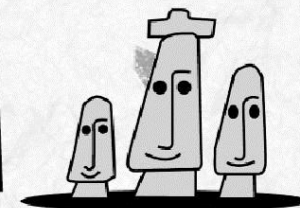


平成26年
10月号

モアイ新聞



お客様からよくいただく質問Q & A

Q. お仏壇のお位牌が多く、お仏壇の中がいっぱいです。何か良い方法はないでしょうか？



営業 高橋

A. お位牌は通常33回忌(50回忌の場合もある)まで追善供養をすると「とむらいあげ」ということで「死霊」は「祖霊」という静かな霊になられ、ご本尊のいらっしゃる浄土へお住まいになると言われています。33回忌のご供養の後は、「繰り出し位牌」という白木の札が10枚近く入っている位牌や、「過去帳」等にまとめておまつりします。

昔はお墓も夫婦又は個人単位で作っていましたが、33回忌が終わると、五輪塔等の供養塔にまとめておまつりしました。これと同じ考え方です。弊社ではそのようなお手伝いもいたしますので、お気軽にお声がけ下さい。

健康ひろば

災害時の健康維持を
考えておこう



大災害の備えに、持病のお薬、避難生活の知識も

大地震やゲリラ豪雨による水害など、大きな災害に備える必要が高まっています。防災袋などを用意している方は多いと思いますが、健康維持についても考えてみませんか？

持病のお薬を確保しておこう

高血圧や心臓病、糖尿病など、持病がある方にとって、お薬の確保は命に関わる事柄です。防災袋には常に、**5日分程度**のお薬を入れておくのがおすすめ。使用期限があるので、新しいお薬をもらうごとに入れ替えましょう。また、災害時には、いつもと違うお医者さんにかかることもあります。持病や普段飲んでいるお薬がわかるよう、**お薬手帳のコピー**などを防災袋に入れておくと安心です。



避難生活で多い血栓を予防しよう

災害時に体育館などに避難した方では、血栓による病気がよく見られます。呼吸が困難になるエコノミー症候群、あるいは脳梗塞(のうこうそく)などがその代表例。大多数が暮らす中、迷惑にならないように、とあまり動かず、トイレの回数を考えて水分を控えることで、発症しやすくなります。避難時には、**定期的に体操する**など身体を動かし、水分をしっかりとることを日ごろから意識しておきましょう。

《問屋センター本店》
伊勢市上地町問屋センター内

TEL:0596-28-5390

FAX:0596-28-0788

〒516-0051 伊勢市上地

2691-48(伊勢問屋センター内)

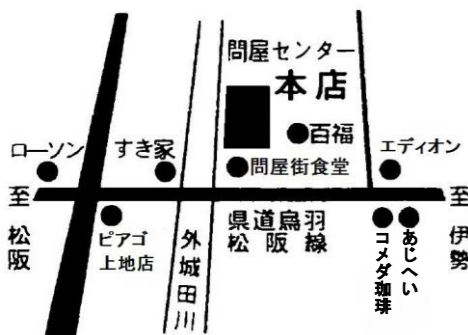


中村 石材店

(正式名称) 有限会社 中村石材店



お気軽に
お電話下さい



趣味生活

天体観測 始めてみませんか？



意外に簡単 新星発見で歴史に名前が残るかも！

子どものころにはみなさん、星空を見て楽しんだことがあると思います。大人になっても、夜空にきらめく星を見るのは楽しいもの。ちょっとだけ知識と道具を揃えると、楽しみは何倍にもふくらみます。

小さな天体望遠鏡を買ってみよう

道具がなくても、天体観測は可能です。晴れた夜、星空を見上げて星座や有名な星を探だけでも楽しめるのが、天体観測のよいところ。

ただ、やはり専用の望遠鏡があると、楽しみは格段にランクアップします。「やってみようかな」と考えるなら、小さめの天体望遠鏡を購入してみてもいいでしょう？

初心者向けとしては、対物レンズの口径6~8センチ程度のものがよいでしょう。肉眼では見ることができない月のクレーターや土星の輪なども観察できます。

月のクレーターで謎の発光現象？

天体望遠鏡を買ったら、まずは月のクレーターをのぞいてみるのがオススメです。コペルニクスやシュレーター谷、プラトーなど、さまざまな名前のついたクレーターがありますが、興味深いのはときおり謎の発光現象が見られること。「隕石の衝突」あるいは「UFO？」などの説もあり、ロマンがいっぱいです。

新星発見で歴史に名前が？

かなりの頑張り、幸運が必要ですが、もし新星を見つけられたら、名前が後世に残ることも！時間の融通が利く人ならば、そんなロマンを追いかけてみるのも、楽しいですよ。

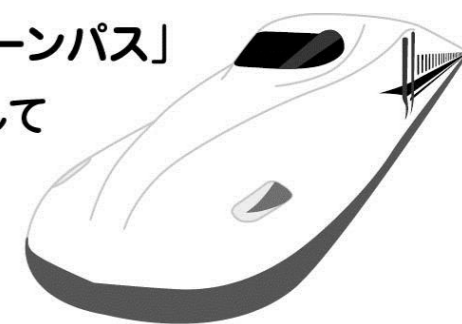
誕生星座を探してみよう

星を見るなら、星座は覚えておきたいところ。図書館などで星座表を借りてきて、探してみてもいいでしょう？ご縁のある星だけに、探し当てた時には、感動必至です。

大切な資産を守る 大人のマネー講座

熟年旅行が安くなる！
フルムーン夫婦グリーンパス

グリーン車が安く利用できる
「フルムーン夫婦グリーンパス」
で、ゆったりお得に旅して
みませんか？



合計 88 歳以上ならお得に楽々

時間に余裕があるのが熟年旅行のいいところ。ただ、移動で疲れてしまっただけでは台無しです。お得なフルムーン夫婦グリーンパスを買って、グリーン車に乗ってみませんか？

お二人の年齢が合計88歳以上なら、グリーン車の乗り放題パスが安く購入できます。5日間乗り放題で8万円あまりと格安です。

適用期間は JR に確認

このフルムーン夫婦グリーンパスが利用できるのは、毎年秋から翌年の春にかけて半年ほどだけです。詳しくは最寄りのJR駅などに問い合わせしてみてください。



ふたり合わせて
88歳

体にやさしい 美味 大根と油揚げのいため煮

大根は比較的クセの少ない野菜で、何にでも使いやすい素材です。今回はゴールデンコンビー、大根と油揚げを炒め煮にしました。懐かしく素朴な味で、どんなメニューでも副菜として重宝しますよ。

大根と油揚げのいため煮

■材料(2人分)	
大根	1/3本
大根葉	1/6本分
油揚げ	1枚
油	大さじ1/2
だし	1カップ
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1



■作り方

- ①大根は□大の乱切りに、大根葉はざく切りにします。
- ②油揚げは湯をかけて湯抜きし、二口大に切ります。
- ③鍋に油をひき、大根と油揚げを炒めます。
- ④③の全体に油がまわったら、だし、砂糖、醤油を加えて煮ます。
- ⑤仕上げに大根葉を加えて煮ます。

