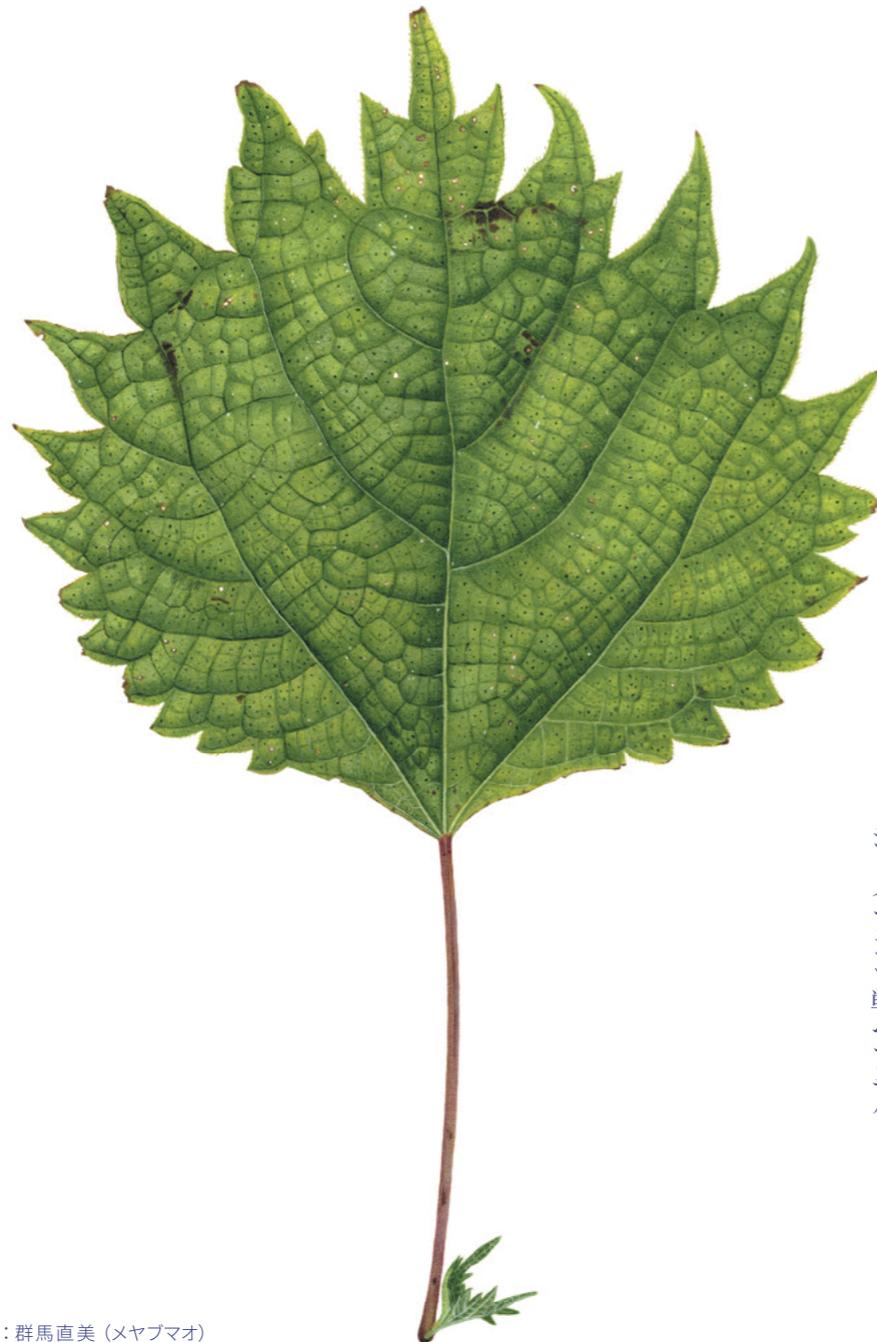


こがねや通信

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。



表紙絵：群馬直美(メヤブマオ)

第55号

ゆかり野

第55号

●発行人・保立允 ●表紙・群馬直美 ●編集・藪栄子 ●令和8年3月発行
●発行・こがねや石材株式会社 〒184-10013 東京都小金井市前原町4-12-30 電話 042-385-1121

特集

「ロコモ予防」

いつまでも歩ける健康なからだを保つために

◎心を育てることも仏教塾

わるい心が出る前に

◎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♪

“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。



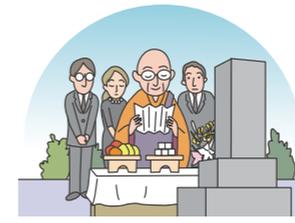
寺院・霊園のご案内



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)

ロコトレ毎日続けて、筋力アップ!!

● 無理なく続けられる運動を。1日3分、たった2つの運動でOK!

□ 片脚立ち

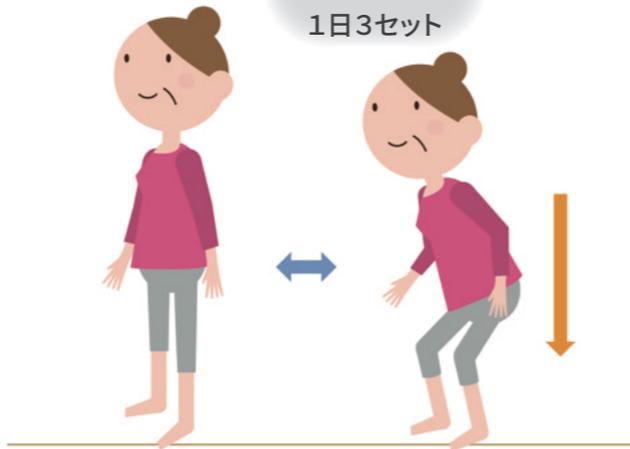
左右1分間
×
1日3セット



転倒しないよう必ず手をついて行いましょう
片脚は床につかない程度に上げます

□ スクワット

5~6回
×
1日3セット



足を肩幅に広げ、お尻を引くように3秒かけて
ゆっくりと膝を曲げて、ゆっくり元に戻ります

効果的!

日常生活の中で「プラス10分」からだを動かすことを意識しよう
階段を使う、一駅分歩く、エレベーターやエスカレーター利用を減らすなど

● からだの健康は毎日の食事から。1日3食、栄養バランスが大切です。

タンパク質

筋肉の材料になる。
肉・魚・卵・大豆製品
など

カルシウム

骨を強くする。
乳製品・緑黄色野菜
小魚など

ビタミン

カルシウムの吸収を
助け、骨を丈夫に。
鮭・きのこ類・海藻など

食生活をチェック 1日7つ以上に○がつくように食事しましょう

さ あ に ぎ や か に い た だ く



ロコモ 予防

～いつまでも歩ける健康なからだを保つために～

最近つまづきやすくなった、階段がちょっとつらい… それはロコモのサインかも?
ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で、筋肉・関節・骨などの「運動器」が衰え、
立つ・歩くといった当たり前の動作が難しくなる状態のこと。

運動器能力は年齢とともに低下し、実に40代以上の約5人に1人がすでにロコモの可能性
があると言われています。(日本整形外科医調べ) 要介護原因の多くは骨折や関節の変形
など「運動器の障害」によるもの。今は大丈夫でも、放っておくと介護や寝たきりリスクが高ま
ります。早めに気づいて生活習慣を見直し、健康寿命を伸ばしましょう!

check! 日常生活の中でこんなこと、心当たりありませんか?



家の中でつまづいたり、
滑ったりすることがある



階段を上るとき、手すりに
頼りたくなる



15分くらい続けて歩けない



横断歩道を青信号でわたりきれない



片脚立ちで靴下がはけない



2kg程度の重い物をして(1ℓの牛乳パック
2本程度)、持ち帰るのが困難



やや重い家事(布団の上げ下ろしや
掃除機の使用など)が困難

1つでも当てはまれば、ロコモ予備軍かも!?

筋力やバランス力が落ちてきていると感じた方はロコモーショントレーニング(ロコトレ)を
始めとする運動を習慣付け、タンパク質・カルシウム・ビタミンなどの十分な栄養素を含んだ
バランスのとれた食事を取るよう心がけてみましょう。

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。

いいことは、すぐやろう
やろうかどうか、
まよっていたら、
いいことはにげてしまおうよ



★ わるい心が出る前に

ブツダは、人の心には「いい心」と「わるい心」があると言っています。たとえばきみが、こまっている友だちや、いじめられている子を見て、たすけてあげようと思うのは、「いい心」がうごいたということ。でも、いいことはすぐやらないと、すぐに「わるい心」が出てきて、いいことをさせなくしてしまいます。どうしようかまよっていると、「いい心」が「わるい心」にまけて、いいことはにげてしまふのです。へやのかたづけをやろうと思っても、ついマンガをよんだりしてしまうのも、なまけたい「わるい心」がうごいてしまうから。いいことは、すぐやることです。

ブツダは、善悪を知り、「善」を行うことが心をととのえ、心を清めると教えています。仏教の「悪」には、怠けたいとかラクをしたいという人間の本性も含んでいますから、心は放っておくと「悪い心」にどんどん傾いてしまいます。これは大人も子どもも同じです。いいこと(善)をするのをためらったら、すぐに悪い心(怠ける心)が優勢になってしまいます。まさしく「善は急げ」なのです。

“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

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

今回の出題は数独です

脳の体操



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。

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のご報告

お客様とのご縁を大切に・・・の思いから生まれたこの企画、15回目の開催となりました。秋晴れの澄んだ空気のもと、高尾山薬王院の加久保僧侶の法螺貝の力強い響きを合図にスタート、本堂までの道のりを高尾山の歴史や石仏の由来などご説明を頂きながらゆっくりと山内を散策。本堂到着後はお護摩修行、方丈殿にて精進料理、歴史ある書院も特別にご案内頂きました。皆さまと共に楽しい一時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。



正解者の中から抽選で



東京ドームジャイアンツ戦

観戦ペアチケット25組50名様にプレゼント

A B C D

※前号の答え「意気投合」

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8年3月20日(金・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頂きます。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!

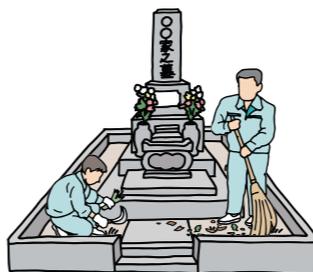
生前贈与・遺産相続・遺言・ご供養に関する事など、お墓のことだけでなく様々なお悩みにもお応えいたします。

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

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

多磨霊園内のお墓はお任せください



- 年間清掃
2ヶ月に一度墓所内を清掃
- ご命日・お正月・お彼岸の供花
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

ご好評
いただいております

こがねや石材へ
お気軽にご相談下さい

0120-371-121