

# いきいき百歳体操やっています!

現在神田会館では、友引の日に合わせていきいき百歳体操を開催しています。毎回、10人くらいの方が朝早くから元気に来てくださっています。

## どんな運動をしているの?

イスに座って、おもりを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと動かします  
準備運動→筋力運動→整理体操の3つをおこないます

## いきいき百歳体操をするとどうなるの?

筋力がつくことで体が軽くなったり、動くことが楽になります。  
さらに、転倒しにくい体になるので、寝たきりになることも防げます



参加希望の方、お問合せはこちらまで

NPO法人いきいき百歳応援団 高知市はりまや町1丁目9-3 TEL: 088-884-4050

# 大掃除のすすめ

12月といえば大掃除、今年はお仏壇やお墓のお掃除もしてみませんか?

## お仏壇の掃除 ポイント

- ①御本尊・ご先祖様にお断りをする
- ②お仏具はすべて除ける  
素手ではなく、手袋をしましょう
- ③ほこりを落とす  
はたきを使い、細かいところは綿棒で
- ④拭き上げ  
乾拭きをしましょう
- ⑤磨きをかける  
お仏壇艶出しクリームなどがあります
- ⑥御本尊・ご先祖様に報告する

## お墓の掃除 ポイント

- ①宗旨に則ったお参りをする
- ②濡れタオルで拭き上げる  
無理にたわしなどでこすると、家名など彫刻部分が欠けてしまうことも!
- ③周りをほうきで掃く
- ④最後にお参りをする

※石製品は見た目より重いものもたくさんあります  
無理をせず、業者さんに依頼することもおすすめです

# ドリーマーと一緒に働いてみませんか? 土・日・祝日に出勤できる方大歓迎!!

## インフォメーション業務(パート)

仕事内容 電話対応・接客・館内清掃  
時給 870円  
時間 9:00~18:00  
日数 月10日以上  
(働きやすいよう、相談に応じます)  
資格 不問

## 献茶業務(パート)

仕事内容 通夜・葬儀の際にお飲み物をお配りします。  
式場の案内や控室の清掃を行います。  
時給 950~1100円(研修中は900円)  
時間 1業務4時間程度  
(働きやすいよう、相談に応じます)  
資格 不問

資格・経験は問いません。勤務日数・休日は毎月シフト制(相談に応じます)

お問い合わせはコチラ!! (担当:鈴木) **0120-370-983**

# 今年も1年ありがとうございました!

4月には潮江地区に家族葬専門会館がオープンし、見学会にもたくさんの方々にご来館いただきお披露目することができました。

高知・神田・潮江と3会館になり、近隣地区の皆様にはご迷惑等おかけしたこともあったかと思いますが、この場をお借りしてお詫びと御礼申し上げます。

これからも、皆様のお力添えをいただきながら、感謝で送る葬送のひと時の場として、喪家様、ご縁のあった皆様が感謝でお見送りができる葬送の場の提案をしていきたいと思えます。

本年中に賜りましたご愛顧に感謝するとともに、来年も株式会社ドリーマーをよろしくお願いたします。



ドリーマー  
かわら版  
第88号

# 年賀欠礼が届いたら...

年末といえば、喪中につき「年賀欠礼」という挨拶状が届くことがありますね。

一般的に、1年間に身内に不幸があった場合に、故人のことを知っている方々、お付き合いをしている方々に12月の初めごろに届くよう、欠礼の挨拶を出します。

もし、挨拶状を出していない方から年賀状が届いたら、寒中見舞いの形で出せば良いでしょう。

相手が喪中であると知っている場合も、1月7日を過ぎてからお悔やみの寒中見舞いを送ると良いですよ。



**高知葬祭館** Dreamer corporation 株式会社ドリーマー 高知市高埔11-24 TEL:088-883-8611 FAX:088-882-7827  
**神田葬祭館** Dreamer corporation 株式会社ドリーマー 高知市神田640-1 TEL:088-856-5550 FAX:088-856-5355  
**潮江葬祭館** Dreamer corporation 株式会社ドリーマー 高知市仲田町7-24 TEL:088-856-8565 FAX:088-856-8570