

通信

きずな

第3号

自老町高齢者大学定例講座

・10月20日(火)

白老中央公民館201号

長生大学セミナーのお知らせ

・11月6日(金)

沼ノ端コミュニティセンター

終活
8月号
会報

きずな通信

終活イベントのお知らせ

【自筆証書遺言書】

自分だけの
遺言書を書こう!③

日時 9/29(火) 10時～

場所 アシストライフ
定員 1組
会費 お一人様1,000円

※事前にご予約ください。
ご希望の日時でもOK!

【参加者の感想】

夫婦で参加しました。
相続の相談もできて、
スッキリ整理できました。
お互いに自筆遺言書を書
くことの大切さが分かり、
また二人でこれからのこと
を再確認できたことは良
かったです。ありがとうございました。
(若草町 H様ご夫婦)

おうちで終活しよう!!

9月終活教室
「エンディングノート」

毎週水曜日 10時～

場所 アシストライフ
定員 少人数制
会費 お一人様500円

※事前にご予約ください。
詳しくご説明致します。

大好評!

苫小牧民報連載

佐藤美幸の
終活一問一答

掲載日
9月2日(水)

※毎月第一水曜日に掲載
します。
ぜひ、ご覧下さい。

- 事務所案内
開所時間/9:00～18:00
休日/日曜日・祝日
- 交通案内
市営バス 市役所前降車 徒歩5分
- 駐車場案内
タイムズ苫小牧表町第2(向い)
駐車料金(1時間迄)当社負担

アシストライフ
苫小牧市表町1丁目3-4

お問い合わせ 0144-84-3300



生きる力 ～わたしの夢～



自分の人生だから、自分らしく生きる!

佐藤 大宮社長は現在、広告事業、福祉事業、指定管理事業、ICT事業と手広く経営されています。支店も東京のみならずフィリピンと事業を拡大されています。苫小牧で事業を起こそうと思ったのは何故でしょう?

大宮 僕は鶴川出身で妻は富川出身なのですが、妻に両親の近くにいたいと言われ、2004年に苫小牧で開業することにしました。

佐藤 広告誌「リアッタ」から始まり、多種多様な事業をされていますが、今後、どのようなことを考えているのでしょうか?

大宮 今の事業の展開を、他の方からみると「点」(異業種の単体)とされているかもしれませんが、僕からみると、「点」が「線」(繋がって)になり、いずれ「面」(異業種の会社の集合体)になることを考えてます。グループ内(面)で足りない部分を補い合うことで、20年先まで企業が成長し続けることを目指しています。

佐藤 大宮社長が一番大事にされていることは?

大宮 「自分らしく生きる」ということです。「自分らしく」というのは、すごく自由だけど、その分すごい責任を負うことになります。それでも僕は、僕と関わっていただける人と一緒に成長していきたいと思っています。

佐藤 「自分らしく生きる」と思ったキッカケはなんでしょう?

大宮 昔、経営本をたくさん読んで、まねて実際にやってみたら、社員が次々と辞めていった(笑)。自分が府に落ちてないから、言ってることとやっていることが違ってくる。そんな社長は社員も嫌ですよね(笑)。それで、自分らしく、裏表なく、精一杯やろうと思ったら、社員が辞めなくなり、会社も大きくなってきた。自分の人生だから、自分らしく、自分の思いどおりにやって、100%責任が取れたらいいなと思っています。

佐藤 リアッタイーツもつくば市に進出するそうですね。ますます頑張ってください、ありがとうございました。

大宮久司
さんの
素顔

1979年10月29生まれ(さそり座)
株式会社 OTis(オーティス) 代表取締役
コトマ・みらころの杜・キラキラ保育園他多数
【座右の銘】「われ以外みなわが師」吉川栄治
【愛読書】「論語」「できる人とできない人の小さな違い」
【趣味】ビジネス【好きな事】挑戦【嫌いな事】言い訳



お墓のお掃除特集



お墓に手を合わせてから…

お墓掃除の基本は水拭きと乾拭きです。市販の墓石用クリーナーやワックスは、研磨剤や油分が含まれている事もありますので石の特性をよく理解した上で使用される事をお勧め致します。

それではお墓掃除に入る前に墓前にて手を合わせましょう。今日もこうしてお墓へ参る事が出来た感謝とこれからお墓掃除をさせていただく事を告げます。まずは水拭きです。掃除の順番は高い所から低い所へ向かって行います。柄杓などで水をかけ濡らしたタオルやスポンジ、また頑固な汚れはタワシや硬めのブラシ

でこすります。花立てや水鉢などの小物類やステンレス製品、石の隙間や彫刻文字の中は汚れが溜まりやすくカビやコケが生えやすいので忘れずにお掃除しましょう。狭い場所は硬く毛束の細いブラシが使いやすいでしょう。こすり終えたら再度水をかけ汚れを洗い流します。水洗いを終えた後は乾拭きです。乾いたタオルでしっかりと拭き上げます。なお金ダワシや金ブラシなどの金属製の物は石材の表面を傷つける事がありますので使わない方が無難です。しっかりお掃除をすると大変疲れますが、キレイになったお墓とともに心もスッキリしていますよ。

(有限会社田村石材 専務 田村基道)

100均お墓お掃除グッズ

～ペットボトルブラシ～

100円ショップで見つけたペットボトルブラシ！ペットボトルに水を入れて、ブラシをセットしたら、OKです。墓石の文字の部分をごするときに大活躍！小さいお子さまにお願いするのも良いかもしれませんね(_)-☆



TOPICS

～エンディングノートレッスン②～

エンディングノートは、死後だけのものではありません。介護生活に入ったときの希望なども書いておきます。

介護施設への入所希望や病気になったときの医療(延命治療など)を考えます。

ここで大事なことは、今の思いを書くことです。将来のことを具体的にとらえることは難しいことですが、一人になって病気になったときのことを想定して、そのときになったらこうして欲しいという思いを書くのです。まずは書き進めることが大事なのです。

財産管理契約のはなし

病気やケガで出歩くことがむずかしくなったり、寝たきりになってしまった場合、自分に判断能力があれば、親族や信頼できる知人に依頼して、預金を引き出したり、治療費や家賃を支払ったり、買い物をしてもらったりすることがあると思います。しかし銀行などの金融機関では、あなたが依頼した人が、あなたの代理人であることを証明するよう求める場合があります。

このような場合に備えて、あなたが、あなたが依頼した人に対して、財産の管理をお願い(委任)したことや、

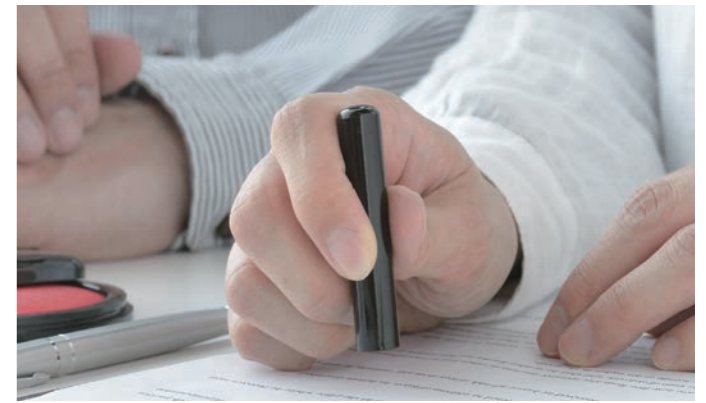
お願い(委任)した内容を明らかにするものが「財産管理委任契約書」です。

契約は書面で行う事が望ましく、また大切な財産の管理を委任する契約ですので、公正証書にて作成する事が最も安心できると思います。

委任内容は、大きく「財産管理」と「療養看護」の2つに分かれます。

「財産管理」は、金融機関からの預貯金の引き出し、経費の支払い、税金の支払い、保険の契約や解約です。「療養看護」は、病院や介護施設の入所等の手続き、介護保険の要介護認定の申請、介護サービスの契約手続きや解除、支払いになります。必要な項目だけをピックアップして契約してもいいです。

財産管理等委任契約はご本人の判断能力があることが前提のサービスですが、将来的に認知症等になる可能性があることを踏まえ、任意後見契約と併せて契約しておくことが最も良い選択肢です。



健康サロン

「身体を温めて快眠しよう」

寝る前に簡単ストレッチでぐっすり眠れる♪

①手を温めるストレッチ

両手を膝の上において10秒ほど硬く握りしめます。次に手を開いて脱力。これを5分ほど繰り返す。

②足を温めるストレッチ

つま先を伸ばして、すねを10秒ほど緊張させます。続いて、足を下ろして10秒脱力。今度はつま先を上げて、10秒ほどふくらはぎを緊張。足を下ろして10秒ほど脱力。

③ぶらぶら運動も効果的

仰向けになって手足を上にあげ、手首、足首をぶらぶらと左右に動かす。

※注: 疲れるまでやらないこと。



看取り家族代行サービス

～財産管理も安心～

アシストライフの看取り家族代行サービスには、財産管理契約もあります。

お預かりした通帳や印鑑などは、提携先の銀行の貸金庫で安全に保管いたします。

月に一度、利用明細書の発行と通帳の残高をお客様に確認していただいております。ご相談は無料ですのでお気軽にご連絡ください。

【お問合せ先】
0144-84-3300



御朱印の旅〈成田山新勝寺〉

釈迦堂(しゃかどう)

1858(安政5)年に建立された重要文化財です。かつての本堂であり、大本堂の建立にあたって1964(昭和39)年に現在の場所に移されました。仏教を開いた釈迦如来や、普賢、文殊、弥勒、千手観音の四菩薩が奉安されています。周囲には、五百羅漢や二十四孝の彫刻がほどこされ、江戸時代後期の特色をよく残している総檜づくりの御堂です。厄除お祓いの祈祷所です。



編集後記

お盆になると毎年ソワソワしていたのですが、今年のお盆はどうでしょうか。コロナ禍で帰郷できなくなったご家族も多いかもしれません(_)でも、こんな時だからこそ、ご家族の大切さが分かるかも知れませんね。会えない分、電話から聞こえてくる孫の音が嬉しかったり、友人との何気ない挨拶電話で心が躍ったり。当たり前のように感じていたことが、実はすごく大切だったと気づく毎日です。(佐藤)