



ひなた

wish your heart full of happiness.

2025 winter

目次

- ・ 誰かのおかげで、生きている
- ・ 夢ある大喜利
- ・ 言葉のチカラ
- ・ 教えて！ひなたさん
- ・ ちょっと幸せになる話
- ・ 脳トレ・計算パズル
- ・ 花言葉



誰^{だれ}

かのおかげで、

生^いきている

恩^{おん}に気づ^きくと、

生^いき方が少^{すこ}しだけ変^かわる

わたしの毎^{まい}日は、ほんとうにたくさんの人^{ひと}の手^ての上^{うへ}に成^なり立^たっています。

ちようしよく
朝食^{ちようしよく}のパンひとつ、着^きている服^{ふく}ひとつ。

それぞれに、作^{つく}ってくれた人^{ひと}、運^{はこ}んでくれた人^{ひと}、売^うってくれた人^{ひと}がいます。自分^{じぶん}で買^かったものだとしても、その向^むこう側^{がわ}には必^{かなら}ず誰^{だれ}かがいて、その誰^{だれ}かの時^じ間^{かん}や労^{ろう}力^{りよく}がそつと重^{かさ}なっています。

こんなふう^{かんが}に考^{かんが}えると、「私^{わたし}は誰^{だれ}にも迷^{めい}惑^{わく}をかけずに生^いきている」なんて言^いえなくなつてしまいます。

生^うまれた時^{とき}から今^{いま}日まで、そしてきつとこれから、私^{わたし}





私たちはずっと誰かに支えられながら生きていくのでしょうか。
もちろん、そのことをいつも意識して過ごすのは難しい
し、忘れてしまう日だってたくさんあります。それでも、
ときどき立ち止まって思い出してみる——私は一人で生
きてきたわけじゃない”ということ。

そうすると、不思議と心がやわらかくなります。

誰かに優しくしたくなったり、できる範囲で小さな恩返
しをしたくなったり。

感謝というのは、義務ではなくて、心がゆっくり育つよ
うに芽を出すものなのかもしれません。

私たちは、思っている以上に、たくさん受け取って生き
ています。

だからこそ、できるときに、できる形で、誰かの力にな
れたら…それだけで十分なのだと思います。

「罰金500万円
になります」

投稿者 さくらももこ

「誰かさんが口論だ♪」と、
だるまさんが転んだの節で言
う。こっちを向いた2人に向か
って、「ストップ!」と一声。

投稿者 たぬき梅

「その争い煩惱
ポイント加算中!」

投稿者 ゲッコーラブ

「仏様もドン引き
していますよ!」

投稿者 ゲッコーラブ

「先にやめた方が
おりこうさん」

投稿者 おまま

「今、ひげダンがあっち
で路上ライブしてる
よ!」って大声で叫ぶ。

投稿者 着ぐるみねこ

夢ある大喜利

お題

争う人達を一言で
やめさせてください



グランプリ

ラジオ体操の最後のところ
を流しながら、「はい、深
呼吸～」と言う。

投稿者 着ぐるみねこ

「最初はグー じゃんけん
ぽん!」思わず手が出るは
ず!?もちろん、負けるが勝ち
です!

投稿者 かちゃびん

次回募集

お題

オリンピックに追加された
驚愕の種目とは?

2026年秋号に掲載予定

OLYMPICS



「先に謝った方に
3万円あげる!」

投稿者 ぽんぽんぽん

※応募は最終ページ二次元コードより

言葉のチカラ

～心に響く名言～

第三章 風の跡

「きんもくせい」

星野 富弘

冬服ふゆふくに着替きえた日ひ

ほのかなやさしさが

私わたしをつつんだ

それは樟脳しょうのうのにおいだった

運動会うんどうかいを見みに來きてくれた母ははの

装よそおった母ははの

きものの裾すそのにおいだった

匂いの記憶はきっと
より濃い大切な想い出



星野富弘『四季抄 風の旅』より

作品の掲載にあたり富弘美術館の掲載許可を受けています。



教えて！
ひなたさん

せつ ぶん 節分

立春の前日のこと。

2026年は2月3日（火）です。

厄除け・縁起かつぎを
目的に行う行事です。

やく よ き とう 厄除け祈禱

各地の神社仏閣で
行なわれています。

やく とし かぞ とし
厄年（数え年）

男性は 25歳、42歳、61歳

女性は 19歳、33歳、37歳、61歳

本厄の前後をまえ、
後厄とい、この3
年間に厄除け祈禱を
受ける人が多いよ。

ひな まつ 雛祭り

別名「桃の節句」と呼ばれる
厄払いの行事です。

ぎょうじ しょく そな 行事食・お供えもの

◆ちらし寿し◆

レンコンは
先を見通す

まめ けんこう
豆は健康

エビは長寿

きん したまご
錦糸卵は
金運

◆はまぐりの吸いもの◆

ふうふ えんまん しょう ちょう
夫婦円満の象徴

ひな にんぎょう 雛人形

結婚式をイメージしている
ので、その家に生まれた女
児の幸せを願って飾ります。

◆ひなあられ◆

ピンク

まよ 魔除け



みどり けんこう ちょうじゅ
緑 健康・長寿

しろ こだから
白子宝

お供えものは地
域によって様々
なんだよ

こ ども が 生ま れ、家 族 が 増 え ま し た。
こ れ を 機 に 親 子 共 々、日 本 の 伝 統 行 事 を
楽 し み た い と 思 っ て い ま す。
ま ず は 節 分、雛 祭 り の 豆 知 識 を 教 え て 下
さ い。

まめ 豆まき



「鬼は外」のかけ声で豆をまく。
魔除けや邪気払いができる習わし。

え ほう ま 恵方巻き

その年の恵方に向けて
願いごとを思いながら、
黙って一気に丸かじり！！

2026年は
南南東だよ

恵方とは
年神様のいる
方向のこと

せつ ぶん 節分フォト

ネットで話題の
記念フォト！！



100均でグッズも揃うので
自宅で気楽にできます。

ひなたさんレシピ

ベジ三色団子



白団子

白玉粉 大4 上白糖 大1 水 大2

ピンク団子

白玉粉 大4 上白糖 大1
トマトジュース 大2

緑団子

白玉粉 大4 上白糖 大1
市販の緑黄色野菜ジュース 大2
煎茶の葉 小1

それぞれよく捏ね、丸めて茹でるだけ。
冷たい水で冷やして出来上がり！！

ちよつと幸せになる話

長女が2歳の頃。

年子で産まれた二女のオムツを替えようとしていたところ、足をバタバタさせて嫌がるので、うんちが周りにつきそうに…。

「やめてー!」と叫ぶ私の声を聞いた長女が駆けつけ、寝転んでいる二女の頭にまわり、「かーえーるーのーうーたーがー♪」と歌い出すと、暴れていた二女がピタッと止まり、嬉しそうに笑いだしました。

「もう一回歌ってほしい?」と、次は歌詞を変えながら歌うと、二女は更にケラケラと笑い、その間にオムツを替えることができました。

以前からオムツ替えの時に動き回っていたので、周り

の大人たちがあやしながら替えていたのを見ていたのでしよう。

私が困っていることを察知し、妹を楽しませながら助けてくれた行動に感動しました。

まだまだ自分自身も赤ちゃんのような年齢でありながら、しっかりとお姉さんをしていている長女を愛おしく思い、「ありがとう」とギュッと抱きしめました。



ユニコ 30代女性

短い文章でもOK!
ぜひ、皆さんのお話も聞かせてください。(なお、原稿は編集させていただく場合がございます)ご了承ください
応募は最終ページ二次元コードより。

脳トレ・計算パズル

Q. 下の□に入る数字は何でしょう？ただし、各問題ともすでに数字が表示されている部分も含めて1～9までの数字を1度だけ使って式を成立させてください。

①

$$\begin{array}{r} 6 \square 9 \\ + \square 2 \square \\ \hline 7 \square 3 \end{array}$$

②

$$\begin{array}{r} 3 \square 7 \\ + \square 6 \square \\ \hline 8 \square 9 \end{array}$$

③

$$\begin{array}{r} 4 \square 8 \\ - \square 9 \square \\ \hline 1 \square 5 \end{array}$$

答えは下の二次元コードで
確認してね

花言葉

は ぼ たん
葉牡丹

しゅくふく「祝福」 あい つつ「愛を包む」 じ あい「慈愛」
りえき「利益」 ものごと どう「物事に動じない」

アブラナ科アブラナ属 開花 4月～5月

食用として用いられたことから「利益」
紅白で飾ることが多いことから「祝福」
葉が何枚も重なって包まれている様子から「愛を包む」

また、寒い中でも葉が色鮮やかなままであることから「物事に動じない」といった言葉がついたとも言われています。

ハボタンには怖い花言葉はなく温かい花言葉が多いためお祝い事にはぴったりの植物です。



ひなたへのご感想をお待ちしております。
各コーナーへのご投稿もこちらからお寄せ下さい。



ひなた 12号
発行：法音寺