

こがねや通信

ゆかり野

第42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。

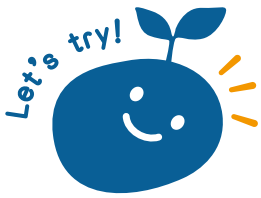


特集

「健康長寿のカギ
飲み込む力、
食べる力を育てよう。」

◎心を育てることも仏教塾
友だちはさいこう

◎アタマの体操クイズ&抽選プレゼント
〜高尾山開運日めぐりカレンダー〜



健康長寿のカギ 飲み込む力、食べる力を 育てよう。

加齢や病気などで、自分の力で嚙んで食べることができなくなると、栄養の摂取はもちろん、認知力や意欲も低下してしまいます。

食べることは人生の楽しみでもあり、生きるエネルギー源です。

食べる力をアップさせ、誤嚥^{ごえん}予防にも効果的な口や舌の体操、唾液腺のマッサージをご紹介します。

毎日3回
食事の
前に

口と舌のエクササイズ

口の運動

食べ物をのどの奥まで運ぶ筋肉を鍛える「パタカラ体操」。唇や舌を大きく動かし、大きな声で「パババ、タタタ、カカカ、ラララ」とゆっくり5回、早口で5回。



パババ、タタタ、
カカカ、ラララ

舌の運動

物を嚙んで飲み込む動作をスムーズにする舌のストレッチ。口を大きく横に開き、舌を大きく動かしましょう。



舌を出す、
引っ込めるを
2~3回繰り返す



舌で左右の口角を
2~3回ずつさわる

唾液腺のマッサージ

唾液の
分泌を
アップ!

唾液の分泌を促すところは3つ。食前に各10回を目安にやさしくマッサージしましょう。

じかせん

耳下腺マッサージ



両耳の横を、親指以外の4本の指で後方から前方に向かって円を描くようにまわす。

がっかせん

顎下腺マッサージ



耳の下からあごの下の柔らかいところ5カ所くらいに分けて、指で押す。

せっかせん

舌下腺マッサージ



両手の親指であごの下を突き上げるように押す。

五感で食べる

ゆっくりと時間をかけ、味わって食べましょう。よく噛んで食べることは、脳を活性化し消化吸収を助けるといわれています。

味覚

よく噛んで味わう

触覚

食感・喉ごし

聴覚

料理・噛む音

視覚

色どり・盛りつけ

五感で食べることが
感覚機能の
回復訓練にも…。

嗅覚

料理の香り

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。

こまったとき、

よい友^{とも}だちがいるとうれしい。

友^{とも}だちがこまったときは、

きみがたすけるばんだ





友だちはさいいこう

学校でも、あそんでいるときでも、こまったり、つらくなったりすることがあるかもしれないね。そんなとき、たすけてくれる友だちがいたら、すごくうれいでしょう？ たとえば、あそんでいて、なかまはずれにされそうになったとき、「みんなであそぼうよ」と言ってくれたり、わすれものをしたとき、かしてくれたり。こまったときに、やさしくたすけてくれるのが、いい友だちです。そして、きみが何かわるいことをしたり、言ったりしたとき、「だめ」と言ってくれるのが、本当のともだちです。その友だちがこまっているときは、きみがちゃんとたすけてあげようね。

子どもも学校での集団生活に慣れてくると、気の合う級友や遊び友だちという関係以上の、「友人」という関係が生まれてきます。困りごと、悩みごとなど、事あるごとに力になってくれる友だちはうれしい存在です。仏教でも、ともに正しい仏道を求める「善友」をととても大切にします。よい友だちは、互いに助け合い、悪いことはたしなめ、よい方向へ高め合う仲間だということを伝えましょう。

“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＝ブッダのことばには、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。

「ブッダがせんせい」宮下真著(永岡書店)より

高尾山薬王院

ろっばらみつ 六波羅密

お釈迦様は、この世に生かされたまま仏様への境地に至る六つの道を説かれました。

布施……物質だけでなく応分の施しをすること

持戒……戒律を守ること

忍辱……困難に耐えること

精進……たゆまず実践すること

禪定……心を落ち着けて動揺しないこと

智慧……物事の道理をみきわめること



前薬王院総代 小坂八郎氏の供養のため、ご遺族が寄贈されました。

<こがねや石材 設計・施工>

第9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9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、燃えるとその煙が仏様に届くといわれています。

開催日 令和元年11月8日(金) ※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・携帯電話番号・年齢・参加者全員のお名前をご記入の上、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。

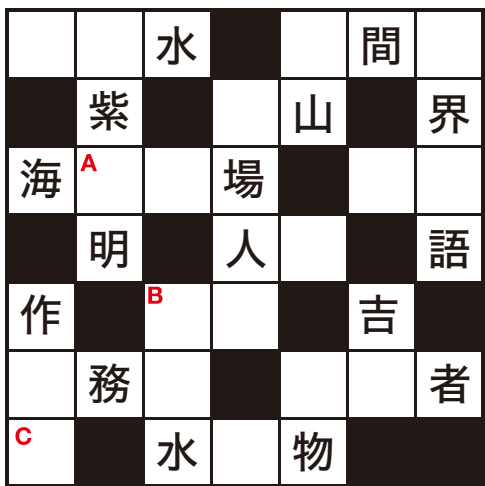
募集人員 30名(1応募3名迄)

※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

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
4	2	6	5

たくさんのご応募、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

30名様に
プレゼント

正解者の中から
抽選で!



<応募要項>

- 官製はがきに、答えA~C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

A B C

- 締切：令和元年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

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。

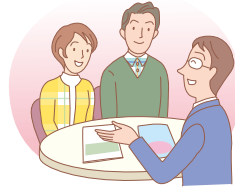


 0120-371-121

“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。



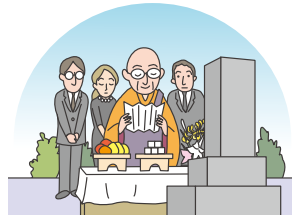
寺院・霊園のご案内



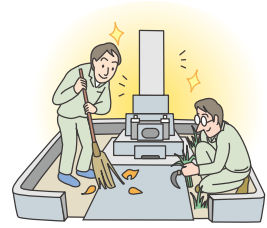
生前贈与・遺産相続など



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



石産協加盟店



こがねや石材株式会社

仏事・墓石相談窓口



0120-371-121

<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)



0120-456-444

(葬儀企画・施行 / (株)あい)