料金後納
郵便

ゆうメール

Murasaki

人生を楽しむための終活情報誌

紫雲殿の会 会報誌

2020 冬号 **Vol.24**

セレモニーホール Ceremony Hall 紫雲殿

情報流出の危険！パソコン、スマホ、デジカメ
デジタル機器の生前整理

外出の減少で生活機能が低下
「生活不活発病」の予防方法

サーモカメラ 全斎場導入完了
随時検温実施中

100歳までに見ておきたい東海の美風景

志賀高原 長野県下高井郡山ノ内町

スキーで有名な志賀高原を代表する山の一つ、標高2307mの横手山。山頂周辺には、冬に一定条件が揃うと木々が雪と氷で覆われた「樹氷」が姿を現します。また天候に恵まれれば富士山や北アルプスの山々までも望むことができます。

会員様限定情報やお役立ちコラム、最新の終活など情報が盛りだくさん！
※詳しくは中面をご覧ください。

お客様のお名前・ご住所に万一誤りや、転居による変更がございましたら、お手数ですがお近くの斎場までご連絡ください。
万一、印刷ミス・校正ミス等があった場合にはご容赦ください。

【差出人・返還先】佐川急便株式会社 6-16 〒455-0064 名古屋市港区本宮町2-35-1 佐川急便南港営業所

このお荷物は、株式会社三輪本店様からお預かりした荷物を佐川急便株式会社が差出人となって発送代行しています。

Murasaki むらさき vol.24
発行日／2020年11月17日　発行部数／38,000部　発行・編集／MURASAKI編集部　お問合せ／〒467-0876 名古屋市瑞穂区船原町1丁目11番地 株式会社 三輪本店 企画室内 TEL.052-883-0123 FAX.052-881-0890

昼食付 お得で楽しい日帰りバスツアー

四季彩（しきさい）の旅

Go Toトラベル事業支援対象

新型コロナウイルス感染防止対策をしています

歴史や自然があふれる愛知県の東三河地区は、季節ごとに異なる表情を見せてくれます。今回の四季彩の旅では、歴史観光や地元グルメ、収穫体験、お買い物など、ここでしか楽しめない旬なスポットを巡る行程をご用意しました。

日本三大稲荷の一つ **豊川稲荷**

ボリューム満点豪華ランチ **蒲郡オレンジパーク** ＋みかん狩り ※雨天の場合、みかん狩りは中止となります。

厄除けで知られる古刹 **無量寺**（ガン封じ寺）

えびせんべいが試食できる **えびせんべいとちくわの共和国**

三河湾の特産品を直売 **蒲郡海鮮市場**

※画像は全てイメージです。

日程	12月18日(金)
定員 20名	一般の方もご参加いただけます。応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
参加費(全員共通)	4,500円
くすのき斎場 出発 8:00 解散 17:45頃	名古屋市北区丸新町102　052-909-4444
春日井朝宮斎場 出発 8:45 解散 17:00頃	春日井市高山町2-10-23　0568-37-4444

※行程は、道路状況等により変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

お申込方法 はがき1枚で2名様まで応募ができます。

応募はがきの記入項目（裏面）
①参加斎場
（例:くすのき斎場）
②代表者
氏名、年齢、郵便番号、
（住所、電話番号、会員番号）
③同伴者
（氏名、年齢、電話番号）

宛先（表面）
467 0878
名古屋市瑞穂区
船原町1-11
株式会社
三輪本店 企画室
「四季彩の旅」係

保険登録のため、2名様以上での参加希望者は必ず**同伴者全員の氏名・年齢・ご自宅の電話番号を記入してください。**応募者多数の場合は抽選にて参加者を決めさせていただきます。**なお、同伴者は一般の方でも結構です。**

※締切りは出発日の2週間前となります。　※85歳以上の方は同伴者の付き添いのもと、ご参加ください。
愛知県知事登録旅行業第2-1105号　旅行企画・実施　つばめ自動車株式会社バス事業部

取締役 山田の感慨無量

Director Yamada's diary

三密

新型コロナウイルスの影響が広がり、不安な毎日ですね。

政府より「三密（密閉・密集・密接）を避けること」と発表があり、外出自粛をはじめ、さまざまな対策が執られてきました。そのおかげで、他国とは違い日本の感染拡大はなんとか抑えていると思われます。さらにワクチン開発も進み、コロナ自体の解明も進みつつあるようです。しかし完全終息は不可能と見られており、新型コロナはインフルエンザのように消滅せず、人類と共存しなければならない感染症となると言われております。そのためにも「三密」と手洗いは生活の一部として実践していかなければいけません。

ところで「三密」は他にもあるんですよ。仏教は真言宗の教えにある「三密加持」。

「身密（しんみつ）」身体・行動
- 自分の行動を見直し、「今」大事なものを見極める。
- 自分勝手な行動はしない。自分さえよければそれでいいという気持ちで行動しない。

「口密（くみつ）」言葉・発言
- 自分の言葉を見直し、正す。
- 素直にありがとうと感謝の気持ちを口に出す。

「意密（いみつ）」こころ・考え
- こころをありのままに見て、本来の自分に気づく。
- 今できる範囲で、自分がリラックスできること、こころが豊かになることをやってみる　…一部抜粋

コロナ対策の「三密」と真言宗の「三密」。同じ三密でも全く違いますね。でも、避けるべき距離の「三つの密」、守るべき自分の心の「三密」。生きる上でどちらも大切な三種類の三密。

人と人は、近くにいなくとも、大切な人とは心とこころでつながっています。

自分と大切な人、生あるものすべてを守るために、自分ができることを大切に「二つの密」を心に留めて、コロナ後にさらなる成長をするためにも心身を研ぎ澄まし、三密加持も実践してみませんか。

予約制 友引日開催

紫雲殿の個別相談会

紫雲殿では、斎場見学や葬儀・終活のご相談などができる「個別相談会」を開催します。各斎場では新型コロナウイルス感染防止対策をしているので、安心してご来場いただけます。

事前予約必要

写経会も開催しています！

時間（全斎場共通）	❶10:00〜 ❷11:00〜 ❸12:00〜 ❹13:00〜
グループA	堀田通斎場・川名斎場・滝ノ水斎場・豊明斎場・守山離宮・徳川斎場・くすのき斎場・小田井斎場・岩塚斎場
グループB	道徳斎場・新瑞斎場・東郷斎場・名東日進斎場・春日井朝宮斎場・長久手離宮・北名古屋斎場・大野木離宮・あま七宝斎場・中川昭和橋斎場

2020年12月	12月1日(火)	A	12月7日(月)	B
	12月13日(日)	A	12月18日(金)	B
2021年1月	1月11日(月)(祝)	A	1月15日(金)	B
	1月27日(水)	A		
2021年2月	2月2日(火)	B		

※詳細につきましては、紫雲殿本部までお問い合わせください。 052-883-0123

参加費無料 自由参加

写経体験会を開催します！

新型コロナウイルス感染防止対策をしています

紫雲殿の各斎場にて、会員様の充実した毎日を応援するための「写経体験会」を開催いたします！非会員様や初参加の方も無料で体験いただけるので、各斎場の開催日をご確認の上、お近くの斎場までご来場ください！

時間（全て共通） 9:00〜12:00
持ち物 小筆のみお持ちください。

開催斎場	開催斎場	開催斎場	開催斎場
堀田通斎場・滝ノ水斎場・徳川斎場・あま七宝斎場※1・春日井朝宮斎場※1	道徳斎場・東郷斎場・くすのき斎場※2・守山離宮※2	小田井斎場・川名斎場・豊明斎場・長久手離宮・中川昭和橋斎場	新瑞斎場※3・岩塚斎場※3・北名古屋斎場※3・名東日進斎場※3・大野木離宮※3
1月27日(水) 3月3日(水) 3月31日(水) 4月29日(木)(祝)	2月2日(火) 3月9日(火) 4月6日(火) 5月5日(水)(祝)	2月8日(月) 3月13日(土) 4月17日(土) 5月11日(火)	2月13日(土) 3月19日(金) 5月16日(日)

※1 あま七宝斎場・春日井朝宮斎場は1月27日(水)のかわりに1月15日(金)開催。　※2 くすのき斎場・守山離宮は2月2日(火)のかわりに1月27日(水)に開催。
※3 新瑞斎場・大野木離宮は3月31日(水)、岩塚斎場・名東日進斎場は4月6日(火)、北名古屋斎場は4月17日(土)も開催いたします。

住所変更をされた方へ

会員様が住所を変更された後に会報誌等の郵便物が届かず、当館まで戻ってくるケースがございます。有意義な情報を今後もお届けするために、下記の電話番号までお気軽にご連絡ください。

株式会社 三輪本店
名古屋市瑞穂区船原町1-11

紫雲殿 検索　まずはお気軽にお電話ください。 052-883-0123

手続きが簡単に！

他社積立金の解約について

紫雲殿では積立金のメリットを感じられない方のために、他社積立金の解約のお手伝いをしております。

手続きの方法
1. 解約事務所へ電話をする。
2. 払戻金の申請。
3. 払戻金の振込。
4. 葬儀施行利用券の発行。

解約手続きには、**解約手数料**が発生します。

❗ 他社積立金解約に伴う**「手数料」は、紫雲殿が補填**いたします！

例
1口24万円の場合、一般的な解約手数料（約15%程度）である約4万円分を「葬儀施行利用券」として還元します。

※当社の葬儀のみに利用可能。

詳細については、右記までお問い合わせください。 052-883-0123

60、70歳代活躍中！空いた時間を利用！

パートさん急募！

職種	「紫雲殿の会」の募集案内
時間	10:00〜16:00の間 1日3時間〜
時給	1,000円〜1,600円
勤務地	紫雲殿20斎場より選べます
待遇	勤務時間、休日応相談、交通費支給、研修期間有り、年齢・老若男女問わず

詳しくは下記電話番号まで、お気軽にご連絡ください！
Ceremony Hall 紫雲殿 052-883-0123 担当／前田

お片づけ・不要品処分お手伝い致します。
相談無料　見積もり無料　買取り品査定無料
☎052-505-9999
お気軽にお問い合わせください
38業種 [信頼・誠実・スピード] かたづけ救急隊
リサイクル担当 山内

紫雲殿のけんこうコラム

vol.14 生活不活発病編

新型コロナウイルス感染症に対する不安から外出をしないで、一日中テレビを見ていたり、何もしないで過ごすことが増えて、動かないことでお腹が減らずに食事を抜いたり、人と話す機会が少なくなったりしていませんか？

そんな方は、"動かない"状態が続くことで、心身の機能が低下して、"動けなくなる"「生活不活発病」に対する注意が必要です。

生活不活発病の主な原因は、日常生活が活発でないこと。例えば外出して人と接する機会が減少すると、誰かと話す機会も減り、心や体の機能低下につながりやすくなります。すると今度はこれらの低下が、低栄養を引き起こす原因となり、さらには筋力の低下が進行した後、活動量の減少（生活不活発）が生じやすくなるのです。特に高齢者や持病がある方で生じやすいと言われており、このような悪循環が進むと、ちょっとした所で転びやすくなったり、認知機能の低下といった症状が、現れやすくなります。また、高齢者の方でこの悪循環の状態になると、歩行困難の形で現れ、そのまま寝たきりの状態になってしまう例もあり、近年は介護予防の面でも注目されています。さらに、体の回復力や免疫力が低下すると、感染症が重症化しやすくなるとも言われています。

生活不活発病を防ぐために必要なことは、家庭、地域、社会で楽しみや役割を持ち、普段の暮らしの中で活発に動くこと。歩くことが難しくても、すぐに車いすを使わず、杖などを使う工夫をしましょう。家事など身の回りのことが不自由になったと感じた際には、周囲に相談し、少しでも自分でできるよう努めることも重要なポイントです。じっとしている時間を減らし、自宅でもできる簡単な運動や感染症対策をした上で近所への買い物など、無理のない範囲で体を動かして、生活不活発病を予防していきましょう。

予防のポイント

- ● 毎日の生活の中で活発に動きましょう。
  （横になっているより、なるべく座りましょう）
- ● 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- ● 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
  （すぐに車いすを使うのではなく）

＜厚生労働省HP参照＞

紫雲殿の暮らしの歳時記

日々の暮らしを大切に過ごすのも終活の一つです。四季折々にある年中行事を通して改めて日本の文化に触れ、毎日の生活をより豊かなものにしていきましょう。

毎年1月7日に食べる「七草粥」。1年の無病息災を願ったり、お正月のご馳走で疲れた胃を休ませるために食べると言われますが、なぜこの日に食べるのかご存知でしょうか？

七種粥は「人日の日」の行事食

七草粥を食べることを正月行事の一環のように思われる方もいますが、実は五節句の一つ「人日の節句」の行事食なのです。"人日"には「人を大切にする」という意味があり、遥か昔には「この日だけは犯罪者を処罰しない日」として、存在していたとも言われています。

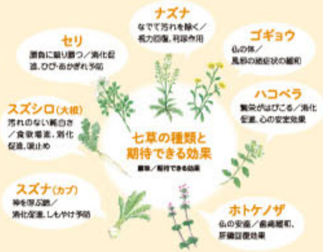
習慣化したのは江戸時代

七草粥自体の起源は中国で、元々は7種類の野菜を入れた汁物でした。この行事が日本に伝わり、正月に若菜を摘んで食べる当時の習慣と結びつき、現在の七草粥になりました。行事としては、江戸時代に幕府が人日の日を「人日の節句」として、公式行事として取り入れたことにより、毎年1月7日に七草粥を食べる文化が確立されたのです。

健康への思いはいつの時代も同じ

七草粥の風習が広まった江戸時代と現在では暦が異なり、昔の1月7日は今の2月初めに当たり、1年の中でも最も寒い時期。栽培技術が発展していない当時、春の七草を集めるのは至難の技だったと考えられます。苦労をしてまで七草粥を食べたのは「健康になりたい」「長生きしたい」と思う強い気持ちがあったからだと想像できます。

毎年の習慣として食べている七草粥ですが、その起源や成り立ち、食するための先人の苦労に思いを巡らせてみると、いつもとは違った味わいを感じられるかもしれませんね。


七草の種類と期待できる効果
意味／期待できる効果
ナズナ
なでて汚れを除く／視力回復、利尿作用
セリ
食欲に競り勝つ／消化促進、ひび・あかぎれ予防
ゴギョウ
仏の体／風邪の諸症状の緩和
ハコベラ
繁栄がはびこる／消化促進、心の安定効果
スズシロ（大根）
汚れのない純白さ／食欲増進、消化促進、咳止め
スズナ（カブ）
神を呼ぶ鈴／消化促進、しもやけ予防
ホトケノザ
仏の安座／歯痛緩和、肝機能回復効果

教えて、紫雲殿さん！ 家族葬の知らせを聞いたら…あなたならどうする？

訃報は突然届くことがほとんどです。そこで近年増えてきたのが、葬儀をご遺族や近親者のみで行う「家族葬」。参列する側の立場として、葬儀が家族葬形式だと知った場合、自分は参列してもよいのか迷ってしまう方もいるのではないでしょうか。ご遺族に迷惑をかけないためにも、家族葬に関するマナーをご紹介します。

訃報の知らせを受けた際、すぐに弔問に行くべきかどうかは、亡くなられた方やそのご遺族との親しさによって異なります。ご遺族の気持ちを第一に考えるのはもちろんですが、自分の立場をわきまえ、適切な行動をとるようにしたいものです。

ご遺族様の中には"家族葬＝あまり人を呼ばないこと"と思っている方が多くいます。しかし、家族葬で参列する範囲に特に決まり事や定義などがないのが現状です。そしてご遺族様としては「来ていただくのが申し訳ない」という気持ちが大きく、深い悲しみの中で弔う側の気持ちまでを汲むことはやや難しいことかもしれません。

当初は家族葬の予定が、周囲に訃報の連絡が行き渡り、最終的に一般葬に切り替わることは珍しくありません。また、生前中に社会的地位を築かれた故人様の葬儀を家族葬で執り行った際、後から知らせを聞いた方々がご自宅に押し寄せ、外出ができなかったという声もよく聞きます。お世話になった人たちへ感謝の意を表し、あの世へ送る儀式が葬儀であり、最期のお別れの場でもあります。これは家族葬も一般葬も儀式の本質としては同じです。

そもそも「どうしても身内だけで送りたい」と考えている場合は、訃報の知らせは来ませんが、もし、生前交流があった方の訃報を人づてに知ったのであれば、お参りに行って悔いのないお別れをしてあげてください。それが人間の本来持っている「弔いのこころ」ではないでしょうか。ご遺族様も、お参りに来られた方を無理にお引き取り願うことはしないと思います。ただし、事前に参列お断りの旨があった場合には、儀式中はご遺族様に配慮をし、少し時間をずらしてお参りに行ったり、葬儀後の落ち着いた頃にご自宅にお伺いし、手を合わせるのも一つの供養の方法ではないでしょうか。様々な家族葬が普及する中、日本の葬送文化である「弔いのこころ」を見直すきっかけになれば幸いです。

家族葬へ参列する際のマナー

- ✓ 服装　一般的な葬儀と同じで喪服を着用します。
- ✓ 焼香　通夜であれば、式の前後に時間を調整しましょう。
- ✓ 香典　香典辞退の旨が示された場合には控えます。
- ✓ 供物・供花　香典同様に辞退の場合もありますので、事前に確認しましょう。

紫雲殿の終活の手引き

デジタル機器を生前整理する方法

シニア世代にも利用者が広がってきたパソコンやスマートフォンなどのデジタル機器。いろいろなデータが保存できて便利な反面、持ち主が亡くなった後に「デジタル遺品」となり、ご家族が扱いに困るという状況が多くなっています。

「デジタル遺品」と言っても、その種類は様々。例えばデジタルカメラやレコーダーなどは情報端末以外なので、デジタル遺品から外されることもあります。しかし万が一、カメラの中に重要な情報が保存されたままリサイクル業者に売ってしまったらどうでしょう。情報が漏洩する可能性がとても高くなります。どんな場合でもデジタル機器の中に残された情報は、流出すると悪用される危険があることを認識し、取り扱いには十分注意する必要があるのです。

デジタル遺品を残さないためには、持ち主が元気なうちに保存されている個人情報などを消去または解約してしまうのが一番ですが、健康上の理由で生前対策を行えず放置されているのが現状です。さらに、デジタル機器は、基本的に本人以外が内容を確認・判断することは困難なものと言われます。なぜなら「どこにどんなデータが保存されているのか」は、他人には分からないからです。そして、個人情報を保護するためのセキュリティーが高く、持ち主以外が情報を確認することは、ほぼ不可能と言えます。

このようにデジタル遺品の処分方法でご家族を困らせないための一番の対策は、あらかじめアカウントを解約しておくこと。また操作方法やパスワード等を知らせたり、エンディングノート等の紙に書き出し、それをご家族が発見しやすい場所に保管しておくのも有効な手段の一つです。

生前整理相談でも実績が豊富な紫雲殿では、デジタル遺品に限らず、終活に関する様々なお困りごとにもご対応しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

デジタル遺品対策

- ●あらかじめアカウントを解約しておく。
- ●操作方法を家族と共有しておく。
- ●パスワードやIDはエンディングノートなどの紙に書き出す。
- ●セキュリティの解除方法は、家族が分かりやすい場所に。

終活に関するご相談・ご質問は、紫雲殿までお問い合わせください。 ☎052-883-0123

緊急時やお困り事にも対応

福祉・医療・葬儀が連携する 紫雲殿が提携する身元保証支援

自分自身の"最期の時"をプロデュースするために必要なことは、葬儀だけではありません。残されたご家族への負担を軽減するための終活もあれば、死後に関わる事務手続きなども。紫雲殿では提携するNPO法人とともに、会員の皆様ひとりひとりに合ったサポートをトータルで行っています。

近年、終活に関するお問い合わせで特に増えている内容が、"身元保証"に関すること。病院への入院や高齢者施設への入所、賃貸住宅への入居などの際には、身元保証人による身元保証が欠かせません。紫雲殿では、身寄りがいない方や親族が遠方に住んでいるなど、すぐに駆け付けることができない場合にご家族の代わりになって身元保証人となるNPO法人と提携しています。

同法人では、身元保証や死後事務委任契約を通して、住み慣れた地域で最期まで生きがいを持って安心して暮らすお手伝いをしています。他にも葬送や納骨に関するご相談、生前整理等の終活に関するコツ、人生をより楽しめる活動など、幅広く支援をしています。

身元保証支援契約の役割

■ 入院・施設入所時の保証人

ご本人・ご家族様に代わって、病院への入院や高齢者施設への入所の際の各種手続きを行います。

■ 生活支援

日常生活でのお手伝いや通院付き添い、買い物代行、役所への申請や届出などの手続きといった、介護保険では頼むことが難しい事柄に対する支援をしています。

■ 金銭・財産管理

通帳や印鑑などの貴重品を弁護士を通してお預かりし、保管・管理、支払いの代行や本人への生活費のお届けなどを行います。

■ 緊急支援

事故や病気の際の施設からの連絡、入院先の病院からの緊急連絡に対して24時間体制で対応し、その後状況に応じて必要な支援を行います。

■ 死後事務

死亡届の提出や葬儀・寺院の手配、火葬・納骨の立ち合いなど、死亡後に必要な手続き等のサポートを行います。

※写真はイメージです。

その他の支援・活動　●納骨・死後の手続相談

お申し込みの流れ：1 相談 ＞ 2 面談 ＞ 3 支援計画 ＞ 4 お申し込み ＞ 5 審査会 ＞ 6 契約締結 ＞ 7 支援開始

身元保証に関するご相談は紫雲殿提携NPO法人（直通） ☎052-323-4194

終活サポートのご案内

葬儀費用を保険で準備するという新しいカタチ

葬儀保険「千の風」のご紹介

多くの方々が葬儀について知りたいことの1位が「葬儀費用」ということから、お金に関する不安は尽きません。「千の風」は、少額の保険料で葬儀費用のご負担を軽くすることが可能です。

保険金定額タイプ100万円保障プラン（保険料は更新時の年齢により変動するタイプです。70歳以降の保険料はパンフレットでご確認ください。）

一例　月々の保険料 **2,000円** で 保険金 **100万円** が支払われます（但し、50～69歳の場合。その他8つのプランがあります。）

千の風（1年更新型定期保険）は一定期間の死亡保障を確保する、満期保険金、解約返戻金のない保険商品です。ご契約の際には、「パンフレット」や「約款」「重要事項説明書」を必ずご覧ください。

POINT 紫雲殿グループのネットワークでサポートできます！

全国の葬儀費用※の平均金額は195.7万円

地域ごとの差もございますので、あくまで目安です。

例えばこんな費用
- ●通夜、告別式などの葬儀一式費用
- ●お布施、戒名など寺院費用
- ●お料理などの飲食接待費用　etc...

※一般財団法人 日本消費者協会 第11回「葬儀についてのアンケート調査」報告書を参照しております。

詳しくは右記までお問い合わせください。 TEL.052-883-0123（募集代理店：三輪本店）

【引受保険会社】ベル少額短期保険株式会社　TEL 0120-444-000　福岡財務支局長（少額短期保険）第1号　（ベル少短-資料-1812-005）