

「公益社グループ」がお届けする会報誌

互助会会報 **6**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

健康知っ得情報

疲れ目、見えづらい目は
こうして癒す

暮らしの知恵袋

暮らしの法律相談
「成年後見制度」とは
どのようなものですか?

読者プレゼント

総勢**53**名様に当たる!!



保田 圭さん
Happy Celebration Interview



池上 季実子さん
婦人公論連携企画「特別インタビュー」

帯広冠婚葬祭互助会の会報誌をお届けします

特別インタビュー・宇津井健さんを偲んで

常に洒脱な着こなしが
素敵だった宇津井さん。
陰で努力を怠らない姿にも敬服していました

文◎原 智子

池上季実子さん

その優しい人柄は多くの人たちに慕われ、お別れの会には約1000人が弔問に訪れました。ドラマ「車椅子の弁護士・水島威」シリーズなどで宇津井さんと共演した女優の池上季実子さんが、撮影の合間に見せた宇津井さんの俳優像やその魅力的な素顔を語ってくださいました。



宇津井健さんとはドラマ「車椅子の弁護士・水島威」シリーズが終わって以来、お目にかかっていませんでした。テレビで拝見するお姿は常に若々しかったので、享年82歳とうかがって、「そんなにお年を召していらしたんだ」と驚きました。

お別れの会には宇津井さんを慕う大勢の方が集まりました。ずっと親交のあった水谷豊さんの弔辞が宇津井さんの人柄をとてもよく表していて、胸を打たれましたね。

水谷さんが宇津井さんと最後に会ったのは昨年、TBSの緑山スタジオだったそうです。すでに体調が悪くなっていた宇津井さんは酸素吸入器をつけた状態で、撮影が押していた水谷さんを待っていたとか。水谷さんが廊下で「宇津井さんっ」と呼びかけると頷いて、あとは言葉をほとんど交わさず、アイコンタクトで



「怪刀! 夢一座七変化」(テレビ朝日、96~97年放送)で共演した宇津井さん(右端)と池上さん(左端)。

語りあったとのこと。宇津井さんのことを知る者としては、「わかるなあ」という思いでした。宇津井さんは、言葉で多くを語る方ではありませんでした。でも、深いところで気持ちを伝え合う、そういう方でしたね。

車椅子を家に用意し演技の練習常に努力を怠らない方でした

共演者から見た宇津井さんはとても真面目な印象でした。そんなにお話はされないけれど、時々、ちょっと恥ずかしそうな表情でジョークを言ったり……。言った後で、よく「ハッハッハッ」と自分で照れて笑っていらっしやいましたね。

撮影の待ち時間などに筋トレをさ

宇津井健さん (うついけん)

1931年東京生まれ。早稲田大学在学中に、映画「思春の泉」の主役に抜擢されデビュー。俳優座を経て、新東宝に入社。55年映画「青春怪談」に主演し、新進スターとして脚光を浴びる。65年TBS系主演ドラマ「ザ・ガードマン」が人気に。74年からのTBS系「赤い迷路」など「赤いシリーズ」では、山口百恵との共演で不動の人気を得た。映画出演作品に「新幹線大爆破」「沈まぬ太陽」、テレビドラマに「車椅子の弁護士・水島威」シリーズ、「快刀! 夢一座」など。2006年からは、藤岡琢也さんに代わり「渡る世間は鬼ばかり」に出演。14年3月14日に慢性呼吸不全のため死去。享年82歳。5月1日に「お別れの会」が行われ、約1000人が弔問に訪れた。

でも、共演者やスタッフにはそうしたご苦労についておっしゃいませんでした。70代になって宇津井さんが「車椅子は肉体的につらい」と言われて、ドラマの打ち切りが決まった時に、改めてそれまでの宇津井さんのご苦労がわかった次第です。努力を人に見せず、いつも爽やかに対応されていたのは、本当にすごいことです。

演技についてはご自身の主張をおっしゃることはほとんどありませんでしたが、一方で共演者の思いを慮



池上季実子さん (いけがみきこ)

1959年米国ニューヨーク市生まれ。3歳で帰国。74年テレビドラマ『まぼろしのペンフレンド』(NHK)でデビュー。ドラマ『愛と誠』(東京12チャンネル)、『熱中時代』(日本テレビ)、『男女7人夏物語』(TBS)、NHK大河ドラマ『草燃える』『おんな太閤記』『徳川家康』などに出演。84年映画『陽暉楼』で第7回日本アカデミー賞主演女優賞、89年『華の乱』で第12回日本アカデミー賞助演女優賞を受賞。テレビドラマ、舞台、映画などで幅広く活躍中。2014年7月に『向き合う力』(講談社現代新書)を出版。

り、監督やスタッフによく提案してくださいました。監督の話聞いてる私の表情を見て、「いやいや、監督、このほうが季実子ちゃんは動きやすいんじゃないですか」と進言してくださいました。私は喜怒哀楽が顔に出してしまうタイプなので納得できない表情をしていたのでしょう。私の役作りをくみ取った上で、代弁してくださいることが何回もありました。現場で頼りになる先輩でしたね。

着物に着替えて祇園へ小粋で洒落た方でした

真面目な方でしたが、宇津井さんには粹で洒落た面もあったんですよ。

事故のあと「生かされている」という思いが強くなりました

事故のあと、私は自分が守られている、生かされているんだという感覚を強く抱くようになりました。私にはやらなくてはならない「宿題」がたくさん残っているから、神様が「まだ上に来てはだめだ」と言っているんだなと思っただけです。

実際、小さい子どもをひとり育てている時でしたから、死ぬわけにはいかない状態でした。ただ、辛い後遺症と闘いながら頑



共演回数が格別多いわけではないものの、撮影の合間の会話などでは共感することも多かったとか

京都で撮影していた時に、「ちよつとちよつと」と私を呼んで着物を見せてくださったことがあるんです。

その日は宇津井さんの撮影が早く終わるので、「今日はこれを着て祇園に遊びに行きます」とちよつと照れ笑いをされていました。グレーのすごくステキなお着物でしたね。

洋服で祇園に行く方が多い中、わざわざ着物をおもちになつてお出かけになる——小粋な遊びをする方、これぞ本当の大人の男性という印象です。

普段の服装も素敵でした。ジーパンに白いシャツ、そこへちよつと趣味のいいジャケットを羽織るといっ

張つてこられたのは、子育てや仕事があったから。後遺症のことだけを考えていたら、すごく辛い27年間になつてしまったことでしょう。子どもを育ててくなくてはならない。そのためちゃんと仕事もして、生活をしよう、他に意識が向くことがいろいろあったからこそ救われたのだと思います。

おひとりさまとして老後の準備をする年頃に

最近、私も老後について考えるようになってきました。

た、これ見よがしではない、さりげないお洒落をされるんです。ジャケットに小さなアクセサリーをつけたり、ループタイをつけたり。もともとスタイルがいいし、背が高いから、とてもよく似合っていました。

命にかかわるような大事故だったので、奇跡的にも軽傷で脳にも異常はないという診断を受けました。ところが1年ほどしてから、私は不調に悩まされ始めたのです。頸椎がずれていることがわかり、リンパや血液の流れが悪くなり、ひどいむくみをはじめ、さまざまな症状が出てきました。

不慮の事故の後遺症に悩まされてきた27年間

宇津井さんをはじめとしてすばらしい先輩たちが亡くなってしまったに、がっくりして寂しくなります。

気がつけば、私も今年でデビュー40年。実は、私は28歳の時にカナダのロケ先で大事故に遭い、以来27年間ひどい後遺症に苦しめられてきたのです。

旅番組の仕事で、私ともうひとりの女優さんが乗った馬車が暴走し、私は車体から放り出され、ビルの4階くらいの高さから地面に落ち



おひとりさまとしての老後です。子どもは私の生きた証(あかし)ではありますが、今は結婚して自分の人生を歩んでいます。子どもに迷惑をかけるないように、どう老後を過ごすか、準備をそろそろ始めないといけません。

お墓の問題も考えてしまいますね。父は5人兄弟で、私には11人の従兄弟がいますので、もう満員。でも新たにお墓を作っても私しか入る人はいない。父の家はカトリックで、何回忌といった法事はありません。だから、お墓なんて不要だし、散骨が一番いいのかなと思っています。

10代は両親との関係やいじめに苦ししみ、20代は結婚と離婚、そして不

今でも、午前中に履いていた靴は、午後になると足がむくむため履けなくなつてしまいます。スカートもそうです。毎週一回は治療に通っていますが、全身のリンパの流れを通さないといけないので、治療に何時間もかかります。それでも治療の甲斐あつて、もう少しで治るといふところまでできました。

ですから、時々、世間で「大きな事故だったけど、奇跡的に軽傷だった」というニュースを見ると、かえって心配になるんです。見た目は無傷でも体は相当なダメージを受けているはず。「奇跡的な軽傷」なんてあり得ないのですから。

慮の事故に遭うなど辛い経験をしました。けっこう大変な人生を送ってきました。でも、これまでお仕事をいただいで、子どもも持てて、その子どもも結婚している——そう考えると、悪くない人生じゃないかとも思っています。

これからは本当に自分のための時間を過ごしてみたいですね。すごくありきたりですが、海外旅行も楽しみたい。実はヨーロッパにほとんど行ったことがないので。そして、好きな着物を毎日着て生活できたら最高です。やりたくてできなかった趣味を仕事の合間にもっと楽しめたいなと思います。

介護保険サービスの利用の仕方

高齢化社会を迎え、いまや誰にとっても身近な介護保険サービス。その基礎知識と、実際にサービスを受ける手続きについてご紹介します。

まず市町村の窓口へ申請

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者などが少ない負担（費用の1割）でサービスを受けられるしくみです。40歳以上の国民が保険料を支払い、原則として65歳以上の方が必要に応じて介護サービスが受けられることができます。

それには、まず、介護の必要度を見極める「要介護認定」を受けなければなりません。その区分は、介護の必要度が軽いほうから「要支援1・2」「要介護1～5」に分かれています。区分が重いほど、介護保険を使って受けられるサービスの限度額が高くなります。

実際に要介護認定を受けるには、市町村の窓口へ申請します。すると、認定調査として調査員が自宅などを訪問し、本人の状態を聞き取り調査します。同時に、主治医（かかりつけ医）の意見書が提出されます。

これらをもとに、一次判定、二次判定が行われたのち、要介護認定がされて文書で通知されます。申請から通知までは約30日かかります。

伝えたいことは 事前にまとめておく

認定調査では、おもに下図（介護サービス利用までの流れ）のような項目について聞き取りが行われます。本人の普段の様子や介護の状況について、とくに伝えたいことや訴えたいことがある時は、事前にメモを作って確実に伝えましょう。

また、主治医への意見書の依頼は、市町村から直接に行きますので、あらかじめ主治医にその旨を伝えてお願いしておくとい良いでしょう。

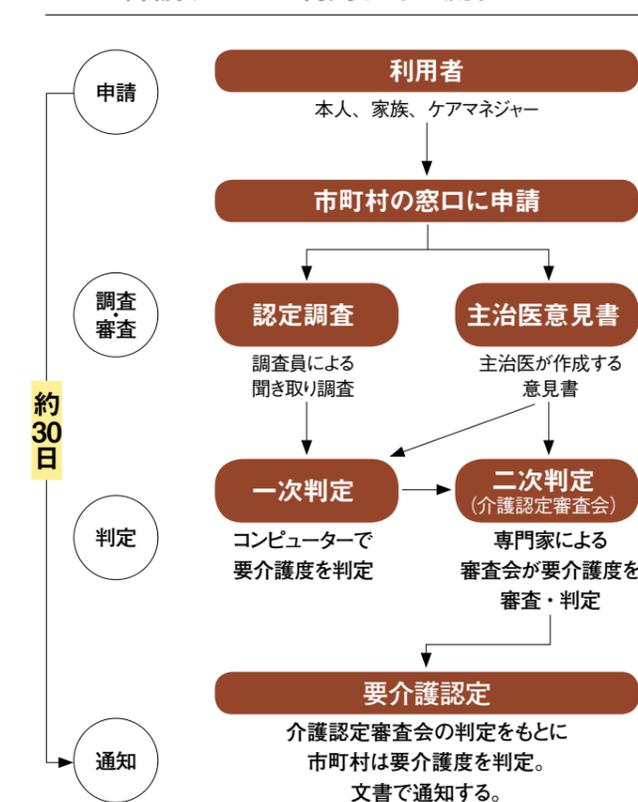
なお、64歳以下でも、関節リウマチや初老期の認知症、脳血管障害など、定められた特定疾患で要支援や要介護状態になった時は、介護保険の申請手続きが行えます。

聞き取り調査の主な項目

- マヒなどの有無
 - 関節の動く範囲の制限の有無
 - 寝返り
 - 起き上がり
 - 座った姿勢を保てるか
 - 両足で立ち姿勢を保てるか
 - 歩行
 - 立ち上がり
 - 片足で立ち姿勢を保てるか
 - 体を洗うこと
 - 爪切り
 - 視力
 - 聴力
 - 移乗（ベッド→車椅子、車椅子→椅子、椅子→床などの移動動作）
 - 移動
 - 嚥下（飲み込む動作）
 - 食事摂取
 - 排尿・排便
 - 口の中の清潔
 - 洗顔・整髪
 - 衣服の着脱
 - 外出頻度
 - 医師の伝達
 - 理解・記憶
 - 生年月日や年齢をいえるか
 - 徘徊
 - 外出して戻れないことがあるか
 - 大声を出すか
 - 介護に抵抗するか
 - 薬の内服
 - 金銭の管理
- など74項目



介護サービス利用までの流れ



暮らしの知恵袋

Q 「成年後見制度」とは どのようなものですか？

A 判断能力の不十分な方を 保護・支援する制度です。

家族の認知症が進んで、詐欺や悪徳商法の被害にあわないか心配...。そんな時に役立つのが「成年後見制度」です。

答える人／弁護士 横幕武徳先生

事前に自分で 選ぶこともできる

認知症や知的障害などで判断能力が不十分な人は、財産管理やさまざまな契約、遺産分割の協議などを自分で行うのが難しい場合があります。また、詐欺や悪徳商法の被害にあう恐れもあります。そんな人を支援・保護する目的で制定されたのが「成年後見制度」です。

これには大きく分けて、本人の代理として法律行為を行う成年後見人を、家庭裁判所が選ぶ「法定後

見制度」と、判断能力があるうちに自分で選ぶ「任意後見制度」の二つがあります。

成年後見人には親族のほか、法律・福祉の専門家（弁護士や社会福祉士など）が選ばれる場合もあります。

成年後見制度を利用するには、必要な書類をそろえて家庭裁判所に申立てをします。申立てができるのは、本人、配偶者、四親等以内の親族と、市町村長など一定の者のみに限られています。

申立て後、本人や親族などへの聴取、成年後見人候補者の適格性調査

親族内のトラブルを防ぐには...

「成年後見制度は、上手に活用すればよい制度ですが、親族内のトラブルのもとになることもあるので注意が必要」と弁護士の横幕武徳先生。たとえば、この制度の利用をまっ

たく知らされないまま、家庭裁判所から同居の親族に意見の聴取が行われた場合、不信感が生じてトラブルに発展するケースも多いといえます。

「それを防ぐには、できる限り事前に、親族同士でよく話し合っておくといでしょう。あくまでもご本人の支援・保護を目的とした制度ですから、その点をよく認識しながら利用したいものです」

なお、中には短期間で財産が失われかねず、法定後見の開始を待てないケースもあるでしょう。その場合は家庭裁判所に保全処分を申立て、財産管理者を選任してもらえば、すぐ財産が保全されるということです。

*法定後見制度には、本人を代理して法律行為などを行う者としては厳密には「成年後見人・補佐人・補助人」がある。

★ここに注意!★

できれば親族同士で事前に話し合っておこう。

成年後見制度を利用するまでの流れ (法定後見の場合)

約3～4カ月

無料事前相談 随時受付中

一級葬祭ディレクターがお応えいたします

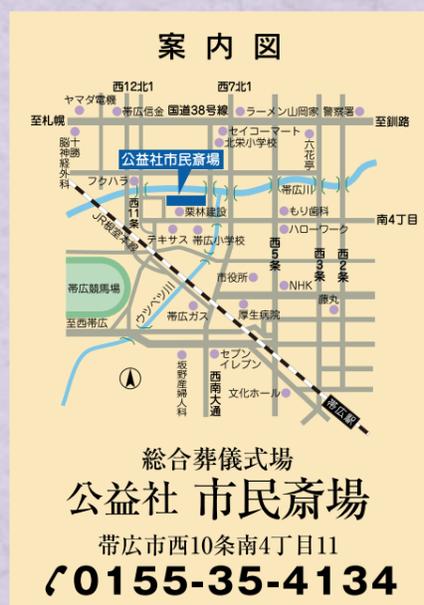
多くの皆様に高い認知度、公益社直営だから安心

「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。

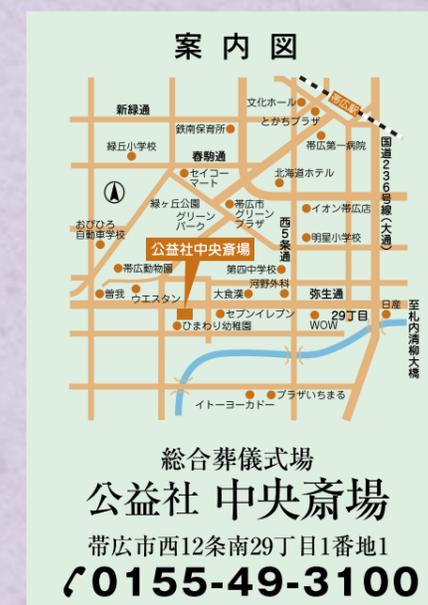
葬儀施行部 帯広公益社 ☎ **0120-24-1087** (24時間対応)



《公益社市民斎場 外観》



《公益社中央斎場 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希望するご葬儀に誠心誠意ご奉仕いたします。
- ②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。



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)



温もりある
おもてなし

一日一組の貸し切りホール
公益社メモリアルホール
公益社メモリアル別邸

公益社メモリアルホール
公益社メモリアル 別邸
(家族葬専用式場)

ご喪家に優しい癒しの空間
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》



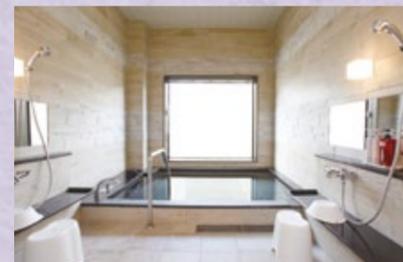
なにかとせわしく過ぎてしまう葬儀までの時間…
悲しみの中にあるご遺族へ、故人様を偲びつつ、心休まるひとときをお届けしたい。遠方より駆けつけてくださる皆様をお迎えするのに、「少しでも温かいお料理を提供したい」との想いから、公益社メモリアルホール・公益社メモリアル別邸では、一般的な葬儀のお料理(和食)だけでなく、和・洋・中とバラエティに富んだお料理をご提供しております。「美味しいものをもっと」「食べたいものをお好きなだけ」、おもてなしの心が存分に伝わるビュッフェ形式のお料理をご賞味ください。

夕食・朝食
ビュッフェ



ご会食のお時間が、ご遺族、ご親族にとりまして故人様をお偲びし、語らう、やすらぎの時間となりますように…
心は常にご遺族と共にありたいと願っております。
ご遺族、ご親族は夕食、通夜振舞い、朝食、火葬場での昼食と、会食される場面が多々ございませう。温かいお料理は温かく、美味しくお召し上がりいただきたくため、常に目配り・気配り・心配りを忘れず、ご遺族、ご親族にとって大切なひとときとさせていただきます、心をこめてご接待いたします。

セレモニースタッフ
種市 ゆきえ



《女性専用大浴場》



《男性専用大浴場》



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



(オードブル)



(巻き寿司セット)



(鶏の内弁当)



(フルーツ盛合せ)



(海老チリ)

ご希望に応じたお弁当・皿盛料理も承ります。



《ビュッフェ会食室》



《リビング》

“ご自身で葬儀シミュレーション”

項目		金額	
支出	① 葬儀一式 (互助会利用)	0	
	① 生花代	¥20,000 × (口)	
	② 霊柩車 (火葬場)	宮型・洋型	使用 (する・しない)
		バス型	使用 (する・しない)
	③ 会葬御礼品	礼状ハガキ	用意 (する・しない)
		その他諸費用	200,000
	⑤ 寺院費用	戒名・法名	
		御布施 (導師)	
		御布施 (伴僧)	
	⑥ 飲食費	¥5,000 × 名	
⑦ 忌中引	¥5,000 × 個		
※ 新聞広告費			
小計 (支出)			

収入	香典収入	※約¥9,000 × 名
----	------	--------------

※香典平均単価は平成25年度当社施行統計により算出しております

収入 - 支出 = 総合計

希望に合った葬儀費用を知ることは“安心”に繋がります。

葬儀費用は喪家の希望・想い等により大きく変動いたします。右ページの参考費用も明確に表示することが叶わないものが多くございます。当社では、**無料事前相談**にて御見積書の作成をいたしております。お気軽にお問合せ下さいませ。

お問合せ先 **0155-22-1313**

自由記入欄
会報誌「一期一会」の感想や当社へのご要望などがございましたら自由にご記入下さい。

葬儀の標準的な料金が記載されていてありがたかったです。

会員様の声

自由記入欄
会報誌「一期一会」の感想や当社へのご要望などがございましたら自由にご記入下さい。

老いの備えのページが記入してあるので、息が詰まりました。

葬儀の金額、戒名のことでこの場面でどの位かかるのかと尋ねてお聞きして、基本的な金額もポイントプラチナの様にのせてもらえるとありがたいです。000万〜とかでいいですか？

葬儀っていくらかかるの？

② 霊柩車

病院から自宅 (10km迄 互助会費内に含む)

火葬場迄(片道) 宮型・洋型 約¥50,000前後

火葬場迄(往復) バス型 約¥50,000前後



① 葬儀一式
(互助会利用)

祭壇設営・お棺・骨箱・位牌・仏衣ほか規約に含まれるものが用意されます

生花代
¥20,000 × 口数

④ その他諸経費

納棺料
保冷剤
遺影写真
集合写真
会場使用料
ほか
約¥200,000



③ 会葬御礼品
¥500~¥2,000 × 個数

礼状ハガキ
50枚 ¥7,000
+50枚毎¥1,000プラス

⑥ 飲食費

通夜前(弁当)
通夜後(オードブル・飲み物)
朝食
昼食(火葬場・弁当)

お一人当たり
約¥5,000 × 人数



⑤ 寺院費用

戒名・法名
¥0~¥300,000
御布施
導師 ¥150,000~
伴僧 ¥100,000~

※上記は施行された平均の金額で各寺院により金額は異なります

一期一会 前回の会報誌アンケートで会員様より多くの貴重なお声が寄せられました。

その中でも不安の多くが「葬儀費用」に関してのこと。上記①~⑦を参考にシミュレーションしてみては？



⑦ 忌中引・繰上法要
(お持ち帰り方式)

¥5,000~ × 個数
(1世帯 = 1個)



疲れ目、見えづらいつ目は こうして癒す

加齢とともに感じやすくなる疲れ目。目の老化は避けられませんが、できるだけ疲れ目を防いで快適にものを見るために、できる対策をご紹介します。

重要なのは「距離に合ったメガネ」

目がしょぼしょぼする、重い、かすむ、目の奥が痛い……。これらは疲れ目のサインです。「そして、40歳以上の人にとっては老眼のサインでもあります」と語るのは、吉野眼科クリニック院長の吉野健一先生。

老眼は、目のレンズである水晶体の弾力性が衰えた状態。それらによって調節力が落ちた目でものを見ようと頑張ることで、どうしても疲れ目がひどくなります。疲れ目と老眼には密接な関係があるのです。

「40〜50歳代で老眼の自覚がなくても、疲れ目がひどい時は、老眼を疑って眼科を受診するとよいでしょう。適切な老眼鏡によって、しつこい疲れ目がスッキリ解消できることが多いのです」

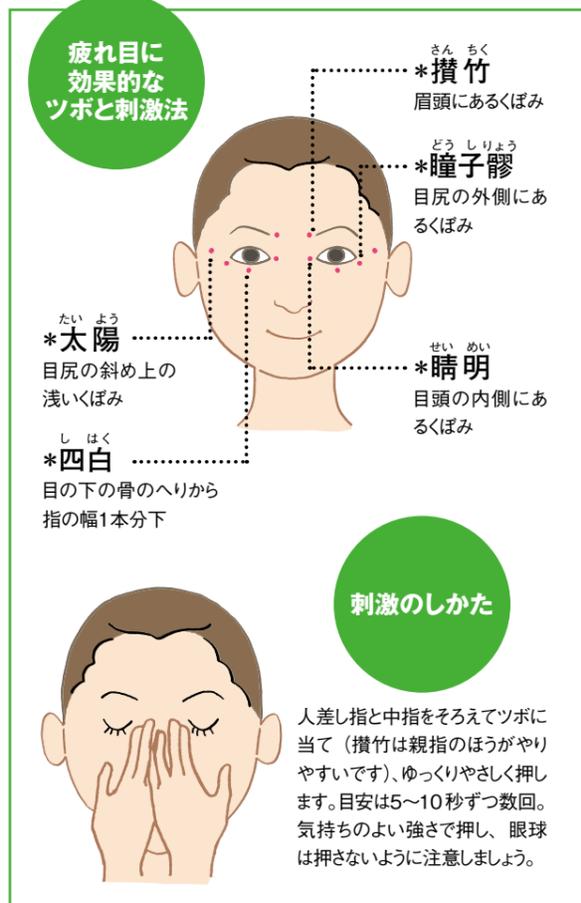
すでに老眼鏡を用いている年代の

人でも、「距離に合ったメガネ」を使っていないために、疲れ目を助長しているケースが多いとか。日常生活に使う遠中距離用と、パソコン作業やデスクワーク、読書などに使う近距離用メガネは、使い分けるのが疲れ目を防ぐコツだそうです。

「遠近両用だから、近くを見るパソコンにもよいと思っている人が多いのですが、これは間違い。パソコンの画面は正面にあるため、レンズの遠距離部分で見ることになり、疲れ目を助長します。パソコン作業には、画面までの50cm程度と、手元のキーボードや資料までの30cm程度で合わせた近々用メガネが適切。眼科で相談して、ライフスタイルに合うメガネを使ってください」

ツボ刺激やアイパックもおすすめ

その他、吉野先生がすすめる日常生活でできる疲れ目ケアの一つに、



刺激のしかた

人差し指と中指をそろえてツボに当て（攢竹は親指のほうがやりやすいです）、ゆっくりやさしく押します。目安は5〜10秒ずつ数回。気持ちのよい強さで押し、眼球は押さないように注意しましょう。

ツボの刺激があります（イラスト参照）。仕事や家事の合間、寝る前などに刺激すると、疲れ目の予防・解消に役立ちます。気持ちよい程度で行い、眼球自体は絶対に押さないようにしてください。

お風呂で行う「温冷アイパック」もおすすめ。まず熱めのお湯で絞ったタオルを目に当て、じつくり目をあたためます。さめてきたらはずし、今度は水道水で絞ったタオルを目に当てます。こうして数十秒ずつ交互に2〜3回パックします。血流がよくなり、目の筋肉もほぐれて、疲れ目を癒すのに効果的です。

食生活では、目の老化の抑制や疲れ目の回復促進に役立つ栄養素を心がけてとりましょう。

代表的なものは、緑黄色野菜に多いβ-カロテン（ビタミンA）やルテイン、納豆や卵に多いビタミンB群、新鮮な野菜・果物に多いビタミンC、ナッツ類に多いビタミンE、ブルーベリーやカシスに多いアントシアニンなどです。

できるだけ紫外線を受けないことも大切。日差しの強い季節は、紫外線カット効果のある大きめのサングラスを使うとよいでしょう。

美容 知っ得情報

美脚リンパドレナーージュで いくつになっても足元を美しく

多くの女性が悩む「ゾウ脚」の主な原因は、代謝の低下によるむくみ。老廃物をすっきり流すリンパドレナーージュで、脚美人を目指しましょう。

リンパの流れをスムーズに

年齢とともに脚が太くなり、足首が目立たない「ゾウ脚」に悩んでいませんか？ 主な原因はむくみ。筋肉が衰えてリンパ液の流れが滞り、脂肪や老廃物を溜め込みやすくなるからです。

ゾウ脚を改善して美脚を保つには、エステでも話題の「リンパドレナーージュ」がおすすです。手指でリンパの流れを促しながら、皮下にたまった流れを妨げる物質を取り除くので、むくみの解消に高い効果を発揮します。

「首十目的の部位」が基本

全身を巡るリンパ液は、鎖骨の下にある静脈に集まっています。リンパドレナーージュを行う際は、まず首

まわりの流れをスムーズにしてから、目的の部位を行うと効果的です。

オイルなどは使わず、手のひらを軽く肌当てる程度のごく軽い圧で行います。服装は肌に直接触れられるタンクトップと短パンなどがおすすめです。ただし、病気の時や気になる症状がある時は控えるようにしてください。

監修/諏佐能子さん
CIDESCOインターナショナルエステティシャン、
自由が丘「ラ・アンフィニオーナーセラピスト」

ここがポイント!

- 服の上からではなく直接肌に触れて行う。
- 1カ所につき、5回×3セットを目安に。
- ゆっくりリズムカルに、ごく軽いタッチで。
- 手指は滑らせず、皮膚に密着させて動かす。

首のドレナーージュ



両手を交差し、人差し指と中指を鎖骨のくぼみに置き、左右同時に内側から外側に円を描くように行う。



両手の手のひらで首を優しく包み込むようにし、円を描くように軽く圧をかけ、鎖骨に向かって流すように行う。耳の下から2カ所くらいに分けて行う。その後、再び鎖骨を行う。

美脚のドレナーージュ

※①〜⑥は右脚の方法を紹介しています。右脚が終わったら、同様に左脚を行います。



1 準備

右ひざを立て、両手のひらで足の甲から腰骨まで、やさしくゆっくりさすりあげる。

2 脚の付け根

右手をそけい部の上に当て、左手を重ねる。ゆっくりと円を描くように圧をかける。



3 太ももの外側

太ももの外側、ひざ近くに両手を揃えて置き、そけい部に向かって軽く圧をかけるように円を描く。太ももの中央とそけい部近くも同様に行う。



4 太ももの内側

太ももの内側も同様に、ひざ近くから中央、そけい部と3カ所行う。



5 ひざ裏

両手を右ひざの裏のくぼみに当て、円を描いて下から上に軽く持ち上げるように圧をかける。



6 ふくらはぎ

ふくらはぎの足首近くに両手を当て、ひざ裏に向かって軽く圧をかけるように円を描く。ふくらはぎ中央とひざ裏近くも同様に行う。



成人振袖・きもの&袴レンタル

運命の一着をさがす

成人振袖・卒業袴フェア

11月15日(sat)~24日(mon)

次回開催 平成28年 成人振袖フェア

平成27年3月1日(sun)~29日(sun)

次回開催 平成27年 卒業・卒園フェア

平成27年2月1日(sun)~28日(sat)

振袖プラン

- Ⓐ 50,000円~70,000円(税別)
特典:1点
- Ⓑ 100,000円~120,000円(税別)
特典:2点
- Ⓒ 150,000円~170,000円(税別)
特典:3点

特典

- ・付属品(フルセット)
- ・着付・ヘア&メイク(当日分)
- ・記念写真(6ッ切 1ポーズ)

振袖フォトプラン

50,000円~70,000円(税別)
※振袖一式+着付+ヘア&メイク+写真

セットプランの他、単品で着物袴など貸し出ししております。詳しくはお問い合わせください。

卒業袴プラン

18,000円~40,000円(税別)
※小振袖+袴+帯+重ね衿

紋服プラン

40,000円~50,000円(税別)
※紋服一式+着付+写真

卒園男児紋服プラン 卒園女児袴プラン

10,000円~12,000円(税別)
※着物+袴+帯+付属品(フルセット)
※紋服一式+付属品(フルセット)
※男児・女児セット内容が異なります

ブライダルプラン

洋装 120,000円(税別)より
新郎・新婦 各1点

和装 180,000円(税別)より
新郎・新婦 各1点

和洋装 240,000円(税別)より
新郎・新婦 和装1点
洋装1点

和洋装 300,000円(税別)より
新郎 2点
新婦 3点

※新郎新婦衣裳・美容料・着付料・小物込み

一番人気!

12月6日(sat)~14日(sun) ブライダルフェア開催

AM9:00~PM6:00 おびひろ花嫁センタービルにて

ブライダルフォトプラン

洋装 62,500円(税別)より
新郎・新婦 各1点
写真6ッ切 1ポーズ

和洋装 155,000円(税別)より
新郎 2点
新婦 3点
写真6ッ切 3ポーズ

和装 90,000円(税別)より
新郎・新婦 各1点
写真6ッ切 1ポーズ

和洋装 215,000円(税別)より
新郎 2点
新婦 3点
写真6ッ切 5ポーズ

圧倒的
一番人気!

※取り決め金額によりポーズ数は異なります。
※新郎新婦衣裳・美容料・着付料・小物・写真込み

平成27年2月7日(sat)~15日(sun) ブライダルフェア開催

ご予約
お問い合わせ

おびひろ花嫁センター
Tel(0155)24-2233
帯広市大通南8丁目2番地 ⑨AM9:00~PM6:00



Happy Celebration interview

ハワイの開放的な空間のもと、歌ったり、踊ったり、みんなが一緒に楽しめる式になりました

保田 圭さん

バラエティ番組などで活躍する保田圭さんと、イタリア料理研究家の小崎陽一さん。交際5カ月でゴールインしたお二人が結婚式を挙げたのはハワイ・オアフ島。海外での結婚式、披露宴はどのような雰囲気だったのでしょうか。

文◎原 智子



挙式前、ハワイは悪天候が続いたが、式の当日は「雨」という予報にもかかわらず、快晴だった。

彼と知り合ったのは数年前。「イケメンのシェフがいる」という友人に誘われて彼のレストランに行ったんです。でも交際に発展したのは、ずっと後のことでした。

彼が2店舗目をオープンした後、初めて二人で食事に行く機会があり、その後3カ月くらいして、私の誕生日のお祝いをしてくれたんです。その時、プレゼントしてくれたのが、すごく大きなバラの花束！

赤やピンクでグラデーションをつけたとても素敵な花束でした。うきうきしながら帰宅したのを覚えてます。でも、母からは「そんな人はプレイボーイに違いないから気をつけなさい」と忠告されました(笑)。

やがて「結婚も考えたお付き合いをしてください」と正式に交際を申し込まれました。誠実さが感じられて嬉しかったです。そこから話は一気に進んで、交際5カ月で入籍。25

と私とで「ハッピー・サマー・ウェディング」を歌った時は、自然とみんなが集まって、一緒に歌ったり踊ったり。出席者みんなと一緒に楽しむ披露宴になったと思います。

結婚の感動を儀式によって改めてかみしめられました

ウェディングドレスは式の当日まで彼には見せなかったんですよ。母が「花嫁のドレス姿は式場で会うまで新郎に見せない」という習慣にこだわったからです。夫は「なぜ？」という

歳から、婚活を始め、さまざま失敗をしてきた私ですが、結婚が決まる時は、本当に何もかもがスムーズに進んだなど実感しました。

式の前々日には彼の料理でゲストをおもてなし

結婚式は1月にハワイのオアフ島にある「ザ・カハラ・ホテル&リゾート」で挙げました。野外で海の見

感じてでしたが、支度が整って部屋で初めてドレス姿を見せたら、ほろほろ泣いてしまったんです。「やはり感動するね」と。その後、パーティーロードを歩く時も泣いていました。

私たちは婚約してから一緒に暮らし始めました。ですから、入籍した時も「奥さんになったんだ」とは思いませんでしたけれど、特別に感動したわけではなかったんです。でも、結婚式で誓いの言葉を互いに言っ指輪の交換をする厳粛な気持ちになりました。指輪が改めて大切なものに変わった気がしたんです。

える明るく開放的なところ。東京での挙式なら、大勢の方をお招きできるので迷ったのですが、二人とも堅苦しくなく楽しい式にしたかったのでハワイを選びました。

ウェディングドレスは70着くらい試着したでしょうか。自分が一番きれいに見えるドレスを一生懸命探しましたね。その結果、着たいものと似合うものは違うことを学びました。選んだのはチューブタイプで、白いレースにバラの花の刺繍やパールがちりばめられたドレス。すごくかわいくて、着た瞬間に「これだわ！」とすぐ決まりました。

式の最後に彼が「圭ちゃんのことを一生大事にします」と泣きながら言ってくれる姿を見て、すごく幸せな気持ちになりました。こんな貴重な体験をするためにも、結婚式は挙げるべきなんだと思いました。

保田 圭 (やすだ けい)

1980年千葉県生まれ。98年、モーニング娘。のメンバーとしてデビュー。03年にモーニング娘。を卒業後は、音楽、舞台、ドラマ、バラエティ番組などで幅広く活躍。11年にはモーニング娘。OG10名で結成した「ドリームモーニング娘。」として全国ツアーを敢行。12年に昼ドラ『幸せの時間』(フジテレビ)で女優としての新たな一面を見せた。13年5月にイタリア料理研究家の小崎陽一氏と結婚。14年1月12日にハワイ・オアフ島で挙式。同年4月にはエッセイ集『美ブス婚』(ワニブックス刊)を出版した。



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



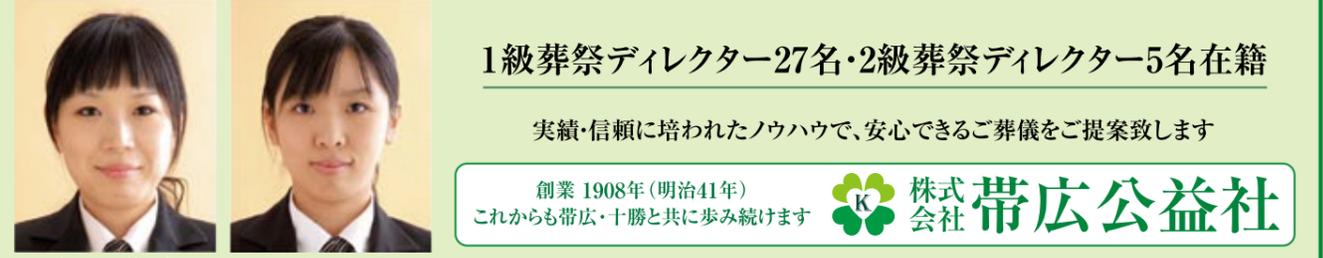
小林 覚 菊池 悦史 松谷 博樹 大澤 忍 坂口 武司 牛丸 和也



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



太田 静香 中嶋 茉那

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



豊かなシニアライフ

90歳を過ぎて現役、吉沢久子さんの提案する 老いじたく

96歳の今も現役の家事評論家として、精力的に執筆活動続ける吉沢久子さん。老いと一人暮らしを豊かに楽しむ吉沢さんの生活術は、高齢化社会を生きる私たちに、たくさんのヒントを与えてくれます。



を看取った後は、老いを心豊かに生きる知恵や、老いじたくを綴ったエッセイを次々と発表し、96歳の今もなお活躍中です。吉沢さんがこれほどまでにお元気で、明晰でいられるのはなぜでしょう？ その秘訣を聞き書きの形でまとめたのがこの『前向き』です。

速記者を経て、戦後に30代半ばで家事評論家としてデビューした吉沢久子さん。日本の伝統的な文化や技、知恵を現在の暮らしで活かす楽しさを提案し、新聞や雑誌、テレビ、ラジオ、講演などで活動してきました。夫の世話と姑の介護をしながら仕事をこなし、思索に励む人生。家族

年を取るの不思議で面白い

誰しも年を取ると、体や頭の衰えを恐れるもの。でも吉沢さんは、昨日できなかったことが今日はできるという

時も「できなくなったのはなぜか？」と考え、さらに「衰えを面白おかしく感じる」といいます。みずからの老いを、素直な探究心で観察しているのです。その一方で、老いての一人暮らしだからこそ、自分を律する努力もします。たとえば自宅をバリアフリーにしないのは、住み慣れているからだけでなく、「失われていく自分の能力について知っておく必要がある」から。多少危険があるほうが気を抜かず、緊張感を持つて暮らせるという発想は、人生で大切なことを示唆しているようです。

「私は食い意地が張っているから」と、一人用の料理に手を抜かないことも信条。毎日おいしいものをおいしく食べるため、台所仕事の段取りに頭を使うのは、認知症の予防にもなりそうです。その日のメニューに合わせて、茶碗や小鉢を選ぶ楽しみも、吉沢さんなりの生活文化です。

始末は周囲への心づかい

さらに感服するのは、毎朝四紙の新聞を読むという知的好奇心です。「いろいろなものに興味を持ち続けるには、ずっと仕事をするといい」と提案します。収入にならなくても、研究したい、勉強したいというテーマを持つこと。気楽な趣味より、もう少し仕事に近いスタンスで取り組めば、興味の泉は尽きないというのです。

最終章では、吉沢流人生の始末について語られています。子どもがいないので、自分で写真をすべて処分し、最期のためのお金を残し、すでに自筆の死亡通知を書いていることなど。こうした準備を、吉沢さんが淡々とポジティブにこなしてきたのは、残る人たちに対する当然のマナーだと考えているから。そんな自覚と責任を持つてこそ、一人暮らしの老いを楽しめるのだと改めて気づかせてくれる一冊です。



『前向き。』93歳、現役。明晰に暮らす吉沢久子の生活術』マガジンハウス 1,404円(税込)
吉沢さんと長年親交がある生活評論家の阿部絢子さんが聞き手となり、さまざまな角度からその発想の源泉を探ります。1テーマが1〜2ページという簡潔さの中に、生きる叡智が満載です。

絆

ものがたり

父子を演じ続けた二人の 実際の親子以上の心のつながり

森 繁久彌は、喜劇映画『社長シリーズ』や『駅前シリーズ』、名作ミュージカル『屋根の上のバイオリン弾き』など、多くの作品で名

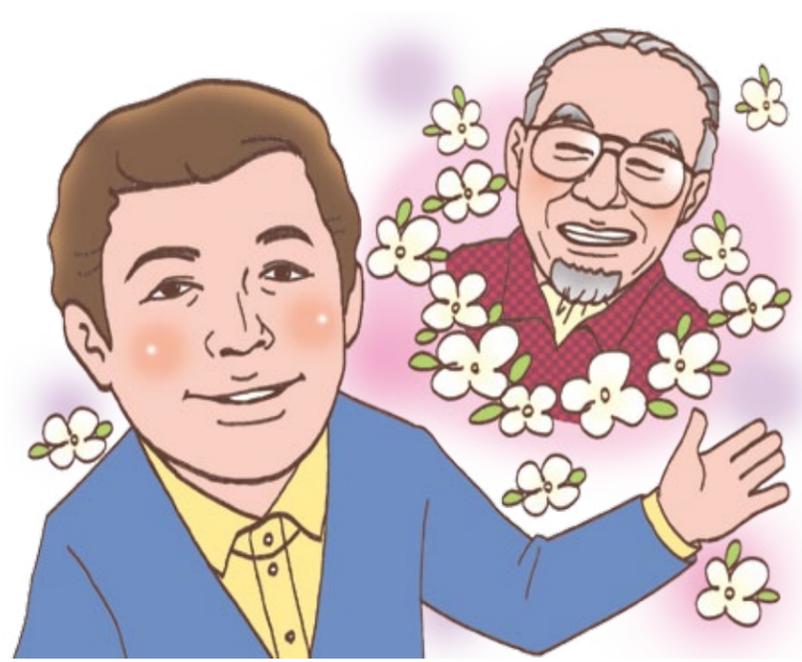
息子の話で、どちらも、父と子のつながりが日常生活を通して面白おかしく描かれる、涙と笑いのドラマでした。



声を得た名優ですが、テレビでも人気ドラマに出演して親しまれてきた存在です。その周辺には、「森繁フアミリー」の松山英太郎、竹脇無我、

林与一といった息子のような世代の役者たちの姿が常に見られました。

2000年には、重いうつ病と糖尿の治療のために入院。病との闘いは計8年間にも及び、その間励まされたのが森繁や俳優仲間たちでした。森繁からの手紙には「人は哀しい生き物だ。だからこそ人生は深い。無我よ、哀しみを抱いて生き抜け」という言葉が記されています。



なかでも竹脇無我は、『だいいこの花』（1970〜77年）、『おやじのヒゲ』（86〜96年）という名作ドラマで長年にわたって父子役を演じてきた間柄。『だいいこの花』は、妻を早くに亡くした元海軍の巡洋艦艦長と息子の物語『おやじのヒゲ』は、元教師と弁護士

森繁との共演で、竹脇無我はコミカルな面も併せ持つ二枚目俳優として、芸能界でのキャリアを確固たるものにしていきました。仕事は順調なように見えたが、本人は、49歳で亡くなった父の年齢に近づくにつれ、精神的な危機を迎えていたの

です。ちょうどその頃、同じ森繁フアミリーで兄のように慕っていた松山英太郎が食道がんで死去。97年には二人の娘をもうけた妻と離婚。その一方で、二枚目や理想の夫といった役柄ばかりを演じる役者の自分と、みずからのギャップに悩み、うつ病を患います。

森繁久彌と竹脇無我

素敵なインテリア

加工花を使ってお洒落にアレンジ オリジナルフラワーコサージュを作ろう！

最近では生花と見間違えうほど品質が高い、人気のアートフラワー。種類が豊富でアレンジもしやすいので、手軽にお洒落なフラワーアイテムを作ることができます。

今回はアートフラワーとクリップを使った、オリジナルコサージュを作ってみましょう。クリップで好きな場所につけられるので、シンプルな洋服やバックのアクセントにぴったり。自宅にあるハンガーや写真立てにあしらえば、お洒落なインテリアに変身します。



材料

- アートフラワー／ランタンキュラス（オレンジ）、コスモス（茶）、アジサイ（紫）、リーフ（秋の色を選ぶ）、実もの（ブルーベリーなど）
- その他／クリップ、リボン（約15cm）、ワイヤー（細いもの）、ハサミ、グルーガン



※アートフラワーやリーフなどは専門店以外に、手芸店やインテリアショップなどでも入手できます。
※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。冷めるとすぐに固まる即効性のある接着剤で、花以外に布や紙にも使えます。百円ショップなどで入手可。木工用のものでも代用はできますが、乾燥するまで時間を要するため、あまりおススメできません。

作り方



1 リボンをくるりと丸めて輪を2つ作り、重ねて中央をワイヤーで縛ってとめ、2重のリボンを作る。

2 1で作ったリボンの裏にグルーガンでグルー（接着剤）をつけ、クリップの上に固定する。

3 メインのランタンキュラスは茎を短くカットし、リボンの中心にグルーガンでとめる。

4 コスモスとアジサイは茎の部分にグルーをつけ、ランタンキュラスとリボンの間に、斜め横から入れて固定する。

5 実ものやリーフも茎を短くカットし、グルーをつけてバランス良く配置する。

Point 花を配置しやすいよう、クリップに対して少し斜めにつけるのがコツ。



Point 春はレース、夏は貝殻、秋は実もの、冬は毛糸など、季節の小物を花と一緒にアレンジしても素敵。

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などの制作・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>



～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 |
| | 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 |

一期一会

読者プレゼント

1 おせちオードブル (つるや) 3名様



写真はイメージです

※12月31日お受取り可能な方に限ります
(ご当選の方へは12月10日迄にご連絡差し上げます。)

2 クリスマス 生クリームケーキ (柳月) 5名様



写真はイメージです

※12月24日お受取り可能な方に限ります
(ご当選の方へは12月10日迄にご連絡差し上げます。)

3 新得そば・うどん (乾麺詰合せ) 5名様



4 宮崎県西都産 原木栽培 椎茸 5名様



5 魚沼産コシヒカリ (5kg) 5名様



6 美味ノ蔵 詰合せ 20名様



7 池上季実子さん著書 「向き合う力」 直筆サイン入り 5名様 (講談社現代新書)



8 保田圭さん著書 「美ブス婚」(ワニブックス) 本誌インタビューにご登場いただいた幸せいっぱい の保田圭さんの婚活本。 5名様



応募方法

同封のハガキに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。

応募締切/平成26年11月30日必着

当選者発表

厳正なる抽選の上、ご当選の方へは賞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12月下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。



2014年7月31日より洋型霊柩車「新型レクサスリムジン(5人乗り)」を新規導入いたしました。

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または、本誌同封のハガキにて返信願います。

電話**(0155)22-1313**

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。



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