

こがねや通信

ゆかり野

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

簡単セルフケア
「頭皮マッサージ」

◎心を育てることも仏教塾

自分でやっておぼえよう

◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント

♪ジャイアンツ戦ペアチケット♪

第50号

ゆかり野

第50号

●発行人・保立允 ●表紙・群馬直美 ●編集・藪栄子 ●令和5年9月発行
●発行・こがねや石材株式会社 〒184-0013 東京都小金井市前原町4-12-30 電話042(385)1121

“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。



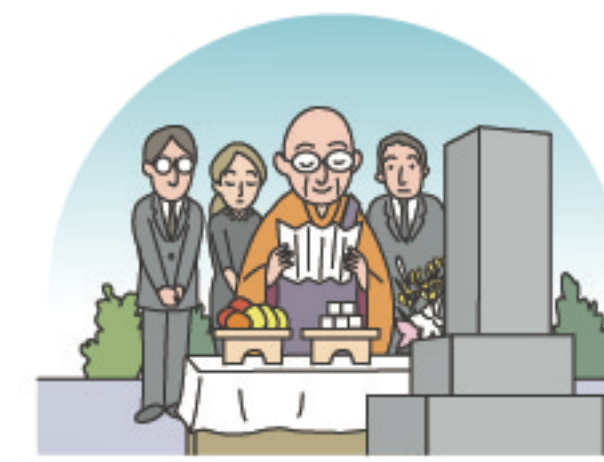
寺院・霊園のご案内



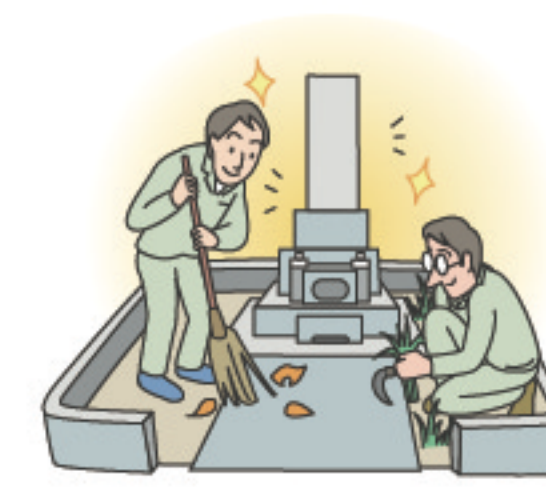
生前贈与・遺産相続など



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)

- 爪を立てずに指の腹で
- 息をとめず自然な呼吸で
- 気持ち良いと思うくらいの力加減で
- 部分ごとに3回くらいを目安に

頭頂部

頭のハチの部分に両手の指を置き、指先でしっかりと頭皮をとらえる。頭を中心に向かって頭皮を引き寄せ、そのまま10秒保つ。



前頭部

生え際を中心に両手の3本の指(人差し指、中指、薬指)を揃えて置き、外回りに円を描くようにしてマッサージする。生え際に沿って両耳の上まで行う。



側頭部

耳の上あたりに両手の4本の指(人差し指、中指、薬指、小指)を置き、髪をかき上げるようにして頭皮をマッサージする。



後頭部

後頭部(目の裏側に当たる部分)に両手の親指を左右に揃えて置き、外回りに円を描くようにしてマッサージする。



体の中からケアしよう!

健やかな頭皮、美しい髪のための食生活

- ・髪や頭皮のもとになるたんぱく質をしっかりと
- ・新陳代謝を促す亜鉛、髪に栄養を運ぶ鉄、血行促進の手助けをするビタミンEなどを意識して
- ・皮脂の過剰分泌の原因になる、脂質の摂りすぎには気をつけて



ほぐして
スッキリ!!

簡単セルフケア

頭皮マッサージ

頭のコリはなぜ起きるの?

頭は薄い筋肉に覆われています。PCやスマホ、デスクワークなど長時間同じ姿勢でいることで血流がわるくなり、首、肩だけでなく頭の筋肉も緊張し、硬くなってしまいます。また、ストレスや自律神経の乱れからも頭皮が硬くなりコリにつながると言われています。

ほぐれるとどうなるの?

血流やリンパの流れが整い、頭に酸素や栄養が行き渡ります。頭がスッキリすると心身がリフレッシュして、心地よくリラックスできたり、集中力が高まったり、視界が広がる効果も。

- ・目の疲れ、首/肩/背中のコリの緩和
- ・顔のリフトアップ、むくみ解消



まずは頭のコリをチェックしてみよう!

頭頂部に片手をのせて、指を頭皮につけて頭皮を動かしてみます。頭皮が動き、弾力を感じれば良い状態です。硬くて動かない人は頭がこっているかもしれません。

スキマ時間で手軽に

緊張を和らげリラックス効果があります

《リフレッシュしたいときに》

作業を続けた後や、仕事の合間に
・2～3分

《心地よい眠りのために》

寝る前などに照明を暗くして
・5～10分

1日計10分程度を目安に。

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。

ためになることを
おぼえたいなら、
自分でやってみることが
いちばんだ

自分でやっておぼえよう

おもしろいゲームのことを友達から聞いても、
自分でやってみないと、そのおもしろさはわからな
いよね。ベンキょうも同じで、理科のじっけんなど
は、いくら教科書きょうかしょにかいてあっても、自分たちで
じっけんをやってみて、はじめて本当ほんとうにわかること
が多いのです。算数さんすうの計算けいさんや、国語こくごの読み書きよみかをお
ぼえるのも、自分でたくさんドリルをやってみるの
がいちばんです。

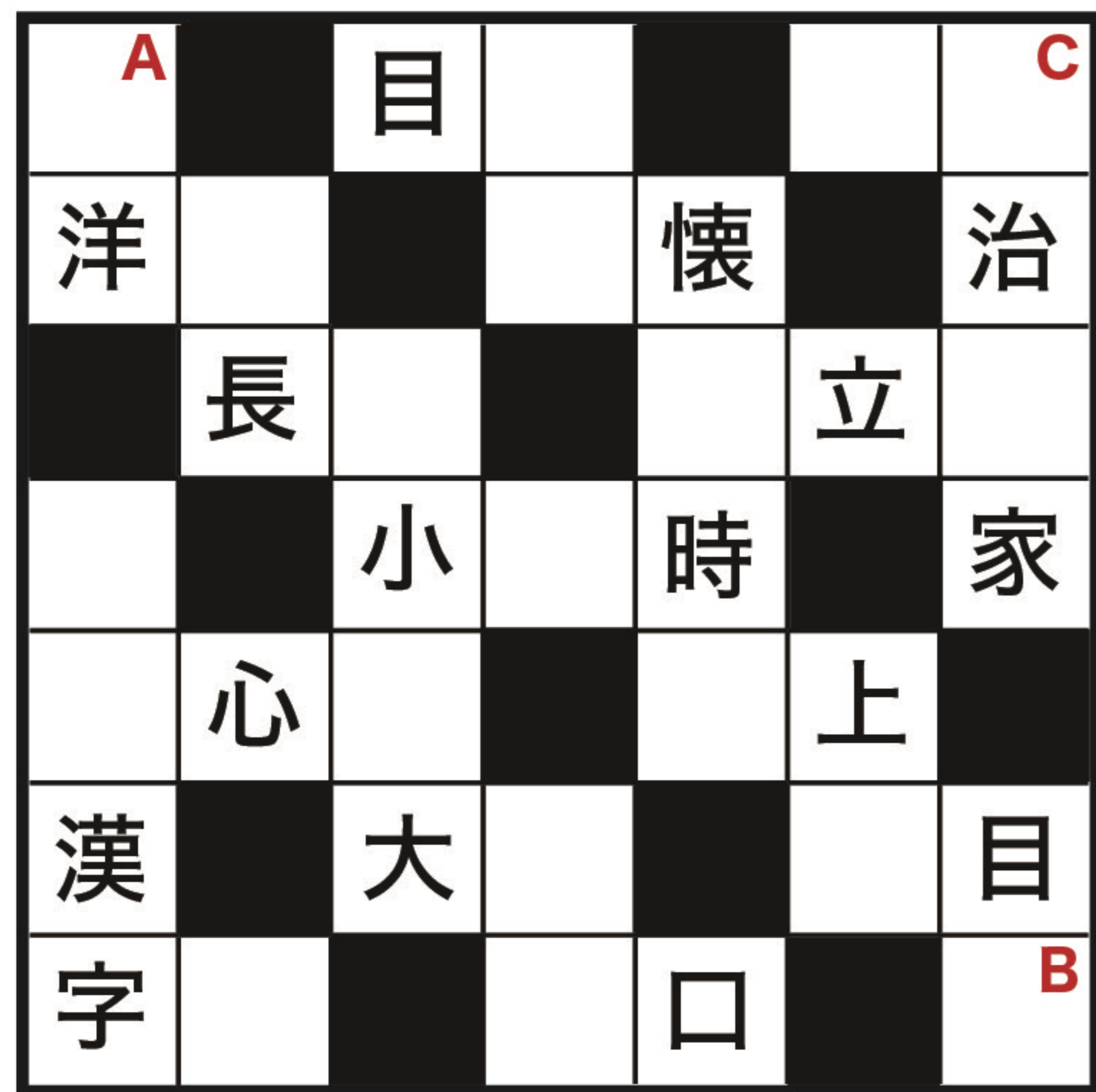
わかったつもりになっても、じっさいに自分じぶん
でやっておぼえることにはかきません。「しゅく
だい」をちゃんとやることは、そのためにもだいじ
なんだね。



おうちのかたへ

仏教では、教えを日々
実践することを大事にし
ます。いくら尊い教えを
受けても、それを実践し
なければ真の修行者とは
よべないのです。原典の
「他人の牛の数ばかり数
えている」というたとえ
は、自分で養い育てた牛
でなければ、その肉もミ
ルクも味わえないとい
うこと。頭だけでわかつた
つもりになっても、実際
に自分で体験し、実践し
て覚えたことにはかき
ません。勉強も実践の積
み重ねで身につきます。

“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=ブツダのことばには、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。 「ブツダがせんせい」宮下真著(永岡書店)より



今回の出題は漢字クロスワードです。

脳の体操



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** 3 **B** 9 **C** 5 **D** 1
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

<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。
- 締切：令和5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 しがねや石材(株) ゆかり野アンケート係

- 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

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/しがねや石材(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

第13回 し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、13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5年11月9日(木) ※雨天決行

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分散会予定

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。

集合から薬王院での解散までし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。

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、官製はがきまたはFAXでお申し込みください。
締め切り：10月10日 当日消印有効
■〒184-0013 東京都小金井市前原町4-12-30 しがねや石材株式会社「お護摩体験係」
■FAX:042-385-0210

募集人員 35名
※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。
し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、ご尊家墓所の供花代行サービスを行っております。
【料金 2,970円(税込)~ ※作業完了写真の送付を含む】

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

