

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)を大切にしたい、  
という弊社の願いを表しています。



◎心を育てることも仏教塾  
はんせいすればだいじょうぶ  
◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント  
〜高尾山薬王院ご朱印帳・有喜香〜

## 特集 耳の健康を守る

第54号

ゆかり野

第54号

●発行人・保立允 ●表紙・群馬直美 ●編集・藪栄子 ●令和7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。



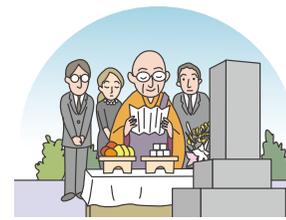
寺院・霊園のご案内



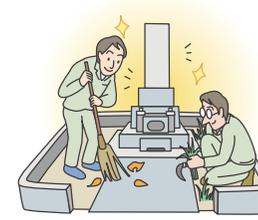
生前贈与・遺産相続など



ご会食



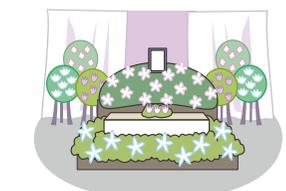
ご納骨・改葬・墓前法要



植木手入れ・年間掃除



僧侶・神官の手配



ご葬儀



仏壇・仏具・位牌

お知らせの方の「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95年

石産協加盟店

大本山高尾山薬王院御用達・都知事許可(般3)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)

# イヤホン難聴にならないために 今からできること

音量だけでなく  
使用時間にも気をつけて…

## 音量に注意



まわりの音が大きいとボリュームを上げがちになりますが、周囲の音が聞こえるくらいの音量で。

## 休憩しながら聴く



イヤホンの長時間の使用はやめて、1時間聴いたら10分休むなど、耳を休ませる時間をつくりましょう。

## 耳栓を活用



大音量が響くコンサートやイベント会場などでは、耳栓をゆるく入れ音量から耳を守りましょう。

## 1日の使用を1時間未満に



適切な音量でも長時間ヘッドホンやイヤホンで聴くことは耳への大きな負担となります。

### 生活リズムを整える

十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。



### 耳のお手入れ

耳掃除は、月に1回程度耳の入り口から1センチ程度にとどめましょう。



### 聴力検査

初期の難聴は自覚しにくいと言われています。特に症状がなくても年に1回程度は検査を受けましょう。

# 耳の健康を守る

～耳にやさしい習慣～

家族や友人との会話、仕事でのコミュニケーション、音楽を楽しんだり、生活のあらゆる場で“耳”は大切な役割を担っています。

近年スマートフォンの普及により、イヤホンでいつでもどこでも音楽が楽しめるようになり、便利な反面、たくさんの音にさらされ耳の負担が増えています。今回は耳の健康を保つために気をつけておきたいことをご紹介します。

## 音が聴こえる仕組みを知っていますか？

外耳から入った音は中耳の鼓膜を振動させ、その振動が内耳の渦巻き状の管（かぎゅう 蝸牛）に届きます。蝸牛の内部には音を感じる有毛細胞という細胞が無数にあり、音の信号を電気信号に変え脳に伝えています。



かぎゅう  
蝸牛（内部に有毛細胞）

有毛細胞は生まれてから少しずつ数を減らしダメージを受けると再生しないといわれている。

## 若い世代に増えているイヤホン難聴?!

加齢による難聴だけではなく、ヘッドホンやイヤホンを大きな音で長時間聴くことによって起こる音響性難聴（イヤホン難聴）が増えているようです。大音量に長時間さらされると有毛細胞が傷つき、耳鳴りが起こったり聴こえにくくなってしまいます。

### ◆イヤホン難聴の主な症状◆



聴力低下



めまいが頻繁に起こる



耳鳴りが長い



高音域が聞こえにくい

10代～30代の若者を中心に、世界では11億人「ヘッドホン・イヤホン難聴」のリスクがあるとされています。  
※WHO（世界保健機関）調べ

心を育てる

こども仏教塾

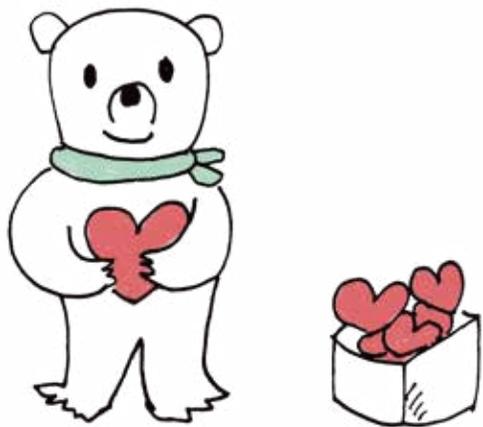
子どもたちに知ってほしい「本当に大事なこと」を伝える  
お釈迦さま(ブツダ)の言葉を紹介します。

もし、わるいことを

してしまったら

そのなんばいも、

いいことをしよう

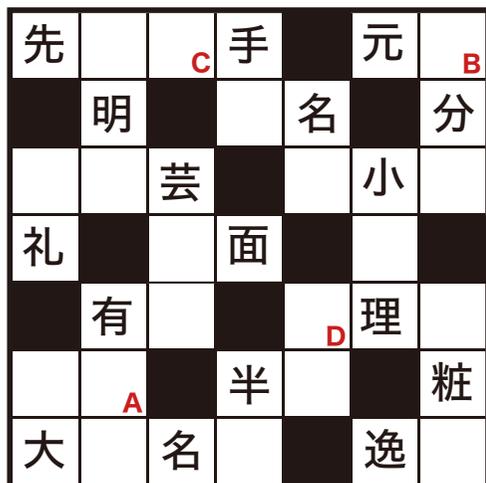


★「はんせい」すればだいじょうぶ

なにかわるいことをしてしまったとき、くらい気もちになつたことはない? しかられたら、よけいかなしくて、つらい気もちになるよね。それは、自分で「はんせい」する心が生まれるから。「はんせい」という気もちになることです。うわるいことはしません」という気もちになることです。「はんせい」ができたなら、もうだいじょうぶ。「ごめん」なさい、もうしません」とあやまって、あとは「いいこと」をいっぱいすればいいのです。おうちの手つだいをしたり、友だちがよろこんでくれることをしたり、こまっている子がいたらたすけたり。わるいことの、なんばいもいいことをすればいい人にもどれます。

子どもが多少悪いことをするのは当たり前だと思っておきましょう。しつけや教育はだからこそ大事で、善行をすすめるブツダの教えも役立ちます。子をしかるときは、なぜいけないのかを説明し、ちゃんと反省すればよしとしましょう。なかなか言うことをきかなくても「悪い子」と決めつけるのは厳禁。ものごとの善悪を教え、周りも喜ぶ「いいこと」に向かわせるのも親の役目ではないでしょうか。

“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



# 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** 6 **B** 6 **C** 8 **D** 3  
たくさんのご応募ありがとうございました。

A  B  C  D

正解者の中から  
**抽選で!**  
**10名様**  
**有喜香 (1箱)**



高尾山薬王院の人気のお土産、白檀の甘い香りのするお線香です。

**10名様**  
**高尾山薬王院 朱印帳 (1冊)**  
※種類のご指定はできません

※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。

- <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、下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
  - 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
  - 締切：令和7年10月10日(当日消印有効)

ゆかり野 表紙絵 **葉画家 群馬直美さんより**

群馬直美さん公式ホームページ  
<https://wood.jp/konoha/index.html>

**オープンアトリエ**  
「石田倉庫のアートな2日間」  
◆11月8日(土)・9日(日) 10:00~17:00  
開催場所：石田倉庫(立川市)  
〈立川駅北口から徒歩15分、西立川駅南口から徒歩10分〉  
東京都立川市富士見町2-32-27  
群馬さんのほか多数のアーティストの作品展示やワークショップ、飲食展など盛り沢山の2日間です  
入場無料

- 国営昭和記念公園 花みどり文化センター20周年記念展 2025年12月5日(金)~12月21日(日) 作品数点展示
- 『踊る野菜』絵・文 群馬直美(世界文化社) 2025年11月20日出版予定

## 第15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。普段入ることのできないお釈迦様のご真骨を奉安している仏舎利塔のご開帳、歴史ある書院巡りも体験できます。



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、燃えるとその煙が仏様に届くといわれています。

- 開催日** 令和7年11月4日(火) ※雨天決行
- 参加費** 4,500円 | ・ケーブルカー往復運賃 | ・精進料理
- 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  
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
- 募集人員** 35名
- 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、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みます

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。

**ご相談無料で承ります。**

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。

こがねや石材(株) 電話受付  
**0120-371-121**