



チャリティーイベントお寺ヨガ

～ 禅ヨガ ～

ヨガスクール『楽愛夢』主催

5月20日(日)  
無事終了しました。  
「ナマステ！」  
(ありがとうございました)



岐阜市内外から30名程がお集まりくださった、はじめての禅ヨガ。  
集合時間が近づくと普段は聞き慣れない 若い女性のキャピキャピした声。  
みんなピンクや紫のヨガマットと水分補給のペットボトルを持って、楽しげ♪  
お寺の玄関ではあまり見かけない、ビーチサンダルやヒールの高いカラフルな靴。

「若い、若い、私より若い!」と、一人そわそわしながら始まった禅ヨガ。



前半は、本堂の正面扉を全開放にし、風を感じながらの坐禅。  
私たちが生まれながら持っている『仏心』の聲に耳を澄ませ  
まず5分間の練習、そして20分間の坐禅を3回行いました。

坐禅中は、自ら望んで背中を「パンッパンッ!」と叩いて  
もらう方も大勢いらっしゃり、また合間の休憩では、ざっく  
ばらんな質問も出たりと、坐禅を十分体験頂けた様子でした。

後半は、皆さんお待ちかねのヨガ。  
今回は初体験の方がほとんどでしたので、  
豊吉さつき先生の、丁寧な説明を聞きながら楽しめました。  
ヨガのポーズは、動物の名前がたくさん使われており、  
ネコ1番やネコ3番、ウサギなど教えていただきました。  
また英雄のポーズや、タオルを使ったポーズなど進める中で  
身体がほぐれ、血行が良くなり、ポカポカしてくるのを  
感じる事ができ、驚きました。



「肩こりや背中のこりは、血行を良くしてあげることで  
ほとんど解決します。こりがひどくなると、強く揉みほぐ  
したくなりますが、かえって逆効果。こりを解消するため  
には、身体を動かし血行を良くするヨガが一番効きます。」

との豊吉先生のお話とおり、終了後の参加者の方々の顔は  
ほんのり桃色にほてり、「なんか身体があっただかい」「身体  
が軽くなった感じがする」「楽になった」との声も。

もともとは、坐禅とともにインドの瞑想法であったヨガ。  
心と身体と呼吸を調べ、精神的にも身体的にも安定した  
日常を送ろうと、今多くの方々がヨガを行っています。  
今回そんなヨガを教えて下さった豊吉先生に心から感謝  
するとともに、ヨガを通して大智寺にお越しくくださった  
参加者皆様のご健康とお幸せをお祈りいたします。



# 大智寺だより

平成 24年水無月  
Vol.28

発行所  
**大智寺**

岐阜市山県北野  
668-1  
電話: 058-229-1532

《Mail》  
hybsr245@ybb.ne.jp

《ホームページ》  
大智寺 検索

http://www.geocities.jp/daititoukai

今月の当紙発行には、  
**山口染色様**の  
ご支援をいただきました  
ありがとうございます

5月号発行部数  
300部

ご愛読  
ありがとうございます

♪ ほーほー  
ホータルニッ ♪

大智寺のお墓の前の道沿いに、水路が西に延びており、毎年6月ホタルが飛び交います。畑や田んぼの合間からスーッと飛びその姿は、暑い季節の夕涼みにはもったいないほど美しく、時を忘れず。

童謡で「こっちの水は甘いぞ」と歌詞にあるように、ホタルは農薬や洗剤などで汚染された水中では育たないデリケートな昆虫です。

今、大智寺の裏山に高速道路のトンネルを建設する計画が、国土交通省にて進んでいきます。便利になる反面、地元に住む者としては、水脈や水質の変化が気になることです。

けなげに生きている自然の生き物達にも影響が出ないよう、毎月お寺には国土交通省から依頼された水質検査員の方が井戸水の調査にいらっしやいます。水に敏感なホタルが、いつまでも安心して遊びにきてくれるよう、心がけていきたいものです。



気の合う仲間と  
坐禅三昧

「あの、初めてお電話するんですが、お寺で坐禅させてもらえませんか?」そんな電話をいただいたのは、まだ肌寒い2月から3月の頃でした。

伺ってみると、今まで自主サークルとして「ミニティーセンター」で坐禅をしていたものの、他の部屋から和太鼓の練習の音や、歌や子どもたちの声が聞こえてきて、なかなか坐禅に集中できず困っていた、とのこと。お住まいは本巣郡とのことなので、大智寺まで決して近いわけではないものの、どうしても静寂な雰囲気です。坐禅をしたいとの強いお気持ち伝わってきました。「じゃあ、もう少し暖かくなったらお出かけください」とその時はお電話を切りました。

そして、5月29日朝10時頃から12時まで約2時間本堂にて静かにお坐りになりました。後で伺ってみると、30分を一区切りとして5分ほど休むやり方で、3ターンほどできたとのこと。「こんなに静かな場所で坐禅ができ、本当にゆっくろ充実した時間を過ごせました」と、満足そうな笑顔。

気の合う仲間と、気に入ったお寺へ坐禅に行くというのも、大きなイベントとは違い、こじんまりと 気楽でいいのかも、と思える半日でした。



お寺の得月池に  
錦鯉がやってきました♪

5月24日、いつもお世話になっている地域の檀家様より、立派な錦鯉をご寄附いただくこととなりました。



ところが、お寺にはハンターであるカワセミやサギ、トンビやワシがたくさん飛んできます。せっかくの鯉が食べられては大変!そこで池には鯉の隠れ家(手作りいかだ)を浮かべました。みんな、しっかり隠れるんだよ~(笑)

## 大本山 京都妙心寺 新亡団参（7月2日）



今年も、また新亡団参の時期となりました。  
今回は平成23年4月～平成24年3月末までに亡くなられた新亡者のご供養が京都妙心寺にて行われます。

法要では、新亡者の塔婆供養が行われ、お塔婆は後日お墓へお供えいただくこととなります。法要後、妙心寺にて昼食をとり、石山寺を参拝いたします。

この団参が、ひとり一人にとって心癒されるご供養の旅となりますよう、お祈りいたしております。



### 今月のついで



6月と聞けば、「雨」「カサ」「なんだか気分も湿っぽくなってしまう・・・例年であれば私もそんな気分になります。今年はずっとした楽しみがあるのでは、実は6月がくるのを楽しみに待っていました。

私の6月の楽しみは「コケ」です。

入梅の頃を過ぎると、杉コケは胞子を飛ばし、たくさん雨と適度な湿度でコケの子も達が立派に成長していきます。そんな杉コケの妨げとなるのが「水コケ」です。これは、きれいな杉コケの上に覆いかぶさり、増殖していきます。それではなかなか杉コケがきれいに育たないので、3月頃に一念発起。「よし！水コケを出来る限り取り除こう」と地道にむしり取ってきたのです。

言い出して、やり始めたものの、半日もやるとびっくりするほど腰が痛くなり、「あつ」という間におばあさんになってしまつ」とビクビク。がいつしか主力となり、雄々しい住職は「お前はやらんでいい」と言ってくれ、結局私は夢を見て待っている状態に・・・

6月、コケが胞子を飛ばす時期。優しい雨がコケを潤してくれればと心から願います。ワクワク！



### ～ シリーズ 北野のおばあちゃんの味 ～

♪ 北野で丁寧に野菜を育てるおばあちゃんの味 おすそわけ ♪

#### 里5号のおばあちゃん 新じゃが餅のおやつ

- ① ジャガイモ 400g の皮をそぎ落して、ゆでる。
- ② ゆでたジャガイモを裏ごしし、片栗粉を 120g 混ぜる。
- ③ 厚さ1cmくらいに伸ばして、好みの形に切る。
- ④ 沸騰した湯に入れて、浮き上がってきたら、出来上がり。
- ⑤ あずきや、きな粉、胡麻、砂糖や塩に付けて食べる。

新じゃがは、柔らかくてほくほくしとる。ゆでてそのまま食べても、ほんのり甘くておいしいよ。皮も薄いで、食べれるんやけど、今回のおやつは出来上がった時の見栄えが悪くなるで、むいてあるんやよ。昔から新じゃがができるよ、かわいくてねえ～、ほっとしたもんや(笑)



## お授戒（じゅかい）へのお誘い

平成24年10月12（金）・13（土）・14（日）

時間：8時半～16時  
場所：美濃市大矢田 道樹寺  
授戒冥加金：金 2万円  
（1名につき3日間・昼食付）

～ 内容 ～

仏教徒として自分を振り返り、  
修行を通して真の仏弟子となる  
大変貴重な修行法会です。

京都 妙心寺管長猊下よりご戒名を授与されます。



ご希望の方は、  
大智寺までお申込みください。

## まちの情報誌「こるも」に 大智寺が掲載されました

先月創刊されたばかりの「こるも」に  
大智寺の記事が掲載されました。  
（5月26日発行号）

「こるも」という情報誌は、岐阜市の  
長良川北エリアにのみ無料戸別配布され  
るもので、毎回64,000部発行されます。  
発行日は第2・第4土曜日の毎月2回。

編集者の方のお話では、とても対象  
エリアが狭いので、よりローカルな話題  
で親しまれるのでは、とのこと。

この情報誌を通して、  
また多くの方とご縁  
が結ばれれば幸いです。



## ♪ 月に一度はお寺まいり ♪

初心者 大歓迎  
東日本大震災物故者追善供養  
毎月 第四日曜日  
定例写経会

### 今月の日程

6月24日（日） 一回500円  
（朝8時～9時） （内300円は義援金）  
要申込

## 5月写経会 備忘録

とってもいいお天気に恵まれた5月の  
写経会。部屋の障子を開けて、美しい新緑  
を感じながら、心静かに筆をとりました。

写経後はヨガの話題に花が咲き、楽しい  
お茶菓子のひとときとなりました。  
「今度から写経の後で、ヨガやろうよ！」  
な～んて楽しい提案もありました。（笑）

## 永代供養墓って、どんなお墓？

「永代供養墓」とは、将来お墓を守りする方がいなくても、  
永代にわたって、お寺が守って供養するお墓のこと。

結婚して実家を離れた娘として、気がかりなのは両親のこと。  
両親に跡を継いでくれる息子がいないと、両親のお墓を  
作ったとしても、守っていけるのかが心配です。  
お嫁さんとして、夫の家のお墓も守っていかな  
ければ・・・との思いも。

この永代供養墓では、ご家族の想いを大切に  
お寺が将来に亘りお墓をお守りいたします。



完全個別永代供養墓  
1区画：25万円～  
（墓石代金含む）

特色  
合祀はしません

◎大智寺でのご供養内容  
月命日のご供養  
春秋彼岸のご供養

◎追加納骨 可能  
夫婦、家族でご利用可  
（追加料金 なし）