

春の法要・健康講座



去る4月2日(日)午後1時～徳成寺において、春の法要が勤まり健康講座が開かれました。ご門徒の皆様のお陰をもちまして、このように懇ろに法要が勤まりましたことを先ずもって感謝致します。

またこの度初めてお参り下さった方も何名かいらして、感慨もひとしおでした。

どうぞ引き続き年中行事にお参り下されば幸甚です。この日は、当寺に隣接する番町二丁目公園の桜も満開で、最高のお花見日和でした。そんな陽気の中で執り行うことができ、自然と手が合わさりました。

お勤めの後の「健康講座」には、当日の朝までお申込みを頂きまして、誠にありがとうございました。ただ当寺にお参り頂ける人数をはるかに超えており、やむなく多くの方にお断りせざるを得ませんでしたことお詫び申し上げます。やむを得ず混乱を避けるため右の写真のようにサテライト会場を設けて、そこで中継動画をご視聴頂くようにさせて頂きました。

それもこれもお招きした小笠原先生の人徳のなせる業かと、あらためて敬服致します。



さて、この度テーマとしてお願いしたのは「コロナ禍における豊かな人生の処方箋」でした。先生も、この3年間コロナ禍の最前線で翻弄されたようでした。

そこで先生からの処方箋の第一は「非常事態でも、一人だとしても毎日楽しく生きていける基盤を持っているか」ということでした。一人でも楽しめる趣味を持っているか、はたまたスマホやインターネットなどの機器を使って身近な人とつながるなどして、一人である不安や目に見えないウイルスの不安にどう対処していくかがポイントだということでした。



健康維持のため、歩くだけでは足の大腿四頭筋が衰えるので、鍛えるくらいで丁度いいそうです。先生の声掛けで、太ももをあげる運動もしてみました。人生の最期を自宅で迎えるのは、最高の贅沢とも仰っていました。自宅で生涯を全うできれば幸せですね。

