

# 長徳寺便り

発行

時宗  
不退山長徳寺  
住職  
渋谷真之

## つるし飾りの御案内

### つるし飾り教室

日時：毎月第1・第3木曜日  
場所：長徳寺  
時間：午前9時～昼頃  
問い合わせ：63-3988（長徳寺）  
是非、お茶のみ会を兼ねて皆様お誘い合せの上御参加下さい

### 一緒につるし飾りをつくりますか？

吊るし飾り（つるしかざり）は伝統工芸の一種。雛祭りの際に、糸の先に布製の人形などを吊るしてひな人形とともに飾る。インテリアとして、折り紙やビーズを糸の先につけて飾った物を吊るし飾りと呼ぶ場合もあります。

福岡県柳川市のさげもん、静岡県東伊豆町稲取地区の雛のつるし飾り、山形県酒田市の傘福を称して日本三大手芸と呼ばれています。つるし飾りは布の端切れで作ったぬいぐるみを、竹ひごの輪から赤い糸で雛壇の



つるし飾り（傘福）

両側につるします。願う事柄をお飾りの形に託して飾るのが大きな特徴。一つひとつ丁寧に縫われた飾りには、市販品にはない温かさが感じられます。

### 冬の健康管理

この冬は新型インフルエンザの出現が懸念されたり、例年以上に健康管理に気を配る必要があります。そこで冬を元気に過ごすために日常生活上のポイントについてお話させていただきます。

#### ①食事



昔から「みかんを食べるとかぜをひかない」と言われるように、柑橘類

や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。また、レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミンAは、

かぜなどのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどはビタミンA・Cをともに多く含みますので積極的に摂りたい食品です。

#### ②環境調整

かぜなどを引き起こすウイ

ルスは、低温で乾燥した場所を好みます。例えばインフルエンザウイルスは、湿度50%の環境では約10時間ではほぼ全滅しますが、35%以下だと1日たっても生存しているといわれます。また、加湿をしていない冬の部屋の湿度は20%程度になることもあります。室温は20度前後、湿度は50～60%以上に保つよう、加湿器を使ったり、濡らした衣類を干したりするなど工夫しましょう。

### 仏教用語 『ありがとう』

「ありがとう」は、一般に感謝やお礼の心を表す日常用語として常識になっています。有り難いは、文字通り「有ること難い」「めったに会えない」という意味です。そんな希なことに会ったのですから、かたじけない、もったいない、恐れ多いという感謝の気持ちを表すこととなります。

三帰依文（さんきえもん）に「人身受け難し、今すでに受く。仏法聞き難し、今すでに聞く」とあるように、人間として生まれることや仏の教えに遭うことは、なかなか難しく有り難いことなのです。

どんな時でも、誰に対してでも素直に「ありがとう」と言えるようになりたいものです

### 編集後記

この度、初めて「長徳寺便り」を作成致しました。今後とも長徳寺から皆様へ色々な御案内等出来ればと思えます。今年も残すところ、あと数日で新年を迎えます。体調管理に十分注意して良い年をお迎え下さい。

住職