

「葬儀・お墓について」考えてみました

5月29日にラーク所沢で、あしたばフューネストの岩田さんを招き学習会を行い28名が参加しました。

最近の所沢斎場の利用状況や、各市町村の火葬料一覧表の中でも所沢市民は比較的安く利用できることがわかりました。

☆「葬儀」の在り方については、宗派や土地柄、慣習などにとらわれがちですが、強制されるものではなく、昭和19年に制定された法律「指定場所で火葬しなければならない」これを順守すれば葬儀の形や進め方、場所など自由に行うことができます。

☆最近家族葬が増えていること、従来の通夜、告別式から一日葬にするなど変化があるようです。また、現在では生前の相談が当然になっているとのことです。

☆葬儀が終われば“お骨”の行方です。散骨が増えているようですが、これも様々あります。最近、「墓じまい」という言葉を耳にします。これも大きな課題です。
☆今回もグループでのおしゃべりタイムを取り質疑応答が行われました。



「トコロン元気百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三十分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参
見学は自由にできます。見に来てください。

～老化はお口からも～

【六月は歯と口の健康週間】



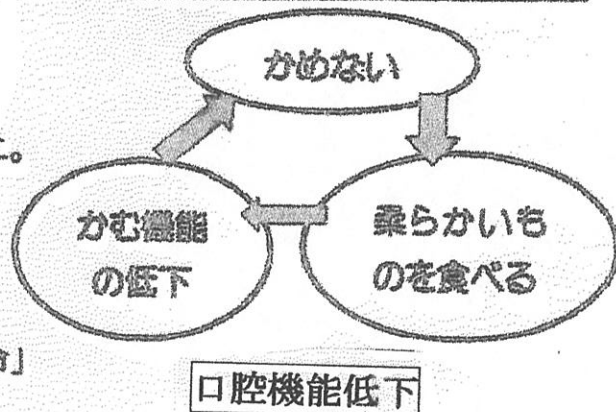
心身の老いは感じるけれど、まだまだ介護の必要はない。そんな健康と要介護の中間段階を「フレイル（虚弱）」といいます。比較的早い段階で起こるものの一つが「オーラルフレイル」です。

症状としては

- * 食事によく食べこぼすようになった。
- * 硬いものがかめなくなった
- * むせることが増えた
- * 滑舌が悪くなった。 などなど

オーラルフレイルの予防は「健康寿命」を伸ばすことになります。

「オーラルフレイル」における口腔機能の負の連鎖



「お口のケア」は毎日のセルフケアと歯科医によるケアが大切です