

いずみだより



じねんあん
「自然庵」一年を迎えて

講話 「神社」について

おいしい&ヘルシー！毎日が潤うフードスタイルレッスン

トマト ～野菜の王様を楽しむ～

行事のご報告 春彼岸法会

〈いずみ浄苑〉行事のご案内



モズの子育て 撮影：戸田 勝

宗教 法人 常照寺



株式会社

いずみ浄苑

株式
会社

じねんあん
自然庵

送る人 送られる人の 想いを大切に

「自然庵」一年を迎えて

私ども「自然庵」は、ご葬儀のご依頼を承るようになってから一年が経ちました。いずみ浄苑で墓地をご購入された皆様より「葬儀もお願いしたい」と多くのお声をいただき、「株式会社 自然庵」の名称にて葬儀社を設立いたしました。故人様やご家族のご要望に最大限にお応えできるよう、そして送る人送られる人の思いを大切に：スタッフ一同、常にその思いを忘れず、ご家族に寄り添うご葬儀を心がけてまいりました。

墓地のご購入者様には、ご法要やお墓参りでご来苑された際など苑内でお会いする機会が度々ございます。お気軽に私どもにお声を掛けていただけると本当に嬉しく、また元気なお姿を拝見しほっといたします。ご葬儀のときだけではなく、月日が経つてからもご来苑いただけるのは、霊園ならではの魅力であると常々感じております。

ペットと一緒に眠れるお墓をインターネットで検索することがきっかけで、当苑でご葬儀をご依頼くださった方がいらっしゃいました。とても仲の良いご家族で、可愛いペットも大事な家族の一員です。一年前の6月、故人様はそんなご家族に看取られ、ご自宅で最期を迎えられました。枕元にはスポーツ新聞が添えられていたので、おたずねすると、ご一家で阪神タイガースの大ファンとのことでした。通

夜当日、故人の想い出コーナーは阪神グッズでいっぱいになりました。ご家族がご用意されたグッズの他に、いずみ浄苑の阪神ファンの社員からカレンダーや扇子などの応援グッズも提供させていただきました。ご葬儀は仏式で、常照寺がお務めをいたしました。一度も吠えることなく読経に耳を傾けていたペットのワンちゃん、その姿に感動し、胸がいっぱいになりました。

告別式は梅雨には珍しい晴天で気持ちのよい日となりました。「晴れ女」だったという故人様からのプレゼントだったのででしょうか。開式前に少々余裕がありましたので、ご家族と一緒に芝生墓地の辺りから苑内をお散歩し、「今日のようにお天気の良い日は、横浜のランドマークも見えるですよ」とご案内いたしました。

後日、墓地を購入いただき素敵なお墓が完成。ご家族はお墓を「別荘」とお呼びになり、一周忌が過ぎても毎日のようにお墓参りにいらっしゃいました。ご家族のあたたかな心の絆を感じます。

「この場所と、こちらの方たちが好きですから来るんです」。そんなお言葉をいただき、涙がこぼれそうになりました。

「感謝の気持ちを伝えたい。その思いを応援します」。これは自然庵の理念です。感謝の気持ちをお伝えしたいのは故人であり、家族であり、ご葬儀に関わる方々全てです。私どもスタッフは、これからも大切な最期の時に立ち合う機会に心から感謝し、故人様やご家族の皆様にご満足いただけるご葬儀となるよう日々努めてまいります。

青木 薫



ご葬儀のお手伝いをいたします。

白木 勇一

自然庵の魅力は、お客様の考える新しい形のお葬式にも、経験豊かなスタッフが真剣に取り組んでいるところだと思います。故人の方の演奏ビデオをご弔間にお越しになる方に見ていただく、ご家族の一員である愛犬、愛猫にもお別れをしていただくなど故人の方と家族の方のお気持ちを大切にしています。

吉澤 雅実

自然庵の営業を担当しております。皆様の思い描くお葬式ができるようにお手伝いをいたします。家族葬、無宗教、いろいろな形のお葬式がございます。大切な方に感謝の気持ちが届くよう精一杯努めてまいります。

島田 一郎

こんにちは。ご縁あって自然庵で仕事をさせていただいております。私がご葬儀の仕事にたずさわるようになり30年、ご葬儀の形態もだいぶ変わってきております。お客さまの多様なご要望にお応え出来る柔軟性のある葬儀社になれるよう、努力していきたいと考えております。

私たちスタッフが 心をこめて

山本 洋

これまでたくさんのご葬儀に立ち合ってきました。どれをとっても、ひとつとして同じご葬儀はございません。ご葬儀を皆さまと一緒に考え、プランニングしていきたいと思えます。送る人、送られるの想いを大切に…。

松島 充吾

ひとつひとつのご縁を大切に、送られる故人様、送り出される皆さまに寄り添った心のこもったご葬儀のお手伝いができるように努めております。どんな些細な事でも構いません。どうぞお気軽にご相談下さい。きっと、ご葬儀に対する不安や心配を解消できると思えます。

北郷 恒平

ご縁あって今年5月に入社いたしました。皆さまのお心に沿い信頼される葬儀社を目指し、まごころを込め業務に取り組んでいきたいと考えています。多種多様化する葬儀に、先の一手を打てる様に取り組んでまいります。

トマト～野菜の王様を楽しむ～

野菜の王様とも呼ばれるトマト。日常的にいただくことの多い野菜の代表格だと思います。日本ではサラダなどの生食がメインですが、世界で見れば加熱していただくことの方が多いようです。グルタミン酸を豊富に含んでいますが、実はそれは醤油や味噌と同じ旨み成分。例えばイタリアの家庭料理では、トマトは美味しさを膨らませる調味料的な役割をも果たしています。いわば、おふくろの味の素といったところでしょうか。そんな価値ある存在という意味を込めて、イタリアではトマトのことを“ポモドーロ”（黄金のりんご）*1とも。大きいものから小指の先ほどの小さいものまでサイズもいろいろ、色味も赤やピンク、オレンジに黄色、緑、黒などスーパーの棚をよく見てみるといろいろ出回っていますので、その日の気分で選んでみるのも素敵です。

ところで、トマトにはリコピンという色素成分が豊富に含まれています。強い抗酸化作用が期待できるのが特徴です。このリコピン、油に溶けやすく熱にも強い性質であることを知っていると、お料理の際にも役立ちます。生食であれば（通常の油分の入った）ドレッシングをかけたり、トマトジュースには少しのオリーブオイルと塩・黒コショウを加えて手軽に冷たいスープ風にすることでリコピンの吸収がよくなります。また、炒めたり、お肉などの脂分と一緒に煮込めばさらに効率がよくなります。何よりも今まで以上に楽しむコツは、トマトを“旨みの素”として捉えること。いつものお料理にトマトを加えるだけで、手軽にアレンジレシピを作ることにも可能です。暑さから食が細くなりがちな夏ですが、トマトの

力を借りて栄養価とおいしさの両立を叶えた食事をお楽しみいただけたら嬉しいです。

（*1：その昔、ヨーロッパでは価値あるものについて“○○のりんご”という言い表し方をしていました）

トマトとスイカの手もみジュース

喉越しまで楽しめる、ミキサー不要の真っ赤なジュースです。トマトとスイカを合わせることで青臭さが減り、完熟トマトを選べば爽やかなかにもしっかりとした甘さも楽しむことができます。トマトが苦手な方にもオススメです。

【材 料】 作りやすい分量（約2杯分）
トマト（大玉） …… 200g（目安で1個）
スイカ …………… 200g（目安で1/8個）
レモン果汁 …… 小さじ1（お好みでOK）



【作り方】

- ① トマトは皮を湯剥きして6等分にする。
スイカは皮と種を除いて適当な大きさにカットする。
- ② 厚手のビニール袋に①とレモン果汁を加えて手でよく揉み潰す。

〈ポイント〉手で粗く潰すと食感を楽しむことができますが、ミキサーにかければサラッとした仕上がりにもなります。お好みに合わせてお試しください。

<プロフィール>

㈱キャトルセゾン代表取締役。大人の食育活動家として企業をはじめ官公庁における講演活動やイベントプロデュース、レシピ開発やコラム執筆を中心に、「多忙な中にも実践可能な野菜生活の提案」を行うほか、日本野菜ソムリエ協会認定講師として上級資格のシニア野菜ソムリエ検定講座でも教鞭をとるなど食育実践者の育成・サポートにも尽力している。食生活ジャーナリストの会員。



自然庵では心を込めて、

ご葬儀のお手伝いをいたします。

いずみ浄苑内にある「自然庵」では、大きなお葬式ができる「いずみ会館」と家族葬専用の「泉心庵」という2つの式場を主にご利用いただいております。その他にも皆様のご要望に応じて、お近くの公的施設や葬儀会館のご葬儀も行うことができます。

ご相談をいただく中には、昔のようにご自宅でのお別れ会やご葬儀を希望される方もいらっしゃいます。またご自宅で行う際、「ご近所に気づかれぬようなお葬式を」とのご要望もございます。このように、お客様が望まれる様々な形のお葬式が執り行える時代になってきました。皆様がお考えになるお葬式を行えますよう、どうぞお気軽に自然庵の無料事前相談をご利用ください。

○お問い合わせは、フリーダイヤル0120・0122・130まで。
また緊急の際は24時間年中無休で電話をお受けいたしております。

感謝の気持ちを
伝えたい。
その思いを応援します。

自然庵

20分合葬可 24時間年中無休

0120-012-130

〒195-0051 東京都町田市長光町337-16 URL: <http://www.shizen-an.jp>

「神社」について

菅原神社 宮司

池田 豊彦

全国津々浦々に神社が鎮座しています。村の小さな鎮守から、広域を守護するやや大きな神社、また国を代表するような大社、さらに皇室のご祖先を祀る伊勢神宮まで、法人となっている神社だけで八万社余りを数えます。

では神社とは何でしょう。御祭神も、由緒、歴史も、規模も様々ですが、神社とは神様のお住まい、神様をまつる所であることは同じです。しかし大昔、神社は無かったのです。人々が共同で神様に感謝したり祈ろうとするとき、神様は大木や大岩等の特徴的な自然に降りて来られたのです。より正確には、神様に降りてきていただいたのです。人々はそこに仮設の祭場を設けて神を祭りしました。その祭場遺跡は全国から発掘されています。

このお祭りの仕方は、現在も地鎮祭等で健在です。地鎮祭では、まず竹を四本立て、しめ縄を回らしシデを垂らして清浄な祭場を設けます。その中に大きなサカキを立てて、そこに神様をお迎えしてお祭りします。その土地で工事を始めること等をおこわりし、工事の安全や末永い守護をお祈りして、祭りが終われば神様にお帰りのいただきます。



そのような祭りの場所に、次第に仮設の屋根（屋代Ⅱやししろ）が作られたので

しょう。そして徐々に、神様にいつも守っていただけるように、仮設の屋代は神様のお住まいとしての常設の社となったと考えられています。古代からの由緒をもつ神社には、近くに大岩等があったり、神体山があることもしばしばです。先ず神の降り立つ自然があり、そこに屋代が作られ、社となったわけですね。

ところで「社」は「もり」とも読みます。さらに万葉集には「神社」と書いても「もり」と読む例もあります。昔の人々はあらゆる自然に神が宿ると考えたのでしたが、その中でも大木や大岩、神々しい山等々を含んだ、「もり」が最も神々に相応しい場所と考えていたのです。今でも多くの神社はこんもりした森に囲まれています。

以上、神社の始まりを一般的に見てきましたが、次に実際に、地域の最寄りの神社を参拝してみましよう。

近くに行くときつと鳥居が見えます。そこらが神社の聖域となります。鳥居をくぐる時は一礼するのが神社流の礼儀です。長短様々ですが参道が社殿まで続いています。参道の中心線は正中と言い、神様がお通りになる部分ですので、真ん中を避けて歩きましょう。正中を横切るときは軽く礼をするのが神社流です。参道の途中に手水舎があります（無い所もあります）ので、手と口を清めます。神様は清浄を最も尊ばれますので、心も清めて行きましょう。

手水の作法は、まず軽く一礼し、右手に柄杓を持ち水をすくって、左手を洗い流します。次に左手に持ち替えて同様に右手を洗います。次

に柄杓を右手に持ち替え水をすくい、左手の平に水を受けて、その水で口をすすぎます。柄杓に口は付けません。柄杓に余った水は、柄杓を立てて柄の部分に流します。柄杓を元のところに置き、手を拭き、軽く一礼して終了です。

さて、神様をお守りする狛犬を左右に見送り、社殿の御前に着きました。社殿は奥の方から、本殿、幣殿、拝殿に分かれているのが普通です。本殿には神様がお鎮まりです。幣殿は幣帛等を奉る所、拝殿は字の通り神様を拝む所です。普段はその中に入れませんので、拝殿前で参拝します。賽銭箱に神様への気持ちの賽銭を入れ（投げ入れるのではなく丁寧に入れます）、鈴緒を丁寧に振って神様にご挨拶します。鈴の音は古来神様が好まれる音とされます。尚鈴緒の無い神社も多々あります。

参拝作法は二拝二拍手一拝が一般的ですが、二拝四拍手一拝の神社もありますので、神社の掲示等に注意して下さい。ここで「拝」とは、背筋を伸ばしたまま腰を九十度に曲げる、最敬礼のことです。神様に対しては日常の礼ではなく、拝するのです。そして神様に祈る内容は、まず、自分が今日も生かされていることへの感謝を申し上げ、願いの事を付け加えてもよいでしょう。「いのる」の語源は、「斎つ」（いわず）＋「宣る」（のる）で、「神聖な気持ちを口に出して言う」ことです。お祈りが終わりましたら一礼して帰りましょう。きつと清々しい気持ちをいただけたと思います。



町田いずみ浄苑



公園
墓地 **フォレストパーク**

式場 いずみ会館 家族葬・一般葬対応
泉 心 庵 家族葬専用式場



〒195-0051 東京都町田市真光寺町 337-16
TEL: 042-736-2233 FAX: 042-735-6289
<http://www.izumijouen.co.jp/>

〈お問い合わせ〉  **0120-768-123**



いずみ会館



泉 心 庵



泉心庵 正面入口



交通のご案内

- 小田急線「鶴川駅」よりバス約10分
神奈中バス「若葉台駅行き」に乗り、「入谷戸」下車
- 京王相模原線「若葉台駅」よりバス約6分
神奈中バス「鶴川駅行き」に乗り、「入谷戸」下車
- 「直行バスが運行中」
「鶴川駅」「若葉台駅」両駅とも霊園内までの直行バスが運行しています。料金は200円