

# 仕合わせの和



第219号

令和2年. 6. 1  
(毎月1日発行)

## コロナ禍の中で

住職 谷川寛俊

コロナ戦争という見えざる敵に対する戦いが続いています。先が見通せない状況の中、社会や企業は如何に持続性を維持するのが問われているようです。過日ある書物で拝見したのですが、ステイブジョブズと共にマイクロソフト創業者として有名なビル・ゲイツが五年前に予言めいた事を言っていました。「人類の脅威は戦争よりもウイルス」と。これからの将来は、ウイルスとの共存が必要になってくるのでしょうか。緊急事態宣言が解除となったとはいえ、今後第二波、三波が襲来するとも予測されていますが、自他共に呉々も注意を払いたいものです。先月号でご紹介しましたコロナウイルス終息の祈願文や、亡くなられた方々への供養ならびに、入院中の皆様の早期ご快復を願う文言(もんごん)を載せました。月参りにお邪魔させて頂くと、仏壇前に置いて毎朝

欠かさずお唱え頂いている方もおられます。大変有難く心強く思っている次第であります。どうか今後もご精進下さいませようお願いします。

「体あつての物種」です。コロナ禍でまだまだ自粛が続く中、家に籠もりがちですが、今できる対策の一つとして「健康維持も心掛けたい」ものです。

そして心穏やかに過ごすために、自分磨きの読書や勉強、料理など、いつもはできなかった掃除、断捨離など新しい事をして「おうち時間」を楽しみましょう。そこで、心と体の健康を保つポイントとして『あかさたなはまやらわ』で健康作り』と題して面白い紙面を見つけたのでご紹介します。

「あ〓歩く」：天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩。

「か〓かがむ」：足の筋力を衰えさせないために、スクワットや椅子での立ち座りを。

「さ〓支える」：転倒に注意しながら、色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛える。

### 真成寺ホームページ

<https://bit.ly/2Gz55Mz>

編集・発行

玉蓮山 真成寺

編集部 谷川久仁子

TEL・FAX 0765-22-2268

携帯 080-3744-2523

こちらの番号でも  
お寺につながります。

「た〓立つ」：座りっぱなしにならないよう、立って家事などをする。

「な〓何でも食べる」：バランスの良い食事を取って免疫力をつける。

「は〓(息を)吐く」：鼻から吸い口から長く吐く腹式呼吸でリラクセス。

「ま〓丸める・回す」：筋力を伸ばすストレッチ、関節を回して体をほぐす。

「や〓休む」：疲れている時、体調の悪い時は無理をしない。

「ら〓ラジオ体操」：まんべんなく体を動かすには最適。

「わ〓笑う」：一日一回は笑顔になれることを探してみる。

コロナ禍の中で見つかる何気ない幸せ探しです。どうぞ御自愛下さいませ。

