

こがねや通信

ゆかり野

第44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 「筋力アップで健康長寿!!」

◎心を育てることも仏教塾
心がふらふらしていると

◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント
〜高尾山開運日めぐりカレンダー〜

筋力アップで健康長寿!

今は大丈夫と以为っていても、筋肉は使わないと少しずつ衰えていきます。筋肉量は20代がピーク、60歳以降になると急激に減少し、70代では20代の半分ほどになるといわれています。筋力が落ちると、転倒・骨折リスクも高まります。日頃から運動をする習慣を身につけ、いつまでも“元気に動ける身体”をめざしましょう。

POINT

無理をせずに、痛みのない範囲で行なって下さい。
最初は少ない回数から始めて、徐々に増やしていきましょう。

まずは

① ウォーミングアップ

- 1 太ももをしっかりと上げ、大きく手を振ってその場で足踏みをする。



- 2 30回ほど繰り返し、体を温めて動かしやすいにする。

太ももは床と並行になるまで上げる

② 太ももとお尻の筋力アップ

尿もれ予防に。

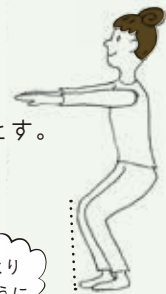
- 1 両足を肩幅に開き、膝を軽く曲げて中腰の姿勢で立つ。

背筋を伸ばす



- 2 息を吸いながら、ゆっくりお尻を後ろに引くようにして腰を落とす。息を吐きながらゆっくり元に戻る。

膝はつま先より前に出ないように



③ お腹と脇腹の筋力アップ

腰痛予防に。

脚は動かさない。

- 1 仰向けになり、両膝を90度に曲げて頭を少し浮かせる。

- 2 息を吐きながら、お腹の筋肉を意識してゆっくりと上半身を起こす。息を吸いながらゆっくりと元に戻る。

腕は胸の前で組む。



④ 脚全体の筋肉アップ

ひざ痛予防に。

ひざの周りから太もも内側

- 1 床に座って脚を伸ばし、やわらかいボールを太ももで軽くはさむ。
- 2 そのまま太ももでボールの中心を5秒押しつぶしゆっくり戻す。



ボールはさみ

10～20回を目安に

ボールの代わりにバスタオルを丸めたものでも可

ひざの周りから太もも前

- 1 あおむけに寝て片方のひざを曲げる。もう片方はまっすぐに伸ばす。
- 2 伸ばしている脚を床から10cm程度上げて5秒数える。ゆっくり床におろしたら2～3秒休む。



左右10～20回ずつを目安に

お尻の横の骨の付け根から股関節外側

- 1 横を向いて寝る。床側の脚は軽くひざを曲げ、天井側の脚はまっすぐに伸ばす。
- 2 天井側の脚を床から10cm程度上げて5秒数え、ゆっくり床におろして2～3秒休む。



左右10～20回ずつを目安に

筋肉のもととなるたんぱく質を意識した食事を!

1日3回、主菜、副菜、主食をしっかり食べ、バランスのよい食事を心がける。特にたんぱく質とビタミンDが足りているかどうか確認してみましょう。

たんぱく質

女性50g、男性60gが一日の推奨量。素材により異なりますが、肉、魚をそれぞれ100gずつ、たまご、大豆製品、乳製品を1品ずつで約1日分が目安です

例) まぐろの赤身、たら、たこ、いか、帆立、鶏ささみ、鶏むね肉、牛ヒレ肉、豚ヒレ肉、たまご、牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆腐、納豆など



ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける働きがあり、健康な骨をつくれます

例) 鮭、さば、さんまなどの魚やきのこ、たまごなど



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。

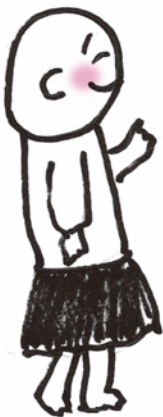
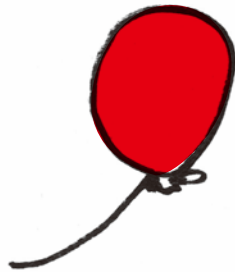
あれもほしい、

これもほしいと、

こころ
心がふらふらするときは、

「なくてもへいき」と

おも
思ってごらん





こころ 心がふらふらしていると

ほしくてたまらないものがあって、なんどもねだつたけれど、どうしても買ってもらえなかった、ということはないかな？ なぜ買ってくれないのと、かなしくなったかもしれないね。でもそのあと、きみが本当にこまったことってある？

「ほしいほしい」と思ったものも、本当は「なくてもへいき」なものだったのかもしれないよね。心というのは、ほうっておくとかってにうごいてしまい、心がふらふらしているときは、「あれがほしい、これもほしい」と、よくばりになってしまふんだ。そんなときは「なくてもへいき」と自分に言ってみるといいよ。

おうちのかたへ

子どもの物欲・所有欲も歯止めがなくなると大変です。欲しがるものがあつたら、本当にいまま必要なものなのか、「なくても平気」なのか、冷静に考えるくせをつけさせたいです。心は常に変化して気ままに動くもの。それを理解している智者は「気まぐれな心を自ら抑えて心を守る」とブツダは言っています。心を整えるのに坐禅が有効なように、外部からの刺激のない静かな時間を持つのも大事です。

“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

第10回 こがねや石材特別企画

※状況により中止となる
場合もございます。

お護摩の体験と精進料理を味わう会

ご好評につき、第10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2年11月11日(水) ※雨天決行

参加費 4,000円 | ・ケーブルカー往復運賃
| ・精進料理

参加費の他、別途お護摩料(3,000円より)がかかります。

※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 20名(1応募2名迄)

※抽選の上、当選者にはご連絡させていただきます。 ※今回はお護摩申し込みの方のみがご参加可能となります。

お問い合わせ 詳しくは係までお問い合わせ下さい。 こがねや石材株式会社 042-385-1121

都立多磨霊園をご使用のお客様へ

秋彼岸供花代行のご案内

新型コロナウイルスの感染防止のため、皆様方には不安な日々をお過ごしのことと拝察いたします。

このような状況のなか、9月19日より秋のお彼岸となります。

弊社では、ご先祖様への墓参を躊躇されているお客様に代わり、ご尊家墓所への供花代行サービスを行っております。

作業完了写真の送付を含めて2,750円(税込)より承っております。

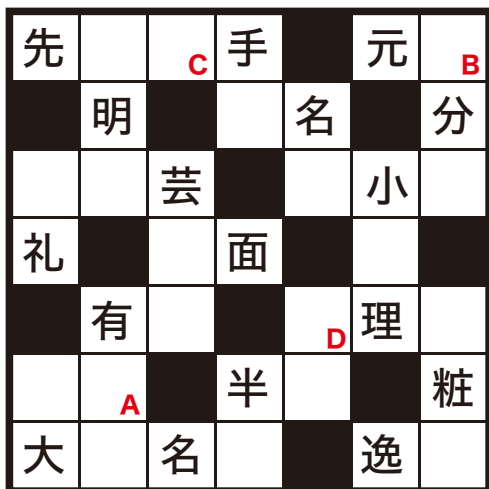
尚、従来通り年6回の墓所定期清掃もご好評を得ております。

お気軽に弊社までご相談を頂けますよう、お待ち申し上げます。



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
6	8	7	9

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!



A B C D

<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：令和2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。

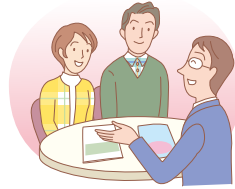


0120-371-121

“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。



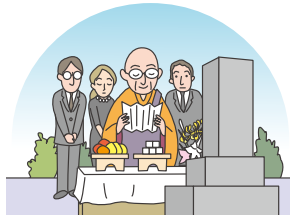
寺院・霊園のご案内



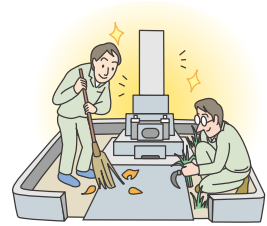
生前贈与・遺産相続など



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)