



拝啓

向春の候、平素は格別のご高配を賜り、心から感謝いたしております。二月は、税理士会計事務所様には繁忙期の時節で何かと人手が不足し業務に支障があってはならないと思っており、私どもほまれの家横浜では従業員一同が一丸となって皆さまのお力にお応えすべく頂いた案件に対して各種会計ソフトの入力や仕訳作業をすすめております。また、事務作業や名刺などのデザイン作成、ホームページの作成も承っておりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。貴社の益々のご発展をお祈り申し上げます。

令和四年 向春の候
ほまれの家横浜 営業 TA

うぐひすの 啼くやちいさき 口明て ぶ謝蕪村

日本聖地巡礼の旅

★定額山 善光寺★

本年令和四年は、七年に一度の本尊御前立一光三尊阿弥陀如来の御開帳の年になります。もともとは、昨年開催される予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大によって延期され、ようやく本年御開帳を向かえることになりました。善光寺は『牛に引かれて善光寺参り』という諺も有名で、誰もがその名を知る有名な寺院であり、その歴史は大変に古く1400年以上の歴史があるといわれています。その昔、信濃国の国司の従者とされている本田善光が、大阪難波堀江の地に打ち捨てられていた秘仏を遠く信濃の地に持ち帰り、邸宅に安置してやがて巨大な寺院に発展していきました。その後、本尊は絶対秘仏となり、本堂の奥深く瑠璃壇に安置されていると伝承され、現代に至るまで衆人の目に晒されることも無く、住職すらその存在を目にしたことはありません。草創の頃からどの宗派に所属することも無く、境内にある天台宗大勧進と浄土宗大本願の宿坊が善光寺を管理運営しており、それぞれ大勧進貫主と大本願お上人が住職を兼ねております。尚大本願のお上人は必ず尼僧が務める習わしになっています。善光寺の朝のお朝事(おつとめ)では、参詣者の頭頂部に両住職よりお数珠をあててもらうことができます。境内はとても広く善光寺参詣者の宿坊が39坊あり、天台宗が運営する坊には院がつき、浄土宗が運営する坊には末尾に坊がついているが特徴です。そして、それぞれの宿坊では、精進料理が味わうことができ江戸時代には、一生に一度は善光寺詣りと語り継がれ現在に受け継がれております。

善光寺御開帳開催期間

令和4年4月3日(日)~6月29日(水)

所在地 長野県長野市元善町 491



2022年初頭より、一気にオミクロン株が大流行し、感染者が大爆発的に増え比例して重症化をする方も増えてきたので改めてオミクロンを含む風邪症状に罹患しないコツと日々の食事について考察してみます。

① からだをあたためる

風邪症状における最大の防御は体温です。体温が常に 36.5 以下になると冷えを感じ身体にそなわる防御機能が低下して、感冒を含む風邪症状が出やすくなります。身体を冷やさないように重ね着をしたり、しょうが湯を飲んだりして身体を温めるよう日々の生活で工夫しましょう。

② うがい、手洗い、鼻うがい、舌みがきをする

感染予防の鉄則ではありますが、ここに鼻うがいと舌みがきが予防に効果的です。鼻の奥や舌の上に付着したウイルスを洗浄することで、体内への侵入をブロック出来ます。

③ 風邪をひいたと感じたら一切食べないこと

よく、風邪をひいたら栄養を摂るために食欲が全くないのに無理矢理に食べようとしますが、それは全くの誤りであり、食欲がないということは、身体が欲していない証拠で、無理に食べると回復までの期間がその分長引きます。

④ ビタミン C のサプリメントを大量に摂取する

風邪のときに、ビタミン C を大量摂取すると症状をいち早く緩和してくれるといわれています。症状を感じた段階から、一時間おきにビタミン C のサプリメントを飲むと、高熱を伴った風邪でも回復しやすくなります。

ビタミン C は尿中に排泄されるので大量に摂取しても問題は無し

⑤ 風邪の最大の敵は糖質過多の食事

これも、最近の研究で分かってきたことですが、風邪をひきやすい体質のひとつは、日常生活において糖質を必要以上に摂っている点が挙げられます。日常の食生活から野菜類、植物性タンパク質を多く摂りいれていると風邪をひきづらくなると最新の研究で明らかになっています。

⑥ 市販の漢方薬を利用する

急激なオミクロン株感染拡大によって、医療機関にかかりづらい状態が続いています。そんな時は漢方薬を手元に準備しておくのも大事なことで、葛根湯をはじめ麻黄湯、補中益気湯など自分の体質や症状に合わせて薬剤師に相談してみてもいいかもしれません。

江戸時代中期の観相学の大家・水野南北の有名な一節に「食は運命を左右する」と言われています。

日々の食生活を糖質を抑えた植物性タンパク質を多く摂り、適度な運動と睡眠をしっかりと摂るだけで風邪を防ぐことが出来ますので実践して頂ければと思います。



三溪園のふきのとう



三溪園の庭園 梅

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/>

