

暮らしに役立つ情報がいっぱい!

やすらぎ倶楽部

2020年 18号



発行：株式会社 花きゅう

住所：〒014-0354 仙北市角館町水ノ目沢43-13

電話：0187-55-2235 0187-47-3290

フリーダイヤル：0120-088790

URL：<http://www.sougi879.jp/>

花きゅう

検索

「虫の音」を楽しむ

澄んだ空にいわし雲が浮かび、ハギの花が咲きほころぶと、あたりはすっかり秋の風情。そんな秋の夜長、どこからともなく聞こえてくる虫の音に、ひととき耳を傾けてみませんか。

■今も昔も変わらぬ「虫の声」

あれマツムシが鳴いている
チンチロチンチロチンチロリン
あれスズムシも鳴きだした
リンリンリンリンリン
秋の夜長を鳴きとおす
ああ面白い虫の声

これは、皆さんよくご存じの「虫の声」1番の歌詞です。この歌は、小学校の唱歌として1910年から歌われはじめ、現在も「日本の歌100選」の一つとして親しまれています。歌に登場する虫は、マツムシ、スズムシ、コオロギ、クツワムシ、ウマオイの5種。それぞれ特徴的な鳴き声が歌詞になっているので、その鳴き声を聞けば、姿は見えなくても、何という虫かが想像できます。

■「虫の音」を楽しむ始めたのは

平安時代、京都の貴族階級のあいだで、鳴く虫をかごに入れて、その声を楽しむ遊びが流行っていたそうです。江戸時代になると、虫の声を聞き分ける「虫聞き」も盛んに行われるようになり、寛政年間（1789～1801）には、鳴き声のきれいな虫を売る「虫売り」や「虫屋」も現れ、庶民の間でも

「虫の音」を楽しむようになったようです。

この「虫売り」は、江戸神田に住んでいた煮売り屋（豆などを煮た惣菜を担いで売り歩く商人）が、商売の帰りにスズムシを捕まえて家で飼っていたところ、その音色を聞いて欲しがると人が現れ、商売をくら替えして虫を売るようになったことがはじまりだといわれます。

■「虫の音」を楽しむためには

このように日本には、古くから虫の音を楽しむ文化がありました。昭和に入ってから、空き地や原っぱで子どもたちが捕まえたスズムシやコオロギを家で飼い、家族でその鳴き声を楽しんだりした

ものです。

しかし、現在は自然環境も大きく変化し、空き地や野原もあまり見られなくなり、子どもたちが虫を捕らえる機会も少なくなりました。このような状況から、近年は本物の「虫の音」を集めたCDアルバムも売られ、BGMとしても人気があるようです。

自然に聞こえてくる虫の音を楽しむのがいちばんですが、それが叶わないならば、家族でCDに耳を傾けながら「この鳴き声は何の虫？」などと当てっこをしても、楽しいひとときになるのではないのでしょうか。



知って得するオシャレ整 エコバッグ



マイカップやマイボトルを常備するなど、環境負荷軽減のためにさまざまな実践をする人が増えています。なかでも、エコバッグの使用はその代表的なものです。

私たちが長年使い慣れてきたレジ袋には「使い捨て」のイメージがありました。しかし「エコバッグ」は何度でも使うことができますし、「マイバッグ」とも呼ばれるように、自分専用の買い物袋であり、なおかつ買い物を楽しみやすくしてくれる便利グッズでもあります。

始まりは1990年代に起こった「マイバッグ運動」で、ドイツで普及していた布製バッグが紹介されると、大手スーパーなどがエコバッグとして販売するようになり、同時に、レジ袋辞退者にはポイント還元をする割引サービスを行ったことから、一気に広がったようです。

今後、エコバッグの利用者はますます増えると思われますが、さらに進んで環境にやさしい、次のようなエコバッグもあります。

◎新聞エコバッグ

実際の新聞を折って糊付けしたペーパーバッグです。新聞は高い吸湿性と消臭効果があり、読み終わったあとも日常生活の中で活用されていますが、「折り紙」の技を使って作るオシャレな新聞エコバッグは、100円ショップなどで手に入る透明なテブルクロスを表面に貼れば、雨の日でも使える万能バッグになります。

くらしの知恵袋 賢い入浴法



何気なく日々行っている入浴。お湯につかるとリラックスできるのは髪もが体も癒していることですが、入浴次第でストレスにもより効果があるようです。

古来、日本人には風呂好きが多く、事実、歌人の藤原定家は有馬温泉、徳川家康や武田信玄なども、それぞれ熱海温泉、湯村温泉に湯治に訪れた記録が残っているそうです。

どんなお風呂でも、湯船につかっていると、心と体が癒されてくるのがわかります。入浴理由の第一が「体の疲れを取る」ことだということも納得できます。

しかし、入浴が精神面に与える効果はお湯の温度で異なり、37～40℃のぬるめの場合にはリラクゼーション効果が、40～42℃の熱めの場合には、ストレスに対して強くなる効果

があるといえます。

人の自律神経は、緊張すると交感神経が働いて血管が収縮し、血圧が上がります。しかし、リラックスすると副交感神経が働いて血管を広げ、体全体に血液を行き渡らせるので体が温まります。ですから、ぬるめのお湯につかると副交感神経が働くと、人はリラックスするようになるのです。

◎入浴時に気をつけること

意外に多いお風呂の事故の原因は、脱衣場と浴室の温度差による血圧の急な変動で、冬場はとくに注意が必要です。

ちょっと気になる話題 「間質性肺炎」

新型コロナウイルスの流行で、テレビ報道などでよく耳にするようになった「間質性肺炎」。肺炎でも、一般の「肺炎」とはちょっと異なる肺炎です。

肺は心臓をはさむように左右に2つあり、呼吸によって息を吸えば、取り込んだ酸素は血液によって体内へ運ばれ、息を吐いて二酸化炭素を体外に排出する器官です。

肺は、肺泡という小さな袋状の細胞の集まりで、酸素と二酸化炭素のガス交換はこの肺泡の壁（間質という）を介して行っています。しかし、この肺泡の壁が炎症を起こして堅くなって間質性肺炎になると、ガス交換が行われにくくなるため、呼吸がしにくくなるのです。ちなみにふつうの肺炎は肺全体の炎症をいいます。



旬を食べて元気に ザクロ



宝石のような、真っ赤な実が印象的なザクロは、9月頃から店頭で見かけるようになります。世界各地で栽培されている果物ですが、日本では庭木として観賞用に植栽されることが多く、店頭に並ぶのは、原産地のイランや米国カリフォルニアから輸入されたもののようです。

旧約聖書にも登場するほどその歴史は古く、栽培され始めたのは5000年以上前とされます。

ザクロはカリウムを多く含んでいるので、体内の水分と塩分を排出し、むくみ予防や血圧上昇を抑えるのに効果的です。また、ビタミンCやポリフェノールもたくさん含んでいるので、美肌効果も期待できます。

※ザクロの実や種はアレルギー反応を引き起こす場合もあるので、アレルギー体質の方は注意が必要です。

幸せハートの上級レッスン お香のススメ



いまでは「芳香」といえばオイルやハーブなどを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、日本には、香りを楽しみながら、リラックス効果を体感できる伝統的な方法があります。

近年では、香水に限らず、香りを気軽に楽しむ人が増え、その素材もさまざまあるようです。「お香」というと、仏事に使われるお線香を思い浮かべる方も少なくないようですが、お線香は「お香」の一種類でしかありません。

お香についての記録は、古く『日本書紀』まで遡ることができます。推古3年(595)のこと、現在の淡路島に流れ着いた大きな流木を薪にして燃やしたところ、えもいわれぬ香りが漂ってきたことに驚いた村人は、その流木を朝廷に献上したことが記されています。また、その香木を使って、聖徳太子が観音像を彫ったとも伝えられます。

いい香りを嗅ぐと、誰でも心身がリラックス

してきます。しかし、それだけではなく、お香には虫よけや殺菌効果もあります。

例えば、現在流通しているお香には煙の出ないものもあり、押し入れ用に売られている^{おびん}白檀の粉末香などは、湿気とカビ対策に有効なだけでなく、殺菌効果もあるとされています。加えて、押し入れ内の寝具などにも香りが移るので、安眠効果ももたらしてくれます。また、お部屋でお香を焚くと、じめっとした空気を和らげ、空気中の雑菌も除去してくれる効果もあります。

長い歴史の中で受け継がれてきたものには、それなりの理由があるはずです。そのことを体感するためにもお香を焚いてみませんか。

なるほど仏事の豆知識

仏さまゆかりの鳥と獣

私たちが仏像を鑑賞する場合、どうしてもそのお顔やお姿に目がいきがちです。ですが、目を少し下に転じて台座を拝見すると、蓮の花だけではなく、さまざまな動物たちの姿を見ることができます。

◀「鳥獣座」に見られる動物たち▶

仏さまの台座には、蓮の花をかたどった「蓮華座」や、仏教の靈山である須弥山をかたどった「須弥座」がありますが、ほかに「鳥獣座」あるいは「禽獣座」と呼ばれる台座があり、仏さまがそれぞれ動物に乗っているお姿を拝見することができます。以下に、私たちのよく知る仏さまたちの「鳥獣座」をご紹介します。

・文殊菩薩…獅子

獅子に乗っている仏さまはほかにもいらっしゃいますが、その代表格が、智慧をつかさどる仏さまである文殊菩薩です。古くは百獣の王といわれた獅子は、菩薩の抜きんでた智慧を象徴しているのかもしれませんが。

・普賢菩薩…象

修行をつかさどる普賢菩薩は、文殊菩薩とともにお釈迦さまの脇侍を務める重要な役目を担う仏さまで、6本の牙をもつ白い象に乗っているお姿がよく知られています。

*ほかにも像に乗っている仏さまとしては帝釈天などがあります。

・閻魔天…牛

閻魔天は、亡くなった人の罪に判決を下すといわれる仏さまです。「ウソをつくとも閻魔さまに舌を抜かれますよ」と、子ども

たちを諭す場面でもよく耳にする怖いイメージのある閻魔さまが、牛に乗るといのはどこかミスマッチのようにも思われますが、牛は、古代において最も崇められていた神聖な動物だそうです。

*獅子や象、牛のほかにも、仏さまが乗られる動物には、イノシシやガチョウ、キツネなど、ユニークなものがあります。



◆孔雀の背に乗る仏さま

インドでは国鳥に指定されている孔雀は、古代において神と崇められ、この孔雀信仰は仏教とともに日本にも伝えられたといわれています。また、クジャクは「救那若」に通じるということから、苦しみから救ってくれるありがたい鳥だと考えられていたようです。このクジャクの背に乗っているのが「孔雀明王」という仏さまです。仏敵を打ち倒す役割を持つ「明王」には、こわい表情の仏さまが多いようですが、「孔雀明王」は「孔雀仏母」の別名もあるように、やさしい表情をしています。



花きゅうの葬儀社で良かったといわれつづけて25年

これからもお客様の満足度を一つ一つ積み重ねます

「どうぞお声を掛けてください。」



あったか庵

貸し切りの一軒家として「くつろぎ」と「やすらぎ」を提供します。

設備●和室●洋室●洗面所●キッチン●冷蔵庫 等



フリーダイヤル

0120-08-8790

ご自宅のようにご利用いただける
「あったか庵」は、家族葬に最適な施設です
故人との最後の時間をご家族で
ゆっくりとお過ごしください。

お葬式を行う場所には自宅、寺院や教会、集会場などいろいろあります。ホールで行うのも選択肢のひとつです。お葬式と言えば自宅で行うのが一般的でした。自宅でのお葬式は、昔と違い手伝いをたのめる人も少なくなっています。その結果いちばん悲しいはずの人がいちばん忙しい・・・そんなことになってきています。「最期は自宅から送りだしてあげたい」と思う遺族の方は少なくありません。

そこで、自宅から火葬まで出して、そのあとの行事はホールを利用することで色々と遺族の負担も少なくなります。葬儀場としての設備の整った会場でのお葬式（ホール葬）は遺族のための最高の場所と言えると思います。小規模なお葬式から一般的なお葬式をおこなうのに最適な施設です。



花きゅう葬祭ホール



葬儀場



会食場



ロビー