

こがねや通信

ゆかり野

第41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

「ストレスを
上手に
コントロール」

◎心を育てることも仏教塾
いまがんばろう！

◎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♪



ストレスを上手にコントロール

こころの自然治癒力を高めよう

日々の生活にイライラしストレスを感じたとき… 誰もがもともと持っている「こころの回復力」を発揮できる簡単なワークをご紹介します。

マインドフルネスとは

“いまここに集中している心の状態”のこと。

忙しくなると、あれもこれもと頭の中が整理できずストレスを感じてしまいます。

“今に集中する”ことが習慣になれば、日常生活で起こる出来事にも余裕を持って対応できるようになるなど…の効果が実感できるでしょう。

マインドフルネスメディテーション(瞑想)

①姿勢を整えて座る

- ・ あぐらでも正座でも良い
(イスの場合は背もたれを使わず、足の裏が床につく高さ)
- ・ 背筋を伸ばし、首や肩をリラックスさせる

②「呼吸」に意識を置く

- ・ 自分が普段行っている自然な呼吸をする
- ・ 無意識に行っていた呼吸に意識をむける



呼吸に集中することで、今の自分をフラットな状態にします。

③思考や感情が浮かんでも

「呼吸」に意識を戻す

- ・ 吸うとき、吐くとき、体がどんな動きをしているかを観察してみる



観察
↓↓↓
呼吸



日々のなかでできるマインドフルネス

思考を
オフ!

ストレスの軽減、集中力アップが期待できるといわれています。

デスクワークの合間に…

飲む瞑想



- ・五感を使ってゆっくり飲んでみましょう。口に含んだ感覚、のどから胃に流れていく感じを味わいます。

お散歩のとき…

歩く瞑想



- ・一歩一歩、足の裏の感覚に意識を向けてゆっくり歩きます。

イライラした時に…

(仕事の休憩時間にも)

書く瞑想



- ・思いつくことをただひたすらノートや紙に書き出しましょう。(書き終わったら破り捨てます)

毎日のお手入れの時に…

スキンケア瞑想



- ・手のひらから伝わる感触を味わいながらお手入れしてみましょう。

こころの自然治癒力 ～レジリエンス～

レジリエンスとは逆境に対するからだやこころの「回復する力」「弾力性」を意味する言葉です。困難に直面した場面でも、視点を増やし柔軟な発想で事象を捉えることで、ストレスに負けないこころの自然治癒力を高めることが、現代社会に求められる折れない心の鍛え方として、注目されています。

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。

いまやれることを

いっしょうけんめい

がんばろう





いまがんばろう！

おわったことにクヨクヨしたり、来週らいしゅうや、来年らいねんのことをワクワク考かんがえたりすることが、あるかもしれないね。でも、だいじなのは「いま」のきみなんだ。

いま、きみがやっていることはなに？そう、この本ほんを讀よんでいることだね。本ほんを讀よむときは、しっかり本ほんを讀よむこと。サッカーをするときは、いっしょうけんめい走はしること。学校がっこうで、じゅぎょうをうけるときは、ちゃんと先生せんせいの話を聞きくこと。あとでも、さきでもないよ。だいじなのは、そのときそのとき、自分じぶんがやっていることや、やらなきゃいけないことをがんばることなのです。

仏教では「いまなすべきことをなせ」「いまをおろそかにするな」と、過去や未来にとらわれず「いま」を懸命に生きよと教えます。子どもにはまだ過去・未来の感覚はあまりありませんが、いまやるべきことをちゃんとしないと、この「いま」という確かな時間は二度とやってこないことを教えましょう。目の前のことに集中させることは、しながら遊びながら勉強の予防にもなります。

“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＝ブッダのことには、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。

「ブッダがせんせい」宮下真著(永岡書店)より

行ってきました!

第8回 お護摩の体験と 精進料理を 味わう会の ご報告



今年は例年になく暖かな日の中、開催することが出来ました。高尾山薬王院僧侶 佐藤秀仁さんの、丁寧な説明を聞きながら山内を巡り、普段はお参り出来ない仏舎利塔もご開帳頂きました。お護摩体験、精進料理、書院見学、「身も心も清められ別世界にいるような境地でした」などのご感想を頂きました。皆さまと共に、楽しい一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。

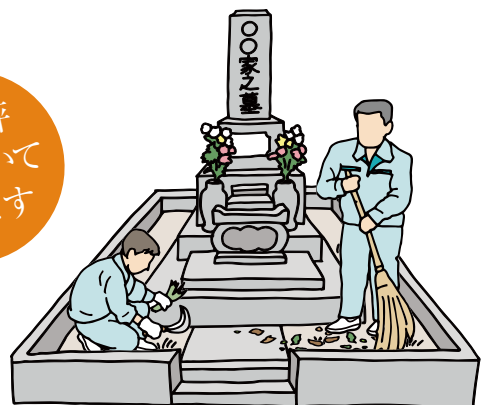
●植木のお手入れ

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
て
おります



お気軽にご相談下さい。

☎ 0120-371-121

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

	3		A		6	7		5
7		2			1		9	8
			8	7		6		
	9			3			2	
3		D			4		C	7
8	1		2			9		
	7		1				4	
1		6			2	3		
	8			9		B	7	1

今回の出題は数独です。

脳の体操



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
「紙一重」

<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31年3月20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。

ご相談は無料で承ります。お気軽にお電話下さい!

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。

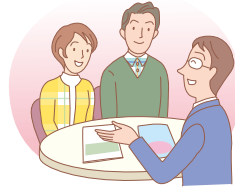


0120-371-121

“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。



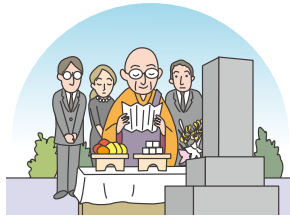
寺院・霊園のご案内



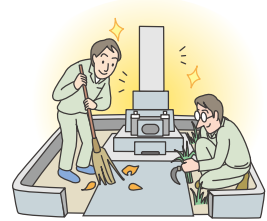
生前贈与・遺産相続など



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

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

〒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)