

2014年5月1日 発行

レッドスムージー



材料 一人分
バナナ 1/4
パプリカ 1/2
完熟トマト 3粒
イチゴ 1/4
リンゴ 100cc
水

新陳代謝が活発になり、ビタミン・ミネラルで美肌効果をもたらします。食物繊維は便秘解消や腸内環境の改善に。緑の葉野菜は葉酸、カルシウムが豊富に含まれ、免疫力を高めてくれます。

生 美味しい！
ヘルシー！
スムージー！！



材料 一人分
小松菜 1株
バナナ 1/2
リンゴ 1/4
水 150cc



グリーンスムージー

注意すべき点は、豆類やでんぷん質の野菜（キャベツ・白菜・人参など）は、おなかにガスがたまるのでNG。ヨーグルト・牛乳・豆乳などのタンパク質と一緒に摂ると栄養が吸収されにくくなるそうです。果物は皮ごと使うことで、より酵素や繊維、ミネラルを摂取できます。さらに栄養素を効率良く吸収するために、空腹時に飲むと良いとされています。

毎朝のスムージーは、美味しいだけでなく健康と美容にとっても効果的！ぜひお試しください。

何ん自由なく育った日本の子供にはおそらく真似はできないでしょう。私は、この子供達は物質的には貧しいけれど、日本の子供達よりもずっと心が「裕福」であるように思えました。何が幸せで何が不幸なのか、インドはそんな「人生観」を教えてくれる国なのだと感じました。

杉田伊紗武のひとりの心
『神の子』
私は以前、井上和彦氏の「本の中で、マハトマ・ガンジーについて記載された箇所を読み、心温まり感動した事を覚えています。」「ガンジーは我々にとって神様です」と、今でも小さな子供から年配の方までが彼を称え、感謝を捧げているようです。首都のデリーでは、生前のガンジーの活動拠点となった「ガンジーアシラム」という修養所が今も運営されています。ここは、社会から差別を受け、生活が困難な最下層の「ハリジャン」に教育や職業訓練を行った場所です。ガンジー亡き後もハリジャンの子供達が集団で生活し、教育を受けています。ちなみに、インドの言葉で「ハリ」は「神」、「ジャン」は「子」つまり、「神の子」を意味するのです。今でこそ身分制度は法律で禁じられていますが、インドでは依然として、教育も受けられず路上生活に近い暮らしをしている人々が多いそうです。現在、この施設はガンジー財団によって運営され、子供達に教育を

■比留間電機商会

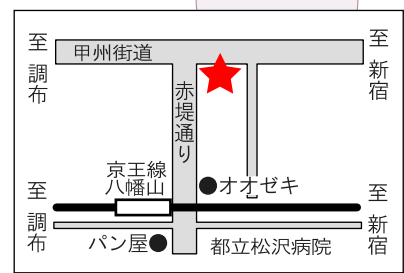
【家電販売・取付工事】



世田谷区上北沢4-35-18
TEL 03-3303-6325
営業／9:30～20:00
休日／日曜・祝日

◎特典
エアコンクリーニング
1台 ~~12,800円~~ → 1台 9,800円

お申込みの時に会員証をご提示下さい



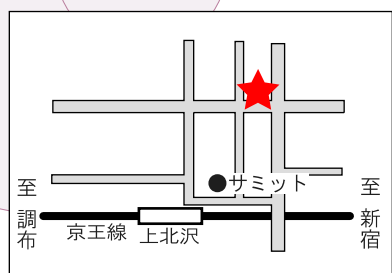
■コーヒーショップ 論 (ロン)

【喫茶】



世田谷区上北沢4-15-3
TEL 090-1803-5668
営業／9:00～19:00
休日／なし

◎特典
オリジナルメニューを特別に
調理いたします
ご注文時に会員証をご提示下さい



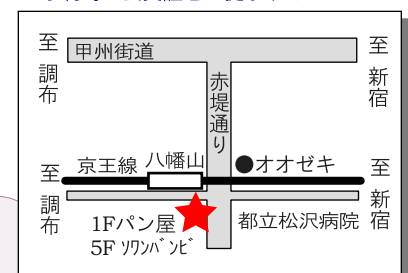
■ソワンバンビ

【トータルビューティーサロン】



世田谷区八幡山3-34-13 5F
TEL 03-3329-6775
営業／平 日：10:00～19:30
日・祝：10:00～18:30
休日／火曜日

◎特典 フェイシャルパック無料、
または10分のヘッドマッサージ
を500円で提供
単品でのご利用はできません
ご予約時に会員証をご提示下さい



杉田フューネスの ニユースでレインボー



三浦 護 (まもる)
埼玉県秩父生まれ
趣味：商店街巡り
ボルダリング

こんにちは。私は、杉田フューネスに入社して4月で2年目を迎える三浦です。実を申し上げますと、昨年の11月に入籍をし「小坂」から「三浦」へ名字が変わった新婚ホ・ホ・です。現在は、埼玉の浦和に住んでおり、妻と2人幸せな日々を送っております。(笑) そんな私の休日の楽しみは、スターバックス コーヒーで コーヒーを飲みながら読書をして過ごす時間と商店街巡りです。そこで、私が今まで歩いた商店街を紹介させて頂きます。もちろん会社のある我が町、八幡山・上北沢の商店街は好感度抜群！ですが、他にもいくつかあるんですよ。

◆大山商店街(板橋区)
商店街がアーケードになっていて、雨の日でも安心。
◆砂町銀座商店街(江東区)
こちらは、飲食店が多数あり、一日中楽しめます。そしてオスメは入口付近にある焼き鳥屋さん！1本90円と格安で、お店の人柄もよく、サービスで多めに入れてくれたりもするんですよ。
◆戸越銀座商店街(品川区)
街並みも良く、お店も充実しています。活気があふれ、東京で一番ながい商店街としても有名です。お店も多く食べ歩きにオスメで私は「おせんべいやさん本舗煎遊」さんの黒胡椒煎餅が大好きです。

●編集後記
若葉が目眩しい清々しい季節となりました。この時期になると「五月晴れ(さつきばれ)」という言葉をよく耳にします。もとは旧暦五月が梅雨の時期だったので、その梅雨の晴れ間を五月晴れと呼んでいたのです。しかし、昭和になってから誤って新暦5月の晴れ間を五月晴れと呼ぶようになってしまったそうです。四季折々に合った美しい表現がある日本語ですが、その情緒ある言葉を少しでも後世に遺していきたいですね。

ぴゅあめいる事務局からのお願い

日頃より「ぴゅあめいる」をご愛読頂きまして、ありがとうございます。お引っ越し等でご住所が変更になられた方は、下記までお知らせ下さい。また、その他のお問合せやご連絡も「ぴゅあめいる事務局」までお願いします。

発行人：杉田フューネス「ぴゅあめいる」事務局
所在地：東京都世田谷区上北沢4-33-3
TEL. 03-3302-6767
<http://www.funes.co.jp>



写仏について



写仏とは、読んで字のごとく、仏様のお姿を書き写すことをいいます。

絵を描くことは苦手...という方も、下絵をなぞるだけなので、それほど難しくはありません。

写仏をすることにより、仏様を身近に感じ、心が落ち着きます。また、単純な作業の繰り返しの中から集中力が増してきます。

日頃から何かと忙しく、日常にゆとりのない方などには特にお薦めです。

近年は、寺院などで、写経に加えて写仏体験をしている所が増えてきているようです。寺院の持つ独特の静寂の雰囲気の中で、仏様を

身近に感じるひとときは、なかなか得られない体験とも言えるでしょう。
しかし、寺院まで足を運ぶことが難しい方や、身構えることなく、もう少し気軽に写仏を体験してみたいという方のために、弊社もセレモニーホールシオンにて月に一回「写仏会（しやぶつえ）」を開催しております。心を無にしてひたすら取り組むと、自然に気持ち



写仏は願いと祈りの修行といわれていますし、今の自分の心の在りようを仏様の力を借りて見つめなおすことが出来ます。

日頃の煩わしさからかけ離れ、自分だけの仏様に出会うひとときを、一緒に体験しませんか。



▲写仏の他にも写経のご用意もございます

写仏の下絵は▼ご自分で書きたい物を選んでも頂きます



■写仏会 〈月一回開催〉

【開催予定日】
6月1日（日）
7月5日（土）
8月3日（日）

【時間】午前10時30分～午後12時頃まで

【場所】
セレモニーホールシオン
世田谷区代田6-22ノ6

【費用】500円

お道具の貸し出しもござい
ますので、お気軽に
お越し下さい。



素敵人紹介

今回はシオンのコンサートにも出演して下さったギターリスト
莊村清志さんです。

このコーナーでは、清志さんの素顔の一面をご紹介します。
今年でデビュー45周年を迎えられる清志さんですが、十代の頃にスペインへ



莊村 清志さん
セレモニーホールシオンにて

留学し「禁じられた遊び」でも有名なナルシソ・イエペス氏に師事され、当地スペインでデビューされました。帰国後、コンサート活動を中心に、NHK教育テレビ『ギターを弾こう』や『趣味悠々』にも出演され、日本のクラシックギター界の第一人者であります。
清志さんの演奏を聴いて、ギターを始められた方も多いのではないのでしょうか。演奏で世界を周る中、平成21年には、オペラシティでスペインのビルバオ交響楽団と、ジョイントされたコンサートは圧巻でした。
その他にも多くのスペシャリストと共演をなさっています。フルート、バイオリン、声楽、ハモニカなど...。
コンサートへお邪魔するといつも思うのですが、清志さんは共演される方を本当に大切にされていることが観客席に居ても伝わってまいります。そのお人柄が素敵なハモニカを生み出すのかなとも思います。愚問ですが、一度聞いたことがありません。
「ギターの練習ってどの位するのですか？何時間も弾いていられるのですか？」と。

すると「限りなく弾けますよ。腰を悪くする程ね...。若いころはがむしやりに練習しました。でも今はテクニックよりも心がついてきてくれるかな」とお答え下さいました。
さて、莊村ご夫妻はお二人共、気さくで温かな方々です。今回もこの素敵人を快くご承諾頂きました。
ではホットなお話を...
莊村家には代々愛犬が家族としているのですが、現在は、大きな身体なのに「ちび太」というお茶目なワンちゃんがいいます。
猛暑の午後のお話し...。お散歩中に公園を通ると、二匹の大型犬を発見。でも飼い主さんが見当たりません。「こんなに暑いのに...飼い主さんは??？」と思われたそうです。家に戻っても二匹のワンちゃんのが気になる、水を持って再び公園へ。着いた時にはもう居なかったそうですが...。そのお話を聞いて清志さんらしいなと思いました。
近くの小学校に向向いてのミニコンサート、目の不由な方の為の音楽会など、いろいろな活動をされているらしいやいます。
今年は、45周年の記念コン

莊村清志さん

スペインの風景
～ギターで巡る音楽の旅～

日時：6月14日（土）15時開演
場所：かつしかシンフォニービル

問合せ：TEL 03-5670-2233
（かつしかシンフォニービル）

コンサート情報

莊村清志デビュー
45周年記念リサイタル

日時：10月17日（金）19時開演
場所：紀尾井ホール

問合せ：TEL 03-3237-0061
（紀尾井ホールチケットセンター）

●莊村清志ウェブサイト <http://www.shomurakiyoshi.com>

杉田圭紫 記

杉田フューネス

掲示板

2013年ファミリーコンサートのご案内

12月14日（土）セレモニーホールシオンで、「ファミリーコンサート」を開催致しました。

お陰様で混声四部合唱隊の結成から6年目。合唱隊の12月恒例行事となりました。当日は、約60名の方がお越し下さり、合唱の他、ハンドベルや朗読、また初企画「クイズ懐メロドン」で大いに盛り上がり、会場全員で大合唱しました。
ご来館下さいました皆様、ありがとうございました。

第3回「3・11東日本大震災慰霊祭」セレモニーホールシオンにて開催

杉田フューネスでは3月11日（火）に「東日本大震災慰霊祭」を執り行いました。ご参列下さいました皆様、お志を届けて下さいました皆様、心より感謝申し上げます。
あの未曾有の災害から3年が過ぎてもなお、復興に向け頑張っている方々が多くいらつしやいます。これからも、弊社は東京の空からエールを送り続けてまいりたいと思っています。



手作りの東北野菜のいも煮。今年は野菜も大きくて美味しいと褒めて頂きました。

春のお花見お茶会 新宿御苑に行ってきました



4月7日（月）お茶の会で春のお花見お茶会へ出掛けました。新宿御苑は、百三十種千三百本の桜が植えられていること、皆さんご存知でしたか？桜以外にも四季折々の草花が堪能でき、まさしく大都会のオアシスですね。
美味しいお弁当とキレイな桜、みんなで賑やかに散策をして楽しい一日となりました。

人形供養のお知らせ

日時 6月7日（土）10時半～12時
会場 セレモニーホールシオンにて
住所：東京都世田谷区代田6-22-6
ご費用 お人形1体 200円・お写真 100円～
お人形・ぬいぐるみ・お写真・御守など。
ガラスや陶器類はご遠慮ください。

お問合せ：TEL 03-3302-6767まで

モーツァルトの「ラクリモーザ」を一生懸命歌っています



温かいお気持ちありがとうございました

皆様から頂きましたお志はあしなが育英会にご協力させて頂きます

ファミリーコンサート 85,410円
東日本大震災慰霊祭 154,000円



嬉しいお便り

昨今、インターネットメールや携帯メール・ライン、フェイスブックなるものの普及により、昔ながらの手紙を出す人が減ってきているそうです。
手紙は、ポストに投函してから相手の手元に届くまでに数日かかりますので、すぐに相手に届くメールの方が便利なのもあるでしょう。しかし、手紙って頂くと本当に嬉しい

いですよね。文字の中心が伝わってきます。お陰様で弊社も、たくさんのお手紙を頂いております。近況を知らせて下さる方や励ましのお手紙、そして、ファミリーコンサートの感想や弊社スタッフに寄せて下さる優しいお気持ち。いつも感無量で拝見させて頂いております。

煩雑な日々、ともすると心が折れてしまうことがありますが、そんな時に皆様から頂くお手紙を読み返すと応援して下さい方がいる、へこたれている場合ではない！と力が湧いてまいります。

す。支えてくれる人がいることがどんなに幸せな事か。ありがたい事か。と実感致します。
ことわざで『袖すり合うも多生の縁』と申しますが、現代風に解釈すると、電車の中で偶然隣に居合わせた人も、巡り合う縁で、大切な縁の始まりであると言えることです。実際に隣に居合わせた事でお付き合いが始まる事は稀かもしれませんが、お友達、ご夫婦、家族と縁の始まりは不思議だと思いませんか？
そして、縁ある方への手紙。手紙を書きなれない方は、

