

特大ポスター付き 押せば効く115のツボ大地図帳

2014
8
安心

1日10分

**正座あおむけで
13kg7kg次々やせた!**
三段腹、二重あごが消失!小顔に変身

頑固な

便秘が一気に解消
宿便ドカン!

ガス腹 残便感も消えた! **医大** 教授が考案の **革命的** 快便術

- ①寝る前10分のうつぶせ寝 ②8時間以上、物を口にしない ③食物繊維は取るな!
④炭水化物から食べ始める ⑤適量のビールが便通を促す ⑥手足を冷たい水につける
⑦ごはんを減らすな ⑧朝はマンゴージュースを飲む ⑨トイレに3分以上こもらない

特大ポスター付き

115のツボ **大地図帳**

高血圧 白髪、老眼 耳鳴りから **股関節痛**

腰痛、ひざ痛 精力減退まで **押せば効く!**

水を たっぷり 飲めば
認知症は治る!

徘徊、妄想、尿失禁が
治った患者が続出!



親の葬儀を全葬連葬儀事前相談員に相談する

最近増えている家族葬にも長・短があり 気軽に相談員に質問すれば疑問が氷解する

家族葬をする際に

気をつけたいことは

共子さん夫妻を衝撃が襲いました。終活の一環でif共済会に入り、自分たちのお葬式のプランを考えていた矢先、療養中だった夫の父の容態が急変したのです。お見舞いの後、気を取り直した夫妻は、信頼する葬儀

社の相談員を訪ね、相談します。夫 父は以前、葬儀は身内で済ませろと言っていたのですが。共子 そういうお葬式を「家族葬」と言うのでしょうか。全葬連葬儀事前相談員 はい、家族葬は最近増えています。極力お父様のお気持ちを尊重すべきかと思いますが、家族葬にはメリットもデメリットもありま



社 上の表をご覧ください。共 あら。お葬式の後には長期間の来客って、かえって負担が大きくなるのじゃないかしら。夫 お香典が減るぶん、自己負担は増えるのか。知らなかった。お金は父も準備しているようだが、よく考えないと……。わかりました、検討してみます。全 いつでもお力になります。どうぞお父様をお大事に。

◆家族葬のメリット・デメリット

メリット

- ①ご弔問客の接待に追われず、亡くなったかたとゆっくりとお別れがしやすい。
- ②葬儀中のご遺族の心の負担が軽くなる。
- ③ご本人やご遺族の想いを形にした自由な発想の葬儀が行いやすい。
- ④会葬者が少ないので、飲食費・香典返しなどの費用を抑えやすい。

デメリット

- ①亡くなったかたとご縁があったかたがたのお弔いの気持ちを断ち切ってしまう。
- ②葬儀後、長期間、弔問客の訪問を受け、対応の負担が増える。
- ③親戚などから地域の習慣を踏まえた葬儀を要望された場合に調整が必要。
- ④会葬者が少なくなるとお香典も減るので、ご遺族の実質的な金銭負担が増える。

あなた様らしい
人生の締めくくりを
生涯寄り添いながら
お手伝いします



全日本葬祭業協同組合連合会理事
if共済会推進委員長
湯浅 匠 司

将来送られる人と
送る人の共同作業

従来のお葬式は、喪主様を中心に、残されたご家族が取り仕切るものでした。しかし、今や「ご自分が主役」の時代です。近年、アクティブシニアと呼ばれるように、第2の人生に前向きな中高年が増え、その一環で積極的に「終活」に取り組む人が増えていることも、その表れかと思えます。

人生の締めくくりにするための活動である終活には、遺産相続の準備なども含まれます。しかし、最も大切な柱は、お墓やお葬式の準備かと思えます。これは従来、ともすれば「縁起でもない、不謹慎なもの」と思われがちでしたが、最

近は風潮が変わってきています。ご自分のお葬式をしっかり計画しておけば、ご本人の納得に加え、後に残されるご家族にも心配をかけずに済むからです。

現実的に、大切なかたを亡くしてから準備するご葬儀では、悲しみの中での慌ただしい見積りが避けられず、誤解のもとになりがちです。ご遺族にとって納得性が高いものになります。

しかし、ご本人の生前予約であれば、内訳や金額にも時間をかけてご納得いただけます。何より自分らしいお葬式を行うことができます。例えば、祭壇やお棺のほか、遺影や着衣についてのご希望も承れます。宗派によっては仏衣が決まっていますが、特に女性な

ら、好きな服をお召しになって見送りたいかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。そのような「自分らしいお葬式」のご意向があれば、ご遺族のかたも、遺志を尊重して差し上げること、無事に見送ってやれた」と納得できるようです。

ご自分の「心」を
残すことが肝心

人生の締めくくりをプロとして間違いないお手伝いするのが、葬儀社の大切な役割です。しかし、従来は敷居が高かったことも事実かと思えます。そこで、身近な窓口として「if共済会」をご活用いただけます。

実際、全葬連加盟の各社には、お葬式のご予約がたくさんあります。予約の内容は多岐にわたり、ご本人

全葬連とは？



全葬連は昭和31年に設立され、経済産業大臣の認可を受けている日本最大の葬祭専門事業者団体です。消費者保護のため「葬祭サービスガイドライン」を制定し、遵守しています。このマークの事業者なら安心です。

経済産業大臣認可
全日本葬祭業協同組合連合会
(全葬連 if共済会)
〒108-0075 東京都港区港南2丁目4番12号
港南YKビル4階
フリーダイヤル ☎0120-816412
(平日午前9時～午後5時)

「if共済会」とは

全葬連(全日本葬祭業協同組合連合会)が運営する「if共済会」は、お葬式の生前予約のニーズに対応した会員制度です。生涯、自分らしいお葬式の相談を続けながら、終身保険や旅行優待など、さまざまな特典が受けられます。お申込みは全葬連加盟各社で取り扱っており、入会金(1万円)を払い込めば、その後の会費はかかりません。20歳以上85歳までの人が対象で、お葬式の際は本人の2親等内の人まで、葬儀費用の10%相当の弔慰金を受け取ることなどができます。現在、家族会員を含め、140万人の会員がいます。

地域密着で営業している葬儀社には、介護や福祉など、地域にかかわるさまざまなことが相談できます。日ごろから気軽に訪ねてみてはいかがでしょうか。

プレゼントのお知らせ

if共済会では、いわゆるエンディングノートにあたる『My NOTE』を配布しています。その『My NOTE』と、葬儀のことがなんでもわかる冊子『お葬式Q&A』を、ご希望のかた全員に2冊セットでプレゼントします。全葬連ホームページ(左頁下)の「プレゼントコーナー」から、または下の宛先へのハガキでお申し込みください。

【宛先】
〒108-0075 東京都港区港南2-4-12 4階
全葬連『My NOTE』『お葬式Q&A』プレゼント係

