

こがねや通信

ゆかり野

第34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

お家で出来る

「簡単セルフケア」

◎心を育てることも仏教塾

みんなが

しあわせになるように

◎特別企画

第5回

お護摩と精進料理を味わう会

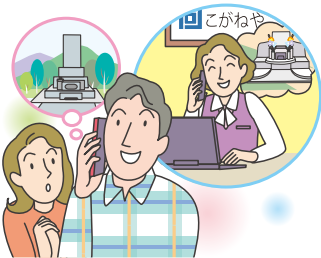
◎アタマの体操クイズ&抽選プレゼント

お客様の“困った時”にお気軽にご相談下さい

ゆかり野

第34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9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



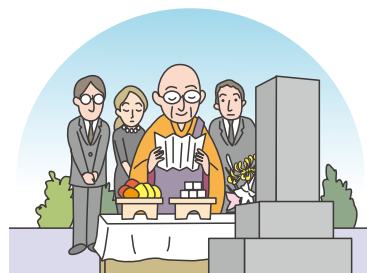
寺院・霊園のご案内



墓所・墓石工事・免震・リフォーム工事



僧侶・神官の手配



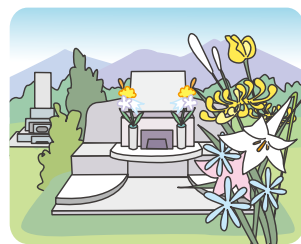
ご納骨・改葬・墓前法要



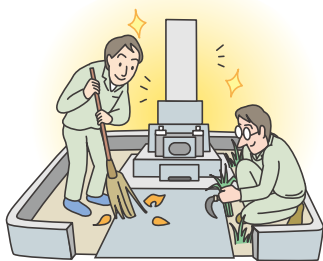
ご会食



追加刻字・クリーニング



ご命日の供花



植木手入・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 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)

うち
お家で出来る



簡単

セルフケア

健やかな毎日を……。

疲れが溜まっているとき、なんとなく体調が優れないときには、
体の声に耳をすませてみませんか。

自宅で出来るひと手間で、心と体の不調をふきとばしましょう！

ぐっすり眠るために

■ しその葉ハーブティー

しその香りをゆっくり吸い込むことで心を
落ち着かせ安眠へと誘います。



★青じそハーブティーのつくりかた

1. カップまたは湯のみに
青じその生葉を2〜3枚入れる。
2. 適量の熱湯を注ぎ、香りが湧き立つ頃、
ゆっくりと飲む。



どこでもリラックス

■ お腹の「手当り」

昔から、おへその下(丹田たんてん)に気を集めると、心身ともにリラックス
し神経を落ち着かせることができると言われています。丹田に
両手のひらをあて、ゆっくり深呼吸してみましよう。



疲労回復に

お風呂でリラックス

風邪をひきそうなときは

■ ヨードたっぷり

健康ドリンク「こんぶ水」

こんぶに含まれるヨードは、新陳代謝を促すミネラル成分です。コップの水にこんぶを浸して作った「こんぶ水」を毎日1杯飲めば、疲労物質が溜まりにくい体質に。肩こり予防にも効果的です。



■ 酒風呂…スベスベ肌

日本酒4合をぬるめのお湯に入れて楽しめます。

お酒のアミノ酸成分がスベスベのお肌してくれます。



■ 長ねぎと梅干しの特効薬

長ねぎには、体を温めて汗を出し疲労を回復させるアリシンがたっぷり。

風邪の特効薬「ねぎまつゆ」は、きざんだ長ねぎに味噌、梅干し、生姜を加えてお湯をかけると出来上がり。これを飲んで早めに就寝しましょう。



■ 梅醤番茶

（うめしょうばんちゃ）

梅干しの疲労回復力と番茶の抗酸化力、醤油健胃作用（胃を健康に保つ働き）でシャキッとします。湯飲みに梅干しを入れてほぐし、醤油を少量たらし、番茶を注げば出来上がり。



■ 重曹湯…

自宅で簡単に温泉効果

浴槽に大さじ3杯の重曹を入れるだけ。重曹は別名「美人湯」と呼ばれ、家でも温泉のようなお肌ツルツル効果が楽しめます。



■ 大根シロップでどの痛みをケア

大根は家庭の常備薬。大根に含まれるジアスターゼが、のどの痛みや炎症を緩和します。1〜2cm角に切った大根と、浸るくらいのはちみつを密閉容器に入れ、ひと晩冷蔵庫に。大根が浮いてきたら取り除き、残りのシロップを適量なめてのどを癒やします。



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。

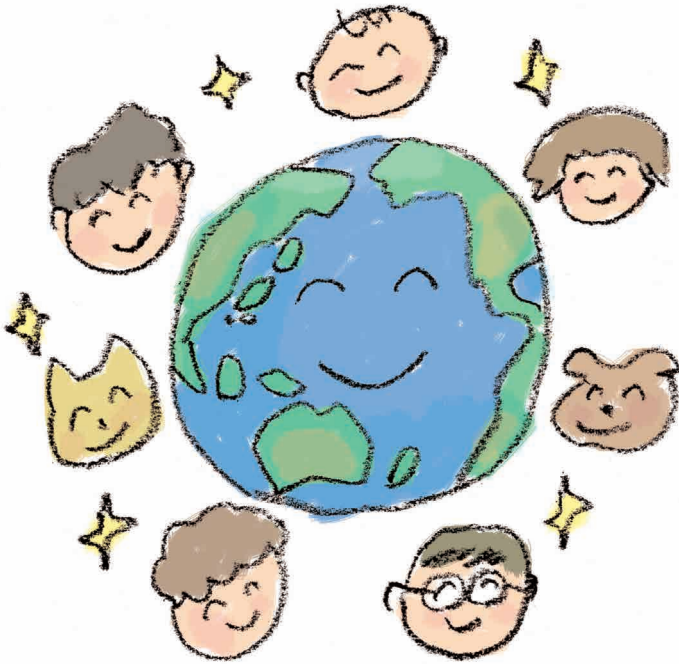
自分^{じぶん}だけ、楽^{たの}しければ

いいんじゃないんだ。

みんなが、毎日^{まいにち}ニコニコ

していられるように

ねがっていきましょう





みんながしあわせになるように

きみや、きみのまわりに楽しいことがあっても、はなれたところに、かなしくて、つらくて、ないている大ぜいのおおの人がいたら、きみはきつと、楽しいきもちにはならないはずです。

自分だけうれしくても、自分だけ楽しくても、いっしょにニコニコしてくれる人がいなくなったら、本当の楽しさはありません。

ブツダは、どんな人も、どんな生きものもわけへだてなく、みんながしあわせになるようにと、ねがっていました。自分が毎日、楽しくわらってすごしたいと思うなら、せかいのみんなが、毎日ニコニコしていられるようにねがうことです。

いのちあるすべてのものを「苦」から救う慈悲が仏教の根本にはあり、自分だけいい思いをしたり、自分だけ得をするのを喜ぶ人をブツダは否定しています。自己中心・自分本位で我欲を優先し、だめなときは自己責任という現代社会はブツダの教えとは正反対にあります。喜びを分かち合い、みんながニコニコしていただける世の中を作るにはどうしたらいいか、子どもと一緒に考えてみてはいかがでしょう。

“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

お護摩の体験と 精進料理を味わう会

第5回

お護摩修行では、煩惱に見立てた護摩木を燃やし、心の汚れなどを焼き清めてくれます。願いごとが書かれた護摩木は、燃えたとその煙が仏様に届くといわれています。

ご好評につき、第5回めの開催です。ミシュランガイドで紹介され、多くの参拝者が訪れる高尾山薬王院にてお護摩修行と精進料理をお楽しみいただけます。



開催日 平成27年11月18日(水) ※雨天決行

参加費 3,000円
〔お護摩料
精進料理
ケーブルカー往復運賃〕

※現地までの交通費は各自ご負担下さい。

申込方法 (代表者のお名前・住所・電話番号・年齢と参加者全員のお名前・年齢)をご記入の上、官製ハガキまたはFAXでお申し込みください。
締め切り：9月30日当日消印有効

■〒184-0013

東京都小金井市前原町4-12-30

こがねや石材株式会社

「お護摩体験係」

■FAX：042-385-0210

集合場所 高尾山ケーブルカー前広場

(京王線 高尾山口より徒歩5分)

10時集合→12時30分よりお護摩修行→

13時昼食→14時解散予定

(集合から薬王院での解散までこがねや石材の社員がご案内致します。お食事の後、現地解散となります。)

募集人員 30名

※抽選の上、当選者にはご連絡させていただきます

※初めてお申し込みの方を優先させていただきます

お問い合わせ こがねや石材株式会社 042-385-1121



高尾山の料理長が作る精進料理を、ご家庭でも手軽に作れるようにアレンジした精進レシピを、ご紹介いたします。



豆腐田楽

- 1 田楽みそを作る。Aを鍋に入れ、弱火にかけて煮詰める。とろっとしてきたら火を止めます。
- 2 豆腐はふきんなどで包んで重しをして水けをよくしぼる。
- 3 1~2cmくらいの幅に切る。2に1をぬってグリルで焼く。
※田楽みそは、焼きナスやふるふき大根などにも使えます。

【材料】 2人分

- 豆腐(木綿) 1丁
- Aの調味料

A

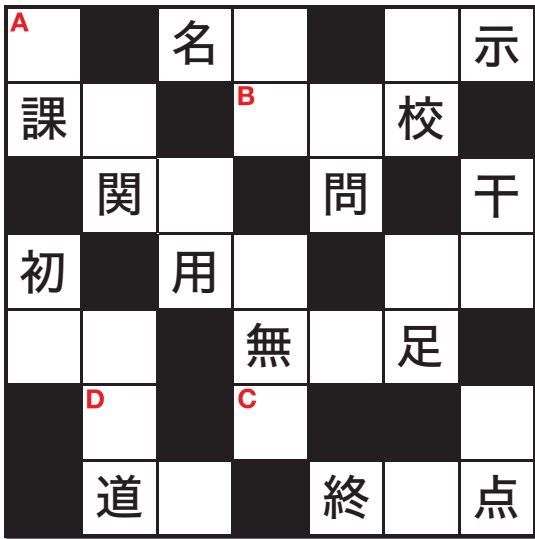
みそ……大さじ3
砂糖……大さじ1
酒……大さじ3
みりん……大さじ2





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、空欄に右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

A B C D

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!

・高尾山開運日めぐりカレンダー
・群馬直美「言の葉 葉っぱ暦」サイン本

各25名様に
プレゼント



毎日標語が
変わります。

or



サイン付!

＜応募要項＞

●官製はがきに、答えA～Dを書いて、以下①・②・③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
- ③ご希望の商品(カレンダーまたは本)

A B C D

- 締切/平成27年10月10日(当日消印有効)
※当選者の発表は、賞品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



葉画家 群馬直美さんの
展覧会のお知らせ

◆石田倉庫のアートな2日間

2015年11月7日(土)・8日(日)
10:00~17:00
会場: 石田倉庫アトリエ
立川市富士見町2-32-27
JR「立川」駅より徒歩20分

◆群馬直美展「街路樹 葉っぱの詩」

2015年12月12日(土)~2016年1月24日(日)
9:30~16:30(12/31・1/1は休館)
会場: 国営昭和記念公園 花みどり文化センター
JR「立川」駅より徒歩10分
※8月現在 開催予定