖路加国際病院勤務
 日本スポーツ栄養学会会員
 世界のお茶マイスター



論もろもろ

仏教

そもそも数珠とはなにか

仏事に必要なアイテムというとすぐに連想されるのが、お数珠ではないでしょうか。

お数珠の起源は諸説ありまして、インド発とも中国発とも言われており、定かにはなっておりません。ただ、日本仏教においては、読んで字の如く「数える珠」という意味があります。実は、一般の方が持たれている数珠は略式のものが多く、僧侶が使用している数珠とは珠の数が異なります。僧侶の数珠は煩惱の数である一〇八つの珠があります。そして、小さな房には十と二十の小さな珠があります。煩惱がなくなるようにと念仏の数を数えるわけなのです。

ですので一般の方の数珠も煩惱を減して心が円く素直になるように、という願いを助ける道具として捉えることが多いかと存じます。日本人は道具には神聖が宿ると信じていることが多いですから、ただの飾りと考えずに、私達を助けてくれる大切な法具ということで、大事に扱っていただければと存じます。もし、正式な数珠をお求めの方は、どうぞご相談くださいませ。仏具屋さんをご紹介いたします。



意外な！ 仏教用語

日本人なら誰しもよく使う言葉。

「ありがとう」。感謝を表す言葉ですが、この言葉も元々仏教由来の言葉なのです。「ありがとう」を漢字で書くと、「有難う」です。分解すると、あること、存在することが、難しい、珍しい、まれである。ということになります。

それでは、なにが存在することが難しく、珍しいのでしょうか。その答えは、『法句経』の「盲亀浮木」という逸話にあります。お釈迦様が弟子の阿難と会話をしていた時のことです。

「阿難よ、海のどこかで盲目の亀が百年に一回、海の上に首を出すとする。その時、海を漂う丸太棒の穴に頭を

ありがとう

入れることができると思うか？」

「ほとんど不可能です。数百年に一度あるかないかだと思えます」

「そう、阿難、人間に生まれるということも、その亀の頭が木の穴に入るよりも難しいことなんだぞ。それほど、有り難いことなのだ」

そうです、人間に生まれること自体が難しく、起りづらいということであるということが由来なのです。その上で、あなたに会うことができます、話をすることができます。人間に生まれることすら難しいのに、感謝ができるような関係になる。

そのことが正に有り難いことなのです。



徒然雑記

西と東

比叡山が滋賀に位置するものですから、小僧、修行時代には「西」の文化に染まっていたものです。京都駅に着いて、エスカレーターに乗る時に右に並んだ時に、いつも「西」に来たな、という実感をいたします。「西」に行つて、私にとつて関門だったことは、1に言葉、2に食事、3に表現です。

「おい、これ直しといってくれー」

「はい！……えっと、すいません、こちらどこが壊れているのでしょうか……」

「ばかもん、元に戻すという意味や！」というやり取りを覚えていました。他にも「ほかす」(捨てる)、「かしわ」(鶏肉)など知らない言葉に遭遇する度に新鮮な気持ちになったものです。

次に食事。出汁は関東よりも薄く、あまり醤油を使いませぬ。

何度料理を作つても関東の味付けになれているものですから、関西の味付けになかなかすることが出来ません。同じ日本なのに言葉も違えば味覚も違うのに驚きました。

最後に、関西の人は関東に比べると感情表現が豊かです。怒るときも楽しいときも、よく喋り、よく笑います。お笑い芸人さんが関西に多いのは感受性が豊かで、笑いを表現するのが非常に長けているからかもしれません。その反面、怒るととても怖いのです……



Info

1. 客殿の椅子を購入しました

座布団に座るのがつらくて……というお声を聞くことが多くなりましたので、追加で椅子を購入いたしました。これで、膝や腰が不自由な方も安心してお休みいただけます。机に合わせて低い椅子となっております。



2. 本堂前にお賽銭箱ができました

寺庭の父である松久保敏郎さんが手作りでご寄付していただきました。外からでもお参りできるようになりました。開創550周年記念事業として本堂前の香炉を検討しております。



3. 施餓鬼会 特別ペゴニア販売会

普賢寺裏の花郷園さんに当日お越しいただき、境内にて日陰で栽培可能なペゴニア、他では買えないオリジナル品種など、観葉植物としても楽しめるペゴニアを販売します。よろしければ、この機会にお求めください。

