

こがねや通信

ゆかり野

第27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

のども筋力トレーニング!?
誤嚥予防にも注目

『感謝の気持ちで』

高尾山 薬王院 “六根清浄 石ぐるま”
アタマの体操クイズ&抽選プレゼント

表紙絵：群馬直美（ヤブツバキ）

ゆかり野

第27号

●発行人・保立允 ●表紙・群馬直美 ●編集・(株)東報エージェンシー ●画像提供・(有)えくてびあん
●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
FAX 042-385-0210

創業80年

あなたの信頼におこたえます

霊園・墓所工事の
ことなら
実績豊富な当店へ

難波

首都圏近郊の
霊園・寺院を
ご案内致します



- 墓前法要、ご納骨 ●ご会食 ●ご葬儀
- 墓所清掃、供花 ●植木手入れ
- 墓所リフォーム、クリーニング ●追加刻字（戒名等）
- 都立霊園の申請 ●お仏壇、お位牌

仏事に関するご質問などがございましたらお気軽にご相談下さいませ

全優石認定店

石産協加盟店



大本山高尾山薬王院御用達・都知事許可（般23）第41587号

こがねや石材株式会社

仏事・墓石相談窓口 ☎ 0120-37-1121

<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)



0120-45-6444

(葬儀企画・施行 / セレポート21)



14区1種6側1番

菊池寛（小説家・劇作家） 1888～1948

高校時代の同級生、芥川龍之介・久米正雄らと第4次「新思潮」を創刊、「父帰る」などを発表。雑誌「文藝春秋」を創刊。墓碑の書は川端康成。

【菊池寛賞】

菊池寛の提唱により制定。6回で中止となったが、受賞対象者を広げ復活。

多磨霊園に眠る受賞者

吉川英治、徳川無声、阿部眞之助、正宗白鳥、野村胡堂、亀井勝一郎、石坂洋次郎。



※墓所入口に建つ

曾孫 菊池勇生の碑



【モッコク】

霊園内でよく見かけられる。6月～7月に淡黄色の小さな花を咲かせ、10月に果実がなり赤く熟します。

（絵：群馬直美）

多くの著名人が眠る多磨霊園。その中で同時代を生きた文学者、菊池寛、与謝野晶子のお墓は、小金井門から徒歩10～15分のところに建っています。

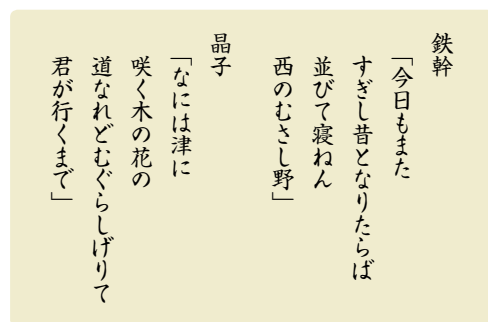
歴史の眠る 多磨霊園



11区1種10側14番

与謝野晶子（歌人・詩人） 1878～1942

処女歌集「みだれ髪」を出版後、鉄幹と結婚。青春の情熱と人間讃歌を歌いあげ、明星派の中心的存在になる。知人・門人の手によって建立された夫妻の墓は、三角屋根の明るい二墓同型のもので、向って右側が晶子の墓、左側が鉄幹の墓。台座の上に晶子の歌が刻まれている。



※どちらも晶子の筆跡で刻まれている

のども 筋力 トレーニング !?



誤嚥^{ごえん}予防にも注目！

喉に筋肉があるなんて、普段意識することはありませんよね。実は喉にも大切な筋肉があります。この筋力が衰えると食べ物を飲み込む力も衰えてきます。高齢者の誤嚥性肺炎は、喉の筋肉の老化で起こる食べ物を飲み込む力の衰えが原因のひとつと言われています。

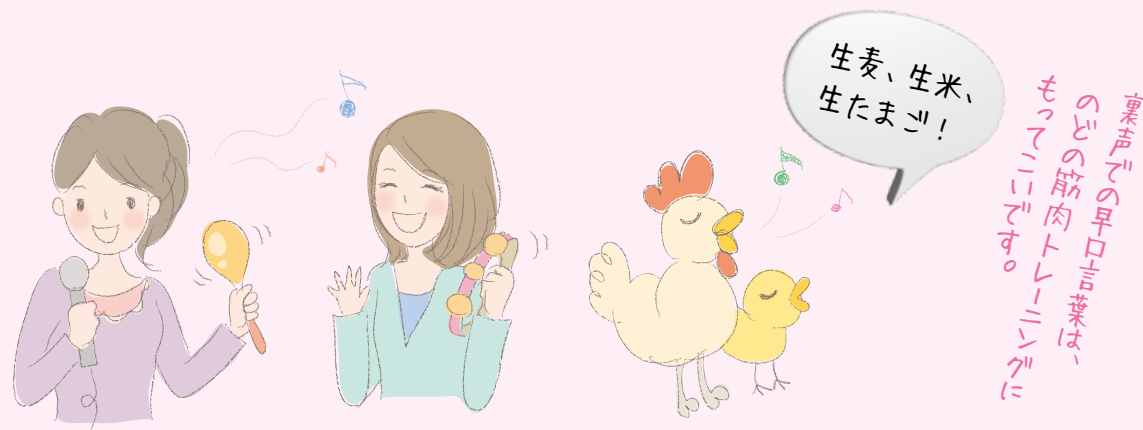


トレーニングといっても喉の筋肉は、とても身近なことで充分鍛えられます。それは、声を出すこと。日常のあいさつ、会話はもちろんカラオケや井戸端会議、朗読（音読）、ひとり言、テレビに声を出して突っ込んだりすることだってトレーニングになります。

とくに、裏声が効果的です。裏声の発声は普段使っている地声よりも喉の筋肉の運動量が格段に多いのです。びっくりしたときに思わずあげる「ギャーッ!」、お皿を割ってしまった時の「アーン!」など、思わず出してしまう声にも裏声が混じっています。

カラオケでいろんな歌に挑戦したり、ものまねで歌ってみたり、そして、笑って過ごすことも大切です。笑顔になると顔の表情筋がアップし、喉の筋肉のトレーニングになるのです。

笑う門には福来る！



東声での早口言葉は、のどの筋肉トレーニングにもってこいです。

感謝の気持ちで



ポカポカとおだやかな陽が射している縁側で、おばあちゃんは居眠りをしています。

「おばあちゃん。ねえ、おばあちゃん起きて！」

目を開けてみると、中学に通う孫のゆかりさんが立っています。なぜだか少しふくれっつらです。

「おやおや、ずいぶんとご機嫌ななめだねえ。どうかしたのかい？」

「あのね、きょう学校の帰りにバスの中で女のひとに席を譲ってあげたの。小さい子とついしょでお腹も大きかったからたいへんだろうと思って…」

「おや、それはいいことをしたね。いいことをした後は気持ちがよくないかい？」

「ふつうはそうよ。でもね、その後が悪かったの。その人ね、席を譲ってあげたの



に、ありがとうも言わずに黙って座っただけなのよ。当然っていう感じだったわ。だから、頭にきちゃったの。」

「おやおや、そうだったのかい。ゆかりのしたことは立派なことだと、おばあちゃん

んも思うよ。」

ゆかりさんはうなずきます。

「でもね、肝心なのはその後の考え方なんだよ。その女の人に席に座ってもらい樂をしてもらった。そんな素敵な行いができたこと、そんな行いができた自分をゆかり自身が喜び感謝しようね。」

「親切をした私が感謝するの？」

「そう。これはね、仏教の教えでは『施しをする』ことなのね。つまり、席を譲られたその女の人へ施しをうけたことに

なる。『施し』は、行うことも受けることも難しいことだね。その難しいことをできたゆかりは、今までより、もう一歩すすきな人になれたんだよ。どう、おばあちゃんが言いたいことがわかるかね？」

「じゃあ、おばあちゃん。親切をしてもお礼を期待しちゃいけないの？」

「そういうことね、簡単なことじゃないけど。その女の人へ施しを受けたことに気付かなかったんだし、それは残念なことだね。でも、ゆかりなら施しを受け

た。

ればそれに気付くことができるし、素直にお礼を言って感謝することができるでしょ。『施しを受けて感謝し、しても感謝する。』それが大切なことじゃないかな。」

「わかったわ、おばあちゃん。人の反応に惑わされず、自分がしなければならぬことを見失わずに、いつでも心がけることが肝心のね。」

おばあちゃんはとてもうれしそうに笑みしました。



布施

施し(布施)は、仏教における大事な修行とされます。布施といえば、金銭の布施を思いうかべることが多いのですが、いつもにこやかな顔で他人に接し他人にやさしいことばをかけてあげる、それも布施です。そういう意味で施しは、しあわせへの道といえるかもしれません。

〈編集部談〉

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	4	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

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

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**25組50名**様にプレゼント

オーロラシート

A

B

C

D

※前号の答え
「等身大」

- 締切／平成24年4月20日(当日消印有効)
※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。

●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組までとさせていただきます。
- ★観戦日のご指定は出来ませんので予めご了承下さい。

<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、右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

読者様限定!

こがねや石材からのお知らせ

この度、神奈川県相模原市「日本庭園陵墓 紅葉亭」にて(株)メガネスーパー オーナー様とご縁を頂きました。
このご縁により**特別優待券**をご提供頂けることになりました。眼鏡等ご購入の際にはご利用下さいませ。

高尾山薬王院

ろっこんしょうじょう
六根清浄 石ぐるま

高尾山は古くから修験道の山といわれております。
薬王院を参拝していると、時おり山伏修行僧の姿を見かけます。
山の大自然すべてが仏様の世界と考える山伏は、山の中に入つて心を磨く修行をします。その中で人間に具わった六根(目・耳・鼻・舌・身・心)を清らかにする、

これを六根清浄と言います。心の曇りを拭い去り真実を受け止めることで、大事なものが現れて来るのです。
「懺下、懺下、六根清浄」とお唱えしながらお回しいただき、自らの心を見つめ直し、身も心も新たな気持ちで明日からの日々をご精進下さい。

設計施工/こがねや石材(株)



こがねやから ..



■ご法事、ご納骨の際の会食を承っております。
(ご予約にて承りますので、お電話にてお問合せください。)

■アレンジ花は、ご要望に応じてお作りしております。

お墓参りのお帰りに、ご休憩をどうぞ。

