



徳成寺 寺ともかわら版 第150号 2019年6月



いつもありがとうございます。住職の大山です。

春の法要「健康講座」で教えて頂いた通りに、1日10回

ゆっくりとしたスクワットを毎朝のお勤めの前に続けています。

それまで痩せ細る一方だった太ももが、徐々によみがえって来ました。

転倒して骨折される方がとても大勢いらっしゃるので、転倒予防として

この運動は効果抜群かと思われます。皆さんも是非試してみてください。

加齢と共に口が達者になり、反比例するかのよう足腰は衰えるようです。

重たい頭を支えて二足歩行するように進化した人類だからこそ、大地に根ざす

足腰を鍛えることは頭脳を鍛えるよりも、一層重要なように思われます。

科学技術の発達した時代だからこそ、自分の足で大地をしっかりと
踏みしめて参りましょう。

発行責任者
住職
大山健児
坊主
大山ひとみ



大山超世の耳を澄ませば

いつもお世話になっております、長男です。

第3回の仏教に親しむ集いが無事に開催できました。ご参加いただいた方々、ありがとうございました。「極楽」というキーワードから最終的に人間の幸せの形とは何かという深いテーマで皆さんと話し合えてよかったと感じます。

人の幸せというのは人によって様々ではありますが、その中でも参加者のある方が小さな喜びを見出すのが日々の営みを支える秘訣であるということに仰っていたのが非常に印象的でした。個人的には小さな喜びと申しますと、寺ともかわら版がこの号で150号目になりました。無事150回が迎えられたのも皆様がこうして支えてくれているからだと感じます。これからも何卒宜しくお願いします。

画像は皆さんも御存知だと思います。キッコーマンのCM日く、幸せは美味しい醤油のある家の事だそうです。

