



特定非営利活動法人 ライフ・アンド・エンディングセンター

— 2013. 01 —

# しEたより



No.47

発行：ライフ・アンド・エンディングセンター  
〒338-0001  
さいたま市中央区上落合1-9-1-403  
TEL 048-856-5673  
FAX 048-855-1006



## 新年あけましておめでとうございます

皆さまにはお変わりなく年を重ねられたことと存知ます。今は体調が思わしくないという方々もどうか穏やかな一年を過ごされますようお祈り致します。

昨年は暑い夏が長引き秋を感じる間もなく冬がやって来ました。まるでそれをなぞったように、突然の慌ただしい総選挙の結果、次の内閣が決まりました。これから国の方針が気になるところです。

LECでは今年12月27日から設立13年目の活動に入ります。「お元気なときからお墓まで」と間口の広い活動をこぢんまりとささやかに丸12年間活動してきました。活動の中では『もしもノート』が順調に広がっており、Amazon・書店での頒布数も伸張しています。けれども私たちの手で直販することも収益の上では軽く見ることが出来ません。現在は公民館や地域包括支援センター、高齢者大学等々での講座活動での周知、新聞、TV等の取材などが広報の手段です。幸い銀行、保険会社、企業などから纏まった数をお求め頂き活動費が潤っています。

もう一つは「大往生の勉強会」を隔月（原則奇数月）を開いています。こちらは今月30日に20回を重ねます。毎回お顔を見せて下さる方も多く、お世話するスタッフの皆さんに励みにもなっています。さらに大きな目標は「里山ベリートラスト」活動です。昨年は浜松、栃木、所沢などが候補地に上がりました。いずれにしても事業の進展を急ぎたいと思います。



## 東北の復興支援ツアーに参加しました

会員の皆さまには、震災以来何度も現地を尋ねて復興に手を貸しておられる方もあるかと思います。私も一度はお訪ねしたいと思いながらなかなか実現出来ずにいましたが、10月半ばに或る団体の一泊ツアーパーに参加しました。

初日に訪れた福島県では、お訪ねした施設でも温泉地でもお会いした方々は、皆明るく屈託なげに見えましたが、



ここに町があったと思えぬ風景

たが、風評被害に悩まされていること、暮らしを根こそぎ奪われて、夏は暑く、冬は厳しい寒さの仮設住宅での暮らしを伺うと胸がキリリと痛みました。仮設で男の方が作っているという千代紙を貼っためがね立てと、少しばかりの農産物などを手に翌日は奥松島へ。津波の残骸はほとんど片づけられ、悲惨な光景はありませんでした。が、地盤沈下で海水の下1.5㍍に沈んだ町、私の背丈をはるかに超えた波の高さを記した銘文、堤防の先で破壊され打ちつけられている1隻の舟、隣り合わせでも波が渾わなかつた家、あの日に起ったことを私の乏しい想像力に訴える様々な光景がありました。

この冬も寒さの中で暮らす人びと、その人達を助けようという志のある人たち、「津波と原発事故を忘れない」皆さんの、そして私の願いです。

須齋美智子

## 理事さんご紹介

毎号理事さんに自己紹介ご意見発表していただきます。

## 一夕間に足元ぐらり山降りるー

LEC理事 鈴木堯之

山が趣味の私の友人が面白い話をしていました。最近は奥さんと二人で山に登る機会が増え、山から家に帰ると毎回奥さんからクレームが出るそうです。「今日も用意していった道具を使わなかつたじゃないの」「なんでこんな重たい思いをするの」その返事は「使わなくてよかったです」ただ一言だそうです。奥さんには山登りは万全の準備をするものである事がなかなか理解してもらえないと嘆いていました。また山の遭難事故は下山を始めてからが多いそうです。

頂上に向かっているときは目標がはっきりしているので迷いがありません。下山の時は迷い始めると360度すべてが向かう方向に見え沢に迷いこんだりしてしまうそうです。この話は人生迷路に繋がる話と私は勝手に思っています。

芭蕉は「不易流行」と言いました。「登つたら下る」は「生病老死」同様まさに不易でしょう。日本は明らかに下り坂に入っています。時代の流れも下降傾向で「嫌な感じ」を肌で感じています。私の人生もいつからか下り坂に迷い込んでいます。

人生は「迷い・選択」の繰り返しと言われています。イケイケドンドンの時代はいとも簡単に意思決定をして走ってきました。今はご老体の身「もしもの時」に備え自分がどこに向かおうとしているのか「もしもノート」を脇に自問自答しています。ある日、がん宣告をされた時、胃ろうを始めとした延命治療に直面した時など、頭と身体が違う方向を向く弱い自分が垣間見えます。暗い話になってしましました。無限に広がる選択の中で小さな生き様に捕らわれているのかも知れません。自分の人生です。人生は楽園でもあります。

嫌な事は大空に放り出し、美味しい物を食って好きな事をして自分史の幕を下ろす積もりです。ただご先祖には申し訳ないのですが、自然葬・本来の樹木葬には拘ります。



## 「もっとつながる明日のあなた」

11月3日（土）浦和駅前のコムナーレ

10階で開催されました、さいたま市市民活動

サポートセンター主催の「2012・秋の交流イベント」に参加しました。

〈I部〉の市民団体プレゼンテーションには29団体が参加しました。各団体5分の持ち時間のプレゼンをしましたが、LECの代表として須斎理事長は「LECはお元気からお墓まで巾広く、しかも少人数で丁寧に活動しています」と、きっちり5分間にまとめ発表しました。観客は話の内容が良かった、分かり易かった、時間内にうまく納まった等々と判断しピンクのカードを揚げるルールの中、勿論全員がピンクを揚げ会場を盛り上げました。

LECでは活動紹介ブースで「今のあなたを写す会」と題し無料撮影会を行いました。50才以上の方限定としましたが「年齢は自己申告！」ということで若い方の参加もあり、20名の方々の写真を撮らせて頂きました。神津カメラマンが巧みな話術で皆様の笑顔を引き出し、どの方も自然体の良い写真となり、大いに喜んで頂きました。後日、各人宛に郵送致しましたところ、お礼の電話・丁寧な手紙を頂戴し、改めて参加された皆様に喜んで頂けたこととホッしております。ご協力下さいました皆様、有難うございます。

北御門

## 私の入棺体験

エコ棺（段ボール製の柩）を作っているウイルライフ株式会社が協賛したイベントで、段ボール製の柩に入る経験をしました。柩に横たわると静かに蓋が置かれます。「真っ暗！」なぜかスーと気持ちが落ち着きます。この中で暫し瞑想をしたなら何かしら得られるものがあるのではないかと思いました。外の会話が耳に薄い膜を張った様な具合に聞こえます。「もし昔の棺だったら、石でトントンと釘打たれ自力では開けられない。だからねんご懇ろに通夜をして死を確認したんだろう」などと想像するうちにタイマーが鳴って、入棺タイムアップ。

機会があったら一度ご体験あれ。 すさい

いきいき株式会社発行の

定期購読誌



## の取材を受けました

11月30日の午後、記者とカメラマンが事務局を訪ねてこられました。「カメラマンが同行します」ということでしたのでドアホーンの音で出てみると、知的な雰囲気のする女性記者に同行してきたのは、すらりとした綺麗な女性でした。玄関から持ち込まれたのはヨーロッパ旅行でも？と思われそうな大きなカメラ用のケース（カメラ6台と細かい機材が入っていました）と幾つものライトや反射用の機材やスタンドなどなど、「ウワア女性の細腕で…。」と驚いている間に狭い事務局いっぱいに機材が広げられました。インタビューの間何回ものシャッターが切られましたが、はたしてどんな記事と写真になるのでしょうか？新年には掲載記事となって『もしもノート』を『いきいき』の読者に知って頂く機会になるのではと期待しています。

『いきいき』では、2012年12月号の連載記事、101歳を迎えた聖路加病院名誉院長の日野原重明先生の「生き方上手」が150回となっています。1月号は既に出ています。取材記事掲載誌2月号もそろそろ出る頃だと思います。私たちも「生き方上手」に年を重ねていきたいのですね。



NPO法人

## 市民後見センターさいたま

(東京大学政策ビジョン研究センター研修を終了した者を中心とした市民後見人の会)

電話・FAX 048-789-6666

〒330-0055 さいたま市浦和区高砂町11-1  
コムナーレ9F 私書箱A-84



## フレジデントファミリー

『もしもノート』を書いている若い世代の方を紹介して下さい」と申し入れがあり、3人のお子さんを持つ三島木洋子さんにインタビューを受けて下さるようお願いしました。勿論気持ちよく願いを聞き入れてください、11月5日に取材がありました。

右がそのインタビュー記事が掲載されている雑誌です。「雑誌『フレジデントファミリー』は毎月18日発売、「子供を元気にする。親も元気になる」が旗印です。子供のしつけ・教育から夫婦関係、家計、住まい、将来設計まで、あらゆる家庭の問題を解決するヒントを独自の視点で探求。



子育てをもっと面白くします。

上のコメントは雑誌社が書いたのですが、『もしもノート』にはー20歳から100歳までの危機管理ーと副題をつけています。

3. 11以降若い人たちの間にも『もしも』の時にどのような対応するべきかと考える人が増えてきています。ご参考までに上の雑誌を見て頂けると良いのではないかと思っています。

L E C会員

身近な相続・遺言・成年後見・法務相談室

行政書士  
相続法務指導員 川島 幸雄

電話 048-580-7391  
FAX 048-580-7394

〒348-0052 羽生市東6-9-1  
ケンコーベンチャーセンター前・Big-A北隣  
駐車場利用可

## 講座事業報告 10月～12月

※10月13日（土）

見沼区北部圏域地域包括支援センター  
今から考える自分の老後講座（2回講座）  
第2回 もしもノートの復習・質問

※10月17日（水）

NPO法人 埼玉成年後見支援センター  
「高齢者の悩み110番 相談員養成講座」  
高齢者の暮らしと終末準備について

※10月31日（水）

ジブラルタ生命保険（株）  
東京第一エリア池袋第4支部  
「もしもノート」の活用について

※11月15日（木）

さいたま市立桜木公民館  
「安らかな旅立ちのための勉強会」

※11月21日（水）

川口市地域包括支援センター  
「いざ」というときにあわてない  
「もしもノート」の活用について

※11月28日（水）

第19回「大往生の勉強会」  
「終活から葬送：終末期・葬儀  
そしてお墓のこと」Part2

※11月30日（金）

雑誌「いきいき」取材

※12月4日（火）

三鷹市新川中原地域包括支援センター  
「もしもノート」を書いてみよう！

※12月11（火）、12日（水）

財団法人国際技能振興財団資格支援センター  
認知症予防音楽ケア体操指導員  
スキルアップ講習会  
とまとエクササイズ

※蕨市老人福祉センター蕨松原会館に於いて  
「とまとエクササイズ」毎月2回開催

## インフォメーション

※1月17（木）、18（金）

財団法人いきいき埼玉 彩の国いきがい大学社会参加活動の現状

※1月17日（木）

蕨市立中央公民館  
とまとエクササイズによる介護予防と体力の維持について

※1月26日（土）

さいたま市立南箇公民館  
葬儀・墓などについて

※1月30日（水）

第20回「大往生の勉強会」  
終末期「濃厚医療・過剰医療で限られた時を失わないために」

※2月9日（土）、23日（土）

狭山市教育委員会生涯学習部社会教育課

狭山市立狭山台公民館  
「長寿社会の人生設計～モノと心の生前整理～」

※3月26日（火）

第21回「大往生の勉強会」

※3月27日（水）

渋谷苑

「もしもノート」の活用

※蕨市老人福祉センター蕨松原会館に於いて  
「とまとエクササイズ」毎月2回開催



### 編集後記

この季節はお天気に恵まれると富士山が美しく見えます。先日も蕨・川口間に架かる陸橋の上から、夕焼けに浮かび上がった富士山のくっきりとしたシルエットと、その上空に糸のように細い二日月が目に入り、しばし見とれてしまいました。二日月とは新月から一日たった月のこと。陽の短かくなった冬の空気が澄んだ日暮れ前、運が良ければ西の空に見られることがあります。滅多に見ることがない二日月。「ワア～！ラッキー！！」小さな声で歓声を上げてしまいました。LEC便り47号をお届けします。読後感あるいは記事などお寄せ頂けると幸いです。