

ゆかり野

第37号

ゆかり野とは、
小誌が人と人とのご縁（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 「いまから終活」

◎心を育てることも仏教塾

よろこぶ顔をたくさん見よう

◎北島三郎「高尾山」歌碑建立

◎アタマの体操クイズ&抽選プレゼント
♪プロ野球観戦ペアチケット♪



家族のために、自分のために…

いまから

終活

誰にでも訪れる人生のエンディング。

元気で余裕のある今から始めてみませんか？

例えば、お葬式やお墓について考えておいたり、財産や相続について考え、準備しておくことで家族への心配も少なくなり、安心して過ごすことができます。

〳〵人生のエンディングを考えること〳〵は、自分を見つめ、今をよりよく生きていくことにもつながります。



..... 生きている間の心配事

- ◎寝たきりになったら介護はどうしよう？
- ◎認知症になったらどうやって思いを伝えられるのか？
- ◎葬儀やお墓の費用は誰が負担するのだろうか？



..... 亡くなってからの心配事

- ◎財産相続で子どもたちがもめないだろうか？
- ◎誰がお墓を建てて守ってくれるのだろうか？
- ◎後々の供養はどうなるのだろうか？



～大切な人に思いを伝える～

エンディングノートを書いてみよう

✿ 自分について

自分のこれまでの人生の歩みや、家族のこと、家系図など、自分についてまとめます。

✿ 好きな写真

家族との思い出の写真や、お気に入りの写真などをまとめます。

✿ 家族や友人に伝えたいこと

これまでにお世話になった方々へのメッセージや、伝えておきたいこと、重要な書類の保管場所などを書きます。

✿ 介護について

介護が必要になった場合の、入院したい病院や、延命治療はどうするか、などを書きます。

✿ 資産について

自分の持っている資産や、負債、ローンなど、お金に関する情報をまとめておきます。

✿ 葬儀やお墓について

希望する葬儀の形や、予算、お墓の準備、葬儀社の下調べなどをしてみましょう。

老後の
生活費

介護

健康

葬

終

資

こがねや石材へ お気軽にご相談ください。

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。



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。

みんながうれしくなり、

よろこんでくれる

ことをしよう





よろこぶ顔をたくさん見よう

何かをしたとき、自分では「よいこと」なのか
「わるいこと」なのか、くべつがつかないこともある
あるかもしれない。でも、やったことのよしあ
しは、かならずあとでわかります。たとえば、あ
とで先生やお母さんがおこって、きみがなくてし
まったら、これは「わるいこと」。ほんたいに、み
んながよろこんでくれて、きみもうれしくなっ
たら、これは「よいこと」。ブツダは「よいおこないは、
かならずよろこびやうれしきをもたらず」と言っ
ています。

自分があとでなくようなことはしないこと。そ
して、みんながうれしくなり、大ぜいがよろこぶ
ことをしようね。

原典では善の行為と不
善の行為の区別を説明し
ています。不善であれば、
必ず後悔や顔中涙するよ
うなつらい報いがあり、
善であれば、喜びがわき
起り、幸福を感じるよ
うな嬉しい報いがあると
いうのです。よい行い
はよいことが返ってくる
という因果応報を説いて
いるわけですが、子ども
たちには「だれかがあと
で泣くようなことはしな
いで、みんなが喜ぶこと
をしよう」と伝えましよう。

“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

高尾山 薬王院

〈北島三郎「高尾山」歌碑〉

北島三郎さんのヒット曲「高尾山」。その功績を後世に伝えるための歌碑建立のお手伝いをさせて頂きました。

歌碑には直筆による歌詞が刻まれており、台座の手形に手を置くと、曲が流れるようになっております。



設計・施工/こがねや石材(株)

簡単! | 筋力アップ術

年齢とともに衰えていく筋肉。一日5分で出来る簡単トレーニングをご紹介します。
筋力を維持していつまでも若々しく過ごしましょう。

もも上げ

★1日に10回×2セット



1 背筋を伸ばし、座面を両手をつかみ、片足のヒザをゆっくりと胸のほうへ引き上げる。

2 姿勢を保ち1秒静止。ゆっくりと元に戻す。片足10回ずつ(片足連続がきつい場合は左右交互に行う)。

つま先立ち

★1日に10回×2セット



1 腰幅に足を開き、背筋を伸ばしてカカトをゆっくりと上げる(つま先は正面に向ける)。

2 姿勢を保ち1秒静止。ゆっくりと元に戻す(体勢が不安定な場合は、椅子や机などに軽く手をあてて行う)。

ハーフスクワット

★1日に10回×2セット



1 椅子に座り、背筋を伸ばしたまま足を軽く開き、ゆっくりと立ち上がる。

2 立ち上がったら姿勢を保ち1秒静止。再びゆっくりと座る。

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
	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

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

今回の出題は数独です。

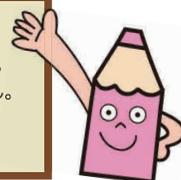


脳の体操

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。



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
30組60名様に
プレゼント

オーロラシート

A B C D

<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

※前号の答え「集大成」

- 締切/平成29年3月21日(火) (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。

こがねやのサービス
(多磨霊園内)

◆年間清掃

2ヶ月に一度墓所内を清掃いたします。

◆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、刈り込みなどをいたします。

◆お墓のお手入れ・リフォーム

花立交換、砂利の入れ替え、クリーニングなどをいたします。

ご好評
いただいて
おります



お気軽にご相談下さい。
☎0120-37-1121

“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86年



大本山高尾山薬王院御用達・都知事許可(般28)第41587号



石産協加盟店

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 / (株)あい)