
慈 恵



平成25年 冬季号

No.41

宗教法人 慈 恵 院 付属 多磨犬猫霊園



直指^{じき}人心^{にんしん}見性^{けんしょう}成佛^{ぶつ}

九十二翁 耕山

ゆつたりとしていて張りがあり、気負わず、巧まず、比較的淡墨の一行書。あまり、変化もなく一見平凡だが、熟視すると一本通るものがあり、どこにもよどみや上すべりが無い。ために線は澄んで活き、その造形も内に気力がこもり、サツパリとして品よく、字々清風を起こす。九十二歳の書。

この語は「碧巖録^{へきがんろく}」第一則の評唱に見られるように「自己の心をまっすぐつかめ、それが仏だ」との示しであるが、老師の一生は身をもつての、その実参であり教化であった。

「禅画報」より

瑞巖寺に入る

忠宗の再三の要望に屈し、雲居も瑞巖寺に住職することを決心した。ある日、忠宗の命により、片倉小十郎が瑞巖寺入寺の迎えとしてやって来た。すると雲居は、「入寺せよとの命はすでに承知つかまつた。早く入寺せねばならんが、あと数日お待ち下さらんか」

「何ゆえでござるか」

「いや、昨日、新しい釜を買ったのじゃが、まだその金を払うてない。四、五日も托鉢をすれば、払えるほどの金も入ろうからのう」

これを聞いた小十郎、大いに和尚の虚心に服したのである。

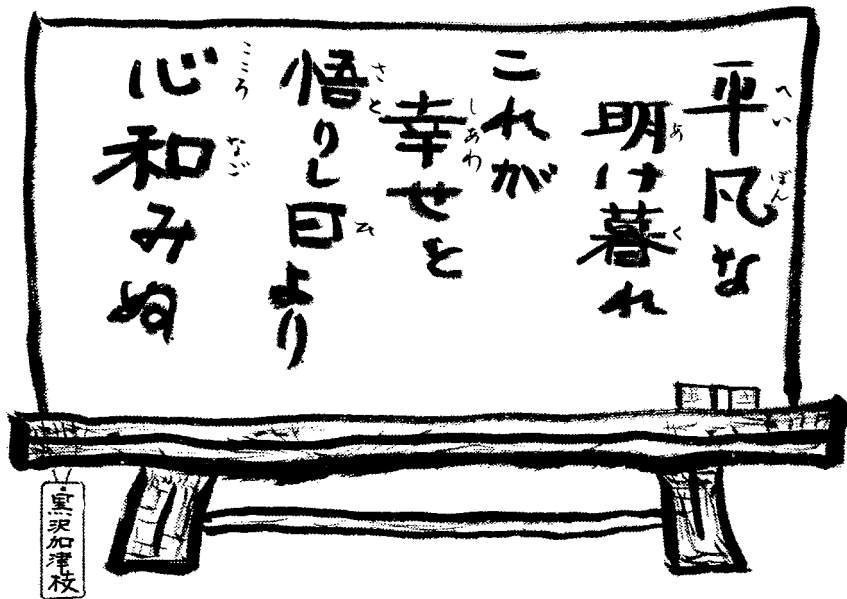
「禅門逸話集成」より

雲居希膺（一五八二〜一六五九）

臨済宗。土佐の人。妙心寺一宙東黙の法嗣。

若狭小浜、摂津勝尾山に隠棲した。のち伊達忠宗の請により松島瑞巖寺に入った。

揭示板





生きる役割

三鷹市 藤井 隆子

まだ暗い内に二匹の猫が顔をなめる。私の目ざまし時計だ。夫が入院中故に実質一人暮らしである。同志に起されごみ捨てから帰ると、朝食を出す。食い付きが好い。あつと言う間に皿をカラにする。御年十九才の小太郎こたろう（別名ロータロー）の生命力は老いてますます元気だ。体重は八キロ余り、体格は勿論だが、毛づやと毛並みは立派なものだ。ガビ姫は捨て猫の過去を引き摺ることなく、良くここ迄育つてくれたと思う程、手の平

の上でピイピイと鳴いていたのが嘘の様に育った。寝てても起きても、一寸した仕草や動きにもその愛らしさには和まされる。何事もなかつたように私は二匹と暮らしているが、今日に至る迄二匹には大変な過去があつた。小太郎は六年前に先輩のミモザ姉さんの、看病を見守り、生後間もないミモザにトイレを教え、共にミモザの旅立ちを見送つた。ガビ姫も死を待つ猫だったが命を拾い、のそりと暮らしている小太郎にチョツカイを出しては、怒られている。私が買い物や、夫の面会で二、三時間留守にするが、その間は静かに昼寝をしているようだ。病院生活が長いので、行けば諸々ある。が、二匹の無事を見ると、つかれが溶けて行く。何もかも嫌なことは忘れる。好い事も悪いことも聞かせる

ように、一人言を口に出して忘れる。慎ましかでもおいしい夕飯を取り、一日の無事を感謝出来るのも、小太郎とガビ姫のおかげである。灯りも暖房も消して、一日の無事を感謝して床に着くと、小太郎がねぎらうかのように、顔中をなめる。

二匹が元気である間は、私も病気をしていられない。二匹とも十九年前と六年前には死んでも仕方がなかつた子達だ。今は寂しい婆さんの慰め役として、大きな役割をになつて生きていてくれる。私も彼等の役に立つように、生きてる役割りを全うしたいと思つている。猫も人間も「生」の役割があるものとしみじみと思つているこの頃である。

ももちゃん有難う

西東京市 五味 尚子

「ももちゃんおはよう。そしておやすみ。又明日遊ぼうね。」が、お互いの合言葉でした。貴女との出合いはひなの時でした。赤い頭にピンクのほつべ、体はグリーンときみどりでした。ももちゃんは家族の大事な一員でした。鳥でありながら人間の心を持っていましたね。感情が豊かで、嬉しい時はいっぱい喜びを表現しました。いやな時、悲しい時は声が変わりましたね。そしてももちゃんは特に娘が大好きでした。仕事から帰つて来る娘に一杯で嬉しさを表現していましたね。

私に対しては甘えんぼうの子供でした。そんなももちゃんが十六才を過ぎた頃から病

院通いが始まり何時もハラハラドキドキの日々でした。医者、薬もだんだんと効かなくなり、エサも、食べなくなり、別れが近づいていると思うと淋しくて、悲しくて、苦しかったです。

お彼岸がすぎ三月二十六日夜中、ももちゃんは十八才で旅立ちましたね。貴女のいな家は静まり返っています。思い出が多い分、涙も多いです。

そしてももちゃんが病気になるいろいろな事を教えてもらった気がします。肝臓や胃腸がどんどんと悪くなっていったんですね。でも、最後の最後まで生きつづけようとがんばった事、忘れませんし、家族のみんながいる中で一人の顔を見ていきましたね。最後は首を一回ふって息がとまりました。家族に見守られて逝ってしまったももちゃん、

あなたにがんばった事とひきかえ、金メダルをあげたいです。いつもいつも太陽のように明るく輝いていたももちゃん、骨になって小さな骨壺に入りましたね。私達の宝物です。

ももちゃんの事、私達家族は一生忘れません。貴女みたいな鳥とはもう逢えないと思います。あなたは幸せの青い鳥でした。又どこかで、もう一度逢いたいな。めぐりあいたいです。そして、大空を一緒に飛びたいです。これからは広い大空を自由に飛んで下さいね。そして私達を空から見守って下さい。ありがとうございます。よくがんばったね。私達の家族との十八年間、本当に有難う。感謝、感謝でいっぱいです。かわいいももちゃん私達も貴女との思い出、いつまでも心の中にしっかりと残したいと思います。ももちゃん又、明

日遊ぼうね。おやすみなさい。

ありがとう ウラン

立川市 木村 つえ子

平成六年生まれの愛猫ウラン。二十四年五月十三日に天国に逝ってしまいました。十八年間（八十八才）長生きしてくれて、私達家族の一員として楽しい思い出をいっぱい残してくれてありがとうございます。

本当にありがとうございます。と言っ
て見送りたいと思うのですが、
毎日毎日寂しくてたまりません。
十八年間、一度も病気もせず
元気でよく食べて、いびきを
かいて寝ている姿。食事の時
間になると、自分の場所でジ
ツと餌をもらうまで待つてい
る姿、おとなしくて性格の良
い猫ちゃんでした。可愛い可
愛いで食べさせすぎてデブに

なってしまう、獣医さんからこれ以上太らせないようにと注意を受けたことも懐かしく思い出されます。それが今年になって少食になり、やせていく姿はまるで子猫になっていくようでした。そのうちに後足がだんだん弱くなり、それでも力をふりしぼってトイレまで行くのに、二、三度休みながら頑張って歩き、それでも玄關まで出迎えてくれたり頑張ってくれました。遅く帰ると、「ニャゴニャゴ」ブツブツ言っつて文句を言っつたことも思い出になってしまいました。休みの日など、寝坊している「ゴワン」と言っつて起こしに来る猫ちゃんでした。今回、慈恵院さんと御縁があり、感謝して居ります。すばらしい場所で弔って頂けたウランも喜んでいと思います。家族も安心しています。

「慈恵」編集室御中

練馬区 櫻井 守人(68)

前略 慈恵院の皆様方の温かい、心遣いに対し。亡きワン

ちゃん、及び我が家では、心から感謝、なんとお礼を申し上げたらよいか。天国に眠るワンちゃんも幸せに。私は犬が死ぬと鬱病に、他の同じ犬種の犬を見る事ができない。慈恵院の納骨堂に近づく胸が詰まる、数匹お世話に、墓参で思い出して落ち込む。

母が犬は三日飼うと一生恩を忘れない。恩を忘れる人間は犬にも劣ると教えられ。私の帰りを待つて、心温かく迎えてくれる。日本人は太陽から生まれた民族と教えられ、天皇の祖先は太陽。慈恵院には皇族の方のペットも眠り、我が家の納骨は、三笠宮殿下様の納骨隣り。縁は、

太陽崇拜の亡き母のおかげ、母は、太陽は曇りでも天に、太陽が失われれば生命存在は無い、太陽崇拜で育てられ。殿下様との出会いは光栄で御座います。

偶然とはいえ、太陽神の日本民族が日本犬と呼んでいる犬は日本人と共に、天から日本列島に舞い降りて来たことと思われます。日本犬と狼と似ているといわれる。確かに大陸の狼博物館で似ている、日本犬のルーツがもと。日本列島は海底から隆起し五億年にも到らない、動物は氷河期に大陸から、もちろん犬も人間と共に日本渡来。それは氷河期には海面が一〇〇メートル下がる、その上浅瀬の海も凍結する。日本列島の植物は氷河期に救われ、その餌を求めて大陸から移動してきた。神社の守り神の狛犬は、高句麗「高麗犬・狛犬」一族のからである。

高句麗は六六八年滅亡、朝鮮新羅と中国唐との連合軍に敗れて、日本に渡来、その時に高麗犬も一緒に渡来、天からは諺。日本犬は地域で犬種の違い、北海道犬「アイヌ犬」と紀州犬が似ている。我が家には甲斐犬が現在

四頭、犬屋さんから甲斐犬は中国からと知らされ。確かに狛犬から始まりかも、秋田、柴犬、四国犬とどの犬も耳が立って似ている。狼も耳が立って、日本犬のルーツかも。卑弥呼が日本渡来の時に犬も一緒に。日本犬の犬種の違いは、大陸から渡来人の関係かも知れない。甲斐犬は高麗犬と言いたい、それは渡来人高麗王若光の眠る墓は埼玉県高麗。高麗く秩父く山梨犬の足では一日一〇〇キロは移動可。甲斐犬は最後に山から下りた犬。

●健康、病気になる人は知っています、ケヴィン・トルド書に、ペットを飼う、「ペットを飼う人は長生き、病気になりにくい」という調査結果がある」と、また野生動物には心臓発作も癌もない。我が家の亡きワンちゃんも癌で。癌はストレスからつくづく知らされる。鎖につなされた犬はストレスが溜まって、犬は散歩がなにより、犬のストレス解消に連れられて、私も健康管理に結び付く。ケヴィンの書物は理解ができる。車生活の現代人、益々足腰が弱まり、寝たきりを防ぐには愛犬との朝晩の散歩がベスト。甲斐犬は犬屋さんの勧めで最後に飼う犬と。洋犬も飼った事があり、日本犬には、何とも言えない愛着がわく。

草々

Q 『懐石料理』とは？
(答えは12ページ)



天国へ旅立った

モモへ

三鷹市 齊藤 あいみ(22)

十年前、私の家の子として
来たモモ。

小さくて可愛い皆の人気者
だった。

沢山の事を教え続けて本当に
優しくて、頭のいい子に育っ
たね。

毎日遊んで、散歩にも行っ
かけっこもしたっけ…。

私は中学に入って秋を迎え
て体調をくずした。そして外
に出る事が出来なくなつた。
精神的なストレスからくる病氣
現実を知るのが怖くて親にも
言えなかったから、モモに話
してたね。

涙してる時は、そつとそばに
居てくれた。

数年が経ち病氣もまだ治らず、
モモの散歩もいつしかしなく
なつた。

本当は行きたかつた。沢山思
い出作りたかつたんだよ…？

私は、モモから沢山の笑顔
をもらったし、幸せももらっ
たよ。

パパの事が大好きでずーっ
とチューして面白かつたな。

体調の良い日は散歩する様
になつて、いつもみたいに待
つてくれるし、ペースを合わ
せてくれるんだよね。

散歩コースは必ずパパの車
置いてある所。

バイトする様になつてから、
モモの事あまり、かまつてあ
げれなかつたよね…。

急にモモは病氣になつて、
頑張つてた。

心臓が弱いから、手術も出来ず、
ただ見てることしか出来なか

つた。

余命を言われて、自分の誕生
日の前か当日だった。けどモ

モは、一日く二日の余命より
も長く生きてくれた。

誕生日も一緒に居てくれたね。
本当にありがとう。

最高の二十二才の誕生日にな
つたよ！！

そして、十月十八日最後ま
で苦しいのに頑張り続けて私
のうでの中で天国へと旅立つた。

二回息したんだよ…。
だけどダメだった。

きつと、きつと、モモは出
張に行つてる、兄と父の事を

待つてたのかもしれない。
モモ？兄とパパはモモを見

捨てたんじゃないよ？仕事行
きたくない。モモのそばに居
たいって泣いてたよ。

きつとモモなら分かつてく
れるよね…？

毎日電話でモモの事聞いて来て、
早く帰りたいって言つてた。

モモも分かつてたからあん
なにも頑張れたのかな？人間
だったら、あんなのたえられ
ないよ…。めげちゃうよ。

眠つた様に横たわるモモは
今にも起きそうで、亡くなつ
たんで思えなかつた。

けど、体が冷たくなつてく
のを感じてやつと、天国へ行
つたんだつて思った。

そしてモモから教えてもら
つたよ。

「命の大切さ」を。
もつともつと自分の命大切

にしよつて、モモに教えて
もらった。

沢山の思い出と笑顔をあり
がとう。
また会える日までバイバイ…。

獣医師の役割

ゆず動物病院

院長 土方 淳子

獣医師になりたての頃は、単純に「獣医師の仕事は、動物の病気を治すこと。少しでも長く生きられるように手を尽くすこと。」と考えていました。

しかし診療を続けるうちに、完治は望めず余命宣告される不治の病や、老衰で死と直面する場面に接し、当初考えていたよりも複雑な側面があることに気づきました。

病に侵されて苦しむ動物が何を望んでいるのか、その飼い主さんの思いはどうなのかということに思いを巡らせて

いく。治すことだけを目標にした治療ではなく、動物の苦痛を和らげ、飼い主さんの納得のいく処置を施していくことも、私たちの役割であると感じるようになりました。

先日、顔に腫瘍が出来た十歳八歳の猫を連れてきた方がいました。大学病院で治る見込みのない悪性腫瘍と診断され、せめて痛くないようにして欲しいとのことでした。「動物

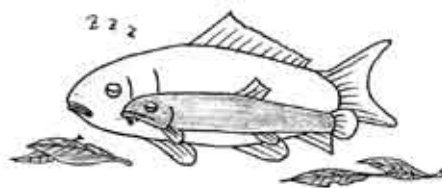
病院の先生は、皆さん治そうと治療して下さるのですが、それは望んでいないのです。」という飼い主さんの言葉に、

痛み止めのみを処方し、後は今までのように家で過ごすことにしようと思いましたが、し

だいに腫瘍が崩れ見た目は痛々しくなりましたが、幸い食欲もあって元気に過ごし、それから一〜二か月して亡くなりました。よく食べ、最期は眠るようだったと飼い主さんが話していました。処方しているときはこれでいいのか、と自問していましたが、最期が安らかだったと聞いて納得することができました。

飼い主さんによって、何もしない、あるいはこうしていい、こうという考え方があり、最期の迎え方は様々だと思えます。飼い主さんの動物を想う心に寄り添い、それまで共に過ごした日々の思い出が活きていくような、安らかな最期を迎えるお手伝いも、獣医師

の使命の一つとして意義あることだと思えます。



冬ごよみ

| 2 月 | 1 月 | 12 月 | |
|--|--|--|--------------|
| <p>涅槃会 2/10</p> | <p>修正会 1/1</p> | <p>除夜の鐘 12/31</p> <p>成道会 12/2</p> | <p>当山行事</p> |
| <p>● 2/18 雨水かな(富安風生) 薩埵富士雪縞あらき</p> <p>● 2/4 立春の雑草園の 草ごよみ(山口青邨)</p> | <p>● 1/20 大寒 大寒の池を 見失ふ(水原秋櫻子)</p> <p>● 1/5 小寒 一握(井上静川)</p> | <p>● 12/21 冬至 門前の小家もあそぶ 冬至かな(凡兆)</p> <p>● 12/7 大雪や茎ばかり掃く 藤落葉(涙人)</p> | <p>二十四節気</p> |
| <p>● 2/11 建国記念の日</p> | <p>● 1/14 成人の日</p> <p>● 1/7 人日の節句(七草粥)</p> | <p>● 12/23 天皇誕生日</p> | <p>祝日等</p> |

「こよみ事典」東京美術 参考



よりよい睡眠と

健康生活

ながた内科クリニック

院長 永田 宏

睡眠には、脳と体を休ませる働きがあります。不眠症などの睡眠障害で十分な睡眠がとれずになると、脳と体の疲労が回復せず、集中力や判断力、記憶力などが低下します。また、糖尿病などの生活習慣病や心疾患にかかりやすくなるともいわれています。よりよい眠りを得るための生活の工夫について紹介します。

多くの人が悩む「不眠症」

よりよい眠りの妨げとなる睡眠障害にはいくつ種類がありますが、なかでも多くの人が悩まされているのが「不眠症」です。

不眠症の症状は、主に4つです。

- **入眠障害**
寝床に入って眠ろうとするが、30分以上経過してもなかなか眠れない。
- **中途覚醒**
一晩に何度も(3回以上)目を覚

ます。また、再び眠ろうとしても目がさえてしまい、眠るまでに時間がかかることがある(再入眠困難)。

- **熟眠障害**
眠りが浅く、グッスリと熟睡できな感じがしない。
- **早朝覚醒**
朝早く、予定の起床時間より2時間以上早く目が覚める(例:午前7時に起きるつもりが、午前5時に目覚めてしまう)。

これらの症状が慢性的に続き、十分な睡眠が得られず、日中に疲

れやすい、集中力がない、だるいなどの不調が現れ、仕事や生活に支障をきたすようなら、不眠症の治療が必要になります。

ただし、悩みがあるときや、緊張しているときなどに眠れなくなるのは、誰にでもよくあることです。不眠が一時的で、原因がなくなったら眠れるようになったという場合や、日中の生活に支障をきたすほどでなければ、悩む必要はありません。「眠れないと悩んで、ますます眠れなくなる」という悪循環に陥らないために、気にし過ぎないようにしましょう。



高齢になると 不眠症になりやすい

なぜ不眠症になるのか。原因として挙げられるもののひとつに、加齢があります。年齢を重ねると、眠りが浅くなります。これは、老化に伴う脳機能の変化や、運動量の低下などが影響するものと考え

られています。

また、女性の場合、閉経後に不眠症になることがあります。まだはつきりと解明されてはいませんが、女性ホルモンの減少が原因と考えられています。閉経前に起こる更年期障害の症状として不眠を訴える人もいます。

このほか、「睡眠時無呼吸症候群」や「むずむず足症候群」による睡眠障害も知られています。睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まり、大きないびきとともに回復することを繰り返すものですが、気道がふさがって呼吸ができず、何度も中途覚醒するため、眠りが浅くなります。むずむず足症候群では、夜、寢床の中で足を中心にムズムズするような不快な感覚が生じ、じっとしていられず、眠れなくなります。

また、糖尿病、高血圧、心疾患、うつ病、薬の副作用などが原因で不眠症になることもあります。他の病気が原因で不眠症になっている場合には、その治療を行いながら不眠症に対応する必要があります。不眠症は多くの場合、入眠障害から始まり、慢性化して他の症状

も現れてくる・・・というふうに進みます。入眠障害がないのに、他の症状が強い場合には、不眠症以外の睡眠障害や何らかの病気が隠れていることがあるので注意しましょう。



日中の活動に 影響があれば受診を

不眠症が続いて日常生活に支障をきたすようなら、医療機関を受診しましょう。まずはかかりつけ医に相談し、必要があれば睡眠の専門医を紹介してもらいましょう。日本睡眠学会のホームページでは睡眠医療認定医を紹介しています。受診の際には、詳しい症状のほか、生活習慣、仕事の内容、病歴、服用している薬などについて質問されるので、メモしていくとよいでしょう。

治療では、主に睡眠薬を用いる薬物療法が行われます。最近ではメラトニン（睡眠を促すホルモン）の作用を高めて体内時計を整える

薬もあります。原因や症状に合わせた処方されるので、医師の指示に従って使用しましょう。

自己判断で多く飲んだり、服用を中断するのは禁物です。アルコールといっしょに服用するのは、絶対にやめてください。

また、生活習慣についてのアドバイスやカウンセリングも行われます。日常生活の改善や、ストレスを上手に解消することも大切な治療のひとつです。なお、検査に関しては、自宅に検査機器を送ってもらい、自分で行える睡眠検査というものもあります。

詳しくは、(社)日本睡眠総合検診協会へ問い合わせを。

0120-318-903

<http://www.suiminken.or.jp>



年をとると眠りが浅くなるが、眠れなくなる原因はほかにいろいろ

日常生活の工夫でよりよい眠り

グッスリ眠って、スッキリした朝を迎えるためには、日常生活の工夫が大切です。ポイントをいくつか紹介します。

●適正な睡眠時間を知っておく

必要な睡眠時間は人によって異なります。毎日、寝不足を感じることもなく元気に過ごせているなら、今の睡眠時間で足りているということです。逆に、「日中の眠気が強い」、「週末近くになると眠くてつらい」などと感じるようなら、次の週は1時間ほど睡眠時間を増やしてみても、自分の適正な睡眠時間を見つけてみましょう。

●規則正しい生活 起きる時間を決めておき、寝るのが遅くなっても時間どおりに起きて規則正しい生活を送り、体内のリズムを崩さないようにしましょう。

●太陽の光を浴びる 朝、起きたら太陽の光を浴びましょう。目が覚めて、体内のリズムが整い、毎日同じくらいの時間に眠くなるようになります。

●眠気が強いときは短時間の昼寝を

20分程度の昼寝は頭がスッキリして、元気になります。ただし、寝過ぎるとかえって頭がボーッとしますし、夜に眠りにくくなります。

●規則正しい食事 3食を規則正しく食べると、体内のリズムが整い、同じくらいの時間に目覚めやすく、寝つきがよくなります。食べ過ぎず、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

●カフェインを避ける コーヒー、紅茶、日本茶など、カフェインが含まれている飲み物には覚醒作用があります。また、利尿作用もあるため、トイレが近くなり、中途覚醒の原因にもなります。寝る前はカフェインの含まれる飲み物を避けましょう。

●寝酒はやめる 眠るためにお酒を飲む人がいますが、興奮してか

えって眠りにくくなります。眠れたとしても中途覚醒しやすく、しかも再入眠しにくくなるという面があります。夕食といっしょにアルコールを飲む場合は、就寝の4時間くらい前にしましょう。

●入浴 就寝の1〜2時間前に、ぬるめのお湯(39度程度)に入浴しましょう。熱過ぎると体温が上がり、眠りにくくなります。

●運動 日中にしつかり動いておきましょう。また、就寝の2〜3時間前までにウォーキングなどの運動をすると、体温が上がり、眠る頃に体温が下がって眠りやすくなります。

●強い光を避ける 強い光には覚醒作用があります。パソコンやテレビなどを就寝の直前まで見ていると眠りにくくなります。就寝の15分前くらいには消すようにしましょう。また、夜、コンビ二など強い光のある場所に出かけるのは避けましょう。

や寝床は「寝るだけの場所」としておき、眠くなるまで入らないほうがいいでしょう。早く寝床に入ると睡眠時間を長くしようとするのは逆効果です。早く眠ろうという焦りが強くなり、かえって眠りにくくなります。

●寝室を暗く 寝室には、夜間、光がないほうが望ましいです。暗いのが苦手という人は、タイマーで明かりが消えるような照明器具を選ぶといいでしょう。

●入眠儀式にこだわり過ぎない 寝る前に音楽を聴いたり、アロマテラピーをしたりといった「入眠儀式」の習慣を持つている人もいますが、誰にでも効果のあるものではありません。自分に合っているものならいいですが、いろいろな方法を試したり、こだわり過ぎるのは考えもの。かえって眠れなくなるがあるので注意しましょう。



お知らせ

この度、年内をもちまして
洗足別院（大田区北千束）を
やむなく閉鎖することになり
ました。

このような事態になり
皆様に多大のご迷惑をおかけ
致しましたことを、心より
お詫び申し上げます。
永い間、皆様のご支援に
深く感謝申し上げます。

合掌
山主

Ⓐ

懐石料理とは

中国から禅僧により茶と
共に伝えられたもので、も
とは修行による空腹をいや
すための点心（茶うけ）で
あった。

「懐石」とは文字どおり「温石
を懐ふしに入れて腹をあたたため
る」という意味であり、空
腹の一時しのぎに温めた石
を腹にあてたことからきて
いる。
つまり「懐石料理」とは温
石程度の軽い食事というわ
けです。

●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

編集後記

木がらしや

目刺めざしのいろ

海うみのいろ（芥川龍之介）

目刺めざし（鰯いわし）と言えば昔は食卓の定
番でした。毎日だとさすが閉口し
たものですが、お陰さまで歯も丈
夫で、この頃になって感謝してい
ます。EPAやDHAに富み、さ
らにカルシウムやビタミンを多く
含み、体に良い食物です。

今年もあと僅わずかかです。
どうぞ佳よいお年をお迎え下さい。

合掌

慈 恵 冬季号 No.41

平成二十四年十二月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五
一 宗教法人慈恵院 編集部

〇四二二三六五七七六

印刷所 山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四
九 〇四二二三六一一五二二