

特集1

葬儀はふれあいの場

―人生の最期を単なる「手続」にしないために―

田中大介

特集2

徳川家康公誕生の地”岡崎市“を巡る

特集3

自分の体診断チェック「腰痛編」

登録は、お済みですか？
全葬連 if 共済会

by ベネフィット・ステーション

〔提供〕株式会社ベネフィット・ワン
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

会員の皆様

アプリのダウンロードを
お願いします。



全葬連加盟組合一覧



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 <https://if-kyosai.jp>



最後の別れを大切に

仕事に追われ、日常に追われ、
遠く離れた家族に会えない日々。

心のどこかに家族を思う気持ちは横たわり、
いつでも元気でいると勝手に思う自分がいる。

時間は走り抜け、
季節はめぐり、
知らずのうちに歳を重ねる日々。

会えなくなつて初めて家族との時間を思い、
いつの間にか別れの時がきていることを知る。

別れの場合は、
過去を振り返り、思い出を紡ぐ。
別れる時になつて気づきがあり、
固まった心が解きほぐされ、
別れた人と心が近づいたことを知る。

別れの場合は、
心をつにして、かの人を思い、
喪失感を解き放ち、一步を踏み出す場。

別れの場合は、
生きていく人のためにあり、
かの人が用意してくれた大切な場となる。

CONTENTS

03 葬儀はふれあいの場

—人生の最期を単なる「手続」にしないために—

田中大介 教授著
自治医科大学 医学部

会員様ご優待サービス

07 暮らしと健康サポートサービス ベネフィット・ステーション

13 にっぽん 絶景探訪

15 徳川家康公誕生の地 “岡崎市”を巡る

19 お葬式に関するアンケート

21 自分の体診断チェック 腰痛編



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。



葬儀はふれあいの場

— 人生の最期を単なる「手続」にしないために —

著：田中大介

コロナ禍と葬儀

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大が始まってから、早いもので三年以上の月日が経ちました。あくまで私がこのコラムを書いている時点の話にはなるものの、新型コロナウイルス感染症の分類を二類から五類に

変更する体制が政府内で決定され、言わば「通常の感染症」と位置づけることで、さまざまな制限を緩和する方向に社会全体が動き出している様子が見られます。また、葬儀やご遺体の処置などができるだけコロナ以前

の状況に戻していく目的で、それらに関する公的なガイドラインを段階的に改訂しようとする動きもあるようです。

私たちの生活はこれからポスト・コロナ、つまりパンデミックが終わってからの新たな状態

へと遷っていくのか。それとも、一定の自粛と制限をとまなうウィズ・コロナの状態がまだまだ続くのか。何とも判断がつかねるところですが、いずれにしても3年余りにわたって続いたコロナ禍の間、葬儀をめぐる

動向にも変化がありました。メディアでも報道されているように、ご遺族や近親者の方々がご遺体と「ふれあう」ことができなかったのは、その最たるものと言えるでしょう。

ご遺体にも人格がある

この「ふれあう」というのは文字通りご遺体と接触するということですが、接触どころか対面すらできないというケースが残念ながら長く続きました。医療の現場でも感染防御のために面会謝絶の原則を貫かざるを得ず、その結果としてご遺族が故人の最期を看取ることができないという痛ましい光景が相次

いだことをご存知の方も多いと思います。葬儀の局面でもそれは同様で、葬儀はおろか火葬場でご遺体を荼毘に付す場に立ち会うこともできなかったご遺族にとつては、故人と再会を果たすのはご遺骨が自宅に戻ってきってからということもしばしばでした。

管見の限り、このような悲痛なイメージは感染拡大の初期にあたる二〇二〇年三月二九日に亡くなられた志村けんさん、そしてその約一ヶ月後に亡くなられた岡江久美子さんという、新型コロナウイルスに感染したお二人の他界によって一気に広がった印象があります。誰もが知っている著名な芸能

人だからということもありますが、メディアで繰り返し流されるご遺族の悔しそうな表情とコメントは、故人と会話を交わすことも、故人のご遺骨を拾うこともできなかった無念さを私たちの意識に強く刻み込むものでした。裏返すと、それは

ご遺体が決して「生命活動が停止した物体」などではなく、とりわけご遺族にとつては人格を持った存在であるからに他なりません。ある意味では、ご遺体は生きている存在とさほど変わりはないと言っても過言ではないのです。



ふれあう葬儀を取り戻す

だからこそ葬儀という機会
は、何よりもまずご遺族や会
葬者がご遺体とふれあって偲ぶ
ことができるかどうかが重要視
されます。「疲れたでしょう」

「よくがんばったね」「また会お
うね」——こんな言葉を棺に
おさめられたご遺体に向けて語
り掛けては、思い思いに故人と
の会話を交わす。その場にいる
者どうして故人の思い出を語
り合い、「こんなことがあった

人間どうしの生身のふれあいが、
個人だけでなく社会全体にとっても重要

なあ」と振り返りながら記憶
を共有する。葬儀とは単なる
人生上の手続や厄介事などで
はなく、そんな大切な機会で
あったはずです。

それがコロナによって困難に
なってしまったことは本当に残
念としか言いようがありません
が、その一方で葬儀社のスタッ
フの皆さんは色々な創意工夫
を編み出すことに腐心してき
ました。遠隔地にいながら葬
儀に参加できるリモート通信
技術の開発から、ご遺体との
直接的な接触を避けて対面で
きる面会室の設置に至るまで、
感染防御のための多種多様な
制約を何とか乗り越えようと

する努力は、まさしく葬儀の
場でふれあって、より良い最期
の時を過ごしてほしいというプ
ロフェSSIONナリズムのあらわ
れに他なりません。

コロナの影響によって社会の
あちらこちらが疲弊してしまっ
た感もある昨今、やはり人間
どうしの生身のふれあいが、個
人だけでなく社会全体にとって
も重要なのだという議論を最
近よく見かけるようになりま
した。これからポスト・コロナ
とウィズ・コロナのどちらにな
ろうとも、葬儀はやはり「ふ
れあいの場」であってほしいと
願っています。



プロフィール

田中大介 (たなか だいすけ)

自治医科大学医学部教授。東京大学大学院博士課程修了。博士(学術)。人類学を専門分野として、各地で葬儀に関する調査研究を行っている。著書に『葬儀業のエスノグラフィ』(東京大学出版会)など。

暮らしと健康 サポートサービス

電話は無料
利用は有料

オプションサービス

下記のサービスはオプションです。別途費用が発生します。問い合わせに関しては無料です。

郵送検査紹介サービス

ご自宅に送付されてくる検査キットを説明書の指示通りご自身で血液など採取いただき、返送いただくだけで検査結果をお届けするサービスをご紹介します。

ご注意 郵送検査サービスは有料です。

水周りかけつけ紹介サービス

水周りの急なトラブルに対し、適正な料金で対応する業者をご紹介します。

ご注意 利用料はサービス利用時に直接お支払いいただきます。

家事代行紹介サービス

片付けやお洗濯、お料理やお買い物など、多忙な日々をお手伝いしてくれる家事代行サービス事業者をご紹介します。

ご注意 利用料はサービス利用時に直接お支払いいただきます。
※地域によって、ご利用いただけない場合があります。

ベビーシッター紹介サービス

本の読み聞かせやご遊戯などご自宅でのシッターからお子様の送り迎えまで、即日対応も可能なベビーシッター事業者をご紹介します。

ご注意 利用料はサービス利用時に直接お支払いいただきます。
※地域によって、ご利用いただけない場合があります。

スポーツクラブ紹介サービス

スポーツやダイエットなど健康な身体づくりと一緒に考えてくれるスポーツクラブをご紹介します。

ご注意 利用料はサービス利用時に直接お支払いいただきます。

収納クリーニング紹介サービス

衣替えの後にかさばる冬物コートや夏の間はお預かりしてくれる便利な衣料クリーニング業者をご紹介します。

ご注意 利用料はサービス利用時に直接お支払いいただきます。

お元気コールサービス

おひとり暮らしの方に安心して暮らしていただけるように定期的にお電話をいたします。連絡が取れない時は指定のご連絡先へ報告します。

ご注意 利用料はプランに応じた費用が必要です。
(例) 月1回プラン(年払い・前払いとなります。)
500円/月×12ヶ月=6,000円(税別)
※他プランもございますので、お問合せください。



ダイヤル相談サービス

会員専用フリーダイヤルにて承ります。

24時間365日対応します! ☎ 0120-037919

電話口にてif共済会会員の旨、会員番号が必要となります。会員証をお手元にご用意ください。

*サービスはホームネット(株)が提供いたします。 ※サービス・特典内容は変更される場合があります。

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。

ご利用手順

1

相談ダイヤルサービスへ
お電話

専用フリーダイヤルにお電話ください。
☎ 0120-037919



2

相談ダイヤルサービスより
ご確認

ご自分の共済会員番号をお伝えのうえ、利用ください。
サービス内容を裏面のメニューの中から選んでください。
専任のスタッフが懇切丁寧に対応いたします。



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提供いたします。

医療機関案内サービス



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。

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。



2023年4月サービス提供開始

全葬連^{イフ}if 共済会 by ベネフィット・ステーション

「ベネフィット・ステーション」では、日本全国でご利用いただける140万件の割引優待特典が使い放題！
使えば使うほど、毎日の生活がおトクで楽しくなるサービスです。

- Benefit Stationは、全葬連if共済会が提携する株式会社ベネフィット・ワンを通じて「ベネフィット・ステーション」をご利用いただくサービスです。if共済会加入者のうちご利用規約に同意いただいた方が、会員としてサービスをご利用いただけます。
- このチラシは、会員向けにサービスの概要や利用例を案内することを目的として作成したチラシです。ご利用にあたっては会員専用サイトをご確認ください。
- 掲載内容は、特に記載のある場合を除き2023年4月現在の内容の一例です。また、会員特典は予告なく変更となる場合がございます。最新の情報は会員専用サイトをご確認ください。


<https://boak.benefit-one.inc/>

※サービスのご利用には会員登録が必要となります。



オトクなサービス一覧



トラベル

レジャー
エンタメリラク
ビューティー

出会い・結婚



暮らし



グルメ



育児



スキルアップ



健康



介護



ショッピング



スポーツ

旅行サービス



カテゴリ

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

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)

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
- 婚活・ウェディング
- 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

「全葬連^{イフ}if 共済会 by えらべる倶楽部」サービス終了

「全葬連^{イフ}if 共済会 by
ベネフィット・ステーションサービス」開始のご案内

平素よりif 共済会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」をご利用いただきまして厚く御礼申し上げます。

さて、このたび全葬連if共済会byえらべる倶楽部は2023年3月31日をもってサービス終了となりましたのでご案内申し上げます。

なお、if共済会では、2023年4月1日より、さらに拡充したサービスとして全葬連if共済byベネフィット・ステーション(提供:株式会社ベネフィット・ワン)をご提供させていただきます。

本サービスでは、旅行・レジャー・グルメなど、日本全国でご利用いただける約140万件の割引優待特典をご提供いたします。

会員の皆様におかれましては、引き続きif共済会会員様ご優待サービスをご利用くださいますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

※全葬連if共済会byベネフィット・ステーションをご利用するには、新規会員登録が必要となります。詳しくは本紙(P12)をご覧ください。

※今までご利用いただきましたif共済会会員カード裏面の全葬連if共済会byえらべる倶楽部の会員証・会員番号はご利用になれませんのでご注意ください。

^{イフ}if 共済会

〒108-0075 東京都港区港南2-4-12 港南YKビル4F

全日本葬祭業協同組合連合会内

フリーダイヤル:0120-816412(平日午前9時～午後5時)

会員登録は
こちらから

if 共済会 検索

新規会員登録方法

※アクセス後、本パンフレット記載の手順に沿って、ご登録ください。
※本サービスは、2023年4月1日より、ご登録、ご利用いただけます。

- if 共済会ホームページ内「会員様ご優待サービス」ページへアクセス
- ベネフィットステーション利用ページへ
- アクティベーションキー取得へ
- 「新しいアクティベーションキーが届いたお客様はこちら」を選択
- アクティベーションキーを入力し、「登録」ボタンを選択
- 「アカウントをお持ちでないお客様」を選択
- 会員情報入力後、「規約同意」をチェックし「登録」を選択
- SMSにて認証コードを受領
- 指定の認証コードを入力し「認証」を選択
- 登録完了、サービスをご利用する場合は「ログイン」を選択
- 登録した「ログインID」と「パスワード」でログイン
- サービス登録完了!

全国の提携施設で会員特典をご用意

※2023年1月時点の情報です。

宿泊	国内 約42,000施設 海外 約270万施設
生活全体	約56,000施設～
フィットネス	約13,600施設
レジャー エンタメ	約12,900施設
グルメ	約24,300施設
自己啓発(フリーeラーニング)	約500コース
リラクゼーション	約98,000施設
ポイント	ベネポ(映画や旅行などの会員特典にも利用可能)
利用方法	スマホ・PC

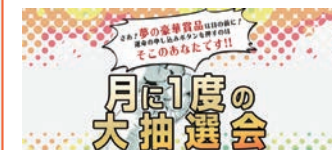
サービス内企画も常時盛りだくさん!

特集コンテンツ

各カテゴリーの大人気特典が
期間限定で更にお得な特別価格に!

抽選プレゼント
キャンペーン企画

抽選に当たると、人気レジャー施設、
宿泊施設、レストラン、家電等が
限定価格や無料でGET!



期間限定特典

人気レジャー施設等が日付限定で
無料・ワンコイン で楽しめます♪



オリジナルポイント「ベネポ」

オリジナルポイント **ベネポ** はベネフィット・ステーションを
利用すればするほど溜まるオトクなポイントです。

貯めたポイントは特典利用時に100 **ベネポ** = 100円で利用可能!

他社ポイントサービスも豊富なラインナップをご用意♪

お問い合わせ先

全葬連if共済会本部 **0120-816412**

サービスに関するお問い合わせ先

Benefit Stationのご利用に関するお問い合わせは

0800-9192-919

受付時間 10:00～18:00 (年末年始を除く)



香川県三豊市にある約1kmに渡るロングビーチ「父母ヶ浜」。

ち ち ぶ が は ま 父母ヶ浜

香川県三豊市

日本のウユニ塩湖の美しい夕日

南米ボリビアにある天空の鏡とも呼ばれる「ウユニ塩湖」は、降った雨が大地に薄く膜をはり、空と大地が合わせ鏡のように雄大な天空の鏡となる。SNSで映える写真で有名になった父母ヶ浜。陽が傾くと浜がゆっくりとオレンジ色に染まり、その夕日は格別な美しさとなる。

撮影する時間帯とポイント

干潮時の夕暮れ時と風がない時間帯がベストタイミング。毎日変化する潮の満ち引き、「瀬戸の夕風」と呼ばれる夕暮れ時は比較的風がやむ時間帯になる。砂浜に現れる水たまり（潮だまり）を入れたと綺麗に撮影できる。

父母ヶ浜を一望する絶景スポット

父母ヶ浜から車で20分ほどに標高404メートル稲積山の頂上にある高屋神社の近くに父母ヶ浜展望広場があり、雄大な瀬戸内海が一望できる絶景スポットとなる。

香川県三豊市仁尾町仁尾乙203-3

JR予讃線詫間駅から三豊市コミュニティバスで父母ヶ浜バス停下車

画像提供：三豊市観光交流局



お こ し き か い が ん 御輿来海岸

熊本県宇土市

九州最大の湾である有明海は、潮の干満差が日本一。

潮の満ち引きが描く、美しい干潟模様

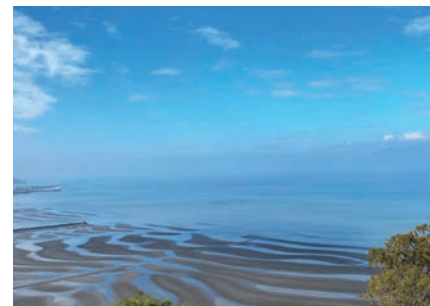
御輿来海岸の周辺では潮が引くとおよそ10kmに渡り海岸に芸術的な干潟模様が現れる。最干時には2km以上も沖合へ潮が引き、風と水による美しい雄大な砂紋が描かれる。特に干潮と夕日が重なる瞬間は紅色に砂浜が輝き、神秘的で息を飲むほどの美しさとなる。

御輿来という名前の由来

「古事記」などには景行天皇（けいこうてんのう）が、九州遠征の際、美しい海岸線を御輿を停めて見入られたという伝説により名付けられたと伝わっている。

熊本県宇土市下網田町

JR三角線網田駅から徒歩約15分



黄金色に輝く奇跡の一瞬を求めて

干潮と夕日が重なる日は1年のうち10数日とわずか、その瞬間との出会いは奇跡的と言える。しかし、青天時は空に浮かぶ雲が水面に映り、朝・昼・夕と刻々と色合いが変わるさまが素晴らしい。また、有明海と島原半島の絶景を見ることができる。



写真提供：熊本県観光連盟

Benefit Stationでお得な情報をGET!!

詳しくは、0800-9192-919



岡崎城

徳川家康公

誕生の地“岡崎市”を巡る

江戸幕府
創設者

愛知県のほぼ中央に位置し、西三河地域の中心都市として栄えた岡崎市は、徳川家康が生まれた岡崎城があり、家康ゆかりの地が多く残る。260余年という安定した江戸時代の礎を築いた家康。人生50年ともいわれた時代で75歳という長寿をまっとうした家康の逸話が残るこの地を訪れてみたい。

文＝下西由紀子 写真提供：岡崎市・瀧山寺・瀧山東照宮



瀧山寺



岡崎公園

戦国時代の寵児は波瀾万丈
時代に放浪されながら
人質生活の背景を思う

江戸時代は1603(慶長8)年に徳川家康が征夷大將軍となり、江戸(現在の東京)に幕府を開いてから、1868(慶応4)年に崩壊するまでの約260年間をいう。

その礎を築いたのが徳川家康となる。家康が生を受けたのは、室町幕府の権威が落ち、各地の戦国大名が台頭し、領土拡大のために戦乱が頻発した戦国時代だ。

家康が天下を取るまで、幼少時代から人質となった背景には戦国時代ならではの各地方大名の力関係や駆け引きが多いに関わっている。

家康の祖父・松平清康は誤解から家臣の息子に殺された。清康の死によって跡を継いだのか家康の父・広忠はわずか10歳と幼く松平家が弱体化する。対立していた叔父・松平信定に城を奪われ、広忠は城から追放、伊勢などを転々する

が、最後は今川義元を頼り、そして今川氏の後ろ盾を得ながら岡崎城へと帰還した。

1543(天文11)年、家康は岡崎城内で誕生した。広忠18歳、刈谷城主である水野忠政の娘・於大(おだい)16歳。その当時、東は駿河守護の今川氏が勢力をふるい、北は尾張守護の斯波氏と織田氏が勢力を伸ばしていた。

母方の祖父・忠政は家康誕生の翌年に死去。その跡を継いだ息子・信元がこともあろうに対立する織田家についてしまう。広忠は於大と離別することで今川方に残る判断をする。竹千代(家康の幼少名)が3歳、母と引き離された竹千代は祖父・清康の姉にあたる於久に育てられることとなる。

家康が生まれた岡崎市を巡るのはJR東海道本線岡崎駅からスタートしたい。まずは、家康誕生の際に松平氏の産土神(うぶすながみ)生まれた土地の守護神)として拝礼があったと言われている六所神社へ向かおう。美しく彩色された華麗な彫刻は、3代將軍家光公の

岡崎市の家康ゆかりの観光スポット



岡崎城
岡崎市康生町561
☎ 0564-24-2204 (三河武士のやかた家康館)
9:00~17:00(入館は16:30まで) 料金:大人200円
駐車場:有料/150台(市営岡崎公園駐車場)



六所神社
岡崎市明大寺町耳取44
☎ 0564-51-2930
駐車場:無料/第一(50台)、第二(10台)



大樹寺
岡崎市鴨田町字広元5-1
☎ 0564-21-3917
9:00~16:30(10~3月は16:00まで)
拝観料:400円(宝物(文化財)拝観)
駐車場:無料/50台(バス駐車可)



伊賀八幡宮
岡崎市伊賀町東郷中86
☎ 0564-26-2789
9:00~16:30
駐車場:無料/20台

命により整えられ、1976(昭和51)年に日光東照宮と同じ手法で修復工事が行われた。開運のパワースポットでもある。

そして、家康が誕生した「神君出生の城」として神聖視されている岡崎城へ。家康誕生時に黄金の龍が城の上に現れたと伝えられ

ている。岡崎公園内には、家康が誕生した時に産湯に使ったという「東照公産湯の井戸」や家康のえな(へその緒・胎盤)を埋めたとされる「東照公えな塚」がある。その後、6歳から長い人質生活を余儀なくされる家康を偲びながらゆつくりと散策しよう。



岡崎市康生町515 岡崎公園内
☎ 0564-22-2479
11:00~16:00
休/水曜

A set of Japanese kani bento. It includes a red wooden box containing several rice sticks topped with salmon roe, a small white bowl of salmon roe, a white bowl of salmon and cucumber salad, a red bowl of salmon and egg salad, and a red ceramic lid. A wooden chopstick rest with the text "六六六" is also visible.

岡崎市康生町561-1 岡崎公園内
☎ 0564-22-0267
11:30~18:00
休／火曜

A traditional Japanese meal is presented on a black rectangular tray. The centerpiece is a large, light-colored clay pot (donabe) filled with a simmered dish (jiru), likely containing fish, vegetables, and a light broth. To the right of the pot is a black bowl filled with white rice. In front of the rice bowl is a small black bowl containing a white liquid, possibly miso soup. To the left of the pot is a small black bowl containing a dark liquid, possibly soy sauce. Behind the pot is a small black bowl containing a green liquid, possibly a pickled vegetable. A white ceramic lid for the pot is placed to the left of the pot. The entire meal is set on a light-colored wooden surface.

岡崎市中岡崎町6-9
☎ 0564-21-0517
11:00~21:15 (L.O. 20:45)
休/水曜日



瀧山寺・瀧山東照宮
岡崎市滝町山籠107
☎0564-46-2296 9:00~17:00(季節により変更あり)
拝観料:400円 ※東照宮は別途200円
駐車場:無料/100台



岡崎市康生町561-1
9:00~10:00(最終入館16:30)
料金:800円(高校生以上)
無休
開催期間:2023年1月21日~2024年1月8日

徳川家康公を単独で主人公とする大河ドラマは40年ぶりとなる。大河ドラマ館では、メイキング映像やここでしか見れない独自映像を映す4Kシアターや登場人物紹介、衣装や小道具の展示、関ヶ原合戦のデジタル化ジオラマなどが見応えがある。



家康が売り飛ばされた
金額1億円!?

長い人質生活から天下人へ

1547(天文16)年、織田信長の父・信秀に三河が攻められる。広忠は今川氏から支援を受ける代わりに6歳になった竹千代を今川家の人質として差し出す決断をする。

お供を連れ竹千代は駿府へと向かう道中、今川家へ送り届ける役目を担っていた田原城の戸田康光が、織田家に寝返った。その裏切りについて『三河物語』では、「康光は織田信秀に永楽銭千貫目で、竹千代様をお売りになった」と記されている。

一貫目は現在の通貨で約10万円とすると約1億円で家康は売られたことになる。竹千代は尾張の織田家の人質になり、ここから長い人質生活が始まるのだ。

1549(天文18)年、竹千代8歳の時に父・広忠が家臣に殺害される。安城城を攻略すべく、三河に大軍を送り込んだ今川義元は、織田信秀の子・信広をとらえることに成功。そこで竹千代と信広の人質交換

を持ちかけ、家康を今川方へ戻すが、岡崎城主の身分のまま義元の人質として駿府に送られる。

1555(天文24)年、家康は14歳で元服。1560(永禄3)年、桶狭間の戦いで今川義元が討死してから、19歳となった家康が岡崎城に帰還した。桶狭間の戦いを機に今川氏から独立を図り、三河一国を平定して戦国大名となる。

岡崎市の家康ゆかりの地巡りに戻ろう。戦国大名として武功をあげていった家康は、大きな合戦の前には、必勝祈願したという岡崎随一のパワースポット・伊賀八幡宮へ訪れてみたい。夏には美しい蓮の花が咲き、撮影スポットとしても人気だ。

桶狭間から家康が徳川幕府を開くまで約43年の月日が流れていく。家康の遺言によって徳川歴代将軍の等身大の位牌を安置する菩提寺である大樹寺がある。

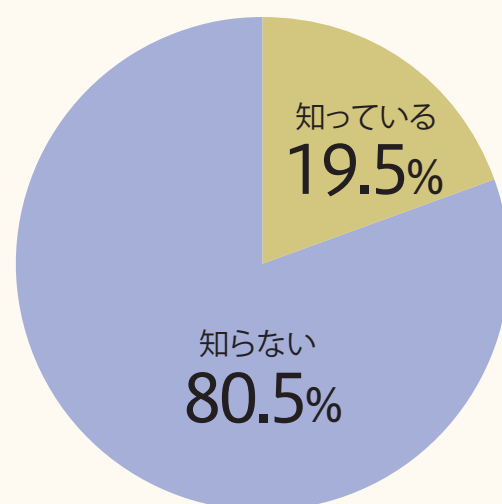
岡崎城と大樹寺を結ぶ約3キロの直線は「ビスタライン」と呼ばれ、約370年、岡崎城を望む展望は往時のまま。門越しにはるか南方に望む岡崎城から家康の人生がスタートした。

ご旅行の際はぜひ、ベネフィット・ステーションをご検討ください。

※お出かけの際は、営業時間等、事前にご確認ください。

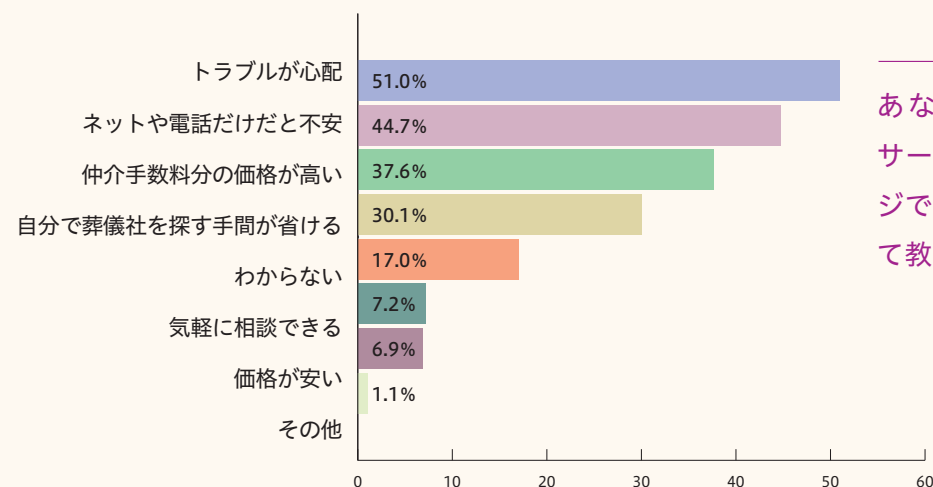
Q3

あなたは、電話やインターネットサイト上から葬儀の申込があった際に、提携先または加盟している葬儀社に喪主を紹介する「葬儀仲介サービス」を行っている葬儀社 業者・団体があることを知っていますか。



提携先や加盟葬儀社に喪主を紹介する「葬儀仲介サービス」を行っている葬儀社について知っているかを尋ねたところ、ご存じの方は 20% 弱で、80% 以上の方はご存じでなかった。

Q4



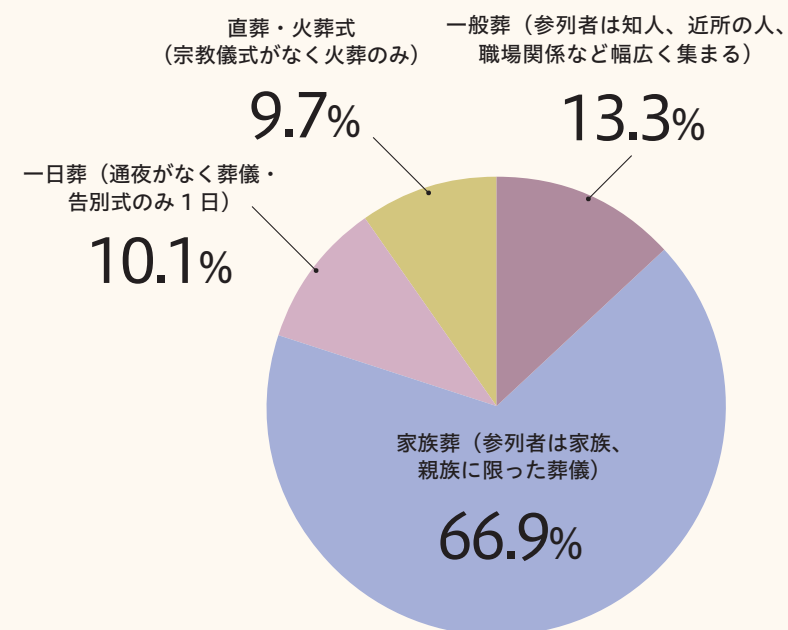
「葬儀仲介サービス」へのイメージとして、「トラブルが心配」と答えた方は半数以上の 51% で、次いで「ネットや電話だけだと不安」「仲介手数料分価格が高い」と続いた。デメリットと考えられる回答が上位を占め、メリットと感じられる回答は「自分で葬儀社を探す手間が省ける」という回答が 30.1% あったほかは少数であった。

あなたが思う、葬儀仲介サービスについてのイメージであてはまるものをすべて教えてください。

お葬式に関するアンケート

回答期間：2022 年 2 月 15 日（火）～ 2 月 28 日（月）

回答件数：1951 件 調査方法：インターネット調査 調査実施機関：株式会社産経リサーチ & データ

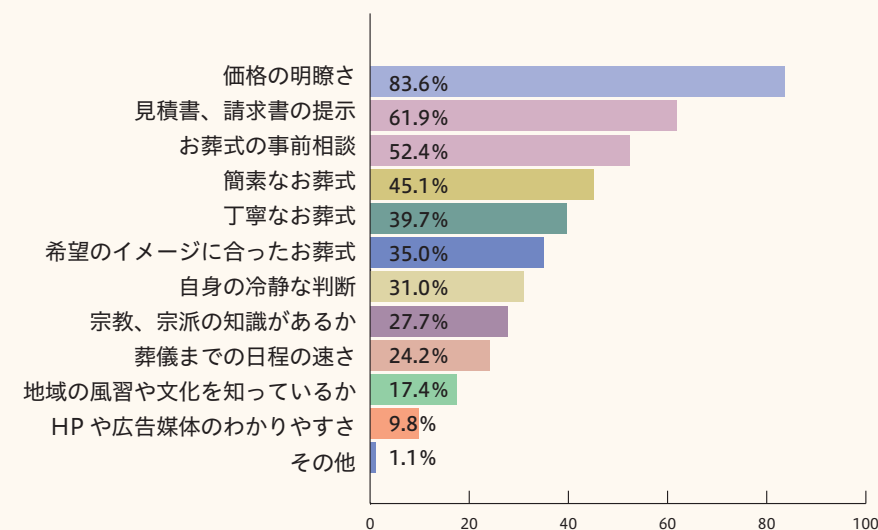


Q1

あなたは喪主・遺族として、あなたのご家族または親族のお葬式はどのような形で行ないたいと思いますか。最もあてはまるものを教えてください。

Q2

あなたが喪主・遺族として、あなたのご家族または親族のお葬式を葬儀社へ依頼する際に、重要だと思うこととして、あてはまるものをすべて教えてください。



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

生前予約の **if 共済会**
お問い合わせは ☎ **0120-816412**

if 共済会の会員特典を活用しましょう。

会員
170万
突破！
(家族会員を含む)

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p7～8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。

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。

4・お尻腰痛

お尻腰痛は、厳密に言うと腰ではなく、お尻近くにある仙骨のつけ根の歪みや炎症が原因で起こります。産後の女性に圧倒的に多い腰痛です。妊娠中に分泌されるホルモンの作用で緩んだ仙腸関節の靱帯が、出産後に正常に戻らないことで起きるケースが多いようです。

さて、あなたの腰痛はどれに当てはまりましたか？

おすすめの改善ストレッチ対処法をご紹介します。

腸腰筋のストレッチ

- 1.足を前後に開き、後ろ側の足で膝をつきます
- 2.両手を前側の足の膝に置き、少しずつ上体を前にスライドさせます
- 3.ゆっくりと元に戻します
- 4.反対側も同様に行います

腰方形筋のストレッチ

- 1.四つん這いの姿勢をとります
 - 2.息を吐きながら、ゆっくりと背中を丸めます
 - 3.四つん這いの姿勢に戻ります
 - 4.息を吸いながら、背中を反らしてお尻を突き出します
- 1～4までを5回繰り返します

脊柱起立筋のストレッチ

- 1.椅子に腰掛けて、背筋を伸ばします
 - 2.背筋を伸ばした状態で、ゆっくりと腰を後ろにひねります
 - 3.深呼吸しながら20秒間キープします
 - 4.息を吐きながらゆっくりと戻します
- 反対側も同様に行います

自分に合った体操で腰痛を予防・改善しよう！

痛みを心配するあまり、運動を控えると悪化してしまう腰痛。腰痛体操は、腰に負担をかけにくい簡単な動きが多いため、不安のある方でも手軽に行えるはず。無理をせず正しい姿勢で腰痛体操を生活に取り入れ、腰痛悪化の悪循環から抜け出しましょう。

腰痛の改善ストレッチを
習慣づけましょう！



どうして症状が起こるの？

腰痛は病名ではなく体に表れる症状の名前です。

腰そのものに問題がある場合だけでなく、職業、生活習慣、ストレスなどの要因が複雑に絡んでいるため、自分の生活をかえりみることで腰痛の原因を知るための第一歩となります。病気がけがによる自覚症状の調査では男性1位、女性の2位が腰痛となっており、誰もが経験しうる身近な症状です。

腰痛の種類

まずは4つのタイプを把握

もはや「国民病」ともいえる腰痛ですが、実は、解明されていない部分もたくさんあるのです。そこでまずは、腰痛の全体像を大まかにつかむところから始めましょう。腰痛は、「ときに手術が必要で、原因を特定できる腰痛」と「手術が不要で、原因を特定しづらい腰痛」の2つに大別されます。そしてそれぞれの腰痛は、以下のように整理できます。

1・筋性腰痛

筋性腰痛は、筋肉の使いすぎによって起きるいわば「筋肉痛」で、酷使した場所に炎症が起きた状態です。運送業など肉体労働が多い人、また、同じ姿勢を続けるデスクワークの人にも多く見られます。

痛い場所をピンポイントで特定できるのが特徴で、そこをほぐしてあげると軽快します。

2・前屈腰痛

前屈腰痛は、背骨の椎骨と椎骨の間にある「椎間板」に問題があり、物を拾うなど前かがみになったときに、椎間板が圧迫されて痛みが出ます。背筋が弱い人に起きやすく、猫背や前かがみになりがちなデスクワークの人にも多いようです。

この腰痛は、揉みほぐしても良くならないのが特徴です。

3・のけぞり腰痛

のけぞり腰痛は、電車のつり革を持つ、洗濯物を干す、赤ちゃんを抱っこするなど反り気味の姿勢を取ったときに、背骨の後ろ側にある椎間関節がぶつかることで痛みが生じます。腹筋が弱いために反り腰になっている人に起きやすく、女性に多く見られます。

この腰痛も、揉みほぐしても改善しません。