

一期一会

互助会会報 **23**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

題字：長沼透石 揮毫

婦人公論

婦人公論連携企画
特別インタビュー

三遊亭小遊三さん

プロスポーツ
クライマー

野口啓代さん

Happy Celebration Interview

クロスワード
パズルに
答えて応募!

一期一会

読者プレゼント

クロスワードパズルは22ページに掲載しています。皆様のご応募お待ちしております!

1 地元企業応援企画
然別湖畔温泉ホテル 風水
「特別室」ペア宿泊券

然別湖畔温泉ホテル



2
名様

<宿泊可能期間：2023年8月1日～2024年7月31日>
※満室の場合、ご利用いただけない場合がございます。

2 Dyson Supersonic Ionic
ヘアドライヤー



1
名様

3 ゆめぴりか(5kg)



10
名様

4 幻の梅



10
名様

5 五島軒
カレーギフト



10
名様

6 札幌繁盛店
ラーメンギフト



10
名様

7 カップケーキ
&ウェッジウッド
ティーバッグギフト



10
名様

応募方法 応募締切/2023年5月31日(水)必着

同封のハガキにクロスワードパズルの答えと、ご希望の賞品番号のほか、必要事項を明記の上、ご応募ください。

当選者発表

厳正なる抽選の上、ご当選の方へは賞品を送付または弊社スタッフがお届けいたします。

発送またはお届けは7月を予定しておりますが、変更する場合もございます。予めご了承ください。

幕別町札内に家族葬 ホールが誕生します！

令和5年夏 公益社メモリアル ホール札内 オープン予定!!



株式会社 帯広公益社 グループ 家族葬ホールのご案内

公益社メモリアルホール札内
公益社メモリアル札内別邸

最大収容人数
50名

最大収容人数
24名

幕別町札内共栄町3番3 (国道38号線沿い・パチンコ風車様となり)



葬儀のプロフェッショナル

帯広公益社は「専門知識」と「優秀な技能」を認定された有資格者が多数在籍しております



葬儀事前相談員 有資格者

16名在籍

お葬式のこと、準備、費用はいくらくらい・・・
お客様からのお葬式に対する様々な疑問に、
葬祭サービス事業者として誠実にお答え致します。



終活コーディネーター 有資格者

26名在籍

いざ終活を始めようと思われた方の多くが、その気持ちとは裏腹に、具体的に何を準備すればいいのかよく分からないという方が少なくありません。そのような方の悩みに寄り添い、自分らしく人生のエンディングを迎えていただけるように支援・コーディネートするほか、各専門分野への橋渡しを行うのが「終活コーディネーター」です。



 株式会社 帯広公益社

私たち葬祭ディレクターが お世話させていただきます

葬儀に必要な「知識」と「技能」を兼ね備えた、プロフェッショナル、
それが葬祭ディレクターです。心労の御遺族に代わり、
ご安心・ご満足いただける葬儀を執り行います。



1級葬祭ディレクター24名・2級葬祭ディレクター6名在籍

創業 1908年(明治41年)
これからも十勝・帯広の皆様と共に...



株式会社 帯広公益社

特別インタビュー・三遊亭円楽さんを偲んで

『笑点』での毒舌や「腹黒」キャラとは
うらはらはらに気遣いのある人でした

三遊亭小遊三さん

文●石川哲也
撮影●奥西義和

1966年の放送開始から57年続く国民的番組『笑点』（日本テレビ系列）の大喜利メンバーで、「ミスター笑点」ともいえる存在だった六代目三遊亭円楽さんが、2022年9月30日に亡くなりました。笑点で長年共演してきた三遊亭小遊三さんに、円楽さんとのエピソードや人柄などの思い出を語ってもらいました。



先代の三遊亭円楽師匠の
期待を背負って笑点メンバーに

私が三遊亭遊三師匠に弟子入りしたのは明治大学在学中の1968年、円楽さんが先代三遊亭円楽師匠に弟子入りしたのが青山学院大学在学中の70年で、いわば同じ時期に前座をやっていた同士です。顔を合わせたことはなかったけれど、楽太郎（当時）という評判のいい前座がいるというのを知っていました。

初めて会ったのはおたがい二ツ目の時で、落語会で一緒になったんだけど、すでにあちらは笑点レギュラーになっていましたから、「あの楽太郎か」みたいなもんでね。

先代の円楽師匠に可愛がられて順風満帆、言ってみりゃエリート。笑点に出るような人は、自分とは違う

世界で生きていく人たちだと思っていました。

地方公演での宴席を
一緒に抜け出して…

だから自分が笑点レギュラーになって、こんな落語家人生を送ることになるとは想像もしていなかった…：わからないものですね。

ある日、突然プロデューサーから連絡があつて、83年から笑点メンバーになりました。なぜ自分が選ばれたかつて？ 全然わかりません。当時の笑点は、三代目司会者だった三波伸介さんの急逝で後釜に先代円楽師匠がなつたばかり。笑点メンバーは、初回から出演している桂歌丸師匠と林家こん平師匠、現在も出演している林家木久蔵（現・木久扇）師匠、そして30代の若手が円楽さん、古今亭朝次（現・桂才賀）さん、私の3人。ただ円楽さんは、私が入った時にはもう7年も出演していたから、慣れたもんでしたよ。笑点メンバーは運命共同体のようなものですから、私から見たら怖い師匠たちとも仲良くしないといけない。そんな中で、円楽さんは頼りになる人でした。「今はあの師匠は機嫌が悪いから、黙っ

といたほうがいいよ」とか教えてくれたりね。ありがたかつたですよ。

地方での公開収録も多くて、円楽さんとは年も近くて話しやすかつたんで、一緒に出歩くことが多かつたですね。夜はだいたい宴席があるんですが、師匠たちと一緒にしゃいくら飲んだつて酔えない。先代円楽師匠と歌丸師匠はお酒が飲めないから、食事が済めばすぐ帰るけど、困るのが酒好きのこん平師匠。ところが、円楽さんは抜け出すのが上手くて、「いまだ！」つてタイミングで二人でずらかつて別の店で飲み直す、つていうのをいつもやってました（笑）。思い返すと、あの頃は楽しかつた。そんなふうになつて遊ぶ仲間っていうのは関係が長続きますね。

笑点メンバーとは番組絡みのイベントがあつたり、高視聴率のご褒美の旅行があつたり、オフにはプライベートで旅行をしたこともあつたりと、皆で出かけることが多かつたんです。そういう時は決まって円楽さんが世話役を引き受けてくれる。もう全部、お任せ。笑点では「腹黒」キャラだったけど、実際は本当にいい人。円楽さんはゴルフも好きで、ずいぶんと一緒にラウンドを回りま

した。「円楽コンペ」なんていって、段取りも全部やってくれた。サントリ

ーオープンのプロアマ大会にも一緒に出場して、そうそうたるプロゴルフアーの方々と回らせてもらったのもいい思い出です。円楽さんはプロレス好きで有名ですけど、そちら関係の交友も広くて、一度、ハワイでゴルフした時には、ジャイアント馬場さんが来ていてびっくりしましたね。

ゴルフの腕前？ いい勝負でしたよ。最初のうちは私のほうが強かつたけど、円楽さんはなんでも夢中になるからね。もう金に飽かしているんな道具を揃えて（笑）、追い越され

ちやつた。でもハーフで30台出すようになつても「ハンデちょうだいよ」つて言うのよ。まあ、負けず嫌いでしたね。遊びでも仕事でも、やるとなつたらとことん、徹底してやる。いい加減なところがなかつたですよ。

面倒見がいい
「下町のおじさん」

落語は高座に上がったら一人です。誰も助けちゃくれない。でも、大喜利はそうではない。おたがいの答えを受けて笑いをとつたり、いわばチームプレーです。大喜利には阿吽の呼吸が必要で、円楽さんとは心が



三遊亭小遊三さん
1947年山梨県出身。明治大学経営学部卒業。68年、三代目三遊亭遊三に入門。69年に遊吉で初高座。73年、二ツ目に昇進、小遊三に。83年、真打昇進、同年11月から『笑点』の大喜利メンバーとなる。2001年、文化庁芸術祭優秀賞受賞。05年、落語芸術協会副会長、19年からは参事。高校、大学と卓球部で活躍したことから「らくご卓球クラブ」のヘッドコーチを務め、世界ベテラン卓球選手権出場歴がある。

知れていたからやりやすかったですね。これが木久扇師匠だとそうはいかない（笑）。どんな答えが出てくるかわからないから。

笑点の出演者にはそれぞれキャラクターがあるけれど、話し合っただけを決めているわけじゃなくて、自然と定まってくるんです。私は「色男」キャラに行き着きましたが、「腹黒」「インテリ」キャラの円楽さんに毒舌では敵わない。バカな話なら木久扇師匠、若い人に受ける話はいちゃん（林家たい平）。そうなる其自然に下ネタになっちゃう（笑）。

円楽さんは時々模範解答を出していたけど、あれはもともと歌丸師匠がやっていたのを、歌丸師匠が司会者になったんで、いつの間にか円楽さんがやるようになった。そうやって役割が決まってくる。円楽さんは、頭がよくて目端が利く人だったのは間違いない。高校で公務員試験に合格しているくらい常識があって、理論的で弁は立つし、文章も書ける。そういう意味じゃパーフェクト。僕らの世代の落語家には珍しいタイプですよ。

円楽さんは本当に親切な人で、私が笑点メンバーになりたての頃は、名前を上から下まで覚えてました。逆に言うと、覚えられるぐらいの人数しかいなかったんです。

今では地方の大きな会館でも落語会が開かれて、お客さんもたくさん来てくれるようになりましたが、それも、先代円楽師匠の師匠である三遊亭円生師匠の一門が落語協会を脱退して東京の寄席に出られなくなったために、地方に打って出たわけなんです。円楽さんは知名度があったので、集客のために先頭に立って奮闘していました。そりゃ、大変だったと思いますよ。それが結果として全国に

楽屋で「このネタ、小遊三さんに向いているからやってみなよ」と言っただけで、山のように資料を持ってきてくれたりしてね。落語家でのためにそんなことする人はいないですよ。誰でも「自分が一番」という自負があるし、まあ、実際はそうではないことはわかってるけどね（笑）。つまり、あの人は根が「下町のおじさん」だから、面倒見がいい、要するに黙っていられないんだね。それとも私のことを弟子だと思ってたのかな（笑）。

笑点の収録では毎回、あんパンを大量に差し入れてくれました。大きな紙袋を3つぐらい、全部で1000個はあったんじゃないかな。出演者やマネージャー、スタッフみんなに「好きなの、持ってきな」と声をかけて。そういう気遣いがスマートだったよね。お金が余ってて朝から使わないと使いきれなかったのかな？ それぐらい面倒見がよかったですよ。

東西の落語家を集めたイベントをプロデュース

円楽さんがプロデュースして九州の落語ファンを掘り起こした福岡の「博多・天神落語まつり」も、円楽

落語ファンの裾野を広げて、津々浦々で公演できるようになった。

「みつともなくてもいい」と言っただけで高座に上がる

18年に肺がんを公表してから闘病生活は長く続いたけど、私たちの前では相変わらず、面倒見がよくて、世話焼きの円楽さんでしたよ。気丈な人だからリハビリに励んで、一時は回復に向かったんです。笑点ではいざれ司会になるつもりだったと思う。だから、必ず戻ってくると、笑点メンバーは皆、思っていました。



三遊亭円楽さん

1950年東京都出身。70年、青山学院大学在学中に五代目三遊亭円楽に入門し、三遊亭楽太郎に。77年、『笑点』大喜利メンバーとなり、81年、真打昇進。2010年に六代目三遊亭円楽を襲名。テレビ、ラジオ出演のほか全国各地で落語会を催し、07年からは江戸落語と上方落語の距離を縮め、協会や一門の派閥を超えた落語家の交流を目指し「博多・天神落語まつり」などのプロデュースを手がけた。22年9月30日、肺がんのため死去。享年72。



円楽さんが企画するゴルフコンペには小遊三さんもたびたび参加した。

ただ、22年1月に脳梗塞で入院してからはつらそうでしたね……。22年8月には、国立演芸場の「8月中席」で高座に復帰し、楽屋ではとても話ができるような状態ではなかったのに、「猫の皿」という小話をやり切った。「みつともなくてもいいから、死ぬまでやります」と言っていたけど、よくやったと思う。

私が笑点レギュラーになって40年で、今76歳。司会の春風亭昇太さんも若作りだけど、もう還暦を過ぎたいい年だからね。笑点が始まった当初は、歌丸師匠もこん平師匠も二ツ目で、番組出演中に真打になった。その当時の番組はもちろん私も見ていて、勢いがあった。やっぱり若返りは必要でしょう。22年に笑点メンバーになった桂宮治さん、今度新メンバーになった春風亭一之輔さんは40代半ばで実力は折り紙つき。昇太さんには安心して司会をまかせられるし、これから新しい笑点になっていくのではないだろうか。

私が笑点メンバーとして長年やってこられたのは、遊三師匠の存在が大きかった。師匠は優しく、全然怒らない。だから笑点でものびのびと振る舞えたのかもしれないね（笑）。私はちよつとでも風邪ひいたり、声の出が悪かったりすると、もう仕事に行くのがイヤになっちゃう。とりあえず次の笑点の収録には出るつもりですけど（笑）、先のことはわからない。この間も妻とゴルフに行っただけ、ラウンドの終盤に「あなた、そろそろまとめなさいよ」と言われたけど、ゴルフでも落語家としても、自分でまとめることができない自分。円楽さんは先代円楽師匠から立派に引き継いで「ミスター笑点」になったけど、私は「行き当たりバッタと共に草枕」の心境です（笑）。



さんのそういう面倒見のよさがあったから実現したものじゃないですか。江戸と上方の東西の垣根や協会の別を越えて、50人以上の落語家が出演するイベントをまとめちゃうんだから。円楽さん以外にはできなかったでしょうね。福岡に続き、北海道では「さっぽろ落語まつり」、東京では「江戸東京落語まつり」も成功させているし、その企画力や人脈は並大抵ではなかった。いざれも恒例のイベントに育てたから、円楽さんは落語家としての活動に加えて、落語

イベントのプロデュースも自分のなすべき仕事として真剣に取り組んでいたんじゃないかな。

そもそも落語は、私が入門した頃は、東京や大阪にある寄席や演芸場で多くても150〜200席、東京・国立演芸場でも300席ぐらいの会場です。人数も今よりずっと少なく、東京と大阪を合わせて200人ぐらい。私が所属した落語芸術協会には当時70〜80人が所属していて、お茶を出す順番を間違えないように、全員の

Q 子どものいない長男夫婦と同居中。先祖代々の土地を受け継いでほしいが…

A 家や土地を将来にわたって血縁者に受け継いでほしいなら長男以外に相続させるといふ方法もあります。

先祖から受け継いできた土地に家を建て替え、子どものいない長男夫婦と同居中の質問者。長女もいるが、離婚して子ども二人の子育て中。そんな事例から将来の相続について考えてみましょう。

いずれは血縁者以外が相続人に

自分や妻の死後、誰が家や土地を守っていつてくれるのか、できれば自分か妻の血縁者に受け継いでほしい、との相談なのですが、まず「質問者の相続人は誰か」ということから考えてみましょう。

質問者の相続人は、妻と長男・長女の子も二人です。家・土地、その他一切の財産を含め、民法が定める相続分は妻が2分の1、子どもが各4分の1です。これと異なる遺言書を作成しない限り、血縁者である妻と子どもが財産を相続するわけです。以下、遺言書がないことを前提にします。

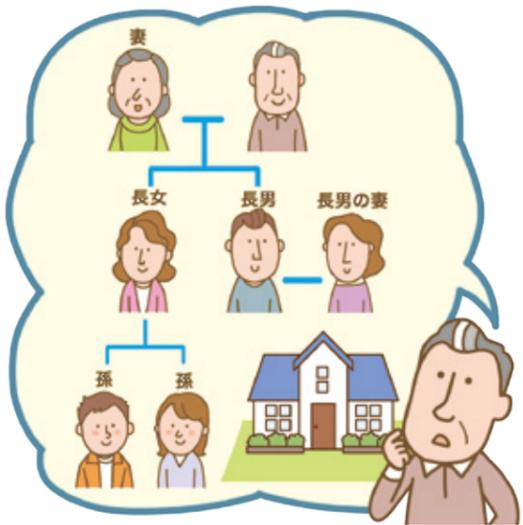
次に、質問者に続いて妻が亡くなった時は、子ども二人が相続人です。相続分は各2分の1です。この場合も、血縁者が相続することになります。

では、次に長男が亡くなった時ですが、仮に長男が質問者と同居していたことから、相続の際に長女と遺産分割協議を行い、家・土地はすべて長男が相続、長女は他の財産を相続し、家・土地は長男の単独所有にしていたとします。長男の相続人は、長男の妻と長男のきょうだいである長女となり、相続分は長男の妻が4分の3、長女が4分の1です。家・土地の4分の1が血縁者である長女の持分となるわけです。

その後、長男の妻が亡くなると、長男の妻の両親がすでに他界していれば、長男の妻のきょうだいである長男の妻の所有していた4分の3を相続します。つまり、血縁者以外の人が家・土地の4分の3の持分者になるわけです。

少子化問題は相続にも影響

法律の規定は以上の通りです。もしあくまでもすべて血縁者に受け継いでほしいなら、家・土地は長女に相続させる、あるいは長女の子に遺贈する、と遺言するか、長女の子と養子縁組して法定相続人にしていくという方法も考えられます。とはいえ、これらの方法を使ってまで血



終活を考える

監修／ジャーナリスト、デジタル遺品を考える会代表 古田雄介さん

元気なうちにしておきたい デジタルの大そうじ

日常的に使っているさまざまなデバイス(情報端末)。遺品整理と考えると腰が重くなりますが、デジタルの大そうじと考えると進めてみませんか？

最優先でやるべきことは？

思いがけず自分が亡くなった時、残された家族のためにまずしておきたいのは「スマートフォンのパスワードが伝わるようにする」ことです。スマートフォンを解除できないと、本人の訃報を友人に連絡することすらできません。

メモやエンディングノートにパスワードを書き記しておくか、下の写真のような「スマホのスペアキー」をつくって、通帳や年金手帳など大切なものと一緒にしまっておくといいでしょ。

パソコンやタブレットなど複数のデバイスをお持ちの人はスマートフォンに同期しておくか、あるいは大事なものをスマートフォンに集約し

ておきましょう。その後の諸手続きなど、家族がスムーズにことを運ぶことができます。

大そうじの手始めはサブスク

ネット利用サービスの中で、多くの人利用している音楽配信、動画



Spotifyなどの聴き放題、Netflix、Huluなどの見放題の便利なサブスクリプション。でも、使用していないなら解約を。

配信などのサブスクリプション。月額で支払うと聴き放題、見放題という設定で、ヘビユーザーほどお得です。ところが、まったく使っていないのに利用料が毎月引き落とされている例が少なくありません。

これは、スマートフォンやケーブルテレビなどを契約する際、サブスクの「3カ月無料」のオプションにチェックをつけたまま忘れてしまっているケース。不要なものはすぐにも解約しましょう。ただし、解約手続きは契約した窓口で行う必要があります。家族に託す場合は、サブスクのID、パスワードとともに、どこを経由して契約したのかということもメモに残しておきましょう。ツイッターやインスタグラムなど

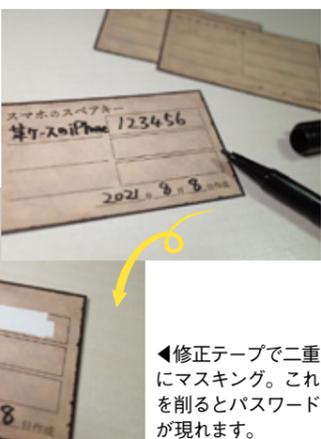


削除手続きをしないと、死後もずっとネット上に残ってしまうSNS。

のSNS、ブログなどは、家族や信頼できる人にIDとパスワードとともに「自分が亡くなったら訃報を載せて削除してほしい」などと希望を伝えておくといいでしょ。仕事のクラウドも同様で、仕事のパートナーに託しておきましょう。

ネット銀行やネット証券の相続手続きは、従来の金融機関とさほど変わりありません。家族に「こういう口座を持っている」ということを伝えておきましょう。

ビットコインなどの暗号資産を運用している人は、暗号資産を保管する「ウォレット」の置き場所が家族に伝わるのが何より重要です。「スマホのスペアキー」に情報を残しておいてもいいいでしょう。



修正テープで二重にマスキング。これを削るとパスワードが現れます。

▶名刺サイズのカードなどにデバイスの特徴とパスワード、日付を記します。

遺品整理

～ 心の整理のお手伝い ～

遠方に
住んでいるから
地元まで戻る
時間がない

家族も高齢だから
中々自分達で
片付けられない…

残された
一軒家・アパートの
遺品処理を
全て頼みたい

帯広公益社では、このような
お客様の声にお応えして

**遺品整理の
お手伝い**を
させていただきます。

事例1



間取り 1DK(タンス2棟・冷蔵庫・洗濯機 等)
費用 70,620円(税込)
内訳 遺品整理料金(1DK) / 60,500円
家電リサイクル料 / 10,120円

事例2



間取り 2DK(タンス・ベッド・ソファ・テレビ・冷蔵庫・洗濯機 等)
費用 161,590円(税込)
内訳 遺品整理料金(2DK) / 148,500円
家電リサイクル料 / 13,090円

ご遺族の負担が軽減されるよう、最適な遺品整理サービスを

安心価格でご提供いたします。

お見積り・ご相談は無料ですので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

～ 大切な人を大切に送りたい～

お見積り無料、ご相談はお気軽に

株式会社 **帯広公益社** ☎ 0120-24-1087

Event Information

帯広公益社グループ イベントインフォメーション

たくさんの思い出をありがとう

好評につき
開催決定!!

人形・ぬいぐるみ・写真 大供養祭

人形・ぬいぐるみ
写真供養

無料

予約不要

日時 2023年7月9日(日) 9:00～16:00

人形・ぬいぐるみ供養 ▶ **無料**

写真供養 ▶ **無料**

※人形・ぬいぐるみ本体のみ **ガラスケースは不可**

※紙袋一袋程度 **写真額は不可**

当日は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、供養品の受付のみとさせていただきます。
なお読経の際は弊社スタッフが皆様に代わって立ち会い、心を込めて供養いたします。

会場 公益社市民斎場 帯広市西10条南4丁目11



下部の「申込券」に必要事項をご記入いただき、
当日お持ちください。

人形・ぬいぐるみ・写真 大供養祭 申込券

お名前 (加入者名)	
ご住所	
電話番号	
互助会に	加入している ・ 加入していない ・ 本日加入したい

怖い感染症の危険が！ ダニ対策を万全に

身近な野山に感染症を媒介する恐れがあるダニが生息しているのをご存知ですか？
これからの季節、アウトドア活動を楽しむ際にも注意が必要です。

野山に生息するマダニとは

春から秋にかけての季節は、農作業や登山、ハイキング、キャンプなど、アウトドア活動が増えてきます。そこで注意しなければならぬのが、野山に生息するダニです。

屋内のダニは体長1^{mm}以下で肉眼ではほとんど見ることができませんが、野山に生息している「マダニ」は成ダニで体長3〜10^{mm}程度。マダニは人や動物にとりつき、満腹になるまで10日間以上吸血し続けることも。ただし幼ダニは非常に小さく、肉眼で見えないこともあり、かまっても気づかないことも多いといわれます。

ダニが引き起こす怖い病気

マダニにかまれると感染症にかか



ほかにある！ ダニが媒介する感染症

日本紅斑熱
病原体は小型細菌のリケッチア。症状は発熱、発疹など。2021年の国内の感染報告数は490件。

ライム病
症状は発熱や関節痛など。遊走性紅斑という特徴的な症状が出る。2021年の国内の感染報告数は23件。

回帰熱（新興回帰熱）
もともとシラミなどが媒介するボレリア属細菌による感染症だったが、マダニが媒介する例も判明。症状は発熱など。2021年の国内の感染報告数は10件。

ツツガムシ病
ダニの一種ツツガムシの幼虫にかまれて発症。症状は高熱、発疹など。2021年の国内の感染報告数は544件。

イルスも北海道に定着していると考えられ、「地域を問わず、ダニにかまれることによる感染症のリスクがある」と松野さんは注意を促します。

かまれた時の注意点

ダニにかまれたら無理に引き抜こうとするとダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、ダニの体液を逆流

させてしまったりする恐れがあるので、皮膚科などの医療機関でダニの除去・洗浄などの処置をしてもらいましょう。かまれてから数週間程度は体調の変化に注意し、発熱、倦怠感、食欲不振などが見られたら医療機関を受診して、医師に①野外活動の日付、②場所、③発症前の行動を伝えましょう。

安全な野外活動を行うために



- できるだけ肌の露出を少なくする
(帽子、手袋を着用／首にはタオルを巻く／長袖、長ズボンを着用／シャツの裾はズボンの中に、シャツの袖先は軍手や手袋の中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に／足を完全に覆う靴を履く、など)
- 明るい色の服を着る
(マダニが付いた時に見つけやすいように)
- 上着は家の中に持ち込まない
- 野外活動後は入浴しながら全身をチェック
(特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、髪の毛の中など)
- 虫除け剤も活用
(有効成分のディート、イカリジンを含むもの)

大人の趣味時間

監修／公益社団法人日本けん玉協会理事 吉本秀一さん
(けん玉道六段、作業療法士&理学療法士、健康けん玉指導員)

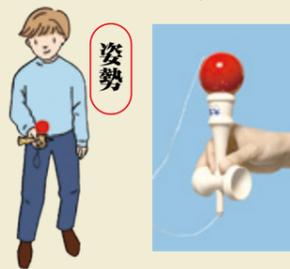
手先や脳を使って老化防止！ けん玉で楽しく健康に

けん玉は全身運動であるとともに、手先や脳も鍛えることができます。初心者でもチャレンジしやすい技や楽しく行うコツをご紹介します。



けん玉の基本的姿勢

- ① 足は肩幅に開き、肩の力を抜いてリラックス。
- ② 片足を少し前に出すと体が安定する。
- ③ 膝が痛い時は痛い足を前に出さない。
- ④ けん玉を持つ手はへその前あたりに。
- ⑤ 玉を上げる時は膝を伸ばし、受ける時は膝を曲げる。
- ⑥ けん玉は握らずに、つまむように力を入れず持つとコントロールしやすい。



健康アップが手軽にできる

昭和の子どもの玩具というイメージがあるけん玉。それが今、大人の健康づくり役に役立つアイテムとして注目されています。

けん玉を行う時は、足を肩幅くらいに開き、玉の動きに合わせて膝をリズムカルに屈伸させます。この動作に足腰を鍛えるスクワット効果があり、自然に有酸素運動をしていることに。玉を上手くお皿に乗せるには緊張感を伴うので集中力がアップ。けん玉を持つには指先を使うので、脳の老化防止にもつながります。

また、世代を問わないツールで、家族と一緒にできてコミュニケーションをとれるのもメリットの一つ。思い立てば、場所を問わず、一人で

も始められる手軽さも魅力です。

大皿ジャンプから始めよう

用具は一般的に使われている「認定けん玉」でもいいのですが、初心者にはお皿が大きい福祉けん玉「大晴」がおすすめです。

まずは大皿に乗せた玉を浮かせては大皿に受ける「大皿ジャンプ」にチャレンジ(①)。手をできるだけ動かさず、膝の屈伸の力で玉を宙に浮かせるようにします。何回続かなかえたり、歌ったりしながら、楽しくリズムカルにやってみましょう。

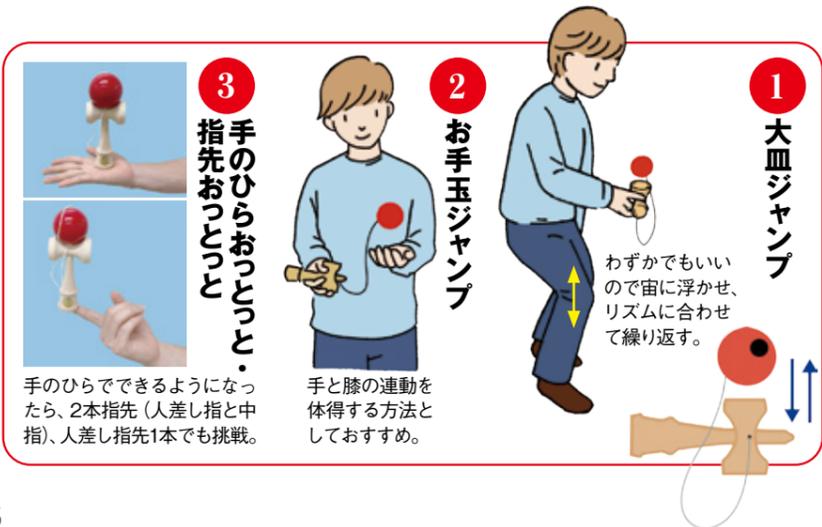
歌は「うさぎとかめ」「あんたがたどこさ」など、歌詞を見なくても歌える童謡がおすすめです。上手が続くようになったら、中皿、小皿とステップアップしていきます。

もつとやさしく、座ってもOK

もつと簡単な技が、玉を手で浮かせては受ける「お手玉ジャンプ」です。(②)。手の力を入れすぎず、高く上げすぎず、膝の屈伸に合わせて行います。

初心者向けにはもう一つ、けん玉を手のひらや指先に乗せてバランスを取る「手のひらおとつと」や「指先おとつと」があります(③)。手のひらおとつとは指をしっかりと開き、おなかあたりでバランスを取ると安定します。

長く立っているのがつらい人は、椅子に座って足を開き、体の中央で行います。腕の位置は高くなりがちなので低めに、背もたれには寄りかからないようにしましょう。



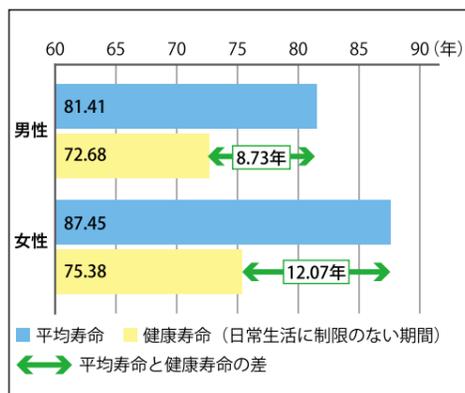
平均寿命と健康寿命の差をどう縮める？

昨今、「健康寿命」を延ばすことが課題といわれていますが、どうすればいいのでしょうか？

健康で過ごせる期間を長く

このところよく耳にする「健康寿命」は、2000年にWHO(世界保健機関)が提唱した言葉で、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されます。それに対して、「平均寿命」は「0

平均寿命と健康寿命の差(2019)



歳における平均余命」のことで、つまり死亡する年齢の平均値です。世界と比較しても、日本人の平均寿命はトップクラス。しかし、単に寿命を延ばすだけでなく、健康に生活できる期間を延ばすことに関心が高まっているのです。

厚生労働省の調査(2019年)によると、平均寿命は男性81・41歳、女性87・45歳で、健康寿命は男性72・68歳、女性75・38歳。平均寿命と健康寿命の差は、男性8・73年、女性12・07年になります。

この年数が、健康に生活できない期間＝介護を必要とする期間と考えられます。認知症を患ったり、怪我や病気で寝たきりになったりして要介護になるこの期間を縮めることが、わが国の課題となっています。



地域による寿命の差

厚生労働省の調査とは別に、2013年に日本老年学的評価研究の一環として、市区町単位の調査が行われました。こちらは、健康寿命を「要介護2以上でない期間」として算出しています。

この全国調査の結果、調査した市区町によって、健康寿命・平均寿命ともに4〜5年ほどの差が見られました。詳しく調べてみると、健康寿命が長かった地域では、男女ともに「趣味の会の参加」「スポーツの会の参加」「歯科医療機関への通院」の割合が高く、反対に短かった地域で

平均寿命と健康寿命の地域差

	男性(歳)			女性(歳)		
	平均値	最小値	最大値	平均値	最小値	最大値
平均寿命	80.72	77.73	82.77	87.15	85.60	89.57
健康寿命	79.22	76.39	81.25	83.89	82.05	86.46

は、男性の「うつ傾向」「喫煙」の割合が高いことがわかりました。さまざまな活動への参加は、社会的なつながりができるうえ、楽しみを満たす・ストレス発散などにつながり、認知機能の低下や抑うつ症状発症のリスクを減らすことにつながります。逆に、週に一度も外出しない状態は、歩行障害など運動能力の低下、認知機能の低下を引き起こします。また、歯周病など口腔の不健康は食生活に直結します。よく噛んで食べることでできないため、栄養状態や体力の低下に影響が出ます。「歯がないから人前で笑えない」という人は、コミュニケーション能力の低下にもつながり孤立を招きかねません。地域の歯科クリニックへの定期的な通院は、健康寿命・平均寿命の両方を延ばすことに効果的とされています。



参考資料：「健康寿命および平均寿命に関連する高齢者の生活要因の特徴」

美容 知っ得情報

監修／ローカーボ料理研究家 藤本なおよさん

タンパク質こそ美肌の源！ プロテインを美味しく摂ろう

プロテインとはタンパク質のこと。体づくりや美肌にも欠かせない栄養素です。肉や魚などに豊富ですが、粉末のプロテインも活用して上手に補ってみては？

現代人はタンパク質が不足気味

タンパク質は筋肉、臓器、骨、皮膚、髪など、体をつくるために必要不可欠な栄養素ですが、多くの現代人は食事だけでは十分に摂れていないと言われています。特に女性は、太りたくないからとカロリーの高いものを避けがちな結果、タンパク質不足の人が少なくありません。また、年齢を重ねるごとに、肉や魚などを食べる胃がもたれるなどの理由で摂取量が少なくなってしまうことも。

一方でタンパク質は、例えば鶏むね肉なら100gに含まれるのは20g前後で、必要量を摂取するのは案外大変です。

そこで慢性的な不足状態を補うものとして、粉末のプロテインに注目が集まっています。

美しさと健康を支える効果が

粉末のプロテインを適量摂ることは、美容と健康の両面で多くのメリットがあります。肌を支えるコラーゲンや髪はタンパク質でできているので、肌の衰えを予防し、抜け毛が減ります。ちなみに、爪が割れやすくなった、薄くなった、二枚爪になったなどもタンパク質不足のサイン。また、次のような健康効果も期待できます。

- ①骨が丈夫になる：タンパク質は骨をつくっている主要成分。
- ②メタボ体型が改善する：しなやかな筋肉がつき腰がくびれる。
- ③やせやすくなる：筋肉がつくことにより基礎代謝が上がり、脂肪が燃えやすくなる。

さらに、タンパク質はメンタルの



安定や冷え、貧血、だるさといった不定愁訴を改善する効果も期待できます。

プロテインの選び方・飲み方

市販のプロテインは種類が多く、味もさまざまで、選ぶ時は迷うかもしれません。購入の際は少量のものをいろいろ試してみて、自分に合ったものを選ぶといいでしょう。粉末

のプロテインは水や牛乳に溶かしてドリンクとして飲むのが一般的です。まずは「美味しい」と感じることを長続きの秘訣です。ただし、プロテインさえ飲んでいればOKというものではありません。あくまで3食の食事にプラスする栄養補助食品として、時間を決めて飲むのがおすすめです。飲むタイミングは運動後30分以内が理想的。また、寝る30分〜1時間前に飲むと、睡眠中に多く分泌される成長ホルモンの働きを活性化し、体の再生を促す効果が期待できます。

なお、一度にタンパク質を摂り過ぎる(1食300gなど)と腎臓に負担がかかりやすいため、1日の必要量を3食に分けてこまめに摂ることが大切です。

タンパク質の1日の必要量

$$\text{体重(kg)} \times 1\text{g (目安)}$$

運動量の多い人はその1.5倍

例 体重50kgの人…50×1 = 50g
運動量の多い人…50g×1.5 = 75g

食品に含まれるタンパク質の量の例



参考：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

Happy Celebration interview

東京オリンピックを目標に二人で頑張ることができました

野口啓代さん

東京オリンピックのスポーツクライミングで銅メダルを獲得した野口啓代さんが、同じ競技の男子代表選手・^{ならみさとあ}梶崎智亜さんと結婚されました。二人の出会いと、ハワイでの挙式、東京での披露宴についてお話を伺いました。

文◎石川哲也 撮影◎奥西義和



クライミングの選手同士 世界転戦で距離が縮まる

彼は私と同じくスポーツクライミングの選手。小学5年生からクライミングを始めていた私は、彼と出会った時はすでに日本代表でしたが、7歳歳下の彼のほうはクライミングを始めたばかりでした。同じコーチについていたので練習で顔を合わせる機会も多く、次第

互いの活躍が刺激になり 揃って東京五輪代表に

2016年にはスポーツクライミ

に彼も試合で成果を出すようになり、世界各地を転戦する仲間に。やがて私の苦手なクライミングの動きを彼が得意にするようになって、教えてもらいうちに距離が縮まっていきました。彼が家族を大切にしているところも好きになった理由の一つです。

ングが東京大会で初めてオリンピックの正式種目に決まり、その頃から彼はぐんぐんと記録を伸ばしていったので純粋に選手としてすごいなって。彼とお付き合いするようになってからは、彼が試合でいい順位を出すと、私も負けずに頑張ろうと思っただし、互いの活躍が刺激になって、高め合う関係になっていったのかなと思います。

19年に東京・八王子で行われた世界選手権で彼は優勝、私は2位に入り、揃って東京オリンピック代表に

長らく会えなかった方々に お礼を言う機会となった披露宴

東京オリンピックが終わったら結婚しようとして二人で決めていましたから、直後に彼がプロポーズしてくれて、21年8月28日に入籍。コロナ禍が落ち着いてきた22年8月には親族

のみでハワイで挙式しました。もうずいぶん前から家族ぐるみのお付き合いをしていたので、親睦旅行を兼ねてという意味もありました。ハワイではみんなでスカイダイビングをしたことと、挙式で両家の母親が号泣していたことが思い出に残っています。

ハワイの挙式には新郎の父が参加できなかったのですが、改めて新郎の父や、二人を古くから支えてくれた

方々をお招きして、今年1月に東京都内で披露宴を行いました。クライミング関係者を中心に100名弱の方がお越しくださり、コロナ禍で長らくお会いしていなかった方にもお会いして、結婚の報告ができたのはありがたかったです。挙式も披露宴も一生に一度のこと。準備は大変でしたが、やりたいことができてよかったと思います。今後はプロフリークライマーとし

て、多くの方にクライミングの魅力を伝える啓発活動をしていきます。私がクライミングを始めた頃は、小学生でクライミングをやっている子はほとんどいませんでした。でも、今はクライミングジムもたくさんできて、小学生も大勢いるし、フィットネスとしても人気が出てきて、60代、70代から始めたという人もいます。いくつかの方でも自然に筋力がついて、シエイプアップの効果がありません。クライミングがもっと皆さんの身近なものになったらうれしいですね。



ハワイでの挙式はチャペルでウェディングドレスを着たので、日本での披露宴は和装で行うことに。白無垢姿と、色打掛姿も披露。



野口啓代さん
1989年茨城県出身。小学5年生の時に家族旅行先のグアムでフリークライミングに出会う。6年生の2002年に全日本ユースで優勝。08年にはボルダリング・ワールドカップで日本人女子として初の優勝を飾る。09年には年間総合優勝を果たし、以降、4度の年間総合優勝に輝き、ワールドカップ通算21勝。20年の東京オリンピックでは銅メダルを獲得。現在はクライミングの普及活動に取り組んでいる。

卒業袴

着物・袴の組み合わせは、
ご自由にお選びいただけます。
袴単品レンタルも承ります。

わたしらしく
大和撫子の凛とした
耀きが品を放つ
ノスタルジックな
袴姿が刻を奏でる...

池田美優
FURISODE



卒業式袴レンタルプラン

●7点セット
着物、長袴袴、袴、半中帯、
和装小物、草履、バッグ **¥19,800**(税込)

同時予約 W割 「成人振袖」+「卒業袴」

¥5,000 割引

特別割引

通常価格より

最大
30% OFF



今の私だから着こなせる



お宮参りから結婚式まで、人生の節目に行われる様々なセレモニー衣裳を多数取り扱っております。最良の日にふさわしい衣裳を取り揃え、より素晴らしい日となりますようご提案させていただきます。

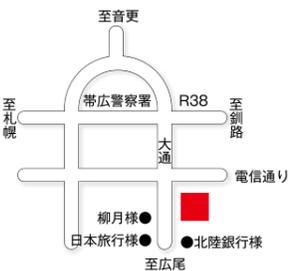


事前予約をお願いしております。お気軽にご連絡ください。

おびひろ花嫁センター

帯広市大通南8丁目2番地 営業時間 9:00~18:00

TEL.0155-24-2233



個性 × 振袖 FURISODE COLLECTION

Rental 成人式 振袖

最高の記念日に
納得の一着を...

特別割引
最大 **30% OFF**
振袖のグレードで選べる
安心の4 プライス
振袖料金セットプラン

- A **¥77,000**~
- B **¥165,000**~
- C 各種有名ブランド **¥214,500**~
- D 新作ブランド **¥247,500**

憧れのあの着物がここにはあります。

表示価格はすべて税込です。

池田美優
FURISODE



成人式振袖 レンタル プラン



- 1 二十歳の思い出を残したい
前撮りor 当日撮り
記念写真2ポーズ
無料プレゼント
六つ切り2ポーズ付
- 2 当日のヘアメイク着付けにも安心
ヘアメイク&着付け
成人式当日
無料プレゼント
※165,000円(税込)以上ご成約の方
- 3 着付け小物10点セット付き
当日は手ぶらでOK!
肌着・タオル・腰紐・
伊達巾・帯板・帯枕
コーリンベルト・衿芯・
三重返紐・足袋
- 4 冬の必需品
防寒草履
無料レンタル
滑り止め付で
お出かけも安心

写真だけの成人式

成人式に出席しない・できない...
でも写真はしっかり残したい方へ

¥77,000(税込)

- 振袖一式
- ヘアメイク
着付け
- 写真
六つ切2ポーズ

ママ振りde成人式

お母様の思い出の詰まった振袖で
成人式を迎えたい

¥2,200(税込)



ご来店の際には振袖一式をご持参ください。

温泉

湖面の鼓動が伝わる天然温泉で極上の癒しを。

源泉100%の男女別の大浴場。人気の展望露天風呂は、湖面に手が届きそうなくらい湖にせり出しており、大自然の精気をあびて心も身体も日常を離れます。原始の森に囲まれた地で最高のおもてなしをご堪能ください。



客室

大自然を全身で感じる新館和室 特別室「風水館」。



特別室(5部屋)

客室は全室レイクサイドビュー。湖だけでなく、空・風・陽・緑を全身で感じられる圧巻の景観です。新館特別室「風水館」は限定5室。270度レイクビューの絶景で幻想的な景色をお楽しみいただけます。

料理

四季折々の道産の豊かな地場食材を堪能する。

夕食はお部屋での「特別膳」。大雪山と十勝平野の自然が育んだ季節の山の幸、鮮度の良さが自慢の海の幸をふんだんに使い、真心で味付けをした手づくりの味でおもてなしいたします。然別湖名物「オシロコマ」の姿塩焼きを是非ご堪能ください。



特別室料理「特別膳」
※季節や仕入の状況により内容は変わります。

頑張るって勝！ 地元企業応援企画！

神秘的な大自然の中で過ごす安らぎの時間

クロスワードに答えて特別室ペア宿泊券が当たる

然別湖畔温泉ホテル風水
所在地:河東郡鹿追町字然別湖畔
☎0156-67-2211 無料駐車場200台

然別湖畔温泉ホテル風水 検索

クロスワードに答えて特別室ペア宿泊券プレゼント
宿泊期間:2023年8月1日~2024年7月31日 ※満室の場合はご利用いただけません。
詳細は表紙をご覧ください。ご応募お待ちしております！

脳活クロスワード

すてきなプレゼントが当たる!!

1	2	C	3	4	5
	6			7	
8			9		
10		11		12	13
		14	15	A	
16	D		17	B	

A B C D

わかるかな?

【解き方】黄色の□に入る文字、A・B・C・Dを並べると、ある言葉ができます。どんな言葉でしょうか？
【ヒント】代表的な山菜の一つ。

タテ

- 山野に自生する赤い実。
- 宝〇〇。あみだ〇〇。
- カギをかけること。
- 〇〇とキリギリス。
- インドやアフガニスタンに接する国。
- 季節などが移り変わる時。
- ミツバチやカマキリ、トンボなどの生き物。
- 保持すること。
- 魚などで、よい部分を取った残り。

ヨコ

- 白黒で描かれたもの。
- 自分が思ったことを押し通すさま。
- 負けの反対語。
- 植物を構成するのは〇〇と葉と根。
- 伸び縮みして、束ねるのに用いるわっか状のもの。
- 油断。気のゆるみ。
- 映画館や劇場のこと。
- 手術に用いる刃物。
- 〇〇〇の宿が人気。

お客様各位

下記の場合には同封のハガキ(切手不要)またはお電話にてご連絡ください。

住所・連絡先の変更

引っ越しなどで
住所や電話番号が
変わった場合



加入者証の再発行

加入しているが証書を
紛失してしまったなど、
お手元に証書がない場合



※手数料として550円(税込)が必要となります。

会費積立の再開

諸事情により中断している
積立の再開を希望される場合



名義変更

「加入者名義を変更したい」
「結婚して姓が変わった」
などの場合



※手数料として550円(税込)が必要となります。

結婚式や衣裳、お葬式でご利用いただくまで、皆様の月掛金は大切にお預かりしております。
月掛金完納後もご利用されるまで、権利は継続されております。

これからも十勝・帯広の皆様と共に・・・

安心と信頼の帯広公益社グループ

衣裳部

おびひろ花嫁センター

帯広市大通南8丁目2番地 ☎0155-24-2233

葬儀施行部門

株式会社帯広公益社

帯広市大通南8丁目2番地 ☎0120-24-1087

公益社支店

公益社 芽室支店

芽室町東4条5丁目1番地 ☎0155-62-2202

公益社 幕別支店

幕別町本町110番地 ☎0155-54-2425

公益社 池田支店

池田町大通5丁目13番地 ☎015-572-2343

公益社 大樹支店

大樹町西本通17番地 ☎01558-8-9080

生花部

公益社 生花部

帯広市東6条南7丁目15番地 ☎0155-22-8783

～家族葬専用式場～

令和5年夏
オープン予定

公益社メモリアルホール札内
公益社メモリアル札内別邸

幕別町札内共栄町3番3

総合葬儀式場

公益社中央斎場

帯広市西12条南29丁目1番地 ☎0155-49-3100

公益社市民斎場

帯広市西10条南4丁目11番地 ☎0155-35-4134

公益社メモリアルホール

帯広市西23条南1丁目132番10号 ☎0155-37-9000

公益社メモリアル別邸

～家族葬専用式場～

帯広市西23条南1丁目132番10号 ☎0155-37-9000



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 TEL 0155-22-1313 FAX 0155-24-7167