

FAMILY想

ファミリーソウ

リニューアル
しました!

ファミリー葬新聞

Vol.12

特集



今や、終活番組の司会をスマップの中居くんがする時代になり、終活講座や終活本が大人気となっています。「終活」をする目的は、お葬式やお墓の準備をするだけではありません。実は、終活をすることで「生きる目標ができ、元気になる」そんな効果もあるのです。

前向きになれる 「幸せのバトン」

「終活」とは、「人生の終わりに向けて準備する活動」の略。以前は、「死の準備なんて縁起でもない」と敬遠されていましたが、エンディングノートを書いたり、葬儀や墓などの準備をしておくことは、ご自身の思いを整理し人生を整えることでもあり、同時に「こんな最期を迎えたい」と目標を持つことにより、人は「後悔のない人生を送ろう」と前向きな気持ちになることができます。

終活はまた、残されるご家族にとっても意義深い活動です。葬儀やお墓などの意思表示を知らさ

れないまま逝かれてしまうと、ご家族は「本当にこれでよかったのだろうか?」と後悔の念を引きずったまま、これからの人生を生きていくことになリます。終活は、見送られる人と見送る人をつなぐ「幸せのバトン」。だからこそ、自分自身が生きてきた証をどう伝え、何を残すのか・・・改めて考えてみるよい機会にしてみたいかがでしよう。

「終活」で ますます元気に!?

では具体的に何をすればよいのか・・・ですが、下表の「終活でやっておきたいことの一例」にも



あるように、やることはたくさんあります。「身の回りの品の整理、処分」を一つとっても、例えばアルバムはどうするのか。これも避けは通れない課題です。ここで大切なのは、ご自分はハッピーでも、残されるご家族はどうかということ。

こんなケースはどうでしょう。「全アルバムを本棚にまとめておいたわよ」とご家族に話すAさん。これは、ご本人にとってはハッピーな終活でも、ご家族は全アルバムの保管に、戸惑ってしまうかもしれませんね。そんな場合は、例えばお気に入りの写真を20〜30枚ほど選び、そこに自身がご家族に伝え残したいメッセージを添えて「自分史」風に1冊にまとめてみてはいかがでしょう。「これ1冊だけ持っておいて。あとは処分してね」と生前整理しておけば、ご家族の心の負担が減り

ハッピーな宝物になります。そのアルバムも、お子さんやお孫さんたちと一緒に作ることでできれば、よりご家族の絆が強まり、笑顔の思い出が増え、さらに幸福度はアップします!そんな終活ならますます気持ち元気がなりますね。

いつかは誰にも等しく訪れる「その日」が、心穏やかで幸せに満ちた最期でありますように、逝き方から生き方が見えてくる「終活」を今から少しずつ始めてみませんか。

終活でやっておきたいことの一例

- ✓ エンディングノートや遺言書の作成
- ✓ 身の回りの品の整理、処分
- ✓ 財産等のリスト作り
- ✓ 延命治療の意思表示
- ✓ 脳死での臓器提供の意思表示
- ✓ 葬儀や墓の形式の意思表示
- ✓ 入院時や死を知らせたい人のリスト作り
- ✓ 自分史などの作成

店舗名
変わりました!

ファミリー葬 鈴蘭台
〒651-1131 神戸市北区北五葉6丁目14-30
TEL. 078-594-8111 FAX. 078-591-5122
☎0120-834-016

ファミリー葬 堺
〒591-8036 堺市北区百舌鳥本町1丁目6-1
TEL. 072-256-6464 FAX. 072-256-6466
☎0120-834-456

ファミリー葬 平野
〒547-0032 大阪市平野区流町1丁目4-27
TEL. 06-6760-5577 FAX. 06-6760-5377
☎0120-834-789

ファミリー葬 須磨
〒654-0121 神戸市須磨区妙法寺字筆前178-2
TEL. 078-747-3070 FAX. 078-747-3071
☎0120-834-654

終活ってイイな

2年前にご主人様を家族葬で見送られた堺市南区在住のN様にお話を伺いました。

N様は今流行の「終活」に取り組んでおられます。「自分に万一のことがあった場合、お葬式はシンプルにしてほしい。お骨は予約している納骨堂へ永代供養を。残された方が遺品整理に困らないよう自宅には不要なものは出来るだけ置かないようにしています」とのこと。そしてファミリー葬主催の写真撮影会でプロのカメラマンにキレイな写真も撮っていただいたN様。いろんなことを一つずつ解決しながら将来のソナエをすすめておられます。お話を聞いて一番印象に残ったのは、毎週月曜日に行きつけのお好み焼き屋さんで「乙女会」に参加して同じ境遇の方などと何でも話し合い楽しくワイワイ過ごされているそうです。将来のソナエをただするだけが終活ではなく、今をそしてこれからの人生を楽しむことも終活なんだと教わりました。



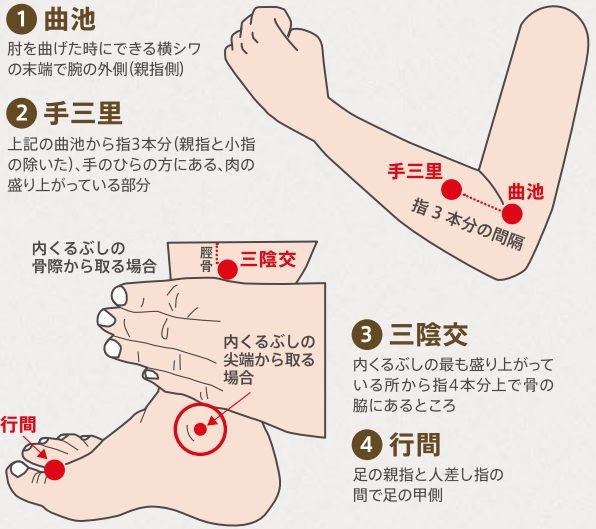
延ばそう健康寿命講座

お灸で改善！ エアコン冷え症対策

これから夏本番！エアコンのある涼しい室内で過ごす時間が増える一方で、「冷え症で困っている」という人も多いのでは？

冷えの原因は、低血圧や筋肉量の低下、座ったままで足の筋肉を使わないなどがありますが、それらに加え夏場はエアコンによる外気との温度差が大きいのも要因です。暑い屋外では血管は広がり血流がよくりますが、エアコンが効いた室内では血管が収縮し血流が悪くなります。本来であれば、しばらくすると血管が元に戻るのですが、ホルモンバランスや自律神経、血管の弾力性が悪いなどの要因があると血管が収縮したままになり、その結果「冷え症」となってしまいます。今回は、冷え症に効くツボを腕と足の計4か所ご紹介いたします。ツボ（下記イラスト参照）に市販の台座灸を1日5〜7壮（熱い場合は3壮）を据えてみてください。

「アロエ治療院」
鍼灸師・介護予防運動員 丸谷 博章



※お灸をする場合避けた時間帯は、食事直後、飲酒後、入浴前後、発熱時で、全身の血行が良くなることからお灸の効果が薄れたり、やけどになりやすいので注意を、また初めての方は1つのツボから1日1回、1壮（個）から始めて徐々に増やすようにしてください。

家族葬ってイイな

お住まいがファミリー葬の近くということで、身内だけで見送る家族葬をご依頼いただきました。故人様は生前、オーディー・ハッピーがお好きだったということで、通夜式終了後、オーディーの代表作でもある『ローマの休日』のDVDを上映。ご家族様は「懐かしいね〜、昔見たことあるよ」とおっしゃいながら故人様との思い出を聞かせてもらいました。

亡くなられたお父様がオーディーをお好きだった理由の一つに、10年前に他界した奥様がオーディーに似ていたからだそうです。喪主様のご挨拶でもその話題になり、いろんな想いが込み上げてきたのか、涙をこらえて一生懸命ご挨拶されている姿がとても印象的でした。映画をご覧になりながら家族水入らず、思い出を語り合うそのお姿を見ながら、家族葬っていいなと改めて感じる事ができました。



～教えてハマちゃん～
これってホント？

Q お仏壇があると良いことあるの？

A. お仏壇は、ご自分と繋がっているご先祖様をお祀りしていることで、一番身近なパワースポットと言えます。お仏壇の前では「願い」「御礼」「感謝」「愚痴」など、誰もが素直な思いを伝えることができ、心のバランスにも良い効果をもたらします。またある会社が「行った」「子どもたちの「供養経験」と「やさしさ」の関係性」の調査では、口頭から仏壇に手を合わせる環境にいる子どもの方が、そうでない子どもより「やさしさの度合いが高い」という結果もありました。ご先祖様や仏様に手を合わせて感謝の気持ちや畏敬の念を抱くことは、人間の成長面で大切なことかもしれません。

Q お仏壇の仏具の置き場所に決まりがあるってホント？

A. 確かにご宗派によっていろいろと決まりはありますが、置き場所はあまり気になさなくても構いません。人間、置き場所等を細かく言われたり、型にはめられたりすると窮屈になってしまい、面倒臭くなってしまう。面倒臭くなるとお給仕しにくくなります。しなくとも肝心の手を合わせてお祈りすることを止めてしまえば、置きやすい場所に置いていただき、毎日手を合わせていただくことが何よりの供養となります。



仏事仏壇アドバイザー 濱垣吉宣(浜垣法真堂代表)

遺言書でもエンディングノートでもない！今までになかった、3人に預ける

新『遺言白書』ってご存知ですか？

簡単！

新『遺言白書』は倒れた時から延命治療、葬儀、法事のことまでチェック式なので記入方法が簡単！さらに3枚の複写式で封筒3通が付いています



企画・制作・発行



はっぴいandプロジェクト

大阪府堺市北区常盤町 1丁17-3-217

TEL.&FAX. 072-250-6699

堺市北区 山本志穂子 様



「葬儀後、ファミリー葬さんに弟の衣類や写真の供養もお願いしました。いろいろと相談のってくださるので有難いです」と話す山本志穂子様

心がほぐれるような 温かい良いお葬式でした。 弟も喜んでいると思います。

山本志穂子様が「ファミリー葬」の会員に入会されたのは2015年9月。「弟が余命わずかと知り、ご近所の葬儀社に相談。そこにお願ひする予定で会員にもなりましたが、甥と息子から『もつと慎重に探した方がいい』と言われ、その時知人が『母の時に使った葬儀屋さんが良かった』と言っていた話をふと思ひ出し、電話して教えてもらったのがファミリー葬さんでした」とファミリー葬との出会いをこう話す山本様。

早速、妹様とご一緒にご見学へ。第一印象を伺うと、「ワンフロアで、全体が見渡せる間取りがいいなあと。大きなお家に住んでいるみたいで、ここならアットホームな感じで葬儀ができそうかなと思いました」。さらに最初の葬儀社よりも価格が安く、駅前にある好立地、スタッフの応対の良さも気に入り、ホームページを見た息子さんも「ここならいい！」と太鼓判を押してくれたそうです。



柩の中には故・丸井源由様の著書『整体療術教本(DVD付)』(現代書林)と『今、注目されている整体療術!!その治癒力』(新風書房)なども入れ、ご家族・ご親族25名でお見送りをされました。

お葬式はご家族とご親族のみで執り行われ、そこにはお孫様4人の姿も。「弟の娘家族ら総勢8名が式場に泊まり一晩中賑やかで、弟も喜んでいました。私には、整体師だった弟の白衣と著書2冊、患者さんたちからいただいたお礼のお手紙を入れました。大型テレビには弟が施術している様子を収録したDVDを流してもらい、孫たちがそれをずっと見ていて、心がほぐれるような温かい良いお葬式でしたね。」

隅々まで配慮が行き届き 葬儀後も良いお付き合いを

ファミリー葬では、故人様とご遺族様の「想い」に寄り添い、見送られる方、見送る方にも喜んでいただけるお葬式を心がけており、山本様からも「至るところで細やかな気配りが感じられ、私の息子もすぐく気に入っていました。喪主を努めた姪も感動して、後日ファミリー葬さんへお礼の手紙を送ったそうです」とのお言葉も。



介護のお仕事やボランティアのほか、趣味でカントリー・ライダースも。ステージではカウボーイ・ハットとGパン姿で踊るんですよと、ハット姿を披露

「7年前に主人の葬儀を別の会館で行った時は一般葬で人数も多く、行き届かなかったことばかりが悔やまれて、葬儀後は何日も眠れずウツ状態に。そんな経験があったので、それに比べてファミリー葬さんは隅々まで配慮が行き届き、葬儀後も遺品整理や納骨、永代供養の情報などをまとめたファイルをお届けしてくれたり、1人暮らしの私のことを気にかけてくれたり、良いお付き合いが続いています」と声を弾ませる山本様。

5月15日には、ご自身がボランティアで参加されていた介護関係のお仲間5名とご一緒にファミリー葬へ。「良かったわよ」と話したら、みんなが見学に行きたいと。ここなら胸を張ってお勧めできます。弟もファミリー葬さんに「喜んでくれていてと思います」。そう話す山本様の表情は穏やかな笑顔に包まれていました。

平野店

写真撮影会を開催しました!



今の元気な自分を写真に残そうという企画で始めた写真撮影会。この度、3回目の開催となりましたが、お天気もよくたくさんの方々にご参加いただきました。実際に撮影された方の中には、「これ遺影用よ!」という方や「プロのカメラマンに撮影してもらって1,000円は安い!」という方も。年に1回は開催しておりますので、ご興味があるかたは事前にお知らせ頂ければ次回のご案内をお送り致します。

堺店

人形供養祭を開催しました!



今回の供養祭もひな人形や五月人形、ぬいぐるみなど皆さまの思い出がいっぱい詰まった人形たちがたくさん集まり、心をこめて供養させて頂きました。今年からボランティアの一環として、集まった人形の一部を「カンボジアの子供たちに届けよう」という活動をしていくと決意しました。実際に活動されている方に何うと服や人形などとても喜ばれるそうです。ファミリー葬はお葬式だけでなく、社会に貢献できる会社になれるように、微力ながら頑張っています。



NEWS

「家族葬」の最新事情

故人の思いに寄り添い
ゆっくりとお見送りを

「家族葬」と聞くと、「ご家族のみで見送る」と勘違いされがちですが、家族葬には定義はありません。ご家族だけ、あるいはご親戚や故人と親しかったご友人らも一緒に……でも、もちろん大丈夫です。そのため葬儀社の多くが、30名くらいまでの小規模なお葬式のことを「家族葬」と呼んでいます。家族葬の人氣が高まってきたのは2010年以降。その背景には、超高齢化が進み核家族が増えたことや、地域との繋がりが薄れてきたこと、経済的負担が少ないことなどもあります。家族葬の人氣はそれだけではありません。

一般葬の場合、慣れない形式やしきたりに加え、ご近所の方や会社関係の方への対応に追われ、喪主ら遺族はゆっくりと故人とお別れができないケースが多々あります。

それに比べて家族葬は、一般葬ほど儀式の進行に追われたり氣

を使うこともなく、故人との思い出話などをしながらゆっくりと過ごすことができ、融通が利きやすいという点も家族葬の魅力です。

故人がファンだった野球チームのグッズや好物の料理を祭壇に並べたり、柩にお孫さんたちが作った折鶴や似顔絵を入れたり、好きだった音楽や映像を流したり……故人が喜ぶことを最優先に考え、思いに寄り添いながらお見送りができる——それが家族葬の一番の良さであり特長といえます。



会葬者全員で柩に故人へのお別れメッセージを。家族葬なら、こんな心温まるお見送りができます。



今やお葬式の定番といえば「家族葬」。新聞社の最近のアンケート調査では、約8割の人が「家族葬を希望」と答えています。一方、「会葬者は家族だけ?」「一般葬とどう違うの?」といった声もよく耳にします。そこで知っておきたい家族葬の特長や最新事情をお伝えします。

お葬式に誕生日ケーキ?
こんな感動的な家族葬も

こんな家族葬もありました。

亡くなった日が故人のお誕生日に近かったことから、祭壇にバースデイケーキを飾り、全員でお誕生日を祝福。感動に包まれたお葬式となりました。またある家族葬では、柩に全員で故人へのお別れのメッセージを記載。真っ白だった柩が色とりどりのカラフルな柩となり、込められたメッセージには、たくさん感謝の言葉と故人を想う愛で、溢れていました。



もしあなたなら、人生の最期をどんなふうに見送ってほしいですか? 大切なご家族をどんなふうに見送りたいですか?

いつか来るその日を後悔の日としないためにも、今一度考えてみてはいかがでしょうか。

家族葬はこんな方にオススメ!

- ✓ 会葬者は、家族と親族が中心と考えている
- ✓ 氣を使わずにゆったりとアットホームな雰囲気で見送られたい・見送りたい
- ✓ 金銭的な負担をあまりかけずにお葬式をあげてほしい・あげたい

家族葬を行う際の注意点

- 故人の兄弟姉妹にはふだんお付き合いがなくても声はかけておきましょう。
- ご近所の方や会社関係の方には、あらかじめ家族葬で行うことを通知して、お焼香やお香典、お供物についてはご辞退させていただく旨を事前に伝えておきましょう。
- 亡くなったことを通知せずに葬儀を行った場合は、終了後、故人と親しかった人には手紙か葉書を出しておきましょう。その際、これまでのお礼と葬儀のご案内をしなかったお詫びも忘れずに。葬儀社によっては文面などを用意しているところもあります。

鈴蘭台店

あんしん老後セミナーを 開催しました!

今回のセミナーもあさひ行政書士法人様に講師をお願いし、相続、認知症、後見人など皆さまの老後に関するあらゆる疑問にお答えいただきました。とても分かりやすい説明に皆さまがうなずく様子がとても印象的でした。時には笑い有り(^o^)
「相続なんて私には関係ない話」と思っている方にぜひ聞いて頂きたいセミナーです。個別に説明してほしい方がいらっしゃいましたら、ご連絡なくお申し付けください。



須磨店

もうすぐ1周年を 迎えます。

早いもので昨年9月に神戸市須磨区妙法寺にオープンして、まもなく1年になります。第1日曜日に開催している見学相談会では毎月20組以上のお客様にご来館頂いております。隣接した中庭からたくさんの光をとり込めるリビングは心安らぐ空間となっております。ぜひ一度ご覧になってください。

