

# ほまれ通信 11月号

拝 啓

落ち葉が風に舞う季節となりました。

さて我々ほまれの家横浜では、税理士事務所様の繁忙期の対応に備えて各自が会計ソフトを使ったトレーニングを行っております。

その他名刺作成、ロゴ作成と多岐にわたってクライアント様からご満足を頂けており、よりいっそう利用者・職員とお客様満足にお応えできるように日々研さんを積み重ねて参ります。

日ごとに寒さが加わる季節、どうぞご自愛くださいませ。

敬 具

令和三年 深秋  
ほまれの家 横浜

神無月 おく霜白き朝庭に かぜも吹きあへず散る紅葉かな 樋口一葉

## 日本聖地巡礼の旅

### ★成田山新勝寺★

日本の玄関口である成田。その成田の地に日本の不動明王信仰の中心というべき寺院があります。その名を知らない者はいないと言われている成田山新勝寺。毎年の初詣での参拝者数が、明治神宮に次ぐ第2位であり正月三が日で300万人と圧倒的な参拝者数を数えています。成田山新勝寺は平安時代に起こった平将門の乱に由来します。朝廷は乱の制圧の祈願を大寺社や密教僧に命じます。939年に寛朝大僧正(かんちょうだいそうじょう)も天皇の勅命を受け、京都の神護寺の空海作の不動明王像を報じて下総国へ入り、この地に朝敵調伏を旨とする不動護摩供を奉納しました。その後、しばらくして平将門が流れ矢にあたり、戦死します。天皇はこれを不動明王の靈験と喜びました。寛朝が京に帰ろうとしても不動明王が動かなかった事から、下総にて東国鎮護の霊場を拓くべきとの考えのもと、寛朝大僧正に開山させました。これが、成田山新勝寺のはじまりと言われています。

また成田山といえば、歌舞伎の市川宗家と成田山は、江戸元禄以来、成田山不動尊信仰の絆で結ばれており、現在まで市川宗家一門は節目ごとに成田山に参詣されています。

成田山新勝寺 真言宗智山派大本山 千葉県成田市成田1番地



秋バテとは、秋ごろに食欲不振や胃もたれ、倦怠感、めまい、不眠、頭痛などの不調が出る現象です。その秋バテ対策には、バランスの良い食事を無理なく規則正しく摂る事が大切です。胃腸への負担を避けるために、ゆっくり噛んだり、冷たいものは避けて温かい食べ物を選ぶようにしたいですね。そこで、食事に取り入れていただきたい秋バテ対策におすすめの食べ物を紹介します。

◆さつまいも さつまいもには熱に強いビタミン C が多く含まれています。ビタミン C はストレスを軽減して自律神経のバランスを整えるとされています。また、食物繊維が豊富で整腸作用も期待できます。

◆かぼちゃ かぼちゃには、胃腸の働きを高める作用があり、疲労回復や食欲増進に効果が期待できます。また、血行をよくして体を温め、自律神経のバランスを整える効果が期待できるビタミン E も豊富。胃腸の調子がよくないときは、温かいポタージュスープにするのがおすすめです。

◆さんま さんまには、良質なたんぱく質やビタミン E や B 群が多く含まれており、胃腸の働きを高めて疲労を回復するのに役立ちます。また、自律神経のバランスを整える効果も期待できる、ビタミン類も豊富。さらに、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸も多く含まれているので、血液をサラサラにして血行をよくすることにつながります。

### ●秋の大通り公園●



就労継続支援 A 型事業所

 **ほまれの家**  
**横浜**

〒231-0058

横浜市中区弥生町 1-2 サンクレスト伊勢佐木 4F

TEL : 045-315-5860

FAX: 045-315-5870

E-mail : [info\\_yokohama@homarenoie-group.com](mailto:info_yokohama@homarenoie-group.com)

URL : <https://qualityhomare.com/>

