生き生き みんなの憩いの場 一条ふれあい会館

皆様　いかがお過ごしでしょうか

１１月は紅葉や味覚など、自然の移ろいを感じられる季節です。秋が深まり、冬の足音が聞こえ始める１１月は、心穏やかに過ごすのにぴったりな時期です。この時期には「文化の日」や「勤労感謝の日」など、感謝や敬意を表す記念日が多くあります。また、七五三や紅葉狩りといった季節の行事を通じて、ご家族との思い出話に花が咲いたり、地域の文化に触れるきっかけにもなりますね。

◇◇ 第五番札所地蔵寺の歴史・由来 ◇◇

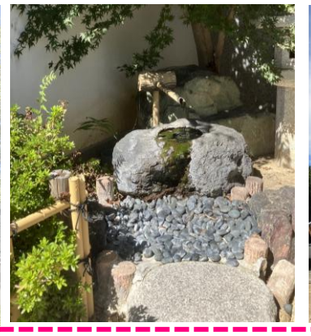
地蔵寺は、徳島県板野郡板野町羅漢にある真言宗御室派の寺院で、四国八十八ヶ所霊場の第五番札所です。本尊は、延命地蔵胎内仏・勝軍地蔵菩薩。

嵯峨天皇の勅願で、弘仁１２年に弘法大師が開創したとされています。弘法大師は、自ら勝軍地蔵菩薩を彫って、本尊に安置したと伝えられています。その後、淳和天皇、仁明天皇の３代にわたって天皇家が篤く帰依されました。

さらに、紀州の熊野権現の導師だった浄函上人が延命地蔵菩薩像を刻み、その胎内に弘法大師作の勝軍地蔵菩薩を納めたといいます。源頼朝や義経、蜂須賀家などの武将たちが多くの寄進をしたのは、この勝軍地蔵菩薩を信仰したためだろうと考えられています。

「奥の院五百羅漢」には、約２００体の木造羅漢がコの字型に並んでいます。羅漢とはお釈迦様の弟子で、人間として最高の境地に達した者のこと。いずれの顔も喜怒哀楽の表情が豊かで、この中には必ず自分の姿や親しい人に似た顔が見つかるのだとか。境内には他にも、樹齢８００年を超えるという銀杏の大木「たらちね大銀杏」や、水子地蔵尊と庫裡の玄関左の２ヶ所にある水琴窟など、見どころが豊富です。

～ １１月は空気も比較的澄みやすい季節です。ぜひ、紅葉を楽しんでみてくださいね ～






うちの子♪
可愛い～ニャン♡


ララちゃん


ティランちゃん


ちゅうちゃん

森口先生の体にいいこと『転ばない体を作ろう！秋の筋肉貯金』編　11月号

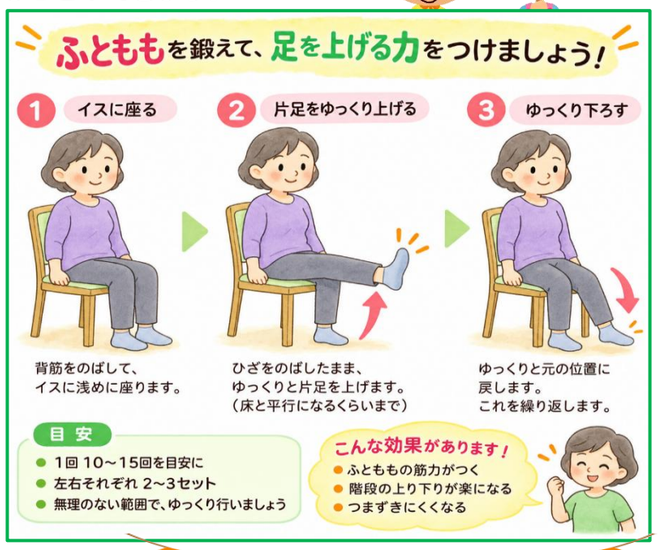


涼しくなり体を動かしやすい季節になりました。
筋肉は何歳からでも、少しずつ鍛えることができます。

「歩く・立つ・座る」を
いつまでも自分の力でできる
ように、今から楽しく
筋肉貯金を始めましょう！

今月は
・太ももを鍛える
・足を上げる力をつける
・姿勢を整える
・バランス力を高める

無理なく、できることから
始めましょう。





敬老の日・高齢者宅訪問

９月 15 日の敬老の日のお祝いとして、講座生の皆さん、また会館周辺の高齢者宅を訪問し感謝の気持ちを込めてプレゼントをお渡ししました。突然の訪問にもかかわらず、温かく迎えていただき、ありがとうございました。

これからもお元気でお過ごしください。





自力整体教室
10 月 16 日

最近ちょっと心が温かくなった光景

先日、車で通りかかったとき、ほのぼのした光景を目にしました。おばあちゃんと老犬の散歩です。おばあちゃんは、乳母車を押しながら犬のリードを持ち、犬は少し前を歩いていました。

そして、時々振り返っては、おばあちゃんの様子を確認するようにアイコンタクト。おばあちゃんもそんな愛犬を気にかけながら歩いていました。まるで「大丈夫？」と声をかけ合っているようで、長い時間を過ごしてきた二人の信頼関係が伝わってくるようでした。犬好きの私にとっては、思わず目を奪われる光景でした。なんだか、心がほっこりして、やさしい気持ちになったことを覚えています。

そして、お互い支え合うこと。言葉を交わさなくても伝わる「気づかい」って、ありますよね。おばあちゃんと老犬の姿から、私たち人間社会も教えられることがあるなあ・・・。そんなことを思ったちょっと温かい出来事でした。

