おすすめBOOK

『大往生したけりゃ 医療とかかわるな』著・中村仁一

「自然死」のすすめ

死ぬのは「がん」に限る。ただし、治療はせずに。
現役医師が提言する、「死」が恐くなくなる老い方。
3 人に 1 人ががんで死ぬといわれています。がんは治療をしなければ痛まないのに医者や家族に治療を勧められ、拷問のような苦しみを味わう人が大半だ。と現役医師である著者は、16 年目に入る「自分の死を考える集い」の活動の記録とまとめとして書き上げています。

幻冬舎新書　定価（本体 760 円＋税）

スタッフ･つぶやき

◎近年は、葬儀の形も 一般葬 家族葬 密葬 直葬と形も様々です。もちろん送る気持ちが一番大切ですが、あなたの大事な人の最後をどう送ってあげるか？しっかり考えてあげる時代に成って来たのでは無いのでしょうか。　横山 忠昭

◎最近こんなお話を聞きました。ある奥様は家族でゆっくりお別れができる家族葬を希望してみえました。でも、奥様のお友達が「家族葬ですると後日訃報を知った方が後から後から自宅にお参りにみえる。」と言われたそうです。「せっかくお参りにきて下さる方を断るのも悪いし、でも自分は身体が弱いので十分な応対ができないし、かといって一般葬ではやりたくないと悩んでいます…」こんな場合は、訃報の書き方と出し方をアドバイスさせて頂きます。　笠原 せつ子

◎日光庵でお葬式をして下さったお客様が「ここへ来ると懐かしい気持ちになるわ。」と言って思い出話をして下さるのがとても嬉しいです。いつでもそんな「ホッ」とできる場所にしていきたいと思います。
喫茶・日光庵　上原 由美子

お知らせ

ＬＥＤ照明を導入しました！

本社、FUNEAM 日光庵、FUNEAM 本荘月光庵の約 90% の照明器具をＬＥＤに変更しました。既に電力不足が懸念された時期はすぎましたが、弊社でも微力ながら省エネに寄与したいという想いから、導入を決定し約 20% の使用電力を削減することができました。

FUNEAM 本荘月光庵からのお知らせ

第１駐車場が移転しました。
これまで、本荘月光庵の第１駐車場は、施設向側にありましたが、9月1日より西隣に移転しました。これまでは、道路を横断しなければなりませんでしたが、隣地になったことで、より安全になり利便性も高くなりました。

【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鏡島ルート）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

「やわらぎの家族葬」貸切型セレモニーハウス
FUNEAM
ICHIKAWA
市川フューネアム

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

次号は 2013 年 1 月 7 日発行です。お楽しみに！

あいクラブ通信

発行：24 年 10 月 1 日
Vol.3
Autumn

写真：ヒガンバナ（別名／曼珠沙華・天上の花）花言葉／情熱・独立・再会

60 歳を超えた世代が「ご隠居」などと呼ばれたのは今は昔！

G・G という言葉が話題になっています。シニア世代でもシルバー世代でもなく、アクティブシニアでもなく、人生最上の意味合いを持つ「グランド・ジェネレイション」通称グラジェネ。終戦直後の昭和 22 ～ 26 年の第一次ベビーブームに生まれた巨大な団塊の世代が今年から 65 歳となり、完全リタイアの「適齢期」を迎えました。グラジェネはその上の世代とは異なり、ビートルズやベンチャーズを聞き、Gパンや「ＶＡＮ」をカッコよく着こなしてきた好感度消費者の第一世代です。そのセンスのよさは 60 歳をこえた今も健在であり、「年は取った若者」と自負している人がとにかく多いこと。
60 歳以上の消費支出は右肩あがりで昨年度 100 兆円を超え、実に日本全体の 44％を占めました。いずれにしろ、グラジェネが今後の消費市場のリード役を果たすことに間違いはないようです。
まさに、停滞する日本経済と混迷する社会状況の救世主！
「あいクラブ通信」もグラジェネの皆さまの健康、趣味、知的好奇心などにスポットを当てながら応援して参ります。
どうぞ、よろしくお願い致します。

平成２４年 10 月吉日
株式会社　市川葬典　代表取締役　市川雅清

DETA
カメラ：キャノン EOS 5D Mk II
レンズ：EF100F2.8L マクロ IS USM
絞り：F5.6
ホワイトバランス：曇り
シャッタースピード：1/250
ISO 感度：200
補正：なし
フィルター：MARUMI DHC Soft Fantasy

目 次

P-1　ごあいさつ / 表紙写真　市川雅清
P-2　今を生きるための「生前準備」
　生前準備 基礎講座
P-3　心にのこった…ご葬儀 -3
　暮らしにアイデア<もやしの変わりお浸し>
P-4　おすすめ BOOK
　<大往生したけりゃ 医療とかかわるな>
　スタッフのつぶやき
　茶房-日光庵・月光庵のご案内

自分の人生を自分らしく、美しく完成させるための…「生前準備」講座

市川雅清

基礎講座

第１章「生と死」を明らかにする

(3)「生きる」ことを見つめ直す

死んだら、どうなるのか？この身体が無くなったら、自分は何処へ行くのだろう？死後の世界は有るのか無いのか？
それは、有ると考えた方がより自然です。死の恐怖を受け入れることは、その恐怖を乗り越えるための要素になります。
「人は生きて来たように、死んで行きます。」言い換えれば、人は生きて来たようにしか死ねないのです。しっかりと生きて来た人は、しっかりと死んで行きます。いいかげんに生きて来た人は、いいかげんに死んで行きます。人を労わって生きて来た人は、人に労わられて死んで行きます。まさに、その人の生き様がその人の死に様に反映すると言われます。
したがって、良き死を迎えるためには、良き生き方をしなければなりません。「死ぬ時だけ、うまくやりましょう！」と言っても、そう上手くは行きません。
死は、誕生とならび人生で最も大きなイベントです。受験、就職、結婚、子育てと同じように、必ず何らかの備えが必要です。一生に一度、発生するか、しないかの地震や津波や火災に備えて防災訓練をするように、発生率 100％である死に対して、心の備えをする必要があるのです。
ギリシャの哲学者プラトンは、哲学を学ぶことは死の予行練習であると言いました。また、聖書を除いて、ヨーロッパで一番多く読まれている本「チベット死者の書」は、まさに、死の練習帳です。死を考え、学ぶことは安心の保証を得ることです。
何かをきっかけに、今の人生を見直し、新しい人生の価値観を築きあげて、生き方やライフスタイルを変えることが大切です。
すでに、人生の大半を生きてしまった熟年者には、あまり時間がないと言われるかもしれません。たとえ死と向き合い、余命を宣告された人でも決して遅すぎることはありません。

休の健康と心の健康を保つ秘訣とは、何でしょうか？明日への活力が湧いてくる生き方とは、どんな生き方でしょうか？

京都の「いろはがるた」に、袖すりあうも、他生の縁（多少ではありません。）…とあります。今回の人生で身近な人々は、過去や未来の人生でも身近に生きる縁の深い人々だから、切磋琢磨し合いましょう…という意味だそうです。

若い時とは違う正常感をもって、健康の延長線上に死をとらえることが大切です。健康は、成功や幸福と並べるものではありません。死さえも、死の過程の事実をしっかりと受け止めれば、健康的な事柄になるのです。
重要なのは、今を生きているという意識を持って、人生の意味や生きがい、目的をしっかりと持つことではないでしょうか。

次回、第４号（冬　2013 年１月）の予告

いよいよ実践講座に入ります。
(1)「自分の死を考える」その具体的な行動とは？
　死を考えるなんて、縁起でもない…よく会話に出る言葉ですが、はたしてそうでしょうか？
実践講座は（1)～(6）にお話をすすめて参ります。
お楽しみに！

第２章　今を大切に生きるために…

（1）「自分の死を考える」ための具体的な行動
（2）生き方が変わる
（3）日本人の信仰心
（4）お葬式その１.
（5）お葬式その２.
（6）私の「贈る言葉」

●自己紹介（いちかわ まさきよ）
1955 年生・B 型・おうし座
一級葬祭ディレクター
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する

心にのこった…ご葬儀 ③

今回は日光庵で葬儀をされたW家

喪主の奥様がご葬儀後の感想を書いて下さいましたので、ご紹介させていただきます。

６月６日義父が亡くなり、主人の仕事の都合で仮通夜を含め３日間「日光庵」で過ごすこととなりました。
生前の父は自由奔放な生き方をしておりましたが、健康には自信がありましたので、癌と告知されても受けいれられませんでした。そして亡くなるまでの四ヶ月間は大好物のお酒も飲めず、食事も喉を通らず、自由に身体を動かすことも出来なくなった義父は、本当に無念だったと思います。
酷にも、癌と告知された日にスーツを着て撮影した写真の表情は、複雑な心持ちで作り笑いでした。当たり前のことですよね！
でも、その時の写真が遺影写真となりました。葬儀が終わるまでは、寂しげな義父の顔が、お骨となり初七日法要の時には、なぜか微笑んで「ありがとう」と言っているかの様に感じられました。優しく穏やかな表情で見守ってくれていました…主人も２人の子供達も同じように感じていたそうです。
生前色々な事がありましたが、家族旅行に出かけたかのように弟家族ともゆったりとした時間を共有し、横たわっていた義父と一緒に３日間過ごせたことで、義父は皆の思いを受け止めて、喜んで旅立つ事ができたと信じております。
日光庵で過ごした３日間は、家族の絆を再確認できた一生忘れる事のない思い出深い葬儀となりました。ありがとうございました。　M.W

野球の大好きだったお父様をバイオリンの生演奏“燃えよドラコンズ” の曲で送らせていただきました。私は奥様やご主人から色々なお話を伺っておりましたので、身内のような気持ちで涙を流しながらご出棺の準備をさせていただきました。ご葬儀を通して家族が忙しい日常ではなかなか感じることができない「ゆったりとした時間…」を過ごされ、家族の大切さを再度確認されたことにとても感動をいただきました。　合掌…久美子

生前準備ノート
『ゼロの昇天』

このノートの編集に携わり、準備することの大切さをしみじみ感じました。
このノートは、①私のこと②私の家族へ③私からのメッセージ」と３章に分かれています。書きやすいページから、日記のような感覚で書き込むことをおすすめしています。

『生前準備』とはなにか？

あいクラブ通信では基礎講座から実践講座まで、詳しくお伝えしていきます。
生前準備ノート『ゼロの昇天』をご希望の方は，あいクラブ編集部までお申し込みください。定価 650 円（あいクラブ会員特別価格 600 円）

おすすめ！ レシピ。

暮らしにアイデア

手軽にできる。ヘルシー！安い！おいしい！「もやしの変わりお浸し」はいかが？

材料（４人分）
・もやし２袋（できれば無漂白、品質保持剤の入っていないもの）
・めんつゆ大さじ１～２
・あげ１枚
・すりごま（白）適宜

作り方
1．もやし２袋を鍋に入れ、めんつゆをもやしにかけふたをして弱火で５分位（蒸し煮）
（シャキシャキ感の加減はお好みで・・・・）
2．あげ１枚を薄切理にしてオーブントースターに天板又はアルミホイルを敷き、こんがり焦げ目がつくように焼き、もやしとまぜる
3．すりごまを多めにふりかけて、でき上がり。

＊ごまの代わりにアミエビやちくわを入れても美味しいですよ！