

大人の情報紙シニアズ特別号

想活

シニア世代に送る
自分や周りの人を想い
行動することの大切さ

情報紙シニアズは、
家族や自分に関わる周りの人が
よりよくあるために、
家族や自分に関わる周りの人のことを
考える機会ができればとの思いより、
「想活」という言葉を考えました。
「想活」はシニア世代がこれからの
人生を想い考えるための活動です。

～そうかつ～

その笑顔をつくる



大人のための情報紙 シニアズ
Senior's
無料配布

2020.12月【特別増刊号】

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

目次

- | | | |
|-------------|------------|---------------|
| 2P 盛岡日産モーター | 4P アート不動産 | 6P ケアベッツ盛岡 |
| 2P ワンストップ | 4P 岩手銀行 | 7P 岩手県対がん協会 |
| 2P ルーム・プラス | 4P 北洲 | 7P 東邦スワン |
| 2P P-プラス | 5P 岩手ヨタ自動車 | 7P クリエイティブプラス |
| 3P 北日本銀行 | 5P 開運興業 | 8P 岩手都市開発 |
| 3P リスハウスプラン | 6P あっとホーム | 8P 吉昭石材工業 |

近年、「終活」と呼ばれる言葉を聞く機会が増えましたが、「終活」は高齢者自身が人生のエンディングに向けて準備を行うことを指すことが多いかと思えます。「終活」をしようしようと先延ばししていたら、突然の病や認知症で「終活」を行うことができなくなってしまう。やり方がわからないし、まだいいかな。という人もいるかと思えます。その中で、現在必要とされているのは、エンディングを迎えるためだけでなく、現在から未来へ向けて、自分や家族の生活をよりよいものにしていくために行う準備なのかもしれません。「想活」は、これからの人生を前向きに考え、自分や家族、自分に関わっている周りの人たちがよりよくあるためにどうしたらいいかを想う活動です。家族への想い、健康でいることへの想い、先々の安心を考えて暮らす想いなど、いまの気持ちにひとつずつ向き合っていくのが「想活」なのです。

電気自動車一人と家族

運転補助に節約効果も

2019年の11月より再生可能エネルギーの買取期間の保証が終了し、買取価格が下がる家庭が続々と出てくることで、電気を売るよりも自家消費する運用に注目が集まっています。

「車線逸脱警報」「先進ライト」のサポート技術で運転を助けま

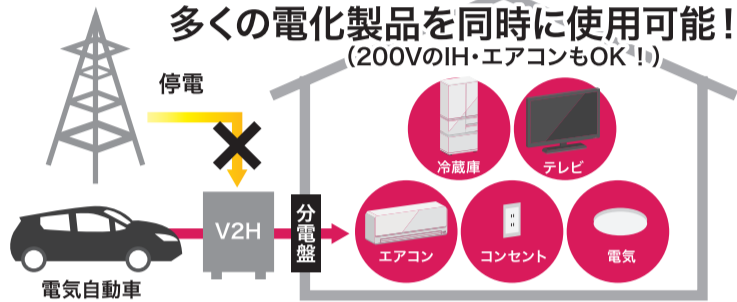
「車線逸脱警報」「先進ライト」のサポート技術で運転を助けま



電気蓄電池にためたり、EV「車線逸脱警報」「先進ライト」のサポート技術で運転を助けま

電気蓄電池にためたり、EV「車線逸脱警報」「先進ライト」のサポート技術で運転を助けま

多くの電化製品を同時に使用可能! (200VのIH・エアコンもOK!)



V2Hを通すことで、停電時でも電気自動車を大容量の蓄電池として利用が可能

相続相談一人から家族

家族の幸せを繋ぐ相続を

昨今では、高齢者人口の増加とともに、亡くなる人口も毎年増加し続けています。同時に増え続けているのが相続についてのトラブルで、年間15000件以上のトラブルが発生していると

「相続に対するアンケート調査によると、約8割の人が自分には関係ないという誤解や、どこに相談したらいいのかわからないという結果が出ており、相続に対する意識の低さが現状となって



「勧誘目的ではなく、相続のトラブルをなくしたいという一心で相談を受けています」とワンストップ菊池直樹さん

「勧誘目的ではなく、相続のトラブルをなくしたいという一心で相談を受けています」とワンストップ菊池直樹さん

「勧誘目的ではなく、相続のトラブルをなくしたいという一心で相談を受けています」とワンストップ菊池直樹さん



(社)岩手県宅地建物取引業協会会員
(社)不動産終活支援機構会員

(株)ワンストップ

住所/盛岡市飯岡新田6地割14-4-2F
営業時間/9:00~17:45
定休日/火曜日、祝祭日
連絡先/019-613-4181

ワンストップ 盛岡

盛岡日産モーター

これからのリーフの賢い使い方

- 避難所の備えに
- 企業のBCPに
- アウトドアのレジャーに
- 各種屋外イベント活動に

盛岡日産モーター本店・北店

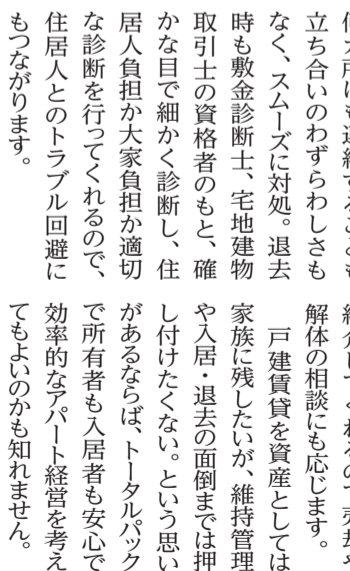
【本店】住所/矢巾町高田第14地割6-2
連絡先/019-611-1123
【北店】住所/盛岡市上堂4丁目1-12
連絡先/019-641-5321
営業時間/9:30~19:00 定休日/水曜日

盛岡日産モーター

固定資産一人から家族

戸建賃貸の安心パートナー

以前から不動産投資をして、アパートを自主管理しているが高齢になり、管理が難しくなってきた。もしも、今の状態で突然亡くなったとしたら、相続する子や孫に何も分からないまま負担だけを残してしまふ。さらには入居している方々にまで迷惑がいつてしまう...という



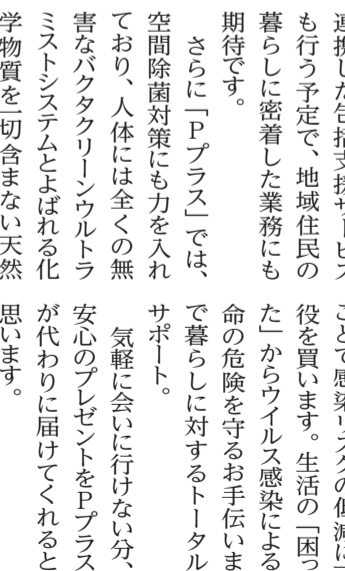
リスクが考えられます。そして、アパートを自主管理しているが高齢になり、管理が難しくなってきた。もしも、今の状態で突然亡くなったとしたら、相続する子や孫に何も分からないまま負担だけを残してしまふ。さらには入居している方々にまで迷惑がいつてしまう...という

身近なサポート一人から家族

どんなお困りごともお助け

核家族が進み、実家には親のみが住んでいて、なかなか会いに行けないが親はちゃんと生活できているか心配。親も高齢になって自由が効かなくなっているから家の手伝いにも行きたいけど...

「Pプラス」ではご家庭内のちいさな困りごとから解決してくれるお助けサービスを提供。足腰の弱ってしまった家族の代わりに庭の草取りから家具の移動、電球の取り替えなど暮らしの中の「困った」を作業ヘルパーの派遣を通して解決してくれます。また、ごみ収集に出せ



「Pプラス」では、空間除菌対策にも力を入れており、人体には全くの無害なバクタクリンウルトラミストシステムとよばれる化学物質を一切含まない天然



人と人、会社と会社の途切れないつながりがモットーの会社です。

(株)ピー・プラス

住所/盛岡市三本柳5地割25-13
連絡先/019-656-6260
受付時間/9:00~18:00



住まいのお困りにキレイをプラス 一緒に働く社員・パートも募集中!

(株)ルーム・プラス

【盛岡営業所】住所/盛岡市三本柳5地割25-13
連絡先/019-613-8114
【北上営業所】住所/北上市滑田11-49
連絡先/0197-62-6051
受付時間/9:00~18:00

信託 | 本人から家族

もしものために できる思いやり

「生きている間に子どもや孫たちにお金の支援をしたいけれど、生前贈与ってどうすればいいんだろう」とか「自分がもしもの時、預金を葬儀費用にあててしまっていたが、口座が凍結して引き出せなくなるのは困る」と、悩みの種は多くは「お金の問題」。そんな相続や贈与の悩みの解決を手助けしてくれるのが、北日本銀行の2つの信託商品です。きたぎんが信託代理店として、相続や贈与に関する相談から実際の手続きまでしっかりサポートしてくれるので安心です。

相続で発生する負担のお悩み解決には『きたぎん遺言代用信託～繫～』がおすすめ。通常は、名義人が逝去すると預金口座は凍結されて預金がおろせなくなり、凍結を解除するために遺産分割協議を行うなどいくつかの手続きを経る必要がありとても手間がかかります。ところが、『きたぎん遺言代用信託～繫～』は遺言書を作成することなく、ニーズに合わせて資産が家族へ受取人に支払われるという頼りになる信託商品。葬儀費用や当面必要な資金を家族が「すぐ」に受け取れる「一時金受取」と、家族が“一定期間＆定期的”に資金を受け取れる「定時定額受取」の2つのプランがあり、家族一人ひとりの受け取り方法や受け取り割合を、1契約につき推定相続人の中から最大4人まで指定できます。例



えば、自分の葬儀費用を用意したいなら「一時金受取」、配偶者のために生活資金を用意したいなら「定時定額受取」などプランに合わせて思いを遺すことができます。贈与に関わるお悩みの解決には『きたぎん暦年贈与型信託～結～』がおすすめです。毎年1回、「誰にいくら贈与するのか」を決めて受取人に贈与することができる信託商品が『きたぎん暦年贈与型信託～結～』です。存命中に受取人に資産を移転することで、相続税負担

を減らしながら計画的に資産を次世代へ引き継ぐことができ、贈与契約書の作成などわずらわしい手続きなしで生前贈与を行うことができます。贈与の受取人には3親等以内の親族の中から最大9人まで指定でき、贈与をする人の意思に合わせて、贈与内容を変更することが可能です。生前贈与により教育費や住宅ローンの返済などの支援にすぐ役立つこともできます。「終活」の準備のひとつとして「信託」の活用もぜひ検討を。



～繫～

- 申込金額は200万円～3,000万円(金額の2.2%(税込)の申込手数料が必要)
- 信託期間は5年～最長30年(信託金は北日本銀行の定期預金として運用)

～結～

- 申込金額は500万円～(金額の1.1%(税込)の申込手数料+年11,000円(税込)の管理手数料が必要)
- 信託期間は5年～最長30年(信託金は北日本銀行の定期預金として運用)

相続・贈与で悩む前に、ぜひ一度お気軽にご相談ください。今まで築いてきた自身の財産への思いは、大切な家族や次世代へ争いごとなくスムーズに承継させたいものです

『繫』『結』ご契約のお客さまにもれなくエンディングノートプレゼント!

本商品に関しては、詳しくはホームページを参照。または本店・支店窓口までお問い合わせください

北日本銀行

【北日本銀行営業統括部】
営業時間/9:00～17:00
定休日/土・日・祝、年末年始
連絡先/019-653-1111(代表)

きたぎん

検索

～家族に迷惑をかけないために～ 『自分の意思』を残す大切さ

この先、自身が亡くなった後や認知症を患い意思能力がなくなった場合に備えて、事前に家族に“意思”を残しておくことはとても大切なことです。遺された家族が相続でもめたり、遺品の処分などで困らないよう、今から始めてみませんか。

遺言書を作成しましょう

遺言書は、家族で財産を分ける時、遺された家族でもめ事になるのを防ぐために作成するものです。子どもがいる場合は、兄弟姉妹間の仲が良くても「自分が介護をしていた」「同居していた」などの理由でもめるケースが多々ありますが、子どもがいない場合こそ、遺言書を作成したほうが良いでしょう。亡くなった方の両親が既に死亡している場合、遺された配偶者は、配偶者の兄弟姉妹と遺産分割をすることになるため、手続きの負担が大きくなります。法的文書ですので、専門家の力を借りて行うことも大事です。家族に迷惑をかけないためにも、判断力ある元気うちに作成しましょう。



デジタル遺品の管理はしっかりと



パソコンやスマートホン内の情報は本人しかわからないもの。IDやパスワードがわからないと、ログインすることもできません。そうすると、インターネットの有料サービスの解約手続きができなかったり、金融取引があった場合には、相続の手続きが遅れて困るケースも。記録しておく際は、使用しているサービス・IDとパスワード・解約方法などを記して伝えておくと、いざという時家族が困ることなく、スムーズに遺品整理や手続きが行えて助かります。

自分の意思や希望を文章や形に残すことは、本人にしかできません。今のうちから整理をして、もしもの時家族が困らないよう、しっかり伝えておきましょう。契約・解約・借金などのトラブルでお困りの際は、消費生活センターへご相談ください。

消費者ホットライン
188 (いやや)
お住まいの地域の市町村や都道府県の消費生活センターなどをご案内する全国共通の3桁の電話番号です。



「リスハウスプラン」では、場面に応じては、介護保険やケアマネジャーのご紹介もしていることで、トータルでの安心サポートも万全。もちろん、小さな補修や大規模な断熱リフォームなどにも柔軟に対応しているため、まずは生活を安心安全にするために自宅の自己診断から行うことをお勧めします。

親や配偶者、子どもたちとの日々の生活で、家の中の安全な暮らし方を考えたことはありますか。65歳以上の高齢者が転倒事故を巻き起こす場所として、番多いところは実は家の中なんです。突然の事故によるけがなどで、家族に心配をかけることがないように、早くからの介護「リスハウスプラン」では、お年寄りや要介護者のために介護の知識を持ったスタッフが丁寧な相談に応じてくれます。生活をする際に実際に、困る点や備えていたら助かる修繕など細かいポイントまで提案をしてもらって、安心して生活ができるように介護をする人にも配慮したリスハウスプラン内容など、さまざまな状況を想定して提案してくれる「リスハウスプラン」は、なんと介護相談にも対応しており、介護施設やケアマネジャーのご紹介もしていることで、トータルでの安心サポートも万全。もちろん、小さな補修や大規模な断熱リフォームなどにも柔軟に対応しているため、まずは生活を安心安全にするために自宅の自己診断から行うことをお勧めします。

備えが肝心の介護リフォーム



RIS HOUSE
「ご縁」をいただいたお客様に全力を注ぎます。自分の子どもに誇れる仕事がしたいです!

リスハウスプラン
住所 / 滝沢市大釜風林391-2
営業時間 / 8:00～17:00
定休日 / 日曜日
連絡先 / 090-4310-6608

リスハウスプラン

検索

相続一人から家族・近隣の方

家族に託して備えること

不動産相続について気にする「盛岡アート相続サポートセンター」です。基礎知識を初めての方でもわかりやすく説明してくれるのが、相続についての最初の窓口として気軽に相談しやすのが、アート不動産が運営する「盛岡アート相続サポートセンター」です。基礎知識を初めての方でもわかりやすく説明してくれるのが、相続についての最初の窓口として気軽に相談しやすのが、アート不動産が運営する「盛岡アート相続サポートセンター」です。基礎知識を初めての方でもわかりやすく説明してくれるのが、相続についての最初の窓口として気軽に相談しやすのが、アート不動産が運営する「盛岡アート相続サポートセンター」です。



盛岡アート相続サポートセンターが開催している定期セミナーでは、相続の基礎知識について学べます

紹介もしてもらえ、幅広いサポート体制が魅力です。特に多いお悩みは「親が高齢で財産管理が心配」という受け継ぐ家族側からの相談。何かあったら対応するのでは、何



また、空き家を所有している方で維持をしていくのが大変という方は、アート不動産で管理することも可能。空き家のままにしておく不審者による侵入、建物の老朽化などさまざまなトラブルになりかねません。庭や建物のメンテナンス確認など安心できる管理サービスで不安を解消。近隣の方や家族に迷惑をかけずすみませう。健康である今こそ、自分から行動することで家族の心配事や互いの不安もなくなりませう。まずは相談しに足を運んでみては。

融資一人から家族

シニア思いの住宅ローン

若い頃に建てた住まいも、築数十年も経てば修繕が必要箇所が出てきます。また、年齢を重ねることでバリアフリー住宅へのリフォームが必要になった、あるいはライフスタイルや家族数の



〈悠活〉に関するお問い合わせ・ご相談は、お近くの〈いわぎん〉窓口または盛岡ローンプラザへ

くると、住宅・リフォームを組むにしても年齢制限がかかると、金融機関のローンを利



また、〈悠活〉はノンリコース型(相続人が返済義務を負うことはない)のため、担保物件の売却代金で返済した後に借入金が残った場合でも相続人による返済は不要ですが、もし相続人が担保物件の相続を希望する場合は、相続人による一括返済も可能です。

ご融資期間は終身なので、ご自宅に住みながら一生ご活用いただけます

リバースモーゲージ **悠活**

岩手銀行

【盛岡ローンプラザ】
住所/盛岡市本宮5丁目13-8(岩手銀行本宮支店)内
営業時間/平日10:00~18:00
土・日・祝10:00~17:00
※5/3~5/5および12/31~1/3は休業
連絡先/0120-436-020

岩手銀行 悠活

相続対策セミナー開催中

相続する方・される方に役立つ内容で、初心者でもわかりやすいと大好評。4回シリーズで相続の基礎知識が学べます。ご興味のあるテーマのみのご参加も大歓迎。まずはお問い合わせください。

(株)アート不動産

住所/盛岡市本宮3-11-11
営業時間/9:30~18:00
日・祝 9:30~17:30
定休日/水曜日(繁忙期除く)
連絡先/019-634-0440

アート不動産

リフォーム | 本人から家族

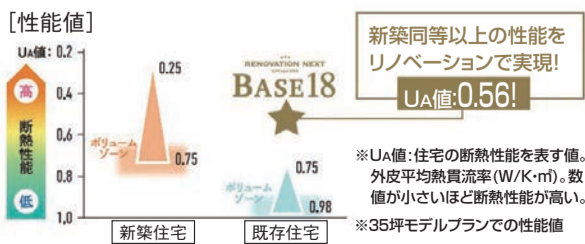
快適さと価値あるものを

健康で支障のない日常が送れる期間、「健康寿命」。病気もせず長生きしたいというのは、シニア世代であれば誰もが望み、周りの家族の願いでもあるでしょう。健康でありたいと運動や食事を気にする方もいると思いますが、住まいも健康に影響することはご存知でしょうか。多様なニーズに応じたリフォームを、数多く手掛けてきた「北洲リフォーム」。健康寿命を延ばすために定められた「冬でも室温18度以上をキープ」という世界基準をクリアした断熱リフォームを実現してくれます。「リノベnextハウス BASE18」というプランは、既存住宅を高気密・高断熱を熟知した専門の職人が、高度な技術で施工。築年数が古い家でも、暖かく快適な家に生まれ変わらせてくれます。断熱性があると、冬は暖かい状態が保たれます。体を冷やさず、血行が良くなり免疫力のアップが望めます。脳血管障害や心疾患などの病気のリスク減少、体の冷えが原因の肩こりや腰痛、不眠などの改善も期待できます。体に良い影響を与えてくれる高断熱の家。興味を持たれた方もいるのではないのでしょうか。家全体の改修までしなくても、一部の場所だけ断熱リフォームをしたいという方には「非破壊断熱工事」という選択肢もあります。床や壁、天井を壊さず施工する断熱工事で、工期とコ



ストが抑えられるため、人気が高まっています。比較的手軽に断熱性能を高められる工事ですが、事前にしつかりとした改修計画を立てずに施工すると、別の場所に結露が集中したり、隙間風が入りやすくなるなど、家全体の断熱性能のバランスが崩れてしまいます。北洲リフォームでは、高精度な住宅性能診断を実施。経験豊富なプロのプランナーが住環境や希望に合わせ、理想の住まいになるようリフォームの提案をしてくれます。

長い年月を家族と過ごした思い出深い家。耐震・断熱工事を長年培ってきた技術で、資産価値が高まる住まいにリフォームしてくれます。再び輝き出した住まいは、孫たちが新たな思い出を作る場所になるかもしれません。受け継ぐ家族がいなく、手放すことにしたとしてもプラスの財産を子どもたちに残すことができます。リバースモーゲージという金融商品を活用してのプランの提案もしてくれますので、いつでもお気軽にお問い合わせください。



北洲リフォームでは、断熱施工専門の職人が断熱工事を行います。断熱材を隙間なく詰めていく高い技術が必要で、少しでも隙間があると内部で結露し断熱材が傷んでしまいます

BASE18 冬でも室内温度18℃以上を実現するフルリノベーション

【標準施工内容】

- 1 床下・天井・壁の断熱・気密工事
- 2 断熱サッシ交換 玄関ドア交換
- 3 内装工事
- 4 屋根・外壁の塗装・シーリング
- 5 水まわりの新規交換

本体工事価格 1坪あたり **42万円** (税別)
※価格は35坪モデルプランの場合

(株)北洲

住所/盛岡市向中野7丁目15番40号
営業時間/10:00~17:00
定休日/水曜日
連絡先/019-601-7591

北洲リフォーム

車の運転 | 本人から家族

安全サポートと非常時の電力供給

自粛モードであるこの頃ではありますが、家にばかりいてはストレスがたまってしまいます。体力や精神面も衰えてしまいます。そんな時は気軽に家族でドライブに出掛けてみませんか。

最近、自動車事故の被害を防止・軽減してくれる、最先端の安全機能を備えた車が発売されています。「歳を取って、運転技術や長距離移動に不安が…」という方にぜひ体感してもらいたいのが「やりたいこと、全部やろう」をコンセプトとした車「ヤリスクロス」。コンパクトながら荷物をたくさん積むことができ、燃費もいいのが特徴です。E-Four(電気式4WDシステム)を搭載しており、冬の滑りやすい雪道では4WD状態へ切り替えることで発進性・走行安定性をアシストしてくれます。雪道での不安が解消され、運転に自信がつきそうです。

街中で走行中、交差点で右左折する時に危険を感じてヒヤッとなることはありませんか。そういった場面では、衝突の危険を検知し自動(被害軽減)ブレーキが作動してくれるので安心です。スムーズに駐車をしたい時には、アドバンスパークスイッチを押すことで駐車位置を確認し、カメラやセンサーによって360度周囲を監視しながら駐車操作をアシスト。衝突被害を軽減することができるの



Photo: ヤリスクロス HYBRID Z (E-Four) ボディカラーはブラズゴールドメタリック (5C2)

で、駐車が苦手だという方でも安心して操作ができます。また、停電などの非常時には、車内で電気製品を使うのも魅力の一つ。コンセントが設置してあるので、AC100Vで最大消費電力1500W以下の電気製品を使うことができます。電力供給時間は約5日間。(ガソリン満タン/消費電力400W時)ガソリンを電気に変換するので長期間の災害時にも役立ち、家族に安心感を与えることができます。非常時以外でもキャンプや釣りなどのアウトドアに大活躍。

電力内であれば炊飯器やドライヤーなどの家電製品も気軽に使用できますし、スマートホンの充電もできるので、いろいろな活用方法で今後のカーライフが楽しめそうです。

安全性とサポート機能を備えた車ですが、あくまで補助的なもので、判断と操作は自身でしっかりと行ってきたいもの。常日頃から安全運転を心がけましょう。シニアにも安心して運転できる車で、家族をドライブに連れて行ってみたいはいかがですか。



E-Four(電気式4WDシステム)。滑りやすい路面でも安心走行
右左折時の危険を検知。自動ブレーキが作動
駐車時はクルマがアシスト。駐車がらくらくスムーズに



岩手トヨタ自動車(株)

盛岡店/019-648-8311 平泉店/0191-46-2246
新本宮店/019-631-3121 宮古店/0193-62-6211
盛岡南店/019-697-5231 釜石店/0193-23-6675
花巻店/0198-30-2151 大船渡店/0192-26-2151
北上店/0197-64-1161 二戸店/0195-23-3321
水沢店/0197-24-4141 久慈店/0194-53-3264

岩手トヨタ

死亡届を出した時の、役所の窓口で聞かれる声とポイント 亡くなった後の手続き

家族の一人が亡くなると、年金や保険、水道の解約手続きなど、多くの手続きが必要になります。そこで、少しでもご遺族の負担が軽くなるように、市役所の窓口で聞かれる話をもとにシニアズ編集部がポイントをまとめてみました。



手続きの所要日数の確保

亡くなったご家族に関する市役所での手続きは、人によって異なりますが、数日から数週間かかることが予想されます。少しでもスムーズに手続きが進むよう、予め亡くなったご家族がお住まいの市役所に手続きの内容や必要なものなど、確認すると良いでしょう。それでも手続きが長引くこともありえますので、日にちに余裕をもって手続きに向かわれることをお勧めします。

マイナンバー

生命保険などの手続きでマイナンバーを求められることがあります。所持しているマイナンバーカードか通知カードを紛失していると、番号の確認ができない可能性が出てきます。現在はマイナンバーがなくても手続きはできるようですが、日頃からマイナンバーの管理はしっかりとしておいたほうがいいです。ご自身のマイナンバーが不明な場合、確認する方法としてはマイナンバーカードを発行、もしくは再発行するか、マイナンバー入りの住民票を交付してもらう方法があります。申請手続きには条件や手数料がありますので詳しくはお住まいの市役所へお問い合わせください。

戸籍

相続手続きの際、亡くなったご家族の出生から死亡までの戸籍謄本の提出を求められます。そこで自分たちが知らない家族の名前を初めて知ったりして困惑するケースもあるようです。そうなる前にご自分の婚姻歴や離婚歴など家族に知らせて今後のことを話し合っておけばご家族も急に困ることはないでしょう。家系図を作成しておくのも良いかと思えます。

空き家問題

近年、遠方に子どもが住み、親が亡くなってしまい自宅が空き家になってしまうケースが多いようです。空き家を放置すると、庭木が伸び、周囲に悪影響が出たり、何者かによる放火、不法侵入、不法投棄など環境や防犯上の問題が出てきます。空き家になる可能性がある場合は、家族で誰が管理をしていくかを決めておいたほうがいいようです。また、空き家を減らす取り組みとして「空き家バンク」というものがあります。空き家の貸し手と借り手を結ぶための情報提供をする取り組みで、実施を始めた市役所も多く、活用してみるのもひとつの手です。



加速する核家族化で離れて暮らす親の身辺整理など、心配する子世代や一人暮らしの高齢者にも安心のサポート企業を「開運興業」で創業から48年、地域に根ざして一般・産業・医療廃棄物処理業を始め、古物商許可も有する「開運興業」で「貴重品BOX」に時保管して、一般家庭に向けた遺品整理の依頼でも快く引き受け、貴重品と思われるものを「貴重品BOX」に時保管して、廃棄予定の物を整理し、本来に必要なものを残す。愛着があるものが側にある暮らしは、気持ちや前向きにさせてくれるでしょう。必ずお客さまに納得してもらってから、片付け作業を始めるという姿勢は安心安全の助けになります。心の整理は、遺品整理や生前整理に限られません。「物が多くて、何から手をつけていいかわからない」「分別の仕方がわからない」「細やかで丁寧なヒアリングを行ってください。」お客さまの気持ちに合わせた「お客さまの気持ちに合わせた」人ひとり違う悩みをじっくりと聞き、その家庭に合ったプランを提案して、相談者の不安な気持ちに寄り添います。廃棄物処理業で長年培ったノウハウで適切に仕分けし、ご自宅の立地環境に合わせた迅速な運び出しも可能。片付け・整理でお悩みの方は、お気軽に相談してください。

加速する核家族化で離れて暮らす親の身辺整理など、心配する子世代や一人暮らしの高齢者にも安心のサポート企業を「開運興業」で創業から48年、地域に根ざして一般・産業・医療廃棄物処理業を始め、古物商許可も有する「開運興業」で「貴重品BOX」に時保管して、一般家庭に向けた遺品整理の依頼でも快く引き受け、貴重品と思われるものを「貴重品BOX」に時保管して、廃棄予定の物を整理し、本来に必要なものを残す。愛着があるものが側にある暮らしは、気持ちや前向きにさせてくれるでしょう。必ずお客さまに納得してもらってから、片付け作業を始めるという姿勢は安心安全の助けになります。心の整理は、遺品整理や生前整理に限られません。「物が多くて、何から手をつけていいかわからない」「分別の仕方がわからない」「細やかで丁寧なヒアリングを行ってください。」お客さまの気持ちに合わせた「お客さまの気持ちに合わせた」人ひとり違う悩みをじっくりと聞き、その家庭に合ったプランを提案して、相談者の不安な気持ちに寄り添います。廃棄物処理業で長年培ったノウハウで適切に仕分けし、ご自宅の立地環境に合わせた迅速な運び出しも可能。片付け・整理でお悩みの方は、お気軽に相談してください。

心の整理のお手伝い

遺品整理・生前整理 本人から家族



お問い合わせから業務完了まで一貫して請負います!

- | | |
|----------|------------------------|
| 1 お問い合わせ | 6 作業開始 |
| 2 ヒアリング | 7 貴重品確認 |
| 3 ご提案 | 8 業務完了 |
| 4 お見積もり | 不安を取り除く
お手伝いをいたします! |
| 5 ご成約 | |

(有)開運興業

住所/盛岡市大通3-9-19
受付時間/平日 9:00~17:00
電話/019-651-5326
FAX/019-623-6985
メール/info@kaiunkogyo.com

開運興業

リフォーム—本人から家族

あったかい家ならあつとホーム

最近、よく健康寿命という言葉が耳にしませんか。健康寿命とは、「心身ともに健康で自立して生活できる期間」と言われており、平均寿命とは異なります。

健康寿命に与える影響と家の断熱性能は密接な関係にあり、家の中の温度差が大きいと急激な温度変化で



体調が急変するヒートショックを招く恐れがあります。ヒートショックはさまざまな病気の引き金にもなるので、暖かい家で過ごすことは大事ですね。

盛岡市にある「あつとホーム」では、いち早く住宅が健康に与える役割を理解し、暖かく快適な住まいの提案もつとも人気のプランです。

暖かい家の安心二世帯住宅も需要が高く、結露とは無縁の100年住宅構造で耐用年数が高く、世代を超えて代々、引き継げる住宅として人気です。生活スタイルに合わせて自由設計、二世帯で建てることにより総予算の予算効率もよくなり、

「気密性」「断熱性」「計画換気」を最善に考え、常にその時代のベストな家を建てるような設計と工夫から成された廊下のない家という提案。24時間全館暖房、計画換気が可能な住宅だからこそできる開放的、かつ自由な間取りが実現できると、お客さまからもつとも人気のプランです。

暖かい家の安心二世帯住宅も需要が高く、結露とは無縁の100年住宅構造で耐用年数が高く、世代を超えて代々、引き継げる住宅として人気です。生活スタイルに合わせて自由設計、二世帯で建てることにより総予算の予算効率もよくなり、



あつとホーム

住所/盛岡市北飯岡2丁目1-11
営業時間/9:00~18:00
定休日/第2・4土曜、日曜、祝日
連絡先/019-635-6000

あつとホーム 盛岡

検索

盛岡マイホーム学院



「自分の家は自分でつくる講座」定期開校中!

ペット介護—本人から家族・ペット

飼い主とペットを繋ぐ

ペットも人間と同じように年をとり、病気や認知症で介護が必要になることもあります。大切なペットが介護を必要としたとき、飼い主も高齢化して自分の暮らしで精一杯としたら...

ペットの長寿化が進み、人間とペットの老々介護が広がっているなかで、飼い主とペットの幸せを思い、さまざまなサービスを提供している「ケアペット盛岡」です。

対象は、犬・猫に限らず、小動物、爬虫類、昆虫などすべてのペット。

「病気や寝たきりのペットのお世話を代行してもらいたい」というときに、動物看護師が自宅へ訪問する「訪問看護・介護サービス」

ペットも人もストレスなく快適に利用できる施設には、約700平米もの広いドッグランが併設されています。ホテルや預かりを利用してないワンちゃんもドッグランだけ気軽に利用できるのもうれいところ。小型犬・大型犬で時間を区分しているの、飼い主さんも安心して愛犬を遊ばせることができます。

急な時も電話一本で即対応。飼い主とペットが互いに充実した日々を送れるようサポートしてくれるので、とても頼りになる存在です。



ケアペット盛岡

住所/盛岡市稲荷町14-27
営業時間/8:00~20:00
※時間外受付電話は019-645-4111まで
連絡先/019-645-5800

ケアペット盛岡

検索



「ペットは飼えないけど、ペットを見て癒されたいなあ」というときも気軽に遊びにどうぞ

ペットの介護サービスは、ペットの長寿化が進み、人間とペットの老々介護が広がっているなかで、飼い主とペットの幸せを思い、さまざまなサービスを提供している「ケアペット盛岡」です。

対象は、犬・猫に限らず、小動物、爬虫類、昆虫などすべてのペット。

「病気や寝たきりのペットのお世話を代行してもらいたい」というときに、動物看護師が自宅へ訪問する「訪問看護・介護サービス」

- ◆デイトタイム/1時間800円~
1日(9時間)5,760円~
- ◆ペットホテル/小型犬2,400円~
猫2,000円~・大型犬5,400円~
- ◆ドッグラン/1日フリータイム500円、
月間パス1,500円、年間パス9,000円

岩手医科大学附属内丸メディカルセンターセンター長 下沖収先生が伝える「健康寿命」

自分自身と家族のためにも、健康寿命を延ばそう

日本人の「健康寿命」はどれくらい? ご存じでしょうか。

健康寿命とは、「健康上の問題がなく日常生活を送れる期間」のことです。2016年時点での日本人の健康寿命は、男性が72.1歳、女性が74.8歳とされています。この年の平均寿命が81.0歳、87.1歳でしたので、健康や生活に問題がある期間が10年ということになります。10年も介護されるの?と思われた方も多いと思いますが、実際に介護が必要な期間は男性で1.7年、女性で3.5年と試算されています。とはいえ、健康寿命を延ばすことで、大切な家族や周りの人たちにとっての負担を減らすこととなります。何より、自分自身の人生を最後まで楽しむためにも健康寿命を延ばすことがとても大切です。

では、どうやったら健康寿命を延ばすことができるのでしょうか

最初に挙げたいのは適度な運動です。今年は、新型コロナウイルス感染を

恐れ、外出自粛による運動不足が問題とされています。運動不足により筋力が低下し、関節が固くなり、バランス感覚が鈍ることで転倒リスクが高まります。また生活習慣病の悪化、心肺機能や骨密度の低下も危惧されます。感染予防をしながらの適度な運動をぜひ欠かさないでいただきたいです。適度な運動で最も手軽にできるのはウォーキングです。普段より少し早足で腕を振って歩くのが効果的です。また、椅子から立ち上がる運動や膝を伸ばす運動、片脚立ち、かかと上げなどの運動は下肢の安定性を高め、関節の痛みを減らし、転倒リスクも低下させます。もちろん普段からやっているスポーツを続けることでも良いですね。大切なことは、無理のない範囲で、楽しみながら体を動かすことです。

次に食事ですが、まずは、肉や魚、豆類、乳製品などでしっかりタンパク質を取ることを意識していただきたいです。筋肉や骨を維持するために必須のものです。野菜や海藻などの食物繊維も欠かせず食べましょう。腸内の環境を整え

便秘予防や免疫力強化になるだけでなく、最初に食べることで血糖値の急激な上昇を防ぐ効果も期待できます。早食いをせず、よく噛んで食べることも心がけて欲しいことです。噛む力を維持し歯周病予防にも効果があるといわれています。また、肺炎の原因にもなる“むせ”予防にもなりますね。

そして、人や社会との繋がりを持ち続けることも重要です。今年は、感染予防のために各種のイベントや社会活動が大幅に縮小されましたが、そのことで社会的孤立の問題があらためて浮き彫りになってきました。社会的孤立状態による寿命への影響は、運動や食事よりも大きいともいわれています。ウィズコロナ時代、感染予防をあたりまえのことしながら、お仲間との交流やそれぞれの地域の活動にも積極的に参加することが、心と体の健康維持のためにとっても大切なこととなります。

アドバンスケアプランニングを考えると。

最後になりましたが、「アドバンスケアプランニング」についてご存じでしょうか? 「人生会議」といえば、ピンと来る方も多いいと思います。残念ながら、誰でも必ずお別れの時がやってきます。最後まで自分らしく生きるためにも、あなたが大切にしている価値観や希望するケアなどを家族やかかりつけ医と普段から話し合っておきたいものです。遺される家族や医師が、あなたにとってより良い選択ができ、不安や後悔を感じなくてすむためにも、ときには「人生会議をしようか」と言えたら素敵ですね。

とはいえ、やはりいつまでも元気でいたいものです。そのために今日からできることをいくつか挙げてみました。これらを日々楽しみながら続けられたら、健康寿命が伸びること間違いなしです。

岩手医科大学附属
内丸メディカルセンター センター長
救急・災害・総合医学講座
総合診療医学分野 教授

下沖 収 先生

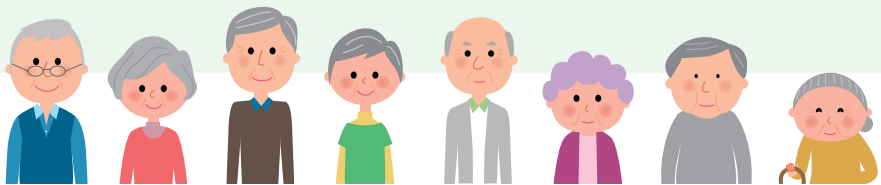


内丸メディカルセンターから



内丸メディカルセンター(内丸MC)は、内科19科、歯科10科の外来と50床の入院病棟を備え、紹介状なしでも受診できる身近な医療機関です。医大移転後の内丸MCについてご存じない方も多いようですが、盛岡市内中心部で以前とほぼ同様の外来診療を行っています。

〒020-8505 岩手県盛岡市内丸19番1号
Tel. 019-613-6111(代表)



健康診断 | 本人と家族

県民の健康のため 医大近くにオープン

近年、よく耳にすることが多い「生活習慣病」。生活習慣病は、健康寿命の最大の阻害要因になるだけでなく、医療費の圧迫にもつながっています。その多くは生活習慣の乱れや遺伝・環境などによるものと考えられています。「自分は健康だから大丈夫」という方でも、健康状態を確認することは安心につながります。

県民の健康を支えて60年の岩手県対がん協会は、検診車で県内を巡回する「がん検診」や、生活習慣病健診を行う「いわて健康管理センター」を通じて岩手の健康に寄与してきました。そんな岩手県対がん協会が、この度、医療の拠点である岩手医科大学附属病院の敷地内に2021年4月に新たな健診センター「すこや館」をオープンすることとなりました。

エントランスを入ると吹き抜けの大窓から入る光が明るく、岩手の山肌をイメージした壁やブナの小径のようなガラスのデザインが心地よい空間を演出しています。各所に配置してある岩手にまつわる鉱石をモチーフにしたサインなど、宝探しのイメージです。そんな「すこや館」の建物のポイントは空間のデザイン。待合いを中心に検査室を配置することで、移動しやすい空間にしています。そして受診者とスタッフのエリアを



明確に分離したこともポイントです。全体にバックヤードを配置することでスタッフ動線を分けました。

主な健診コースは1日ドック、半日ドック、おすすめ健診、一般健診(生活習慣病健診)、定期健診、特定健診の6コースを受けることができます。今回の新施設で新たに取り組むのは内視鏡検査。内視鏡検査の需要が高まるなか、地域の検査能力の底上げになります。

敷地内にあることで医大との素早い連携も期待できる「すこや館」は「いわて健康管理センター」と相まって地域に必要な健康サービスを提供してくれます。元氣だと思っても、健康チェックを怠らないことで病気の早期発見、早期治療につながります。健康寿命を延ばすことで、働いて社会と関係を続け、趣味や、家族のために時間を使うこともできます。まずは健康で家族の笑顔を作りませんか。



岩手県対がん協会のすこや館はホテルルートイン矢巾の斜め向かいにオープン予定。内観は自然を意識した作りになっていて物語の世界のようです

すこや館

2021.4.1 OPEN

いわて健康管理センター

けん館

営業中

岩手県対がん協会

【すこや館】住所/紫波郡矢巾町医大通2-1-6
【けん館】住所/盛岡市西仙北1-17-18
営業時間/7:30~16:00
定休日/土・日・祝祭日
連絡先/019-618-0150(代表)
※1月4日からの電話番号です

岩手県対がん協会



もしも自分に何かあったとき、「家のことで家族に迷惑をかけたくない」という思いは誰しもあるはず。しかし、家族の負担を減らしたいと思っても何から手をつければよいか悩むもの。近頃、終活問題が話題になり始めて浸透してきたエディングノートなどを記すことが最善です。相続に関するトータルサポートを目指した「クリエイティブプラス」は、「祖父が倒れ、病棟で苦しむ中で母親が相続について急に慌て出した」という代表の実体験から作られたと話します。いざという時に、遺された人たちが困惑させないために、相続に強い士業者との連携で多種に渡る整理を遺言書にまとめて、家族みんなが安心できるサービスを行なっています。

その他、家族にわずらわしい不用品の分別や遺品の処分にも困らせないように、生前の元気なうちから片付ける「生前整理」、亡くなったときに遺品を片付ける「遺品整理」も引き受けています。遺品整理士の資格を持つスタッフが在籍しているのでも始めてはみませんか。

遺す思いを伝えるお手伝い

遺言書作成・整理 一人から家族

入れている方も増えてきたと思います。しかし、いざ自分が亡くなってしまおうとノートでは公正証書にならないので効力はなく、最終的に思いを残すには遺言書として公正証書に作成し直すことが最善です。

相続に関するトータルサポートを目指した「クリエイティブプラス」は、「祖父が倒れ、病棟で苦しむ中で母親が相続について急に慌て出した」という代表の実体験から作られたと話します。いざという時に、遺された人たちが困惑させないために、相続に強い士業者との連携で多種に渡る整理を遺言書にまとめて、家族みんなが安心できるサービスを行なっています。

その他、家族にわずらわしい不用品の分別や遺品の処分にも困らせないように、生前の元気なうちから片付ける「生前整理」、亡くなったときに遺品を片付ける「遺品整理」も引き受けています。遺品整理士の資格を持つスタッフが在籍しているのでも始めてはみませんか。

(株)クリエイティブプラス

住所/盛岡市開運橋通5-6 第五菱和ビル5F
営業時間/9:00~21:00
定休日/年中無休
連絡先/☎0120-51-0358

ガス・暖房との付き合い方

健康と安全 一家族

コロナ禍の影響により、在宅時間が増えてきたこの頃。冬の寒さ対策も兼ねて暖房器具やガスを活用する機会も多くなってきたと思いませんか。そこで注意したいのが、換気扇やガス器具の点検です。安全な暮らしのために、定期的な点検とメンテナンスが大切です。

換気扇は、部屋の快適な温度を維持していくことで、健康にも気遣いを。換気扇は、部屋の快適な温度を維持していくことで、健康にも気遣いを。換気扇は、部屋の快適な温度を維持していくことで、健康にも気遣いを。

換気扇は、部屋の快適な温度を維持していくことで、健康にも気遣いを。換気扇は、部屋の快適な温度を維持していくことで、健康にも気遣いを。

東邦スワン(株)

住所/盛岡市盛岡駅西通2-3-10
営業時間/8:30~17:30
連絡先/019-651-6771
※オートガススタンドは6:00~21:00営業、日曜定休となります

東邦スワン

対応エリアは県内広範囲

遠い場所でも事前の無料見積もりにより対応可能! お気軽にご相談を!

土地・相続 | 本人から家族

空き家の悩み、まずは相談

年々、社会問題として深刻化していく「空き家問題」。子世代もそれぞれ家や土地を持ち、親の家や土地のある場所に戻ってくるということもだいぶ少なくなっています。空き家になってしまうきっかけの多くが相続。所有者が亡くなると、不動産は子どもが相続するというのが一般的ですが、空き家化してしまう場合も多くみられます。相続をした子世代も、幼少期を過ごして愛着がある家や土地で思いもたたくさんある、大切にしていきたい(ほしい)という思いがあるでしょうが、現実問題空き家の管理を怠り、放置してしまうとさまざまな問題に直面してしまいます。

古い建物や住宅ローンを借りずに建築された建物の中には未登記の物件も存在していて、そのような物件は相続が複雑になり、結果、空き家になってしまうというケースもあります。

また、空き家をそのままにしておくと、適切な管理が行われていない空き家として固定資産税が高くなり、不本意な形で資産を減らしてしまうことにもつながりかねません。思い出の詰まった住処を家族で話し合って残す選択をしたのになかなか管理できずに放置してしまい、草木は伸び、建物自体も痛み始め、逆に重荷になってしまった…とならないためにも自分一人で解決しようとせ



ず、早めに専門業者に相談しましょう。

不動産は価値ある資産ですが、複数の相続人で分割できないため遺産分割よりも複雑になり、手続きが大変になります。少しでも相続に不安があれば、まずは所有している不動産の現状を把握することが大切です。

創業40余年の「岩手都市開発」は、確かな経験と実績で土地・建物の査定・買取りに応じています。相談・調査・査定は無料で、秘密厳守。さらに買取りとなった

場合は、現状の状態での買取りが可能です。(不動産によっては買取りできない場合もあります) 隣接地所有者の立会や測量不要、建物解体工事・家財道具処分不要、庭木庭石撤去不要、整地不要で、賃貸契約の承継も責任をもって対応してくれます。

家族や地域、社会、そして自分のために、思い入れのある不動産は相続トラブルのもとに絶対にしないよう、元気な今のうちから想活による備えが大切です。

空き家を放置するとこんな危険が!

- 壊れた窓ガラスが落ちて、通行者に怪我をさせてしまう
- 放置された庭木に害虫が発生する原因になる
- 不審者が侵入したり、ごみの不法投棄をされる
- 建物の痛みから倒壊の危険性がある

空き家を放置することでいろいろなトラブルが起きたり、固定資産税が高くなる場合も。そうなる前に、今から対策をしておくことが大事です

買取価格をご提案します!!

現状の状態でご買取ります!!

価格査定 無料 **ズバリ価格**

- 解体工事・家財道具処分不要!!
- 隣地立会測量不要!!
- 屋外庭木・庭石撤去不要!!
- 秘密厳守!!

※物件の条件等により買取りできない場合がございます

(株)岩手都市開発

住所/盛岡市山岸4-9-1
 営業時間/平日9:00~17:00
 土曜9:00~12:00
 定休日/土曜午後・日曜・祝日
 連絡先/019-662-7771

岩手都市開発

検索

想活を振り返って

核家族化が進み、単身世帯が増加している昨今において、家族や周りの人、社会とのつながりや地域交流が希薄になってきていると言われています。

だからこそ、自分自身の生活をよりよいものにすることはもちろんですが、家族・友人やペットなど周りを想い行動することが必要です。

「想活」はさまざまなことに向けて想い、行うことができます。

「健康」→自身の健康をよい状態に保つことは、自立した生活が送れるということ。自身も楽しみに消費をしたり、ゆっくり働いたりでき、家族が介護に追われることもありません。元気なことで関わる人たちを通じた社会貢献にもなるかと思えます。

「医療」→病気の早期発見や認知症、介護の問題も早いうちから基礎知識をもち、掛けられるお金の見通しを立てるなど備えておくことで「健康」のカテゴリと同じ効果や、家族の不安が薄まります。不安の少ない笑顔の家族生活は長生きの秘訣です。

「相続」→税金やお金、相続や資産の知識をつけることは、家族や周りを守り、これから起こるかもしれない問題の備えになります。

「整理」→物の価値がわかる、物の意味を伝えられる自身が生前整理をすることで、想いを次世代に継承し、困ることのない未来を創ることができます。

「暮らし」→現在の暮らし方を考え直すことで、自身の安心に繋がり、長寿にも繋がります。

認知症や介護の問題、相続や資産の問題といった社会問題も、人生の最期を迎える間際になってから「やっておくべきだった」と後悔することのないよう、備えておくことがおすすめ。元気なうちに家族や周りと一緒に相談しながら、早い時期から準備にとりかかることができるのもメリットです。

このように多様な想いがあるなかで情報紙シニアズはこの紙面を通して、他者のことを考え、想う機会にさせていただければと考えています。家族や自分に関わる人のことを考え、想う、そのサイクル、その輪がよりよい人生を作ってくれることを願います。第二弾の紙面を読んでいただいた読者の方には、本紙の読者の方もいるかと思いますが、このような別冊での情報の提供も今後可能であれば機会を見て行っていかうかと考えております。

読者の意見をどんどん取り入れて行きたいと考えておりますので、よろしければ、情報紙シニアズ編集部まで感想を送りいただけると幸いです。

ここまで読んでいただきまして誠に、ありがとうございました。

編集長 今野洋介

墓石一人から家族

家族の絆を形に残して

年に何度か訪れるお墓参り。静かに手を合わせながら、「こんな出来事があったよ」「子どもはこんなに大きくなったよ」と先祖さまに伝えることで、安らぎを感じ方も多いのではないのでしょうか。

しかし、時代や高齢化とともにお墓の管理についての悩みが多く、「墓所が離れているために行き来するのが大変」といった声が聞かれます。「吉昭石材工業」ではご希望に応じて複数あるお墓を力所にまとめたり、姓が違ってお墓を同じ一つのお墓にするなどの整理をすることができます。また、高齢者や

小さい子どもが安心して行きたい、静かに手を合わせながら、「こんな出来事があったよ」「子どもはこんなに大きくなったよ」と先祖さまに伝えることで、安らぎを感じ方も多いのではないのでしょうか。

お墓というのは心の拠り所であって、家族とのつながりや思いが詰まった場所です。毎年訪れることによって故郷を大事に思い、子どもや孫たちにお墓で手を合わせるこの意味や大切さを教える場となります。この先、家族みんなで手を取り合えるように、お墓をきれいに整えてみませんか。

ペットのご供養なら盛岡動物霊園へ

盛岡動物霊園では、亡くなったペットのご供養をしています。安らかに永遠の眠りにつけるよう、飼い主様をお手伝いいたします。もしもの時は、お気軽にお電話ください。

【火葬場】住所/盛岡市向中野6-1-1
 【霊園】住所/岩手 盛岡カントリークラブ手前
 連絡先/☎0120-594200
 ※携帯電話・県外のお客様は、019-635-5942

(有)吉昭石材工業

【西バイパス店】住所/盛岡市向中野2-58-18
 連絡先/019-681-7969
 【新庄店】住所/盛岡市東新庄2-26-31
 連絡先/019-625-1759
 営業時間/10:00~18:00

吉昭石材工業

検索



嵐でも供養のできる墓石「嵐くん」。灯が消えないように石で囲われているので、天候の悪い時でも安心して拝める



養鶏場を営んでいた方のデザイン墓石