



万松寺

# はくび通信

第  
2048号  
22



## 平和公園に「観音陵」OPEN （聖観音に照覧され 心清らかにつながる場所）

2022年8月5日（金）、聖観音が見護る靈苑「観音陵」（かんのんりょう）が、平和公園万松寺墓地にオープンしました。

### コンセプト

これまで万松寺では、皆様のご要望にお応えするため、コンセプトを打ち立て、様々なタイプの納骨堂を建立して参りました。

今回の「観音陵」は仏縁によってご縁を結んだ方々の心の拠り所を意識し「つながるご縁」をテーマに建立いたしました。

コンセプトは「聖観音の大慈悲に触れ、故人と参拝に訪れる人々の清らかな心がつながる場所」です。

「観音陵」は一般的なお墓と違い、永代供養（合祀）付きのプランとなります。忌明け後は、聖観音の御膝元で永代に亘り供養をさせていただきますので、墓守りなどの後継者がいなくとも安心してご利用いただけます。



### 憩いの場所

「観音陵」のある平和公園は、名古屋の東部丘陵に広がる公園です。市内でも有数の桜の名所だつたり、自然林が残っていたりなど、日本の美しい四季の移り変わりを感じることができ、そこで眠る方にとっても訪れる方にとつても憩いの場所となっています。



所在地 平和公園 万松寺墓地内 千種区平和公園3丁目

至自由ヶ丘 至藤が丘

観音陵



～ご夫婦、ご家族のための新しいかたち～

万松寺の永代供養墓全98区画

かん のん りょう

# 観音陵

■プランの一例  
2霊 13回忌  
合祀プラン

66  
万円

※初回納骨式費用と12年間の管理費含  
※他プランもございます

見学相談問い合わせ

※見学は事前予約制となります

フリーダイヤル  
0120-157-942 または

万松寺総合受付

受付  
時間

9:30~18:00  
年中無休

住職の  
小噺

## 人生100年時代 健康で若々しく生きる ～食事が導く心身の健康～

私自身に起こった糖尿病発症から完治までの経験をふまえ、前回は筋肉の観点から「運動」についてお話ししました。今回は、生理学の観点から「食事」についてお話しします。

**食事と健康の関係**

## ■食事と健康の関係

人間は約60兆個の細胞でできており、一つ一つの細胞の中に、ある遺伝子の設計図をもとに、皮膚や筋肉などの組織がつくりられています。また細胞は、一定周期で生まれ変わります。不摂生な食事により、タンパク質・ビタミン・ミネラル・酵素などが不足すると、設計図通りに細胞がつくられなかつたり、生まれ変わることができなかつたりします。

## ■質の良い食事とは

皮膚や筋肉などの組織がつくり  
られています。また細胞は、一定  
周期で生まれ変わります。不摂  
生な食事により、タンパク質・

大豆製品 大豆、ツナ、魚介類などを  
食べると良いといわれています。  
また、大切な人と団らんして食  
事をすることも、心を健康にして  
くれます。

## ■食事と健康の関係

これを食べると身体は良いといふわけではなく、個人に適した量をバランスよく食べることが質の良い食事ということです。私の場合、炭水化物が過剰だったので、

**食事と心の関係**

例えばコラーゲン(タンパク質)不足になると軟骨が減つて関節痛を起こしたり、肌にハリがなくなりたりします。

咀嚼の重要性

その調整を行いました。



A traditional Japanese meal (Bento) served on a wooden tray. It includes a bowl of white rice, a bowl of miso soup with tofu, a small dish of pickled vegetables (tsukemono), and a fish dish (likely salmon or trout) served with a slice of lemon.

バランスの取れた規則正しい食事は、正常な新陳代謝を促します。人生100年時代健康で若々しく生きるためにも、見て直せるところから食生活を変えようか。

また咀嚼は、顎、頬、唇、舌などの筋肉を協調させて行われるので、大脑皮質を深く刺激し、広い範囲で脳細胞の活性化につながります。つまり咀嚼は、脳の発達、老化防止にも効果があるのです。

食べ物を口に入れると分泌される唾液には「アミラーゼ」という消化酵素が含まれており、ゆつくりとよく噛むことで消化しやすくなります。また「ペルオキシダーゼ」という酵素は、虫歯や歯周病を予防したり、食べ物に含まれる発がん性物質が作り出す活性酸素を除去したりします。

行事・祈祷・供養の  
お問合せ・お申込みは  
祈祷受処 または  
0552-2662-0735  
にて承ります。  
(平中 恵木)

A photograph of a traditional Japanese room. The ceiling is a grid of black panels, each containing a framed picture of a different fish species. In the center, there is a purple cloth-covered structure, possibly a display or a partition. Several people in traditional kimonos are visible, some standing near the center and others in the background. The floor is covered with a red carpet.

9/28  
(水)  
秋期  
不動明王大祭

9/25(日)  
26(月)  
秋彼岸  
合同法要

※新型コロナウィルス感染症の  
感染拡大状況により、行事・  
イベントは変更となる場合が  
あります。

A group of Buddhist monks in traditional robes gathered around a large, rectangular, light-colored object, possibly a sutra or a ceremonial item, which is resting on a white cloth on the floor. They are in a traditional wooden hall with hanging decorations.

ます。

# 12/4 (日) スジャーナ まつり

# 万松寺日記

## 春期 不動明王大祭

### お盆

■令和4年5月28日（土）  
身代不動尊のご真前にて災難消除、病氣平癒、無病息災、身体健全、交通安全、家内安全の祈祷を行いました。

お盆合同法要では、万松寺納骨堂契約者様のご先祖様を懇ろに供養させていただきました。  
8月12日（金）・15日（月）には、ご先祖様が無事に現世と往来できるよう、道しるべとなる迎え火・送り火を行いました。

### 旧暦七夕

■令和4年8月4日（木）  
旧暦七夕に七夕祈祷会を行いました。皆様が願いを書いた短冊を祈祷する短冊祈祷を行いました。



### 「観音陵」才一パン

### 施食会



■令和4年8月5日（金）  
靈苑「観音陵」（かんのんりょう）が、平和公園万松寺墓地にオープンしました。

■令和4年8月24日（水）  
ご先祖様への施食法要と、全ての精霊に対する山門施食法要を営みました。

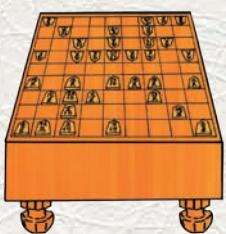
## 第93期 棋聖戦 第4局

■令和4年7月17日（日）

藤井聰太棋聖に永瀬拓矢土座が挑戦した、第93期ヒューリック杯棋聖戦第4局が7月17日（日）に万松寺で行われました。

対局前日の開幕式では、両棋士に、対局前の意気込みをお話しただきました。

第4局は18時30分に終局し、藤井聰太棋聖が勝利となりました。五番勝負の結果は藤井聰太棋聖の3勝1敗で二度目の防衛を果たしました。



◆ご希望の願目を 祈祷いたします。	
◆大般若一万円 (大般若札 身代わり餅)	・厄難消除・無病息災
◆祈禱五千円 (御札 身代わり餅)	・病氣平癒・身体健全
	・家内安全・交通安全 など

ご予約は  
総合受付  
電話  
WEB  
にて承ります

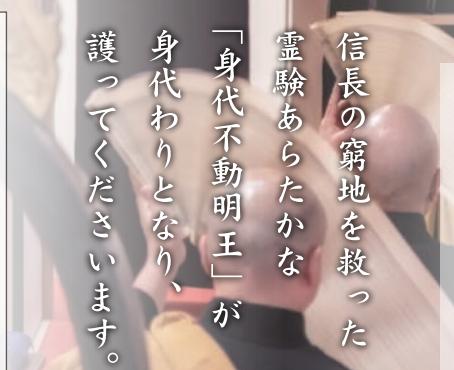
## 秋期 不動明王大祭

9月28日 水

受付 9時半から14時半

「身代不動明王」が  
身代わりとなり、  
護つてくださいます。

信長の窮地を救った  
靈験あらたかな



# 本堂修復工事・北氣窓提灯張替のお知らせ



## 工事期間

■令和4年9月27日(火)～令和4年12月17日(土)予定

平素より当寺へのご厚志を賜り、心より御礼を申し上げます。

この度本堂外壁塗装ならびに北氣窓提灯の劣化に伴い、令和4年9月27日(火)

より約3か月間をかけて修復工事を行います。ご来寺いただく皆様におかれましては、ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願ひ申し上げます。

また有縁の皆様には、御心を寄せていただけますと幸いです。

なお工事期間中のご参拝・ご祈祷・法要等は、従来通りお受けいたします。

## 工事中の参拝等について

### 従来通り

(ただし足場組立・解体時など一部参拝いただけない日がございます)

亀岳林 万松寺 住職 大藤 元裕 合掌



平成6年落慶当時

## ご寄進について

お名前を芳名録に記載し、末永く祈念させていただきます

■奉納外壁パネル一枚 金、十万円

(本堂壁面パネルに芳名プレートを掲示させていただきます)

■寄付金 一口 金、一万円

■奉納提灯 一張 金、三万円

(お名前を提灯に名入れし、本堂北氣窓にかかげさせていただきます)

## お問い合わせ・ご寄進受付

万松寺札処 または ○五二一二六二一〇七三五