



謹んで新年のお慶びを申し上げます

本年が皆様にとって
健やかで 穏やかな
一年でありますよう
心からお祈りいたします。

(写真：奈良山霊苑からの眺め)

毎週火曜日14:30から5分間
「石屋兄妹のカタくない話」
南海ラジオにて絶賛放送中!!



お墓セミナー

毎月第2木曜日
10:00~12:00
管理事務所2階
今年で5年目を迎える
“お墓セミナー”
初めの方大歓迎!
あなたの参加を待っています。
私達も座っています(笑)
(参加料:無料)

洗淨キャンペーン

「お掃除がしやすくなった」
「故人も喜んでるわ、嬉しそう」
「綺麗になってとっても嬉しい」
と大好評なお墓洗淨。
お墓洗淨キャンペーン期間中
ご奉仕価格!!
お墓を末永く綺麗に保ちましょう。
(いつでもお見積りします)



洗淨前

洗淨後

年が明け、新たな1年のスタートです。
元旦には初日の出がきれいに見れましたね♪
今年の抱負はなんですか？



念ずれば花ひらく

(「職場の教養」より抜粋)

新年を迎え、初詣に出かけた人も多いでしょう。
どのようなことを願い、どのようなことを誓った
のでしょうか。

明治四十二年に生まれ、「癒しの詩人」と呼ば
れた坂村真民は「念ずれば花ひらく」という言葉
を遺しました。

真民は「午前零時に起床して、夜明けに重信川
のほとりで地球に祈りを捧げる生活」を長年続け
たといます。一つの願いを心に思うだけでなく、
行動として習慣にしていたのです。

人の心は、そのままに保つことが難しいもので
す。しかし、行動を伴わせることで、願いが薄まっ
ていくことに抗し、さらに思いを高めていくこと
ができます。

日記をつける、太陽に挨拶をするなど、毎日決
まった型を身に付けることで、生活にくさびが打
たれ、はじめがつかます。一日一度、同じことを
続けられていることに自信が湧いてきます。

心の中にある思いを実現するため、日に一つ、
何か始めてみませんか。

組合長は毎日、お墓参りをしているそうです。
ひとつの行動を続けるというのは難しいことですね。
私も見習いたいものです。
「職場の教養」を読みたい方はお声掛け下さい。



年間スケジュール

自然食セミナー



去年初めて行った「自然食セミナー」。
◇体は食べ物から出来ている
◇食の大切さと健康は深い関係がある
◇バランスの良い食生活の大切さ
等を知るセミナーです。
ご興味のある方はご連絡下さい。
案内状を送付します。

墓参代行

お盆・お彼岸・命日等、
いつでも墓参代行承って
います!(掃除含む)
お気軽にご連絡下さい!

合同法要祭 3月27日(日)

- ・法要祭 10:00~
- ・催し物 10:30~

(関係者の方には後日詳細を送付します。)



大人から子供まで楽しめますよ!

皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたか?
Y家の大晦日は、食材の買出しやお造り料理に奮闘。
家族揃ってお墓参りを済ませ、年越しを迎える前に
私は爆睡(笑)。新年には、子供達がキスゴ釣りを楽しみ
美味しくいただきました。
S家は自宅過年越しを迎え、心ばかりの御節を用意し、
寝正月な三が日を過ごし充電完了しました!
2016年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

発行元：奈良山霊苑管理事務所
〒798-1351
愛媛県北宇和郡鬼北町奈良4230-1
電話番号 0895-45-0164
<http://narayama-reien.jp>
営業時間 9:00~17:00



専務のコラム

皆さんは奈良山霊苑入口にある管理事務所に立ち寄られたことがありますか？

管理事務所ではご利用様の情報管理や、霊苑の清掃など、気持ち良くお参りしていただくために様々な業務を行っておりますが、更に、この地域の方々に健康で元気になってもらいたいとの想いで、2年前からオーガニック食品を、昨年からは玄米酵素を取り扱うようにしました。

スーパーに行けば様々な食品が安価で手に入りますが、好きなものばかり食べていると栄養が偏ったり、病気や肥満になってしまいます。体を作っている食べ物で健康を害してしまっは元も子もありませんよね。

そこで、自然の作物を使い、体に悪い添加物を一切使用していないオーガニック商品と、体に必要な栄養素が40種類以上入っている玄米酵素を管理事務所で販売するように致しました。

とはいえ、実際に美味しいのか、本当に効果があるのか、体に良いとは聞くけれど、疑り深いワタシはその効果を試してみないとお客様に勧める事なんて出来ません。

まずはオーガニック商品。ヨーグルトの大好きな娘のために**メープルシロップ**と、冷奴とビールが大大大好きな（ビールは余計でした）ワタシのために**イワシの削り節**。甘いものが大好きな事務員さんに**バームクーヘン**を購入。うん、これは相当イケます。間違いない。

お醤油や**みりん**等の調味料から**チョコレート**等の菓子類まで、結構いろんな商品が事務所に揃っています。ボケ防止になるという**ココナッツオイル**やオメガ3が入っている**亜麻仁油**の他、今話題の**チアシード**も置いてありますので、是非覗いてみて下さいね。

続いて玄米酵素。顆粒やタブレット等がありますが、ワタシの一番のお勧めは**玄米酵素のシェイク**です。これはハッキリ言っときますが、かなり美味しいです。

中身はお好みで良いと思いますが、ワタシの場合は、大豆を丸ごと粉末にした「**元気大豆**」と粉末の「**スピリナ（=藻）玄米酵素**」、「**玄米酵素プレーン**」にミネラルたっぷりの「**元気糖**」を豆乳に混ぜて、仕上げに**亜麻仁油**を小さじ1杯入れます。あとはシェイカーでシャカシャカするだけ。



味はといえば、これがなんと、まるっきり抹茶ラテになってしまいます。これを毎朝飲むのですが、ここだけの話、めっちゃ出ます（笑）

今の時期だと熱々のホットで飲みたいところですが、酵素は熱に弱いので、60℃くらいのお湯で溶かして豆乳を投入します。（はい、ここ笑うとこ）亜麻仁油も熱に弱いので最後に入れます。その後シャカシャカするので乳化して全く油っぽくなく、逆にまるやかな味になります。高2の娘はかなり気に入って、毎朝必ず飲んで学校に行ってます。

あと、ワタシだけかも知れませんが、飲み会でいくら飲んでも悪酔いしません。いや、「酔う」ことすらしません。せっかく飲むのに「酔えない」なんて、ちょっと悲しいです。

あ・・・、悲しい話で終わってしまった。

管理事務所では味見も出来ますので、「抹茶ラテを一つ」とご注文下さい（笑）



本日これだけ買いました。買い過ぎ（笑）

