



いつもありがとうございます。住職の大山です。

東京オリンピック・パラリンピックが終わりました。

選手はみんな、「金メダル目指して頑張ります」と答えます。

時々、水泳や陸上競技の記録の横に「PB」と書いてあるので

何かと思ったらパーソナル・ベストの略字だそうです。つまり

自分がこれまでに出した記録を、新たに更新したことを意味します。

他人に勝つのも気分がいいかも知れませんが、自己記録を破る事ができれば、

そっちの方が値打ちがあるのではないかとふと思いました。柔道の大野将平選手は

「自分の敵は、自分ですから。自分をやっつけるために明日から稽古します」と

優勝インタビューで語っています。やはり金メダリストは言う事が違います。

自分との戦いなら、日々の生活の中で様々に取り組むことができるのでは

ないでしょうか。人と競う金メダルより自分に金メダルを上げられるよう過ごしましょ。

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

お世話になっています、副住職です。

お盆参りでお世話になったご門徒の皆様、ありがとうございました。今年のお盆は雨が降りっぱなしで、足元を気遣ってくださる声をかけていただきました。そんな中「雨のお参りと照り付ける日差しの中のお参り、どちらが大変ですか？」と質問をいただきました。どちらも大変ですが、日差しの方が大変のような気がします。普段のお盆は帰省で日中の交通量と熱中症のリスクが増えるので、体力、集中力共に消耗しやすいです。記事をご覧の皆様も他人事ではありません。気温が高い日がまだまだ続くので、こまめな水分補給と室温管理を徹底しましょう。写真は我が家のサーキュレーターです。扇風機よりも背が低い位置から風を送るので、エアコンの風と部屋の空気を混ぜて素早く温度を下げ、節電と冷やしすぎ防止に役立ちます。また、洗濯物に風を当てることで部屋干しもすぐに乾きます。通年で使用できるので非常におすすめです。

