

# 郷音

ひびき

## 東京福祉会だより

第102号

通刊125号  
令和7年冬号

「響」とは「郷」の「音」と書きます。  
私ども東京福祉会では、この温かなものを大切に  
「心に響く葬儀」を目指しております。

今号のエッセイ

十人十色  
【じゅうにんといろ】

私は私の人生を生きる!

歌手・俳優

森公美子 さん



新年のご挨拶／エンディングノートの書き方  
行事報告 葬祭部門／特養部門  
葬祭セミナー／人形・ぬいぐるみ供養のご案内



雪の六義園

おかげさまで創立105周年～さらに前へ



社会福祉法人 東京福祉会

東京福祉会だより「響」は、個人・団体会友や当会をご利用いただいた皆様をはじめ、都内の各福祉事務所・施設などにお届けしております

## 東京福祉会 催し物のお知らせ

### 葬祭セミナーのご案内

#### 江古田斎場 「介護について」

日時：令和7年1月14日(火) 10時～11時  
定員：40名 講師：練馬高松園職員

#### 道灌山会館 「生前整理と遺品整理」

日時：令和7年3月18日(火) 10時～11時  
定員：40名 講師：(株)リリーフ

※詳細、お申込につきましては、開催時期が近づきましたら書面、HPにてお知らせいたします。  
ご興味のある方はお問い合わせください。

### 春季彼岸会のご案内

当法人納骨堂聖恩山霊園・第二聖恩山霊園  
春季彼岸会の合同法要を令和7年3月22日、23  
日の2日間で江古田斎場にて執り行います。  
詳しくは2月頃、別途ご案内を送付させてい  
たきます。

### 人形・ぬいぐるみ供養のご案内

法要開催日：令和7年3月12日(水)  
11時～12時 江古田斎場  
お預かり期間：令和7年3月3日(月)～  
3月9日(日) 10時～15時  
お預かり場所：  
道灌山会館(東京都文京区千駄木3-52-1)  
江古田斎場(東京都練馬区小竹町1-61-1)  
ホール多摩国立(東京都国立市谷保892-1)  
お預かり費用：無料

#### 受付方法

お預かり期間内に、各直営斎場にお人形と宛名  
裏面の申込用紙をご記入の上、ご持参ください。

※申し訳ございませんが、郵送によるお預かりは  
いたしかねます。  
お預かりできるサイズや種類等、  
詳しくは申込用紙に掲載しております。  
ご不明な点は渉外部までお問い合わせ  
ください。



### 資料請求

ご葬儀に関する詳しい資料(料金、式場等)をご用意しています。  
下記連絡先までお気軽にお問い合わせください。



- ① 会友制度お申し込み書一式
- ② 葬祭のご案内
- ③ ご火葬のみプランのご案内
- ④ オプション品のご案内
- ⑤ 道灌山会館のご案内
- ⑥ 江古田斎場のご案内
- ⑦ ホール多摩国立のご案内
- ⑧ 聖恩山霊園のご案内
- ⑨ 葬儀のあとの手続き・  
届け出辞典

お問合せ・お申し込み 東京福祉会 渉外部

電話 | 0120-00-5677 ※9:00～17:00(土日を除く)  
E-mail | info@fukushikai.com  
URL | https://www.fukushikai.com

東京福祉会

検索



※お急ぎの方はお手数ですが ☎0120-62-1192 まで 響では読者の皆様からのご意見・  
ご連絡をお願いいたします。ご感想をお待ちしております。

東京福祉会だより「響」  
第102号(通刊125号) 令和7年1月発行  
発行所 社会福祉法人 東京福祉会  
〒113-0022  
東京都文京区千駄木3-52-1  
電話 03(3823)8026



# エンディングノート 書き方のコツ

ご葬儀の事前準備として、エンディングノートにご自身のご葬儀について希望を記される方が増えています。

今回は、そんなエンディングノートの書き方のコツについてご紹介します。

**1 全部埋めなくてもOK!** エンディングノートを開いてみると、自分の生い立ちから介護・医療についての希望、もしもの時に連絡をとってほしい方々のリスト、葬儀の形式、納骨に関する希望などなど……記入項目は多岐にわたります。しかし、全ての項目を埋める必要はありません。まずは自分の希望がある程度固まっていたり書けそうなところから書いてみましょう。

書きたくないこと、決められないことは無理せず空欄にしておいても全く問題ありません。

**2 何度でも書き直しOK!** 希望を書いていくうちに考えが変わったり、書き損じをしたりしてしまうことがあるかと思えます。「とりあえず『家族だけの葬儀』って書いたけど、やっぱり交流のあった方々にも参列してもらいたいな」「間違っ書いてしまった……もうこのノートは使えないのかしら」という時でもエンディングノートは、取り消し線で消してその上から新しい内容をそのまま書いていただいて全く問題ありません。

書き直しを繰り返して読みにくくなってきたと感じたら、渉外部（巻末の連絡先）までご連絡ください。新しいノートを進呈いたします。

**3 定期的に見直しを!** 記入したエンディングノートは定期的に見直しをすると良いでしょう。自分の希望や考えは変わっていないか、変更した情報はないかなどを確認し、その都度修正するためです。

見直すタイミングとしては、自分の誕生日や年末年始などが分かりやすく、おすすめです。また、ノートの裏表紙などに最終見直し日を書いておくと、次に見直しをする際に分かりやすくなります。

## 注意① エンディングノートには法的効力がない!

エンディングノートは遺言書ではありません。あくまでも自分の希望や伝えたいことを書き記しておくためのもので、その希望を強制できる法的効力はありません。

遺産分割や相続については、エンディングノートとは別に遺言書を用意しておくといいでしょう。その場合、エンディングノートには「遺言書があるかどうか」「相談した専門家の連絡先」を残しておく、残されたご家族のご負担が軽減されます。

### 【遺言書】と【エンディングノート】の違い

	遺言書	エンディングノート
法的効力	あり（死後に有効）	なし
書き方	既定の書き方でなければ無効になる場合がある	自由に書くことができる
費用	・自筆証書遺言（自分で書く） 数百円～ ・公正証書遺言（専門家に依頼する） 数万円～	無料～
向いている内容	財産の分け方について 祭祀（お墓、仏壇など） 継承者の指定	・葬儀の方法 ・供養の方法 ・余命宣告の考え方 など

## 注意② エンディングノートの管理方法について

特定の方以外の人の目に触れる場所へ保管するのはやめましょう。万が一の際、準備されたエンディングノートが活用されないことがないように、ご家族など信用のおける方に保管場所を伝えておくことが重要です。

また、既に決まった葬儀社がある場合も、ご家族様へ伝えておくことを忘れないようにしましょう。

# 新年のご挨拶



社会福祉法人 東京福祉会  
理事長 原山 陽一

新年あけましておめでとございます。令和7年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

おかげさまで当会も創立から106年の春を迎えることができました。

これもひとえに皆様方のご支援、ご指導の賜物と心より厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症が「5

類感染症」に移行してから、まもなく2年が経とうとしております。

世間ではようやくコロナ禍以前の活気を取り戻し始めました。しかしながら、葬祭業界ではコロナ禍を経て、小規模なご葬儀や火葬のみで済ませるといった、ご家族の意識や価値観の変化が見られております。

こうした世の中のニーズの変化に合わせて、当会では、ご家族・ご親族様だけでなく故人様と親しかったご友人や縁で結ばれた皆様にもご参列していただく「近親葬（家族葬）」として、小規模でも大切な方を想う気持ち、弔う心は変わらないご葬儀をご案内しております。

また、元気なうちにご自身やご家族の葬儀について考える「終活」への意識の高まりから、事前のご相談、ご契約のご依頼をいただくことも増えており、この度会員制度「会友」の加入特典の一部リニューアルを行いました。

高齢福祉部門につきましては、アフターコロナの今だからこそ、感染症に対する意識をもう一度高めようと、職員一人一人がマスクの継続的な着用や消毒の徹底など、

基本的な感染対策に努めております。

東京福祉会では、これからもその時代のニーズや環境の変化に合わせたサービスを提供してまいります。

さて、今年の干支は乙巳（きのと・み）です。

「乙」は、困難があっても紆余曲折しながら進むことや、しなやかに伸びる草木を表し、「巳」は蛇のイメージから「再生と変化」を意味します。この2つを組み合わせた乙巳は、「努力を重ね、物事を安定させていく」といった意味を表しております。

私共もこの年にあやかり、日々努力を重ね、社会福祉法人としてさらにより良い組織へと成長できるよう、職員一丸となって業務に邁進してまいります。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。そして、皆様にとって実り多き年になりますよう心よりご祈念申し上げます。

令和7年 元日

# 森公美子

歌手・俳優

## 「支える人」に感動

私は、子どもの頃から好奇心旺盛で「これは何？なぜ？」と、ことあるごとに両親に質問を投げかけていた。父は面倒がらずに、わかりやすく教えてくれたものだ。2週に一度は書店に行き、興味のある本を買うことを許されていた。そのおかげで、たくさん本に出会えた。中でも、ヘレン・ケラーの自伝に書かれていた『うつむかないで、いつも堂々と顔を上げて』

## 私は私の人生を

### 生きる！



撮影：Kota Someya

この世界を直視して』という言葉は、今でも私の胸に刻まれている。「見えない、聞こえない、話せない」という三重苦を背負いながらも、コミュニケーションをとる方法を学び、人々の心を打つ数々の名言を残し、自分を理解してくれる人々への感謝を決して忘れなかったヘレン・ケラー。彼女が生きた時代（1880年～1968年）は、障害に対する理解が薄かったはずだ。そんな中で前向きに生きた彼女が素晴らしいことは言うまでもないが、自伝を読んだ

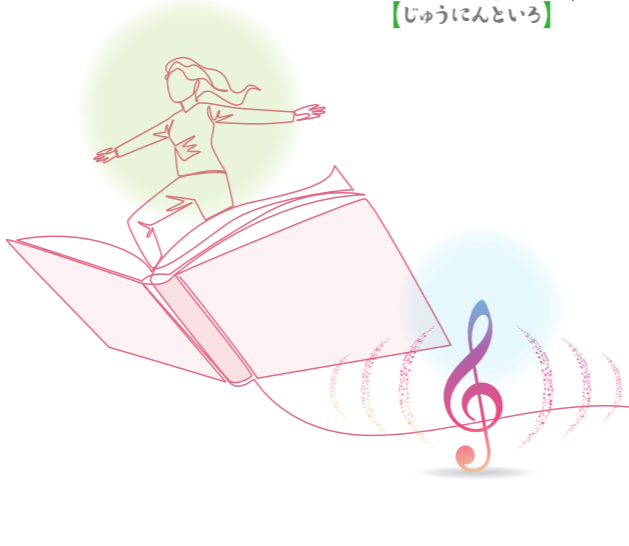
当時の私は、彼女を支えた人々のほうに興味を持った。小4くらいだった私は「ヘレン・ケラーが生きていくために必要なことを根気強く教えたサリバン先生こそが、彼女が社会で強く生きることが可能にした人だ！」という内容のことを読書感想文で書いたと記憶している。

## 体は正直に反応する

2006年、夫が交通事故に遭い、その年の8月から私の介護生活がスタートした。と言っても、事故後すぐに集中治療室に運ばれ、「どれくらい入院するのか、

もっと言えば「彼の命がいつまであるのか」という真つ暗闇の中からのスタートだった。その当時はバラエティーの仕事が毎日のように入っていて「番組内で笑えるだろうか？」と不安だったし、無理にでも笑わなくてはいけないことがとても辛かったが、始まってしまえば不思議と楽しむことができていた。これも私の大らかな性格ゆえのこと。その時はそう思っていた。しかし、そんな私が、夫の事故から3ヶ月後に顔面神経痛を発症し、即入院することに。退院後も顔の左半分が下がったままで治らず、ロンドンで仕事の際は、左側の髪を思い切り上に引き上げたヘアスタイルにして、笑うときには口元をハンカチで覆い、その場をしのいだ。その後、1か月でなんとか治ったことは、針の先生や病院の先生のお陰である。

夫の介護をしながらでも、自分は笑って仕事ができるのだと思っていたけれど、実際の心の中は全く平気ではなかったのだ。平気なふりをするために、心に無理矢理ふたをして、現実逃避をしていただけなのだと悟った。



## 夫も私も救われた

ある日、リハビリのために入院していた病院で、事故の後遺症で言語障害と嚥下障害のある夫がたどたどしく「僕はいつ頃に治りますか？」と医師に尋ねた際、その医師は「治りませんよ」と答えた。私は心の中で「一生懸命にリハビリしている人に、そんなことを言うなんて！」と憤慨したが、なんとか冷静を装い、夫を診察室からリハビリの部屋に連れ出した。そして、医師のところに戻り、涙ながらに「主人はリハビリを頑張れば良くなる」と信じているんです。

その人に向かって『治らない』なんて絶望するようなことを言わないで下さい！一番辛いのは本人とその家族なんです！」と訴えた。怒りの感情をむき出しにしたことを後で猛省したが、その医師とは互いに理解し合えずじまいだった。その後も、悔しさややるせなさから過呼吸になるほど泣いたことは数えきれない。しかし、その都度心ある看護師さんや理学療法士さんが私の心までケアしてくださり、私を救ってくれた。夫よりも私のほうが助けていただいたと言っても過言ではない。

## 私の人生は私のもの！

退院してからは、主に私が自宅で介護をしていたが、高次脳機能障害のせいで、夫は感情のコントロールがしづらく、急に大声で怒鳴ったりすることがあり、私に限界が来てしまった。そんな折、介護士さんが言ってくれた「介護は介護のプロに任せて、奥様はご自身のお仕事をなさってください」の一言に私は大きく救われた。そのおかげで「私の人生は私のもの。夫の人生は夫のもの」と考えることができるようになり、私は

負い目を感じることなく「仕事に行ってきます！」と堂々と言えるようになった。夫とは離れているときでも毎日LINEでやりとりをしている。ちょっと怠けている時に「頑張れ！」なんてLINEが来ると、背筋が伸びて「頑張ろう！」と思うことができる。私は65歳になったが「まだまだ現役！」と自分に言い聞かせ、昨年は複数の舞台に立ち、自分への挑戦として「JAZZ LIVE」もさせていただいた。時間があるときには、夫と外出も楽しんだ。地元にある施設を訪問し、皆さんと一緒に歌ったりもした。いずれ共にミュージカルに出演している皆さんにもお声がけし、この活動を広げる計画も立てている。

夫のおかげで、私は『障害(者)』という言葉を身近に感じるようになった。『障害(者)』に代わるもう少し優しい言葉はないものかと思う今日この頃。ヘレン・ケラーは障害があっても周りの人たちに恵まれ、支えられ、素晴らしい人生を送った。パリアフリーとかユニバーサルデザインという言葉は浸透しているのかもしれないが、障害のある人にとっての「生きづらさ」は、物理的な部分においても、周囲の人々の心の部分においても、まだいたるところにあると言わざるを得ない。障害者への理解がより深まり、障害の有無を気にすることなく、皆が共生できる社会であってほしいと心から願う。



時間が出来ると二人で美容室に行ったり散歩に出かけたりします。



『Les Misérables』  
2024年12月より帝国劇場にてミュージカル『Les Misérables』テナルディエ夫人役で出演  
(2025年3月2日～6月16日まで、大阪・福岡・長野・北海道・群馬公演)。

## 森 公美子 (もり・くみこ)

歌手・俳優。1959年生まれ、宮城県出身。昭和音楽短期大学卒業。二期会会員。82年にオペラデビュー。85年にはミュージカル『ラ・カージュ・オ・フォール』に出演し注目を集める。2014年初演の『天使にラブ・ソングを～シスター・アクト～』の主演では、翌年の第40回菊田一夫演劇賞を受賞。その後も定評ある歌唱力と明るいキャラクターで数多くのTV番組、ドラマ、CM、舞台上で幅広く活躍。

## 特養部門

### 秋祭りを開催しました

令和6年10月26日に第2練馬高松園、10月27日に練馬高松園において、秋祭りを開催いたしました。コロナ禍により一時開催を中止していたイベントですが、新型コロナウイルス感染症が五類感染症へ移行したことを受け、今回本格的に再開の運びとなりました。

当日はフロア毎に、ボーリングやヨーヨーすくいなどのブースを設け、ご利用者様やご家族の皆様にご参加いただきました。緑日気分をお楽しみいただけました。また、職員による余興など、歌あり踊りあり笑いあいの秋祭りとなりました。

参加いただいたご利用者様やご家族の皆様、楽しいひとときを提供することが出来ました。これからもご利用者様が「笑顔」で楽しく毎日をお過ごしいただけるよう、スタッフ一同引き続き努力してまいります。



秋祭りの様子

## 葬祭部門

### 秋季彼岸会のご報告

令和6年9月21日・22日の2日間、江古田斎場において秋季彼岸会を執り行いました。今回も換気や消毒など万全の感染症対策のもと、皆様と一緒にご供養が出来たことを大変嬉しく思います。

なお、当会専属僧侶の退任により、司式者の手配が年々困難になり、開催期間を縮小して開催させていただきました。皆様のご理解・ご協力に心から感謝申し上げます。



ご法要の様子

### 物故者永代慰霊法要のご報告

令和6年11月6日、江古田斎場において物故者永代慰霊法要を浄土宗本院院ご導師の読経のもと、執り行いました。慰霊法要には当会理事長を始め役員、職員が参列いたしました。

法要のなかで、お預かりしている故人様のためにご焼香をさせていただくことで、私共が携わっている納骨堂運営事業の意義とその尊さを改めて実感し、役員一同身の引き締まる思いでありました。今後とも各福祉事務所、各施設の皆様より託された御霊を、心を込めてお守りしていく所存でございます。



ご法要の様子



原山理事長 ご焼香

### 防災訓練のご報告

令和6年11月6日、光が丘消防署立ち会いのもと、高松町会、当施設3園での4者合同防災訓練を練馬高松園にて実施いたしました。

お話が聞かれました。閉会式では、当会理事長より「頭で覚えたことはすぐに忘れてしまうが、体で覚えているといざという時に対応できる。今後もし繰り返して覚えるように取り組んでほしい」との総評がありました。これからもご利用者様に安心して生活していただけるよう、スタッフ一人ひとり、気を引き締めて業務に励んでまいります。

訓練に参加されたご利用者様からは「いざという時の練習は大切ですね」「実際はこういうことがないと良いですね」などの



防災訓練の様子