

暮らしに役立つ情報がいっぱい!

やすらぎ倶楽部

2021年 19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/](http://www.sougi879.jp/)

花きゅう

検索

「巡礼」

「かわいい子には旅をさせよ」という言葉があるように、日本人は古くから旅によって人は磨かれると考えてきました。巡礼は信仰の旅とはいえ、聖地・霊場を巡ることで自分自身を顧みることにもなります。

■聖地・霊場を詣でる旅

巡礼は、各地の社寺、聖地や聖域を訪れて参拝してまわることをいいます。この巡礼が日本で始まったのは、観音信仰が広まった平安時代中期からのことで、当時は修験僧たちの修行や貴族による願掛けが中心だったようです。

現在のように、旅を楽しみながら行う巡礼が一般に広まったのは、江戸時代のことです。しかし、行楽的な物見遊山の気持ちで出かけても、実際に聖地や霊場を巡拝しているうちにいつしか信仰心が深まっていき、自分の心が磨かれて生まれ変わったと感じた人もいたかもしれません。

■巡礼とお遍路

巡礼で参詣するところを札所といいます。ここでは参拝した印としてお札を受け取ったり、また古いお札を収めたりします。

巡礼には、詣でる聖地の性格から①本尊巡礼（観音さまを本尊とする寺などへの巡礼等）、②祖師巡礼（弘法大師空海ゆかりの寺々への巡礼等）、③名跡巡礼（宗教上の名跡への巡礼等）の3つに大別され、日本で広く行われているのは、三十三観音巡礼などで知られる本尊巡礼と、四国八十八カ所の霊場を巡る、いわゆるお遍路に代表される

祖師巡礼です。

巡礼が行われる時期は、かつては農閑期の秋・冬が中心でしたが、いまは旅に

適する春が多いようです。あなたもまずお近くの聖地や霊場に出かけることから、巡礼を始めてみませんか。



■気軽の出かけられる巡礼地例

	特徴	巡礼地
西国三十三所霊場	718年に定められたとされる、日本で最も歴史のある巡礼行	近畿2府4県と岐阜県にある観音霊場
坂東三十三観音	源氏の意向により鎌倉時代初期に開設されたといわれる観音巡り	関東1都6県にある観音霊場
秩父三十四所観音	1234年開創と伝えられる、埼玉県秩父の34観音巡り	埼玉県秩父にある観音霊場
四国八十八ヶ所霊場（お遍路）	774年に生まれた空海（弘法大師）の修行の道をたどる巡礼	四国4県にまたがる霊場
二十二社	平安時代より、国家の重大事に朝廷から供物を受けた22の名社	近畿2府3県（奈良、滋賀、兵庫）と三重県にある神社
東国花の寺百ヶ寺	四季折々の美しい花を楽しむ関東の103のお寺	関東1都6県にある「花の寺」
関西花の寺二十五ヶ所	宗派を超えて花を縁にした花の寺	関西2府4県にある「花の寺」
東海三十六不動尊霊場	不動明王を本尊とした36か所の札所	東海地方3県（愛知、岐阜、三重）にある寺
東京十社	昭和50年、昭和天皇即位50年を奉祝して定められた准勅祭社10社	東京23区内にあり、電車を使えば1日で巡ることができる

知って得するオシャレな 日本手拭い



贈物の小道具として欠かせない手拭い。タオルの出現で数が減ったものの、使い方が多様化したことで新たな魅力が引き出され、人気が高まっています。

手拭いは、奈良時代にもすでにあったようですが、当時、布は高級品であったため、大衆には広まりませんでした。しかし、江戸時代になって綿花の栽培が始まると綿織物が普及し、綿の着物や浴衣が広まり、その余り布から手拭いが作られるようになります。

手拭いの最も特徴的な点は、端が切りっぱなしで、縫われていないことです。そのため使い始めはほつれてきますが、使っているうちにほつれは止まります。

手拭いの利点は、洗っても乾きが早く、雑菌が繁殖しにくいことです。また、生地は手で容易に裂けるので、ケガの応

急処置や、下駄などの鼻緒の代用品としても利用できます。

この手拭いが江戸時代に庶民に広がったもう一つの理由に、デザイン性があります。浮世絵師であり戯作者であった山東京伝は手拭いの利便性に注目し、自らデザインを手がけることはもちろん、作品を募集して、手拭いの展覧会も催しています。近年は、“手を拭う”という本来の用途ではあまり使われなくなった手拭いですが、スカーフ代わりに使ったり、インテリアとして室内を彩ったり、また、コロナ対応のマスクにも活用できる優れたものです。

くらしの知恵袋 アクリルタワシ



掃除を楽にするには、私たちそれぞれが自分の問題としてとらえ、身近なことであることから始めることです。例えば、洗剤を使わないこともその第一歩です。

アクリルタワシは、アクリル繊維でできているタワシです。3大合成繊維の一つであるアクリルは、ふっくらとした柔らかい風合いをもち、保温性があり、強度も強く耐久性に富んでいて、吸水、吸湿性が低いので、ぬれてもすぐに乾きます。

使い方は簡単。食器や調理器具を洗う場合や、キッチンまわり、洗面台のお掃除をする場合は、水か30℃以下のぬるま湯をアクリルタワシに含ませ、よくこすって洗います。油污れのフライパンなどは、キッチンペーパーなどで油をふき取ってから、よ

くこするようにします。使用後は、よく水洗いをして日に干すだけ。

注意することは、熱に弱いので熱いままの調理器具に使用することは厳禁です。また、漂白剤や柔軟剤も避けましょう。

水さえあれば洗剤なしで食器やキッチンの汚れを洗い落とすことができ、マイクロレベルの細かい汚れも、洗剤を使わずにキレイにしてくれ、手荒れの心配無用です。

環境にやさしいこのエコグッズは、自分で手編みをして作ることもできます。あなたも使ってみてはいかがでしょうか。

ちょっと気になる話題 「SDGs」

SDGs（持続可能な開発目標）は、2015年9月に国連総会で採決された国際社会共通の目標で、2030年までの達成を目指すものです。



2000～2015年までは、開発途上国が抱える、貧困や飢餓といった問題を解決するために掲げられた8つの目標MDGs（ミレニアム開発目標）に対して、その達成のために各国が取り組んできました。これを引き継いだSDGsでは、開発途上国だけでなく、先進国が抱える課題をも包括した17の目標と、その下に具体的な169のターゲットが掲げられ、“すべての人”が当事者として、よりよい世界づくりをめざす内容となっています。

知を食べて元気な ホタルイカ



春から初夏にかけて旬を迎えるホタルイカは、体長約7cm、ふだんは水深200～600mに棲み、足や腹部にホタルとおなじ発光器を多数もつことが、その名の所以です。

ホタルイカが獲れるのは日本海一帯のほか、駿河湾、相模湾など太平洋側の一部で、産卵期の3～6月に沿岸の海面近くに集まる習性があります。幻想的な光を放つホタルイカ漁は夜間に行われ、その光景は観光名物になるほどです。

ホタルイカには豊富なビタミンが含まれており、とくに、目の神経伝達物質となるビタミンA₁のレチノールの含有量が多く、抗酸化作用による動脈硬化や心筋梗塞などの予防に効果があります。また、ビタミンB₁₂も多く含まれ、貧血を防いでくれます。

幸せハートの上級レッスン 一人カラオケ



好きな音楽を聴くと気持ちがリラックスするように、好きな歌を自由に歌うとストレス解消になり、健康にも一役買ってくれます。

世の中にはストレス解消法はいろいろありますが、最も手軽な方法として人気なのがカラオケです。近年は、友達や会社の同僚と盛り上がるだけでなく、家族の団らんにも使われて評判は上々だとか。また、コロナ禍の昨今では、密になることを避け、自分だけで楽しむ「一人カラオケ」も増えています。

もちろんカラオケには「好きな人」と「苦手な人」がいます。インターネットのアンケート調査によるとその割合はおよそ半々で、「好き」という人の理由は、友人や同僚とのコミュニケーションがとれることとストレス解消が上位を占め、「苦手」という人の理由は「歌が下手だから」が最も多いようです。

しかし、苦手という人でも、お風呂の中で歌を口ずさむことがあるように、「歌うこと自体は嫌いじゃない」という人が多いのではないのでしょうか。そんな人におすすめなのが、現在急増中の「一人カラオケ」です。

一人カラオケには当然聴き手がいません。ですから、上手に歌えなくても気にすることなく楽しむことができます。また、自分が好きな歌をくり返し歌うこともできるので練習になり、気がつけば上達していたという可能性も大いにあります。何より大きな声で歌うと脳が刺激され、ドーパミンなどの脳内ホルモンが活性化してプラス思考になり、まさにストレスが解消されます。

なるほど仕事の豆知識

グリーフワーク

「グリーフワーク」とは、愛する人、大切な人と死別したことによる深い悲しみから立ち直っていくことをいい、喪の作業、あるいは悲しみの作業とも呼ばれます。

《グリーフワークの第一歩》

人は、愛する人や大切な人を亡くすと深い悲しみに陥り、なかなかその死を現実のものとして受け容れられないものです。しかも、その悲しみのありようも個々人で異なり、人によっては長年乗り越えられないこともあり、立ち直るためにはどうすればいいのか、一律に語れるものではありません。

グリーフワークの第一歩が、死を現実のものとして受け容れることであることは当人もわかっているのです。しかし、亡くなったことをどうしても認めたくないと苦しむのです。そして、彼らに共通するのは、その苦しみや悲しみに苦悩する姿を、他人に見られたくないという思いです。



まわりの人たちも、喪失の渦中で苦しんでいる人をありのまま理解し、温かく見守り続けることが大切です。近しい人たちのそんな心遣いが、死を現実のものとして受け容れる助けとなり、グリーフワークを支える力になるからです。

《自然体で進めたいグリーフワーク》

悲しみは、故人の葬儀を経えてから深まるともいいます。夜眠れなくなったり、食事がのどを通らなくなるなど、日常生活に支障をきたすこともあるでしょう。また、平静を取り戻したように見えても、ときにはパニック状態に陥り、故人を責めたり、また責めた自分に怒りや憤りを感じてしまう、そんな思いを繰り返す人もいます。

しかし、どんなに深い悲しみにくれる日々が続いても、「日にち葉」という表現もあるように、特別に何かをしなればと考えなくても、時の経過がそんな心をほぐす助けになってくれることもあります。

そのためには悲しみを無理に我慢せず、ときには心を許せる人に話を聞いてもらい、孤独にならないことです。また、映画を観たり、買い物をするなど外出を心がけ、散歩に出かけることも大切です。

そんな毎日過ごしているうちに、ある日、ふと、これをしてみよう、あれを再開してみようと自然に考えている自分に出会い、ようやくグリーフ状態から脱したことに気づくのではないのでしょうか。そんな無理のない進め方が、グリーフワークの望ましいかたちのように思われます。

花きゅう葬祭ホールとあったか庵

花きゅうでは事前相談を推進しております

事前相談は
なぜ必要なのでしょう？

- 各家庭の形態が違うので
プロと話し合う事が一番納得する。
- 葬儀の形によって予定
予算が立てられる。
- 人の話しにまどわされない。
- 相談する事によって平常心で
物事に取り掛かれる。



入会金のみで葬儀費用が
お得になります。

加入者以外のご家族でも割引！

年会費不要(入会金1回 5,000円)



入会
特典

- すべての葬儀プラン…………… 会員価格!
 - 葬儀用外花環・生花・盛りかご・他 …… 10%割引!
 - 法事用ギフト …………… 10%割引!
- ※その他にも多数の特典をご用意しております。

葬儀プラン

- ◆葬祭ホールを利用した時
あったかプラン50(通常583,000円) **すずの会 会員価格**
…………… **503,000円(税込)**
- ◆あったか庵を利用した時
あったかプラン40(通常440,000円) **すずの会 会員価格**
…………… **400,000円(税込)**

事前相談
承り中

株式会社花きゅう

仙北市角館町水ノ目沢43-13 TEL 0187-55-2235

☎ **0120-08-8790**

花きゅうで良かった…と。そんな存在になるために、
私たちは思いやりの心を持って葬儀に取り組みます。