



LECだより

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.61



暑さの夏の始まり7月を迎えました。「暑さ寒さも彼岸まで」と古来言われていたようにはいかない昨今です。今年の夏は暑いと予想されているようですので、皆様には体調に十分に心向け、薄着、クーラー、冷たい食べ物などで体を冷やさないうように健やかに暑さを乗り切りましょう。また、東日本大震災の復興もままならぬうちに九州での大震災に見舞われました。

九州は言うまでもなく、6年目に入った今日も東日本ではまだ戻る家とて見込めない人たちが多数ある、子供たちの甲状腺がんも放射線によるのではないかと心を痛めているお母さんもあるなど、災害列島といわれる国に住む私たちは、災害に備えることを意識して日々を過ごさねばならないと思います。

『もしもノート』を活用しましょう

4月25日から4日間NHK深夜放送「深夜便」で、昨年11月に『もしもノート』を取り上げていただいた番組の再放送がありました。また、5月22日（日）には文化放送「キャンサー カフェ」に電話出演しましたが、ここでも『もしもノート』を大きく取り上げていただきました。

もしもに備えることが切実な課題となることが感じられることでした。終末期医療や尊厳死のこと葬儀のことなど、いざという時の混乱を避けるためには、家族や近い人の間に、自分自身の思いを共有してもらうことが、もしもに備えての要です。

LECの『もしもノート』はそのような時のための危機管理に活用していただけることを願っています。

「大往生の勉強会」

第42回の勉強会は7月1日（株）山田エスクロー信託の篠山社長を講師に、終活の総仕上げともいえるべき「後始末」にかかるお金を安全

に、しかも自分の意思を反映して使えるように保管する「信託」についてお話願います。併せて葬儀費用を信託する方法をお伝えします。

5月26日には初めて浦和コミュニティセンターを出て、『もしもノート』の記入を中心にした第41回「大往生の勉強会」を、上尾市の遍照院で開きました。市の後援を取ったりチラシを配布するなど、共催した市民団体ハッピーアイランドに協力していただきました。この団体は消費生活の改善、向上を活動の中心においた講演会、学習会、展示会を行っています。勉強会は大変好評で、本年10月にも再度同寺での勉強会の開催を予定しています。

特別養護老人ホーム 諏訪の苑大宮の見学会

施設は今年4月16日さいたま市三橋に開設されたばかりの真新しいところです。見学には12人が参加しました。

施設を訪ねて真っ先に感じたのは明るいことでした。施設長の説明のために導かれたのは低めのテーブルと堅牢な低めの椅子が、おかれた場所でした。この施設では食事時には、車いすから椅子に移して食事をするようになっていきます。良く咀嚼するには足がしっかりと床についていることが大事だと説明を受けました。テーブルが低めなのは、食事をする時自然に前かがみになり、誤嚥しにくくなるのだそうです。

お風呂、トイレその他よく計算された設備と感じました。また、できるだけこれまでの日常と変わらない暮らしを提供するようという配慮が諸所に見られました。入所者と職員とのコミュニケーションも良好。全国の特老への入所待機者が52.4万人もある現実の中入居者は恵まれていると言えるのでしょうか。

ちなみに埼玉県の待機者は1.7万人（厚生省HP、26年3月）となっています

須齋美智子

オリーブオイルの種類、どう違うの？



美味しいイタリア料理に欠かせないオリーブオイル。さて、お店に買いに行くと、オリーブオイル、ピュア・オリーブオイル、エキストラバージンオイルなど、様々な名前が…。値段も違うし、高いほうが美味しいのかしらん？

そこで、ちょっと調べてみました。オリーブとオリーブ油は、主にオリーブの生産国によって組織される国際オリーブ協会（I O C）の規格を基準に取引されていて、（国際オリンピック委員会も、たしかI O Cだったわ）製法別に3つに分類されます。

- ①オリーブの実だけを原料に、溶剤での科学的な抽出や熱処理を行わないバージン・オリーブ・オイル。
 - ②風味が今ひとつのバージン・オリーブ・オイルを精製した精製オイル。
 - ③精製オイルとバージン・オリーブ・オイルを混ぜ合わせたピュア・オリーブ・オイル。
- さらにバージン・オリーブ・オイルの中で、酸度が0.8%以下、色・香り・風味などの審査をクリアしたものがエキストラ・バージン・オリーブ・オイルに格付けされるのです。しかし、日本は、この協会に加盟していません。そのため、本来は格付けを表すこれらの

名称が必ずしも規定に忠実に表示されない場合もあるのだとか。では、日本での表示の規定はどうなっているの？

日本農林規格（J A S規格）では「オリーブの果肉から採取した油であって、食用に適するよう処理したもの」と定義しています。国内産の原料でのオリーブオイルの生産はごくわずかで、ほとんどが輸入もの。しかし原産国名は最終的に製品化された場所になるため、原産国イタリアと記載されていても、原料オリーブ油はスペインやギリシャから輸入し、イタリアで加工、充填している製品もあるようです。また、国内で最終加工すれば原産国表示の必要がないため、大手メーカーの中にはイタリアのメーカーから原料のオリーブ油を輸入して、日本の工場で充填して出荷することも。

どんなオリーブオイルなのか、名称から判断するのは難しいですね。今のところ、製造者や果実の品種などの記載から判断する、というのがひとつの目安にはなるようです。味も風味も使い方も様々なオリーブオイル。いろいろ選んで楽しんでみてはいかがでしょうか。



おひとりさまの葬儀

おひとりさまと言われる方も、おひとりさま予備群も、多死時代を迎えるこれからはどんどん増えていきます。認知症や生活不自由で施設で最期を迎える方も多くなっています。

5月ある日、施設に入居していたおひとりさまの葬儀をお引き受けしました。73歳の男性でした。長く施設で過ごされ、病院で最期を迎えられました。おひとりさまの最期、せめてお見送りはあたたかくしたいと思いました。

施設の職員数名とLECのスタッフだけの葬儀でしたが、右の写真のとおり花祭壇を設け、浄土真宗の僧侶によって懸（ねんご）ろに読経をしていただきました。家族親族の参列がないので葬儀は一日だけにしました。花々を棺に入

れ、僧侶の鈴（りん）に送られて出棺、炉の前では僧侶による最後の読経がありました。まもなく49日を迎えご遺骨を合祀墓へ納骨いたします。



新理事紹介 廣瀬由崇 氏



みなさんこんにちは。新たに理事に就任しました廣瀬由崇と申します。今回、さいたま市市議会議員の土井先生のご縁で理事に就任させていただきました。

普段は建築会社と不動産会社を営んでおります。

建築会社は主に注文住宅で日本古来の建築方法である真壁づくりの住宅を施工、販売しております。グーグルで「サイエンスホーム東日本」と検索していただければ出てくるかと思えます。

当社直営のモデルハウスを埼玉県の草加市、鴻巣市そして千葉県の流れ山市で運営しております。一番の特徴は地域貢献活動として無料でモデルハウスの貸し出しを行っております。またお泊り体験として無料で一泊お泊りいただけます。

これはお客様に限らずどなたでもお使いいただけますので遠慮なくお問い合わせください。昨日住宅を建ててしまった方でも構いません(笑) また不動産については元ボラスの事業部の副責任者を務めていましたのでプロフェッショナルです。

相続や空き家問題をはじめなんでもご相談に乗れますのでお気軽に声をおかけください。本業が忙しくなかなか皆様にお会いできませんが、縁の下の力持ちとして須齋さんとあちこちかけ回っております。今後ともよろしくお願ひします。



生活の中で体を動かそう —まずは歩き、階段利用も

運動が体によいことは論を待ちません。運動をスポーツという意味の狭い範囲で捉えるのではなく、体を動かすと捉えてください。日常の中で体を動かしてください。体をこまめに生活の中で動かすことを、運動と捉えるのがいいと思います。なにをするにもめんどくがらずに、体を動かすのです。

昔と比べたら、主婦の動きはずいぶんと少なくなりました。掃除も洗濯も買い物も炊事も、随分と省力化されています。廊下の雑巾がけはなくなりました。洗濯板で洗うこともなくなりました。買い物で、重い物を下げて歩くこともなくなりました。家庭での運動性がなくなったのです。これは女性ばかりではありません。男性も同じです。運動性がなくなった今は、自分で運動するしかありません。まず歩いてください。歩くのは、健康にとってもよいことです。

笑うのも健康によいことです。そこで、二つを併せて笑いながら歩くのが最高です。しかし、人の見ていないところでやってください。そうしないと、友だちがいなくなります。続けて20分以上運動しないと意味がない、などという意見がありますが、そんなことはありません。1分すれば1分の効果があります。10分すれば10分の効果があります。歩くだ

けでなく、筋肉運動もしましょう。年とともに下肢の筋肉や大腿部の筋肉、腕の筋肉が落ちてきます。この三つの筋肉が落ちることを、三筋後退(参勤交代をもじって)と言います。膝の屈伸運動は、足を鍛えます。腕立て伏せは、腕の筋肉をつけます。

腹筋や背筋の運動もあります。運動した人はしない人よりも心臓疾患が減少します。階段をいつも上ることを心がけている人のほうが長生きしている、というデータもあります。

どの疾患にも運動はよいのです。もちろん、糖尿病にも血圧にもコレステロールにも、痴呆にもよいことが分かっています。

運動が唯一、痴呆予防になると言う学者もいるほどです。動いたら休養、睡眠です。動きっぱなしでは体は疲れてしまいます。

十分な休養、睡眠が大切です。十分な睡眠を取るためにも、楽しく笑いながら動きましょう。



◆◆◆◆ インフォメーション ◆◆◆◆

講座事業報告・予定

2016年

5月11日(水)

さいたま市立善前公民館

終活について

5月19日(木)

第40回「大往生の勉強会」

認知症になった時には？最期の時には？何処で、誰に見てもらえるのだろうか？

最期まで安心できるにはどんな施設を選べばよいのか？

アイリング・サポート(株)代表取締役・学校法人愛輪学園理事長 大橋ひとみ氏

5月26日(木)

第41回「大往生の勉強会」 in 上尾遍照院

もしも「自分の意思を誰にも伝えられなくなった時のこと」を考えましょう

ライフ・アンド・エンディングセンター理事長 須齋美智子

6月24日(金)

さいたま市立大古里(おぶさど)公民館

終活のすすめ

7月1日(金)

第42回「大往生の勉強会」

自分のためにも親兄弟のためにも今やっておいてほしい「死後事務」を誰かに委任すること

(株)山田エスクロー信託 代表取締役社長 篠笛弘一氏

ライフ・アンド・エンディングセンター理事長 須齋美智子

7月14日(木)

さいたま市立大砂土東公民館

今から始める生前整理～最期を迎える前にやっておいて欲しいこと～

9月9日(金)

さいたま市立大東公民館・スマイルハウス浦和

お元気～終の住家まで

9月26日(月)

第43回「大往生の勉強会」

テーマ未定

びこ倶楽部開催予定

—介護の勉強会—

講師 福元圭子・須齋美智子他

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

6月22日(水) 浦和コミセン第10集会室

これからの介護の問題点

7月15日(金) 浦和コミセン第8集会室

誰に介護を頼みますか

8月22日(月) 浦和コミセン第8集会室

子どもに迷惑をかけますか

—生前整理—

★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・司法書士等専門職他

5月6日(金) 浦和コミセン第8集会室

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集会室

死後事務委任契約とは(後半相談あり)

6月8日(水) 浦和コミセン第7集会室

死後事務委任契約とは(後半相談あり)

7月6日(水) 浦和コミセン第9集会室

病気知らずの体にも美容にも血管健康が第一

—病知らずの健康生活を望むには—

講師 池田志郎他

5月24日(火) 浦和コミセン第1集会室

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

6月29日(水) 第7集会室

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



編集後記

今年のカレンダーも残り半分となりました。「月日のたつのは何と早いことか、、、」と感じるのは私だけでしょうか？

東日本大震災から5年、この三月には熊本地方で大きな地震があり、熊本城が崩壊するなど甚大な被害がでました。地震だけではなく、いつ、どこで大きな災害、災難に遭遇するとも限りません。常に危機意識を持ち続けるのは難しいこととは思いますが「自分の身は自分で守る」ためにも対策を心掛けたいものです。 T・K