

お預かり

人形供養のお知らせ



表紙:秋の味覚で免疫力を高めよう!
中面:新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み
杉田伊紗武のひとりごと:人生を楽しく生きる方法
ニュースでレインボー:女子力(時短レシピのご紹介)

杉田フューネスの ニュースでレインボー 女子力! 時短レシピのご紹介

こんにちは。
緊急事態宣言が出されて
スーパーストアは長蛇の列:
感染リスクを考えて一度
に大量の買い物...と、
女性にとって「食事作り」
が大きなストレスとなり
ましたね。

いつも献立のことを考
えているような毎日の中
で、実は、女性スタッフ同
士で「簡単に出来る!」を
キーワードに、情報交換
をしていました。
その中で、とっても役に
立った時短レシピを紹介
したいと思います。
実際に10分以内で簡単に
出来る、試食してみても
美味しいレシピばかりで
した。今日は面倒だなあ
という日の夕飯に、是非
一度お試し下さい。

ピーマンの
ジャコ炒め



【材料】
・ピーマン5個
・ジャコ 大さじ2
・オリーブオイル
・醤油

- ①ピーマンは半分にして種を取り、細切りに。
- ②フライパンにオリーブオイルを引く、ジャコを炒め、軽く焦げ目がついたら血に上げます。
- ③同じようにオリーブオイルでピーマンを炒め、しんなりしたらジャコを戻して合わせます。
- ④最後に強火にして醤油をひと回し、炒め合わせたら完成!

ご飯のお供
にも、酒の
肴にも、い
け
ますね!

醤油の
香ばしさと
ジャコの
風味が
とっても
美味しい!

豚肉と野菜の
レンジ蒸し



【材料】
・豚薄切り肉
・もやし
・椎茸・しめじ
※お好みのきのこ
・豆苗またはニラ
※お好みの青野菜
・味ぽん

ヘルシー
なのに満足感
があつて
美味しい!

アレンジ
のきく一品
だよ

お好みのドレッシングや生姜醤油でもOK

ナスのチーズ
おかか焼き

【材料】
・ナス 中3本
・ピザ用チーズ
・かつおぶし
・醤油 大さじ2
・オリーブオイル 大さじ2



①ナスは、薄めの乱切りにします。
②オリーブオイルを引いたフライパンで焦げ目がつくくらいにナスを炒めます。
※しんなりするまでほったらかしOK
③炒めたナスの上にピザ用チーズをたっぷりとかつおぶしをふりかけ、仕上げに醤油を回しかけたら出来上がり!

チーズと
おかかと
醤油が
こんなに
合う
なんて
ビックリ!

チーズの
焦げた
ところが
絶品!

トマトの
塩こんぶサラダ



【材料】
・トマト 2個
・塩こんぶ 大さじ2
・ごま油 大さじ1

①ひと口サイズに切ったトマトをボールに入れます。
②塩こんぶとごま油を①に入れて混ぜたら完成!
③冷蔵庫でしばらく冷やすと、さらに旨味UP!

時間を
おくと、
塩こんぶの
旨味が
マシマシ

すぐに
出来る
美味しい
ホント

秋刀魚 さんま



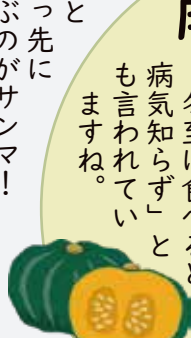
秋の味覚と
聞いて真っ先に
思い浮かぶのがさんま!
特にタンパク質が良質で、牛肉や
チーズより優れているそうなんです。
DH AやEPAが多く血流改善や記憶力、判断力を向上、生活習慣病の
予防・改善効果が期待できます。
近年は温暖化の影響で漁獲量が少なく、
今年は特に高級魚並みのお値段が
上がっているそうですが、
胃腸を温め、疲労回復の効果
もあるため、夏の疲れを回復
させる為にも是非
味わいたいですね。

薩摩芋 さつまいも



秋の定番と言えば女子が
大好きサツマイモ! 熱に強い
ビタミンCやビタミンEが豊富
で、お肌に良いのです。
特にビタミンC・カリウム・食物
繊維の含有量はイモ類トップクラス。
そして、サツマイモを切ると出てく
る白い液体はヤラピンと言って、便
秘解消に効果があるそうです。この
ヤラピンや食物繊維は、皮の近くに
含まれているので、これからの季節
は、是非焼き芋にして皮ごといただ
くのがオススメ!

南瓜 かぼちゃ



ベータカロテンを
多く含む、抗酸化作用
や免疫力を高める作用
がある南瓜ですが、収
穫は夏から秋、3ヶ月
ほどねかせておく事で
甘みが増すそうです。
栄養価が高く、風邪予
防になることから
「冬至に食べると
病気が知らず」と
言われていますね。

秋の味覚で 免疫力を高めよう!

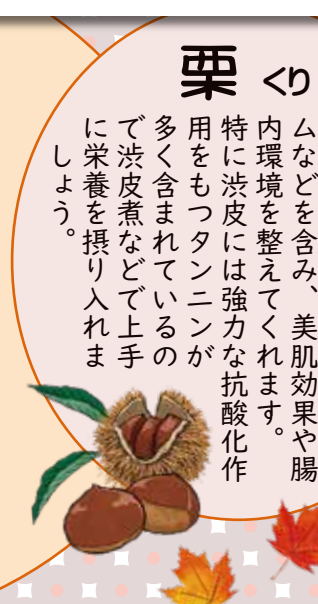
昔から「初物は縁起がいい」などといわれてきました。まだ栄養学などない時代から伝え継がれ、そこには無病息災を願う先人の知恵が詰まっています。
旬の食材は栄養価が高いだけでなく、免疫力も高めてくれます。
これからの季節、免疫力を高める秋の食材で、風邪やウイルスから身体を守りましょう。

柿 かき



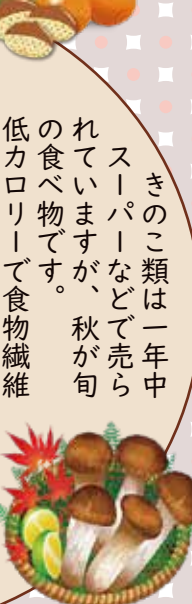
秋によく食べる果物と言えば柿!
栄養価も高く特にビタミンCが豊富。
またビタミンAや食物繊維も豊富な
で、動脈硬化や高血圧の予防にも効果
があります。そして「お酒の酔い覚
ましに良い」と言われますが、お酒を飲
む前に食べておくと効果が高いそう
です。柿は消化があまり良くないう
えに、柿を冷やす作用も強いので、胃腸が冷
えやすい方は注意が必要です。また
柿の葉はビタミンCが多く、
利尿効果、新陳代謝の促進、
高血圧に効果的。むくみや
血圧の気になる方は、
柿の葉茶もオススメです。

栗 くり



秋のスイーツに欠か
せないのが栗! ビタミン
C、ビタミンB1、カリウ
ムなどを含み、美肌効果や腸
内環境を整えてくれます。
特に渋皮には強力な抗酸化作
用をもつタンニンが
多く含まれているので
渋皮煮などで上手
に栄養を摂り入れま
しょう。

茸 きのこ



きのこ類は一年中
スーパーなどで売ら
れていますが、秋が旬
の食べ物です。
低カロリーで食物繊維
が豊富。抗酸化作用が高く、
免疫力を高めてくれる食材です。今年
は長雨の影響で、きのこの王様松茸が
豊作なんだとか! 松茸にはビタミン類
ナイアシン、葉酸などがバランスよく
含まれ、体力、免疫力、臓器の機能向
上を促進させる効果があるんだとか。
今年は、贅沢に美味しい松茸ご飯を
たくさん食べた
いですね。

●編集後記 「笑顔のお布施」

仏様の教えに、地位や財産が無くても、誰もが容易に周囲の人を幸せにでき、また自分も幸せになれるという「無財の七施(しちせ)」というものがあります。その中の「和顔施(わげんせ)・・・柔和な笑顔を絶やさない」というお布施、誰にでも出来るようでなかなか難しい行いですよね。
皆さんも、思いがけない誰かの温かい笑顔によって救われた...という経験をされたことがありますか? 人生は思う通りには運ばず、つまずいたり転んだり、心がささくれだってしまう時があります。そんな時こそ、日々の暮らしの中で「笑顔のお布施」を忘れないでいられる人になりたいな...と感じる今日この頃です。

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。お引っ越し等で住所が変更になられた方やお問合せやご連絡など、下記「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

新型コロナウイルス感染拡大防止に関する取り組み

新型コロナウイルス感染症に罹患された方に心よりお見舞い申し上げます。
また、最前線で戦っておられる医療従事者・介護従事者の皆様に敬意を表し、
一日も早い事態の収束が訪れるように、スタッフ一同お祈り申し上げます。



「杉田フューネスの対応について」
杉田フューネス: <https://www.funes.co.jp>

葬儀業「新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドライン」
全葬連: <https://www.zensoren.or.jp>

弊社は、全日本葬祭業協同組合連合会（全葬連）が定める「葬儀業「新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドライン」」に則って、感染防止対策に取り組んでいます。
それに伴い、お客様に対する安心の目安として、全葬連の「ガイドライン実施宣言」と、東京都の「感染防止徹底宣言」のステッカーを館内に掲示しております。
そして引き続き、葬祭サービスをご利用いただく全てのお客様並びに、それに係わる全てのスタッフの健康を最優先に考え、感染拡大防止に努めてまいります。

お知らせ



日頃より、杉田フューネスが主催するイベントに温かいご協力を賜り、誠にありがとうございます。
この度、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、次のイベントにつきまして、今年の開催を自粛させていただきますこととなりました。

●杉田フューネスファミリーコンサート

毎年、あしなが育英基金へのチャリティと、皆様への感謝の意を込めて開催させていただいておりますファミリーコンサートですが、本年はこのような状況下でありますので、開催を見合わせることにいたしました。年に一度、皆様の笑顔にお会いするのを楽しみにしておりましたが、今は何よりも皆様の健康が第一でございます。大変残念ではございますが、またの機会に是非お越しいただければと存じます。
このファミリーコンサートも、お陰様で18年続けさせていただきました。社員一同は家族・ファミリーであり、ご来場下さる皆様にも

ファミリーとしてお付き合いいただきたいと、始めたコンサート。
ハンドベルや混声合唱、つたない技量ではございますが、皆様のご声援、ご協力でも多くの方々にご来場いただき、心より感謝申し上げます。
また、あしなが育英基金のチャリティにもご賛同をいただき、昨年には支援を受けた学生さんからのお葉書を、ご報告かたがた読ませていただきました。
嬉しい限りでございます。

●写仏会（しゃぶつえ）

毎月一回、写仏会を開催し毎日の忙しい時間から、心を休めるひとときをお過ごしただいておりましたが、現在の状況では未だ開催に及んでおりません。
一日も早くこの状況が収束しますよう願うばかりでございます。
再開の運びとなりましたらホームページ、館内のポスターにてお知らせいたします。
どうか皆様、御身をご自愛下さいませ。次号では楽しいお知らせが出来ますよう祈っております。

ご報告

第9回 東日本大震災慰霊祭

令和2年3月11日



本年は、政府主催の追悼式も中止となりました。コロナ禍の中でなければ、日本が一つとなって祈りを捧げていた3月11日。私たちも開催にあたって大変迷いましたが、社員だけでも心を合わせようと思い、コロナウイルスの感染防止に細心の注意を払い、開催した慰霊祭でした。
それでも、事前にご厚志をお届け下さった方や、ご理解をいただきご参列下さった方もいらして、

私たちが驚いてしまうほどございました。
本年は、『東北野菜の芋煮汁』は中止とし、もしご参列下さる方がいらっしゃったらと用意させていただいた福島米一合をお帰りの際にお渡ししました。
私たちは、色々な災害やこの度のウイルス感染などの危険といつても隣合わせて生活しています。でも、一人ではない絆があります。
人間の底力を信じてこれから力を合わせてまいりましょう。



ご案内

お預かり

人形供養

予約が必要です

毎年好評を頂いております人形供養。今年は皆様からお預かりした後に、弊社の社員が代行し、心を込めてご供養いたします。尚、人形供養は12月を予定しておりますが、御参列はできませんので、予めご了承下さい。

【お預かり出来るもの】
お人形・ぬいぐるみ
お写真など

※陶器やガラスケースはお預かり出来ません

※お品物によっては別途ご費用がかかる場合がございます



① 先ずは、お電話下さい
TEL 03-3302-6767

② お預かり場所と日時を予約します

お預かり場所により日時が異なります。ご都合に合わせてご予約下さい。

杉田フューネス
世田谷区上北沢4-33-3
京王線八幡山駅より2分
11月1日（日）30日月
時間 10時～16時

セレモニーホールシオン
世田谷区代田6-22-6
井の頭線 新代田駅より5分
11月3日（火）9日月
19日（木）25日水
時間 10時30分～14時

③ ご予約日にご供養品をお持ちください

杉田伊紗武の

ひとりごと

第28話



今回は、皆さんと「人生を2倍楽しく生きる方法」について、学生時代に戻ったつもりで学んでみたいと思います。
この「授業」は東大を卒業し、大学でも講義をされている先生からのお話です。
と聞くと、かなり難しい授業かな？と考える方もいらっしゃるかと思うのですが、先ずは一緒に考えてみましょう！
テーマは「正しさ」とは何か？です。
先生は、先日ある女優さんにお会いした時に、こんなお話をしたそうです。「例えば、今のままの生活ならば人生は一つだけです。でも結婚したら、別の人と暮らすので人生は2倍になりますよ」と。
夫婦生活は、自分の正しさと相手の正しさが常にぶつかり、自分とは違う別の「正しさ」があることを知る絶好のチャンスだと言えます。
難しいと思うかも知れませんが、「考える脳」と「受け入れる脳」の2つに分けるイメージをしてみして下さい。
考える脳は、今まで通り自分の考えを追求する脳。受け入れる脳は、とことん人の話を聞き、相手が何を言っているのかを理解しようとする脳です。たくさんの「正しさ」を受け入れることは、自分の人生が2倍にも3倍にも広がります。
自分が正しいと信じ込まされてきたことに対し、他人の正しさを受け入れるということは「誤った正しさ」を正すきっかけになるのです。
人生では、考えなければならぬことがたくさんあります。正解が無いことが多いと言ってもいいでしょう。正解がないということは、言い方を換えれば、正解がたくさんある、ということです。
こんな考え方もある：あんな考え方もある：そうして自分を広げれば、どれだけ人生が豊かになることでしょうか？
いかがでしたか？
学生の頃を思い起こしながらの「授業」は：堅苦しさもあり感じさせない、楽しく学べる大学の講義！なかなか良いものだと思いませんか？