

# 響

ひびき

## 東京福社会だより

第92号(通刊115号)令和3年9月発行

「響」とは「郷」の「音」と書きます。私ども東京福社会では、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。



石神井公園 遊歩道

今号の  
エッセイ

## 「DIYの達成感と脳トレ」

女優 中田 喜子さん

コロナ禍の終活／会友制度紹介／〈コラム〉「不条理な『今』に必要なこと」  
特別養護老人ホーム第3練馬高松園 開所／脳トレ まちがい探し／資料請求

おかげさまで創立100周年



社会福祉法人 **東京福社会**

# DIYの達成感 と脳トレ

## 女優 中田 喜子 (なかだ よしこ)

東京都出身 11月22日生まれ 〈特技〉日舞、DIY  
第19回菊田一夫演劇賞「御いのち」にて受賞  
NHK連続テレビ小説「おはようさん」「春よ、来い」、バラエティ番組「連想ゲーム」(5代目紅組キャプテン)、TBSドラマ「渡る世間は鬼ばかり」(三女・文子役)、TBSバラエティ番組「プレバト!!」俳句名人5段、「NHK俳句」の司会など様々なTV番組に出演。舞台、映画、CMでも活躍。趣味のD.I.Yはプロ級の腕前。

- 舞台／「御いのち」(帝劇／飛天)、「女たちの忠臣蔵」(明治座)、「春日の局」(明治座)、他
- 映画／「華の乱」1988年、他
- 出版物／「キッチンばさみでお魚ごはん」小学館(1997年)、「女優・中田喜子のDIY 手作り模様替え工房」主婦の友社(2012年)



毎朝、日の出と共にカーテンを開き太陽光を受けながら体内時計をリセットする。

白湯と緑茶を飲みながら、さらに15分日光浴。

それからベランダに出て、軽く運動を始める。

最近は、かかと落としの動作も追加して行っている。

ひと汗かいたらバスタブにつかる。これがコロナ禍での私の朝のルーティーンになった。

以前、仕事が重なってしまい、台詞を覚える時間を朝に変えたことがあった。6時から始めたのだが、昼に覚えるより集中できてはかどった。

それ以降、俳句を考えるのも早朝から行っている。そもそも実家の家業が、築地中央市場仲買人だったので、私も朝からスッキリ起きられる体質なのだ。

● ● ●  
私の名前は「喜子」。喜ぶ子と書いて「よしこ」。みんな私のことを「よしちゃん」と呼ぶ。子供のころから笑っているのが好きだ。だが、まさかの坂が私の身に降りかかり、バツイチになった時は、笑えなくなっていました。

鏡に映っている私の顔は、別人のように頬の肉が落ちていた。笑った

のは、いつだった？もう何日も笑っていない。そうだ鏡を見ながら笑ってみよう。芝居だと思つて笑つてみたら、顔全体の血色がよくなつてきた。

翌日は、時間を決めて笑った。3分間笑い続けると、本当に楽しいことがあったかのような錯覚がおきた。笑い声も日を重ねるごとに大きな声が出てきた。これを1年近く続けたらどうか。

友人夫妻が、私をフォローしてくれていた。転居先の住まいのカーテンを発注するときも、

「喜子ちゃんは、ストライプ柄が好みだと分かっているけど、今は、花柄のカーテンにしたほうがいいわ」と、助言してくれた。

● ● ●  
以前の私は、フェミニンなインテリアは苦手だったが、初めてピンクの花柄カーテンを窓に吊るした時、優しい気持ちになれた。

● ● ●  
インテリアといえば、20代の頃から壁紙を自分で張替え、クッションカバーやカーテンを縫うほど、部屋のインテリアにこだわっていた。

自分で行うDIYが私は得意だ。40代の頃のDIYでは、2mのソファアの張替えや、玄関からキッチンまで1階全ての壁をドイツ製の壁材で左官さながら塗り替えた。

まず準備段階では、目立たない壁からぬり、作業が慣れたころにメインの壁を仕上げるよう番号を付けた。既存の壁紙は剥がさず下地材を丁寧ぬり、それでも壁紙が剥がれそうな所は、ホチキスのような大型のガンタッカーを打った。1週間ほどで作業が終わり、ソファと壁のお披露目をかねて友人を食事に招いたほど達成感があった。

私がインテリアにこだわるようになったのは、仕事でドイツに行つてあちらの住まい方を見たことがきっかけだが、東京都心の住居費用は高額だ。一体収入の何割の金額を占めているのだろうか。

その住まいを荷物で溢れさせ、安らげない空間にしているのは、もつたないという発想からだ。

現在の住まいの家具やカーテンは同じメーカーのものだが、ダイニングチェアの座面が、数年で傷んでしまった。

毎日座る椅子の座面が擦り切れているのを見てみると気持ちもささくれ立つ。

同じメーカーのショップに行くと、イギリス製のチェック生地がワゴンセールになっているではないか。早速生地を買いダイニングチェアの張替え作業を行った。私が考えた

張替えは、折り紙の要領で四隅の布をたたんでガンタッカーで止める方法だった。

家具職人が、四隅の布にミシン掛けするところをたたむのだ。

4脚の椅子張替えを、一気に終わらせては、楽しみが無くなるので1年も掛けた。完成した椅子を毎日見る度に笑顔になる。

DIYの回数が増え、張替えの時短テクニックを向上させた。既存の布は、四隅だけ止め金具を外し、直線面の金具は残す方法を思いついた。

もちろん古い布は、全部切り落とすのだが、金具を外す力仕事は、軽減できる。

友人は、「椅子の張替えなんて出来ない」と言っていたが、私のDIYの本を読んだから家族分のダイニングチェアを張り替えていた。

張り替える布は、カーテン生地のような少し厚めの物が適している。

シャツ用の生地は、座面にしわがでやすくて意外と作業が難しくなる。姉のお姑さんが使っていた鏡台をよみがえらせたこともあった。

中央の天板が傷んでいたの、その上に新しい板を接着させ、全体にカシューという塗料を塗った。これは、漆のような仕上りになるのだ。

「亡き母が喜んでる」

と、義兄から喜びの電話が入った。

DIYの仕事は依頼されると、全ての材料は自分で揃える。気に入ったものが見つかるまで粘り強く探す。

工具も大好きな私は、「技術がないから、道具を揃えるの」と、言い訳をして電動ドライバーやプロ用研磨機まで購入した。ホームセンターでドライバー工具を見ると私の心は、安らぐのだ。

DIYをするようになって、ONとOFFの切り替えがうまくできるようになった。今では、テキパキと一日中動いているが、以前は、ぐずぐずと一日一か所しか行かれなかった。

何故変わったのかインタビューされた時に気づいたのだが、DIYをするときに家の設計図を出して段取りを考え、手順を箇条書きにする。下手な図面も書く。そうしているうちに一日のスケジュールを整理することが、身についたのだと思う。

DIYは時間をかけることが成功のポイントになる。スローペースがいい。部屋をDIYで変化させていくことは、気持ちに、ゆとりも出てくる。

私は、よく人に「若い」と言わ

れるが、以前、友人から、「自分の年を数えるから老けるのよ」と忠告された。

それ以来、私も年齢を数えなくなったが、最近は、番組宣伝の記事などフルネームの後に年齢が書いてある。忘れていた年齢を嫌でも思い出してしまう。

大きなお世話と思うのだが、だからと言って年に抗うことは無い。

自分の年齢を受け入れ、やわらかい心を持つように心がけて、今の私を楽しんでいる。

最近SDGs(エスディージーズ)という言葉をよく聞く。継続可能でより良い世界を目指す国際目標という意味だそうだが、17のゴール169のターゲットから構成される「誰一人取り残さない」ことを誓っている。

その中に「つくる責任つかう責任」という項目がある。食糧廃棄や廃棄物の削減、天然資源の持続可能な管理と効率的利用、化学物質などの放出低減を謳っている。

それを私なりに解釈するならば、継続可能なラインを越えないよう、今、私ができることをそして自分らしく生きることを目標に、私も自覚を持って暮らしていきたいと思う。



# コロナ禍の終活



近年、葬儀や死後の手続きを事前に準備しておくことが「終活」と呼ばれています。しかし新型コロナウイルスの影響で思うように外出できない状況が続いており、今までのような終活イベントや式場見学等が開催されない、開催されても参加できないという方が多くいらっしゃると思います。そこで、コロナ禍でもお家でできる「終活」をご紹介します。

## オンライン事前相談

葬儀の形式や費用等についての相談を生前にしておく「事前相談」ですが、今までは葬儀社に向くか、自宅に招いて直接やりとりをするという方法でした。しかし、今の状況では対面に不安を覚える方が多くいらっしゃいます。そこで、直接会わずともできる電話での相談やオンライン会議ツールZoomを使った非対面の相談を実施しています。電話での相談の場合は事前に資料をお送りし、お手元でパンフレットをご覧いただきながらご不明な点や料金についてご説明いたします。

Zoomでのオンライン事前相談の場合はZoomアプリのインストール、アカウントの作成が必要となります（PCの他スマホやタブレットでも利用可能）

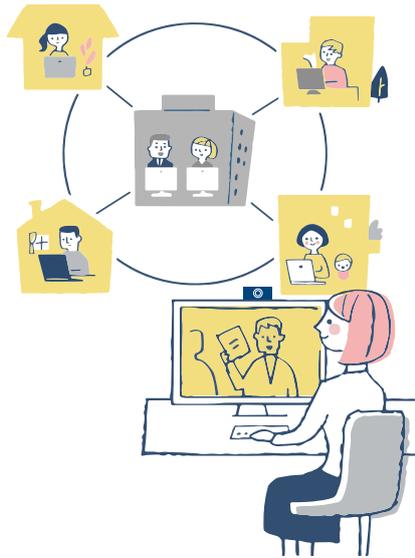
ビデオ通話が可能のため、アプリを通じてお互いの顔をみながらやりとりすることができます。

※お客様側のカメラをオフにすることもできます。

どちらも相談だけでなくお見積り作成まで可能となっておりますので、電話やホームページからお気軽にお申込みください。

<http://www.fukushikai.com/contact>  
電話 0120(00)5677

※受付時間 平日9時～17時



## 生前整理

家族が亡くなったあと、残された遺族が遺品を片付ける「遺品整理」というものがあります。

最近では一人暮らしの高齢者も増えており、こうした遺品整理には手間がかかります。精神的負担も大きいと言われています。残された家族のためにも、生前にある程度整理をすることが大切です。おうち時

間が増えた今がはじめの時です。本当に必要なものとそうでないものをしっかりと見極め、身のまわりをシンプルにしておきましょう。その際、エンディングノートを活用し、自身の看護・看取りの希望や葬儀への希望、財産のことについて整理しておくのもおすすめです。相続について特別な希望があるときは法的効力のある遺言書を残しておくといいでしょう。当会では生前整理・財産整理の際、安心してご相談いただける提携会社をご紹介します。

## Bプラン会友限定特典



当会オリジナルエンディングノートの進呈を行っております。この機会にぜひご入会ください。



## 東京福祉会の 会友制度

# 会友Bプランに入会しませんか

葬儀社の会員制度というと、年会費や積立金がかかるというイメージがありませんか？

積み立てをしていますが実際には積み立てたお金だけでは葬儀ができず追加料金が必要であったり、解約するにも手続きが面倒：そもそも何年先になるかわからないことを安心してまかせられるのか、そんな不安を抱えている方もいると思います。

そんな皆様へ東京福祉会の会友制度「会友Bプラン」をご紹介します。

### 東京福祉会会友制度 「会友Bプラン」のメリット

- ◆ 加入金1万円 年会費・積立金なし！
- ◆ 三親等以内の親族なら全員適用、何度でも使える！
- ◆ ※名義人からみて葬儀施行者（喪主）がおじおばや甥姪まで利用可能
- ◆ 三親等以内の親族へ追加料金不要で名義変更が可能！
- ◆ 創立から100年以上の信頼と実績、社会福祉法人であることの安心感！
- ◆ 皆様をサポートする様々な特典

ぜひ東京福祉会の「会友Bプラン」へ入会しませんか？



### 既にご加入いただいている方

#### ● Bプラン

事前相談時の見積もり作成で左記特典の他、生花をもう一基サービス！

ご来会・ご自宅での相談のほか、電話やオンラインでの相談も承っておりますのでお気軽にご連絡ください。

ご親族・ご友人・お知り合いの方をご紹介いただくとQUOカードをプレゼント！

ご紹介方法は簡単！ 紹介者様、入会希望者様のお名前、ご住所、電話番号を郵送やFAX、電話・メールのいずれかでお送りいただければ大丈夫です。

会員様の紹介で新たに「会友Bプラン」に入会手続きいただくと、紹介者様・入会者様それぞれに1000円分のQUOカードをプレゼントさせていただきます。

ぜひご親族やご友人、ご近所の方へご紹介ください。

#### ● Aプラン

ご加入金9000円でBプランへの切り替えが可能！

特典に大きく差がありますのでこの機会にぜひ切り替えをご検討ください。

お電話またはホームページからご連絡いただければ、お手続き書類をお送りいたします。

## 皆様をサポートする特典

### ◆ 基本葬祭料金30%割引

※仏式祭壇、花祭壇、神式祭壇、キリスト祭壇に適用されます。  
※ご火葬のみプランは別途特典をご用意しております。

### ◆ ご遺族・ご親族の生花10%割引

### ◆ 生花1基サービス

※16,500円の生花(生花、枕花、後飾り生花)を1基サービスいたします。

### ◆ 全国百貨店共通商品券10,000円進呈

※ご葬儀のご依頼時に商品券をお渡しします。

### ◆ 使用する式場により、どちらか一方を適用いたします

◇ 直営斎場利用料50%割引

◇ 貸式場利用料10%補填(上限30,000円)

### ◆ オプション品※10,000分値引

※対象となるオプション品(門灯前花飾り、湯灌、受付テント、エンバースタンド)のいずれか一つをお値引きいたします。

### ◆ オリジナルエンディングノート進呈

### ◆ 税務相談・遺品整理 優待利用

### ◆ 暮らしの学習講座 参加資格 ※写経教室等

◎これらすべての特典を適用するには生前のご加入が必要となります。

お申し込みはこちらから (平日9:00~17:00)

渉外部 会友事務局

TEL:0120-00-5677 FAX:03-3823-1351

<http://www.fukushikai.com>

HP内お問合せ・資料請求フォームからお申し込みいただけます

## 1 今、起きていること

近年、私達は見えない相手に怯え、予測不能の未来に不安を感じながら生きています。この度のウイルス等の不条理に出遭った時、私達は失ったものを必死に探し、自由を奪われる穢土<sup>えいど</sup>を生きること膨大なエネルギーを使い、深い虚しさを感じます。この状況が簡単に終わるとも思えない中をどのように生きてゆけば良いのか、考えてみましょう。

「諸行無常」という言葉を、ご存知ですか？

この世の全ての存在・事象は、変化しないことはないという意味ですが、私達は自分に都合の悪いことはいつか都合の良いように変化し、都合の良いことはいつまでも変化しないと妄想しています。ところがウイルス蔓延の今、この仏教の真理を実感して驚き、困惑している状態なのです。

このように納得のいかない不条理の只中にいる時には、不確かな情報と、目まぐるしい変化による、無自覚な疲労が積み重なっていきます。専門家や政府から発表される情報は不確かで、日々変わります。普段、私達は確かな情報によって自分を立ち直らせますが、今回は確かな情報を誰も知らないの、迷いや混乱から自分を立ち直らせることが出来ずに疲れ果て、皆がイライラして怒りっぽくなり、攻撃性も増しているのです。

## 2 惨事時には、普段の価値観が表面化する

惨事時には、普段私たちが持っている価値観が表出し易くなります。例えば病気やバイ菌は悪いもの・穢れたものという価値観がありませんか？ 基本にあるのは、自分の感覚や常識等で作られた価値観ですが、これを絶対視してしまうのです。例えば、今まで経験した事がない不思議な行動や反応をする人や、見た事もない容貌の人がいると、普段から持っている価値観で分別して避けたり、あるいはいじめたりするという事になるのです。少し前には、当時病原菌の本態がわからない状況の中、ハンセン病の患者さんを「うつる」という理由で、私達の生活圈

から一生隔離する国策がありました。この様に惨事の時には、善悪・浄穢<sup>じょうえ</sup>等で自他を分け、無自覚の内に加害者と被害者が作り出されるのです。

## 3 被害者意識からは離れられないけれど

自分の外に加害者を想定し、自分を被害者の立場に置くと、加害者を攻撃しても当然だと思い、自分を正義に立たせて考える様になります。ここで一つ、不条理を生きる時に、ヒントになる話があります。安田理深<sup>りしん</sup>\*師のエピソードです。

ある日、先生が外出中に隣家が火事になり、そのもらい火で先生の家も全焼してしまったそうです。家には貴重な蔵書や自書されたノート類がたくさんあったそうですが、延焼で全てを失った時、『隣の火で焼かれた』のでもない。『焼いた』のでもない。ただ『焼けた』と、事実を事実のまま引き受けた。そうすると、自も他も損<sup>そこ</sup>なわんで済む。こんな事を今度の火事で学びました」と、話されたそうです。

今で言えば、病気・死・経済破綻をウイルスや政治や勝手な行動をする人々のせいにして憎み怨むのではなく、自分のミス<sup>ミス</sup>のせいにして自身を責めるのでもない。目の前に起こった事実をそのまま受け取る事ができれば、自分も他者も損<sup>そこ</sup>なわずにすむのです。

今後、更に惨事状態が続けば、多くの方が「生きることに疲れてしまった」と、死を考える事があるかもしれません。その時には、「せうかく生まれてきたのだ」という事を思い出して下さい。虚しい言葉が無用になる様に。

やすだ りしん  
※安田 理深 1900年～1982年。真宗大谷派僧侶。東洋哲学やキリスト教等を学んだ後、親鸞思想に目覚める。生涯無位無官を貫いた仏教哲学者

### 三橋 尚伸 (みつはし しょうしん)

真宗大谷派僧侶、産業カウンセラー、日本カウンセリング学会会員(専門は来談者中心療法と交流分析)、ストレスコーピング研究会、相談役、NPO法人がん対策支援センター・キャンサーリンクかながわ理事、医療リスク・マネージャー



# 特別養護老人ホーム 第3練馬高松園 開設



**5月1日より入居開始**

当会創立100周年記念事業として昨年2月より建設を進めていた特別養護老人ホーム「第3練馬高松園」が無事完成し、5月1日より入居開始いたしました。

開所に先立ち4月26日に竣工式を執り行い、当会法人原山理事長をはじめとした役員、隣地域の皆様、設計事務所・建設業者の方々と施設の安全な運営を祈念いたしました。工事中ご協力いただきました近隣関係者の皆様には改めて御礼申し上げます。今後とも既存施設と合わせて三施設一体となり地域の福祉に貢献してまいります。

玉串を奉奠する原山理事長 高松八幡神社による祈祷



第3練馬高松園 外観



**練馬高松園**  
〒179-0075  
東京都練馬区高松2-9-3  
☎03-3926-8341



**第2練馬高松園**  
〒179-0075  
東京都練馬区高松2-9-19  
☎03-5987-2333

**第3練馬高松園**  
〒179-0075  
東京都練馬区高松2-30-8  
☎03-5848-8000



脳トレ まちがい探し  
**8**カ所ある  
 間違いを  
 さがそう!

2つの絵には違う部分が**8カ所**あります。どこが違うでしょうか?

※まちがい探しの答えは、このページの下段に記載されています。

《ヒント》

- 顔の部分    ○ポケットの向き
- 手の形      ○帽子の模様
- リュックの色   ○帽子の色
- 靴の模様    ○手元



「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。

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Bプランお申込書一式
- 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 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〉 http://www.fukushikai.com

東京福祉会

検索

※お急ぎのご用の方はお手数ですが

☎0120-62-1192までご連絡をお願い致します。



「まちがい探し」の答え

① 顔の部分 ② ポケットの向き  
 ③ 手の形 ④ 帽子の模様  
 ⑤ リュックの色 ⑥ 帽子の色  
 ⑦ 靴の模様 ⑧ 手元

響では読者の皆様からのご意見・ご感想などをお待ちしております。