

こがねや通信

ゆかり野

第49号

ゆかり野とは、
小誌が人と人のご縁（ゆかり）を大切にする場でありたい、
という弊社の願いを表しています。

特集 「足裏マツサージ」

◎心を育てることも仏教塾
かつこわるいつてどんなこと

◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント
♪ジャイアンツ戦ペアチケット♪



血行をよくして体調改善

足裏マッサージ

冬のあいだに身体が硬くなっていませんか？

足裏の反射区をマッサージすることで血行がよくなり、パソコンやスマホで疲れた目や頭をすっきりさせることもできます。

足裏は全身の投影！？

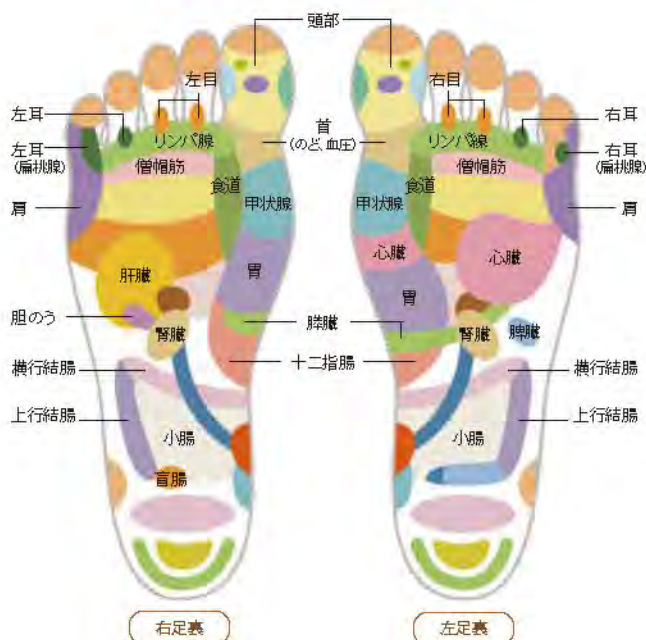
反射区とは、臓器や器官につながる末梢神経が集中している箇所のこと。押して痛みを感じるところに老廃物がたまっているとされ、刺激を与えることで、対応する器官を活性化させる作用があるといわれています。

いつするといいの？

朝や寝る前など（食事や飲酒のあとを避ければ）、どの時間帯でも大丈夫。足裏に意識を向けることで効果が高まります。



足裏の反射区



足裏マップで反射区をチェック

はじめに足裏全体をもみほぐし、次に気になる部分を押しみましょう。

ほとんどのツボは両足の同じ箇所にありますが、心臓、脾臓などのツボは左足のみ、肝臓のツボは右足のみにあります。

反射区をみながら押してみて、痛みを感じるところがないかを確認しましょう。

マッサージ 実践編

気になる症状の
反射区をもんでみましょう。

マッサージの後は、
コップ1杯程度の水分
補給も忘れずに♪



足裏のスポット

眼精疲労・肩こりに

パソコンやスマホの使い過ぎでおこる
眼の疲れ、肩こりには、眼と僧帽筋の
反射区を丁寧にのみほぐします。



食欲不振に

胃や十二指腸などの反射区を、息を吐
きながらゆっくりと親指の腹をつかっ
て刺激を与えます。



慢性便秘に

腸の反射区を中心にもみほぐします。
排泄を促し、腸内環境を整えることで
免疫力も高まります。



椅子に座ってテニスボール踏み



椅子に座り、床に置いたテニスボールに
足裏を乗せて、痛気持ちいいを目安に、
軽く前後に動かします。片足15秒～60秒
ほどを目安に左右行う。

座ってできる簡単なセルフマッサージです



ボールに軽く体重をかけながら、1～3を繰り返します。

心を育てる

こども仏教塾

子どもたちに知ってほしい「本当に大事なこと」を伝える
お釈迦さま（ブツダ）の言葉を紹介します。

うぬぼれたり、

かっこつけて

みえをはることは、

本当は、いちばん

かっこわるいことなんだ



☆ かつこわるいってどんなこと

てつぼうもにがてだし、クロールもへたでうまくおよげない。そんなきみは、「自分^{じぶん}はかつこわるいなあ、もっとうまくなりたいなあ」と思^{おも}っているかな？ もしそう思^{おも}っているなら、だいじょうぶ。はじめはだれでもへたなんだから、かつこわるくならないし、きつといつか、てつぼうもクロールもうまくなるよ。

本^{ほん}当^{とう}にかつこわるいのは、自分^{じぶん}をかつこよく見^みせようとして、できもしないことを言^いったり、じま^{ひと}んばかりしている人^{ひと}なのです。ブツダは、「おろかなの^{じぶん}に、自分^{じぶん}はかしこいとうぬばれている人^{ひと}が、本^{ほん}当^{とう}のおろかも^いのだ」と言^いっています。

おうちのかたへ

ブツダの教えにしたがえば、ありのままの自分を見ずに、自分は正しい、自分は偉い、自分はカッコいいと思^{おも}い込んでいる人を真^まの愚^{おろ}か者^{もの}というのです。「自分はカッコ悪い、もっと上手^うくなりた^いい」と思^{おも}う子どもは、向^{むか}上^{じやう}心^{しん}があり、努力^{どりよく}して成長^{せいじやう}できるはずで^す。うぬばれや見^み栄^{えい}（虚^こ榮^{えい}心^{しん}）を張^はることこそカ^かッコ^こ悪^{あく}く、カ^かッコ^こ悪^{あく}さを認^めめて頑^{がん}張^{じやう}る姿^{すがた}は、けっしてカ^かッコ^こ悪^{あく}くないことを伝えま^つしょう。

“人生を心安らかに幸福に生きるための知恵”として仏教の考え方が見直されてきています。お釈迦さま＝ブツダのことばには、現代の子育てに十分応用できるたしかな教え・正しい知恵が詰まっています。

「ブツダがせんせい」宮下真著（永岡書店）より

こがねや石材特別企画

第12回 お護摩の体験と 精進料理を 味わう会のご報告



今年は空気の澄んだ秋晴れ、紅葉も見頃を迎えた最高の日に開催することが出来ました。ケーブル山頂駅から出発し、本堂までの道のりは薬王院上村法務部長より高尾山の歴史石仏の由来などをご説明頂きました。本堂では高尾山薬王院佐藤貫首お導師のもと、お護摩修行、その後参加者の皆さまと精進料理を美味しく頂きました。この度も皆さまと共に楽しい一日を過ごさせて頂きましたことを、心より感謝申し上げます。



第33世新ご貫首よりお言葉をいただきました



高尾山薬王院 鐘楼堂の前で記念撮影

こがねやから



多磨霊園内の

●年間清掃

2ヶ月に一度墓所内を清掃

●ご命日・お正月・お彼岸などの供花

ご命日などご希望の日にお花をお供えいたします

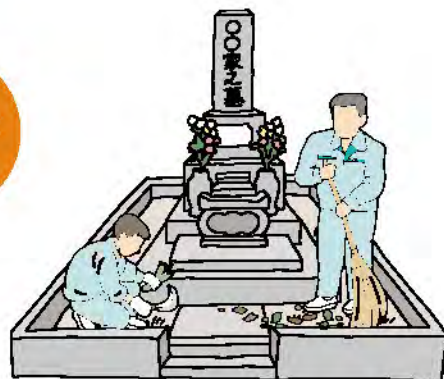
●植木のお手入れ

植木の植栽、刈り込みなどのお手入れ

●お墓のリフォーム・クリーニング

花立交換・取付、砂利の追加など

ご好評
いただい
て
おります



お気軽にご相談下さい。

☎ 0120-371-121

POINT.

解き方のコツは、なるべく数字の多く入っている行、または列に着目し、数字を入れていくことです。

(例)

	7		1			3		
8		5			9	2		1
		1	7		4		8	
4	8			9			3	
9					8			7
	6		4	2			9	8
	1		8		5	7		
7		4	2			8		3
		8			3		1	

(例の答え)

6	7	9	1	8	2	3	4	5
8	4	5	6	3	9	2	7	1
2	3	1	7	5	4	9	8	6
4	8	7	5	9	6	1	3	2
9	5	2	3	1	8	4	6	7
1	6	3	4	2	7	5	9	8
3	1	6	8	4	5	7	2	9
7	9	4	2	6	1	8	5	3
5	2	8	9	7	3	6	1	4

6		2	3		4	5	7	
1		7		8			2	A
		3	5		2	1	6	
	7					3		
2				C			9	
	6	4						5
	D	6			5			4
9			8			7		
	3			2		B		1

今回の出題は数独です。

脳の体操



ルール：数独は9×9の行と列で行われます。

- タテヨコ9マスの行と列には1～9までの数字が入ります。
- ひとつの行、ひとつの列内に、同じ数字は入れられません。
- 1ブロック(3×3)内にも、同じ数字は入れられません。

例のように、空欄に入るべき数字を入れて下さい。

正解者の中から抽選で

東京ドームジャイアンツ戦

観戦ペアチケット**30組60**名様にプレゼント



A

B

C

D

※前号の答え「直筆」

官製はがきに、答えA～Dを書き、

- ①「ゆかり野」または弊社へのご意見、ご感想
 - ②郵便番号・ご住所・お名前(フリガナ)・電話番号
- を明記の上、下記住所までご郵送下さい。

締切：令和5年3月21日(火・祝)(当日消印有効)

お送り先：〒184-0013

東京都小金井市前原町4-12-30 こがねや石材(株) ゆかり野アンケート係

※ご応募は1家族1組(2名)まで。当選者の発表は、チケットの発送をもって代えさせていただきます。尚、観戦日のご指定はできませんのでご了承下さい。

ご相談は無料で承ります。お気軽にお電話下さい!

生前贈与・遺産相続・遺言・ご供養に関する事など、お墓のことだけでなく様々なお悩みにもお応えいたします。

- ◆資産・遺産相続アドバイザー/税理士 保立 秀人
- ◆供養コンシェルジュ/こがねや石材(株) 見上 憲子・薮 栄子

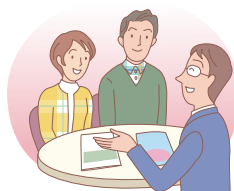
ご相談いただいた方に
エンディングノートを
プレゼント!

0120-371-121

“困った時”にお気軽にご相談下さい。
供養コンシェルジュ他、専門スタッフが
お待ちしております。



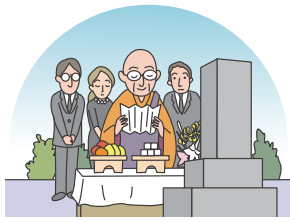
寺院・霊園のご案内



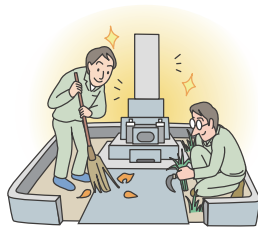
生前贈与・遺産相続など



ご会食



ご納骨・改葬・墓前法要



植木手入・年間掃除



僧侶・神官の手配



ご葬儀



仏壇・仏具・位牌

お知り合いの方の「ご紹介キャンペーン」を行っております。



全優石認定店



石産協加盟店

創業90年



大本山高尾山薬王院御用達・都知事許可（般28）第41587号

こがねや石材株式会社

仏事・墓石相談窓口



0120-371-121

<http://www.koganeya-148.com>

office@koganeya-148.com

〒184-0013 東京都小金井市前原町4-12-30
TEL.042-385-1121 FAX.042-385-0210

こがねや石材

検索

葬儀相談窓口
(24時間受付)



0120-456-444

(葬儀企画・施行 / (株)あい)