

青山

梅窓院通信



5月9日から1泊2日で信州善光寺へ団体参拝。7年に一度の秘仏の御開帳を十分に満喫しました。

住職挨拶

梅窓院第二十五世 中島 真成

平成二十七年も早いもので九月を迎えようとしています。月日が経つのは本当に早いものです。皆さん、お変わりはいかがでしょうか。

今年には第二次世界大戦終戦七十周年の節目の年にあたります。梅窓院では秋彼岸法要と併修して、戦没者追悼法要を執り行います。悲惨な戦争を風化させない為にも、皆様のご参拝をお待ちしています。

さて、表紙の写真はこの五月の団体参拝の様子です。七年に一度の御開帳を初めて経験される参加者も多く、また、梅窓院の僧侶である若麻績上人のお寺に宿泊する宿坊体験もできた有意義な団参になりました。次回の御開帳は六年後、また皆さんと一緒に参りたいものです。

翌月には三か寺団体参拝でイタリアへ行きました。ちょうどミラノでの万博開催時期に合わせ、祐天寺さんの知り合いの方がプロデュースしている日本館のイベントも見学する団参となりました。偶然ですが、梅窓院のお檀家様で、その日本館のイベントにご出演された能楽狂言和泉流の(第十代)さんにお会いしました。

弟の (第二十代宗家)

さん、姉の さん、お母様の さんも一緒に記念に写真を撮らせていただきました(左下)。また、イタリア館では梅窓院を設計いただいた さんの動画が、建築家代表として流れていました。世界的に活躍されている証です。

また、ローマではサン・ピエトロ大聖堂を訪れました。壁面を飾る宗教画は三百年前にベネチアンガラスで作られたもので、いまだに色褪せることなく、参拝者と観光客の目を楽しませています。

いつもお伝えしていますが、施餓鬼会では小さいお子様をお預かりする託児所のご用意をしています。八面の「お檀家さんに伺いました」のコーナーでご利用された方のコメントが掲載されていますので、ぜひご覧下さい。お寺へのご家族一同さままでのお越しをお待ちしています。

秋の空と仏心

新宿区 香蓮寺住職

勝崎 裕彦

白 秋の天空は、あまりにも高く広く澄み切って、澄み渡って、行く雲のさまはるかに遠い。秋風、秋の風が吹き渡って、秋気、秋の気は青く白く深く深い。

その秋に思う秋思には、朱夏、夏の日を過ぎたにがい思ひ出もある。いや青春、春の日に遡ってのせつない思ひ出もある。静思・沈思の秋でもあるが、時に秋天高き大空を見つめて、私自身も胸張り裂けんばかりの思ひ、せつない、やるせない心に暮れることもある。

さて天高き秋の空、秋の雲を仰いで、秋光・秋望の秋の色を感じ、秋声・秋の音を聞いて、秋日和の秋一日、歳時記の秀句を尋ねながら、秋の仏心を育てはぐくみたい。

まずはじめに中川宋淵師の俳句を掲げたい。

僧となり母を訪ふべき秋日和
秋天を開いて塔の建ちにけり
寺掃けば日に日にかし秋の声

中川宋淵は臨済宗の古刹、三島龍沢寺の法灯を山本玄峰老師から受け継いだ名僧。飯田蛇笏門下として『雲母』の同人であり、俳禅一味の句境には、仏教俳句の視点から見ても一つの確かな

尊い手本が示されているといえよう。

宋淵は、東京帝国大学を卒業後、山梨県塩山の名利向岳寺で得度して僧侶となった人である。最初に掲げた秋日和の句は、とてもうるわしい句であり、後年の禅の大家の境涯から思いを寄せてみると、とてもほほえましいものがある。

岩群の皆仏界や秋日和 (吐天)
仏像は金の冷たき秋日和 (波津女)

同じように、おだやかな秋晴れの好天好日の秋日和の句であるが、自由闊達の句風を持つ内藤吐天は、雄渾な岩山の立だずまいを大きく仏界と捉え、しかも平穏な秋日和の一日の中に置いてしまった。山口波津女は、虚子門の大家山口誓子の妻女である。つねに誓子の側にあつて句法を磨き、それでいてのびやかな女性らしい鋭い句作を示した。仏像に対して、「金の冷たさ」の中に七に感じ取って、それをそのまま秋日和の中に置いたことが、特有の冴えとでもいえようか。

そこで秋の雲である。

墓地に聞くおるがんに天に秋の雲 (誓子)
岩に坐せば秋雲膝に平らなり (吐天)

波津女の夫誓子は、墓参りにあつてオルガンの音色を耳に留め、それを秋天にある秋の雲の中へふわりと収めた。吐天のこの句は、坐禅をするかのように岩場に坐って、秋の雲をみずから膝上に静寂平静に受けとめてしまっているのである。

たった十七文字の中に、強い感銘や大きな感動を含めることのできる俳句である。しかもここでは、その中になにかしらの仏心を汲み取るうとして佳句を拾っている。その思いを、

富士の孤の秋空ふかく円を蔵す (梵)
という篠原梵の代表句に寄せたい。秋天にそびえる大富士の一大円相、覚えざ合掌することである。

子規堂の子規の三疊秋日とす (暮石)

右城暮石の句である。恬淡としたユーモアで知られる暮石俳句の中から、子規好きの私をもっとも心を寄せる句である。正岡子規のことを思いながら、遠い日の秋の日差しの一景を思い描いて、自分の小さかった頃の田舎の家の和室三疊のあの部屋を思い出す私である。

(大正大学学長)

五・六・七月の

行事報告

第65回

念仏と法話の会
6月18日(木)

団体参拝旅行
— 信州善光寺 —

5月9日(土) 10日(日)

※表紙写真をご覧下さい。

施餓鬼会法要

5月16日(土)



無礙光塔合同
納骨セレモニー

6月6日(土)

今年度合葬該当の
ベトナムの合葬セレモニー



開山忌法要
能楽奉納

6月13日(土)



郡上おどり in 青山法要
6月26日(金)



法要後に本堂で郡上おどりを奉納する郡上おどり保存会の皆さん。

三カ寺団体参拝旅行
— イタリアへの旅 —
6月21日(日) 30日(火)



ミラノ国際博覧会の日本館の前で集合写真。

盂蘭盆会法要
7月13日(月)



秋彼岸法要・戦没者追悼法要

九月二十三日(水)

彼岸寄席

午後一時～

地下二階 祖師堂にて

法要

今年には第二次世界大戦終戦七十周年にあたります。秋彼岸法要と合わせて戦没者追悼法要も執り行います。回向をご希望の方は梅窓院受付にお問い合わせ下さい。

午後二時～

地下二階 祖師堂にて

※ご法要の受付は一階観音堂にてお済ませ下さい。

塔婆申込み方法

塔婆回向料…一本/七千円

- 同封のハガキにご記入の上九月十五日必着でお申込み下さい。
- 御回向料は、同封の振込用紙で郵便局にてお支払い頂くか、受付までお持ち下さい。(銀行・コンビニでのお支払いはできません。)

お檀家様へお願い

- お彼岸前後の土・日・祝日はお参りに来られる方で境内が大変混み合います。ご来寺の際は電車等、公共交通機関をご利用下さい。
- 九月二十日～二十六日まで、境内駐車スペースは、お体のご不自由な方、車椅子をお使いの方の車を優先とさせて頂きます。ご協力お願い致します。



三遊亭歌る多師匠

三遊亭歌る多 師匠 プロフィール

1962年荒川区生まれ。
 1981年三遊亭圓歌師匠に入門。
 1993年女性初の真打ち昇進(女流粋)。
 2000年女流粋撤廃され、男性と同様の真打ち扱い。寄席・落語の会から、講演会・司会業、コラム執筆など活動の場は幅広い。
 2010年6月より落語協会理事・演芸家連合常任理事就任。

前座:三遊亭歌実さん

秋彼岸に寄せて

お彼岸は正確には到彼岸と言います。到彼岸とは迷い苦しみの多い私たちが生きている世界、この「此岸」から、一切の苦しみのない「彼岸」、つまりさとりの世界へと到るところです。

彼岸の期間は年に二回、それぞれ春分・秋分の日を真ん中として、週間です。春分・秋分の日を「中日」、お彼岸の初日を「岸の入り」、終わりの日を「岸の明け」と言います。

この一週間は、中日の前後三日間に「六波羅蜜」(六つの正しい行い)をあてはめて実践し、煩惱を消し去り、さとりの世界へ到ることを願う日とされています。

六波羅蜜とは大乘仏教において、さとりを求める菩薩の実徳目です。布施(めぐみ)・持戒(いましめ)・忍辱(しのび)・精進(はげみ)・禅定(しずけさ)・智慧(さとりの六つ)です。
 良い種蒔けば良い花が咲く
 減らぬ親切残る徳

浄土宗では、南無阿彌陀仏と念仏を申す事が最も功德があります。私たちも春彼岸に菩提の種を蒔きました。その菩提の種にお念仏の水を与えて育み、そして秋彼岸には実りに感謝してお念仏いたしましょう。

同時に彼岸は祖先の追善供養等、祖先への報恩をおこなう日とも言われています。

秋分の日には祝日法により、ましても「祖先を敬い、亡くなった人を忍ぶ日」とされています。(一九四八年祝日に制定)

私たちの今日があるのは先立たれたご先祖様のおかげです。お彼岸の中日には太陽が真東から出て、真西に沈みます。西には私たちの先祖様がいらつしやる、阿彌陀様の極楽浄土があります。お彼岸の中日は一年の中で最もご先祖様に近い日となるのですね。

太陽が真西に入る様子を見ながら、ご家族の皆様でお念仏してみませんか。

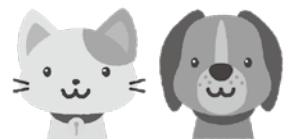
(法務部)

◆第6回秋彼岸写真展のお知らせ◆

応募作品を観音堂エントランス(1階)に展示致します。締め切りは9月20日です。ご応募お待ちしております。
 ※詳細は同封チラシをご覧ください。

◆平成27年度 秋の動物慰霊法要のお知らせ◆

梅窓院の僧侶がご供養に努めます。ぜひご参列下さい。
 時 : 正午
 於 : 2階本堂
 主催 : 株式会社日本エキスパートシステム



「家族を健康にする日本の伝統食」

—武鈴子先生が語る「和食がユネスコ無形文化遺産に選ばれた本当の理由」



武 鈴子(たけりんこ)

昭和12年生まれ。中国薬膳の第一人者として東京薬膳研究所を設立、所長となる。現在は中国薬膳からたどりついた和食薬膳を提唱、日本人にとって如何に伝統食や郷土料理が大切なものかを説いている。

毎年恒例の秋の文化講演会、今年は10月25日(日)に祖師堂で行われます。

今秋は『青山』で「食は命なり」の連載をさせていただいています武鈴子先生にご講演をいただきます。

和食は平成25年12月にユネスコの無形文化遺産に指定されました。正式には単なる和食という言葉だけでなく、「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録された名称です。

今特集では、ご講演をいただく、先生の和食薬膳研究が解き明かす日本の伝統的な食文化の魅力話の一端を紹介致します。本特集をお読みいただき、ご家族、ご親戚、ご友人をお誘い合わせの上、明日の健康のために文化講演会にぜひお出掛け下さい。

日本の気候風土は 欧米とは大きく違います

ご存知のように日本は四方を海に囲まれた島国です。そのため日本の気候は、雨が多く、湿度が高いのが特徴です。欧米や中国などの大陸は反対に空気が乾燥しています。日本の高温多湿の環境は、体にどんな影響を与えているのでしょうか。

私たちの体は、暑いと皮膚から汗を出して体温調節をしています。湿度が高いと発汗がうまくいかないために、いつも皮膚表面がいま一つスツキリしない。日本人は世界の中でも特にお風呂好きだと言われますが、それは皮膚にたまっていく水分をさっぱりと洗い流したいと思う気持ちがお風呂好きにさせているのでしょうか。

体の三分の二は水だと言います。胎児では90%、成人では60~65%、老人では50~55%が水で満たされているといえます。体内の水は常に水分代謝を繰り返して、水分を排出したり取り入れたりしながら、余分な水分や老廃物が体内に溜まらないようにしています。

人体の不要な水は、主に皮膚からの汗(600ml)と排尿(1200ml~1300ml)によって排出されて

いますが、湿度が高くて発汗がうまくいかないと、その分は排尿で補うことになりません。つまり、腎臓に相当な負担がかかっているということになります。排尿の回数が、空気が乾燥している欧米人は日本人の半分程度に合うと言われます。不要な水分は皮膚からどんどん蒸発しているからです。



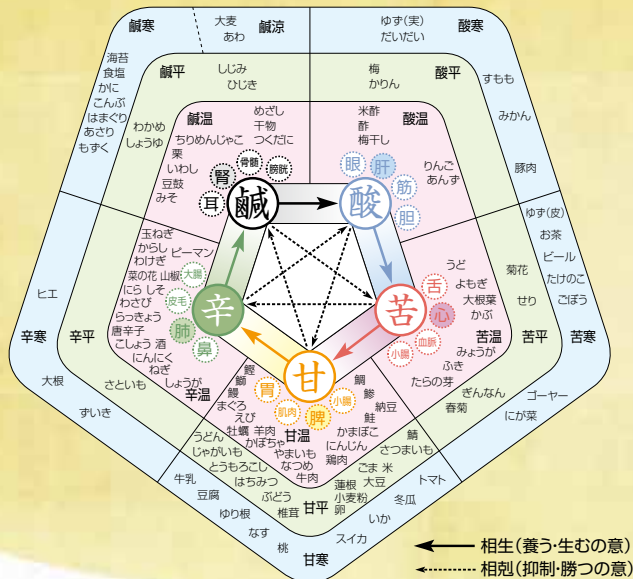
農林水産省発行の和食の紹介パンフレット

いま、日本人の家庭では肉食が多くなっています。ところが肉食に不可欠なスパイスが十分に摂られていないのではないのでしょうか。東洋医学では、スパイスは肺・大腸の働きを補う大事な食品です。食中毒を防ぎ、蛋白質が腸内で腐敗しないようにしっかりとガードしてくれるのです。

刺身にワサビや生姜がつき、トンカツにカラシ、ステーキにコシヨウ、うなぎにサンショウ、冷や奴や湯豆腐にネギ・生姜が添えられるのも、すべて蛋白質が腸内で悪さをしないようにとの食生活のチエなのです。お肉をおいしく食べ、肺がん・大腸がんから体を守る方法は、スパイスを十分に摂り入れる食習慣が先決です。

水分代謝をよくするハトムギ茶を抱き合わせにしています。日本の風土の中では体内の余分な水分を排出しつつ薬を服用しないと十分な効果が得られないというのです。また、近年食生活の面で気になることは、死因のトップに男性は肺がん、女性は大腸がんが増加してきたことです。

「日本人は海の雑草を食べている」と言っていた外国で、いま若布わかふが注目されています。ノンカロリーの上にミネラル豊富な若布や昆布、海苔などの海藻は、薬膳の考えでは腎臓の働きを補助鹹味(カンミ)の食べ物。また、小豆や黒豆なども利尿作用に優れた食べ物で腎臓の働きを助けてくれますが、私たちの先祖は湿気の多い気候の中で



「無形文化財、和食・日本の伝統食」の4つの特徴

(1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

元気で暮らすために、これらの食べ物をおいしく食べる食習慣を遺してきています。

小豆粥、お赤飯、ぼた餅、和菓子のあんこ、お正月の黒豆煮、お味噌・醤油の大豆、納豆など。感謝をこめていただきます。

和の食材の補完し合う仕組みを知ろう

薬膳は中国の食文化で、「陰陽五行説」が基本です。ところが日本食を紐解いているうちに、私は日本食がこの陰陽五行説の上に構成されていることに気づきました。そこで薬膳の考えを日本食に置き換えて、「和の薬膳」を広めることにしました。

中国の「五行説」は、食べものを五味(酸・苦・甘・辛・鹹)に配当し、五臓と五味との関係を、例えば、先に腎臓には鹹味(カンミ：塩から味)の食べ物が増えと言いましたが、肝臓には酸っぱいレモンや梅干しなどが、肺・大腸には辛味のスパイスが、心臓には苦味のゴーヤーなどが助けることなどを教えています。

講演では、「五味調和」のカラー表を使って、五臓と食べ物との関係を詳しく説明し、先達との出会いを振り返りながら、健康を育み、老化を防ぐ和食薬膳の魅力を語り継いでい

ます。

日本食は味噌と醤油が主役ですが、味噌や醤油は鹹味に属し、また昆布やしじみ、イワシやサバもこの鹹味に属しています。そうすると、海は湿気を与え、その湿気から私たちを守ってくれる食べ物も同時に与えてくれるのです。

このように日本の食文化を支えてきた品々や季節の食べ物、そうした食材を使った伝統食が、いかに合理的かつ健康的な食文化を育んできたのか。実は和食が無形文化財に選ばれた理由はここにあるのです。

年代別、体調別の食べるべき物を知ろう

人は年を重ねるにしたがって、老化が進んでいきますが、老化はどの臓器へ影響するのでしょうか。老化を遅らせる食べ物はあるのでしょうか。また、ご自分やご家族のアトピーで悩まされている方もいるかもしれませんが、皮膚は内臓の鏡という言葉もあります。どこの臓器と関係があるのでしょうか。働き盛りの男性の肩コリには一体何を食えるといいのでしょうか。また、妊婦が気をつけなければならない食べ物は……。子供が10才になるまでに食べさせたい物は……。

私たちの身体は、当たり前ですが、口から入る食べ物によってできているのです。ですから、年代や性別、体調や疾病によって食べた方がよい物、食べてはいけない物が実は自然と決まってくるのです。季節毎に食卓に並ぶ食材はちゃんと理由があって並んでいるのです。ですが、現代の日本人の食生活は、技術が進歩し、流通が発達した影響でそうした食のリズムが大きく乱れてしまっています。ユネスコの無形文化財登録は、食に迷走し始めた私たち日本人に伝統食である和食に魅力を見直させるきっかけなのかもしれません。10月の文化講演会ではこうした和食の本当の魅力をお伝えしたいと思っております。

私たちがの身体は、当たり前ですが、口から入る食べ物によってできているのです。ですから、年代や性別、体調や疾病によって食べた方がよい物、食べてはいけない物が実は自然と決まってくるのです。季節毎に食卓に並ぶ食材はちゃんと理由があって並んでいるのです。ですが、現代の日本人の食生活は、技術が進歩し、流通が発達した影響でそうした食のリズムが大きく乱れてしまっています。ユネスコの無形文化財登録は、食に迷走し始めた私たち日本人に伝統食である和食に魅力を見直させるきっかけなのかもしれません。10月の文化講演会ではこうした和食の本当の魅力をお伝えしたいと思っております。

私たちがの身体は、当たり前ですが、口から入る食べ物によってできているのです。ですから、年代や性別、体調や疾病によって食べた方がよい物、食べてはいけない物が実は自然と決まってくるのです。季節毎に食卓に並ぶ食材はちゃんと理由があって並んでいるのです。ですが、現代の日本人の食生活は、技術が進歩し、流通が発達した影響でそうした食のリズムが大きく乱れてしまっています。ユネスコの無形文化財登録は、食に迷走し始めた私たち日本人に伝統食である和食に魅力を見直させるきっかけなのかもしれません。10月の文化講演会ではこうした和食の本当の魅力をお伝えしたいと思っております。

第12回文化講演会
「薬膳で健康に」
 平成27年10月25日(日)
 午後2時15分開場
 午後3時開演
 入場無料(事前申し込み要)
 ※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

(文責 編集部)

連載でお送りしている囲む人々の梅真会シリーズ、今回はお寺に住まわれていなかった会員を訪れました。先代中島真哉住職が顧問となっていた柔道部の部員だった上人です。静岡県富士市にあるお寺に伺いました。

◆本日はスタッフ一同で押しかけさせていただきました。よろしくお願ひ致します。

いえいえ。でも私は梅窓院に隨身(住み込んで手伝うこと)をしていなかったの、どこまでお役に立つか……。

◆大正大学の柔道部で先代中島真哉住職とご縁があったと伺っています。

ええ、昭和42年に入学したのですが、受験する前に田舎出身者には寮が解放され宿泊することができました。ですので試験前日には寮にいたので、新入生への各部活動の勧誘が激しかったのを覚えています。しかも、浄土宗寺院の息子だから、試験に落ちる訳がないと、合格発表前日に入部させられました(笑)。

◆なるほど、お寺の息子さんは試験で落されない、ということですね。

ところで、柔道を選ばれた理由は。

選んだのではなく、あまりの勧誘のしつこさに根をあげた(笑)ということ。もともと中学・高校とバレーボール部です。

◆そうですか、ちなみに大正大学の柔道部は強かったのですか。

いえいえ、道場がなく体育館の片隅に畳を敷いて稽古していました。今もそうですが、大正大学は伝統的に卓球部、空手部、カヌー部が強い。柔道部は片隅で練習していました。

◆その柔道部の顧問が先代中島住職と高徳寺の住職だったのですか。

ええ、とはいっても、実際に顧問が柔道をしていた訳ではなく、両先生に顧問が割り当てられた、ということだと思いますよ。

◆柔道部は何人ぐらいいたのですか。

1年生から4年生まで含めて25人でした。

◆どんな柔道部でしたのでしょうか。

一言でいえば、素人の集まり、ですかね。在学中に豊島区で優勝したことがあるのですが、先ほどの強い部は全国レベルですから、それに比べるとかなり見劣りします。

◆区と全国となると……、確かにそうですね。

柔道部は今年の7月に50周年を迎えるのですが、私は学部の4年間、大学院の6年間、これに副手をつとめ、さらに総合仏教研究所に入りましたから、都合13年間の在学歴ですから、大正大学との縁は深かったですね。



さすが、元柔道部。笑い方も豪快だ。



本尊の前で。



中島住職と一緒に、客殿での記念撮影。欄間に彫られているのは右端が浄土宗総本山知恩院。左にはまさに往生する法然上人を仏さまがお迎えに来ている様子が彫られている。

住職が特注した欄間で、インドのお釈迦さまから、中国の浄土教、そして日本の浄土宗までの各種図柄が彫られている。

そして、柔道部の監督やOB会の会長も歴任しましたから、必然的に顧問とのお付き合いも長く、可愛がってもらいました。ですから、こうして梅真会に入らせてもらっている訳です。

◆梅窓院にも来られていますか。

もちろんです。餅つきの手伝いには必ず伺いましたし、何か手伝うことがあれば、馳せ参じました。

そして何より、梅窓院は別格の寺というイメージでしたから、その梅窓院の地下で飲むのは部員の夢でしたから(笑)。

◆隨身していた学生さんが、先代真哉住職や真成住職と一緒に食事をしていたところですね。

はい。地下には学生にとってはいいお酒、そして美味しい食べ物の宝庫でしたから(笑)。

そうそう、梅窓院の近くのどんかつ屋さん、そして新宿、銀座にも連れて行ってもらいました。

◆学生にとってはなかなかない、貴重で良い思い出ですね。

ええ。それと色々な会合の後の二次会には、先代真哉住職の奥様も合流されて、よく一緒に飲まれました。

奥様の さんは陽気な方で、よくダンスを踊っていらっしやいましたね。

◆仲の良い夫婦だったと聞いています。真哉住職はどんな方でしたか。

面倒見の良い先生でしたが、悪いことをすると、それは怒られた。

当時は中島先生と 先生というお二人がまるでコンビみたいに仲が良かったのを覚えています。

◆それ以外の思い出は。

よく「息子を頼むぞ」と言っていました。そう真成現住職のことですね。

少し酔われると、「お前たちを可愛がっているのは、いざという時にお前たちに息子を応援してもらいたいからだからな」って。

◆そうですか、梅真会の多くの方に話を伺ってきましたが、初めて何う話ですね。

息子さんのことはいつも気にかけていらっしやいました。

◆そうですか、いい話をお聞かせいただいたところでインタビューを終わらせていただきます。

ありがとうございました。

いえいえ、こちらこそ。楽しい思い出に浸れました。

Prévenance



今回は梅窓院からほど近い路地裏のフレンチレストランをご紹介します。大きな窓の開放感のある店内は、内装が白で統一された清潔感溢れる落ち着いた空間。オーナーシェフの静井弘貴さんは食材の生産現場へ自らが足を運び、より良い食材を吟味しながら、同時にいつも作り手とのコミュニケーションを大切にするという。なぜなら「シェフだけが目立つのではなく、日本の美味しい食材を作る生産者にもスポットが当てら

れるべき」という信念からだそうだ。店名のプレヴナンスとはフランス語で「心遣い」という意味で、実際にランチをいただくと、食材のうまみが引き出される中に生産者のこだわりが息づいているようだった。また、素材への心遣いとともに、料理の丁寧な説明やサービスにもシェフの心がこもっている。ご法要やお墓参りで心が救われた後に、シェフの心遣いで気持ちよくお食事がいただけるプレヴナンスに足を運んでみてはいかがでしょう。



営業時間／ランチ 火～金12:00～15:30
土 11:30～15:30
／ディナー 火～土18:30～23:30
日 11:30～17:00
ランチコース／3,200円(平日のみ)、4,800円、6,000円の三種類
定休日／月曜日(ただし月曜祝日の場合はランチのみ営業で翌火曜日が休み)
席数／22席、カウンター2席
住所／東京都港区南青山2-13-7 マトリス1F
TEL／03-6804-3182



シェフの拘りが詰まった食材が美しく盛り込まれた3,200円のランチコース。

青山俳壇

選者「ウェブ俳句通信」編集長

大崎 紀夫

◎特選

○人々にややおくれたる更衣

◎入選

○紫衣の僧かこむ緑衣の施餓鬼寺

○梅雨寒にミッキータンば借りて寝る

○衿足をきれいにまとめ藍浴衣

○魚偏十三文字の藍のれん

○夕涼みのたりのたりと雲の群れ

○戒名はすでに戴き盆の月

○古火鉢ひらひら金魚泳がせて

○放られバナナの皮に蟻群れて

○梅雨湿り母の遺品に蛇目傘

○消防にホース干しある夏の雲

◎選者詠

○雲はやく浜に昆布の干されるて

大崎 紀夫

◎ワンポイントアドバイス

切れ字といえは「や」「かな」「けり」の三つが代表的なものです。「けり」をつければ「けりがつく」といわれるように一句の形が出来上がります。「かな」はよく「詠嘆のかな」といわれて、何かに感動したりするときに使う切れ字といわれますが下五の形をつくるためにただ付ける、感動と関係のない「かな」もありません。これを「浮きかな」といいますが、この浮きかなの使い方に慣れると、句作りがもっと面白くなるはずです。「や」についてはいづれ。

投句募集

今回は「秋の季節語」でご自由にお読み下さい。10月23日を締切、平成28年1月発送の『新年号』にて発表致します。住所、氏名をお書き添えの上、ご応募下さい。尚、選者が添削し掲載する場合がございますのでご了承下さいませ。皆さまの投句をお待ちしております。
〒107-0062 港区南青山2-26-38
梅窓院「青山俳壇」投句募集係

「やぶれ傘」会員募集

青山俳壇の選者、大崎紀夫先生による俳句の会です。ご興味のある方は、下記の番号までご連絡下さい。
ウェブ編集室
電話03-5368-1870

食は命

食養研究家
武鈴子

秋の食べ物で
体に潤いを!

“暑さ寒さも彼岸まで”と言いますが、彼岸のころは気温の変化が激しく、体の免疫力が落ちていたりすると簡単に“外邪”の侵入を受けてしまいます。

秋の気候の特徴は、空気の乾燥です。秋になると咳やくしゃみが出たり、喘息の症状がひどくなったり、肌荒れ、髪のパサつきで悩まされるという人も多いのではないのでしょうか。

これは乾いた空気を吸い込むために鼻や口、喉、肺などの呼吸器が乾燥してダメージを受けやすくなるからです。

また、朝夕の気温が冷えこむと、表皮は閉じてしまいますので、体内の余分な水分を排出できなくなり、その分を鼻や口などの呼吸器が肩代わりしなければなりません。

秋の食養生は、こうした空気の乾燥から肺や呼吸器を守り、喉や肺、肌を潤す野菜や果物などを摂るようにします。

空気の乾燥で失われる潤い成分を補う食べ物は、梨・ぶどう・柿・山芋・くわい・蓮根など、秋に旬を迎える食べ物です。これらの食べ物は、呼吸器と大腸を潤してその働きを助けます。

例えば、梨は口の渇きを止めて、喘息やから咳を消し、便秘にも有効。ワインの原料・ぶどうは、喉の渇きを癒し、気力を助けて、血行をよくし、尿の出をよくします。柿は口の渇きを止め、二日酔いを防ぎ、風邪を予防する効果があります。また蓮根も、おろし汁は咳止め、痰きりによいと言われています。こうして見ると旬の食べ物はまさに「薬食同源」です!

お檀家さんに伺いました

平成27年施餓鬼にて

「孫は子ども広場、私は法話」

散歩が趣味なのでよく歩いて娘と孫とお墓参りにきます。お施餓鬼は初めてで最初の塔婆回向から参列しました。本日は子ども広場を利用して、ビデオを見たり、ぬいえをしたり、かけっこをして楽しんだそうです。法話は、若くして亡くなってしまった方の遺言のお話で、とても感動し、涙が出ました。梅窓院は江戸三十三観音とのことで、興味があるのでいつかお寺をめぐるみたいと思っています。

平成27年団体参拝旅行にて

「魅力的な善光寺の宿坊」

七年に一度の御開帳に興味があり、よい機会と思い参加しました。梅窓院の団参なら安心だと思ったのも参加の理由です。お数珠頂戴ではご利益がたくさん頂けました。浄願坊の大部屋は、まるで修学旅行のような気分。様々な年齢層の方々とのお話は新鮮な体験でした。精進料理もとても美味しく、特に女将さん手づくりのがんもどきは絶品でした。

「よい出会いの旅」

新北陸新幹線に乗って、初めて御開帳の善光寺を訪れることができました。今回とても運がよく、善光寺副住職に2回もお目にかかることができ、数珠で撫でて頂いたことに感激しました。宿である浄願坊では、大部屋での知らない人との語りが楽しかったです。足が治りきいていなかったのですが、職員の方が親切に手助けしてくれました。積極的に参加することができました。梅窓院の参拝旅行は、貴重な体験や人との出会いの良いきっかけとなりました。

平成26年度会計報告

自 平成26年4月1日
至 平成27年3月31日
(単位：千円)

■護寺費・年会費・墓地管理費

収入の部		支出の部	
護寺費・年会費として	78,638	浄土宗課金及び大本山宛志納金	3,303
		法要費(仏具・法衣・線香など)	36,180
墓地管理費として	28,931	修繕費(建物)	170,538
		修繕費(墓苑・境内)	4,250
梅窓院からの繰入金	142,512	人件費	30,029
		事務費(郵送費・コピーなど)	5,781
合計	250,081	合計	250,081

会計報告を本誌に掲載させていただきます。ご確認を宜しくお願ひ致します。

梅窓院より会計のご報告

梅窓院のお墓とペット供養の窓口

日本エキスパートシステム 墓苑事業部からのお知らせ

お彼岸が近づいてきてお墓参りに行く日をいつにするかご相談されている方も多いと思います。晴れると良いですね。さて墓苑部よりお願いがございます。

先日、お墓に故人様が大好きだったのでしょうか、ビールをかけておられる方がいましたが、墓石の劣化が進みますのでお酒、塩分のあるものはかけないようにして下さい。

台風シーズンになりました。台風の後には墓苑内を見て廻っておりますが、お参りの際に塔婆立てなどが壊れていないか今一度、ご確認下さい。墓石の修理、建てかえ等のご要望の際は当墓苑部にご連絡下さい。お彼岸に皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。

平成27年度 後期 仏教講座のご案内

全講座▶午後6時～8時 受講料▶無料 場所▶祖師堂 ※詳細は同封のチラシをご覧ください。

講 題/施餓鬼会を読む

講 師/阿川 正貫 先生(浄土寺住職、大正大学講師)

- 第1回… 10月30日(金) 施餓鬼会の歴史と経典
- 第2回… 12月4日(金) 施餓鬼会の「お経」
- 第3回… 3月4日(金) 施餓鬼会の「表白」

講 題/大乘仏教を読む 『維摩経』シリーズ(2)

講 師/勝崎 裕彦 先生(大正大学学長、香蓮寺住職)

- 第1回… 12月17日(木) 弟子品第三の教え
- 第2回… 1月21日(木) 菩薩品第四の教え
- 第3回… 2月25日(木) 文殊師利問疾品第五の教え

講 題/法然上人のみ教え 『選択集』を読む

講 師/林田 康順 先生(大正大学教授、大本山増上寺布教師、慶岸寺副住職)

- 第1回… 11月9日(月) 『選択集』第8章 お念仏をする心 ―三心・まとめ―
- 第2回… 1月25日(月) 『選択集』第9章 お念仏の生活 ―四修(下)―
- 第3回… 3月14日(月) 『選択集』第9章 お念仏の生活 ―四修(下)―

講 題/仏教民俗学入門(4)

講 師/本林 靖久 先生(大谷大学・佛教大学講師、真宗大谷派僧侶)

- 第1回… 11月19日(木) 修験道 ―修行と原始回帰―
- 第2回… 2月5日(金) 庶民信仰 ―擬死再生と逆修―
- 第3回… 3月28日(月) 仏教民俗の諸相 ―課題と展望―

- 秋彼岸会法要・戦没者追悼法要
九月二十三日(水)
寄席 午後一時、祖師堂
法要 午後二時、祖師堂
※詳しくは3面をご覧ください。
- 第66回念仏と法話の会
十月七日(水)
受付開始 午前十一時、
お斎(そば) / 別時念仏会 / 法話
茶話会
講師 熊本教区 遣迎寺
山崎龍道上人
※詳しくは別紙チラシをご覧ください。
- 文化講演会
十月二十五日(日)
開場 午後二時十五分 祖師堂
開演 午後三時、
〔講師〕武鈴子氏
入場無料 / 先着300名
※詳しくは別紙チラシをご覧ください。
- 十夜法要
十一月二十一日(土)
法要 午後四時、本堂
※詳しくは十夜号をご覧ください。
- Mラウンディングアップヒアリングセミナー
十一月二十八日(土)
開場 午後二時十五分 祖師堂
開演 午後三時、
冥加料 檀家二千円・一般五千円
先着300名
※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

行事予定