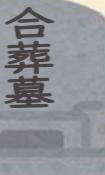




「永代供養墓」について

近年「墓じまい」という言葉を耳にするようになりました。跡継ぎがない、遠方にお墓があり、将来親族に負担をかけたくないなどといった理由から「永代供養墓」を選ぶ方が増えているようです。

も様々で、主に左の2つに大別できます。



○合葬(がっそう)タイプ

複数のお骨を一緒に埋葬するお墓です。納骨の段階で他の方のお骨と一緒にになってしまって、一度納骨するとお骨を移すことができません。

価格は、比較的安価。

○永代供養セット個別埋葬タイプ

個別埋葬できる使用期限が設けられており、それ以降は永代供養墓に合葬されます。使用期限は様々ですが、数年から長い場合で33年くらいまで。継承者不要で無期限に個別埋葬できるというのかなり希少です。価格は、個別埋葬期間や仕様(墓石・納骨堂等)占有スペースなどで変動します。



納骨堂タイプ▲

- ①納骨方法・期間の確認
- 左図のように、合葬タイプか個別埋葬タイプか。お墓の場合は特に、複数の方のお骨と一緒にされるということにご理解が必要です。また、個別であれば、使用期限の確認もしておきましょう。

- ②納骨数の確認
- 何名分のご遺骨を納骨できるのか確認が必要です。追加費用がかかる場合もあります。

- ③霊園墓地か寺院墓地か
- 寺院墓地の場合、宗旨・宗派不問と記載されている場合もある

年会費(護持会費)や、使用期限更新の場合の費用などの確認も必要です。また、永代供養墓に納骨してしまったらそれで終わり:という訳ではありませんので、周辺の立地や環境なども考慮し、現地の見学や管理される方との面談などを通しての購入をお勧めします。

何が含まれているのか、別途費用となるものについても確認しておきましょう。また、法要をお願いする時には、そこの宗旨・宗派でのご供養となります。

④費用に含まれるもの

「ふくらはぎ」の筋肉は第二心臓と呼ばれるくらい大切な筋肉です。下半身の血液を上半身へ運ぶ働きを担っていますので、ふくらはぎの筋肉が衰えると、足に老廃物などが溜まり、疲れやむくみといふ症状を引き起します。そんな時には、自宅でできる簡単筋トレ!

「かかと上げ体操」と「かかと落とし体操」がお薦め! どちらも簡単にできます。声に出して4秒数えながらかかとをゆっくり戻します。かかとをゆっくり戻します。かかとをゆっくり戻します。

③声に出して4秒数えながらかかとをゆっくり戻します。かかとをゆっくり戻します。かかとをゆっくり戻します。

④一日10回2セットを目安に行ってください。

「かかと落とし体操」は、骨を刺激することで骨ホルモンが様々な臓器に運ばれて活性化を促し、糖尿病の予防・改善、認知症や動脈硬化の予防効果等もあると期待されているそうです。

「かかと落とし体操」と同じ要領で、椅子の背もたれ、または、壁や手すりなどに手を添えて立ちます。つかまつてね。安定期したものに

健康通信

自宅で簡単筋トレ

「かかと上げ体操」

①椅子の背もたれ、または、壁や手すりなどに手を添えて立ります。つかまつてね。安定期したものに

「かかと落とし体操」

②声に出して4秒数えながらかかとをゆっくりあげます。かかとをゆっくりあげます。かかとをゆっくりあげます。

お墓は、亡くなつた人だけのものではなく、残されたご家族のためのものでもあります。このようにお墓は、亡くなつた人だけのものではなく、残されたご家族のためのものでもあります。このようにお墓は、亡くなつた人だけのものではなく、残されたご家族のためのものでもあります。

セレモニーホールシオンにて、人形供養祭を開催します。

※ご供養のお人形やお写真など右記の時間内にご持参下さい

ご供養いたします。

【日時】11月9日(土)
10時30分～12時

【場所】セレモニーホールシオン
世田谷区代田6-22-6

セレモニーホールシオンにて、人形供養祭を開催します。

※ご供養のお人形やお写真など右記の時間内にご持参下さい

【日程】毎月最初の友引の日
※12月と1月はお休み月

【場所】セレモニーホールシオン
世田谷区代田6-22-6

【費用】500円

【お問い合わせ】TEL 03-3302-6767

ご僧侶をお招きし読経をいただきますので是非ご参列下さい

【日時】12時より

【場所】セレモニーホールシオン
世田谷区代田6-22-6

【費用】500円

【お問い合わせ】TEL 03-3302-6767

ご僧侶をお招きし読経をいただきます。

【日時】12時より

【場所】セレモニーホールシオン
世田谷区代田6-22-6

【費用】500円

【お問い合わせ】TEL