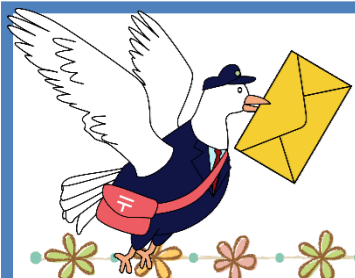


# ぴゅあめいる

第41号

2024年5月 発行



お知らせ

ほっとスペース  
写仏会 ・ 無料相談日

表紙：花と暮らそう  
お葬式ザッツ学：お盆について  
ニュースでレインボー：高橋 遼さんの紹介  
健康通信：骨の健康 骨粗しょう症を予防しよう  
ワンだふる：おからを食べて元気になろう



静岡県 くりマチスの丘

一年の中で最も多くの花が咲き、緑も鮮やかになる五月。とはいえ、この時期は環境の変化などで体調を崩しがち。ストレスや疲れがたまっている方も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ部屋にお花を飾ってみませんか？色とりどりのお花は気持ちをお花の力を借りて自分の心と体を上手に整えてあげましょう。



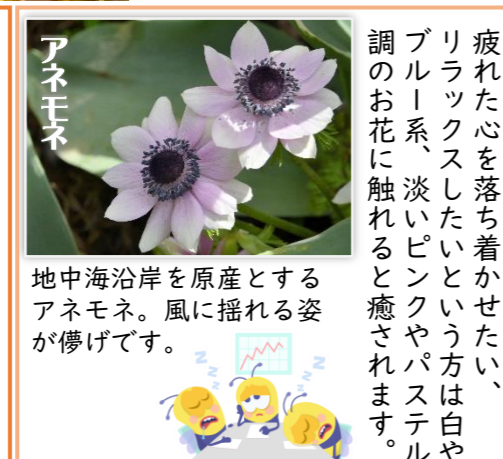
お花には、人の心を健康にしてくれる力があります。心の求めるお花を見る事によって、癒されたり元気がなったり。また香りや風に揺れる葉音を聴くことでも心が落ち着きます。暮らしの中にお花をとり入れてみませんか？



リフレッシュしたい、頭を切り替えたいというときはクールなブルー系やはつきりした原色のお花で脳に刺激を与えるのも効果的。



紫陽花は、これからの時期お花屋さん店頭にも並びます。切り花としても楽しめます。



地中海沿岸を原産とするアネモネ。風に揺れる姿が優雅です。



生命力溢れるチューリップは世界中で人気の春のお花です。

とにかく元気になりたい、前向きな気分になりたいときは赤や黄色、オレンジなどの明るい暖色系が気持ち盛りに上げてくれます。



ワスレナグサ

春から夏にかけて青や紫の小さな花を咲かせます。比較的育てやすい為ガーデニングでも人気の高いお花です。



ヒマワリ

プランター向きに改良されたものや八重咲きのヒマワリもあります。

皆様、こんにちは。昨年8月に入社致しました高橋遼と申します。未経験からの入社のため、毎日が学ばせていただく日々です。勤務日は帰ってそのまま寝床へ一直線。な日も多いですが、だからこそ、リフレッシュに趣味の時間を大切にしています。

趣味も色々ありますが、特に私が長年続けているのは、プラモデル。プラモって何が面白い？と聞かれたら、私は「気付き」があることなんです。例えば、プラモの題材は、写真でしか見た事がないものばかり、蘆薈(うんちく)はあっても、スポーツカーやミリタリー車両の実際物は、なかなか手に入らない。でも実際に作ってみると、画像だけでは見えなかった箇所も出てきて、「この形だと煙が後ろに？」、「こんな頭でっかちな形で大丈夫？」と思っ調べてみると意外と本物もその通りだったり。「気付き」も馬鹿にできないものです。後は、何とんでも自分の好きなモノが部屋に実在するということ。じっくり眺めるのも良いですが、何かをしている時、ふと視線に作品が映り込んだ瞬間！幸せだなあ...と感じますよね。※反応には個人差があります。この趣味唯一の短所は、製作ペースが遅いこと。押入れに眠る200近くのプラモ(絶賛増量中)が消える日は来るのか...？



## おからを食べて元気になろう！

ダイエットに 髪の毛ツヤツヤ  
便秘解消 成人病予防に  
美肌効果♪

手頃で低価格のおからには、食物繊維や良質なたんぱく質が豊富に含まれています。低糖質・低カロリーでありながら満腹感が得られやすいのが特徴です。おいしく食べて身体の中から元気に...



### ●編集後記

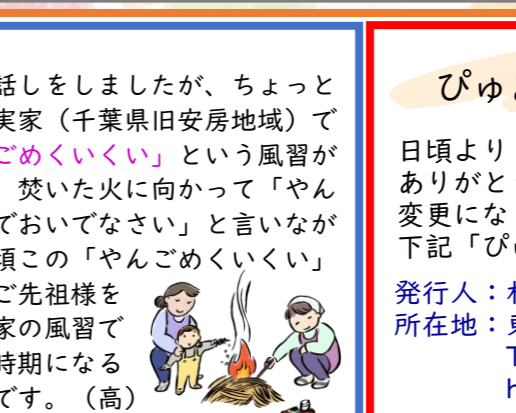
お葬式ザッツ学で、お盆についてのお話しをしましたが、ちょっと面白いお盆の風習を紹介します。私の実家(千葉県旧安房地域)ではお盆の迎え火と送り火の時に「やんごめくいくい」という風習があります。焼いたお米とお水を持って、焚いた火に向かって「やんごめくいくい、水飲み飲みこのあかりでおいでなさい」と言いながら、お米とお水を投入します。子供の頃この「やんごめくいくい」が終わった後に、提灯を持ってお墓にご先祖様を迎えに行くのが大好きでした。今は婚家の風習でお盆を行っていますが、8月のお盆の時期になると今でも心がほっこりする夏の思い出です。(高)



## 罪悪感ゼロ！簡単・蒸しパン

全量4人前：約260kcal  
材料：おから(生) 120g  
A { ・卵 ..... 2個  
・砂糖(ラカント) ..... 大きじ2  
※ラカントは植物生まれ  
カロリー&糖類ゼロの甘味料です  
・ベーキングパウダー ... 3g

- ① Aの材料を電子レンジ対応の容器に入れ良く混ぜ合わせる。
- ② ①におからを入れ、全体が馴染むまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を電子レンジで500Wで約5~6分容器のふたを軽く乗せるか、ふんわりラップをして加熱する。
- ④ 冷めたら手頃な大きさに切り分けて出来上がり♪



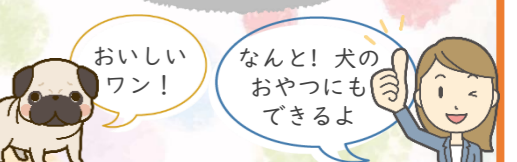
こんにちは！この号から新コーナーを担当することになりました上原由紀です。ペットと一緒に素敵なひとときを過ごせたらいいな...という思いを込めて、これから皆様にお届けしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



## 犬のおやつ

材料：おから(生) 120g・卵1個

- ①材料全てを、電子レンジ対応のタッパーなどの容器に入れてよく混ぜ合わせます。
- ②電子レンジ500Wで約2分軽くふたを乗せるかラップをして加熱。
- ③冷めたら手頃な大きさに切りわけて出来上がり♪



おいしいワン！  
なんと！犬のおやつにもできるよ

## 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、またお問合せやご連絡などは、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  
<https://www.funes.co.jp>





お盆について 知っていても知らない？ 意外と知らない？

お盆の始まり：昔、お釈迦様の弟子に目連（もくれん）という人がいました。ある日目連は、亡くなった母親が「餓鬼道」で逆さづりになって飢えと渇きに苦しんでいるのを知り、「どうすれば母親を助けられるでしょう」とお釈迦様に訊ねました。するとお釈迦様は「7月15日、修行僧たちに食事を供養しなさい」とおっしゃいました。目連がお釈迦様の教えの通りにすると、母親は「餓鬼道」から「浄土」へ還ることができました。これ以降、先祖が苦しみの世界へ墮ちることがないように7月15日に供養を行うようになったそうです。

お盆の時期は 東京と地方で違う？

8月13日～16日でお盆を行う地域の方が多く、17日～20日とする地域では、7月31日～8月2日に行う所もあるそうです。8月盆が定着しました。ちなみに、同じ東京でも多摩地域では、7月31日～8月2日に行う所もあるそうです。

浄土真宗はお盆が無い？

浄土真宗では、亡くなられるとすぐ仏様になるという教えから、お盆の捉え方が違います。この期間は「歓喜会（かんぎえ）」といってお寺で法話を聞いてご先祖様に感謝をする期間と考えられています。

何故…？ キュウリの馬とナスの牛

お盆の時期に、足のついたキュウリとナスを見かけたことがありますか？ これはお盆に家へ帰ってくるご先祖様の乗り物なんです。迎え火の時は、キュウリの馬に乗って早く帰ってこれるように…。送り火の時は、ナスの牛に乗って供物をたくさん乗せてゆっくり帰れるように…という言い伝えからきています。

新盆っていつ？ 故人の忌明け（四十九日）が済んでから初めて迎えるお盆を「新盆（にいぼん・しんぼん）」と言います。新盆は、仏になられて初めて迎えるお盆ということもあり、特に手厚くご供養されるとうれしいでしょう。お盆は一年に一度の行事です。ご先祖様を身近に感じ、命の大切さに気づかされる時間であるとも言えます。お盆の期間中は、どこにいても感謝の気持ちを持つて過ごせるといいですね。

大文字焼

京都文字焼き 実は…送り火だって知ってた？

「京都の大文字焼き」は夏の風物詩としてニュースにも取り上げられます。8月16日夜8時から京都の五つの山を使い「右大文字・妙・法・船形・左大文字・鳥居」の形に順番に火が灯されます。実はこれ、ご先祖様の霊を送る精霊送りの行事なんです。他にも「長崎の精霊流し」「永平寺の灯笼流し」など、送り火として有名ですね。

ご報告

東日本大震災

慰霊

献花



シオンエントランスに慰霊献花台を設置



復興支援の気持ちとして… 最大震度7 登半島で 一月一日 また新年には、能



14時46分 黙祷… ご参列の方と一緒に東日本大震災と能登半島地震で亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災者の方々の一日も早い復興をお祈りいたしました。

ほっとスペース ご案内 無料相談日

セレモニーホールシオンにて、定期的無料相談を行っています。葬儀・仏事に関する悩みごと…困ったことなど、お尋ねください。専門家として、皆様の不安を安心に変えるお手伝いが出来ればと思っています。

- 【日程】 5月18日(土)・30日(木) 6月9日(日)・21日(金) 7月8日(月)・20日(土) 8月5日(月)・23日(金) 【時間】 10時～12時頃 【場所】 セレモニーホールシオン 世田谷区代田6-22-6

お問い合わせ (株)杉田フューネス ☎03-3302-6767 お気軽にお問い合わせください。

ご案内 写仏会 しゃぶつえ



セレモニーホールシオンでは、毎月最初の友引の日に、写仏会を開催しております。優しい音楽と、墨の香りに包まれて、心を休めるひとときをお過ごしになりますか。

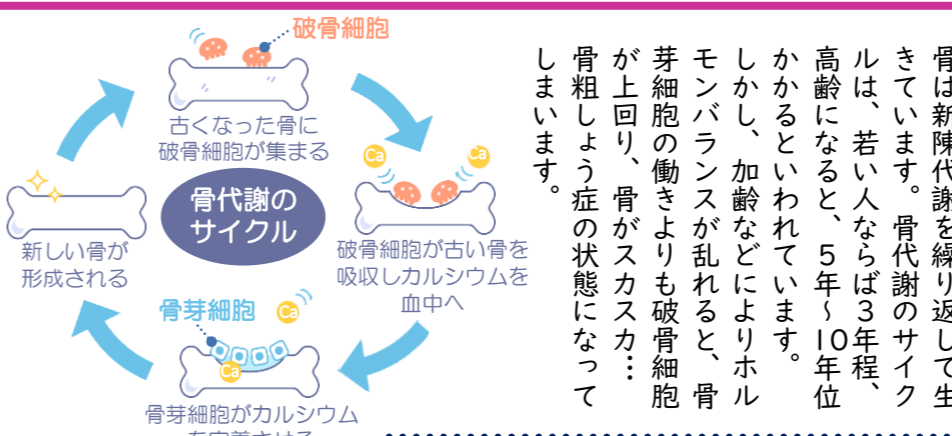
- 【日程】 6月5日(水) 7月3日(水) 8月1日(木) 9月3日(火) 10時30分～12時頃 【場所】 セレモニーホールシオン 世田谷区代田6-22-6 【ご費用】 500円

お問い合わせ (株)杉田フューネス ☎03-3302-6767 どなたでもお気軽にご参加いただけます。ご希望の方はご連絡ください。

健康通信

骨の健康 骨粗しょう症を予防しよう

骨は骨格を構成する重要な組織！ 骨の内部では血液の主要な成分がつくられ、体の細胞に必要なカルシウムの貯蔵庫としての役割を担っています。



骨の健康を意識しよう 骨の健康を維持し強化するために、次の3つのことを意識してみてください。 ① バランスのとれた食事 カルシウムが骨に定着するよう、バランスのいい食事を心がけましょう。 ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し骨を丈夫にします。 ビタミンKは、カルシウムを骨に取り込み骨を強くしてくれます。 ② 適度な運動 家事や通勤時間・仕事の合間など、積極的に体を動かすようにしましょう。 ③ 日光浴 日光を浴びると皮膚の中でカルシウムの吸収を助けるビタミンDがつけられます。夏なら木陰で30分程、冬であれば1時間程度戸外で過ごすように心がけましょう。他にも日光浴によって、脳内にセロトニンという物質が分泌され、ストレス解消や睡眠の質への効果もあります。

