

# FAMILY想

ファミリー葬新聞

保存版

## Vol.13

生前整理の目的は「不要なモノを捨てて、家の中を片付けること」と思われがちですが、内山恵美子さんは「それだけではないんですよ。生きることを前提にモノ、心、情報を整理し、幸せなエンディングを迎える。それが生前整理の本来の目的です。これは、人生にとってすごく大事なことです」と、その必要性を話します。

「具体的に何をするかといえば、写真や財産情報、エンディング情報の整理、やり残しリストや友達リスト、自分史の作成なども、生前整理に入ります。それらをやることで、どんないいことがあるかといえば…」

「例えば、情報の整理をすることで、もしもの時に家族がスムーズに相続、整理ができますし、生前贈与で税金が抑えられることもあります。また、生前整理をご家族と一緒にやることにより会話が増えたり、心の距離が近くなるなど、生前整理をするといういろんなメリットが生まれまます。ぜひ前向きに捉えていただきたいと思いますね」



内山恵美子  
生前整理アドバイザー認定指導員  
生前整理作業技能士  
遺品整理士  
新「遺言白書」®認定講師  
整理収納マイスター

### 生前整理をすると、こんなよい点があります！

- 人生を見つめ直す機会ができ、家族との会話が増える
- 物の整理をすることで心に余裕が生まれる
- 家の片付けがスムーズに行え、親子の距離が近くなる
- 心の整理をすることで考えに余裕と感謝が生まれる
- 人生でやり残したことがわかり、これから先の人生が楽しみ
- 情報の整理をすることで、もしもの時に家族がスムーズに相続、整理ができる
- 家族の理解を得ながら、安心して老後のことを考えられる
- 生前贈与で、税金が抑えられる ※1
- 子や孫に、安心して財産を承継できる

※1【相続(即割)対象】○不動産は売却してから現金を贈与するのが一番の節税。何もせずそのまま不動産を贈与すれば売却時金額の半分は税金で取られる。  
○生命保険は「法定相続人×500万」が非課税で受け取れる。

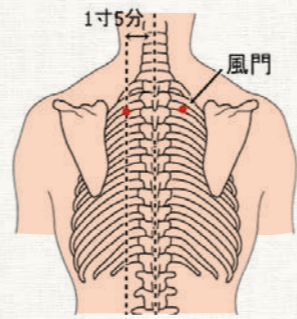


## 特集 「生前整理」と「遺品整理」

ここ数年、「生前整理」や「断捨離」という言葉をよく耳にしますが、「私が死んだら勝手に処分して」と言っている人も多いのではないのでしょうか。そこで、生前整理アドバイザー認定指導員で、遺品整理士などの資格も持つ内山恵美子さん(57)に、生前整理しておくメリットや、生前整理と遺品整理の違いについて、お話をうかがいました。

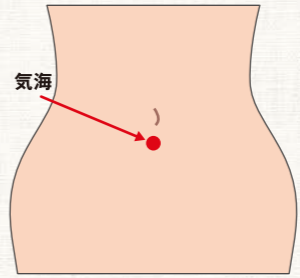
遺品整理はご遺族に重荷と後悔を残します  
一方、遺品整理については、「親の家のモノすべてが遺品になり、誰がするのかで片づけがなかなかできず、家族の精神的負担が増えます。その結果、兄弟や親戚との関係が悪化するということもあります」と、遺品整理が家族間のトラブルの引き金になる恐れがあることを危惧する内山さん。

キレイになり、健康に暮らすことができるという研究データもあるそうです。お元気なうちから、少しずつ生前整理を始め始めてはいかがでしょうか。



**1 風門**  
下を向いた時に、少し出っ張る首の骨(頸椎)より2つ目の骨の出っ張り下で、そこから指2本分外にあります。ここにお灸またはカイロを貼って温めても良いです。

ツボを押さえて風邪予防&免疫力アップを  
風邪は、東洋医学では風邪(ふうじゃ)と言われ、六つある外邪の内の一つです。風邪などの外邪から身体を守っているのが衛気と言われる防衛機能ですが、この衛気の働きが弱くなると外邪が身体に入ってきて、さまざまな病気を引き起こします。今回は、風邪の侵入を防ぐツボと衛気の働きを高めるツボをご紹介します。



**2 氣海**  
おへそより指2本分下がったところ。気の働きや動きが悪い時におすすめです。お灸が効果的ですが、カイロなどの温熱でも効果はあります。



**3 湧泉**  
足の指に力を入れて曲げた時にできるくぼみ。抵抗力が弱っている時におすすめ。お灸はもちろん、指圧でも効果はあります。

※お灸をする場合避けたい時間帯は、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、また初めてのの方は1つのツボに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。

### 延ばそう健康寿命講座

「アロエ治療院」  
鍼灸師・介護予防運動員  
丸谷博章



似顔絵日記  
お葬式から3年が経ちました。大阪府堺市にお住まいのH様。3年前に奥様を亡くされ、家族葬を執り行いました。その時のことは今でも思い出されるとおっしゃっていましたが、とにかく昔のいい思い出ばかりが蘇ってくるそうです。その中でも新婚旅行で訪れた東京での思い出が一番！ちょうどオリンピックが開催された年で、銀座を一緒に歩いたことや高いスパゲッティを食べたことなど今でも鮮明に覚えているとお話くださいました。そしていつも口癖のように「良くできた妻でね〜、よう気がきくんよ。私にはもったいない自慢の妻やった。」と少し寂しげに写真を見ながらお話をくださいました。

何かできる事はないかと考え、奥様が大好きなご主人様へ、奥様の似顔絵をプレゼントすることにしました。いつも眺めている写真は優しく微笑んでおられます。そのお顔の背景に思い出の場所である銀座の風景を描きました。交差点やビル、電車など昔の銀座を再現。完成するとさっそく見て頂きました。ご主人様もすぐにピンときたらしく絵を見るなり「わあ〜と感動！「顔も銀座の風景もそのまんまや、よう掛けとるなあ〜と絶賛。後日何うと、さっそく額に入れて飾って頂いていました。これからは亡くなられた奥様の代わりに4歳になるお孫さんの成長を見守っていくと微笑んでおられました。



仏事・仏壇アドバイザー  
濱垣吉宣 (浜垣法真堂代表)

〜教えてハマちゃん〜  
これってホント?

**Q** お仏壇には市販の仏花でなければいけないの？

**A.** 特に仏花でなければいけないことはありません。市販の仏花の利点は、簡単に扱えることです。でも、同じお花をお供えするならば、故人が好きだったお花や、好みだった色・香りのお花、季節のお花などをお供えされてはいかがでしょうか？きつと、故人が喜ばれている姿をイメージできると思います。それもご供養のひとつだと思います。

**Q** 仏壇の扉は閉める方がいいってホント？

**A.** 開けても閉めても、どちらでも大丈夫です。あくまで私たち人間がされる行為で、迷信の部類です。就寝前に閉められ、朝起きて開けられる方が多いですが、ご先祖様と共に生活をされているという意識、見守られているという意識が大切です。ただ家と同じで、閉めっ放しは良くないですね。開けっ放しは問題ありません。



## 2017年大阪府和泉市に 新店舗オープン決定！

今年、ファミリー葬5店舗目にあたります和泉店のオープンが決まりました。今後もお客様の声を大切に、よりご満足頂けるお葬儀を執り行っていく様に努力していきたいと思ひます。オープンの詳細は次号で案内予定としております。



NEWS

シニア

# 「おひとりさま」最新事情

## 食事を旅行ツアーなど おひとりさまブーム

高齢者の一人暮らしと聞くと、「寂しそう」、「不安では？」と思われるがちですが、「お金も時間も自由だし、誰にも気兼ねしなくていいのでラクよ」と、むしろ幸福だと思っている人の方が多いようです。

近年は、そんなおひとりさまを対象とした高級レストランでの食事や観劇ツアー、大手旅行社が企画する「おひとりさま参加限定ツアー」などがブームになっています。旅行の場合、バスは2人掛けシートを1人で使用できたり、宿泊も1人部屋だったり、おひとりさまツアーならではの利点も。

レジャーだけではありません。

毎日の生活でも、おひとりさまに嬉しい商品やサービスが。たとえば冷蔵庫や洗濯機、掃除機などの生活家電も、おひとりさま向けの「軽くてコンパクトで使いやすい」製品が次々と登場。万が一に備えた見守りサービスも、セコム、セントラル警備保障、

大阪ガス、NECなどが行っており、電気ポットを介して安否確認ができる象印マホービンの「みまもりほっとライン」や、ペンダント型の「フリリッブス緊急通報サービス」、電話での「定時確認型高齢者見守り」を行っている会社など、おひとりさまの安心・安全を確保する生活環境が整っています。



## 明るい老後は自分次第！ 有利な情報を上手に活用

おひとりさまで困るのが、毎日の食事。一人分だと作るのが面倒だし、栄養が片寄ったり、作り過ぎたり…なんてことも。そんなおひとりさまの強い味方が、生協やコンビニ、スーパーなども参入している在宅配食サービス。栄養バランスやカロリー計算、

65歳以上で配偶者のいない割合は女性で50%以上、男性20%弱。80歳以上の女性になると8割以上が一人暮らしというデータもあります。近年は、そんなシニアの「おひとりさま」を対象としたサービスがどんどんできています。最新のおひとりさま事情について紹介します。

刻み食、糖尿病食などに対応してくれるだけでなく、最近は見守りや安否確認、買い物代行までしてくれる会社も。

また家事代行や、大人用紙おしめと一緒洗剤なども自宅へ届けてくれる専門会社などもあり、高齢者に寄り添ったサービスが続々とお目見えしています。

とはいえ、料理や家事、買い物をするには認知症予防に効果的ともいわれています。無理のない範囲で、できるだけ自分でやるよう心掛けておくことも、おひとりさま健康法の一つ。

明るい老後は自分次第。もしもの時の備えをしっかりとしつつ、自分に有利な情報を上手に活用しながら、明るい老後を目指し人生を謳歌していきましょう。



## おひとりさまに便利なサービス(一例)

- ※サービスは有料となります  
※サービスを受けられないエリアもあります
- セコム・ホームセキュリティ  
【フリーダイヤル】☎0120-756-892
- 大阪ガスセキュリティサービス  
☎0120-288-164
- 大阪いずみ市民生活協同組合(夕食宅食)  
【フリーダイヤル】☎0120-884-900  
※大阪府東大阪市から岬町までの25市町村です。
- 生活協同組合コープこうべ  
(夕食サポートまいくる)  
【フリーダイヤル】☎0120-44-3100
- ニコニコキッチン  
(在宅配食&買物代行サービス)  
平野店 ☎06-6709-3727  
堺三国ヶ丘店 ☎072-242-6985  
神戸三田店 ☎079-563-1256
- ダスキン(家事代行・ハウスクリーニング)  
【フリーダイヤル】☎0120-100-651

# 65歳で葬儀の生前契約を 「ここなら任せて安心です」



お客様インタビュー

堺市南区 小島 敏子 様

「1年半前からフラダンスと健康体操教室に通っているので筋力もつき、今はご覧の通り元気。お酒も赤ワインにして、調味料や食事にも気をつけています」と話す小島敏子様

小島敏子様は、老人ホームで働く現役の介護職員。ヘルパーのお仕事の傍ら、ホーム主催のイベントでは、漫才や落語、フラダンスを披露したり、得意の美空ひばりさんのモノマネで入居者さんたちから拍手喝采を浴びるなど、充実した毎日を送っています。

その一方で、「子供たちには迷惑をかけたくない」と60歳を過ぎた頃から準備を始めているのが「終活」。「モットー(目標)は『長生き』すること。でも、人生何が起るかわからないから、悔いのない人生を送ろう」と思い、少しずつ始めています。

65歳の時に「ファミリリー葬」のファミリリー会員に入会し「生前契約」したのも、「自分の行く末は自分で」という考えから。「きょうだいもいませんし、子ども2人と孫2人だけなので、家族葬がいいなど。ワイワイいながら偲んでもらって、

最後に拍手して見送ってもらえれば最高ノ子どもや孫にもそう話してします」と、ご自身の葬儀についてこう話す小島様。

数ある葬儀社の中からファミリリー葬を選んだのは、「見学に行った時の印象がとても良くて。これまでたくさん葬儀に参列して、いろいろな葬儀社を見てきましたが、ファミリリー葬はサービスが行き届いていますし、スタッフの皆さんがよい方ばかり。葬儀で流してほしい歌や棺に入れてほしいドレスもすでに伝えていて、『ここなら任せて安心!』と信頼を寄せています。お友だちにも、そう言ってもらっていますよ!」



「棺の中にこのドレスを入れてもらい、葬儀中はひばり座に就いた際制作したひばりさんと私が交代で歌っているCDをかけてもらおう!とお願ひしています!」

## 「終活」準備も着々と 目標は元気な100歳

ファミリリー葬では定期的に、いろいろなイベントを開催。小島様も「人形供養祭」でお孫さんの人形を供養してもらったり、お友だちを誘って「見学相談会」に参加したり。

なかでも毎年のように足を運んでいる



生前整理で、写真は1000枚ほど処分。今はご覧の通り、「写真撮影会」で撮った遺影写真(手前)とミニアルバムが数冊あるだけ。お見事です!」

のが、プロのカメラマンによる「写真撮影会」。「遺影用にきれいに撮ってもらっています。今、手元に残っているのはこの遺影写真と数冊のミニアルバムだけ。生前整理をしていて、他の写真は全部処分しちゃいました。死んだあとまで『世話をかけるなあ』と思われたくないですからね!」

さらに押し入れやタンスの中の服や物も整理・処分し、すでにエンディングノートも書いてあるそうで、「あとは家系図の作成をしようかなと思っています。終活準備をしておくも長生きするという説もあるので、これだけ用意しておけば長生きするだろうと勝手に安心しています(笑)。目標は元気な100歳です!」と宣言する小島様。

今後の夢は「旅行も行きたいし、孫の成人式も見たいし、東京オリンピックも孫と一緒に行く約束をしているので、まだまだ元気です!」と声を弾ませるその顔は、72歳とは思えないほど若々しく輝いていました。

**平野店** 3/26 **8周年記念見学会** を開催いたします! **要予約**

オープンから8年を迎えることとなりました。記念見学会ではステキな粗品をご用意しております。

5/21 **写真撮影会** を開催いたします! **要予約**

プロのカメラマンが手がける写真撮影会。自分らしい素敵な一枚を残してみませんか?

**堺店** 3/19 **人形供養祭** を開催いたします!

古くなったけれど捨てられない、大切なお人形…押し入れなどに眠っていませんか? 僧侶の読経のもと丁寧に供養させていただきます。

5/21 **写真撮影会** を開催いたします! **要予約**

プロのカメラマンが手がける写真撮影会。自分らしい素敵な一枚を残してみませんか?

**鈴蘭台店** 4/2 **介護セミナー** を開催いたします! **要予約**

いつまでも健康で前向きな人生を送るために、介護の無料相談。

7/2 **初盆フェア** を開催いたします!

大切な方をあたたかく偲ぶご準備。初盆のご準備はお早めに!

**須磨店** 3/5 **写真撮影会** を開催いたします! **要予約**

プロのカメラマンが手がける写真撮影会。自分らしい素敵な一枚を残してみませんか?