



しECだより



No.60



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



新学期、真新しいノートを開く月、新しいスープに腕を通し職場へ初出勤される方、希望と緊張とがないまぜになった朝を迎えた方など、様々な始まりの4月です。

○咲き誇る花々、蝶や蜂にも思いを寄せて…

啓蟄（今年は3月5日）を過ぎてようやく到來した春、穴からお出ましの虫たちもまさに「おらが春」と命を輝かせています。「この昆虫や小さな虫たちが花粉を運ぶことで市場にもたらす価値は、世界で年間に最大66兆円になると、国連の科学者組織が先ごろ発表した。

媒介するのはハチをはじめチョウ、カブトムシなどの昆虫、鳥、コウモリなどという。別の推計では、日本国内でも昆虫が農業にもたらす利益は年間約4700億円になるそうだ。恩恵を知れば虫けらなどとは蔑（さげす）めない（朝日新聞 28.3.7 天声人語）。そう思ってみればありがたい存在、爛漫の花を愛でながら、群がる虫たちにも思いをはせたい記事でした。

○2016年の春を迎えて

LECは今年16年目の春を迎えました。「葬送の勉強会」から始まったLECの講座活動は、7年前に「大往生の勉強会」と装いを改めて、「終活」とひとくくりにされている事柄についての啓発を行い、年6回の開催を続けてきました。お陰様で5月19日には40回を迎えることになりました。これまでにこの講座への参加者はおよそ1200人。

この様に多くの方々が、私たちの聞く講座に関心を持って参加されたことは、私たち一同の

誇りとなっています。

ロングセラーの『もしもノート』は、初版から11年を超え18万部あまりの出版となって、いまなお多くのご利用に供しています。皆さまにおかれても、これまでに書かれた『もしもノート』への記載を見直され、不測の事態に備えてくださいますよう。

○家族に迷惑をかけないための「生前整理」 していますか？

今年からは、高齢なご夫婦のみの所帯、単身所帯の増加によって、どうしても必要となった「生前整理」（死後事務）を取り扱うことになりました。

先ごろ、公益社団法人による数億円という多額な流用事件が新聞等で報じられました。私たちは当初からそのような不祥事を避けるべく、信託法という法に依って規制されている信託を使って、死後事務に係る原資を保全し、安心してご利用いただけるようにいたしました。また、理解ある弁護士、会計事務所、宅地建物取引士等のご協力のもと、「生前整理」業務を確実に安全に履行できることになりました。「生前整理の勉強会」も開いております。（4ページ参照）、また、個々のご相談も受けておりますので、お問い合わせください。

（電話 048-855-1238）

○業務提携をしました

川口市にある高齢者施設「あいりんぐほっぷ」（事業者 アイリングサポート株式会社）と業務提携いたしました。詳しくは2ページを参照してください。

須齋美智子

子供や周囲の人に迷惑をかけたくない!

生前整理 できていますか?

終活で見落としがちなのは「死後事務」です。
死後事務は次に示すような様々な事柄があります。



1. 医療費の支払いに関する事務
2. 家賃・地代・管理費等の支払いと敷金・保証金等の支払いに関する事務
3. 老人ホーム等の施設利用料の支払いと入居一時金等の受領に関する事務
4. 通夜、告別式、火葬、納骨、埋葬に関する事務
5. 菩提寺の選定、墓石建立に関する事務
6. 永代供養に関する事務
7. 相続財産管理人の選任申立手続に関する事務
8. 賃借建物明渡しに関する事務
9. 行政官庁等への諸届け事務
10. 上の各事務に関する費用の支払い

それらの手続きや後片付けを行うのは困難になることもあります。また、単身の方の場合はこれらを誰に行ってもらうかを決めておかなくてはなりません。

1ページに掲載されているとおり L E C では皆様の便宜と安心のために「生前整理」を事業化することになりました。ご自身の生活に目を向けていただき、ご検討くださることをお勧めします。



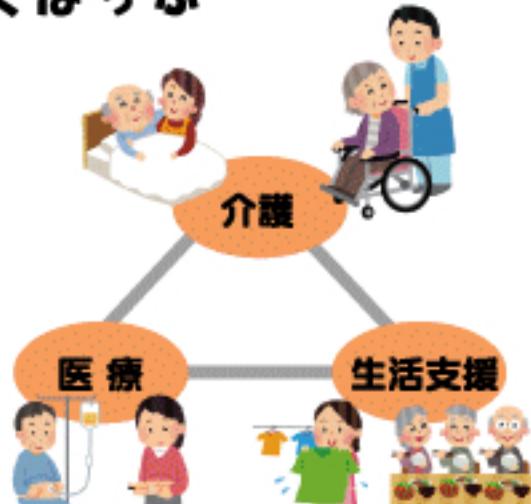
上記のほかにもさらに煩雑な後始末がありますが、勤めを持った家族や、高齢者には

問い合わせ 048-855-1238

住宅型有料老人ホーム あいりんぐほっぷ

- 24時間対応の充実した介護サービス
- 経管栄養やインシュリン等の医療の充実
- 栄養管理された食事、掃除や洗濯等の生活支援の充実

□所在地 川口市芝3丁目4番13号
□経営主体 アイリング・サポート(株)
□全棟個室 42室(A室33室・B室9室)
他に談話ホール、大浴場、静養室などの共用施設を備える



今回当法人が、業務提携したアイリングサポート(株)について

□本社所在地 川口市栄町2丁目7-16-1F
□代表取締役 大橋 ひとみ
□設立 平成11年7月
□事業内容 居宅介護支援事業、訪問看護事業、訪問介護事業、通所介護事業、福祉用具貸与事業、食品衛生事業、住宅型有料老人ホーム

入居金0円、敷金月額費用の3か月分 月額費用16万9000円~

詳しいことあるいは見学希望の方は下記へお問い合わせください。

NPO法人ライフ・アンド・エンディングセンター 048-856-5673

「遺灰と位牌」

石井莊男 (大正15年生まれ)

親戚と仏事に、お寺にゆく。本堂での儀式に神妙に頭を垂れていると読経の中で私の名前も述べられていた。なんで私の名前が出てくるのか不審におもっていたが、供養代として食事代に三千円、供養代として二千円足して五千円を要求された。本人にことわりなしのこの要求は不愉快であった。

お寺での儀式は普通の常識で考えれば考えるほどに不思議なことばかりである。

そのお寺で供養の儀式がすんでからご住職が晴ればれとした表情で「わからないことがあれば、なんなりとお尋ねください」と堂内の仏事に参加された人々に発言された。そこで私は発言を希望して手を挙げて「永代供養ですが、お墓を供養する人の生活圏が遠くなりすぎた、またはその他の理由でお墓の管理に問題が生じて管理不能となつたとすると、お墓の供養はどうなるのですか」と

尋ねると即座に住職の答えがかえってきた。

「そのような位牌は一室に安置して朝夕読経しております」と。そして私を本堂の暗い裏側に案内して厚い板戸を開けると、雑壇状の棚にギッシリ位牌が無数に立ち並んでいた。

私は心のなかで「違う！同じイハイでも位牌ではなく遺灰はどうなっているのですか」というつもりで尋ねたのに、住職はなんの矛盾もなく位牌の解釈で納得しているので……、私は沈黙した。

「江戸人の老い」(氏家幹人著)で、敬順という隠居僧の書いた『遊歴雜記』での一話、江戸牛込の万昌院には吉良上野義央の墓がある。もとは赤穂浪士の討ち入りに討死した家来の墓も並んでいたが、その後の住職に代わってから、縁も絶えた無縁の墓石だからといって撤去した。敬順が訪れたときには跡形もなかった。元僧侶である敬順は「無慚といふべし」と。遠い元禄時代でも、かくのごとし。「墓」とは、いったいなんなのか?なんとも割り切れない思いが胸中に去來した。



薬を正しく飲めてますか?

皆さん「食後に服用」する薬を飲むとき、食事をしてすぐに飲んでいませんか? 飲むのを忘れててしまうから? 時間がないから? じつはこれ、違っているんだそうです。飲み忘れてしまってはいけませんから、すぐ飲むのは悪くはないのですが、出来たら食後30分あたりで飲むのが良いようです。
何故か?

食後に服用する薬は胃を荒らさないことが目的のひとつですが、食事直後は消化されかかった食べ物と一緒にそのまま小腸へ送られ、本来ならば胃で吸収されるように作られた薬が吸収されないこともあるのだとか。食後30分もすると消化はほぼ終わっていますが、胃の血流はまだ多いままで、多少残った食物で胃粘膜も刺激されずに薬の成分が吸収されるとのこと。とはいえ、あまり神経質にならずに、時間がなければ直後に飲んだり、飲み忘れてても一時間以内なら良いようです。また、食事できなかつた場合には胃を荒らさないためにもビスケット1枚でも口にすると良いですね。

人は本来、自分で治そうとする「自然治癒力」をもっています。私たちは病気やケガをしたとき症状を改善するために薬を服用します。

薬は健康を保とうとする身体の働き—自然治癒力—を助け補ってくれるものです。

しかし、昔から「薬から病を起こす」—薬の用い方を誤ると病気の原因となる—と言われるよう、誤った飲み方をすると思わぬ害がでることもあるようです。薬は正しく飲まないと毒になることもあるとも言えます。

飲み薬はコップ一杯の水かぬるま湯で飲むのが原則です。記載されている容量・用法を守り上手に薬の力を借りましょう。また、食前、食後、食間など薬を飲む時間が指示されていますが、これは薬の効果を最大限に発揮させるための重要な意味を持っていますので使用する薬の服用時間を確認して守りましょう。

服用時間の目安を表にしました。

食 前……食事のおよそ30分前

食 直前……食事をとる直前

食 後……食事の30分後

食 間……食事と食事の間で、食事のおよそ2時間後
起床時……朝起きたらすぐ

就寝前……寝る30分~1時間前

時間毎……食事に関係なく指示された一定の間隔で
飲む

頓 服……必要に応じて飲む(続けて飲むときは医師や薬剤師に聞いておく)



薬を飲み忘れた場合や食事を抜いた場合などの対処方法は医師や薬剤師に聞いておきましょう

◆◆◆◆ インフォメーション ◆◆◆◆

講座事業報告・予定

2016年

1月23日(土)

さいたま市立南箇公民館

消費生活講座

誰にも必要な死後事務を知っていますか

1月29日(金)

第38回「大往生の勉強会」

増え続ける要介護者に追いつかない介護保険制度

市民後見センターさいたま理事長 中田均氏

LEC理事長 須齋美智子

2月16日(火)

さいたま市立美園公民館

終末期医療

2月19日(金)

三鷹市大沢地域包括支援センター

特別養護老人ホームどんぐり山

今からはじめる生前整理・死後事務

3月31日(木)

第39回「大往生の勉強会」

自分が要介護になったとき

新しい介護保険制度のもと施設への入所はどうしたら?

特別養護老人ホーム諒訪の苑 施設長 小松丈祐氏

5月11日(水)

さいたま市立善前公民館

5月26日(木)

遍照院(上尾市)講座

6月24日(金)

さいたま市立大古里公民館

公民館介護予防事業「大古里ドリーミーライフ」

終活のススメ

「ラジオ深夜便」再放送決定!!

放送後、「話がよくわかり感激した」等たくさんのご感想を頂きました。ありがとうございます。NHKでも反響が大きかったということで、今年4月に再放送されることが決まりました。

再放送の日時は、下記のとおりです。

4月25日(月)~28日(木)の四日間午後
11時半頃から約10分間づつ放送されます。

前回聞き逃した方も、もう一度お聞きになりたい方もぜひお聞きください。また、お友達などにお知らせ頂ければ幸いです。



びこ俱楽部 開催予定

一介護の勉強会一

講師 福元圭子・須齋美智子他

3月2日(水) 浦和コミセン第5集会室

改正介護保険はどう変わるのか

4月27日(水) 浦和コミセン第9集会室

自助・互助は自己負担になるのか

5月13日(金) 浦和コミセン第7集会室

子どもに迷惑をかけないために

一生前整理一 ★今のうちにやっておいて欲しいこと★

講師 信託会社専門職・司法書士等専門職

3月25日(金) 浦和コミセン第9集会室

信託(葬)の仕組みについて

4月8日(金) 浦和コミセン第2集会室

信託を利用した死後事務委任契約とは

4月19日(火) 浦和コミセン第8会室

死後事務委任契約とは(後半相談あり)

5月6日(金) 浦和コミセン第8会室

死後事務委任契約とは(後半相談あり)

5月31日(火) 浦和コミセン第12室

死後事務委任契約とは(後半相談あり)

一病知らずの健康生活を望むには一

講師 池田志朗 一般社団法人里山協会 代表理事

3月18日(金) 浦和コミセン第1会室

健康な暮らしを阻害するのは何か

血液年齢を測定します

4月15日(金) 浦和コミセン第9会室

健康な暮らしを阻害るのは何か

血液年齢を測定します

5月24日(火) 浦和コミセン第1会室

健康な暮らしを阻害るのは何か

血液年齢を測定します

(びこ俱楽部は参加費無料 要申し込み)



編集後記

暖冬とTVなどが伝えていましたが、日々、寒暖の差が厳しいこの冬でした。朝晩の気温の差も大きく体調を崩された方もいらしたのではないかでしょうか。

満開の桜に見守られ新しく人生のスタートをきった方も多いことでしょう。夢の持ちにくい、また育てにくい時代ですが、若い人には明日を信じて力強く歩いて欲しいと思います。そして残された時間の方が短く感じられるようになった私たちも、精一杯明るく生き生きとした日々を過ごしたいものです。