

こがねや通信

# ゆかり野

第35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

### ほつとリラックス 「疲れ目の養生」

◎心を育てることも仏教塾  
心をよごすのはだれ？

◎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♪



# ほっとリラックス 疲れ目の養生

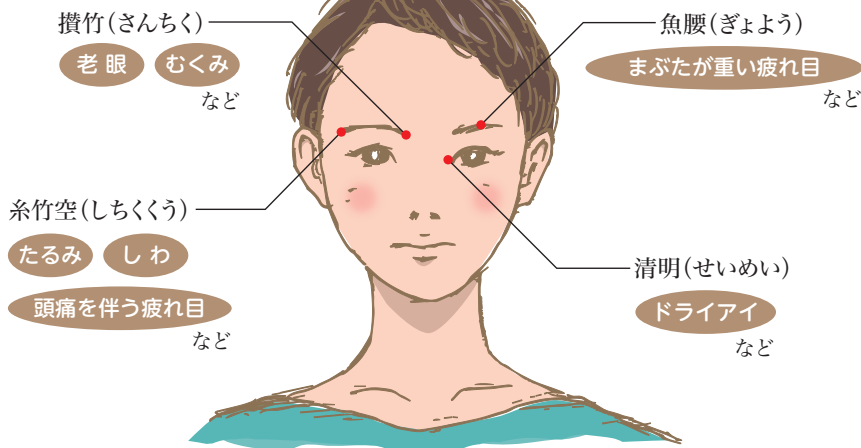
テレビやパソコンの長時間利用などで疲れたな、と感じたときに  
すぐに使える簡単セルフケアをご紹介します！

## 攢竹(さんちく)

眉毛の端の鼻に近い付近、眉毛が  
生え始めている辺り。眉のやや内側を  
触ってみて少しへこんでいるところ。

## 魚腰(ぎょよう)

眉が弧を描くほぼ中央あたり。



## 糸竹空(しちくくう)

眉尻(それぞれの眉毛の外側)の  
少しへこんでいるところ。

## 清明(せいめい)

目頭あたりにあるツボ。  
鼻の骨に向かって押すのが効果的。

◎つぼ押し

目の周りにはツボがいっぱいあります。疲れを感じたときに  
強く押さずに中指でやさしくそっと押すのがポイントです。

## ◎温める・冷やす

目が疲れたなと思った時、「温める？冷やす？どちらがいいの？」と迷うことはありませんか？その時の状態によってケアすることが大切です。

### ■疲れがひどいとき⇒温める

体温より少し高めの40度前後。じんわりと温かいくらいのも、蒸しタオルをまぶたの上に乗せ、目を休めましょう。

◆1回5分前後 お風呂の時など、寝る前に温めるのが効果的です。

### ■痛み、腫れ、充血が気になるとき⇒冷やす

少し痛みがある、腫れぼったく感じる場合や充血している時は、冷たいタオルで冷やすのが効果的。タオルは水で濡らして固く絞ります。ただ、冷やし過ぎはよくないので、冷やすだけでなく、「冷やす・温める」を交互に行うと血行も良くなり早く症状が改善します。

## ◎目のヨガ

疲れや老廃物をとるヨガの一例です。目の手当てをする気持ちで手のひらに意識を運び、深呼吸を繰り返します。丁寧に行うと視界が明るくなります。

- ①両手のひらをこすり合わせて温めます。手のひらをお腕のよな形にし、中央部が眼球の上にくるようにして両手で両目を覆い、ゆっくりと息を吸います。
- ②口から目の疲れを吐き出すようなイメージで、ゆっくりと口から息を吐きます。これを10呼吸ぐらい続けます。肘を机に当てて行ってもできます。

### 目と脳の関係

脳を活性化する良質な睡眠、散歩などの適度な運動が目の健康にも繋がります。

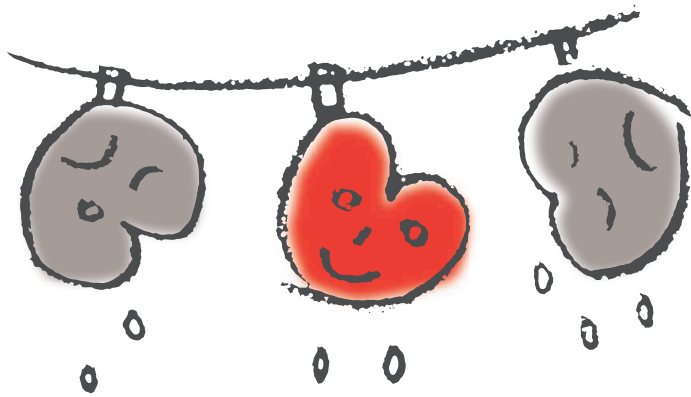


心を育てる

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。

こころ  
心がきれいな人<sup>ひと</sup>に、  
なれるかなれないかは、  
ぜんぶ自分<sup>じぶん</sup>しだいなんだ





## 心こころをよごすのはだれ？

教室きょうしつや、きみのへやがよごれても、だれかがそ  
うじしてくれたら、きれいになるよね。きみが何なに  
もしなくても、そうじしてくれる人ひとがいればだ  
じようぶだ。でも、きみの心こころはだれもそうじし  
くれません。もともと心こころはきれいですが、きみが  
もし、わるいことをしたら、きみの心こころはよごれ  
てしまいます。わるいことをつづけたら、どんどん  
よごれていきます。だれもそうじしてくれないの  
で、よごれっぱなしです。心こころをよごしたくないなら、  
わるいことはしないこと。よごれた心こころをきれいに  
したいなら、わるいことをせず、いいことをた  
くさんすることです。

心をきれいに保つのも  
汚すのも、すべて自分次  
第なのだということ。う  
そをついたり、他人の心  
を傷つけるような悪いこ  
とをしてしまったら心は  
汚れます。悪いことをせ  
ず、人のためになるよう  
ないいことをたくさんす  
れば、心は浄められます。  
汚れたままの心では幸福  
にはなれないことをブッ  
ダは教えています。だれ  
のせいでもなく、自分の  
行いが全部自分にはね  
返ってくることをあらた  
めて伝えましょう。

“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

# 第5回 お護摩の体験と 精進料理を味わう会 のご報告



皆さまと記念写真

雨天の心配はありましたが、なんとか降られることもなく、ご参加の皆様とともに薬王院山内を巡ることができました。高尾山薬王院のお坊さまの解説に耳を傾けながら歩き、お護摩の体験、精進料理を堪能し、皆様と共に楽しい時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。



八十八大師巡り

こがねやから…



## 多磨霊園内での

### ●年間清掃

2ヶ月に一度墓所内を清掃いたします。

### ●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。

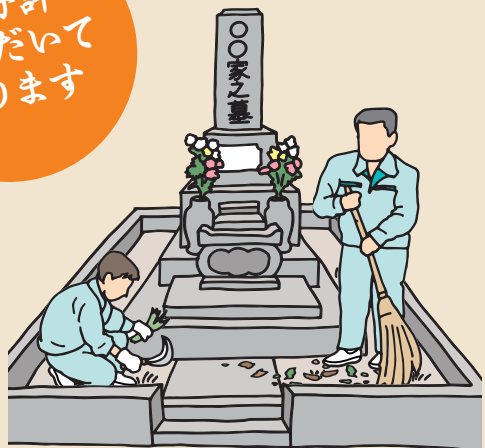
### ●植木のお手入れ

植木の植栽、刈り込みなど、お手入れをいたします。

### ●お墓のお手入れ・リフォーム

花立交換・取付、砂利の追加などいたします。

ご好評  
いただい  
て  
おります

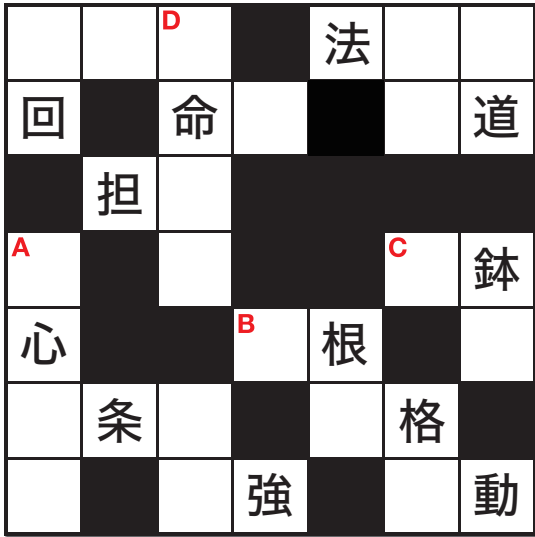


お気軽にご相談下さい。 ☎0120-37-1121



# 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

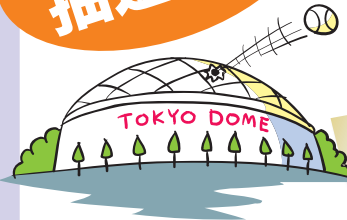


たくさんのご応募、ありがとうございました。

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



A	B	C	D
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### <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28年3月23日(水)(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。

### 表紙のことは 夢見る力 群馬直美 (葉画家)

東日本大震災の年、トチノキの芽吹きへの迫りに、感動して描いたもの。触るとべとつく茶褐色の大きな冬芽が割れると、丁寧に折り畳まれた葉っぱたちが、夢見るように開いた。「どんな時でも、夢見ていいんだよ」そんな声が聞こえてきた。



# お客様の“困った時”にお気軽にご相談下さい

ゆかり野

第35号

● 発行人・保立允 ● 表紙・群馬直美 ● 編集・藪栄子・パドルデザインカンパニー株式会社 ● 平成28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



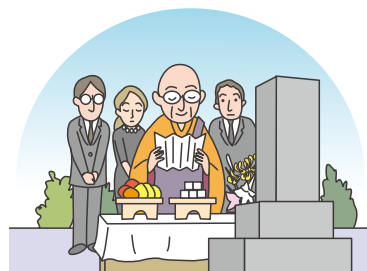
寺院・霊園のご案内



墓所・墓石工事・免震・リフォーム工事



僧侶・神官の手配



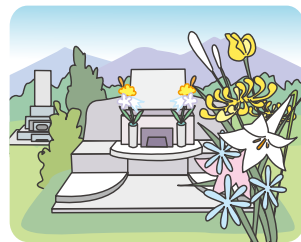
ご納骨・改葬・墓前法要



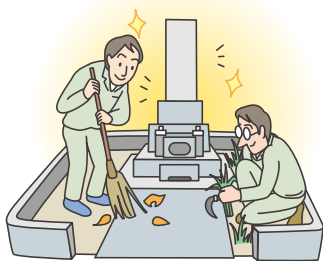
ご会食



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 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](mailto: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)