

# やま やくそく お山しゅぎょうでの約束

## 一、一生懸命やろう

何かをやるときも、先生の話や先生の話を聞くとときも心を込めて真剣にやろう。でないと、何の修行にもならないよ。

## 二、先生の話や先生の話をちゃんと聞こう

自分がちゃんと学べるように、怪我をしないように、他の人みんなも気持ちよく修行に参加できるように、

先生の話はしっかり聞こう。手を止めて、おへそ・顔・目を先生に向けるんだよ。

## 三、自分と身の回りのものをキレイに保とう

人の気持ちは色々なものの影響を受けて、ちょっとしたことで変わってしまうんだよ。自分・まわりの人の心

をキレイにするために、自分と身の回りのものをキレイに保とう。

## 四、自分の感覚と心の動きに注意を向けよう

掃除をするときは、草をつかむ感覚、草の匂い、虫の声など。食事のときは、食べものの見た目、食感、

噛むときの音、匂い、舌触り、味わい、喉越しなどに注意を向けよう。また、自分の心の動きにも注意を

向けよう。そのときの自分は、どんな気持ちかな。呼吸や顔・体・内臓の筋肉に変化はあるかな。注意

深く自分を見つめてみよう。

## 五、熱中症に気をつけよう

水分をこまめに取って、気分が悪くなったら先生に相談してね。



フタを閉めてから  
流してください

## 六、トイレの約束

男の子は外のトイレ、女の子は中のトイレを使ってね。水を流すときは便器のフタを閉じて流そう。

## 七、感染症対策の約束

お経を読むときと料理を作るときは必ずマスクをする。咳・くしゃみが出るときは下を向いて、鼻と口を肘の

うちがわかく  
内側で隠す。



# てら ぜん たい す お寺の全体図

ろうじん  
老人  
ホーム

とち  
お寺の土地

みどり  
緑

ほか  
お墓

おも  
主な道

かいだん  
階段

たてもの  
建物

ちゅうしゃじょう  
駐車場



さんりん  
山林

ちゅうしゃじょう  
駐車場  
3台

さんりん  
山林

草原

4月~ゴールデンウィークに、  
タケノコほりができるよ

しもふるさわ  
下古沢  
じどうかん  
児童館へ

竹工作はここでやるよ

くさはら  
草原

お墓  
ほか

草原

フェンスが低いので  
転落注意(てんらくちゆうい)  
谷たに

ゆるやかな  
斜面

くるま  
車は  
いと  
行き止まり

掃除(そうじ)の  
時間に使うよ

山林

さくらなみき  
桜並木

かんばん  
看板  
しんぼちりぐち  
(新墓地入口)

くるま  
車は  
いと  
行き止まり

ダイオウショウ にわ  
大王松の庭

晴れた日は、夜ライトアップ  
しているから、夕すずみにも  
いいね

本堂

くり  
庫裡

渡り廊下の下をくぐれば、  
庭へ抜けられます

駐車場 20台

草原

かね  
鐘

12月31日の除夜の鐘  
(じよやのかね)は、  
200人以上の人が集まって、  
とつてもにぎわらよ

10月のおまつりでは、  
屋台がたくさんならぶんだ

山門

駐車場  
20台

下古沢  
児童館へ

けんどう ごうせん  
県道63号線へ

# 建てものちかず 建物の近くの図



1850年に建て(たて)られた本堂。法華経(ほけきょう)というお経に説かれた(とかれた)、たくさんのおさまや神さま、日蓮聖人や日朝上人をお祀り(まつり)しているんだよ。

本照寺を開いた、日蓮宗総本山(にちれんしゅうそうほんざん)の第11代目の住職(じゅうしやく)、行学院日朝上人(ぎょうがくいんにっちょうしやうにん)を供養する塔だよ。

かいさん  
開山  
しやうにん  
上人  
供養塔

ほんどう  
本堂

ヤエザクラ・クチナシ・モミジ・ロウバイなどが植えて(うえて)あって、春夏秋冬(しゅんかしゅうとう)で色々な表情(ひょうじやう)が楽しめるよ。

ほち  
墓地へ



ダイオウショウ にわ  
大王松の庭



しやういん  
書院

おくしやういん  
奥書院

くり  
庫裡



墓地へ  
焼却炉  
しやうきやくろ

墓地へ

にちれん  
日蓮  
聖人像  
しやうにんざう

ちやうしゃじやう  
駐車場

じゆりやうかんのんざう  
寿量観音像

かいぎしつ  
会議室

時間を知らせる・煩惱(ぼんのう)を静める(しずめる)ために撞く(つ)鐘(かね)だよ。本照寺では、毎日、夕方6時(冬季は5時)に鳴らしているよ。



てあら  
手洗い

あずまや  
東屋  
水屋・浄行菩薩像  
しやうぎやうぼさつざう

しやうろうどう  
鐘楼堂

外のお手洗いは男の子が使ってね。



清らかでよい行いをする菩薩(ぼさつ)。浄行菩薩の体を磨けば(みがけば)、自分の同じところが清められるとして、人々に慕われ(したわれ)てきたんだ。法華経では、お釈迦様(おしやかさま)が亡くなった後、教えを広める4人のリーダーのうちの1人として出てくるよ。



山門

かいだん  
階段

さか坂

かぶきもん  
冠木門

いつでも色々な姿(すがた)で、苦しんで(くるしんで)いる人を救って(すくって)くれる観世音菩薩(かんぜおんぼさつ)の像だよ。ある檀家(だんか)の方の「寿命(じゆみやう)をのばしてほしい」という願い(ねがい)が通じた(つうじた)ことから、本照寺では感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)をこめて、寿量観音と命名したんだ。



日蓮宗を開いた鎌倉(かまくら)時代のお坊さん。たくさんあるお釈迦(しゃか)さまの教えの中で、法華経が一番大事と説かれたんだ。この像は、千葉県清澄山(ちばけんきよすみやま)で、日蓮聖人が朝日に向かって「南無妙法蓮華経(なむみょうほうれんげきやう。心から法華経を信じます)」と、お唱え(となえ)している姿(すがた)を現した(あらわした)像だよ。

日蓮宗の紋章(もんしやう)「井桁(いげた)に橘(たちばな)」が上部中央に見られるよ。



# 先生紹介

① お山しゅぎょうでの役割	しゃしん 写真
② 名前	
③ 学年	
④ 好きな教科	
⑤ 趣味(好きなこと)	
⑥ どんな小学生だったか	
⑦ どんな中学生だったか	
⑧ 毎日の生活で大切にしている言葉	
⑨ 略歴(これまでの学校・仕事・社会的な立場など)	
⑩ 参加者へ一言	

① 校長先生	
② 須藤 教裕	
③ 社会人	
④ 図工・国語	
⑤ 登山・自転車・読書	
⑥ 小学3年生から毎朝6時に同級生3人、2年生1人の4人で剣道の稽古をしてから学校へ通い、3年生から中1までずっと学級 委員長をしていた「やなやつ?」でした。	
⑦ 中学2年生からは学級 委員長を成績トップに譲り、剣道部は変わらずに。ある時、剣道部員4人で部活を脱走するも、先輩に捕まりしごきを受けるという情けない部員。	
⑧ 起こり得る、起こり来たることは全てに意味や価値がある。	
⑨ 大学卒業後、結婚し僧侶に。日蓮宗 霊断師会本部教宣 部長。また小鮎小・中学校のPTA会長を6年間務め、現在は厚木市仏教会会長。	
⑩ 空腹という「不幸」があるからこそ、食する「幸せ」があるように、つらいこともあるかもしれないけれど、その先にはきっと喜びという「幸せ」があるよ。	

① 教頭先生	
② 須藤 貴裕	
③ 社会人	
④ 英語・日本史	
⑤ 瞑想・境内整備・読書	
⑥ 決めたことはやり遂げる小学生。「寒さに負けたくない」→真冬でも半袖。でも手袋の変な人。「好きな人に好かれるために痩せたい」→筋トレのし過ぎで背が伸びず。。	
⑦ バスケ部を辞めて帰宅部へ。暇を持って余し、人生に迷った時期。中学2年生で初めて眉毛を整えて大失敗。ビジュアル系(死語?)のような眉毛に。とほほ。	
⑧ 因縁生起(現前の現象を成り立たせている構造は何か)	
⑨ 心理学卒業後、インターネット広告代理店・経営コンサルティング会社等を経て、2016年より日蓮宗の僧侶へ。	
⑩ 今年は「考えるんじゃなくて感じること」の大切さを体験してもらえたらなあと思っているよ。久しぶりにお経も読むので楽しみにしててね。	

① 食事など担当	
② 須藤 由子	
③ 社会人	
④ 英語・音楽	
⑤ 食べ歩き・一人旅・映画鑑賞	
⑥ 割とまじめで曲がったことが嫌いな、クラスによくい「男子ちゃんと掃除して!!」とか言っている女子でした。	
⑦ 蔵王山のふもとの中学校に片道45分歩いて通っていました。冬になると吹雪で目の前がホワイアウトして遭難しそうになる道を歩いて歩いて...今より10kg細かったわけだわ。	
⑧ やらずに後悔より、やって後悔	
⑨ 大学卒業後、住宅設備機器メーカーに勤務し神戸・横浜で営業をする。2015年に退職し、本照寺へ。	
⑩ 今まで仙台・会津若松・福島・山形・八戸・東京・西宮と移り住んで、厚木に永住 予定です。今年も日帰りの開催だけど、記憶に残る修行体験になれば嬉しいです。	

# たまねぎたっぷりカレー

カラスに注意！  
食材を狙っています。  
カレー鍋にはふたを。  
食材の近くには  
人がいること。



はじめに玉ねぎを炒めることで、甘みと  
コクを引き出すカレーのレシピだよ♪

## 材料

- ぶた肉 300g
- じゃがいも 2個
- 玉ねぎ 3個
- カレールー
- にんじん 2本
- サラダ油
- しお



たまねぎをうすく切る。  
(5ミリくらいにスライス)  
サラダ油をしいたなべに  
玉ねぎを入れ、塩と一緒に  
いためる(5~10分)



皮をむいてにんじんは  
いちよう切り、じゃがいもは  
小さく切る。火が通りやすい  
ようにどちらも小さめに。  
👉 けがに注意！



玉ねぎがうっすら茶色く  
なったら、にんじん、じゃが  
いも、ぶた肉を入れて  
いためる。



お肉の色が変わったら具材が  
ちょうど隠れる水を入れ、  
ふたをして煮込む。  
👉 ここでしっかり煮込もう！  
約20分。



## <プチお片付けタイム>

煮込んでいる時間に、  
包丁やまな板をきれいに  
あとかた付けしよう！  
汗をかいたので  
水分をとろう！



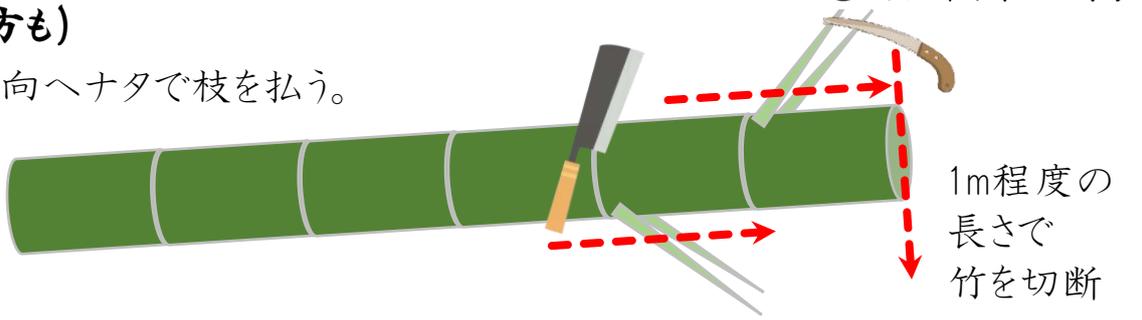
野菜がやわらかく煮えたら、  
カレールーを溶かして混ぜる。  
焦げないように混ぜながら  
さらに5分煮込んだら完成！

# たけ こう さく 竹工作

## ■竹材への加工

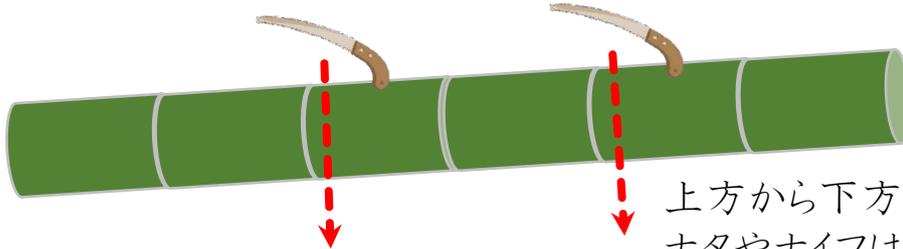
### ② 枝払い(大人の方も)

根本から先端の方向へナタで枝を払う。  
難しい場合は  
剪定バサミで切断

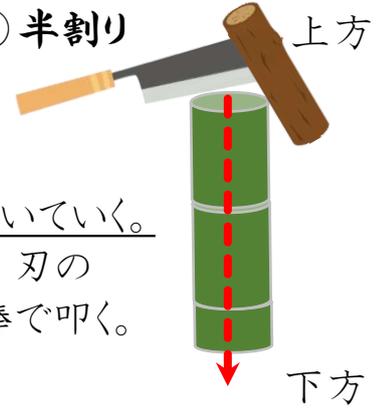


## ■ハシのつくり方

### ① 玉切り 30cm程度の長さになるよう1/3に切断

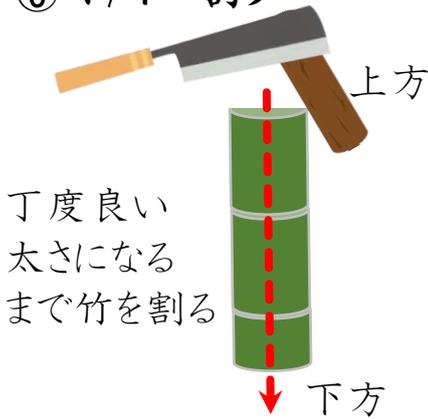


### ② 半割り

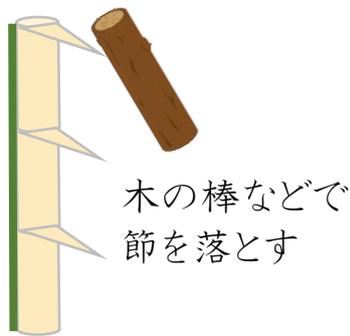


上方から下方に半分に割っていく。  
ナタやナイフは動かさずに、刃の  
半分より先の部分を木の棒で叩く。

### ③ 1/4~割り



### ④ 節落とし

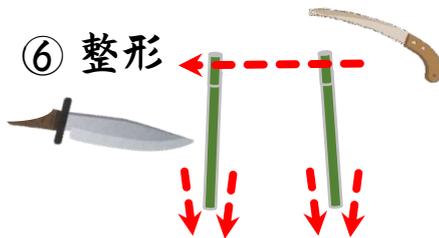


### ⑤ 油抜き



焚き火であぶって、  
急いで布で拭いて  
油抜きをする。

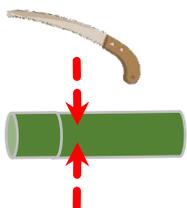
### ⑥ 整形



ノコギリで適切な長さに切りそろえ、緑の部分を  
残しながら、ナイフでおはしの形を整えていく。  
先端に行くほど細くなるように

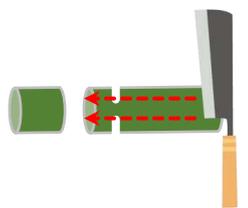
## ■スプーンのつくり方

### ⑤ 切り込み入れ



柄の太さを残して両  
サイドから切り込み  
を入れる

### ⑥ 割りはがし



切り込みと同一線  
上にナタをいれる

### ⑦ 油抜き



焚き火であぶって、  
急いで布で拭いて  
油抜きをする。

### ⑧ 整形



ノコギリで大まかに  
形を作って、ナイフ  
で形を整える

# 本照寺の紹介

本照寺は、日本の仏教の中でも、日蓮宗というグループの中にあるお寺だよ。

## 仏教ってなに？

キリスト教・イスラム教と並ぶ、世界で最も多くの国や地域に広まっている宗教の1つだよ。この3つの中では仏教が一番歴史が長いんだ。宗教とは、どうやって生きて良いか方向性を示してくれる教えのことだよ。仏教は、紀元前5～4世紀にインドで活躍した、お釈迦さまが説いた教えを基にしているんだ。

## お寺ってどんなところなの？

仏さまをお祀りする本堂を備えていて、お坊さんが住んで修行や仏教行事、亡くなった方の供養などを行う場所だよ。江戸時代には寺子屋として、子どもたちに文字の読み書きや算盤を教えていたこともあるんだ。



## 本照寺は何を目指しているの？

仏教の教えや日本の心をしっかりと伝えて、一人でも多くの方が、自分と他の人を幸せにできる人になれるよう、お手伝いしたいと考えているよ。そうすることで、安らぎの溢れる世の中になれると信じているんだ。

## 日蓮宗ってなに？

鎌倉時代のお坊さん日蓮聖人が説いた教えを基にした、仏教の1グループだよ。日蓮聖人は当時、仏教が広まっている日本で、人々が不幸なのはなぜなんだろうと思って、一生懸命、勉強したんだ。そして、数あるお釈迦さまの教えの中で一番の教え、法華経を信じて、その通りに生きれば幸せになれるという結論を出したんだよ。

## 本照寺はどうやってできたの？

室町時代、今から500年以上前に、行学院日朝上人というお坊さんが開いたんだよ。日朝上人は、日蓮宗のお寺をまとめている、山梨県のみろぶさんくおんじだいの住職なんだ。とても勉強ができたことと、歳を取ってからかかっていた目の病気を、ご祈祷で回復させたことから、学問と眼の神様としても親しまれているよ。

## 実際、どんなことをしているの？

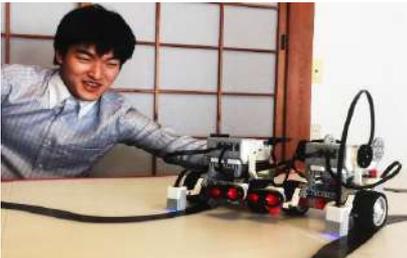
①辛いことでも乗り越えていけるように心を調える修行を用意したり、②仏教を学べる場を用意したり、③亡くなった人が次の人生で良い環境に生まれるように祈ったり(追善供養)、④神様・仏様に交通事故や病気がないように祈ったり(祈祷)、⑤悩みの相談に応じたり

しているよ。皆もお父さん・お母さん・友達に相談しても、どうしても解決できない悩みがあったら、お寺に相談に来てね。



# お寺の誰でも参加できる行事

定期的にお寺の修行に参加して、心を調える習慣を作ろう！行事の案内はメールやFacebook、Instagramで行っているよ。内容を確認して参加してね。

ひ 日にち	はじ 始まり	かかる時間 かかる時間	なまえ 名前	すること
ふていき 不定期	じはん 9時半～	じころ 17時頃まで	おとな いちにち 大人の一日 しゅぎょうたいけん 修行体験	こうこうせいいじょう 高校生以上が参加可能。仏教とは何 はなし き か話を聞いて、瞑想・読経・写経など一 ちになんか 日で様々な修行が体験できるんだ。
あさ 朝～	ゆうがた 夕方まで		けいたいせいび 境内整備 ボランティア	くさ 草むしりから立木の伐採まで、お寺の敷 ち こま 地の困りごとを解決して、キレイに保つ取 くみ くわ 組だよ。詳しくは別ページを見てね。
	—	—	せんせい むか 先生を迎えて おこな ぶつきょう 行う、仏教 いがい ぎょうじ 以外の行事	せんせい よ 先生を呼んで、ロボットプログラミング体 いけんかい 験会、プリザーブドフラワー教室、 たいきよくまい ZUMBA、太極舞、ライオンあくびなどを開 ひら いたこともあるよ。本照寺を会場に、地 ほんしょうじ かいじょう ち いき かたむ ぎょうじ ひら ひと 域の方向けに行事を開きたい人がいた ら、相談してね。
まいしゅう すいようび 毎週 水曜日	じ 8時～	ぶんでいど 30分程度	オンライン めいそうかい 瞑想会	けいけんしゃむ めいそうかい きぼうしゃ 経験者向けの瞑想会。希望者にはURL あんない を案内するよ。
きんようび 金曜日	じはん 10時半～	ぶんでいど 60分程度	てら 寺ヨガ	せんせい しどう さん ヨガインストラクターの先生の指導で、参 かしゃ 加者でヨガをするよ
まいつき ついたち 毎月 1日	じ がんじつ 9時～(元日 は14時～)	ぶんでいど 60分程度	つきはじ 月初めの てらしゅぎょう 寺修行	さんかしゃ めいそう どきょう しゅぎょう 参加者で瞑想・読経などの修行を ぶつきょう して、仏教 はなし の話を き 聞くよ 
まいとし がつ がつ あさ 毎年 4月～5月 朝～	しころ 15時頃まで	はな 花まつりと ほ タケノコ掘り	げつかん すうかいぬいさい ほとけさま あか 1か月間に数回開催。仏様の赤ちゃん ぞう あまちゃ てら やま の像に甘茶をかけて、お寺の山へタケノ ほ い あと みんなりょうり コを掘りに行くよ。その後、皆で料理して いっしょ た ひ 一緒に食べる日もあるよ	
がつ にち 6月25日	じ 14時～	ぶんでいど 30分程度	にっしょうしょうにん 日朝上人 ほうおんえ 報恩会	ほんしょうじ ひら にっしょうしょうにん さん 本照寺を開いた日朝上人のために参 かしゃ きょう とな 加者でお経を唱えるよ

ひ 日にち	はじ 始まり	じかん かかる時間	なまえ 名前	すること
まいとし 毎年	がつげじゆん 7月下旬 がつけゆう ～8月中	ゆうがた よくじつ 夕方(翌日 じ 15時)	やま お山しゆぎよう	こんかい 今回、みんなが参加している行事だよ
がつ 8月16日	にち 9時～	じかんていど 2時間程度	せがきほうよう 施餓鬼法要	がきくよう じぶん なか よくしず 餓鬼を供養して自分の中の欲を静める ほうよう さんかしゃ あわ せんぞくよう 法要だよ。参加者は併せて、先祖供養 そとうば た のための卒塔婆を建てるよ
がつちゆうじゆん 9月中旬 ころ 頃	じころ 9時頃～	じころ 13時頃まで	あきひがんまえ 秋彼岸前の おおそうじ 大掃除	あき ひがんまえ てら おく 秋のお彼岸前に、お寺をキレイにする屋 ないがい おおそうじ 内外の大掃除だよ
がつぜんはん 10月前半	じころ 13時頃～	じころ 17時頃まで	ちくりんせいび 竹林整備と たきび やきもの 焚火で焼物	ちくりん かんばつ あと たきび や 竹林の間伐をした後に、焚火をして焼き いも たの 芋などを楽しむよ
がつ 10月 だいさんどうよう 第三土曜	ひるす 昼過ぎ～	じころ 20時頃まで	おえしき 御会式	にちれんしゆうひら にちれんしようにん おん むく 日蓮宗を開いた日蓮聖人の恩に報い ひら まつ ひる るために開かれるお祭りだよ。お昼から けいだい やたい なら ち ごぎょうれつほうよう 境内に屋台が並び、稚児行列、法要、 しゆぎようたいけん まんどうぎょうれつ いちにち とお 修行 体験、万灯行列など、一日を通し もよお て催しがあるんだ。
がつちゆう 12月中	じころ 9時頃～	じころ 13時頃まで	ねんまつ 年末 おおそうじ 大掃除	ねんかん よご お あたら とし むか 1年間の汚れを落とし、新しい年を迎える おこなおくないがい おおそうじ ために行う屋内外の大掃除だよ
がつまつころ 12月末頃	みてい 未定	じかんていど 4時間程度	めつざいしゆぎよう 滅罪修行 りー	ねん ほんのう はら すいぎよう しょ 1年の煩惱を払うために水行・ヨーガ・唱 うだいぎよう しゆぎよう とお おこな 題行などの修行を通して行うよ
がつ 12月31日	にち 22時～	じかんていど 3時間程度	じよや かね 除夜の鐘	こころ よご お おだ しんねん むか 心の汚れを落として穏やかに新年を迎 えるために、参加者が鐘を撞くよ。コロナ か さくねん かんいんりよう ふ ま 禍の昨年は缶飲料の振る舞い、ありが めいそう しゃきょうたいけん かねつ ほうよう とうの瞑想・写経体験、鐘撞き、法要、 ほうわ さんげ た あ おこな 法話、懺悔のお焚き上げを行ったよ。





# お寺での朝のお勤めのススメ



せっかくお山しゅぎょうで瞑想をしたり、お経を読んだりして、心を調える練習をしたのに、お家だと落ち着かない、大きな声が出せないなどの理由から、習慣にできない人がほとんどじゃないかな。「せっかくだから、瞑想や読経を続けて、心を調える習慣を作りたい」、そんな人に本照寺の朝のお勤めを紹介するよ。

## そもそも、お勤めってなに？

お寺やそれぞれのお家で朝や夕方などに行く、毎日のお経のことを「お勤め」というんだ。仏様や仏壇の前でお経を読んで、自分たちやご先祖様、世界中の人の幸せを願ったりするんだよ。日々、仏様に向き合っ、お経を読むことで、苦しいことにも立ち向かえる心の強さ、他の人へのやさしい気持ちを育てていけるんだ。

## お寺でお勤めして、何か良いことがあるの？

お寺には、数えきれないほどたくさんの方の、数百年分の真剣な気持ちが詰まっているんだ。だから、マジメにスッキリした気持ちで、お勤めできるんじゃないかな。また、お坊さんと一緒だから分からないことも聞けるし、好きなだけ大きな声が出せて、一日を気持ちよく始めることができると思うよ。

## どんなことをするの？

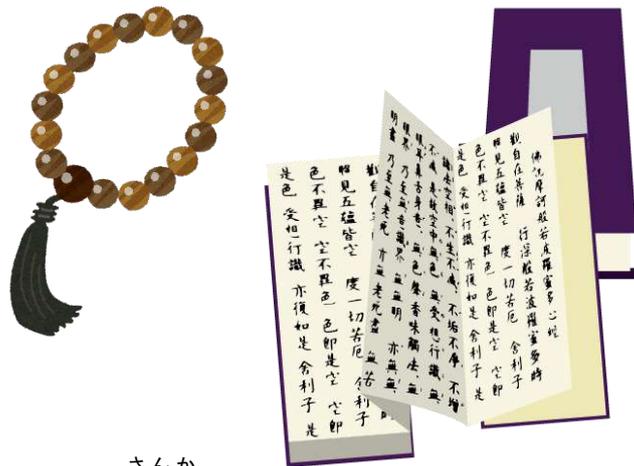
参加する人の希望に合わせて①基本的なお勤め、②唱題行(瞑想+南無妙法蓮華經)のどちらかを行う予定だよ。時間も20分~1時間程度の間で、できるだけ希望に合わせてみるね。また、フリガナのついたお経本を貸し出すから、お経に慣れていない人でも安心して参加してね。座り方も正座じゃなくて平気だよ。

## もう少し、詳しく教えて！

参加費は無料で、持ち物はいらないけど、数珠があれば持ってきて。あと、下半身がゆったりした服、装がいいかな。保護者の方やお友達など、お山しゅぎょうに参加していない人の参加も大歓迎だよ。その他、聞きたいことがあれば、気軽に問い合わせてね。本照寺の住職も副住職も、みんなと一緒にお経が読めるのを、楽しみにしています！

## どうやったら参加できるの？

お勤めに参加したい日の前日17時までに、本照寺に知らせてね。朝の4時半~7時頃の間で、自分がお勤めに参加できる時間を教えてもらえれば、その時間に君と一緒にお勤めができるか本照寺で検討するね。お坊さんが留守の場合、仕事の都合で受け付けられない場合もあるから、その場合は許してね。





# お寺をキレイにするボランティアの募集

お参りする人の心が洗われるようなお寺にするために、本照寺では、お寺をキレイに保つ協力をしてくれるボランティアスタッフを募集しているよ。

## どんなことをしているの？

お墓の隣の木や枝を切ったり、お寺の道に生えている草を刈ったり、むしたり、草が生えないように地面にシートを貼ったり、滑らないように地面の苔を落としたり、落ち葉を掃いたり、本当に色々なことをしているよ。だから、参加する人のできることをお願いしているんだ。



## いつ、どの位、集まっているの？

午前中や午後が集まったり、土日や平日に集まったりと、時間も曜日も色々だよ。また、本照寺やボランティアスタッフの呼び掛けで集まるから、集りのおおしさはまちまちなんだ。来れるときだけ来てくれれば大丈夫だよ。毎週集まる時期もあれば、数か月お休みになることもあるね。

## 参加して、何か良いことがあるの？

仏教でとても大事な「布施」という修行を積むことができるよ。例えば、ゲームとか美味しい食べ物とか、自分の好きなものは「もっとやりたい！欲しい！」と思わないかな。仏教では、この「もっと欲しい」という気持ちに不幸の原因の一つだって考えるんだ。布施は、この「もっと欲しい」って気持ちを手放す練習。自分にあって大切なものを、誰かに役立ててもらうために差し出すことを言うんだ。ボランティアで差し出すのは、みんなの時間。夏休みだって、いつもの放課後だって、自由にできる時間は限られているよね。その限られた大切な時間を差し出すことで、手放す練習をするんだね。ボランティアに参加することで自分の修行にもなるし、お寺がキレイになれば、お参りする人も幸せになるし、とっても良いことだね。

## どんな人が参加できるの？しているの？

からだつかしごとめやすしょうがっこうがくねいこ降から参加できるよ。本照寺にお墓がない人の参加も歓迎だよ。今は、50～70代の男の人10名くらいがボランティアとして手伝ってくれているよ。



## どうやって参加するの？

メーリングリストという「登録した人みんなに同じメールを送る仕組み」を使って、集りの呼び掛けを行っているんだ。ボランティアに参加したい人は、このメーリングリストに登録するから、副住職まで連絡してね。パソコンやタブレットや携帯電話などで自分の使えるメールアドレスを持っていない人は、保護者の方に相談してみてね。

→ 副住職(須藤貴裕)メールアドレス:

obousan50204@gmail.com

# 予 定 表

じ かん 時間	よてい 予定	ばしよ 場所	おおあめ とき 大雨の時
いちにちめ 一日目 ごぜん 午前	8時30分 うけつけ 受付	ほんどう 本堂	
	9時 かいこうしき 開校式		
	9時30分 しゃしんさつえい 写真撮影	ほんどうまえ 本堂前	
	9時45分 さむ せいそう 作務(清掃)	かくしよ 各所	
	10時45分 めいそう 瞑想	ほんどう 本堂	
ごご 午後	0時 しょくじめいそう 食事瞑想		
	1時 どきょう 読経		
	2時 じこしょうかい たけこうさく 自己紹介・竹工作	くきはら 草原	ほんどう 本堂で
	4時 りょうり 料理		おくない 屋内で
	6時 ゆうしょく かたづ 夕食・片付け		
	7時 はなび 花火		なし
	7時30分 かいだん きもだめ 怪談・肝試し	ほんどう そと 本堂→外	かいだん 怪談
	9時 しょうだいぎょう めいそう どきょう 唱題行(瞑想・読経)	ほんどう 本堂	
	10時 しゅうしん 就寝		
ふつかめ 二日目 ごぜん 午前	6時 きしょう かたづ 起床・片付け		
	6時30分 ちようごん どきょう 朝勤(読経)		
	7時 さむ せいそう 作務(清掃)	かくしよ 各所	
	8時 ちようしょく 朝食	ほんどう 本堂	
	8時45分 めいそう 瞑想		
	9時45分 おや てがみ かたづ 親への手紙・片付け	げんかんよこわしつ 玄関横和室	
	11時15分 へいこうしき 閉校式	ほんどう 本堂	
	12時 かいさん 解散		