

2021年度 下期

2023年1月29日

みやぎ生協 福祉活動助成金 助成活動報告書

団体名	NPO 法人うみとそら	
代表者名	清田 晴紀	
連絡先	TEL : 022-200-6315 FAX : 無	E-mail : info@miyagi-sankotu.org

1、助成事業報告

助成を受けた事業名	供養のことで困らないまちづくり。 「ワークショップ+終活相談+座談会」
事業の目的	① 市民の方々の終活に関する知識を高め、葬祭供養のことで後悔したり困らなくてすむようにサポートすること。 ② 参加者同士の交流の場を提供し、独り身の方の地域での脱孤独孤立をはかります。
事業の具体的内容	【8月のテーマ】グリーフサポート Cafe 死別を経験した方を主な対象として、悲嘆ケア及び癒しのワークショップを行います。 【9月のテーマ】おひとりさま Cafe 独り身の方を主な対象として、終活セミナー及び癒しのワークショップを行います。 【10月のテーマ】ポートレート Cafe シニアの方を対象として、肖像写真撮影及び癒しのワークショップを行います。 【11月のテーマ】親なきあと Cafe 障がい者を持つ方を対象として、終活セミナー及び癒しのワークショップを行います。 【12月のテーマ】グリーフサロン 死別を経験した方を主な対象として、悲嘆ケア及び癒しの音楽ワークショップを行います。

<p>活動の開始から完了までの流れ</p>	<p>会の流れとしては、各自身の体験話をシェアしたり、エンディングノートの項目にも関係してくる内容を講師によるセミナーで深掘りして知識を深めていただいたり、撮影会ではポートレート写真として肖像データをお渡ししました。</p> <p>その後に、精製したハーブウォーターを用いながら、使い方や効能を解説し、参加者様にお持ち帰りいただきました。</p> <p>ワークショップを通して、悲嘆を癒すことができ、また、お悩みごとを解消することができたり、終活や葬祭供養全般に関する知識を深められたりする機会となりました。</p> <p>終了後はハーブティーや和菓子づくりを堪能しながら座談会にて「講師と参加者」「参加者同士」が交流できる時間を共有できました。</p> <p>全体の時間は2時間半から3時間ほどとなりました。</p>
<p>活動の成果と教訓</p>	<p><b>【8月】グリーフサポート Cafe</b>  参加人数2名、河北新報掲載記事↓  <a href="https://kahoku.news/articles/20220904khn000012.html">https://kahoku.news/articles/20220904khn000012.html</a></p> <p><b>【9月】おひとりさま Cafe</b>  参加人数4名、入院のこと、介護のこと、施設のこと、お墓のことなど「もしも」のときに関する疑問にお答えしました。</p> <p><b>【10月】ポートレート Cafe</b>  参加人数3名、おとな世代の今の姿を記録しました。日常生活での悩みや健康と美容に関することから各自の理想の埋葬についてシェアすることができました。</p> <p><b>【11月】親なきあと Cafe</b>  参加人数3名、障がいを持つわが子が「親なきあと」も安心して暮らせるように今からの備えについて解説いたしました。</p> <p><b>【12月】グリーフサポートの集い</b>  参加人数2名、死別を経験された方向けに癒しを提供し、体験をシェアできる会を設けました。</p> <p>教訓としては、より多くの方にご参加をいただけるように工夫をしながら市民活動を継続していく必要を感じました。</p>
<p>今後の展望など</p>	<p>二法人様より事業提携のお話をいただき、2023年は毎月ご遺族様向けのグリーフサポートの集いを開催したり、年数回ほど市内の霊園にて悲嘆ケアの会を行うこととなります。このように、うみとそらの動きに関心を示される方々とも一緒になって少しでも地域福祉に貢献していける法人を目指して引き続き活動をしてまいりたいと思います。</p> <p>この度は助成をいただき誠にありがとうございました。</p>

## 2、助成金使途報告書

### ■ 収入の部

確保した資金内容	金額 (円)	備考
福祉活動助成金	400,000	
自己資金	7,686	
合計	407,686	

### ■ 支出の部

費目	内容	予算額 (円)	実支出額
謝金	材料費・振込手数料・源泉徴収を含む	194,000	157,901
教材費	エンディングノート製作 校正・印刷・振込手数料	58,000	58,300
広報費	フライヤー作成・印刷・ 配布	116,000	156,417
備品費	ハブウォーターメーカー・IH	40,000	35,068
合計		408,000	407,686

\*用紙が足りない場合は他の用紙などで補ってください。





代表理事

きよた はるき

清田 晴紀

フリー葬祭コーディネーター  
厚生労働省認定 1級葬祭ディレクター  
仙台市市民後見人

Think  
our  
Life

助成団体

みやぎ生協福祉活動助成金

NPO法人

うみとそら

☎ 022-200-6315 / 090-7345-9265

✉ info@miyagi-sankotu.org

○ 仙台市宮城野区榴ヶ岡5

みやぎNPOプラザ1F



【うみとそら 宮城】で検索 [www.miyagi-sankotu.org](http://www.miyagi-sankotu.org)

こんにちは  
うみとそら代表の  
清田と申します

この本（名刺）を手にとってください  
ありがとうございます

今では終活の定番でもある  
エンディングノート  
すでにお持ちのかたもいらっしゃるかと  
思います

でも  
もしかしたら  
「なかなか書ききれずにいる」  
というかたも  
いらっしゃるのではないのでしょうか

1

そういう方のために  
内容をシンプルにして  
書き込みやすいメモ形式にしました

万が一の時に  
悔いの残らないように  
日頃のちょっとした時間で  
さっと書いたり  
書き直したりしながら  
「もしも」に  
備えていただけたらと思います

毎日をすてきに  
生きられるように。  
少しでも  
お役に立てたら幸いです

2

身も心も癒し、語り合う

# グリーフサポートCafe

大切な人を失った喪失感（グリーフ）を持つ方々に向けて、暮らし、癒やしの観点から専門家がわかりやすくお伝えします。和やかな日々を過ごせますようにこの会を開催します。（この事業は、みやぎ生協福祉活動助成金の助成を受けています）

日時：8月27日(土) 13:30~16:00 場所:グリーン色のハウス 仙台市青葉区 旭ヶ丘4丁目3-21 定員:8名様 参加費: 3,500円 ハーブウォーターのお土産付き



向き合う

## これからの生活のための終活セミナー

大切な人を失った時、悲しみのあとに訪れるさまざまな問題について、行政書士の澤田先生にお話を伺い、お困りごとの解消やご自身の生活をより豊かにする終活全般の知識を深めていきます。



講師 澤田行政書士事務所  
澤田誠喜氏

### プロフィール

仙台生まれ。宮城県行政書士会所属。「平穏な日々の中で幸福生活を送るお手伝い」をモットーに行政書士として県内外で活躍。行政書士のみならず、防災士やJGAP指導員など幅広い分野で活動している。YOUTUBEチャンネル「仙台の澤田行政書士事務所」で動画配信中。



癒す

## 【ハーブの持つ癒し効果】

植物が私たちにもたらしてくれる効果、効能を学びます。今回は「癒し」…ハーブに一步近づいてみましょう。



講師 高橋秀子氏

自然香房 花みずき  
スパイス&ハーブコンサルタント



語り合う

## 【和菓子作りのあとは、ティータイムを設けています。】

ご自分で作った和菓子とハーブティーを頂く癒しのひとときをご参加の皆様で過ごします。



講師 ゆあさよしこ氏

雑穀クリエイター・和菓子講師



身近な人を亡くされた経験があり、この会に関心のある方はこちらまで

【参加申込み】 Tel 022-200-6315

主催：NPO 法人 うみとそら グリーフサポートカフェ受付係まで

仙台市宮城野区榴ヶ岡5番地みやぎNPOプラザ

Email [info@miyagi-sankotu.org](mailto:info@miyagi-sankotu.org) <https://www.miyagi-sankotu.org/>

Umi  
to  
Sola

葬送の相談窓口  
うみとそら  
-Umi to SoLa-



◎ 身も心も癒し、語り合う

# おひとりさまCafe

身近に頼れる人がいない、ひとり暮らしで色々と心配、子供はいるが家を継ぐ者がいない、などの方に向けて、暮らし、癒やしの観点から専門家がわかりやすくお伝えします。和やかな日々を過ごせますようにこの会を開催します。

(この事業は、みやぎ生協福祉活動助成金の助成を受けています)

日時：9月24日(土) 13:30~16:00 場所：グリーン色のハウス 仙台市青葉区 旭ヶ丘4丁目3-21  
定員：8名様 参加費：3,500円 ハーブウォーターのお土産付き



向き合う

## おひとりさまの終活セミナー

ひとり暮らしにおける様々なお困りごとについて、行政書士の澤田先生にお話を伺い、皆さまそれぞれの「これから」をより良いものに変えていくための知識を深めるためのセミナーです。



講師 澤田行政書士事務所  
澤田誠喜氏

### プロフィール

仙台生まれ。宮城県行政書士会所属。  
「平穏な日々の中で幸福な生活を送るお手伝い」を  
モットーに行政書士として県内外で活躍。行政書士  
のみならず、防災士やJGAP指導員など幅広い分野  
で活動している。YOUTUBEチャンネル「仙台の澤田  
行政書士事務所」で動画配信中。



癒す

## 【ハーブの持つ癒し効果】

植物が私たちにもたらしてくれる効果、  
効能を学びます。今回は「癒し」…  
ハーブに一步近づいてみましょう。



講師 高橋秀子氏

自然香房 花みずき  
スパイス&ハーブコンサルタント



語り合う

## 【和菓子作りと座談会】

ご自分で作った和菓子とハーブティー  
を頂く癒しのひとときをご参加の皆様  
で過ごします。



講師 ゆあさよしこ氏

雑穀クリエイター・和菓子講師



この会に関心のある方はこちらまでお問い合わせください。

【参加申込み】 Tel 022-200-6315

◎申込締切：9月23日(金) おひとりさまカフェ受付係まで  
※「参加者氏名」「9/24 おひとりさまカフェ参加」とお申し出ください。

主催：NPO法人 うみとそら 仙台市宮城野区 榴ヶ岡5番地みやぎNPOプラザ  
Email info@miyagi-sankotu.org <https://www.miyagi-sankotu.org/>

Umi  
to  
Sola

葬送の相談窓口  
うみとそら  
-Umi to Sola-



身も心も癒し、語り合う

# ポートレートCafe

今だから残せる素敵な表情で、今しか撮れない大切な一枚を。プロの写真家によるポートレートの撮影会と、癒しをテーマにハーブや和菓子を扱ったイベントです。和やかな日々を過ごせますようにこの会を開催します。

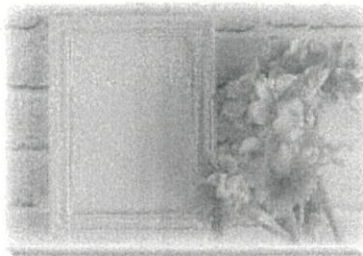
(この事業は、みぎ生協福祉活動助成金の助成を受けています)

日時：10月29日(土) 場所：グリーン色のハウス 仙台市青葉区旭ヶ丘4丁目3-21  
13:30~16:00 定員：8名様 参加費：3,500円 ハーブウォーターの土まじり付き

体験

## シニアのポートレート撮影会

ポートレートとは、直訳すると肖像画・肖像写真という意味があります。プロの写真家を招いて、今しか撮影できないあなたの“とっておきの一枚”を撮影します。撮影した写真は現像し、後日お届けいたします。



nookaphoto 橋本和氏

### プロフィール

仙台市生まれ  
正倉、ブライダルなどの撮影を経て、今は主にご家族の記念撮影を行っています。その人らしさ、自然な表情を引き出す撮影に定評をいただいています。【ご家族みなさまにとっての佳き時間になりますと幸いです。】



癒す

## 【ハーブの持つ癒し効果】

植物が私たちにもたらしてくれる効果、効能を学びます。今回は「癒し」…ハーブに一步近づいてみましょう。



講師 高橋秀子氏

自然書房 北みずみ  
スパイス&ハーブコンサルタント



語り合う

## 【和菓子作りと座談会】

ご自分で作った和菓子とハーブティーを頂く癒しのひとときをご参加の皆様で過ごします。



講師 ゆあさよしこ氏

和装クリエイター・和菓子講師



この会に関心のある方はこちらまでお問い合わせください。

【参加申込み】 Tel 022-200-6315

◎申込締切：10月28日(金) ポートレートカフェ受付係まで  
※[参加者氏名]「10/29 ポートレートカフェ 参加」とお申し出ください。

主催：NPO 法人 うみとそら 仙台市宮城野区柳ヶ岡5番地みぎ生協NPO プラザ  
Email info@miyagi-sankotu.org https://www.miyagi-sankotu.org/

Umi  
to  
Sola

発送の相談窓口  
うみとそら  
-Umi to Sola-



◎ 身も心も癒し、語り合う

# 親なきあとCafe

障がいを持つ方が「親なきあと」も安心して暮らせるように。「親あるあいだ」にできる準備について、専門家がわかりやすくお伝えします。和やかな日々を過ごせますようにこの会を開催します。（この事業は、みやぎ生協福祉活動助成金の助成を受けています）

日時：11月19日(土) 場所：仙台市青葉区旭ヶ丘4丁目3-21(グリーン色の家)  
13:30~16:00 定員：8名様 参加費：1,500円 ハーブウォーターのお土産付き



## 向き合う

### デジタル遺産

「パスワードロックが解除できない」や「データ紛失」などのトラブルを防ぐために、デジタル遺産に関する理解を深めていきましょう。

澤田行政書士事務所  
講師 澤田誠喜氏

仙台生まれ。宮城県行政書士会所属。  
「平穏な日々の中で幸福な生活を送るお手伝い」  
をモットーに行政書士として県内外で活躍。



### わが子の将来を考える

～子どもだけで生きていける準備をしていますか？～  
終活のひとつとして、自分の大切な子どもの将来について、今のうちから備える体制を考えて、心配をなくしませんか？

一般社団法人終活協議会 東北支部  
講師 大津真樹子氏

終活にまつわる様々なセミナーや勉強会を開催するほか、高齢者やおひとりさま、障がい者のお困りごとをワンストップで解決するサポートを展開しています。



## 癒す

### 【ハーブの持つ癒し効果】

植物が私たちにもたらしてくれる効果、  
効能を学びます。今回は「癒し」…  
ハーブに一步近づいてみましょう。



講師 高橋秀子氏

自然香房 花みずき  
スパイス&ハーブコンサルタント



## 語り合う

### 【和菓子作りのあとには、ティータイムを設けています。】

ご自分で作った和菓子とハーブティー  
を頂く癒しのひとときをご参加の皆様  
で過ごします。



講師 ゆあさよしこ氏

雑穀クリエイター・和菓子講師



この会に関心のある方はこちらまでお問い合わせください。

【参加申込み】 Tel 022-200-6315

◎申込締切：11月18日(金) 親なきあとカフェ受付係まで

※「参加者氏名」「11/19 親なきあとカフェ参加」とお申し出ください。

主催：NPO法人 うみとそら 仙台市宮城野区 榴ヶ岡5番地みやぎNPOプラザ

Email info@miyagi-sankotu.org <https://www.miyagi-sankotu.org/>

Umi  
to  
Sola

葬送の相談窓口  
うみとそら  
-Umi to SoLa-



参加 無料

Umi to Sola

グリーフサロン

ご遺族様向け

# こもれびの会 2023年

毎月 第3土曜日 午後1時～3時 開催

(1/21 2/18 3/18 4/15 5/20 6/17 7/15 8/19 9/16 10/21 11/18 12/16)

## Q、グリーフとは？

日本では、死別に伴うさまざまな心理的・身体的症状を含む情動的反応をグリーフ（悲嘆）ということが多いです。

誰でも参加可能（予約不要・年齢性別不問）

》》》》》》》》》》

大切な方とお別れの経験をされた方のために開かれた場所となっております。  
（地域は問いません）  
こもれびの会は2部構成になっています。

死別体験をされたご遺族さま同士の交流の場として  
グリーフサポートの「こもれびの会」を実施しています。

### 第一部 専門家も交えたご遺族様同士の体験談・座談会

ご遺族様の体験談の共有を通じて、さまざまな悲嘆反応に悩み、不安を感じているご遺族に、自分の体験が異常でないという安心感を与えることができるかもしれません。誰にも言えない気持ちを共感しながら聴いてくれる相手と安心して語りあえる場を提供します。

### 第二部 癒しの音楽、アロマ、マッサージ・・・（回により異なります）

「人の心と体にやすらぎを。」をテーマに音楽療法士を中心にした演奏家と皆様で、一緒にリラクゼーションの場を創りあげましょう。

### 場所

仙台市宮城野区榴岡2-3-15 花本ビル4F 終活協議会サロンルーム  
（JR「仙台駅」東口より徒歩3分）

### 参加者の声



故人のことがあってから出かけるのも、人に会うのも、聞かれるのも、話すのも…何もかもがしんどいと感じていましたが、安心してひと時を過ごさせていただきました。ありがとうございました。また参加したいです。

### 主催

NPO法人うみとそらノこもれびの会担当（仙台市宮城野区榴ヶ岡5番地）



022-200-6315

※営業や勧誘を目的とした方のご参加はご遠慮いただいております。※参加者の個人情報は当法人からの案内や連絡、当日の受付に使用します。

### 新型コロナウイルス感染拡大防止について

会を開催する際には「感染の予防・拡散防止」を最優先し細心の注意を払います。  
開催にあたり、ご来場の皆様はマスクを着用ください。37.5℃以上の発熱のある方はご入場をご遠慮いただきます。手指の消毒や手洗いの励行などにご協力をお願いします。体調がすぐれない場合は、ご来場をお控えください。