



早朝、電線に止まっているカラスが鳴くとき、くちばしから出るその白い息に、いのちのあたたかさを見ました。カラスも私も、今を生きているのです。

母校（市立五中）から送っていただく学校だよりで校長が、ある寺院の掲示板にあった「憎い人など一人もない。憎いと思う私がいるだけ。」を引用され、いじめについて人間としてよりよく生きるとは何かを語っていました。

いじめの問題は非常に根深く、容易に解決できるものではありませんが、それでも大人になって少しだけ減少するのは、それがいかに愚かな行為と認識できるようになるからでしょう。

といつても、二十一世紀を四分の一程過ぎても、いまだに世界の多くの国や地域で戦争や紛争が無くなりません。世の中が平和になることは至極難しいことですが、一人ひとり自分たちの周りから相手を憎む気持ちを抑えて、平静に保っていくことができれば、こんな世界情勢でも少しは改善されるのかもしれない。

いのちはあたたかい

株式会社溝口祭典 溝口勝巳

昨年、四十年近く取引をしている会社の会長のお別れの会に参列しました。冒頭の挨拶で部下だった役員は、会長から「生きていればこそではありませんか。悩んでいるご自分を楽しまれたらどうですか。」と何度も言われたと話されました。

以前、その会長は私に対しても「様々な試練などは、溝口社長が神様に試されているんですよ」と励ましてくださったことを思い出します。私には悩んでいる自分を楽しむ余裕はないのですが、私にとって悪い状況は、少しは貴重な事と逆に受け容れるようになりました。

会長は相手を見て、同じ内容ながら言い方を変え、負けず嫌いの私にとって最良の言葉を与えてくださいました。

小さい頃、寒い朝にフウツと白い息を吐いて、ゴジラのような放射熱線を真似ていました。電線に止まっていたカラスも私も、またいのちがあるすべてのものが大切ないのちを生きています。飛び立ったカラスにしばらくあたたかいのちの余韻を感じていました。

セミナーのご案内

ご葬儀個別相談会	
心配な人がいるけれど、何を相談したらいいのかわからない・・・そんな方のためにご葬儀の個別相談をお受けします。不安なこと・心配なことなんでも聞いてください。ご都合が合わない方は、別の日時でもお受けします。遠慮なくご連絡ください。	
日 時	1 月 26 日(日) 午前 11～12 時・午後 1 ～ 2 時
定 員	各時間帯 3 組まで
「思い出を彩るフォトフレーム作り」・7 頁をご参照ください	
お気に入りの写真や大切な思い出の一枚を、華やかなフォトフレームで彩ってみませんか？初めての方でも丁寧にお教えしますので、是非ご参加ください。	
日 時	2 月 9 日(日) 午前 10 時～11 時半
定 員	5 名 ※百具一心堂二階で開催します
講 師	佐藤 愛（百具一心堂・店長）
「お墓の相談会」 ～お墓・納骨堂・樹木葬・海洋散骨～	
誰にお墓を託したらよいのか迷う方も多い昨今、樹木葬・納骨堂・永代供養墓などのお問い合わせも増えています。お墓についてのご質問・ご相談をお受けいたします。	
日 時	3 月 23 日(日) 午後 4 時～5 時
定 員	10 名
講 師	上原 武史（式典部主任・一級葬祭ディレクター）
「現役納棺師による納棺を実演」	
葬儀における納棺の実演や、納棺に関する様々な疑問・質問にお答えします。希望者は実際にお棺に入る入棺体験も可能です。ご納棺の儀式を是非体験してみませんか。	
日 時	4 月 9 日(水) 午前 10 時～11 時
日 時	4 月 20 日(日) 午後 4 時～5 時
定 員	各回 7 名 まちゼミにも参加しています！
セミナーはお電話で、事前にお申込みください	
会場：こすもす斎場（八王子市元横山町 2-14-19）	
TEL.042-642-0921 株式会社 溝口祭典	



グリーン



ホワイト

百具一心堂ワークショップ

思い出を彩るフォトフレーム作り

お気に入りの写真や大切な思い出の一枚を、華やかなフォトフレームで彩ってみませんか？ 初めての方でも丁寧にお教えしますので、是非お気軽にご参加ください。

日時：令和7年2月9日(日) 10:00～11:30

場所：百具一心堂 2F（溝口祭典となり）

定員：5名 講師：佐藤 愛（百具一心堂 店長）

会費：会員価格 1,980 円（税込・材料費含む）

一般価格 2,640 円 ※当日の入会も歓迎いたします。

写真サイズ／はがき大（152 mm×102 mm）

ホワイトかグリーンの二色から選択です。

（お申し込み時に承ります。先着順です。）

※新規入会者をご紹介くださった会員様には和小物プレゼント！

お申込み TEL 042-642-0922 百具一心堂 10:00～17:30（水曜日定休）

最後の

三休さん年末テスト・答え合わせ

- 1 いかりや長介・志村けん・ドリフターズ
- 2 ① × 鎌倉の大仏は阿弥陀如来です。 ② ○ ③ × 弘法大師と空海は同一人物です。
④ × ⑤ ○ ⑥ ○ ⑦ × お墓参りの日に決まりはありません。 ⑧ ○
⑨ ○ ⑩ × ⑪ × 石原裕次郎さんのお墓は横浜市鶴見区の總持寺にあります。
⑫ × 天下天上ではなく、天上天下唯我独尊です。 ⑬ ○ ⑭ × 七年祭はありません。
⑮ × 葬儀の前後ではなく、七七日忌法要（忌明け法要）が基準になります。 ⑯ ○

長きに亘り、三休テストを楽しんでいただき、たくさんのご応募もありありがとうございました。これからも百具一心堂前で皆様をお待ちしています。是非遊びに来てくださいね。

百具一心堂 三休



「投資から老後資金へ」

第2回・IFAと投資分類のメリット

独立系ファイナンシャルアドバイザー 高坂幸宏

株式会社溝口祭典・こすもす倶楽部
会員の皆さま、こんにちは。今回は、
IFAと投資分類のメリット・デメリ
ット（債券・保険編）のご紹介をさせ
ていただきます。

IFAとは、
独立系ファイナンシャルアドバイザー
（Independent Financial Advisor）
の頭文字略語になります。資産運用ア
ドバイスを行う専門家であり、米国で
は以前から広く知られている職業に
なり、近年は日本でも注目され始めて
います。日本のIFA登録者数は約7
760人（二〇二三年十二月末）です。

- ・アメリカでは、医師や弁護士と並ぶ
ほど社会的地位が高い。
- ・特定の金融機関に所属をしないた
め、中立な立場でアドバイスが可
能。
- ・顧客ごとの個別カウンセリングで、
その人に合ったご提案が可能。
- ・金融商品の販売資格を所持し、投資
信託や株式、債券など幅広い提案か
ら販売が可能。
- ・銀行や証券会社と並ぶ資産運用の
専門家として存在感が増している。

< IFAと銀行や証券会社との比較 >

	I F A	銀行	証券会社
販売スタンス	顧客立場に合った商品提案	自社系列の商品提案を優先 取扱商品が限定される	
サポート体制	担当者の交代なし。伴走ができます	担当者の異動・転勤で交代あり	
営業時間	フレキシブルに対応。(基本的にいつでも)	平日の日中営業時間内 (一部土日対応)	
取扱商品	債券・保険・投資信託・株式・ファンドラップなど		
商品数	3,000 本以上	10～100 本	500～1,000 本
費用	購入時手数料はその都度変わります。		
おすすめ度	◎	△	△

販売スタンス、サポート体制、営業時間、商品取扱量も含め、IFA がおすすめです。

債券のメリット	債券のデメリット
△満期時に元本又はあらかじめ約 束された金額を受け取ることが できる △保有期間中に定期的な利子を受 け取ることができる △満期を迎えなくても、途中売却 できる	▲途中で売却する場合は、元本割れする 可能性がある（価格変動リスク） ▲購入した債券の発行体が破綻する可 能性がある（信用リスク） ▲外国債券は、為替レートの変動で為替 差損が生じる可能性がある（為替変動 リスク） ▲発行体の国や政治・経済環境により、 価格変動等が発生する可能性がある （カントリーリスク）

債券は、
国や地方自治体、企業などが投資家
から資金調達するために発行する有
価証券です。債券の保有者に対して毎
年または半年ごとに利息が支払われ、
満期時に額面金額が支払われる仕組
みになります。



こうさかゆきひろ 高坂幸宏 1973年生 東京都八王子市出身
株式会社FPパートナー（ブランド名：マネードクター、東証プライム7388）
職業：コンサルタント、ファイナンシャルプランナー（FP）、独立系ファイナンシャルアドバイザー（IFA）
資格：MDRT、第1種証券外務員、住宅ローンアドバイザー、相続アドバイザー等多数。
銀行業・保険業の代理店、証券業の証券仲介業の実務活動をしなが、法人・個人向けの金融セミナー、相続セミナーなどの講演を行っています。人生100年時代に突入し、お金の基礎知識を身に付けることは、年代に関係なく必要とされる時代になりました。金融リテラシーの向上が、皆さまの生活を豊かにする一つの手段であると考えています。現在、大人だけでなく、子供たちのキャリア教育にも力を入れており、地元小学校にてマネー講師として活動をしています。また、色々な職業の講師を呼んで、子供たちへ将来生活設計の礎となる授業を各学期（年3回）に展開しています。

保険は、
保険会社が資産形成や資産運用をしてくれる商品を活用します。変額保険や一時払終身保険、個人年金保険が主流で、債券や投資信託、株式運用を盛り込んでいます。保険のメリットは、運用だけでなく、万一の保障が付くところに魅力を感じています。

変額保険は保障を持ちながら老後資金の資産形成が可能になります。現役時代に万一保障を使うことが無ければ、老後資金として活用できません。一次払い終身保険はまとまった資金を入れることで運用効率が良くなり、こちらも万一保障を持つことが可能です。個人年金保険は、公的年金とは別に私的年金として積立てをすることで、老後資金の準備をしてくれます。

変額保険と個人年金保険は、老後資金として活用する割合が高いため早い段階（変額保険は0歳から、個人年金保険は20歳から）から始めることをおすすめしています。これらは中長期的な資産形成を目的としています。また継続的に生命保険料控除が活用（変額保険は一般生命保険料控除、個人年金保険は個人年金

保険のメリット	保険のデメリット
△ 万一の時に約束された保障が受け取れる	▲ 途中解約する場合は、元本割れの可能性
△ 払込免除特約を付けることができる	▲ 外国債券は、為替レートの変動で為替差損が生じる可能性がある（為替変動リスク）
△ 0歳～最高90歳まで保障・運用ができる	▲ 保険会社が破綻する可能性
△ 相続対策の保障・控除を使うことができる	▲ 健康状態による加入制限がある
△ 生命保険料控除を使うことができる	
△ 保険金の非課税枠活用と受取人指定が可能	

（保険料控除）できますので、毎年の所得税と住民税の負担軽減もしてくれます。



今回は、投資分類メリット・デメリット②（投資信託・株式編）と注意すべき投資先になります。お楽しみに・・・

一時払終身保険は、お金を増やす目的だけでなく、万一保障を持つことができますので、後々の相続対策（死亡保険金の非課税金額500万円×法定相続人の数）の一部として活躍してくれそうです。

また、死亡保険金は受取人指定が可能です。

ちなみに相続税の基礎控除額「3千万円＋600万円×法定相続人の数」とは別枠になりますのでぜひ活用ください。

緊急!!

ヒートショックに要注意!!



寒くなると「ヒートショック」という言葉を耳にしますが、現在非常に増えています！くれぐれもご注意ください！今回は、その「ヒートショック」について取り上げます。

※ ヒートショックとは？

急激な温度変化によって血圧が大きく変化し、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などを引き起こすことで、特に冬場に多い現象です。

※ 高齢者は要注意

年齢が上がると血圧を保つ機能が低下するので、高齢者（65歳以上）は特に注意が必要です。持病がなく元気な方でも、急激な気温の変化は体に大きな負担となります。

※ 持病がある方はより注意が必要

糖尿病・脂質異常・高血圧の人はヒートショックを起こす危険性が高いと言われています。特に注意が必要です。なぜなら動脈血管が硬くなることで血管の機能が低下するためです。

※ 家庭内で最も起こりやすい場所は？

一番多いのは浴室です。暖かい部屋から、寒い脱衣所に行くだけでも血管が縮み、血圧が上がります。次に湯船につかると急激に血管が広がり血圧下がります。湯船につかっている時のヒートショックは、意識をなくし溺水につながり、さらに死に至る可能性もあります。

※ トイレや洗面所にも注意！

トイレや洗面所には暖房器具がないことも多く、暖房の効いた部屋から寒いトイレや洗面所へ移動する時にヒートショックを起こしやすくなります。

高齢者は、深夜や明け方にトイレに行く際も、体を冷やさないようにすることが大切です。

※ もし、ヒートショックが起きたら？

浴槽でぐったりしているのを発見したら、まず湯船の湯を抜き溺水の危険を回避してください。声をかけても返事がない時は、すぐに救急車を呼びましょう。呼吸の確認ができない場合は、救急隊が到着するまでの間に人工呼吸2回と胸骨圧迫（心臓マッサージ）30回を繰り返してください。意識があり会話が可能な状態であっても、体のどこかに痛みがあったり、呂律がまわらない等の症状があれば躊躇せず救急車を呼んでください。

鎌倉萌え散歩

第3回 鎌倉の石段

文と画像 粗学 夢幻（そがく むげん）

十代の頃から鎌倉に惹かれてもうすぐ半世紀。ぼけつつある頭を叱咤し、やっと一昨年鎌倉検定三級を取得。鎌倉に住みたいと思いつつも八王子から通い続ける写真が趣味の昭和男子。

前々回は動物、前回は植物の話を書いた。そうすると必然的に鉱物とくる。そこで前回と多少かぶるお題になるが、今回は石段の話を書かせて頂きたい。

鎌倉は三方を山に囲まれる地形の特徴から、谷戸・谷（やと・やつと読む）と呼ばれる山に入り組んだ谷が多く、そこに多くの神社が作られてきた。そうするとお寺で言えば伽藍の中に自然と急坂が組み込まれた配置となり、多くの石段が設けられてきた。

鎌倉で一番名の知れた石段は、鶴ヶ岡八幡宮の石段であろう。おそらく読者の方々も一度は登ったことがあるはずだ。鎌倉幕府三代將軍源実朝が甥の公暁に暗殺されたあの石段である。公暁は石段横の大銀杏に隠れていたそうだが、その大銀杏は二〇一〇年に倒れてしまった。本宮まで六十一段ある石段を登ると、若宮大路や段葛から、その先の海まで見渡せるが、石段自体はそれほど趣がある訳ではない（と思う）。そこで多くの石段の中でも、私の思い入れのある鎌倉のお薦め石段ベスト三を紹介したい。今回は実際に歩ける石段ということで、前回の二つの苔寺は除くこととした。

第三位 半僧坊大権現

はんそうぼうだいこんげん

建長寺の裏山中腹に祀（まつ）られている建長寺の鎮守様・半僧坊。天園へと続くハイキングコースの入り口になっており、約二百五十段の石段は、おそらく鎌倉で最長。石段の周りは多数の烏天狗像が守り荘厳な雰囲気醸（かも）し出す。ただ石段自体の美しさよりも、登った先にある半僧坊から見る景色が良い。さらに百五十段を登った先にある展望台にたどり着くと、鎌倉最高の天空からの絶景が見渡せるのだ。建長寺の伽藍や鎌倉の街が一望出来て海まで見える。ただし、ここを登るにはそれなりの覚悟が必要である。根性が足りない人は止めておいた方が無難。萌え散歩とはほど遠く、修行である。しかし登った後の達成感、他社寺の比ではない。

余談だが、この半僧坊は参道に鳥居が並んでいるし、大権現や鎮守といった言葉からてっきり神社だと思っていたら、実はそうではないらしい。現場で聞き込みをしたところ、建長寺的にはお寺なのだそうである。萌えではなくもやっとする話だ。

半僧坊



佐助稲荷



浄智寺の石段



半僧坊上の展望台

ん咲いていたが、実際にはそこに彼岸花は無い。

説明が前後したが、北鎌倉にある浄智寺は鎌倉五山第四位の名利（めいりき）で、鎌倉七福神の布袋尊がおわす寺としても知られている。非常に愛らしい像で、お腹を撫でると元気がもらえるからと皆に撫で回されている。鎌倉七福神については、いずれ機会があれば萌え散歩でも紹介したい。

第二位 佐助稲荷神社

銭洗弁天と大仏様の中間で、鎌倉の隠れ里と呼ばれる地にあるお稲荷様。その参道の石段は、有名な京都伏見稲荷大社の千本鳥居を彷彿（ほうふ）させる朱の鳥居が立ち並んでいる。石段自体は人工的で少々味気ないが、鳥居も含めて眺めるとやはり美しい。登っていった先にある佐助稲荷は、源頼朝に平家打倒（うたが）を促したとのいわれから「出世稲荷」と呼ばれており、他に商売繁盛、病氣平癒、学業成就等に御利益がある。境内に足を踏み入れると、所狭しと奉納された小さな陶器の白狐が並んでおり、まさに異空間。最近ちょっとしたパワースポットとして知られてきているようだ。特別な力があるかどうかは定かで無いが、萌え萌え間違い無い。

第一位 浄智寺

じょうちじ

無学祖元の書になる「寶所（ほうしよ）在近」の文字が掲げられた総門の先の石段は、私これまでに見た中で、鎌倉で最も美しいと思う石段である。先に見える鎌倉唯一の鐘楼門、長い年月をかけてすり減った鎌倉石、春ならば石段の両脇に群生する白いシャガとの取り合わせ。完璧な構図に配されたこの緩やかな石段の前に立つ度に、私は言葉を失う。写真ではその美しさと優雅さを伝えきれないのかもしれない。萌えではなく悶々（もんもん）としてしまう。

この石段は様々な映画でも使われており、私の知る中では、キムタク主演の「武士の一分」で、檀れいさんがお墓参りに行くシーンで使われている。設定が彼岸なので、石段の脇には彼岸花がたくさ

石段を登る時は足元に気をつけるため、自然と視線は下に行き、頭を下げてお参りすることになる。それと神仏を高い位置に置いて敬う意味でも、寺社にとって石段はとても重要なのである。

しかし美しい山や緑に囲まれた参道の石段では、足元ばかりを見ているのはもったいない。鳥の声を聞き、森の空気を吸って、その潤いを肌で感じて欲しい。そして石段の先で待つ仏様や美しい建築物との出会いへのわくわく感を味わって欲しいものだ。

最後になるが、今回は石段ということでも多少無理矢理感があるが鉱物の話だった。ストーンと腑（はら）に落ちてくれただろう

佐助稲荷



浄智寺の総門