

「公益社グループ」がお届けする会報誌

互助会会報 **5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



Happy Celebration interview

アンミカさん

小林幸子さん

婦人公論連携企画「特別インタビュー」

暮らしの知恵袋  
仕上がりが変わる!洗濯のコツ

健康知っ得情報  
ロコモティブシンドロームを  
知っていますか?

コラム  
終活を考える  
老いへの構え「リビング・ウイル」

豊かなシニアライフ  
よい「かかりつけ医」の選び方

絆ものがたり  
市川猿翁と市川中車(香川照之)

**読者プレゼント**

帯広冠婚葬祭互助会の会報誌をお届けします



かかりつけ医をもつことで、何科に行けばいいのか迷った時も、まずは迅速に診てもらうことができる。

### よい「かかりつけ医」6か条

- ① 近くの医療機関である。
- ② 丁寧に説明してくれる。
- ③ 患者の話をよく聞いてくれる。
- ④ 緊急時は夜間や休日でも相談に乗ってくれる(電話でも)。
- ⑤ 専門医と連携している。
- ⑥ 薬や注射を過剰に使わない。

何度か受診して、「この先生にかかりつけ医になってほしい」と感じたら、「今後ともよろしくお願ひします」と、ひと言挨拶をしておきましょう。そうすれば、医師の側にもある程度、継続的に診る心づもりができ、次回以降の診療がスムーズ

に進みやすくなります。かかりつけ医と上手につき合うには「受診時に伝えたいことをメモしていく(とくに自覚症状)」「きちんと挨拶する」「その後の病状の変化を伝える」などを心がけましょう。「医療を施す人・受ける人」というだけでなく、ともに病気の改善や治療を目指す信頼関係が築けるといいですね(奈良先生)

**病状の変化を把握してもらえ**  
 かかりつけ医の最大のメリットは、普段の体調、体質、これまでかった病気、病状の変化や推移などを把握してもらえらること。  
 「病状は、その時のピンポイントだけでなく、どう変化したかを見るのが重要」と奈良信雄先生。かかりつけ医をもつことで、それが可能になり、より適切な医療や早期発見に

つながりやすくなるといえます。また、何科に行けばいいのか迷う時は、まずかかりつけ医を受診し、必要に応じて診療科や専門医を紹介してもらうことができます。  
 よいかかりつけ医とは、医師として十分な知識と技量があるのはもちろん、基本的に左のような条件を備えている医師です。「患者さん側からみると、『気軽に話せる』ことが非常に大切。相性も

「かかりつけ医候補」は、クチコミをはじめ、下記のような情報源を用いて探すといでしょう。  
 「病気になるって初めて受診するよ、健診などの機会を利用して、元気な時から行っておくのがポイント」と奈良先生。そうすれば、医師も患者も落ち着いて話すことができ、相性も見極めやすいとのこと。可能なら、健診自体をその医療機関で受けるか、もしくは、健診後に「要注意」と指摘された項目の精査をお願いしてみるとよいでしょう。



- かかりつけ医を見つけるには…**
- クチコミ(近所の評判)を探る。
  - 地域の広報紙を見る。
  - 医師会の窓口尋ねる。
  - 地域の保健所に尋ねる。
  - インターネットを活用する。
  - 候補があがったらまず健診などで試してみる。

イラスト◎うかいえいこ

## 豊かなシニアライフ

取材協力/東京医科歯科大学 歯学部教育システム研究センター長・教授 奈良信雄先生

# よい「かかりつけ医」の選び方

不調や病気がある時、気兼ねなく受診できるのが「かかりつけ医」。そのメリットや上手な選び方、つき合い方を紹介します。

## 安心と信頼の帯広公益社グループ

～これからも帯広・十勝の皆様と共に歩み続けます～

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 <a href="http://www.kouekisha.jp">http://www.kouekisha.jp</a>
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～	公益社メモリアル別邸	〒080-2473 帯広市西23条南1丁目132番地 ☎0155-37-9000 FAX0155-37-8200
	～家族葬専用式場～	
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
	池田支店	〒083-0090 池田町大通5丁目13番地 ☎015-572-2343 FAX015-572-4200
生花部	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



# インタビュー・島倉千代子さんを偲んで

## 「人生は忍ぶもの」……

## 島倉さんは、生きる上で大切な言葉を たくさん遺してくれました。

2013年11月に75歳で亡くなった歌手の島倉千代子さん。

生前、島倉さんは小林さんを「幸」、小林さんは「かあさん」と呼ぶ間柄で、公私ともに親交が深かったといえます。

50年にもわたる長きお付き合いの中での数々のエピソードやその想いを語っていただきました。

# 小林幸子さん

文●原 智子

かあさん（島倉千代子さん）が亡くなった時は、すぐにお知らせをいただきました。次の日、マスコミに詳細が発表される前に、駆けつけることができました。

二人きりでかあさんと会いました。かあさんはとてもきれいで、そして穏やかなお顔でした。

「この世のつらいことは、もう経験しなくていいんだね」とほっとしているかのよう……。1時間くらいだったでしょうか、いろいろと話しかけたり、泣いたりしながら一緒にいました。

番組の仕事が入っていたため、葬儀に参列できなかったのはとても残念でしたが、かあさんと会って、お別れができたのが有り難かったです。

### デビューした頃の 楽屋で騒いで叱られた思い出

デビューした頃の頃、都はるみさんと一緒に島倉さんに叱られたことがあるんです。私は10歳、はるみち



さんは高校生でした。「コロムビア大行進」というテレビ番組の出番を待っている時のことです。

楽屋は、美空ひばりさん以外は男性歌手、女性歌手に分かれているだけの大部屋でした。まだまだ子どもだった私たちは、おしゃべりをしてやりして次第に調子に乗って、きゃっきゃと大騒ぎをしていたんです。すると、島倉さんに「ふたりともいらっしやい」と呼ばれたんです。

これは叱られる……とはるみちゃんと二人、神妙な面持ちで島倉さんの前に座ると、「楽屋は遊ぶところじゃないの。出番を待つ神聖な場所なんだから静かにしなさいっ」とびしっと諭されました。

この時のことは強く印象に残っていたので、だいぶ後になってから島倉さんに、「覚えていらっしやいますか？」と聞いたら、「覚えてるなんてものじゃないわよ」という答えが返ってきました。

なんと島倉さんは、同じ楽屋にいた大先輩から「島倉、あの二人やかましいから、怒ってきなさい」と命じられて、「え、私が？ 嫌な役だなあ」としぶしぶ叱ったんだとか。もちろん、私たちが叱られたのは当

然のことだったのですけどね。

このようにデビュー当時、レコード会社と一緒にあったこともあり、島倉さんにはものすごくかわいがっていただきました。テレビと舞台のお化粧はやり方が違うのですが、そうした仕方も教えてもらいました。島倉さんにお化粧していただいたこともあるんですよ。

### 指輪の裏に刻まれた

### 「忍」の文字に象徴される人生

10年くらい前のことになりましたが、島倉さんからおそろいで作ってくださった小指用の指輪をいただきました。ダイヤがはめ込まれていて「とてもきれい。ありがとう」と喜んでら、「幸、この指輪は裏返しにできるのよ。見てごらん」と言うんです。反対側してみると「忍」という文字が刻まれていました。

「私たちはお客様の前では華やかにしているけれど、本当はいろいろな苦労がある。その時には裏返してこちらを見てね。人生は忍ぶものよ」。

実は、「忍」は島倉さんの生まれははずだった子どもたちの名前でもあるんです。かあさんの人生でとても大きな意味のある言葉でした。ま

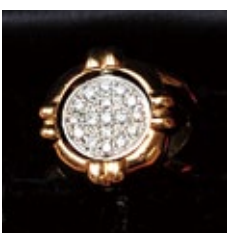
さに「忍」の人生だったと思います。

ある時、「すごく嬉しいことがあったんだ」と珍しく夜中に電話がかかってきたことがあります。「今日で借金が全部返し終わったの」と。島倉さんは自分がしたわけでもない借金の返済のために、長い間苦労されました。住むところもままならない状況で、歌だけで最終的には十数億もの借金を返済された。その生き様は本当にすごいものでした。

私は受話器に向かって、「かあさん、お疲れさま。本当によかったね」と言うしかありませんでした。島倉さんは無言で泣いていらっしやいましたね。

島倉さんは昭和を代表する大歌手でしたけれど、とても繊細な方でもありました。

「幸、疲れた、疲れた」と電話がかかってきたことがあって、どうしたのかと聞くと、歌の練習をしているというんです。新曲の練習かと思ったら、「東京だヨおっ母さん」の練習なんです。もう島倉さんが何千回、いや何万回と歌っている曲です。「今度、テレビで歌うことになったんだけど、自信がないの。ずっとずっと練習しているんだけど、ドキドキし



島倉さんからプレゼントされたおそろいの指輪は宝物。裏返すと「忍」の文字が刻まれている

### 小林幸子さん（こばやしちこ）

1953年新潟県生まれ。63年、9歳の時にTBS『歌まね読本』で、抜群の歌唱力でグラウンドチャンピオンとなり、審査委員長の高賀政男にスカウトされる。翌64年、「ウソツキ鷗」でデビュー。「天才少女歌手」として脚光を浴びる。その後15年間、ヒット曲に恵まれずに苦勞するが、79年に「おもいで酒」が200万枚突破の大ヒット。第21回日本レコード大賞最優秀歌唱賞を受賞し、NHK紅白歌合戦初出場を果たす（以降33回連続出場）。また、昨年50周年を迎え、故郷新潟より「新潟県民栄誉賞」受賞。舞台・テレビ・声優・バラエティなど多方面で活躍中。代表曲に「つまり木」「もしかして」「雪椿」「蛍前線」など。





島倉さんからファックスで送られてくるメッセージに、励まれたことも少なくなかったとか

は今までこうしたことややってこなかった。何も知らなかった。でも今からでも遅くない。銀行でのお金の出し入れはちゃんと自分でするわ」と宣言していました。

今でも思い出すのが紅白のリハーサルの時。私が黒地にヒヨウのアツプリケがついた服を着ていたら、島倉さんがじつと見つめてから、にっこり笑って、「お幸、それちょうだい。今すぐ」と言うんです。「えっ、これ着てきたんだから、今日は無理です」と翌日お渡ししたら、紅白の本番の日に素敵な着物が返ってきました。「海老で鯛を釣る」とはまさにこのこと。そういうかわいらしいと

遺作「からたちの小径」に島倉さんの歌手魂を見た

亡くなる前の数年間は、ご飯を

島倉千代子さんの褒章受章を祝う会



2000年2月の島倉千代子さんの紫綬褒章受章を祝う会で。島倉千代子さん(中央)、小林幸子さん(右)(産経新聞)

島倉千代子さん(しまくらちよこ) 1938年東京都生まれ。54年に第5回コロムビア歌謡コンクールで優勝。翌55年「この世の花」でデビュー。以降「東京だヨおっ母さん」「からたちの小径」「人生いろいろ」など数々の大ヒット曲を出したトップスター。NHK紅白歌合戦に通算35回出場。63年にプロ野球阪神のスター選手・藤本勝巳氏と結婚するが、68年に離婚。70年代に知人らの連帯保証人となり、総額15億円の借金を背負う。93年には乳ガンの切除手術を受けるなどプライベートでは苦労も続いたが、99年に紫綬褒章を受章。2010年から肝臓がんを患い、デビュー60周年間近だった2013年11月6日に死去。亡くなる3日前に「からたちの小径」を録音、遺作となった。

したような顔になりました。多分そういう弱音を言える相手が私だったんでしょね。 「辛い苦労を人に話してはダメ」それが島倉さんの教えでした 大変な苦労をしたけれど、島倉さんは他人にけっして何も言わなかつ

ているの」という。 島倉さんは、よくストレスで声が出なくなってしまう方なんです。 だから、すぐにお宅にかけつけました。すると、カセットデッキで録音しながら練習しているんです。「声出るかな、本番になっても大丈夫かな」って聞いてくるから、「大丈夫よ!」と答えると、ようやく少し安心

た。それがあさんの生き方でした。「お幸にどれだけ言いたいことがあるかは私も知っている。でも、話してはダメ。それが大人の解決の仕方だよ」と私にもよく言っていました。だから、どんなに「それは違うでしょ!」と言いたい時でも、私は何も言わずにやってきたんです。すると不思議なもので、いろいろな方から激励を受けるんです。真実はいつか明らかになるから、恐れることはない——島倉さんの教えです。 「かあさん」と呼ぶようになったのは、今から30年以上前のこと。島倉さんは「私はお前みたいな大きな娘を産んだ覚えはないよ」と言いながらも、 「お幸だけはかあさんと呼んでいいよ」とお許しをいた



だいたんです。以来、母の日とお誕生日にはお花を届けてきました。 着ていた着物も随分くださったんです。「作っただけで、私には派手なのよ。幸には地味だと思っけ」と言いながら、まだしつけをとってない着物をいただいたこともあります。そのかわり、私が着ている服を気に入ると「ちょうだいっ」って。これには逆らえませんでした(笑)。 晩年になってから、「初めて自分で通帳を持って銀行へ行って、預金の引き下ろしや入金をしたの」と嬉しそうに電話で報告してこられたこともありました。大スターなんだから、そういうことは周りの人にとってもらえがいいのにと言ったら、「私

食べに行こうと誘っても、「うーん、体力がないの」とおっしゃることが多かったです。たまに島倉さんが好きな日本料理店に出かけても、本当にちよつとしか食べられなかった。だから私も最近かあさんおかしいな? とは思っていたのですが……。 まだまだ長生きしてほしい。かあさんの年齢で逝ってしまうのは早すぎました。 亡くなる3日前に吹き込まれた「からたちの小径」を聞いた時は胸がいっぱいになりました。あの体調の辛い状態で声が出たのがすごいです。歌に対しての島倉千代子という歌手の執念を、歌手魂を見せつけられた思いがします。 自分に起きる出来事は必要な経験「来るものは拒まず」で受け入れる

今年で私はデビュー50周年目を迎えます。もうそんなに時間がたつのかとびっくりしています。島倉さんと出会ってからも同じ年月が経ちました。 最近、読んだ雑誌に「経験は宝だ」という言葉があって、つくづく「そのとおりだな」と思ったんですよ。自分に起きた出来事は、みんな必要な経験。いい経験か、悪い経験かは関係ないんです。経験は「来るものは拒まず」で受け入れる。そうすると宝になる。 経験を積みれば積むほど人生の資産になっていくんですって。これはいいですよね。なんといっても税金を払わなくていい資産です(笑)。誰かに取られることもありません。私はこの資産は随分増やしていると思えます。 そして島倉さんの人生も経験という大資産を築いて、たくさんのお宝で輝いていました。 だから多くの方たちから慕われて、葬儀には、あれだけ多くの方々が集まったのだと思います。 そして、私にとっては永遠に歌手「島倉千代子」であり、「大好きなかあさん」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 多様化する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。
- ③ 24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~160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》



家族葬 (施行例)

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

平成25年6月  
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》



《光彩豊かな洋風祭壇》

公益社メモリアルホール  
(150名 収容)

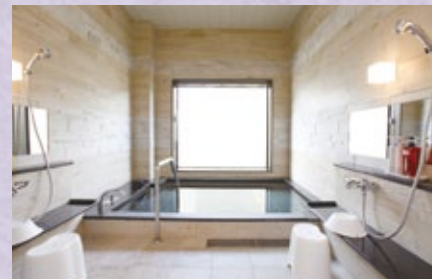


《洗練された洋風祭壇》

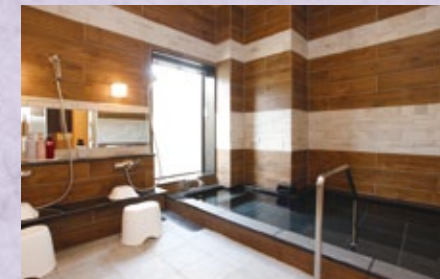
公益社メモリアル 別邸  
(50名 収容)



《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》

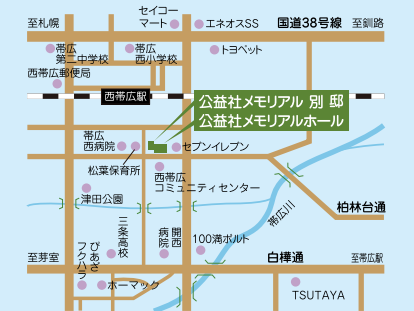


《ビュッフェ会食室》



《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

終活を考える

取材協力／一般社団法人 日本尊厳死協会

若いへの備え「リビング・ウイル」

リビング・ウイルとは、終末期に自分が受ける医療・ケアを、判断能力がある時に意思表示しておく文書のことです。

希望しない延命措置を断るために

高度な医療が発達した現在、重い病気や事故で生命が危うくなると、心肺蘇生、人工呼吸器、チューブで流動食を流し込む経管栄養といった延命措置が行われます。もはや回復の見込みがない状況で、これらが施されるケースも少なくありません。

自分が望ましいと思う終末期のあり方に照らして、延命措置を断りたいと考えても、実際にそうなった時には意思表示ができないことが多いものです。

そこで、事前に自分の希望を記しておくのが「リビング・ウイル」です。



イラスト◎うかいえいこ

もう少し広い意味合いで「事前指示書」と呼ばれることもあります。

リビング・ウイルにはいろいろな書式がありますが、日本尊厳死協会では、下の書式での登録を勧めています。

厚生労働省が行った終末期医療についての意識調査によると、こうした事前指示書をあらかじめ作成することに賛成する人は69・7%にのぼります。ただし、実際に作成している人は3・2%に留まっています。

現在の日本の法律では、事前指示書やリビング・ウイルに法的効力はありません。それでも、できるだけ自分の意思を明確にし、家族や周囲の人、主治医をはじめとする医療関係者に伝えておくことは、自分の望む終末期医療を実現するために大切です。

ぜひ、元気な時から考え、家族や周囲の人も話し合っておきたいものです。

尊厳死の宣言書(リビング・ウイル)

私は、私の傷病が不治であり、かつ死が迫っていたり、生命維持措置無しでは生存できない状態に陥った場合に備えて、私の家族、縁者ならびに私の医療に携わっている方々に次の要望を宣言致します。

この宣言書は、私の精神が健全な状態にある時に書いたものであります。したがって、私の精神が健全な状態にある時に私自身が破棄するか、または撤回する旨の文書を作成しない限り有効であります。

- ①私の傷病が、現代の医学では不治の状態であり、既に死が迫っていると診断された場合には、ただ単に死期を引き延ばすための延命措置はお断りいたします。
- ②ただしこの場合、私の苦痛を和らげるためには、麻薬などの適切な使用により十分な緩和的医療を行ってください。
- ③私が回復不能な遷延性意識障害(持続的植物状態)に陥った時は、生命維持措置を取りやめてください。

以上、私の宣言による要望を忠実に果たして下さった方々に深く感謝申し上げますとともに、その方々が私の要望に従って下さった行為一切の責任は私自身にあることを付記いたします。

年 月 日

自著

氏名  
住所

生年月日

リビング・ウイルを生かすには  
(基本的な流れ)

リビング・ウイルを書くだけでは、いざという時に役立たないことも。以下のような流れを頭に入れ、心がけておきましょう。

- ①リビング・ウイルを書いたことを家族や周囲の人に伝え、理解してもらおう。
- ②重い病気になったり、事故に遭ったりしたら、リビング・ウイルに記した希望について、医療者側に早めに伝えておく(本人ができない場合は家族などが行う)。
- ③医療者側との話し合いは時間をかけて十分に。
- ④リビング・ウイルを尊重した終末期医療を行ってもらおう。

※尊厳死とは、「不治かつ末期の病態になったとき、自分の意志により無意味な延命措置を中止し、人間としての尊厳を保ちながら死を迎えること」。  
※日本尊厳死協会では会員の「尊厳死の宣言書(リビング・ウイル)」の登録・保管事業を行っています(年会費が必要)。会員になった場合は、その事実を周囲に伝え、できれば医師のカルテにも記してもらいたいでしょう。  
※最近、チェック式の前指示書などで患者の希望を聞き取る医療機関もあります。そういったものも活用すると、より要望が通りやすくなるでしょう。



私たちは、ご遺族の声に耳を傾け、心を重ねたサービスをご提供いたします。

## コトバで紡ぐ、ココロのかたち。 オリジナル会葬礼状

故人の御遺族様へ  
ご逝去の御事、誠に御愁傷様でございます。お悔しい限りでございます。ご逝去の御事、誠に御愁傷様でございます。お悔しい限りでございます。

「私にはもったいないくらいに、  
できた女房でした」

私が椅子に座ると、その左側に椅子を使うことなく、絨毯の上には「よん」と座った妻。旦那をたてる「んが」とう身に染みついていて、こんな女性には「二度と逢えまい」と今でも信じて疑いません。そんな妻に「俺と一緒に後悔してるか？」と問うたことがある。答えは「何を後悔することがあるか」と幸せだつた。と。「あの世でも一緒にいるか」と続ける。「もちろん」と笑ってくれました。

「もしものことがあつて、花子が向こうで寂しい思いをするくらいなら、ついでに私も呼ばよ」と念を押すと、本気で叱られました。初めて出逢った中学時代から今日まで、職場でも家庭でもずっと一緒で、結婚してからは、本当は見送りたくはありません。これからは、出逢えたこと、そして共に歩めたことに感謝して、またいつか逢えるその日までお別れをいたします。

妻 帯広 花子は、野山が秋色に染まる  
平成二十五年十月二十日、心にとどめくもりを  
残し、満六十八歳にて生涯を閉じました。

人生の途上で出逢い、素晴らしい縁を結んで下さったすべての皆様へ、深く感謝申し上げます。本日は、ご多用の中、ご会葬頂き、誠にありがとうございます。略儀ながら書状をもち、お礼申し上げます。

平成二十五年十月二十一日

喪主 帯広 太郎  
長男 帯広 一郎  
ほか 親戚一同

故 帯広 花子 儀 葬儀告別式

帯広市大通南八丁目一番地

平成25年度作成 オリジナル会葬礼状より抜粋

オリジナル会葬礼状にはこんなメリットがあります！

- 大きな感動と高い満足をご提供できます。
- ご自分で文章を考える必要はありません。
- 喪主様のご挨拶等を使うことも出来ます。

**担当者の声**

オリジナル会葬礼状は、想いを形にしたお手紙です。ご遺族への取材は3分程度、ご負担をおかけしないよう常にその心情に配慮してお話を伺い、私共の専門ライターが文章を綴らせて頂きます。目にされたご遺族は深くうなずき、時に大粒の涙をこぼし、原稿を繰り返し読んでくださいます。



**Profile.**  
ささき・じゅんいち (39歳)  
株式会社 帯広公益社 営業係長

幕別町出身。平成17年10月に(株)帯広公益社に入社。平成23年10月に厚生労働省認定の葬祭ディレクター技能審査1級葬祭ディレクターの資格を取得。平成24年3月には全葬連葬儀事前相談員の資格を取得。



とわ  
**永遠に生き続ける想いを。**

株式会社 帯広公益社  
営業係長 佐々木 淳一

私は葬儀を『人生最後の場面』と捉えております。

お手伝いをさせて頂く中で、最も大切にしていることは、故人様、そして見送るご家族にとって別れのひとときが良い思い出となるかどうかです。例えば故人様に好きなお花があつたと伺えば、何とかそのお花でお見送り頂きたいと手配させて頂き、好きな色があれば、色合いを整えて祭壇を飾ります。また、思い出のお品があれば、ご家族やご会葬頂いた方々が在りし日々を偲ぶきっかけになればとの思いから展示させて頂くこともあります。

ご遺族の中には深い悲しみに涙される方もあれば、会葬者の応対に精一杯心を尽くされ、別れを実感できない方もおられます。時にはやり場のない感情に苦悩しておられるお姿も…。目に見える形は違えど、そこにはご自身で言葉にすることができない故人様への思いを見ることが出来ます。その想いを少しでもカタチに残せるように、私は「オリジナル会葬礼状」・「メッセージシネマ」をお奨めしております。

## いつまでも形に残る感動のメッセージ。 メッセージシネマ

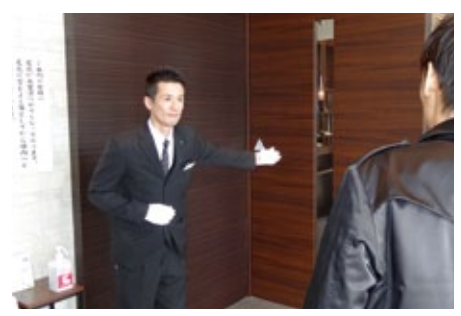


**特長1** あなただけのドキュメンタリー作品です  
よくあるスライドだけの追悼ビデオではなく、他ではできないオリジナルのナレーションで故人様へのメッセージとして伝えることができます。大切な方への想いをいつまでも…DVDとして、お孫様まで伝えることができる感動の宝物になります。

**特長2** 故人様の人生にあった曲を選曲できます  
音楽の知的財産権の保護がうたわれる近年、無断で曲を使用する事は禁じられていますが、メッセージシネマでは、毎回許諾番号の申請を行なって作品をつくりますので他社では使用出来ない曲も幅広く利用することができ、一層の感動を演出します。

**担当者の声**

メッセージシネマは、ご遺族からお預かりしたお写真とお伺いしたお話を元に、オリジナルのメッセージを収録・映像化し、式の直前に上映しているのですが、会場が途端に静まり、静寂の中からすすり泣く声が聞こえた時、私は人の温もりを感じます。心はいつも、ご遺族と共にありたいと願っております。



**「ご遺族からの手紙」**

「オリジナル会葬礼状」や「メッセージシネマ」について、実際に葬儀をされたご遺族よりたくさんのお手紙を頂いております。ほんの一部ですが、ご紹介いたします。

**涙がとまりません…**  
あまりのショックでままたまらない時に私の取り留めのないお話を聞き、話している内に思わず泣き出してしまった私とともに電話越しに泣いて下さり、ありがとうございます。そのおかげか、まるで私の心を覗いたのではないかと思うほどの素晴らしいお礼状が出来上がりました。本当に感謝しております。  
根室町 H.Y様

**この礼状を作って本当に良かった!!**  
親父との思い出話を文章にしたためて頂いたのですが、「親父さんの人柄がよく分かる、心のこもった良い礼状だった。」と、親族誰もが喜んでくれました。スタッフの皆様、本当にありがとうございました!  
帯広市 W.T様



# 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 吉澤 史郎 大沢 光雄 大熊 佳奈女 柳谷 美樹 種市 ゆきえ

1級葬祭ディレクター27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



太田 静香 中嶋 茉那

## 暮らしの知恵袋

# 仕上がりが変わる！洗濯のコツ

色物と白い物を分けることは常識中の常識。汚れすぎり、型崩れもしない、ワンランク上の洗濯のコツをご紹介します。

### 仕上がりは、下準備で決まる！

下準備が仕上がりを左右します。面倒がらず、ひと手間かけましょう。

#### ●汚れのレベルをそろえる

洗濯機は均一に汚れを落とすのは得意ですが、それぞれの汚れに応じて洗い分けることができます。そのため、ひどい汚れは予洗いやシミ抜きなどで落としおきます。

#### ●型崩れを防ぎます

洗濯物は洗濯機の中で、もまれた

り引つ張られたり絞られたりするため、衣類の形を保つためにボタンを留めたりネットに入れられたりしましょう。干すときは手でシワを伸ばして本来の形にもどし、ニットなどは生地を重みで分散させる干し方を工夫して。

### 洗濯機を上手に使いこなそう

ただ洗うだけならスイッチオンでOKの洗濯機も、使いこなすにはコツがいります。

●水↓洗剤↓洗濯物の順に洗剤は完全に溶かしてこそ、力を発揮します。そのため、液体洗剤以外は事前にぬるま湯で溶き、洗濯物より先に水に入れて溶かします。

●洗剤洗いは7分前後  
普通の汚れは7分も洗えば十分です。長洗いや二度洗いは生地を傷め、型崩れの原因にもなります。

●脱水は短く  
絞りすぎはシワの元。水が垂れないレベルの時間を素材別に見つけて脱水を。

## シミ抜きの応急処置

しょうゆからカレー、バターまで、いくつもの種類があるシミ。しょうゆなどの水溶性のものとは、バターのような油性のものとは、シミの落とし方も違ってきます。でも、上手に落とすコツは同じ。「すぐに落とす」「こするのではなく移し取る」こと。シミ抜きは時間との勝負。外出先などでの応急処置を紹介する。

### <水溶性>

水に溶けやすいので汚れた部分を軽く湿らせ、ハンカチやティッシュで押さえて汚れを移し取る。量みかえながら移し取るのがポイント。

### <油混じり>

濡らさずにティッシュなどで押さえて油を移し取る。固形物はこすらずにつまみ取るように。あぶら取り紙も効果的。



## 洗い方で変わる!

### 汚れのレベルをそろえる

#### ●ひどい汚れは予洗い

靴下、シャツの衿、袖口などは洗剤をつけてもみ洗い。これだけで汚れ落ちが全然違う。

#### ●黄ばみは浸け置き

汗や皮脂による脇の下の黄ばみなどは、洗濯機を回す前に約1時間、洗剤液に浸けておく。

#### ●シミは落としておく

シミは洗濯機まかせにしても落ちないので、気づいたらすぐに落とすことが肝心。外出先でシミをつけたときも応急処置(下段参照)を。

### 型崩れを防ぐ

#### ●金具は留める

ファスナー、ブラジャーのホック、シャツのボタンなど、金具やボタンは留めてから洗う。

#### ●ネットに入れる

ブラジャーやワイシャツはたたんで、ブリーズスカートはブリーズをそろえてネットへ。ブラジャーのホックが他の洗濯物に引っかかるのも防げる。

#### ●衿は輪ゴムで縛る

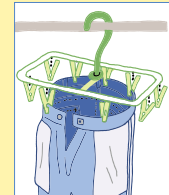
Tシャツやトレーナーの衿は輪ゴムで縛る。

## 干し方で変わる!

紫外線や速乾対策も大事だけれど、型崩れを防ぐと仕上がりがきれい。洗濯ジワを取り、干し方を工夫して。

### スラックス、スカート

裏返してウエストをピンチではさみ、筒状に干す。こうするとポケットの袋も早く乾きシワもできにくい。



### Tシャツ

まず軽く振って大きなシワをとり、上下左右を半分ずつ折って四つ折りにし、手のひらにのせてたたく。



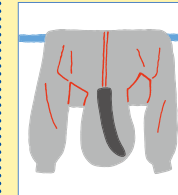
### ニット

生地の重みで型崩れしやすいニットは専用ネットに干すか、ハンガー2本に身頃と袖を分けてかける。



### フード付きトレーナー

ハンガーに干すと型崩れしやすくフードも乾きにくいので、竿に2つ折りにしてかけ、フードをたらす。





Happy Celebration interview

花見の季節の披露宴は会場内も満開の桜に。イベント感覚にあふれ、出席者に大好評でした

アンミカさん

モデル、タレント、ジュエリーデザイナーなどさまざまな分野で活躍するアンミカさん。2013年3月にアメリカ人のイベントプロデューサー、セオドル・ミラーさんと結婚式を挙げました。国籍も文化も異なる二人が日本で挙げた結婚式はどのようなものだったのでしょうか。

文◎原 智子



会場には桜と共に「一花開天下春」とアンミカさんが文字を書いた屏風も飾った。苦労や辛い経験をした人も、やがては春が来て一輪の花が咲くという思いを込めたもの。

テディ（セオドル・ミラー氏）との出会いは、2010年の夏。テレビ番組『魔女たちの22時』の懇親会として開かれたゴルフコンペでした。

イベントプロデューサーの彼は私より1歳年上。私がテレビ局の方に営業モードの声で話しているのを見て、「自分らしくない声で話すのは聞いていて気持ち悪いよ。ありのままにしていたら？」とズバズバと口を挟んできたのです。

このため第一印象はよくなかった（笑）。でも、一緒にコースを周っている時に「日本女性って、若くかわいく見せようとブリっ子をするけれど、自分のことを好きになつてくれる人と出会うには、ありのままの女性を『経験』という宝もついているとの理由で愛されるんだ」と話しかけてきたのです。「なんとアラフォーに嬉しい言葉！」と彼の率直さに惹かれました。

このため第一印象はよくなかった（笑）。でも、一緒にコースを周っている時に「日本女性って、若くかわいく見せようとブリっ子をするけれど、自分のことを好きになつてくれる人と出会うには、ありのままの女性を『経験』という宝もついているとの理由で愛されるんだ」と話しかけてきたのです。「なんとアラフォーに嬉しい言葉！」と彼の率直さに惹かれました。

その時期の式場は予約がいっぱいで、桜には少し早い、その日が取れませんでした。そこで披露宴会場に桜の花を飾ることにして、花屋さんに半年前から桜を育てていただきました。ところが！この年は例年よりも桜の開花が2週間も早まり、式当日は会場

の内も外も満開の桜が咲き誇ったのです。奇蹟のような事態に感動しました。

披露宴では独身者向けのテーブルをセッティング

結婚式は二人を出会わせてくれた日本の神様にお礼をしようということ、神前で行いました。

披露宴ではハリウッドセレブなどに人気のブランド、「リーム・アクラ」のウエディングドレスを着ました。私の母方にはインド人

の血が流れているので、インドの職人さんによる銀刺繍がすばらしいドレスを二人で選びました。お色直しには私のルーツである韓国のセットンチヨゴリを。未婚女性が着る美しい七色のチヨゴリです。

国内外から大勢のお客様が出席してくださいだったので、披露宴は皆さんに楽しんでいただけるように心がけて二人で入念に準備をしました。アラフォーの結婚となると、同じくアラフォーの出席者も多く、「私にも相手を紹介して！」という要求も強くて（笑）。

そこでブーケブルズ（ブーケの端にリボンをつけて、未婚女性に引つき。そして鉄板焼が大好き！二人でいると楽しいことが倍増しました。実はテディに出会う1ヵ月ほど前、結婚願望があるのにうまくいかないことに悩み、九州の荒立神社にお詣りしたのです。その時に「お互いの先祖が喜ぶ人と出会わせてください」と祈りました。テディはご先祖さまが引き合わせてくれたんだと思っています。

満開の桜が咲き誇る中での感動の結婚式

こうしておつきあいが始まったのですが、国籍も文化も異なる二人には言葉遊びが大好きという共通点がありました。私の実家は裕福でなかったのですが、玩具のかわりに言葉で遊びました。一方、芸術一家に育ったテディは普段から言葉遊びをしていました。味覚も合って、韓国料理やインド料理、イタリア料理が好

張ってもらう演出）を用意し、未婚者用のテーブルもセッティング。実はこれで3組のカップルが誕生したんですよ。

結婚式の準備は本当に大変でしたが、おかげでダンナ様のことを前よりも深く理解できました。最近結婚式や披露宴をされない方もいますが、絶対にされるといいですよ！結婚してから一年経ちますが、一度も喧嘩したことがないんです。一緒にいると本当に楽しくて、笑いが絶えません。テディの言葉のとおり「ありのままの自分を出すこと」が幸せになる第一歩だと、実感しているところです。



披露宴会場は本物の桜を飾ってお花見を再現。新郎はイベントプロデューサーだけあって、出席した人が皆、綺麗に見えるよう照明にもこだわった。

アンミカ

1972年韓国・済州島生まれ。大阪で育ち、トップモデルを目指し高校卒業後に単身パリに移住。93年、パリコレクションに初参加した。2002年から約1年間韓国延世大学語学堂に留学し、韓国語も堪能。09年から韓国観光名誉広報大使、13年から初代大阪観光大使を務めている。またアロママドバイザー、EPMプロトコール、ジュニア・ベジタブル&フルーツマイスターなど10以上の資格を取得。近年はモデル業に加え、テレビ、ラジオ、映画に出演するほか、ジュエリーデザインや化粧品のプロデュース、エッセイの執筆や女性・学生向けの講演など多方面で才能を発揮している。4月15日に著書『幸せの握力』（双葉社）発売。





# 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  
100,000円(税別)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  
200,000円(税別)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  
300,000円(税別)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  
400,000円(税別)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。60,000円(税別)～

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

# 自由の国アメリカに誕生したロイヤルカップル ジョン・F・ケネディとジャクリン・リー・ブーヴィエ

1953年9月12日、米国・ロードアイランド州のニューポートで、後に世界中から羨望のまなざしを注がれることになる世紀のカップルが

結婚式を挙げました。



新郎の名は、ジョン・フィッツジェラルド・ケネディ、36歳。「貴族制のない米国における唯一の貴族」と称される大富豪の息子にして、政治家生活6年目で上院議員当選を果たした超エリート。新婦のジャクリン・リー・ブーヴィエ(愛称ジャッキー)は、上流階級でも輝かしい地位にあるフランス系アメリカ人の名

家の出身。デビュタント(その年の社交界にデビューした令嬢たち)の1位に選ばれた経歴をもつ、才気と美貌にあふれる24歳の令嬢でした。

「独身」は選挙に有利!!  
秘密の春を越えてゴールデン

二人の出会いは、ケネディがまだ下院議員だったころ。共通の友人の結婚式で知り合い、お互いの一目ぼれで交際が始まりましたが、独身であることも政治家としてのアピールポイントの一つと考えていたケネディ。その「秘密の春」に終止符を打つまで2年近くの歳月を要しました。結婚式は、ローマ教皇から届いた祝辞が読まれるなど荘厳な雰囲気の中で執り行われ、その後、ジャッキーが幼少期を過ごした家で開かれた披露宴には1200人が出席。新郎新婦は2時間半、祝福の挨拶を受け

続けたとか。ジャッキーのウエディングドレスは、黒人デザイナーの先駆者、アン・ロウが手がけたもの。人種差別が圧倒的だったこの時代、後に「黒人の偉大な味方」と呼ばれたケネディらしいエピソードです。妻という心強い伴侶を得たケネディは、大統領選へ歩を進め、ついに61年、米国史上最年少の大統領に就任。可愛い子どもたちの存在も夫婦の絆をさらに強くしました。

そんな時に、あの恐ろしい事件が起こりました。63年11月22日、遊説先のダラスでのパレードの途中、暗殺犯の銃弾がケネディの頭を貫き、ジャッキーのスーツを血で染めたのです。ジャッキーはこの瞬間のことを、こう語っています。「ジャックは最後にとてもすてきな表情で微笑んで、私に手を差し伸べたわ」。現在、駐日米国大使を務める二人の長女キャロラインさんは夫の死という困難を乗り越えた母親について、「勇気があり、強くて気品ある女性」とコメント。94年、65歳で世を去ったジャッキーは、アーリントン墓地のケネディの隣で眠っています。





襲名披露の記者会見終了後の記念撮影 (2011年9月27日)

写真©読売新聞社

この数年、歌舞伎界の話題には事欠きません。勘三郎、団十郎という大物の逝去という悲しい出来事もありましたが、明るい話題となったのは、猿之助、猿翁、中車、団子といった沢瀉屋一門の襲名。若手のホープ亀治郎が猿之助を襲名したのと同時に、先代猿之助の実子である香川照之が、いきなり歌舞伎俳優・市川中車となったのは、日本中の多くの人が驚いたことでしょう。香川照之は、先代猿之助と浜木綿子の子。今や、こ

の芸能界の歴史を知る人も少なくなっているかもしれません。宝塚歌劇団出身の女優・浜木綿子と、当時の歌舞伎界の若手御曹司の猿之助は、1965年に結婚。その年の12月に香川照之は生まれます。しかし、3年後の68年に離婚。夫婦だった二人も、父と子も、その後会うことはなく長い時が流れました。香川は女優である母のもとで育ち、東京大学を卒業後、俳優に。その彼は25歳の時、公演先の楽屋に父を訪ねます。しかし「息子ではない」と拒絶され、以降も断絶が続いたということです。その後、香川は大河ドラマや話題作の主演を務めるなど、テレビや映画でめざましい活躍をとげ、ひとかどの役者となります。また、結婚して息子も生まれました。息子は、曹祖父、祖父、父の名の「政」をとり、政明と名付けました。一方で猿之助は病に倒れ、自分の名跡を後進に譲

る時を迎えたのです。歌舞伎の世界では、通常は三歳、四歳という年齢で初舞台を踏み、踊りや所作を仕込まれて育つもの。香川は、猿之助の血を受け継ぐ自分の長男にそのチャンスを与えないのは許されないと悟り、みずから歌舞伎俳優となり、息子にも歌舞伎の道を歩ませることを選びました。その歌舞伎初舞台の時、中車46歳、団子8歳。そして浜木綿子も今回の襲名を機に、44年ぶりに離婚した元夫の猿翁と再会したといえます。歌舞伎俳優という芸の世界は、親子や兄弟というさまざまな血の「絆」のうえに成立しているもの。その実際の絆の上でさらに演じられている、人間同士の絆のドラマが歌舞伎です。この襲名は、私たち観客にとっても、その芸の世界を改めて実感し堪能するいい機会だったと言えるでしょう。

# 絆

ものがたり

## 44年の断絶後、再び結ばれた親子の縁

## 市川猿翁と市川中車

文©鈴木伸子

平成27年成人式  
振袖レンタル  
ご予約受付中!

# 成人式振袖

はたち 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 50,000円(税別)～90,000円(税別)

振袖・長襦袢・帯・帯揚・帯メ ☆特典:1点チョイス

振袖Bプラン 100,000円(税別)～140,000円(税別)

振袖・長襦袢・帯・帯揚・帯メ ☆特典:2点チョイス

振袖Cプラン 150,000円(税別)～180,000円(税別)

振袖・長襦袢・帯・帯揚・帯メ ☆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・帯メがセット

振袖フォトAプラン 50,000円(税別)

振袖フォトBプラン 60,000円(税別)

振袖フォトCプラン 70,000円(税別)

#### 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



# ロコモティブシンドロームを知っていますか？

骨・関節・筋肉が衰え、将来の要介護のリスクが高まる「ロコモティブシンドローム」。そのチェック法と、予防するための効果的な対策をご紹介します。

## いつでも自分の足で歩くために

要介護や寝たきりの原因といえ、まず脳卒中や認知症が頭に浮かびますが、骨・関節・筋肉といった「運動器」の障害も重要です。

そうした運動器の障害によって、立つ、歩くといった日常生活に必要な移動能力が衰え、要介護になるリスクが高い状態を「ロコモティブシンドローム」（以下「ロコモ」といいます。日本語では「運動器症候群」といい、超高齢社会を背景に注目さ

れています。

ロコモの危険性があるかどうかは、左のような簡単なチェック法でわかります。これらが当てはまる場合、下にあげる「ロコトレ」を行うことで、ロコモを防いだり、進行を食い止めたりできます。どれもごく簡単で、日常生活に取り入れやすい体操ですから、ぜひやってみてください。

ロコモチェックとロコトレで、人生の最後まで、自分の足で元気に歩ける体づくりをめざしましょう。

## あなたは大丈夫？ 7つのロコチェック

### 思い当たることをチェックしてみましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難  
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらいつづけて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

★一つでも当てはまる場合は、ロコモの危険性があります。将来の要介護や寝たきりを防ぐためにロコトレを始めましょう！

## やってみよう！ ロコトレ

基本的なロコトレは「片脚立ち」と「スクワット」。体力に合わせて「かかと上げ」を加えると、さらに効果的です。やり方とポイントを中村耕三先生に教えていただきました。



転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。

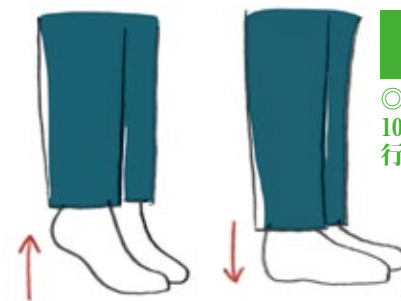
### 片脚立ち

◎左右1分間ずつ、1日3回行うのが目安。

まっすぐ立った姿勢から、床につかない程度に片脚を上げます。上げる方向は前でも後ろでもかまいません。

#### ◆Point

- ◎姿勢をまっすぐに行うこと。
- ◎支えが必要な人は、安定した机やテーブルに両手や片手をつけて行います。



### かかと上げ

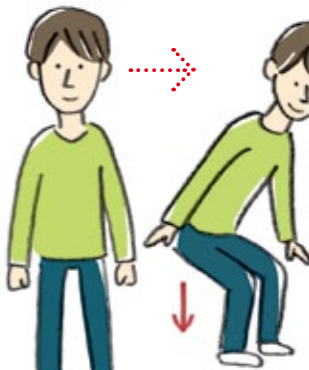
◎(できる範囲で) 10~20回、1日2~3回行うのが目安。

#### ◆Point

- ◎バランスをくずしそうときは、壁や机に手をつけて行います。
- ◎かかとを上げすぎると転びやすくなるので、最初は低く、徐々に高くしましょう。

イラスト◎村山宇希

①足を肩幅よりやや広く開いて立ち、つま先を30度くらい外に向けます。



### スクワット

◎深呼吸をするペースで5~6回くりかえします。1日3回行うのが目安。

#### ◆Point

- ◎②の動作で、ひざがつま先より前に出ないように注意。
- ◎ひざは足の人差し指の方向に向くようにします。

②椅子に座る動作のように、ゆっくりお尻を後ろに引いて体をしずめます。

### こんなことに注意！

- ◎体を動かしているときは息を止めない。
- ◎体調が悪いときはやらない。
- ◎頑張りすぎずに自分のペースで行う。
- ◎足腰などの痛みが続くときはいったん中止する。
- ◎無理をしない範囲で、できれば毎日、少なくとも週に2回続ける。

# 素敵なインテリア 加工花を使ってお洒落にアレンジ オリジナルフォトフレームを作ろう！

保存性の高さから人気の高い、プリザーブドフラワーやアートフラワー。アレンジしやすいのも魅力です。

百円ショップなどで売っている安価なフォトフレームも、こうした加工花を飾れば、自分だけのオリジナルのフォトフレームに変身！

今回はサクラとバラの加工花を使ったアレンジをご紹介します。パステルトーンが爽やかさを演出し、プレゼントとしても最適です。



## 材料

フォトフレーム、桜（アートフラワー）、バラ（プリザーブドフラワー）、リーフ（葉の形をしたもの）、レースリボン、グルーガン

※プリザーブドフラワーやアートフラワー、リーフなどは専門店、または手芸店やインテリアショップでも入手できます。

※グルーガンはスティック状の樹脂を熱で溶かして接着する道具。百円ショップなどで入手可。花以外にも布や紙も接着できます。木工用ボンドで代用はできますが、乾燥させるまで時間を要するため、あまりおすすめできません。

## 小物使いでアレンジ自由自在！

●花以外にリボンやレース、ビーズパーツなどの異素材を加えることで、よりオリジナリティのあるフォトフレームに。

●季節によって使用する小物を変えるのも楽しい。春はベリー類や実の付いた花材、夏は貝殻、秋は松ぼっくり、冬はファーやクリスマス小物などでアレンジを。

## 作り方



1 用意した花材やリボンなどをフォトフレームのどこに配置するか、フォトフレームの上に並べてデザインをイメージする。

Point メインになる花を決めたら、できるだけ平たく見えないよう、高さに変化を加えながら立体的にアレンジするのがコツ。



2 配置が決まったら、グルーガンで花の裏にグルー（ボンド）をつけて、フォトフレームに順番につけていく。

Point まず桜の小花を隙間なく下部に敷きつめ、次にポイントとなるローズの花をつけていくとバランスよく配置できる。



3 プリザーブドフラワーのバラの下に、ピンク色のリーフを配置して、グルーをつける。



4 リーフの上にプリザーブドフラワーのバラをつける。

Point バラの茎は短くカットしてグルーをつけ、2輪まとめて配置するとオシャレ。



5 バラの周りに濃い桜の花をつけて、出来上がり。

## 監修◎椎原夕紀子

東京・代官山でアトリエ「la feuille」を運営。オリジナルのフラワーギフトやブーケの制作・販売、生花やプリザーブドフラワーなどを使ったフラワーアレンジメントスクール（IFA 国際フラワーアレンジメント協会認定スクール）を主宰。  
<http://lafeuille-tokyo.jp>





## 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。払込が完了になられた場合は、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

<p><b>1</b> 小林幸子さん CDシングル 「蛭前線」サイン色紙付 <b>5名様</b></p>  <p>本誌特別インタビューにご登場いただいた小林幸子さんの50周年記念曲。サイン色紙付きで。</p>	<p><b>2</b> アンミカさん 著書 「幸せの握力 絶対に美しくなれる! 必ず運気がアップする!」 直筆サイン入り <b>5名様</b></p>  <p>本誌特別インタビューにご登場いただいたアンミカさんの著書を直筆サイン入りで。(双葉社刊/アンミカ著)</p>	<p><b>3</b> 「ゆめぴりか」 5kg <b>5名様</b></p> 
<p><b>4</b> 紀州南高梅「紀の蜜梅」430g <b>10名様</b></p> 	<p><b>5</b> 有明産「旬の生のり煮付」 <b>10名様</b></p> 	<p><b>応募方法</b> 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26年6月10日必着</p> <p><b>当選者発表</b> 厳正なる抽選の上、当選者の方へは商品を送付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7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。</p> <p>ご応募お待ちしております</p>



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