

こがねや通信

ゆかり野

第33号

ゆかり野とは、
小誌が人と人のご縁（ゆかり）を大切にしたい、
という弊社の願いを表しています。



特集

「春の養生」 体のリズムを整える

◎心を育てることも仏教塾
”ひとりじめはしないで“

◎想いをかたちに…

デザイン墓石

◎アタマの体操クイズ&抽選プレゼント
♪ジャイアンツ戦ペアチケット♪



春の養生



目覚めの春の過ごし方が大事

春のからだは、新陳代謝が活発化します。

心や体にたまった老廃物を外に出し、生まれ変わろうとする大掃除の季節。

この一年の体調を良くするためには、春にしっかり養生することが大切です。

自分で出来るエクササイズで、体と心のリズムを整えましょう。

1

代謝を高める

邪気のたまりやすい下半身を
よく動かしましょう

体の老廃物は、下半身にたまりやすいという特徴があります。下半身をよく動かすことで、便や尿の出もよくなり、代謝も高まります。特別な運動をしなくても、階段の上がり下りや、大またで歩く、といったことを毎日続けること。お風呂を利用するのもよい方法です。



2

呼吸でスッキリ

体をシャッキリさせる
エクササイズ

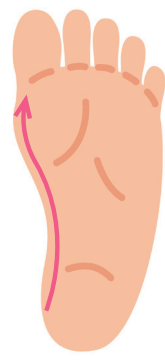
手を横に伸ばして、ゆっくり息を吸いながらアタマの上にあげ、ゆっくり息を吐きながら下ろします。これを5から10セットくらい繰り返すと、体が活動モードになってスッキリします。



3 ツボ押しマッサージ

出す力を高める足裏マッサージ

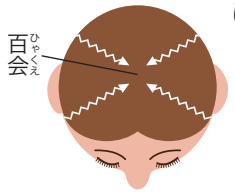
老廃物をスッキリと出すためには体のパワーも必要。その力を引き出すのが、足裏の内側のライン。かかとから足先に向けてマッサージ。



頭皮マッサージで
気分をリフレッシュ

アタマのてっぺんにある「百会ひゃくえ」というツボは、気分をすっきりさせ、目覚めをよくする働きがあります。百会に向かい、シャンプーをするような感じで、両指の腹で頭皮をジグザグにマッサージ。

血行がよくなり、
ぼんやりした頭が
すっきりしてきます。



4 簡単にできる食養生

しそやミントの香り
目覚めをすっきり

さわやかな香りを使って、体のエネルギーの巡りをよくしましょう。紅茶やココア、牛乳などを飲むときに、しそやミントをきざんだものをのせてみるとすっきりします。



甘酸っぱいフルーツで
ホルモンバランスを整える

ホルモンバランスが乱れやすい春には、「酸味」と「甘み」を上手に摂りましょう。いちごやオレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類もおすすめです。



女性のための養生

冷たいものは
飲まない、
できれば温かいも
の常温で。

冷え防止に
おなかや腰を
温める服選びを。

体の基本は
睡眠から。
遅くとも12時には
眠りましょう。

黒い食べ物(黒ごま・
ひじきのり)は
女性の味方。

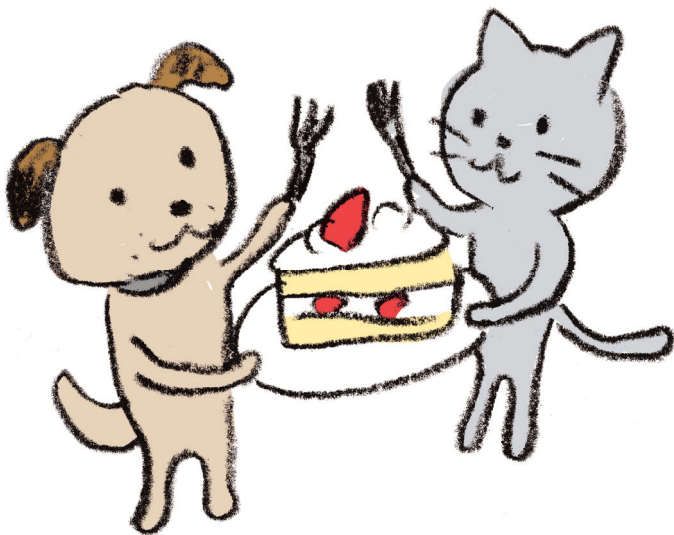


心を育てる

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。

「これは自分のもの」と
い
言いはるより、
みんなでかしたり、
かりたりすると、
なかよくなれるよ





ひとりじめはしないで

おいしいおかしやケーキをもらったとき、「ぜんぶ、ひとりで食べちゃいたい」と思うことがあるかもしれないね。でも、おいしいものは、ひとりで食べるより、友達（とも）ちや、かぞくといっしょに、みんなで「おいしいね」と言いながら食べるほうが、だんぜんおいしくなるはずですよ。

ぶんぼうぐや、あそびびどうぐも、「これはわたしの」とか「ぼくのもの」と言（い）って、ひとりじめするより、かしてあげたり、いっしょにつかうと、きつと楽（たの）しいことがおきるよ。かしたり、かりたり、いっしょにあそぶようにすれば、きみもあいてもよろこぶし、もつとなかよくなれますよ。

ブツダは「物を所有することに執着するな」と教えています。物も生きものも、ずっと同じすがたをとどめるわけではなく、いつまでも自分の物であるとは限りません。

子どもは独占欲や所有欲が強いものですが、小さいうちから「分かち合い」や物を共有してみんなで楽しむことを教えると、執着しないというブツダの教えが生かされそうです。とくに何でも自分のものにできる一人っ子には大切なことです。

“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

デザイン墓石

Design gravestone

ご先祖様との絆をつなぎ続ける大切な場所、
だからこそ唯一無二のオンリーワンのお墓を。

山に魅せられて

かつて山岳部の
登山好きなご主人の
想いが込められています。



こがねや石材では、故人のイメージ、
ご家族へのメッセージなど、故人の
想いのこもったオリジナルデザイン
墓石をお造りいただけます。

ハートを支える優しい手



広い視野で世の中を見て欲しいという子孫
へのメッセージが込められています。人は
いろいろな人に支えられているので何事も諦
めないでというメッセージも。何事にもひる
まず立ち向かうという意味の氣魄の文字は
好きな書体で。

好きなものたちと…



飛行機好きな故人(父親)を偲び飛行機が
描かれています。お孫様の絵、釣り竿と魚の
彫刻、石井家を「141」とした遊び心も…。

じゅりょう

寿陵 = 生前墓とは

生前にお墓を建てることを『寿陵』といいます。生前に自分自身の冥福を祈るということは仏教では、善幸とされています。かの聖徳太子も生前墓を建てた記録があるそうです。

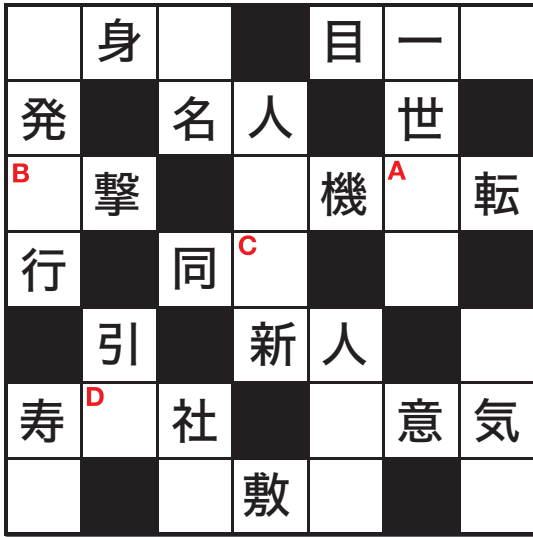
もしもの場合には葬儀とお墓探しには思いのほか時間と費用がかかるものです。予め、備えておくという面でも、ご家族のためにも寿陵をご検討される方が、年々増加傾向にあります。

お墓は課税の対象にならないので、相続税の対象になりません。また、寿陵墓を造っておく事で、使用料と石工事代金が**相続税の対象から除外**されるといったメリットもございます。



脳の体操

今回の出題は漢字クロスワードです。



ルール

タテ・ヨコに意味のある熟語になるように、空欄に上の漢字をひとつずつ当てはめてください。



前号のクイズの答えは

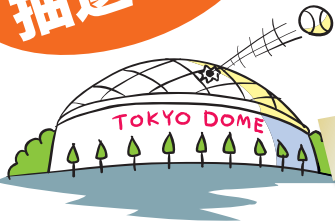


たくさんのご応募、ありがとうございました。

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**25組50名**様にプレゼント



オーラシート

^A	^B	^C	^D

<応募要項>

- 官製はがきに、答え A～D を書いて、以下①・②を明記の上、右記住所までご郵送下さい。
- 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

- 締切/平成27年3月23日(月)(当日消印有効)
※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。
- 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組までとさせていただきます。
- ★観戦日のご指定は出来ませんので予めご了承下さい。

第4回 お護摩の体験と 精進料理を味わう会のご報告

晴天に恵まれ、お客様と共に紅葉を楽しみながら楽しい時を過ごさせていただきましたことを、心より感謝申し上げます。



有喜閣の大広間にて

お客様の“困った時”にお気軽にご相談下さい

ゆかり野

第33号

● 発行人・保立允 ● 表紙・群馬直美 ● 編集・(株)東報エージェンシー ● 発行日・平成27年3月発行
 ● 発行・こがねや石材株式会社 〒184-0013 東京都小金井市前原町4-12-30 電話 042(385)1121



仏事のご相談



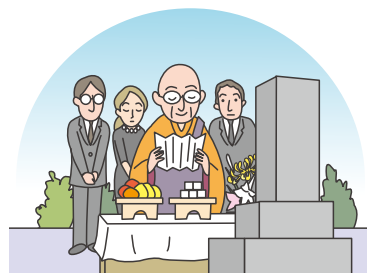
寺院・霊園のご案内



墓所・墓石工事・免震・リフォーム工事



僧侶・神官の手配



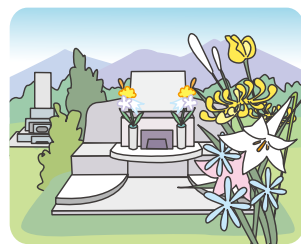
ご納骨・改葬・墓前法要



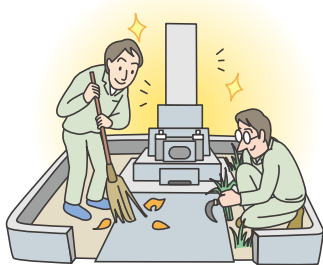
ご会食



追加刻字・クリーニング



ご命日の供花



植木手入れ・年間掃除



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80年



大本山高尾山薬王院御用達・都知事許可(般23)第41587号

こがねや石材株式会社

仏事・墓石相談窓口



0120-37-1121

<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)



0120-45-6444

(葬儀企画・施行 / (株)あい)