

# 郷音

ひびき

## 東京福祉会だより

第103号

通刊126号  
令和7年夏号

“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

【じゅうにんという】

ありがとう、またね。

料理愛好家・シャンソン歌手

平野レミさん



知っているようで知らない生前整理の仕方  
葬祭部門のご報告/特養部門のご報告  
催し物のお知らせ わの会/葬祭セミナー



百年の信頼—大正8年創立—

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

豊島区目白庭園(カルガモの親子)

## 東京福祉会 催し物の お知らせ

### 近の 直の わの会・葬祭セミナーのご案内

#### わの会 「和の時Ⅱ」

日時：令和7年6月23日(月) 11時～13時  
場所：江古田斎場 講師：三橋 尚伸先生  
対象：葬儀から1年以上経過された方

#### 葬祭セミナー 「相続について」

日時：令和7年7月9日(水) 10時～11時  
場所：道灌山会館 講師：税理士法人ブライツ相続 定員：40名

※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。

### 各法要のご案内

今年も7月に盂蘭盆会、9月に秋季彼岸会を執り行う予定です。詳しい日程につきましては、追ってHP等でお知らせいたします。

### 読者の皆様の作品大募集!

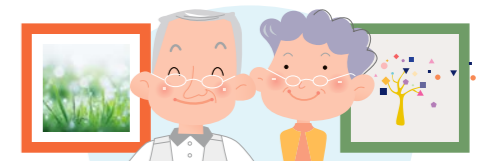
東京福祉会では、広報誌「東京福祉会だより(響)」に掲載する作品の募集をおこなっております。

俳句、和歌、詩、写真、イラスト等のご趣味をお持ちの皆様を募集し、この広報誌が読者の皆様の交流の場として、作品を通じて心の絆を結びきっかけとなり、さらに心の輪が広がることを願っております。

掲載された方には粗品を進呈いたします。多くの作品のご応募をお待ちしております。

#### 宛先

〒113-0022 東京都文京区千駄木3-52-1  
「東京福祉会だより(響) 作品募集係」まで



### 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・ご感想をお待ちしております。

東京福祉会だより「響」  
第103号(通刊126号) 令和7年5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



「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。



# 平野レミ

料理愛好家・シャンソン歌手

ありがとう、  
またね。



## 🌈 出会って1週間で結婚

和田さんとの出会いは、今から50年くらい前のこと。私が、生放送のテレビ番組で歌っているのを和田さんはテレビで見ているらしい。その時、私は思うように声が出なくて、生放送なのに「ストロップ！」って言ってバンドの演奏を止めて、最初から歌い直したのね。それを見て和田さんは「おもしろい子がいるな」って思ってくれたみたい。それからしばらくして、私は久米宏さんとラジオ番組をやらせてもらうようになって、それで和田さんは麻雀仲間だった久米さんに「レミさんを紹介してほしい」ってお願いしたそう。そして、久米さんは「あの人だけはやめたほうがいいですよ」って言って紹介しなかったのよ。ひどい話でしょうか？（笑）。それでもこのらずに和田さんはディレクターさんをお願いをして、一緒にご飯を食べることになったの。それが和田さんとの出会い。静かな人なんだけど、いろんなことを知っていて、話が面白くて、3日連続で会ったの。そして、初対面から1週間くらいで「結婚しよう」って言われて、私も「うん、しましょう！」って結婚しちゃった。

結婚してからの和田さんは、私がお願いなんでなくても、黙って先回りしてやってくれるやさしい人だった。お掃除も、子どもの幼稚園の送り迎えも当然のようにしてくれて、私が「ありがとう」って言うと「家の中のこととはどっちが何をやってもいいんだから、あんなし！ その代わりに、和田さんが好きだったフランク・シナトラの曲をバンバン流してね。和田さん喜んでたと思う。

ただね、私、自分のお葬式にはこだわりがあるの。死んだ後、棺に横たわって、動けないし話せないのに、あの棺の小窓から皆に覗かれるのが恥ずかしい。絶対イヤ。だから、私が死んだというお知らせは1年くらいしてから発表してねって言うてあるの。あと、骨になつたら、和田さんの骨と混ぜてねってお願いしてある。もしかして、和田さんが嫌がるかしら？

## 🌈 息子の手に和田さんが

和田さんがいなくなつてからはもう寂しくて寂しくて。それで、ある時息子夫婦に「和田さんがいなくて寂しい」ってこぼしたの。そしたら、長男（TRICERATOPSのボーカル・ギター担当の和田唱さん）のお嫁さんの樹里ちゃん（俳優の上野樹里さん）が「唱さん、手を出して。レミさんも手を出して。唱さん、レミさんの手を握って」って言う

りがとうなんて言うことないよ」って。仕事が大変な時や疲れている時もあったと思うんだけど、いつだって、にっこり笑顔で「ただいま」って帰ってくるし、逆に私が疲れた声で「おかえりなさい」って言うと、それをすぐに察して、靴を脱ぐ前に「晚めし外で食おうか」って言うてくれてね。そんな人だから和田さんとはケンカをしたことがないし、和田さんの嫌なところなんて本当に1つもない。いって言えば「愛してるよ」って言葉は1度もなかったことかしらね（笑）。

## 🌈 仕事には厳しい人

和田さんは着るものに無頓着な人で、いつも履き古したジーパンにシャツにスニーカー。だからある時、近所の方に「和田さんの書生さん、もう少しオシャレにならないかしら」なんて言われちゃって。それ、書生さんじゃなくて和田さんなんだけど。だいぶ昔からビンテージのジーパンを履いていたから、ベストジーニストに選ばれたこともあったんだけど「いらぬ」って断つた。ビンテージのジーパンで汚いでしょ？ だから私、洗ってあげたの。洗っても、ちっともきれいにならないから捨てちゃった。それを和田さんに言ったら「え！」って驚いていたけど、そんなときでも怒ったりはしなかったわね。とにかく、私のことを怒るなんてことは1度もなかったけど、仕事に対しては真つすぐで厳しい人だった。本の装丁の仕事をたくさんしていたんだけど、自分が描いた作品の上

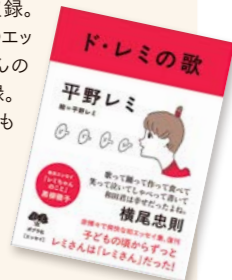
で、息子が私の手をギュッと握ってくれたのね。息子の手を握ったのなんて子どもの時のみじみしたいな手の時以来でしょ。大人になつた息子が私の手をギュッと握ってくれた時「あ、和田さんがここに半分いる！」って心の底から思えたの。そしたらうれしくてうれしくて、胸に毎日少しずつ溜まっていた悲しみの塊が、嘘みたいにストンと落ちたというか、消えてなくなつちゃった。樹里ちゃんは、本当にいいことをしてくれてなつて思ってる。

うちには仏壇は置かずに、篠山紀信さんが撮ってくださった和田さんの素敵な写真を飾つてあるの。その脇に和田さんのために谷川俊太郎さんが書いてくださった直筆の詩も置いてね。私は、毎朝、おいしいお茶を丁寧に淹れて、和田さんの湯のみと私の湯飲みに注いで、和田さんの写真の口元に湯飲みみの縁をチョンと付けて、一緒にお茶を飲みながら言うの。「和田さん、私のことを選んでくれて本当にありがとう。生まれ変わってもまた和田さんと結婚するからね」って。

## 🌈 葬儀も和田さんらしく

2019年に和田さんはいなくなつちやっただけ、お葬式もね、派手なことや形式ばつたことが嫌いな和田さんらしく身内だけのお葬式にして、誰も喪服なんて着なかつた。和田さんも参列する人たちも、全員ジーンズとスニーカー。お線香も、お坊さんも、お経

『ド・レミの歌』  
1976年に文化出版局より刊行された『ド・レミの歌』を加筆修正。書き下ろし原稿、写真を新たに収録し、カバーデザイン等を変更して復刊！ 大失敗のデート、4匹の愛猫との思い出、和田誠さんとの新婚生活、出産の期待と不安など、気取らず、こびず、信じた道をありのままの自分で歩んできた、平野レミさんの人柄あふれるエピソードが満載のエッセイ集。著者自身によるイラストも35点収録。黒柳徹子さんのエッセイ「レミちゃんのこと」巻末収録。横尾忠則さんも推薦の1冊です。



## 平野レミ (ひらの・れみ)

料理愛好家・シャンソン歌手。東京都出身。フランス文学者・平野威馬雄の長女。文化学院在学中にシャンソン歌手デビュー。TBSラジオ出演を経てタレントとして活動。1972年、イラストレーターの和田誠と結婚。「シェフ料理」ではなく「シェフ料理」をモットーに、テレビや雑誌で数々のアイデア料理を発信する一方で、講演会やエッセイを通じて、明るく元気なライフスタイルを提案。特産物を使った料理で全国の町おこしにも参加。著書は50冊以上に及ぶ。近著に『私のまんまで生きてきた。ありのままの自分で気持ちよく生きるための100の言葉』、『ド・レミの歌』（ポプラ社）がある。



## 生前整理のスリーステップ

- 1 自分が持っている物を全て出す**  
何を持っているのか把握・確認をする
- 2 仕分けをする**  
必要なものと不要なものに分ける
- 3 整理して収める**  
必要なものは生活スタイルや生活動線を考えて収納、不要なものはフリマアプリを利用、リサイクルショップへ持ち込むなどして処分

### 意外と見落としがち …スマホやパソコンに 保管したデータは どうする？



「デジタル遺品」という言葉を耳にしたことはありませんか？

デジタル遺品とは、故人が遺したデジタル機器（パソコンやスマホなど）や、インターネット上で契約した各種サービスの情報・データ（SNSアカウントやネット銀行・オンライン取引の証券口座など）のことです。

目に見える遺品は生前から意識することができますが、パソコンやスマホに保存した写真、SNSやネット契約の定額サービスなどは常に目に見えるわけではありません。

デジタル遺品が思わぬトラブルのきっかけになることも……いらぬ写真やデータは削除する、契約しているサービスやネット銀行の口座等は事前に解約する・リストにまとめて家族に伝えておくなど、生前からの整理やトラブル防止対策が必要です。まずは自分のスマホやパソコンの中を確認して確かから始めてみてはいかがでしょうか。

### こういうものは どうしたらいい？



#### ▶ 写真やアルバム

古い写真やアルバム、ネガなどは燃えるゴミへ。気持ちの入っているものは専門業者に供養・処分をお願いするのも一つの方法です。

#### ▶ 高価なもの、洋服、バッグ、靴、本、コレクション類

ゴミとして処分、またはフリマアプリを利用したりリサイクルショップへ持ち込みましょう。

#### ▶ 年賀状

直近の数年分のみ残して残りは処分しましょう。

#### ▶ 使用頻度の少ない食器

来客用の取っ手がある食器は自分で使用。実際に使用していないものは処分しましょう。

#### ▶ 人からいただいたもの

判断する権利は相手から自分に移ったので、自分で判断しましょう。あまりにも古いものや汚れが目立つものは感謝の気持ちを込めてから処分しましょう。

※モノによってはリメイクできる!?  
洋服や着物などモノによってはバッグやポーチ、ブックカバーなどにリメイクができ、思い出をいつまでも手元に残しておくことも可能です。

## 生前整理

### やることリスト



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 物の整理          | <input type="checkbox"/> デジタル遺品の整理      |
| <input type="checkbox"/> 不用品の処分        | <input type="checkbox"/> エンディングノートの作成   |
| <input type="checkbox"/> お金（財産）の整理     | <input type="checkbox"/> （必要があれば）遺言書の作成 |
| <input type="checkbox"/> 土地や家屋など不動産の整理 |   |

# 知っているようで知らない 生前整理の仕方

終活の第一歩として、まずは「生前整理」から始めてみませんか？  
気持ちもお家の中も片付いてスッキリしますよ。



### 生前整理とは？

もしもの時に備え、元気なうちに自分の身の回りについて整理・処分をすることです。

昨今の終活に対する関心の高まりによって、身の回りの整理を始める方が増えてきています。

## 生前整理のポイント

### 1. 全部を一気にやろうとしない

「早く終わらせてしまおう」と一気に整理を進めると、途中で挫折してしまったり、必要なものまで処分をしてあとで後悔したりすることが考えられます。

「今日はキッチン周り」「明日はタンスとクローゼットの中」と、無理のない範囲で少しずつ取り組みましょう。

### 2. 前向きな気持ちで取り組む

生前整理という言葉を知ると、「死ぬための準備」「縁起が良くない」などネガティブなイメージを抱かれる方もいらっしゃいます。

しかし、身の回りや財産を整理・処分することで、これまでの自分の人生を振り返ることができ、今後の人生をどう生きていきたいかを考えるきっかけにつながります。

不要なものがなくなり、家の中がすっきりして気分も晴れやかになるでしょう。

### 3. 家族と一緒に進める

生前整理は一人で行うより、ご家族と進めることをおすすめしています。

一緒に整理をすることによって、うっかり伝え忘れた事柄があっても、誰かが覚えていれば困りません。

また、ご家族とコミュニケーションをとりながら作業を行うことで、普段はなかなか話すことのできない相続に関する話もしやすくなります。

## 生前整理をするメリット

### 1. 家族の負担を減らせる

一人暮らしの高齢者が亡くなった場合、その家族や親族には住居や遺品の整理など短期間に処理しなければならない多くのことがのしかかり、心理的・経済的に大きな負担となります。

生前に整理しておくことで、物品の処分費用などを抑えることが出来るため、残された家族の負担を軽減することが出来ます。

### 2. 相続関係の整理によって家族間でのトラブルを避けることが出来る

自分が亡くなった際に問題となるのが財産についての相続問題です。元気なうちに預貯金や不動産（土地・住宅）などを予め整理しておくことで、後々の相続トラブルを防ぐことにつながります。

また、認知症を発症してしまうと家族は本人の意向を聞き取ることも難しくなってしまいます。ぜひ元気なうちにご自分の財産を整理していきましょう。遺言書を作成することもおすすめです。

### 3. 充実した余生を送ることが出来る

たくさんの荷物に囲まれて生活したり、処分しなければならぬものがいつまでもあると、精神的な不安や負担が大きくなってしまいがちと考えられます。

荷物を整理することによって気持ちも整理され、リラックスした状態で充実した余生を過ごすことが出来ます。新しくチャレンジしてみたいことも増えるかもしれません。



葬祭部門

人形・ぬいぐるみ供養のご報告

3月12日に江古田齋場において人形・ぬいぐるみ供養法要を執り行いました。

322名の方からお預かりした人形・ぬいぐるみは、1体1体、大切にされてきた愛情や歴史に思いを馳せながら、職員が祭壇にお飾りさせていただきました。

法要当日は多くの方々にご参列いただき、皆様それぞれ人形・ぬいぐるみと共に過ごされてきた大切な思い出を回想されているのだと拝察いたしました。

「ただ捨ててしまおうのではなく、供養してあげたい」という皆様のお手伝いが出来たこと、皆様の想いと共に人形・ぬいぐるみを「ご供養すること」が出来たこと、私共も大変嬉しく思っております。

東京福祉会では、今後も皆様に寄り添った活動に努めてまいりますので、何卒よろしく

くお願い申し上げます。



ご法要の様子



お預かりしたお人形

春季彼岸会の報告

3月21日・22日の2日間、江古田齋場において主だった宗旨・宗派別にて春季彼岸会を執り行いました。今回も換気や消毒等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、今回も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



特養部門

介護職員初任者研修のご報告

2月1日から3月22日までのおよそ1か月半、練馬高松園および第3練馬高松園にて、介護職員初任者研修を実施いたしました。

介護職員初任者研修とは、介護についての基礎的な知識やスキルを学べる入門資格のことです。研修では、現在特養部門で働いているスタッフが講師となり、介護職の仕事内容や介護保険制度の仕組みについてなどの講義から、車椅子やベッドを使用する移動・移乗介助や入浴介助など、実際の介護に近い実技研修まで幅広く様々な研修を行いました。

東京福祉会では定期的に介護職員初任者研修を実施しております。次回の開催日程、受講者の募集につきましては、HPなどでお知らせいたします。



研修の様子

渉外部

葬祭セミナーのご報告

1月22日、豊島区民社会福祉協議会様主催の終活講座にて、「知っているようで知らない葬儀・お墓」というテーマで葬祭セミナーを行いました。

当日は27名の方がご参加され、質疑応答を挟みながら、葬儀についての基礎知識やエンディングノートの書き方を中心に約1時間半お話をさせていただきました。

セミナー終了後、「終活について考える良いきっかけになった」「知りたかった葬儀・お墓について具体的に知ることが出来て良かった」「今回と同じ内容でもう一度セミナーを開催してもらいたい」など、多くのお声が聞かれました。また、最近では、他に身寄りがない「おひとり様」向けのセミナーの依頼が増加しております。東京福祉



セミナーの様子