



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

— 2014. 05 —



しECたより



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

No.52



13年余もの間ご協力ありがとうございました。

会員の皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？皆様方のご協力を得て様々な活動をしてきましたが、このたび理事長職を日小田玄正さんにお願いして退くことになりました。理事長を退くといつても、理事としてまた事務局長という立場でこれまでどおり L E C にかかわってまいります。『もしもノート』を広めることは L E C の事業の根幹をなす仕事ですから、これにかかわる各地での講演活動、「大往生の勉強会」、葬送支援、会員の方の相談を受けるなど、これまでと変わらず皆様と共に活動を続けて参ります。事務局もこれまでどおり変化はありませんので、お気軽に電話などなさってください。

理事長退任後は（株）楽の経営に携わり、N P O 法人 L E C の事業をさらに進めた事業に取り組み、これまで L E C の事業に参画してくださった方々や会員の皆様に喜んでいただける仕事として発展するよう力を注いでいく所存です。

これまで同様のご厚誼をたまわりますようお願い申し上げます。

須齋美智子



理事長をお受けして

長い間 L E C に籍を置き、時々理事の仕事を受けたりしておりましたが、今回、図らずも理事長職をお受けすることになりました。長い間の須齋前理事長の奮闘による L E C の発展の舵取りは、容易なことではないと思っております。

幸いにも、須齋前理事長が最前線において市民講座や高齢者施設での講演活動を続けて参りますので、これまでの L E C の事業内容に変化はありません。むしろ、須齋前理事長が、理事長職の縛りが解けて自由闊達に広域にわたって講演活動ができるることは、 L E C の事業領域をさらに発展させていけるものと、大いに期待しております。

また、事務局も実務に習熟したスタッフで固められており、各理事の方々もベテラン陣が揃つており頼もしい限りです。

折から、国内では高齢社会の到来を目の前にして、N P O としてのミッションに大きな期待が寄せられております。もとより、N P O L E C は、会員の皆様のための組織であります。皆様お一人おひとりに寄り添って活動を続けて参ります。これまでご支援いただきました「大往生の勉強会」はこれからも継続し充実した内容にしていきたいものと考えております。

会員の皆様のお力をいただきながら、会の運営に奮斗していく覚悟でおります。
益々のご支援をお願い申し上げます。

新理事長 日小田玄正

新理事紹介

伊藤 豊

会員の皆様「初めまして」今年度、新理事をお引き受けすることになりました。仕事は、建築の設計及びそれに関連する様々なことを行っています。

実は、LECとは古い付き合いなのです。前理事長の須齋さんとはもう20年前に、「埼玉WAC」という団体を通じて知り合いました。その後、須齋さんが「LEC」を立ち上げ、私も参加させて頂き、理事として名を連ねさせて頂いたのですが、本業の方が忙しく、理事の責務を全う出来ないため、暫くお休みさせて頂いておりました。それが、3年前、静岡県浜松市や栃木県大平町（現栃木市）に於ける「樹木葬事業計画」をお手伝いさせていただくことになり、年齢も還暦を過ぎ少々時間も出来、戻ってまいった次第です。

趣味はこれといったものは無いのですが、宇宙のことや、それに関連する素粒子の話と、それとは対照的な「神社・仏閣」とに興味を持っています。

現在、宇宙が「ビッグバン」によって誕生してから、137億年と言われてきましたが、つ

納棺体験の希望者10数人

第27回「大往生の勉強会」は90人と参加希望者が多く、定員90人の部屋いっぱいの盛況でした。いつも講座の時にお配りしている「LEC企画の直葬」～エレガントでエコなお葬式へのチラシでご覧いただいている、棺の写真をご記憶の方もあるかと思いますが、当日は、エコ棺としてお勧めしている段ボール素材と、籐でできた柩の二つの柩を見ていただきました。

籐でできた柩は、はるばる兵庫県西宮の（株）シムビオシスからお借りしました。チラシの写真にあるとおり棺の周りを花で飾りました。「綺麗！！」「かわいい！！」「ゆりかごみたい」「私これに決めた」などと女性には評判でした。

籐（西洋ではラタンと呼ばれる）は3～5年で製品化が可能な状態にまで成長することから森林破壊をすることもありません。また、成長の過程で「光合成」を頻繁に行い、燃焼時に使用するエネルギーも低減できることから、地球温暖化防止にも一役買っています。

段ボールの棺は幾重にも重ねた段ボールで頑丈につくられた美しい布張りの棺です。火葬時に使用されるエネルギー（灯油、都市ガス等）は1回の葬儀全体で300kg-CO₂の温暖化ガスが排出されるといい、その量は一人の人間が1年間に呼吸する量に匹敵するそうです。それらの排出量を吸収し、さらにより多くの酸素を供給するために植林することが望されます。この柩を利用されると1本の植林寄付が行われます。

入棺体験はこの柩で行われました。時間の都合で9名の方の入棺が行われましたが、希望者は10数名あり、じやんけんで入る方を決めました。入棺後各人に感想を伺いましたが、それぞれに言い難い感銘を受けられたようです。

入棺などと躊躇われる方が多かった数年前には想像できなかった変化を感じました。

い昨年1億年延びて138億年となりました。
{笑}

実はここ十数年でのこの分野の研究の進歩はすさまじく、日々刻々と変化しています。しかし、我々人間を含む、宇宙の星等全ての物質を集めても全宇宙の4%に過ぎないといわれています。その他は全てエネルギーで満たされているのです。しかもその物質の量は永遠に変わらない。即ち、私たちが死んで骨となり、土にかえり地球の一部となり、各種の元素の原子となり素粒子となり宇宙の1物質となるのです。更にその物質は植物や他の生物の一部となって再生するかも知れません。

しかし靈魂は無くならない・・・と信じています。故に人は死後安らかに眠れるような自然環境に墓を設け神や仏となった靈魂を慰め敬わなければなりません。それゆえ、神や仏となった靈魂は私たちを見守ってくださると信じて、今後樹木葬の事業に携わっていきたいと考えています。



里山ベリートラストのこと

LECには「里山ベリートラスト友の会」(以下里山BT)があり、多くの方が世にいいう「樹木葬」の実現を待っておられます。

私たちは1999年に岩手県一関の祥雲寺さんが樹木葬墓地を開かれる前後から、「私たち市民にも樹木葬墓地の造営をさせてほしい」と働きかけてきました。しかし地方自治体の条例によって、一般市民には墓地を造成することは許されませんでした。現在もなお状況は変わりません。

LECでは2006年10月、2008年3月、2011年6月と3回のフォーラムを開き、市民による造成を期待する人が多いことを実感しました。何とか自力で樹木葬墓地の開発を実



現したいと思っていますが、もう少し時間がかかるかと思います。これまで樹木葬墓地の実現を目指して、スタッフやご支援くださる方々とともに、近くはさいたま市内のお寺への働きかけをしました。

また、会員にご紹介いただいた県内複数の山林に足を運ぶことも数度ありました。遠くは浜松市内で墓地造成を計画する旧知の業者からの呼びかけに応じて、地元の人たちとの懇談会に参加するなど数度にわたり現地に足を運びましたが、結果は当地の神社の氏子さんの反対で頓挫しました。私たちの活動はこのような経過をたどってきました。

「LECだより」前号でもお知らせした栃木市大平の候補地は、LECの会員の所有される土地で、ご本人の強い希望がありますので、ここを緑豊かな里山にし私たちの夢の現実を図る活動を継続してまいります。もう少し姿がみえるようになりましたら、会員の皆様を現地にご案内することなども計画しています。



ひざ痛が治った?!

普段は椅子の生活をしていますが、唯一、朝晩仏壇の前でだけ正座をします。そんな私が昨秋頃から正座すると左膝が痛むようになり不自由を感じていました。

ある時、姉との会話の中でその話題となり、膝痛談議となりました。

姉が取り出した新聞の切り抜きによると『膝関節の太ももの骨とすねの骨の間でクッションの役割を果たしている軟骨が摩擦し、すり減ることが主な原因で膝が痛むのです。軟骨の摩擦は加齢、肥満などのほかに膝の筋力低下の結果起こります。ですから膝に違和感があるからと体を動かさないでいると、ますます筋力が低下し



バランス能力が衰え悪循環となります。その予防には、太もも、ひざ裏のストレッチ、膝の屈折運動などの運動習慣が必要』とありました。なるほど・・・納得した私はその夜から入浴するとき湯船の中で膝の屈伸、更に足首を90度を保つようにしてぐいっと両足を踏ん張るように伸ばし、太ももから膝裏に付加を加えるようにしてみました。どうせ湯船に浸かっている間は暇な時間、時間つぶしに丁度良いと思ったのです。

毎晩続けて一ヶ月もしない内に気が付いたら正座しても痛みがなくなっていました！！これは私の実体験です。ぜひお試しください。しかし個人差があります。ご自分の体と相談して、決して無理はしないで下さいね。

