はるか

もしもの困りごとから
日常の困りごとまで

令和２年清秋号

家族葬専門ホール
Funeral space
葬送空間
はるか
運営　武蔵浦和会館
0120-03-0653
〒336-0022　さいたま市南区白幡　5-4-16
FAX 048-864-0649　http://www.sougisha.co.jp
葬送空間はるか　検索

皆さま大変お待たせ致しました！
情報誌はるか清秋号をお届けいたします！

前回の大暑号から3ヵ月が経ちました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

それにしても今年の暑さは異常でしたね。クーラーなしでは暮らせない毎日。各地で記録も更新されましたね。そんなうだるような夏もあっという間に過ぎ去り、10月に入り、すっかり秋めいてまいりました。

今年はコロナ禍のため、「スポーツの秋」や「行楽の秋」を気兼ねなく楽しむことができませんが、せめて「食欲の秋」…秋の味覚でも食べて元気を出していきましょう！

今年も開催します！はるかの人形供養祭！

昨年の秋、はるかとして初めて開催した「人形供養祭」。おかげさまで大好評の内に終えることができました。お預かりの制限を設けていたということもあり、「是非、来年もやって欲しい。」という声も沢山頂戴しております。

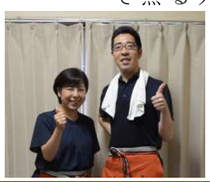
ご要望にお応えし、今年も「はるかの人形供養祭」を開催いたします。日時は11月9日の月曜日です。

だいぶ落ち着いてきたとは言え、まだまだ新型コロナウイルスが心配ですので、昨年とは少し方法を変え、密にならないような対応で行います。

人形のお預かり期間は、11月6日（金）～8日（日）の3日間とさせて頂きます。時間は午後14時から16時30分の間で、電話予約のうえお越しいただくようにお願いいたします。人形は昨年同様、最大で20体までのお預かりとさせて頂きます。

金額は、会員様は5体まで無料、一般の方は1000円となっております。それ以上お持ち頂く場合、5体ごとに1000円となります。

「事前受付の日時の都合が合わない」「人形が沢山あるけど、車が無いので持っていけない。」という方もご安心下さい。はるかメンバーズ様限定で「はるかの御用聞き」で受け取りにあがらせて頂きます。（出張料500円を別途申し受けます）



また、今年は供養祭当日に参加希望の方は、必ず事前予約をお願いします。人数も制限し当日の供養をさせて頂きます。コロナ禍での開催となるため、皆様のご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

まずは供養祭の告知からスタートとなりました清秋号。

中面からは、新聞紙体操に、つどい場再開のお知らせ。LINE公式アカウントスタート、終活カウンセラーのひとりごとなどなど、沢山の情報を詰め込んでおります。どうぞ最後までお付き合いください。（小杉）

終活・葬祭カウンセラーの ひとりごと②

突然ですが、「写仏」をご存知でしょうか？

「写経なら知っているけど」…という方も多いかもしれません。お経を書き写す「写経」に対し、仏さまのお姿を写し描くのが「写仏」です。仏様の姿が描かれた仏画には、仏像と同じように見ている人の心を落ち着かせる力があります。仏画をなぞることで、心身を清めます。

お手本の仏様のお姿に紙を重ねて丁寧に写し取っていくもので、「描く瞑想」とも言われ、心安らぐ効果があるのです。写仏は絵なので、誰でも気軽に始めることができるというメリットもあります。絵を描くのは苦手という人でも大丈夫。絵心は必要ありません。

写仏の歴史

先ずは、歴史を紐解きましょう。時はさかのぼり、平安時代。弘仁9年の春、世に大飢饉による疫病が広まりました。多くの人が亡くなります。この状況をひどく悲しんだ当時の帝である嵯峨天皇は、弘法大師空海の勧めを受けて「般若心経」を写経されました。その表紙に檀林皇后という方が「薬師三尊」を模写されたのが「写仏」の始まりと言われています。

国民が疫病から救われるようにと願いを込めたこの「般若心経」は、現在も大覚寺心経殿に奉安されています。弘法大師空海は「真言密教は奥深いので文字だけでは理解できない。図像の力を借りる必要がある」と著書に記しています。

また、「写仏」という言葉を最初に使ったのは、画家でもあった難波淳郎氏。昭和54年の月間「大法論」で「写仏」の普及を提唱したのが始まりだそうです。難波氏は闘病生活の中で仏縁を得て、不動明王を繰り返し描きました。「写仏は誰でも実践できる仏道修行」を提唱し、「写仏のすすめ」という実修書を遺しています。早速、図書館で借りて読ませていただきました。

写仏の方法

用意する物は、お手本の仏画・薄い紙、そして筆記用具。筆と硯が一般的ですが、筆ペンやサインペン、色鉛筆や絵の具で写仏をするのもありです。仏画は、仏教寺院などのwebサイトからダウンロードもできますし、書店でも売っています。おススメは『心安らぐ仏像なぞり描き』シリーズ、著者は仏像イラストレーターの田中さん。お手本の下絵に薄紙を重ね、ゆっくり時間をかけて写し描く。写す順序に決まりはありませんが、台座など下部から始めて腕を慣らすといいようです。

大事なことは、途中で線が乱れたとしても最後まで写し、完成させること。完成すると、細部の失敗はほとんど気にならないとか。線は写す人の心を表現するので各人各様。写仏は没個性かと思いきや、驚くほど個性的に仕上がると言います。

いつか、はるかのつどい場で「写仏教室」を開催し、皆さんの個性に驚いてみたいです。

なぜ、今、「写仏」なのか？

コロナ禍にある私たちは、様々な不安と大きなストレスの中で生活しています。経済的に豊かになり、科学技術も高度に発達しましたが、今は「心」の時代。多くの人が心の疲れを感じ癒しを求めています。「写仏」することで、集中力が増し邪念が取り払え、精神統一できたり、仏画と向き合うことで、自分自身の内面と向き合うことができたり、優しい気持ちになれたりと、効果は人それぞれかもしれませんが、何かしらのご利益がありそうです。

仏画を写し描くことで、仏様と一つになるような感覚。言い知れぬ不安が広がる今だからこそ、自宅にいながら仏様と向き合える「写仏」をすることで、心を清め、心の安らぎを得る。この記事を書いているうちに、どんどん「写仏」の世界に引き込まれていきました。仏像の魅力は、奥深いようです。

【編集後記】

秋は何をするにも良い季節…スッキリ晴れ渡る青空を見て小さな幸せを感じます。でも、未だ安心して行動できる環境は整っていません。〝いつもコロナのことが頭から離れず憂うつでたまらない〟という方もいらっしゃるでしょうか。▼新型コロナのパンデミックは単なる疫病の流行でなく私たちの生活そのものを変えています。変わるものと変わらないものの。その狭間で私たちは日々生きていくのですね。▼『すべて　サラリサラリとゆこう　水が流れてゆくように　木の葉が落ちてゆくように　こだわりなく一切をまかせて　サラリサラリと　生きてゆこう』仏教詩人・坂村真民さんの詩。『念ずれば花ひらく』が有名ですね。癒しの詩人と評される真民さん。私もこの詩に出会い肩の力が抜けた気がします。▼『念』を分解すると「今」と「心」、今を一心に生きるということでしょうか。「今を生きる」ことは言うは易しですが、実行するのは難しいですね。ついつい過去を悔やんだり、未来のことを心配してしまいます。それでも、真民さん曰く『命いっぱい生きるのだ。念じ念じて生きるのだ。一度しかない人生を何か世のため人のため、自分に出来ることをして、この身を捧げて生きるのだ。大切なのは、かつてでもなく、これからでもない。ひと呼吸、ひと呼吸の今である』▼今、何が無いかではなく、今、何があるかという発想。そして、何を楽しめるか。日々のちょっとした喜びを大切にし、足元の現実を少しずつ積み重ねていくことが明るい未来に繋がっていく信じたいです。▼たまにはマスクを外し爽やかな秋の空気を感じながら深呼吸。最後まで読んでいただきありがとうございました。つどい場再開‼ランチ会でお会いできるのを楽しみに…古屋

終活・葬祭カウンセラーの ひとりごと①

実はメルマガでも少し取り上げさせて頂いたのですが、今回は「新聞紙体操」をご紹介します。

今年の2月に出版された本なんですが、本屋さんで在庫切れするほどの売れ行きでした。（私が行った本屋だけかもしれませんが…）

「1分あればすぐできる」「運動が苦手でもOK」というお手軽な「新聞紙体操」。これを機に一緒に始めてみませんか？

■もう転ばない！倒れない！老けない！『新聞紙体操』

たった一度の転倒が、人生を狂わせてしまうことがあります。介護が必要になる原因の4位が「骨折・転倒」だそうです。

筋力が衰えると、つまずくことが増え、転倒につながります。その結果、リハビリの甲斐なく寝たきりになるなんてことも…

「何か運動しなくては…」

頭では分かっていても、コロナ禍で外出の機会が減ったことも手伝い、ついおっくうに感じてしまうという人も多いのではないでしょうか？

そのまま動かないでいると体の衰えは進むばかり。今からでも、遅くありません。新聞紙体操で、衰えた筋力をよみがえらせましょう。何より、家の中でできますし、簡単な動きばかりなので、運動が苦手な人にもオススメです。

■「老い」のスペシャリスト

「新聞紙体操」を考案したのは、原宿リハビリテーション病院の名誉院長林先生。御年80歳を超えた今でも現役の医師として現場に立っています。一人でも多くの患者さんに元気になっていただきたいという気持ちが、林先生を動かしているのだと言います。

林先生はリハビリテーション医学や整形外科学、老年病学を専門に、これまで10万人以上の患者さんを診てきた「老い」のスペシャリスト。

『老いは、誰にでも起こる。だからと言って仕方ないと諦めていては、老いによる体への不都合な現象が進んでしまいます。運動などの生活習慣の改善によって、これ以上進行させないこと、または進行を遅らせることは十分可能なのです。』と林先生はおっしゃいます。

■新聞は脳と体を守る強い味方

身体機能と認知機能には、密接な関係があるそうです。新聞は体操の道具として活用するだけでなく、毎日読むことが大切です。テレビは受け身で情報を得ますが、新聞を読むのは能動的な行動。新聞をちゃんと読み、理解しているのは、脳の働きを維持している証明。加えて、社会にいつも関心を持っている意識の表れでもあり、「しっかり新聞を読んでいる人はイキイキしていますよ」と林医師。新聞紙体操は、軽くではありますが、しっかりと体を動かします。体全体を動かして、筋肉や骨を刺激し、また指先や口などを使って他人と交流することで脳の活性化も促します。

新聞紙体操は、楽しく毎日を過ごせることをテーマにしたトレーニング。簡単に出来る上に、効能に関しては折り紙つき。まずは2週間。続けてみると必ず体が変わってくるそうです。ただし、無理は禁物。読んでよし。体操してよし。健康寿命を延ばすために、ぜひとも新聞を活用しましょう。

別紙にて「新聞紙体操」を何点かご紹介させて頂きます。もっと知りたいという方は、はるかまでお越しください。林先生の本をお貸しします。

今号では、はるかの最新ニュースをお届けいたします。まず最初は…

はるかの公式LINEアカウント開設！

はるかのメルマガをスタートして早いもので半年が経ちました。しかし、メールの設定が難しいということもあり、登録ができないというメンバーズ様からの声も多く頂いております。

実際にメンバーズの皆様に聞いてみると、最近ではご家族同士でLINEをやっている方が多く、そちらの方がありがたいという声を頂きました。

そこで、この度はるかの公式LINEをスタートすることになりました。

メルマガと違い、LINEの友達の追加はQRコードを読み取るだけ。どなたでも簡単に登録できます。

古い携帯の方でLINEをされてない方もいらっしゃると思いますので、当分は、メルマガと並行して進めたいと思います。是非ともこの機会にご登録して頂ければ幸いです。はるかの日常や、最新情報をいち早くお届けいたします。

待望の「つどい場」再開！

3月からコロナ禍のためにやむなく中止していた『つどい場はるか』ですが、今月から再開することが決まりました。とは言っても大人気だった『健康麻雀』『うたごえ喫茶』などの、密となるイベント開催に関しては、まだまだ難しいのが現状です。

そこでまずは出来ることからコツコツと…つどい場の原点でもある『はるかランチ』を10月より再開させて頂きます。

まだまだ、コロナウイルスが落ち着いた訳ではありませんので、出かけるのが心配な方もいらっしゃると思いますがご安心下さい。はるかではこの間に、積極的に感染症対策に取り組んで参りました。入口での手指消毒はもちろん、座席にアクリル製のパーテーションを設置して、飛沫感染対策もしております。加えて、この度最新の空間除菌システムを導入いたしました。

各回、定員になり次第締め切らせて頂きます。

来年度に向けて、イベントの企画もしておりますのでお楽しみに！

今年度ランチ会の予定

10月22日（木）　10月28日（水）
11月19日（木）　10月25日（水）
12月13日（日）　12月24日（木）
各回12時～13時　参加費700円です。

はるかの最新の感染症対策！

新型コロナウイルスの影響が続く中、はるかでは、最新の空間除菌システム「ナノシードα」を導入いたしました。

特許技術によって、ナノ化した二酸化塩素を拡散し、空気中に浮遊するウイルスを抑制することで空間除菌ができます。と、言っても何のことやら分かりませんよね（笑）

そこで少し調べてみたのですが、この二酸化塩素という成分は、なんとコロナウイルスを98％除菌できるという研究結果も出ています（大阪大学微生物研究所）

さらに、今回導入した一番の要因は、何より安全性に優れている点です。次亜塩素酸水の場合、消毒には適していますが、空間噴霧により体内に入ることでの健康被害も懸念されています。しかし、「ナノシードα」は医療機関や介護施設、保育園などで使われている、安全性に最大限配慮した製品です。

機械はロビーに設置し常時除菌し、皆様をお迎えします。また、ご葬儀の際は小型タイプを式場に設置する徹底ぶり。

社長曰く「どこの飲食店よりも感染症対策しております」とのこと。どうか安心してはるかにお越し下さい。

式場用の小型マシン

エントランスに設置