

こがねや通信

# ゆかり野

第40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。

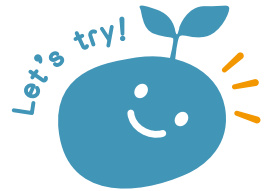


## 特集 「眠りの質を高めよう」

◎心を育てることも仏教塾  
みんなに分けよう

◎アタマの体操クイズ&抽選プレゼント

# 眠りの質を高めよう



毎日よく眠れていますか？ よい睡眠は翌日のエネルギーの源です。

夜、布団に入ってもなかなか寝付けない…、朝の目覚めがスッキリしない…

というときは、少しのところがけでできる睡眠力アップの方法を試してみてください。

## 環境 寝室の環境や寝具にこだわってみる

### 温度と湿度

寝室は自分が快適と思える温度にしましょう。  
夏場はエアコンのタイマー設定を利用して。

- エアコン  加湿器



### 音

ゆったりとしたBGMをかけ、テレビを消して、静かに過ごせる時間をつくれます。

- テレビはOFF  BGM



### 明るさ

夜の照明はできるだけ暗めに。夕食が済んだら目と脳を休ませる方向に誘いましょう。

- 間接照明にして  スマホはお休み



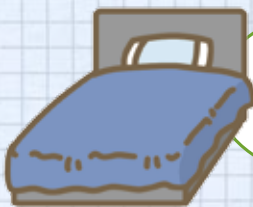
### 香り

アロマオイルをコットンに含ませて枕元におきましょう。



### 寝具

寝ているときも立っている姿勢を保てるようなマットレスや敷布団を使い、枕も高さがあうものを選びましょう。



リラックス

## 睡眠前にはリラックスし 副交感神経を働かせる

日中活発に行動しているときには「交感神経」が優位に働いて、骨や筋肉が引き締まって、骨盤や頭蓋骨も閉じています。活動が終わると今度は、「副交感神経」が優位になりはじめ、緊張していた状態が次第に緩み、リラックスして安眠につながります。



緊張がとけない時には…

眼、首、腰を温めて全身をリラックス

目を温めると血管が開いて副交感神経のスイッチが入り、リラックスモードに切り替わります。蒸したタオルを気になるところに当ててみましょう。すぐに気持ちよさを感じ、緩んでいく感じがするでしょう。

リラックスポイント

- 眼…スマホの疲れ
- 首…首や肩の疲れ
- 腰…立ち仕事の疲れ

眠れない  
ときは

## 眠れないときの対処法



寝ながら瞑想

ゆっくりと呼吸をしながら呼吸を静かに観察します。

リラックسدリンクを飲む

ハーブティーなどノンカフェインの飲み物を温めて



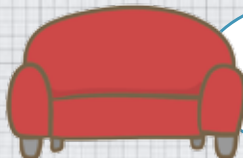
夜空の星を眺める

星などの遠くのものを見ることで、交感神経が副交感神経に自然に切り替わる



思い切って寝室を出る

どうしても眠れないときは寝室以外で静かに過ごしてみる



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。

楽しいことは、  
みんなで分わけあっても  
へらないよ





## みんなに分けよう

友だちとあそんでいて、いちばん楽しいのは、みんながおもしろがってむちゅうになったり、みんなでわらったりしたとき。きみが楽しくても、友だちのだれかがつまらなかつたり、さびしい思いをしていたら、本当の楽しさとはちがいます。

ゲームや、サッカーやドッジボールのきゆうぎだって、みんながすきなものを、みんなでやったほうが楽しいはずです。楽しいことは、ひとりじめしたり、なかのいい子だけでどくせんしたりしないこと。楽しさを分けあってみんなにひろげていくと、もっと楽しくなります。分けあつても、楽しいことはぜったいへりませんよ。

### おうちのかたへ

「一つのたいまつから何千人もの人が火をとつても、たいまつはそのままであるように、幸福はいくら人に分け与えても減ることがない」とブツダは言っています。子どもは自己中心なものです。遊びの際にも自分や自分の仲間だけ楽しければいいという考えだと、自分本位・自己中心の考え方を根付かせてしまいます。みんなが楽しめるともっと楽しいことを教えましょう。

“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8回 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

ご好評につき、第8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。



お護摩修行では、煩悩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、燃えるとその煙が仏様に届くといわれています。

**開催日** 平成30年11月8日(木) ※雨天決行

**参加費** 4,000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)  
9時45分集合→12時30分よりお護摩修行  
→13時昼食→14時30分散会予定

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  
(1応募につき1~3名以内のお申し込み)  
※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



KOGANEYA Culture Club

## お寺本堂でのストレッチヨガ

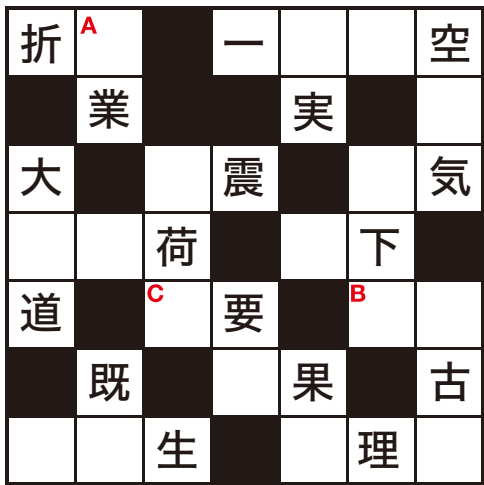
場所:和光寺 本堂(小金井市前原町4-12-3)

ご好評につき毎月1回、開催しております。

お寺の本堂で心静かにヨガをお楽しみ下さい。  
初めての方もどうぞお越し下さいませ。  
※詳細はこがねや石材までお問い合わせください。  
HP、スタッフブログでもお知らせしています。

# 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
1	3	4	9

たかさんのご応募、ありがとうございました。

## ・高尾山開運日めくりカレンダー ・高尾山の御朱印帳

各10名様に  
プレゼント

正解者の中から  
抽選で!



or



A  B  C

### <応募要項>

- 官製はがきに、答えA～C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(カレンダーまたは御朱印帳)

- 締切：平成30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

## 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  
を差し上げます。

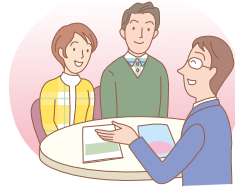


 0120-371-121

“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。



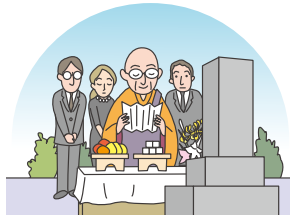
寺院・霊園のご案内



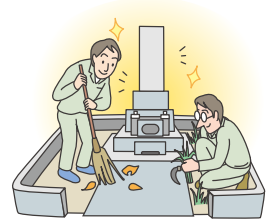
生前贈与・遺産相続など



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 全優石認定店

石産協加盟店

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

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](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)