

# NPOかわら版

号外



## …終活について考える…



終活とは「人生の終わりのための活動」です。主な事柄としては生前のうちに自身のための葬儀や墓などの準備や、残された者に迷惑がかからないよう計画を立てておくことです。

私たち介護賃貸住宅NPOセンターが支援している人はほとんどが高齢の方々です。毎年、数人の方々が一人暮らしが難しくなって施設に入所されたり、病気や高齢で亡くられたりします。

亡くなられてから、疎遠になっていた親戚の方が遺骨を引き取ってくださる場合もあれば、残念ですがどなたも遺骨を引き取る方がいらっしゃらなくて、いわゆる無縁仏になってしまう人がいらっしゃいます。

人生の最期を迎えるときをより良いものにするために少し考えてみませんか。

死について語ることは縁起が悪いことでも暗いことでもありません。周りの人や、また紛れもない自分のために“ありがとう”を伝えてみませんか。

親しくしていた方が亡くなったりするたびに、私たちはいろいろな問題に直面します。

親族でもない私たちでは、亡くなられてからの死亡届けの提出や遺品の整理などもできません。

お迎えは、若くても高齢であったとしても、いつになるのか誰もわかりません。

自分の希望や考えが伝えられる元気なうちに、死について考えてみましょう。



万が一に備えて、自分のこと、自分史、友人・知人リスト、財産や保険・年金について、介護・病名告知・延命治療や献体のこと、葬儀・お墓のことなど書き記しておく「エンディングノート」が注目を集めています。法的効力はありませんが、一冊のノートに重要なことを記すことで、万が一の場合に残された人が困らない、自分の日常生活の備忘録として使えるなど利用価値はたくさんあります。

今回は、葬儀・納骨についてチェックリスト形式で考えて見ましょう。

### 1 死期が迫ったときや死亡時の連絡先

- 親族・友人に連絡して欲しい  一切連絡不要

### 2 葬儀について

- 葬儀・告別式を行いたい  親族に任せる  葬儀不要、火葬のみ  献体を希望

### 3 納骨について

- お墓、納骨堂がある  親族に任せる  骨は拾わなくてよい

### 4 家財、遺留品について

- 寄贈先が決まっている  親族に任せる  すべて廃棄してよい

上記の内容等を、信頼できる人やNPO法人と契約することも出来ます（死後事務委任契約）。

わからないことなどがあれば遠慮なくNPOセンター職員にお尋ねください。

介護・病名告知・延命治療については、またの機会にお話します。

特定非営利活動法人

介護賃貸住宅NPOセンター

TEL : 092-725-3000





# 来年の初詣、きれいにお参りしてみましょう！

NPO入居者のさんは神社やお寺をまわるのがご趣味で、旅から戻られると土産話をしに来店して下さいます。神社とお寺の違いはとて勉強になりました。

基本的には「お墓のあるところがお寺で鳥居のあるのが神社」だそうです。初詣や祈願、いろいろな行事、旅行など、日本人なら神社を参拝する機会がたくさんあると思いますが、参拝の作法はご存知でしょうか。気持ちのよい初詣ができるように調べてみました。



神社の入り口には、必ず鳥居があります。できれば、神社の一番外側にある「一の鳥居」から順に鳥居をくぐって、参道へと入りましょう。鳥居をくぐる際には、軽く一礼します。これを「一揖(いちゆう)」と言います。

参道を進むときは参道の中央を進んではいけません。参道の中央は「正中」といい、神様が通る道なので、我々が通るところではないのです。



てみずや  
手水舎という場所で、身を清めます。  
手水舎には、水がためてあり  
ひしゃく  
柄杓が用意されています。

- 1、右手で柄杓を取って、水を汲み、それをかけて左手を清めます。
- 2、次に、左手に柄杓を持ちかえて、右手を清めます。
- 3、再び柄杓を右手に持ちかえて、左の手のひらに水を受け、その水を口にいらしてすすぎます。
- 4、すすぎ終わったら、水をもう一度左手にかけて清めます。
- 5、使った柄杓を立てて、柄の部分に水を伝わらせるようにして清め、柄杓を元の位置に戻します。

右側通行で歩く時は  
右足から入ります。  
左側を通行する時は  
左足から入ります。  
通行する側と逆足の運びは  
神様に足を向ける  
ことになるそうです。

まず、一揖します。  
鈴があれば力強く鳴らしましょう。神様に自分が来たことをこれで知らせるわけです。お賽銭は投げつけるようなことがあってはいけません。静かに入れましょう。



## 二礼二拍手一礼を行います

- 2回、深くおじぎをします。
- 2回、拍手をします。
- 心を込めて祈ります。
- 最後に、深くおじぎをします。

参拝が終わり帰りの際は、鳥居をくぐり鳥居に向かい直して再度一揖します。

完



## ★★ ひと言メモ ★★

島根県の出雲大社は参拝の仕方が違います。2回、90度の深いおじぎのあと4回拍手をする、二礼四拍手一礼です。調べてみると出雲大社の分院は全国に10数箇所ありました。なんと！福岡の今宿にもあるそうです。そしてやはりお参りは二礼四拍手一礼です。覚えていてくださいね。



2016年

# ★12星座うらない★

星座占いを集めてみました  
迷っている、悩んでいる…方々  
読んでみて下さいね。



2016 年後半、人間関係が大きく広がり、その中であなたは、とても重要な出会いを経験することになりそう。その人物によって、思いも寄らない発展がもたらされるでしょう。

有意義な出会いを呼び込むには、まずは自分自身を振り返ること。

2016 年秋口までに不摂生を改めたり健康診断に出向いたり、身体に関するチェックも怠らないようにしましょう。



牡羊座

3/21~4/19



牡牛座

4/20~5/20

2016 年前半までは、とにかく好き放題OK！ 気持ちのままに行動しても周囲からとがめられることはないし、調子に乗ったからといって痛い目にあうこともまったくなし。

ただし、2016 年夏の終わりころからは周囲を意識した控えめな行動にシフトしなければなりません。譲ったり与えたりを心がけていれば幸運の見返りを受けることができるでしょう。

あなたの周辺は目まぐるしい変化に見舞われるでしょう。

まるでいきなり別世界に放り出されたようで、しばらくは強い不安にさいなまれるかもしれませんが、今後のあなたにとって歓迎すべき状況です。強制的とはいえ、外と触れ合うチャンスを与えてくれるのです。

2016 年は自立の時。秋以降には自分の本当の居場所も見つかり、準備万端。幸せに向かって、本格的に歩み始めることができるでしょう。



双子座

5/21~6/21



蟹座

6/22~7/22

とにかく好奇心旺盛、やりたいことがたくさんあって、いつもあちこちフラフラしているあなた、「人生を賭して頑張りたい！」と思える何かが見つかりそうです。最初は自分の選択を後悔することもしばしば……。それでも何とか続けていると、それはやがて楽しみに変わり、最終的には大きな心のよりどころに。

2016 年あなたは、ありのままの自分を心から認め、愛せるようになるでしょう。

2016 年夏くらいまでには本当にやりたいこと、やるべきことがすべてクリアになって、ムダなく要領よく、動き始める準備を整えることができるでしょう。秋以降は、しあわせをつかむために本格始動。

この時期、あなたにとって無意味なことはひとつもありません。一見無用なものこそが、あなたに大きな示唆を与える何よりも重要なもの。

自分で選り好みせず、何でもかんでも甘んじて受けるようにしてください。



獅子座 7/23~8/22



乙女座

8/23~9/22

2016 年夏いっぱいまで、あなたは刺激的な毎日を送ることになるでしょう。

これまででないタイプの人とお近づきになったり、新たな環境に飛び込むハメになったり、やりたくもない何かを始めることになったり……。

どんなに気が進まなくても、自ら拒絶してはいけません。

秋くらいになると、これまでの出会いや経験が、あなたの元にチャンスを引き寄せ始めます。





天秤座

9/23~10/23

やり残していたことは何としても完成させる、不要なものには見切りをつける、不安や恐れは根本原因を追究して解消へと導く、ネガティブな記憶はしっかりと成仏させておく……など、これから2016年夏にかけてあなたは、自分自身の大規模なクリーニングを行うことになるでしょう。自分の中にある後悔やわだかまりをできる限りキレイにして、万全の状態でその時を待つのです。

秋あたりから、ジワジワと変化を感じるようになり、あらゆることがスムーズに動き始め、期待感にあふれた毎日を過ごすことができるでしょう。

親しい人たちやなじみ深いものに囲まれた、狭い世界が大好きなあなた。積極的な外交はどちらかというと苦手、ひとり静かに、好きなことに没頭するのが性に合っています。しかしながらこれからは、外とのコンタクトが頻繁になりそう。2016年は葛藤しながらも外の世界に順応すべき時。ネガティブな自分もあなた自身。そうした面もしっかり肯定し、人の中での処し方を学びましょう。



蠍座

10/24~11/21



射手座

11/22~12/21

これまで、自分の好きなことを好きなようにやってきたあなた。周囲からどう見られているか、どう評価されるかなどはあまり眼中になく、ただひたすら自分の満足のためだけに生きてきたでしょう。でもこれからは、そうした自分ワールドを飛び出して、社会に認められる人間となっていくはず。2016年秋以降には信頼の置ける仲間が登場。

その存在の理解とアシストを受けて、あなたは再び、自由な動きを取り戻せるはず。そしてますます、広い世界で活躍することができるでしょう。

2016年いっぱい、あなたの人生は拡大の一途をたどることになるでしょう。目新しい情報が次々舞い込み、さまざまなチャンスを与えられて、毎日がとても楽しく多忙を極めるはず。2016年は、「ここからが人生の始まり!」と思えるような、やる気に満ちあふれた一年となりそう。忙しさを言い訳にせず、家族や仲間とふれあい、日常生活を丁寧に営むこと。そうすれば、どんなことでも難なく乗り越えられるようになります。



山羊座

12/22~1/19



水瓶座

1/20~2/18

2016年あなたは、これまでの何もかもが窮屈に感じられて、今いる場所から飛び出し、もっと広く大きな世界を見たいと思いはじめましょう。

しっかりと自分を確立し、揺ぎない自信を備えるためには、外に出て新たな刺激を受けることが重要であり、今いるところを別の場所から改めて眺めてみることも必要。

2016年はまさにそのチャンス! あなたの成長&発展こそが周囲への恩返しになると信じて、勇気を出して飛び立ちましょう。

悩んでいることに大きなヒントを与えてくれたり、ためらう自分の背中を優しく押してくれたり……。いざという時に頼りになる家族や友人たちのありがたみをしみじみ実感することになるでしょう。何か困ったことが起きたならば、「心配させたくない」と気を回したり遠慮せずに、素直に甘えてしまうこと。またこの時期は、死について考えさせられることがちょこちょこあり、翻って、生きていること、誰かとつながっていることの尊さを実感することに。それによって人にも自分にも優しい気持ちになり、日々を丁寧に生きようと、真摯な気持ちになれるでしょう。



魚座

2/19~3/20