

### 手ぬぐい体操（游体法）

手ぬぐい体操をご紹介します。寺野正樹さんは、自らの経験値に基づいた独自の方法【遊体法／テラノ式手ぬぐい体操】を構築し、国内外各地でワークショップを開催されています。「テラノ式手ぬぐい体操」は、手ぬぐいを使った動きを通して、心地よく全身の力を抜き、身体と対話しながら気持ちよさを感じる体操です。「心地よい」ことが正解です。

妙海寺では、住職がその手法を学び瞑想とお経の会で瞑想の準備運動として取り入れております。肩こりや腰痛でお困りの方、緊張しがちな自分を変えたい方にお勧めです。



### 合同供養祭



7月2日（日曜日）13時より合同供養祭を執り行いました。合同祭では、永代供養、海の吊い、結の廟に埋葬されている方々の供養をいたします。

ご縁のある多くの方にご参加いただき、それぞれに大切なご家族に思いを馳せ、お供養を頂きました。毎年7月の第1日曜日に開催しております。

檀徒さんは、もちろんご参加いただくことができますし、お花や塔婆を代理でお上げすることも可能です。参加されたい方、参加できないけど供養をされたい方は是非ともご連絡を下さい。

### 第2駐車場の工事

第2駐車場の工事が進んでおります。第1駐車場から50メートルほど奥まった場所にあります。工事も8月・9月をめどに終了する予定です。

予算額330万円で檀徒の鳶佐野組様に工事を依頼しております。

