

こがねや通信

ゆかり野

第48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

「夏の疲れをしつかりケア」

◎心を育てるこども仏教塾

同じ人間だから

◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント

↳ 高尾山薬王院ご朱印帳↳

夏の疲れをしっかりとケア

秋バテ
対処法

朝晩は過ごしやすくなったけれど、夏バテが続いているような疲労感が…。
その症状はもしかすると「秋バテ」かも知れません。
秋バテの症状を緩和し快適な毎日を過ごす方法をご紹介します。

秋バテとは？

夏の疲れを残したまま季節の変わり目を迎え、気温の変化や1日の中での温度変化などで自律神経が乱れ、それが原因で起きる症状のこと。

食欲がない
胃がもたれる
疲れやすい
眠りが浅い
めまいがする



秋バテの主な原因は？

冷房冷え

冷房の効いた室内と屋外の温度差は5度～10度あり、寒暖の差を繰り返すことで自律神経が乱れ、血液循環が悪くなる。

内臓冷え

暑い日にたくさん摂ってしまう冷たい飲み物や食べ物によって、胃の働きが弱くなり、消化力が低下し食欲不振の原因に。

気候の変化

暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化や、気温の変動、台風等による気圧の変化に身体が対応しきれないことで自律神経が乱れる。

自律神経は、身体の働きを促す“交感神経”と、休ませる働きの“副交感神経”があり常に身体の機能をベストな状態に調整してくれています。

秋バテかな？と感じたら・・・

いつもの生活にひと工夫

白湯を飲む

毎朝コップ1杯の白湯を飲む。
胃腸が温まり血液循環が良くなります。体温が上がることで代謝や免疫力のアップ、不調の改善に。



服装

体を冷やさないようにすぐに羽織れる
カーディガンを手元におくなど、衣類
の調整をこまめに。



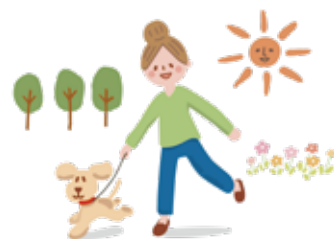
食事

冷たいものを控えてできるだけ
常温や温かいものを。ショウガ、
ネギやニンジンなどの根野菜や、
豚肉や納豆などビタミンB群や
ミネラルを意識した食事を。



適度な運動

毎日30分程度の運動を続けることで
自律神経の機能が回復。ウォーキン
グやラジオ体操など、毎日続けられ
るものを。



入浴

38度～40度のぬるめの温度で
10分～20分かけてゆっくり入る。
副交感神経が優位になり、血のめ
ぐりがよくなり眠りにつきやすくな
ります。



すぐにできる

デジタル終活



パソコンやスマホのパスワードも 大切な遺産として

故人のパソコンやスマートフォン、SNS
に保存されたデータにアクセスできずに
困ることがあるようです。

万一の備えとしてパスワードを紙に書き
出して保管しておくとう安心です。



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。

だれかをだましたり、
だれかを見下みくだしたり
するのは、
いちばんやっでは
いけないこと





おな にな げん 同じ人間だから

さばくをずっと歩いてきて、水がほしくて苦しんでいる人に、「あの山のむこうに水があるよ」とうそを教えた人がいました。教えられた人は、山のむこうまで、ひっしに歩いて行き、水がないのを知って、くるしみながらしどまいました。人をだますのは、そのくらいわるいことです。きみたちは、上も下もなく、えらいとか、えらくないとかのちがいもなく、同じひとりの人間として、ここにいます。人間どうし、だれかをだましたり、見下したり、くるしめてはぜつたいにいけないと、ブツダは教えています。

おうちのかたへ

「他人を軽んじるな」とブツダは言っています。はだかんぼうで生まれてきた私たちは、上下も優劣もなく、みな平等であるはず。人をだますたり、軽く見たり、苦しい思いをさせようなどと考えるのは、汚れた心がはたらいて自分を優位に立たせようとしているのです。他人を苦しめることは罪悪で（仏教では悪業）、いつか自分に返ってくる（罰が当たる）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12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、12回目の開催です。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、燃えたとその煙が仏様に届くといわれています。

開催日 令和4年11月10日(木) ※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分散散予定

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、コロナ禍等でお墓参りを躊躇されているお客様に代わり、ご尊家墓所の供花代行サービスを行なっております。

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。

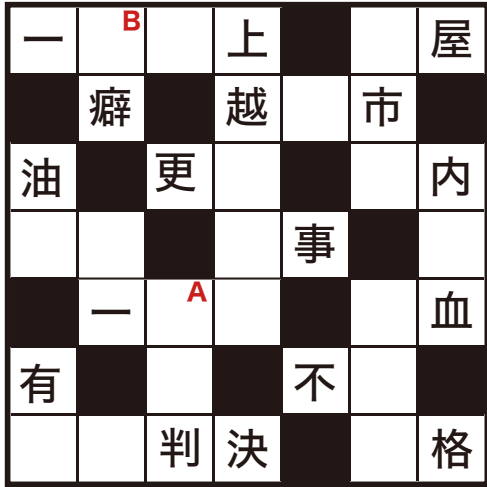
お気軽にご相談下さいませ。

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。

前号のクイズの答えは A B C D
6 2 6 6

たくさんのご応募、ありがとうございました。

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。

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

<応募要項>

- 官製はがきに、
答えA~B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4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
関することなど、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。

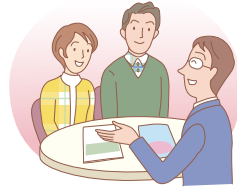


 0120-371-121

“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。



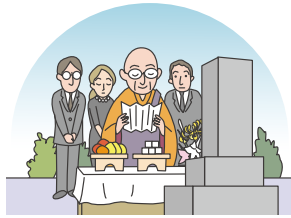
寺院・霊園のご案内



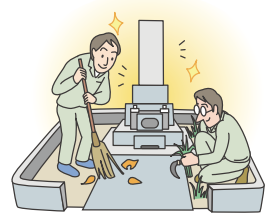
生前贈与・遺産相続など



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



石産協加盟店

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

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)