

檀家の皆様に支えられ本堂竣工



磐田市の千手寺様（臨済宗妙心寺派）は平成二九年六月より始まった本堂の新築工事が終わり、三月七日に落慶式と本尊様の開眼法要が行われました。法要では京都の清水寺貫主森清範猯下が導師を務められ、本堂内にご住職方の読経が響き渡り見事な式典でした。

式典終了後には檀家の皆さんが楽しみにしていた森清範猯下

による法話があり、笑いを交えたわかりやすいお話であったという間に時間が過ぎてしまいました。

千手寺様の本尊様である千手観音菩薩に次のような言い伝えがあります。

駿河国手越宿（現在の静岡市手越）に住む長者夫婦は子宝に恵まれず、千手寺の本尊様の千手観音菩薩に祈願して女の子を授かりました。夫婦は千手観音菩薩に感謝し、娘に千手と名付けました。美しく成長した千手は源頼朝公の官女になり、北条政子付の女房として仕えます。そして源平の戦いで捕虜になり、鎌倉へ送られた平重衡に出会い、重衡の処刑後は尼になり、熊野御前を頼って白拍子村（磐田市）に庵を結び二四歳で亡くなるまで重衡の菩提を弔ったということです。現在の磐田市野箱にある傾城塚が千手の墓と伝えられています。

この千手観音菩薩様も長い年月が経ち傷みも激しくなったため、本堂が新しくなるのに合わせ仏師の澤元陽子氏

が修復いたしました。澤元陽子氏によれば、この千手観音菩薩様は松の寄木造りで、特徴から平安時代に造られたと思われるということです。



間口 6.5 間・奥行 5.5 間

位牌段は上下間の両脇に設置しました

本堂の建設は千手寺の檀家の皆様にとつては長い間の念願がかなったことです。この千手寺様が地域の皆様にあされ、地域の様々な活動の中心となり、お役に立てればと思います。そして今後もメンテナンスを含めいとお付き合いをさせていただきたいと思っております。

末寺の力で本堂再建



浜松市新橋町の大通院様（臨濟宗方広寺派）の本堂が一月に完成し、三月三十一日に落慶式が行われました。昨年の四月の地鎮式から始まり、五月の上棟式と順調に工事をすすめてまいりました。大通院様は四二ヶ寺の末寺を持つていますが、本堂が老朽化したため末寺のご寺院が費用を負担し落慶式を迎えることができました。

そして新しい本堂は折り上げ格天井の中央部分には龍が描かれており、荘厳さを増しております。また軒が大きく張り出し、屋根は寄棟の銅板葺きでバランスがよい本堂に仕上がっていると思います。弊社としても大通院様の本堂の再建工事に携わることで、末寺のご寺院の住職方の再建にたいする思いにふれ頭がさがる思いでした。今後もメンテナンスを含めて長いお付き合いをいただけますように努力いたします。



全解体修理で甦る鐘楼

平成二九年八月から工事を進めてきた、瑞雲院様（浜松市天竜区春野町・曹洞宗）の鐘楼保存修理工事が三月で終了しました。浜松市指定有形文化財で、建立より二六七年たち初めての全解体修理工事を行わせていただきました。暖かくなった三月の下旬に仮設の素屋根を撤去すると、以前の波うった屋根の軒廻りも綺麗な総反りに戻り、屋根瓦や袴腰の板も一新し創建当時の姿によみがえりました。



工事は特定非営利活動法人静岡県伝統建築技術協会（万匠会）の設計監理のもとに行われ一度すべて解体し、その部材は将来の保存に支障がないかぎり再使用しました。そして新規材料を使用する場合においても従来の技法・工法を尊重し万匠会の担当者とは協議しながら行いました。また継手・仕口・曲線・表面加工等は残存資料があるものは、できるかぎり踏襲しています。そして四月二五日には落慶式の法要が行われました。

「お寺も働き方改革」

日本テンプレヴァン(株)井上拓郎

「時間外労働の上限」

二〇一九年五月、元号が平成から令和に変わりました。新元号の発表は、四月一日にありましたが、同日から「働き方改革関連法」も施行されました。この働き方改革関連法は、一億総活躍社会の実現に向けて、長時間労働の是正、有給休暇の確実な取得、正社員と非正規社員の間の待遇差の禁止などを目的としている為、寺族運営が大半を占めるお寺の世界では、無関係な法案と思われるかもしれません。また本山や、宗務庁(所)などの職員でない限り、残業や有給休暇といった概念は馴染みの薄い言葉だと思えます。宗教行為に対するお布施は、労働の対価で無い事は、言うまでもありませんが、寺院運営においては、僧侶や職員(寺族も含む)がその寺院に労務を提供し、報酬を得る労働契約が存在します。予てから、僧侶は修行者か労働者か曖昧な部分もありますが、二〇一七年四月に真宗大谷派では、本山東本願寺境内の施設で、修行者として長時間職務に就いていた僧侶二名に対して、それまでの未払の残業代として六六〇万円を支払った事が、ニュ

ースで報じられました。宗教法人における労働基準法の適用につきましては「宗教上の儀式、布教等に従事する者、教師、僧職者等で修行中の者、信者であつて何等の給与を受けず奉仕する者等は労働基準法上の労働者でない」と国が通達(昭和二十七年二月五日、基発四九)を出しておりますが、真宗大谷派としては、労働者と結論付けて残業代を支払ったと言う事になります。

今回の「働き方改革関連法」は、これから労働者の「時間外労働の上限」を、月四五時間、年三六〇時間を原則とし、健康の確保、仕事と家庭の両立、少子化の解消が望めるよう、長時間労働を抑制する為の法案です。大企業は本年四月から、中小企業は来年四月から施行される予定となっております。雇用する側は、時間外労働の基準を超えて労働させた場合には、労働基準法第三二条違反となり、六箇月以下の懲役又は三〇万円以下の罰金となりますので注意が必要です。詳しくお知りになりたい方は、社会保険労務士、もしくは労働基準監督署にご相談ください。

「年5日の年次有給休暇取得」

今年のゴールデンウィークは、会社勤めの方は一〇連休だった方もいらっしゃるようですが、ご寺院で一〇連休を取られた方は、殆どいらっしゃらないと思います。

企業によっては、従業員を分散して休ませたり、取引先に合わせて就業しているところも有った様です。労働者は休日勤務を行った場合、代休を取得できますが、これとは別に任意で計画的に休暇を取得する事を有給休暇(有休)と言います。労働基準法では、継続勤務年数が六ヶ月以上の労働者は、原則として一〇日の年次有給休暇(六ヶ月のうち八割以上出勤した場合)を取得できます。この有休ですが、日本は他の先進国に比べて取得率が著しく低く、今回の「働き方改革関連法」では、「雇用する側は、一〇日以上有休が付与された労働者には、必ず五日の有休を取得させること」となりました。今までは、有休の消化は個人の意思を尊重しておりましたが、これからは必ず五日は取得させなければなりません。パートタイム労働者であっても、所定の条件を超える場合(週四日勤務は勤続三年六ヶ月以上、週三日勤務は勤続五年六ヶ月以上)には、フルタイムの労働者と同様に有休を付与しなければなりません。来年からは、正社員と非正規社員の間で不合理な待遇差が禁止されます。ご寺院でパートタイム労働者や、有期雇用労働者、派遣労働者が働いている場合、待遇に注意が必要となります。

ふくらはぎが第二の心臓と呼ばれていることはご存知でしょうか。心臓が送り出し体の隅々まで巡った血液は、静脈を通じて心臓に戻ります。しかし、心臓から最も遠い足の先では血液の勢いが弱まってしまいます。そこで、ふくらはぎの筋肉が収縮することによる筋ポンプ作用で血液を力強く心臓に押し戻しているのです。このような働きからそのように呼ばれています。

この筋ポンプの作用が衰えてしまう理由の一つが、筋力の低下や運動不足にあります。そうすると疲れがとれない、イライラする、肩こりや腰痛がある、脚がむくむ、食べる量は少ないのに体重が増えるなど体の代謝が落ちてしまうなどです。代謝とは、外から取り入れたものを体内でエネルギーに変える仕組みのことで、代謝が落ちていると体の中の循環がうまくいかず、体の隅々に必要な栄養が物質、エネルギーがいきわたらないため、疲労や肥満、こりや冷えなどさまざまな不調の原因になります。ふくらはぎの筋肉が凝り固まって血流が滞ると全身の血流が悪くなり、代謝ダウンにつながります。ふくらは

ぎの状態と全身の健康状態には相関関係があり、ふくらはぎがパンパンに硬かったり、しこりがあったり、冷たかったり、柔らかすぎて弾力のない人は、全身の機能が落ちていく可能性があります。

それではふくらはぎの状態をチェックしてみましよう。全部当てはまれば理想的なふくらはぎで、一つでも当てはまらないものがあれば改善が必要です。

□手のひらより冷たくなく、温かい
□柔らかくて弾力がある
□皮膚にハリがあり、押さえて気持ちいい
□コリコリしたしこりがなく、中まで柔らかい

□指を離すと同時に、元の状態に戻る
次に改善するふくらはぎパンパン法をご紹介します。

- 一、床に座り膝を立てる（足首に力をいれないように）
- 二、ふくらはぎを両手で挟むように手のひらで叩く
- 三、叩く部位は手のひらの親指の付け根、痛いと感じる程度に力を入れる。

四、左右均等に叩く
五、ふくらはぎの裏側は手をグーにして甲の部分でパンチするように叩く
以上のように両足で五分程度、筋肉が柔らかいお風呂上りに行うのが勧めです。

そして次に誰でも一度は経験があるこむら返りですが、こむらとはふくらはぎのことです。こむら返りは、ふくらはぎの筋肉が以上に収縮して起こる症状です。こむら返りの原因は脱水や血流不足により、ミネラルなどのバランスの崩れによっておこります。また就寝中におこることが多いのは、足の甲とすねが一直線になる状態が、長時間続き、感覚器官の働きが鈍くなるからです。こむら返りがおきた時は、ストレッチやマッサージを行うと快方に向かいます。ふくらはぎが痛い場合は、脚を伸ばして座り、足の指先を手前にゆっくり引き寄せる。そして立ち上がり足を前後にずらしてアキレス腱を伸ばすといいでしょう。

