

猛暑の中、パリオリンピックの熱戦が繰り広げられています。皆様、少々寝不足ではないでしょうか。入寺法灯継承式につきましては、号外で皆様へのご報告とさせていただきます。改めて第四十五世としての職責を全うしてまいりたいと存じます。引き続き遠照寺へのご支援よろしくお願いたします。さて、明野ではサンフラワーフェスが開幕し、8月末までに40万本のひまわりが順次咲き揃います。太陽が導くその方向に、迷いもなく咲き誇るひまわりを見ているだけで元気になります。身延山第九十世岩間日勇法主のお言葉に「なくてはならない人」があります。「太陽は万有を平等に照らし、水は万物を等しくうるおわす。なのに人間だけは好き嫌いし、愛し、また憎んで、人生の明暗を作っている。恨み憎んで悲しむことの愚かさに気づいてわけへだてなく人々に愛情を施せば、あなたが太陽の如く水の如く、なくてはならない人になる(みのぶ8月号掲載)。」平等に、等しく、分け隔てなく、というワードはわかっているかどうかを自身に問われる言葉ですね。太陽が万物に施す恵は、命を繋いでいく上でなくてはならないもの。朝ドラの寅子さんの性分でもありますが、「心に寄り添う」気持ちを持つことで、互いに同じ方向を向いて支え合い、太陽の如く水の如く「なくてはならない人」になっていくのでしょうか。皆様のご家族やご友人、職場や地域の方々と「なくてはならない関係」になることを願い、そして、いつの日か、遠照寺が「なくてはならない場所」になるよう精進してまいります。



## 山梨県第四部檀信徒協議会護法団参及び峡北地区檀信徒協議会護法団参について

今年の山梨県第四部檀協の護法団参は、関東方面を訪ねます。日蓮聖人の四大法難の霊跡、鎌倉の龍口寺と辻説法を行った地に建てられた日蓮堂を訪問して法要、その後鎌倉大仏も拝観します。翌日は築地本願寺と皇居東御苑も散策する行程です。山梨県第四部管内には125ヶ寺の寺院があります。参拝だけでなく、檀信徒同士の交流も深める良い機会です。  
日 時：令和6年10月28日(月)～29日(火)  
場 所：神奈川県鎌倉市ほか 切9月30日  
参加費：42,000円 定員：80名(バス2台)

峡北地区檀協では6月26日(水)に日帰りの団参を行いました。6ヶ寺36名の参加者で日蓮宗の大本山池上本門寺と浅草の帝釈天題経寺等を参拝しました。池上本門寺は日蓮聖人のご入滅の地。御開帳では、聖人御尊像の右手に持たれた弘子が母妙蓮尼の遺髪で作られたという聖人の孝養の深さを知る団参ならではの旅となりました。



## 今年の秋彼岸法要は22日(日)10時から

今年の彼岸入りは9月19日(木)、中日は秋分の日22日(日)、彼岸明けは25日(水)となります。彼岸法要を中日の22日(日)の10時から本堂において行ないます。ご自由に参列し、ご本尊様に手を合わせてからお墓をお詣り下さい。卒塔婆を希望される方は法要中に読み上げ供養しますので、9月19日(木)までにご連絡ください。卒塔婆1基3000円をお納め下さい。

## 彼岸中、お寺DE抹茶カフェを開きます。

彼岸中、2日間、境内で抹茶カフェを開店します。9月21日(土)13時～16時、22日(日)10時の法要後と13時～16時までの間、お寺でゆっくりしていただく時間をどうぞ。お墓参り、御首題、見学、散歩、散策等、どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。珈琲も限定で用意します。



## 日蓮聖人のご遺文から生活のヒントを学びましょう

食には三つの徳あり。一つには命をつぎ、  
二には色をまし、三には力をそう。  
人に物をほどこせば我が身のたすけとなる。  
たとへば、人のために火をともしれば、  
我がまへ、あきらかなるがごとし。

『食物三徳御書』弘安元年 57歳 身延にて

食べ物には3つの徳が備わっています。一つに命を養い、二つに色艶を増し、三つに体力をつけるという効用です。食べ物を他者に施したならそれが翻って自らの功德として返ってきます。例えば他者へと火を灯したならば、自らの足元も明るくなるように。日蓮宗では、食事の前に「食法」を唱えます。「天の三光に身を温め、地の五穀に精神を養う、みなこれ本仏の慈悲なり」とあります。食は命を繋ぐ慈悲深きものですね。「たとえ一滴の水、一粒の米も功德と辛苦によらざることなし」まさにその通りです。



◆映水さんの写仏会を開催します◆

おなじみ映水さんの写仏会です。今回は、和紙に釈迦誕生図や龍などを書く写仏と、その和紙に彩色する写仏の2通りから選んでいただく写仏会です。彩色する方は少し時間が長くなりますが、集中する良い時間を過ごすことが出来ると思います。自分だけの仏様を描きましょう。  
 期日：10月19日(土) 場所：遠照寺本堂  
 時間：午後1時半～4時(彩色の方は4時半)  
 会費：線描の写仏2000円 彩色3000円  
 申込：要予約 ※中学生以下1000円



◆お寺チェアヨガ&ストレッチヨガ◆

木曜日は椅子に座って楽々チェアヨガと法話茶話会、土曜日のヨガは全身ストレッチです。  
 持ち物：タオル・飲み物  
 参加費：木曜日800円 土曜日700円  
 場所：遠照寺客殿 講師：重田直美先生



	楽々チェアヨガ 午後2時～3時30分	ストレッチヨガ 午後7時30分～8時30分
8月	1日・22日(木)	3日・17日(土)
9月	5日・19日(木)	7日・21日(土)
10月	3日・17日(木)	5日・19日(土)
11月	7日・21日(木)	2日・16日(土)
12月	5日・19日(木)	7日・21日(土)

★「秋の星座観察会」を開催します★

年に2回、春と秋の星空を眺める観察会を行います。星見里の会の皆様が天体望遠鏡で満点の空に広がる秋の星座をご案内します。  
 日時：10月26日(土)  
 午後7時～8時30分  
 場所：燦々廟広場 参加費：なし



■ テンプルモーニングは朝の修行です ■

朝、境内を掃除して心を整える修行です。日曜日の朝7時に本堂に集合、ミニ法話と瞑想、境内の掃除をして、お粥を召し上がっていただき解散、という1時間の修行です。どなたでも参加いただけます。  
 日 時：毎月第3日曜日午前7時から8時  
8/18・9/15・10/20・11/17・12/15  
 場 所：遠照寺本堂前  
 会 費：無料・途中参加、途中退席自由です。  
 持ち物：軍手・タオル

♥コキアでホウキ作りワークショップ♥

今年も1000本のコキアが緑のコロコロした姿をして、赤くなる時を待っています。大小濃淡さまざまですが、その姿も愛らしく感じます。このコキアを使って掃除がしやすいホウキを作ります。詳しくは10/16号のハケ岳ジャーナルに掲載します。  
 期日：10月20日(日)  
～11月5日(火)  
 参加費：500円 持ち物：軍手・剪定ばさみ



★遠照寺の御首題と御刻印のお知らせ★

遠照寺では、お寺に参拝した証として「南無妙法蓮華経」とお題目を書き入れた御首題を授与しています。「鶴亀の松」をイメージした通常の御首題と月替わりの御首題があります。8月はヒマワリの御首題です。また、主にバイクに乗られる方が全国の寺社を参拝する目的地として巡る「御刻印」を始めました。皮製のお守りベルトに参拝の証として遠照寺印を刻印します。遠照寺を目指して遠方からお越しいただき、寺社参拝のご縁をいただいています。



◆ 月イチほがら写経会開催してます ◆

毎月最終土曜日の午後に写経会を開いています。お手本を下に敷いて料紙という薄紙を載せてなぞっていただきます。心落ち着く写経の時間。どなたでもいつからでもご参加ください。  
 日 時：毎月最終土曜日午後2時から4時  
8/31・9/28・10/26・11/30・12/21  
 場所：本堂(全席イス席) 会費：500円(実費)  
 持物：老眼鏡(必要な方) 定員：10名程  
 ※道具は揃えてあります。

◆ 鶴亀の松をライトアップをします ◆

今年も12月20日(水)から除夜の鐘まで、鶴亀の松をライトアップします。東屋やベンチに腰掛けてゆっくり眺めて下さい。澄んだ空気の中、冬の星座も綺麗に見えるのではないのでしょうか。

