

靈園便り

財団法人 新生田上靈園

秋号 — 季節の便り —

「食べる習慣と生きる事」前編

平成22年10月吉日

新生田上靈園理事長 種子島 登

断食に興味を持ったのは23年前、私が39歳でヨガの修行をしているときでした。

静岡の沖ヨガ修道場を見学した際にその効果について説明を受けました。

○ 当時は時間が無くて断食修行を経験することなく修道場を後にしました。

その後、健康について考えるたびごとに精神面に対する修行の意味も含めて身体をオーバーホールする為の断食をどこかでやりたいという思いがありました。

最近になってそんなに太り気味というわけでもないのに下腹部が出ている事に気付いた私は以前から興味を持っていた断食をする事で、この問題が解決できるのではないかと考えたのです。さらに振り返ってみますと他の動機として何となくそこに「老廃物」が溜まっているような気がして健康面で何か良い方法を見出したいと思ったのも断食挑戦の理由の一つでした。

そこでパソコンのインターネットを利用して「断食」について具体的に調べてみますと断食を指導してくれる道場があちこちにある事が解りました。

信頼できそうな道場があるかどうか探していくうちに「自宅で断食やってみました・・・断食・私の体験談」という記事が目にとまったのです。

たしかに「自宅でやろうと思えば出来るかもしれない」と思いながら読んでみると、人の体内には「宿便」といわれる「ウンチの毒素」が常に3kgから5kg溜まっており悪玉菌と毒素がどんどん繁殖していると書かれています。

○ 断食をすればこの宿便が取り除けるので健康にも良いという説明です。

そこを出発点としてこの著者が取り組み体験した方法が「断食を成功させるコツ」という内容で詳しく述べられておりました。

ずっと読んでいった私はこの欄が「体験に基づいて書かれておりインチキではない」と確信しこの人と同じ方法で断食を試してみようと考えました。

私の頭の中にある断食とは食べるものが「お粥から重湯にそして水に変わり最後はなににも食べない絶食状態を続ける」と言う本格的なものでした。

「以下、次号へ続く。」

2010年10月発行

発行 財団法人 新生田上靈園

〒890-0036 鹿児島市田上台1丁目21-1 TEL099-253-4122

新生田上靈園

検索

URL <http://tagamireien.or.jp> お問い合わせ 0120-25-3480

送る心を大切に もしもの時のお手伝い

新生田上霊園にてお通夜・葬儀が行えるようになりました。



昨今のお墓や葬儀事情は昔とは大きく変わりつつあります。新生田上霊園では故人をご供養する気持ち、思い出を大切にする気持ちを重視しつつ、高額な費用のかかる最近の葬儀が何とかならないものかと考えていました。生前ご本人がどのような葬儀を望まれていたか？ご家族がどのように考えているか？答えはみなさんそれぞれだと思いますが、最近では小規模な「家族葬」が増えてきている傾向にあります。そこで実績のある「家族葬のいぶき」と業務提携(紹介)する事により霊園使用权者の皆様に低予算での葬儀が執り行えるようになりました。

新生田上霊園は「家族葬のいぶき」のご紹介をおこなうものであり、葬儀に関する取り組みは全て「家族葬のいぶき」がお手伝い致します。

葬儀提携システム

もしもの時の事前相談

《ご家族・ご身内の方がお亡くなりになられた場合》

提携業者紹介
《家族葬のいぶき》

相談・見積
《葬儀プランや会場の手配》

実施

財団法人新生田上霊園
《会場使用料》
¥20,000

+

— わかりやすく低料金にて真心葬儀 —
家族葬のいぶき
¥198,975

||

《新生田上霊園使用权者様が霊園にて行う場合》

基本セット
安心特別価格 ¥218,975~

セット内容

- ①祭壇・外飾り一式
- ②柩一式
- ③骨壺一式
- ④ドライアイス
- ⑤遺影写真
- ⑥葬具一式
- ⑦安置用前飾り一式
- ⑧遺体衛生布団
- ⑨霊柩車(病院搬送・火葬場出棺)

別途料金

- ①火葬料金
 - ②寺院謝礼
 - ③返礼品
 - ④お弁当・料理
- (その他ご要望があれば手配致します)

詳しいご相談は24時間受付
家族葬のいぶき

0120-96-7942

ふれあいインタビューのコーナー



おじいちゃんまたお参りに来るね！
お孫さん みなみちゃん

「思い出のスライドショー」について

納骨壇使用権者 国生様

6月に新生田上霊園で「偲ぶ会」をさせて頂きました。その際に「スライドショー」を作って頂き集まった親戚や友人の皆様と思い出を懐かしみながら見させていただきました。このようなサービスは大変うれしかったです。ありがとうございました。

こちらこそありがとうございました。「思い出」をなんとか「形」にしたいと思い、企画しました。みなさまもお気軽にご相談下さい。霊園スタッフ一同

菜園公園の「東屋」にて！
墓地使用権者 山口様

皆さん
知ってました？

先日、お墓参りの際に突然の雨、雨宿りの場所を探しているとこんな場所が・・・

それからは、お参りの間や終わった後にお茶を片手に日向ぼっこ！綺麗な花や木々を眺めながらゆっくりと休憩させてもらっています。

結構知らない方も多い穴場スポットです！ あっ、これでみなさんがいっぱい集まったら穴場ではなくなるかもしれませんが・・・ にはともあれお花が咲き誇る綺麗な「憩いの空間」になる事が私たちの目標です！ 霊園スタッフ一同

10月の良く晴れた日に



霊園中庭にてハーモニカ演奏！

納骨壇使用権者 山本様

お参りが終わった後はよくハーモニカ吹いています。趣味で老人ホームや施設を回っています。見かけたら声をかけてくださいね。

その他にもギターや大正琴も上手！な、なんとバイクも乗り回す！ かつこい〜！

ハーモニカのやさしい音色が聞こえてくると「おっ山本さんだ」と分かります！ 聞く人の心を癒してくれるその音色にいつも感謝しています！ 霊園スタッフ一同

インタビューにご協力くださった皆様、本当にありがとうございました。

平成22年9月25日に開催されたイベント
「今村院長講演会」の様子！
たくさんの皆様にご参加頂き好評でした！



俳句好きの皆様、事務所正面の俳句投書箱へお気軽に！

新生田上霊園会報俳句

● 霊園は浄土の
高き秋惜しむ
ホトトギス同人 青野 秋葉様

● 彼岸花強く
生きよと亡き人が

● 遠景に風車の
光る秋桜
ホトトギス同人 青野 優子様

● 桜島裾野の
限り秋灯

財団法人唐湊霊園からのお知らせ



カトリック墓地側「唐湊霊園」の看板を取り付け！
← フェンスも昨年取り替えています！

● 一口メモ

「自分のお墓でもかってに納骨は出来ない！」
「埋葬許可書」の提出が必要！



墓守／花の水替え承ります。
価格／(1ヶ月)¥2,000から

日本の法律ではお墓(墓地)があるからと言って勝手に遺骨を埋葬する事は出来ません。
そこで必要になってくるのが「埋葬許可書」この埋葬許可書は市町村役場に死亡届を提出し、その後に交付されます。
納骨の時にはそれを寺院や墓地の管理事務所に提出し初めて納骨を行うことができます。

快適！便利！

土曜 無料送迎バス運行中！

財団法人唐湊霊園

お墓のクリーニング／ご質問、お気軽にご相談下さい！

鹿児島市唐湊1丁目3290-2 TEL/FAX(099)250-0415 URL <http://tosoreien.main.jp/>