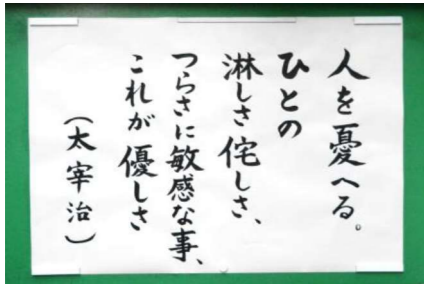
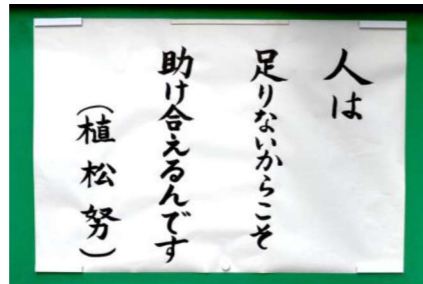


### 月々の言葉 ～安楽寺 伝道掲示板から～

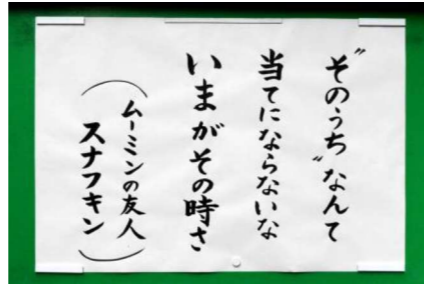
お寺の入り口の伝道掲示板に、その時々を掲げています。



2024年11月



2024年12月



2025年1月

### ●感染症予防のため 手洗い・うがいをしっかり行いましょう



新型コロナ感染症のパンデミックは収束しましたが、インフルエンザなどの感染症が引き続き流行しています。手洗い・うがい・咳エチケットといった感染症予防の習慣が推奨されています。安楽寺では1階の洗面所に手洗い石鹸とうがい薬を用意しています。感染症にかからず、うつさないようお互い気をつけて過ごしましょう。

### 寺ヨガで「108回の太陽礼拝」イベントを行いました

年末に除夜の鐘を108回撞くのは、私たちが持つ煩惱を一撞きごとに一つずつ手放し、新年を清らかな心で迎えようと願うものだと思います。



それに倣い、寺ヨガ「108回の太陽礼拝」というイベントを開催しました。太陽礼拝のポーズを108回繰り返しながら、こだわりや不満を手放すことを目指す試みでした。

### 「定例法話会」の今後の予定 (毎月第3日曜日 午後2時～)

伝道掲示板の言葉をもとにお話させていただきます。いつでもご参加ください。

1月19日(日) 2月16日(日) 3月16日(日)

# 安楽寺だより 第61号

〒105-0014 東京都港区芝1丁目12-18 電話:03-3451-1509 FAX:03-3798-2238

発行者:藤澤 克己(安楽寺住職) ホームページ <https://anraku-ji.org/>



(安楽寺だよりは1月・4月・7月・10月に発行します)

## これからも持続可能でありますように

みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

2025(令和7)年という新しい年が巡ってきました。21世紀に入ってから四半世紀、戦後80年、昭和100年に当たります。

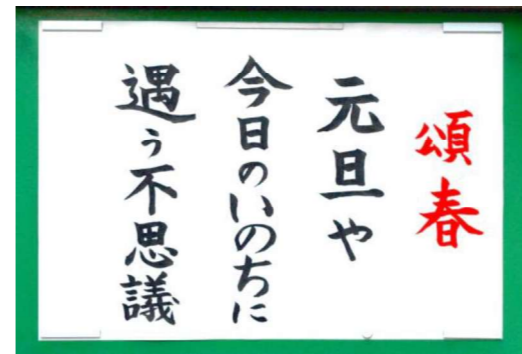
いま私たちが暮らすこの社会は先人たちの努力と選択の積み重ねによって築かれたものです。戦後の焼け野原から復興し、社会インフラが整備され、便利で快適な生活が実現しました。この社会を次世代へ繋げることは、私たちの責務です。



現代には地球温暖化や過重労働、教育格差、貧困など、持続可能な世界の阻害要因となり得る社会課題が山積しています。

私たちは微力ですが無力ではありません。一人ひとりができることを積み重ねることで、社会課題も少しずつ改善できるはず。たとえば、資源を大切に環境に配慮すること。他者を思いやり支え合い、安心感の持てる社会を育むこと。そして、将来への不安にとらわれ過ぎず、今を大切に生きること。

持続可能な世界のために一歩ずつ進んでいきましょう。



《あれこれ抄》  
▼冬の「安楽寺だより」をお届けします▼昨年(2024)の世相を表す「今年の漢字」に「金」が選ばれました▼「金」には「光」と「影」の2つの意味があるそうです▼パリの五輪・パラリンピックでの日本人選手の活躍や佐渡金山の世界遺産登録など明るい話題が「光」で、政治裏金問題や闇バイト・物価高騰といったネガティブな面が「影」です▼年末恒例のNHK紅白歌合戦に出場した藤井風さん(住職の推しです)は「来年はどんな一年にしたいですか」という質問に対して「みんなが幸せになってくれたらそれが一番いい」と即答しました▼天晴!▼寺の者はおかげさまで無事に新しい年を迎えることができました▼本年もよろしくお祈りします

# ほうおんこう きょうさん 報恩講・慶讃法要をお勤めしました

去る11月10日、安楽寺報恩講・慶讃法要をお勤めしました。親鸞聖人のご命日を縁とする法要であり、併せて聖人のご誕生850年と立教開宗800年を慶び讃える法要としてお勤めしました。

本堂には多くの参列者が集い、新しい節(メロディ)による新制御本典作法で、声高らかに正信偈を讀誦しました。



読経に続き白川憲仁氏(世田谷組・正法寺)にお取次ぎ(ご法話)をしていただきました。

あらゆる衆生を漏らすことなく必ず救うと誓われた阿弥陀さまのお救いは、私たちが求めて得るものではなく、すでに阿弥陀さまから与えられたものです。そのお救いをただそのまま受け取ればよいと知ること、私たちは安心して日々を過ごすことができると教えていただきました。

◇◇

### 総追悼法要のご報告

去る12月22日(日)に、昨年一年間に亡くなった方々の「安楽寺総追悼法要」を合同で執り行いました。

お預かりしたメッセージをお供えし、故人のお名前を尊前にご奉告してからお勤めしました。法要後は本堂で語らいの時間を持ちました。



## 年回法要(法事)のご案内

年回法要は亡き人のご命日をご縁としてお勤めする「仏法行事」です。故人を偲び、生きている私たちが自らのいのちの行方に思いを馳せる尊い仏縁です。

みなさまには2カ月前を目安にお知らせしています。本年が年回忌に当たる方は法要の日程をご検討いただきますように。

2025(令和7)年 年回表										
五 十 回 忌	三 十 七 回 忌	三 十 三 回 忌	二 十 七 回 忌	二 十 三 回 忌	十 七 回 忌	十 三 回 忌	七 回 忌	三 回 忌	一 周 忌	年 回 忌
昭 和 51 年	平 成 元 年	平 成 5 年	平 成 11 年	平 成 15 年	平 成 21 年	平 成 25 年	令 和 元 年	令 和 5 年	令 和 6 年	七 く な ら れ た 年

## 《季節の思い出》



本堂の屋根の上に輝く満月 (12月)



色づいた参道の紅葉 (12月)

### 【近況報告】無事に過ごしています



おかげさまで母は無事に新年を迎えることができました。要介護5となりベッドで寝ている時間が増えましたが、訪問医療/看護/リハビリなどの在宅サービスを利用して、調子の良いときには車椅子に座ってリビングでTVを見たりしています。

話をするのが難しくなりましたが、無事に過ごしていることをご報告いたします。

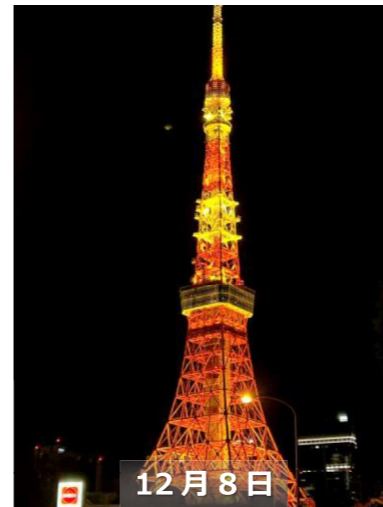
### 【知っていただきたいお経の言葉】

# しょうよくちそく 少欲知足

〔 欲少なくして 足るを知る 〕  
『仏説無量寿経』

「少欲知足」とは、阿弥陀さまが仏になる前、法蔵菩薩としてご修行されていた時の心の在り様を示す実践徳目です。欲を大きくし過ぎずに、すでに足りていると知ること、心の平穏を保つ道を教えてくださっています。

私たちは、より快適な生活を求め、物質的には豊かさを手に入れてきました。しかし、人には「もっと、もっと」と際限なく求める気質があることを忘れてはなりません。そのことを自覚し、自らを見つめ直すことで、心穏やかに過ごす日々を心掛けたいものです。



12月8日



12月23日



1月1日