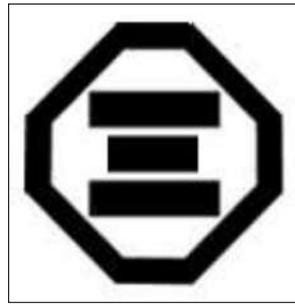


# 長徳寺便り

発行  
時宗 長徳寺  
不退山 住職  
渋谷真之



偶切り三紋

時宗寺院でよく見る、八角形の図形の中に三の字が書いてある右の紋は「偶切り三」と言われ、時宗の宗派の家紋になっている。我々時宗という宗派を開いた一遍上人は、仏門に入られる前、鎌倉時代に四国の伊予国を中心に活躍していた河野家（河野水軍）の出であった。その河野家の家紋がこの「偶切り三」で、一遍上人が武士であったころの家紋がそのまま宗紋となった。

河野家（河野通信）一遍上人の祖父）は源頼朝が平家追討の兵を挙げた際に呼応し、鎌倉幕府の有力武将となり、承久の乱で後鳥羽上

## 健康メモ



皇方につくと、上皇方が敗北し捕虜となって陸奥国江刺に流罪となり、江刺郡稲瀬（現在の岩手県北上市稲瀬町）にある国見山極楽寺で貞応元年に死去した。墓所は現在も稲瀬町水越地区に聖塚として残る。孫にあたる一遍が全国を遊行した様子を描いた絵巻物である「一遍上人絵伝」に、祖父の墓で供養を行う様子が描かれている。

夏バテというと、真夏の暑さに体力を消耗した結果起こる食欲不振などの体の不調をいうのが一般的です。

しかし、夏が終わわり涼しくなってきたところに、暑さによる疲れが蓄積した体が朝晩の急激な気温の変化に対応できず、かぜをひいたり、体重が減ってしまったりなど、体調を崩してしまうことがあります。これらの症状も夏バテと同様ですが、「夏バテ後遺症」や「秋バテ」などとも呼ばれています。

### 温かいスープで体を温める

弱った胃腸の調子を温かいスープなどで整えましょう。

夏バテにならないためには、早めに体の疲れをとってあげることが大切です。

温が下がりますので薄着のまま寝ないこと。また、2日に1回は湯船に浸かって体を温めましょう。

### 週末はゆったり過ごして体を休める

季節の変わり目でもある初秋は、夏の疲れを残さないための体の調整期間に充てましょう。週末にはできるだけ横になる時間を増やしたりして、ゆったり過ごすことも大切です。ただし、起床や就寝、食事の時間は、規則正しく一定にというのが基本です。

芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。一年で最も充実した活動ができる季節を元気に迎えるために、夏バテの後遺症をいつまでも引きずらないよう、しっかりとケアしましょう。



## 秋季彼岸法要案内

九月二十三日（金）秋分

の日、午前十時〜長徳寺本堂に於いて秋季彼岸法要を修行致します。御申込みの方は、各家先祖代々及び年回忌供養等を、御担当役様へ御連絡下さい。又、皆様様の墓地に古くなりましたら、塔婆がございましたら、長徳寺墓地水汲み場に「古塔婆置き場」を設置しておりますので、お持ち頂き、お彼岸時のお墓の掃除の時に御活用下さい。



## つるし飾り手芸教室開催中

現在、お寺で月に一回程度「つるし飾り手芸教室」を開催しております。お茶を飲みながら皆さんで楽しく会話も弾みます。御希望の方は御連絡下さい。