

通信

きずな

第5号

自老町高齢者大学定例講座

・10月20日(火)

白老町中央公民館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
10月号
会報

きずな通信

終活イベントのお知らせ

【無料相談】

場所 アシストライフ

時間 約60分

※完全予約制

必ず事前にご予約ください
(土曜日は予約制になります)

※ご自宅に訪問します

《相談事例》

- ・遺言書
- ・相続
- ・身元保証人
- ・認知症にそなえる
- ・財産の管理
- ・死後の手続き
- ・葬式
- ・埋葬(海洋散骨など)
- ・墓じまい
- ・介護施設
- ・空き家の売却
- ・生前の整理
- ・遺品整理

【自筆証書遺言書講座】

自分だけの
遺言書を書こう!

第2・3木曜日10時～

場所 アシストライフ

定員 1組・1名様

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!

大好評!

苦小牧民報連載

佐藤美幸の
終活一問一答

掲載日

11月4日(水)

※毎月第一水曜日に掲載

します。

ぜひ、ご覧下さい。

ご相談はLINEでも受け付けています!



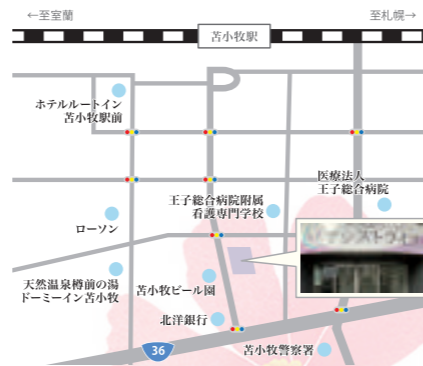
■事務所案内
開所時間/9:00～18:00
休日/日曜日・祝日

■交通案内
道南バス 市役所前降車 徒歩5分

■駐車場案内
タイムズ苦小牧表町第2(向い)
駐車料金(1時間迄)当社負担

アシストライフ
苦小牧市表町1丁目3-4

お問い合わせ 0144-84-3300



生きる力
～わたしの夢～

「好きとま」を目指す!



佐藤 林院長は、釧路市の湖陵高校を卒業して札幌医大に入学、その後各地を廻られ王子総合病院で勤務し、1995年に開業されていますが、地元の釧路市で開業を考えられなかったのでしょうか?

林院長 僕は、医療で将来開業したいと思ってました。釧路は遠いイメージがあり、札幌に近い苦小牧で開業しました。

佐藤 今は泌尿器科だけではなく、人工透析もしていますよね。
林院長 はい。現在はベッド数42床になり、約116人の人工透析患者を診ています。常勤の医者が3人、非常勤医師5人の体制で治療しています。今では苦小牧市内だけではなく白老町・安平町・むかわ町・厚真町等からも来院していただき有難いと思っています。

佐藤 苦小牧市内外で無料の送迎バスを運行していますか?
林院長 はい。通院する患者さんの中には交通手段がない方もいます。そういう患者さんに是非とも使ってほしいと思い、4台の無料送迎バスを用意しました。ドアトゥドアで患者さんの治療の負担を少しでも軽減できたらいいなと思っています。

佐藤 患者さんには大変心強い嬉しい話ですが、コストもかかりますよね。無料の送迎バスを始めたキッカケは何でしょう?

林院長 僕は、札幌一極集中のなかで、いかに苦小牧市に人が残ってくれるのかを考えてます。自分たちの家族や職員が、苦小牧市で楽しく暮らせる住みよい都市にしていきたいためには医療も大切だと思っています。苦小牧市民が少しでも住みやすいと思う街にするために、地域医療だけでなく、街づくりにも協力していきたいと思っています。今後は医療関係者以外の地域の異業種の方々とも交流して視野を広め、住みやすい苦小牧市を目指し、僕にできることを協力していきたいです。皆さんが苦小牧を好きになる～「好きとま」を目指したいですね。

佐藤 「好きとま」良いですね(^_^) 本日はありがとうございました!

林謙治
さんの
素顔

1958年9月25日生まれ(天秤座)
釧路市出身 釧路湖陵高校卒業、札幌医科大学卒業
現在 医療法人社団 苦小牧泌尿器科・循環器内科 院長
医学博士 日本泌尿器科学会専門医。日本透析医学会、
日本感染症学会、日本性感染症学会各会員。ICD。
【著書】前立腺がんは怖くない(ハート出版)他多数



前向きな生活をはじめ（モノ編）



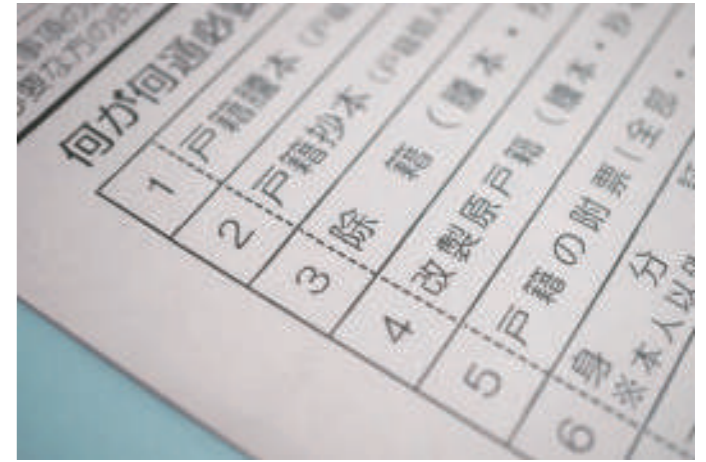
自分らしく断捨離をする

そもそも断捨離と整理整頓の違いは何でしょう？整理整頓を広辞苑で調べると「物を必要な物と不要な物に分けて不要な物を捨て、必要な物を使いやすい場所に置くこと」と書いてます。では断捨離はどうかというと「不要な物を減らし、生活に調和をもたらす」ということになります。なにが違うかというと、整理整頓は、必要な物を使いやすい場所に置くことですが、断捨離は生活に調和をもたらすというところに違いがあります。ここでいう「生活に調和」というのは精神面のことを

指しているのだと思います。私は多くの方から相談を受けますが、その経験から「モノに執着」をしている人は、自分本来の生活ができていないように思います。モノに執着するあまり、小さな物事にもこだわりすぎると人間関係を損なってしまうことにもなります。モノへの執着をなくし、心もストレスから解放されてスッキリすることが大切です。まずは捨てるルールを自分なりに作るという事です。例えば、壊れている物は捨てる、(購入した時の値段が高くて)使っていないモノは捨てる、体形に合わないモノは捨てるなど、自分なりのルールを実行します。今の暮らしに合ったお気に入りのモノに囲まれて生活するのは楽しいと思います。モノや人への執着は、自分の心の中にゴミを貯めることになると思います。

知っておきたい亡くなった後の手続き

亡くなった後の事務手続きは、大きく二つに分けると、公的手続きと私的手続きがあります。公的手続きは、役所関係の手続きをいいます。主なものに、①死亡届②住民票の抹消届③保険証の返却・資格喪失届④年金受給停止の手続き⑤介護保険資格喪失届⑥国民年金の死亡一時金請求⑦埋葬料請求⑧葬祭費請求⑨高額医療の請求⑩遺族年金の請求⑪準確定申告などがあります。相続税が発生する場合は相続税の申告、納付が加わります。年金の受給停止と請求は10日以内、健康保険証や介護保険証の返却は14日以内に手続きします。



私的手続きとは①預貯金の名義変更・解約②生命保険金の請求③不動産の名義変更④電話の名義変更又は解約⑤公共料金の名義変更又は解約⑥クレジットカードの解約⑦運転免許証の返納⑧パスポートの失効手続きなど個人に関わる手続きをいいます。細かい手続きも入れると、約100種類もの手続きがあるとされています。手続きするには、故人との関係性を問われ身分証明書の提出が必要になります。銀行口座の名義変更または解約手続きになると、遺言書や遺産分割協議書、戸籍謄本や住民票などの書類が必要になります。これらの手続きは誰でもできるものではなく、主な相続人がおこないます。公的手続きには期限が決められていますので、スムーズに手続きを終わらせる必要があります。そのために生きている間に、あらゆる情報を収集してエンディングノートなどに必要項目を書いておくことが大切です。

話題の終活の本

～命日占い～

命日ホロスコープ占いの師のかげした真由子さんが書いています。命日占いは占星術をもとにした方法で過去の出来事の意味(解釈)を紐解いています。故人の思いを知ることで過去を変え未来を変えていく本です。生きることを応援する本。



TOPICS

～エンディングノートレッスン④～

エンディングノートは、財産を整理して管理するためにも使うことができます。整理した財産は遺族にとって貴重な備忘録になります。死後に行う各種契約の解約や銀行口座の解約や精算に役立ちます。預貯金は、銀行・支店・種目・口座番号・何に使用しているか(光熱費の支払いなど)を記入します。不動産は登記簿謄本通りに記入します。投資物件(株式など)は購入先・購入物件・購入した時の担当者・購入時期など詳細に記入します。インターネットで取引している場合は、アカウント・パスワード・URLなども記入します。

※10月のヘルスケア※

～疲れ目のケア～

読書の秋で本を読まれる方も多いと思います。でも目を使いすぎると肩こりや頭痛、倦怠感を感じ胃腸障害を起こす場合もあります。秋の夜長にリラックスして行ってください。

①蒸しタオルを目の上にあてる
血流が良くなり疲れも解消しやすくなります。ただしヒドイ充血をしているときは、アイスパックで冷やしましょう。眼球自体を押しつけないで、そっと置きます。

②抗酸化物質を含む食品を取りましょう
目は酸化によるダメージを受けやすいので、抗酸化物質を多く含む緑黄食野菜や鮮やかな色のフルーツを取りましょう。



看取り家族代行サービス

～死後事務委任契約～

アシストライフの看取り家族代行サービスには死後事務委任契約があります。この契約は弊社が、ご家族の代わりに亡くなった後の公的手続きや私的手続きで解約等を行うものです。そのためお客様の情報を整理させていただきます。身寄りがいない方や子どもに迷惑をかけたくないと思っている方は、お気軽にご相談ください。

【お問合せ先】
0144-84-3300



御朱印の旅〈仙台東照宮(せんだいとうしょうぐう)〉

承応3年(1654年)創建。宮城県仙台市青葉区東照宮にある徳川家康をまつる神社。仙台藩2代藩主伊達忠宗が創建しました。正式名称は東照宮といえます。明暦元年(1655年)より神輿渡御を齎行しており、2018年(平成30年)には御遷座365年を記念して行われました。また、夏越の大祓式(6月30日)には罪や穢れを人形(ひとがた)に乗せて祓い清める神事が行われ、茅を束ねて輪のかたちにした茅の輪をくぐって(茅の輪くぐり)罪穢れを清め、平穏無事な生活を願うものです。



編集後記

10月になりました!いよいよ今年もあと2ヶ月です。もう年末のはなし?と言われるかもしれませんが、苫小牧の秋は短いので、今から冬の準備をしておくとうれしいですね。例えば冬の買い物は大変なので、宅配や通販を利用するようになり、お米など保存できるものは備蓄しておくといいです。雪が降る前に庭にある不用品を整理したり、雪かき用のスコップが使えるか点検しておきましょう。まずは備えることが大切です。(佐藤美幸)