

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

「噛む・飲み込む」
力を鍛えよう！

◎心を育てることも仏教塾
かくれてやつてもだめ

◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント
〳高尾山薬王院 〳ご朱印帳〳

表紙絵：群馬直美(ピワの実)

第56号

ゆかり野

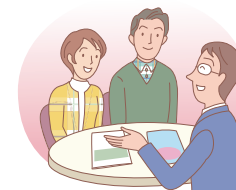
第56号

●発行人・保立允 ●表紙・群馬直美 ●編集・藪栄子 ●令和8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。



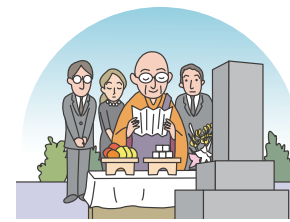
寺院・霊園のご案内



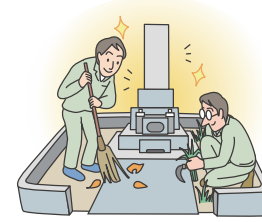
生前贈与・遺産相続など



ご会食



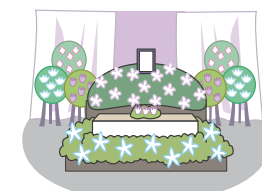
ご納骨・改葬・墓前法要



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 全優石認定店

石産協加盟店

創業95年



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

葬儀専用
(24時間受付)



0120-456-444

(葬儀企画・施行 / (株)あい)



今日からできる！お口の体操

● パタカラ体操

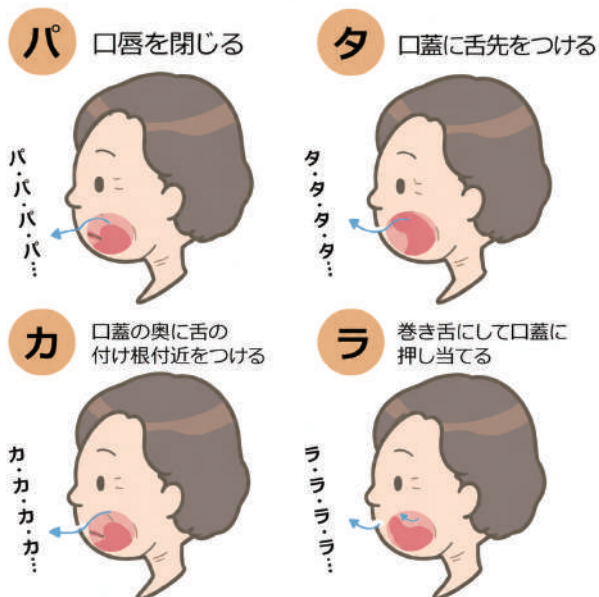
～食べこぼし・誤嚥防止のための舌・唇のトレーニング～

毎朝、鏡の前で大きな声で
5回ずつ発音してみましょう

■ こんな効果があります

飲み込む力（嚥下機能）に必要な舌や喉の
筋肉が鍛えられ、誤嚥を予防できます。

「はっきり1文字ずつ区切って発音」がコツ！
表情筋の一部も刺激されるため、顔全体の
筋力がアップし、ほうれい線が目立たなくなり
ます。頬のたるみ解消にも◎



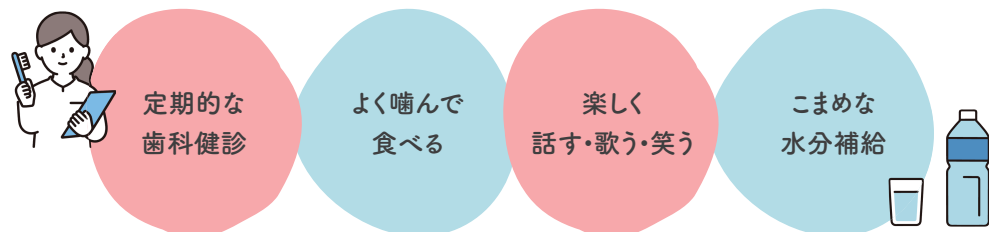
● ぷくぷく体操

～咀嚼に必要な頬の筋肉を鍛える（1日3回）～



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します

|| 毎日の生活で、お口を健康に！



❗ 薬を飲む時は、誤嚥防止のため顎を引いて十分な水で飲むようにしましょう。

一生美味しく食べるために

“噛む・飲み込む”力を鍛えよう！

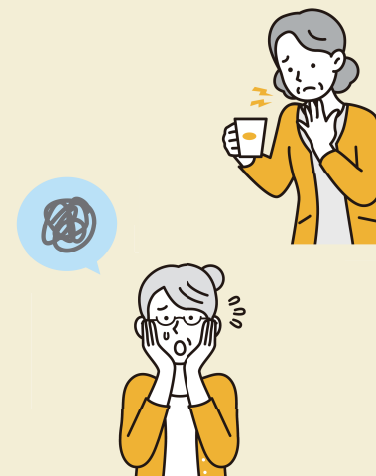


「最近、硬いものが食べにくくなった」「食事中にむせることが増えた」そんな変化はありませんか？
こうしたお口のささいな衰えは「オーラルフレイル」と呼ばれています。

食べることは栄養をとるだけでなく人生の楽しみのひとつです。しかし、噛む力や飲み込む力が
低下すると、食事や会話が不自由になり健康にも影響を及ぼすことがあります。
いつまでも自分の力でおいしく食事を楽しむために、今日から始められる予防方法をご紹介します。

こんな症状はありませんか？

- ☐ 以前より、食べるスピードが遅くなった
- ☐ 薬が飲みにくく、喉につかえる感じがする
- ☐ 食べこぼしが増えた
- ☐ お茶や汁物で、不意にむせることがある
- ☐ 口の中が乾きやすく、話しにくい



心当たりがあれば・・・
お口の体操を日課にするなど日常生活を見直してみましょう。

お口の筋肉が衰えると・・・

- | | |
|-------------|---------------------------|
| “噛む力が弱まる” | 柔らかいものばかりになり、栄養が偏る |
| “飲み込む力が弱まる” | むせやすくなり、誤嚥（ごえん）リスクが高まる |
| “唇や舌の動きが鈍る” | 滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増える |
| “脳への刺激が減る” | 噛む回数の減少で脳への血流が減り、認知機能が衰える |

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。

ちい

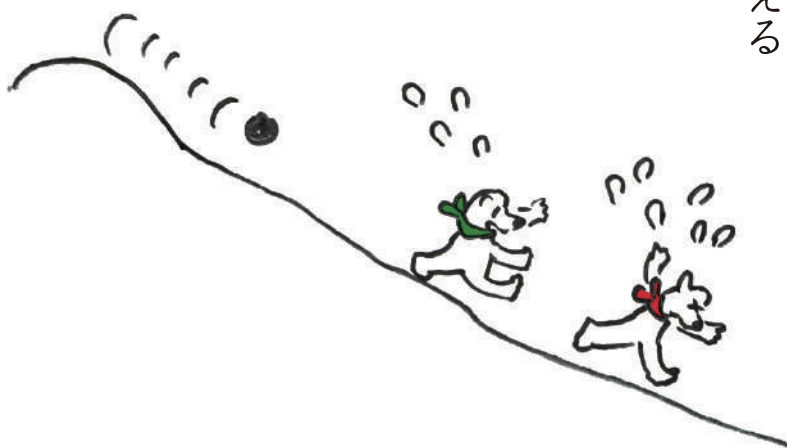
小さなことでも、

わるいことをしたら、

じぶん

きっと自分に

わるいことがかえってくる



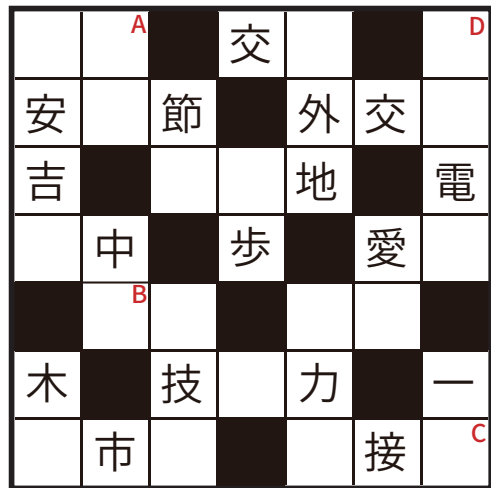
かくれてやってもだめ

「このくらいへいき」とか、「ばれなければいいんだ」
とおも
思っ
て、かくれてわるいことをしてしまったことは
ないかな？ うそをついたり、人（ひと）のものをとったり、
友（とも）だちとのやくそくをやぶったりするの、わるい
ことだね。

ちい
小さなことでも、やってはいけないことをしている
と、いつか自分（じぶん）にもわるいことがおこるようになる
よ。みんなのお父（とう）さんやお母（かあ）さんも、小さいころ、
「わるいことをしたら、ばち（あ）が当たる」とか、「わる
さをすると自分（じぶん）にかえってくる」と教（おし）えられて、育（そだ）ち
ました。これもブツダが、むかしからみんなに教（おし）えて
きたことなのです。

子どもの小さなうそや
ごまかし、かくれた悪さを
軽く考えていると、や
がて大きな悪さの引き金
にもなりかねません。
ブツダは、水滴も溜（た）まれば
水瓶（みづびん）を一杯（いっぱい）にすること
にたとえて、小さな悪を
軽視（けいし）することを戒（い）めてい
ます。仏教には、現在の
悪い行（こと）が種（たね）となって、
のちの苦しみをもたらす
という考え方があります。
悪さをすれば仏さまは
必ず見ていて、いつか
「ばちが当たる」（罰（ばち）が下
る）ことを伝えましょう。

“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



前号のクイズの答えは ^A8 ^B8 ^C7 ^D3
 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。

今回の出題は漢字クロスワードです

脳の体操



応募者の中から
 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ので、あらかじめご了承下さい。

〈応募要項〉

- 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10月10日(土)(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・藪 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

お知らせ

表紙絵(ピワの実) 群馬直美さんのサイン入り Dancing Vegetable 踊る野菜(世界文化社)
 こがねや石材にて発売中です!! お墓参りの帰りなどに、ぜひ手にとってご覧ください。

第16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8年11月5日(木) ※雨天決行

参加費 **4,500円** | ・ケーブルカー往復運賃
 ・精進料理

参加費の他、お護摩料(3,000円より)が
 別途かかります。
 ※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: 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分散散予定

薬王院までの道中、僧侶による施設の説明があります。
 精進料理のあと、現地解散となります。
 集合から解散まで、こがねや石材社員が同行いたします。

募集人員 **35名**

※お護摩お申し込みの方に限らせていただきます。
 ※抽選の上、当選者にはご連絡させていただきます。

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

こがねや石材へ
 お気軽にご相談下さい

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) 〜】

尚、年6回の墓所定期清掃もご好評いただいております。
 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**

