

ゆかり野

第51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 「楽しみながら 認知症予防」

◎心を育てることも仏教塾
ことばでもげがをする
◎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♪

表紙絵：群馬直美(奥多摩ワサビ)

ゆかり野

第51号

●発行人・保立允 ●表紙・群馬直美 ●編集・藪栄子 ●令和6年3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。



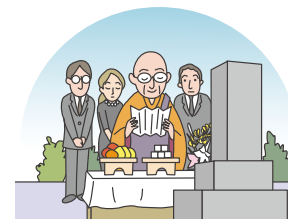
寺院・霊園のご案内



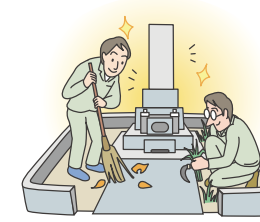
生前贈与・遺産相続など



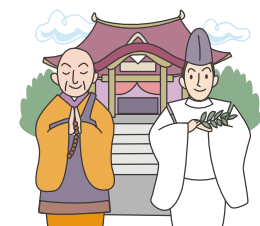
ご会食



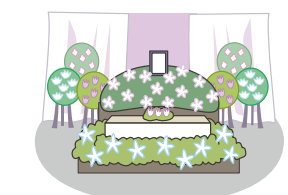
ご納骨・改葬・墓前法要



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

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)

暮らし方

趣味の場に出かけるなど、人と関わることで会話が増え
脳の活動量がアップします。

趣味の仲間と楽しむ

絵画、カラオケ、楽器の演奏、ゴルフ、ダンスなど



ひとりでもできる脳トレ

好きなことを集中して



パズル、計算ドリルなど

暮らしに変化を

いつもと違う道を歩く



いつもと違うお店で
買い物をする

食事

バランスの良い食事、栄養状態を良好に保つことが脳の
健康にもつながります。

毎日の食事に多くの食材を取り入れましょう。

【おすすめの食材】



- ・青魚（イワシ、サバ、サンマ）
- ・発酵食品（納豆、味噌）
- ・豆腐
- ・ナッツ類 など

・野菜、芋類など



【認知症予防の豆知識】

- ・口腔ケア：歯周病・虫歯の予防だけでなく、歯茎マッサージや舌のトレーニングなどで口の健康を保つことも認知症予防につながります。
- ・補聴器：聴力のおとろえを感じたら会話をサポートしてくれる補聴器を検討してみましょう。

*参考／「認知機能低下および認知症のリスク低減 WHO ガイドライン」

脳もイキイキ！

楽しみながら、認知症予防



もの忘れが多くなったり、覚えが悪くなったと感じることはありませんか？
変化に気づいたら、生活習慣を見直すチャンス。これまでの習慣を少し変えて、楽しみながら
取り組めるアイデアをご紹介します。

予防のポイント

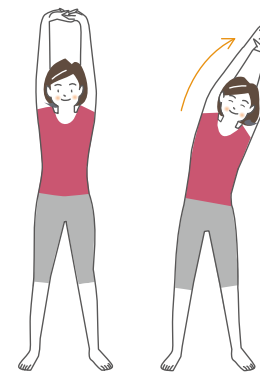
認知機能は加齢とともに低下しますが、運動や健康的な生活を続けることが進行予防、重症化予防に
つながるといわれています。

- ・運動 少し汗ばむくらいの運動を継続しておこなう。
- ・暮らし方 人との交流をもつ。楽しめる趣味など。
- ・食事 バランスの良い食事を、腹八分目に。

運動

毎日の運動で、認知機能低下を予防することができます。

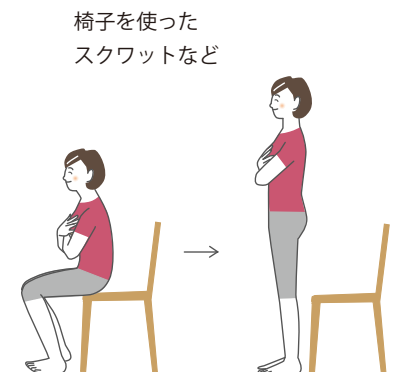
ウォーキングなどの有酸素運動や、軽い体操、筋トレなど自分に合う運動を習慣にしましょう。



ラジオ体操やストレッチ



ウォーキング、散歩、水泳など



椅子を使った
スクワットなど

簡単な筋力トレーニング

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。

らんぼうなことは、
つかわない。
自分にも、
いやなことばが
かえってくるから



★ことばでもけがをする

友だちとけんかになって、らんぼうなことばを言
いあったことはないかな？ きみがわるいことばを
ぶつけたら、きっと友だちも、わるいことばをかえ
してきたでしょう。

口げんかや、言いあらそいというのは、自分たち
だけでなく、まわりの人まで、いやな気持ちにさせ
てしまいます。げんこで人をぶったら、あいてもし
かえしに、ぶってくるはず。ことばのけんかも同
じです。あいてをことばできずつけて、自分も、か
えってきたことばで、きずつけられてしまいます。
けんかだけでなく、らんぼうなことばはつかわずに、
やさしいことばで話しましょう。

おうちのかたへ

男の子はどうしても乱
暴なことばを覚えて、何
かの折に使いがちです。
意味よりも語感を面白
くって使うことが多いです
が、げんこでぶつことと
同じように、言われた相
手を傷つけ、自分も傷つ
くことがあることを教え
ましょう。乱暴なことば
は乱暴な心から発せられ
るので、すでにトゲが
仕込まれているのです。
心を清めることは、こ
とばも清めることだと
仏教は教えています。

“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

POINT.

解き方のコツは、なるべく数字の多く入っている行、または列に着目し、数字を入れていくことです。

(例)

7		1		3				
8	5		9	2				1
	1	7	4		8			
4	8		9				3	
9				8				7
	6	4	2			9	8	
	1	8		5	7			
7		4	2		8			3
		8		3			1	

(例の答え)

6	7	9	1	8	2	3	4	5
8	4	5	6	3	9	2	7	1
2	3	1	7	5	4	9	8	6
4	8	7	5	9	6	1	3	2
9	5	2	3	1	8	4	6	7
1	6	3	4	2	7	5	9	8
3	1	6	8	4	5	7	2	9
7	9	4	2	6	1	8	5	3
5	2	8	9	7	3	6	1	4

1	8					7	2	
		2		9		5	6	A
6			2		7			
5					9	B		4
	3			8			1	6
9		8	1		4			5
	C		4		8			
		7	6	2		3		9
2	4				D		5	1

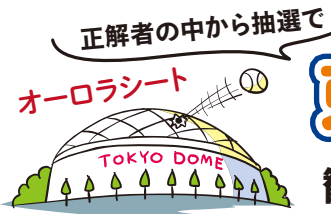
ルール：数独は9×9の行と列で行われます。

- タテヨコ9マスの行と列には1～9までの数字が入ります。
- ひとつの行、ひとつの列内に、同じ数字は入れられません。
- 1ブロック(3×3)内にも、同じ数字は入れられません。

例のように、空欄に入るべき数字を入れて下さい。

今回の出題は数独です。

脳の体操



東京ドームジャイアンツ戦

観戦ペアチケット**30組60名**様にプレゼント

A B C D

※前号の答え「遠近法」

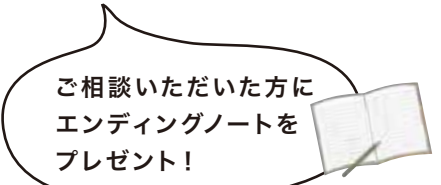
官製はがきに、答えA～Dを書き、
 ①「ゆかり野」または弊社へのご意見、ご感想
 ②郵便番号・ご住所・お名前(フリガナ)・電話番号
 を明記の上、下記住所までご郵送下さい。

締切：令和6年3月20日(水・祝)(当日消印有効)
 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
 ※ご応募は1家族1組(2名)まで。当選者の発表は、チケットの発送をもって代えさせていただきます。尚、観戦日のご指定はできませんのでご了承下さい。

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



☎ 0120-371-121

こがねや石材特別企画

第13回 お護摩の体験と精進料理を味わう会のご報告



今回は高尾山薬王院の加久保僧侶に先達を務めていただきました。勇壮な法螺貝の音を出発の合図に、ケーブル山頂駅から本堂までの道のりを歩き、本堂到着後にお護摩修行、その後は参加者の皆さまと一緒に精進料理を美味しくいただきました。
 昨年は弘法大師誕生1250年ということで太子堂を特別開帳して頂きました。この度も皆さまと共に楽しい一日を過ごさせて頂きましたことを、心より感謝申し上げます。



秋晴れの山頂駅付近にて



高尾山薬王院 鐘楼堂の前で記念撮影

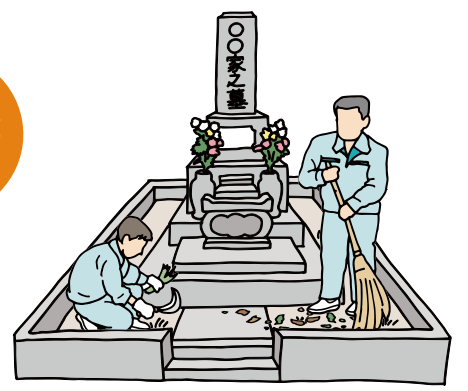
こがねやから



多磨霊園内での

- 年間清掃 2ヶ月に一度墓所内を清掃
- ご命日・お正月・お彼岸などの供花 ご命日などご希望の日に、お花をお供えいたします
- 植木のお手入れ 植木の植栽、刈り込みなどのお手入れ
- お墓のリフォーム・クリーニング 花立交換・取付、砂利の追加など

ご好評
 いただいております



お気軽にご相談下さい。

☎ 0120-371-121