

おもいし

if 共済会 会報

Vol.20
OMOI
2019

大切な、あなたへ

会員様ご優待サービス 全葬連 if 共済会 by えらべる倶楽部の 会員カード

全葬連 if 共済会 by えらべる倶楽部のサービスを利用する際に必要となりますので、右側のキリトリ線に沿ってお切りいただき大切に保管ください。

※えらべる倶楽部 会員番号をご記入ください。

キリトリ線

全葬連 if 共済会
by えらべる倶楽部
[提供] JTB Benefit

えらべる
倶楽部



[お名前]

[えらべる倶楽部] 会員番号 (16桁)



○本会員証は、サービス利用の際に必要となります。○お名前・会員番号をご記入の上、呈示してください。呈示のない場合、特典を受けられません。○各種サービスは、事前に予告なく変更・中止になる場合があります。○ご自身以外に、対象範囲は2親等以内まで特典が受けられます。

キリトリ

全葬連加盟組合一覧

中国

鳥取県葬祭業協同組合
岡山県葬祭事業協同組合
岡山県霊柩葬祭事業協同組合
広島県葬祭業協同組合
島根県葬祭業協同組合
山口県霊柩葬祭協同組合

九州

福岡県葬祭業協同組合
北九州遠賀葬祭業協同組合
佐賀県葬祭事業協同組合
長崎県葬祭業協同組合
熊本県葬祭事業協同組合
大分県葬祭業協同組合
宮崎県葬祭事業協同組合
鹿児島県葬祭業協同組合
沖縄県霊柩葬祭事業協同組合

中部

富山県葬祭業協同組合
石川県葬祭業協同組合
福井県葬祭業協同組合
岐阜県葬祭業協同組合
名古屋葬祭業協同組合
愛知県葬祭業協同組合
三重県葬祭業協同組合

北海道

北海道葬祭業協同組合

東北

青森県葬祭事業協同組合
岩手県葬祭業協同組合
宮城県葬祭業協同組合
秋田県葬祭業協同組合
山形県葬祭業協同組合
福島県葬祭業協同組合

関東

新潟県葬祭業協同組合
信州葬祭業協同組合
茨城中央葬祭業協同組合
栃木県葬祭事業協同組合
群馬葬祭事業協同組合
埼玉葬祭業協同組合
千葉中央葬祭業協同組合
東京都葬祭業協同組合
山手葬祭業協同組合
東都聖典協同組合
東京多摩葬祭業協同組合
八王子葬祭業協同組合
神奈川県葬祭業協同組合
山梨県葬祭事業協同組合
静岡県葬祭業協同組合

近畿

滋賀県葬祭事業協同組合
京都中央葬祭業協同組合
大阪葬祭事業協同組合
大阪市規格葬儀指定店事業協同組合
北摂葬祭業協同組合
奈良県葬祭業協同組合
きのくに葬祭事業協同組合
阪神葬祭事業協同組合
神戸葬祭事業協同組合

四国

徳島県中央葬祭業協同組合
香川県葬祭業協同組合
愛媛県葬祭事業協同組合
高知県葬祭業協同組合

特集1 ≫ “ありがとう”を言わせて
ラジオトーク タレント コロツケ

特集2 ≫ 金栗四三の出身地“熊本”を巡る

特集3 ≫ 「遺族外来」遺族ケアの現場から



会員様ご優待サービスが新しくなりました。
全葬連 if 共済会 by えらべる倶楽部
[提供] JTBベネフィット

旅行・レジャー・その他生活に役立つ
サービスとメニューを充実しました。

P9~P12



経済産業大臣認可 全日本葬祭業協同組合連合会



〒108-0075 東京都港区港南 2-4-12 港南YKビル 4F

☎ 0120-816-412 <http://www.zensoren.or.jp>



CONTENTS

03 “ありがとう”を言わせて

ラジオトーク タレント コロケ

全葬連提供ラジオ

『Heart&Life～ありがとうを言わせて～』

09 会員様ご優待サービス
全葬連*if*共済会byえらべる倶楽部

13 金栗四三の出身地“熊本”を巡る

17 「遺族外来」遺族ケアの現場から

19 会員様ご優待サービス
・「見まもってTEL」サービス
・暮らしと健康サポートサービス

ご家族の皆様へ

*if*共済会にご興味がある方は
スマートフォンからでも、
見ることができます。



『おもい』の想い

「おもい」を伝えることをためらってしまうことがあると思います。この冊子が自分を振り返るきっかけになり、大切な人へ「おもい」を返していく手助けになればと思います。



幼き頃の友は永遠に

短き時間を一緒にすごした教室で、
新たなことへの挑戦を
お互いに助け合った友。

自分のことではいつぱいの青春という時は、
友と泣き、友と笑いながら誰もが
前だけを見て歩む。

自分より家族が大切になる歳月は、
知らぬ間に友の姿が小さくなり、
遠くに置き去りにしてしまう。

いつの間にか独りになった時は、
幼き記憶がすぐ側に寄り添い、
あの頃の友をもとめる自分を見いだす。

お互い長い年月を違う世界で過ごしても、
あの頃と同じ笑顔があふれ、
過ぎ去った時が飛び越えてくる。
いつしか幼き頃と
同じ心根でいる自分に気づき、
いつまでも変わらず
友でいてくれることに感謝する。



「大事なものを、あらためて見つめて」

ラジオトーク

「ありがとう」を言わせて

『ゆずりは』が僕に教えてくれたこと

タレント コロッケ

(滝川広志)

協力:ラジオNIKKEI

コ ロッケさんといえ

ば、独自のものまねスタイルを確立し、テレビやラジオ、舞台など、多方面で活躍されていることは、誰もがご存知だと思えます。そのコロッケさんが、映画『ゆずりは』にて本名の「滝川広志」で初主演を果

たし、シリアスな役どころを見事に演じられました。しかし、その役作りはとて難しく、「葬儀」のあり方について、深く考えるきっかけになったようです。



本名で臨んだ初主演映画

『ゆずりは』での僕の役どころは、水島正二という葬儀社の部長で、神経質で寡黙、部下にも厳しく、僕とは正反対の性格です。シリアスな役に挑んでみたい

と以前から思っていました

が、実際のオファーは「ゲイバーのママ」や「ショーパブのマスター」などコミカルな役ばかり。ですから、『ゆずりは』の話を知った時は、監督や映画会社の方に「僕でいいんですか?」と聞いてしまいました。すると、「ぜひコロッケ

ケさんをお願いします」と。

僕は、うれしかった。本当にうれしくて、本名「滝川広志」での出演を決めたんです。「コロッケ」では観客の皆さんに「笑いを期待させてしまいますから。

必要で、非常に大変な仕事だ

と思うに至りました。今回の映画では、自分の人生で経験できないことに触れられ、多くを考えさせられました。

” 水島のシリアスさは

僕が普段出さない部分。そこを表現できたら……



葬儀社と聞いてまず思い出したのは、過去に参列した葬儀の様子でした。故人へ「お疲れ様でした」と素直に思える葬儀もあれば、「どうして?」と納得できない葬儀もあり、葬儀のあり方や葬儀に寄せる人の思いは本当に多様です。それぞれの葬儀に直接関わる葬儀社の方々は、その思いに寄り添いつつも、ある意味では無機質な部分も



撮影で心身がボロボロに

役作りでは、体重を約7キロ落としました。髪は撫でつけ、眼鏡を外し、撮影期間の約3週間は人とあまり話さないようにもして、寡黙な雰囲気が出るように心がけました。それに、映画の舞台となった千葉県八千代市で生活もしました。撮影が終わると、サンダルにジャージ姿で街の人を観察し、私生活も水島になりきりました。僕は器用ではないので、そこまですないと演じきれなかったのです。

葬儀の仕事は、人に神経を

払わなければ務まりませ

ん。何も言えない故人のためにもどんな葬儀にすべきか、どうしたら故人の人柄が出る葬儀になるのか。ご遺族は何をしてもらいたいのか。葬儀会場にはお年寄りも多いため、参列者のちよつとした動きにも神経を配らないといけません。そんな仕事を持つ水島を演じるのは、想像以上に大変でした。部屋に戻っても、食事をとる気力すら残ってお

らず、即就寝。翌日もまた撮

影ですから、わずか3週間でボロボロになりました。葬儀社の仕事というのは、それほど大変なのです。そういう部分が、『ゆずりは』を通じて少しでも多くの方にご理解いただけたらうれしいなと思います。



” 人の死に寄り添う葬儀社の方々を僕は
大尊敬します “

葬儀は魂のバトンタッチ

映画のタイトルである「ゆずりは」とは常緑樹の名前で、春に新芽が出ると、古い葉が枯れて新芽に譲ります。一般的には、親から子へと代々譲る様子に見立てられますが、葬儀を「ゆずりは」にたとえて話す方も多いようです。命をリレーするように葉が入れ替わる「ゆずりは」の木

を知り、僕自身、葬儀は「魂のバトンタッチ」なのかなと考えるようになりました。人の亡くなり方はさまざまです。生前ならば心の思いを言葉で伝えられますが、亡くなつてからでは伝えられません。また、故人の思いを、生きている側も受け継ぎたいはずです。葬儀とは、そうした思いのバトンを渡す儀式なのではないでしょうか。このバトンをつなぐのが、葬儀社の方々です。

葬儀はその場その場で全て違う。葬儀に関わる人々の性格も違えば、環境も違う。それら全てを感じなければなりません。葬儀を執り行う人は、まず相手のことを先に考え、「自分はさておき」という気持ちで常に持たないと、この仕事はできないと思います。また、葬儀に携わる仕事は人のために働く仕事、世の中に寄り添える仕事です。若い人たちがこうした仕事を選びやすいように、花形職業にすることも大切です。

僕個人の考えですが、大往生で寿命を全うされた方に関しては、笑顔で送り出してあ

げられるような葬儀があつてもいいのではないのでしょうか。明るいやつでイベント的な要素を持った葬儀があつてもいいのかなという気がしているのです。たとえば、故人が好きだった歌を、お孫さんたちが歌つてあげたら素敵じゃありませんか。これまでの葬儀の雰囲気こそぐわなにかもしれません。しかし、悲しみを引きずらずに、なくても済む新たな葬儀の形があつていいように思っています。また、そういう試みが広がれば葬儀に対する意識も変わり、若い人も自分の仕事として選びやすくなるような気がしてなりません。

” 故人を笑顔で送り出す葬儀が

あつてもいいのでは？ “

Heart & Life

～ありがとうを言わせて～

隔週(毎月第1・第3水曜日) 16時55分～17時10分

ラジオNIKKEI第1にて放送中

この番組では、「家族の絆」や「命の大切さ」など、
忙しい毎日の生活の中で忘れがちになってしまう大切なものを
あらためて見つめ直します。

各界で活躍する著名人をゲストに迎え、
皆様の生活にお役立ていただくヒントをうかがうトーク番組です。

オンデマンド(放送終了後、番組ホームページでもアーカイブをお聴きいただけます)▶
また、radiko.jp(パソコン・スマホからお聴きいただけます)



ご出演ゲスト

歌手 湯原 昌幸さん・荒木 由美子さん	タレント 向井 亜紀さん	声優 神谷 明さん	歌手 島谷 ひとみさん
歌手 大津 美子さん	登山家 野口 健さん	女優 酒井 美紀さん	専修大学教授 嶋根 克己さん
俳優 黒沢 年雄さん	元競輪選手 中野 浩一さん	歌手 瀬川 瑛子さん	埼玉医科大学教授 大西 秀樹さん
タレント・画家 城戸 真亜子さん	映画監督 佐々部 清さん	タレント 磯野 貴理子さん	タレント コロツケさん
歌手 辺見 マリさん	歌手 新沼 謙治さん	タレント 杉村 太蔵さん	国民生活センター 保足 和之さん
京都大学教授 カール・ベッカーさん	書道家 武田 双雲さん	俳優 磯村 勇斗さん	自由民主党 元法務大臣 岩城 光英さん
脳科学者 中野 信子さん	元プロ野球選手 衣笠 祥雄さん	タレント 山本 高広さん	全日本仏教会 戸松 義晴さん
日本消費者協会 唯根 妙子さん	タレント 関根 勤さん	女優 矢沢 心さん	漫画家 弘兼 憲史さん
プロフィギュアスケーター 鈴木 明子さん	俳優 佐藤 藍子さん	タレント マギー 審司さん	シンガーソングライター 嘉門 タツオさん
俳優 木下 ほうかさん	脚本家 倉本 聰さん	女優 奥山 佳恵さん	全日本葬祭業協同組合連合会 石井 時明さん
柔道家 古賀 稔彦さん	タレント 井森 美幸さん	タレント 福田 萌さん	東京大学 学術研究員 田中 大介さん
全日本仏教会 久喜 和裕さん	タレント レッド吉田(TIM)さん	タレント 佐藤 弘道さん	

<過去の放送はポッドキャストで聴取できます> ※詳しくは番組ホームページをご覧ください。

生死を考えるきっかけに

人は年齢に関係なく、いつ亡くなるかわかりません。死に備えておかないと、故人もご遺族も「もう少し話をしておけば」「これを伝えておきたかった」と後悔の念が残ってしまいます。そうならないために用意しておきたいのがエンディングノートです。これは、大事な人に「遺族に大変な思いをさせずに済む最期のプレゼント」にもなります。辛い死に直面すると、その辛さに触れることなく葬儀を終

えることもあるでしょう。でも、生きている人が同じ辛さや無念で苦しまないよう、辛さや無念の思いも伝えるべきだと思ふのです。そうすることで、葬儀が命を考える場になり、仕事として携わる人の成長にもつながるはずですよ。映画『ゆずりは』をご覧になると、「自分の生死をどのように考えるか」という意識が芽生えると思います。過去の生き方を振り返ることができれば、明日を生きる方法が見つかるはずです。そんな気づきが皆さんの中に生まれたら、ありがたい限りです。



映画

ゆずりは



STORY

主人公の水島正二(滝川広志)は、葬儀会社の営業部長。妻を自殺で亡くしてから自分を責め続ける鬱屈を抱えているが、仕事には私情を挟まず、プロに徹する毎日を送っていた。

ある日、会社に軽薄そうな若者・高梨歩が面接に来た。水島は周囲の反対を押し切って採用を決める。高梨は遺族の心に自然体で寄り添える豊かな感受性の持ち主で、そんな高梨を指導するうちに、水島は失いかけていた仕事への情熱や死を悼む心を取り戻していく。しかし、いじめを苦に自殺した故人の葬儀で、高梨が参列者を罵倒する騒ぎを起こす。

全葬連提供ラジオ番組
Heart&Life
～ありがとうを言わせて～



2018年6月にご出演



radiko.jp
IP Simulcast Radio
IPサイマルラジオ ラジコ
ラジオNIKKEIは全国どこでも無料!

キキカ
イイカ

■パソコン(radiko/オンデマンド) ■ポッドキャスト
■スマートフォン(radiko/オンデマンド) ■地上波ラジオ(短波放送)

ラジオNIKKEI

株式会社日経ラジオ社
http://www.radionikkei.jp/

旅行サービス

断然おトクな旅行プランが色々えらべて、ご利用いただけます。

えらべる倶楽部宿泊プランを会員様限定でおトクな料金でご提供

「えらべる倶楽部」宿泊プラン

約**2,400**施設

- 夏休みや年末年始でも、お部屋は事前に確保!
- お部屋の条件は事前に確定します

るぶトラベル宿泊プラン

約**17,000**施設

- おトクな料金をその都度、宿泊施設が決定し、掲載いたします。
- 宿泊施設が決まったら予約ボタンでオンライン予約

厳選「日本の秘湯」

約**170**施設

- 日本秘湯の会が厳選した「良質な湯の宿」ラインナップ!

[施設例(イメージ)]



星野リゾート
タムム ザ・タワー



鬼怒川グランドホテル
夢の季



鶴の湯温泉



ザ・リッツ・カールトン沖縄

海外・国内パッケージツアーを3~5%引でご提供

海外パッケージツアー

ルックJTB/JALパック/ハローツアー/ホリディ/マッハ/クラブメッド 他

国内パッケージツアー

JALパック/赤い風船/メイト/びゅう/ビッグホリデー/ANAスカイホリデー 他

■お申込みはえらべる倶楽部ツアーデスク

03-5958-6565 まで [営業時間] 10:00~18:00

[休業日]土日祝および年末年始(12/29~1/4)

レジャー・生活サービス

充実の категорияとメニューで、あなたの生活を応援

ゴルフやグルメ、映画、スポーツクラブ、ペットなど様々なサービスがおトクにご利用いただけます。



レジャー



エンターテインメント



ペット



健康



グルメ



ショッピング

特典例

- レジャー
ゴルフプレー料金割引
- エンターテインメント
映画**1,800円→1,300円**
- グルメ
飲食店**20%引**

- 特典の内容は、予告なく変更となる場合があります。
- 各種施設・サービスの割引等の特典は、if共済会が業務委託した(株)JTBベネフィットが提供します。

[提供]JTBベネフィット

全葬連if共済会 byえらべる倶楽部

会員様
ご優待サービスが
新しくなりました



「旅行」・「レジャー」・「生活」など皆様の暮らしにおトクなメニューが満載

日常生活や旅行でご利用いただける

おトクな会員特典やサービスを取揃えています。

お出掛けの際は全葬連if共済会byえらべる倶楽部でおトクな情報を探してみてください。

旅行サービス



カテゴリ

- 国内宿泊プラン
- 国内パッケージプラン
- 海外パッケージプラン
- 海外個人旅行
- チェーンホテル
- 海外サービス
- 空港サービス
- トラベル便利サービス



[特典例]

海外パッケージ旅行**5%補助**
会員専用宿泊プラン**会員特別価格** など

レジャーサービス



カテゴリ

- スポーツ
(ゴルフ・テニス・アウトドアなど)
- 日帰り入浴・スパ
- レジャー
(テーマパーク・遊園地・水族館・観光施設など)



[特典例]

ゴルフプレー料**1,000円引**
日帰り入浴・スパ施設**入館料30%引** など

生活サービス



カテゴリ

- 健康・スポーツクラブ
- リラクゼーション・ビューティー
- 出産・育児・子供教育
- 住宅・引越 ●スキルアップ
- 資産形成・ライフプラン
- 介護 ●暮らし ●グルメ
- ショッピング・レンタル
- 映画・エンタメチケット・カラオケ ●車・レンタカー



[特典例]

スポーツクラブ月会費**1,080円引**
映画鑑賞券**500円引**
レンタカー**20~55%引** など

サービスのご利用方法

各種サービスのご利用方法は、えらべる倶楽部ライフデスクへの事前お申込み、会員証呈示、えらべる倶楽部会員専用サイトからクーポン券を印刷する等、サービスごとに異なります。詳しくはえらべる倶楽部会員専用サイトでご確認ください。



専用サイトで利用できるお店を確認の上、会員証を見せ下さい。割引などのサービスがご利用できます！

モバイル会員証ご利用方法

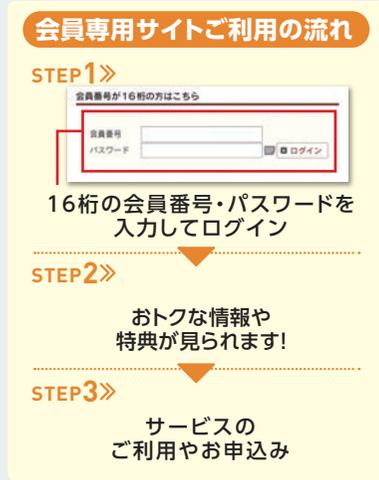
モバイル会員ですぐ利用可能！外出先からでも検索・利用が可能です。スマートフォン、携帯サイトにアクセスしてください。



会員専用ホームページ



おトクな情報満載の魅力的な会員専用サイトをご提供します。



新規会員登録方法

下記のステップに沿って、会員登録を進めてください。

STEP1



「新規会員登録はこちら」をクリックしてください。

STEP2



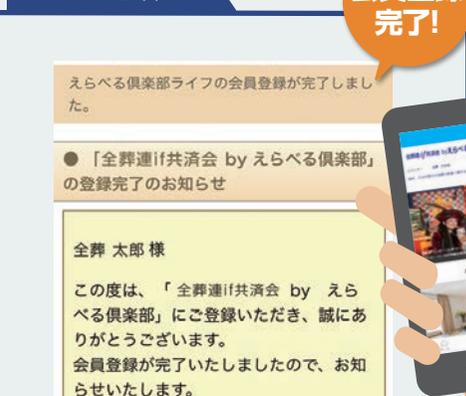
個人情報の取扱い内容を確認しチェックボックスに同意し、「次へ」をクリック。if共済会の会員番号と個人情報の入力をし、完了後「次へ」をクリックしてください。

STEP3



入力した内容を確認。よろしければ「登録」をクリック。会員登録が完了。送付された「仮登録受付おしらせメール」内に記載されている「会員本登録用ページ」のURLをクリック。

STEP4



会員登録完了。16桁の「会員番号」が付与されています。忘れずに会員カード裏面へ記入しておいてください。ログイン画面から、16桁の「パスワード」を入力！

ログイン後、様々なサービスがご利用可能に！

よくある質問

- Q1** 「えらべる倶楽部」マークとは？
A1 if共済会が業務委託をした(株)JTBベネフィットが特典を提供しているえらべる倶楽部のマークです。会員証呈示による特典を受ける際は、このマークを呈示ください。
- Q2** 会員登録方法は？
A2 if共済会ホームページから、えらべる倶楽部会員専用サイトに遷移し登録を行ってください。詳細についてはP11の新規会員登録方法をご確認ください。
- Q3** 16桁の会員番号・パスワードを忘れてしまった。
A3 えらべる倶楽部ライフデスクにご連絡ください。
- Q4** if共済会の会員ID、パスワードがわからない。
A4 11ページのif共済会フリーダイヤルにご連絡ください。
- Q5** サービスの利用範囲はどこまでですか？
A5 会員ご本人様、配偶者様、およびそれぞれの二親等以内のご親族までサービスをご利用いただけます。
- Q6** サービスの対象施設、利用方法がわからない。
A6 えらべる倶楽部会員専用サイトおよび、えらべる倶楽部ライフデスクにてご確認ください。
- Q7** 会員証はないのか？
A7 裏表紙にありますので、切り取ってご利用ください。また、えらべる倶楽部スマホ版会員専用サイトから会員証画面を表示してもご利用いただけます。

えらべる倶楽部ライフデスク >> **03-5646-5580** [平日] 10:00~21:00 [土日] 10:00~17:00 祝日・年末年始(12/30~1/3) 休み

えらべる倶楽部会員専用サイト >> <https://www.elavel-club.com/ifkyosai>

えらべる倶楽部会員 スマホ版会員専用サイト >> <https://www.elavel-club.com/smp/LoginUI/login/life/ifkyosai>



新規会員登録方法についてのお問合わせ

if共済会フリーダイヤル **0120-816-412** (平日午前9時~午後5時)



日本マラソンの父 金栗 四三の 出身地“熊本”を巡る



熊本市から約30キロ、福岡県との県境に位置する豊かな自然に恵まれ、古民家が残る、のどかで美しい和水町(なごみまち)に「いだてん」こと金栗 四三の生家がある。待望の2020年東京オリンピックを前に2019年の大河ドラマ「いだてん～東京オリムピック噺～」の主人公こそ日本マラソンの父・金栗 四三(かなくりしろう)だ。

文 = 下西 由紀子 写真提供 = 熊本県/和水町商工観光課/草枕てんすい/玉名市金栗四三 PR 推進室

金栗 四三の生い立ちと 生涯の師・嘉納 治五郎 との出会い

日本人で初めてオリンピックマラソンを走った金栗氏は箱根駅伝の創設者としても知られている。日本にマラソンという言葉が入っていない時代、明治24(1891)年、春富村(現在の和水町)に8人兄弟の7番目の子として生まれる。和水町の歴史は古く、江田船山古墳があり、中世から近世への過渡期の城としては県内最大級の規模だった田中城跡、参勤交代道の豊前街道沿いで賑わいをみせたという。

九州新幹線新玉名駅から車で約25分、「金栗四三」を等身大の視点で紹介する「金栗四三ミュージアム」が期間限定(2019年1～12月)で開館する。金栗氏が使用したユニ

フォームやマラソン足袋など、金栗氏の魅力が伝わる映像や体験型コンテンツで彼のスピリット、その生涯や功績などが展示される。ミュージアムの前には町が誇る「三加和温泉ふるさと交流センター」が堂々とした外観で佇む。源泉かけ流し100%の天然温泉。pH値10以上でとろとろとした美肌の湯だ。

少し足をのばして、金栗氏が生まれ育った「金栗四三生家記念館」を訪ねてみよう。和水町で15～16代続く旧家で築200年以上たった今も現存する。元々酒蔵だった生家でのびやかに育ち、小学校に上がると片道6キロ、往復12キロの道を毎日走って通学していたという。その後のマラソン人生の原点が伺える。成績優秀で旧制玉名中学校(現在の玉名高校)へ進学、寄宿舎で勉強に励み、優等生で学費免除の特待

生に選ばれたほどだった。意外にも体操や剣道が苦手だったという。明治43(1910)年、東京高等師範学校へ進学した金栗氏は毎年開催される長距離走大会で1年生ながら3位という優秀な成績を収める。嘉納治五郎校長から激賞され、2年生進級とともに徒歩部に入る。嘉納校長は柔道の父であり、講道館を設立し、柔道の普及に尽力した人物で金栗氏の生涯の師となる。嘉納校長との出会いが彼をオリンピックの道へと誘っていく。

熊本県主な観光スポット



三加和温泉ふるさと交流センター
玉名郡和水町大田黒789
☎0968-34-2249
温泉/10:00～21:00(土日祝日9:00～22:00)
休/毎月第一水曜(祝日の場合は翌週の水曜)



金栗四三生家記念館
玉名郡和水町中林546
☎0968-34-3047(和水町教育委員会)
9:00～17:00
料金/大人300円



金栗四三ミュージアム
玉名郡和水町大田黒623-1
☎0968-34-4300(金栗四三ミュージアム)
料金/大人600円



市立歴史博物館こころピア
玉名市岩崎117
☎0968-74-3989
9:00～17:00(入館は16:30まで)
休/月曜(祝日の場合は翌日)
料金/大人300円



草枕温泉



和水町



熊本の郷土料理

玉名ラーメン



熊本ラーメンのルーツといわれ、濃厚な豚骨スープに中細ストレート麺、焦がしニンニクチップのトッピングが特徴となる。玉名市内に約16軒の専門店があり、玉名ラーメンの土産も販売されている。

オススメ店

玉名ラーメン桃苑

玉名市繁根木131-2
☎ 0968-72-2575
11:00~0:00(日曜~22:00)
休/火曜

辛子蓮根



17世紀、約400年の歴史がある熊本を代表する郷土料理。病弱な殿様のために滋養がある蓮根を使った健康食として作られた。蓮根の輪切り断面が細川家の家紋に似ていることから門外不出の料理だったという。

オススメ店

森からし蓮根 本店

熊本市中央区新町2丁目12-32
☎ 096-351-0001
8:00~17:00
休/不定休

馬肉料理



馬肉といえば馬刺しが有名だが、馬肉王国の熊本では焼き肉、しゃぶしゃぶ、燻製、馬もつ鍋や天ぷらなどとメニューが豊富。安土桃山時代に秀吉が朝鮮出兵した時に、食料不足になり軍馬を食べたことが始まりという。

オススメ店

熊本馬肉ダイニング 馬桜 銀座通り店

熊本市中央区下通1丁目10-3
銀座プレイスKUMAMOTO 3階
☎ 096-354-5800
17:00~23:00(L.O.)
<土日祝日限定、11:30~14:30(L.O.)>
休/年末年始

おすすめ



ルート



金栗氏が生まれた和水町は、九州自動車道菊水ICから車で約20分。菊池川育ち豊かな緑に恵まれる。観光は古民家が数件集まる「肥後民家村」や熊本の夏の三大火祭りの一つである「和水町古墳祭」。町内には18軒もの地元食材を活かしたカレー店があり、ナゴミカレーロードといわれている。



市内に古湯を抱える玉名市は、5つの日帰り温泉施設や温泉街の中心に足湯が無料で楽しめる。玉名市天水町地区は文豪・夏目漱石の『草枕』の舞台となったところで、漱石が「桃源郷」と称した地でもある。古くからミカン栽培が行われ、熊本県内の6割を栽培している、ミカンの里でもある。

嘉納校長にマラソンの才能を見出された金栗氏は、オリンピック初参加に向けて国内予選会に参加。当時はランニングシューズのない時代、播磨屋という足袋店の主人・黒坂辛作が考案した特製マラソン足袋をはいて出場し、2時間32分45秒という当時の世界記録を27分も縮める大記録で完走する。

明治45(1912)年、ストックホルムオリンピックに参加するが、40度という猛暑に見舞われ、参加者の半分がリタイア。金栗氏もレースの途中で倒れてしまい、地元の人に助けられ、そのまま宿舎へ帰ったため行方不明扱いになる。その後2度のオリンピック出場をはたしているが、残念ながら良い成績は残していない。

オリンピック出場で世界のレベルを目の当たりにした金栗氏

挫折をバネに、日本マラソンとスポーツ振興に尽力



は、日本でもスポーツを広めるとともに、箱根駅伝の企画、女子体育の普及、金栗足袋の改良などの取り組みとスポーツ振興に多大な功績を残す。

玉名市で学生時代、晩年をすごした金栗氏の足跡をたどることが出来る「歴史博物館ころろピア」に立ち寄りた。金栗氏の

人生すごろくなど関連グッズが販売されている。市内には熊本ラーメンのルーツといわれる玉名ラーメン店が点在。また開湯約1300年といわれる玉名温泉がある。市内から少し離れた日帰り施設「草枕温泉てんすい」は、ミカン畑に囲まれた小高い丘の上に立ち、露天風呂から有

明海や島原半島を見渡す絶景が広がる。ぜひ旅の最後に立ち寄り、1人の人物が果たした役割を、その後の日本のマラソン界に与えた影響に思いを馳せてみて欲しい。

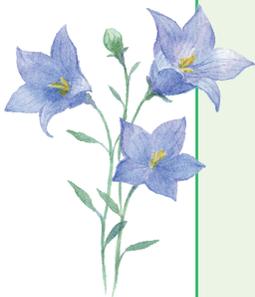


金栗足袋

ご旅行の際はぜひ、「えらべる倶楽部 JTBベネフィット」をご検討ください。

「遺族外来」

遺族ケアの現場から



埼玉医科大学 国際医療センター 精神腫瘍科 大西秀樹

死別後早期の心の動き

葬儀社はお葬式の専門家として、さまざまな精神状態のご遺族を目の当たりにし対応しております。しかしながら、その状態には一定の法則があります。葬儀社は、専門家としてそれを知って対応しており、ご遺族にとって大変有意義です。ですからここではご遺族が死別後早期にどのような精神状態をたどるのか学びたいと思います。

第1段階は衝撃の段階です。悪い知らせを受けた直後、衝撃で頭の中が真っ白になってしまいます。第2段階は抑うつ状態です。衝撃がやや収まってくると現実がみえてきます。そうすると、今後のことが不安になり逆に気持ちが沈んでいきます。第3段階は適応の段階です。悪い知らせを受け止め、現実的な対処ができるようになります。

続くわけですが、次に、死別のストレスは、私達が経験するストレスの中で最も大きいものです。家族が死の訪れを予期していたり、大往生と捉えている場合は、死別の衝撃がある程度緩和されているかもしれませんが、最大のストレスであることは変わりありません。お葬式は死別後1週間以内に行われるのが普通ですから、ご遺族は最大のショックを受けた後で頭の中が真っ白になった状態にあるわけです。ですから、判断力が低下していても不思議ではありません。このような状況下でお葬式を円滑に進めるため、葬儀社は専門家としてさまざまなノウハウを

もっております。しかし、今回は精神科医の立場から少し付け加えてお話ししたいと思います。大切なことは、お葬式の際にご遺族は精神的なショック状態があると認識しておくことです。ショックのために判断力が落ち、何をしてよいかわからなくなっている場合もあると思います。その際には、プロとしてご遺族に対してわかりやすく対応するように心がけております。言ったことが二転三転することもありますが、これも判断力の低下ですから忍耐強く接してまいります。言ったことを覚えていないとしても不思議ではありません。ですから大事なことは書き留めて示すことも必要だと考えております。悲しみを表に出すこともなく、淡々と対応しているご遺族もいらっしゃると思います。一見、気丈に見えるのですが、ショックのあまり悲しみを感ずることのできない状態（これを失感情症と呼びます）になっている可能性があります。この場合も判断

力が落ちているので注意が必要です。辛い思いをしているご遺族には葬儀社の援助が欠かせないと思っております。

言ってはいけない

私たちが何気なく使っている言葉の中にはご遺族に「言ってはいけない」ものがあり、このことを知っておくことは大切です。今日はいくつかの例を挙げてみたいと思います。

「がんばってね」

日常的によく使われる言葉で、お葬式の際にも慰めの言葉としてよく聞かれます。しかし、主語がありません。いったい何を頑張ればよいのでしょうか。また、死別という人生最大のショックを受けて失意の中にある人にこれ以上何ができるのでしょつか。

「あなたがしっかりしないとだめ」

悲しみにくれるご遺族に対して励ましつもりで言うのでしよう。言う

のは簡単ですが、何をしっかりとるのでしょうか？ 具体性がありません。そう言う人はどんな援助をしてくれるのでしょうか。

「あなたの気持ちはわかります」

死別は本人の死（一人称の死）、家族として経験する死（二人称の死）、そして周囲から見た死（三人称の死）に分けられます。

遺族は家族として死別を経験しています。周囲にいる人は家族ではありません。あくまでも第三者として死別を経験するのみですから、第三者に家族の苦しみがわかる苦ありません。

「良いお葬式だったね」

たしかに、こちらの身が引き締まり、心が洗われるような「良いお葬式」はあります。しかし、自分がそう感じたとしても、ご遺族がどう感じているかはわかりません。逆に辛い思いをしているかもしれません。

ご遺族から聞きたいいくつかの嫌

だった言葉。を挙げてみました。これらの言葉の特徴ですが、話している人にはご遺族を傷つける意図はなく、むしろ援助しようとしているですが、結果的に苦しめています。これらの援助のことを「有害援助」と呼んでいます。驚くべきことに、有害援助は援助の8割を占めるといわれています。なぜ、このようなことが起きているかというと、有害援助はご遺族を慰めようとしているのです。自分が自分だったらこうするべきという信念を押し付けているためなのです。また、ご遺族を慰めようと思っても、対面した瞬間にどのような言葉を発したらよいかわからず、心情を考えないでつい口にしてしまうことが多いようです。せっかくご遺族を慰めたいと思っているのですから、正しい援助をするよう心がけたいものです。ですから、援助を行うときには、「自分はこう思う」ではなく、「ご遺族は何に苦しんでいるのか」という考えを中心に援助を

進め、有害援助にならないように心がける必要があります。また、死別を経験した遺族がどれほど辛い思いをしているか理解し、つらい状況に置かれている人々にどのように接すればよいか常に考えておくことが必要だと思っております。



埼玉医科大学 国際医療センター精神腫瘍科 大西秀樹

がん患者とご家族の精神的なケアを専門とする精神腫瘍の医師。2006年に、家族ケアの一環として、全国初の「遺族外来」を開設。大切なひとを失った悲しみに耳を傾け、寄り添うことで、「心」の治療とケアに取り組む。





見まもっTEL **プラス** DASH

安否確認
原状回復・事故対応・葬儀
費用補償

ダッシュ [現場確認サービス]



週2回の安否確認+メール通知+駆けつけ

- 毎週決まった曜日・時間帯に電話がかかります。
(例:毎週、月・木曜日8:00~10:00等)

※携帯電話でも利用できます。
※曜日と時間帯は指定できます。
- ガイダンスに従ってボタン操作!
1 元気です。
3 ちょっと体調が悪いです。
5 相談したいです。
※if 共済会 会員限定サービス
出られない場合は1時間後を目安に再度電話いたします。
- 操作結果を指定連絡先最大5名(申込者含む)にメール通知

※応答が無かった場合はその旨を知らせるメールを通知
- メールを受け取ったけど様子を見に行けないので心配。
- サポートデスクにお電話ください。現場確認サービスをお受けします!
- 現場の状況を報告、状況により、消防等公共機関への出動要請も行います!
安心 出動費 5,000円 (税別)

DASH

プラス 事故対応・葬儀費用 万が一、利用者自宅内で誰にも看取られずに亡くなった場合のみ、葬儀費用、事故対応(遺品整理、部屋の修繕・清掃)の費用をお支払します。

事故対応・葬儀費用 (葬儀費用については50万円が上限となります) 初回登録料 月額利用料

100万円 補償限度額 **10,000円** **1,980円** (税込2,138円)
円まで (実費分となります) +消費税 (税込10,800円) 1,500円 (税込1,620円) +480円 (税込518円)

※補償についての注意事項
屋外や病院でお亡くなりになった場合は対象外になります。

if 共済会 会員は特別に毎月200円の補助があります。(税別)

※出動1回につき5,000円(税別)の出動費が発生します。

- 出動費について**
- 現場確認サービスの他、鍵の交換等現地作業が発生する場合にも発生します。予めご了承ください。
 - 出動費はお申込者様へご請求させていただきます。
- 現場確認サービスについて**
- 現場確認サービスは、お申込者様またはご指定連絡先様の要請を受けて対応いたします。ご登録の無い方からの要請はお受けできません。
 - サービス開始にあたり、居室へ入るための合鍵をお預かりします。預かりが確認できない場合は、サービス提供ができません。予めご了承ください。
 - 合鍵の変更があった際は、速やかに当社までご連絡願います。

お問い合わせ・お申込みはこちらへ

ホームネット株式会社 TEL:03-5285-4538



見まもっTEL **プラス** 安否確認 事故対応・葬儀費用補償



週2回の安否確認+メール通知

- 毎週決まった曜日・時間帯に電話がかかります。
(例:毎週、月・木曜日8:00~10:00等)

※携帯電話でも利用できます。
※曜日と時間帯は指定できます。
- 安否確認のメッセージが流れます。

こちらは見まもっTEL コールセンターです。
本日の体調はいかがでしょう? 音声ガイダンスに従ってボタンを押してください。
- ガイダンスに従ってボタン操作!
1 元気です。
3 ちょっと体調が悪いです。
5 相談したいです。
※if 共済会 会員限定サービス
出られない場合は1時間後を目安に再度電話いたします。
- 操作結果を指定連絡先最大5名(申込者含む)にメール通知

※応答が無かった場合はその旨を知らせるメールを通知
- 利用者を心配する方々へ安心をお届けします。

大家 行政書士
家族 本人 管理会社

※メールを受け取ったが様子を見に行けない、代わりに駆けつけて欲しい方はP18へ

プラス 事故対応・葬儀費用 万が一、利用者自宅内で誰にも看取られずに亡くなった場合のみ、葬儀費用、事故対応(遺品整理、部屋の修繕・清掃)の費用をお支払します。

(葬儀費用については50万円が上限となります)

補償限度額 **100万円** まで (実費分となります)
+消費税 (税込1,620円)

月額利用料 **1,500円** (税別)

※補償についての注意事項
屋外や病院でお亡くなりになった場合は対象外になります。

if 共済会 会員は特別に毎月200円の補助があります。(税別)

加入日	
if 共済会 会員番号	
お名前	

<if 共済会取扱加盟店>

キリトリ

会員様ご優待サービス
全葬連
if 共済会 by えらべる倶楽部の
会員カード

左記カード内、if 共済会の加入日、会員番号、お名前、if 共済会取扱加盟店をご記入下さい。

キリトリ

加盟店にご相談ください。

**if 共済会では
お葬式の事前相談をいつでも受け付けています。**

安心と信頼より良く生きることを最期までサポート

イフ

生前予約の **if 共済会**

ハイローイフ

お問い合わせは ☎ 0120-816412

会員
170万
突破！
(家族会員を含む)

if 共済会の会員特典を活用しましょう。

1. 登録した二親等までが弔慰金サービスを利用できます。

会員ご本人か、登録済みの二親等以内の方が死亡された場合には、ご葬儀をif 共済会加盟店に依頼したときには基本葬儀料の10%を弔慰金として給付されます。

(注1) if 共済加盟店は全国にあります。ご相談いただければ、その地の優良なif 共済加盟店を紹介いたします。
(注2) 二親等以内とは、ご本人、配偶者はもちろんのこと、同居の有無に関係なく、ご本人と配偶者にとってのご両親、祖父母、ごきょうだい、子ども、孫の方です。但し、予め登録しておく必要があります。

2. 会員にはさまざまな優待サービス、相談サービスを利用できます。

優待サービスは本誌p9~12、19~20、相談サービスはp21に掲載してあります。

3. ご本人、ご家族のもしもの時に備えて、事前相談、生前予約が利用できます。

ご本人、ご家族のもしもの時に備えて、ご希望、ご事情を丁寧にお聴きして、納得できるまでプラン、費用についてご相談を承り、仕様書、お見積書を作成し、予約を承ります。
また、いつでもプラン・費用の見直しをすることができます。

4. 保険プランを利用してご葬儀費用を事前に準備できます。

オプションで別に契約することにより、一生保障の保険プランを利用できます。

暮らしと健康
サポートサービス



if 共済会の会員向けサービスがますます充実しました。
困ったときお気軽にお電話ください。

24時間365日対応します。

一部オプションがありますが、電話での相談は無料です。

無料 暮らしと健康サポートのメニュー

<p>健康・医療相談サービス</p>  <p>健康や医療に関する悩みや相談に、医師や看護師が電話で親切に対応いたします。 お気軽にご相談ください。</p>	<p>お薬相談サービス</p>  <p>病気のときは症状に合ったお薬で！ 現在、日本で使用されている薬品のデータをもとに、お薬に関する疑問や質問にお答えいたします。</p>
<p>栄養・食事相談サービス</p>  <p>健康はバランスの良い食事から！ 貧血や肥満その他いろいろな症状など栄養・食事に関することはどんな些細な質問でもお答えいたします。</p>	<p>介護相談サービス</p>  <p>介護が必要な方の相談や介護関連用品の情報をご提供いたします。</p>
<p>医療機関案内サービス</p>  <p>ご要望に応じ、お住まいのお近くなど希望地域の医療機関をご案内いたします。</p>	<p>生活習慣病予防アドバイス</p>  <p>糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病に関するアドバイスをいたします。</p>
<p>相続相談サービス</p>  <p>相続手続の専門家による無料の相続相談(電話orご自宅訪問^(注))ができます。 (ご契約後のお手伝いは有料です。) (注)ご自宅訪問は、離島、一部地域を除く場合があります。</p>	
<p>オプションサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郵送検査紹介サービス ● 水周りかけつけ紹介サービス ● 家事代行紹介サービス ● ベビーシッター紹介サービス ● スポーツクラブ紹介サービス ● 収納クリーニング紹介サービス ● お元氣コールサービス 	

if 共済会 お電話は専用 ☎ 0120-037919

ご利用の際は、if 共済会の会員番号をお伝えください。受付は年中無休・土日祝日も受付いたします。