

「公益社グループ」がお届けする会報誌

互助会会報 **4**号

(株)帯広冠婚葬祭互助会
帯広市大通南8丁目2番地
TEL.0155-22-1313

一期一会

題字：長沼透石 揮毫

帯広冠婚葬祭互助会の
会報誌をお届けします

～これからも帯広・十勝の皆様と共に歩み続けます～

安心と信頼の帯広公益社グループ

互助会	(株)帯広冠婚葬祭互助会	〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 ☎0155-22-1313 FAX0155-24-7167
衣裳部	おびひろ花嫁センター	〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 ☎0155-24-2233 FAX0155-24-7167
葬儀施行部門	(株)帯広公益社	〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 ☎0120-24-1087 http://www.kouekisha.jp
総合葬儀式場	公益社中央斎場	〒080-0022 帯広市西12条南29丁目1番地 ☎0155-49-3100 FAX0155-49-3200
	公益社市民斎場	〒080-0020 帯広市西10条南4丁目11番地 ☎0155-35-4134 FAX0155-34-6611
公益社支店	公益社メモリアルホール	〒080-2473 帯広市西23条南1丁目132番地 ☎0155-37-9000 FAX0155-37-8200
	公益社メモリアル別邸 ～家族葬専用式場～	〒080-2473 帯広市西23条南1丁目132番地 ☎0155-37-9000 FAX0155-37-8200
公益社支店	芽室支店	〒082-0014 芽室町東4条5丁目1番地 ☎0155-62-2202 FAX0155-62-6688
	幕別支店	〒089-0603 幕別町本町110番地 ☎0155-54-2425 FAX0155-54-2513
公益社支店	池田支店	〒083-0090 池田町大通5丁目13番地 ☎015-572-2343 FAX015-572-4200
	公益社生花部	〒080-0806 帯広市東6条南7丁目15番地 ☎0155-22-8783 FAX0155-22-8797



本当に必要なモノと暮らす整理術

人生の最終章を充実したものにすべく挑戦してほしいのが、モノの整理。生活研究家の阿部絢子さんに、本当に必要なモノだけを厳選する整理術について聞きました。

なるべく早く取りかかろう

残りの人生を快適に過ごすために、避けて通れないのが、それまでの人生で買い求めた膨大なモノの整理です。もしあなたがそのまま最期を迎えたら、その整理で残った人たちの手を煩わせることとなります。また、モノの手入れに取られる時間がなくなれば、その分やりたいことに使えて充実した時間が過ごせるでしょう。

① ライフスタイルを描く

まずは、自分のライフスタイルをイメージすることが第一歩。今、あなたが囲まれているモノが、ライフスタイルに当てはまるかどうか、その判断をすることが整理のスタートです。

② モノの指定席を作る

ライフスタイルに当てはまるモノだけを選び、「要るか」「要らないか」「迷う」の決断を繰り返しながら、さらに厳選していきます。最後まで残ったモノは、指定席（収納スペース）を確保します。

③ 不要を判断したモノの行方

年をとるほど抵抗が出てくるのが、まだ使えるモノを捨てること。厳選したモノでも何年も使わなかったら、今後も使わない可能性がります。不要と判断したら、バザーに出したり寄付したりするなど手放していきます。

年を重ねるにつれ、面倒くさいことに体を動かすのが嫌になりがち。これからは体力が衰え、その傾向が強まっていきます。整理に取りかかると、その判断をすることが整理のスタートです。

◆洋服整理のポイント◆



●クローゼットは衣替え不要に
シーズンごとに衣類を仕分けして収納すると、衣替えの必要なし。

●着たい服や物がパッと見つかる
衣類はもちろん、肌着、スカーフなどの小物、バッグ類の指定席を決める。そうすることで、どこに何があるか把握でき、使い終わったものはすぐにしまえる。また、今あるものと同じようなものを買う無駄遣いなくなる。

●服を傷めずに収納できる
ギュウギュウに詰まったクローゼットは服が傷むもと。まずは不用衣類の始末を。洋服を一枚ずつ手に取り、「着るか着ないか」を自問自答し厳選する。「着ない」と決断するものもかなり多いはず。こうすれば、スペースにゆとりが出て、取り出しやすくなりやすくなる。

参考資料／阿部絢子著「モノ・人・お金 自分整理のすすめ」(中経出版)

イラスト◎末続あけみ

阿部絢子さん

生活研究家・消費生活アドバイザー。薬剤師や消費生活アドバイザーの経験を生かして、合理的な生活を提案。各種メディアでも活躍。

インタビュー・母を失って抱く、新たな夢

突然逝ってしまった母。

今は大人になるための試練と思つて 頑張つていきます

いつまでも少女のような変わらぬ可憐さで、ドラマに欠かせない存在だった女優・坂口良子さん。その可愛らしさを受け継いだ娘の杏里さんは、これから演技にも挑戦したいと夢を語ってくれました。



坂口杏里さん

文●原 智子

卵焼きが得意だった母。芸能界入りも応援してくれました

母はなんでも相談ができて、甘えられる優しいお母さんでした。

中学・高校時代、どんなに忙しい時でも毎朝必ずお弁当を作ってくれ、いつも私の大好きなおかずが入っていたんです。たとえば、甘い卵焼き。「私は卵焼きはすごく得意なのよ」と母は自慢していました。私の好物の小さいハンバーグもよく入れてくれましたね。

今になってみると、女優の仕事をしながら、毎朝お弁当を作るのは大変だったと思います。私やお兄ちゃんの前では、母は女優としての姿を見せたことはないんです。台本を読んでいる姿も見たことがありません。いったい、いつどこで台詞を覚えていたんでしょうか。

私が芸能界入りを希望した時は応援してくれました。ただ、私は学校の部活も3日で辞めるような子だった

突然の死に呆然。家族葬ではただ泣くだけでした

母の死は本当に突然のことでした。2〜3年前から病気のことは知っていました。手術して悪いところは取ったから大丈夫とお医者さんから言われていて、もう治ったのだと思っていました。

お見舞いに行っても、そんなに病気がひどいようには見えなかったんです。食べられなくて痩せてはいたけれど、時間が経てば治っていくんだと信じていました。

ですから、亡くなる2日前におじさん（継父の尾崎健夫氏）から、母は末期がんで死期が近いことを告げられた時には、「いったい、なんのこと？」という感じだったのです。本当にびっくりして、呆然としてしまいました。もうその時には、母は話せる状態ではなかったのです。

亡くなった後は、私自身バニック状態というのでしょうか、本当のことを言ってくれなかったおじさんへの怒りが込み上げて、大変でした。「もう取り返しがつかない」と思つて……。

大事な母が亡くなるということ

たので、「芸能界に入って3日で辞められたら、ママ、困るわ。面倒くさくなったから仕事に行かない」といったことはしないでね」と注意されたくらいです。あとは、「売れないからって投げ出さないでしっかり、一つ一つやっていきなさい」とずっと励ましてくれました。

仕事をするようになってから、私は一人暮らしを始めました。一人きりで考えたいこともあったし、私は母に頼りきっていたので、少し自立しなくてはいけないと思つたからです。そうはいっても、週3回くらいは母と会って一緒にご飯を食べていましたし、実家にもよく遊びに行っていたのですけれど……。

母はいつも私のことを心配していて、「何かあったら、すぐにママに電話して」が口癖でした。私もよく母に相談していました。でも、「あなたももっとしっかりしなきゃダメよ」といつも諭されて終わりでした。早く独り立ちしてほしいと願っていたんだと思います。

私のほうは、独り立ちもしたいけれど、まだまだ母のことが恋しいという微妙な年頃。そんな私の前から母は突然逝ってしまったのです。

坂口良子さん（さかぐちりょうこ）

1955年北海道生まれ。1971年、「ミス・セブンティーンコンテスト」で優勝し、芸能界入り。翌年テレビドラマ『アイちゃんが行く!』で主演デビューし、その愛くるしい顔立ちと親しみやすいキャラクターで人気を集めた。『池中玄太80キロ』では颯爽としたキャリアウーマンを演じ、演技の幅を広げた。2012年8月、プロゴルファーの尾崎健夫氏と再婚。2013年3月27日、横行結腸がんのため死去。

坂口杏里さん（さかぐちあんり）

1991年、東京生まれ。女優坂口良子の長女。「モーニング娘。」に憧れ、芸能界入りを決意。2008年より芸能活動を開始する。日本テレビ『躍る!さんま御殿!!』TBS『びっぴんごカン・カン』など主にテレビのバラエティ番組で活躍中。2013年7月に放送されたTBS『金スマ』に継父の尾崎健夫氏とともに出演。尾崎氏が家族に母の病気のことを知らせなかった理由を初めて知ったという。





知っていたのがおじさんだけというのは、子どもとして許せない思いでいっぱいでした。

お葬式は、「私に何かあったら身内だけでしてほしい」という母の希望もあって、千葉の斎場で家族葬を行いました。兄と私、そしておじさんのご兄弟やお姉さんなど尾崎家の皆さんが参列してくださいました。

母の遺影やお花を飾り、棺には寝間着と台本を入れました。

実は、お葬式の時のことは、あまりよく覚えていないのです。

あまりの悲しみに頭の中が混乱して、私はただただ泣いていました。私に比べ、兄はとても静かだったんです。兄も頭の中は真っ白だったの

かもしれません、ただただ黙っていました。

おじさんの思いを理解した後、家族としての気持ち芽生えました

亡くなる7カ月前に母は、おじさんと結婚しました。

二人はずっと前からおつきあいでいて、一緒に暮らしていましたが、私はおじさんがあまり好きじゃなかった。大好きな母を取られるように、受け入れられなかったんです。おじさんには嫌なことを随分言ったりしました。

二十歳になった頃に、母の気持ちを考え、大人にならなくては思っただけです。一人暮らしを始めてし

らく経ち、変わったのかもしれない。ん。

「ママだって恋愛していたんだろうな……」と母の立場になって考えるようになったら、おじさんを自然と受け入れることができました。

でも、それが母の死によって以前の悪い状態に戻ってしまいました。

そんな私とおじさんの関係が変化したのは、母が亡くなってから数カ月後、追悼番組におじさんと二人で出演してから。

そこで、おじさんが母に末期がんであることを伝えたくなかったこと、その結果、私たちにも病気のことは黙っていたということ、初めて話してくれました。

「ああ、おじさんはこんなふうになっていったんだ」と初めて理解することができた。悲しいけれど、仕方がないことだったのかもしれないと思うようになったんです。

私にとって血が繋がっている人は、今ではもう兄だけ。そして、母のことが大好きだったおじさん。その3人の家族で生きていくしかありません。

以来、おじさんと仲良くできるようになりました。母が生きていた頃

はほとんど話をしなかったのに、コミュニケーションを取るようになって……。

兄と3人でご飯を食べにいたり、まるで普通の家族のよう。おじさんとは血が繋がっていないからこそ、逆に家族以上の何かになった気がします。

3人だけの家族を私が引っ張っていきたいです

母が亡くなってから、途方に暮れる日々を送ってきました。悲しいのと同時に、処理しなくてはならないことも次々と出てきたのです。それまでは家賃も光熱費も税金も年金も手続きから支払いまで全部、母にやってもらっていました。当然のことですが、それらに自分で対処しなくてはなりません。何も知らなかったのも、周囲の人いろいろな教えてもらいながら勉強しているところなんです。

母自身は、世の中のことはあまり知らなかったんです。15歳か16歳で東京に出てきて、あとはお祖母ちゃんやマネージャーに任せていました。「住民票って何？」という感じでした。だから今では、私のほうが

こうしたことは母よりも詳しいくらいです。

本当に数カ月の間に、22歳からいきなり40歳くらいになった気がします。大学生の友達が多いのですが、羨ましいです。両親に頼られて、すべてやってもらえるんですから。でも今は、大人になるための試練なんだろうって頑張っています。

最近は何しろ、兄やおじさんのことが心配です。私は母のいた芸能界で仕事をしながら、周囲から気にかけてもらえる環境にいたので前向きにやっています。今まではずっと母と暮らしてきた兄は、いろいろ大変じゃないかと思って。

おじさんは今は千葉で暮らしています。シニアのゴルフの試合に出ています。腰痛もあるし、年齢からしてあまり無理なことはできません。だから、私がしっかりしなくちゃいけないと思うんです。いつかは家族を引っ張っていける存在になりたい。頑張って仕事をして、稼いで、立派な一軒家を建てたいですね。

仏壇を置いたら、母の存在を感じられるように

一人暮らしの私の部屋には小さな

仏壇が置いてあります。仏壇を買う

時におじさんに頼んで、「千葉までなかなかお詣りに行けないから、私にも仏壇を買って欲しい」と。今は、一人暮らし用の小さな仏壇がいろいろあるんですね。シンプルな木製の仏壇を選びました。お骨も納められるようになっていいます。

年長の知り合いの方から、「毎日仏壇に向かって声をかけなさい」「お線香を焚いて、ご飯やお茶やお酒をお供えしなさい」と言われたので、そのとおりにしています。朝起きたら「おはよう」、出かける時は「行ってきます」、寝る前には「おやすみなさい」と声をかけています。そのほか、寂しくないように。そのほか、寂しくないように。そのほか、寂しくないように。

一人暮らしをされてる方には、ぜひ部屋に仏壇を置くことを勧めます。実は私は、それまで母が出演した映画やドラマを見たことがなかった

んです。

お葬式の時に、母が一番気に入っていたテレビドラマ『池中玄太80キロ』の映像が流されたのを初めて見て、以来、ときどき出演作品を見たいです。『池中玄太……』の話は母からもよく聞いていたんですが、本当にこの時の母は可愛くて、澁刺と

います。母の荷物を整理していると、昔の写真が大量に出てきます。整理しきれないくらい量の量で、娘が言うのもなんです。若い時の母はとんでもなく可愛い。その写真を今、

部屋に飾っています。

最近、私も演技に興味が出てきました。バラエティも大好きですし、果たして自分が演技に向いているのかわかりません。でも、「ママの娘」なんだから、ちょっと演技に挑戦してみたくなってきました。

「モーニング娘。」さんに憧れて芸能界に入った私は、これまでは漠然とした夢しかありませんでした。でも、このごろ「本当は何をやりたいんだろう」と考えるようになってきたんです。まずは、いろいろなことに挑戦していきたいです。



事前相談 随時受付中

一級葬祭ディレクターがお応えいたします

多くの皆様に高い認知度、公益社直営だから安心

「ご家族・ご親族に迷惑を掛けたくない」と、自分の葬儀を事前に相談される方が増えております。「費用はどれくらい掛かるの?」「自分らしい葬儀をしたい」「エンディングノートの書き方は?」など様々です。どの様な事でも構いません、当社の一級葬祭ディレクターが誠心誠意ご相談にお応えいたします。まずはお気軽にお電話下さい。

葬儀施行部 帯広公益社 ☎ **0120-24-1087 (24時間対応)**



《公益社市民斎場 外観》



皆様のニーズにお応えする
公益社グループの葬儀式場

- ①多様化のご葬儀に誠心誠意ご奉仕いたします。
- ②住宅事情などにより病院から直接、ご遺体のご安置が出来ます。
- ③24時間入館可能です。ご自宅同様の感覚で、ご利用いただけます。



《公益社中央斎場 外観》



三口利用祭壇 (生花別途)



五口利用祭壇 (生花別途)



洋風祭壇 (施行例)



《1F エントランスロビー》

1F 葬儀式場
(少人数~350名収容)
2F 葬儀式場
(少人数~150名収容)
3F 葬儀式場
(少人数~60名収容)



《1F エントランスロビー》



《遺族控室》

1F 葬儀式場
(少人数~300名収容)
2F 葬儀式場
(少人数~300名収容)
2F 全館使用時
(最大800名収容)

公益社メモリアルホール
公益社メモリアル別邸

新築オープン

- ・家族葬専用式場
(公益社メモリアル別邸)を併設
- ・斎場随所にこだわりをもった
1日1組の貸切ホール



《公益社メモリアルホール 外観》



《洗練された洋風祭壇》

公益社メモリアルホール
(150名 収容)

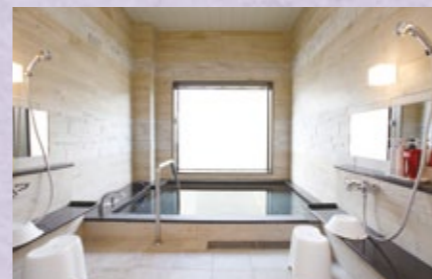


《家族葬に最適な洋風祭壇》

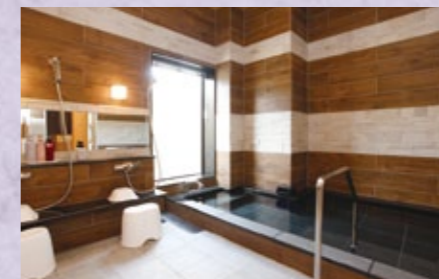
公益社メモリアル 別邸
(50名 収容)



《公益社メモリアル 別邸 外観》



《女性専用大浴場》



《男性専用大浴場》



《ビュッフェ会食室》



《温かいビュッフェ料理をご提供》

案内図

総合葬儀式場
公益社メモリアルホール
家族葬専用式場
公益社メモリアル別邸
帯広市西23条南1丁目132番10号
☎0155-37-9000



人生に五計あり

自分の葬儀は自分で決めよう

納得のいく死を迎えるために。多くの方のそんな願いから、終活がブームとなっております。ミニ保険「葬祭費用あんしんプラン」の開発で、新聞・テレビでも話題の倉田社長にお話を伺いました。

父が示した意思

私は昨年(2012年)10月に79歳の父を見送りました。長らく病床にあった父とは、あらかじめ死の迎え方についてよく話し合い、過度の延命措置は望まない、自分の家で死にたい、との願いを伝えられていました。また、エンディングノートには、葬儀はすべて息子である私に任せる、と書いてありました。

そうした父の希望を汲み、最後は病院を説得して自宅へ連れ帰って看取り、私が喪主で葬儀もつつがなく行うことができました。死について、生前にコミュニケーションができたことの大切さが身にしみ、父の潔さに改めて感謝したものです。もし父がはつきりと自分の意思を示してくれなかったら、看取り方にも迷いが生じたでしょうし、葬儀についても周囲からあれこれ口を出さ

倉田琢自
NP少額短期保険社長



れて、葬儀屋さん任せになったかもしれません。結局、いちばん困るのは残された家族なのです。

高齢化時代の心がけとは

宋の時代の官吏・朱新仲が残した『人生の五計』という人生訓があります。生計(いかに生きるか)、家計(いかに暮らすか)、身計(いかに

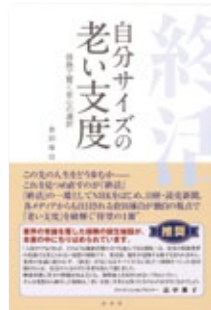
に身を立てるか)、老計(いかに老後を過ごすか)、死計(いかに死ぬか)の五計こそ、人間が一生をまっとうするうえに必要なビジョンというわけです。このうち四つの計はわれわれもふだん関心を払っています

が、最後の死計についてはつい目をそらしがちのように思います。私は冠婚葬祭互助会のみなさんと

協力してミニ保険「葬祭費用あんしんプラン」を開発しました。現在入院中であれば満79歳までの方ならどなたでも加入でき、一口30万円、最大三口の死亡保障が得られるというもので、とりあえずお葬式代で家族が困ることはなくなります。通常の生命保険と較べるとささやかな金額の保障ですが、金額の面よりも、むしろ私はこの保険に接してご自身の死計に関心を払い、家族とコミュニケーションを取るきっかけにしたいだけのことのほうが大事な役割と考えています。自分の葬儀は自分で決める。これからの高齢化時代の心がけではないでしょうか。

自分サイズの老い支度
本分社・発行/コスモの本・発売
1,260円(税込)

従来の保険業界の常識をくつがえして注目を集める少額短期の葬儀保険は、どのようにして誕生したのか。『終活』ブームのなか、これからの時代にふさわしい人生の終わり方についてヒントを与えてくれる一冊です。



おシゴトざかり、花ざかり

イキイキと自分らしくはたらく女性たち

イキイキと働く女性を紹介する「おシゴトざかり、花ざかり」。
今回は葬儀式場の女性セレモニースタッフを紹介します。

セレモニースタッフ 柳谷 美樹さん (33歳)

帯広市出身。高校を卒業後、歯科助手として歯科医院に10年間勤務し、平成21年1月に(株)帯広公益社に転職。平成23年10月には厚生労働省認定の葬祭ディレクター技能審査2級葬祭ディレクターの資格を取得。

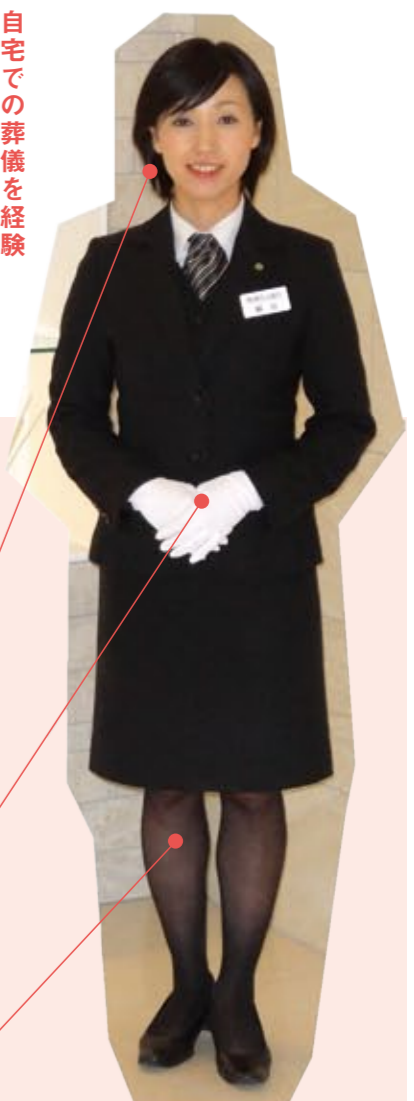
帯広公益社

明治41年創業。市内に葬儀式場を構えるほか近隣町村に支店を持ち、葬儀式場・会館・寺院などでの葬儀業務全般に対応する。今年6月には、新葬儀式場「公益社メモリアルホール」と家族葬専用「公益社メモリアル別邸」をオープン。

自宅での葬儀を経験 丁寧なシゴトに興味を持つ

父が病気を患い自宅療養で介護が必要になりました。それまで勤めていた歯科医院を退職し、父の介護に専念しようとしたのですが、それから一ヶ月も経たずに父が他界。母が帯広公益社グループの「おびひろ花嫁センター」で貸衣装の着付けなどをしていた縁で、自宅での葬儀を全て帯広公益社にお任せすることに。とても丁寧な仕事ぶりやスタッフの心配りが印象に残り、私たちが家族が経験したように、穏やかに心地よく、故人を偲び見送ることのお手伝いをしたいと就職を決意しました。

当社のセレモニースタッフの場合、葬儀内容や必要性に応じて出勤する体制になっています。私の場合も非常勤のセレモニースタッフからスタートし、平成24年からは正社員となり、葬儀式場での常勤スタッフとして見学やご相談に来られるお客様の対応も担当しています。



ワタシのシゴトスタイル

ナチュラルメイクとヘアスタイル

ブラウンのアイシャドーなど派手にならないメイクを心がけています。
ヘアスタイルは茶髪NG。長い髪をまとめていましたが、最近ショートカットにしました。

大切なものを扱うので白手袋が必需品

遺影や遺品など故人やご遺族の大切なものを扱うことも。葬儀中は必ず白手袋を身につけています。食事の接待をするときは上着を脱ぎエプロンを着けています。

足元からも清潔感を

制服は会社から支給されるので、自分で用意するのは靴とストッキング。
季節の変わり目にはスタッフで申し合わせて黒タイツに替えます。

さまざまな業務で 女性らしさを活かして

セレモニースタッフは不規則な勤務になりませんが、保険完備や交通費支給など待遇がよく働きやすい環境です。業務内容は、ご遺族や関係者、参拝なさる方のお出迎え、食事の準備や配膳、宗教関係者の接待、葬儀会場

でのお焼香のお手伝いなど。大切な人が亡くなって不安を抱えているご遺族にとって、「一番近くにいる存在でもあります。女性らしいやわらかさでご遺

族に寄り添い、心情を酌み取りながら対応することを心がけています。スタッフが一丸となつて、時間と場所を共有し、「公益社さんにお願ひしてよかった」と喜ばれる式の運営を常に意識しています。

この6月からは新施設「公益社メモリアルホール」の常勤スタッフとなりました。お客様の立場を最優先することはもちろんですが、斎場の顔になるように、またスタッフの手本になるように努めたいと思います。



葬儀中は焼香箱の移動などを担当。司会進行を務めることもある。

このシゴトに 就いてよかった?

亡くなった父がこの仕事に巡り合わせてくれました。やり甲斐もあるし、働きやすい職場です。葬儀のスタイルも多様化していて、どのような状況にも応じられるよう知識を高めていきたいと思っています。

マイブームは何ですか?

最近はスマホでのフェイスブックにはまっています。なかなか友人に合う時間がとれないので、ネット上で会話したり、美味しい食べ物の屋さんをチェックしたりしています。

休みの日は何をしているの?

母と一緒に暮らしていて、ショッピングなど普段できないことを休日一気にやっています。のんびり過ぎて、あつという間に休日が終わっちゃうこともありますね。

こうなったら いいなあ

女性が活躍できることを
多くの人に伝えたい

「葬儀社で働くことに不安はないの?」と友人から言われることも。礼儀作法やマナーが身につくことをもつと多くの人に知ってもらいたいですね。私自身は、先輩から教わっている納棺師の業務をしっかり身につけ、また、ご遺族に一番最初に接する営業職にもチャレンジしてみたいと思っています。「あなたでよかった」と感謝されるセレモニースタッフになることを目指しています。



「公益社メモリアルホール」は四季を感じるガラス張りの祭壇が特徴。



株式会社 帯広公益社

□住所/帯広市大通南8丁目2
□電話/0155-24-1087
□http://www.kouekisha.jp/

公益社 メモリアルホール

□住所/帯広市西23条南1丁目132-10
□電話/0155-37-9000



常勤スタッフとして事務作業や見学・相談にも対応。



お食事の用意なども手伝います。

葬祭ディレクター技能審査(厚生労働省認定)有資格者

ご葬儀に必要な専門知識と優秀な技能を認定されたプロフェッショナル、それが葬祭ディレクターです。



渡邊 一郎 羽田野 浩利 渡邊 聡 羽田野 知昭 木山 邦博 田中 隆浩



宇野 悟 大澤 博文 高村 昌宏 有賀 靖泰 佐藤 厚 宮坂 光紀



小林 覚 菊池 悦史 松谷 博樹 大澤 忍 坂口 武司 牛丸 和也



木村 恵一 米森 学 鹿瀬 純志 佐々木 淳一 佐藤 一哉 請川 貴信



加納 真介 大沢 光雄 大熊 佳奈女 柳谷 美樹 種市 ゆきえ 太田 静香



中嶋 茉那

1級葬祭ディレクター26名・2級葬祭ディレクター5名在籍

実績・信頼に培われたノウハウで、安心できるご葬儀をご提案致します

創業 1908年(明治41年)
これからも帯広・十勝と共に歩み続けます



暮らしの知恵袋

監修/生活経済評論家・沖 幸子

超カンタン・週末15分の掃除術

掃除は長時間やらなければきれいににならない? いいえ、週末15分だけでも大丈夫。パッと見てきれいと思わせる掃除術を伝授します。

目につくところを優先的に掃除

掃除は毎日やるのが理想。でも、そうはいかないのが現実です。そこで、週末に15分集中して掃除をするだけで、パッと見て「きれいに片付いているな」と思わせるコツを教えましょう。

① 「今日は2階の洗面所」というように、必ずやりきれる場所を一つ決めて集中してやります。ダラダラやるよりメリハリが大事。

② 目につくところを優先的に片付けます。たとえば、床に物を散乱させない、蛇口など光り物はピカピカに、玄関の靴をそろえる、など。

完璧ではなくても、ソコソコきれいにしたという達成感が、次の意欲につながります。週一度の15分掃除を習慣にすれば、いつの間にか部屋が片付き、毎日が楽しくなります。

場所別・15分掃除のコツ

玄関

●たたきを掃く(濡らした新聞紙をちぎってばらまき、ほうきで掃くと、掃き掃除とふき掃除が一度にできる) ●靴をそろえる ●ドアノブ、インターホンをつぶく、など



キッチン

●食器や調理道具を片付ける ●シンクや蛇口周りを磨く ●排水溝、水切りカゴを洗う ●ガスレンジ台をふく ●壁の油汚れを落とす(油汚れは上から下につくので、お湯で絞ったタオルで下から上に拭く)、など



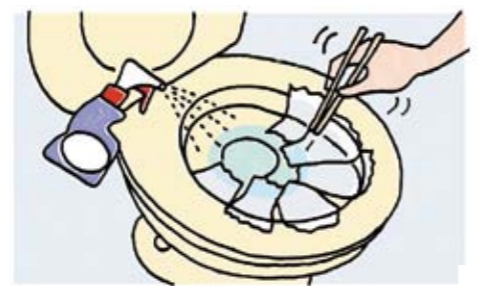
リビング

●物を片付ける(特に床には物を置かない) ●掃除機をかける(月に一度は掃除機をかけた後、お湯でしぼったタオルでふく) ●コンセントの埃をふく、など



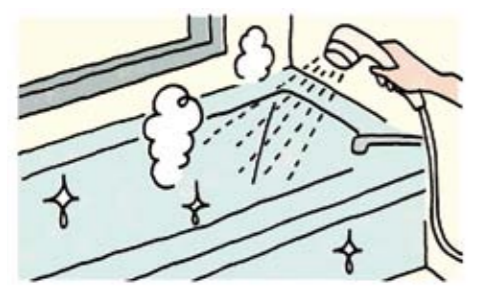
トイレ

●便器は柄付きブラシで使用するたびに磨く(へりの部分はトイレ用洗剤をつけたトイレトペーパーを貼付け、しばらく置いた後、割り箸でこする) ●床のふき掃除、など



バスルーム ※入浴後にやるのが効率的

●バスタブを洗う(仕上げは熱いシャワーをかけておく。壁や床も同様) ●洗面器や浴室用の椅子を洗う ●蛇口を磨く ●壁・床の掃除(使用後は壁・床などに)、など



沖 幸子さん

ヨーロッパで学んだ生活マーケティングを生かし、世界的な視野をもった生活評論家として活躍。特に掃除の分野に造詣が深く、著書多数。最新刊は『50過ぎたら、ものは引き算、心は足し算』(祥伝社黄金文庫)。

参考資料:沖 幸子著『たった15分の週末家事』(青春出版社)



イラスト◎末統あけみ

出席してくださる方に 楽しい時間を 過ごしていただける 披露宴をめざしました

中山エミリさん

中山エミリさんとプロライフセーバーの飯沼誠司さんが、5年間の交際を経て結婚式を挙げたのは2010年12月。来場者に楽しんでもらうことを第一に考えたという披露宴は、いったいどのようなものだったのでしょうか。

文●原 智子

夫とは仕事で知り合いました。ライフセーバーという職業を知らなかったのが、最初は「海の家でバイトをしているのかな？」という感じ。結婚相手は会った瞬間に「この人が運命の人！」と頭の中でキンコンカンと鐘が鳴ると聞いていたんですが、そういうものはまったく鳴りませんでした(笑)。ただ、前からよく知っている友人みたいな感じがしました。一緒にいると、とてもリラックスできたんです。

つきあい始めてびっくりしたのは洗濯機に砂がたまること。海によく行くので衣服にも自然と砂がついてくるんです。都会に暮らしながら部屋も海の香りがほのかにします。やがて「こういうことはきちんとしたほうがいい」と彼が言い出して、2010年の4月22日「よい夫婦」の日に入籍しました。この日を選んだのは、1年でイベントが少ない月だったから。「二人の誕生日やお互いの家族・友人の誕生日と重ならないのに入籍しました」という意見が

披露宴は、出席して下さる方がおいしいものを食べて、お酒を飲んで、さんざん大笑いして、お土産を持って帰っていただくことをめざしてプランをたてました。料理の希望もメールで皆さんに聞いて、「フォ

アグラよりフカヒレ」という意見が多かったのが、中華のコースに決定。お土産は親戚のおじちゃん・おばちゃん向け、一人で出席して下さった方向けやご夫婦向けなど、いくつか準備しました。

いろいろ決まっていたなかで、困ったのが「大笑いしていただく」という計画。私たちがはどうにも役不足です。そこでワハハ本舗に菓子折を持って行って、ワハハの歌姫の梅ちゃんに出演をお願いしました。当日は梅ちゃんが会場で鼻



お城のようなロマンチックな内装に惹かれて決めたという青山セントグレーズ大聖堂。式に出席してくれる人たちのため、足場の良さも式場を決める際の条件の一つにしました

中山エミリ (なかやまえみり)

1978年10月8日生まれ。神奈川県出身。1994年日本テレビ系「おれはO型・牡羊座」でドラマデビュー、CM・司会などでも活躍。現在、Eテレ「すてきにハンドメイド」・日本テレビ「買キング」で司会を務め、2014年5月公開予定の映画「義仲穴」の主演も決定している。



「ウェディングケーキは生ケーキにしたかった」というエミリさんでしたが、新郎・誠司さんたつての希望で背の高い豪華なタイプに

い月がいいね」ということで決めました。

一緒に役所に届け出にいく予定でしたが、私に海外での仕事が入ってしまったので、彼が一人で行くことに。若いカップルから熟年カップルまでみなさん二人で届け出にきているなか、ちょっと寂しかったみたいです。

出席者にメールで 料理の希望をリサーチ

結婚式は、ライフセーバーの大会が終わった後の12月に挙げました。式場は、天井が高くお城みたいな雰囲気な青山セントグレ

から豆をまき散らして、大爆笑の渦に。お願いして良かったなあと思いました。

お預けの新婚旅行は ドイツ・ニークルーズだけど……

私も彼もとてもマイペースなタイプ。「あなたみたいなのに面倒なやつは他に結婚してくれる相手なんていないよ」と、お互いに言い合っているんです。

でも、それぞれがやりたいことをやりつつ、一緒に生活も作っていきける相手は、なかなかいない貴重な存在なんだと、最近思うようになって

ース大聖堂に決めました。そして、ウェディングドレスも「一生に一度のことだから、作っちゃえ！」と、式場と契約しているお店で作ることに。生地を選んだり、胸もとをレースで飾ったり、裾を後ろに長く引きずるデザインにしていた

だいたり……と、デザイナーの方と相談しながら一つひとつ決めてドレスを作っていくのはとても楽しい経験でした。

完成したのはかわいいドレス。妹の英玲奈に「何歳だと思ってるの？」と言われましたが、結婚式はやっぱりフリフリのドレスです！

きました。

お互いに仕事が忙しいのはありますが、まだ行っていないのです。いずれ遅めの旅行に行きたいですね。夢は、フロリダから出ているドイツ・ニークルーズラインに乗ること。ドイツニールのキャラクターたちと旅をするという素敵なクルーズです。

ただ、彼には酔いがひどいという弱点があるんですよ。カヌーをこぐのは平気なんです。カヌーが付いた船に乗った途端、気持ちが悪くなってしまふ。憧れのクルーズの実現はちょっと微妙ですね(笑)。



ブライダルプラン

～お二人の思い出、心をこめてサポートいたします～

洋装 105,000円プラン

ご新郎様衣裳
洋装1点/着付料含
ご新婦様衣裳
洋装1点/着付料含
アートブーケ
レンタル含
ご新婦様小物
パール・ティアラ/レンタル含

洋装 210,000円プラン

ご新郎様衣裳
洋装2点/着付料含
ご新婦様衣裳
洋装2点/着付料含
アートブーケ
レンタル含
ご新婦様小物
パール・ティアラ/レンタル含

和洋装 315,000円プラン

ご新郎様衣裳
衣裳2点/着付料含
ご新婦様衣裳
衣裳4点/着付料含
アートブーケ
レンタル含
ご新婦様小物
かつら・パール他/レンタル含
前撮衣裳
着付料含

和洋装 420,000円プラン

ご新郎様衣裳
衣裳3点/着付料含
ご新婦様衣裳
衣裳5点/着付料含
アートブーケ
レンタル含
ご新婦様小物
かつら・パール他/レンタル含
前撮衣裳
着付料含



ブライダル フォトプラン

～撮ってよかった思い出を～

新郎衣裳2点
新婦衣裳3点



記念写真

☆着付・ヘアセット・メイクを含んだのとってもお得なプラン!
☆洋装各1点からでもご利用頂けます。63,000円(税込)～

詳しくは **帯広互助会** **検索**

互助会についてのお問い合わせ、ご相談などは

株式会社帯広冠婚葬祭互助会
〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 TEL0155-22-1313 FAX0155-24-7167



写真で見る世紀の結婚セレモニー

国民が喜びに沸いた「幸せの国」のロイヤル婚 ジグメ・ケサル・ワンチュク国王&ジェツン王妃

日本の里山に似た、どこか懐かしい雰囲気が漂うブータン王国。経済成長よりも精神的な豊かさを重視する政策がとられ、国民全体の幸福度を示す尺度である

「国民総幸福量（GNH）」が非常に高いことで知られています。この「幸せの国」で、民主化を推進し、国民から尊敬を集めているのが、ジグメ・ケサル・ナムゲル・ワンチュク国王です。

ワンチュク国王は、1980年生まれ。英国のオックスフォード大学に留学した経験もある知性派で、父である先代国王の

後を継いで2006年、26歳で即位しました。

「心のこもった式にしたい」 国の理念を形にした結婚式

この若き国王が結婚式を挙げたのは、2011年10月13日のこと。お相手は、一般家庭出身のジェツン・ペマさん。王家の遠縁にあたり、お互いの家族を通じて知り合ったそうです。その出会いは、国王が17歳、王妃が7歳のとき。少女ジェツンさんの「お嫁さんにしてね」というかわいらしいアプローチに、プリンスは「大きくなって覚えていたらね」と答えたとか。それから10年の歳月がたち、プリンスは国王に即位し、少女は17歳のレディーとなって再会。「あのときの約束を覚えていますか」というジェツンさんの言葉をきっかけに、交際がスタート。ついに訪れ

た結婚発表の席で、国王は「ブータンは一夫多妻だが、私は、生涯妻は1人だけ」と明言しました。結婚式は、首都ティンブプー近郊の古都プナカの古城で、国教であるチベット仏教の伝統に則して行われました。式典では、色鮮やかな民俗衣装を身にまとったふたりが、ほほ笑み合うなど仲の良さを見せつけるシーンもありました。「心のこもった式にしたい」との国王の希望から、盛大な公式行事は行わなかったものの、式の模様は全国に生中継され、約70万人の国民が国王の結婚を喜び、夫妻の新たな人生の門出を見守りました。

挙式の翌日には、新婚旅行も兼ねて来日。東日本大震災で被災した福島県の小学校を訪問した際に、国王は「皆さんの中に人格という竜がいます。年を取って経験を積むほど竜は大きくなります」と子どもたちを激励したことが話題になりました。物質的な豊かさでは得られない「幸福」を重視する国の国王夫妻が、今後、国際舞台で発信していくメッセージに期待がかかります。

平成26年成人式
振袖レンタル
ご予約受付中!

成人式振袖

はちはる
～おめでとう20歳の青春! きもの姿でもうひとりの自分を発見!～

振袖プラン 特典がいっぱい!!

- 振袖Aプラン 52,500円～94,500円**
振袖・長襦袢・帯・帯揚・帯鉈 ☆特典:1点チョイス
- 振袖Bプラン 105,000円～147,000円**
振袖・長襦袢・帯・帯揚・帯鉈 ☆特典:2点チョイス
- 振袖Cプラン 157,500円～189,000円**
振袖・長襦袢・帯・帯揚・帯鉈 ☆特典:3点チョイス

特典

1. 付属品(フルセット)
2. 着付・ヘアセット・メイク(当日分)
3. 記念写真(6ッ切1ポーズ・アルバム付)

◎前撮ご希望の場合:衣裳料金無料(12月1日より)

男性成人紋服も豊富に取り揃えております。紋服プランもご利用下さい。



振袖フォトプラン 振袖・長襦袢・帯・帯揚・帯鉈がセット

- 振袖フォトAプラン 52,500円 ☆特典3点含**
- 振袖フォトBプラン 63,000円 ☆特典3点含**
- 振袖フォトCプラン 73,500円 ☆特典3点含**

特典

1. 付属品(フルセット)
2. 着付・ヘアセット・メイク(当日分)
3. 記念写真(6ッ切1ポーズ・アルバム付)

一般貸衣裳 各種衣裳

- 卒業式小振袖・袴
- 留袖・紹留袖・色留袖
- 一ツ紋・紹一ツ紋
- 附下げ・紹附下げ
- モーニング
- 黒ダブル
- 喪服・紹喪服
- 百日祝着
- 七五三祝着
- 長寿祝着
- 子供和服
- 男児タキシード
- 女兒ドレス
- 黒ドレス



お着付(留袖・喪服他)も、お気軽にご相談下さい

おびひろ花嫁センター
帯広市大通南8丁目2番地
Tel(0155)24-2233

絆 ものがたり

国民栄誉賞の同時受賞で感じる 二人の国民的スターの強い絆



写真◎読売新聞社
東京ドームで行われた国民栄誉賞授与式では、始球式で松井氏が投げ、打席に長嶋氏が立つというサプライズ企画も

長嶋茂雄 と 松井秀喜

文◎鈴木伸子

今年(2013年)5月、プロ野球界の長嶋茂雄と松井秀喜が国民栄誉賞を同時受賞した。二人はどちらも「ミスター」「ゴジラ」と呼ばれる国民的スターであるが、年齢は70代、30代とかなりの開きがある。しかし、彼らの今までの「絆」の深さを見直せば、この同時受賞も深い因縁によるものと思えるのだ。

長嶋が読売ジャイアンツ(巨人)を現役引退した1974年に、松井は生まれる。そして長嶋が巨人の監督に2度目に就任した直後、ドラフトで松井秀喜を引き当てた。巨人入団後も、長嶋は毎日のように松井を指導し4番打者へと育てあげ、9年間をともに戦い、3度リーグ優勝、2度日本シリーズでも勝利した。松井がフリーエージェント権を獲

得して大リーグに移籍する際に、唯一迷ったのは、巨人を辞めてアメリカに行くことが長嶋監督を裏切ることにならないかという懸念だったという。その松井が引退しながらも未だに人気があるのは、人との「絆」を大切にしている彼の義理固さ、あたたかさ、長年の間にじわじわと日本のファンに伝わってきたからだろう。

松井がフリーエージェント権を獲

か。神楽坂下にある居酒屋「もー吉」には、店内に「松井秀喜コーナー」があり、巨人のユニフォームや愛用のバット、グローブなどが展示されている。大リーグ入りする前の松井が東京ドームでの試合後は、いつも

この店の二階の座敷で夕食を取っていたのは、知る人ぞ知る話。2002年にヤンキース入りが決まった時、松井の壮行会を主催したのはこの店の主人だった。アメリカで活躍中も松井は帰国すると必ず「もー吉」に顔を出していたという。松井の周りには、得てしてこのような、人との「絆」を大事にしているエピソードがいくつも垣間見える。

国民栄誉賞の表彰式は、通常は首相官邸で行われるが、この長嶋、松井の同時受賞の際は、東京ドームで大勢のファンに祝福されながら賞が授与された。

表彰式に二人は、濃紺のスーツ、ストライプのシャツ、水玉のネクタイという同じ服装で現れた。お揃いにしようという提案したのは松井、実際に服を選んだのは長嶋。その姿は、二人の「絆」をより深く感じさせるものだった。

ゆっくり深い呼吸で健康体を手に入れよう

せわしく息を吸ったり吐いたりするより、お腹をふくらませてゆっくり行う深い呼吸こそ、心身に健康をもたらします。

体調を改善する腹式呼吸

体に酸素をたくさん取り込むコツは、肺を十分にふくらませること。そのために大切なのが、肺と内臓を仕切る横隔膜の動きです。

まず、呼吸の仕組みを見てみましょう。肺は肺胞という袋状の組織でできているスポンジ様のものです。心臓のように筋肉でできた臓器ではないため、肺をふくらませたり縮めたりする役割は主に肺と内臓を仕切



悪い姿勢は猫背のまま固まった状態。横隔膜や腹横筋が圧迫されるので腹式呼吸ができず、下の図のように肩や首の筋肉を使って呼吸をするので肩こりなどの原因に。



る横隔膜が担っています。

つまり、息を吸い込むときは横隔膜が下がって肺がふくらみ、息を吐くときは横隔膜とその下にある内臓が上がり肺が縮むというわけです。

その横隔膜を十分に動かす呼吸法が、ゆっくりとした深い呼吸（腹式呼吸）です。おなかをふくらませて深く息を吸い、おなかをへこませてゆっくり息を吐く。肺が十分にふくらむから血液に酸素が行きわたり、安

定して新陳代謝が行われるだけでなく、血圧の上昇も防ぎます。

また、息をするたびに内臓が横隔膜とともに揺り動かされるため、お腹の血流も良くなって便秘や冷え性の解消にもつながります。

逆に肩を上下させるような浅い呼吸は横隔膜の動きが悪く、その分、肺をふくらませるために肩や首の筋肉を使うので、肩こりや頭痛、血圧の上昇、イライラなどを引き起こします。

セロトニンの分泌が活発に

ゆっくり深い呼吸のもう一つの長所は、セロトニンの分泌を促すことです。

セロトニンは脳内神経伝達物質の一つで、正常に分泌されると精神的な安定感、心地よさ、満足感をもたらす、ストレスに打ち勝つためにも欠かせない物質です。

深い呼吸をマスターしよう

仰向けに寝て足を椅子にのせ、お尻の下に厚さ5～10センチのクッションを敷き、胸ではなく、お腹をふくらませるようにして呼吸をする。毎日少しずつやっているとならにできるようになる。



深く呼吸をすると血液中に大量の酸素が取り込まれ、同時に大量の二酸化炭素が排出されますが、血液中の二酸化炭素の量が増えることにより脳の中樞神経が刺激され、セロトニンの分泌量が増えることがわかってきました。体の調子が良くなり、精神的な安定をもたらす一石二鳥の呼吸法。右の図を参考にして、ぜひマスターしてください。

イラスト◎内山亨子

赤ちゃんは笑顔をつなぐ仲介役

今度、この本を文庫にしていたんだけどというので、久しぶりに読み返してみたらもう面白くて。私が初めての出産・育児を体験したのは30年以上前だから、自分でもすっかり忘れていたことがいっぱい蘇ってくる。やはり、出産・育児の記憶はからだの奥深いところにしっかりと刻み込まれているのね。

なにより嬉しかったのは、このとき生まれた長男の唱(ミュージシャン)



ひらのれみ

東京生まれ。シャンソン歌手。また、主婦として家庭料理を作り続けてきた経験を生かし、テレビや雑誌を通じて数々のアイデア料理を発信。レミパンなどのキッチン道具の開発も手がける。夫はイラストレーターのと田誠氏。著書に『平野レミのつばやきごはん』(宝島社)、『あかちゃんといっしょごはん』(金の星社)など多数。

平野レミ

やはり、出産・育児の記憶はからだの奥深いところにしっかりと刻み込まれているのね。



『ド・レミの子守歌』

平野レミ著

できた! 生まれた! さあ、子育てのはじまり! レミさんが新品のママになったときのことを、喜びも戸惑いもつつみ隠さず、明るく語る。いつだって周りの人を幸せにしよう、レミさんの魔法がいっぱいの新編集版です。 中公文庫 760円(税込)

によく言うの。あなた、若いうちにさつさと子どもを産んだほうがいいわよ、イザとなったら夫はどうでもいいから子どもだけ作っちゃいなさい(笑)、せつかく女に生まれてこの体験を知らないのはもったいないって。そして、子どもを授かった若いお母さんたちに言うのは、おっぱいの時期が終わって離乳食になったら市販品なんか使わないで、親のごはんをつぶして同じものを食べさせること。食事のつながりが親子のつながりになる。下手でもいいので手作りの料理を心がけると、愛情の分だけおいしさがプラスされる。それが食育の算数よね。便利だからって出来合いのものに頼ったらだめ、愛情という調味料が入っていないでしょ。いまは次男夫婦に孫が三人いて、私もおばあちゃん。息子のときよりも年齢差があるせいかな、もう無条件に可愛くしようがない。自分のところだけじゃなく、町を歩いたり電車に乗ったりして、赤ちゃんを見かけるたびに自然と口元がゆるんで話しかけたくなる。向こうも小さな顔をにっこりさせて応えてくれる。赤ちゃんはみんな、世の中の笑顔と笑顔をつなぐ仲介役——。そんな思いがします。

互助会員の皆様へ

会員様の**住所が変更**になりましたら、お手数ですが帯広冠婚葬祭互助会までご連絡をお願い致します。電話**(0155)22-1313**または本誌同封のはがきにてご連絡をお願い致します。

安心です!安全です!

(株)帯広冠婚葬祭互助会は経済産業大臣の許可事業です。お預かりした掛金は割賦販売法に基づき保全しております。

いつでもご利用になれます!

払込中でもご利用になれます。払込が完了になりました場合は、ご利用時までお預かりし、その権利は永久です。突然のご不幸の際も24時間対応致します。

ご本人以外でもご利用になれます!

当社施行区域内であれば、ご加入者のご家族・ご親族の方でもご利用になれます。名義変更手続きをすれば、他の人への権利譲渡もできます。

一期一会 読者プレゼント

① 坂口杏里さん直筆サイン

5名様



② 平野レミさんプロデュース
ピコレミパン

3名様

※カラーは選べません



③ 平野レミさん著書「ド・レミの子守歌」
(中央公論新社刊)

5名様



④ 倉田琢自さん著書「自分サイズの老い支度」
(水人社刊)

10名様



⑤ ハッピー-ZOO ボールタオル

10名様

※動物は選べません



応募方法

同封のハガキにご希望の商品番号のほか、必要事項を明記の上、ご応募ください。

応募締切/平成25年12月10日必着

当選者発表

厳正なる抽選の上、当選者の方へは商品を発送又は当社スタッフがお届けいたします。発送またはお届けは平成26年1月中旬を予定しておりますが、変更する場合もございますので予めご了承ください。



経済産業大臣許可(互)第1006号 一般社団法人 全日本冠婚葬祭互助協会 加盟 全国冠婚葬祭互助会連盟 公認

株式会社帯広冠婚葬祭互助会

〒080-0010 帯広市大通南8丁目2番地 TEL0155-22-1313 FAX0155-24-7167