

正光寺通信

おりん

o r i n



本通信のご案内

【イントロ】・・・・・・・・・・・・・ 2

・寺報の趣旨

・正光寺読物《内観念仏》

【仏事】・・・・・・・・・・・・・ 6

・秋彼岸会の報告

・十夜会の報告

・行事案内

・修正会

・御忌会

・写経会

・月例供養会

・行事の卒塔婆について

・修正会について

・御忌会について

・御忌会お土産のご紹介

・供養

・納骨堂 自淨殿建立について

・預骨堂 古徳庵（現納骨堂について）

【地域】・・・・・・・・・・・・・ 26

・なぜいわぶち茶寮をやるのか

・いわぶち茶寮の活動

・なぜ念仏ヨガ教室をやるのか

・念仏ヨガ教室の活動

・内観衆の活動

・地域の力で広がる福祉と笑顔（しゅりる）

・おしゃべりカフェ

【保育】・・・・・・・・・・・・・・ 36

・和顔愛語の保育

・一緒に働いてくれる方募集！

・実習受け入れのお知らせ

・正光寺保育園 手作りおもちゃ

・正光寺図書コーナーができました

【コラム】・・・・・・・・・・・・・・ 46

・恩師自作の古歌疑惑

・子どもは、仏さまからの預かりもの

・職員PICK UP 藤田さん

・内観のひとしづく

【編集後記】・・・・・・・・・・・・・・ 54

・編集メンバー・ボランティア募集・

メールアドレス登録御礼とお願い

・新しい寺報づくり

・各種振込先

・口座振替

・編集後記

・QRコード



寺報の趣旨

正光寺の寺報は、内観と念仏を通じて「いまどうあるか、これからどうするか」を考え、行動するための道標となるよう、必要な情報を発信していくことを目的としています。

これらの情報が、皆さまの心を静め、穏やかな毎日を過ごすための一助となれば幸いです。

正光寺の寺報は、お檀家さんはもちろん、浄苑や永代（エータイ）墓地をご利用の方、保育園を利用されている方、さらには一般の皆さまにもご覧いただけます。

どなたが手に取ってくださっても、心穏

やかな毎日を送るための一助となるよう、これからも情報を発信してまいります。

【Oin】 おりん

お寺で読経する際に、音を鳴らして音程やリズムを合わせる行為と、正光寺に関わる人たちが気持ちを合わせる（揃える）という意味を込め、おしゃれに英語表記にしてみました。また、おりんが響かせる音色は邪気を払うと聞いています。なので、今後正光寺に関わる人たちがより良く成長できるようにとの願いを込めて考えました。命名者は正光寺保育園の園長をしていた山下陵子先生です

正光寺読物《内観念仏》

江戸時代の禅僧に至道無難という方がおられます。仏教の教えを沢山の歌で伝えたことで有名です。

生きながら 死人となりて なりはてて

思いのままに するわざぞ善き

(死んだつもりで一生涯懸命に生きる事のなんとすばらしいことか)

この類の事は巷でも良く聞かれますね。「死んだつもりになってやってみる」「死ぬこと以外はかすり傷」なんぞと威勢のいい感じが好きです。

禅師の歌はそういった威勢のよさというよりは、生死はもちろん善悪や自他といった二元的なものを超越するような心の境地からあらゆるものを認識し直そうとしている趣が強いように感じます。

向上心や探究心といったものは生きる上でとても大切で、それこそが人間らしさであり、社会を発展させる原動力であります。しかし、この向上心と探究心の原動力は欲です。欲に

よって社会は発展し、欲によって人は苦悩します。どのみち欲と共に生きなければならぬ私たちは、どこまでも「ほどよい」くらいにすることを目指すしかありません。

やる気に満ち溢れているときは、この歌を鼓舞するために理解すればよいでしょう。

欲によって苦悩を抱えているときは、執着と非執着との境界から離れた心の境地を取り戻すためのものとして理解すればよいでしょう。

午前中から午後にかけて、この文章を書いている僅かな時間の間にも気分は移ろいます。それに応じてこの歌の感じ方も全く変わってきます。それがまたとても面白い。

皆さんは、この歌をどのように受け止められましたでしょうか。

どのように受け止めようと、この歌を味わうことによってこの後の時間が素敵なものになれば、内観した甲斐があったというものです。

必要以上の欲から離れたいときも、活力をもって過ごしたいときも、「生きながら死人となりてなり果てて」心を思いのままに解き放つことができるよう、静かに内観しつつ、念仏をお称えいたしましょう。

秋彼岸の報告

九月二十三日、正光寺にて秋彼岸会を執り行いました。

当日は秋晴れに恵まれ、約四十名の檀家様にご参列いただきました。

本堂の入り口には多くのお塔婆が立ち並び、まるでご先祖様方も皆様とともにお念仏を喜んでくださっているようでした。

法話では、善光寺より宮田恒順師をお招きし、「よき種をまく」というお話をいただきました。

物欲や自己中心的な生き方を離れ、他者を思いやる心を育むことの尊さを改めて考えさせられるひとときとなりました。

続く法要では、皆でお念仏をお唱えし、故

人が安らかに極楽浄土へ往生されることを願いました。

法要後には、檀家様方がお塔婆を手にお墓へ向かわれ、清掃やお花を供えてご先祖様に感謝の祈りを捧げられました。

色とりどりの花々が墓地を彩り、あたたかな供養の一日となりました。

来年もまた多くの方々とともに、ご先祖様を偲び、心静かに手を合わせる時間を持てますことを願っております。（新井）



十夜会の報告

十月二十七日、正

光寺にて十夜会が執り行われました。

当日はあいにくの雨模様となりましたが、肌寒さの中にも

心温まるひとときとなり、七名の檀家様にご参列いただきました。

法話には、福島県・興仁寺より名木橋大光師をお招きし、「無常と阿弥陀様の救い」についてお話をいただきました。

師は、仏教における“無常”の教えを通して、人生の苦しみや悲しみに寄り添う阿



弥陀様の慈悲について深く説かれました。

東日本大震災での体験や、難病と闘う少女のエピソードなどを交えながら、目には見えなくとも阿弥陀様の光明が常に私たちを包み、支えてくださっていることを実感させてくださいました。念仏を唱えることによって阿弥陀様とつながり、「決して一人ではない」という安心を得られるという言葉が、多くの方の胸に響きました。

続く法要では、皆でお念仏をお唱えし、お焼香を捧げました。

お香の清らかな香りが本堂に広がり、静寂の中に温かな祈りが満ちていました。

「十夜」とは「十日十夜」を略したもの

で、本来は旧暦十月五日の夜から十五日の朝まで、昼夜を通して念仏を絶やさず唱える法要です。

『善を修すること十日十夜なれば、他方諸仏国土において善をなすこと千歳ならんに勝る』という経文の通り、煩惱と苦しみの多いこの世界で十日十夜の間、善行に努めることは、仏の国で千年の善を積むよりも尊いとされています。

浄土宗において最も尊い善行とは、すなわち「南無阿弥陀仏」とお念仏を称えること。

十夜会は、そのお念仏の功德を改めて感じ、感謝とともに善き行いに勤しむ大切な

法会です。

今年もご参加くださった皆様に心より感謝申し上げます。

来年もまた多くの方とともにお念仏をお唱えし、阿弥陀様の光に包まれるひとときを過ごせますように。

（新井）



行事案内

申込方法・・

前回から申込を Google フォームによる
ご回答形式へと改めさせていただきまし
た。今まで専用申込でのやり取りで慣れて
こられた方ばかりですから、本当にご面倒
をおかけして申し訳ないと思いますが、も
皆様が一生懸命に活用を試みてくださった
ことによって順調に運用をすることができ
ております。本当にありがとうございます
た。

中には不具合を教えてください、プンプ
ンしている割には「分からないのだから教
えてちょうだい」なんぞと言いつつやり方

を覚えようとしてくださったりと、本当に
心温まることばかりでした。

修正会ご案内

日時・・ 一月元日(木)

法要・・ 午前九時より

場所・・ 正光寺 本堂

申込方法・・ 事前申込は必要ございません。
時間までに本堂へおいでください。

御忌会のご案内

日時・・ 一月二五日(日)

法話・・ 午前一一時より

法要・・ 午後一二時より

場所・・ 正光寺 本堂

卒塔婆＋参加(家族全員まで)

…五、〇〇〇円／家

卒塔婆のみ

…七、〇〇〇円／本

参加のみ

…二、〇〇〇円／人

申込方法…

Google フォームより^①回答をお願いいたします。

卒塔婆供養のみをご希望された方は、当日午後一時以降にお渡しできます。寺務棟のところに置いておきますので各自お取りになってお墓参りをしてください。

写経会のご案内

正光寺の写経会は書道教室ではありません

ん。したがって、字をうまく書くこと自体を目的としていません。写経を通じて、日々の生活を穏やかで豊かなものにするために必要な「ものごとの本質」を再確認する内観を目的としており、さらに念仏を称えることで、最期に敬愛すべき先人たちと同じ極楽浄土へお迎えいただくことを目指しています。

日 時…毎月第一日曜日

午後二時より

場 所…正光寺 本堂

参加費…一、〇〇〇円

申込方法…お電話、メールでお申し込みください。



月例供養会のご案内

正光寺の月例供養会は、その名の通り、あらゆる供養を合同でお勤めするための定期的な儀式です。

正光寺は念仏道場として、「何をするにもまずは念仏を称える」ことを大切にしています。そして、念仏を称えながら日々を心穏やかに過ごすために内観（内省）することを重視しています。

この月例供養会は、供養を希望される方だけでなく、念仏や内観（内省）に関心をお持ちの檀家様や一般の方も参加できる開かれた儀式です。幅広い目的や想いをお持ちの方が参加できるのです。

日 時…毎月第一日曜日 午前九時より
場 所…正光寺 本堂

申込方法…供養の対象がある場合のみ、お電話、メールでお申し込みください。参加のみの場合は申し込み不要です。



（住職）

行事予定

修正会

1月1日(木)

法要:午前九時より

御忌会

1月25日(日)

法話:午前11時より

法要:午後12時より

月例供養会

写経会

毎週第1日曜日

行事の卒塔婆について

行事で建立する卒塔婆は、五尺のみの一種類になります。

●行事（供養）に

参加した場合の卒塔婆料

.. 五、〇〇〇円／本

●行事（供養）に

参加せず卒塔婆のみの場合の卒塔婆料

.. 七、〇〇〇円／本

（卒塔婆＋供養料）

各行事の案内に卒塔婆に関して詳細を記載するようにしていますので、そちらも確認ください。

卒塔婆のルーツは、お釈迦様のお骨を納めた「ストウパー」にあります。ストウパーは当時、それを大切にする人々にとってお釈迦様そのものとして深く尊ばれていました。お釈迦様は偶像崇拜をよしとせず、「自らを抛り所とし、教えを抛り所として生きる」ことを勧められましたが、その一方でお釈迦様が入滅された後に生じた喪失感を補うため、人々はお釈迦様を感じられる何かを求めました。そこで教えを象徴する法輪や仏足石を崇拝するようになり、ストウパーも同様に祈りの対象とされたのです。そして紀元前後、西北インドでついに仏像が建立されるに至りました。

このストウパーを起源とする卒塔婆は、私たちにも同様に大切な人そのものを象徴するものです。卒塔婆を建立することは、簡易的に内観の環境を整える一つの手段であり、亡き方々への思いとともに自らの心を見つめ、静かな時間を過ごしながら念仏を称えるためのよい機会となります。

日々を心静かに、そして大切な方への思いを大事にしながら過ごすために、積極的に卒塔婆供養をいたしましょう。（住職）

修正会について

修正会（しゅしょうえ）は仏教を超えて新年の始まりに天下泰平、五穀豊穰、除災招福などを願う法会です。正光寺では正月

元日の朝九時に本堂で念仏を称えます。以前は午前零時にお勤めをしていましたが、それでは子どもたちがお参りできないため、朝九時からお勤めをするようにしました。

とはいえ、特に参加の申込をお願いしているわけではありません。たまたま立ち寄った人、毎回参加されている人がちらほらお見えになります。

年の初めに声高らかに念仏を称えることをもって、活力ある一年を過ごすことの決意表明としようではありませんか。

（住職）

御忌会について

御忌会とは、法然上人の忌日法会のことを言います。法然上人がご遷化されたのは一月二五日ですが、その二日前の二三日、病床に伏せる法然上人は弟子の勢観房源智に請われ念仏の教えの真髓を一枚の紙にしたためました。『一枚起請文』と呼ばれ、浄土宗では今も大切にされている起請文です。御忌会では、念仏をお称えすると共に、この『一枚起請文』を読むことが習わしとなっています。

『一枚起請文』にある「智者の振る舞いをせずして、ただ一向に念仏すべし」は要文中の要文として法話などに頻繁に引用さ

れています。「智者の振る舞い」とは「知ったかぶり」というよりも「不完全な人間であること（凡夫）の自覚」と理解してください。飽くなき探求心を持って努力し続ける事、善い行いを心掛け悪い行いをしないようにし続ける事が常に肝要ではありませんが、私たちの思考言動行動はどこまで不完全であり、ゴールのない旅のようなものであります。そのような私たちにとって念仏は唯一絶対的な行為であり、阿弥陀仏と極楽浄土は絶対的な存在です。そこには異論反論を挟む余地もなければ必要もありません。

ただただ、念仏を称えるのが御忌会なのです。（住職）

御忌会のお土産について

来年一月二十五日に行われる御忌会では、参詣の皆さまにささやかではあります
が、お土産をご用意しています。「職員地元
シリーズ」の第三弾。第一回は愛知県、第
二回は群馬県の職員おすすめの商品をお配
りしましたが、今年は埼玉県にご縁のある
職員の出身地ということで、埼玉のお菓子
を選びました。

お配りするのは、山香煎餅本舗さんの金
の笑顔（醤油）です。

埼玉といえば草加せんべいが有名です
が、その伝統の味を受け継ぎながら、素材
や焼き方にこだわって作られているおせん
べいです。香ばしい風味と、ひと口かじっ
たときの心地よい歯ごたえが特徴で、どな
たにも喜んでいただけるお菓子ではないか
と思います。

「職員地元シリーズ」は、ただお菓子を
配るというだけではなく、檀家の皆さまに
いろいろな土地の味や文化を感じていただ
きたい、という思いも込めています。行事
の後にご家族で召し上がりながら、「これは
どこの県のお菓子なんだろう」と話題にし
ていただければ嬉しい限りです。

ぜひ御忌会にお参りの際は、こちらのお土産もお持ち帰りいただき、ほっと一息のひとときに味わっていただければと思います。

（安達）

水子供養

正光寺の水子供養は、内観と念仏を目的としています。水子供養をしなければならぬ状況に際して心静かに内観し「大切にすべきこと」「物事の本質」といったことを再確認します。内観したことを抛り所として、これからの人生を前向きに生きていくことを目指すのが正光寺の水子供養です。一生懸命に生き抜いた暁には水子さんを含

めた敬愛する多くの人たちが待つ極楽浄土へお迎えいただけるように念仏を称えます。

水子供養の際には、嘘偽りのない心情の吐露をされる方が後を絶ちません。お寺が、ひいては仏さまが唯一、それを受け止めてくれることを本能的に感覚的に理解されるからでしょう。

そのような心情の吐露、内観、そして念仏は、心の安定、思考の安定をもたらしてくれます。

しかし、残念なことに世の中は思い通りにいくものではなく、その中に生きる我々人間は不完全です。その上、毎日忙しいと

くる。せっかく内観と念仏をして心の安定、思考の安定を図ってもしばらくするとまた心が揺らぎ始めてしまう。

そんな時はまたお参りに来ればいい。

風邪を引けば病院に行く。髪が伸びれば美容院に行く。腹がすけば飯を食う。

心の安定、思考の安定が図れなくなったら寺に来て内観と念仏をすればよいのです。

いつでもご連絡ください。正光寺は、あなたの未来に寄り添うお寺です。(住職)

人形供養

昔から人形には魂が宿ると言われています。本当に宿るかどうか、私には分かりま

せん。しかし、もし人形に魂が宿るのであれば、それは「人形の」魂ではなく、それを大切にしている人の心(記憶)が宿るのだと思います。

人形には楽しい時も辛い時も人形と関わった子供の頃の心が宿っているのです。大人になって実家に置かれたままになっていた人形は、その人に当時のたくさん思い出や感情を思い起こさせてくれます。人形を抛り所のひとつとして大人になった今、人形は役目を終えて供養されています。人形供養は、「人形」を供養しているのではなく、人形に宿った自分自身の心を供養しているのです。人形供養を通じて過

去の自分と向き合って内観し、これからの人生の質を高めていきます。人生の質を高めるとは、穏やかな毎日を過ごすということです。その決意表明として、念仏を称える。

これが正光寺の人形供養です。

供養の場に立ち会うのが叶わない事情も多々あるうかと思いますが、人形供養にはできる限り同席されることをお勧めいたします。（住職）

納骨堂 自浄殿建立について

行事等の折にお伝えしておりました正光寺の新しい納骨堂建立工事がついにはじま

りました。行政などとの様々な折衝に時間がかかり予定よりも半年ほど遅れての工事が着工とはなりましたが、無事に進めることができ安堵しております。

現代社会を心身ともに穏やかに生きていくためには、念仏と念仏に向かわしめる内観がとても重要です。なぜならば、それらが生きる上で大切な事、本質的な事を私たちに気づかせてくれる最も効果的な活動であるからです。正光寺が建立を目指す【自浄殿（納骨堂）】とは、その活動を実践する上で最適な環境なのです。だから、正光寺は【自浄殿（納骨堂）】を建立することにしたのです。

効果的な活動のひとつにある内観とは、
自らの心を浄める行為であるとも言えます。
その点に注目し、

「諸悪莫作 衆善奉行 自淨其意 是諸仏
教」

（すべての悪をなすなかれ、多くの善を実
行せよ、そして、自らの心を浄めよ、これ
が諸仏の教えである、の意）

という釈尊の教えから【自淨殿】と名付け
ました。

亡くなった人は、実体として目の前に現
れることは絶対にありません。一方で彼ら
は私たちのことを絶対に見守っていてくれ
ます。絶対にです。その拠り所となるのは

何か。それは故人に対するたくさんの記憶
です。

故人の冥福を祈る儀式では写真が飾られ
ます。しかし、その写真があらうとなかろ
うと、私たちは故人の顔を目の前に観るこ
とができます。そして、そこから発せられ
る言葉を聞くことができます。正確には脳
で再構成していると言うべきでしょう。そ
れは、記憶を拠り所としています。

私たちは、故人が見守っているという事
を拠り所として、これからの人生を一生懸
命に生きていくだけです。そして、私たち
もいつかは死にます。絶対に死にます。死
んだらどうなるか。極楽浄土に往きます。

極樂浄土とは何か。それは經典に書いてあります。

しかし、私たちにとって經典にどのように書いてあるかは、あまり大きな問題ではありません。私たちが一生懸命經典を読んだところで到底理解が及ばないからです。

理解しておくべき唯一のことは、間違はなく極樂浄土は西の彼方にあるということ、そこは素晴らしい所であるということ、故人をはじめとする敬愛すべき先人たちはそこで元気に過ごしながら私たちの事を見守っているということ、私たちも最期は同じ極樂浄土にお迎え頂けるということ。それだけです。それ以上である必要も

なければ、それ以下であっても困ります。

もはやこれは理屈ではありません。浪漫です。私たちは幸いなことに、そういう風に考えることができる心の能力を持っています。この能力はこれからの人生を一生懸命生きていく上で大きな力になります。

突き詰めると私たち人間の一生は、生まれて生きて死ぬ。ただそれだけです。その過程にある生きる段階で右往左往しているのが今の私たちの有り様です。その有り様を素直に受け止め心身ともに健やかに生きるために故人と向き合って内観するので

す。
正光寺において内観とは、大切な事、物

事の本質を再確認することです。なぜ「再確認」というのでしょうか。大切な事、物事の本質といった事の類には生きる長さに応じて自然と触れていくにも関わらず、そのことに気づかない、忘れている、覚えていても行動することまで出来ていないからです。だから、内観という再確認する活動をして物事の本質に気づくこと、思い出すこと、行動することを目指すのです。

なぜ、内観をするための最適な環境のひとつが納骨堂なのか。本堂やお墓と同様に納骨堂では他の場所以上に故人と強く向き合って内観することができるからです。

なぜ、単に内観するのではなく、故人と

向き合う環境で内観をするべきなのか。それは、故人の生き様の中にたくさんの本質的な事どもが隠れていて、そのことに向き合うことが縁ある人にとって最短で本質を再確認して腹落ちをさせ、行動に移すことができる可能性が高いからです。

私たちは、当時理解できなかった故人の生前の行動や言動のほとんどについて、今であれば理解できることがたくさんあるはずです。それを参考としながら前に進むことができます。何なら同じ失敗をしても構わない。それによって、先人たちが簡単そうに成し遂げていた事どもや失敗していた事どもが、決して容易でないことに気づくか

らです。それによって、先人たちの苦勞を知る事ができる。感謝の念が湧く。これからの人生に活かせるのです。仮に反面教師的な人であったとしても、その価値は自分の向き合い方次第です。

しかし、残念なことに一度内観したこと
も時が経つにつれて忘れてしまします。忙しいからです。だから、定期的に内観をすることが必要なのです。

私たちは、内観したことを拠り所として
毎日を一生懸命に生きるだけです。そして、最期に死を迎えたら極楽浄土に往くだけです。

極楽浄土に往くためには何が必要か。そ

れは念仏を称える事です。なぜなら、極楽
浄土に往く切符だからです。海外行くにも
関西行くにも切符が必要です。極楽浄土に
往くための切符は何か、それは念仏です。
だから念仏を称えるのです。

しかし、念仏を称えることもまた日々の
生活に忙殺され忘れてしまします。だから
納骨堂という特別な環境に身を置くことで
念仏を称えるべきことを思い出し実践する
のです。

多死社会において、内観環境を得られな
い人が増えていくことは必定です。その問
題に取り組まなければなりません。

だから、正光寺は【自浄殿（納骨堂）】を

建立することにしたのです。

以上の趣意をよくよく御勘案頂き、ご理解を頂ければ幸いです。（住職）



預骨堂 古徳庵（現納骨堂について）

正光寺にはすでに小さな納骨堂があります。何時建立されたかは定かではありませんが、少なくとも戦前からあったようで、戦時中は防空壕代わりとしても使用されたと伝えられています。

私が住職になった時、納骨堂の中は今のようには整備されていませんでした。荒れてはいましたが整然と、そして所狭しと棚が設置されており、そこにお骨が沢山並べられていました。

空気の動きを全く感じない静寂に包まれていたのが印象的で、今でも当時の様子を鮮明に思い起こすことができます。

整備後は十三回忌まで内観と念仏ができることを想定した納骨堂として活用していただきましたが、新しい納骨堂である自浄殿の建立に合わせて、今後は預骨堂として一時的にお骨を預かる必要がある人のための内観と念仏の場としていくことにいたしました。

なお、戦前戦中戦後を一生懸命に生き抜いた人たちの依り代として在り続けたことに敬意を払い、このたび「古徳庵」と名づけることにいたしました。

すでにご利用の方は引き続き現状のままご利用していただくことができますのでご安心ください。（住職）



なぜいわぶち茶寮をやるのか

《趣旨》

いわぶち茶寮は、実践仏教（内観と念仏）を通して食育と日本文化を大切にすることを目的としたカフェです。

「食」は育てる事にはじまり、収穫して調理し、皆で食べる事につきます。しかし、多くの人は収穫を体験しません。調理を体験しない人もいます。ただ出てきたものを食べるだけ。下手をすれば一人で食べる。すべてが悪いとは言いません。ただ、折に触れて原点に立ち返り、食を育てる事、収穫すること、調理すること、皆で食べる事を実践する必要があります。なぜならば、日々の忙しさや環境によって、心の

底から感謝をするという事を忘れてしまいがちになるからです。

食べ物を育てる事の大変さ、収穫した時の喜び、調理次第で美味しくなることの驚き、皆で食べる事の楽しさ。そういった心の躍動が私たちには必要なのです。日本人は古くから素晴らしい自然の中で、そうした心を大切にしてきたのです。

①「食」に対する感謝を称名念仏によって表明し内観するのが正光寺の寺カフェです。（内観念仏）

②「食」が織り成す味と栄養の素晴らしさ、喜びをを観じるのが正光寺の寺カフェです。（食育）

③「食」を取りまく日本文化を観じ、後世

に伝えていくのが正光寺の寺カフェです。

(文化)

活動グループ名を「御膳衆(ごぜんしゅう)」としています。これは日本古来の言葉をお大切に、異文化の人たちにも理解してもらうための手段の一つとする意図があります。

《今どうあるかこれからどうするかを考え続ける「いわぶち茶寮」》

七月に開寮したときは何を目標にしていたかと言うと、「開寮すること」でした。普通の飲食店では考えられないほど低い目標です。飲食業界は三年で七割はつぶれると言われるほど厳しい世界です。そのような世界で生きている飲食店の方々は、血のに

じむような努力をして、ひとつひとつにこだわり、考えに考え抜いて活動をされています。味一つとってもそう、器もそう、内装もそう。そこまでしてもなお、夢破れていく店舗のなんと多いことが。

それを分かっているなぜ「開寮すること」を目標としたのか。それは「内観と念仏」を目的としているからです。仏教の考え方に基づいた「いまだうあるか、これからどうするかを考えて生きていくこと」を目的としているからです。

いわぶち茶寮を切り盛りしている職員は、今まで病院食や保育食に関わってきましたが、いわぶち茶寮のような運営を経験するのは初めての事です。彼女はいま、

飲食業界の人たちの苦悩を目の当たりにしています。その上で、今どうあるかこれからどうするかを一生懸命に考えて試行錯誤を繰り返しています。

先日、私が最も敬愛している方のひとりとお話する機会がありました。その方はお檀家さんでもあって、お話をしたのは彼がお墓参りにやってきた際の事でした。私がお茶寮の入口を作り込んでいる最中だったこともあって、話は自然とそのことが中心となりました。私が「より美味しくなるように、また食育の事も発信できるように頑張っていますのでどうぞお立ち寄りください」と言ったところ、一息置いて「毎月来ております。またお邪魔しますね」とだけ

おっしゃいました。大きな会社のトップに立ったこともある方です。私が何を言わんとしているのか、理解するのは簡単な事だったでしょう。たったこれだけのやりとりで、茶寮の経緯も含めすべてを理解してくれたのが彼の穏やかな表情と合わせてすぐにわかりました。

彼はこれからもずっと、厳しくも暖かくこの活動を見守ってくれることでしょう。心から感謝しております。(住職)

法事の後席に代えて

法事の後席(食事)に代えて、いわぶち茶寮で食事をされて帰る方が増えてきました。思いがけないことに対応しきれないこ

ともあり申し訳なく思っています。

一月以降の法事の申込書からいわぶち茶寮の利用有無を確認させていただき、滞りなく準備ができるようにしたいと考えています。ご利用を希望される方は、事前のお申し込みにご協力くださいませ。（住職）

いわぶち茶寮の活動

☆住職と栄養士監修 秋メニュー☆

いわぶち茶寮では、季節の移ろいに合わせ、10月から12月末までの心とからだを整える秋の限定メニューをご用意いたしました。

- ・豆腐ときのこのあんかけ丼定食
- ・さつま芋と黒ごまのケーキ

- ・さつま芋ラテ

- ・アップルシナモンドリンク

「豆腐ときのこのあんかけ丼定食」は、豆腐の良質なたんぱく質と食物繊維をバランスよく摂れる一品。生姜の風味がからだを温め、免疫力の維持にも役立ちます。

「さつま芋と黒ごまのケーキ」は、抗酸化作用のある黒ごまに、エネルギー補給に適したさつま芋を合わせた自然な甘味のデザート。

お飲みものには、ビタミン豊富な「アップルシナモンドリンク」と、優しい甘さの「さつま芋ラテ」を。秋の滋味を感じながら、健やかなひとときをお過ごしください。

メニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	主な栄養ポイント
豆腐と きのこの あんかけ丼 定食	520kcal	15g	12g	6g	良質たんぱく質・ ビタミンD
					
さつま芋と 黒ごまの ケーキ	230kcal	3g	8g	3g	セサミン・ ビタミンC
					
さつま芋 ラテ	180kcal	4g	5g	2g	食物繊維・ カリウム
アップル シナモン ドリンク	90kcal	0g	0g	1g	ポリフェノール・ シナモン香
					

なぜ念仏ヨガ教室をやるのか

ヨガはインド古来の精神修養方法の一つで、仏教でもヨガを実践する瑜伽師が活躍したり、哲学体系としての瑜伽行唯識学派が生まれたりしました。

現在、日本のお寺ではヨガインストラクターと協力して境内でヨガ教室をしているところが散見されます。

正光寺では、同様にヨガのインストラクターと協力し念仏と内観へと向かわしめるための実践行として、ヨガ教室を開催することにしました。

ヨガの専門教室にあるような専用器具を使うことはできませんが、内観と念仏に最適な環境の中で畳のマットなど日本の文化

的な道具を駆使して行われる念仏ヨガ教室は、活力のある毎日を過ごすための大きな力になると確信しています。（住職）

念仏ヨガ教室の活動

―心と体を整える、朝のひととき―

この九月から念仏瑜伽教室が始まりました。

毎週土曜日の朝七時三十分から、本堂で静かに体をほぐす時間です。早朝の澄んだ空気とお香の香りの中、ゆったりと呼吸を整えると、心も体も少しずつ目を覚ましていくようでした。

講師の中川真実先生は、参加者一人ひとりの体の状態を見ながら丁寧に指導してくださいます。無理にポーズを取るのではなく

く、「自分の呼吸に合わせて動くこと」を大切にされています。ポーズの合間に先生が「今の呼吸はどんな感じですか？」と穏やかに声をかけてくださるたびに、日常の慌ただしさから少し離れて“今”に心が戻る感覚があります。

終わった後には、体が軽くなるのはもちろんのこと、不思議と心もすっきりと晴れやかに。そして、最初と最後に念仏を称える時間があります。お寺の静けさの中で行う瑜伽は、まさに心身をととのえる時間だと感じました。

なお、日曜日クラスは十一月から吉弘雄太先生をお迎えして始まります。吉弘先生は経験豊富な先生で、また違う新しい学び

があります。

今後は日時や時間など追加される可能性がございますので、ご興味のある方はぜひ左記のQRコードからホームページをチェックしてみてください。
(桑原)



地域力で広がる福祉と笑顔（しゅりる）

仏教は「慈悲」と「智慧」という言葉で表されます。歴史的に見ても、病院や孤児院といった福祉施設を作り、多くの人々を救ってきました。しかし、「救う」というのも、人々は次々と悩みを作り続けていくのであり、一人の力では、すべての人々を救い続けることは叶いません。そこで仏教が提示したものは、ただ相手を救うのではなく、「自分で自分を救う方法を身につける」という智慧の教えでした。この教えは現代の地域福祉においても重要な指針となるでしょう。

個人的な話になりますが、私の母は慢性

関節リウマチを患い、骨折しやすい身体でした。そのうえ、人と接するのはあまり得意ではなく、自宅にこもりがちになったことで動く機会が減り、ベッドで過ごすことが多くなりました。

骨折しやすいといっても、ただちに寝たきりになるわけではありません。筋肉で支えることで、動けるようになる人も決して少なくないのです。健康を維持するには「健康になりたい」という本人の強い意志が必要であり、その意志を支えるのが、楽しみや希望なのでしょう。

こうした経験から、ご高齢の方が幸せに健康で暮らせる場を作れないかと考え、掃

除や写仏、数珠づくりなど、仏教をテーマにした様々なレクリエーションを行うイベント「しゅりる」を始めました。

とはいえ、私一人が福祉の増進のためにできることはわずかです。そこで地域の方の趣味や特技をお借りしようと考えました。特に高齢の方々は多くの特技や技術、経験を持っており、それを活用すれば、他の方々と楽しみを共有する場を作れるのではないかと考えたのです。毎月行っている「さくら体操」や「脳トレ」は、まさに地域の方々の特技によるものです。地域の方々が「先生」となり、特技を披露することで活躍の場が生まれます。それ

によって、他の方々が楽しみながら、趣味や生きたいを見つける。さらに参加者が、学んだことを外で披露すれば、社会にもきっと良い影響を与えるはずです。

このように地域の方々が互いに学び合い、活躍する場を持つことで、最終的には社会全体の幸福と福祉の向上に繋がると信じています。

最後になりますが、しゅりるの活動は毎月最終水曜日に開催しています。また十二月には、仏様への成果報告として、岩淵大観音の御身拭い式を行っています（十二月のみ日付は変動します）。これからも皆様のお力を借り、共に街の行事を盛り上げ、地

域全体を活気づけていきたいと思っています。
どなたでもお気軽にご参加ください。

(しゅりる代表／浄土宗僧侶 濱田
健司)

おしゃべりカフェ

赤羽高齢者あんしんセンター主催で、
正光寺を会場に毎月第4木曜日午後2時
から「おしゃべりカフェ」を開催していま
す。

九月は「あんしんセンターってどんなと
ころ？」をテーマにミニ講座が行われまし
た。

「一人暮らしの高齢者、何かあったら？」

「家族の支援はどうすれば？」など、
参加者の経験を交えながら話が盛り上がり
ました。

地域のつながりを感じられる、あたたか
いひとときです。

どなたでもご参加いただけます。どうぞお
気軽にご参加ください 



正光寺 和顔愛語の保育

正光寺保育園では、「和顔愛語の保育」を実践しています。この「和顔愛語の保育」とは言い代えると「心を育てる保育」。この「心」とは具体的に「自己肯定感」や「非認知能力」だと我々は捉えています。つまり「子どもたちの自己肯定感や非認知能力を育む保育」を当法人では「和顔愛語の保育」と言っています。

「自己肯定感」とは自分は尊い存在だと自分が認識し、主体的に行動することができたり、自分に自信をもって色々なことに挑戦できる、いわば行動力の源となるもの

です。

「非認知能力」は目に見えない心の力のことを言います。具体的には物事に向かう意欲や協調性、最後までやり抜く力などです。

こういった心の力を私たちは日々の保育の中で育もうとしているのですが、ではどのようにして育んでいるのでしょうか。

正光寺保育園では子どもたちが自ら考え行動できる環境を設定しています。これは当法人の保育目標にもなっており、自らやりたいことを見つけそれを手に取り集中して遊べる環境を作っています。こういった

環境の中で子どもたちが遊ぶことにより、主体性や集中力が育まれます。また、発達に合った玩具や素材などを設定することで小さな成功体験をたくさん積むことができます。自己肯定感も育まれます。こういった物的な環境のほかにも保育者の関わり人的環境も大切です。保育者が子どもたちに対して肯定的な声をかけたり、ありのままの子どもを姿を受け止め続けたりすることで自己肯定感を高めることができます。また、意図的に遊びを広げる関わりをすることで子どもたちの応用力や友だちと協力しながら遊ぶ経験をすることができます。他にも子

どもたちの育ちにとって何が最良か今日の保育をさらに良くしていくためには何が必要かを毎日の振り返りを通して職員全員で検討し専門性をもって日々の保育を行っています。こうした積み重ねの中で子どもたちの「心」を育てる「和顔愛語の保育」を実践しています。

（正光寺保育園 板橋駅前園 園長 泉）

一緒に働いてくれる方、募集！

正光寺保育園では現在、子どもたちの健全な成長をあたたく見守ってくださる保育士さんを募集しています。

私たちの保育方針は「和顔愛語（わげん

あいご））柔らかな表情と優しい言葉づかい
」を大切にし、いつも笑顔であることを
心がけながら、日々の保育に取り組んでい
ます。

子どもたちや保護者、そして地域の方々
と穏やかに関わり合い、思いやりとぬくも
りに満ちた時間をともに過ごしています。
保育目標は「自ら考え行動する力を育む」
自分でできた！を大切に」です。

子どもたちの「自分でできた！」という
成功体験を大切にし、一人ひとりの主体性
を育てる保育を実践しています。

子どもが好きな方、地域のために働きたい

方を歓迎いたします。

未経験の方やブランクのある方も、安心
して働けるよう丁寧にサポートいたしま
す。

園見学も随時受付中です。どうぞお気軽
にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

jini@sk-jor.jp

EP からご応募いただき、入職になった
方へのお祝い金もございます！（期間限定・
条件あり）



実習受け入れのお知らせ

正光寺保育園では、子どもたちの笑顔と成長に寄り添う現場を体験できる「保育実習」の参加者を随時募集しております。

保育士を目指す学生の方や、子育て支援員資格の取得を希望される方など、保育のお仕事に関心のある方ならどなたでもご応募いただけます。

園児とのふれあいや行事のお手伝い、環境整備などを通して、日々の保育を身近に感じていただける貴重な機会です。経験の有無は問いません。初めての方にも職員が丁寧にサポートいたします。期間や日程は

ご希望に応じて柔軟に調整いたします。

ご相談・お申し込みは、メール

(hoikubu@sk-j.or.jp) までお気軽にご連絡ください。

地域の皆さまの温かいご協力とご参加をお待ちしております。

正光寺保育園 手作りおもちゃ

こんにちは。正光寺保育園南浦和園です。

南浦和園には「手作りおもちゃ」が沢山あります。ピンクの棚は「指先遊び」のコーナーです。保育士が子ども達の為に作っ

た沢山の「手作りおもちゃ」が並んでいます。発達に合ったおもちゃ、発達を促すおもちゃが用意されていて、子ども達は自分で自由に玩具を選んで遊んでいます。

子ども達が手作りおもちゃで楽しく遊んでいる様子をいくつかご紹介しましょう。

【チューブを利用した玩具】

いろいろな長さの透明のチューブに、一本ずつカラフルなビニールテープが巻かれていて子ども達の興味を誘います。そのチューブを木の棒に差して遊ぶ遊びがペグさしです。何度か遊んで満足すると今度は自分の両手の指に差して遊び始めています。

また太目のチューブにはかわいい絵のシールが貼られていてそのチューブに紐を通してネックレスにして遊びます。ペグさしと紐通しの遊びは集中力と器用さを向上させる遊びです。集中して遊んでいる姿はとても真剣で、子ども達はみんないい表情をして遊んでいます！

【フックを利用した玩具】

フックに物を掛けたり外したりする事が生活の中には沢山あります。力任せに引っ張るとフックを壊してしまいます。そこで遊びながら覚えられる様にフック掛けの玩具があります。他にもビーズのブレスレット

があり、フックはままごとのバッグを自分で掛けたり外したりできるようになり、ブレスレットは自分で靴下が履けるようになります。生活に必要な事を遊びの中で楽しみながら学んでいます。



【フェルトの玩具】

二歳児になるとボタンはめに興味を持ち始めます。フェルトで作ったお花の玩具に一生懸命取り組んでいます。またままごとコーナーには三種類のパンがあり、お皿にのせておいしそうに食べている子ども達です。

次は0歳児ク

ラスの「手作りおもちゃ」をご紹介します。0歳児の部屋には五感を刺



激する手作りおもちゃが沢山あります。

【音がなるおもちゃ】

ペットボトルの底を切り、鈴とカラーのボタンが入っている玩具やフィルムケースにテープをラセン状に巻いた玩具、小さなペットボトルにキラキラのビーズを入れてある玩具などがあります。

ます。保育士の歌

に合わせて鳴らして遊び、いつも子

ども達の笑顔がキラキラ輝いていま

す！



【触って遊ぶおもちゃ】

パーテーションに触って遊べるおもちゃのパネルがセットされています。歩ける子は勿論、つかまり立ちの子やベビーカーに乗っている子も触って楽しんでいきます。大きなキラキラビーズが魅力的で、自然と手を伸ばしています。

【貼ってあそぶ玩具】

ペットボトルや瓶のフタを利用した物やフルーツ柄がプリントされて物など、ホワイトボードに貼って遊ぶマグネットの玩具があります。友だちが遊んでいると自然と集まりみんなでペタペタ“貼って

は剥がし”を楽しんでいます。マグネット
板ではない壁にも貼ってポロリと落ちてし
まい、それでも何度でも貼っている姿が
かわいいです！

「手作りおもちゃ」は想像力や探求心など
心を育ててくれる、子ども達を成長させて
くれるとても素敵なものです。これから
温かみを感じる「手作りおもちゃ」をみ
なで作っていききたいと思います。

(正光寺保育園 南浦和園 園長 小山)



正光寺図書コーナーができました

「保育と絵本」からどのようなことを思い浮かべますか。

子どもが好きな絵本を選んで見る、保育者が読み聞かせをする、保育活動の内容に絵本を取り入れるなど様々に思い浮かべることが出来ます。

絵本から広げた保育の中で、子どもたちが多くのことを知り、感じ、考え、行動に移して成長していく姿も目の当たりにしてきました。絵本の世界から子どもたちは成長を育むこともあり、保育者もまた共に学びを得ます。私自身、保育に携わってから

たくさんの素敵なお絵本に出会い、子どもたちと一緒に見る中で絵本からも、絵本を見た子どもたちからもたくさんのことを教わりました。このように絵本は無数の可能性があり、保育に密接で重要なものなのです。

しかしながら保育園で絵本を所持、購入できる数には限りがあり、保育者が私物を使用するという話を聞いたこともあるかと思いますが、このような中でも子どもたちが一冊でも多くの絵本に出会い、



保育者にとって負担なく絵本を手に取りやすい仕組みができると良いなという思いが実り、この度「正光寺図書コーナー」を作ることに至りました。

寄付などで集めた絵本や紙芝居のため、種類はまだ多くはありませんが、今後は保育者をはじめとした大人向けの保育関係や子育て関連の書籍を置けたらと考えています。

正光寺図書コーナーが子どもたちと保育者の皆さんにとって様々な絵本との出会いの場となり、日々の保育の力添えとなれば嬉しいです。そして「保育と絵本」も大切

にできる現場作りがなされていくことを願っています。

いわぶち茶寮にお越しいただいた方にもその場で手にとってご覧いただけますので、新しい絵本や懐かしい絵本に出会ったり、絵本の世界に浸ったりしてみてください。

（研修チーム 中村）



恩師自作の古歌疑惑

夏の猛暑が影を潜め、夜が明けるのも随分と遅くなってきました。山間部ではやくも紅葉が見頃を迎えているところもあるようです。

日本で見ることができる四季の変化はとも素敵です。冷夏、酷暑、暖冬などなど、異常気象があるとはいえ、それでもそれなりに四季は移ろっていき、冬枯れから春の花々、夏の草木、秋の紅葉までの繰り返しを続けています。

これは、日本の地理によるところが大きく、一万年ほど前に起きた鬼界カルデラの

大噴火によって日本のほとんどの地域が火山灰で覆いつくされても、数百年後には再び四季を伴う緑豊かな大地を取り戻しているのです。日本人がそのような人智人力を超えた自然の力を目の当たりにし、八百万の神を覩じたのは当然の成り行きであると思います。

さて、先日は十五夜でしたので月に関わることを書くこうと思います。

ここで取り上げるのは素敵な古歌になります。実はこの古歌、いまいち出典がよくわからないのです。分らないのになぜ知っているかと言えば恩師が教えてくれたか

からです。

叢雲の かかればかかれ われは月

（古歌 詠み人知らず）

（叢雲のようにまとわりつくものどもよ。

私の周りにまとわりつくなら好きにするが
良い。どうなろうとも私は私の道を進むだ
けだ。）

少々意識が過ぎるかもしれませんが、ご
寛容にお願いいたします。同様の意味をも
つ文句は、「日日是好日」をはじめとして枚
挙に暇がないことでしょう。歌としても本
当に格好いい。座宇の銘にしたいくらいで
す。

例の如く、この月のように周りに惑わさ
れることなく我が道をひたすら歩み続ける
事の、何と難しいことでしょうか。頭では
分かっているのです。しかし、つい周りか
ら何か言われたり、影響力のあるものを見
聞きすると途端に自分というものが揺らい
でしまいます。

また、月に叢雲がかかっていると見る事
の、何と愚かしい事でしょうか。月に叢雲
がかかっていると勝手に見ているのは我々
だけであって、月そのものに叢雲は何の関
係もありません。月はどこまでいっても月
なのです。対象そのものを正しく観る事は
本当に難しいことです。

月のようにひたすらに我が道をいき、叢雲に惑わされることなく月（相手）を月（相手）として観られるように日々過ごしていききたいものです。（住職）

子どもは、仏さまからの預かりもの

これは、仏教に基づく保育の根幹にある考え方の一つです。私たち保育者は、子どもを“自分たちが育てる存在”ではなく、“大切にお預かりしている存在”として日々向き合っています。

保育の現場では、時に思いがけない出来事や予想できない行動に出会うことがあります。そんな時、大人はどうしても「正し

く導かねば」「教えなければ」と力が入りがちになります。しかし、仏教の教えにある「本来、人は皆仏の種（仏性）を持って生まれてくる」という言葉を思い出すと、見方が少し変わってきます。

子どもたちはそれぞれ、自分自身の力で育っていく“いのちの力”を持っています。保育者の役割は、その力を信じ、急がせず、比べず、寄り添いながら見守ること。そして、子ども自身が自分で気づき、選び、成長していくことをそっと支える存在であるべきだと思うのです。

園生活の中で、子どもが転んで泣いてしまふことがあります。

大人がすぐに手を差し伸べて助けることもできませんが、隣で見ていた子がそっと手を貸したり、優しく声をかけたりする姿が見られることもあります。

そうした瞬間にこそ、子どもたちが本来もっている優しさや思いやりが表れます。

そして、時には自分の力で立ち上がることも、子どもにとって大切な経験です。

その芽を大切に育てていくことが、私たちの務めではないでしょうか。

また、保護者の方々にとっても、子どもは「自分の所有物」ではなく、「この世にいのちを授かり、共に歩む存在」と捉えることで、関わり方が少しやわらかくなることが

あります。

私自身、現在五歳になる娘がおります。

保育者として子どもと向き合う時と、親としてわが子と向き合う時では、心の揺れ方も反応もまったく異なり、自分の未熟さに気づかされる日々です。

思い通りにならないことの連続に、つい焦ったり、怒ってしまったりすることもあります。そんな中でも、ふとした成長の瞬間に出会くと、胸が熱くなります。

「この子はこの子のペースで、ちゃんと育っているんだな」と気づかせてもらえるたびに、子育ては“親が子を育てる”ということより、“子どもと一緒に育っていく”こと

なのだ実感します。

だからこそ、私たち保育者も、保護者の皆さまに寄り添いながら、共に歩んでいける存在でありたいと願っています。

私たち保育者はこれからも、子どもたちの声に耳を傾け、日々を大切に保育にあたっています。

(保育部部长 川崎)

職員 PICK UP 「藤田さん」

皆様、初めまして。あるいはご無沙汰しております。

今年の八月より入職いたしました、正光寺総務部公益担当の藤田茉莉子と申しま

す。以後お見知りおきくださいますと幸いです。

長らく、お客様先に派遣される形式の「エンジニアとして働いておりましたが、社会貢献性の高い仕事に従事したい」という、かねてよりの願いを叶えるべく、公益担当として入職いたしました。

幼少期より、母が仏教に関する絵本を読んでもくれたり、お花まつりに参加したりと、仏教は比較的身近に感じておりましたが、実際にお寺に勤務するご縁をいただけたとは思いませんでした。

実際に勤務してみまして、今では日々やりがいを感じながら業務に取り組んでいます。

主な業務といたしましては、法要や行事の段取りのほか、開門・閉門、水やり、いわぶち茶寮での配膳、正光寺念仏ヨガ教室のお手伝いなども担当しております。

ですので、皆様にお会いする機会も多いかと存じます。秋彼岸会の前後には、すでにお目にかかった方もいらっしゃるかもしれません。

もしお見かけになりましたら、お気軽にお声がけいただけますと嬉しく存じます。

至らぬ点多々あるかと存じますが、今後ともお引き立てくださいますようお願い申し上げます。

内観のひとしづく

千里の道も二歩目を迎えました。思った通り、投稿される方々はそれぞれに素敵な想いをもって書いてくださいます。秀逸な川柳・和歌とともに、今回はついに投稿文も頂戴しました。大変尊い内容であり、いささか気恥ずかしくもあるのですが掲載いたします。

コーナー① 内観のお手紙

友人が浄土宗のお家ということで、近隣

にある正光寺様を訪れてみました。いわぶち茶寮で寺報を手に取り、さまざまな活動をなさっているお寺なのだと、ご住職様のお人柄に感服いたしました。いわぶち茶寮では、まるで仏様のもとでひと息つかせていただくような安らぎがあり、自然と心がほぐれていく感覚がありました。境内に虫が多く、初めは少し戸惑いましたが、生きとし生けるものすべてを仏様が受け入れていらっしゃるような感じを受けました。かつて思い描いていたような暖かな家庭とは無縁の人生を歩んでまいりましたが、そうした私のような者でも、静かに迎え入れてくださる正光寺様の空間が、どこか懐か

しく、ほっとするような時間を与えてくださいました。宗派の違いにかかわらず、誰にとっても「戻ってこられる場所」として、こうした場があることのありがたさを、しみじみと感じました。

―匿名希望

対象は単に在るだけで、それをどう観るかは観る人次第です。投稿された方の心之美しさを感じずにはられません。折に触れまたは是非お参りくださいませ。素敵な投稿がありがとうございました。

コーナー② 内観川柳

①おはよう！と 仏壇の父 いい笑顔

―娘より

②花笑みの 母の写真に 想い馳せ

―娘より

③筆つぶれ 写経のはずが ただの線

―残念さん

④夏が去り 蝉から鈴虫 たすきリレー

―音大生

⑤曼珠沙華 在りし日偲び 手を合わせ

―里帰り

⑥お寺ヨガ 心身ともに 整えて

―初心者

どの歌もその人の目から見える情景が活
き活きと浮かび上がります。毎回の投稿が
楽しみでなりません。早速彼岸花の歌も登
場しました。今年は祈念会で彼岸花を植え

ましたので、今後関連する歌が増えていく
ような気がしています。

次回に向け引き続き素敵な投稿をお待ち
しております。(住職)



編集委員メンバー・ボランティアの募集

○Hは、皆さまの心に響く情報を発信するために、編集委員メンバーやボランティアメンバーを募集しております。日々の気づきや思いを共有し、共に「Oin」を作り上げていく熱意あるメンバーをお待ちしています！

🔍 募集内容

○ 編集委員メンバー

- ・記事の企画・構成
- ・原稿の執筆・編集
- ・校正・校閲

・Oinのデザインやレイアウト

○ 御膳衆ボランティア

- ・野菜の栽培・収穫
- ・カフェの準備・運営サポート
- ・地域イベントでの活動支援
- ・仲間との交流と心豊かな時間づくり

○ こんな方を歓迎します

- ・お寺や仏教、内観に興味がある方
- ・地域社会に貢献したい方
- ・文章を書くことやデザインが好きな方
- ・新しいことに挑戦してみたい方
- ・自然や農作業に触れたい方

17 参加方法

- ・お電話またはメールでお気軽にお申し込みください。
 - ・初めての方も大歓迎です！
- 職員が丁寧にサポートいたしますので、安心してご参加ください。

📞 お問い合わせ先

正光寺 総務

電話番号：〇三ー三九〇ー二〇一七

メールアドレス：houji@sk-j.or.jp

心温まるOinづくりや野菜栽培、カフェ運営に、ご興味がある方のご参加を心よりお待ちしております。ぜひ一緒に「Oin」を育てていきましょう！

新しい寺報作り

今春から、寺報の充実を目指したりリニューアルを進めております。

《寺報のデジタル化》寺報をwebで確認できるようにし、郵送物や紙の使用を抑え環境に配慮していきます。

《参加型寺報》お寺からの一方通行であった寺報を参加型の寺報へと転換していきます。

《公開された寺報へ》会報誌であった寺報を一般の方にも公開し自由に閲覧、参加できるようにしていきます。

性急に変えていくのではなく、徐々に改変していきますのでご理解とご協力をお願いいたします。

今回の成果は

- ① 前回八〇頁を超えまとまりがなくなってしまったのを六〇頁程度にまとめました。
- ② 双方向型寺報として徐々に参加者が増え

てきました。

③ ボランティアに名乗りを上げてくれる人が現れ始めました。

今回の課題は

① 誤植チェック、表記ゆれなどが散見され統一がされていない。

② 住職の担当項目が多く適切に割り振りができていない。

③ 正光寺が主体性を維持しながら、公共的価値ある内容への更なる検討が必要。

次回に向けて

① 単に金銭的援助をするだけの協賛企業、協賛者ではなく、価値に賛同して寺報をより良くすることに協力しようとしれくれる法人個人と共に歩める仕組み作り

② 編集方法の再検討

③ 担当項目の再分配

④ 外部団体、個人との連携強化
引き続きご協力をよろしく願います。

(住職)

各種振込先

振込先は本年三月より「りそな銀行 王子支店」へ変更となっております。

○護持会費 振込先

りそな銀行 王子支店 普通 「二九六〇四四七」

しゅうきようほうじんしょうこうじだいひようやくいんたかはしじゅうこう
宗教法人正光寺代表役員高橋寿光

○行事・法要・卒塔婆代・お布施 振込先

りそな銀行 王子支店 普通 「二九六〇四五四」

しゅうきようほうじんしょうこうじだいひようやくいんたかはしじゅうこう
宗教法人正光寺代表役員高橋寿光

お振込の際には、御当主様のお名前と 行事名（例：「キネンエ」など）を明記願います。

す。納骨堂利用料についても、同じ口座へお振込みをお願いします。ミスのない合理的な会計管理のため、振込のご利用にご協力をお願いします。

※お振込みの場合は銀行の振込受領書にて領収書に代えさせていただきます。

領収書が必要な場合は、お手数をおかけしますが、ご連絡いただけます。

お願い申し上げます。（総務）

口座振替

令和八年度より、管理費の口座振替によるお支払いに対応いたします。

※対象は、正光寺境内および赤羽浄苑内にお墓をお持ちで、毎年護持会費（管理費）をお支払いの方に限ります。

口座振替をご希望の方は、同封の口座振替依頼書に必要事項をご記入のうえ、ご持参もしくは正光寺宛にご返送くださいますようお願いいたします。

なお、令和八年度分の口座振替は令和八年三月に実施予定です。

【返送先】

〒一五〇〇四一

東京都北区岩淵町三二―一

正光寺 公益担当 宛

（総務）

編集後記

本号も最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。

今号では、秋彼岸会・十夜会のご報告をはじめ、納骨堂「自淨殿」建立に込めた思い、「いわぶち茶寮」や「念仏ヨガ教室」、「しゆりる」の活動、そして保育園での子どもたちや職員の様子など、多彩な内容をお届けしました。

正光寺では、内観と念仏を通じて「いまどうあるか、これからどうするか」を見つめる時間を大切にしています。

日々の忙しさの中でも、ほんの少し立ち止まり、自分の心に耳を傾ける——そのひとときが、穏やかさを取り戻すきっかけになるのではないのでしょうか。

また、法要や地域の活動、保育の場など、どの場面にも人と人とのつながりが息づいています。今号では、住職の法話に加え、日々の気づきを綴ったコラムや、味わい深い川柳も掲載しました。

短い言葉の中に込められた思いや祈りが、皆さまの心にやさしく届けば幸いです。

この寺報が、心を整える小さなきっかけとなり、皆さまの日常に穏やかな彩りを添えられるよう願っております。

今後とも、正光寺寺報『おりん』をどうぞよろしく願いたします。

(小坪)

編集委員

- ・編集長：小坪 悦子
- ・副編集長：川崎 双葉
- ・編集委員：桑原 史奈
- ・新井 麻理奈
- ・藤田 茉莉子
- ・森 実里
- ・黒羽 萌実
- ・泉 直人
- ・小山 みどり
- ・中村 光





公式サイト



「内観のひとしずく」
投稿フォーム



メールアドレス
登録フォーム



公式 SNS

過去活動や情報をチェック



Instagram



X
(旧 Twitter)

保育園関連



公式サイト



Instagram

