

# おおのタイムズ

## 大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター  
〒030-0852 青森市大野字若宮 71  
TEL 017-739-6228  
FAX 017-739-6248



### 講座レポート

## 不安や後悔を残さない墓じまい(10/20)

近頃、「墓じまい」については、多くの関心が寄せられているテーマの一つです。大野市民センターでは10月20日に「不安や後悔を残さない墓じまい」の講座を開催しました。講師は、(株)リンクモアの宮腰工課長です。お墓の歴史では、現在の「〇〇家の墓、火葬」になったのは、明治時代から、埋葬方法では、青森ではお骨を墓石の下の部屋に安置するために、遺骨が土に触れるのですが、「遺骨を骨壺に入れたまま、お墓に入れる」という地方も多いということでした。

「永代供養とは、遺族や親族の代わりにお寺やお墓の管理者が永代に渡って管理・供養してくれる埋葬方法」として、(1)合祀型、(2)墓石型、(3)樹木葬型を紹介し、現代では「自然に帰る」樹木葬型の人気が高まっているそうです。また、都会では「ゼロ葬」といって、火力を高め、骨でなく(少量の灰になる)まで焼き切る火葬方法があり、遺族はお骨を引き取る必要がないというのもあるのだそうです。「墓じまい」をするにしても、骨の受け入れ先の決定が必要ですし、親族と話し合うにしても、どのような方法で供養するのかを合わせて話し合うことが重要です。「故人の遺志だから」だけではなく、それぞれの埋葬方法のメリットデメリットを知ることが大切です。他には、葬儀が済んだ後には様々な事案が発生する。例えば「墓石のこと、仏壇のこと、故人の銀行口座や通帳の変更手続き、遺族年金のこと、相続や登記簿変更、役所周り、など」リンクモア社では、「アフターサポート」を実施しているということでした。講義の後に、30分程個別に対応しての質問の時間を設け、様々な相談に宮腰講師が対応してくれました。



丁寧に語りかける宮腰講師

### 市民センターから

## 収穫祭 ～野菜即売会～

11月6日(日)に収穫祭と銘打って野菜の即売会が行われました。これは、「大野地区野菜づくり愛好会」が主催となり、大野市民センターの駐車場の一部を使って野菜を地域のみなさんに販売する催しです。

今年は、9月と10月に続き3回目の開催となりました。前回までは、1種類のみ販売でしたが今回は、さつまいも、白菜、ネギ、キャベツなど様々な野菜がお手頃な価格で購入できるということもあり、当日はあいにくの雨にもかかわらず50人以上が訪れ大盛況で終了しました。今年も、センターまつりが中止となり数少ないイベントとなりました。



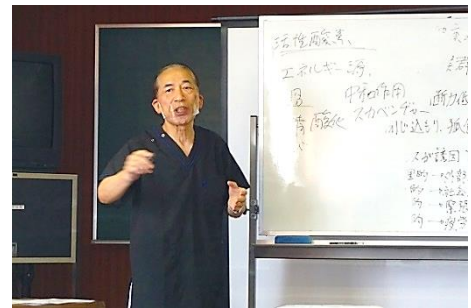
## うつ病・睡眠障害と 太陽光線の関係について (10/25)

10月25日に『うつ病の仕組みと克服方法』について、青森市生涯学習指導員の神一男さんに解説してもらいました。神さんは青森県健康管理士会の上級指導員です。現代病ともいわれる「うつ病」は潜在者も含めると6人に1人という割合で、「みなさんの周りにもいるのでは…」というお話から始まりました。先進国の中でも日本がもっとも自殺者が多いということです。

うつ病がどのようにして引き起こさせるのかについての専門的なメカニズムの解説がありました。うつ病はストレスが引き金になる病です。もしも相談を受けたら「頑張る」という言葉は禁物で、じっくり聞いてあげることが大切ということでした。

うつ病になる人は「責任感が強い、涙もろい」という傾向がある。うつ病の90%は睡眠不足に陥っている。睡眠障害には、太陽光線を浴びて体内時計を24時間にリセットし、ホルモンのバランスを取ることが大事。屋外での散歩や軽い運動をし汗をかく。爽快感はうつ状態を改善する。太陽光線を浴びることによって、血液の循環がよくなり、代謝力とホルモン力がアップする。うつ病の対策では、偏食を避ける、休養をとる。「調身(身体をととのえる)・調心(心をととのえる)・調息(息をととのえる)」が大切ということでした。

自己管理と予防法としては、①完璧を目指さない、②物事を前向きに考える、③過去にこだわらない、④適度な運動と休息、⑤入浴や睡眠を十分とる、をあげられ、マイナス思考をプラス思考に変えようと提唱されました。



熱弁をふるう神講師



## お勧め講座・イベントのご案内! (2月)

### 整理のコツを身につける! 体験型お片づけ講座

開催日: 2月2日(木)  
13:00~15:00  
講師: 整理収納アドバイザー 木村 京子  
会場: 2階 大会議室  
定員: 20人  
参加費: 無料  
準備物: 記筆記具



整理整頓

★片付かない原因を  
根本から解決!

### 「初心者講座 ~川柳って何? たのしい川柳~」

開催日: 2月16日(木)、2月28日(火)  
13:00~15:00 ※2回シリーズ  
講師: はちのへ川柳社 瀧尻 善英  
会場: 2階 視聴覚室  
定員: 10人  
参加費: 無料  
準備物: 筆記用具

★五・七・五のリズムで  
詠む日本語の定型詩



### 編集後記

市民センターまつりが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3年連続で今年も中止となりました。市民の皆様への学習成果の発表の場を紹介することができませんでした。来年度、市民センターまつりが開催できることを願っています。

### 〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F  
青森市生涯学習推進員室  
TEL 017-734-0164 (内線 36)  
大野市民センター担当: 田中、奈良原