

「健康で長生きしたい」ですね

世界には、百歳を超えても健康で元気に暮らす人が多い「ブルーゾーン」と呼ばれる地域が五カ所あり、その一つが日本の沖縄だそうです。

医学博士の根来秀行氏（ハーバード大学医学部客員教授）が、雑誌『プレジデント』（2025年6月13日号）で、ブルーゾーンの人々に共通する「9つのルール」を紹介していました。

- ① 適度な運動を続ける
- ② 食事は腹八分目にする
- ③ 植物性食品を食べる
- ④ 適度に赤ワインを飲む
- ⑤ はっきりとした目的意識を持つ
- ⑥ 人生をスローダウンする
- ⑦ 信仰心を持つ
- ⑧ 家族を最優先にする
- ⑨ 人とつながる

皆さんはいくつ実践できそうですか。

この中で、⑥の「人生をスローダウンする」、⑦の「信仰心を持つ」、⑨の「人とつながる」は、お寺参りを通して実践できることではないでしょうか。

忙しい日々から少し離れ、仏さまの前で手を合わせ、法話に耳を傾ける。そして、私たち僧侶やお参りに来られた方と顔を合わせ、言葉を交わす。そんな時間も、心と体の健康につながる大切なひとときなのかもしれません。

「9つのルール」すべてを実践するのは難しくても、できることから一つずつ。健康で、そして長く元気に暮らしていきたいものですね。

（住職 記）

慧舟の京都便り（六）

最近、関西の僧侶と話していて印象に残っている言葉がありました。「赤ちゃんは誰かに教わらなくてもわがままを言うが、ありがとうという感謝は誰かに教わらないと身に付かない。」という言葉でした。

赤ちゃんはお腹がすいたりオムツが汚れたりすると、大人の都合に関係なく、昼夜を問わず泣いています。誰かに教わらなくても、不快なことがあれば泣いて訴えます。しかし、「ありがとう」はどうでしょう。大人から教わらないと「ありがとう」という言葉は覚えられないはずです。何かをしてくれて嬉しいという感情は赤ちゃんにもあるかもしれませんが、それを感謝として伝えることが生まれつき身に付いている子はいないと思います。

赤ちゃんが「ありがとう」という言葉を覚えることと、お念仏する生活は似ていると思います。赤ちゃんに限らず、人間はいつも自分の都合でわがままな考えを持ってしまいます。教わらなければ、「ありがとう」という感謝が身に付かないのと同様に、念仏も誰かから教わらなければ知ることができません。人から教えを聞くのも方法の一つかもしれませんが、祖父母や両親が仏壇の前で手を合わせる姿を見て、念仏という生き方を知っていく人も決して少なくないと思います。お念仏する生活は、身近な年配者の姿を通して身に付いていくものではないでしょうか。

人生経験が少ない私は、年配のご門徒さまや先輩僧侶から念仏者としてのあり方を学ぶことが多々あります。自分が教えを説く立場にあるからこそ、教えを説くなかで、私自身も常に教わっているということとを忘れないようにしたいと思います。（後住 記）

お知らせ

【納骨受付・定例法話会・納骨堂月例法要】

毎月第一日曜日

午後二時半より 本堂にて新規納骨受付
午後三時より 本堂にて法話会 つづいて

納骨堂月例法要

十月は副住職、十一月、十二月は住職の法話です。

【二〇二七年（令和九年）の年忌について】

一周忌	二〇二六（令和八）年寂
三回忌	二〇二五（令和七）年寂
七回忌	二〇二一（令和三）年寂
十三回忌	二〇一五（平成二七）年寂
十七回忌	二〇一一（平成二三）年寂
二十五回忌	二〇〇三（平成一五）年寂
三十三回忌	一九九五（平成七）年寂
五十回忌	一九七八（昭和五十三）年寂

来年、二〇二七年（令和九年）に年忌を迎えられるご門徒さまには「年忌のご案内」を同封しておりますのでご確認ください。ご法事の日程については、お早めに寺までご相談ください。

【護持会費ご納入のお礼】

本年度の護持会費をお納めいただき、誠にありがとうございます。皆さまからお預かりした護持会費は、本山・興正寺ならびに正蓮寺の護持・運営のため、大切に使用させていただきます。

