平成30年10月発行

家族葬専門店 Family So ファミリー葬

FAMILY想（ファミリーソウ）

ファミリー葬新聞

保存版

Vol.16

ファミリー葬が大切にしているのが
“故人様とご家族様の「想い」”。
その「想い」に寄り添えるような紙面を
お届けできれば…と、12号より新聞名を「FAMILY想」に致しました。

特集 家系図をつくろう

～ 相続でもめないためにも ～

「家系図」は、自分のルーツを知るだけでなく、亡くなったときに誰に相続の権利があるかを調べる際などにも役立ちます。そこで今回は、家系図作成に詳しい、司法書士・行政書士の伊達文彦さんにお話を伺いました。

家系図を作成するにはまず、「私」を中心に配偶者、子、子の配偶者、孫、両親、きょうだい、祖父母、曾祖父母等の名前を書いていきます。わからなければ、次の方法で調べることができます。

戸籍簿から

自分の戸籍から、さかのぼっていくことができます。調べる方法は、まず本人の本籍地を把握し（本籍地がわからいない場合は、本籍地入りの住民票で本籍地を確かめます）、本籍地の役所に本人の戸籍、親の戸籍を請求します。郵送で請求することもできますが、その場合、インターネット等で戸籍の請求書をダウンロードし、本人確認ができる運転免許証等の写し、小為替、返信用封筒を入れて戸籍の請求書を本籍地の役所に郵送いたします。さらに古い戸籍は、届いた戸籍の記載を元に父の（遡っているなら父方の祖母）本籍地の役所に同じように請求書等を郵送します。

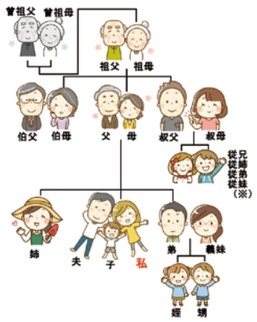
現在の戸籍の保存期間は、除籍は後150年。平成22年6月以前は80年でした。現在請求できる戸籍で最も古い戸籍といわれる「明治5年式戸籍（壬申戸籍）」で入手できると、その戸籍には江戸時代の情報も記載されていることが多いので、現在から150～200年前までの親族の内容がわかる可能性があります。

このほかにも、墓石、戒名、過去帳などから調べることもできます。

墓石、過去帳からも

墓石や戒名（法名・法号）には、先祖の名前や戒名、俗名、命日、亡くなった年齢などが書かれていることが一般的です。先祖の墓参りに行った際に調べてメモして起きましょう。

さらに、菩提寺などで過去帳の閲覧、宗門人別帳といった江戸時代の「昔の戸籍」に該当するような情報から調べることもできます。



連絡先不明の場合は

連絡先がわからないきょうだいや親戚などが法定相続人だった場合、戸籍だけでは住んでいるところを確認できない場合があります。そんなときは、本籍地の役所で戸籍の附票（住所の「転移履歴」を記録した書類）を交付してもらうことで、相続人が住民票に記載されている住所が特定することができます。

便利な新制度も登場

平成29年5月から全国の法務局で、各種相続手続きに利用可能な「法定相続情報証明制度」がスタートしました。

この制度を利用すれば、各種相続手続（預貯金の解約や税務署などへの申告等）で戸籍謄本の束を何度も提出する必要はなくなります。相続手続きがいくつもある場合には、手続きが同時に進められ、時間短縮につながるので、お勧めです。

伊達 文彦
司法書士・行政書士
伊達合同事務所代表
（大阪市淀川区）
［TEL］06-6123-7031
［WEB］www.dategodo.jp
［mail］dategodo@iris.ocn.ne.jp

家系図作成のメリット

- ◎自分のルーツを知ることができます。
- ◎ルーツを子孫にも伝え残すことができます。
- ◎先祖供養ができ、受け継がれてきた命に感謝することができます。
- ◎家族や親族との絆を深めるコミュニケーションツールになります。
- ◎遺産相続のトラブルを防ぐことができます… など。

個人で家系図作成が難しい場合は、専門家（司法書士や行政書士）へ依頼も可能。費用はどこまで調べるかによって異なります。個別にお問合せください。

店舗

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

NEW OPEN!

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

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

夏のむくみの原因と対策

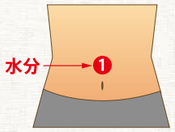
夏は冬に比べると基礎代謝が落ちます。これは夏の気温が体温と同じくらい、もしくは高いため、人間は体内で熱を産生する必要がないことから、基礎代謝が落ちている状況になります。

「むくみ」は、簡単に言うと体内の水分がうまく循環せず溜まっている状態です。基礎代謝の悪い夏は体内の水分循環も悪いためむくみやすくなります。また、冷たい飲食物も基礎代謝を下げる原因の一つ。

女性の場合は、女性ホルモンの一種が水分を体内にため込みやすくむくみやすい体質であるのと、筋肉量が少ない事もあり、よりむくみやすくなっています。もちろん、糖尿病や腎臓の機能低下などの基礎疾患も影響があります。

夏場のむくみ解消には、涼しい時間帯などにウォーキングなどの軽い運動を行い基礎代謝を上げることや、スパイスなどの香辛料が効いた食事などで、内臓の冷えや基礎代謝の低下予防に努めましょう。

今回は、むくみ解消と、体の水分の調整を行ってくれるツボを紹介します。



❶ 水分（すいぶん）

ツボの場所　おへそから、親指の幅一本分（約2㎝）上

ツボの効果　水分代謝を促し、むくみを抑えるように働きます

❷ 漏谷（ろうこく）

ツボの場所　内くるぶしの骨の上端から、両手の親指以外の8本の指の幅だけ上がったところ

ツボの効果　余分な水分を体外に排出し、むくみを解消します

※上記以外でも、以前に紙面で紹介した三陰交（Vol.12）と足三里（Vol.14）も効果があります。

※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。

～教えてハマちゃん～ これってホント？

仏事・仏壇アドバイザー
濱垣 法眞（浜垣法眞堂代表）

Q 法事の「粗供養」って何？好ましい品物、予算、マナーは？

A. 粗供養とは、法事に際し、参列された方やお供えを頂いた方への返礼品のこと。祭壇にお供えして法要を執り行った後、帰り際に各自にお渡しします。予算は、3～5000円程度が一般的とされています。品物は、海苔、椎茸、コーヒー、お茶、タオルなどの実用品や、故人が好きだったお菓子などの場合が多いようです。持ち帰られることを考慮して、手提げ袋も忘れずに。

Q 破損した位牌や過去帳は、買い替える？修理する？誰に頼めばいい？

A. 破損状況にもよりますが、位牌の場合は修理可能ですが、状況次第では少々高くつくかもしれませんので、買い替えされても良いかと思います。過去帳の場合は、紙ということもあり、買い替えをおすすめします。どちらも仏壇屋にて対応します。お坊さんに魂抜き法要をして頂き、買い替えたもの、または修理後に、改めて魂入れ法要を営んでもらいます。

ファミ葬エピソード

気持ちを伝える お葬式

「メッセージのお葬式」スタイルでのお葬式のこと…
お通夜の日、ご生前に預かっていた故人様からのメッセージを喪主様が読み上げ、夜は皆で語らい、偲ぶ…

翌日は、お孫さんたちがおばあちゃんにと書いたメッセージを読み上げ、皆で想いを伝える告別式。お経や儀式のないお葬式でしたが、とても心温まるお見送りで深く印象に残っております。

その事を、事前相談に来られた方へお話すると、「私も手紙を書いておこう！」となり、その方がイメージしていたお葬式のプランを大幅変更されていました。後日、ご家族様へ相談された内容を聞かせてくれました。「すごくいいね！」「そんな方法もできるんだ」と、良い反応だったそうです！

「終活」「自由なお葬式」が広がることで、家族・親族、残される人たちが、温かい気持ちで愛する人を送り、心を落ち着かせ・癒していける…そうして、故人様はそれぞれの「よいところ」へと安心して旅立って行けるのではないかと思います。

これからも、あたたかいお葬式のお手伝いをして行きたいと、改めて感じる出来事でした。

NEW OPEN!

決まりました！ ファミリー葬 鹿の子台

『来年秋OPEN予定！』

今年、ファミリー葬6店舗目にあたります鹿の子台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し、よりご満足頂けるお葬儀を執り行っていける様に努力していきたいと思います。オープンの詳細は次号で案内予定としております。

第1回ファミリー葬「青空会」開催

会員の皆様と行ってきました！

ファミリー葬ではご入会していただきました会員様のお役に立てればと、これまでも店舗ごとに介護セミナーや終活セミナー、写真撮影会、人形供養祭などを開催しておりますが、今年より「青空会」の名称で、もっと会員様に喜んでいただける、会員様同士の交流を深めていただけるイベントを企画。

記念すべき第1回目は、水陸両用バスで巡る大阪ダックツアー。どんな様子だったのか、紙上レポにてご紹介。参加されなかった方もご一緒に、さぁ、水都大阪を巡るプチ旅行へ出かけましょう。

水陸両用バスで巡る水都大阪のプチ旅へ

4月10日（火）、空は抜けるような青空。当日の参加者は、会員様と会員様のお友達、スタッフも入れて総勢15名。まずは天満橋駅近くの発着駅「川の駅（はちけんや）」からスタート。

ガイドさんも乗り込み、出発進行！今日の主役・水陸両用観光バスは車高が3.7mもあり、窓ガラスなしの車窓からは爽やかな風が吹き込みます。

NHKや大阪府警察、大阪城、太閤園などを左右に見ながら、軽快な口調で案内するガイドさんのトークに、会員の皆様も大笑い。

陸上走行していたバスは、やがてメインのスプラッシュポイント、大川に到着。バスは、ここから「船」になるため、運転手も交代。ガイドさんの掛け声で、乗客も両手をあげて「0・1・2・3、飛び込め～！」の合図で、一気に船は水しぶきをあげ川の中へ。

ここから30分間のクルーズです。天満橋の下をくぐって、発着所のはちけんやの辺りまで行ったらUターン。30分間隔で水が噴き出す、高さ約25mの中之島公園の剣先噴水にも遭遇でき、「ラッキ～」と大歓声があがりました。

クルーズが終わると、再び陸上へ。約1時間のプチ旅行でしたが、始終、笑いを提供してくれたガイドさんともすっかり仲良くなり、最後は握手を交わし別れを惜しみつつバスを後にしました。

昼食は中華コース 会員様同士の交流も

クルージングのあとは、お待ちかねの昼食タイム。大阪キャッスルホテルの中国料理店「錦城閣」で、円卓を囲んでのランチコースは、前菜盛り合わせからデザートまで全6品。この頃には参加者同士、すっかり打ち解け、和やかな雰囲気に。「いろいろな方とお話もできて、来てよかった～」「楽しい思い出がまた一つ増えました」「ダックツアーも楽しかったし、お料理もおいしくて大満足」「またぜひやってほしいわ」など、嬉しい感想をいただきました。

次回の「青空会」は、詳細が決まりましたら事前にご案内をさせていただきますので、お楽しみにしていてください。

お客様インタビュー

家族的で雰囲気もよく 母も喜んでいると思います

大阪府 堺市 井住 好一 様

「妻が大好きだったので、花は定期的に花屋から持ってきてもらい、先生と一緒に活けています」と話す井住好一様。趣味は、華道のほか、ソフトバレー、バイクなども。愛犬のパンくんも大切なご家族の一員です。

「母の葬儀後、私もファミリー葬の会員になりました。息子たちも『あそこならいいわ！』と言ってくれています」。そう話すのは、平成27年9月にお母様の葬儀をファミリー葬で執り行った井住好一様（75）。

助産師をされていた奥様は、その6年前に他界。奥様の時は、遺言により自宅での密葬となったそうですが、祭壇設置のための家具移動や片付け、葬儀後1年間続いた弔問客への対応の大変さなどもあり、お母様のときは「ファミリー葬で」と考えていたそうです。

井住様がファミリー葬を知ったのは、お母様が亡くなる1年ほど前。「隣の家の弟さんが亡くなった際、ファミリー葬で葬儀をされましてね。参列させていただいたら、家庭的だし雰囲気もよくて、ここはいいなぁ～と。だから、母が亡くなったときは、すぐにファミリー葬にお願いしました」

棺の上には、お母様愛用の三味線が。旅立ちの際には一緒に納棺されました

自分の葬儀もここで スタッフも温かく安心

お母様の葬儀に参列した親族は7名ほど。お母様の思い出の写真や愛用の三味線などを棺の上に飾り、アットホームな雰囲気の中でゆっくりとお別れができたそうです。

「スタッフの皆さんが非常に温かく接してくれて、よいお葬儀をあげることができました。母も喜んでいると思います。そのあと別の葬儀会館に参列する機会がありましたが、スタッフの対応や雰囲気があまりにも違うので、びっくり。改めてファミリー葬はいいなぁと思いましたね。葬儀が終わったあとも、必要な書類などをファイルにまとめてくれたり、助かりました」

お母様の葬儀から1年後に、「今度は自分の葬儀もファミリー葬にお願いしたいと思い、改めてまたファミリー葬会員になったんですよ」と話す井住様。「妻のときに葬儀の大変さを経験し、葬儀は残った者のためにやるものだと実感しています。ファミリー葬ならスタッフも温かく残される家族も安心だと思い、会員になりました。会員になると、いろいろなイベントにお誘いいただけるので、フラワーアレンジメントなどにも妹と一緒に参加。生前写真の撮影会もあるので、そちらにもぜひ参加したいですね」

お母様の葬儀に参列の親族、知人の皆様とご一緒に撮った記念の1枚

― 風習 ― 髪・爪のこと

お葬式の納棺（故人様をお棺へお納めする）の際の風習です。人様の髪を切ったもの「遺髪」、爪を切ったもの「遺爪」を近親者が持ち帰る風習があります。また、近親者が髪や爪を切り、お棺（または頭陀袋）にお納めする事もあります。前者は、故人様の温もり・面影を残しておきたい気持ちから始まったとされております。遺骨をごく小さい骨壺へ残したり、ペンダントなどに入れ身に付けておく、いわゆる「手元供養」に近い感じでしょうか。後者は、お身体の一部を持ち帰ると故人様が戻ってきてしまうから、替わりに親族のものを持って行ってもらおうという教えから始まった、もしくは、旅立たれても寂しくないように、自分たちの替わりとして持って行って下さいという気持ちから始まったとされております。六文銭や仏衣・旅装束といった「旅支度」に近い感じでしょうか。いずれにせよ、どちらの風習も、家族・親族の悲しみ・愛・思いやりなど、心からの想いで始まった風習である事は間違いないでしょう。時代と共に移り変わるお葬式ではありますが、最近はインターネットの普及と共に、原点回帰の「家族葬」がスタンダードになりつつあります。故人様・家族様の心のままのお葬式ができるのが良いですね。