

こころの風 花家族 会報誌 Vol.05  
2016 September

# こころの風 通信

- 秋のお彼岸
- 「美味しい」は「幸せホルモン」?

- 明日も元気に ～秋バテ対策～
- 旬の食彩 ～おはぎ と ぼたもち～
- これから楽交@東京ベイ 第2回・第3回レポート
- これから楽交@東京ベイ 次回講座のご案内
- 実はこれも仏教用語 ～四苦八苦～
- 葬儀保険 ～千の風～のご案内
- 商品のご案内

ご葬儀や、事前相談などで  
「十人十色の家族葬 こころの風」  
無料会員 花家族会員に  
登録していただきました家族の皆様へ  
情報をお届けさせていただきます

株式会社 こころの風  
〒272-0142 千葉県市川市欠真間 1-4-5  
TEL 047-712-5981

## 実はこれも 仏教用語「四苦八苦」

四苦とは生(しょう)・老(ろう)・病(びょう)・死(し)、  
八苦とは愛別離苦(あいべつりく)＜愛するものと別れる苦＞、  
怨憎会苦(おんぞうえんく)＜怨み憎まねばならないものと会う苦＞、  
求不得苦(ぐふとつく)＜求めて得られない苦＞、  
五蘊盛苦(ごうんじょうく)＜総じて人間の活動による苦＞、  
の四苦に先の生老病死の四つを足して八苦、「四苦八苦」を人間の自然として受容するところに  
仏教の知恵の歩みは始まります。

## これから楽交@東京ベイ 次回講座のご案内

第4回のご案内	第5回のご案内
【終活講座・遺書について】 日時：9月24日(土)14:00～15:20 場所：法伝寺会館 千葉県市川市湊 7-1 定員：20名 参加費：無料 講師：行政書士 松元先生	【フラワーアレンジメント講座】 日時：9月24日(土)15:30～16:30 場所：法伝寺会館 千葉県市川市湊 7-1 定員：20名 参加費：500円(花材代込) ※モンゴルへの植林費用を含みます
第6回のご案内	第7回・8回のご案内
【フラワーアレンジメント講座】 日時：10月22日(土)14:00～15:00 場所：こころの風 千葉県市川市欠真間 1-4-5 定員：10名 参加費：500円(花材代込) ※モンゴルへの植林費用を含みます	【終活講座】 日時：11月27日(日)14:00～15:20 場所：法伝寺会館 千葉県市川市湊 7-1 定員：20名 参加費：無料
	【フラワーアレンジメント講座】 日時：11月27日(日)15:30～16:30 場所：法伝寺会館 千葉県市川市湊 7-1 定員：20名 参加費：500円

お申込み・お問合せは こころの風まで TEL 047-712-5981

## ご存知ですか? 葬儀保険 千の風 100万円の 保険金定額タイプ 定額保障

「千の風」は月々わずかな保険料で「安心」を準備する葬儀保険です

● 新規加入専用保険料(月払 単位:円)

年齢	15~49歳	50~69歳	70~72歳	73~74歳	75~76歳	77~78歳	79歳	80歳
保険料	1,500	2,000	2,500	3,000	3,500	4,000	4,500	5,000

※満15歳から80歳10ヶ月までお申し込みできます。 ※最長98歳まで更新できます。  
※保険料は更新時の年齢により増します。 ※1年ごとの更新により保障は最高99歳までとなります。

● 葬儀プラン・そよ風 ご利用例 10名様での家族葬を浦安市斎場で行った場合

■ 葬儀プラン(そよ風) 税込会員価格	410,400円
■ 通夜振る舞い料理 10名様分 + 配膳料	64,584円
■ 告別懐石料理 10名様分 + 配膳料	45,360円
■ 返礼品 10個	21,600円
■ 浦安市斎場(式場・控室使用料)	56,500円
■ 浦安市斎場(火葬料)	10,000円
<b>合計金額</b>	<b>608,400円</b>

● 葬儀プラン・そよ風 ご利用例 を 定額保障 100万円プランでお支払いした場合

100万円の定額保障 - 608,400円 = **391,600円** がお手元に残ります

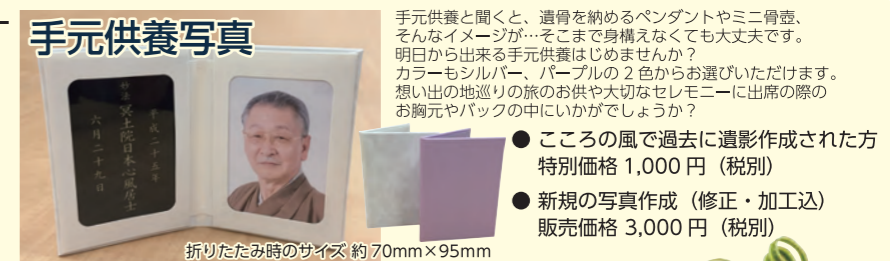
お手元に残った保険金はお位牌やお仏壇などの購入に充てることができます

※千の風の契約内容は「商品パンフレット」「契約概要・注意喚起情報」「約款」等を必ずお読み下さい。  
●引受保険会社 ベル少額短期保険 登録番号 福岡財務支局長(少額短期保険)第1号  
●千の風募集代理店 株式会社 こころの風 ベル少短-資料-1509-003

市川本店では ミニ仏壇やプリザーブドフラワー線香、ロウソクなどを販売しております。お近くにお越しの際にはお茶のみがてらお気軽にお立ち寄りください。



### パーソナル仏壇



### 手元供養写真

手元供養と聞くと、遺骨を納めるペンダントやミニ骨壺、そんなイメージが...そこまで身構えなくても大丈夫です。明日から出来る手元供養ははじめませんか? カラーモザイク、パープルの2色からお選びいただけます。思い出の地巡りの旅のお供や大切なセレモニーに出席の際のお胸元やバックの中に入れてはいかがでしょうか?

- こころの風で過去に遺影作成された方 特別価格 1,000円 (税別)
- 新規の写真作成 (修正・加工込) 販売価格 3,000円 (税別)



### プリザーブドフラワー

生花のように枯れることなく造花のように無機質でなく、瑞々しいお花で大切な方の空間を飾ってあげたい...プリザーブドフラワーを試してみませんか? サイズや種類お好みでお選びください。

## 十人十色の家族葬 こころの風

市川本店 〒272-0142 千葉県市川市欠真間 1-4-5  
東京支店 〒132-0021 東京都江戸川区中央 2-15-12  
浦安支店 〒279-0002 千葉県浦安市北栄 2-21-11-201  
TEL : 047-712-5981 FAX : 047-712-5987  
E-mail : info@kokoronokaze.co.jp

※ 電車の場合 東西線「南行徳駅」・「行徳駅」より徒歩 15分  
※ お車の場合 行徳バイパス「市川I.C.」から浦安駅方面に進み 行徳郵便局先「セブンイレブン」向い側

事前相談 や 万が一の際は  
**24時間・365日**  
お気軽にお問い合わせ下さい  
**0120-19-5562**

● 会報誌は年4回 郵送にてお届け予定です。  
郵送ではなくメールでの配信を希望の場合には、ホームページの【お問い合わせフォーム】詳細の欄へ「会報誌メール希望」と入力の上メールにてご連絡をお願いします。  
メールでの配信は会報誌の内容を数回に分けて発信いたします。

● お送り先の変更  
変更前のご住所・お名前と共に、新しいご住所・お名前・連絡先を 電話、メール、FAXにてご連絡ください。  
● 郵送を希望しない場合  
日中は仕事で高齢の親御さんが目にする、高齢の親御さんのところに届くのは困るなど、ご事情がある場合には、電話、メール、FAX、LINEにて会報誌の郵送不可とお伝え下さい。

# 秋のお彼岸

## そもそもお彼岸とは

お彼岸にお墓参りにいかれる方も多いと思いますが、春と秋に訪れるお彼岸、どのような意味合いがあるのかご存じでしょうか？お彼岸とは春分、秋分の日を中心に前後三日間、一週間の間を指します。実は仏教の世界では「お彼岸」とは遥か彼方の西方浄土、いわば「仏様の世界」を指します。逆に私達のいる世界は「此岸」、と言われているとされます。真東から日が昇り、真西に日が沈み、昼と夜の時間がほぼ同じとなる春分と秋分の日が一番西方浄土に近づける事が出来る日、その時に修行を行う事で西方浄土へ渡る事が出来るという信仰から来ています。但し、このお彼岸とは実は日本独自の風習なのです。西方浄土に一番近づける日にお参りをする事で、より想いや願いを届けられるという、ご先祖様を大切に敬う日本人としての良さが合わさった行事なのです。普段

なかなかお墓参りに行けない方も是非、お彼岸にご先祖様、またご自身のためにもお参りされてはいかがでしょうか？

## お墓参りと彼岸会法要

お墓参りの際には、まずは日ごろの感謝の気持ちで、お墓をキレイに掃除をして、季節のお花をお供えし、「ぼたもち」や「おはぎ」と一緒に好きだった食べ物をお供えし、お線香を手向け、合掌して差し上げて下さい。何より忘れてはいけないのは、今、こうしていられているのは、ご先祖様のおかげだと、感謝の気持ちを忘れない事だと思えます。私自身、二十数年前に母親が他界してから事ある事にお墓参りにいきますが、常に感謝の言葉を掲げております。皆様もその気持ちを大切にしていればと思います。

また、お彼岸にはお墓参りだけでなく、彼岸会法要もされる方が多いと思います。この法要は、「六波羅蜜」といわれる6つの修行をする事で西方浄土へ渡れるといわれております。普段あまりお寺参りが出来ない方々もこの日だけはお寺に出向き、法要を執り行う事で、ご先祖様やご自身の幸せを願うってはいかがでしょうか？（修行といてもご法話に耳を傾け、一緒に読経を唱える事が一般的です。）

文・石毛



## 旬の食彩 ~おはぎとぼたもち~

「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは、季節によるもので春のお彼岸に食べるのが「ぼたもち」秋のお彼岸に食べるのが「おはぎ」になります。ぼたもちを漢字で書くと「牡丹餅」つまり、牡丹の季節である春のお彼岸に食べます。おはぎを漢字で書くと「お萩」こちらは萩の季節である秋のお彼岸に食べます。どちらも小豆の粒を牡丹と萩の花に見立てたものなのです。



## 「美味しい」は「幸せホルモン」？

毎年この時期になると、テレビCMなどで秋限定のビールなどが紹介され、何だかご飯も進んでしまいますよね。まさに食欲の秋といったところですが、それでは、何故秋に食欲がアップするのでしょうか？夏バテ気味で低下していた食欲が涼しくなって回復する、秋は旬の食べ物がたくさん出回るのでつい食指が動いてしまう、など諸説ありますが、実はしっかりと根拠と裏付けがあるのを皆さんはご存知でしょうか？秋は涼しくなって過ごしやすくなったと感じる反面、わけもなく感傷的になってしまった、なんて経験はありませんか？夏から秋へ季節が移ると日照時間・日射量ともに大幅に減少します。日光を浴びること

が少ない秋には、夏に比べセロトニンの体内分泌量が格段に減少してしまうのです。心の安らぎに良い影響をもたらすことから、別名「幸せホルモン」とも呼ばれる物質、セロトニンは日光に当たることで効率よく分泌されます。日光に当たる以外にセロトニン分泌を増やす方法は、糖質、乳製品、肉類の摂取や適度な睡眠をとること。人間は秋にたくさん食べることにより、精神の安定を保とうとするのです。とは言え秋の味覚の誘惑につられ、ついつい食べ過ぎしてしまうのは私だけではないはず。身体を維持するための食事では不健康になってしまつては意味がありません。野菜や海草から箸をつけ始める、お茶やお水などのノンカロリー飲み物を一緒にたっぷり飲むなどして食欲の秋と上手に付き合いたまひましょう。

文・小金丸

これからの「生き方」と「逝き方」を楽しく学びあうコミュニティ

## これから楽交@東京ベイ

### 第2回・第3回レポート



第3回 終活講座の様子



第2回 フラワーアレンジメントの様子



第2回これから楽交フラワーアレンジメント講座が7月23日に開催されました。今回は幅広い年齢層の方にご参加いただきました。最初は慣れない手つきで苦戦している様子でしたが、それぞれ個性豊かな作品に仕上がりました。お互い初対面という事で最初は緊張している様子でしたが、会話が進み楽しい時間を過ごしました。

翌週7月30日は、第3回のこれから楽交が開催されました。第3回は学が編として、司法書士法人・行政書士オールシッポの市山先生をお迎えして「相続と遺言のすすめ」というテーマで講演をしていただきました。フラワーアレンジメントのときは違い、参加されている方々は、市山先生の経験を交えてのわかりやすい説明に深くうなずかれていらっしゃいました。「私には関係ない」「まだ早い」と思われている方もいるかもしれませんが、遺言書はご自身の意思を伝える手段であるとともに、誰かを守ることでできるものでもあります。ただ、法的なものなので、不備があると効力を全く発揮出来なくなってしまう。ご自身の意思をはっきり伝えられる今のうちに、専門家に相談をして「争続」にならないようにしたいものです。