

# 日蓮宗 常栄山 本照寺だより

明けまして  
おめでとぅーい



## 心新たに

■新年という、心を新たにできる一つの区切りがあることは幸いではないでしょうか。



前列右から住職、外孫（下にもう一人）、妻、後列右から長男（顔丸）、次男、次女（七五三にて）

## 天からの封書

■「人はこの世に生まれ落ちた瞬間、全員が天から封書をもらって生まれてくる。その封書を開いたら、あなたはこういふ生き方をしなさい、と書いてある。しかし、せっかく天

からもらった封書を一回も開かないまま死んでいく人が多い」  
森 信三『現代の覚者たち』から  
■この道を行くとは、天からの封書を開くということ。あなたは天からの封書に気付いただろうか。封書を開いた人生を歩んでいるだろうか。お役に立つ生き方をしているだろうか。 42号で紹介済みでした（\*）

第44号  
厚木市下古沢133  
TEL・046-247-1156  
FAX・046-247-1156  
振替・0230-7-35749  
(加入者名・本照寺)  
発行所  
本照寺・須藤教裕  
携帯090-9151-6438



そこには自ずと反省を伴い、小さいながらも成長がもたらされることでしょう。平成24年の新年を迎え、本年もどうぞ宜しくお願いいたします。 ■めでたい鶴と富士

## 「献血活動へのご協力をお願いします」

### 仏教会で献血啓発

■昨年10月14日、午前10時から午後4時まで、「厚木市仏教会」（寿永純昭会長）では3年目となる献血協力活動をし、日本赤十字社とともに本



そして美しい花にあやかり、本照寺檀信徒の皆さまの各家先祖代々の精霊へ追善供養の志を捧げ、家運隆昌と家内安全をお祈り申しあげます。（喪中の方々へ……謹んでお悔やみ申しあげます）

## 天啓のように響いた言葉

### 節から芽が出る

■ある時、いただいた挨拶状の片隅に、たったひと言、



本厚木北口にて

厚木駅前にて行いました。道行く人々に「献血活動へのご協力をお願いします」との声をかけ続け、結果50人近い方々のご協力をいただき、大変ありがたく、一人ひとりに感謝の言葉を申し添えました。 また仏教会としても、こうした支援のできる喜びを感じることのできた、貴重な一日となった次第です。

## 気になる木 7



■枝垂れ赤松、または天目松・てんもくしよう、と言います。枝垂れの樹形は独特の美しさがあります（赤松の変種）。庫裡玄関へ向かって左手前に植え



られています。樹高は2.5m 50センチほどの低木しつらえ。写真は上部の近景です。 ■檜・ひのきが枯れてしまいました（22年7月に紹介）。昨年11月28日に伐採、景観に穴が空いたようので残念です。



奥深く、味わい深い。 藤尾秀昭 「小さな人生論」から

あることを見越してあるかたが添えてくださったのである。その言葉は天啓のように心に響いた。 ああ、そうか。人は望まないのに、苦しい状況やつらい目にあうが、それは人生の節なのか。そしてその節から新しい芽が生まれてくるのか——心の中に、一筋の光が灯ったような喜びと感動があった。植物の生命はしばしば、大自然の摂理のなんとるかを、我々人間に教えてくれる。宇宙の哲理は奥深く、味わい深い。



本照寺 檀家様  
『ご埋葬』は  
イシックスに  
お任せ下さい  
埋葬料 10,000円(税込)  
清掃・拝石メジ・香炉皿交換 含みます  
(古型埋合)  
☎0120-011140  
□平塚店  
〒254-0014 平塚市四之宮2-24-31  
TEL 0463-53-1114 FAX 0463-54-0222  
□小田原店  
〒250-0011 小田原市栄2-5-22 木戸ビル1F  
TEL 0465-20-1114 FAX 0465-20-1135

私たちのお寺は

宗派・日蓮宗
ご本尊・大曼陀羅
【だいまんだら】
ご本仏・久遠実成
本師釈迦牟尼仏
【くおんじつじょうほんししゃかむにぶつ】
総本山・身延山
久遠寺
【みのぶさんくおんじ】
宗祖・日蓮大聖人
経典・法華経
主に唱えるもの・開経偈～方便品～自我偈～お題目～宝塔偈

■男性長寿世界記録が未だに破られていない泉重千代（いずみしげちよ・120歳）を輩出した日本。医食同源の言葉通り、日本には長寿たる食事の歴史があった。『はい！元氣らいふ』178号から岩崎輝明氏の一文を紹介したい。

少食が長寿の秘訣

■昨年、日本の長寿ぶりが発表されました。長寿百歳が男女合わせて4万7,756人、最多更新だそうです。更に男女の長寿日本一は、女性が佐賀県の長谷川チヨノさん（昨年12月死去）



男性は京都府の木村次郎右衛門さんで共に1

岩崎輝明 いわさきてるあき
■昭和19年生まれ・株式会社米酢素代表取締役・社団法人札幌ガンセミナー評議員・NPO法人日本総合医学理事・食と健康財団理事長・著書に「食事道のすすめ」（毎日新聞）など多数

14歳。木村さんは男性の世界一の認定を受け、長谷川さんは女性の世界2位です。世界一の木村さんは今でも一日3食を食べますが、少食が長寿の秘訣だそうです。続いて男女の平均寿命は女性が86・4歳で26年連続世界一、男性は79・6歳で1位の香港、2位のスイス、3位のイスラエルに続き世界4位です。
■こうして今の日本は少子高齢化と言われながら、明治、

「本照寺」のホームページは厚木本照寺で検索してください。
この「本照寺だより」が届かない家はお檀家登録がされていません。墓地があっても「本照寺だより」が届かない方はお知らせください。

18年7月号から

再登場

■一昨 年秋、15年間の闘病もかなわず夫が逝った。独り残された私は、どうしようもない喪失感にさいなまれ涙した日々があった。その時、一編の短い詩「千の風になつて」に出会った。この詩に涙し、時に癒されて、やつと夫がこの世に存在しないことを納得した。そして1年後、遠く離れた息子が結婚することになった。くしくも相

千の風になつて

手前の女性も同じような時期に母親を亡くしていた。チャペルでの挙式、そして披露宴へと進み、最後に新郎新婦の挨拶があった。謝辞の後、息子はこの詩を読み上げた。「私のお墓の前で泣かないでください。そこに私はいません。眠ってなんかいません。千の風になつて吹き渡っています。」

（朝日新聞から）

健康を世のため人のために

■この影響は大変大きく、アメリカ合衆国挙げて食事改善に取り組んだのです。そこです。いつまでも若々しい容姿や肌、そして長寿を誇る日本人の穀物菜食、魚介類中心の日本型食生活が注目され、食事改善に取り入れられたのです。



■マクガバンレポートか



■この影響は大変大きく、アメリカ合衆国挙げて食事改善に取り組んだのです。そこです。いつまでも若々しい容姿や肌、そして長寿を誇る日本人の穀物菜食、魚介類中心の日本型食生活が注目され、食事改善に取り入れられたのです。



■マクガバンレポートか



から30年後の今日、アメリカの食事改善は肥満や心臓病にも効果を示し、心筋梗塞は3分の1に減少し、ガンは年2%ずつ減少しているそうです。日本の場合も、これら世界に誇る日本の長寿者の食生活を学び、その食生活に戻りたいものです。

■長寿研 究で知られ



大正生まれの方々が健康長寿を達成して、世界の注目を集めています。そしてアメリカ、フランスを始め世界中で、穀物や菜食、魚介類の日本食が推奨されるようになってきているのです。

■一例を挙げますと、かつて肥満や心臓病、そして精神的類で悩んでいたアメリカ合衆国が、これらの根本原因を調べました。1975年から足かけ3年に及ぶ調査の結果、いつの間にか豊かで健康的と思つて食べていた脂肪分の多い肉食や、油や砂糖たっぷりの洋風食が日常となり、これらの食生活が原因と決定づけたのです。これが有名なマクガバンレポートと言われる大々的な調査でした。

編集後記



■お忘れにならないよう……毎年、新年に同封しています「払込取扱票」(写真①)をお使いになり、「付け届け」の送金をお願いします。■写真②には7つの花立て(本堂用)が写っていますが、本照寺では本堂、庫裡、境内、歴代墓地等に13対(26)の花立てがあり、ほぼ毎週月曜日に花の生け換えをしています。お陰さまで土日の法事にて花が供えられますので、買うことは年に数回といった所でしょうか。院首(先代)の代からのきびしい習慣です。



日本の約1千カ所の現地を調査された近藤正二先生(東北大学名誉教授)は、健康長寿村の食生活を6ツ挙げていて、

- ①大豆と小魚②未精白穀物(玄米等)③野菜④山菜⑤ごま⑥海藻で、いずれも36年間の現地調査の結果です。
近藤先生は健康長寿も、病氣も短命も、その因果関係はアメリカの調査の通り、食習慣が決定づけていて、そのことは1千カ所中、一つの例外もなかったと言っています。健康長寿は未精白穀物と野菜や魚介類といった、日本型食生活の賜物と言えるのです。

心に光を灯す

◆作家で詩人の「高見順」晩年の話。高見順は食道ガンの手術を受けて病床にあった。ふと窓外(そらがい)を見ると、激さぶられ、高見順は一篇の詩を書いた……

なにかおれも配達しているつもりで今日まで生きてきたのだが、人々の心になにかを配達するのがおれの仕事なのだ。この少年のようにひたむきに、おれはなにを配達しているだろうか

年の姿が、晩年の作家魂に光を灯したのである。そう、心に光を灯された体験は、誰にでもあるのではないだろうか。人の心に光を灯す。それは自分の心に光を灯すことでもあるのだ。そういう生き方を、したいものである。▼高見順・明治40年生まれ。高見恭子53の父。代表作に「高見順日記」。昭和40年に58歳にて死去。