

(今月の行事予定)

日	曜	法 座 行 事	各 地 方 行 事	時 刻	場 所
1	月	御本部 拝賀式 神力品21 番読誦/四方拝		午前9時～	本部講堂
7	日	とんど		午前6時～	本部講堂
11	木	恩師月御命日(11 番読誦)		午後8時～	本部講堂
14	日	富井支部長経巻供養(13 番読誦) / 奉 仕 作 業		午前9時～	本部講堂
21	日	御本部初法座日/ 恩師奥様経巻供養(22、23 番読誦) 〈経巻導師 村上 恵一〉	(打ち合わせ会)	午前9時～	本部講堂
28	日	奉 仕 作 業		午前9時～	本部講堂

## ●恩師御法話 S37. 12. 18

釈尊は色々と言われたが、最後に言われたのが法華経である。法華経は尊にして過上なし。慣れに慣れすぎると、ひとつ間違えば邪道に入ってしまう。我見で御法を捨てようとする人がある。尊い法華経を軽々しく行じ、軽々しく去る人がある。先祖神仏は、子孫に我が身の役目を果たしてもらいたいと頼りにする。肉体ある子孫にのみ頼りにする。表の者を頼りにし守護神先祖は、裏の役目を思う存分に果たしたいと思われている。我が身を以って自ら行じさせて頂くから、法華経は尊い。

## ●お知らせ

※13日(土)の富井支部長様経巻供養は、翌日14日(日)午前9時から、22日(月)の恩師奥様経巻供養は前日の御本部初法座日に合わせてのお手配と致します。共に夜の口座はありませんのでご注意ください。



## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年は、穏やかな年明けとなりました。

さて、「頭寒足熱」という言葉を耳にされたことがある方もいらっしゃるかもしれません。

頭がスッキリして、おへそから下に気が満ちた状態のことで、下半身に気が足りない状態の方は、花粉症の症状が出やすい傾向にあります。

頭寒足熱にするには「熟睡」することが大切肝要、冬は睡眠が浅くなりやすい季節です。

熟睡するコツは

食べたものをきちんと消化した状態で眠る(眠る3時間前までに夕食を済ませる)

夜にスマホやパソコンなどの強い光にさらされないなど、ちょっとしたひと工夫が安眠をもたらしてくれます。熟睡することは、花粉症のみならずお肌にも良い影響を与えてくれます。

頭寒足熱のカラダで快適な春を迎える準備をしませんか？

ともあれ我々会員は、新たな年を迎え、年頭の決定を宝と致し、日々、守護神、先祖と共に、尊き懺悔の道を歩ませ頂きましょう。

今後も様々な情報を発信していきます。次号は2月1日発行予定です。