



信貴山朝護孫子寺 (しぎさんちようごそんしじ) 奈良県生駒郡平群町信貴山 <https://www.sigisan.or.jp>

奈良県の信貴山にある朝護孫子寺へ行きました。別名「信貴山寺」ともいわれ毘沙門天信仰の総本山として全国から広く信仰されています。本堂の広い舞台からは大和平野が一望でき、本堂真下にある「戒壇巡り」は有名です。戒壇巡りは心願成就を祈る修行の道場で今回体験してきました。暗闇の回廊を壁伝いに進みますと小さな明かりが見え、干支の守り神様が祀られています。さらに進みますと暗闇の中で如意宝珠の錠前に触れることができます。その間5分程ですが、闇の回廊は何も見えず不安でとても怖く、地上の明るさに喜びを覚えます。

空中で経典を
パラパラと広げるダイナミックな
転読と太鼓の音が
信貴の山々に
響きわたり大迫力!



本堂
本堂で日々厳修されるご祈祷は大般若祈祷といわれ、600巻の膨大な経典に及ぶ大般若経を転読されます。ご本尊は毘沙門天王です。

※転読とは、長い経文(きょうもん)を読む場合、経題と経の一部だけを読んで全体を読むのに代えること。



毘沙門天王(奥秘仏)
今年は12年に一度の寅年なので毘沙門天王像の奥秘仏が開帳されます。毘沙門天さまは七福神のお一人で、商売繁盛、金運如意、開運招福、心願成就の徳を最も厚く授けてくださる福の神様です。毘沙門天王のお妃は吉祥天女様でそのお子様の禪尼師童子の三像が祀られています。



信貴山には寅だけではなくムカデの絵や像がたくさんあります。

扁額
本堂正面の扁額です。額の左右に使者と毘沙門天王の使者とされるムカデが描かれています。



左義長(納札焼大とんど)
1月14日には、古いお札やしめ縄を焼き上げ、大松明が焼かれる供養が行われます。



世界一福寅
巨大な寅の張子は信貴山のシンボルです。
今年「寅どし記念大法会」が盛大に行われます。寅・寅・寅で今年はずうのでしょうね。



甘さ控えめで美味しかったですよ



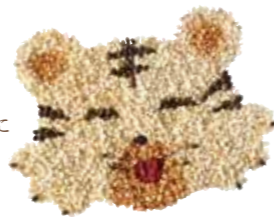
寅まんじゅう



紫燈護摩供火渡り大祈願会
11月16日には、裸足で火の上をわたり、無病息災を祈願する法要が行われます。



旧年中のご愛顧に社員一同心より御礼申し上げます。本年も更なるサービスの向上に務めてまいりますので、宜しくお願い申し上げます。



それいゆ
はとむぎ
おいしく健康。



それいゆ

はとむぎ 健康通信

明けましておめでとうございます。皆さまには健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。この新しい一年が笑顔の多い年でありますよう心からお祈り申し上げます。

冷気が身にしみる折からくれぐれもご自愛くださいませ。

はとむぎの大根まんじゅう



養生訓 健やかカルタ

江戸時代の儒学者、貝原益軒によって健康法を解説した「養生訓」が現在にも通じるところがあるということから注目されています。養生訓から抜粋した言葉をカルタ形式にしてみました。ご参考に今年一年を健やかにお過ごしくださいませ。

た 太陽に挨拶する
【養生 三十三訓】
朝起きたら、はじめに太陽に向かって大声で明らかに「おはよう」と挨拶するといひ。それだけで元気が出るものだ。

う 運動する
【養生 十六訓】
毎日少しずつ運動すればよい。血行がよくなり病気にかけにくくなる。運動は散歩するだけでもよい。健康は保てる。

寅

す すべての食品には役目がある
【養生 九十訓】
野菜は穀物や肉類ではとれない栄養を補い、消化を助ける。すべての食品にすべて役目があるものだが、食べ過ぎはよくない。

き 気持ちが乱れると病気になる
【養生 五十八訓】
病は気からといわれ。怒ったり、喜んだり、悲しんだり、驚いたり、寒かったり、暑かったり、気が乱れる。それが病気になるものだ。

よ 養生の道を知る
【養生 四十九訓】
赤ん坊は危険なことを知らないゆえに危険なことをするものだ。人もまた養生の道を知らないゆえに、欲のおもむくままに生活をする。養生の道を知って、捕った後のことを考えずに、悪事を働く。それと同じだ。

し 食事はほどほどがよい
【養生 十訓】
食事というものは楽しいことであるが、ほどほどにして精神的に体のためになる。食物は体の養分になる。食べ過ぎなければ体の健康を維持するが、食べ過ぎれば体によくない。

か 勝手気ままな生活
【養生 一訓】
自分の体は自分だけのものだと思ひ、勝手気ままに自堕落な生活をしてはいけない。また子へと残すものである。自分の体を損なったり、若死にさせてはいけない。

し 幸せに長生き
【養生 二訓】
幸せに長生きしようと思うのが、人の願いであり務めである。それこそが養生の道である。縁あってこの世に生まれてきたのだから、生まれてきたことに感謝をし、幸せに長生きしようというのが人の願いであり、また務めである。

さ 酒は百薬百毒の長
【養生 百四十訓】
酒は百薬の長である。それはほどよく呑んだときのことである。度をすぎれば酒は百毒の長と知るべし。

げ 元気をなくしてはいけない
【養生 七訓】
人は元気を源として生きている。元気をなくしてはいけない。元気を守ることができれば長生きできる。

わ 悪い要素は避ける
【養生 四訓】
自分のまわりの悪い要素は、できるかぎり避けるようにすることだ。体に悪い影響を受けるような場所に長くいてはいけない。食べ過ぎや色欲に溺れるのは自分の責任である。自分のまわりの悪い要素はできるかぎり避けるようにしなければならない。

み 身を養う
【養生 六訓】
心を養わなければ、身は養えない。心を静かにして、心配事をもたないこと。腹八分目にして、色欲は慎み、よく働き、血気を巡らせること。

こ 言葉を慎む
【養生 二十二訓】
口数が多いのはよくない。気が減るからである。言葉を慎むのも養生の道である。

せ 精神力を保つには
【養生 五十五訓】
人は精神力で生きている。精神力を保つには、心を平静にして適度な運動をして、血行をよくするといひ。

よ 養生の心得
【養生 六十六訓】
味の濃いものは食べないで、血気を安定させる。唾液を飲み、内臓を休める。怒りを抑え、腹を立てない。心配事はしないことである。

お 大きく空気を吸い込む
【養生 六十八訓】
人は呼吸をして生きている。外の空気と体内の空気は同じものである。しかし、体の中に入った空気は汚れる。それを外の清らかな空気と入れ替えるのである。たまには大きく空気を吸い込むといひ。

い いろいろな味を食べる
【養生 八十五訓】
いろいろな味のものをまんべんなく食べることが、病気になるないコツである。

み 身の回りを清潔にする
【養生 七十二訓】
身の回りを清潔にしておけば、体のなかもきれいになる。心清らかに体を動かせば、養生の助けとなる。



『養生訓』(ウィキペディア (Wikipedia)より)



『貝原益軒の肖像』(東京大学史料編纂所 所蔵)

【参考文献】
『貝原益軒の養生訓』
著者：ジョージ秋山
出版社：海竜社
出版年月日：2010.2.18

冬の養生は〈腎〉です

非常に大切なことを意味したことわざに「肝心要」や「肝腎要」という漢字が使われています。事実、肝臓や心臓、腎臓は命の要であり最も大切な臓器なのです。中でも冬に大切に作る臓器は「腎」です。「腎」は寒さに弱いため冷やさないようにしっかり養生しましょう。「腎」の代表的な働きは血液を濾過し、尿をつくることです。その働きを元気に行うため体を温めて「腎」に良い黒い食材を摂取するようにしましょう。

黒い食材を手軽に摂る方法は、食卓に黒ゴマを置いて、ご飯やお漬物にかけたり吸い物に入れて日々いただきます。また炒り黒豆やゆで黒豆、昆布などをおやつとして食べるのも「腎」の養生になります。同じ年齢でも若く見える人や老けて見える人など個人差があるのも「腎」の働きに差があるといわれています。冬季を健やかに過ごすため意識して「腎」を養生しましょう。

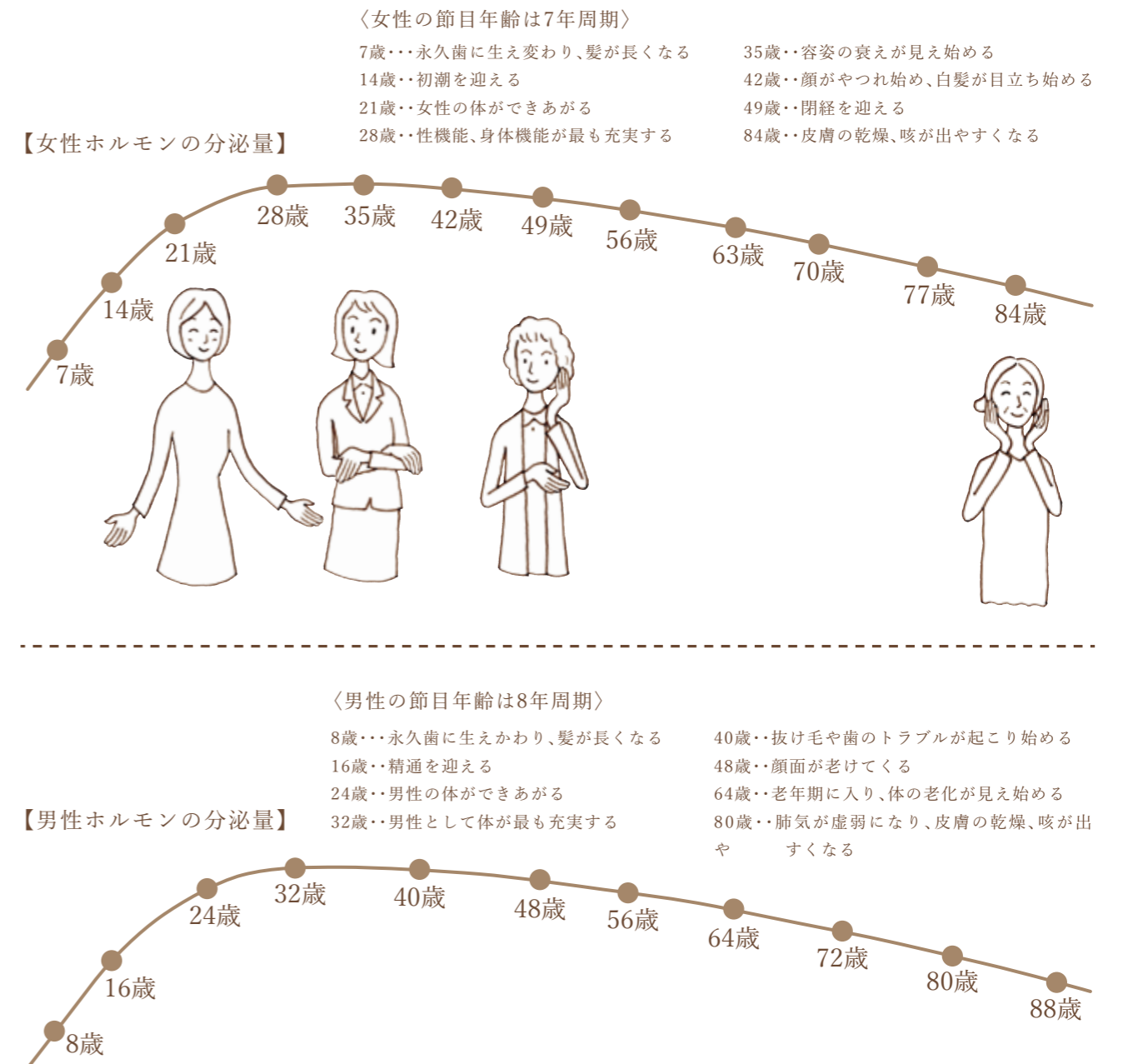


女は7の倍数・男は8の倍数

東洋医学では「女は7の倍数、男は8の倍数の周期で体に変化する」といわれています。この思想は2千年前の「おうていなきい黄帝内経」に、人の体は節目年齢があり女は7歳から7年周期で、男は8歳から8年周期で変化するとされています。節目年齢は個人差がありますが、今も女性は14歳で初潮を迎え49歳で閉経するというように昔からその年齢がほぼ変わらないことから、現代に

も通じるとして注目されるようになりました。

下記のグラフの年齢カーブが緩やかなほど健康的で、急なカーブは老化が早いことを示しています。しかし節目の年齢に合わせて養生すると体の変化が穏やかになり元気で若々しく過ごすことができます。



おいしくあったまろう

寒い冬はホットなデザートを

温めた豆乳ヨーグルトに「生姜ハチミツレモン」を入れると、おいしく体があたたまります。体が暖かくなると血の巡りが良くなり、冷えからくる肩こりの

改善や血の滞りによるシミやソバカスを目立たなくする効果があるといわれています。さらに「はとむぎ美人」を加えてツヤ肌美人に！



一晚、冷蔵庫で保存するとハチミツに生姜とレモンからエキスが出て、ハチミツがサラサラになります。生姜ハチミツレモンは、ヨーグルトや紅茶にまた、お湯や炭酸で割っても美味しいドリンクができます。生姜ハチミツレモンは1週間ほどで使い切るといいでしょう。



【ホット豆乳ヨーグルトの作り方】

①カップに豆乳ヨーグルトを入れ、ラップをかけずに電子レンジで30～40秒加熱します。



はとむぎ美人
150g (2.5g×60包)
価格:4,644円(税込)



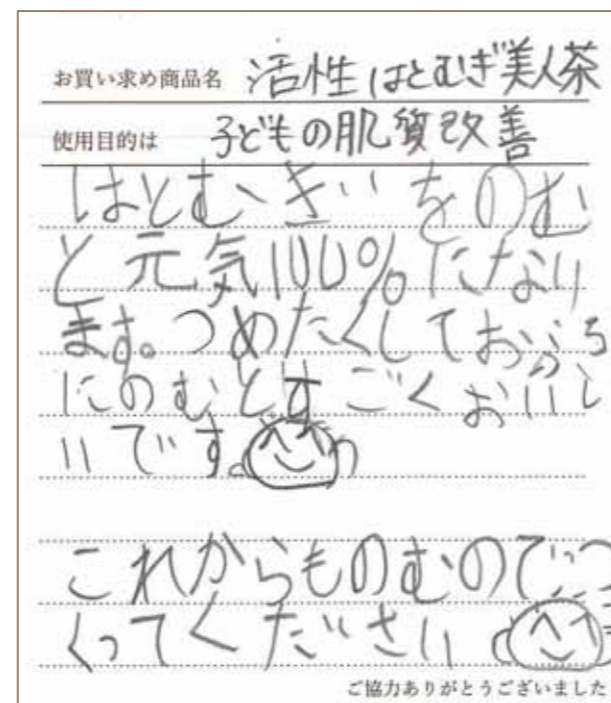
はとむぎ美人
10包タイプ
25g (2.5g×10包)
価格:1,188円(税込)



お客様の声

はとむぎの商品はどれも安心

購入した後に丁寧な挨拶文を頂き、また購入させて頂こうと思いましたが、心を込めて大切に商品を取扱っていることが伝わってきました。素敵なお心配りが嬉しかったです。ありがとうございます。娘がイボが出来やすいので、それいゆさんのはとむぎ商品(はとむぎ美人、国産はとむぎ炊飯器用、活性はとむぎ美人茶、はとむぎお試しティータイムセット)は、どれも安心出来るもので、しかも美味しいので気に入っております。



「それいゆ」から

かわいい、お便りありがとうございます。はがきを読ませていただき嬉しく心が和みました。これからも心をこめて、美味しい「活性はとむぎ美人茶」をつくってまいります。お子様の健やかな成長をお祈り申し上げます。

健康に減量するために

特定保健指導を受けました。30年以上変動していない体重を3kg減らさなければなりません。健康に減量するために「はとむぎ美人」を飲みながら、時々「はとむぎグラノーラ」を食べて甘味の欲望を満たそうかな?と。頑張ります。



はとむぎグラノーラをおやつに

「はとむぎグラノーラ」は、一つ一つ材料を吟味して下さり安心して家族に食べてもらえます。はとむぎと麦の香ばしい配合にくるみ、カシューなど体に良さそうなおやつです。ほのかな甘みと、おちついた素材感が良いと思いい好物になりました。続けたいと思います。



シミ取り

ホッペの真ん中、耳近くにあった直径2cmほどの少しもり上がっていたシミがきれいになりました。人前にはずかしくて出せない手の甲のシミもだいぶなくなりました。「はとむぎ美人」、国産はとむぎほうじ粉末を期待せずに何となく健康の為にと思って飲んでいましたが、びっくりでした。本当にうそのような本当の話です。今までありがとうございました。

