



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



誰かのおかげで、生きている

恩に気づくと、生き方が少しだけ変わる



私たちの毎日は、ほんとうにたくさんの人々の手の上に成り立っています。

朝食のパンひとつ、着ている服ひとつ。

それぞれに、作ってくれた人、運んでくれた人、売つてくれた人がいます。自分で買ったものだとあっても、その向こう側には必ず誰かがいて、その誰かの時間や労力がそつと重なっています。

こんなふうに考えると、「私は誰にも迷惑をかけずに生きている」なんて言えなくなってしまいます。

生まれた時から今日まで、そしてきっとこれからも、私は



たちはずっと誰かに支えられながら生きていいくのでしよう。
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、忘れてしまう日だつ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
きてきたわけじやない」ということを。

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、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 ざくろももこ

「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



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 がちゃぴん

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



「先に謝った方に
3万円あげる！」

投稿者 ぽんぽんぽん

※ご応募は最終ページニ次元コードより

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

冬服に着替えた日

ほのかなやさしさが

私をつつんだ

それは樟脑のにおいだった

運動会を見に来てくれた母の

装った母の

きものの裾のにおいだった

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なう行事です。

やくよ きとう 厄除け祈祷

各地の神社仏閣で行なわれています。

厄年(歳数)

男性は25歳、42歳、61歳
女性は19歳、33歳、37歳、61歳

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



◆はまぐりの吸いもの◆

夫婦円満の象徴

エビは長寿
錦糸卵は金運



ひなたさんへのご相談お待ちしております。
最終ページの二次元コードからご応募できます。

なんだって
豆を食べる
健康新年齢の数だけ
が保てる

まめ豆まき

おにまよ
「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

その年の恵方を向いて
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

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
魔除け



みどり
緑
健康・長寿



せつぶん 節分フォト

わだい
ネットで話題の
記念フォト！！



ひなたさんレシピ ベジ三色団子



しろだんご 白団子

白玉粉 大4 上白糖 大1 水 大2

だんご ピンク団子

白玉粉 大4 上白糖 大1
トマトジュース 大2

みどりだんご 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

これぞよく捏ね、丸めて茹でるだけ。
冷水で冷やして出来上がり！！

子どもが生まれ、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 福

カワイイ～

野菜が苦手な
お子さんも

楽しく作って
られるよ



ちょつと幸せになる話

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、周囲

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ょうか。

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くれ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。



ユニーク 30代女性

短い文章でもOK！
ぜひ、皆さんのお話を聞かせてください。(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

「祝福」「愛を包む」「慈愛」
「利益」「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で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