

シニアのための情報誌

NEXT Life

素敵に歳を重ねるために

特集

デジタル終活を考える

大切な人に想いを伝えておきたい

2023年 春号

美しく老いることを目指しながら・・・「今日」という、自分にとって一番若い日を豊かな心で生きる

歳を重ねてこそ学べること

誰しも歳は取りたくないと思いがちですが、ある時、次のような言葉に出会いました。「私から歳を奪わないでください。なぜなら、歳は私の財産なのですから」

この言葉に出会って以来、私の心には「財産となるような歳を取りたい」という思いが芽生えました。そして、自分らしく生きるということ、時間を大切に過ごし、自分を成長させていかなければならないのだというところに、改めて気付かされたのでした。

「不要な枝葉を落とし、身軽になること」「意地や執着を捨てて素直になること」「他人の言葉に耳を傾けて謙虚になること」などが「人間的な成長」の大切な要素だと学びました。

私たちは、世の中は決して自分の思い通りにならないことや、人間みんな異なる感情を持ち、お互い同士を受け入れ許し合うことの必要性も、歳を重ねる間に学んでいきます。

そして、これらすべての中に働く大きな愛に気付き、喜びと感謝を忘れずに生きることができたとすれば、まぎれもなく「成長」した証となり、財産となる歳を取ったことになるのでしよう。

成長も成熟も、痛みを伴います。自分と戦い、自我に生きることを求めるからです。一粒の麦と同じく、地に落ちて死んだ時にのみ、そこから新しい生命が生まれ、自らもその生命の中に生き続けるのです。

坂村真民という四国の詩人が、八十歳を過ぎて詠んだ詩があります。

「老いることが、
こんな美しいとは知らなかった
老いることは、しだれ柳のように
自然に頭のさがること・・・」

「老魏」という言葉が示すように、とかく老人は醜く、弱々しく、哀れなものと思われがちです。特に今の日本のように、若さを良いもの、強さを望ましいものと考えがちな世の中では、それらの価値を喪失したものととして、老いを軽んじ侮る傾向があります。

私たちも、毎年気付かないうちに老いていきますが、坂村真民さんのように、老いることが美しいとは、正直言っと思えないことの方が多いのです。

ただ、確かに若い時には感じもしなかった自分に与えられた、人生の残り時間を無意識に感じる機会が多くなり、今日も一日生かしていただく、「ありがたさ」を身に沁みて感じるようなように思えます。

このような、自分の内部に湧いてくる、感謝の念と謙虚さが、もしかすると「輝き」となるのかもしれない。それは、若さが持つている、命の溢れ出るものとしての輝きではなく、長い間生きてきたことの積み重ねがもたらす、いぶし銀のような輝きではないでしょうか。

何かを失うということは、同時に別の何かを得ることであります。若い時には出来なかったことが出来なくなる。しかしそれは悲しいことではなく、新しい何かを、日々創造して行くことではないかと思えます。

今日より若くなる日はありません。だからこそ、今日という日を「私の一番若い日」として、輝いて生きていくこと。これこそが老人に与えられた生きがいであり、大きな挑戦なのではないかと思えます。

毎日「私の一番若い日」として生きながら、更には「一生の終わりに残るものは、我々が集めたものでなく、我々が与えたものである」ということを心に留めながら、自分に残された時間を豊かに過ごしたいと思えます。

毎日「私の一番若い日」として生きながら、更には「一生の終わりに残るものは、我々が集めたものでなく、我々が与えたものである」ということを心に留めながら、自分に残された時間を豊かに過ごしたいと思えます。

毎日「私の一番若い日」として生きながら、更には「一生の終わりに残るものは、我々が集めたものでなく、我々が与えたものである」ということを心に留めながら、自分に残された時間を豊かに過ごしたいと思えます。



特集

デジタル終活を考える

最近話題になってきている、デジタル終活について考えてみましょう

デジタル終活とは、スマホやパソコンの中に入っているデジタルデータの「生前整理」です。

ご自身が亡くなった後、残された家族に必要な情報を伝えることや、不要なものを削除して整理整頓して、家族に必要な情報を適切に伝えておくための活動です。

今や殆どの方がスマホを使っていることと、パソコンやタブレットを併せて使っている場合は勿論ですが、「デジタル終活」という発想がないまま、50〜70代で突然亡くなった人々の周囲では、予期せぬトラブルが発生しているケースが多くあります。

そして、そのトラブルの原因は、大きく分けるとまったく正反対の二つのタイプに分類され、「データが残っていたために起きるトラブル」と「データが残されてなかったために起きるトラブル」の二つとなります。



故人が残したデジタル機器や、その中に入っている重要なデータのことを「デジタル遺品」と呼びますが、誰もが自分だけが知る何かを、スマホやパソコンなどのデジタル機器の中に保存していることがあると思いますが、その「何か」が、被害を及ぼすケースが少なくないのです。

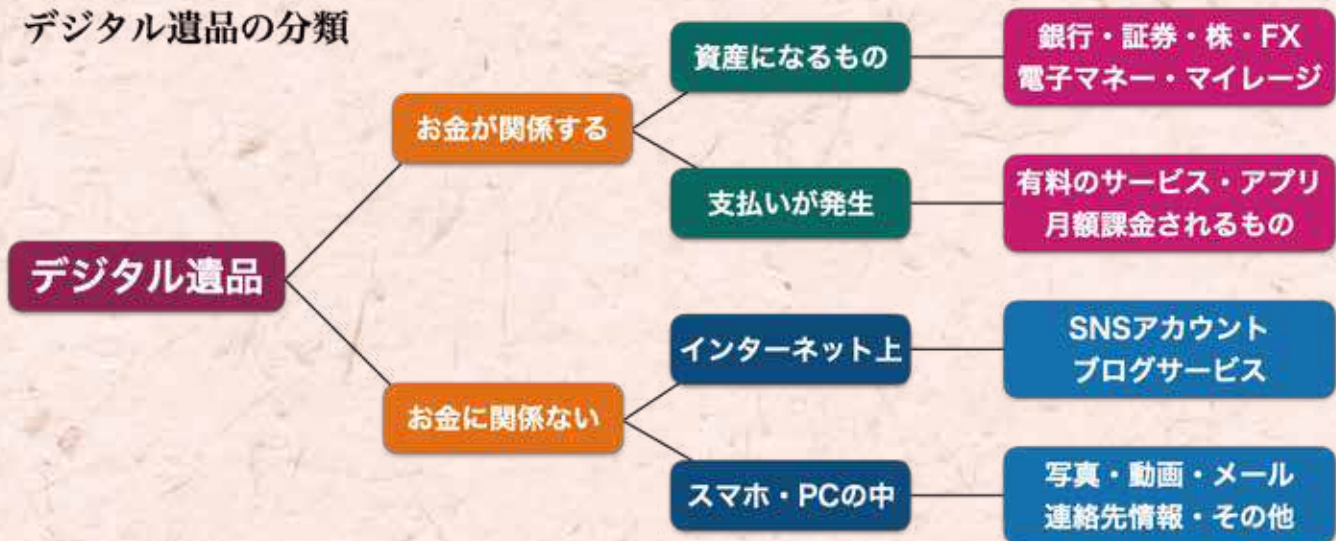
これだけデジタル化が進んだ一方で、本人が亡くなったあとの機器やデータの取り扱いは方法が広く知られていません。おそらく皆さんも「こんなサイト登録したっけな？」、「このパスワードはなんだっけ？」ということが良くある筈で、管理は乱雑になっていくのではないのでしょうか？

また、ネット上でのさまざまな料金の自動引き落としや、ネット証券・FX取引など、放置したままでも取引が行われている場合は、その存在とIDやパスワードを残していなければトラブルになるケースもあります。

自身の死後に家族や知り合いに迷惑をかけるためにも、すぐにデジタル機器の「消す」対策と「残す」対策を見直すことを考えていたかどうか、今回はデータの管理について考えてみることにしました。

ただ、「データの管理」といっても、具体的にどのようなものを整理すればよいのか、ピンとこない方もいるかもしれません。そこで、デジタル遺品にあたるものを、図に示して下にまとめてみました。

デジタル遺品の分類



特集

デジタル終活を考える

家族がネット遺産にアクセスできない

資産にアクセスするために必要な情報がわからないと、相続トラブルにつながるおそれがあります。

亡くなった方がネットバンキングに預金をしていたり、ネット上で株やFX取引などをしている場合、それらのデジタル遺産を相続する必要があります。しかし、取引のある金融機関名や、所有している口座情報がわからない場合、相続すべき財産があることすらわかりません。

利用料の発生するサービスやアプリを契約している場合には、亡くなった後に解約手続きをしないと利用料が発生し続けてしまいます。

また、家族がネットバンキングや証券取引の存在を知っていた場合でも、詳細がわからなければ金融機関名や口座情報、ログイン情報などを調べることから始めなければならず多大な苦勞が生じます。

場合によっては弁護士への依頼費用が発生することも。証券取引やFX投資などを行っている場合は、いつの間にか財産がマイナスになり、負債として残ってしまいうこともありますから注意しましょう。



定期購読や有料アプリなどの

利用料が発生し続ける

利用料が定期的に発生するサービス（サブスクリプション）を契約している場合、亡くなった後に解約手続きをしないと利用料が発生し続けてしまいます。

複数のサービスを利用している場合、家族が一つ一つ解約していかなければなりません。何にいくら払っているとか、それぞれへのログイン情報がわからないと無駄なお金がかかったり、滞納金の請求がくることもあります。

サービスを提供する企業側は、単なる滞納なのか、それとも死亡したのかの判断をすることはできません。引き落としの口座やクレジットカードが凍結することで利用停止になるケースが多いですが、別の形で請求が届くことや、サービス内に保管しているデータまで消滅してしまいうといったリスクもあります。

有料サービスやサブスクリプションなどは、適切な方法で解約できるように準備しておくのがベストです。



訃報を知らせるべき人の

連絡先がわからない

スマホの連絡先データにアクセスできないと、葬儀の際に訃報を知らせるべき、故人の交友関係がわからない可能性もあります。

昔のように住所録帳をつけている人は少なくなり、年賀状のやりとりも減っている現代では、スマホの中の連絡先情報やメールの宛先などでしか、交友関係が把握できない可能性があるので、

葬儀の準備はかなり慌ただしく進みますので、スマホにアクセスできないと葬儀の参列者や、訃報の知らせを送るべき人がわからないといったことになりかねません。

自分に何かあった時に、誰に知らせておいて欲しいのかということは、エンディングノートやメモなど、アナログデータとして記載しておくことも大切です。



特集

デジタル終活を考える

スマホやパソコンのデジタルデータは、また、自動バックアップ機能を使うと、保存遺族や関係者にとっても、大切なものとなる場合があります。

そこで、デジタル終活を始めるための、以下のような作業を始めましょう。

①パソコンやスマホのデータを整理

まずは、パソコンやスマホ内のデータを整理することが先決です。

使わなくなったファイルやデータなど、もう必要ないと思うものは、思い切って削除することで、ストレージの容量を節約することも同時にできます。

ファイルの整理方法には、関連するファイルをひとつのフォルダにまとめることで、必要なファイルを探す手間を省くことができます。

スマホの場合は、写真や動画データなどのデータ量の大きいものは、メモリカードやハードディスク、またはクラウドサービスなどを使って、外部に保存することで容量を減らしつつ、必要なものだけをスマホ本体に残しておくようにすることで、スマホの動きも快適になります。

②クラウドストレージの活用

ストレージとはデータを保管するための倉庫です。スマホやパソコンの内部ストレージだけでなく、インターネット上にあるクラウドストレージを、積極的に活用することをお勧めします。

クラウドストレージを使うことで、スマホやパソコン自身が持つ容量を気にせずに保存できると同時に、データの整理がしやすくなります。

また、自動バックアップ機能を使うと、保存したデータを自動的に保存してくれるので、誤って大切なデータを消してしまったという場合も、クラウドから復活させることもできるので大変便利なものです。

③アカウント情報の整理

デジタル終活においては、現在さまざま場面において使用している「アカウント情報」を整理することが重要です。

「アカウント」とは、例えば銀行の口座番号、シヨップなら会員証のようなものです。パソコンやスマホで利用している、さまざまなサイトのアカウントID（会員登録する際のメールアドレスなど）、そしてSNSやオンラインサービスなどで利用しているすべてのアカウント情報を整理しましょう。使っていないアカウントは削除することで、自分で管理する負担を軽減できます。

④パスワードの管理

アカウントにログインするためのパスワードはとても重要です。

高齢の皆さんの多くは「アカウント」や「パスワード」についての理解が不十分なため、「IDやパスワードを忘れた」ということが非常に多くあります。

しかし、先にも述べたように、「アカウントID」「銀行口座番号」、「パスワード」「暗証番号」であると考えると、

銀行のATMでは必ずキャッシュカードと暗証番号の入力が必要であることと同じく、パスワードは大変重要であり、そして人に知られてはならないものですから、安全な方法で保管することが大切です。



パスワードの保管方法としては、「紙に書いておく」というのが一般的な方法ですが、その場合には、他人に見られたり盗難や紛失には十分注意して下さい。

セキュリティの観点からも、パスワードは定期的に変更するようにすることが最善ですが、その手間を省くためには、パスワード管理アプリを使用することも有効な方法です。

自分にもしものことが起こった場合に、家族がこの管理アプリにアクセスすることができるようにしておけば、個別のパスワードを紙に書いておき、パスワードを省くことが出来ます。また、パスワードを変更する場合も、新しいパスワードを自分で考える必要もなく、アプリが安全なパスワードを作成してくれますので、使ってみるのもお勧めです。

⑤SNSアカウントの整理

SNSのアカウントを整理することも、やっておくべき大切なことです。

SNSはネット上で気軽に交流できる便利なツールではあるものの、発信した情報は自分が削除しない限り、インターネット上に残り続けるというものであるということを認識しておくことが重要です。複数のSNSに参加している場合は、使っていないアカウントを削除することも大切であり、また、現在使っているSNSの場合も、過去に投稿した記事や写真などの中で、自分に何か起こった時のことを考えながら、不要な投稿記事や写真などを、少しずつ削除しながら整理しておくことも重要です。

特集

デジタル終活を考える

他人に見られたくないデータは、

どうするべきなのか？

まず、「人に見られたくないデータ」は、ある程度の時期を見計らい、すべて削除してしまうのが最善の策であることは言うまでもありませんが、そうは言ってもそこまで踏み切れないといったデータもあることでしょうから、まずは何処に保存しておくべきなのか？ということから考えてみましょう。

故人のパソコンやスマートフォンを、遺族がパスワードを解除した場合、まず何をチェックされるのでしょうか？

やはりチェックされる可能性が高いのは、スマホやパソコンを問わずメール関係の内容です。デジタルスキルが余り無い高齢層でも、通話履歴やメール履歴を見ることは容易に考えられますので、遺族に知られたくない人間関係ややりとりがあるなら、履歴を徹底的に削除するようにするべきかも知れません。

ただし、ネット上でのSNS経由のやりとりをするくらいであれば、見られる可能性はかなり低くなります。

ある男性向けのアンケートで調査した結果、「見られたら困るデータは、嘘の名前を付けたフォルダに入れている」と答えた人が21%もいらつしやったようですが、フォルダの名前の付け方によっては、大いに逆効果となる場合があるようですからご注意ください。

また、フォルダにパスワードをかけたリ、非表示設定にしたといった念入りな工夫は有効です。ただし、パスワードを掛けたフォルダは、遺族に余計な関心を持

たせてしまい、専門家等に解除を依頼したために恥をかいてしまった、という場合もあつたりしますので、その点だけはご注意ください。

見られる確率が高いと思われる「デスクトップ」の中でも、「ゴミ箱」だけが例外的にみられる確率がかんり低いようです。やはり「要らない」と思つて捨てたデータには、遺族も興味がないのかもしれないですね。

また、見られたくないデータは、「ダウンロード」フォルダに、まとめを入れておく、という方法も良いというのを聞いたことがあります。ダウンロードフォルダには、雑多な種類のファイルが入っているので、隅々までチェックすることもないだろうという、まさに「木を森に隠す」感覚ですね。

また、システム系のフォルダにファイルを入れるのは、思わぬ不具合を起こす可能性があるるので避けましょう。

最近では「クラウドのストレージ」にデータを保存する方も増えていると思いますが、オンライン上への保存データは、思わぬ形で全世界に流出してしまうという可能性がありまので、見られたくないデータの場合は、やめた方が良いでしょう。



見られたくないファイルを

自動削除できるソフト

ここまでは、自分でなんとかする方法を考えて来ましたが、実は便利なソフトがあるので、ご紹介しておきましょう。

その名も「死後の世界」というソフトです。

このソフトを利用すると、指定した日、またはPCの最終起動から何日間かPCが起動されなかつた時に、自動でハードディスク内のファイルを削除できます。

また、そのタイミングで遺言(メッセージ)を表示させることもできるので、何か伝えたいメッセージを残しても良いかもしれません。

もうひとつ「まもくれ e Lite」というソフトもあります。

これはフォルダごとに「相手を選んで残す」「みんなに残す」「誰にも残さない」というように、フォルダを設定することで管理できるものです。

その他にも、色々なソフトがあると思いますが、それぞれに設定方法が異なりますので、使い方を見てから、自分の目的に合うものを利用すれば良いと思います。

とは言うものの、パソコンやスマホの中の、見られたくないといったデータに関しては、出来る限り消去しておくことが、何よりベストな方法ではないかと思えますので、皆さんデータの整理を頑張りましょう。

自分の大切な人と一緒に過ごせる時間は、私たちにとって、もうそんなに長くは無いのかもしれない

人生はある意味、「物々交換広場」のイベントに参加してのようなものだと思えばいいような気がします。

なにかをひとつ手に入れようと思ったら、今、自分の持っている物を一つ手放さなくてはならない。
そんな風に思ったらどうでしょうか？
それなのに、手に入れようと思えばかりすら、結局は何ひとつ手に出来ないまま、イベント終了を迎えてしまうのです。

自分がどうしても残しておきたいもの、そして、捨ててもいいものをちゃんと整理して、不要だと思うものを、今まで持てなかつた素敵な人生へのチケットと交換してみるのもいいんじゃないのかなあ……なんて思っています。



久しぶりに知人と酒を交わしました。仕事の関係で親しくなり、プライベートでもお付き合いをさせていただく方です。

一昨年職場を退職されたため、会う機会がまったく無くなったものですから、「どうしてる？」とこちらから連絡したら、待ってましたとばかりに会うことになったのでした。

退職後は悠々自適な生活で、楽しい毎日を送っていらつしやるものと想像しておりましたが、ご本人がおつしやるには「確かに自由時間があるんだけど、逆に、することが無くて毎日退屈している」とのこと。

そういえば、現役の頃の颯爽とした容貌が「老けられたなあ」と感じるほどに変わっていました。

正月の話題になった際、「いかに自分が仕事人間だったかを痛感している」と、ため息まじりにおつしやいました。

退職後自宅に届く、自分宛の年賀状はほとんど無く、妻や子供宛の年賀状ばかり。毎年会社に大量に届いていた多くの年賀状も、今や自分宛に来る筈も無く、いかに個人としての人間関係を築いていなかったのかと、今更ながらに気づいたとのことでした。

会社という組織の中でバリバリと働き、高い地位に就いていらつしやった方ほど、退職後の人間関係に落胆なさることが多いのだらうと、あらためて気づきました。



しかし、子供時代から学生時代という非社会人の頃の友人は、損得勘定を含まない人間関係であり、生涯の友としての関係を保ち続けられるものだと思う一方、社会人になり、仕事においての人間関係では、損得関係や義理が絡むのは致し方ないものです。

だからこそ、退職したあとは、もう一度、損得関係抜きの人間関係を築くことが出来る、素晴らしいチャンスではないかと思うのです。残された人生の中で、新たに「死ぬまで付き合える友人」を果して何人作れるのか？

そんなことを老後の目標のひとつに掲げることも、素敵な人生の楽しみ方ではないのかと、ふと思ったものでした。

私たちの人生は、いつ終わるのか誰にもわからないものですから、もう何年も会っていない古い友人たちに連絡をしてみてもいいかがてしよう。

誰かの手を借りる時が来たら

年寄りと言えどもまことに人間の集大成。

その人がどんな考え方や生き方をしてきたのかは、その人の顔や人柄を見ればよくわかるものです。

人から好かれて、周りに人が集まるお年寄りもいれば、逆に嫌われて、いつも孤独なお年寄りも居ます。

若いうちなら一人でも構わないでしょうし、煩わしい人間関係などコチラから願い下げだとおっしゃる方が居ても良いかと思いますが、ただ、次第に体が弱って体力や気力が落ちてきた時、果たしていつまでもそんな強がりを使い続けることができるものなのでしょうか？

今これをご覧いただいている貴方も、もちろん私自身もあと数年経てば、自分の意思に関わることなく誰かの手を借りる時が必ずやって来るのです。

家族はもちろん、介護師さんや看護師さんたちの手を借りなければならなくなつた時、その手を差し出してくれる相手と、貴方はどんな関係で居たいのか？と、一度考えてみていただきたいのです。



仕事柄、介護士や看護師の皆さんとよくお会いし、雑談する機会があります。

皆さん仕事としてはプロですから、どんな相手であつても優しく対応なさるものの、やはり人間ですから「本音」というものがあり、相手によつては好き嫌いもある訳で、実は皆さんから、こんな言葉を聞いたことがあります。

「やはり私たちも人間ですから、お世話する皆さんに対しての感情も、相手によつてさまざまです。」

呼ばれては居ないんだけど
「大丈夫かな？ 困つたらっしゃらないかな？」
と、様子を见に行つてあげようと思う方も居れば、逆に、できることなら呼ばれない限り行きたくない、という苦手な方もいます。」と、苦笑いなさいました。

どうでしょうか？

貴方がもしお世話になる側になつた時には、どちらの人間になりたいですか？

年配の方を見ていると、ある共通点があることに気づきます。

周りに人が集まる人に見られる特徴は「素敵な笑顔」と「人の話をよく聞く」人、加えて「決して人の陰口や悪口を言わない」人です。

考えてみれば決して難しいことではないものの、それを長い年月をかけて積み上げるのはとても容易いことではありません。

いつも笑顔を心がけて過ごしてきた人の顔には「笑皺」が刻まれ、優しく素敵ですが、そんな人と一緒にいるだけでこちらも心が癒され、いつもそばに居たいと思うものです。



しかし、こういった人は少なく、多くの年配者の顔はしかめっ面で、口から発せられるのは、常に愚痴や陰口ばかり。

おまけに人の話を聴こうともせず、一方的に自分の苦労話や身内や他人の陰口ばかり。

そんな人と一緒に居たいと思うのでしょうか？

いつもそんな仏頂面や陰口を聞かされるばかりでは、残念ながら次第に人が離れていくのは当然のことではないでしょうか。

いつか、人の手を借りなければならぬ時が来るまでに、できるなら「他人が喜んでお世話してくださる人間」に自分自身を成長させたいものですね。

シニアの生きがい発見

～私が見つけたワクワク人生～

「私の生きがい」をテーマに、自分の生きがいを見出したシニアの皆さんの事例を紹介しています。

私とNPO法人シニアプロジェクトとの出会い。

NPO法人シニアプロジェクト理事長

本田 貢久さん（77歳）

今から3年前、当プロジェクトの事務局長、葛西浩二氏との出会いがNPO法人シニアプロジェクトを立ち上げるきっかけになりました。

私は60歳定年でふるさとへ帰り、約4年間島根県シルバー人材センターで、55歳以上の方の就職活動支援をハローワークさんと協力しながらしていました。女性の方は結構いらしたのですが、男性に至っては本当に数えるほどでした。



もともと、男性の社会参加ができないだろうかと考えていたところ、葛西氏と共通認識を持ち、賛同する地元仲間達10名で、「シニアの集う場所づくり」「生涯学習の場の提供」「シニアの生きがいづくり」を柱にした、このシニアプロジェクトを立ち上げることにしたわけです。特に定年退職後の男性が、集える場所づくりを目指して活動しています。

私は高校卒業後から、定年までの42年間地元を離れていました。定年後地元に戻っても知り合いも少なく、溶け込むために様々なサークルやコミセンの専門部に積極的に参加しました。

いまでは、混成コーラス、詩吟、陶芸クラブ、ヨガクラブ、写真クラブ、スポーツ吹き矢・・・島根県民による第九を歌う会、ふれあいグループをこなしています。

お陰様で、皆さんの協力をいただきながら務めさせて貰っています。正に、生きている実感があります。

その他に地域の雑用係？と言うべき役もいただき、なかなか毎日日曜日という訳にはいきません。

シニアの生きがいとは何だろうと思う今、皆さんからの頼まれごとを喜んで受ける事から始まるのかなと感じています。

そうすれば、相手にも喜ばれるし私も頼られているのかなと（あまり頼りにはならないかもしれませんが）。こうして社会に出て行くことで、様々な方々との出会いや新しい発見に繋がっているのではと思っています。

人生百年時代と言われる世の中、これからも生きがいを持つて、楽しんでいきたいと思っています。ひいては健康生活に繋がるのではと考えています。内の中に閉じこもらず、一歩踏み出して見ましょう。違う景色が見えること間違いなしです。「シニアのためのカルチャー教室」も随時開催しています。是非お越し下さいませ。

（文、本田 貢久）

NPO 法人シニアプロジェクトは、
 「シニアの集う場所づくり」「シニアの学び」「シニアの生きがいづくり」
 この三つをテーマに掲げて、楽しく活動しています。



- 新たな人との出会いと、楽しく語り合えるイベントの開催
- シニアに役立つさまざまな知識を学べる講座
- シニアが趣味や得意なことで起業するためのバックアップ
- 地域活動やボランティアをする人やグループの応援
- 地域で頑張る若者たちの応援団として

私たちの活動に参加しませんか？
 毎日が必ず楽しくなりますよ！！



シニア会員募集中！！

< 一般会員 > ・ 入会金 2,000 円 / 年会費 1,000 円

法人の皆様は

< 賛助会員 > ・ 入会金 20,000 円 / 年会費 10,000 円

お問い合わせは

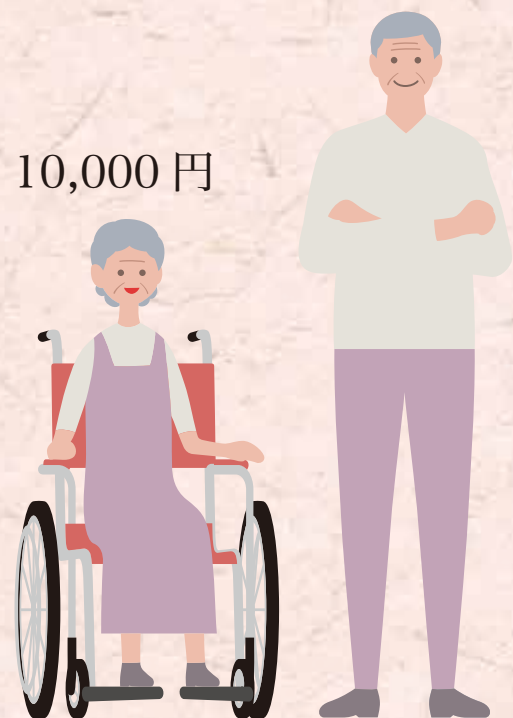
NPO 法人シニアプロジェクト

事務局 〒699-0817
 島根県出雲市湖陵町板津 49-2

TEL 0853-43-2535

メール info@npo-senior.pro

ホームページ <https://npo-senior.pro>





情報誌の発刊にご協力いただきました皆様に
心より感謝申し上げます。



穴道湖を臨む
絶景のホテル

玉造国際ホテル
RIVAGE CHORAKU

姉妹館
玉造温泉 湯之助の宿
長楽園

田原歯科医院
TAWARA DENTAL CLINIC

●診療時間/ 9:00~12:30
15:00~19:00
●休診日/日曜
祝日または木曜

出雲市知井宮町1281-2
真幸ヶ丘公園の東側

☎ 21-8270

読書への入口

石飛妙盛堂

国道9号線神西湖畔 ☎ (0853) 43-1430

隠れ家
神西湖の汀
憩いの
レンタルスペースを
ご利用下さい

〒699-0811 島根県出雲市湖陵町差海77-1
ご予約 / 0120-6633-98 (受付9時~16時)

【SERVICE】 株式会社 伊藤サービス

UNIC 西河ユニック株式会社 指定サービス工場
KYOKUTO 福光園園具株式会社 指定サービス工場

〒699-0813 島根県出雲市湖陵町三部1028-5
TEL/ 0853-43-2601 FAX/ 0853-43-2635

電気ので街に輝きを

◆ 神州電気株式会社

井上塗装店
有限会社 井上塗装店
PE N 安心・誠実・親切に
いつもお客様目線で

塗装のことならお任せ下さい
建築設備塗装・屋根塗装・防水・高圧洗浄・その他
なんでもお気軽にご相談ください

出雲市湖陵町大池1148-1 ☎ 0853-43-1248

最上のわざ

この世の最上のわざは何？

楽しい心で年をとり、

働きたいけれども休み、

しゃべりたいけれども黙り、

失望しそうなときに希望し、

従順に、平静に、おのれの十字架をになう。

若者が元気いっぱい神の道をあゆむのを見ても、ねたまず、

人のために働くよりも、になう謙虚に人の世話になり、

弱って、もはや人のために役立たずとも、親切で柔和であること。

老いの重荷は神の賜物。

古びた心に、これで最後の磨きをかける。まことのふるさとへ行くために。

おのれをこの世につなぐ鎖を少しずつ外していくのは、真にえらい仕事。

こうして何もできなくなれば、それをけんそんに承諾するのだ。

神は最後にいちばんよい仕事を残してくださる。それは祈りだ。

手は何もできない・・・けれども最後まで合掌できる。

愛するすべての人のうえに、神の恵みを求めるために。

すべてをなし終えたら、臨終の床に神の声をきくだろう。

「来よ、わが友よ、われなんじを見捨てじ」と。

Hermann Heuvers

ヘルマン・ホイヴェルス神父