

些細な困りごとから
もしもの時まで

はるか

令和7年向春号

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

048-864-0014

〒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

皆様大変お待たせしました！
はるか『向春号』をお届けします！

2025年がスタートして約2カ月：皆さん
いかがお過ごしでしょうか？今シーズンは厳し
い寒さの日も多かったですが、ようやく春の足
音が近づいてきましたね。

■時代の変化

最近、葬儀業界の常識が変わりつつあること
をご存知でしょうか？
昔から火葬場がお休みとなる『友引』。「友
を引く」ということで、全国的に、この日は火
葬場お葬式を控えることが常識でしたよね。
ところが近年、12月から3月の途中まで『友
引』も火葬場が営業することになりました。そ
のためここ数年、『つどい場』もこの間はお休
みすることになりました。

それもあり、武蔵浦和以外の拠点が必要だ
と感じ、昨年末の南浦和のオープンに繋がる訳
です。『つどい場』の灯りを一年中灯し続けた
いんですよね。例え小さくとも。

■待ちわびた春の到来

冬が終わり春が近づくと、晴れ
て「はるか」でのイベントも再開
です。まるで冬眠から目覚めたか
のようですね（笑）
今月号にイベントスケジュール
を同封しておりますので、陽気のいい日にお散
歩がてら、はるかへお越しください！

■さいたま市の移動支援事業

自助・共助・公助という言葉に耳にするよう
になってからしばらく経ちます。
高齢者にとつての『自助』：心身の健康のため
には、誰かとおしゃべりしたり、健康な食生活
を心掛けたり、適度にお出かけしたり：日々

【編集後記】春が近づいてきましたね。今年も
別れと出会いの季節を迎えます。そして新年度が
スタート。▼2025年、年頭から私が実践して
いること。それは「予祝」です。「今年、自分史
上最高に幸せな一年になりました！」新年、この
一言から始めたのです。▼予祝とは先に喜び、先
に祝うことでその現実を引き寄せること。古代日
本人がやっていた、夢の引き寄せの法則です。お
花見も盆踊りも豊作を喜び前祝いなのだと。▼昨
年は予期せぬことがアレコレと起き、少々戸惑っ
た私。不安やモヤモヤが募り、落ち込んだりイラ
イラしたり：そんな心の状態がマイナスになる最
大の原因、その犯人は私自身だと気付きました。
今の心こそ、私の未来。ならば凹んでいる場合で
はない。▼「クイエンス」という精神療法があり
ます。毎朝起きた時に「毎日少しずつ私の身体
の全てが今、ますますよくなりつつあります」と鏡
に向かって言うように指導したところ、多くの患
者さんが驚異的な回復を見せたそうです。ポイン
トは「『なりたい』ではなく『なりたい』がある」
「『である』と言い切ること。『言い切る』と、
実はとんでもない力を発揮するのだそう。言い切
ることから奇跡は始まる。▼未来を変えることは
「今」を変えること。大切なのは、今、いい気分
でいること。ご機嫌な自分、「心」が先なのです
ね。行動も大事です。でももっと大事なのが、ど
んな心で何をするかということ。夢が叶う前に先
に喜んでしまう。このワクワクこそが喜びいっぱ
いの未来、現実を引き寄せます。▼「予祝」、良
いじゃないですか！人生は日常の積み重ね、毎日
を喜びと共に過ごせますよう：遅ればせながら、
今年もよろしく願います。

古屋

私はこの事業のことを、地域包括の方から教
えて頂いたのですが、まず思ったのは、これは
自助・共助・公助を織り交ぜた取組みで、今の
はるかにピッタリだということ。
行政から少しだけ補助を頂き、はるかはボラ
ンティアで車を出し、皆さんの移動のお手伝い
をする。向かう先は南浦和の「つどい場」。
そこで「つどい場」を提供することで、自然
と会話や笑顔が増え、メンバーズさんの健康寿
命が延びて、はるかも行政も、関わる人みんな
が幸せになる。こんないい事ありませんよね。
という訳で、この春より、週3回の午前と午
後に、武蔵浦和発、南浦和行きの定期便を運行
することになりました。行政
の支援事業のため、運賃は完
全無料となります。

ただ、一点だけ注意点があ
りまして、健康寿命を伸ばす
という目的のための事業のため、
今現在、介護認定などを
受けられていない方が対象と
なります。

詳しくは同封の「いきいき通信」をご覧下さ
いませ！
(代表 小杉)

4月から
11時30分〜13時

はるかランチ

4月からランチ会を開催します。場所は
武蔵浦和、日程は別紙のスケジュールをご
確認ください。参加申し込みの受付は4月
1日から、その際に詳細をお伝えします。

4/9(水)
10時〜

いきいきセミナー①
『住職の話をきこう！』

今年もいきいきセミナーは、『住職の話
をきこう！』からスタート。もう、すっか
り恒例となりました、光明院の荒井住職を
お招きします。

南浦和のお披露目会でもサプライズゲス
トとしてご出席くださり、魔除けの法螺貝
もご披露。有難いお話を賜りました。「荒
井住職ファン」が一気に増えたことでしょ
う。今回はどんなお話が聴けるのか？楽し
みですね。参加費：500円

5/27(火)
8時出発

日帰りバス旅行
『栃木を巡る旅』

今回のバス旅行は栃木を旅します。
8時に武蔵浦和を出発し、世界
遺産の日光東照宮をガイド付き
で見学。今や強大なパワースポ
ットとしても人気の観光地。昼
食はゆば料理を堪能。道の駅ろ
まんちっく村で買い物を楽しん
でいただき、最終目的地の大谷観音

を観光。

石の里・大谷にある神社大谷寺は洞窟に
包まれるように建てられた非常に珍しいお
寺。神秘的な本堂内には自然の岸壁に彫ら
れた美しい磨崖仏が10体あり、全てが国の
重要文化財です。その迫力たるや：一見の
価値あり！ざっくり、こんなスケジュール
です。また一つ、皆さまとの楽しい思い出
が出来れば嬉しい限りです。ご参加、お待
ちしています。参加費：14,000円
(バス代・昼食代・拝観代・保険代含む)

6/11(水)
10時〜

いきいきセミナー②
『お線香を作ろう！』

予想を上回る参加者が
集まり、大変に盛り上が
った、昨年初めて行った
「お香講座」。入門編と
いうことで、お香の歴史
や文化、香原料について
も解説いただきました。
その時に「次はお線香を
作りましょう」と約束しましたね。
今回はスティック状のお香とコーン型の
お香2種類を作ります。香りを聞き比べ、
自分好みの香りに調合。オリジナルお香を
手作りでできるのが魅力です。
忙しい毎日の中で、和の香りに包まれる
時間を持つ。贅沢な癒やしタイムになりそ
うです。再び佐久間先生からご指導いた
だき、香りの世界を楽しみましょう。
参加費：4500円（材料費込み）

【編集後記】春が近づいてきましたね。今年も
別れと出会いの季節を迎えます。そして新年度が
スタート。▼2025年、年頭から私が実践して
いること。それは「予祝」です。「今年、自分史
上最高に幸せな一年になりました！」新年、この
一言から始めたのです。▼予祝とは先に喜び、先
に祝うことでその現実を引き寄せること。古代日
本人がやっていた、夢の引き寄せの法則です。お
花見も盆踊りも豊作を喜び前祝いなのだと。▼昨
年は予期せぬことがアレコレと起き、少々戸惑っ
た私。不安やモヤモヤが募り、落ち込んだりイラ
イラしたり：そんな心の状態がマイナスになる最
大の原因、その犯人は私自身だと気付きました。
今の心こそ、私の未来。ならば凹んでいる場合で
はない。▼「クイエンス」という精神療法があり
ます。毎朝起きた時に「毎日少しずつ私の身体
の全てが今、ますますよくなりつつあります」と鏡
に向かって言うように指導したところ、多くの患
者さんが驚異的な回復を見せたそうです。ポイン
トは「『なりたい』ではなく『なりたい』がある」
「『である』と言い切ること。『言い切る』と、
実はとんでもない力を発揮するのだそう。言い切
ることから奇跡は始まる。▼未来を変えることは
「今」を変えること。大切なのは、今、いい気分
でいること。ご機嫌な自分、「心」が先なのです
ね。行動も大事です。でももっと大事なのが、ど
んな心で何をするかということ。夢が叶う前に先
に喜んでしまう。このワクワクこそが喜びいっぱ
いの未来、現実を引き寄せます。▼「予祝」、良
いじゃないですか！人生は日常の積み重ね、毎日
を喜びと共に過ごせますよう：遅ればせながら、
今年もよろしく願います。

古屋

終活カウンセラー

古屋なおみの「お話し聴いてきました！」

『ガラパゴス』高田馬場店

今回お話を聴きに伺ったのは『ガラパゴス高田馬場店』。駅からほど近い場所にある『ガラパゴス』というお店。いったい、何屋さんなんだろう？

正解は、健康麻雀のお店です。



昨年末、南浦和に新たなつどい場をオープンするに当たり取材に行ってきました。健康麻雀の老舗とも言うべき『ガラパゴス』は、高田馬場駅から徒歩で5分程。代表の田嶋氏は2代目で、お父さんがやっていた「敬老麻雀」が元になっています。

1982年、世界で一番最初に健康麻雀を始めたのがこの『ガラパゴス』というわけです。昼は健康麻雀、夜は居酒屋麻雀という面白い経営で、神保町にもお店があります。

●初めてのつどい場

取材を兼ね、早速ゲームを体験することに！予約なしでも、一人で行っても、いつでも麻雀が出来るという点が魅力ですね。雀卓は13あって、既にゲームに興じている常連さんで賑わっていました。因みに、当日はメンバーズさんを誘い3人で参戦。お

つどい場のお知らせ

まずは、情報誌「新年号」を年明け早々にお届けできず、誠に申し訳ございませんでした。ご心配をおかけしましたこと、お詫び申し上げます。

早、時は流れましたが：昨年11月末に行われました南浦和のつどい場「お披露目会」には、大勢のメンバーズさんにご参加いただきました。改めまして御礼申し上げます。

あんなに多くの皆さまとお会いできるとは思っていませんでしたので、社長も私も感無量。懐かしい面々との再会にも心弾みました。混み合っていたため十分なおものでは出来なかつたのではと案じながらも、思い出に残る楽しい一時を過ごすことが出来ました。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

新たな「つどい場」は、運営の方法、人の流れなど全てが手探り状態。遠くだったことや駐車場が無いことで、これまでの「常連さん」に会えなくなつたことが寂しい。一方でニューフェイスの来店、ボランティアさんの協力により、こじんまりと健康麻雀&教室を開催しております。

コンセプトは「いつでも気が向いたとき」でしたが、「予約」した方が安心という声も聞こえてきました。色々と熟議した結果、今後の「つどい場はるか」についてのご報告を



店のボランティアスタッフさんが一人加わり、ゲームスタート。と、その前に『ガラパゴス』での麻雀ルールについての説明がありました。和やかに楽しむために「ルール」を徹底しないとですね。社長曰く「ルールの徹底はこの雀荘でも当たり前のことなんだとか：ガラパゴスでは「日本健康麻将協会」のルールに則っています。

私達3人、はるかを飛び出して麻雀するのは初めて。もちろん全自動麻雀卓も初体験です。いざ勝負。ちよっぴり緊張しつつボタンを押すと、機械内部にセットされた牌が一気に上昇、その速さにビックリ。一局ごとに牌を混ぜて積んでという時間が省けます。大幅な時間短縮になりそう。その上、点数計算も自動とは何とも便利。驚きと感動の中、3人共一回ずつ上がって時間終了となりました。

●皆さんイキキ

『ガラパゴス』の料金体系は、平日の10時〜16時まで2時間1800円、4時間までが2500円、丸一日3000円。初回は入会金として別途1000円がかかります。



いたします。

■はるか健康麻雀・麻雀教室

今や、「つどい場はるか」の代名詞ともなった健康麻雀。南浦和では、引き続き、月・木・金の3日間営業します。午前の部は10時〜12時、午後の部13時半〜15時半 各500円（終日コースは900円）
麻雀教室は（月）（木）10時〜12時 1000円（資料代含む）
また、今後は健康麻雀の「ルール」を統一させていただくことにします。健康麻雀教室の卒業生が増えてきたことも鑑みて、喰いタンあり、後付けありのアリアリルール、「日本健康麻雀協会全国ルール」を採用させていただきます。ルールの詳細については、対局前にプリントをお渡ししますので、ご確認くださいませ。

さらに、火葬場の友引営業が終わる4月から、**武蔵浦和での「つどい場」も再開**。日程については、別紙スケジュールを確認いただきご予約をお願いいたします。この春「再会」できるのを楽しみにしています。

■ねんりんピック埼玉

皆様「ねんりんピック」をご存知でしょうか？

「全国健康福祉祭」の愛称で、60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典です。スポーツや文化など多彩なイベントが開催されており、健康麻雀も2007年より正式種目となっています。

毎年地域や世代を超えた



また、『ガラパゴス』では、火・木に麻雀教室（料金は1800円）も開催しています。女性が多いのは、はるか同様。オシヤレをして、電車に乗って通ってくる常連さんが大勢いるのだと。

「健康麻雀の魅力」についてインタビューしたのですが、ゲームと云えど、そこは真剣勝負。お邪魔になつてはいけないので、側から様子を伺うと、皆さん結構なお年とお見受けします。ですが「ポン」「チー」「ロン」、聞こえてくる声は高く、ハリがある。対局中は厳しい表情でも、終われば笑顔。「実はあの場面はね」と盛り上がりります。

●高齢者の社交場

一人で参加しても、麻雀をしているうちに打ち解ける。お客さん同士の交流も生まれ友達もできる。そう、健康麻雀は高齢者のステキな社交場でもあるのです。

『ガラパゴス』では、スマイル杯など定期的に麻雀の大会を行っています。ポイントシールの導入やイベントの企画などで会員さんの「通いたくなる」気持ち盛り上げ、大いに健康麻雀を楽しんでいます。

『ガラパゴス』に関わる全ての方の生きる喜び・楽しい毎日・心身の健康に繋がるように、お客様に喜ばれることを第一に、地域社会に必要とされる会社になる」が企業理念だそう。はるかとも共通する「想い」が伝わってきます。お手本にしたい魅力いっぱいの健康麻雀のお店でした。

交流が行われていて、今年は37回目岐阜県で開催。そして、来年の開催地が、なんと**埼玉**県！なんだか運命的なものを感じます。はるかですら出られたら最高ですね！

時代はまさに「健康麻雀」ブーム。麻雀は手先を駆使するゲームで、ボケ防止に最適！麻雀は牌を掴む、並べる、打つといった動作が必要です。（全自動卓でないので尚効果は大）手先を使うことで脳が刺激され脳の活性化を促すというわけ。脳科学を研究する大学の調査でも実証済みなんですよ。

健康麻雀をプレー中の人の脳では、記憶や学習に関わる「前頭前野」、想像力をつかさどる「側頭頭頂接合部」で血流量が増え、活性化しているのが確認されているそうです。牌をつかむ指先の動きや、対局中の相手との会話、勝ったり負けたりによって生じる感情の変化も脳の活性化に一役買っているようです。

必ず4人の仲間を必用とする健康麻雀は、コミュニケーションの場でもあります。会話をし、感情を刺激し、仲間と交流しながらプレーする。健康麻雀は孤独の解消にもなっているのです。最強で最高の「社交の場」と豪語する声も。

また、健康麻雀は老後の趣味としても最適です。先日いらした女性のお母様は、98歳にして健康麻雀を楽しんでいるとか。麻雀に年齢制限なし、近頃は小学生にも人気だそうです。

「麻雀は初めて、牌を触ったこともない」「若い頃やっていただけでブランクが：」「麻雀やりたいけど仲間がいない」などなど

どうぞ、お気軽に「つどい場はるか」にお越しください。交流の場を広げましょう。