

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。

特集

「強い骨をつくる健康生活」

◎心を育てることも仏教塾

なによりもだいじなもの

◎脳の体操クイズ&抽選プレゼント

♪ジャイアント戦ペアチケット♪



表紙絵：群馬直美(タラノメ)

第53号

ゆかり野

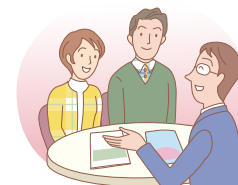
第53号

●発行人・保立允 ●表紙・群馬直美 ●編集・藪栄子 ●令和7年3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。



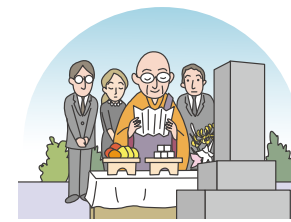
寺院・霊園のご案内



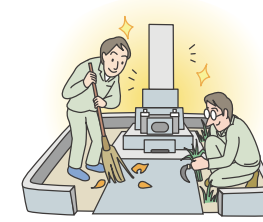
生前贈与・遺産相続など



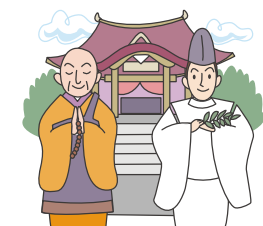
ご会食



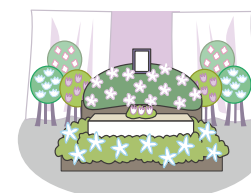
ご納骨・改葬・墓前法要



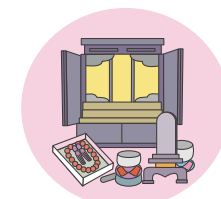
植木手入・年間掃除



僧侶・神官の手配



ご葬儀



仏壇・仏具・位牌

お知り合いの方の「ご紹介キャンペーン」を行っております。

全後付 全優石認定店

創業94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)

食事・運動・日光浴で骨を丈夫に!!

食事

多様な食材を取り入れて骨量低下を予防しよう

カルシウム：骨や歯の材料になる

乳製品、小魚
大豆製品、野菜 など



ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

鮭や鯖などの魚、
うなぎ、キノコ類など



たんぱく質：骨形成に必要

肉、魚介類、卵、
大豆製品など



ビタミンK：カルシウムの骨への沈着を助ける

納豆、ブロッコリー、
ほうれん草、ニラなど



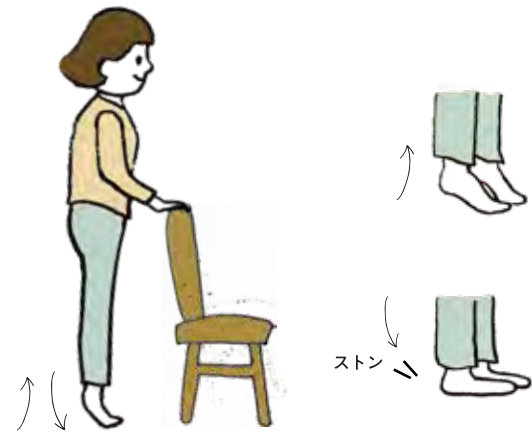
運動

日々の運動で骨の細胞を活性化させよう

骨密度維持に効果的です /

かかと落とし

1. 肩の力を抜き背筋を伸ばし、足を肩幅に開いて立つ。
2. 両足のかかとを上げ、3秒ほどとめる。
3. 両足のかかたとに振動が加わるようストンと落とす。
2、3を繰り返す。(1日 30回程度)



痛みのない範囲で体調に合わせて回数を加減しておこなひましょう

日光浴

朝や日中の太陽が昇っている時間にウォーキングをすれば運動と日光浴で一石二鳥に。30分~1時間程度の運動をかねて外出する機会をつくりましょう。



骨密度検査

気になる方は、骨密度検査を受けてみましょう。自分の骨の状態を知ることができます。



DEXA 法



超音波計測法

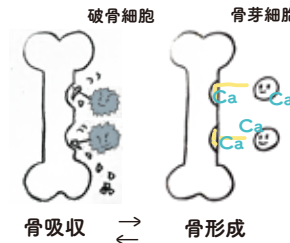
今から始めたい

強い骨をつくる 健康生活



最近よく転ぶ、骨折した、それはもしかしたら筋肉や骨が弱くなっているからかもしれません。骨は常に新陳代謝を繰り返していますので、何歳からでも骨を強く保つためにできることがあります。運動や食事の改善など、いますぐ実践できる方法をご紹介します。

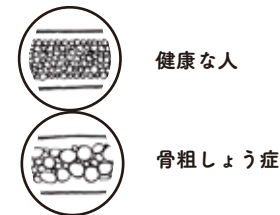
骨代謝のサイクル



骨のメカニズム 〈骨も新陳代謝を繰り返す〉

骨も肌や爪と同じように新陳代謝を繰り返しており、新しい骨が作られる〈骨形成〉と同時に、古くなった骨は壊される〈骨吸収〉がおこることで、私たちの骨の健康は維持されています。

骨の断面図



様々な要因でこのバランスが崩れて骨吸収が骨形成を上回り、骨量が減ってしまったり、骨の質が悪くなったりするとスカスカの折れやすい骨（骨粗しょう症）になってしまいます。

※特に女性は閉経によりホルモン（エストロゲン）の減少の影響を受けるため、男性よりも骨粗しょう症のリスクが高いと言われています。

❖ 予防のポイント ❖

食事

骨に必要なカルシウムやたんぱく質はもちろん、カルシウムの吸収率を高めるビタミンD、ビタミンKも意識して。

運動

骨は運動などの負荷をかけると強くなる性質があります。普段からウォーキングやスクワットなど無理なく毎日できる運動を取り入れて。

日光浴

健康な骨を維持するのに欠かせないビタミンD、日光を浴びることで体の中でも作り出すことができます。

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。

いのちは、いちばん
大切なもの
きみも、たくさんの
いのちに
ささえられている



なによりもだいじなもの

ごはんを食べるとき、「いただきます」ってかな
らず言うよね。「いただきます」は、食べものとし
て、たくさんの「いのち」をもらうことに、かん
しゃすることばなのを知っているかな？

肉や魚は、もともとはみんな生きものだし、やさ
いやくだものも、みんな「いのち」があるから大き
く育ちます。きみが元気に生きていくために、毎日
たくさんの「いのち」をもらっているのです。きみ
だけでなく、すべての人や生きものは、みんなささ
えあって生きています。そして「いのち」は、きみ
に一回だけあたえられた、いちばん大切なもの。そ
れをわすれずにいてください。

おうちのかたへ

食事とは「いのち」を
いただくこと。「いただ
きます」の意味を通して、
いのちの尊さといのちの
支え合いを子どもたちに
伝えましょう。仏教はむ
やみな殺生(生きもの
を殺すこと)を禁じてい
ます。小さな虫や植物に
もいのちがあり、遊び半
分に虫を殺したり草花を
傷めてはいけないことを
教えたいもの。大切ない
のちをいただくことを理
解すれば、自然と感謝の
心も生まれてきます。

“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 |

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

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



高尾山 薬王院

新規申込受付中

大本山寺院に眠る価値

永代供養墓

承継に不安をお持ちの方も安心

「樹木葬」

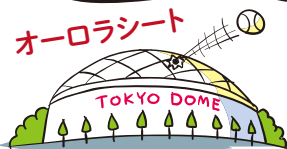
「基壇 五輪塔」

合同法要にて
永代にわたりご供養される
将来も安心のお墓です

| 合祀タイプ | 個別タイプ | 五輪塔 完成セット | 五輪塔の由来 |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■永代使用料 ■専用納骨袋 ■合同法要開催 ※粉骨はいたしません <p style="text-align: center;">1霊 25万円 (非課税)</p> <p><small>※墓誌彫刻別途 (高級黒ステンレス銘板 27,500円(税込))</small></p> | <ul style="list-style-type: none"> ■永代使用料 ■刻字費用 ■消費税 ■墓石 ■永代供養制度 ■10年保証 <p style="text-align: center;">総額 88万円 (税込)</p> <p><small>※維持費 2,000円(年間) ※骨壺にて2壺・納骨袋使用で4壺まで安置可</small></p> | <ul style="list-style-type: none"> ■永代使用料 ■刻字費用 ■消費税 ■墓石 ■永代供養制度 ■10年保証 <p style="text-align: center;">総額 136万円 (税込)</p> <p><small>※管理費 2,500円(年間) ※骨壺で4壺ご納骨可能</small></p> | <p>元は真言宗が始まりである五輪塔は、身分に関係なく墓石として作られ、覺鑊上人により「五輪塔を建立して供養を行うと、故人が成仏し往生できる」と説き全国的に広まりました。</p> |

薬王院墓所についてのお問い合わせはこがねや石材まで。

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「年月日」

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7年3月21日(金)(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

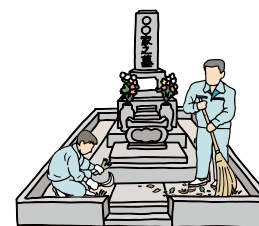
※ご応募は1家族1組(2名)まで。当選者の発表は、チケットの発送をもって代えさせていただきます。尚、観戦日のご指定はできませんのでご了承下さい。

第14回 お護摩の体験と精進料理を味わう会のご報告

晴天に恵まれ、皆さまと共に楽しい一日を過ごさせていただきましたことを、心より感謝申し上げます。



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
花立交換・取付、砂利の追加など

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