

## つどい場のお知らせ

### 文藏サロン

2回目の緊急事態宣言が明けた3月24日から、文藏サロンでの健康麻雀をスタートしました。久しぶりの麻雀を楽しんでいたのですが、今度は蔓延防止等重点措置の発令で只今休止中です。感染拡大の状況を見つ、再開したいと思っています。

狭い空間ではありますが、「落ち着いて麻雀ができる」「ずっと麻雀が出来るのを樂しみにしていた」「やつぱり麻雀は楽しい」などご参加のメンバーズさんからは、嬉しいお言葉をいただきました。はるかに比べると交通の便も劣りますが、バスや電車を乗り継いで来てくださる方が多く、大変有難く感謝しております。



「つどい場」は、メンバーズさんが集つてこそ。そして、私どもは、メンバーズさんたちの笑顔に接することで、大きなパワーをいただくのです。毎週水・金・日曜日に使う健康麻雀。コロナ感染防止のために、マスク・消毒・換気はも活用しています。

健康麻雀には、  
・頭をフル回転させるのでボケ防止になる  
・手先を使うのでボケ防止になる

- ・牌を覚えたり思い出す必要がありますので記憶力アップに役立つ
- ・対局する相手と交流することで人とのコミュニケーションがとれる外出する機会が増えるの引きこもりの防止に役立つ



などなど、メリットがたくさんあると言われています。

「住めば都」ではありませんが、文藏サロンの居心地も「なかなか」良いですよ。健康麻雀が再開したら、小杉か私がサロンに来ます。お時間がありましたら、散歩がてら遊びに来てください。

はるかでは、感染が落ち着いた今後に向けて、新たな取り組みも考へいるところです。詳細は紙面を通じてご案内させていただきます。また、つどい場へのご要望・ご意見などがございましたら、お気軽にお電話くださいませ。

新たな『つどい場・文藏サロン』、はるかメンバーズの皆さんと一緒に盛り上げていければ嬉しいです。



※新年号で掲載した電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。申し訳ございませんでした。

**つどい場専用ダイヤル（9時～17時）**

**048-864-0014**

〔編集後記〕「ハチドリのひとしづく」という南米の民話があります。燃える森に一滴ずつ水を落とすハチドリ。「そんなことをして何になるのか」と動物たちに問われます。お時間がありました。▼相変わらず新型コロナに翻弄され、絵本を買いました。コロナ禍では幸福度が下がるのはどう予想に反しての結果です。日常生活には様々な制約があるもののコロナ禍で得た「他者との連帯感や仲間意識、つながり」の方が幸福度に大きな影響を与えていると考えられています。人の絵本を見ています。▼国連が発表した「世界幸福度ランキング」で日本は56位、昨年より4つ順位を上げました。コロナ禍では幸福度が下がるのはどう予想に反しての結果です。日常生活には様々な制約があるもののコロナ禍で得た「他者との連帯感や仲間意識、つながり」の方が幸福度に大きな影響を与えていると考えられています。人の絵本を見ています。▼コロナで見えただ生と死。生と死はつながっています。生と死の間に「自分がラク。いつの間にかコロナを言い訳にしていたかもしない」。文藏サロンがスタートして、メンバーズさんと会うことに意味があります。ちょっととした表情や声の変化、顔色を肌で感じることで、分かり合えるし信頼も生まれます。新たな『つどい場・文藏サロン』、はるかメンバーズさんたちと「どう繋がり、会わない」のだと思います。私が出でます。私は、科学的に証明されているのです。▼技術が進化すれば嬉しいです。実際、人と会うには時間も労力も要るし、会わないと生き残れません。文藏サロンがスタートして、メンバーズさんと一緒に盛り上げていけば嬉しいです。

「老」と「病」。現実を受け入れ、ハチドリのように「自分に出来ることをやるしかない」と迷った時は、この民話を思い出し、心の支えにします。▼結びはアンパンマンの生みの母「おはなせたかし氏の詩」。「絶望のとなり」絶望は隣の人には微笑んだ。「これでいいのかな」と迷った時は、この民話を思い出します。「これまで効果がない」という話も聞きました。これがラク。いつの間にかコロナを言い訳にしていたかもしない。隣の人は微笑んだ。「あれでいいのかな」と迷った時は、この民話を思い出します。「これまで効果がない」という話も聞きました。これがラク。いつの間にかコロナを言い訳にしていたかもしない。隣の人は微笑んだ。「あれでいいのかな」と迷った時は、この民話を思い出します。「これまで効果がない」という話も聞きました。これがラク。いつの間にかコロナを言い訳にしていたかもしない。隣の人は微笑んだ。「あれでいいのかな」と迷った時は、この民話を思い出します。

名前は希望です」▼絶望したとしても、すぐそばに希望があるのですね。いつの時も希望を忘れずにいました。古稀の人は微笑んだ。「私の希望が

大変お待たせいたしました。  
情報誌はるか『新緑号』をお届けいたします。

■ 身近で始められること

世界を良くするという目標が

壮大過ぎて、戸惑いますよね。そ

こでまずは身近なところから始め

てみましょう。

昨日のレジ袋有料化で、エコバ

ッグを持つことが当たり前になりました。これも立派なSDGsの

活動です。実はレジ袋を減らすこ

と自分には、そこまで効果がないとい

うですが、誰もが環境のことを意識して考える良い

キッカケとなりましたよね。その他、食べ残しを減らす。電気をこまめに消す。プラスチックゴミ

を減らすなど、生活の中でできることから初めて

みましょう。

他にも身近なところでは、SDGsには「住み

続けられるまちづくりを目指す。」という目標も

あります。高齢化社会へ急速に

進んでいる日本。誰も取り残さ

れることなく、お年寄りから子

供まで、皆が幸せに暮らせたら理想ですね。そのためには、暮らせたら

理想ですね。逆に言うと、このまま各

種類に貢献している企業から購入するといった、私たちの消費行動も重要なんだそうです。日々のお買い物で応援の意思表示

となるんですね。

些細なことでもSDGsに繋がります。色々調

べていたら、国連広報センターの資料で、「ナマケモノにもできるアクションガイド」というものを見つけました。ナマケモノにもできるという言葉

のとおり、初級編では、なんとソファーに寝たままでできることが載っています。これなら私もで

きそうですね。(笑) 情報誌に同封いたしますので、是非参考にしてみてください。

はるかでは、私たちにできることで、このまちに住む皆様が、より良く暮らせるためのサポート

をすると共に、これからも役に立つ情報を発信し

続けていきたいと思います。

(小杉)



令和3年新緑号

家族葬専門ホール



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

風薫る5月、1年内で最も過ごしやすい季節ですが、昨年同様、自粛のゴールデンウイークとなってしまいました。残念ながらまだコロナウイルスは落ち着きそうにはありません。次回は8月に予定している情報誌ですが、その頃には、どんな状況になつていいのでしょうか?そして、東京オリンピックの方はいかに?:



### ■ SDGs (エスディージーズ)

コロナ禍で、これまで当たり前だと思っていた生活が一変しました。自粛の日々で物事に対する考え方方が変わったという方も多いのでは?そんな中で最近、メディア等でも耳にする機会が増えてきた「SDGs (エスディージーズ)」という言葉をご存知ですか?

日本語に訳すと「持続可能な開発目標」となりますが少し分かりにくいでありますよね。さらに囁きついで説明すると「みんなでより良い世界を目指そう!」ということです。逆に言うと、このまま各々が好き勝手やついたら、地球の未来は大変なことになつてしまふ。という懸念からできた目標でもあります。

全部で17の目標の中には、貧困や飢餓をなくす。ジェンダー平等。エネルギーをクリーンにする。海や陸の豊かさを守るなど内容も様々です。国や政府だけに任せっていても変わらない。地球上に住む一人ひとりが、自分事として協力し、より良い世界を目指そう!といつて、2015年に国連で決議された訳です。最近日本でも小中学校の授業に取り入れられてるんですよ。真剣に考えていないのは、私たち大いにかもしれません。



コラム  
歩く健康法

3密やソーシャルディスタンスといった習慣が、これまでの生活を一変させました。感染拡大のリバウンド、先の見えないコロナ禍に、ストレスを感じている方は多くいらっしゃるでしょう。

「病気」の害は歩くだけで治る」という著書は、ベストセラーになりました。



公園がお気に入りの「マイ 散歩コース」を作り、朝夕2回30分ずつ散歩するのがおススメ。

こまめな歩行習慣で、コロナに対する過剰な恐怖が軽減するとも言います。更に、ウイルス感染に対して最も重要な「自然免疫」が強化されるのだとか。

脳科学的にも、ウォーキングするとセロトニンという幸せを感じる脳内ホルモンが増えるので、脳が喜びのだそうです。



終活・葬祭カウンセラーの  
ひとりごと

突然ですが、映画「痛くない死に方」を「観たよ」と言う方はいらっしゃるでしょうか？

新年号でご紹介しました、終末期の在宅医療がテーマの映画です。私は、試写会に行ってきました。サプライズで舞台挨拶があり、監督を始め豪華キャストの話を聞くことが出来ました。



高橋伴明監督の思い

高橋伸田監督  
は「早死の家系  
でもあるので、  
65歳を過ぎて自  
分がどう死にた  
いかを考えるよ  
うになった」と  
言います。

死に関する本を読み漁る中で出会  
ったのが、長尾医師の著書「痛くな  
い死に方」と「痛い在宅医」の2冊  
でした。病院か在宅か、穏やかな死  
とは?そんな問い合わせるように、  
オリジナル部分を加えて脚本を書い  
たそうです。



救急車 在宅看取り 夢と化す  
尊嚴を 遠くの親戚 邪魔をする  
病得て 今さらわかる 妻の愛  
そして、 辞世の句は

す。じょじょに枯れて死んでいく様が丹念に描かれ、最後の最期まで鉛筆を離さず、ユーモアを忘れず川柳を読み切りました。

り従でしょと思  
者の様々な不安  
や思い、生きる  
力を川柳もどき  
で表現していま

末期の肺がん  
患者役は宇崎竜童氏が演じまし  
たが、実にはま  
り役でござる。患

で心を這し合われる場面がありますが、これも伴明監督のアイデア。山ほどあつた言いたいことをセリフで表現するのではダサいと思い、川柳にしたのだとか。この川柳が実にいい！ 軽妙でどこか物悲しい川柳を考えたのも監督自身と聞いて、またビックリ。

## 在宅医療の本質

劇中では、在宅での緩和医療を選択するにあたり、宇崎氏演じる患者がリビング・ウイルの誓約書に署名するシーンがあります。病院では、延命こそが至上命令、死は敗北という考え方が今も健在しているようです。管だらけで、溺れて死ぬではなく、自然に枯れて死んでいくのが在宅医療。そして、在宅医療での最善は、患者さんを苦痛から遠ざける緩和医療であり、「呼吸と痛み」がポイント。患者目線、家族目線から見た在宅医療がどんなものか。どうすれば、望むような最期が叶えられるのか。百聞は一見にしかず。まさに、この映画に在宅医療の本質が凝

毎日、長尾医師の現実は映画より感動的なのだそうですが、同時に上映された「けつたいな町医者」は、長尾医師の日常を追つた生々しく、時にユーモラスなドキュメンタリー映画です。在宅医療の現実を見せてくれました。「穏やかな看取り」の現場を知り、「痛くない死に方」を実現するために自分ならどうしたいのか、どうしてあげたのかを考えています。

# けつたいな町医者

長尾医師の毎日、長尾医師の現実は映画より感動的なのだそうです。

同時上映された「けつたいな町医者」は、長尾医師の日常を追つた生々しく、時にユーモラスなドキュメンタリー映画です。在宅医療の現実を見せてくれました。「穏やかな看取り」の現場を知り、「痛くない死に方」を実現するために自分ならどうしたいのか、どうしてあげたのかを考えています。

けつたいな町医者

ビューエモーション

旅行で「ヒン」地蔵参り」をしたのはもう7年前…懐かしい。自身の最期としては、万人の憧れであり、シニア世代の理想かもしけんね。「人生最終盤の生き方を表す「3文字略語」』という記事を発見。新聞の「ラムで募ったところ、全国から数多くの作品が寄せられたそうです。

例えは「ANA」：「あいさつ、にっこり、ありがとう」は、86歳女性の作品。どれも機嫌よく過ごすため大切なことですね。他にも「HO」：「笑おう、話したい、大声で」は、コロナ禍の切実な願いが表されています。「USA」：「ウキウキと、さわやかスマイル、あきらめず」も、元気が出る3文字です。いずれもよく耳にする「音」ですが、表現している言葉には想いが込められています。

「3文字略語」で、自らの人生観

DAIGOさんが、独特のセンスで発する略語は「DAI語」と呼ばれ、辞典まで出しているとか。

「——T」…「今を 生む」大切さ」、素敵な「DAI語」ですね。

「早く、一緒に、飲みたいな」ですね。口ナガが終息するまでは、「OK」…「今宵も 美味しい 中国网游」を一人飲みです。（笑）

タレントのDAIGOさんが、

「3文字略語」を考えてみてはいかがでしょうか。気軽にできて楽しいですよ。思いついたら、是非メール（[haruka@sougisha.co.jp](mailto:haruka@sougisha.co.jp)）やハガキで教えてください。たくさん集まつたら、紙面で紹介したいと思います。

## コラム 3文字略語

「3文字略語」で有名なのは「**P**  
**PK**」でしょうか。ご存知「ピンピ  
ンコロリ」は、死を迎えるその日ま  
で元気で過ごしてコ  
ロリと逝く、とい  
う意味。はるかのバス  
旅行で、「ピンコロ  
地蔵参り」をしたの  
はもう7年前。懐か  
しい。自身の最期と  
しては、万人の憧れ  
であり、シニア世代の理想かもしれ  
ませんね。『人生最終盤の生き方を  
表す「3文字略語』』という記事を  
発見。新聞の「フジ」で募ったところ、  
全国から数多くの作品が寄せられた  
そうです。

The left side of the image shows a real-life photograph of a doctor's office. A male doctor in a striped shirt and glasses is examining a patient's arm. The right side is a stylized, colorful caricature of the singer DAIGO. He has brown hair and is wearing a blue jacket over a white shirt. He is holding a microphone and has a determined expression. The background behind him is a red circle.