



# どう組 親子遠足 ~矢島町探検~ R5.10.30

楽しみにしていた親子遠足当日。空気が澄んでいて、とても気持ちの良い秋晴れの中、いよいよ日新館から出発です♪

今日の矢島町探検は、お父さんやお母さんと、どんな発見があるのかな？



遠足を楽しみましょう



カサカサ音がする〜♪

いい天気よかったね



鳥海山も段々白くなってきたね



高建寺に到着!!

## 坐禅教室

仁王様の像がある曹洞宗高建寺

住職 佐藤成孝さん

### 【坐禅の姿勢】

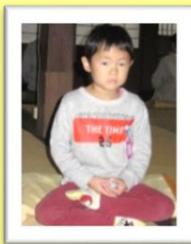
- ・反対の太ももに、足をのせて両ひざが畳に付くように座る
- ・右手を下、左手を上のにせて卵の形を作り、かかとにのせる
- ・グンッと腰を伸ばし、頭を突き上げる
- ・ストーンと肩の力をぬく
- ・舌を歯茎につけて、目は1メートル先を見る
- ・ゆっくりと肺の息をすべて吐くように呼吸をする



お釈迦様の真似をして、坐禅をしてみましょう

10分間座禅→ 5分間歩き座禅→ 10分間座禅

背筋を伸ばそう



☆ピンとしてきれいな姿勢が出来ているね☆

上手に座れているのかな？



歩く坐禅もあるのかあ

### 【歩き坐禅の姿勢】

- ・左手の親指を甲に入れて握る
- ・右手を左手の上ののせて、みぞおちの辺りに置く
- ・立ち方は右足を半歩先に出して、全身の力をかけながら深呼吸をする
- ・息を吐ききったら、足を交互に半歩出して進む



お寺のありがとうは手をあわせるんだね



今回の質問コーナーは、お家の方からです

秋澄くんのお父さん 藤原真太郎さん



坐禅は中学生ぶりでした。心が豊かになり子ども達にとっても良い一日となりました。

瑛斗くんのお父さん 畑沢敏之さん



瞑想と坐禅は違うのですか？

瞑想は、自分のセルフコントロールが目的です。坐禅は、自分を鍛錬するのではなく、組んだ手の中に生きとし生けるもの全てをのせて幸せを祈るものです。

住職からお話をいただきました

今日は、動きまわりたい気持ちを我慢して、坐禅をがんばりましたね。インドのお釈迦さまの教えのように、みんなに親切にする気持ちを持って、これからも交通安全に気を付けて勉強やお手伝いを頑張ってください。

☆探検カードをもらいました☆



ありがとうございます!!



# そば打ち体験

日新館に場所を移して、そば打ち体験のはじまりです。子ども達の中には、年長さんになってから少しずつ頭の中に自分なりに矢島の地図が出来てきている様子。「坂之下って、どこの近くにあるの?」と興味を持っている子もいましたよ。  
お蕎麦は、どんな風に作るのかな? おいしいお蕎麦になぁ〜れ!!

そば粉



坂之下の山の上に植えて、3か月经つと花と実がなります。その実を挽いたものが、この粉です。

♪坂之下そばの会のみなさん よろしくお祈りします♪



そば粉とお湯を混ぜる → こねる → 丸くまとめる

どうなるのかな!?



サラサラしてる

なんか粘土みたい...



頑張っ♡



固いなあ



生地を伸ばす



生地が出来たよ



丸くするの?

丸くすると、切る時に余りが出るから四角にするよ。



お母さんと一緒に挑戦

ピザは丸だけど、そばは四角に伸ばすよ

生地を伸ばすのって面白いなあ♪



完成

ドキドキ♪



とても真剣です

## 昼食 手作りそば

和室の入り口には、素敵な看板が飾られ雰囲気盛り上げてくれました。



おいしそう♪



おありがとうございます

あったかい心のこもったごちそうです。たくさん食べてくださいね!



・そば・薬味のねぎ・天ぷら(さつまいも・かぼちゃ・春菊)  
・おからドーナツ  
どれも、そばの会の方々が育ててくれた食材です。



いつも娘が散歩しながら見ているものを感じながら散歩出来ました。昼食も地元の食材が沢山使われていて、とてもおいしいです。

普段は子ども達だけで行っている矢島町探検。今日は親子で散歩をしたり坐禅を経験したりと、ゆったりとした時間の流れの中で、会話やふれあいを楽しみながら、そば打ちを体験出来ました。親子で、そしてお友達と一緒に作ったそばの味は格別でしたね!!

矢島町で出来る色々な活動を経験し、みなさんが笑顔で過ごしている様子を見て、親子遠足を楽しんで頂けたように思います。今回もまた一つ矢島町の良さを知ったぞう組のみんな!

もっと矢島町を好きになってね♡

いただきます

