

成願寺

季報
94

平成24年11月18日
(2012年)

目次

「今日もニコニコありがとう」大藪正哉	1
安養寺王観音大祭並びに東日本大震災一周忌の報告	6
平成二十三年度一泊坐禅会感想文紹介	8
株式会社アイ・アールジャパン坐禅研修会の報告	9
山内短信	12

発行 多宝山成願寺
〒164-0012 東京都
中野区本町2-26-6
電話 03-3372-2711
制作 地人館

平成二十三年納めの観音・年末の会説教

今日もニコニコありがとう

中野区天徳院住職・筑波大学名誉教授 大藪正哉

今年は三月の震災以降日本中が大変でした。来年はひとつ元氣を出そうということで、本日のお話はこの表題をつけさせていただきました。お手元にプリントをお配りしましたので、それに沿ってお話をさせていただきますが、まず最初。「来年のお正月は目の前の困



中野区天徳院住職
筑波大学名誉教授
大藪正哉老師

難を克服していきたいと思います、という思いを新たにして新年を迎えたいと思います」

どうでしょう。生きているということは、ある意味困難の連続でございます。個人の力ではなんともなら

可睡齋「秋葉の火まつり(夜祭り)」参拝旅行参加者募集

火防・火の用心に霊験あらたかなことで知られる静岡県袋井市の可睡齋。成願寺の行事として約二十年ぶりに火防大祭へ参列。秋葉三尺坊大権現様とご縁を結び、ご加護をいただきます。大祭大祈禱・御輿渡御・松明道中・火渡りの各行事に参加。可睡齋宿坊泊、夕・朝と精進料理をいただきます。

日程 十二月十五日(土)～十六日(日)

旅程 成願寺朝九時集合出発―御殿場・昼食―可

睡齋到着後諸行事参列・宿坊泊―翌遠州三

山油山寺(目の守護)・同尊永寺(厄除け観音)

参拝―焼津魚センター―夕五時帰着予定

会費 二万八千円

ないことも多い。先の震災しかりでございます。でもとりあえず、自分の命を守ってまいりましょう。自分の命を守るといことは、実はなかなか大変なことです。みなさんはこうして元気でいるからいいですね。具合が悪いとなかなか家から出てこれません。

みなさんが一番勘違いされていることはなにかと申しますと、病気になるったら病院で診てもらおう。そうすればきつと治してくれる。こんなふうに思っています。こんな考え方ではだめですね。病気になるたら、なんてだめ。病気になるためにはどうしたらいいかということをお話して参ります。

気力の充実が健康への第一歩

そこそこ健康で、ある程度生きられて、死ぬときに「ほどほどに生きられて良かったな。みなさんお世話になりました」と思えればいいですね。そんなことできるのかしらとお思いかと思いますが、された方がちゃんといえます。吉住小三郎さん（一八七六―一九七二）という長唄のお師匠さんがいらっしゃいました。文化勲章を受けられた立派な方。この方は八十八歳の時に隠居されました。朝食は毎日八時に召し上がって、必ず「今日はなんの日ですか」と聞かれたそうです。「今日は申

の日ですよ」とか「午の日ですよ」とか家族が答える。九十六歳になったある日、いつものように「今日はなんの日ですか」と聞かれた。ご家族が「今日は丑の日ですよ」と答えた。そうしましたら小三郎先生は「そうですか。では今日お暇いとましましょう。親戚に遠くに出かけないように連絡してください」と、こう言われた。十時頃になったら、「そろそろ床をひいてください」と横になって、「みなさんありがとう」と言って亡くなっていたそうです。

なかなかここまでできなくても、最期を迎えた時には自分の周り全てに感謝の気持ちを持ちたいものです。ね。寿命というものがありませんから、最期の時がいつなのか誰にもわかりません。ですが申し上げたように、自分の命を大切にして守ってまいりましょう。それには気力と体力が要ります。特に気力を充実させること。元旦の日の出を初日の出と申します。天気が良ければお参りすることができます。私どもが子ども時分は初日の出をお参りする人はたくさんいました。

このごろみんな朝寝坊だったり、ビルが高くて拝めないよなんておっしゃいますが、初日の出を拝んでおりますと、真つ赤な太陽が見る見るうちに上がってやがて眩しい黄色になります。なんとも美しく、力強い

ですね。こういう日の出の勢い、赤々と燃える思いを持って、毎朝「今日もしつかりやろう」という気持ちで一日をはじめていただきたいのです。

繰り返すことを大切に

そして私は出かける時、いつも声に出してお唱える言葉がございます。プリントに書いてありますから、みなさんと一緒に大きな声で読み上げてみたいと思います。

「慌てない、慌てないこと考える」。これはとても大切なことです。時間に遅れそうだからといって慌てますと必ず転びます。骨を折ったら大変です。病院へ行けば治してくれるなんて思われても、金属かなにかで骨をついで、ギプスをしたり杖をついたりして、今までどおりの生活ができればいいには数ヶ月かかる場合もある。その間、誰が辛い。周りも迷惑、でも自分が一番辛いですね。十分、二十分遅れても転んで骨を折るよりずっといいです。ですから慌てないことが大切。「慌てない、慌てないこと考える」。これを毎日出かける時に声に出して言うんです。繰り返すのです。自分でやらなきゃ誰もやってくれませんよ。何回やればいいというものではありません。生きています。

いうことは繰り返しなのです。

考えてみますと、みなさんの心臓はどうですか。もう動かなくていいやなんてことはないでしょう。お食事はどうですか。昨日いただいたから今日は要りませんなんて人はいませんね。人生というのは呼吸にしる心臓の鼓動にしる、繰り返しなんです。毎日お食事をいただいて仕事をしてお風呂に入ってよく眠る。繰り返し繰り返しをこつこつとやること、それが大切。それが精進ということなのです。

頭寒足熱、腹八分目

こうして生きていられるのは、御先祖さまが命を繋げてくださったおかげです。プリントをまた一緒にお読みします。「御先祖と天地の恵みいただいて、いま生きてます。ありがとう」。実際にいま生きているというのは、こういうことなんです。

母親のお腹からおぎゃあと産まれて、その瞬間から空気を吸って、おっぱいを飲んで、やがて水を飲み、ご飯をいただくようになる。ですから「息をしてお水を飲んで物食べて、出るもの出してぐっすりと寝る」。人生はこれだけです。ですけど最後のぐっすりと寝るというのがなかなかできない人がいます。そういう人

は足が冷えている。それからお腹が冷えています。朝の目覚めも悪くて「今日もしっかりやろう」なんてことになりません。

「血が巡る体の中を考える。体守るは血の力なり」。ご説明しますと、足が冷えますとね、冷たくなった血液がお腹のほうへ行き、やがて心臓に戻ってきます。お腹には胃や腸、腎臓、肝臓、脾臓と大事な臓器がたくさんあります。それら臓器を冷たい血液が巡りますと、血管が縮んで詰まってきます。血の巡りが悪くなるんですね。

だいたい人間の体は血液で動いています。血が巡って我々は生きていられます。では血管の長さがいったいどのくらいあるかご存じですか。みなさんの髪の毛より細い五ミクロンなんていう毛細血管も含めまして、約九万キロメートルもあるのだそうです。では九万キロというのがどういう長さか想像できますか。これは地球の赤道をぐるっと一周しますと約四万キロだそうです。ですから二周してもまだ余ってしまふ。その長さを血液は二分かからず一巡りしています。血の力というのはすごいですね。血液が体内を巡らなければ、体温が下がってしまいます。まず足を温めるといこうと。昔から頭寒足熱と申しますね。

ですからお風呂の入りが大事なんですよ。半身浴というのはお聞きになったことがあるかと思いますが、人間の体は水に浸かっていると汗が出ないんだそうです。しかし汗を出すというのは、体の中に溜まっている毒素を排出させるということで非常にいい。

半身浴のやり方を申しますと、まずは常温のお水をたくさん飲んで、それから湯船にじゃぶんと浸かって温まる。温まったら湯船にイスを入れて腰掛ける。そうしてしばらくしますと上半身からたらたら汗が流れてきます。季節にもよりますが、途中でお水を飲みながら三十分ほどもやってみてください。寒い時期でしたら、途中でまた肩まで浸かって、そして半身浴に戻して、を繰り返す。やがて体が芯まで温まってくぐすり寝られるということになります。そうしますと、明くる日は気力に満ちた朝を迎えることができます。ということなのです。

ついでに申しますと、腹八分目医者いらずというのも健康の秘訣です。私は今朝体重計に乗りましたら五十一キログラムでした。何年か前までは七十キロ以上ございまして、かかりつけのお医者さんに注意を受けて体重を落としました。よくどうやって痩せたのかを聞かれますが、これは簡単。食べるものを三分の一

に減らせばいい。そして良く嘔むということです。最低でも歯の本数、三十二回は嘔みましょう。そうしますと、量を多く食べていた時と食事にかかる時間は変わらないんですね。ゆっくり食べて血糖値があがってきますと、満腹感を得られて少しの量で足りてしまいます。

では何を食べたらいいいのかと申しますと、魚と野菜、それから海藻、大豆がいいですね。これを中心にいただいて、ごはんは少しにする。なにで太るかといえばごはんやパンなどの炭水化物で太るんですよ。でもお肉も食べたいという人は、ステーキでもなんでも食べていいんです。ただし、少しの量を良く嘔む。少ししかないなと思うと、より大事に思いくだだけるのです。

「自分がやる」という意識

次に参ります。「生きること息をすること考える。ゆっくり吐いて深く吸い込む」。これはお経を読んでいればいいですね。みなさんは観音様の信仰をお持ちですから、いつもお経をあげてらっしゃいます。声を出しながらゆっくり吐いて深く吸い込む。お寺に来た時だけやればいいんじゃないですよ。ご自宅でお仏壇の前で

毎日やってください。もしお一人で読経をされるなら、息の続く限り読み上げて、そして深く吸い込む。これがゆっくり吐いて深く吸い込むということになります。慣れないとなかなか一息で長くは読めませんが、やっているうちにできるようになります。「生きている自分の体考える。自分が守る誰が守るか」自分がやらなければ誰もやってくれませんよ。「自分がやる」ということを意識して繰り返していただきたいのです。

ある本をコピーして参りましたので読み上げてみたいと思います。「全ての細胞にミトコンドリアがあります。これが活発に活動して、体に取り入れた酸素と栄養を合成しATP（アデノシン三リン酸）という私たちが生きるための必要なエネルギーの元になっています。なにもせずにじっとしている時でも、私たちの体温は保持されて、呼吸をしています。心臓も規則的に鼓動して血液も循環しています。こうした生命維持に必要なエネルギーを基礎代謝といいます。寝ている時にも代謝は行なわれ、エネルギーが消費されるため、一日の消費エネルギーの実に六割から七割が基礎代謝のために使われています」

お金儲けに使っているエネルギーなんてたいしたことないんですね。我々は生きていくためにエネルギー

を使っています。お金があると振り込め詐欺に遭うかもしれないですよ。お金がないと振り込むものがないんですから安全ですね。そういう人たちは助け合って生
活し、人情に篤いのです。

今日申し上げたお話を心の中でよく考えていただき
たいと思います。最後にみなさんと私が作りました歌、
六番までありますが、「いつでも夢を」の節回しでこ
緒に歌ってみたいと思います。

- 1、心静かに心を見れば みんな心の中にいる
 みんないる心の中に いつでもいます心の中に
- 2、お空の星も御先祖さまも みんな心の中にいる
 みんないる心の中に いつでもいます心の中に
- 3、この世の人もあの世の人も みんな心の中にいる
 みんないる心の中に いつでもいます心の中に
- 4、見えてる物も見えない物も みんな心の中にいる
 みんないる心の中に いつでもいます心の中に
- 5、どんな思いも思う全ては みんな心の中にいる

みんないる心の中に いつでもいます心の中に
どこでもいます心の中に みんな心の中にいる
6、おかげさまで心爽やか みんな楽しく生きようよ
みんないる心の中に いつでもいます心の中に
どこでもいます心の中に みんな楽しく生きようよ
ご一緒に大きな声で歌い、心が爽やかになられたら、
今日の観音様のご供養は満点でございます。そのお気
持ちのまま新年をお迎えいただきたいと思います。
本日はありがとうございました。 合掌

安養寺王観音大祭並びに東日本大震災一周忌の報告

去る八月三十一日（火）宮城県栗原市の武槍観音・
福寿山安養寺（小野寺義友住職）において、如意輪
観世音菩薩（王観音）の大祭と東日本大震災犠牲者
追善孟蘭盆会が営まりました。

安養寺様、近くの広最寺様は自らも被害受けなが
ら、被災地支援に奔走されています。成願寺も僅か
ですがお手伝いさせてもらっております。

そのご縁から成願寺住職が法要導師に招かれ、寺
内若手和尚たちも法要に随喜しました。当日は安養
寺檀信徒の他、地域住民が参列。近隣の方丈様方と
共に手を合わせました。

法語

光陰足早し
劫火洞然
一万六千
白蓮開く処
十数月
天地崩る
唯死有り
月競々

此処に本月この日 衆俗相集い
法一座を嚴修す
集むる所の功德は
東日本大震災犠牲者諸精霊位の為にし

報地を莊嚴す
因みに安養寺小野寺義友老師
親近の法縁に依り
野叟をして一片の香を献ぜしむ
即今底供が端的如何寸衷を吐露せん

嘖

福聚山頭 淨響に浴し
悲心一片 安養を説く

法要後は

秋田県羽後
町から駆け
つけた「西
馬音内盆踊
り」が奉納
されまし
た。哀調た
だようお囃
子と独特な
衣装の踊り
手、山に抱

かれたような安養寺の趣と闇を照らす篝火が調和し
なんとも幻想的で、晦日盆に相応しい奉納踊りとな
りました。

成願寺住職挨拶

「震源地から遠い私の寺でも打撃を受けた日、こち
らの皆さんさぞかし大変だったし、身の周りで命を
失い、家族を失った方も居られるでしょう。お見舞
い申し上げます。この栗原地方は、近年数回の大地
震あり、その苦勞が身に沁みている皆さんが犠牲者
追悼の会を開き参列される姿に、私は感銘しており
ます。今夕より改めて人のつながり、魂のつながり、
世のつながりを省みたい次第です。」



本尊様へのお経



大祭導師をつとめる成願寺住職



西馬音内盆踊り

平成二十三年度「成道会一泊坐禅会」感想

清水 康寛

今回、私と子供たち二人にとつて二回目の坐禅会（夜の部）参加となりました。

初めて参加したのは去年で、子供たちを連れ明治神宮至誠館における合気道の稽古の帰り道、お寺の壁面に描かれた非常に大きいお坊さんの絵が目に残り、気になり立ち寄ってみたのが初参禅のきっかけでした。初回は期待で少しドキドキして参加したのを今でも覚えています。

当日、堂内に入る前に導師や師家の方から坐禅に対する心構えや作法などを習い、終わりにには、大石貴弘師から「心」をテーマにしたお話があり、私たちに取っ付き易い、笑い話から、日常考えさせられる深い話まで、大事なものは

「今を知り、知恵を知り、一度止まって考え、心を知る」という事の大切さを教えて頂きました。

そもそも坐禅とは、「安楽の法門である。なにも考えず教えられたように、だまって

坐っていればよい」その姿や心が大事であるということでした。

合図や動作にも、止静^{しじよう}、経行^{きんぎん}、経行鐘^{きんぎんしやう}、抽解鐘^{ちゆうかいしやう}、放禅鐘^{ほうぜんしやう}などがあり、たまにテレビで見たことのある警策^{きやうさく}など、全てが初めての経験でした。

そしていよいよ堂内に入り、その静寂さとかすかなお香の香り、それに加えひんやりとした空気に身も心も引き締まり洗われる思いがしました。肝心な坐禅を組むにあたっては、人一倍体の硬い私にとつて、【結跏趺坐^{けつかふざ}】は元より【半跏趺坐^{はんかふざ}】もままならない状況で、案の定、終わった頃には自分の足がどこにあるのか分からない程でした。

最初の教えに「何も考えないで、坐る」とありましたが無論最初から上手くいくはずもなく、「なにも考えないようにしよう」ということをすでに考え、他にも日常「必要以上の欲を持つのはよくない」などと「心を無にする」事の難しさを改めて知つたのと同時に、「呼吸法」の大切さも実感しました。

途中、何事も経験だと思い自ら警策を打っていたきましたが、この警策にも打つ方の上手い下手があるらしく、上手な方が打つと音もよく受けても心地よいくらいに感じ、逆にあまり上手に決まらない



坐禅を組む著者とお子さん

と、骨にあたり痛く、音も良くないのだとか。

この時は、音も良く堂内に若干響いたほどでした。後で子供たちに聞くと、自分が打たれたのを目の当たりにしビクビクして緊張が走ったとのことでした。ただ、さすがに子供たちは、体が柔らかく坐禅を組むことには抵抗無かった様ですが、一つの場所で、一つのことに集中し、じっと我慢することに何かを覚えたようでした。

何をするにも集中し、目的を持って諦めずやりぬくことが大事だと思うので、子供にとってもいい経験になったと思います。

私は、改めて自分の心と向き合うことができ新鮮で、普段から呼吸法を意識し、人に何かをあまり求めず、自分の気持ちをコントロールすることの重要性を再確認しました。

普通のことを幸せに思うも、思えぬも自分次第と思い、日々過ごして生きたいと思います。

最後に成願寺で出会った全ての方に感謝します。

台掌



大石貴弘師の説教に聞き入る参禅者

株式会社アイ・アールジャパン 坐禅研修会の報告

荻田 侑介

『大宋国の叢林にも、一師の会下に数百千人の中に、実の徳道徳法の人は僅一二也。しかあれば、故実用心も有るべきこと也。今案之、志之至与不至也。』

抄訳…ある禅師の門下に数百、千人ほどの人がいる中で、ほんとうの仏道を悟り、法を伝えた人は、わずかに一人、二人であった。だから当然、修行の心がけもあるはずである。今、考えてみると、それは志があるかどうかということである。

懷奘^{えじょう}『正法眼藏随聞記』巻二・二〇

これは、十月一日、すなわち坐禅研修会当日の朝に行なわれた内定式で、当社代表取締役社長が内定者のみならず全社員の前で読んだ訓話です。当社のコンサルタントとして働く上で欠かすことのできない「志」を持っている人、持っていない人の違いを全員に問いかけたものです。そして同じく随聞記(巻三・二〇)の続き、

『又発此志、只可思世間無常也。此言、又只仮令に観法などにすべき事に非ず、又無事を造て思ふべ

き事にも非ず、真実に現前の道理也。人のをしへ、聖教の文證、道理を待つべからず。朝に生じて夕べに死し、昨日見人今日無きこと、遮眼近耳。是は他の上にて見聞する事也、我身にひきあてて道理を思ふことを。(中略) 真実には、今日今時こそは、如是世間の事をも仏道の事をも思へ』

抄訳・志を起したら、次に、世間は無常であることを思うのである。無常という語は、かりに観法をしてみるというようなものではなく、ありもしないことを頭の中に作りあげるようなことでもない。無常は、眼前の明らかな道理なのである。人の教えや聖典の証拠の文章や、その道理をまつまでもないことである。朝に生まれ、夕べに死ぬ、きのう会った人がきょうはいない。このことは目で見、耳で聞くことであり、人の身の上で見聞きすることであるが、この道理を我が身にひきあてて考えてみなければいけない。本当は、今日、ただ今だけだ、というように、世間のことも、仏道のことも考えなければいけない。

という訓話を用い、只、今の重みを誰よりも分かっているのが「志」のあるコンサルタントであるとい

うことを話しました。

内定式終了後、内定者は代表者と人事担当の私とともに、昼食会のためにホテルに移動しました。料理一筋三十五年の日本料理長(親方)から、長いご経験の中で感じ取られた、成長する見込みのある若者のお話を頂戴しました。

午後、研修の締めくくりとして、成願寺の坐禅会に向かいました。白壁が印象的な独特の門をくぐると、とても厳かな雰囲気が漂っていました。日頃の雑踏とは離れた環境の中、坐禅に集中しようという気分が高まりました。

今回の研修会は、新卒内定者に当社のコンサルティング業務の真髓を、坐禅の体験を通して学んでもらおうと考え企画しました。禅の教えと、当社のコンサルティング業務には相通じる部分があると認識しています。冒頭のように訓話が紹介されるなど、当社では常々、禅の教えを学んでいます。代表者や私も含めて坐禅は初の試みでした。成願寺様には、こうした当社の主旨をご理解いただき、快く坐禅体験をお引き受け下さりましたことに深く感謝いたします。

坐禅を行なった本堂ですが、天井まで五、六メー



はじめての坐禅に取り組む一行



初心指導で作法を学ぶ

トルくらいと高く、広さもテニスコート一面分程はありました。時折、鳥の鳴き声などが聞こえてくる程度で静寂に包まれており、精神を集中できるかどうかは、まさに自分自身に懸かっているといえる環境でした。

坐禅では、「正しい姿勢」を保つという、只一つのことを指示されたのみでした。途中、集中が途切れ、次々と雑念が湧きましたが、同時に指示を思い出しそれを打ち消そうと努めました。

終わってから感じたのは、只一つのことを達成することの難しさです。眠さ、足の痛み、仕事のこと、プライベートのこと、雑念が浮かぶたび、「正しい姿勢」が崩れます。線香一本が燃え尽きるまでの長さ（約四十分間）は実に長く感じ、この只一つのことを守ること、これはただ坐ることではなく、「自己との戦い

「克己」であることに気がきました。

私どものコンサルティング業務は、激しく変化するグローバルな資本市場を舞台に上場会社の中核の方々の迷いや心配を解決する仕事です。資本市場は、人間の欲望の塊であり、多種多様な雑念が混在する場所でもあります。このような舞台に事業の基盤を置く私どもにとつて、真を見極める目を養っていくためには、第一に雑念にとらわれない生き方を学びとる以外にはありません。しかしこのことはそう簡単には身につけられないと考えています。

只一つのことに克己することの難しさを学ぶ体験、それが今回の坐禅研修となりました。そして、只一つのことにひたすらに集中して人生（毎日）を送ることは、ホテルの料理長の、「恐れつつも、前の親方の考え・所作を脇目も振らずに真似していたら、いつの間にか自分が親方になっていた」という話に相通じるものがあり、この度の研修は内定者全員ならびに代表者や私にとつて極めて意義深い一日となりました。

最後になりますが、このような機会をくださった成願寺様に改めて心から厚く感謝申し上げます。合掌

*引用箇所は『現代語訳正法眼蔵随聞記』池田魯参著（大蔵出版刊）より転載

山内短信

◎成道会一泊坐禅会参禅者募集(十二月一日、二日)

一日 夕五時半受付―坐禅―説教―行茶―十時消灯
二日 朝五時起床―坐禅―読経―朝粥―八時解散
会費 三千元(夜だけ・朝だけの参加は千五百円)

*希望者は一日(土) 夕五時よりお坐りいただけます(自習)。*洗面用具・筆記用具持参のこと。*夕食はすませてきてください(弁当持込可/行茶の時に軽食が出ます)。*申し込みは三日前まで。

◎年末の会(納めの観音)のお知らせ

十二月十八日(火) 会費 二千五百円

午後二時ご祈禱―説教―軽食で懇親会―四時解散
説教 練馬区全昌院住職 安達良元老師

◎除夜の鐘・新年祈禱会(百七組予約受付・一撞き千円)

大晦日夜十一時半来会者一同で読経―撞き出し―
平成二十五年元旦零時半新年祈禱―年賀祝杯

*除夜の鐘の前にお焚きあげをします。本年中の護符などをお持ち下さい。*乾杯の干支杯はお持ち帰り下さい。*干支にちなんだ絵馬をおわけします。絵馬に描かれる干支の絵は滋賀県東本寺住職藤木道明老師によるものです。

◎大般若祈禱会のお知らせ

平成二十五年一月六日(日)、午後一時より大般若祈禱会を開き、家内安全・身体健全・商売繁盛等

を祈念します。どなたでも(檀家以外の方も)祈禱を受け付けます。願文を添えてお申し込みください。

◎年始めの会(初観音)のお知らせ

平成二十五年一月十八日(金) 午後二時より、新年初の観音さまの縁日大祭(祈禱会)を行ないます。願文を添えてお申し込みください。

ご祈禱後はお汁粉で懇親会です。会費 千五百円

◎定例(金曜)坐禅会のご案内

*毎週金曜日十八時三十分―二十時三十分。

*週(講師)により、坐禅の後に「写経」、「読経」と「修証義」、「講義」があります。

*事前申し込み不要。御来山いただきお声掛けください。時間内であれば途中参加も可。

*初心指導行ないます。お申し出ください。

*服装はトレパンなどお腹を締め付けない服が最適です。(寺で着替えられます)

*筆記用具をご持参ください。

*参加費 月千円(通信費含) 初回は参加費不要。

*メールアドレス ogamu@nakanjojouganji.jp

*ホームページアドレス <http://www.nakanjojouganji.jp/>

十三日の誤りです