

こがねや通信

# ゆかり野

第39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 「腸から健康に！」

◎心を育てることも仏教塾  
ほしがる心にストップ

◎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♪

# 腸から健康に!



便秘、肥満、アレルギーや生活習慣病などの多くの健康トラブルが、「腸の不調から」と言われています。からだ全体を良好に保ち免疫力アップのためにも腸内環境(フローラ)を整えましょう。

## 腸内細菌と腸内環境

腸は食べたものから栄養を吸収し、余分なものを排出するだけでなく、ホルモンやビタミンの合成、そして免疫力に関わる免疫細胞が多く集まるところです。

「腸内環境」の種類と構成比などによって腸内環境が左右されます。

### 善玉菌

乳酸菌、ビフィズス菌など  
体に良い働きをする。

★悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、  
腸内運動を促したり、

●おなかの調子を整えます。

### 悪玉菌

病原性大腸菌、黄色ブドウ球菌  
など体に悪い働きをする。

★腸内で有害物質をつくり出す。  
悪玉菌が増えると便秘や下痢など、

×おなかの調子が悪くなる  
こともあります。

### 日和見菌

どちらにも属さない。

腸内の善玉菌・悪玉菌の、

▲優勢なほうに味方して  
作用します。

理想の構成比

2 : 7 : 1  
善玉 日和見 悪玉

## 腸内環境のバランスが崩れると

腸内環境を乱す原因は、食生活と生活習慣の乱れやストレスです。不調が続くときは、便の調子もイマイチに。腸がスムーズに動いていないと、老廃物の毒素が血液にのって細胞へと届けられてしまうので、便秘、冷え、肌荒れ、アレルギーの発症などにつながると言われています。

## ● 朝の腸活! ~腸によい食事~

朝食は排泄を促すためにも大切。

栄養バランスの良い食事を意識して摂るようにしましょう。

**食物繊維** 豆類、根菜類、海藻、きのこ類、バナナなど



**発酵食品** 乳酸菌、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、納豆など



**POINT**

発酵食品と食物繊維を同時に摂ることでさらに腸内環境を整える効果がアップします。

## ☾ 夜の腸活 ~リラックスと睡眠~

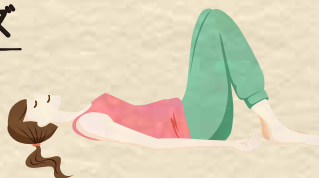
腸が活発に動くのはリラックスしているときに働く副交感神経が優位になる夜。

寝ているあいだに働くので十分な睡眠が大切。夜は脳のスイッチをオフにして

いい眠りを促す呼吸法と軽い運動はストレス解消にもつながります。

### ガス抜きのポーズ

1. 仰向けに寝て足は軽く曲げる



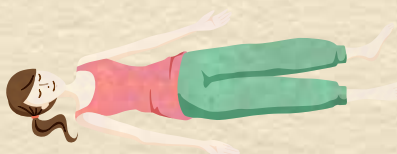
吐くときは吸うときの2倍時間をかけてゆっくりと。

2. 両腕で右足を抱え、気持ちが良いと思う距離まで右足を右胸に近づける

※5回ほど腹式呼吸したあと、左足も行う。



3. 腕をほどいて体をリラックス。目を閉じて、リンパ液と血液が流れるのを感じる



翌朝のスッキリ感が変わってくるかもしれません。

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。

なんでもほしがる、  
よくばりな心はこころ  
いつか自分じぶんを  
きずつけてしまうよ







## ほしがる心にストップ

花<sup>か</sup>だんやはたけは、ほう<sup>ほう</sup>っておくと、ぎっ<sup>ぎっ</sup>そう<sup>そう</sup>で  
いっ<sup>いっ</sup>ぱい<sup>ぱい</sup>になってしまいます。すると、きれいな花<sup>はな</sup>が  
さかなくなったり、やさ<sup>やさ</sup>いが大き<sup>おお</sup>く育<sup>そだ</sup>たなくなっ  
たりします。

き<sup>き</sup>みの心<sup>こころ</sup>も、「あれもほ<sup>ほ</sup>しい、これもほ<sup>ほ</sup>しい」とい  
う、よくばり<sup>よくばり</sup>な心<sup>こころ</sup>をほう<sup>ほう</sup>っておくと、ぎっ<sup>ぎっ</sup>そう<sup>そう</sup>でい  
っ<sup>いっ</sup>ぱい<sup>ぱい</sup>のはたけ<sup>たけ</sup>のように、あれ<sup>あれ</sup>でゴ<sup>ご</sup>チャ<sup>チャ</sup>ゴ<sup>ご</sup>チャ<sup>チャ</sup>して  
いきます。ほ<sup>ほ</sup>しいもの<sup>もの</sup>がもらえないと、おこ<sup>おこ</sup>ったり、  
わめ<sup>わめ</sup>いたりして、心<sup>こころ</sup>がケ<sup>け</sup>ガ<sup>ガ</sup>したように、くるしく  
な<sup>な</sup>ってしまいます。とき<sup>とき</sup>ど<sup>ど</sup>き<sup>き</sup>、はた<sup>はた</sup>け<sup>け</sup>のぎっ<sup>ぎっ</sup>そう<sup>そう</sup>を  
ぬ<sup>ぬ</sup>くように、「が<sup>が</sup>まん<sup>まん</sup>する心<sup>こころ</sup>」でよくばり<sup>よくばり</sup>な心<sup>こころ</sup>を  
そう<sup>そう</sup>じ<sup>じ</sup>して、きれ<sup>きれ</sup>いにし<sup>し</sup>てお<sup>お</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。

欲求（ほしがる心）はみんな持っています。が、がまんする心も一緒に持つていないといけないことを教えましょう。子どもの欲求に応えて安易に物を与えていると、欲求はエスカレートし、欲求不満がつると子の心も荒れてしまいます。ブツダは際限のない欲望（むさぼり）は人の心を苦しめる煩惱の代表だとして、いまの状態に満足し、欲しがる心を捨ててこそ、心安らかに生きていけると教えています。

“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

行ってきました!

# 第7回 お護摩の体験と 精進料理を 味わう会の ご報告



お客様とのご縁を大切に...そんな思いから生まれたこの企画、ご好評につき7回目の開催となりました。晴れやかな澄んだ空気のもと、今回の先達は高尾山薬王院法務課長 佐藤秀仁僧侶。法螺貝の力強い響きを聞きながらのスタート。高尾山の歴史や石仏の由来など、丁寧な説明に耳を傾けながら、色づき始めた参道を散策。お護摩の体験、方丈殿にて精進料理をご堪能いただきました。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。



こがねやから



多磨霊園内での

## ●年間掃除

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。

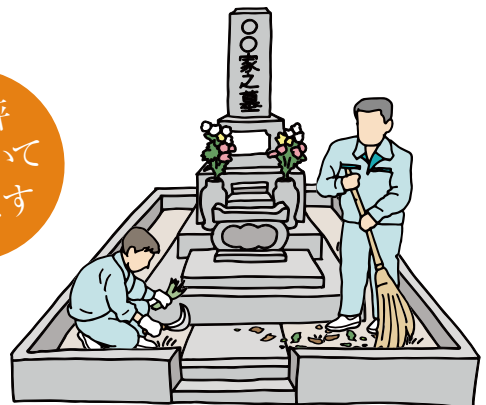
## ●植木のお手入れ

植木の植栽、刈り込みなど、お手入れをいたします。

## ●お墓のリフォーム・クリーニング

花立交換・取付、砂利の追加などいたします。

ご好評  
いただいで  
おります



お気軽にご相談下さい。

☎ 0120-37-1121

# 脳の体操



今回の出題は数独です。

**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

<b>A</b>		9		7		3		4
	4			6	2	7		
	2	3					1	
3			5	<b>B</b>		6		8
		4			9		<b>C</b>	5
9			7		1	4		2
6		5	2					7
	3			5		2		
1		<b>D</b>	8		6		5	

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



オーロラシート

**A**  **B**  **C**  **D**

※前号の答え  
「大器小用」

<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30年3月20日(火) (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。

## こがねや石材へお気軽にご相談ください。

生前贈与・遺産相続・遺言・ご供養に関することなど、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。

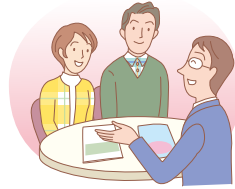
- ◆資産・遺産相続アドバイザー/税理士 保立 秀人
- ◆供養コンシェルジュ/こがねや石材(株) 見上 憲子・薮 栄子

ご相談いただいた方にエンディングノートを差し上げます。

“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。



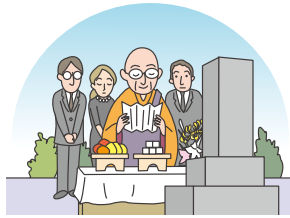
寺院・霊園のご案内



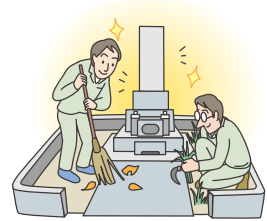
生前贈与・遺産相続など



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

創業86年



大本山高尾山薬王院御用達・都知事許可（般28）第41587号



石産協加盟店

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)