

おすすめBOOK



長生きしたけりゃ
「ふくらはぎをもちなさい」

鬼木 豊[監修] 横 孝子[著]
ふくらはぎマッサージ療法の
普及活動を展開中
アスコム 価格(本体1100円+税)

長生きしたけりゃ
ふくらはぎを
もちなさい

鬼木 豊[監修] 横 孝子[著]
ふくらはぎマッサージ療法の
普及活動を展開中
アスコム 価格(本体1100円+税)

「ふくらはぎは第二の心臓である」(医師 / 石川洋一) と言われ、もむだけで、体が温まって免疫力がアップする。最強の健康法(自分療法)！人間の血液は重力のために約70%が下半身に集まります。「エコノミークラス症候群」は、羽田空港だけでも年間150件も発生して数人が亡くなっているそうです。万病を防いで、長寿のためのマッサージ療法をカラー写真で解説しています。

スタッフ・つぶやき

◆梅雨に入り、夏らしくなってきました。田舎出身なので稲が植わった田んぼや、蛙の声は懐かしく感じます。ただ、夏が苦手な蛙は大の苦手なので同時に嫌な季節でもあります。岐阜市民になってから初めての夏です。大学、就職と関西関東を引っ越ししてきた身として毎回思うのは最初の1年がとてもしんどいということ。思った以上に暑かったらどうしようかと。いつか慣れますように。いつか「岐阜の夏はね…」と語れるようになれるように。 岩瀬 智康

◆「ご臨終です」誰もが聞きたくない言葉です。今は病院で主治医の先生から最期の時に告げられる言葉です。ただ本来の意味から言うところの「臨終」という言葉は命の灯が消えた瞬間に告げられる言葉ではなく、読んで字の如く語源としてはこれから「終わりに臨む時」にかけられた言葉のようです。横蔵寺に安置されている即身成仏の御上人のように昔はどのように命を閉じるかさえも大切に考えられていたようです。今を生きていく事が精一杯の私たちにあって先人たちはやはり素晴らしいな！と感じてしまいます。 坂上一己

◆「縁」…四十代半ばとなり、何と無く解り始めてきたようです。生きていくと、「今、その人にとって必要な環境」が与えられる。そこには、必ず、「人」が関わっている。良い時も、悪い時も…生きる(生かされている)事が徳を積み重ねる修業ならば、人との関わりもまた、そうなのでしょう。私自身とお客との共通点に気付いた時にも、必ず「縁」という文字が頭をよぎります。「ご縁がなければ出会えない！」出会った全ての方々に、感謝の気持ちを忘れない様、修行を続けます。 中嶋 嘉隆

◆先日、食品衛生講習会に行ってきた。これはいつも、この時期に行われる衛生管理のための講習です。これからジメジメした季節に入ります。皆様も食中毒にはお気を付け下さい。また私も喫茶業務に携わっていますので、お客様に安心して食事をして頂けるよう清潔さを心掛けていきたいと思ひます。 上原由美子

あいクラブ通信

発行：26年7月1日
Vol.10
Summer



写真：一人静(ひとりしずか・別名：吉野御前)花言葉 / 静謐(せいひつ)、隠された美嬌 撮影：市川雅清

中高年に特有の登山トラブル！

最近、中高年の登山事故がニュースを賑わしています。山岳遭難者の約80%が40歳以上の中高年だそうです。しかも、これが死者不明者に関して言うと、中高年が全体の90%を占めていると言われます。

作家の深田久弥氏が書いた『日本百名山』(新潮文庫)という本がキッカケとなって中高年の間で登山ブームが続いています。それに加えて、このブームにさらに追い打ちをかけたのが旅行業者による百名山登山のツアー・パッケージ化でした。これによって、今まで登山や山歩きに興味がなかった人たちも登山を「旅」の一環として捉え、登山ツアーに参加するようになったのです。趣味として登山を始めた人たちは現在数百万人にのぼるとされています。こういった登山ブームに伴って急増したのが中高年による登山での事故です。中高年の登山者には一種の甘えがあるのも特徴的だと言われ、中高年が持つプライドが判断を誤らせるケースがあると言います。

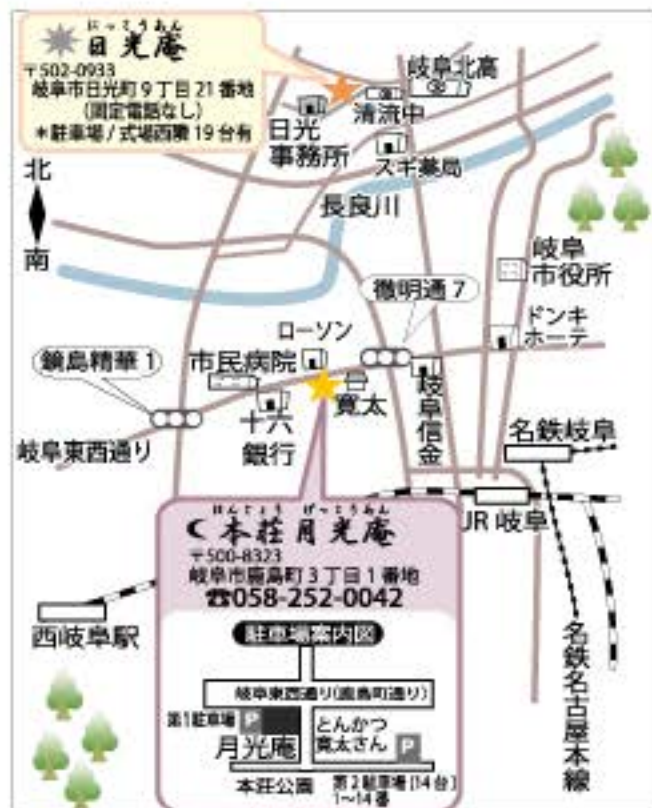
日本老年医学会は、2014年5月13日、老化現象として曖昧にされてきた加齢による筋力や活力が衰えた虚弱状態の名称を「フレイル」と命名しました。

登山においてはしばしば、このフレイルが危険に直結する問題となります。当たり前のことなのですが、長く心身の良い状態を保つには、ストレッチやウォーキングなどの定期的なトレーニングとタンパク質やビタミンなどのバランスのとれた食生活の二点が基本になります。特に中高年の登山者には、このフレイル予防に、いっそうの取り組みが必要ではないでしょうか！
名誉挽回！爽やかで楽しい登山がしたいものですね…

DETA
カメラ：キャノン EOS 5D Mk II
レンズ：EF70-200 F2.8L IS II USM
絞り：F3.5
ホワイトバランス：曇り
シャッタースピード：1/200
ISO感度：100
補正：-2/3

目次

- P-1 ごあいさつ
- P-2 今を大切に生きるための
終活生前準備講座
- P-3 心にのこった…ご葬儀⑩
- P-4 おすすめBOOK
『長生きしたけりゃ
ふくらはぎをもちなさい』
スタッフ・つぶやき



【タクシー】JR岐阜駅・名鉄岐阜駅より、距離2km、所要時間約5分です。
【バス】JR岐阜駅前7番のりば(G線島ルート)乗車、
「本荘」バス停下車東へ徒歩1分です。

あいクラブ

編集事務局

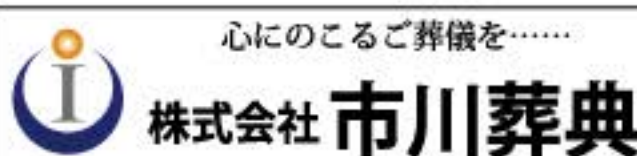
岐阜県岐阜市本町3丁目18番地
0120-00-4243

<http://www.ichikawa-souten.jp>

☆【岐阜市家族葬】で検索！



「やわらぎの家族葬」貸切型セレモニーハウス



心にのこるご葬儀を……

株式会社市川葬典

〒500-8034 岐阜市本町3丁目18番地
TEL 058-262-0042 FAX 058-265-3644

自分の人生を自分らしく、美しく完成させるための…終活「生前準備」講座 市川雅清

実践講座 第2章

今を大切に生きるために…

(6) 戒名(法名)という制度

なぜ、死後に戒名を授かるのか。戒名とは何なのか。意外にその点ははっきりとは理解されていないようです。仏式の葬儀では、戒名が必要だと考えられていて、ほとんどの場合、故人は僧侶から戒名を授かり、その戒名によって葬られます。

戒名を授かるには、「戒名料」が要ります。戒名料は、僧侶に読経を頼んで支払う「布施」とは別で、依頼する側は布施と戒名料を別々に支払わなければなりません。戒名にはランクというものがあり、ランクの高い戒名には相応の戒名料が必要だとされています。院号などを授かる家ではかなりの額を支払います。院殿号を授かるケースはごくまれですが、その場合には戒名料は莫大なものになります。

ひろさちや(宗教評論家)さんは、キリスト教の場合だと出家しなくても洗礼を受けた時に「クリスチャンネーム」を授かります。仏教でも「ブディストネーム」があってもいいのではないかとされます。また、曹洞宗の僧侶、千代川宗圓(ちよかわそうえん)さんは、「あの世に行くときの“パスポート”の名前ですよ」と説明されています。いみじくもカタカナで説明されたのはとても巧みで、また外來語で説明しなければならないところに、戒名の存在意味を説明する難しさがあるように思えます。

天台宗の天台宗務庁では「葬儀と戒名のつけ方」という小冊子を出しています。そこでは、「仏教徒として守るべき戒律を授ける受戒は俗界をはなれて仏門に帰入せしめる作法であり、戒名は受戒した仏弟子(出家)を表示する永遠の法号である。」と説明されています。戒名には多くの問題点もあるようです。まず、戒なき僧侶から戒名を受けるという根本矛盾です。「我々僧侶は与えられた戒をかたく守らねばならないはずだが、現状はとてもそうっていない。(妻帯や飲酒など)僧侶が破戒の道をたどっている以上、戒名を授けることなどありえないと自己批判を含め、仏教会でおこなわれている戒名や戒名料についての説明は、それが仏教の教えに基づいてい

ない点に本質的な問題がある。それではとても納得できない。」と述べている僧侶もいます。

事実、僧侶になるための修行の中で、各宗派の大学も本山も、戒名のつけ方は指導していないそうです。

戒名は日本仏教における独自の制度で、お釈迦様の教えに基づいておらず、また經典に根拠が示されているわけでもありません。

戒名と年忌法要、お墓も時代を経るにつれて、しだいに形成された習慣であり、だからこそ浄土真宗を除いて、各宗派で形式が似ている。ただ、宗派の独自色をだすために、独特な形式があるようです。

全国の仏教寺院の大半が加盟する全国組織、財団法人全国日本仏教会は戒名の問題について研究し、論議するための場として「戒名(法名)問題に関する研究会」を発足させ、5回の討議をもとに2000年1月に報告書をまとめました。

報告書は、「仏教会は戒名問題の解決のため十分な努力をしてこなかった。これを真摯に反省し、明瞭な会計処理を行うとともに、今後は“戒名料”という名称を使わないようにしなければならない。」との提言でした。

この報告書をもとに、一般向けのパンフレットが作られ、メディアでも報道されました。

それからすでに十数年の月日が流れようとしています。その提言を具体化する動きが進められているようには見えません。

次回、第11号の予告

第2章 実践講座

(7) 年忌法要とお墓の問題について考えてみましょう。お楽しみに…



●自己紹介(いちかわまさきよ)
1955年生・B型・おうし座
一般葬祭ディレクター
技能審査協会審査官
ライフ終活アドバイザー
趣味/写真・登山・心学研究
座右の銘/単純、明快、矛盾なし
大切にしているもの-/見えないもの、
見えないところを大切に

心にのこった…で葬儀 ⑩

お悲しみの中で、いただいた元気。

N様が「ご葬儀のお礼を…」と本荘月光庵にお見えになり、いろいろな思いをお話して下さいました。

私はN様のご子息のご葬儀には直接関わっていませんでしたが、担当スタッフから印象深い話をいろいろと聞いていましたので、初めてお会いするような気がしませんでした。(N様は、一人暮らしで闘病生活を送ってみえたご子息を、突然亡くされたお母様です。)

お母様は、ご葬儀までの二晩ご子息の柩の隣でお休みになりました。

ご子息に「自分の子供に生まれてくれてありがとう」と感謝の言葉を伝え、「来世でもまた親子でいよう」と声をかけられたそうです。

お寺様は10枚の塔婆に1枚ずつ違う「小林一茶」の句を書いて下さり、ご法話は一茶のエピソードを交えての大変良いお話だったということです。一茶は4人の子どもに先立たれています。

露の世は 露の世ながら マリながら 一茶

お母様は、毎日自分が作るお食事をご子息にお供えし、翌日のお昼にお供えをさげて召し上がるとのことです。不思議なことに、いつも味がなくなっているそうです。「マーボ豆腐のような味の濃いものでも、味がなくなっているの、これはきっと息子が食べていると思う。」ご子息のために一生懸命好物を作っていたらしくのようです。

またご葬儀後、ご子息のご友人がお参りにみえて、お母様が知らなかったご子息の日常の一端を知ることができ、とても嬉しかったとおっしゃっていました。ご子息がつかないご縁で、結婚されたご夫妻もお参りにみえたそうです。お母様は、ご子息にたくさんの事を教えられ、道を示してもらい、今もこれからもすべてがうまく納まるように自分の身を呈して、亡くなったと考えられています。今年の第58回全国選抜長良川中日花火大会で打ち上げられる「感謝の華」(かんぱいのはな)。お母様はその花火に感謝の想いを託し、メッセージを添えられます。

「最愛の息子へ、たくさんの優しさをありがとう。これからは安らかに眠って下さい…」

私は、お母様が少しずつ元気になられ「あちらの世界で息子が待っていてくれる!いつでもそばにいる!」とご自分に言い聞かせ、ひとつひとつお別れのステップを踏んで、心を整理しながら前向きに頑張っていくとするお姿に、とても感動しました。と同時に「本当によかった!」という思いでいっぱいでした。

こちらの方が元気をいただきました。お別れのお手伝いをさせていただいたことに感謝いたします。ありがとうございました。市川久美子



お打ち合わせの時からご子息への愛情の深さを感じていました。それはずっと今も同じです。お会いする度に笑顔が少しずつ

増え気持ちが前に進んでいるのが伝わってきます。初めてお会いしたときから、お母様は悲しみの中にいらっしやいました。それはこちらが心配になるほどに深い深いものでした。

ご葬儀が終わってからも、何度かお会いしてお話を聞かせていただく機会がありました。私はお話を聞くことしか出来ませんでしたが、お会いする度、またご子息の部屋の整理、法要、納骨、仏壇の購入と事を進めていられるにつれ、お話しの最中に笑顔が少しずつ増えていったことに気づいたときには、私も少し安心したことを覚えています。いろいろな事を率直にお話ししてくださるお母様ですので、内容や心境に変化があると分かります。たくさんの出来事を思い出しながら、ご自分の心の中に落としていっているのだと感じます。

私はこれから先も、いろいろな方との出会いがあると思いますが、N様のご葬儀に関われたことは大きな糧となると思います。悲しみのご縁ではありましたが、とても良いご縁に巡り会えたと感じています。岩淵 智康

暮らしにアイデア



手軽にできる。ヘルシー! 安い! 美味しい! 「豆乳リゾット」はいかが?

作り方

1. 鍋または土鍋に豆乳とめんつゆを入れる。
2. 豆腐を入れる。
3. 火にかけて弱火で温める。(沸騰させない! 湯葉にならないように。)
4. ご飯を入れて、かき混ぜる。
5. 火を止め、蓋をして約3分待てば出来上がり。
6. 最後に青味を入れて、召し上がれ…

材料(1~2人前)

- ・豆乳 500ml (調整・無調整) (お好みで)
- ・豆腐 1/4 (お好みで)
- ・めんつゆ (めんつゆの素) (お好みで)
- ・ご飯 (茶碗1杯半分)
- ・青味 (ねぎ・パセリ・にら・春菊・青じそ等)