



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っても怖く、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。



甘さ控えめで美味しかったですよ



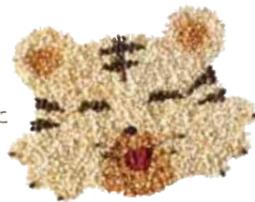
寅まんじゅう



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



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。

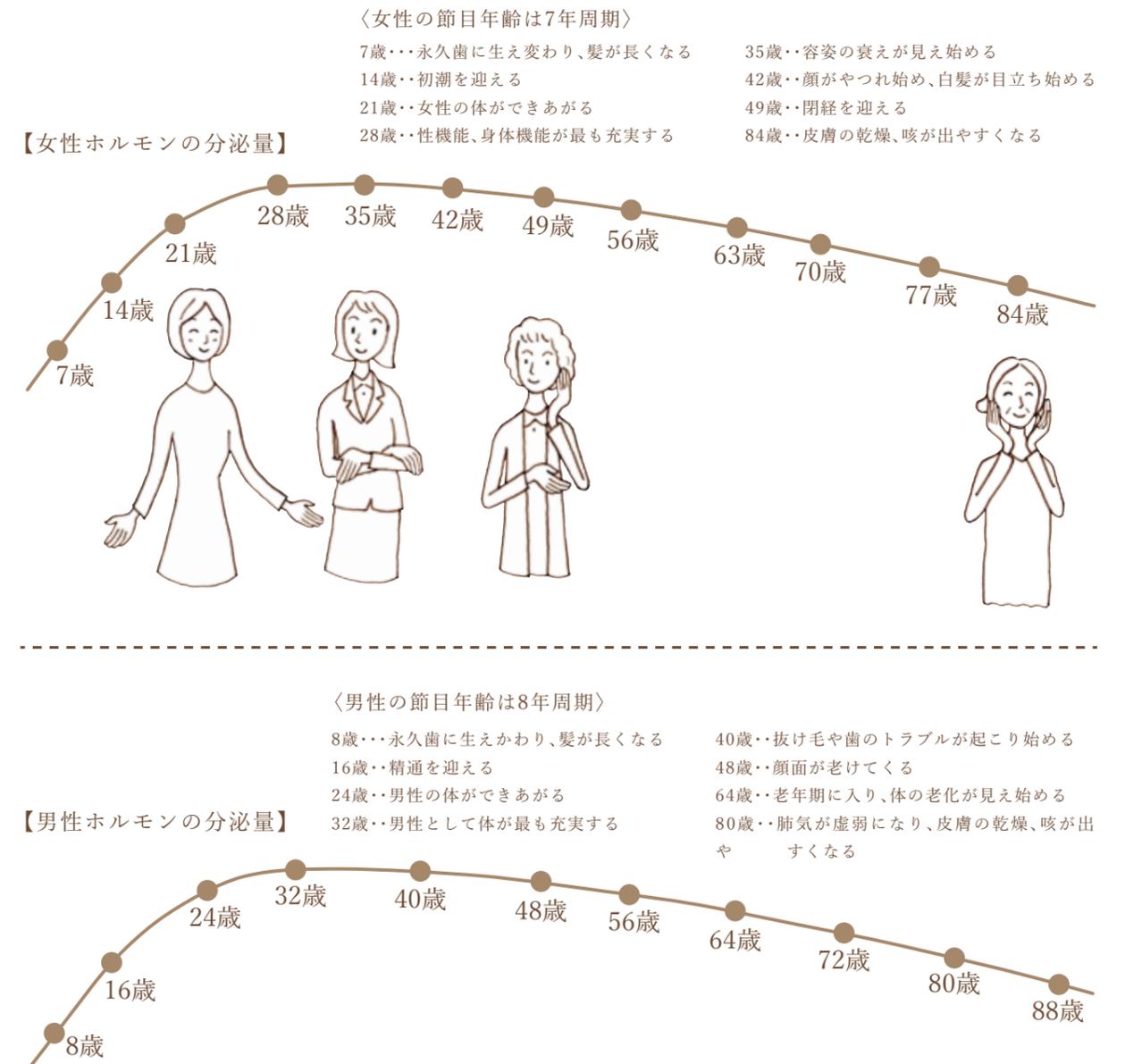


女は7の倍数・男は8の倍数

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「^{おうていなきけい}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！

【生姜ハチミツレモンの作り方】

〈材料〉
 生姜……………1個
 レモン……………1個
 ハチミツ…生姜とレモンが浸かる分量
 保存瓶……………1個

①生姜は皮をむいて3mmほどにスライスし、レモンは3mmほどの輪切りにする

②煮沸消毒した保存瓶に①を入れ、ハチミツを加える

③完成

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。



「はとむぎ美人」と豆乳ヨーグルト
生姜ハチミツレモン入り

【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。



②①に「はとむぎ美人」を混ぜ、生姜ハチミツレモンをかけ、お好みで生姜とレモンをトッピングします。



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)



サンプルをご用意しております。お申込みください。



6つの原料のビューティバランス

3種類のハトムギ

- ① 国産はとむぎ
- ② 国産有機はとむぎ若葉
- ③ 国産有機殻付きはとむぎ
- ④ フルーツ酵素
- ⑤ オリゴ糖
- ⑥ 有胞子性乳酸菌

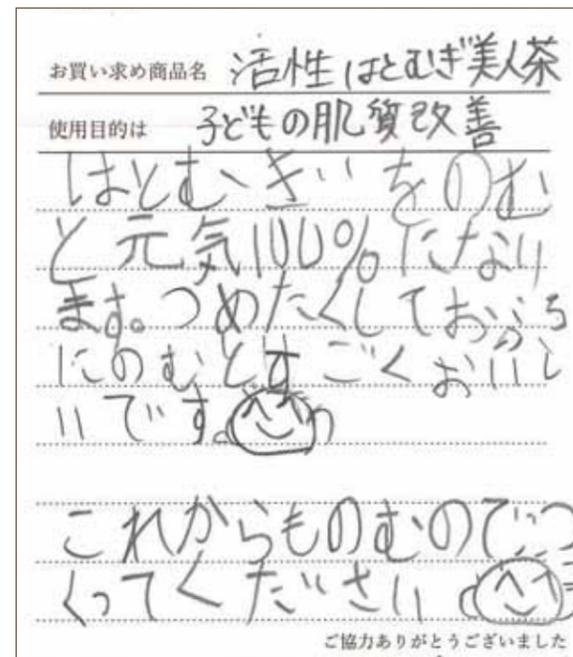
お客様の声

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が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。



大阪府 42歳女性



「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。



熊本県 61歳 女性

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。



東京都 女性 30歳

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。



神奈川県 73歳 女性