

婦人会報

立教184年 5月

令和三年
2021年



天理教婦人会旭日支部

通巻503号

六月例会案内

日時 六月五日 (土) 午前十時
場所 旭日大教会
内容 教祖祭
お願いごとめ
よろづよ八首
お話 (おふでさき第四号より)

弁当配布
神菅委員部 吉田せつ

新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、
月次祭での、託児当番および炊事当番を
来年一月まで中止とさせていただきます。

旭日大教会のホームページです。一度ご覧いただき活用下さいませ。
*DCCJ <https://asahi49.net>



六月例会役割

指図方	賛者	扨者
辻 左知子	奥村 はる恵 岩崎 千鶴	松田 和代 庄司 英美

※六月の鳴物当番はありません。



今月の表紙より
初節句とは、赤ちゃんが初めて迎える「節句」のことを指します。赤ちゃんが無事に健やかに成長するよう願う行事です。赤ちゃんを厄災から身を守ってもらえるように願い、人形を贈る初節句。しきたりを厳密に守る必要はありませんが、せっかくの伝統行事を昔ながらの方法でお祝いしてみてはいかがでしょうか？

神殿講話

(要旨)

立教183年4月24日 月次祭
旭園分教会前会長夫人

松田 令子 先生

八十三歳となった私ですが、今年大きなおたすけの場面を頂きました。

二月十四日名古屋で布教中に櫛

本分教会の奥様から電話が入りました。櫛本分教会所属信者の息子

さんが、在学中の大学の所在地である愛媛県松山市で事故に遭われ、

頭蓋骨折で、危篤とのこと。本人のお母さんが松山市に到着したが、神

様におすがりしたいとのことでした。

早速、松山市で分教会を構え布教中の四男に連絡し、お母さんを教会

にお連れするよう申し伝え、私自身

も何とか助かって頂きたいと奮立ち、松山市に向かう準備を始めました。

思い返せば、三十数年前、私の妹

夫婦の当時幼稚園児の息子がバイクにはねられ、体中大怪我を負い、

脳幹を損傷したことにより、三日ももたない命と宣告されたのです。当

時、会社経営をしていた妹夫婦に私は「医者の手余り神が助ける。無茶

なお願いを神様にするのだから、貴方たちも無茶な願いを聞けるか？」

と覚悟を問い、命の次に大事な財産

をお供えすること、修養科に入る

ことを勧め、さらに「子供を助けて

頂きたいと思うなら、まず、自身が

親を喜ばさないとならん。産みの親、

育ての親、主人の親、親神様教祖に

喜んでもらうことが大事。」と伝え、

その心定めをして、兄弟姉妹揃って、

病院の屋上の物置小屋からおぢば

に向かつて座り勤めと十二下りを懸

命に勤めました。そうしましたら奇

跡が起きたのです。櫛本分教会の月

次祭の日、意識不明の重体が続いて



いたその子の意識が戻ったのです。現在、事故から奇跡の回復をした妹夫婦の息子は結婚し三人の子供にも恵まれ、大阪で会社を経営しています。また、妹夫婦は布教所を開設し、今では信仰の話を私と対等にするまで成人しています。大きな節から大きな芽が出ることになりました。そんな、三十数年前のことを思い返しながら、到着した二月十五日の松山市では事故に遭われた青年の、お母さんが危篤状態の息子を案じ、ガタガタ震えておられました。今は神様の話を聞いて頂くより祈りが大事だと考え、皆で真剣におつとめをしました。おつとめが終わると、少し落ち着いたのか、お母さんが以前出会った易者から「息子さんが二十五歳になったとき、大きな節を迎える。」と聞かされたことをお話ししてくれ

たので、私も自分の父から聞いた易者の話を思い出したのでした。父は戦後、易者から、「貴方は戦争に行っていたら生きて帰って来られない名前ですね。」と言われたそうです。実際には父は戦争に従軍した経験があつたので、私は易者の言つたことはでたらめだと思つたのですが、父が言うには、「いや、その易者の話は当たつている。私が戦地から帰って来られたのは、当時、海軍に所属し、激戦地に出陣する寸前に、生きて帰りたい一心で神様にお祈りし、床下に埋めた財産を近所の困っている人たちに、与えること等の心定めをした手紙を日本の家族に向けてしたためた結果、それを神様が受け取って下さり、出陣寸前で足が大きく腫れたり、高熱が出て、不思議と出陣することなく終戦になつたからだ。」とのことで

した。またある時、街中でうずくまつて苦しうにされている婦人に出会つたので、大丈夫ですかとお声がけし、荷物を持つてあげて自宅まで付き添いました。話を聞かせて頂くと、その方も易者だつたのです。少し体調が落ち着いたその方に占つて頂くと、「貴方は何度も結婚と離婚を繰り返し、大変な苦勞をしてこられたのではないですか？」と言われ、「いいえ。全くそんなことはないですよ。」と返事をすると、「もしかして貴方は天理教の方ではないですか？」と言うので、「確かにそうです。私は天理教の布教師です。それは当たっています。」と答えました。するとその方は「やっぱりそうですか。天理教の方は唯一、運命鑑定が通じないのです。運命を変えてしまわれますから。」とその易

者は言ったのです。その様なことを息子さんを案じて震えるお母さんに話しかけた後、かしまのかりもの理から始まり、親神様の思召通り素直に人生を歩み、親につくし、つとめときづけに励み、一心に通れば大きく運命は変わるのですよと励ましたのです。話を素直に聞いて下さったお母さんはその後、息子さんの下宿先から松山の教会に日参され、見よう見まねで十二下りを踊り、鳴物にも励まれ、ひのきしんに勤まれています。その結果、救かつても植物人間といわれた息子さんは命の峠を越え、現在は日々リハビリに励んでおられます。ご家族は天理市の自宅に神様をお祀りする心を定め、なお一層信仰とともに歩んで下さっております。

親神様を信じ、もたれて通れば運命は変わり、安心して生きていくことが出来ます。

「つとめさいちがはんよふになあたら 天のあたゑもちがう事なし」(十号 34)年齢に負けず、これからも親神様に喜んでもらえるよう頑張つていきます。

—おしらせ—

いまだ新型コロナウイルス収束の見通しが立っていない現在の状況に鑑みていくつかの行事や月当番などが中止や変更となりましたのでお知らせいたします。何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。また、随時変更などありましたらお知らせいたします。

【本部行事】

- こどもおぢばがえり…中止
- 学生生徒修養会（高校の部）…中止

【婦人会旭日支部】

- 来年1月までの月次祭の炊事当番・託児当番…なし
- 来年1月までの婦人会例会日の鳴物当番…なし





これって私だけ？いえいえ、

長時間のマスク着用による『マスクシンδροーム』発生中！

コロナ感染拡大防止の為、日常的に長時間マスクを着けている機会が増えています。いつまで続くか分からないマスク生活に心も体もストレスにさらされています。

実は今、マスクによって引き起こされる様々な諸症状・諸問題がいわゆる『マスクシンδροーム』として社会的に取り上げられています。皆さんも心当たりがあるのではないのでしょうか。マスク内熱中症や肌荒れ、口臭など自覚しやすいものから、表情筋の衰え、口呼吸のリスク増加、咀嚼機会の減少など、わたしたちには、意識するのも難しいものまで様々であります。いっしょに、自分の心と体を省みて、対策を練って暑い夏に

むけて強い心と体づくりをしましょう！

■口呼吸の増加

マスクは気道抵抗を高めるために口呼吸になりやすく、口呼吸は口内炎や歯周病悪化のみならず、アレルギー性疾患の増加にも繋がるそうです。

（症状例・睡眠時無呼吸症候群、便秘、集中力の低下、頭痛など）

口呼吸セルフチェック

- 肩こり・首こりを感じる
- 集中力が低下する
- 目覚めが悪い
- 日中の眠気に襲われる
- のどの違和感、へばりつく感じがする

■マスク下でも鼻呼吸を心がけよう！

鼻は肺まで繋がった呼吸器の入り口です。そのため、鼻の一番の役割は吸い込んだ酸素を肺で効率よく血液に取り込めるようにすることです。もともと人間の体は口で呼吸するように作られていないために様々な症状が現れてしまいます。

酸素がうまく取り込めないことで酸欠状態に陥り、いわゆる「マスク頭痛」「マスク肩こり」が起きてしまい、集中力の低下にも繋がっていきます。また、マスクの長時間使用による耳の周りの圧迫による、頭痛や肩こりも原因の一つとして考えられています。

くるくる耳マッサージ①



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っばる

くるくる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っばりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

くるくる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

くるくる耳マッサージ④

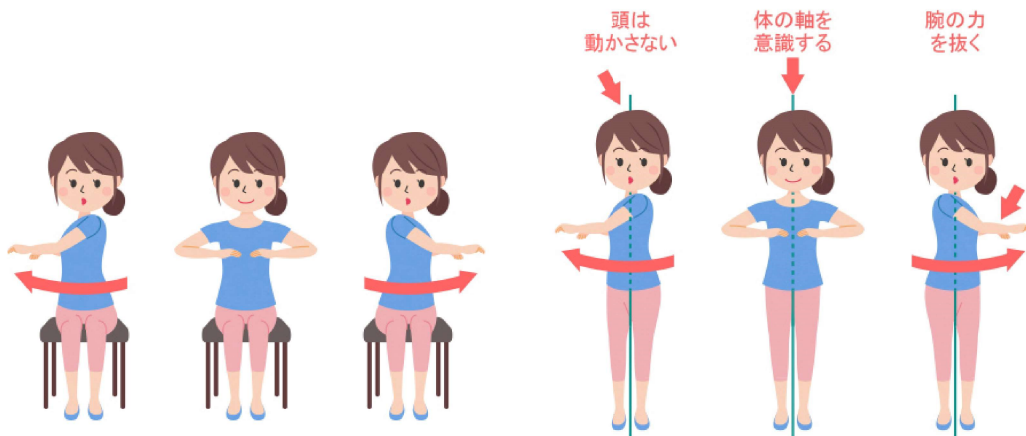


手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

感染症予防!



■片頭痛予防「コマ体操」



正面を向いて、足を肩幅に開きます。頭は動かさず、両肩を大きくコマのようにまわします。頸椎（けいつい）を軸として肩を左右に90度まで回転させて戻し、リズムカルに最大2分間続けましょう。

椅子に座って行う間合いも同じように、頭を正面に向けたまま左右の肩を交互に前に突き出すように回転させましょう。足は閉じてもし少し開いていてもどちらでもOKです。立って行うのがおすすめですが椅子に座ったままでも大丈夫です。コツは「体の軸を意識する」「腕の力を抜く」「頭は動かさない」ことです。

笑顔で行うことも忘れずに！リラックスした状態で、テンポ良く体操を行うことで信号がリズムに乗って脳へと送られ、活性化に繋がるというわけです。

■マスクによる肌トラブル発生中！

長時間のマスク着用により、なぜ肌トラブルが起きやすくなるのか、その原因はマスクの着脱により起きる肌環境の変化であるといわれています。

マスクをしていない時は、肌は外気と直接接しているため、外気に合わせて肌の水分などの調整を行っています。しかしマスクを着けていると、呼吸がマスクの中にもりやすくなり、外気と環境が変わってきます。呼吸によりマスク内は蒸れて、マスク内の温度・湿度は上昇してしまいます。そうすると皮脂が増え、毛穴が詰まりやすくなり、雑菌が繁殖しやすくなるという事です。

また、マスクの着脱の繰り返しによりマスクと肌との間に摩擦が生じ、肌の角層がはがれやすくなります。すると肌のバリア機能は低下し、外部からのダメージを受けやすくなってしまいます。

緊急特集 「マスク肌荒れ」が気になる時のスキンケア

point 1 ゴシゴシ洗顔はNG！

優しく洗って「蒸れ」による雑菌をきれいにしよう



point 2 保湿をていねいに

バリア機能が低下してる肌を正常に戻そう！化粧水、美容液、乳液、クリームすべてハンドプレスで優しくなじませて！



発行日 令和三年五月五日

発行者 岡本道子

発行所 天理市田井庄町一二八
天理教婦人会旭日支部