



# 徳成寺 寺ともかわら版 第209号 2024年 5月



いつもありがとうございます。住職の大山です。

立ち上がったたりする度に、かけ声かけてませんか。

「よっこらしょ・どっこいしょ」と。それならまだしも、

動作の度に「アタタ・アタタ」言ってませんか。段々その声の

気持ちが分かるようになって参りました。特別、何もしてないのに痛く

なったりする事すらあります。加齢と共に、気付かぬうちに徐々に身体の

節々が硬くなって来るのが原因のように感じます。硬くなったまま、身体に負荷を

かけると痛みにつながりやすいようです。硬くこわばった部位をよーくほぐしておいて

から作業に取り掛かり、同じ姿勢をある程度の時間続けたら、またほぐす。そんな繰り返し

いいかもしれませんよ。痛みなく過ごせるのは、気分爽快で何よりも嬉しいことです。

身体の変化に耳を傾けながら、末永く大事にお付き合いして参りましょうね。

発行責任者

住職  
大山健児

坊守

大山ひとみ



## 大山超世の耳を澄ませば



お世話になっております、副住職です。4/17に豊後水道地震が起きました。揺れを感じてからすぐに娘を抱えていつでも外に出られるようにしましたが、逆にそれ以外の事は何もできませんでした。理想を言えば机の下に隠れるべきだったし、通用口かベランダの窓を開けておくべきだったと後から反省点が出てきました。先月も地震の備えのお話をしたところですが、避難については全く考えが及んでいなかった事を痛感しました。

幸か不幸か今回の豊後水道地震は南海トラフとは異なるプレートの地震であるようです。大きな被害が出なかった一方、今回よりも大きな地震がやってくる事がある意味確定的になったと言えるでしょう。この機会に自分と家族の命をどうやって守るか話し合うべきだと感じました。写真は寝付いたところを起こされて不機嫌な娘です。申し訳なさを感じつつも、大事にならなくて本当に良かったと胸をなでおろしました。