

慈

惠



平成23年 新年号(冬季)

No.33

宗教法人 慈 惠 院 付属 多磨犬猫靈園

## 笑顔で生きたいものです



永田 恵堂  
住職

アメリカ発の大不況から2年が経過し不況は一向に好転せず、世の中はデフレスパイラルに巻き込まれます悪化しているように思われます。町を歩いていても人影が少なくお店の中に好景気の時代とは打って変わつて、勝ち組と負け組みの色分けが鮮明になっています。高校や大学の卒業生、また失業者の就職難を聞きますと本当に暗い気持ちになってしまいます。

私どもの寺院でも職員を1人募集いたしましたと50人の応募者があり、この様なことは私の物心がついて初めての経験で、世の中の不景気がここまでひどいものかと痛感いたしております。

また年間の自殺者も年々増加

アメリカ発の大不況から2年が経過し不況は一向に好転せず、世の中はデフレスパイラルに巻き込まれます悪化している

いたしているようで、さらにお隣の国との軋轢劇も加わり暗いニュースばかりが世間を騒がせております。

こんな世の中ですから身の回りから笑いが消えているのに皆さん気づいておりますか？

よく笑う方はお元気です。ご高齢でもお元気で活動されている方は、皆さん一様に明るく、そしてよく笑います。そういうえば、きんさん、ぎんさんだつて、テレビで拝見すると明るく笑つておられました。

笑いはストレスを解消させてくれます。ストレスがある時に変換してくれる効用があるのです。それだけではありません。笑うことによってがん細胞を破壊してくれる免疫細胞であるナチュラルキラー細胞の活性が高まり癌の予防になり、また血圧や血糖がさがつて高血圧や糖尿

病の改善に効果があるばかりか、経には交感神経と副交感神経の働きをします。交感神経はストレスに対応するため、血圧や心拍数を上昇させますが、その反対に副交感神経は安静時や食事の時などに働く自律神経で、血圧も下げ脈拍も落ち着かせます。

現代人は慢性的にストレスがあり、たえず交感神経が働いているため血圧もあがり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。しかし笑うと交感神経優位の状態から副交感神経優位の状態に切り替わることが確かめられております。

つまり笑いは、ストレス状態からリラックス状態にスムーズに変換してくれる効用があるのです。それだけではありません。新年を迎え、お彼岸を契機にテレビで拝見すると明るく笑つておられました。

笑いはストレスを解消させてくれます。ストレスがある時に新緑の季節となり、ストレス解消には絶好の季節がまたやつてまいります。ぜひこの機会を逃すことなく、明るく楽しい日々を送つてみては如何なものでしょうか。

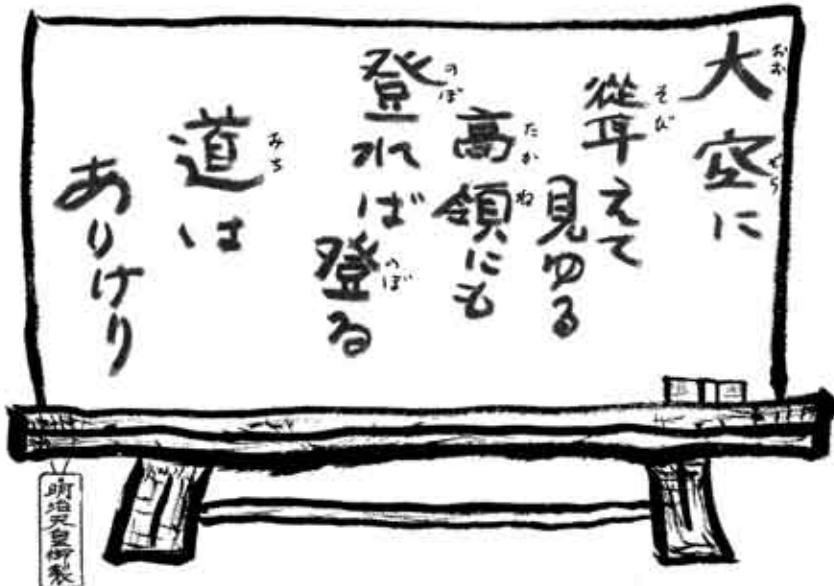
二種類あつて、両者は正反対の働きをします。交感神経はストレスに対応するため、血圧や心拍数を上昇させますが、その反対に副交感神経は安静時や食事の時などに働く自律神経で、血圧も下げ脈拍も落ち着かせます。

笑いが必要なのは医療現場だけではなく、どんなコミュニティーでも笑いは最高のコミュニケーションツールです。この様な不景気な時代、家に閉じこもつていいないで心を和ませる所に赴き、思いつきり楽しむ事をしてはどうでしょう。

てきました。

脳の奥にある黒質というところからセロトニンという神経伝達物質が分泌され、鬱状態を改善させる効果もあることがわかつてきました。

# 掲示板



## 家老に「バカバカ」と書く

黒田侯の家老、久野外記が一夜、鷹の夢を見た。外記は、これはめでたい、とさつそく使いを聖福寺に遣わして、仙厓に「一富士二鷹」の画を描いてくれるよう所望した。仙厓はこれを聞くと、につこと笑つてさつそく一枚を描くと、その上に贊をして、

夢は五臓の疲労、たかの知れた夢、外記バカバカとなく

(一説には「外記は馬鹿鷹の夢」ともいう)

と書いた。これを見た使いの侍は、

「和尚、いくら何でもこれはいけません。殿のお怒りに触れましょうぞ」

と躊躇していたが、仙厓は、

「なに、かまわん。心配はご無用じゃ」

と平氣なものである。使いの者も、仕方ないので、これを持ち帰つたが、外記はそれを見て烈火のごとく怒ると思いきや、「和尚なればこそ、よくぞこうもいつたものだ」と大いに感心し、いよいよ仙厓を敬仰することとなつたという。

〔禅門逸話集成〕より

## 仙厓（一七五〇～一八三七）

臨済宗の僧。諸国行脚ののち、博多、聖福寺の住職となる。詩文、書画に優れ、軽妙洒脱でユーモアに富んだ味わいは人々に広く愛されてきた。



## 「サクラ」へ

ペンネーム　じゅんじゅん

胸の奥が痛む。夕方、散歩時には必ず思い出す。“散歩に連れて行つて”とせがむ甘え声：サ・クラ。ありがとうね。余りにも短くてせつない別れ。七年と八ヶ月、桜の花も散つた四月十七日、『もう良いな』<sup>(四一七)</sup>つて逝つちやつた…。

お兄ちゃんが中二、お姉ちゃんが小六の時だつたね。皆、サ・クラの表情に一目惚れして釘づけ。サ・クラが我が家に来てくれたおかげでどんなに家族らしくいられたか、皆がサ・クラに助けられたんだよ。お兄ちゃんが不

孤独の中苦しんで、訴えず、ひつそり死と戦つたのか。死と向き合う精神力は相当なものだつたろう。えぐられたようなこの気持ち。もう少し困らせてくれば良かつたのに…。無念でならない。

子供が次々と一人立ちしていく中、サ・クラは私寄りに淋しさを埋めてくれた。素直になれた。仕事の疲れも消えた。全てわかつて癒してくれた。どうしたら

わからぬに願つても、あの声、あの姿、あの寝顔…戻つてこない。わかつていながら、急に消えてしまつたかけがえのない存在を探してしまつ。

あれから二週間、夫は次々と片付けをしていき、後ろを振り向くな」とばかり私をペットショップへ連れて行つた。気持ちがついていかず戸惑う。夫は夫で、静まりかえつたリビングの空間は絶えられないものだつたに違ひない。今、あなたと同じサークルですやすやと寝息をたてているレオ。あなたより少しあんちや坊主さんみたいだよ。

いくよ。サ・クラが幸せを沢山くれた私の心で、きちんと夫とレオ、子供達に愛をつなげていくからね。見守つてくれれるよね。サ・クラ、本当に本当に沢山の愛をどうも有難う。

登校になつた時も、お姉ちゃんがお友達関係で悩み傷ついた時も、私が親としてグラついて泣いてばかりの時も励まし痛みをわかち合い、涙をなめてくれた。パパの再就職に向けて元気をくれたのもサ・クラ。皆の涙の味を知つてゐる。いくら泣いても、どんなに願つても、あの声、あ

の悲しみから乗り越えられるのか、胸が苦しい。サ・クラを又抱きしめたい。恩返しがまだ出来ていない…。

お友達が、「余り泣いてばかりいると天国のサ・クラも心配しちゃうよ」と慰めてくれる。サ・クラ、天国はどんなところ？私はお呼びがかかつたらサ・クラが導いてくれる？又傍にいられる？

お友達が、「余り泣いてばかりの涙は見たたくない」と宝物の刃まで売つて、レオとひき合わせてくれた夫。そして元気一杯はじめんばかりのエネルギーをくれるレオ。——面影が、思い出が、ぬくもりが、愛をもつて見てくられた瞳が目に浮かび、今日も人知れず涙をぬぐう。けれど前を見つけて一日一生懸命過ごして



# 悲しかつたろうね

小平市  
ペンネーム 高島 順風(80)

ぴしゃぴしゃと北側玄関外まわりに降り続く雨の音 もう夜半だが肌寒い水雨  
退院した親が寝付いたろうかその時カリカリカリカリとドアに爪立てる音 まさかとおもつたが次にクンクンと犬の鳴き声 ドアを開けるとびしょびしょに全身を濡らし 長毛が顔中にたれさがつたベル 震えか喜びかメチャメチャにまつわりつく もう夢中で抱きあげ頬ずり 泣きながら犬とタタキに倒れこんだ流石に 退院し休んでいたであろう親が出てきて ええ!!ベルがこんな夜中に どうしたの!  
実はこの犬 雜司ヶ谷に住む先輩宅の隣家から貰いうけたもの

恵

平成23年 新年号

その頃わたしは都心に通勤のサラリーマン あまり丈夫でない親に世話を掛けまいと 朝は

運動散歩をさせてから出勤 夜は真夜中でも散歩に連れ出した

運動散歩をさせてから出勤 夜は真夜中でも散歩に連れ出した

大変だったのは寝坊した朝 大慌てで自転車で引きまわし出掛けるのだが アスファルトの道を急ぎ走らせるものだから

足の裏が擦りむけ出血をさせマキロンを塗り包帯を巻くよう

座敷飼いをしていたので 後

は親が面倒をみてくれた

生後100日ぐらいのメス犬

テリヤ系の中型雑種 人様によ

く犬種を聞かれるような姿

型 毛色に特色があり 誉めら

れる度に家族の一員であること



Q『咒』つて  
なあに?

(答えは12ページ)

や動物病院に預けるのだが それも過重なこととなつた 仕方なく友人や動物病院に相談した

ところ 運よく犬好きで経済的にも恵まれたような家族が引受けてくれた

雨が止んだ次の日 自転車で連れていった 悲しいので犬に

声もかけず 玄関からそつと出でペタルを踏んだ しかし犬の

嗅覚が吠えはじめ 距離が遠くなつても悲しく寂しげな鳴き声

が耳元にのこつた

これまで別離のおもいを重ね

してはいるが 去る者は日々に疎しくてくれた

しっかりと 通勤往復のラッシュ

と一日の疲労が次第に忘れさせてくれた

それから何ヶ月経つたのだろう

う 飼主の奥さんから電話で「実は……庭を飛び出し道路で車に跳ねられ……亡くなつたんです」

との連絡 返す言葉もなく受話器を置いた

迎えた 二組の夫婦から立派な鉢植えをプレゼントされた

その花達は愛情の発露か半年経つても楽しませてくれる

6月7日が猫の命日なので慈恵院に墓参 坊さま住職方々の

読経の声量声質に感じいる

慈恵No.30の「人の評価」を読みながら、平均寿命は過ぎ 今まで賞味期限は切れてはいるが

消費期限はまだあるだろうし 母親が食物に鼻をつけ 食用の可否を判断したように余命を想起する心境

昨秋 恥かしながら金婚式を

ことになつた その都度知人宅

の

## 世界一可愛い メモリーちゃん

府中市 木村真納美(15)

お誕生日おめでとう。メモリ

ーちゃんが産まれたのは一昨年

の今日だね。(六月二十三日)  
メモリーちゃんは私にとつて

初めてのペット。可愛くて、可  
愛くて毎日メモリーちゃんと遊  
んでる時間がすごく幸せだった。

噛まれたときだつてすぐに許せ  
ちゃつた。学校や部活でメモリ  
ーちゃんの近くにいられないと  
きはメモリーちゃんが暑くない  
か、寒くないかお腹減つてない  
か:すごく心配だつた。遠くへ  
お出かけする時も旅行の時も一  
緒。寝る時だつてメモリーちゃ  
んはずつと私の傍にいてくれた  
ね。メモリーちゃんがいてくれ  
たから毎日楽しく過ごせてた。

おじいちゃんの家に一緒に行  
ったの覚えてる?車の中じゃ暑  
いからパーキングエリアに着く  
度に外に出て遊んだね。あの時  
ないメモリーちゃんがいた。元

お誕生日おめでとう。メモリ  
ーちゃんの異変に気づけなかつ  
た。ごめんね。あの頃から私達

を噛む力がだんだん強くなつて  
きた。すぐに病院に連れて行  
かなくちゃいけなかつたのに。

メモリーちゃんが亡くなる二  
日前もう動ぐのも大変そうだつ  
たメモリーちゃんにどうしても  
前みたいに動き回つてほしくて  
ゲージから出そうとしたらすぐ  
い力で私の手首を噛んだよね。

あんなに強く噛まれたの初めて  
だつた。それぐらい苦しかつた  
んだね。次の日の朝病院に連れ  
て行つたら、今日もつか分から  
ない。そう言われて悔しかつた。  
でも、頑張つたね。その夜、病

院から元気になつた!!つて電話  
があつた。嬉しくて、メモリー  
ちゃんが我が家に帰つてくるの  
から苦しかつたの?初めて飼つ  
たハムスターだつたからメモリ  
ーちゃんの異変に気づけなかつ  
た。お誕生日おめでとう。メモリ  
ーちゃんが産まれたのは一昨年  
の今日だね。(六月二十三日)  
メモリーちゃんは私にとつて  
初めてのペット。可愛くて、可  
愛くて毎日メモリーちゃんと遊  
んでる時間がすごく幸せだった。  
噛まれたときだつてすぐに許せ  
ちゃつた。学校や部活でメモリ  
ーちゃんの近くにいられないと  
きはメモリーちゃんが暑くない  
か、寒くないかお腹減つてない  
か:すごく心配だつた。遠くへ  
お出かけする時も旅行の時も一  
緒。寝る時だつてメモリーちゃ  
んはずつと私の傍にいてくれた  
ね。メモリーちゃんがいてくれ  
たから毎日楽しく過ごせてた。

が待ち遠しかつた。なのに、次  
の日部活から帰つたらもう動か  
ないメモリーちゃんがいた。元  
気になつてたんじゃないの?今  
は寝てるだけじゃないの?つて  
思つてずっと信じてたのにいく  
ら時間が過ぎてもメモリーちゃん  
は動いてくれなかつた。大好き  
なメモリーちゃんがもう遊ん  
でくれないつて思つたら寂しく  
て悲しくて何もできなかつた。  
もっと一緒にいろんなところに  
お出かけしたかつた。もつとも  
つと遊びたかつた。

次の日の朝メモリーちゃんは  
慈恵院に連れていかれることに  
なつた。可愛い箱に手紙と大好  
きだつたひまわりの種をもう動  
かないメモリーちゃんと一緒に  
入れた。私は学校があるから、  
最後まで傍にいられない。だか  
らたくさん撫でてあげた。気づ  
いてたかな?

メモリーちゃんが亡くなつて  
からもう九ヶ月。あつという間  
だつた。クリスマスには長靴に  
ひまわりの種を入れておいたよ。  
この前行つたときはキー・ホルダ  
ーをかけておいたよ。またお花  
やんと遊んでね。ずっと忘れない  
でね。メモリーちゃんが最後  
に噛んだ跡は今でも手首に残つ  
てるよ。それがメモリーちゃん  
が我が家にいた証。何年経つて  
も忘れないよ。ありがとうメモ  
リーちゃん。大好きだよ。

## 小さな偉大なる ワン力に感謝

府中市 M・I(60)

だつた。クリスマスには長靴に  
ひまわりの種を入れておいたよ。  
この前行つたときはキー・ホルダ  
ーをかけておいたよ。またお花  
やんと遊んでね。ずっと忘れない  
でね。メモリーちゃんが最後  
に噛んだ跡は今でも手首に残つ  
てるよ。それがメモリーちゃん  
が我が家にいた証。何年経つて  
も忘れないよ。ありがとうメモ  
リーちゃん。大好きだよ。

九年を共にした小さなチワワ  
「こじろう」が旅だつて三週間  
になろうとしている。私の単身  
赴任中に息子が買って来て「こ  
じろう」と名付けたのに「南無



# 一般人が使えるAED

センター・ヴィル動物病院

院長 幅田 功

恵

慈

AEDが日本国内に販売されるようになつてすでに、七年が過ぎました。このAED(Automated External Defibrillator の略で電源を入れると音声で操作が指示され、救助者がそれに従つて、除細動を行う装置。)が一般市民にも自由に使用できるようになり、多くの人が救命され、死亡せずに済むようになりました。諸外国と比べますと十数年遅れの使用許可と言つことになります。

最近では、日本国内の駅、飛行場、ホテル、病院の待合室、動物病院の待合室、公園そして町の商店街等の公共施設にも設置され、AEDの存在を目にする

よろしくなつてすでに、七年が過ぎました。このAED(Automated External Defibrillator の略で電源を入れると音声で操作が指示され、救助者がそれに従つて、除細動を行う装置。)が一般市民にも自由に使用できるようになります。

今から三十年ほど前の話になりますが、私の知人で、会社の研修会の席上で心筋梗塞を起こし、病院を十一件たらい回しにされ、不幸なことに救急車の中で死亡してしまった人がいます。この頃はまだ、日本は、救急車にも医療用除細動器が搭載されてなく一命を落としてしまったわけです。知人は米国人でした。

すでにその当時、ヨーロッパ

や、米国では、とつぐに救急車には搭載されていました。知人は、日本国内で、事業を営んでいましたが、この事件の後、亡くなつてしまつた知人の奥様は、このような日本には住めないと言い、直ちに米国に帰国していました。私は思うのです。

今の日本であれば助かっていたかもしれません。数年前になり

ますが、名古屋の万博会場で発生した入場者のなかで、人数は確で有りませんが、何人かの人が命を落とさず救命されています。最近では今年春に行われま

した、東京マラソンで、心肺停止の男性が救命されています。新聞やテレビのニュースにはならないが数多くの人が救命されていると思います。

私は、今日、もつとAEDを身边に普及させるべきだと考えています。価格はかなり安くない、国産で、二十万円ほどになつてきています。当初はこの価

格の三倍以上していました。おそらく近い将来は、もつと価格が下がるはずです。

私は、願わくば、世界に先駆けて、一家に一台、そして自動車を購入するときに、法律で義務として、AEDを救急救命セ





# 冬になると カサつくお肌!?

ながた内科クリニック  
院長 永田 宏



ということです。

冬は肌の乾燥によるかゆみが私たちを襲います。お風呂上りの背中のかゆみ、コタツの中に入れた足のかゆみ・搔いてしまうと皮膚がポロボロと剥がれ落ち、白く粉をふいたようになります。

何故、冬は肌が乾燥したり、かゆくなるのでしょうか？

皮膚の表皮の角質層では角質細胞の間をセラミドという脂質

質細胞が毎日剥がれ落ちていきます。これがスムーズにいかないとき水分や皮脂の補給が不足したり、古い角質細胞が残つてしまつて外側の角

細胞に変わり、一番外側の角質細胞が毎日剥がれ落ちていきます。これがスムーズにいかないとき水分や皮脂の補給が不足したり、古い角質細胞が残つてしまつて外側の角質細胞が剥がれ落ちるのです。

力が違うのです。そして衰えた皮膚は、外界の刺激から肌を守るすべを失つて、かゆみや炎症を起こしやすくなるのです。

夏にかゆみを感じないのは、たとえ角質層が壊れても、汗や湿気で肌が潤うからです。最近では、アトピーのかゆみも、このバリア機能の低下によるものではないかと考えられています。

冬になると表面のバリアがなくなります。皮脂の分泌が少ないと表面のバリアがなくなれば蒸発していきます。また、角質層の水分を保持しているセラミドも少なくなっているので、さらに乾燥が進み角質層が剥がれています。しかし、新しい細胞もなかなか再生されず、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。角質層がある場合とない場合は、2倍も水分保持

冬は身体を温める食べ物を意識して摂りましょう。



食事で保湿効果

対するバリア効果も保持できる

冬に気温が下がつてくると、冬に体温を維持するために皮膚の表面の血管が縮み栄養が運ばれなくなります。皮脂の分泌が少なくなると表面のバリアがなくなり、空気も乾燥しているので水分が蒸発していきます。また、角質層の水分を保持しているセラミドも少なくなっているので、さらに乾燥が進み角質層が剥がれています。しかし、新しい細胞もなかなか再生されず、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。角質層がある場合とない場合は、2倍も水分保持

## 身体を温める食品

かぼちゃ・玉ねぎ・ニンニク・ネギ・ニラ・牡蠣・鰯・マグロ・乾物(干しうなぎ等)・生姜・人参など

## $\beta$ -カロチノイドを含む食品

かぼちゃ・人参・小松菜・ニラ・春菊・鰯・卵・バター・チーズなど

## セラミドを含む食品

大豆・米・小麦(特に胚芽)など

## 入浴で肌のキレイ!



意外なことです  
が、冬のカサカサ・  
ボリボリの原因の  
70%は「洗いすぎ」  
によるものです。つまり、私たち  
の入浴の方法に問題があるとい  
うことです。

**お風呂の温度は39度から41度、  
20分以内にしましょう。**

熱いお湯や指がふやけるほど  
の長湯は皮膚の水分量が減つて  
しまいます。また、寒い時の熱  
いお湯は血圧の変動が激しくな  
り、血液もドロドロにしてしま  
います。お風呂の温度は39度か  
ら41度、20分を超えないように  
しましよう。

**ゴシゴシ洗いは禁物！ 身体  
を洗う時は、あわだてた泡で。**

おそらく多くの人が、身体を  
洗う時はナイロンタオルでゴシ  
ゴシ洗わないと思われるが、なぜ  
ではないでしょうか？しかし、



これが角質層を壊さず、汚れを  
きれいに落とす方法です。

**入浴剤には保**

**湿効果の高い天  
然のお塩がおすす**

め。

お風呂上りは丁寧に身体を拭いて、  
15分以内に保湿クリームを塗り  
ましょう！

t c…その中でもお勧めはアト  
ピーにも効果があると言われて  
いる「死海の塩」です。

**その他、日常生活で気をつけ  
るべき事。**

・下着は綿かシルクの物を！肌  
に直接触れるものは刺激を与え  
る化学繊維を避け、天然素材の  
ものを選びましょう。

死海には、マグネシウム、ナ  
トリウム、カリウム、カルシウ  
ムなどのミネラルが大量に含ま  
れています。特にマグネシウム  
は海水の35倍も含まれています。  
このミネラルが皮膚を柔らかく  
ぶりと泡立てた状態で最も洗浄  
力が強く、泡がホコリや雑菌を  
吸着してくれるのです。また、  
タオルでこすらなくても角質層  
の古い細胞は入浴時に自然と落  
ちているのです。泡立てネット  
などでしつかり泡立てて、その  
泡で肌をなでるように洗うこと。  
これが角質層を壊さず、汚れを

きれいに落とす方法です。

100gから200g（カップ  
1/2から1杯）を目安にお湯の  
中へ入れてクレオパトラ気分を

味わってみてはいかがでしょう  
か。

お風呂上りは丁寧に身体を拭いて、  
15分以内に保湿クリームを塗り  
ましょう！

濡れたままの肌は、水分が蒸  
発する時に肌の水分も奪うので  
余計に乾燥してしまいます。お

・食器洗いは浸け置き洗いがお  
すすめです。洗剤を溶かしたお  
湯に食器をしばらく浸けておい  
て、その後すすぎましょう。ま  
た、水仕事の時は必ずゴム手袋

2月	1月	12月	当山行事
涅槃会 2/13	修正会 1/1	除夜の鐘 12/31	成道会 12/5
● 薩埵富士雪縞あらき 2/19 雨う 雨水かな(富安風生)	● 立春の雑草園の 2/4 立 春 草ごよみ(山口青邨)	● 小寒や池に黒髪の一握(井上静川) 1/20 大 寒 大寒の入日野の池を見失ふ(水原秋櫻子)	● 門前的小家もあそぶ 1/6 小 寒 冬至かな(凡兆)
2/11 の日 建国記念	2/3 節分	1/10 成人の日	12/22 冬 至 12/7 大 雪 大雪や茎ばかり掃く 藤葉(涙人)
			12/23 天皇誕生日
			祝日等

冬ごよみ

「こよみ事典 東京美術参考

(財)仏教伝道協会主催 第40回実践布教研究会  
平成22年6月2日~4日 於 法相宗大本山 薬師寺

## 第40回 実践布教研究会に参加して

徒弟 友部 康成

初めて参加したので緊張もありましたが、他のお寺の僧侶と一緒に一つのテーマで話し合うことで、

心和やかになることが出来ました。

話し合いのテーマが情報化社会における仏教のあり方ということで、いろいろな宗派の僧侶が集まって話し合うことができ

る場(ホームページなど)を作ると良いという意見が出ました。一方で人と人とのふれあえるようにお寺でレクリエーションをする」と良いという意見もありました。

私も人とつながる機会を多くもつようになります。

合掌

研修

# 新到紹介

## 得度式

徒弟 坪川 珪山

シユツ、シユツと竹帚で掃除をする音が境内に響き渡ると、研修の一日が始まります。縁あって当山に入山させて頂いたのが、猛暑真っ盛りの八月一日。それからは毎日、約四十日間は作務と坐禅、読経三昧の日々でした。そしてまだ研修中の身ですが、九月十一日晴れて得度式を挙げて頂きました。式はこれまで私が経験したことのない莊厳かつ華麗なもので、改めて身も心も引き締まる思いでした。今後とも仏道に精進を致す所存ですので、何卒皆さま方のご指導ご鞭撻をよろしくお願ひ申し上げます。

合掌

**A**『卍』(まんじ)とは

- サンスクリット語「スヴァアティカ」の訳で功德円満の意。
- 右回り(卍)と左回り(卐)があり日本では左卐が多く用いられる。
- 日本では寺院の象徴として地図記号にも使用され家紋にも取り入れられている。



得度式風景

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
**TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888**  
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
**TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679**  
●洗足別院：東京都大田区北千束2-9-1 〒145-0062  
**TEL.03-5702-7676 FAX.03-5702-7684**

慈 惠 新年号(冬季)

平成二十二年十二月一日 発行

No.33

発行者 永 田 惠 堂  
編集者 長 岡 天 佑  
発行所 一八三〇〇〇一  
府中市浅間町二一十五  
宗教法人 慈恵院 編集部

印刷所 ○四二二三六五七六七六  
○四二二三六一一五二二二  
山二印刷有限会社  
府中市浅間町三一十四一九

## 編集後記

しんしんと  
雪降る空に

鳶の笛（川端茅舎）

早、師走となり、何かと気忙しいこの頃です。「忙」の字は心が亡ぶと書きます。  
ご用心／＼……。  
何卒、風邪などひかれませぬよう、どうぞご自愛下さい。

皆々様の新年の御多幸を祈念申し上げます。

合掌