

さくら俱楽部

(旧愛彩花俱楽部)

2022.Winter
vol.2

お墓・葬儀・終活 —ニチリョクとご縁を結んでいただいた皆様へお届けするコミュニケーション誌

特集「終活は誰のため?」 ヨネスケ流 私の終活

供養の未来を創る 東京証券取引所 ジャスダック上場
株式会社ニチリョク

発行部数 45,000部

ニチリョクが運営・提携するお墓・式場

葬儀のお悩み、何なりとお聞かせください。

いつでもお電話ください。ニチリョクのスタッフが24時間年中無休で承ります。

9:00～18:00

18:00～翌9:00

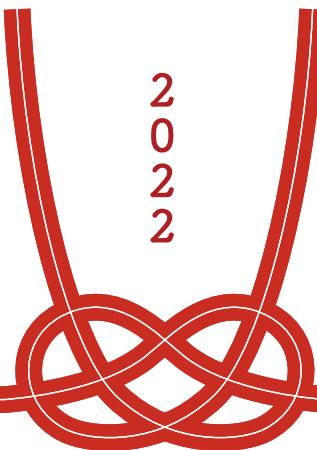
0120-300-100 0120-004-400

さくら俱楽部

ニチリョク季刊会報誌
2022.冬号 Vol.2

供養の未来を創る 東京証券取引所 ジャスダック上場
株式会社ニチリョク
本社:〒103-0028 東京都中央区八重洲1-7-20 八重洲口会館8階





**社長 寺村公陽より
新年のご挨拶**

明けましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願
い申し上げます。

コロナ禍真っただ中に社長に就任した私にとって、この一年半
はまさに激動以外の何物でもありませんでした。誰もこれから世
の中がどうなっていくのか見通せない中で、社長として全事業・
業務の取り組みを見直し、改善し、新たなサービス・商品を生み出
す努力を続けてまいりました。まだまだやらなければならぬこと
とは山積みですが、コツコツと取り組んでまいります。

当社は、お墓のニチリョク・お葬式のニチリョクとして今まで
やってきましたが、今後は、そうした供養サービスだけではなく、
終活全般、シニアライフ全般にまでサポートの範囲を広げてまい
りたいと考えています。

皆様のお役に立てるニチリョクにどうぞご期待ください！

OI



寺村 公陽
株式会社ニチリョク
代表取締役社長



さくら俱楽部

お墓・葬儀・終活 — ニチリョクとご縁を結んでいただいた皆様へお届けするコミュニケーション誌

- 01** 社長 寺村公陽より新年のご挨拶
- 02** 特集
「終活は誰のため？」
- 05** 赤坂探訪
日枝神社～赤坂不動尊威徳寺～赤坂青野赤坂見附店
- 06** ヨネスケ流 私の終活 前編
- 08** 一度は訪れたい絶景の旅 vol.2
「流氷の網走」
- 10** いまさら聞けない話題のキーワード
- 12** 葬儀・供養・終活雑誌「葬祭流儀」REPORT
「赤坂一ツ木陵苑」
- 14** 知っておきたい終活のこと
「家族の絆を深める生前整理」
- 15** 家族チャンネル
スマホのビデオ通話で家族交流を
- 16** ニチリョク広場

供養の未来を創る 東京証券取引所 ジャスダック上場
株式会社ニチリョク

〒103-0028 東京都中央区八重洲1-7-20 八重洲口会館8階
TEL 03-6454-7143 FAX 03-6271-8918 <https://www.nichiryoku.co.jp/>

「100歳まで生きるとしたらどんな人生を歩みたいか」と聞くと、ダントツ一位が「楽しく・生き甲斐を持って生きたい」でした。一方で、私たちは長生きをリスクと捉えがちで「100歳までは生きたくない」という人が圧倒的です。「認知症になつたらどうしよう」「お金は大丈夫か」「家族が嫌がるかも」などと不安や心配事が希望より大きくなってしまうようです。なかでも「健康・からだ」に関して、不安に思つている方が大勢いました。では健康寿命を伸ばすためにはどうし

「終活」と聞くと、死に向けたお葬式やお墓などの準備を考える人が多いかと思いますが、終活力ウンセラー協会では「人生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ今をより良く自分らしく生きる活動」と定義しています。つまり「終活」は、「どのようにより良く生きるか、であり「死に支度」であるとともに「生き支度」なのです。

**長寿への不安を解消し
大切な人に想いを伝える**

「100歳まで生きるとしたらどんな人生を歩みたいか」と聞くと、ダントツ一位が「楽しく・生き甲斐を持って生きたい」でした。一方で、私たちは長生きをリスクと捉えがちで「100歳までは生きたくない」という人が圧倒的です。「認知症になつたらどうしよう」「お金は大丈夫か」「家族が嫌がるかも」などと不安や心配事が希望より大きくなってしまうようです。なかでも「健康・からだ」に関して、不安に思つている方が大勢いました。では健康寿命を伸ばすためにはどうし

**終活は死に支度ではなく
より良く生きるためにある**

たらしいのでしょうか。実は「社会のつながりを持った方が長生きする」という研究論文が発表されています。社会や人とのつながりが長寿の秘訣ということです。ですから皆さんも外へ出たら、近所の人におはようございます」「こんにちは」と声をかけることから始めていただきたいと思います。

また、寝たきりの原因となる転倒事故の多くは家庭内で起きているので、家の中の危険度チェックをし、つまずきやすい玄関などのマット類を外し、ベッドに転倒防止の柵を付けたり、夜中にトイレに行く時の柵を付けたり、そのための人感センサーライトを付けたりなどD-I-Yしてみましょう。こうした作業はご家族で行うと、家族間の会話が増え、終活にも役立ちます。

認知症などの病気になつてからでは、終活ができなくなってしまいます。私は母を癌で亡くしていますが、医者に余命があと半年と宣告されてからは、母に預金のことやお葬式のことなどを、到底聞ける状況ではありませんでした。まだ健康で元気な今が、終活適齢期なのです。

一例として、終活力ウンセラー協会では『マイ・ウェイ』というエンディングノートを用意していますので、終活にご活用ください。『マイ・ウェイ』は、大切な人に「ありがとう」と「ごめんね」を翌日に残さない習慣を作りました。ちなみに私は『ありがとう』と『ごめんね』を翌日に残さない習慣にしてもう10年になります。

いろいろと書き進めるうちに、ご自分を見つめ直すとともに、自分と関わり自分を支えてくれた家族や周囲の人たちの存在にも気づくはずです。

終活は 誰 のため

特集

最近よく耳にする「終活」という言葉ですが、いったい何をしたらしいのでしょうか。

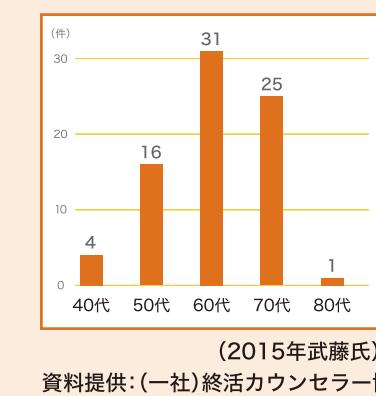
終活は誰のために行うのでしょうか。

日頃から終活の普及に精力的に取り組んでいる、

終活力ウンセラー協会代表理事の武藤頼胡さんにお話を伺いました。



年代別終活相談件数



よりこ
武藤 頼胡さん

(一社)終活力ウンセラー協会代表理事。2万人を超える終活力ウンセラーの生みの親。年間200回以上の講演を全国で行う、「終活」の普及と高齢者を元気にする活動に取り組んでいる。





「赤坂のための終活は家族との話し合いから」
「家族に負担をかけたくない」と家族への思いやりから終活される方もたくさんいらっしゃいます。でも、その内容をご家族には話されていますか。

ある70代のご夫婦は、先祖代々の墓を守り続けるのは子どもに負担であると、ご子息に話されないまま墓じまいをされました。しかし後に息子さんに話すと「年間管理料1万2千円くらいだつたら僕にも払えるし、お墓を守つていくつもりだったよ」と言わされたのです。

このように、自分が“よかれ”と家族を

「家族に負担をかけたくない」と家族への思いやりから終活される方もたくさんいらっしゃいます。でも、その内容をご家族には話されていますか。

ある70代のご夫婦は、先祖代々の墓を守り続けるのは子どもに負担であると、ご子息に話されないまま墓じまいをされました。しかし後に息子さんに話すと「年間管理料1万2千円くらいだつたら僕にも払えるし、お墓を守つていくつもりだったよ」と言わされたのです。

家族のための終活は家族との話し合いから

終活で大切な10のこと

- 「ありがとう」と言いたい人をリストアップする
- 年に一度健康診断に行き自分の体を知る
- 過去に住んだ場所など愛着のある土地を洗い出す
- 自分のお金、物の現状を把握する
- 家族、大切な人と一日3回以上会話する
- 自分の個性を書き出してみる
- 「今」そして「未来」の人生に必要なものを選ぶ
- お葬式、お墓は自分の未来のこと 元気なうちに考える
- 毎年誕生日にエンディングノートを書く
- 生きてるうちに大切な人に「ありがとう」を伝える

思ひしたことも、家族のためにならないケースが出てきます。「家族に迷惑をかけたくない」お気持ちはわかりますが、何が迷惑なのかは、そのご家族本人にしかわからないものです。特にお葬式やお墓のことはご自身が亡くなられた後のことです。そこで、それを執り行うことになる人、お墓を守つて行く人に必ず相談すべきだと思います。

逆に「親にどうやって終活させたらしいか」と頭を悩ませる60代、70代からもよく相談を受けます。私はまず「ミニケーション」とすることが大事だと伝えています。特にお彼岸やお正月など、家族が集まつた時がチャンス。例えば年賀状を見ながら「この人は誰?」「昔は東京に住んでいたの?」などと話せば、親の交友関係や愛着のある土地などを知ることができます。お墓参りなら「おじいちゃんのお葬式はどんなだった?」「どんな花が好き?」と希望や好みも聞き出しやすいはずです。

聞いても答えてくれない親や話をしてくれない親もいるでしょう。その場合は、相続人である子ども

たちで話をして必要なことを決めておくこと。また、子ども世代が先に終活をしてみて、その良さを親世代に伝える手もありますね。間違つても、突然エンディングノートを親に突きつけることは避けてください。

終活は人それぞれですので、他人と比べてはいけません。自分らしい終活ができるれば、それでマルなのです。そして自分のための終活は、家族や周囲のための終活でもあります。人は、一人暮らしはできても一人では生きていけないので、それでも、やり残しのない人生のために悔いを残さない、自分と自分が大切な人たちのための終活をしていただきたいですね。

* 未来の自分へ
毎日を後悔しないように生きるためにやっておきたい自分自身の10の習慣

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

これから過ごしたい人生を漢字一文字で表すと?

記入日 _____ - 25 -



ご紹介した場所・写真提供
(★1)日枝神社 千代田区永田町 2-10-5 電話 03-3581-2471
(★2)赤坂不動尊威徳寺 港区赤坂 4-1-10 電話 03-6435-5576
(★3)赤坂青野赤坂見附店 港区赤坂 3-1-11 電話 03-3586-0007



※12ページに赤坂一ツ木陵苑の記事が掲載されていますのでご覧ください。

俺もお袋と同じ墓に入るつもり

— お母様はご存命ですか。

お袋はもう十何年か前に93歳で亡くなりました。毎朝「ご飯だよ」「あいよ」って来てきたのが、その朝来ないから見に行つたら死んでたっていう。いい死の方ですよね。

その晩、実家に帰つてお袋に添い寝しましたよ。「お袋ごめんな、ごめんな」って、ただ泣いてました。ほとんど



— お孫さんとのやり取りにLINEなどを使われてますか。

ビデオ通話はしないけど、孫はよく写メを送つてきますね。電話もLINEができるんですよ。孫から「ヨネスケじーじ」と電話がくると、やっぱり嬉しいものですよ。

お袋に孝行してやれなかつた。だから葬式の時は、町内の花が全部無くなるくらい花を飾りました。花輪だつて芸能界の著名人とかから何百本も届いた。お袋に苦労をかけたから、せめてもの恩返しです。

— お母様もきっと喜ばれていると思います。

コロナが明けたら、お袋の墓参りをして来ようと思っています。ご近所さんの墓参りもね。隣の魚屋さんのおばあちゃんと息子、先生とともにね。田舎だからみんなどこに墓があるか知っているんですよ。

俺も離婚して一人なんでお袋の墓に入ればいいと思っています。田舎の甥っ子と姪っ子には「俺が死んだら、俺もお袋のところ入れといってくれ」と言つてあります。

(取材記者より)

73歳で若手扱いだと笑うヨネスケさんは、お孫さんや若手落語家さんとのコミュニケーション、ユーチューブやLINEなど積極的に新しいものを取り入れて自分流に楽しんでいます。

そんなヨネスケさんが、ご自分の終活を考えたとき、どんなことができるか、何をやりたいと思ったか。次号では、ヨネスケ流終活について、お話を伺います。

ヨネスケ流 私の終活

ヨネスケ流
私の終活 前編

ヨネスケ(桂米助)さん



昭和23(1948)年千葉県市原市出身。高校卒業後、桂米丸氏に弟子入り。昭和42(1967)年浅草演芸ホールでデビュー。昭和56(1981)年真打昇進。「突撃!隣の晩ごはん」シリーズ(日本テレビ系)、「釣りバカ日誌17」(松竹系)などテレビや映画出演でも知られる。趣味はプロ野球観戦。

ホームページ: ヨネスケと桂米助のトリセツ | YONESUKE OFFICIAL WEB SITE
(<https://yonesuke56.jp>)

YouTube「突撃! ヨネスケちゃんねる」
(<https://www.youtube.com/channel/UCB-2FFyAIY74FNTqLSkpwlQ>)

▶▶▶
YouTubeは
こちらから!


人情味あふれる人柄でお茶の間の人々を引きつけてきたヨネスケさん。ユニークなヨネスケさん流終活についてたっぷりと伺いました。

自分は引っ込んで若手を応援したい

— 高校卒業後、桂米丸師匠の内弟子になられました。はい。師匠には箸の上げ下げから教わりました。師匠は96歳でまだ元気。電話すると30分一人でしゃべります。で最後に「ヨネスケ」「はい」「おめえもしっかりしなきゃいけねえよ」って。73歳の俺が未だに18、9だと思ってるんですよね。

— 落語の世界は定年がないので、師匠のように90何歳まで頑張れますね。

いや、まだ出られても自分たちが引いていかないと、若手が伸びないですよ。俺はもうトリや仲入りを取らない。若手に取らしてやる。俺は、そいつらの応援のためになら出ますよ。

— ユーチューブの「突撃! ヨネスケちゃんねる」にも、若い落語家がたくさん登場しています。

ユーチューブは1週間に3回若い落語家の紹介をしています。ツイッター、インスタグラムといろいろやってますね。

こういったツールを使って感じたんですが、面白いね、流行るのが分かるよ。

孫も見てくれているみたいで「見たよ」なんか言つてくれるんで嬉しいね。



勇壮な流氷みこしや美しい冰雪像が見られるあばしりオホーツク流氷まつりは、例年2月中旬に開催。(内容は変更になることもあります。) 細かい情報は、網走市役所観光課にお問い合わせください。



おすすめグルメとショッピング



1. 流氷は多様な植物性・動物性のプランクトンを運び、海を豊かにしてくれます。網走の魚介類が美味しい理由がここに隠されていたのですね。
 2. 網走産のオホーツクサーモンを白魚醤油に漬け込んで揚げた「網走ザンギ」を北海道産のご飯の上にのせた丼料理です。
 3. 横太アイヌの人たちの言葉で「小さな木の子ども」を意味するニポポは、こけしのような木製の人形で、お守りとして大事にされてきました。網走市内を歩くとあちこちにニポポのモニュメントを目にします。お土産用のニポポは現在、網走刑務所の受刑者たちによって一つひとつ手作りされています。

網走に来たら併せて訪れたい場所



オホーツク流氷餃

網走市で最も高い天都山の頂上に建つオホーツク流氷館は、流氷とオホーツク海の生き物をテーマとした観光施設です。実際に流氷に触ったり、流氷に暮らすさまざまな生物を観察したりすることができます。流氷下には多くのプランクトンが生息しており、その一つである“流氷の妖精”と呼ばれるクリオネも間近に見ることができます。

展望台からは網走市街地とオホーツク海、遠くには雪化粧をした知床連山という絶景が広がっています。

北海道網走市 流氷の網走

写真提供:(一社)網走市観光協会



一度は訪れたい 絶景の旅

vol.2

はるかシベリア大陸から流れ着いた流氷が海を覆い尽くすとき、
海はまるで白い雪の大地のような様相を見せます。
ここはオホーツク海沿岸、知床半島の付け根に位置する網走です。
頬を切るような冷たい風が吹き抜ける
厳冬期にしか見られない流氷の絶景を見に出かけませんか。



流氷観光砕氷船おーるらに乗船して、流氷の海に出てみましょう。氷塊にぶつかりながら流氷の押し寄せる海を進めば、アザラシやオジロワシといった野生生物との出会いがあるかもしれません。運航は1月20日から4月3日まで、約1時間の船旅です。

©道東銀河開拓(株)

網走の海辺で静かに
いると、時折「キュー
キュー」「ギシギシ」と
いつた音が聞こえるは
ずです。これは”流氷鳴
き”と呼ばれる流氷同士
がぶつかり合い、こすり
合う際に発する音。冬の
オホーツク海でしか聞
くことのできない大自
然が奏でる音楽です。

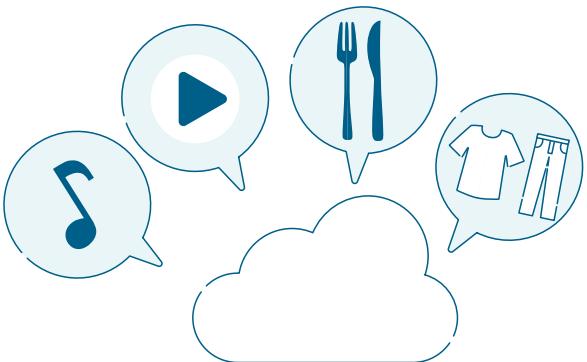
このページに掲載している流氷画像を
壁紙としてご利用いただけます。

こちらのQRコードから画像
ダウンロードしてご使用ください
画像提供:道東銀光開発株式会社



北海道の北東部、北緯44度にある網走は、オホーツク海が凍る南限で、日本近海が三月ごろから四月ごろまで、

いまさら聞けない 話題の



サブスク

サブスクリプションの略で、もともとは新聞や雑誌などの定期購読を指していましたが、今では広く「定額制サービス」を意味します。スマートフォンの普及などを背景に、動画配信サービスのネットフリックスや音楽配信サービスのspotifyといったエンターテインメント関連のデジタル分野で始まり、いままで幅広い商品を一定額で利用できるようになります。

SDGs(エスティージーズ)



日本政府も「SDGsアクションプラン」を毎年策定し、貧困や健康、ジェンダー、環境、平和といった政策を進めるとともに、SDGsの達成に優れた取組を行う企業・団体等を表彰する「ジャパンSDGsアワード」を17年に創設しました。また投資家がESG投資（環境、企業統治Governanceを基準に投資すること）の判断材料の一つとして企業のSDGsへの取組に注目していることもあり、今後企業経営においてもいつそうの関与が求められそうです。

※SDGsの17の目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs(持続可能な開発目標)(国際連合広報センター)
https://www.unic.or.jp/activities/economic_social_development/sustainable_development/2030agenda/

キーワード

日頃からテレビや新聞などでよく見聞きするものの、意味がいまひとつわからない、というような言葉はありませんか。他人には聞きにくいけれど、知っておきたい言葉、最近のニュースにも登場する話題のキーワードを解説いたします。

終活

明確な定義はありませんが、「人生の終わりのための活動」あるいは「人生の終わりに向けた活動」を略した言葉で、一般的に自らの老いや死にに関する準備をすることを指します。そのなかには、財産の整理や遺言書を書く、終末期医療の希望を考える、葬儀のプランを立てる、墓を購入するといったこともあります。



(一社)終活カウンセラー協会では、「終活」を「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動」と定義。人生100年時代における終活は「死に支度」だけではなく、今そして今後の人生をどうしていくかを考えることだ、としています。

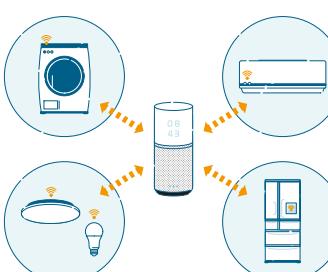
終活にすべきことが網羅されたいいろいろな「終活(エンディング)ノート」が市販されており、こうしたものを利用しても終活に取り組む人も多いようです。

SNS(エスエヌエス)



SNSはSocial Network, iing Serviceの略語で、登録された利用者同士が交流できるウェブサイトの会員制サービスであり、インターネット上の交流サイトのことです。フェイスブックやツイッター、インスタグラムが有名ですが、日本発のSNSとしてはミクシィがあり、韓国資本のLINEも地方自治体が利用するまでに普及が進んでいます。SNSは自由にコミュニケーションができる利点がある一方で、その多くは発信者が匿名で特定の個人やグループを誹謗中傷することが後を絶たず、社会問題になっています。また、新型コロナウイルスに関連し、感染した個人や家族、医療関係者への誹謗中傷も増加していますので、SNSは注意して利用したいですね。

たとえば、遠方に住む高齢の両親の状態が心配な場合、いつもお茶を淹れる際に使う給湯器の利用状況から安否確認をしたり、留守宅の火の元が心配でも出先からスマートチップをオフにしたりすることができます。さらにアレクサのようなスマートスピーカーを導入すれば、「アレクサ、○○をつけて」となどと喋るだけで家電操作が可能です。こうして家中の多くの家電をスマート化した家庭を「スマートホーム」と呼びます。



スマート家電

インターネットを通じて遠隔操作が可能な家電製品のことで、別名「IoT（Internet of Things）」とも呼ばれます。

スマートフォンやタブレット端末、PCなどに専用アプリ等をインストールす

ることで、リモコンのように家電操作ができるようになり、さまざまな種類の家電製品の運転状況やデータの管理、確認が可能になります。



取材協力

赤坂一ツ木陵苑 東京都港区赤坂4-1-10



フリーダイヤル 0120-23-1109

URL https://www.ryobo.com/akasaka/



葬儀・供養・終活の総合雑誌「葬祭流儀」編集部が赤坂一ツ木陵苑を取材しました。
葬儀・供養・終活雑誌
「葬祭流儀」REPORT

赤坂一ツ木陵苑

古刹・赤坂不動尊威徳寺に佇む 高級感漂う自動搬送式納骨堂

「自動搬送式納骨堂」のパイオニアとして20年もの実績をもつ
ニチリヨクが募集代行・委託管理している赤坂一ツ木陵苑を訪ねた。

交通至便な都心・赤坂の一等地
古刹・赤坂不動尊威徳寺に佇む
高級感漂う自動搬送式納骨堂

高いクオリティながら お手頃価格を実現

赤坂一ツ木陵苑は、「赤坂のお
不動さん」と慕われて来た古刹・
赤坂不動尊威徳寺が経営・管理し
ている。威徳寺は、400年以上の歴史をもち、紀州徳川家の祈願
寺、御府内八十八か所靈場75番札
所という都内屈指の古刹である。

赤提灯の山門をくぐると穏や
かな空気が流れてくる。耐久性・
耐震性に優れた重厚な建物の1
階には本堂、2階が受付、上階に
参拝室、葬儀会場や湯濯もできる
安置室、会食会場やラウンジなど、
葬儀から納骨・法要まで一貫して
行える設備が整っている。

お墓参りは受付を通らず直接
参拝室のある階までエレベーターで上がり、専用のカードをか

ざすと各家の墓がブースに現れる仕組みだ。いつも生花が供えられ、悪天候の日もゆったりと夜7時までお墓参りができる、住職が毎日お経をあげてくれる安心感もある。

ここのお墓を求める人は都内在住者が多く、生前購入、改葬、お

骨がある方の割合はそれぞれ同程度だが、「万一本縁になつても永代供養していただけることに安心感を持たれる人が多い」とは言う。並ぶ赤坂の地は、「どこに住んでいるご家族にも集まりやすく、お墓参りだけではない楽しみもある」と評判です」と熊谷支店長。



親切を信条とする熊谷真充ニチリヨク赤坂支店長

赤坂一ツ木陵苑を選ばれた 俳優の金田賢一さんにお聞きしました

2年ほど前に父・正一と母を続いて亡くしましたが、父は次男で実家の墓には入れないし、お墓は建てないつもりで、遺骨をずっと自宅に置いていました。

そんなときに赤坂一ツ木陵苑をご紹介いただきました。赤坂は自分たちの生活圏内にあり、かつて父が仕事をしていたTBSや夜な夜な遊んだクラブもある馴染みの場所です。父母は無宗教でしたが、父がお不動様が好きだったこともあり、ご本尊が不動明王の威徳寺さんのお墓ならぴったりかなあとと思いました。

ネットでもいろいろ見てみましたが、都内にある納骨堂としては品質といい良心的な価格といい、ここがベストか



金田賢一さん
俳優。1961年生まれ。父は不世出のプロ野球選手金田正一さん、母は元タカラジェンヌ・雅童子さん。映画・テレビに多数出演。音楽家・丸尾めぐみさんと組んで朗読に力を入れている。

家族チャンネル

家族の絆を深める情報を届ける

スマホのビデオ通話で家族交流を

スマホのビデオ通話を使うとどんな楽しいことがある?

離れたお孫さんやひ孫、家族の顔がお互い見られる。

- お孫さんと一緒に遊べます♡
- あっち向いてホイ／じゃんけん／にらめっこ／しりとりもOK。
- あやとり／折り紙／剣玉／プラモデル…特技だって見せられる。
- 顔を見て会話をしながら、一緒に楽しくお食事。
- お孫さんの宿題が手伝える。ただし親御さんの了解が必要！

スマホのビデオ通話にはどんな方法がある?

よく知られている方法

- LINEのビデオ通話
- スマホ自体のビデオ通話

利用料は無料(スマホの通信料は必要)、操作も簡単。

スマホ自体に備わっているビデオ通話機能を使用。

使い方はお子さんやお友達、または携帯各社の「スマホ教室」に教えてもらいましょう。(有料の場合もあり)

便利なスマホスタンド

長時間スマホを持ったままのビデオ通話は疲れるもの。スマホスタンドを使って、ビデオ通話を快適にしましょう。スタンドにスマホを置けば、両手が自由になります。ビデオ通話でお孫さんと遊ぶなら、スマホの角度や高さを調整できるタイプがおすすめ。

注意も必要!

無料のビデオ通話でも、スマホ自体の通信料は発生します。容量の大きい画像を送受信するビデオ通話は、契約している通信量制限を超てしまうことも。

- Wi-Fiを使えば、通信量の制限を気にせずビデオ通話が快適！
- お孫さんや家族とのビデオ通話では、お子さん夫婦など他の家族の迷惑にならないように！

知っておきたい終活のこと

家族の絆を深める 生前整理

よりよく生きるために
物・心・情報の整理

生前整理は、大掃除や断捨離とは違います。大掃除は部屋をきれいにすることが目的で埃や汚れを落とす空間清掃であり、断捨離は物を減らし処分することが目的のお片付けです。それに対し生前整理とは、自分や残された家族にとって必要なものを取捨選択する作業であり、これからよりよく生きるために「生き活」なのです。

整理するのは「物」だけではありません。「心」や「情報」も含まれます。生前整理をしていくと、大切な人に、なかなか伝えられなかつた感謝の言葉を伝えることや終末医療についての希望を書くこと、パソコン上のIDやパスワードといったデジタル情報を書き出して見える化し身近な人と共有することに

生前整理は「人生の棚卸し」ですか
ら、まずは整理するモノの量を把握しましょう。それから必要なものを取捨選択していくわけですが、一人で抱え込まずにご家族などと一緒に言えば、モノに付随した思いを伝えたり、家族と話したりする時間もでき、ご家族にとって必要なモノもわかり、残された人を困らせる心配もなくなります。

写真のように思い出が詰まった品こそ、ご家族で整理されるとよいと思いまます。仲違いしていたご兄弟が、写真を見ながら思い出話をし、会話が増えます。関係が修復できた実例もあります。

生前整理はシニア世代がされるものと考えがちですが、あまり高齢にならぬからだと難しくなります。体力と決断力、判断力があるうちに普段のお片付けの延長として始められることをお勧めします。

(一社)生前整理普及協会
生前整理アドバイザー上級認定指導員
エール＆ウォーク代表
徳山 弘美さん

ニチリョク広場

Q4. 今年の年末年始はどのように過ごしましたか？

- ①子や孫が帰省していた
- ②旅行に出かけていた
- ③地元に帰省していた
- ④自粛して自宅で過ごした
- ⑤その他

Q5. コロナ禍前の年末年始の過ごし方について

- ①ほとんど毎年行く
- ②行く年もある
- ③ほとんど行かない

Q6. 今年、始めてみたいこと、すでに始めていることはありますか？

- ①子や孫が帰省していた
- ②旅行に出かけていた
- ③地元に帰省していた
- ④自宅でいつも通り過ごしていた
- ⑤その他

応募方法
回答は同封されているハガキが「アンケートサイト」でお願いします。下記QRコードからアクセスできます。



<https://forms.gle/qvzQRmty1XYba6q7>

ニチリョク広場

Q1. 初詣は行きますか？

- ①ほとんど毎年行く
- ②行く年もある
- ③ほとんど行かない

Q2. おせちについて

- ①ほとんど毎年購入する
- ②ほとんど毎年自宅で作る
- ③その年によって違う
- ④おせちはあまり食べない
- ⑤その他

Q3. コロナ禍前の年末年始の過ごし方について

- ①ほとんど毎年購入する
- ②ほとんど毎年自宅で作る
- ③その年によって違う
- ④おせちはあまり食べない
- ⑤その他

Q4. 今年の年末年始はどのように過ごしましたか？

- ①子や孫が帰省していた
- ②旅行に出かけていた
- ③地元に帰省していた
- ④自粛して自宅で過ごした
- ⑤その他

会報誌読者アンケート

 **会報誌読者**

特選
商品券 3000円

新生児生まれてくれてありがとうございます 長谷川 洋様

川柳のお題は「新」でした。課題の「新」に期待を込めた良い句が多く集まりました。今年も良い一年になりますように祈っています。特選の長谷川さん、少子化のこの時代、しかもコロナ禍に待望の赤ちゃん!ご家族の笑顔が見えるようですね。中原さん、「病気知らずで羨ましい限りです。服部さん三日坊主にならないで下さいね。末次さん、新年に新札の顔を拝みたいんですね。栗林さん、お二人ともにまだお若いください。草階さん、コロナ禍が収まって早く旅に出たいですね。天野さん、人よりも口ボットに頼る御時世ですね。菊地さん、「さくら俱楽部」誕生にご期待いただき、ありがとうございます。風間さん、ユーモア句、リフレインが効いています。米重さん、特にカタカナ語には疲れますよね。

秀句
商品券 2000円

更新の時だけ触れる保険証
今年こそ心機一転 日記帳

新札よ 我が懐へ早く来い
子が巣立ち 新婚気分 もう一度
新しい 地図を広げて 秋の朝
新時代 最後にたよる 支援ロボ
創刊の表紙を飾る さくら花
新妻が新米炊いて 芯があり
新しい 言葉があふれ 世はせわし

牛田 正敏様(日進市)	師田 英道様(立川市)	平野 恵一様(板橋区)	中原 政人様
石黒 圭子様(知多郡)	妻沼 ヨリ様(横浜市)	伊藤 文雄様(名古屋市)	服部 光一様
岡島 康子様(板橋区)	慶長 美佐子様(印西市)	谷ヶ崎 英隆様(横浜市)	栗林 春幸様
鈴木 重臣様(川口市)	八木橋 昭子様(取手市)	羽賀 哲夫様(横浜市)	天野 奈美江様
神時 夫様(富里市)	千場 康則様(名古屋市)	寺尾 康子様(横浜市)	菊地 忠雄様
高橋 京子様(新座市)	八木橋 昭子様(取手市)	中村 泰子様(中野区)	風間 由江様
落合 康伸様(横浜市)	水谷 由香様(名古屋市)	土肥 紀之様(福津市)	米重 泰久様
窪田 健男様(北本市)	高見澤 伸一様(横浜市)		
野口 徳次郎様(松戸市)	栗脇 すみ子様(江東区)	山浦 基詩様(昭島市)	
齊藤 咲様(取手市)	高見澤 伸一様(横浜市)		

たくさんの投句をお待ちしております。

次のお題は「元気」です。

応募方法
同封の返信はがきにて川柳をお書きの上、氏名等を明記してお送りください。
応募締切:令和4年1月31日(月) (消印有効)

ニチリョク広場

会報楽しく拝読しております。数年前主人が亡くなり湯灌で御世話になりました折、娘が立ち会つてお父さんがキレイになって気持ちよさそうになつて面会したと話しており嬉しかった事を思い出しました。気候の変わり目です。皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

Q & Aで「棺」と「柩」の違いがある事を初めて知りました。20年前ですが母が亡くなつたとき、エンバーミングをしていただき生前より美しくなつた母に感心したことを思い出しました。

特別企画「コロナ禍の葬儀」。何時誰にでも起こりえる現実問題として、しつかり読みました。

横浜市 南埼玉郡 東村様
立川市 小松様
矢野様

先日、親戚の葬儀でニチリョクのお世話をながなが葬儀に関しては大っぴらに話題にしがたく聞くのも憚られるのですが、この会報はとても丁寧に書かれており毎回勉強になっています。

「家族信託」、「自宅で手軽に作れる季節の一品」、「ご葬儀なんでもQ & A」、「コロナ禍の葬儀」、「家族葬教えます」「お寺主催行事・イベントのお知らせ」。とても参考になる記事が満載でした。次号も期待しています。

尾張旭市 古川様
港区 桑原様
佐藤様

今号も読者のみなさまから、たくさんのお便りをいただきました。

なかなか葬儀に関しては大っぴらに話題に質素に執り行ないました。赤坂一ツ木陵苑社員の方のすばやい働きや飾りつけの品の良さに満足し評判も上々でした。ありがとうございました。

「家族信託」、「自宅で手軽に作れる季節の一品」、「ご葬儀なんでもQ & A」、「コロナ禍の葬儀」、「家族葬教えます」「お寺主催行事・イベントのお知らせ」。とても参考になる記事が満載でした。次号も期待しています。

三鷹市 古川様
佐藤様

同封の返信はがき、または官製はがき、封書にてメッセージや感想をお書きの上、氏名等を明記し、右記の宛先にお送りください。掲載の方には薄謝をお送りいたします。

〒103-0028 東京都中央区八重洲1-7-20
八重洲口会館8階
(株)ニチリョク「ニチリョク広場」係
応募締切:令和4年1月31日(月) (消印有効)

両国陵苑でのご葬儀再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため、両国陵苑でのご葬儀受付を中止しておりましたが、緊急事態宣言の解除を受け、再開いたしましたことをお知らせいたします。

17

16