

こがねや通信

ゆかり野

第46号

ゆかり野とは、
小誌が人と人のご縁(ゆかり)を大切にする場でありたい、
という弊社の願いを表しています。

特集

「自分を喜ばせる生き方」

◎心を育てることも仏教塾

しかるのはきみのため

◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント

〜高尾山薬王院ご朱印帳〜





朝気持ちよく起き、夜ぐっすり眠るために！ | 佐橋流

自分を喜ばせる生き方

「ひとり暮らしも、とらえ方しだい。誰に気兼ねもせず好きなことができるのは本当に贅沢。

自分を喜ばせるような生き方を探せばいいんです。」

90歳を迎えた今も健康で、元気にひとり暮らしを楽しむ達人、エッセイストの佐橋慶女さん。佐橋さんが30年以上実践されている極意をご紹介します。

イキイキと生きるための 養生訓

● 一日一読

テレビなどの映像からうけるものだけではなく、本や雑誌、新聞など、毎日活字にふれる習慣を。文章から受ける感じ方や思考を大切に。



● 一日百呼吸

ヨガを習慣にしてから、呼吸の大切さに気がつきました。意識してゆっくり深い呼吸をする。繰り返すと、酸素が身体中に行き渡り、全身がすっきりします。



● 一日十笑

“笑う門には福来る” 笑いは脳や内臓の動きを活性化する健康の源。感情を豊かに、笑みを絶やさないように。



● 一日千字

日記や手紙は手書きで。“手は第二の頭脳”。字を書くことで脳が刺激され、創造性や文章力を養えます。



● 一日万歩

自分のペースで毎日歩く。1日1回は外に出てリフレッシュ。足腰も強くなります。



心とからだのための “五出しの人生”

✓ いい声を出す

朝目覚めたら、鏡の中の自分に向かって「おはよう」と声を出して挨拶。友人、仲間や家族との会話は大切な時間。



✓ いい汗を出す

雑巾がけなど生活の中でからだを動かして汗を出すのがいちばん。気をつけているのは水分補給。喉が乾いたと感じる前に。



✓ いい知恵を出す

新聞記者時代に、「知恵を出せつ」とデスクに喝され、知識をうまく組み合わせる使いこなすことが知恵なのだ…。自分で考え、判断し行動に移すことも大切です。



✓ いいお金を出す

ささいなことでも、人の役に立つことをやらせてもらうという謙虚な気持ちで。そして、疲れたら旅に出たり、美味しいものを食べるなど、自分にもいいお金を。



✓ いい旅に出る

ひとりでも、誰かと一緒でも、旅は情感を育て、リフレッシュできる。山や野、海にふれて、自然に親しむ日常の時間を大切に。



好きなことは積極的に。
嫌いなことは少なめに。



参考文献：「美しく老いる人の習慣」 佐橋慶女／海竜社

佐橋慶女（さしけいじょ）さん・・・1930年愛知県生まれ。愛知県立女子専門学校（現・愛知県立大学）を卒業後、新聞記者を経て1963年に日本で初めての女性だけの会社「アイディア・バンク」を設立。1971年には日本の生活文化を伝承するための「傳承塾」を始める。浄土宗の僧侶でもある。1984年、『おじいさんの台所』（日本エッセイスト・クラブ賞受賞／芸芸春秋）を機に高齢問題に取り組み、2019年2月までの約30年間活動。著書多数あり。

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。

まちがったことをしたら、
すぐ教^{おし}えてくれたり、
しかつてくれる人^{ひと}が、
いい先生^{せんせい}なんだ





しかるのはきみのため

自分じぶんがまちがったことをしていても、自分じぶんではなかなか気づくことができません。たとえば、自分じぶんはわる口ぐちを言いっているつもりでなくても、言いわれた人ひとは、とてもいやな気きもちになっていることがあります。そんなとき、「そんなことを言いってはだめ」と、ちゅういしてくる人ひとは、きみにとって、とてもだいじな人ひとです。まちがったことや、わるいことをしたとき、すぐちゅういしたり、しかってくれる人ひとは、きみにとってみんないい先生せんせいなのです。お父とうさんやお母かあさんが、きみをしからるときも、それはみんな、きみのためを思おもってしかっているんですよ。

おうちのかたへ

子どもは叱なぐられるのをいやがるものですが、悪いことをしたときはその都度注意して、「なぜいけないか」を説明してやるのが大事です。あやまちを指摘されたときは、「おこられた」といやる気分になるのではなく、「まちがいを教えてもらった」と素直に受け入れ感謝することが本当だと教えましょう。ブッダも「過ちを指摘してくれる賢い人に親しめば善いことがおこる」と言いっています。

“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

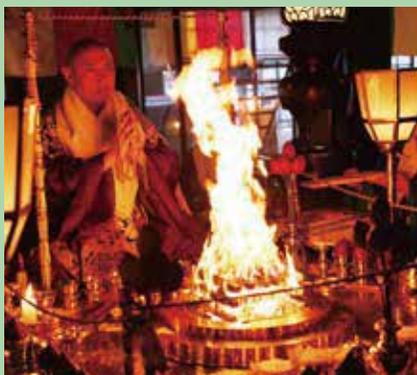
第11回 こがねや石材特別企画

お護摩の体験と精進料理を味わう会

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。

祝
ご貫首
御就任

2020年12月に大本山高尾山薬王院山主として入山されました佐藤秀仁 新ご貫首より、直接法話を頂けることになりました。この機会に是非ご参加くださいませ。



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3年11月9日(火) ※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30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 35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。※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

9月20日より秋のお彼岸となります。

弊社では、お墓参り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。

尚、年6回の墓所定期清掃もご好評頂いております。

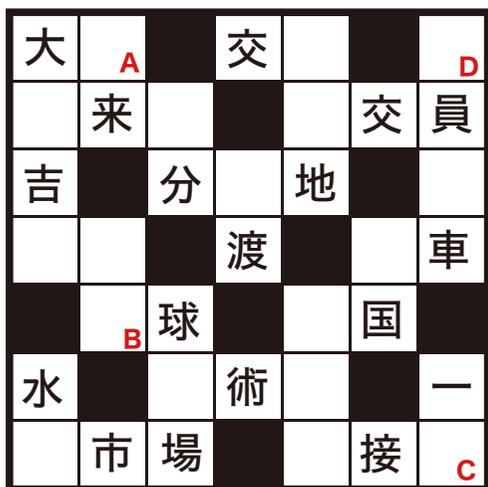
お気軽にご相談下さいませ。

電話受付(フリーダイヤル):0120-371-121



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
3	2	7	2

たくさんのご応募、ありがとうございました。

正解者の中から
抽選で!

高尾山薬王院 ご朱印帳 (1冊)

20名様にプレゼント

※種類のご指定はできません



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3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
東京都小金井市市原町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



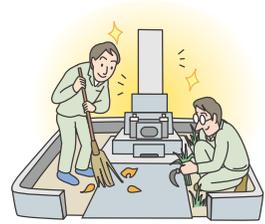
生前贈与・遺産相続など



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90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)