



拝啓

初春の候、新春のお慶びを申し上げます。

平素は格別のご厚情を賜り、厚く感謝いたしております。

さて、ほまれの家横浜は去年の三月に障がい者の一般就労を目指す就労継続支援 A 型事業所として横浜伊勢佐木町の地に誕生しました。特に、事務作業に特化した事業所として、会計事務所様の仕訳作業を中心にホームページ作成、デザイン作成と利用者の経験と知識を活かす場を提供しております。

皆さまのお役に立てるよう今後とも一層精進を重ねて参ります。

本年も変わらぬご支援ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和四年 新春の候  
ほまれの家 横浜

年新た 心新たに つつしみて

山口青都

### 日本聖地巡礼の旅

#### ★神宮★

今回は、三重県伊勢の地に在る神宮(伊勢の神宮)をご紹介します。

日本人のこころの故郷として、また皇室の祖先神天照大御神をご祭神として今から約 2000 年前、大和から皇祖神・天照大御神の御杖代として旅した倭(やまと)姫命が、五十鈴川のほとりに皇大神宮を神託を受け定めたとされています。その約 500 年後、天照大御神の食事を司る神を祀ったのが外宮の豊受大神宮です。この伊勢の地に内宮・外宮・別宮・摂社・末社・所管社 125 社すべてを総称して神宮といえます。日本の神社のトップとして全国の神社に神宮大麻(お札)が下付され授与されます。神宮は20年に一度内宮・外宮をはじめ一切の建物が式年遷宮で隣接する空地に新たにお宮が建立され古くなったお宮を全国の神社に下賜されます。祭祀されているご神体は、三種の神器のひとつ八咫鏡(やたのかがみ)とされており、内宮正殿内の御舟代に安置されていてその存在を目の当たりにした者は誰もいないとされ神秘のベールに閉ざされています。皇室の氏神を祀るため皇室・朝廷の権威との結びつきが強く南北朝時代に途絶するまで齋宮が設けられていました。現代でも天皇・皇后両陛下が参拝するほか、内閣総理大臣及び農林水産大臣が年始に参拝することが慣例となっています。神宮は、他の神社とは異なり宮司の上に祭主が神宮一切の祭祀を司っており、その下に大宮司・小宮司・禰宜と奉職しています。また、外宮の祭神豊受大御神は、元々丹波の国にいたところ天照大御神が呼び寄せたと伝承されており、外宮のご神体はマナのツボという純金の壺で前方後円墳のカタチをしているとも言われており、八咫鏡と同様神秘のベールに包まれています。江戸時代には、約 60 年に一度、お伊勢参りが大流行するという現象があり全国から大勢の人が神宮を一斉に参拝するこの現象は、仕事をしていた人が急に思い立ち仕事を抜け旅立つことから“抜け参り”、神々のおかげをいただくことから“おかげ参り”とも呼ばれました。現在でも内宮参道に土産物を販売している商店街をおかげ横丁といい往時の面影を残しています。

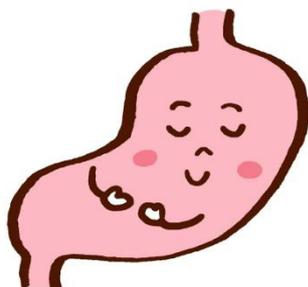
所在地 三重県伊勢市宇治館町 1 神宮司庁



マナのツボ(伝承)

年末年始は、長期休みや帰省・旅行などでいつもと生活リズムが変わりやすい時期。コロナ禍で例年と過ごし方が変わっているかもしれませんが、ごちそうを食べる機会も増えるので、どうしても太りやすくなり正月休みに緩んだ体調を改善する意味でファスティング(断食)がオススメです。現代人は昔に比べてカラダを動かす機会が少なくなった上に、動物性たんぱく質・脂肪・砂糖菓子などの食べ過ぎや、食品添加物や残留農薬などの有害物質を大量に摂取しており、消化器官は疲れきって悲鳴をあげている状態です。そんな疲れた消化器官を休ませ、身体の中を大掃除(クレンジ)することができます。そこでご自身の体調に見合ったファスティングを行ってみてはいかがでしょうか。

具体的に、朝だけ抜く、夕食を食べない、市販で販売しているファスティング用の食事に代えてみるなどして、それぞれのペースで無理なく空腹感を楽しみ(空腹感を幸福感に!)ながら行うとよろしいかと思います。水分は十分に摂りオメガ3(アマニオイル、えごま油、ココナッツオイル)を摂り、生野菜や果物から先に食べ、よく噛み、夕食は20時までに食べてアルコールを控えて湯舟にしっかりとつかり身体を温め、早寝早起きを心がけると徐々に身体が変わっていくのが実感されます。これに付け加えるなら酵素ドリンクをオススメします。酵素ドリンクには、ビタミンやミネラルなど代謝や排泄のお手伝いをしてくれる栄養素と腸内環境を整える有用菌が含まれたものがありファスティングの手助けになります。最後にファスティングを実践している有名な方でタモリさん、北野たけしさん、福山雅治さん、ガクトさんなど多くの方々が1日1食を実践しています。



## PHOTO 東京湾に昇るご来光



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

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

