

秋の法要・健康講座・泡の家ホップさんお楽しみ会



9月3日(日)午後1時～徳成寺で、秋の法要が勤まりました。秋らしいカラッとしたお天気のもと、お参り頂き、とっても気持ちのいい一日となりました。この度の法要より、参詣者用のイス席新調に伴って、僧侶方も腰かけてお勤めするように致しました。年配のご住職にも好評です。

昨年に引き続き、この度の健康講座も松本先生に来て頂きました。身体を温める食べ物と身体を冷やす食べ物との区別を心得て、季節に応じて身体の中から健康になろうと勧めて下さいました。そう言われると、普段ほとんど身体を温めるものか冷やすものか考えて食べていないことに気づきました。



この季節、冷房などで冷え症になる原因として、おおきく分けて二つの理由が考えられるそうです。まず一つは全身の筋肉量が少なくなる点と、二つ目は血流が悪くなる点です。そこでこの二つを改善するための簡単な体操をみんなでやってみました。見よう見真似でやってみると、結構効きました。



寺ともサービスは、泡乃家ホップさんのお楽しみ会です。最初は大人向けの紙芝居「愛染かつら」です。この日のために活動弁士風にアレンジして披露して下さいました。落語は、桂三枝時代の文枝さんの創作落語「コテコテ劇場男の花道」でした。本堂中が笑顔に包まれ、なごやかになりました。

