

おもいし

Vol.22
OMOI
2021

if 共済会
会報



特集1 ▶ “ありがとう”を言わせて
ラジオトーク 女優 真瀬樹里さん

特集2 ▶ 渋谷 栄一の故郷
“深谷市”を巡る

特集3 ▶ 認知症の母と娘をつないだ
「母と娘の学習ノート」

ご登録は、お済みですか？

全葬連 if 共済会 [提供] JTBベネフィット
by えらべる倶楽部
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**

大切な、あなたへ



様々な終活機能も搭載 if 共済会アプリのご案内

会報誌がデジタルに生まれ変わりました。この機会に、ぜひif 共済会アプリをダウンロードお願いします。
『～母、野際陽子さんへの想いを語る女優真瀬樹里さんのラジオトーク』も掲載

1 デジタル 会員証の 発行

加盟店で葬儀依頼時、
会員証を提示する際に
デジタル会員証が便利
です。



2 会報誌

if 共済会発行のデジ
タル版会報誌を閲覧
いただけます。



3 エンディング ノート機能

もしもの時、ご自身の
希望など大切な方へ
メッセージを遺すこと
ができます。



4 葬儀社 検索機能

もしもの時、全国のif
共済会加盟葬儀社を
検索し、電話ですぐ
にお問合せが可能です。



まずは、アプリをダウンロードしよう！



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、サービスご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
山口県葬祭業協同組合

【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

【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

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>



コロナ禍において人と人との別れの場を

大切にするために、事前相談を活用しましょう



新型コロナウイルスの影響で私たちの生活は大きく変わりました。大切な別れのときも例外ではありません。多くの病院では面会が制限され、十分に見舞うこともかなわず、最期の瞬間も立ち会えるとは限りません。また、3密を避けるために葬儀の行い方も最小限にする傾向になっています。本来なら、故人と二人でも多くの方とお別れの時間を共有し、生前に故人がお世話になった方に感謝を伝えることで、大切な人を亡くした家族やお世話になった方々の心も癒やされるの

ですが、それができないことによる後悔やもどかしさを感じる人は少なくありません。また、コロナ禍の中で沢山の会葬者が参列し、クラスターを引き起こしてしまう原因を作ってしまうのではという懸念をもたれる方もいます。昨今の葬儀事情では、看取りや葬儀の場で、大切な人との残された時間をどう過ごし、悲しさをどう乗り越えていけばいいのかと、多くの人がとまどっているように思います。

そんな中、多くの葬儀社は大切な人を見送る家

族の気持ちにそった葬儀が行えるように工夫し、努力しています。スタッフ自身の日々の健康管理は言うまでもありません。会場の換気や消毒、遺族や参列者の方々全員のマスク着用や検温などを徹底しています。

さらに3密を避けるために、会場の席は間隔を空けて配置し、焼香や献花の際なども密集しないよう間隔を空けるように誘導したり、家族と一般の方の焼香時間を分けて一般の方には焼香のみでお帰りのいただく方法や、外出をためらう

方や遠方の方への配慮としてインターネットを活用したオンライン葬儀などの提案もしています。

そして、家族だけで葬儀を行った後、お世話になった方へ訃報案内をどのように行っていくのか、通夜振る舞いや精進落しなどの会食のあり方、3密を避けるための会場の広さや予算など、葬儀を無事に終えるまでの進め方や考え方、経費の使い方も変わってきています。

そもそも、家族が亡くなるということ自体が非日常的な出来事であり、家

族を亡くされた方の心の動

揺は察してあまりあるものです。そんな中、コロナ禍という非常事態も相まって家族が亡くなってから、こうしたコロナ禍に対応した葬儀をスムーズに行うには事前に葬儀社との打ち合わせが重要です。

葬儀は一生に一度のことです。「なぜ知らせてくれなかったの」と悲しむ人もいることを忘れてはいけません。

遺族としてはせっかく来てくれた弔問客の方々に「せめて通夜振る舞いを」という気持ちがあります。が、マスクを外して会食を伴うことは感染リスクが高くなりますから、代わりにお弁当を持って帰っていただくことも検討して良いと

思います。

また、葬儀場の3密だけでなく火葬場での3密も考えなければいけないでしょう。公共施設である火葬場では、常に多くの方が利用されます。出棺後、火葬場まで付き添う方も遺族のみに限るケースも増え

てきています。

前述したように、葬儀というのは非日常の出来事であり、コロナ禍という非常事態も相まって葬儀に対する考え方も様々です。故人と最期のときをどのように過ごすべきか、今一度、葬儀社と相談してみること

悩みも和らぐ可能性もあります。

私たち i f 共済会加盟の葬儀社はコロナ禍だからこそ、可能な限り感染予防を尽くしつつ、厳かに見送つてあげる……。そんな葬儀を執り行えるよう努力を続けていきます。

CONTENTS

03 “ありがとう”を言わせて

ラジオトーク 女優 真瀬 樹里さん
全葬連提供ラジオ番組
『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 にっぽん 絶景探訪(立山・白馬)

15 渋谷 栄一の故郷 “深谷市”を巡る

19 認知症の母と娘をつないだ 「母と娘の学習ノート」

21 ポエム「わたしの母へ」

『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。





「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

「母であり、女優・野際陽子の人生シナリオに感謝！」

女優 真瀬樹里さん

協力：ラジオNIKKEI

1 994年に映画で女優デビューした

真瀬樹里は野際陽子さんと千葉真一さんの長女。テレビドラマ「トットちゃん！」では2017年に亡くなられたお母さまを演じ、瓜二つの姿が話題になりました。亡くなられたお母さまとの思い出を綴ったのが『母、野際陽子 81年のシナリオ（朝日新聞出版）』です。

樹里ちゃんは私の宝物、茶目つ氣たっぷりの母

世間のイメージが知的だとかでクールでカッコイイというイメージだったようですが、身内からすると三枚目。ふざけん坊、おつちよこちよい、けっこう天然で、母は裏表のなく、とにかく面白い人でした。

テレビに向かって必ずツッコミとか文句を言い、関西弁で喋る人のものまねを始めてみたり、きつと身内にしか見せない一面だったと思います。子どもころに2人の間で決まっていたやり取りがあり、セリフを前もって決めていたのですが、母が「ママの宝物は誰？」って聞くと、私は「樹里ちゃん」って答えないといけないんです。

厳しい母でしたが、可愛がる時はものすごい猫可愛がりをする人で、私からの愛情を感じられないと気がすまない人でした。母との思い出で一番に心に残っていることは、たくさんありすぎて選ぶことが難しいのですが、昔は厳しい母でしたが、後半最後の10年ぐらいはとても仲良くて、すごく優しい母になっ

ていました。そして抱きしめて

くれるようになったのです。今は抱きしめてくれる存在がいなくなったという感覚です。

母の教えは「演じるな」

その人物になりきれると

もの心がつく前から、両親の仕事は現場を見ていて、5つの頃にすでに役者になると決まっていた。決意したきっかけは父の仕事です。父の舞台で子役が必要になったのですが、通っていた幼稚園が芸能活動禁止のため出演できず、とても

” 「台詞を台詞として言うな」、

その人物として生きることが役作りの基本

の人物として生きるということ

です。

そこが役作りの基本だと思います。その人の人生を生きているということがきちんとできてさえいれば、台詞は自然についてくるし、動きもその人のものとして出てくる。その軸だけはぶれないようにと、いつも気をつけています。

母が亡くなった後、2017年に放送されたテレビドラマ「トットちゃん！」では黒柳徹子さんの親友だった母の役を演じました。実の母を演じるにあたり、野際陽子という人の



特徴をつかもうとしていたの
で、クセや仕草、言葉を発す
る時の言い方を自分でやってみ
ると「こういうところは確かに
母っぽいなあ」と改めて気づか
されたように思います。そし
て、母から「人生の目的が全
てフランスだった」と聞かされ
ていました。NHKに入ったの
も辞めたのも、女優に転向し
たのもフランスに行くお金を貯
めるため。母が人生で唯一執着
したことなのです。「トットちゃ
ん！」のシナリオにはフランス
への思いは書かれていませんで
したが、退職してNHKを辞
めるシーンにその母の思いを込
めて演じました。



3回忌を終え遺言書もなく、 一次は精神的にボロボロに

母が亡くなり、初めて経験
することや、やらなければな
らないことが本当に多すぎて、
1週間が1か月に感じるような
毎日。葬儀までは精神的にも
自分は生きていけないんじゃない
かと思うほど、ボロボロにな
りました。公に発表して仕事
モードに勝手に切り替わり、
無理矢理ですが、忙しくする
ていいことだなと思うようにな
っていました。

母からは10年も20年も前か
ら、「私に何かあったらここに
遺言は入れとくからね」と聞
いていたのですが、あるだろう

一周忌のプレゼントは、

母の人生を綴った本を

「母の本を出しませんか」と
いうオファーをいただしていま
した。母は自分の人生を語る、
持ち上げられるみたいなのも好
きじゃなかったんで、本を出す
と聞いたら「絶対に嫌だ」とい
うはずです。出すつもりではな
かったのですが、色々な方の意見
も聞き、母が嫌がらない書き
方なら母も喜んでくれると思
い、それができるなら母の人生
をちゃんと公に一つの形として
残すことは素敵なことだと。

役者として誇りを持てる作品や役を

できるだけトライしていきたい

そして私自身も欲しいですし、
ファンの方も喜んでくれるとい
う思いがありました。朝日新
聞出版から出された『母、野
際陽子81年のシナリオ』で、母
の人生を綴ったそのものが残せ
るということは、「本当にあり
がたい」という気持ちでした。
せつかなら1周忌に母へのプ
レゼントにしたいとの思いで出
版しました。

母は「今日は朝何時に起き
て仕事に行き、何時に帰宅し
て、何時にご飯食べて、何時に
寝た」みたいに記録的な日記
を何十年もつけていました。そ
の日記の、最後の一文が私のこ

と想っていた遺言の用意がなく
「ママ！これどうすればいい
の？」ということとは未だにあ
り困っています。直後では悲し
かったと思うのですが、今は残
して欲しかったと思います。

世の中、こういうふうになっ
ているのかとか、そういうこと
がすごく沢山あり、全く手が
つけられていない状態だった



ので、遺品整理や片付けに関
しても、まさにこれからとい
う感じです。もしも、母に今
一度会えるなら、まだまだ一人
で生きていくには、すごく不
安なこと、大変なことがいっ
ぱいあるので、「まだ、どこか
に行かないで！まだ、側で
見守って応援して欲しい！」
と言いたいですね。



とでした。私の番組を見たとい

う一言だったのです。母と一緒
に見ていた番組が、日記の最後
に書かれていて、「この番組が
最後だったんだなあ」と思い、
嬉しいような、悲しいような、
すごく複雑な気持ちでしたが、
私の姿を見るのを本当に喜んで
くれていたんだと思ひ嬉しかっ
たです。

今は、いただけるチャンスに、
何でも挑戦してみたいという気
持ちです。私の得意としている
殺陣との出会いは、今思うと運
命的な出会いだったと思うので、
殺陣を活かして色々なことをや
りたいということ、自分が演者
として、誇りを持ち、スキルを
活かした作品や役をできる限り
多くやりたいと思っています。

プロフィール

真瀬 樹里 (まなせ じゅり)

1975年、東京都生まれ。女優の野際陽子氏と俳優の千葉真一氏の長女。1994年
に映画「シュート！」で女優としてデビューし、2004年にクエンティン・タラン
ティーノ監督の映画「キル・ビルVol.1(ボリウムワン)」に出演。特技を活かして
アクションシーンの殺陣指導も行う。映画、ドラマ、演劇と幅広く活躍している。



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

健康・医療相談サービス



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。

お薬相談サービス



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。

栄養・食事相談サービス



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。

介護相談サービス



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。

医療機関案内サービス



ご希望に応じ、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。

生活習慣病予防アドバイス



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。

相続相談サービス



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。
(ご契約後の手代いは有料です。)(注)ご自宅訪問は、離島、一部地域を除く場合があります。

オプションサービス

- 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 ●お元気コールサービス

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。

詳しくはこちら

『想い』

今まで当たり前だと思っていた日常が当たり前でなくなってきた。出来なくなるなんて想像もしたことがなかった事が出来なくなった。
こんな状況にならなければ、それが有難い事だとは考えもせず、気付きもしなかったと思う。

人と会う事。人と接する事。触れ合う事。

先日、高校の部活の同期メンバーとオンライン飲み会をした。同期全員と顔を合わせるのは20年振りくらいだったと思う。メンバーの一人と久しぶりにSNSで話していた時、皆で飲み会をしようという話になり、

オンラインですぐに実現した。久しぶりに皆と話せて嬉しくて、本当に楽しかった。

直接会っての飲み会では、お子さんがいる人もいたり、スケジュールを合わせるのが大変だったり、中々実現しなかったかもしれない。オンライン飲み会という概念がなかった頃はこんな方法は考えなかったとも思う。こんな時代になったからこそスムーズに実現できた事かもしれない。けれど、やはり直接会って同じ空間で同じ時を楽しむ感覚とは違うものもあり、それを恋しくも思ってしまう。

コロナによって多くの方が苦勞し、苦しみ、命を落としてしまった方も沢山いる。それを忘れるわけではない。しかし、だからこそ何事もなければ

気が付かなかった有難い事に気が付き、感謝する心を持たせて貰えた。そして、気が付いたからこそ、良い変化をもたらしてくれることもあるのではないだろうか。

いつの時代もそうだった。

感染症の大流行は、世の中を変え、歴史を変え、新たな文化や制度、芸術等も沢山生み出してきた。
暗中模索しながらもこの時代を乗り越えた時、世の中は今までよりずっと素敵になっていると私は信じている。



2021年2月
真瀬 樹里

全葬連提供 お葬式情報ラジオ番組

Heart & Life

～ ありがとうを言わせて～



過去の放送は番組ホームページでアーカイブをお聴きいただけます



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

お名前

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**2,000**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

るるぶトラベル宿泊プラン

約**13,000**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

[施設例(イメージ)]



星野リゾート
トマム 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/ベスト/ホリディ/マッハ 他

国内パッケージツアー

JALパック/赤い風船/びゅう/ビッグホリデー/ANAセールス 他

■お申込みはえらべる倶楽部ツアーデスク

050-3786-2949 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)

※上記の内容は2020年1月の情報です

レジャー・生活サービス

充実のカテゴリーとメニューで、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

ご登録
お済みですか?



「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**2,200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。

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



えらべる倶楽部TOP画面から会員証ボタンを押してください。



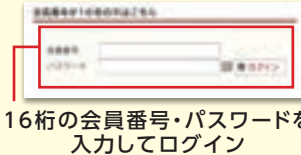
専用サイトで利用できるお店を確認の上、会員証をお見せ下さい。
割引などのサービスがご利用できます！

この画面を施設に呈示していただければ、様々なサービスをご利用いただけます。

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。

会員専用サイトご利用の流れ

STEP1 >>



STEP2 >>

おトクな情報や特典が見られます！

STEP3 >>

サービスのご利用やお申込み

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

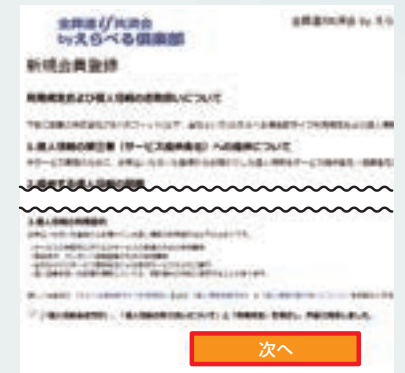
下記のステップに沿って、会員登録を進めてください。

STEP1 >>



「新規会員登録はこちら」をクリックしてください。

STEP2 >>



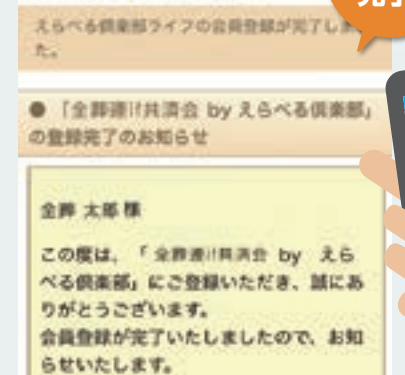
個人情報の取扱い内容を確認しチェックボックスに同意し、「次へ」をクリック。
if共済会の会員番号と個人情報の入力をし、完了後「次へ」をクリックしてください。

STEP3 >>



入力した内容を確認。「次へ」をクリック。次のページ内容をご確認後、よろしければ「登録」をクリック。**会員仮登録が完了**。送付された「仮登録受付お知らせメール」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 >>



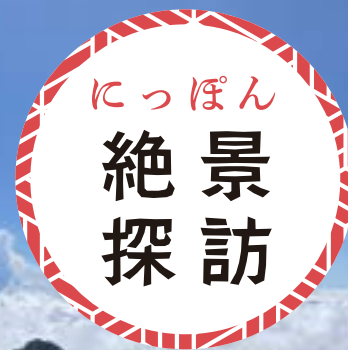
会員登録完了。16桁の「会員番号」が付与されています。**忘れずに会員カード裏面へ記入しておいてください。**
ログイン画面から、16桁の「パスワード」を入力!

ログイン後、様々なサービスがご利用可能に！

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
(平日午前9時~午後5時)

0120-816-412



絶景テラスでTea Timeを！
白馬岩岳マウンテンリゾート

白馬

北アルプスの
絶景をひとり占め



標高1,289mにある山頂テラス「HAKUBA MOUNTAIN HARBOR」からは北アルプスの絶景が一望できます。初夏は清らかな涼風がそよぎ、秋は三段紅葉の白馬三山を望み、冬は白銀の世界の絶景を満喫することができます。

絶景を楽しみながら
珈琲ブレイクを！



ニューヨーク生まれの人気ベーカリー「THE CITY BAKERY」。サンドイッチやスープなどや限定メニューも販売されています。



白馬三山を湖面に映す“八方池”

標高2060mにある絶景スポット“八方池”へは Gondola とリフトを乗り継ぎ、片道約1.5～2kmを1.5時間ほどの初心者向けのハイキングコースとなります。

立山

立山黒部アルペンルート・室堂
“みくりが池” 周遊ライトトレッキング

紺碧の水面に映る立山(3,015m)を愛でる

標高2,405mにある火山湖の“みくりが池”は、室堂を代表する美観。それは息をのむ美しさです。深さ15m、周囲631mの池の周辺にはハイマツが繁り、雷鳥の姿を見ることがも。のんびりと絶景散歩を楽しめます。



火山湖を周遊して立山を満喫

基点のバスターミナルから徒歩約10分、「神の厨房」を意味するミクリ(御厨)から名づけられたそうです。周辺には、りんどう池、血の池、みどり池など火山湖が点在しています。



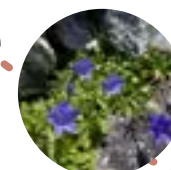
日本一を誇る黒部ダム

堰堤の高さ186m(日本一)、長さ492m、観光放水で毎秒10t以上の水量は国内最大級のスケールとなります。放水に虹がかかることもあり圧巻の絶景です。



みくりが池

初夏からチングルマ、タテヤマリンドウ、イワギキョウなど貴重な高山植物の花たちと出会うことができます。



みくりが池温泉

立山を望む絶景の中にある日本一高所の天然温泉。無加水、無加温の薄く白濁した源泉100%の掛け流しという贅沢さです。



JTBのえらべる倶楽部でお得な情報をGET!!

詳しくは、03-5646-5580

深谷駅



近代日本経済の父 渋沢 栄一の故郷 煉瓦の町並み残る“深谷市”を巡る

深谷市は埼玉県北部にあり人口約14万人という中規模の町となる。JR東日本高崎線の深谷駅に降り立つと立派な煉瓦の駅舎に目を見張る。ここ深谷駅は日本鉄道の駅として開業した歴史ある駅で、明治28(1895)年から昭和50(1975)年まで日本煉瓦製造の専用線だった。東京駅・丸の内駅舎の煉瓦は日本煉瓦製造で焼いたことに由来して、丸の内駅を模した駅舎となっている。今も町中には煉瓦の建物が残る『煉瓦の町』。その発端となった渋沢栄一の足跡を追ってみたい。

文 = 下西由紀子 写真提供 = 深谷市役所、深谷商工会議所

誠之堂



旧渋沢邸『中の家』



江戸末期から明治維新 激動の日本を近代経済へ 栄一のルーツ、深谷の郷に

明治政府は都市整備をするために良質な煉瓦を製造が必要となり、現在の深谷市に日本初の機械式煉瓦工場を渋沢栄一らによって設立させ、明治21(1888)年に操業が始まった。

「近代日本経済の父」といわれる渋沢栄一は、江戸末期の天保11(1840)年、現在の埼玉県深谷市の農家の家に生まれる。1853年、ペリーが来航して始まる明治維新。その激動の真っ只中を駆け抜けていくのである。

実家はこの地の特産物である藍玉の製造・販売と養蚕の兼業農家。裕福な家の長男として稼業を手伝っていた。学問にも秀でていた栄一は7歳の頃から、従兄の尾高惇忠(おだかあつた)に論語をはじめとする学問を習い、生涯を

通して論語に親しむことになる。ちなみに尾高は、明治維新後に富岡製糸場の初代場長、栄一は富岡製糸場設置主任に就いている。

深谷駅から栄一の生まれ育った縁の深い地を訪ねてみたい。まずは駅から深谷シネマに立ち寄りながら日本の近代化に大きく寄与した旧煉瓦製造施設へ歩いて約50分。全国で4基しか残されていないホフマン輪窯など国重要文化財に指定されている。利根川に合流する小山川を右手に見ながら『誠之堂(せいしどう)・清風亭』へ向かおう。『誠之堂』は、大正5(1916)年、栄一の喜寿のお祝いに第一銀行員から贈られた煉瓦建築、東京世田谷から移築されたものだ。

20代前半の栄一は、尊王攘夷思想を抱く尾高に強く影響を受け、従兄弟らと倒幕計画を立てるがその計画は中止。栄一が24歳の頃、世の情勢を知るため京都へ向か

渋沢栄一の故郷深谷市の観光スポット



旧煉瓦製造施設
深谷市上敷免28
☎ 048-577-4501



深谷駅
深谷市西島町1-1



誠之堂・清風亭
深谷市起会110-1
☎ 048-577-4501



渋沢栄一記念館
深谷市下手計120
☎ 048-587-1100

い、そこで一橋家の重臣の勧めで、後の15代将軍徳川慶喜に仕官することになり幕臣となる。財政改革や新しい事業運営で認められて栄一は、慶応3(1867)年、パリ万国博覧会に庶務兼会計係として随行する。

ヨーロッパ滞在中に議会、銀行、会社、病院などを見学した栄一は進んだヨーロッパ文明に驚き、人間平等主義に強く影響を受ける。商人の地位が低い当時の日本において、社会的地位の向上を目指す人生の転換期となった。



埼玉の郷土料理

煮ぼうとう



2.5cmの厚さ1.5cmの幅の広い生麺と名産物の“深谷ネギ”や根菜類を煮込み、しょうゆ味でとろみのある煮ぼうとうが深谷市の郷土料理。渋沢栄一も好んで食べたそうで、命日には煮ぼうとうの会が催されている。

オススメ店

煮ぼうとうの國良

深谷市大谷1959-3
☎ 048-572-9878
11:00～14:00
休／月曜

ふかや カレーやきそば



深谷市の新・ご当地グルメである“カレーやきそば”。認定されるには1.「やきそば」であること、2.カレー味であること、3.深谷産の野菜を使用していること。市内各所で個性豊かな一品を頂くことができる。

オススメ店

うまいもの研究所

深谷市西島町2-18 ふっかちゃん横丁
☎ 090-6941-6002
18:00～23:00
休／火曜

深谷 渋沢栄一 クラフトビール



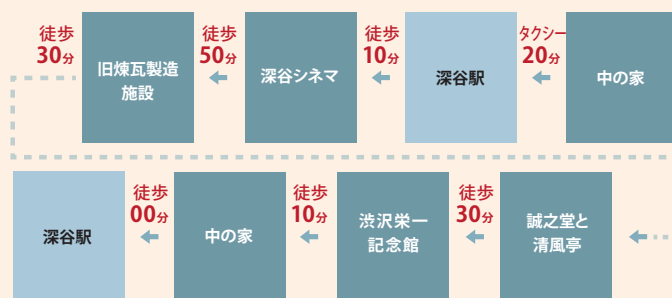
深谷初のクラフトビールが誕生！オリジナルはホップの特徴的なシトラスの香りが爽やかな本格的なしっかりとした味わい、バナナとグレープの香りが特徴の白と2種類。藍染カフェで2種類の飲み比べを楽しみたい。

オススメ店

武州自慢鑑藍染カフェ

深谷市西島町2-17-7
☎ 048-578-4343
9:00～22:00
(カフェ11:00～22:00/ワークショップ9:00～17:00)
休／水曜

おすすめ ルート



駅からは散歩がてら歩いてよいが、自由気ままに深谷を見て歩くにはレンタサイクル「フカベダル」がおすすめ。※レンタル時の身分証明書が必要になる。
駅に近い深谷シネマは元禄7（1694）年に創業した「七ツ梅酒造」後の建築群内にあるミニシアター。煉瓦煙突や蔵が立ち並び大正時代にタイムスリップしたかのようなレトロな一郭。リノベーションした跡地に個性的な数店舗が並ぶので時間をとって立ち寄りたい。

官の世界から実業家へ 多くの業績を残した栄一

明治元年にヨーロッパから帰国した後、日本で最初の株式組織である「商法会所」を静岡に設立する。明治政府から招かれ、大蔵省で国家財政の確立に尽力するが、官界の体制に限界を感じ、34歳で大蔵省を辞任した後、実業界へ転身することとなった。

一民間人として活動をスタートした栄一は「第一国立銀行」の総監役に就く。その後、企業の創設や育成に力をつくし、生涯で約500社の企業に関与したといわれている。まさしく「近代日本経済の父」といわれる由縁だ。また、約600の教育機関、公共事業の支援や民間外交にも尽力した。

日本の企業の礎を築いた栄一のことを詳しく知りたく『渋沢栄一記念館』へ行くことにした。栄一の遺書や写真などゆかりの資料が

たくさん展示されており、栄一のアンドロイドによる講義の見学や映像を見ることが出来る。

最後に栄一の誕生の地である『中の家（なかんち）』に立ち寄ってみたい。栄一の妹夫妻により明治28（1895）年に建てられた建物で、渋沢家の住宅として使われてきた。東京の私邸は焼失しているため、多忙な栄一が年に数回帰郷したおりに立ち寄り、寝泊まりした場所として残る唯一の建物となる。

栄一の理念は「論語」の精神にあるといい、栄一は生涯を通して説き続けた「道徳経済合一」とは、道徳と経済は両立させることができるという経済哲学だ。

昭和6（1931）年、栄一は91歳の生涯に幕を閉じた。2021年のNHK大河ドラマの主人公で描かれる栄一、そして令和6（2024）年、20年ぶりに一新される新紙幣の1万円札が栄一となる。



編集者のお気に入りスポット！

世界遺産 『富岡製糸場』

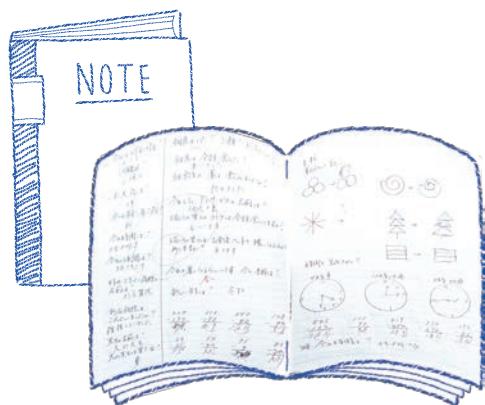
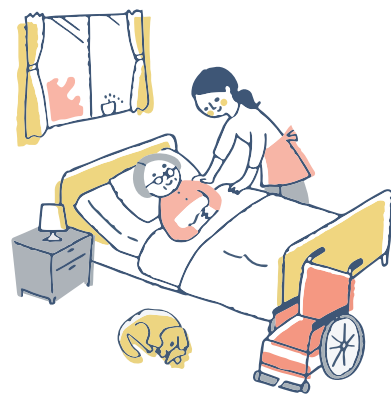


江戸末期、その当時最大の輸出品だった生糸の輸出が急増したことから、明治5（1872）年、明治政府が日本の近代化のために模範器械製糸場を設立。2014年、「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界遺産登録となった。

ご旅行の際はぜひ、JTBベネフィット運営の「えらべる倶楽部」をご検討ください。

※お出かけの際は、営業時間等、事前にご確認ください。

認知症の母と娘をつないだ「母と娘の学習ノート」



「このノートを通して、私も母も、自分が自分であることを確認できたような気がします」

そう語るのは、山本とも子さん（仮名）（65歳）です。彼女の手元には「母と娘の学習ノート」と題されたノートが何冊も残されています。それはともさんが、母・千代さん（仮名）の認知症の進行を遅らせ、円滑なコミュニケーションを維持するために、5年間にわたって交わした貴重な記録です。

緊急入院で初めて気づいた母の認知症

千代さんが胸の痛みを訴えたのは2015（平成27）年1月2日のことでした。ともさんはす

ぐに千代さんを車に乗せて病院に連れていきましたが、診断の結果、大動脈瘤で集中治療室に緊急入院することになりました。

当時、千代さんは87歳の誕生日を目前にしていました。そのため、手術のリスクが高いことから、保存治療で経過をみることとなりました。

ともさんは、千代さんがそのまま逝ってしまうことも覚悟しましたが、幸いなことに回復し、1月30日には退院することとなりました。

しかし、母に異変が生じていることに気がつきます。千代さんがつじつまの合わないことを口にしたたり、強い不安を訴えるようになったのです。

そこでともさんは「1足す1

は？」などと簡単な質問を書いて、千代さんに答えを書いてもらうことにしました。そうすることで認知能力を少しでも維持できるのではないかと思ったのです。

「最初は不要になった紙の裏に質問を書いていました。そもそも、母がやってくれるかどうかも気にしていませんでした」とともさんは言います。

でも、千代さんはきれいな字で、答えを丁寧に書いてくれました。そこでともさんは新品のノートを準備して、「母と娘の学習帳」と名づけ、質問の数も増やしました。

「今日は何月何日ですか？」「今日は何曜日ですか？」「今日のお天気は？」……。

毎朝、朝ごはんをいっしょに食

べた後、ともさんが5分ほど

かけて書く質問に、千代さんは嫌がることもなく答えてくれました。

それが、母と娘の交換学習ノートのはじまりでした。そして千代さんが亡くなるまで、5年間にわたって続けられることとなったのです。

進化した母の認知症と介護の苦勞

とも子さんによると、千代さんは女学校を出ていて、もともと頑張り屋で我慢強い女性だったそうです。

そんな千代さんですが、認知症が進むにつれ、「地元の山が見える」と言い出したり、「ねえままを呼んで」と言ったりするようになりました。

「ねえままとは、早くに亡くなった母に代わって、千代さんを育てたお姉さんのことですが、す

でに亡くなっていました。

認知症が進むにつれ、千代さんの脳裏には、故郷の記憶ばかりが生々しく蘇ってきたのでしょう。

また、深夜に「誰か侵入してきた」と騒いだり、昼夜がわからなくなつて、夜中に何度もともさんを起こすようにもなりました。さらに、使っていたオムツをそのまま洗濯機に入れたり、トイレに流してトイレ中をビショビショにしたこともありました。そんな中、1年前にはグループホームに入所していた父が亡くなります。その頃のともさんの苦勞は想像に難くありません。

「そういう苦勞は、認知症の家族を抱えている人は誰もが体験していることでしょうが、たとえば母と娘でも常に仲良くやれるわけはありません。被害妄想に駆られた母と、疲れ果ててイライラしている私が激しい口喧嘩になることもありました」とともさんは、そう正直に振り返りつつ、

「でもそんなとき、学習ノートがとても役に立ったのです」と語ります。

いったいどういうことなのでしょう？ ともさんに教えてくださいました。

心の交流を助けてくれた「母と娘の学習ノート」

「24時間、すべてのことに真正面から向き合っていたら、いつか心が折れてしまいます。

でも学習ノートを渡せば、母が答えを書いている間、私は少しの間だけでも離れて別のことができましたし、そのわずかな時間でも気持ちをスッと楽にすることができました。

つまり、ノートのやりとりすることで、私は心を落ち着かせることができたのです。

一方、母もいろいろと学習できたと思います。認知症が進んで自分がわからなくなることは、本

人にとってもつらいことですが、たとえば、仲のいい女学校時代のお友だちから電話があった翌日、『昨日、誰から電話があった？』と書いておけば、母は記憶をたどって『〇〇さんから電話があった』と書いてくれます。そうすることで、母は自分のことが確認できるし、私との距離感もある程度保つこともできたのではないかと思います。つまり学習ノートは、私にとっても母にとっても、自分が自分であることを確認するためのツールだったし、母と私の心の交流を深めてくれる存在だったと思うのです」

今、日本の高齢化は急激に進んでいます。その中で親をどう看取っていくかは誰もが直面する問題となっていますが、ともさんと千代さんの「母と娘の学習ノート」には、私たちが高齢化社会とどう向き合っていくべきかを考えるためのヒントがあふれています。

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 ヨ 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共済会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共済会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、相談サービスはp8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、一生涯保障の保険プランを利用できます。

会員名、会員住所、電話番号、登録者の追加・抹消がある場合は、ご入会されました葬儀社まで、ご連絡ください。



わ
た
し
の
母
へ

幼いわたしは、
母のいない家に帰るのが寂しくて、
帰宅するまで、外で遊んでいた。

母がいる家は温かく、家のなかがポッと
明るくなったみたい。

母の姿が見えなくなると不安になり、
一緒にいると温かくって、安心、安心。

母との会話でわたしも笑う。
小鳥がさえずるようにやさしくて明るい。

忙しく働く母の姿はいつもと違い、
責任のある顔、頼もしい顔。

いつしか母の背中が小さく見えた時、
親孝行が足りていない自分を発見した。

心配するわたしをよそに、
いつもわたしを気遣う母。

いつまでも、いつまでも、
わたしの母であって欲しいと、
お天道さまを仰ぎ、
今日という日に感謝をする。

今日もいい日になあれ！