

FAMILY想

ファミリー葬新聞

保存版

Vol.18

ファミ葬エピソード

写真撮影会

万が一必要になった時に、必ずバタバタの中、探すのが遺影写真です。そんな時に決めた写真は、どうしても満足はいく写真ではないことが多くなってしまいがちです。遺影写真を作った後に、もっといい写真が見つかるなどといったことは実際の現場でもよく見られます。

遺影と聞いて「準備するのはまだ早い…」「まだまだ長生きするから…」と考える方も多いのではないのでしょうか。

元気な時だからこそ残せる笑顔の写真！自分のために、そして家族のために、自分らしい表情をお気に入りの服装で記念に残し、これからの人生をより前向きに過ごす「終活」が今、全国的に広がりつつあります。

ファミリー葬は各店舗にて定期的に写真撮影会を開催しております。

グループ会社の「ラヴィファクトリー事業部」よりプロのカメラマンにお越しいただき、自分らしい一枚を安価で撮影するため、いつもたくさんの方々に参加いただいております。あなたも最高の一枚を遺してみませんか？

写真撮影会の開催日は各店舗にお問い合わせください。



撮影風景



撮影したお写真

延ばそう健康寿命講座

不眠や眠りの質の改善と予防について

不眠の原因はさまざま。はつきりとした原因は実は現代医学でもよくわかっていません。一般的に良質な睡眠をとるためには、規則正しい生活リズムで適度に運動しストレスをためないことが重要だといわれています。

とくに寒い時期は体が冷えて血行が悪くなります。血行が悪くなると血管が収縮し交感神経が優位になり、不眠の原因にもなります。かといって、入浴時の熱いお湯はNGです。交感神経が優位になるため40度以下のお湯にゆつくりつかれる方が安眠には良いとされています。シャワーも同じく、皮膚への刺激になり交感神経が優位になるので、避けた方が良いでしょう。東洋医学では「頭寒足熱」が良いとされています。足元を温める事で全身の血行が良くなりますので、この時期は足湯や湯たんぽなどもおすすです。

「アロエ治療院」
鍼灸師・介護予防運動員 丸谷 博章

① 湧泉(ゆうせん)

足の指を曲げたときにできる凹みの部分を親指で1分ほど指圧します。副交感神経を優位にしてくれ、更に血行を良くしてくれます。

② 失眠(しつみん)

かかとの中心。失眠は失った眠りを取り戻すツボです。お灸(熱感を感じる程度)が効果的。ちょっと寝付けないときや眠りが浅いときに改善してくれます。(妊娠中の方は、使用を控えてください)

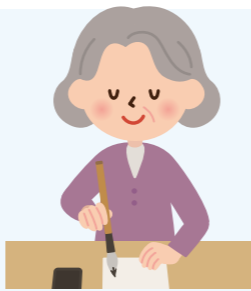
③ 百会(ひやくえい)

百会は、頭の真ん中、両耳を結ぶ線と鼻の中心と後頭部を結ぶ線が交わるところにあります。イライラの解消やリラックス効果があり、ストレスで眠れない時などに指圧で刺激するのがオススメです。長期間の刺激は控えてください。



※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は薄れたり、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社(園)から始めて徐々に増やすようにしてください。

特集

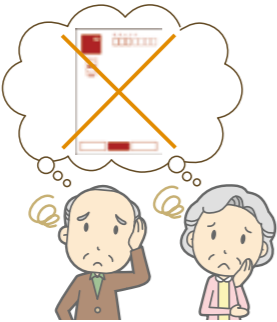


終活年賀状

～さて、どうする?!～

年賀状は親戚や友人の近況を知ることができ、楽しみにされている方も多いと思いますが、その一方でさまざまな理由で年賀状を送るのをやめる「終活年賀状」を出す人も増えています。今回は、そのタイミングと上手に断る文面をご紹介します。さらに年賀状を上手に使うことで簡単にお葬儀リストができる、その整理法もお伝えします。

書き方のポイントとは？



終活年賀状とは、「年賀状を今年限りで辞退する」という旨の文面を書いて出す年賀状のことです。しかし、理由もなく「辞めます」という年賀状をもらった方は、「嫌われたのかしら?」「ご病気でもしているのかしら?」と思ってしまう、その後の付き合いにも影響を及ぼします。そこで終活年賀状を出す場合の書き方のポイントをご紹介します。

●理由は正直に(一例)

- 高齢のため…
- 喜寿(または傘寿、米寿など)を迎えて…
- 文字の読み書きがづらくなり…
- 手足の衰えを感じるようになり…

●辞退の言葉も(一例)

- 毎年の年賀状も今年限りで失礼させていただきます
- 本年をもちまして年始のご挨拶状を最後とさせていただきます

●お詫びや感謝の気持ちも忘れずに(一例)

- 長年にわたり、温かい賀状を賜り、ありがとうございました
- 誠に勝手ではございますが、今後とも変わらぬお付き合いのほど宜しくお願いいたします

年賀状で

お葬儀リストを

年賀状は「お葬儀に来てほしい人リスト」としても重宝します。もしもに備えて、葬儀に誰を呼んでほしいのか…ご家族にきちんと伝えておかないと、ご家族も困ってしまいます。そこで年賀状で簡単にできる「お葬儀リスト」の作り方をお伝えします。

- ① 亡くなってすぐに連絡してほしい人には「○」
- ② 葬儀のスケジュールが決まってから連絡してほしい人には「○」
- ③ 葬儀が終わってから知らせてほしい人には「△」

④ 喪中はがきで知らせてほしい人には「×」

区分けて印をつけたら、同じ印のハガキを輪ゴムなどで束ねておきましょう。その際、一番上にくるハガキのところに「◎」や「○」と書いた紙を「○」「△」「×」それぞれにつけておいてください。そして、そのハガキの存在を必ずご家族に知らせておくこともお忘れなく。



見本

謹賀新年

旧年中はひとからならぬお世話になり、誠にありがとうございました。さて、私も喜寿を迎え、文字の読み書きがづらい年輪となってしまいました。誠に勝手ながら、ご挨拶状を本年をもちまして最後とさせていただきます。

長年にわたり、温かい賀状を賜り、誠にありがとうございました。今後とも変わらぬお付き合いのほど、宜しくお願いいたします。

令和三年 元旦

ファミリー葬 鈴蘭台
〒651-1131
神戸市北区北五葉6丁目14-30
☎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
☎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
☎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
☎0120-834-654

ファミリー葬 和泉
〒594-0071
大阪府和泉市府中町3-16-21
☎0120-834-345

死後の備え ✓ で手軽に

60項目で完成! 3枚綴りの複写式シート

新聞等でも注目の ゆいじん白書

(毎日新聞・産経新聞など12紙で紹介されました!)

ファミリー葬各店で取り扱っています!

安否確認に役立つ「あんしん情報シート」や財布等に入る「緊急連絡カード」等付き3300円





NEWS

春から振込料引き上げも

損をしない銀行選び

振込手数料、無料の銀行は？



振込手数料を安く抑えたい人はネット銀行がオススメ。ネット銀行は、店舗を持たないため人件費や維持費等が抑えられ、手数料が格安に。
楽天銀行や新生銀行、住信SBIネット銀行、ソニー銀行のように、他行への振込手数料が無料(※回数など条件あり)になる銀行もあります。

通帳の再発行なども有料に

2020年春から銀行の手数料引き上げが相次ぐってご存知でしたか？さらに、これまで無料だった通帳再発行が有料になったり、一定期間取引のない口座から維持費が引き落とされたりと、新たな手数料の導入も検討されます。そこで手数料等で損をしないための銀行選びをお伝えします。

として年1200円(税別)を自動的に引き落とす方針を固めています。

また、2018年1月より施行された「休眠預金等活用法」により、10年以上出入金がない口座は休眠口座とされ、国が活用できることに。使っていない通帳は、記帳だけでもする、あるいは全額おろすなど、整理しておきましょう。

なお、自分の預金等が休眠預金等になっているかを知るには、お取引のあった金融機関にお問合せください。

銀行で、「少額の振り込みなのに、なぜこんなに高い？」と思うのが振込手数料です。振込手数料は、一般的に窓口よりもATM、現金よりもキャッシュカード利用の方が安いのはご存知だと思いますが、気をつけたいのがATMから現金の預け入れや引き出しを行う際、時間外や休日だと手数料がかかってしまうということ。



冒頭にも書いたように、大手銀行で相次いで手数料の値上げが予定されています。
みずほ銀行ではATMで現金またはキャッシュカードを使って自前の同一店および本支店に振り込みを行う際の手数料が110円値上げに。さらに、みずほ銀行の同一店へ振り込む場合の手数料は、改定前の無料が220円に。
ゆうちょ銀行も4月より電信振替(ゆうちょ口座間送金等の料金)、ATMなら月1回無料、月2回目以降125円だったのが、月1回無料がなくなり1件につき100円に。無料だった通帳・貯金証書・保管証の再発行なども1100円かかります。
三菱UFJ銀行では、2020年10月以降に新規開設された口座を対象に、2年間取引がない場合には、管理手数料

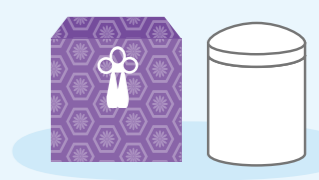


一心寺 ご納骨「受入れ制限」

「お骨佛」で有名な大阪市天王寺区にある一心寺。近年、お骨の総量が増えたことにより、来年よりお骨の受入れ制限を実施されるそうです。

令和3(2021)年1月1日から小骨壺のみ納骨できます

- 直径9cm以下、蓋を含め高さ11cm以下の小骨壺
 - 1壺につき1壺のみ
 - 改葬納骨はお受けできません
 - 「墓地墓じまい・墓出し」、「各種納骨施設からの移転」等の納骨はできません
- ※詳しくは一心寺ホームページをご覧ください→<http://www.isshinji.or.jp/index.cgi>



ファミリー葬からのお知らせ

兵庫県内に今春、新たに2店舗オープンします



ファミリー葬 西宮名塩店 (西宮市塩瀬町名塩)

駅から5分。利便性の良さも魅力

「西宮名塩店」4月オープン

その1つ、4月にオープン予定の「ファミリー葬 西宮名塩店」(西宮市塩瀬町名塩)は、JR福知山線「西宮名塩」駅から徒歩5分という利便性の良さに加え、木のぬくもりを感じる癒しのある家族葬専門の葬儀式場です。

心のこもったお式を執り行えるよう、式場と隣接したフロアにはリビング、簡易キッチン、和室などを配し、自宅にいるような雰囲気の中で、優しい時間が流れるよう、オーダーメイドの温かいお葬儀をご提案させていただきます。

広い庭がありゆつくり優美にくつろげる「鹿の子台店」6月オープン

6月にオープン予定の「鹿の子台店」は、緑豊かな広い庭が目をはく、清潔感あふれる白を基調とした外観が特徴の家族葬専門の葬儀式場。式場に隣接する広々とし



ファミリー葬 鹿の子台店 (神戸市北区鹿の子台)



た開放的なリビングからは中庭が見渡せ、ゆったりくつろげる和室なども兼ね備えていますので、別荘にでも訪れたような空間で、故人さまとの最期の尊い時間をゆっくりと過ごしていただけます。

すべてが選べるオーダーメイド。必要でないものは省き、よりその人らしく、ご家族さまの思い出に残るような、そんなお葬儀を執り行えるよう、スタッフ一同お手伝いをさせていただきます。

この鹿の子台店が加わるとファミリー葬は全7店舗に。全式場は、他の式場によくあるような内容が一律のパックプランではなく、

舖数も増えてきました。今後ともファミリー葬をよろしく願っています。

「お葬儀に大切な事は、大きさや豪華さではない。大切な人を失った悲しみと共有できる人が集まり心をこめて故人を送る。そんな葬儀こそ本来の姿なのでは？」そんな想いから、18年前にスタートしたのが家族葬専門店「ファミリー葬」です。
鈴蘭台店を皮切りに、堺店、平野店、須磨店、和泉店と続き、新たに今春、2店舗がオープン。新店舗を、ひと足先に紹介します。



ファミリー葬『西宮名塩店』グランドオープン

4月4日・5日・6日 オープン内覧会開催

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、大人数でのイベントは控させていただきます。内覧会の詳しい情報は「ファミリー葬 鈴蘭台店」にお問い合わせください。