

通信

きずな

第6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

出張セミナーします

少人数制でお受けします。
詳細はアシストライフまでご連絡ください。

終活
11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!

【随時開催】

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

12月2日(水)

※毎月第一水曜日に掲載
します。
ぜひ、ご覧下さい。

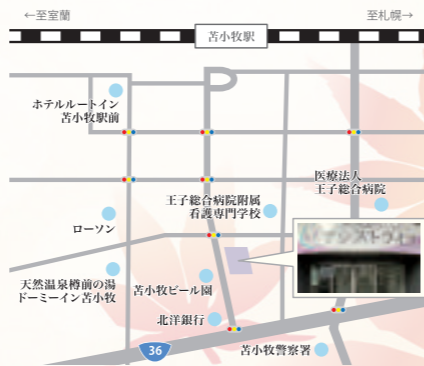
ご相談はLINEでも受け付けています!



- 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～

浄土真宗本願寺派
正光寺 吉井直道住職にインタビューしました!

「夢を応援する寺」を目指す!



佐藤 正光寺さんは、いろんな活動をしていると聞きましたが、どんなことをしているのでしょうか?

吉井 毎週、ほとけヨガをしています。季節イベントとしてNHKで放映された「きもだめし」や「流しそうめん」をしています。持ち込み企画として「パン教室」や「そば打ち」、「ちびっ子で作るピザ窯」など開催しています。先日は正光寺美術館として市民の方の絵画などの展示もしました。

佐藤 素晴らしいですね!いろいろと取り組まれています。お寺として、ここまで取組む理由はなんですか?

吉井 お寺は昔、寄合所や寺小屋として町内の方が集まる場所でした。また相談所でもあったのですが、時代とともに仏事だけを取り扱う場所になってしまいました。正光寺はおかげ様で今年建立から100年を迎えることができました。この先の100年の存続を考えた時、本来のお寺の原点回帰が必要だと思いました。多くの市民の方が相談に来られて、公民館のように自由に利用していただくことが正光寺の役割だと考えました。

佐藤 合葬墓(永代合同納骨堂-壽縁(じゅえん))を建てられていますが、この合葬墓も地域の方を考慮されて建てられたのでしょうか?

吉井 苦小牧市にも合葬墓はありますが、無宗教の墓となっています。それがいいのかどうかは個人の判断ですが、私は市民の方に、選択肢の一つとして考えてほしいとの思いから、ご利用しやすい金額の合葬墓を作りました。

佐藤 合葬墓の利用料(門徒以外)も一人ではなく、1回20万円となっていますが、これは何故でしょうか?

吉井 墓じまいする方も増えてきて、納骨時の利用料の負担が少ないように1回20万円といたしました。

佐藤 まさに地域に根差すお寺ですね。本日は楽しいお話をありがとうございました。

吉井直道
住職の
素顔

1991年北海道苦小牧市生まれ。
浄土真宗本願寺派 正光寺住職
龍谷大学大学院実践真宗学研究科(京都市)在学中、
23歳で住職を継職。現在は、地域コミュニティを再興し、
1000年続くお寺を目標に掲げ寺院活動を行っている。
《好きな言葉》「古きを尊び新しきを取り入れ」



すぐ始められる整理術①



～外回りから始める～

年末の大掃除に向けて荷物の整理をする方も多いと思いますので、11月号と12月号は「整理」に焦点をあてて、ちょっとしたコツをお話します。

最初に整理するのは、外回り(家の外にある物置や庭先)です。物置にどんな物があるか思い出せない人は、思い切って捨ててしまおうか、欲しい人にあげてしまおうか。物置に何が入っているか分からないというのは無くても困らない不要な物が多いということだからです。使うことがない家具や使うかも知れないと思っ

て持っている物、形式が古くなった家電は、この先も不要な物だと思います。家電や家具を処分するときにリサイクル業者に見積りを依頼するのも良い方法ですが、購入してから7年以上経つと買取も難しくなります。また家電はメーカーによってリサイクル料金が違うので確認しましょう。健康器具は引き取ってくれない場合もあるので、欲しい人に渡すのも選択肢に入れてください。購入時、高価だった品は処分しづらいのですが、家族が要らないといった品は早いうちに行き先を見つけておくことが大事です。今はネット上で売買ができるので、そこに出品してお金に換えるのも良いと思います。外回りの整理は、重い物や大きい物が多いので体力が必要になります。

まずは整理する物のリストを作り、温かい日中に少しずつ、無理をしないように計画的に行ってください。

知っておきたい相続放棄のこと

相続放棄はここ4年で3万件近く増えています。

相続放棄をする理由のほとんどは「遺産の中に負債がある」ということです。

他には不動産を相続した場合に相続税を支払うお金を用意できないといった理由や売却できないような不動産を相続したくないといった理由も増えてきています。いわゆる「空き家問題」です。

「相続」には、プラスの財産もあればマイナスの財産も有りますが、相続放棄は、どちらの財産もすべて受け継がない方法です。借金の方がプラスの財産よりも明らかに多い場合などに有効です。相続放棄は基本的に他の相続人と話し合ったりせずに自分1人でもすることができます。

相続放棄は、マイナスの財産(借金等)が多い場合に使われますが、その他にも故人と相続人や相続人同士の関係が悪くて、手続きでの書類のやりとりもしたくない、一切関わりたくないという理由で相続放棄する人もいます。ただし相続放棄は相続があることを知ってから3ヶ月以内に家庭裁判所で手続きをしなければなりません。期限を過ぎてしまうと、無条件に相続することになるので気をつけましょう。家庭裁判所を通して正式に一切の財産を引き継がないことを宣言するわけですから、その後の遺産分割協議に参加する必要はありません。相続放棄をすると、被相続人の借金を相続する必要がなくなりますが、同時にプラスの財産も一切相続することができなくなるので注意が必要です。このように他の相続の誰とも協議することなく個人で判断し手続きを行うことができるのが相続放棄になります。



話題の終活の本

～その日の前に～

死にゆく妻を静かに見送る父と子らを中心に、それぞれのなかにある生と死、そして日常のなかにある幸せの意味を見つめる連作短編集。「涙なしには読めない感動作」と話題になる。2008年に、大林宣彦監督によって映画化。

(重松清 著)



TOPICS

～エンディングノートレッスン⑤～

持病を持っている方も多いと思います。

エンディングノートに今までにかかった病気(病歴)や行きつけの病院の連絡先や担当医など記入しましょう。また服用している薬の名前も書いておきます。書くのが面倒であれば、薬をもらうときについてくる内服薬の説明書をノートに貼っておいても大丈夫です。アレルギーがある場合は詳しく書いておくことが大事です。

こうしてエンディングノートに書いておくことで、急に倒れた場合でも搬送された病院の医師に家族が伝えることができます。是非お書きください。

御朱印の旅〈神橋(しんきょう)・二荒山神社〉

聖地日光の表玄関を飾るにふさわしい朱塗に映える美しい神橋は、昔は「山菅の蛇橋」などと呼ばれ日光二荒山神社の建造物で国の重要文化財に指定され、平成11年12月に世界遺産に登録されました。

橋の長さは28メートル、巾7.4メートル、高さ(水面より)10.6メートルあり、高欄には親柱10本を建て、それぞれに擬宝珠が飾られ(乳の木)と橋板の裏は黒漆塗で、その他は朱に塗られています。



※11月のヘルスケア※

～からだを温める食品～

寒い冬がやってきました。からだを冷やすと、頭痛がひどくなったり、ぜんそくが悪化したり、疲労感も解消されにくくなり、心身に不調を起こしやすくなります。日頃食べる食品で改善できることもあり、からだを温めてくれます。

からだを温めてくれる食品

南瓜、人参、ごぼう、たまねぎ、りんご、ぶどう、紅茶、中国茶、ほうじ茶、赤ワイン、日本酒、黒砂糖、全粒粉パン、玄米、生姜、香辛料

からだを冷やす食品

トマト、レタス、きゅうり、ほうれん草、バナナ、レモン、マンゴー、コーヒー、緑茶、ビール、ウイスキー、白砂糖、白パン、化学調味料



看取り家族代行サービス

～3つの契約～

アシストライフのアシストプランに「安心いきいきプラン」があります。このプランは遺言書と共に委任契約(財産管理、後見、死後事務)を弊社とすることで、相続や認知症、財産管理や死後の手続きなど必要最低限のサポートを受けることができます。

身寄りがいない方はお気軽に一度ご相談ください。

ご相談は無料です。

【お問合せ先】

0144-84-3300



編集後記

11月になりました!寒さとともにザワザワして落ち着かないのは私だけでしょうか?今年も残すところひと月となれば、心残りなことや、まだ出来ていないことが頭の中を駆け巡っています。とはいえ、心も体もひとつ。ゆっくりとお茶でも飲み、これからのスケジュールをたてて、一つ一つ確実にこなしていきたいと思えます。慌てない慌てないと心の中で念じてます(笑)

皆様、ご愛くださいませ♪

(佐藤美幸)