

通信

きずな

第7号

長生大学セミナーのお知らせ
2021年度 終活講座講師決定!

出張セミナーします

少人数制でお受けします。
詳細はお問い合わせください。

終活
12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
※ご自宅への訪問も可能です

《相談事例》

- ・遺言書
- ・相続
- ・身元保証人
- ・認知症に備える
- ・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

2月3日(水)

※毎月第一水曜日に掲載
します。
ぜひ、ご覧下さい。

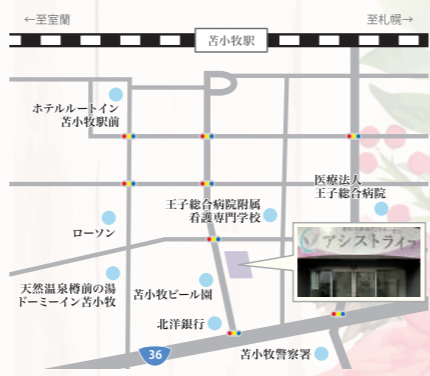
ご相談はLINEでも受け付けています!



- 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～



似鳥陽子さんにインタビューしました!

「一生輝きながら働くこと」

佐藤 日経クロスウーマンアンバサダー(※注)に認定されていますが、どのようなことをされていますか?

似鳥 私が興味深く思ったことや、問題を解決したことなどを記事にして発信しています。ライフワークになっています。

佐藤 いろいろな記事を書かれていますが、いちばん反響があった記事は何でしょう?

似鳥 前夫の突然死です。いきなり亡くなるなんて想像も出来なかったですし、あまりにも「死」に無防備でした。家に帰ったら夫がいるということが当然だと思っていたのです。

佐藤 突然死というのは、本当にショックでしたね。

似鳥 はい。前夫ともっと話しておけば良かったとか、いろいろ後悔しました。このことから、家族を大事にしようと思いました。それまでは、東京在住だったこともあって、2年に1回位しか実家に帰省しておらず、もっと両親と向き合おうと思った矢先、父が認知症になっていて。これは大変だと思い、妹たちと密に連絡を取るようになりました。父の病気を中心に家族の団結を深めて話し合い、そこに時間やお金の優先順位を置くようになりました。

佐藤 認知症の介護は大変ですね。

似鳥 介護の問題は「家族が孤独になる」ことだと思いました。母は父の認知症を世間から隠すようにしましたが、私は反対にSNSで発信し続けました。同じ認知症に悩む人たちとオープンに話し合い情報交換することで、問題の解決につながればいいなと思ったのです。

佐藤 同じ悩みをもつ人たちが話し合えることは心強いですよね。今後、どのような活動をしていきますか?

似鳥 今回のコロナ禍で、大都市に依存しなくても良いという意識改革が進んだと思います。ただ、自分の経験からも、地方に生活が根付くには、仕事のほか、家庭というバックボーンを築くことも大切だと思いました。そういった意味で、出逢いを真剣に求めている方のために結婚相談所を開設することにしました。街の発展のためにも、パートナーを望む、多くの方の幸せをサポートできればと思っています。

佐藤 それは素晴らしいことですね!ぜひ頑張ってください。

※注 日経クロスウーマンの編集部が認定した、情報発信力が高い20～50代の働く女性。SNSを通じた情報発信力が高く、フォロワーが1000人以上いるインフルエンサー。

似鳥陽子さんの素顔

にとり ようこ 1972年1月生まれ(みずがめ座)
札幌市出身 北海道啓北商業高等学校卒業
日経xwomanアンバサダー、結婚相談所「グレイスフルマリッジ」所長、産業カウンセラー、
日本青年会議所なでしこ女子部会・初代部長。
平成29年(2017年)、苦小牧に移住し、全国初の「届け出婚」第一号として議場結婚式を挙げる。
夢は「苦小牧をキラキラ都市に☆」



すぐ始められる整理術②



～内回りを整理する～

内回りというのは家の中のことです。家の中は品数も多く1日では整理できませんので、いくつかの場所を区分けします。①押入れなど普段使っていない場所 ②寝室などの個室③居間・台所など共有している場所などに大まかに区分けします。

①押入れに入っている物をすべて外に出します。数年使っていない生活用品や衣服は、処分するか他の人に手渡すことを考えてください。来客用の布団は必要枚数だけを残し処分します。重たい布団の場合は、布団の上げ下ろしを考えて軽い布団に替えるチャンスです。

②寝室や個室にあるタンスなどの中にある衣服や小物、書類を整理します。自分が本当に大切に思える物だけを残すようにします。直感で考えるようにして一度捨てた物は拾わないようにします。③居間や台所などの共有部分は家族の物もあるので勝手に処分しないように慎重に整理します。雑多な物が多いので「これは使っていない」という物は処分するようにし、戸棚にある書類などの物は引き出しを1個ずつ手に取り整理します。共有部分については物を増やさないということが大切です。物を一つ購入するときは、ふたつの物を処分することを心がけてください。物が増え続け積み重なると、整理しようと思っても気力や体力がなくなり出来なくなります。自分で整理できない場合は専門業者に相談する方法もあります。

話題の本

～鬼滅(きめつ)の刃～

吾峠呼世晴による漫画作品。

舞台は大正時代。

鬼になった妹を人間に戻すために鬼狩りの鬼殺隊に入り旅をする物語。少年漫画なのだが、時には敵の鬼を許し悩みながら成長していく主人公から「生きることは、なんなのか」を考えさせてくれる本。



TOPICS

～エンディングノートレッスン⑥～

エンディングノートに病歴や服用している薬の名称を記入します。病歴には利用している病院名や、担当医師、病院の連絡先も書きます。手術したことがあるなら、手術した年月日、病名を必ず書きます。服用している薬は、薬局からもらう薬の説明書をエンディングノートに貼っておきます。外出時に1回分の薬を携帯しておく、突然倒れて救急車で病院に搬送された時に、薬をみて現在かかっている病気を知ることができます。薬と一緒に病院の診察カードも持参していると、いざというときに役に立ちます。

知っておきたいお葬式のこと

直葬(ちよくそう・じきそう)をご存知でしょうか?直葬とは、通夜や告別式などの宗教儀式を行わない、火葬のみの葬儀のことをいいます。近親者など限られた人数で執り行います。通夜や告別式を行わないので葬儀費用が安くなり、葬儀全体の時間も短縮します。このため手軽な感じを受けて、この頃は家族がいる方も直葬を希望されるケースが多くなりました。

家族に費用面で迷惑をかけたくない、自分の葬式は簡単に済ませたいと思われる方が多いのです。

でも実際は家族がいる方は難しい面もあります。

まず、家族が直葬に反対する場合があります。

旅立ちのときにはお経があった方がいいという意見です。

また会社を経営している、町内会の役員をしている、多趣味で友人が多い方には直葬をお勧めできません。宗教的な儀式がないのは遺族にとって寂しいことになり、お別れの場がなくなることで故人への思いを整理することができなくなります。お葬式は、残された家族が納得するものでないと、後々トラブルになることが多いのです。自分の思いも家族の思いも叶えられるようなお葬式が一番の理想なのです。費用や時間を抑えたいというのなら、今から家族と話し合うことが大切です。直葬を希望される方は、その後の埋葬も考えましょう。墓じまいや永代供養などが必要になるかもしれません。

お葬式はこの世の最期のイベントです。家族みんなが納得できるお葬式を作り上げていきましょう。



※12月のヘルスケア※

==風邪かなと思ったとき==

風邪をひいてしまったら、とにかくこじらせないことが肝心です。十分な休養、睡眠、栄養によって防御機能を高め、少しでも早くウィルスを排除するようにしましょう。風邪のひき始めの食事は、脂っぽいものは避け、消化しやすく栄養価が高いものを中心にします。豚汁やけんちん汁、ビタミンAが豊富なカボチャのスープ、梅干しを入れた味噌仕立てのスープなど、汁ものの料理は、からだを温まり、あまり食欲がない時でも喉を通ります。水分を補給して脱水症状を防ぐ意味でもおすすめです。

また入浴は、熱がない限りOKです。鼻づまりや喉の痛みが軽減されます。



～安心いきいきプラン～

==60歳からの積立誕生==

アシストライフの「安心いきいきプラン」は認知症になったときのサポート、からだの不自由になったときの財産の管理サポート、亡くなったあとの事務手続き(戸籍や保険等の手続き、口座解約等の手続きすべて)をお引受けするプランですが積立できるようになりました。興味ある方は下記までご相談ください。

ご相談は無料です。

【お問合せ】

0144-84-3300



御朱印の旅〈金澤神社(金沢市)〉

寛政6年(1794)十一代藩主前田治脩が、金城霊澤のほとりに菅原道真を祀ったことに始まります。創建当時は、藩校明倫堂の鎮守として、その後は竹沢御殿の鎮守とされました。明治7年(1874)兼六園公開とともに竹沢天神から金澤神社に改称されました。学問の神様としても有名です。一般参拝が許される前の明治以前は、春秋の例祭の時期限定で、城下の婦子のみ参拝が許されていたのだそう。もちろん、現在では誰でも参拝することができます。



編集後記

あっという間に師走入りです。今年はコロナ禍で心身ともに大変な年でした。

今まで使っていたお店が閉店したり、外出も制限されるなど生活様式も変化し続けています。当たり前のことが出来ない現実。でも永遠に続くことはありません。今は少しばかり辛抱が必要ですが、日々の生活の中に小さな楽しみを見つけるように心がけましょう。来年は楽しい年でありますように!

来年も宜しく願い致します。

(佐藤 美幸)