

「川越大師」 喜多院

先日 川越のお大師さま
 まとして親しまれている
 喜多院に行ってみました。
 寛永の大火によつてほ
 ぼ全焼してしまつた寺院
 ほう代将軍家光公の命
 で復興されためらぬ江戸
 城から家光公誕生の間や
 春日局化粧の間などが約
 築されました。徳川家と
 ゆかりも深く建物の多く
 が重要文化財に指定され
 ています。私が印象深か
 ったんどうに職人の働く
 姿を描いた「職人尽松」
 があります。研師（とき
 し）、鍛冶師（かじし）
 など、びんぎの職人絵で、国
 指定重要文化財です。
 もし、私が江戸時代を生
 まれていたら、この絵の
 ような職人になることを
 目指していたでしょう。
 また院内の庭園もきん
 いに整備されて心かいか
 されました。紅葉の頃は
 最高でしょう。川越は大
 山脈からのアークセオとい
 うのでまたまたと思つ
 ています。生越界

③ じいじの 遠足



院多喜師大越川



塔宝多
何か入っ
ていますか

養生訓～調息の法



- ①姿勢を正して仰向けに寝る。
- ②目を閉じて足は真つす。膝す。くに伸ばして手は軽く握る。
- ③両足の間と肘と体の間は五寸ほど空ける。
- ④鼻から空気を吸ったら深く丹田に入るよう意識する。
- ⑤息を吐く時は息が口から静かに少しづつ吐き出す。
- ⑥だんだん空気が鼻の中を通っていくように感
- ⑦へソの止から微かに息が往來するのを感じられれば命の根源である神気が丹田に定まつた状態になる。

気は和平にし
あらくすべからず
胸にのぼかしむべからず

言語をすくなくして
気をうごかさべからず
つねに気を胸の下にさめて
胸にのぼかしむべからず

丈夫な体づくり 役立つ「4大栄養素」

- ①カルシウム
牛乳、ヨーグルト、豆腐、納豆、小魚、大豆、豆類、大豆、豆類、かいそう類
- ②ビタミンD
魚、サケ、マグロ、サバ、サメ、イサナ、サメ、イサナ、サメ、イサナ
- ③たんぱく質
赤身肉、とり肉、魚、ナッツ類
- ④マグネシウム（骨を保護する）
焼のり、マカリ、玄米、ホウレン草、木綿豆腐

丹田を意識して呼吸すれば、何かするときも胸がゆるみ、体が力をみせ、人との論争は、なみ、胸も軽く、なみ、胸もゆるみ、