

『栃木の自然を巡る旅』

早速、先日下見に行ってきました。宇都宮ICから車で10分という宇都宮市郊外に、東京ドーム5個分もの敷地を持つ農場です。若山農場は親子三代に亘り、自然循環型栽培で作り続ける筈と栗が自慢です。見渡す限りの竹林は圧巻で、正に別世界。一歩足を踏み入れると非日常な空間が広がります。

A photograph of a dense bamboo forest. A paved path leads through the center of the forest, flanked by tall, slender bamboo stalks. The ground is covered with fallen bamboo leaves and some low-lying green plants. The background is a thick wall of green bamboo foliage.

竹林の後は、移動時間10分「道の駅ろまんちっく村」にてゆっくりとお買い物をして、「大谷資料館」へ向かいます。

かつて大谷石の採掘が行われていたという地下採掘場跡。2万㎡にも及ぶ巨大な地下空間は神秘的で、これまた別世界です。「地下」なので、階段の上り下りは必至。健脚の方には是非とも見ていただきたいお勧めスポットです。足に自信が無いという方は「ごめんなさい」。敷地内にあるカフェでお過ごしいただきたいと思います。今回は比較的ゆったりしたスケジュールとなっています。皆さまのご参加、お待ちしております。



問い合わせ、予約申し込みは
048-864-0014（担当：古屋）
参加費…12000円（バス代・昼食代）
各施設入場料・保険代含む）
※予約申し込みは8月15日より（先着順）

掲載を記念して、婦人公論9月号を抽選でプレゼントさせていただきます。

応募方法は、情報誌同封のアンケートもしくは、メルマガや公式LINEなどで「婦人公論9月号希望」と明記して頂きご返信下さい。抽選で30名様にお届けいたします。 **応募締め切り8月25日迄**

皆様大変お待たせしました！
はるか『大暑号』をお届けします！

今年も暑い夏がやってきましたね。連日の猛暑日、いかがお過ごしでしょうか？ この暑さがまだまだ続くかと思うと、気が滅入りますが、そんな暑さを吹き飛ばすようなビッグニュースが！

なんとこの度、8月12日に発売される、婦人公論9月号に掲載されることとなりました！

「あの天下の婦人公論が、なんでまたウチのような小さな会社にな？」と、疑問に思ったのですが、ありがたいことに、かなり昔から終活に取り組んでいる「はるか」がどなたかの目に留まって頂けたようです。

さらに、終活特集号は、年間を通じて一番売れるのだとか。それだけ読者の方は終活に興味がありなのですね。

ただし有名誌のため、情報解禁日というものがありまして、雑誌の発売日前には一切告知することができないとのこと。

そこで、当初7月に予定していた情報誌を雑誌の発売日に合わせ予定変更。お届けが大変遅くなりましたことお詫び申し上げます。冷房の効いた涼しい部屋で、どうか最後までお付き合い下さい。

元々は、お連れ合いを亡くされた方にお声をかけて、数人でのお茶会からスタート

【編集後記】「麻雀をやっていたらボケないかな?」南浦和のつどい場、脳の老化が気になるのは皆さん同じ。▼「脳年齢」があるように感情にも年齢がある、と和田先生。「感情年齢」は前頭葉の萎縮との関わりが大きいそう。人間らしさにつながる微妙な感情をコントロールしているのが前頭葉。▼人生100年時代。気持ちの衰え、感情の老化を放置するか、対策するかが人生後半戦の明暗を分ける、と言います。記憶力の低下より意欲の減退の方が怖いのだと。「もう年だから」は禁句。年齢呪縛に囚われず、楽しみを見つけて。気持ちの壁があると心はどんどん老いていく。▼楽しいこと、嬉しいことに触れてイキイクワクワすれば良い遺伝子のスイッチがオンになる。よく笑うことも大事。がん治療に最も効果があるのも笑い、大爆笑すること。確かに萬田先生も患者さんたちをいつも笑わせていました。笑うことは最も簡単な免疫療法。大笑いして免疫力を上げましょう。▼生きることは食べることも重要。「美味しそうだな」「食べてみたいな」と思うだけでも前頭葉は刺激され活性化します。禁欲的な食生活は脳の喜びを奪ってしまうことにも? 脳が喜ぶような体験をすることで、脳の若さを保ち、感情の老化も遅らせることができるそうです。日々の楽しみとしても「食事」を大切に。▼灼熱の太陽、酷暑の8月。暑くてしんどいですが、どうか笑顔をお忘れなく。楽しいことがこの世にあるのではなく、楽しいと思う心、嬉しいと感じる心があるのです。大切なのは心の持ちよう。暑さに負けず元気にこの夏を乗り切ってください。(古屋)

したつどい場。今では、はるかに人が集う光景は日常となっておりませんが、当時の葬儀社としては異端でした。おそらく周りから、あの会社は何やってるんだろう?と思われるに違いありません。

始めようと言ひ出したのは、ご存じ古屋さん。葬祭業と縁のない彼女だからこそアイデアでした。以来、メンバーズ担当として古屋さんの興味関心は、終活関連の書籍を読み漁り、情報誌やメルマガで発信すること。ひいては、メンバーズさんのイキイカ生きるを応援することでした。

「終活の特集だったら、私が対応するよりも…」という訳で、今回は私のインタビュウはそこそこに、古屋さんメインで取材を受けて頂きました。

最初は若干緊張した面持ちも、取材が始まると、スラスラとその想いが溢れ出ます。それはそうですよ。ね。長年ずつとメンバーズさんのことを考え続けてきたのですから。



小さく始めた事が、
こうして大きく花開く
ことがあるんだなど、
取材を眺めていて感慨深かったです。

ということで気になる記事の方ですが、はるかにお越しの際にいつでもご覧頂けます。また今回の掲載を記念して、抽選でなんと30名様にプレゼントさせて頂きます。申し込みの詳細は裏面で。（小 杉）

(小杉)

些細な困りごとから
もしもの時まで

令和7年大暑号

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

0

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

检索



終活カウンセラー
古屋なおみの「お話し聴いてきました！」

萬田緑平医師に会いに前橋に行ってきました！

今回は萬田緑平医師に会うために前橋まで行ってきました！

「萬田先生」、覚えてますか？かつて2回さいたま市文化センターで「最後まで目一杯生きる」の講演をして頂きました。

2017年、緩和ケア萬田診療所を開院。ガン患者さんと向き合う日々の動画を観せていただき、リアルな看取りに感動。講演後は涙、涙でした。人生最終章のシナリオを書くのは医者でも家族でもない、患者さん本人なんです！というメッセージが深く心に残りました。

■映画『ハッピー☆エンド』

そんな萬田先生と患者さんとの日常が映画になりました。タイトルはズバリ『ハッピー☆エンド』。

在宅緩和ケアで痛みを抑えて自分らしく生きる患者さんの日々を撮ったドキュメンタリー映画。監督のオオタヴィン氏は萬田先生の講演会で号泣したそうです。そして、その場で「次の映画はこれだ！」と決めたのだと。ドキュメンタリー映画に欠かせない難題、そ



れは末期がんの患者さんとご家族にカメラを入れられるか、ということ。幸いなことに、緩和ケアをもっと広めて欲しい、故人の記録を残して欲しいなどの思いで5組のご家族が協力してくれました。

萬田先生のあの明るいキャラも「映画化」の決め手だったそう。先生は常々おっしゃいます。死を避けることはできない。死は人生のゴール、決して敗北ではない。「死なないよう」ではなく、「辛くないよう」緩和ケアをしつつ、最期の日まで元気に暮らせるよう、穏やかに逝けるよう手伝うのが自分の仕事だと。映画を観ていて思いました。「穏やかな死に医療はいらない」のだと。（先生の著書のタイトルそのもの）

必要なのは緩和のための医療麻薬と24時間体制の看護サポート。中でも一番の薬は「笑い」。先生の不謹慎なジョークにも患者さんや家族はグラグラ大笑い。「死」に対しても患者さんの病状にも、常に本音で向き合っています。萬田先生のコミュニケーションには脱帽です。

■死を日常に

映画の中では樹木希林さんの姿もありました。2013年に全身ガンを公表。「私、死ぬ死ぬ詐欺なのよ」と世間を笑わせました。抗がん剤は使わず、薬も飲まず、映画に出演

し続け俳優としての仕事を全う。2018年75歳で永眠、自宅の居間で子や孫に見守られながらの最期でした。希林さんはおっしゃっていました。「死と言うものを日常にしていけたいな、子供や孫たちに。そうすれば死が怖くなくなる。そうすれば人を大事にするようになる。」と。身をもって死に様、生き様を家族に伝え遺した希林さんでした。

■ガンは別れる時間をくれる病気

泣けるけど笑いもあり、希望もありの、この映画。放映後、どこからともなく聞こえてくるハーモニカ。主題歌♪笑えれば♪を吹きながら萬田先生登場。場内は大きな拍手と歓声、相変わらず人を喜ばせる天才です。「医者ごときに言われた余命は信じるな」余命宣告なんてなんのその。家に帰って元氣を取り戻し、自分の好きなように暮らす。身体にいいことより、心にいいことを優先する。そして、人生の最期の時には「ありがとう」を伝える。感謝を伝え合ってお別れはギフトの交換。目一杯生きた後のお別れは、逝く側も送る側も満足死。「でも、一番は、日頃から「ありがとう」の気持ちを伝えておくこと。人間、いつ死んじゃうかわからないんだからね」久しぶりの萬田語録が心に沁みました。DVDになったら、是非とも上映会をやりたいです。（古屋）



社長の講演「聴いてきました！」

去る6月5日、パシフィコ横浜で開催されたフューネラルビジネスフェアに行ってきました。

年に1度行われる葬祭サービス・ライフエンディングサポートの総合展示会です。2日間の来場者数は約1万3000人。会場では展示会の他、シンポジウムやセミナーも開かれるのですが、そこで代表の小杉が登壇するというところで応援に駆けつけました。



タイトルは、『埼玉・浦和の小さな葬儀社 会員・地域ファーストで「会社再生」』。

講演の顔ぶれを見て、登壇するのは、全国の手葬儀社など、名前の聞いたことがある会社がほとんど。

そんな中、タイトルにあるとおりこれまでの講演史上、最も小さい会社の社長による講演だったと思います。



■小さな葬儀社の可能性

受講料はなんと9900円。高額チケットにも関わらず、全国から参集した聴講者たち。小杉代表の話に興味津々、熱心に耳を傾けていました。

最近では、テレビをつけていても、大手の葬儀社のCMだらけ。全国津々浦々にある小さな葬儀社は、苦戦していたり、廃業に追い込まれる会社も増えていきます。



「小さい葬儀社ならでは、地域に根差したサービスを提供すれば、地域から選ばれる企業になれる。大手には決して真似できない地域密着の活動をしてきたことで、会社を再生することができた。」と社長が熱弁。

おかげ様で「はるか」は目指してきた「地域企業」へと着実に成長しつつあります。他の葬儀社がやらない独自路線。「葬儀の前も後も」「些細な困りごとから、もしもの時まで」

これからも、はるかメンバーズの皆さまと地域の繋がりを大切に、より一層精進してまいりたいと想います。

介護美容 Flower ぽけっと

以前、イキイキセミナーの講師にもお招きした、訪問看護ステーションぽけっとの上田氏。この度、鹿手袋に『介護美容 Flower ぽけっと』を開業しました。

心身共に満たして笑顔に！

その名の通り、介護エステのサロンです。介護エステ？私も初めて知りましたが、介護エステは単なる「きれいになる美容」ではないのです。

顔・手・足を心地よい手加減でゆつくりと施術。じつくりコミュニケーションをとりながら肌に触れることで幸せホルモンが生まれ心も身体も緩んでくる。施術後は心身共に満たされ、自然と笑顔になります。癒やされることで前向きな気持ちが生まれるそうです。血流が良くなり、免疫力もアップと正に良いこと尽くめ。



メニューには、「足の爪切り」もありますよ。詳しくは同封のチラシをご参照いただきお気軽にお問合せください。