



溝口祭典会報紙

こもれび

2024 (令和 6) 年 7 月 No.164

雨は等しく降るといいます。これはものの譬え（たと）えただけではなく、実際に等しいことは、雨量の単位が長さのmm（ミリメートル）であることから明（あ）らかであり、私などはつい最近理解しました。

面積あたりに降る雨の量が一時間に5mmの降水量なら、ペットボトルのキャップにも、マグカップにも、蓋のないゴミ箱にも、お風呂の湯船にも、軽トラックの荷台にも、屋外の25mプールにも入る雨の量も、すべて同じ5mmになり、それぞれ溜（た）まる水の深さは一定なので、雨は均等に降ることが分かります。（みみずの国際協力e.n.コロナピア参照）

さて、いのちの単位は一つです。決して生きた長さ、年数でなく、早逝（せ）される方もいれば、突然の人災（あ）に遭（あ）う人もいれば、百歳を超えてなお元気な人もいます。生き物には寿命というものがあり、言うまでもなく皆が等しく長生きすることができません。

一つのいのち

『私と小鳥と鈴と』
私が両手をひろげても、
お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥は私のように、
地面（じく）を速くは走れない。
私（わたし）がからだをゆすっても、
きれいな音（おと）は出ないけど、
あの鳴る鈴（すず）は私（わたし）のように、
たくさんな唄（うた）は知らないよ。
鈴（すず）と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。

これは詩人の金子みすゞさんの代表作です。いのちの有無（ある／＼）を問わず、それぞれを認め合い、価値ある等しい存在（そんざい）として詠（よ）んでいます。

様々な障（さ）がいのある人、日々辛（くる）く苦しい思いをしている人もいれば、心身ともに裕福（ゆふく）な人もいます。

でも皆（みな）が持つ一つのいのちは何度も生（せい）を繰り返しますから、いつかは生きた年数（ねんすう）も、幸せと感じて生きることも皆（みな）が等しくなり、そのために今（いま）を一生懸命（しっけんけんめい）に生きることが大切（たいせつ）になってきます。

いのちは等しく与（あた）えられている。そう信じていきたいと思っています。

株式会社溝口祭典 溝口勝巳

無料セミナーのご案内

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	7月26日(金) 午前10～11時・午後1～2時
定 員	各時間帯3組まで

「葬儀保険ってどんなもの？」 ～葬儀費用と葬儀保険について～	
お葬式はいくら位かかるの？など、よく尋ねられる疑問にお答えしながら、葬儀費用についてご案内すると共に、弊社で扱っている「葬儀保険」についてもご説明いたします。	
日 時	8月23日(金) 午前10～11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）

「お墓の相談会」 ～お墓・納骨堂・樹木葬・海洋散骨～	
お墓を誰に託したらいい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	9月27日(金) 午前10～11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	10月19日(土) 午後4～5時
日 時	10月26日(土) 午前10～11時
定 員	各回7名 まちゼミにも参加しています！

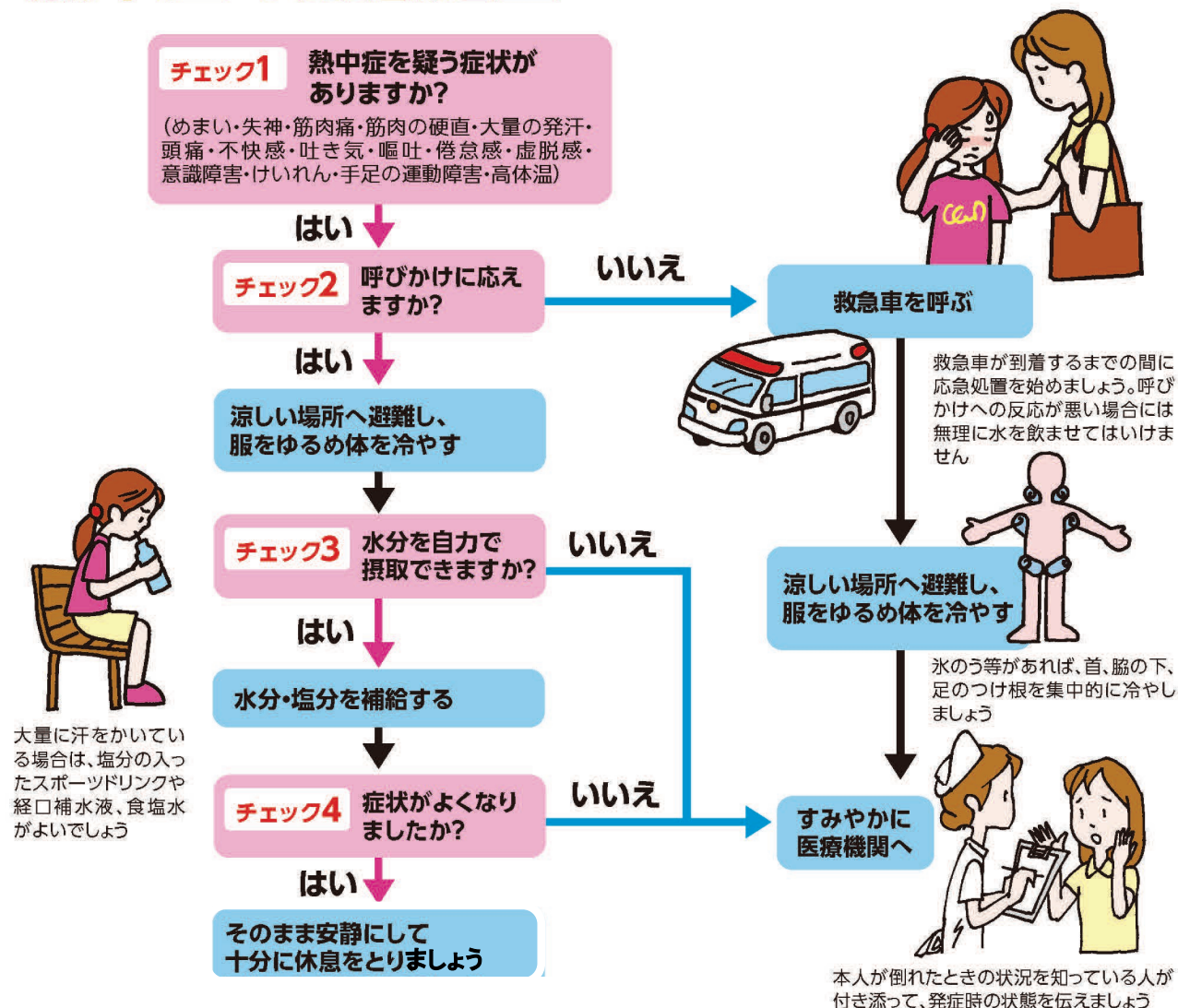
無料セミナーはお電話で、事前にお申込みください	
会場：こすもす斎場（八王子市元横山町 2-14-19）	
TEL.042-642-0921 株式会社 溝口祭典	

こもれび 7月号 2024年7月15日 発行 第164号（次回は令和6年10月15日発行）≪4500部発行≫
発行／株式会社溝口祭典 発行人／溝口勝巳 〒192-0063 八王子市元横山町2-14-19 TEL042-642-0921

熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



鎌倉萌え散歩



第一回 明月院のうさぎ

今回から鎌倉についてポツポツ書かせて頂くことになった。依頼主からは、読んだ人が鎌倉に行きたくなるような文をとにかく読みたいが、鎌倉を愛する私としては、観光客密集度が京都・奈良の十倍にもなっている現在の鎌倉のオーバートーリズムをこれ以上後押しするような真似は忍びない。そこで多くの読者の心にはそれほど刺さらないが、それでいて一部の読者はきつと萌える、そんなちよつと外れた鎌倉の話でお茶を濁そうと思っている。

鎌倉の観光客が最も多いのはお正月だそうだが、それに次ぐのは何と言っても紫陽花の季節である。鎌倉は、梅や桜や紅葉の美しさ、スケールでは京都・奈良にはるかに及ばない。しかし紫陽花となるとやはり鎌倉なのである。

その中でも北鎌倉にある明月院は圧倒的人気を誇る超メジャー紫陽花スポット。参道脇に並ぶ紫陽花は「明月院ブルー」と称され、その美しさは日本随一と言って間違い無い。

ちよつと外れた鎌倉との趣旨からすると、明月院を持つてくるのは意に反するように思えるが、第一回に余りに

もマイナーなお題を持つてくるのもどうかと思い、少々有名どころを選んでみた次第。しかし実は私自身は紫陽花の季節に明月院に行ったことが無い。人混みが苦手なのだ。最盛期は数時間待ちになったりして、携帯の電波も通じづらくなるらしい。

ただ今回はここで明月院の紫陽花を紹介しようというのではない。明月院には紫陽花以外にも人を魅了する物が溢れている。本堂にある丸窓「悟りの窓」、四季折々の花々、色とりどりのお地蔵様、訪れると必ず会える野生のリス。その中でも今回は、特にうさぎを紹介したい。

明月院に行ったら探してもらいたいのだが、境内のどこかにうさぎ（亀も一緒だったりする）の置物が置いてある。行く度に色々な場所に移っているの、どこで出会えるかはその時々楽しみである。なぜ明月院にうさぎなのか？という疑問が浮かぶが、これは単純に「名月」院だから「うさぎ」ということらしい。売られているお守り等にもうさぎが溢れていて可愛いことこの上ない。

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。





本堂



悟りの窓



明月院にはうさぎ小屋があつて、本物のうさぎが三匹飼われている。そしてそのうさぎ小屋の側面に、ある寓話が掲げられている（以下原文）。

むかしむかし森の中に狐と猿と兎が仲良くくらしていました。ある時貧しい身なりをした老人がやってきて「私はお腹がペコペコです。何か食べ物をごください」と。

狐、猿、兎の仲良し組は早速食べ物を探しに、狐は川で魚、猿は木の実、兎は頑張っても探せませんでした。兎は狐と猿にたき火をしてくれと頼み、炎が真ッ赤になった時、私を焼いて食べて下さいと火の中にあつという間にとびこみました。

老人は元の姿の帝釈天に戻って兎のやけどを治し、月の中に住ませ、お餅をつかせ年の初めに地上に配っていました。

この兎はお釈迦様が生まれる前に、兎に身を変えて修行された時のお話です。

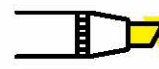
文と画像 粗学 夢幻（そがくむげん）

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。

このような美しい話もある一方、うさぎを何故一羽、二羽と数えるか（現在は匹が主流）と言う話もお伝えしなければならぬ。これは獣を口に出来ないお坊さんが、二本足で立つうさぎを鳥類だとこじつけて食べたという説が有力らしい。仏教とは実に懐が深いものである。

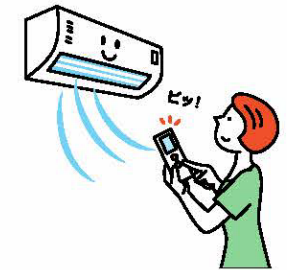
最後になるが、明月院に向かう道の途中にある小さな葉祥明美術館を紹介したい。非常に心温まる作品が並び、あなたをファンタジーな世界に連れて行ってくれるだろう。ミュージアムキヤットの絵夢くんも出迎えてくれる。うさぎと合わせて萌えることを請け合う。

熱中症予防のために /



暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



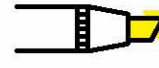
❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも見れます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

熱中症を防ごう!

ヒートショックと並び、高齢者の死亡原因として最近増えているのが熱中症です。肝心なのは、まず予防!そして熱中症かと思ったらチェックシートを基に、適切な処置を受けましょう。ここに掲載した資料は厚生労働省が作成したものをお借りしました。他にもありますので、是非、検索してみてください。

12 年を迎えた終活

終活のいま

【第4回 お葬式とお墓】

皆さま、こんにちは。武藤頼胡です。お元気ですか。やっと梅雨になりました。もちろん雨は通勤も大変で嫌なのですが、梅雨のしとしと雨は幼少の頃を思い出します。

さて、今回は「認知症の備え」でした。そして今回は「お葬式とお墓」です。

お葬式はもちろん溝口祭典さんでお考えかと思えます（笑）。会員になられている皆様でも、このお葬式の事前相談はされていますか？ある調査によると、亡くなる直前と直後に決められる方は全体の七割もいらっしゃるようで、あまりご自身の意思を伝えることはされていないようです。

私の母の話です。今年で十八回忌なので、十七年前に六十四歳で亡くなりました。もともと千葉にいて、最後は地元に戻りたいとのこと沼津市（静岡県）の病院に転院しました。自分でご飯も食べていたし、家族ではまだ半年は大丈夫だろうと勝手に思っていた頃です。しかし残念ながら転院して一週間で亡くなりました。家は千葉のままだし、まだまだだと思っていたので何の準備もありませんでした。早朝五時に亡くなって、小さなクリニックでしたが、

「お昼くらいまで居ても大丈夫ですよ」とおっしゃっていただきました。

しかし出る言葉は「どうしよう！」身内三人で、当時はスマートフォンもなく、電話帳を開いて上から順番に葬儀社を探しました。泣いている時間など当然ありませんでした。そして沼津の葬儀社が見つかり、自宅が遠いことから数日間空けて葬儀をすることになりました。その間、私は何度か面会に行きました。横たわっているだけの母、その母をじっと見つめるだけの面会。泣くわけでも話しかけるわけでもなく。そして何回か面会しているうちに、何も動かないし話さない母ですが、私に「死んだらこうなるんだよ、だから今をしっかり生きなさい」と言われている気がしてやっと涙が出ました。この出来事から、私のお葬式の意義は「亡くなった方の最後の願いを聞く場」だと感じています。とても大切な儀式です。私自身も高いお葬式ではなく良いお葬式をしたいです。

ただ、一つだけ後悔があります。母はこれが良いだろうなと想像しながらお葬式を一生懸命執り行いました。でも永久にそれが「正解」だったのかはわかりません。もっと生きているうちに話を聞いておけばよかった。せめて、好きな色や大切な友

樹木の周りにお骨を砕いて撒くものがイメージされますが、他にも以下のものがあります。

ケース1 樹木をシンボルにしてその周りの地面に小さな墓石のあるもの

単に、土に撒くのではなく、お墓参りを考えた時、どこに自分の家族が眠っているのかはつきりしたいという需要も多いと思います。そこでできたのが、今までの竿石のしっかりしたお墓ではなく20cm角や直径15cm程度の小さな石を家の区画とし、樹木を中心に展開しているものです。この場合、ずっとここに入っているといられるものもあれば、期限付き例えば入ってから13年したら、合祀（他の方と一緒に祀るお墓）に移します。など形が同じでもルールが違ふところも多々あります。

ケース2 シンボルとなる木の下に骨壺ごと入るもの

樹木葬となると、お骨を砕いて納めるものが主流ですが、骨壺ごと土に埋葬する、あるいはお骨袋に入れ替えてお骨を砕くことなく納めるというものもあります。こちらもケース1と同じくずっとそこに入れるところもあれば、期限が来たら他に移すなどもあります。

また、「樹木葬」の中には土でも地面ではなく、花壇のような高さのあるところに木を植え付け、その周りに納めるものなど多種多様です。

では次にその樹木葬に向いている人は？ということになります。

樹木葬を選ぶ方は、自然に還りたい、もしくは好き。家族に手間が掛からない気がする。自分の跡を守ってくれる人に不安がある、もしくはいらっしやらない。などの理由が多い。そうなると、そこを「満たすもの」という目線で考えることが重要です。

例えば、期限付きの樹木葬でのちに合祀になるというものでしたら、承継者がいなくても安心なので、いわゆる「おひとりさま」は良いかもしれません。また、家族がなかなかお墓参りに来られない状況という方も、お寺や霊園がしっかり管理してくれるものでしたら、安心です。また自然に還りたい方なら、骨壺から出すものでないと叶いません。比較的安価であることから、費用面で心配だという方にも向いている傾向にあります。しかし購入時には費用の確認とお参りのスタイルをしっかりと確認ください。

人などくらいは知っておきたかったです。

お葬式の準備は、事前相談と家族へ自分の考えを伝えること、これが大切です。

次にお墓のことです。これが相談の中で相続と同じく大変多いです。先日も相談者様のご希望を私が姪とすることにしてお寺さんへ連絡をしました。すごく良い対応のお寺さんですが、どうもご自身では希望を伝えにくいようです。

今、樹木葬が大変人気です。おそらく、費用面も管理面でも選びやすいイメージがあると思います。実は一口に樹木葬といっても様々な形と契約形態があります。代表的な例を二つお話しします。

私は自分自身のお墓を六年も前に買いました。いわゆる合祀ですが六十万円するものです。全国各地二五〇ヶ所以上寺院や霊園に行っている私がそこを選んだ理由は、その住職に守ってもらいたいと思ったからです。条件も大事です。もっと大切なのは「家の供養の形」だと思っています。

さて四回に渡り「終活のいま」をお届けしましたが、今回は最終です。私がお伝えしたかったことは、エッセイングノートが無くて、準備をしていなくてもご家族と他愛のないことでも何でも良いので会話を増やしていただきたい。そして皆様が終活を通じて「甲斐のある人生」であってほしいと願っております。

どうぞ元氣にお過ごしください。ありがとうございます。



むとう よりこ／武藤 頼胡（1971年生・静岡県出身） 終活カウンセラー協会代表理事
終活カウンセラーの生みの親。『終活』という考えを普及するべく、全国の公民館や包括センター（行政）でのセミナー講師を年間120回以上担い、一人一人に「終活」を伝えている。
テレビ、新聞、雑誌などメディアへの掲載多数。自分自身も終活カウンセラーとして様々な年代の方からの相談ごとを聴いている。「全てのものとコミュニケーションの起きる場に」をモットーに同じ立場、同じ歩調を大切に日本の高齢者を元気にする活動に励む。
「現在」 NHK ラジオマイあさ！終活回：RBCi ラジオマイライフ・マイタイム・日本農業新聞連載7年目
「メディア」 NHK ごごナマ・NHK 情報まるごと・ガイアの夜明け・NHK ニュースウォッチ9・おはよう朝日です（ABC）・News Web・テレビ朝日・BS朝日・関西テレビ・TBS・テレビ東京など多数

