

# 東京福祉会だより

第86号 (通刊109号) 令和元年9月発行

# 郷音

ひょうきん

“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。



秋の味覚

今号の  
エッセイ

## 「終活で見つけた、 自分らしいライフスタイル。」

俳優 中尾 彬氏

令和元年度(9月~3月)行事予定とお知らせ/わの会/東京福祉会のあゆみ<2>

おかげさまで創立100周年



社会福祉法人 **東京福祉会**

# 終活で見つけた、 自分らしいライフスタイル。

俳優 中尾 彬



中尾 彬（なかお あきら）1942年（昭和17年）生まれ、千葉県木更津市出身。1961年武蔵野美術大学油絵科入学。同年に日活第5期ニューフェイス合格。1963年にフランス・パリへ留学。帰国後、劇団「民藝」に入団。1964年に日活映画「月曜日のユカ」でデビュー。映画だけでなく「暴れん坊将軍」の徳川宗春役で脚光を浴びるなど、テレビドラマでも活躍。絵画の道でも1983年にフランスのル・サロン展でグランプリを受賞。近年はバラエティ番組にも多数出演し、活躍の場を広げている。2018年に妻、池波志乃との共著「終活夫婦」（講談社）を上梓。

Photo: JUN TAKAGI

## 死に支度ではなく、「前向きな整理」

「終活」と聞くと、暗いイメージを持つ人もいるらしい。「終」の字が原因だろう。しかし、「活動」は生きていくためにやること。だから、個人的には死に支度ではないと思っている。では「終活」とは何か。私にとっでは「前向きな整理」だった。ピカソの絵が余計なものを削ぎ落としてシンプルになっていったように、余分なものを全部捨てた。

若いときは、その余分が楽しみでもある。自分が積み上げた実績や地位を確認する意味もあったかもしれない。でもあるとき、「もうそんなことはどうだっていいや」と思えるようになった。

そのきっかけは、生存率20%といわれる大病を患ったこと。妻の志乃もほぼ同時期に倒れたり、母が亡く

なったり、大きな出来事が重なった。もちろん、患っている間は病気のことしか考えなかったけれども、落ち着いてしばらくしてから、志乃が「そろそろ考えてみない？」と声をかけてくれた。

今振り返れば、このタイミングが良かった。弱っているときだったら、それこそ死に支度と考えて気が進まなかっただろう。健康なときにやるからこそ「前向きな整理」ができる。そういう意味では、大病したことも意味があったのかもしれない。

## 持ち物をすべて書き出し 何が必要か見極めた

ただ、最初はこつこつと整理した方がいいのか見当もつかなかった。だから、まず遺言状を作成することにした。うちは親戚や兄弟はいるけれども、子どもがいない。分け前で揉めたり、負の遺産になったりしたら嫌だなと

思ったからだ。

そこで、財産項目を作成するために、持っているものを全部書き出した。そうしたら、大きなものから先に処分するべきだと気づいた。一番大きいのが家。今住んでいる都内のマンションのほかに、セカンドハウス用に購入した沖縄のマンションと千葉のアトリエがあった。でも、考えてみればだんだん行くのが面倒になってきていた。行けば掃除しなければならぬし、買い出しもする必要がある。ゆっくり過ごすための場所だったのに、重荷になってきたのだ。だからスバッと処分した。

勘違いされがちだが、私の「終活」はなんでもかんでも捨てるということではない。捨てて悲しくなるものとはっておけばいい。そうじゃないと苦行になってしまう。活動は楽しくやるのが一番。家もそうだったが、今の自分にとって本当に必要なのかどうかを見直すことが大切だと思う。「ど

うしよう」と迷ったときは、いったん保留。一週間経ってもそこに手が動かなければ処分するようにした。「これも大事、あれも大事」と思いたくもなるけれど、物は使わなかったら意味がないのだから。

## 「せつかく」を捨て、 半径5メートルから始めた

「終活」の経験者としてアドバイスすると、物を整理するときはまず「半径5メートル」を意識したほうがいい。だいたい、その範囲内に大切なものがあるからだ。それから、「せつかく」という考えを捨てることも重要だ。「せつかく」には「私」「俺」がついてくるから、冷静さを失ってしまふ。「せつかく特注でつくったのに」「せつかく買ったのに」を排除することで、何が本当に必要なか見極められるようになる。

私も、トレードマークの「ねじねじ」

を半分以上処分した。400本以上あったが、「せっかく集めたのに」という考えが先に立ってしまえば処分できなかつただろう。そうした余計な考えを捨てることで、自分が本当に着けたいものがどれなのか見直す良ききっかけになったし、自分の好きな色や生地、厚さを改めて知ることができた。このように、特に自分の好きな物の場合は、整理することで自分に最適なライフスタイルを見つける有力な手がかりになるし、さらに生き生きとした毎日を過ごすことにもつながるはずだ。

## 本当に欲しいものがわかる「二晩」ルール

整理をすることで、新たに欲しい物が出てくるのも面白い。「終活」してから逆に増えた物もある。ただ、若いときのように思いつきで買うことはなくなつた。それだと、意外と使わないこともあることに気づいたのだから、処分に迷つたとき一週間保留するのと同じように、買うときのルールも決めた。「二晩寝てそれでも欲しい」となつたら買うようにしたのだ。一晩だとまだあやしい。二晩なら相当欲しいと自分で納得できる。つた二晩待つだけだが、必要な物だけ買うようになり、無駄遣いすること

がなくなつた。

要らないものを処分して、欲しいときは少し考えるルールを設けたことで、非常に気持ちラクになつた。むやみに欲しがらなくなつたし、本当に好きなものだけに囲まれているから楽しい。夏物と冬物の入れ替えなど面倒にしか感じなかつたが、今では「今年の冬はこれを着よう」と楽しみながら取り組んでいる。

## 作品づくりとして建てられた墓

墓を建てるのができたのも、「終活」をしたおかげだ。いつかは建てなければと思つていたが、こういふきっかけがなければもつと後回しにしていたかもしれない。

ただ、私の場合は少し特殊だつたことを告白する。自分が入る場所というよりも、作品づくりとして取り組んだのである。絵や彫刻をずいぶんやってきたので、いつかイサム・ノグチのような石の彫刻を手がけたいとの思いがあつたのだ。墓がある寺の住職は友人なので、こちらの思惑を察知して「中尾さん、あまり派手なものをつくらないでください」と釘を刺された。でも、墓だからこうしなればならないというのはおかしいと思つていたので、通常の墓のように

石を立てず、あえて寝かせた形にした。だから私にとっては、死に支度としてではなく、作品づくりとして意欲的に取り組めた。いわば「終活」の副産物といった格好だが、楽しむことができたし、自分らしい墓になつたと満足している。

## 夫婦の会話を増やすコツ

志乃と二人で取り組んだのも、スムーズに「終活」ができた要因だ。自分だけだったら、大病してもややもやと考えたとしても、ここまで整理することはできなかっただろう。

なぜ夫婦仲がいいのかとよく聞かれるが、結婚41年目を迎えて思うのは、「合つていたのは味覚だけ」ということだ。でも、それをうまく夫婦の会話に発展させることができた。そもそも会話は、食べながらしたほうが絶対に楽しい。旬の素材を味わいながら、それについてとりとめもなく話していると、自然に大切なことは話題にのぼってくるものだ。

うちの場合は何を処分するかで夫婦の意見が分かれたことはなかつたが、それは日頃から食卓を中心に多くの会話を交わしてきたおかげだと思ふ。もし、終活しようと考えていて連れ合いの意見が気になる人にアドバイスするとしたら、まず食事中

の会話を増やすことを勧めたい。いきなり自宅での会話を増やすのが難しいければ、お気に入りの飲食店に連れていけばいい。自分が魅力に感じているところを伝えながら会話を広げていけば、お互いの考えていることもわかるようになるはずだ。

## 自然を愛し、孤独を楽しむように

夫婦の会話は大切にしているが、今以上に人付き合いを広げることは考えていない。人間関係は年齢やその時々で立場が変わっていくもの。歳を重ねてから友だちを増やす人もいるだろうが、私はむしろ孤独を楽しむようになってきた。空気や風のおいを感じながら自然の中に身を置くことが心地よくなり、日常的に寺の境内を散策したり、上野の不忍池に蓮の花を見に行ったりするなど、若いときは考えもしなかつた行動を取るようになってきた。

これも、「終活」という人生の棚卸しによる効果だと思つている。「前向きな整理」と冒頭で書いたが、私にとっての「終活」は、一度身の回りを片付けたら終わり、ではない。変化し続ける年齢や環境に対応しながら、自分に最適なライフスタイルを探していく楽しい作業なのだ。

# 行事予定とお知らせ

## 展示相談会・終活セミナー

秋季及び春季彼岸会に合わせ、展示相談会開催いたします。  
葬儀に使用する祭壇や会葬御礼品などを展示いたしますので、お気軽に足をお運びください。

開催区分	開催日	展示会時間
秋季彼岸会・展示相談会	令和元年 9月21日(土)	9:00~15:00(入退室自由)
	令和元年 9月22日(日)	
	令和元年 9月23日(月)	

開催区分	開催日	展示会時間
春季彼岸会・展示相談会	令和2年 3月20日(金)	9:00~15:00(入退室自由)
	令和2年 3月21日(土)	
	令和2年 3月22日(日)	

また彼岸会法要終了後に終活セミナーも行いますので、是非ご参加ください。

## くらしの学習講座 「写経・写仏教室」

(会友Bプランご加入の皆様限定)

東京福祉会では、令和元年度もくらしの学習講座「写経・写仏教室」を開催しております。

写経は、功徳を積むための修行として広まりました。一文字ずつ集中して写していくことで、心が落ち着き、清められていくとされています。教室では輪袈裟を首からかける、正しい作法での写経・写仏をお伝えいたします。

お持ちいただく物：小筆、硯、墨(墨汁可)、下敷き、文鎮

※当日、道具の販売もありますが、数に限りがございます。なるべく道具はご持参ください。

なお、筆や硯の代わりに筆ペンでも参加いただけます。

- 開催時間／10:00~12:00
- 定員／各日先着30名様
- 費用／無料
- お切り／各開催日の3日前まで  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

開催日	開催場所
令和2年1月15日(水)写経	江古田斎場
令和2年2月13日(水)写仏	

## 消費税変更に伴う お知らせ

2019年10月1日に予定されている消費税率改定に伴い、当会葬祭料金などに適用される消費税率が8%から10%に変更されます。



# 令和元年度(9月～3月)

## 東京福祉会のグリーフケア 「わ」の会

### 「わ」の会とは

東京福祉会のグリーフケア「わ」の会」は、葬儀を終えられた方々が経験される、大切な方との死別によって生じる強い悲しみを少しでも癒していただきたいとの思いから、平成19年にスタートしました。

「わ」の会は次の3つの「わ」の総称として名付けて、その思いを込めて活動しております。

輪	話	和
悲しみや怒りなど様々な体験談を当機関誌にお寄せいただき、「わ」の会」に参加出来ない方への想いを繋いでいきたい…	誰にも話せない気持ちや話すことで想いを共感しながら癒していただきたい…	悲しみや怒りなど様々な感情を癒し、少しでも和んでいきたい…

悲嘆が癒され、無事この「わ」の会が不要なものになることを、当会では「卒業」と呼んでおります。

今までに約1000名を超える方々が参加され、多くの皆様が「卒業」されました。

### 「わ」の会の活動内容

#### 《参加方法》

当会にて葬儀を終えられたご遺族に案内状を送付し、事前予約をお願いしております。

#### 《活動内容》

##### 第一部

#### ■和(なごみ)の時Ⅰ

《参加条件》葬儀を終えられて1年以内の方  
《内容》専門家による講演

※和の時Ⅰでは講演後、昼食の用意がございます。

※葬儀を終えられて1年以内の方でしたら何度ご参加されても構いませんし、1度のご参加でも構いません。

#### ■和(なごみ)の時Ⅱ

《参加条件》どなた様でも参加できます。  
《内容》専門家による講演と座談会

第二部

#### ■話(はなし)の時

《参加条件》話の時に参加するには、和の時ⅠまたはⅡに参加する必要があります。

《内容》小グループに分かれての座談会  
《参加時のルール》

(1) その場で話された内容は外に持ち出さない。

(2) 内容を記録(録音やメモ等)に残さない。

(3) 他人を否定や中傷するようなことは言わない。

※ファシリテーター(話をスムーズにする専門家)が1グループにつき1名参加します。

## 開催スケジュール ※会場は江古田斎場です。

開催区分	開催日時	時間	お申込み締切
和の時Ⅰ	令和元年11月13日(水)	11:00～14:00	令和元年 11月 3日(日)
和の時Ⅱ	令和元年11月25日(月)	11:00～13:00	令和元年 11月15日(金)
話の時	令和元年12月18日(水)	11:00～13:00	令和元年 12月 8日(日)
和の時Ⅰ	令和2年 2月 7日(金)	11:00～14:00	令和2年 1月28日(火)
和の時Ⅱ	令和2年 2月19日(水)	11:00～13:00	令和2年 2月 9日(日)
話の時	令和2年 3月19日(木)	11:00～13:00	令和2年 3月 9日(月)

各行事に関するお問い合わせ・お申込みは、巻末の渉外部連絡先までお電話ください。

# 東京福祉会のあゆみ〈2〉

## 待望の建物施設

助葬会は、昭和三十三年十一月、千代田区神田豊島町十三番地の旧位置に新しい本部事務所が完成し、戦後十年の風雪に耐えてきたバラック住まいから解放されました。

大正十五年三月に建設した聖恩山霊園納骨堂及び事務所についても昭和三十一年八月、管理事務所の改修、昭和三十九年四月頃までに、納骨堂の大改修、礼拝堂の新築等が相次いで完成しました。

## 本部の移転、出張所の開設

本部事務所については、今後の事業発展のためには移転せざるを得なくなってしまう移転先を探したところ、現在の本部（道灌山会館）がある土地（文京区千駄木三丁目五十二番一号）が適地として見つかりました。

昭和三十七年七月より新事務所を業務を開始しました。

神田豊島町はなんといっても本会発祥の地、創立以来四十有余年の文字どおり汗と油のしみ込んだ土地だっただけに、ここを去ることは「血肉を分けた親兄弟と別れるような思いであった」と古き職員は語っていたそうです。

それ以来、今日まで五十七年間、本部は現在の地にあります。

昭和四十一年三月、東京都摩地区の拠点として国立出張所を開設しました。

## 初めての葬儀式場

昭和五十年十一月本部建物を全面改築し、「助葬会会館」を建設しました。二階には、当会直営斎場として初めての葬儀式場を設置しました。

また、昭和五十二年一月に「道灌山会館」と改称し、この名は今日まで続いています。

昭和五十二年七月には、聖恩山霊園の敷地内に葬儀式場「蓮華堂」を建設し、『江古田斎場』と名付けました。今日の江古田斎場

の始まりです。

その後、新たに「唯心堂」、「大悲堂」、の葬儀式場を建設しました。現在の江古田斎場は平成十四年に全面改築された建物ですが、「蓮華堂」、「唯心堂」、「大悲堂」の式場名は引き継がれています。

昭和六十一年十二月には聖恩山霊園納骨堂を全面改築し、今日の納骨堂の姿になっています。

## 法人名の改称

創業以来、助葬事業一筋に邁進してきましたが、社会の発展、近代化が目覚ましく、社会福祉法人に求められるニーズも変化してきました。このような社会情勢に対応できる法人名称にするため、平成三年四月一日、法人名称を「社会福祉法人助葬会」から「社会福祉法人東京福祉会」に改称しました。

## 直営斎場の全面改築、新築

当会の直営斎場については、時

代のニーズに対応するよう江古田斎場、道灌山会館を全面改築、ホール多摩国立を新築しました。

まずは、江古田斎場について、施設を全面改築し、第一会館は平成十四年四月に、第二会館は平成十四年十二月に竣工しました。

次に、道灌山会館（本部）について、施設を全面改築し、平成十七年三月に竣工しました。

最後に、平成二十年十月にホール多摩国立を開設。これは、老朽化した国立事業所を移転し、新築したものです。

今日の直営斎場の建物はこの時にできました。

## 高齢福祉事業の開始

これまで、葬祭事業を行ってきましたが、新たに高齢福祉事業として、平成十二年四月一日、介護保険制度の開始時期と同じくして、練馬区高松に特別養護老人ホーム練馬高松園（従来型）を開設しました。

現在、練馬高松園は、特養の

他にショートステイとデイサービスも行っています。練馬区からは、地域包括支援センターの運営を任せられ、近隣の高齢者ケアの重要な役割も担っています。

平成十九年十月一日には二つ目の特養となる特別養護老人ホーム第2練馬高松園を開設しています。

第2練馬高松園は、利用者全員が個室を利用し、一人ひとりの個性と生活リズムに合わせた「個別ケア」を行うユニット型。ショートステイも行っています。

### サービスの更なる充実

当会では、近年、サービスの更なる充実に力を入れています。

葬祭事業では、故人様に感謝の想いを伝えたいと願う、ご家族・ご親族、親しいご友人の皆様にお別れしていただけるご葬儀「近親葬」を提案しています。

また、そのひとりらしいお葬儀を施行するため、ご家族の方にご満足頂ける「プラスワンサービス」を提供しています。

さらに、喪失体験をされた方々に、これからの安らぎの人生を送っていただくため、「わの会」を開催しグリーンケアに努めております。

高齢福祉事業では介護職員初任者研修を実施し、介護人材の育成に努めています。さらに、近隣の小学生たちとの世代を超えた交流や地域の方々が交流の場として

気軽にご利用いただけるよう、さまざまな催しを行う「まつぼっくりサロン」を毎月開催し、笑顔の輪を広げています。

### 百周年に向けて

葬祭事業では、葬儀の意義を積極的に発信するとともに地域への密着度を高め、ニーズを的確につかみ、人生のエンディングをより豊かに過ごしていただける提案を続けています。

そして、生活困窮者のための葬儀を行う全国でも数少ない社会福祉法人として、故人様に対しラストメイクを施し、故人様や納骨堂の遺骨に対し、毎日当会聖恩山霊園僧侶による読経供養行う等社会

福祉事業に邁進しております。

高齢福祉事業では、二つ目となる特別養護老人ホームを建設中です。

第2練馬高松園と同じくユニット型として運営し、支援を必要とする高齢者の方々に対応していきます。

当会は、おかげさまで令和元年十一月六日創立百周年記念日を迎えます。

これから先の百年もお客様に納得し、満足して頂けるよう、サービスの向上と社会貢献に努めていきます。

道灌山会館（本部）



江古田斎場



ホール多摩国立



練馬高松園



第2練馬高松園



第3練馬高松園（予定）



# おかげさまで創立100周年 100周年記念 会友加入キャンペーン

## この機会にぜひご加入ください!

期間中、会友Bプラン  
加入金が 一万円 → 五千円

事前に会友Bプランにご加入いただくことで、葬儀費用を会友価格にてご利用いただくことができます。

加入金のみで、月々の掛金や年会費は不要!、費用は入会時の一万円のみ。いまなら五千円で会友Bプランにご加入いただけます。

会友制度は加入者様と、その三親等までのご家族がご利用になれます。さらに、届け出により名義変更が可能なので、半永久的に会友資格が継続できます。

キャンペーン期限は2020年3月31日(火)までなので、この機会に是非「会友Bプラン」にご入会、ご勧誘ください。

### 会友制度の特典内容

#### 「会友Bプランお徳な10特典」

- ◎ 基本葬祭料金 30%割引
- ◎ 祭壇脇生花等 10%割引
- ◎ 直営斎場使用料 50%割引
- ◎ 貸し式場費用 (上限三万円) 10%補填
- ◎ 生花・基サービス
- ◎ オプション品
- (湯灌・受付テント等) 一万円割引

◎ ご葬儀後、花とみどりのギフト券 一万円分進呈

◎ エンディングノート進呈

◎ ぐらしの学習講座への参加

◎ 相続税、遺品整理の優待利用

#### 「会友Aプラン特典」

- 基本葬祭料金 20%割引
- 祭壇脇生花等 10%割引

### 会友ご加入のお手続き方法について

#### 《ステップ1》資料請求

まずは資料のご請求をお願いいたします。下記連絡先までお気軽にご請求ください。

会友制度のご案内一式(お申込用紙・返信用封筒・振込用紙)を送付させていただきます。

#### 《ステップ2》申込書の提出

お申込書に必要事項をご記入の上、返信用封筒にてご返送願います。

#### 《ステップ3》加入金振込

振込用紙(手数料不要)で加入金をお振込み願います。 ※登録完了後日、会友証・家族カードをお送りいたします。

※各事業所(道灌山会館・江古田斎場・ホール多摩国立)、ホームページからお申込できます!!

## 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ご請求ください。

- ① 会友制度Bプランのご案内一式
- ② 葬祭料金のご案内
- ③ ご火葬のみプランのご案内
- ④ 道灌山会館のご案内
- ⑤ 江古田斎場のご案内
- ⑥ ホール多摩国立のご案内
- ⑦ 聖恩山霊園のご案内
- ⑧ 葬儀のあとの手続き・届け出事典



お問い合わせ・お申し込み

〈電話〉 ☎ 0120-00-5677 東京福祉会 渉外部

〈E-mail〉 info@fukushikai.com

〈URL〉 http://www.fukushikai.com

東京福祉会

検索



「東京福祉会だより(響)」は環境に優しいベジタブルインキで印刷しています。