

つどい場の
おしらせ

春到来と共に、まん延防止等重点措置も明け、待ちに待った『つどい場』再開です。

毎月3回開催の『健康マー جان』は午前の回と午後の回がございます。お時間お間違えないようにお気をつけ下さい。

午後のティータイムは、『はるかカフェ』。お昼は『はるかランチ』と、みなで和やかな時間を過ごしましょう！もちろん、初めて参加の方も大歓迎！

久しぶりに開催する、5月のイキイキセミナーは、光明院ご住職をお招きしまして『写経』を行います。参加申込みやお問合せ等は、つどい場ダイヤルまでお気軽にお電話下さい。全てのイベントは完全予約制となっております。

6月

- 8(水) 10:00~12:00
- 13(月) 14:30~16:30 健康マー جان
- 20(月) 10:00~12:00
- 19(日) 14:30~16:00 はるかカフェ
- 26(日) 11:30~13:00 はるかランチ

4月

- 12(火) 10:00~12:00
- 17(日) 14:30~16:30 健康マー ジャン
- 24(日) 10:00~12:00
- 23(土) 14:30~16:00 はるかカフェ
- 30(土) 11:30~13:00 はるかランチ

5月

- 5(木) 10:00~12:00
- 10(火) 14:30~16:30 健康マー ジャン
- 17(火) 10:00~12:00
- 22(日) 14:30~16:00 はるかカフェ
- 23(月) 10:00~12:00 ※イキイキセミナー
- 29(日) 11:30~13:00 はるかランチ

つどい場専用ダイヤル(10時~16時)

048-864-0014

※イベントスケジュールは、**感染状況**により急遽**中止**となる事もございます。予めご了承ください。

【編集後記】私たちの日常を瞬時に奪ってしまふ天災・人災、そして戦争。突然の運命に晒された人たちに思いを馳せます。▼「運命」というものには二種類ある。どうにも仕様のない運命を天命といい、人間の力で打ち開くことの出来るものを宿命というのである」とは、中村天風先生の言葉。▼日本が生んだ最強・最高と言われる心身鍛錬法を創案し、政財界の有力者、多くの知識人やアスリートたちから支持を受けてきた天風先生。大谷翔平選手も心酔する一人だとか。▼「人生は心一つに置きどころ」人間は考え方はひとつで、どうにでも変わるのだ。逆境にも悲観せず、むしろ自分を成長させる試練と捉えるという心構えが大事。生まれる時代や場所、親は自分で選べることは出来ない。でも、それ以外で、日々の要素の多くは自分自身で決めることができる。▼雨の日には雨の中を歩くと、風の日には風の中を。▼雨の日には雨と一緒に風が吹いたら風と一緒に生きていく。▼明日が分からないから受け入れるしかない。▼日常の小さなことを楽しむ、それが一番。▼4月から待ちに待った『つどい場』の再開です。誰かともつながっていることは、とても大切。緩くてもつながっていることは、居場所を持つこと。大きな希望になります。はるかが皆様の心地よい居場所になります。願います。葬儀の時だけでなく、日頃からの顔の見える関係を大切にしてまいりましょう。引き続き感染対策をいたいただきありがとうございます。最後まで読んで

(株)武蔵浦和会館 はるかは
今年、創業30周年を迎えます！

年明けにまん防が出て2カ月：ようやく解除されましたね。多くの方が待ち焦がれた春の到来です。それと同時に、ここ2年の閉塞感からも明けて欲しい！との願いを込め、春の明け方を意味する『春暁(しゅんぎょう)号』と名付けました。

おかげさまで

実は：今年の6月に、(株)武蔵浦和会館はるかは創業30周年を迎えます！

幾多の困難もありましたが、「地域と共に」をモットーに葬祭業を営んでまいりました。これまで続けてきたのも、ひとえにメンバーズの皆様、そして地域の皆様のおかげです。いつも応援して頂き本当にありがとうございます。

時代の変化

私が葬儀業界に入った20年前を思い返すと、葬儀社のイメージといえば「暗そう、なんだか怖い、ぼったくり」など、マイナスなものばかり。葬儀社に相談に来る方も稀でした。それが最近では、『事前相談』も当たり前となり、テレビをつけると葬儀社のCMがやたら目につくように：昔を思うと信じられません。

この『情報誌』や『つどい場』を始めた当時も、「葬儀社がそんなことするなんて」と業界からすれば『非常識』でした。しかしお客様と顔の見える関係を築きたい。地域に開かれた葬儀社になりたいという思いで、長年地道に続けてきた結果でしょうか。ありがたいことに、最近では評判を耳にして相談に来られる方や、ご依頼頂く方が増えております。

これから先も一歩一歩、地域での地道な営業を継続して40年を目指してまいります。それでは『情報誌はるか春暁号』最後までお付き合い下さいませ。



現在のはるか

創業当時

些細な困りごとから
もしもの時まで

令和4年春暁号

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

注目TOPIC

健康コラム●歩くことを楽しみましょう！
ひとりごと●はるかと私のあゆみ
別紙●はるかイキイキ通信 vol.2

はるか

「歩くことを楽しみましょう」

病気の9割は歩くだけで治るPART2 長尾和宏著

ようやく本格的な春の到来ですね。これからの季節にびったりの本を購入しました。本誌でも度々登場する長尾医師の最新刊『病気の9割は歩くだけで治るPART2』から抜粋してご紹介させていただきますね。

ウォーキングは量より質

よく「一日一万歩、歩きましょう」と聞きますよね。歩く速さにもよりますが、一万歩歩こうとしたら1時間半ほどかかります。果たして「1時間半も歩き続けられる人がどれだけのいるのか？」とおっしゃる長尾医師。何事も「過ぎたるは猶及ばざるが如し」ですよね。膝や腰に痛みが出るほど歩くのは論外だし、くれぐれも必死にならないことが肝要。心拍数を上げすぎず「人と笑顔で話が出来る程度」が基本だと言います。

ウォーキングは量より質、歩数より姿勢が大事なんだそうです。

1回に10分、朝昼晩3回歩いて合計30分でOK。幸せホルモンであるセロトニンを増やすには、**1日30分以上太陽の光**を感じるといいのだとか。背筋をクッと伸ばして、しっかりと腕を振って（肘を後ろに引く感じ）、なるべく大股で歩く。お尻の



筋肉を意識して肛門を締め、下腹にちよつと力を入れることで、自然と良い姿勢になるといいます。

インターバル速歩

1回10分が難しければ、5分でも3分でも構いません。日々の生活の中に「歩くこと」を取り入れ習慣にすることが大事です。



「よし、歩くぞ」という意気込みは不要です。基本の姿勢だけは意識しながら、体調や天候に合わせて、とにかく歩くことを楽しむ。何事も「楽しく」ないと長続きしませんからね。

そして、より効率的な健康効果を高めたいという方におススメなのが「インターバル速歩」。「3分の速歩き」（息が弾むくらい）と「3分のゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキングです。

ずーっと早歩きだと運動強度が高過ぎ、きつくて続きませんよね。きつ過ぎる運動は、かえって活性酸素を増やしてしまいます。走ることより歩くことが推奨される理由だそうです。

歩く健康法

歩くことの効能、「歩く健康法」は社会的にも認知されつつあります。

若返りホルモン、長寿ホルモン、幸せホルモンを増やし、肥満ホルモン、ストレスホルモンを減らす最良の方法が歩くこと。でも、現実の医療現場では、医者も患者も「病気は薬で治すもの」と思い込んでいる。診察室で「歩く」という話が出ることはほとんどなく、結局は薬の話になる。

長尾医師曰く「薬を飲めば飲むほど病気になる」、これは真実だ。なぜ薬が増えるのかと言えば、製薬会社が今の医療を主導しているからだそうです。「歩くことで病気が治ったら医者困る」・・・なんて笑えないですよ。最近の研究で注目すべきは「座る時間」、座る時間が長いと寿命が縮まるとは何とも恐ろしい：歩行と食事、生活習慣を改めればほとんどの生活習慣病は治る。

「よく歩く人生」と「歩かない人生」人生を楽しめるのは、「よく歩く人生」。よく歩く人ほど幸せに生き、幸せに死ねる。ここまて言われたら、歩くしかないですね。春夏秋冬、その時その時の季節を感じながら、太陽の光を浴び、こまめに歩いて人生をイキイキ楽しみましょう。



『はるか」と私のあゆみ』

終活カウンセラーの「ひとりごと」

突然ですが、「情報誌はるか」は創刊17年目を迎えました。いつも、ご愛読いただきましてありがとうございます。終活カウンセラーの古屋尚美です。

情報誌の歴史

年4回お届けしているこの情報誌、読者の数は1700人を超えています。情報誌の歴史を紐解くと、創刊は2005年の春号。ということ、この春17年目を迎えることになりました。地域の情報を提供する「暮らしの情報誌」としてスタートし、今や「はるか」の想いや活動を伝える大切なツールになっています。

創刊当時は、「葬儀」や「死」の話題がタブー視されていた時代。時は流れ、「終活」が流行語にもなり、時代も人々の意識も大きく変わりました。「終活カウンセラーのひとりごと」

が紙面に登場したのは2014年の春号。そして、2017年新春号から、私が編集長を仰せつかり、現在に至ります。と言っても、PCが苦手な私は主に記事を書くだけで、最終的な編集作業は社長にお任せ



です。創刊当初も今も、編集部が素人なのは変わっておりません。

ご縁は父の葬儀

古いメンバーズさんはご存知の方もいらっしゃるかとお客様でした。

情報誌が創刊された年の12月に、父の葬儀を依頼しました。

「家族葬」という言葉が流行り出した頃で、親戚も含め初めての家族葬。ゆったりと時が流れ、悲しい・寂しいだけでなく、どこか温かい気持ちになれました。大好きな父を「きちんと送ることが出来た」と心から思えました。



叔父や叔母から「良いお葬式だったね」と言ってもらえたことが、どんなに嬉しかったか：充足感のあるお葬式は、遺族を前向きな気持ちにしてくれると思いました。家族葬に心動かされた私は、いつの間にかはるかの大ファンに：でも「葬儀社は葬儀の時だけのお付き合い」、気軽に訪ねるのは憚られます。何とか繋がっていたいと

葬送のご縁を紡ぐ

「葬儀を終えたお客様とその後も繋がっていたい」、「日頃から顔の見えるお付き合いしたい」という願いが「つどい場はるか」になりました。

連れ合いを亡くされた方々を中心に、お茶を飲んだりお弁当を食べたりしながら気ままにお喋りするひと時。コロナ禍では、「集う」ことが出来なくなりましたが、盛り返りたいたいです。葬送のご縁をいただいたお客様は、はるかメンバーズ様として登録させていただき、「情報誌」をご送付しています。どれくらいの皆様が紙面を読んでくださっているかは定かではありませんが、今号からアンケートハガキを復活します。感想やご意見はもちろん、近況報告やお悩み相談など何でも自由に書いて返信いただけたら嬉しい限りです。

「つどい場」に向くのは難しいというメンバーズさんとも、「情報誌」を通じて交流できたらと願っています。電話も大歓迎、はるかメンバーズの皆様の「声」が、私どもの大きな活力になります。どうぞ、これからも「情報誌はるか」をよろしくお願ひします。