

やすらぎ通信

お盆号

幸せホルモン

日々、暮らす中でストレスを抱えてしまう現代人が多いことは知られています。今や脳科学や心理学、医学でもストレスを軽減する方法が科学的に実証され始めてきました。

幸せホルモンといわれるセロトニンを捻出すことでストレスが軽減できるということです。そのセロトニンと言われる化学物質はどのようにして摂取したらよいかというと、日々の生活の工夫から取り入れることができるということです。

例えば、朝の太陽の光を浴びること。二、三十分のジョギングや散歩。ゴルフも良いようです。曇っていても、明るい窓の近くで過ごすことで有効になります。

ヨガや坐禅や太極拳での呼吸法。歌やカラオケ。特に「歩行」「呼吸」「そしゃく」を意識的に集中することが大事だそうです。

よく野球選手がガムを噛みながらプレーする姿を見たことがあると思いますが、何か真剣に試合に臨んでいないように感じていましたが、実は緊張やネガティブな気分を改善できるようです。

それから、子供や恋人と触れ合ったり、ペットを可愛がったり、気の置けない人とおしゃべり、家

族団らんで食事をしたりすることがセロトニン活性にはとてもいいようです。

そして、笑顔で元気に人と接することで相手も喜んでくれ、自分もそこに喜びを感じることに。人間は誰かを喜ばせる、誰かの役に立つことで自身も幸福や充足感を得られる生き物です。ボランティアや社会奉仕活動もそのひとつでしょう。

以上のようなことは普通に行っている人も多いと思いますが、逆に部屋に閉じこもり、スマホをかかえて、運動もせず、友達関係もなく過ごし、時間の際限もなく寝て、夜中にインスタントラーメンなどで、空腹を満たし、日々を過ごしている人がいることも聞いています。

セロトニン研究の第一人者、医師で脳生理学者の有田秀穂先生は五十冊ほどの著書があり、現在七十一歳ですがお肌ツヤツヤ、背筋もシャッキリとても明るく、朗らかさはご研究のたまものとか。

二度とない人生を、前向きに、楽しく過ごすのは、自分の意志に懸つてきます。人に言われての人生ではありません。「不幸だ。不幸だ。」と人の責任にして、否定する人生ほどもつたいないと思います。さあ、明日から早寝早起き、朝日を浴びて、軽くウォーキング、運動の後のおいしい朝食。これから一緒に始めませんか？

三明寺住職 大嶽正泰 合掌



世話人のみなさんと



第136回じぞう寄席 5/26 林家きく麿 師匠

落語を聞いて笑って涙して、喜んでもらえて・・・幸せホルモン満載のみなさん

【檀信徒行事】

六月

- 土井家ご法事
- 久川家・山田家ご法事
- 道了講
- 鈴木家ご法事
- 鈴木家ご法事
- 影島家
- 杉山・佐藤・神田家ご法事
- 地藏講
- 佐藤・前田・三寺家ご法事
- 高橋家・松田家
- 菅野・小川・中山家ご法事

七月

- 道了講
- ペット新盆・盆供養会
- 檀信徒新盆・施食会
- お棚経
- 小嶋家ご法事
- 盆供養日
- 地藏講
- 山中家ご法事
- 川上家・岩本家ご法事

21	17	16	14	13	12	7	6	2	30	29	22	18	16	11	8	7	4	2	1
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日

八月

- 古賀家ご法事
 - 道了講
 - お棚経
 - 盆供養日
 - 宮本・齊藤家ご法事
 - 地藏講
 - じぞう寄席 二つ目二人会
 - 山口家ご法事
- | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 31 | 25 | 20 | 18 | 14 | 14 | 6 | 3 |
| 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
- 【三明寺やすらぎ大学】
- 土曜写経会 読経・法話・写経 6時
 - 月例写経会 第三月曜日 10時
 - 毎日坐禅 随坐 5時30分
 - 日曜坐禅 坐禅・提唱・喫茶 6時
 - 月例坐禅会 第一月曜日 19時30分
 - 御詠歌 第一・三火曜日 10時30分

ちびたけ 作・絵 イチロー・オニシマ・ケン・西・茶畑ろり



今年の施食会と新盆供養について

ーお塔婆供養をお願いしますー

三明寺施食会、新盆会は、猛暑を考慮し、今年も屋外の行事は行いません。本堂内で読経します。尚、新盆様、ご先祖様のお塔婆供養の申し込みをお願いします。

三明寺住職 合掌

【お知らせ】

□住職ラジオ法話

SBSラジオ
コースTFM 76.7
第4土曜日12時22分
月曜〜金曜7時30分

【編集後記】

中瀬墓地の駐車場が完成しました。ご利用下さい。お墓のお塔婆は一年経ちましたら指定の場所に移して下さい。後程、読経し、お焚き上げします。三明寺子ども食堂をはじめ二年になりました。その後も全国的に増えている社会情勢に疑問を感じます。

「安居」というと「修行」と寺院では意味しています。なかなか普段は使わない言葉です。「殺生（せっしょう）」も「さっしょう」とは読みません。仏教用語は生活の中に多くあります。

令和六年六月一日 第九十一号
発行所 大蔵山 三明寺
編集所 大蔵山 三明寺
住所 沼津市大岡三明寺四〇五一
電話 055・922・2323
FAX 055・922・2324
URL http://www.sanmyouji.com
メール info@sanmyouji.com



春彼岸会 3/20 お塔婆をあげ、ご先祖様の供養・ペットの供養を行いました



息子の友人を講師に招き、ヨガを始めました。次回は6月13日19:00より 要予約

釈尊誕生仏 花御堂



門池地区センターで花見の「手ぶらでバーベキュー」



沼津市仏教婦人会会長として「花まつり」に参加 4/7



沼津市民文化センターにて同窓会（寺族）



保護司会花見（住職）

大本山總持寺 太祖瑩山紹瑾禪師七百回大遠忌 焼香師記念 檀信徒参拝 4/25



焼香師控室にて



参拝参加者一同



法要の前に法話を聞き、境内拝観をさせていただきました



控室にて一服



大祖堂にて 瑩山禪師の50年に一度の法要を修めさせていただきました



同じ場所で御詠歌奉納 5/23



上膳にて久保田総代 乾杯！



50年前の750回大遠忌には本山で修行していました