



檀信徒の皆様へ



※インターネットをご使用の方は、お寺のホームページでも近況などご覧頂けます

としおさめ かね 年納めの鐘

12月31日 午後1時～2時まで

蓮花院では令和元年より、12月31日の夜に行っていた除夜の鐘を、

「**年納めの鐘**」として日中に行っております。

夜遅くに出歩くことが難しい小さなお子さまやご高齢のかたも安心してお参りいただけますので、是非ご家族の恒例行事として皆様でお参りくださいませ。

一打奉納 500 円で、煩惱滅除の除夜札と記念品をお授けいたします。

今年の煩惱不浄を打ち消して、心清らかに新しい年を迎えましょう。

しょうげん

照玄さんの健康マメ知識



◆柔道整復師の国家資格を持つ照玄さんが、健康のポイントを紹介します。

今年は特に暑い日が長く続き、秋になっても気温の寒暖差が大きい日が続いています。寒暖差が大きいと、自律神経が乱れ、体調を崩し風邪を引きやすくなります。

熱すぎない38～40℃のお風呂にゆったり浸かると、副交感神経が優位になり、自律神経が整います。暖房器具に頼るだけでなく、自力で体温調節できる体をつくっていきましょう。

ただ長風呂は、血圧が下がりすぎて心臓にも負担がかかるので気を付けましょう。

師走が近づき忙しくなりますが、たまにはゆっくり体を休めて労わってあげましょう。



しょうげんさん

お位牌のご命日をご確認ください。
ご法事は、ご希望日の3か月前
くらいにお申込みください。
お気軽に何でもご相談ください。

百	五十	四十	四十	三十	三十三	二十	二十	二十	二十	十七	十三	七	三	一
回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	周
忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌
大正	昭和	昭和	昭和	平成	平成	平成	平成	平成	平成	平成	平成	令和元	令和	令和
十五年	五十年	五十四年	五十八年	元年	五年	十一年	十三年	十五年	十七年	二十一年	二十五年	(平成三十二年)	五年	六年

令和七年度 年回表

ご法事ご供養料：院号七万円、居士大姉五万円