



素敵な1年にするために

はじめたいこんなこと

2019年がはじまりました。今月号は習い事や体験など「今年こそははじめたいこと」を紹介します。新しいことにチャレンジして去年とは違う1年を始めませんか。

今年こそ、瞑想・座禅がしたい



瞑想は礼拝(らいはい)という仏様(大日如来)への挨拶から始まる。呼吸を整える調息(ちようそく)から「阿」と唱えながら呼吸する阿息観(あそくかん)、呼吸に集中する数息観(すそくかん)を経て、元の呼吸に戻す出定(しゅつじよう)を行う。さまざまな呼吸法を行い、心を落ち着かせていく。

お寺の雰囲気を感じながら心を落ち着かせる「修行体験カフェ」

「心が落ち着く」「集中力が向上する」などの理由から注目を集めている「座禅」や「瞑想」、「写経」といったお寺での修行。箕面市にある帝釈寺では、修行とお茶が気軽に体験できる「修行体験カフェ」が人気を呼んでいる。

高野山真言宗の帝釈寺は、本尊にある帝釈天を、聖徳太子が建立したと伝えられる由緒あるお寺。「お寺をもっと身近に感じてもらえたら」と小西住職がはじめた「修行体験カフェ」では「瞑想」か「写経」の修行が体験できる。

瞑想は、本堂地下にある瞑想道場で行われる。真言宗に伝わる「阿字観(あじかん)」と呼ばれる瞑想法を用いて姿勢と呼吸を整えていく。「導入の30分程



「舍利礼文」とは釈迦の舍利(遺骨)を礼讃する言葉からはじまり、礼拝によって真理の智慧を開き、仏として生きることを説く72文字の経典のこと。書き終えたら、願い事を書いてお寺にお供えする。持ち帰って各自でお祀りしてもよい。



お寺の雰囲気を感じながらお茶をしたり、小西住職との会話を楽しんだり、思い思いのひとときを過ごそう。

修行体験カフェ(約1時間)

〈内容〉修行(瞑想か写経)
お菓子とお茶
(抹茶、コーヒー、紅茶)

〈時間〉10時~17時
(最終受付16時)

〈費用〉1,000円(1人)
要予約(1人から受付可)
TELまたはwebのフォームにて受付

真言宗寺院 帝釈寺

〈たいしゃくじ〉
箕面市粟生外院2-14-11
☎072-729-4028
http://taishakuji.or.jp/



座禅ができる北摂のお寺

陽松庵 (ようしょうあん)

江戸期の禅僧、天桂伝尊禅師が開いたと言われている。陽松庵での坐禅会では、「日常のすべてが修行」とする禅の教えのもと、坐禅堂での座禅からはじまり、本堂で般若心経を誦経、作



池田市吉田町179
☎072-751-2229

陽松庵坐禅会

〈内容〉座禅、作務、茶話
〈開催日〉毎週日曜
〈時間〉9時半~11時45分
〈費用〉喜捨のみ

東光院 秋の寺

創建から1200年以上の歴史をもつ秋の寺。毎月開催されている坐禅会は、働く方でも参加しやすい夕方からはじまる。坐禅は初心者でもすぐに坐れるよう、作法も丁寧に教えてくれる。坐禅の後はお茶と一緒に住職との会話を楽しんで。静寂に身を置



豊中市南桜塚1-12-7
☎06-6852-3002

秋の寺坐禅会

〈内容〉坐禅、経行(歩く坐禅)、茶話
〈開催日〉毎月第3土曜日
〈時間〉18時~20時
〈費用〉入会金3,000円(初回のみ)、志納

今年こそ、人生を豊かにする趣味・仲間と出会う

ホテル運営、74講座のカルチャークラブ



ガッシュ画講座の様子。「自由にさせてもらえるし、色々な色を重ねて絵を仕上げているのが楽しい」

ここがポイント

陶芸は陶芸窯のある専用教室、ダンスは専用のスタジオと設備も充実。74講座と講座数も豊富。気に入ったものがあればいくつでも講座を受けられる。

リーガロイヤルホテルが運営し優雅な雰囲気の中で趣味を愉しめるのが何より魅力。扱う講座は様々で茶道、俳句、書道、工芸に体を動かすダンスや音楽まで幅広い。人間国宝をはじめとした一流の講師陣が指導する。どの先生も優しく気さくなので初めてでもチャレンジしやすい。好きなことを通して仲間と出会う。またホテルの喫茶で帰りにちよつとお茶するのも楽しい時間。

今年こそ、無理なく運動したい

体に負担の少ない注目トレーニングが北摂に



ここがポイント

トレーニングは専用シューズに履き替えるところから。トップアスリートに採用されるほどの確立された理論で結果を裏切らない。健康的な身体が目指せる。



高齢者や体の不調でトレーニングが難しい方でも無理なく運動できる「初動負荷トレーニング」。これを展開するワールドウィング大阪緑地公園が1月4日のオープンに先駆け体験会を実施中。注

目すべきは骨盤、股関節、鎖骨や肩甲骨の肩回り、それぞれにフォーカスしたマシン。体験でレクチャーを受け、入会後は自由にしたい。放題なのもうれしい。もちろん清潔なシャワーやロッカーも完備。

ワールドウィング大阪緑地公園

吹田市江坂町5-14-10 緑地公園ビル4階
営/平日10時~13時 14時半~20時
土日祝10時~13時 14時~18時
木曜定休
☎06-6310-7176
http://www.worldwing-osaka.com
ワールドウィング大阪上本町
大阪市天王寺区東高津町7-18大城ビル6F
☎06-6777-1189

NEW OPEN

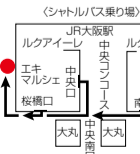


初動負荷トレーニング®を市民記者が体験

Menu	
●入会金21,600円(一般)
●月会費12,960円(一般)

リーガロイヤルホテル エコールドロイヤル事務局

大阪市北区中之島5-3-68
営/9時半~17時 日祝休 12/29~1/3休み
【アクセス】
①JR大阪駅から無料シャトルバス有 10時~21時の間は6分間隔で運行
②京阪中之島線「中之島」駅には地下で直結
③ホテル駐車場完備、受講時間内の駐車料金無料
【申し込み・問合せ】☎06-6441-2938



Menu

- 英語で学ぶイケアバナ 月1回 7,020円
 - 陶芸 月4回 22,680円
 - ガッシュ画 月2回 11,880円
- 他70講座以上あり、見学(30分)は無料

シティライフ福袋特典 「シティライフ見た」で
初年度年会費(1年間有効) 5,400円 ▶半額
(1月末まで)