

大人のための情報紙シニアズ特別号

# 想活

大人のための情報紙 シニアズ  
Senior's

2023  
無料配布

## 想活とは

情報紙シニアズでは、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想いより、「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。

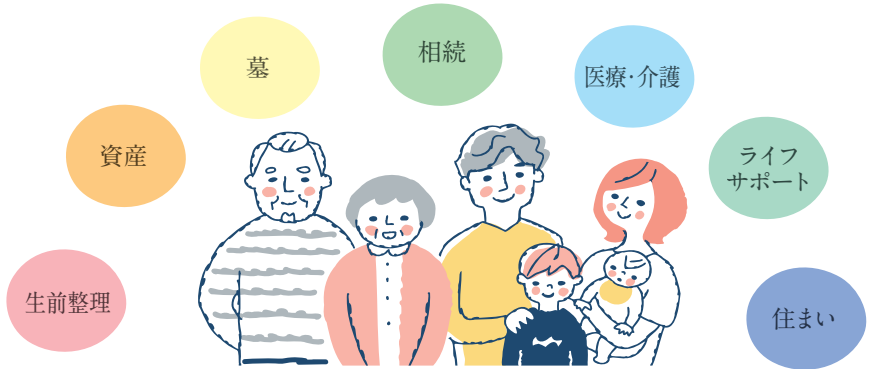
～そうかつ～



# その笑顔をつないでいく

近年、「終活」という言葉を聞く機会が増えましたが、シニア世代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のかと思います。しようしようと先延ばしにしていたら、突然の病や認知症で「終活」ができなくなってしまった。やり方がわからないし、まだいいかな。という人もいますかと思ひます。そのなかで、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

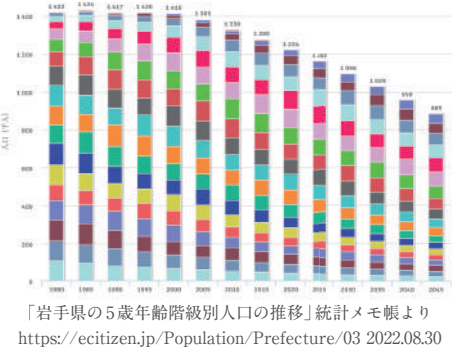
未来へ向けて、自分や家族の生活をよりよいものにしていくために行う準備なのかもしれません。「想活」は、これからの人生を前向きに考え、自分や家族、自分に関わっている周りの人たちがよりよくあるためにどうしたらいいかを想う活動です。家族への想い、健康でいることへの想い、最後を迎えるための心の整理など、いまの気づきにひとつずつ向き合っていくのが「想活」なのです。



## 加速する人口減少。想活を行うことが地域のプラスに。

岩手県内の人口は2015年より30年後には約2/3になると考えられ、高齢人口割合は43.2%と予測されています。今後の岩手の未来を考えた時に、元気シニア層が増え、お互いを助け合い、これからの子世代にスムーズに継承を行っている姿は希望に満ちています。自分たちに関わる人たち、子ども、孫世代を考え、元気でフォローアップのできる想活シニアになることで人口減少の先にある社会課題に向けて貢献してみませんか。

1980年	2015年	2045年
人口 1,421,927 人	人口 1,279,594 人	人口 884,518 人
年少人口割合 22.9 %	年少人口割合 11.9 %	年少人口割合 9.2 %
生産年齢人口割合 67.0 %	生産年齢人口割合 57.8 %	生産年齢人口割合 47.5 %
老年人口割合 10.1 %	老年人口割合 30.4 %	老年人口割合 43.2 %
後期老年人口割合 3.4 %	後期老年人口割合 16.3 %	後期老年人口割合 26.3 %



目次	2P 岩手三菱自動車販売	4P ケア・ルーツ	5P コラム②【盛岡市消費生活センター】	7P 三陸パーツセンター 盛岡支店
	3P 岩手銀行	4P クオントディテクト 盛岡ラボ	6P 吉昭石材工業	7P アートホテル盛岡
	3P 住宅金融支援機構	4P コラム①【岩手医科大学】	6P アート不動産	8P 岩手都市開発
	3P 盛岡地方事務局 供託課	5P 北日本銀行	6P コラム③【大森ふじおさん】	8P わおん大釜 (仮称)
	3P リスハウスプラン	5P ワンストップ	7P あったかいごグループ	8P トータルサポート唯一



ライフサポート

## 楽しく乗ってアクティブに生きる お出かけの新スタイル

歩道をスイスイ走行する次世代近距離モビリティ「WHILL」。歩くより早く、自転車よりゆっくり進む新しい乗り物です。「WHILL」を提案する岩手三菱自動車販売株式会社は、60年以上にわたり岩手のカーライフを支えてきました。シニア世代のお客さまも多く、免許を返納する方も増えているといいます。「何十年と続いたご縁が、免許返納で途絶えてしまうのが残念で仕方ない」と話す千田社長。大切なご縁をなんとか継続したいと模索するなか、運転を卒業しても変わらず人生を楽しんでほしいと「WHILL」の提案を始めました。

その背景にあるのは「関係者に永遠に必要とされる企業であり続ける」という

企業理念です。近江商人の商売哲学「売り手よし、買い手よし、世間よしの三好」を指し、顧客への想いをWHILL製品に乘せ、柔軟なビジネスを展開。普段の外出のほか、ショッピングモールのような広い場所や旅行先でも頼りになる「WHILL」があれば、家族の世話に頼らずとも行動範囲が広がり、楽しみが膨らみます。アクティブに活動する姿は、家族の安心や喜びにもつながります。「私自身も楽しい、かっこいいと実感したワクワクを、お客さまにも体感してほしい」と千田社長。自信を持って「よし」と感じたものをお客さまに届ける「売り手よし、買い手よし」を徹底しています。また、カーディーラーだからできる「世間よし」として、岩



初めて「WHILL」に乗った時「想像以上に楽しくて降りたくないと思った」と話す千田社長



岩手三菱自動車販売株式会社 代表取締役社長の千田茂穂さんと「WHILL Model C2」。運転免許を返納した方に限らず普段の「ちょっとそこまで」のお出かけが快適に楽しめる乗り物です。写真奥は、スクータータイプの最新モデル「WHILL Model S」

## 行きたい場所がどんどん増えていく



免許もヘルメットも不要で、歩道を安全に走行できる次世代近距離モビリティ「WHILL」。既存の電動車椅子の概念を覆すスタイリッシュなデザインと豊富なカラーバリエーションが魅力です。小回りが利く「WHILL Model C2」折りたためる「WHILL Model F」に加え、スクータータイプの「WHILL Model S」が新登場。最高時速6kmまで

自在に速度調整が可能で、好きなスピードでお洒落に移動することができます。

「WHILL」があれば、買い物も通院も自分のペースで自由に出かけることができます。誰かに送迎してもらう必要がなく、家族の負担も軽減されます。ショッピングモールや美術

館のような広い場所でも歩き疲れる心配がなく、お孫さんとディズニーランドで遊んだり、娘さんと食べ歩きを楽しんだり、行動範囲も楽しみ方も格段に広がります。「WHILL」のある暮らしは、アクティブシニアの可能性を広げ、家族の笑顔を生み出します。

スタイリッシュ

小回りが利く

操作がカンタン

歩道を走れる

### 利用者の声 Nさん(70代) 絶望から救ってくれた「WHILL」

「動けないし、仕事もできない。俺なんかもうダメだ」。事故で時は寝たきりとなり、生きる希望を失っていました。表情は暗く、口数が少なくなり、誰にも会いたくない日々。電動車椅子に乗っていました。格好で行ける場所も限られ、家にこもりがちに。初めて「WHILL」を見た瞬間、自分の行動範囲が広がると直感しました。「WHILL」に乗ってからは、夫婦で大好きな山にも行くようになり、好きなことができるようになりました。ケガをする前と変わらない生活に戻ったようです。「WHILL」に乗っていると人に話しかけられることもあり、嬉しいです。また集まりたいです。



（奥様のコメント）

ケガで引きこもりがちになり悲観的になっていた夫は、あまり話をしなくなり表情が乏しくなりました。そんな彼が今は積極的に外に出るようになり、スーパーで一緒に食材を買い、お店では私に似合う色の服を選んでくれます。その服を着るととても喜んでくれて、私自身も穏やかな時間を過ごせるようになりました。以前は自分から遠ざかっていった人との交流も、積極的になりました。「WHILL」に乗って自分で動きたい一心で、リハビリにも一生懸命取り組みんでいます。コロナが落ち着いたら、家族でまた集まりたいです。

### 商品紹介



#### 折りたたんで持ち運べる WHILL Model F

走行可能距離／20km  
段差乗り越え／3.5cm  
充電時間／5時間  
回転半径／78cm  
重量（バッテリー込）／26.7kg  
カラーバリエーション／5色



※折り畳んだ状態



#### 歩道を走れるスクーター WHILL Model S

走行可能距離／33km  
段差乗り越え／7.5cm  
充電時間／9時間40分（標準充電器）  
6時間40分（急速充電器）  
重量（バッテリー込）／63kg  
カラーバリエーション／4色

### 岩手三菱自動車販売株式会社

住所／盛岡市南仙北1-24-8  
営業時間／9:30～18:00  
定休日／毎週水曜日・月2回の火曜日  
連絡先／019-634-1000



岩手三菱

検索

### 岩手三菱自動車販売株式会社

- 盛岡厨川店 盛岡市厨川 3-12-13/019-641-5551
- 盛岡仙北店 盛岡市南仙北 1-24-8/019-634-1979
- 盛岡津志田店 盛岡市津志田町 1-5-43/019-631-1111
- 二戸バイパス店 二戸市米沢字荒谷 28-1/0195-23-5080
- 花巻店 花巻市上小船渡 116-1/0198-41-6700
- 北上村崎野店 北上市村崎野 19-299-2/0197-68-2131
- 水沢店 奥州市水沢佐倉河沼田 44/0197-23-6136
- 一関インター店 一関市赤萩字堺 100-1/0191-25-4030
- 千厩店 一関市千厩町千厩古ケ口 77-3/0191-52-2191
- 久慈長内店 久慈市長内町 34-15-1/0194-52-3811
- 宮古店 宮古市磯鶏 3-4-15/0193-63-7111
- 釜石野田店 釜石市野田町 1-10-33/0193-21-5755

### 販売店一覧

- 大船渡店 大船渡市大船渡町上平 15-10/0192-27-4111
- スズキショップ盛岡高松 盛岡市高松 1-8-18/019-601-7751
- ダイヤモンドカーズ盛岡津志田 盛岡市津志田町 1-5-43/019-631-1111
- ダイヤモンドカーズ北上村崎野 北上市村崎野 19-299-2/0197-68-2250





満50歳以上満60歳未満の方が利用できる【リ・パース50】もあります。この場合はご融資の限度額が異なります

60「リ・パース50」は住宅金

60「リ・パース50」は住宅金

60「リ・パース50」は住宅金

お借入れに当たってのご注意



階段やトイレに手すりを

RIS HOUSE

シニアの住まいを思い描く

シニアの住まいを思い描く

シニアの住まいを思い描く

シニアの住まいを思い描く

独立行政法人住宅金融支援機構

新築・リフォーム

介護保険で安心リフォーム

介護保険で安心リフォーム

介護保険で安心リフォーム

リスハウスプラン



ご融資期間は終身なので、ご自宅に住みながら一生ご利用できます

悠活

悠活

悠活

岩手銀行

あなたの遺言書、守ります

あなたの遺言書、守ります

あなたの遺言書、守ります

あなたの遺言書、守ります

盛岡地方法務局 供託課

住まいの終活をお手伝い

住まいの終活をお手伝い

住まいの終活をお手伝い

住まいの終活をお手伝い

岩手銀行

あなたの遺言書、守ります

あなたの遺言書、守ります

あなたの遺言書、守ります

あなたの遺言書、守ります

盛岡地方法務局 供託課



# 見守りサービスで家族を守る

現代社会の疾患と呼ばれるうつ病をはじめとした自律神経失調症などの原因は主に交感神経と副交感神経のバランスの乱れから起こるもので、キッカケは多岐に渡ります。それに晒されている世代としては20～40代の子世代が多く、就職や学業などで上京した子どもの身を案じるなど離れた息子、娘の見えない心配など多くありませんか。自律神経の乱れはストレスと大きく関わっており、自覚の難しいストレス系の病は気づいた時には深刻化しているのがほとんど。自律神経の見方、はさまざまありますが、アップルウォッチで計測できる心拍変動の数値はストレスなどに反映して変動するので、ストレス度合いの指標になります。その「心拍変動」を数値化して大切な人の観察ができるサービス「Hachi」の観測ができるサービス



実際に寄せられた質問を基にアップルウォッチの必要性やHachiの使い方をレクチャー。より具体的にHachiを知ることができます

「Hachi」は、血圧検査（腫瘍マーカー）と画像診断（CT・MRI）で治療効果や再発の有無を判定しますが、小さな腫瘍は画像に映らないなど、検査のタクトのCEOを務める岩手医科大学 医歯薬総合研究所の西塚哲特任教授。「OTS・アッセイ」を使うことで、治療効果や再発の有無を数値で確認でき、一般的な診断より数カ月から1年早く再発時期を予測できることが研究データで示されています。「早く見つけて早く治せば軽く済む」と西塚教授。早期予測で再発に備え、効果を数値で確認しながら最適な治療方法を選



浴びています。



みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店  
ケア・ルーツ株式会社  
住所/盛岡市中太田新田 25-583  
連絡先/019-613-8423

ケア・ルーツ Hachi 検索

## 医療・介護

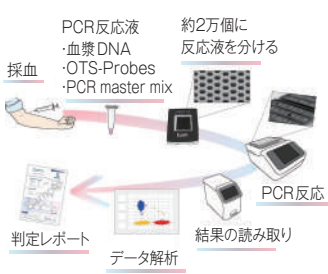
# がん患者のための先進技術

日本人の2人に1人が罹患し、年間約38万人が亡くなる「がん」。治療効果や再発の不安など自分自身、または家族が精神的負担を抱えたまま治療を受けている方も少なくないでしょう。一般的に



独自開発の高感度検査でがんの再発の早期発見やより高い治療法の選択に役立ち、患者さまの治療負担を大きく減らす可能性があります

「OTS・アッセイ」を開発しました。「地域医療の課題を技術で解決したい」と思ったのがこの研究の出発点」と話すのは、株式会社クオントディテクトのCEOを務める岩手医科大学 医歯薬総合研究所の西塚哲特任教授。「OTS・アッセイ」を使うことで、治療効果や再発の有無を数値で確認でき、一般的な診断より数カ月から1年早く再発時期を予測できることが研究データで示されています。「早く見つけて早く治せば軽く済む」と西塚教授。早期予測で再発に備え、効果を数値で確認しながら最適な治療方法を選



株式会社クオントディテクト  
(Quantdetect, Inc)  
盛岡ラボ

住所/盛岡市北飯岡 2-4-26  
岩手県先端科学技術センター 1階  
連絡先/019-908-8105

クオントディテクト 検索

## 岩手医科大学コラム

# コロナ禍での「フレイル予防」、そして「人生会議」



コロナ禍で外出の機会が減り、人との会話が減って、お仲間との活動も思うようにできない期間が続いており、この間にフレイルに陥る高齢者が増えていることが問題になっております。自分らしい人生を最期まで楽しみ、家族や周りの人たちの負担を減らすためにも、フレイルの予防がとても重要です。

フレイルとは、「加齢によって心身が衰え、家に閉じこもりがちになる状態」です。フレイルでは身体機能が低下し、転倒して骨折したり歩けなくなったりします。病気に罹りやすく、入院がきっかけで寝たきりになる可能性が高まります。

## 内丸メディカルセンターから

# 高度外来機能病院として地域に密着した役割を担います。

内丸MCでは、矢巾の附属病院(本院)との密接な連携のもと、医科21科による高度専門外来を行っております。また、どこを受診したらよいかかわからない患者さんも受診できるよう総合診療外来も設置し、プライマリ・ケアの充実も目指しております。歯科医療センターでは、高度な診断、治療提供体制を備えながら地域に密着した歯科医療を提供しております。内丸MCは、利便性の高い新しいスタイルの地域医療拠点施設ですので、これまでどおりに受診が可能です。



記事監修

岩手医科大学 総合診療医学講座  
内丸メディカルセンター センター長

下沖 収 先生

## セルフチェックしてみよう!



当てはまる項目が3つ以上でフレイル、1つまたは2つでフレイル予備軍に...

また、認知機能の低下や感情が不安定になることもあります。身体の衰えと認知機能の衰えは相関し合っており、この間にフレイルに陥る高齢者が増えていることが問題になっております。自分らしい人生を最期まで楽しみ、家族や周りの人たちの負担を減らすためにも、フレイルの予防がとても重要です。

3つ目は「社会とのつながり」を保つことです。高齢になり社会的繋がりが薄くなることからフレイルが始まります。文化活動や地域活動に取り組むことが、フレイル予防の特効薬ともいわれています。コロナ禍ですが、感染予防をしながら交流の場や地域の活動にも積極的に参加することが大切です。また電話やオンラインで家族や近所の人と話す機会を増やしてみたいかがでしょうか。社会や人との交流は心と身体の健康維持のために欠かせないものです。



相続

難しい手続きや税負担の悩みを解決

家族への想いをかたちに

子どもが成人し結婚、孫も生まれ家族が増える喜びは大きいでしょう。子どもたちとのこれからの思い出作りも楽しみですが、自分の預金を家族にどう託すか考えていきませんか。北日本銀行では、葬儀費用にして欲しい、少しでも多く配偶者に遺したい、相続手続きで負担をかけたくない、など相続の悩みをフォローする信託商品を取り揃えています。

「きたぎん遺言代用信託～繋～」

万一のときの資金を残すなら「きたぎん遺言代用信託～繋～」。

名義人が逝去すると預金口座が凍結され、解除には遺産分割協議や遺言書に沿った相続手続きが必要と、とても手間と時間がかかります。このプランは遺言書がなくても資産を受取人の家族に支払うことができます。葬儀費用など今必要な資金がすぐ受け取れる「一時金受取」と一定期間、定

期的に資金を受け取れる「定時定額受取」の2タイプあり、1契約につき推定相続人の中から最大4人まで受け取る割合を決め、指定できます。共に過ごした大切な家族の今後のために、希望に合わせ想いを遺すことができます。

「きたぎん暦年贈与型信託～結～」

生前贈与を考える方には「きたぎん暦年贈与型信託～結～」がおすすめ。長期的に贈与するので計画的に資産を引き継げます。贈与契約書の作成など面倒な手続きをせずに年1回、「誰にいくら渡すか」を決めて贈与ができます。受取人は3親等以内の親族から9人まで選べ、受け取った家族の教育費や住宅ローンの返済などの支援にもなります。

あなたの想いと大切な人を結び、未来に繋ぐ「信託」、この機会に始めてみませんか？



手続きが大変そう。でも子や孫のために

生前贈与のメリット

次世代への支援

ご存命中に次世代へ資産を移転することで、次世代へのライフプランの支援となり、例えば、教育費や住居費などへの活用が可能になります。

相続税の負担軽減

ご存命中に次世代へ資産を移転することで、相続税の負担が軽くなります。

「信託」で繋ぐあなたの想い

銀行のCMやパンフレットをよく見かける「信託」という言葉。ちよと難しく感じますが、信託とは財産を信頼できる第三者に託し、「自分で決めた目的に沿って」家族など大切な人のために管理・運用してもらう仕組みのこと。「保険商品と違い、年齢制限や健康状態に左右されない(ただし、意思能力がある方に限る)」などのメリットがあります。

きたぎんは信託代理店として、複雑な相続や贈与に関する相談から手続きまで親身になってしっかりサポートしてくれるので安心。「共に過ごした大切な人のために最後まで何かしてあげたい」という想いを大切に結び、未来へと繋げてくれます。「生前贈与の手続きって大変そう」や「税金の負担を減らしてできるだけ多く資産を残してあげたい」というお悩みがある方はぜひ一度、「信託」の活用を考えてみてください。

北日本銀行

住所/盛岡市中央通1丁目6番7号  
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

『繋』『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

相続のお手続きをこれから始められるお客さまへ

相続手続き代行サービスのご案内

北日本銀行では、相続の手続きにともなうお手続きを、提携の信託会社に有料でお任せいただけるサービスをご用意しております。司法書士、行政書士がすばやく、正確に手続きを行い、大切なご資産をご指定の相続人様に確実に相続いただくことができます。



「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」

近年、日本人の相続対象となる資産の内訳調査で、金融資産が2割に満たないのに対して、住宅・不動産はおよそ7割という結果が出ています。資産を引

き継ぐ相続となると、自宅や貸地、賃貸マンション、農地など不動産資産をどうするか、という問題は避けては通れない道です。

ワンストップには、相続の専門知識を持つ相続診断士がいるので、トラブルなく円滑に手続きができるようサポートしてくれま

近々、日本人の相続対象となる資産の内訳調査で、金融資産が2割に満たないのに対して、住宅・不動産はおよそ7割という結果が出ています。資産を引

き継ぐ相続となると、自宅や貸地、賃貸マンション、農地など不動産資産をどうするか、という問題は避けては通れない道です。

ワンストップには、相続の専門知識を持つ相続診断士がいるので、トラブルなく円滑に手続きができるようサポートしてくれま

お客様に寄り添う不動産会社を目指します

nestop-inc

(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

株式会社ワンストップ

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

検索

家族の幸せを繋ぐ相続を

資産整理

財産を渡す側、相続を受ける側、双方の認識の違いによるトラブルが増えています。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います。また、当事者同士だけの話し合いは、感情の通れない道です。

ワンストップには、相続の専門知識を持つ相続診断士がいるので、トラブルなく円滑に手続きができるようサポートしてくれま



年々、相談件数が急増  
墓じまい・離檀料に関するトラブルに注意

ライフスタイルが変化する現代、お墓や墓地の形も多様化しています。自治体や高齢者施設、市民団体が運営する墓地や血縁者以外の人たちと一緒に入る合葬墓、お墓の代わりに木や花が植えられる樹木葬などさまざま。将来を考え、お墓の引っ越し(改葬)や墓じまいをする人が増えていますが、お墓に関するトラブル相談も増えてきています。



お墓が自宅から遠く、自分も入るつもりもないので墓じまいをお寺に申し出たら、離檀料として300万円を要求された。高額で払えないと言うと、ローンが組めると言われた。



跡継ぎがいないので離檀したいと相談したら、過去帳に8人の名前があるので700万円かかると言われた。不当に高いと思う。

改葬・墓じまいの一般的な順序

改葬の順序

- ① 墓地管理者に改葬の意思を伝える
- ② 改葬先の墓地を確保する
- ③ 「改葬許可申請書」「埋葬証明書」を用意する
- ④ 改葬許可の申請をする
- ⑤ 閉眼供養(お魂抜き)を行う ※
- ⑥ 墓石を撤去する
- ⑦ 改葬先に納骨する
- ⑧ 開眼供養(お魂入れ)を行う ※

墓じまいの順序

- ① 墓地管理者に墓じまいの意思を伝える
- ② 「埋葬証明書」または「納骨証明書」をもらう
- ③ 改葬または合祀墓(複数人で合同で使うお墓)への埋葬申請を行う
- ④ 閉眼供養(お魂抜き)を行う ※
- ⑤ 墓石を撤去する

※仏教の場合

お墓とは、遺骨を納め、故人を弔い祭るもの。丁寧に進めるべきもので手順が多く、手間がかかるのが一般的です。だからこそ、今あるお墓の場所の管理者から同意を得たり、改葬先の管理者との綿密な情報共有が必要になります。勝手に決めず、家族や親族とも相談し、慎重に進めることがトラブル回避へつながっていきます。

ひとことアドバイス

まずは住職をはじめ、お世話になった方々に感謝の気持ちを伝えることが大事。改葬理由を伝え、理解を得られてから具体的な手続きに進みましょう。離檀料に基準はなく、納得がいかないときはお寺などと話し合う必要があります。場合によっては弁護士などを交えて話し合うのが得策です。

【取材協力】盛岡市消費生活センター



資産整理

# 家族に託して備えること

不動産相続について気になるけれど、「何から始めていいのかわからない」とお困りの方は多いと思います。相続についての最初の窓口として気軽に相談しやすいのが、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で安心。相談によっては手続きのプロセスに応じて、税理士・司法書士など専門家の紹介もしてもらえます。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



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

そのリスクの備えとして注目されているのが「家族信託」です。自身が元気なうちに信用できる家族に不動産を託すことで、後に認知症になっても家族である受託者の意思で管理や売却がスムーズに取り行うことができます。売却できることで受託者は、親の介護施設に入るための費用に充てることができるなど、金銭面で大きく助かります。



また、不動産を売却するのが良いのか、活用するのが良いのかを悩んでいる方もアート不動産に相談することが可能です。空家や空地をそのままにしておく、建物の老朽化や雑草の問題などトラブルになりかねません。今後の維持を考えて行くためにもどういった選択肢が考えられるのかを事前に把握しておくことが重要です。

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す。まずは相談しに足を運んでみては。

## 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/9:30～17:30  
定休日/水曜日  
連絡先/019-634-0440

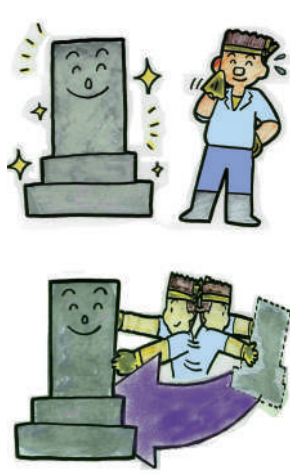
アート不動産

検索

墓

# お墓の心配、解消します

ご先祖さまが眠るお墓。節目の時には掃除をして生花を供え、静かに手を合わせて愛おしく話しかける方も多いと思います。生活の変化とともに子どもたちの暮らしも離れて、お墓を守る人の高齢化などでさまざまなお墓の管理の悩みが増えているのが現状です。「吉昭石材工業」ではそんな



お墓のクリーニングやメンテナンス、引っ越しなど、どんなお墓の悩みごとも無料で気軽に相談できます

お墓の悩みを無料で相談に応じてくれます。たとえば複数あるお墓を万所にまめたり、姓が違うお墓を同じお墓にするなど整理をすることができたり、高齢者や小さい子どもが安心して行きたい場所を、代々継がれていく大切な事柄なので無縁仏になる前に相談することが重要です。代行業者などを利用するとトラブルなども耳にしますので安易に考えず、慎重に安心・安全の石材店、吉昭石材に相談してみてください。

古くて掃除が大変なお墓は、リフォームで解決するのもおすすめです。表面を磨いて滑らかにすることで汚れにくくなったり、雑草が生え



## 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、飼い主様のお手伝いをいたします。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の1  
【霊園】住所/岩山 盛岡カントリークラブ手前  
連絡先/☎0120-594200  
※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

シニアズコラム

お茶っこ飲みながら思いつくまま

# 自分流の終活を始めませんか

「終活」とは「自分の人生の終末のためにする活動」のこと。何となくネガティブな印象もありますが、終わりに向けて身辺を整理するだけでなく、人生をよりアクティブに楽しむための活動でもあります。人それぞれ人生が違いうように「終活」もさまざまな向き合い方があって当然のこと。『シニアズ／大森ふじおのシニアナビ』でもお馴染みの大森不二夫さんに、自分らしい「終活」についてお聞きしました。大森さんが「終活」を始めたきっかけは、3年前に突然倒れたことでした。「救急車の中で意識が朦朧とする中、まだやりたいことがある、まだ伝えていないことがあるのに、これで人生終わりなのかと気が動転した」といいます。せっかく助かった命だから、この先の人生の青写真を作ろう。そして、家族や大切な人に伝えたい思いを、忘れないように書き留めておこうと思ったのが始まりでした。一枚の画用紙と鉛筆を用意し、行きたい場所、

会いたい人、大切な本や家、手造りの庭のことなどを思いつくまま書き出すことから始めました。「これからどう生きるかによって、何が残るか、何を捨てるか、誰にどう残すのかが見えてくる」と大森さん。一年を一生として考え、変更点などは毎年アップデートします。「終活」を始めて約3年、自分のやりたいことが厳選され「良い意味で日常が活性化している」とのこと。心の奥に潜んでいる思いに気付き実際に動くことが、家族の幸せにもつながっていきます。変化しながらより明確になっていく大森さんの青写真。今後は家族と共有し、人生最後の日に自分が後悔しないために、家族が困らないように備えたいと話します。

終わるためだけではなく、より自分らしく前向きに生きるための「終活」。お茶っこでも飲みながら、もっと気軽にカジュアルに「終活」を楽しんでみませんか。



3年前から絵を描き始めた大森さん。画用紙を人生のキャンパスに見立て、クロッキー感覚でやりたいことを書いていきます。やりたいことを列挙して優先順位をつけるだけでも立派な脳活。「終活」は自分と向き合う良い時間です

## 大森ふじお流「終活」のススメ

大人の落書き感覚で  
気ままに描く青写真

まず、画用紙に3B、4Bの芯の柔らかい鉛筆で自分のやりたいことを書き出します。画用紙のほかノートや付箋など自分に合ったものでOKです。次に、やりたい事の中からできることをピックアップし、無理なくゆとり行動に移します。

自分史の編さんを進めている大森さんは、行きたい場所リスト、会いたい人リストも作成。リストの中から鳥取砂丘に行く夢を叶えました。中・高の同級生と集まり、俳句や縄文文化、好きな本、映画について話し学び合うことも始めました。

さらには断捨離にも挑戦。5000冊以上ある本の中から自分の好きな10冊を選び、生涯をかけてじっくり読み込む計画。手放したくないという本心と闘いながら、残りの本は知人に譲るなど少しずつ整理を始めています。自宅や庭についても残すか否か、残すなら誰にどう残すか考え中です。3人の子どもの性格や生き方、合ったカタチで残せるように思いを巡らせています。

一年前、絵本を勝手に捨ててしまい奥さまを悲しませてしまったとのこと。若い頃は仕事で忙しく、育児にはノータッチだった大森さん。絵本に母と子の思い出が詰まっていたことに気付かなかつたと大反省。捨てる前に確認を忘れます。



## 大森さんの終活手順

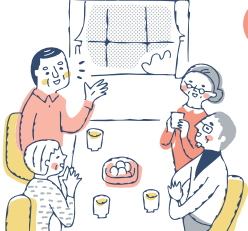
1 やりたいことを書き出す



2 できることをピックアップ



3 行動に移す



## いきなり終活を考えると足が進まないものです。

やりたいことを画用紙にポツポツと書いていき、優先順位をつけながらまとめて「やることリスト」を作りましょう。やっていくうちに気づきが出てきてリストが更新されていきますよ。





医療・介護

家族のライフスタイルをサービスでサポート

地域生活を支えるあたたかい介護

住み慣れた場所で家族に負担をかけることなく、自分らしく老後を過ごしたい。しかし、ケガや病気で歩けなくなったり認知症が進行したり、ある日突然サポートなしでは生活が成り立たなくなることも。そんな時に頼りになるのが「介護サービス」です。

株式会社三協メディケア・株式会社三協宮城を母体とする「あったかいごグループ」は、2004年に開設した盛岡市で初の新築グループホーム「みんなのいえ」を始めに、デイサービス、グループホーム、居宅介護支援、サービス付高齢者住宅、小規模多機能型居宅介護、カーブス、アスクルなど16拠点を運営しています。

そんなあったかいごグループは「ここなら自分も入りたい」と思える質の高いサービスの提供を掲げ、筋トレマシンやウオーターマッサージ機の導入、準

天然温泉完備に、選べる食事メニュー、マッサージ師の配置など施設ごとに趣向を凝らし、多様なサービスで利用者に満足していただけるよう工夫しているといいます。

「介護施設というとネガティブに捉えてしまいがちですが、外に出て人と接し、会話や運動を楽しむことは脳を活性化させます。普段は身なりに気を遣わない方が、お洒落してデイサービスに出かけるようになったという変化も起こります。さらには、介護施設の利用は家族の負担を減らし、ゆとりを作るんです」と齊藤会長。サービスを受ける利用者やその家族からは「グループホームにお願いして何年かぶりにぐっすり眠れた」「杖なしで歩けるようになった」「表情が明るくなった」など感謝の声が届いています。自身のため、家族のために、今後の介護のサービスに目を向ける機会にしてみませんか。



少子高齢化に対応するため、ミャンマーの技能実習生も受け入れて施設の運営を行っています。若い人材が入ることで、利用者や社員にもいい刺激になっているといいます



齊藤会長より、現在までの思い。



三協メディケア・三協宮城 代表取締役 齊藤 哲哉

あったかいごグループは、持続的な介護サービスの提供を行うべく、社員の「物心両面の幸福」を追求しており、その一環として、先頃、亡くなった稲盛和夫氏の指導を受けて作成した、あったかいごフィロソフィを使っ

た社員研修をしています。設備の充実もですが、特に人材の質の向上に努めて、未来の介護を見据えた、社会貢献に奮闘努力を重ねてまいります。

グループホームを始めた当時は、家族を施設にお願いすることに罪悪感があつた時代でした。その中で、盛岡市初の新築型グループホームとして「ここなら自分も入りたい」と思える質の高いサービスにこだわりました。

また、少子高齢化が進むなか、介護予防の視点から宮城県内3カ所では「女性専用フィットネスカーブス」の運営も行っています。親の介護のために仕事を辞める方もいますが、介護サービスを活用すれば安心して仕事を続けることができますし、元気でいれば心配もいりません。

あったかいごグループは、持続的な介護サービスの提供を行うべく、社員の「物心両面の幸福」を追求しており、その一環として、先頃、亡くなった稲盛和夫氏の指導を受けて作成した、あったかいごフィロソフィを使っ

自分が望む施設を

あったかいごグループ

住所／盛岡市北飯岡一丁目6-8  
営業時間／9：00～17：00  
定休日／土・日・祝日  
連絡先／019-601-5862

あったかいご岩手

検索

あったかいごグループが支える地域の介護



- |   |     |                 |
|---|-----|-----------------|
| 1 | 盛岡市 | GHみんなのいえ        |
| 2 | 盛岡市 | あったかいごDSみこだ     |
| 3 | 盛岡市 | さんきょう居宅介護支援事業所  |
| 4 | 盛岡市 | GHあったかいご神子田マルシェ |
| 5 | 盛岡市 | あったかいごレジデンス東安庭  |

- |    |     |               |
|----|-----|---------------|
| 6  | 盛岡市 | あったかいごGH東安庭   |
| 7  | 遠野市 | あったかいごひといち    |
| 8  | 北上市 | あったかいごGH大堤    |
| 9  | 大崎市 | GHあったかいごふるかわ  |
| 10 | 仙台市 | GHあったかいごこおりやま |

- |    |            |                         |
|----|------------|-------------------------|
| 11 | 仙台市        | GHあったかいご西多賀             |
| 12 | 大崎市        | 小規模多機能型居宅介護事業所ひばり       |
| 13 | カーブス       | (東仙台・仙台南小泉・イオンスタイル仙台駅前) |
| 14 | アスクルエージェント |                         |



価値がつかなくなる前に廃車にするのがいいとか

家族の相談が、業者者に依頼することも

価値がつかなくなる前に廃車にするのいいとか

家族の相談が、業者者に依頼することも

価値がつかなくなる前に廃車にするのいいとか

家族の相談が、業者者に依頼することも

廃車にする際の手続き

当社では岩手県全域の廃車、中古車の無料査定&買取、面倒な廃車手続等を行っております。



三陸パーツセンター

盛岡支店  
営業時間／9：00～18：00  
住所／紫波郡矢巾町大字高田第11地割24-1  
定休日／第2土曜・日曜・祝日  
連絡先／019-681-4377

三陸パーツセンター

検索

生前整理

負担を相続させないために

免許を返納して乗らなくなった車にこんなケースがあります。「廃車の処分料をかけるくらいなら、畑で倉庫として使っている」「乗らずに放置していたら動かなくなっていた」など、お金をか

価値がつかなくなる前に廃車にするのいいとか

家族の相談が、業者者に依頼することも

三陸パーツセンター

盛岡支店  
営業時間／9：00～18：00  
住所／紫波郡矢巾町大字高田第11地割24-1  
定休日／第2土曜・日曜・祝日  
連絡先／019-681-4377

三陸パーツセンター

検索



最高のおもてなしと細やかな心配りで、大切な人生の思い出を輝かせてくれます

家族との思い出づくりを過ぐすにも便利、な好立地に位置しています。幸せな日を迎えるお子さんや「お顔合わせ」や「結納」披露などの席から、客室は、南部鉄器や染物

価値がつかなくなる前に廃車にするのいいとか

家族の相談が、業者者に依頼することも



家族の祝い事や結婚記念日、同窓会、銀婚式、金婚式。大切な家族や仲間と迎える記念日はずっと心に残るもの。限りある人生の節目を大切な人たちと共に、彩りを添えた思い出にしませんか。

JR盛岡駅から徒歩7分の市街中心地、盛岡出身の平民宰相・原敬の別邸跡と、由緒ある地に建つ「レンガ造りの外観が目印の「アーホテル盛岡」は、盛岡市内で、人生の物語の1ページの思い出づくりをお手伝い。会食や食事は、ホテルとしての気質、料理人の熟練の技、そして和・洋・中それぞれの趣で、シーンに応じて選べるこだわりの味を用意しています。

価値がつかなくなる前に廃車にするのいいとか

家族の相談が、業者者に依頼することも

世代を超えた思い出づくり

生きがい



アートホテル盛岡

住所／盛岡市大通3丁目3-18  
連絡先／019-625-2131（総合案内）  
・019-626-9085(カフェダイニング ブローニュ)  
・019-626-9086(日本料理 介寿荘)  
・019-626-9087(中華料理 豪華)

アートホテル盛岡

検索



資産整理

2033年には現在の約2倍という予想も

空き家問題は早めの対策を

今後、増え続けていくと予想されている「空き家問題」。令和元年に総務省が発表した調査結果によると、居住者がいない空き家は848万9千戸あり、前回の調査よりも13.6%増え、過去最高の数字となっています。(総務省統計局「平成30年住宅・土地統計調査」より)

空き家になる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のが一般的ですが、手続きが面倒、兄弟で話がまとまらないという理由でそのまま空き家になってしまう場合が多くみられます。相続しても、愛着がある家や土地を大切にしたいという思いからそのままにしまうこともあるそう。

平成27年5月に施行された「空家等対策の推進に関する特別措置法」では、空き家の所有者に

は適切な管理をする責務があると定められています。そのままにすれば屋根や外壁が剥がれたり窓ガラスが割れたりなど劣化が進みます。もし家が倒壊し、隣接する家屋に被害が出たり通行人にけがをさせてしまうと、空き家の所有者の責任となり損害賠償を請求される可能性があります。想定される損害額は数千万円から数億円。もし放置した空き家のせいで誰かの命を奪ってしまったら…。取り返しの付かなくなる前に管理の仕方を考えなくてはいいけません。近年は自宅の所有者が高齢になり、老人ホームやサービス付き高齢者住宅への入居、子ども宅への移住など住まいを変えるタイミングで空き家となるケースも増えているそう。対策を講じていない空き家は大きな家族の負担になります。遺される家族のためにも早めの解決方法を考えましょう。



空き家を賃貸として再利用を希望する場合は、賃貸契約の承継などにも対応してくれます。手間のかかる手続きのフォローもしてくれるので、安心してお願いできます。隣地立会や売却に伴う解体工事など面倒なことも不要なので、大助かりです

空き家の問題、抱えていませんか



実際に空き家をそのまま買い取ってもらう方々からは「思ったより手間がかからなかった」「予想よりも早い対応をしてくれた」「想像よりも買取価格がよかった」という喜びの声が。相談や調査、査定は無料。秘密厳守で行ってくれるので安心です。

創業40余年の「岩手都市開発」は長年培った経験と実績で土地・建物の査定や買取りをしてくれます。自宅を現状のまま買い取ってくれるので、家財道具は処分不要。庭木や庭石もそのままの状態引き渡せるので非常に助かります。さらに土地・建物の権利証や鍵を紛失してしまった不動産、差押や債務が残っていたり、未登記の不動産も買い取った実績があるので、不安要素がある物件でも相談に乗ってくれます(物件の条件などにより買取できない場合があります)。

空き家問題の頼れる存在



(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

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**

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

※物件の条件等により買取できない場合がございます

空家等対策の推進に関する特別措置法には…

空家等は、個人の資産です。管理者、または所有者には、空家等を適切に管理する「責務」があると定められています。屋根や外壁が落下、崩れるなどして他人がけがをした場合、空き家の所有者の責任となり損害賠償を問われる可能性があります。

例えばこんなことが起こる可能性が…(想定事故例)

空き家倒壊 約2億1千万円 の損害額!

壁材等落下 約5千600万円 の損害額!

建物や倒壊し、隣接の家屋が全壊。夫婦、女児が死亡

傷んだ壁材等の落下により男児が死亡



入居者の方と一緒に暮らすペットの不安を減らせるようサポート体制がしっかりされています

家族のように寄り添い、癒しと安心感を与える大切なペット。動物が持つ不思議な力は精神の病を抱える人の気持ちを前向きにさせてくれたり、不安を軽くするなど良い効果があると言われ、注

目されています。そんなペットと一緒に入居できる「障がい者グループホームわおん大釜(仮称)」が滝沢市に2023年春先

希望をもらってほしい」という代表の思いから犬・猫を引き取り、一緒に生活できるよう手配する予定。人にも動物にもストレスがないよう施設は男女別になっており、10人定員の個室での対応になつています。動物との触れあいはストレスが減り、会話や笑顔が増すと言われて

入居者の方の不安を取り除いて、動物に触れて活力や

人と動物に優しい福祉の融合

ライフサポート



年々、聞くことが多くなつた「終活」。定年を機に始める人も多いですが、物が多くて片付かない、亡くなつた後の自宅はどうしたらいいかなど悩むことも多いそう。株式会社トータルサポート唯では家財整理や空家整理をはじめ、ハウスクリーニングやリフォーム、自宅の売却

や再利用を希望する場合の専門家への紹介など、終活で多い困り事をまとめてサポートしてきます。家一棟分の不用品整理が依頼でき、数々の現場で培ってきた経験とノウハウで2、3日ほどで家の中を整理してくれます。さまざまな地域の分別ルールを熟知し不用品を処分してくれ

家財整理から相続までサポート

生前整理



**Aqua inc**  
Sakkora cafe 保徳福祉カフェ

・茶話本舗デイサービス山岸之家  
・茶話本舗デイサービス永井之家  
・茶話本舗デイサービス西下台之家  
・サービス付き高齢者向け住宅 けあふる永井  
・けあふるヘルパーステーション (けあふる永井併設)

・サービス付き高齢者向け住宅 けあふる稲荷町  
・けあふるサポート (けあふる稲荷町併設)  
・ケアベッツ盛岡 (ドッグラン・訪問介護・ペットホテル)  
・幸呼来茶屋@保護猫カフェ ~ Sakkora cafe  
・障がい者グループホーム わおん大釜

障がい者グループホーム わおん大釜(仮称)

住所/滝沢市篠木明法168-6  
営業時間/24時間対応  
連絡先/019-601-2232

わおん大釜  検索

**お片づけ 承ります**

女性スタッフもおりますので、お気軽にご相談ください。

家財整理兼ハウスクリーニング・リフォーム トータルサポート唯一

株式会社トータルサポート唯一

住所/本社 盛岡市上堂1丁目16-48  
中野オフィス 盛岡市中野2丁目15-20  
矢巾営業所・金石営業所  
二戸営業所・北上営業所  
営業時間/9:00～18:00 定休日/日曜日  
連絡先/☎0120-14-3741

トータルサポート唯一  検索