

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
関わる周りの人のことを
思い考えるための活動です。

大人のための情報紙シニアズ特別号

想活

～そうかつ～

終活から想活へ

目次

- P2. 自分史ブックレット【コラム①】
- P3. 盛岡ふじさわ整形外科クリニック
- P3. 天国への扉
- P3. 写真館ジェットプレーン
- P4. もりおか架け橋の会
- P4. 東北労働金庫
- P4. 岩手県対がん協会
- P4. アート不動産
- P5. トータルサポート唯一
- P5. 行政書士 戸田事務所
- P5. 岩手医科大学【コラム②】
- P6. 岩手銀行
- P6. 住宅金融支援機構
- P6. リスハウスプラン
- P6. 和泉屋
- P7. アートホテル盛岡
- P7. ワンストップ
- P7. デジタル終活【コラム③】
- P8. 岩手都市開発
- P8. 吉昭石材工業
- P8. 三陸パーツセンター盛岡支店



2024
無料配布

今回から、シニアズのWEBサイト「100k forward」内に想活のページを作りました。
想活の記事がWEBサイトで見れるので、紙面がなくてもスマホで記事を共有できます。
みんなで共有して、すてきな想活につなげましょう。詳しくは右記のコードを読み取りください。



シニアズオリジナル 自分史ブックレット 作成講座開催



数々の自分史講座で講師を務めてきた
大森ふじおさんの意見をもとに作成!

※画像はイメージです。変更になる場合があります。



**自分史を残すことは自分・家族のため!
難しく考えなくて大丈夫!**

- ・昔のことを思い出せなくても…
参加者同士で話していると思い出してくれます!
- ・文章を書くのが難しいと思っても…
自分の言葉を活かした、わかりやすい文章の書き方を教えます!
- ・今はいいかなと思わずに…
振り返ることで、伝えたいことや必要なことに徐々に気づけます!

第1回 ワークショップ&講座

- ・もしバナゲームで価値観に気づく
- ・最高で小さな宝を作る意味

大切なことを3つまで絞りネガティブ要素をプラスに転換させる方法をゲームを通じて体験します。

第2回 書き方講座

- ・大切なことを中心にブックレットに記述
- ・講師による監修とコメント

講師によるアドバイスをもらいながら、まずは自分が大切にしている部分から書き始めます。

第3回 書き方講座

- ・大切な部分を書き終える
- ・余生について楽しく考える

大切なことを書き終えてからの残りの楽しみ方を想像します。

シニアズコラム

あなたにしか書けない唯一無二のものがたり シニアのための入門自分史ブックレット作成講座

皆さん、これまでの人生は、いかがでしたか。長い人生航路の中では、出会いや別れ、思わぬ出来事などが起きたこともあったのではないのでしょうか。いろいろなことがあっても、シニアの多くの方は、昭和、平成、令和の変化の時代を生き抜いてきました。これだけで、すごいことです。

では今は、どんな思いで暮らしていますか。そしてこれからの人生をどう生きたいですか。

自分史を書くことは、これまでの自分の人生の旅の足跡をたどり、今の自分の現在位置を確認し、これからの自分の歩みを考え直すことです。立ち止まって、人生を回想して振り返ることで、今まで生きてきて出会った忘れえぬ人や出来事を思い出し、そのときどきの自分と対話し、自分という人間を知る機会にもなります。そして、その足跡を1冊のブックレットにまとめることで、何を誰に伝え、何を捨て、何を残したらよいかも見えてくるでしょう。書き残すことができるのは、自分しかいません。自分が主役になり、自分のことを書く。上手い下手でなく、奇をてらわずに、自分の言葉でつづる。それは紛れもなく自分の生きてきた証です。書き残すことは自

分のため、家族のため、親しい人のためになります。

自分史ブックレットを作成する必要性を強く感じるエピソードの1つに、受講生の中に途中で亡くなられた方がいました。その方の葬式に顔を出した時、残された家族がその方が書かれていたブックレットをもとにその方のエピソードを話されておりました。この光景を見て、自分史ブックレットはその人自身だけでなく、残された家族にとっても必要なものだと思えました。

思い出は、思い出すことで、生きた思い出になります。肩の力を抜いて、お茶でも飲みながら自分史ブックレットづくりにトライしてはいかがでしょうか。

-講座開催の理由-

大森さんから「自分史ブックレットが大事だと考える人は多いが、作成にあたり作成者同士で交流する場が必要」と聞きました。そして書き方を教えてくれる人も必要と考え、何度も自分史ブック

レット作成の講師をされてきた大森さんから家族に残しておくべきことや自分の人生を振り返るポイントなど作成のコツを教えてもらい、共有し合える場所を作りたいと思い講座開催をすることにしました。

Senior's



開催日 2024年3月予定
※決まり次第お知らせします

対象者 岩手県在住のシニア
(60歳以上)

場所 OLUCK (オラック)
盛岡市開運橋通3-39ダビンチビルII

費用 44,000円(税込)
講座3回+ブックレット込み

-オプション-

プロのカメラマンによる
記念写真撮影

想活掲載企業様への
ご紹介も可能です

お申し込み・お問い合わせ

TEL.019-623-2788

FAX.019-623-3735

FAXでお申し込みの場合は氏名、年齢、住所、電話番号を明記してお送りください。

健康

健康寿命に大きく関わる治療率の低い疾患

50歳過ぎたら骨粗しょう症予防を

潜在患者が多い「骨粗しょう症」

日本で約1400万人の潜在患者がいると推測される「骨粗しょう症」。現在、約80%の人が未治療といわれています。骨粗しょう症は骨の量が減り、骨質が劣化し、骨折を起こしやすくなっている状態のことを指します。圧倒的に女性に多い病気で閉経後、エストロゲンというホルモンの減少により骨の形成と吸収のサイクルが早くなり、その結果、骨の中がスカスカで骨折しやすくなってしまおう。しかし、男性も注意が必要で、たばこの愛用者や喫煙歴が長いと発症しやすい慢性閉塞性肺疾患の方、糖尿病や慢性腎臓病も骨の質を悪化させてしまう危険性があるといえます。

骨粗しょう症を改善するには、骨を強くするための食事や筋力をつけるための運動、そして薬で治療していく方法があります。しかし、骨の状態を見極めながら適した薬を正しい方法で服用しないと効果が十分に発揮されないこともあり、途中で服用をやめてしまうとまた元の状態に戻ってしまうとか。

最新治療で未来を支える整形外科

要介護状態になってしまう要因で多いのが骨粗しょう症による骨折や変形性関節症などの運動器疾患。特に骨粗しょう症は自覚症状がないため早めの予防や治療が大切になってくると教えてくれたのは盛岡ふじさわ整形外科クリニックの藤澤博一

先生。救急病院で多くの外傷患者の方を診察してきた経験を持ち、迅速で的確な判断と確かな技術で一人一人の体の悩みに応えてくれます。

盛岡ふじさわ整形外科クリニックは「先進治療と丁寧なサポートで一人一人の未来を支えたい」という信念のもと令和5年5月に開院。院長の藤澤先生は東北大学病院とその関連病院で関節疾患や靭帯損傷・半月板損傷などの外傷治療に携わり、手術中心の診療をしてきました。「これまでは手術して終わりだったが手術に至る前にできる治療や予防、術後のサポートに力を入れたい」と最新鋭の装置を導入。X線を使用する骨密度測定装置で正確に骨密度を測定し、気になっている症状や日頃の生活の様子などを聞きながら検査結果をふまえ、なにが原因なのか今後の治療はどうしていきたいかなど丁寧に診察します。検査は寝た状態でいい、10分程度で完了。骨折すると重大な脊椎部や大腿骨を直接測定します。もし痛みがある部分があればMRIでレントゲンではわかりにくい半月板や靭帯損傷、椎間板ヘルニアなども画像診断をし、原因を見つけてもらえます。

「骨粗しょう症は治療率が低く、70歳くらいになって膝や背中が痛くなってから病院に来るケースが多いです。平均的に閉経を迎える50歳を超えたら検査を受けてほしい」と藤澤先生。背が縮んだり、姿勢が丸くなってきたら骨粗しょう症の可能性が。痛みなど自覚症状が出る前に検査をして早めの予防・治療に取り組み、家族と健康に過ごせる時間を増やしましょう。



リハビリ室も完備され、理学療法士がしっかり付き添ってくれます。病院スタッフ全員が患者さんの不安を取り除けるよう一丸となって丁寧で親切にサポート。入り口はフラットで靴の履き替えがないので腰や膝などが痛い人に配慮されています。少しでも関節や筋肉などに悩みがある方は一度相談に行ってみてください

盛岡ふじさわ整形外科クリニック

住所／盛岡市本宮3丁目9番13号
診療時間／9:00～12:30、14:00～18:00
休診日／日曜日、祝日、水曜日午後、土曜日午後
連絡先／019-613-5274

盛岡ふじさわ整形外科クリニック 検索

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:00	●	●	●	●	●	●	●	-
12:30	●	●	●	●	●	●	●	-
14:00	●	●	-	●	●	●	●	-
18:00	●	●	-	●	●	●	●	-

受付時間は診療時間終了の30分前まで



「ペットロス」という言葉もあるほどペットの存在は大きいもの。そんな飼い主さんの心に寄り添ってサポートしてくれます

「天国への扉」のペットメモリアル盛岡では代表自身がペットを亡くした辛い経験から飼い主さんに寄り添いたい、安心して最後の見送りができるようなサポートしてまいります。

通常、ペット火葬場まで連れて行くのが一般的ですが、天国への扉では専用火葬車で訪問。20kgほどの大型ペットでも対応可能な火葬場まで連れて行くのが困難な場合も大助かりです。火葬中は煙や匂いはほとんどなく「音も静か

お別れはいつやってくるかわかりません。犬や猫、鳥類や小動物、爬虫類まで幅広く対応してまいりますので、いつも側にいて幸せをくれた最愛の家族のため、最後の見送りのことを考えてみませんか。

盛岡市を中心に岩手県全域に対応しています！
24時間365日対応
(クレジットカード対応可能)
お見積り・ご相談は無料です。些細なことからもぜひご相談ください。

診療時間

月	火	水	木	金	土	日	祝
●	●	●	●	●	●	●	-
●	●	-	●	●	●	●	-

ペット愛好家が多い日本。最近ではウサギやフェレットなどの小動物、中には爬虫類と一緒に暮らす方も増えている。ペットが亡くなった場合、人それぞれにお通夜や火葬など定まらな形式がありません。ですが、ペット訪問火葬を行なう全国チェーンのフランチャイズ「天国への扉」のペットメモリアル盛岡では代表自身がペットを亡くした辛い経験から飼い主さんに寄り添いたい、安心して最後の見送りができるようなサポートしてまいります。

通常、ペット火葬場まで連れて行くのが一般的ですが、天国への扉では専用火葬車で訪問。20kgほどの大型ペットでも対応可能な火葬場まで連れて行くのが困難な場合も大助かりです。火葬中は煙や匂いはほとんどなく「音も静か

お別れはいつやってくるかわかりません。犬や猫、鳥類や小動物、爬虫類まで幅広く対応してまいりますので、いつも側にいて幸せをくれた最愛の家族のため、最後の見送りのことを考えてみませんか。

ペットの訪問火葬 天国への扉
住所／盛岡市東松園2丁目8-1
営業時間／24時間対応
定休日／365日対応
連絡先／0120-955-732

天国への扉 盛岡 検索



男性ははっきりとした陰影で印象的に、女性は柔らかく優しい印象になるように雰囲気に応じて現場をセッティングして撮影してくれます

「元氣なうちに撮影することで自分自身と向き合うことがつながり、自分の人生を好きになる良写真はその人「らしさ」が

仏壇に飾られた健康的な笑顔のあなたの写真を見れば悲しいことがあっても家族はきっと勇気をもらえるはず。あなたの大切な写真を未来のために残しませんか。

未来につながる遺影写真

遺影写真と聞くと、葬儀で使う写真というネガティブな印象を持ってしまいがち。急なことで画質が荒い写真や昔の写真しか見つからなかったなど鮮明で笑顔

「元氣なうちに撮影することで自分自身と向き合うことがつながり、自分の人生を好きになる良写真はその人「らしさ」が

お別れはいつやってくるかわかりません。犬や猫、鳥類や小動物、爬虫類まで幅広く対応してまいりますので、いつも側にいて幸せをくれた最愛の家族のため、最後の見送りのことを考えてみませんか。

【ポートレート/遺影写真プラン】
12,000円(税込) 予約制
・撮影料・撮影データ修正
・2Lプリント1カット1枚(フォトフレーム付き)
・データ(プリントした画像1カット)
お電話かHPでご予約ください

「想活を見た」と10%割引 2024年6月末日まで

写真館ジェットプレーン
住所／盛岡市松園2-27-11
営業時間／9:00～18:00
定休日／不定休
連絡先／019-661-7311

写真館ジェットプレーン 検索

資産活用

早めに住まいや生活の備えを

子育てがひと段落し仕事を重ねながら安全で快適に暮らすための備えとして、リフォームや住み替えを考えると、若い方も少なくないでしょう。人生100年時代と合つ仲間と趣味や旅行を楽しんだり。お孫さんの成長を見守るのも、老後の楽しみひとつです。また、年齢



東北ろうきんは「これから世代」の皆さまの充実したセカンドライフを応援します

そんなシニア世代の資金調達を手厚くサポートする「ろうきんリバースモーゲージローン」をご存知ですか。住んでいる自宅を担保に、条件により最大8000万円までの融資が受けられるシニア向けのローンです。オー

ご契約者さま

- ①お申し込み 対象となるご自宅の担保不動産評価額から、ご融資限度額を決定します。
- ②ご融資 ご契約後、お持ちの(東北ろうきん)普通預金口座へ入金いたします。
- ③ご返済 毎月のご返済は「お利息のみ」となります。
- ④元金のご返済 担保不動産の売却資金により一括してご返済いただけます。

※元金のご返済は、ご契約者さまの死亡後の手続きとなります。

後、今まで通りご自宅でも暮らすことができます。しかも、毎月の返済は利息のみという負担の少ない安心プラン。契約者の方が亡くなった後、担保に入れた自宅の売却資金で返済する仕組みで、もし売却金額で全額返済ができなくても不足分を相続人が負担しなくてもいい「ノンリコース型」となっています。ご利用の際

東北労働金庫ローンセンター盛岡

営業時間/平日 9:00~17:00
土日 9:00~12:00, 13:00~17:00

※12月31日~1月3日、祝日は休業日となります。
(2023年度は12月30日を特定休業日とさせていただきます)
※祝日が土曜日と重なった場合には営業いたします。

連絡先/019-626-0407

東北労働金庫

身元保証

高齢期の問題解決へ伴走

年を重ね、後期高齢期になってくると心配なのが日常生活のことや自分が亡くなった後のこと。令和5年の総務省の調査結果によると一人暮らしのシニア世代



身元保証人と後見人の違い、介護施設の選び方、葬儀や墓所をどうするかなど、さまざまな情報を提供するセミナーを開催しています

「生涯にわたっての良き伴走者」になることを心がけています。余名の方が登録されている、もりおか架け橋の会、実施している「寄り添い支援サービス」は、病院や施設への入りか、入所のための「身元保証支援」、日常生活

寄り添い支援4つのサービス

- ①身元保証支援
- ②生活支援
- ③葬送・死後事務支援
- ④連携サービス支援

一般社団法人 **もりおか架け橋の会**

住所/盛岡市向中野 2-20-2
営業時間/9:00~17:00
定休日/土・日・祝日
連絡先/019-681-3663

生活応援バンク **ろうきん**

詳しくはコチラから

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



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

紹介もしてもらえらる幅広いサポート体制が魅力です。特に多いお悩みに「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

株式会社アート不動産

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 盛岡

健康

あなたのかかりつけ健診

岩手県で罹患者が多い、がんや心疾患、脳血管疾患。食生活や生活習慣が要因と考えられますが、日頃から自分の体の状態を知っておくことで予防や早期発見につながり、助かる可能性が高い病気でもあります。



みなさまがすこやかでありますように

すこやか館

確かな実績とノウハウの健診センター

いわて健康管理センター **けん館**

公益財団法人 **岩手県対がん協会**

【すこやか館】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・祝日
連絡先/019-618-0150 (代表)

岩手県対がん協会

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。

相続

相続の不安、引き受けます

大切な人を見送った後、誰が、役所や銀行に何度も足を運ばなければならぬ。初めのことばかりで、何から手をつければ良いか分からないという方も多いのではないのでしょうか。一言で相続といっても土地や家屋、金融、証券、車などさまざまです。どの銀行に口座があるか分からないに申請しなかった場合、最大で10万円の過料が課せられるので早めに相続の手続きを済ませたいですね。

相続手続きと遺言書作成専門の行政書士 戸田事務所では、葬儀が終わったばかりで気持ちが落ち着かない、時間がなくて期限内に手続きできそうもないといった家族の負担を軽くするため、相続関連の相談や複雑で難しい手続き代行、必要書類の作成などスピードに対応してまいります。相続人を確定させるための故人と血縁者の戸籍証明書の取り寄せや相続人同士で話し合っている決める遺産分割協議書の作成、遺産評価のための書類取り寄せや手続きなど、



行政書士 戸田文彦
岩手県 会員番号 1367
行政書士会 登録番号 22032210

行政書士 戸田事務所

住所/盛岡市大通3丁目6番12号
開運橋センタービル3F 盛岡市産業支援センター内
営業時間/9:00~18:00
定休日/土・日・祝日
連絡先/019-656-6385

行政書士戸田事務所 盛岡 検索

生前整理

元気なうちに早めの家財整理

最近よく聞く断捨離や家財整理。家族に負担をかけないようやっておいた方がいいのですが、実際は片付けが追いつかず、気づけば物で溢れてしまっている状態になってしまっている方が多いです。

家財整理のプロが集う株式会社トータルサポート唯一では、女性スタッフが所属し、分け分けして業務に当たっています。



女性スタッフが所属し、分け分けして業務に当たっています。女性スタッフが所属し、分け分けして業務に当たっています。女性スタッフが所属し、分け分けして業務に当たっています。



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。
岩手県全域対応! 出張費 無料
見積作成

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
矢中営業所・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

～遺言書作成のご相談から相続手続きまで～
お気軽にお問い合わせください
相続をサポーター
初めのご相談は無料! 時間制限もありません!

岩手医科大学コラム

転ばぬことは、長生きの秘訣



「最期まで元気でいたい」、寝たきりになって家族に迷惑をかけたくなりたい、誰かでも考える「想活」の1つです。健康で長生きすることは、自分自身にとっても、また家族や周りの人たちにとっても、共通の目標ではないでしょうか。健康寿命を延ばすために大切なこと、今回は健康寿命を脅かす「転倒」について一緒に考えてみましょう。

転倒(ころぶ)は健康長寿を脅かす
「ポリファーマシー」と転倒
「ポリファーマシー」、聞き慣れない方も多いと思いますが、ポリ(多数の)ファーマシー(調剤)、文字通り5、6種類以上の薬剤が処方されている状態をいいます。もちろん、リスクが高まっているかもしれませんが、65歳以上の高齢者の30%が少なくとも年に1回は転倒し、転倒により10人に1人は骨折するといわれています。骨折すれば、その後の身体機能に大きな悪影響を及ぼします。転倒での骨折は要介護状態になる方は「認知症」「脳卒中」「高齢による衰弱」に次いで多く、転ばないことが、健康長寿を伸ばすための重要な要素になります。

転倒の危険因子
①加齢による身体機能の低下、②病状や薬の影響、③運動不足が挙げられます。高齢になると筋力、バランス能力、瞬発力、柔軟性が衰え、とつさのときに反射的動作が行えなくなります。コロナ禍で外出や身体活動の機会

が減少することで、身体機能がさらに弱まっていることが懸念されます。また加齢とともに病気が増え、飲む薬の種類が増えたために起きる立ちくらみやふらつきなどの副作用が、転倒の危険性を高めます。「ポリファーマシー」と呼ばれる社会的問題にもなっています。

ポリファーマシーと転倒
「ポリファーマシー」、聞き慣れない方も多いと思いますが、ポリ(多数の)ファーマシー(調剤)、文字通り5、6種類以上の薬剤が処方されている状態をいいます。もちろん、リスクが高まっているかもしれませんが、65歳以上の高齢者の30%が少なくとも年に1回は転倒し、転倒により10人に1人は骨折するといわれています。骨折すれば、その後の身体機能に大きな悪影響を及ぼします。転倒での骨折は要介護状態になる方は「認知症」「脳卒中」「高齢による衰弱」に次いで多く、転ばないことが、健康長寿を伸ばすための重要な要素になります。

転倒の危険因子
①加齢による身体機能の低下、②病状や薬の影響、③運動不足が挙げられます。高齢になると筋力、バランス能力、瞬発力、柔軟性が衰え、とつさのときに反射的動作が行えなくなります。コロナ禍で外出や身体活動の機会

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、矢中の附属病院(本院)との密接な連携のもと、内科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分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・ケアにも力を入れております。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、専門性と利便性を兼ね備えた新しいスタイルの地域医療拠点施設です。



記事監修
岩手医科大学医学部総合診療医学講座 教授
岩手医科大学附属内丸メディカルセンター長
下沖 収 先生

で運動するよりも転倒リスクが低下することがわかってきます。グループによる運動は、身体活動量の増加のみならずメンタルヘルスも向上させ、「高齢者うつ」の予防や改善にも効果的です。高齢になり社会的つながりが薄くなると、フレイルが始まることはよく知られています。あなたが大切にしている価値観や希望するケアなどを、ご家族やかかりつけ医などと話し合い、共有するための人生会議は「将来の自分」と「残される人たち」への思いやりに他なりません。特別なことではなく誰にとっても必要なことなのです。人生会議に決まった形はなく、将来を決める必要もありません。話し合うプロセスが重要です。

しっかりと「転倒予防」に必ずお別れの時がやってきます。病状やケアなどで命の危機が迫ったときに、多「想活」ではないでしょうか。

資産整理

家族の幸せをつなぐ相続を

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、感情の面から無用なトラブルとつながりかねません。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まいります。「幸せをつなぐこと、もめない相続を実現すること」をモットーとして、親身になつて相談のつてくれます。今持っている不動産がどれくらいの価値があるのか、相続をするのか、アドバイスももちろんです。実際に相続トラブルを防ぐためにも今から整理をし、安心して後世につないでいきましょう。



「勤目的ではなく、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・不動産は約7割に達していることが、相続をするのか、アドバイスももちろんです。実際に相続トラブルを防ぐためにも今から整理をし、安心して後世につないでいきましょう。



北上店 2023年7月オープン

生きがい

心に岩手の魅力と彩りを添える

結婚式や七五三、誕生日や同窓会、銀婚式、金婚式など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。そんな大切な思い出を岩手の魅力と共に彩られる場所があります。



盛岡に伝わる文化や自然がモチーフのインテリアで飾られた上質な客室は全214室あり、トリプルルームも完備

さまざまな目的で訪れる一人の気持ちを汲み取りながらサービス心を心がけています。メイソンとなる会食や食事、日本料理、中国料理、本料理、介寿、豪華、このバイキングが目的で宿りのお手伝いをしていきます。



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(カフェダイニングプロニュー)
・019-626-9086(日本料理 介寿荘)
・019-626-9087(中国料理 豪華)

アートホテル盛岡

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/【本社・盛岡店】
盛岡市飯岡新田6地割14-4-2F
【北上店】北上市北鬼柳32地割54-4
営業時間/9:00~17:30 定休日/火曜日・祝日
連絡先/019-613-4181(盛岡店)
0197-72-6574(北上店)

ワンストップ 岩手

デジタル遺品を生前整理!

【取材協力】盛岡市消費生活センター

気軽に

デジタル終活をやってみよう

1 デジタル遺品ってなんだろう?

「デジタル遺品」とは「物としての形がなく、インターネットなどのデジタル環境にある遺品」のことです。

デジタル遺品の例

- ネット銀行口座
- 電子マネーやポイント
- 通販サイトのアカウント
- デジタル金融商品
- 動画や音楽の配信サービス
- SNSやメールのアカウント
- パソコンやオンライン上に保存された写真・データ
- ネット上に公開されたブログ など

2 デジタル遺品がないかチェックしてみましょう

- ☑ スマートフォンを使用している
- ☑ スマートフォンやパソコンに写真や書類を保存している
- ☑ スマートフォンで利用しているSNSなどのツールもデジタル遺品になります。
- ☑ 大切なデータが誰にも知られずデジタル遺品になることも。
- ☑ オンラインバンキングや外国為替証拠金取引(FX)を利用している
- ☑ 定期的にご利用料を払うサービス(サブスクリプション)を利用している
- ☑ 解約されないままの取引が負のデジタル遺産になるかも。
- ☑ 亡くなった後も引き落としが続く負のデジタル遺産になるかも。

3 なぜ整理が必要なの?

デジタル遺品は放置したままだとさまざまなトラブルを起こすリスクがあります。手遅れになってから家族が気づくことも。



4 デジタル遺品のトラブルとは?

リスクを知っておこう

たとえばこんな事例 スマートフォンを使っていたら起こるかも

故人のスマートフォンを開こうとしてパスワード入力を何度も試していたら、データが初期化され、消えてしまいました。

そんな時は… ロック解除の方法を残しておこう

スマートフォンは大切なデータへのアクセス手段となる可能性が高いツール。いざという時に家族がスマートフォンを調べられるように、ロックを解除するパスワードなどを保管しておきましょう。

たとえばこんな事例 通販サイトを利用していたら起こるかも

故人が契約していた通販サイトの有料会員を解約したいが、IDとパスワードが分からず引き落としが続いています。

そんな時は… 利用サービスの一覧を残そう

どんなサービスを利用しているかを一覧にしておきましょう。IDやパスワードなど管理に必要な情報を遺族に分かる形で残しておくことが大切です。

5 デジタル終活で情報を残そう

- ① 名刺サイズの厚紙に、スマートフォンのパスワードや利用しているサービスのアカウント情報を記入します
- ② 人に見られたくない箇所には、修正テープを2~3回重ねて貼りましょう
- ③ 預金通帳や年金手帳など大切な書類と一緒に保管しておきましょう
- ④ 情報を確認したいときは、修正テープをコインなどで割ればOK

デジタルの情報だからと特別視せず、従来の持ち物と同じく生前整理する姿勢が必要です。家族のためにも対策をしておきましょう

資産整理

本格的に空き家対策が始まります

利用予定のない空き家は早めの決断を

増加する空き家問題

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。前回調査よりも13.6%増えており約5年経過した今、さらに空き家の件数が増えているのではないかと予想されています。(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。所有者が亡くなり子どもが相続するのが一般的ですが、手続きが面倒、家族間で話がまとまらないからとそのまま空き家になってしまう場合が多くみられます。しかし、令和6年4月1日から相続登記の義務化が開始。不動産を相続することになったと知った日から3年以内に相続登記をしなくてはなりません。義務化が始まる前に相続した未登記の不動産も対象となりますので早めにどうするか考える必要があります。

また「空家等対策の推進に関する特別措置法」により空き家の所有者は適切な管理をしなくてはなりません。相続しても住まずに管理を怠ると屋根や外壁が剥がれたり窓ガラスが割れたり劣化が進んでしまいます。そのような空き家を「特定空き家」といい、固定資産税軽減の対象外でしたが令和5年12月には特定空き家の一手前前の「管理不全空き家」も軽減の対象外となることを見込まれ、管理されていない空き家は固定資産税額が上がる可能性が出てきました。そして、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もあります。

近年は老人ホームへの入居、子ども宅への移住など所有者が住まいを変えることで空き家となるケースも多いそう。対策していない空き家は後々家族の大きな負担に。家族で話し合い、解決方法を考えましょう。

空き家の悩み、一気に解決

地域から厚い信頼を寄せられ創業45年を迎えた「岩手都市開発」では、長年培った経験と知識で土地・建物の査定や買取りをしてくれます。現状のまま買い取ってくれるので、家財道具は処分不要。実家が遠く、なかなか片付けられないという場合でも安心です。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。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)。大切な家が負担となるというのは悲しいもの。周囲に迷惑をかけないため、早めの相談が必要かもしれません。実際に空き家を買収してもらった方々からは「思ったより手間がかからなかった」「早い対応をもらった」「予想よりも買取価格がよかった」と喜びの声が。相談や調査、査定は無料。秘密厳守ですので安心です。



所有者不明の不動産の相続手続きは、相続人と連絡が取れない、必要な書類や証明書が手に入らないなど複雑化し容易ではありません。そうなる前にきちんと家族で話し合い、相続登記を行うことで残される家族の負担を減らすことができます

株式会社岩手都市開発

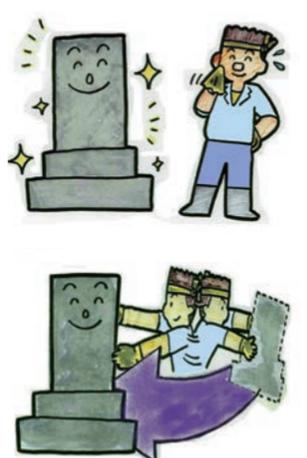
住所/盛岡市山岸4-9-1
営業時間/平日9:00~17:00
土曜9:00~12:00
定休日/土曜午後・日曜・祝日
連絡先/019-662-7771

岩手都市開発 検索

買収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!
建物が倒壊し、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



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

代々継がれている家族の居

大切なお墓への思いをつなぐ
ご先祖さまを思い出す大切なお墓。ライフスタイルの変化から今あるお墓を撤去し別の場所で供養する「墓じまい」を検討する方が増えています。最近では「墓を生前建立している方も多いいいます。」
創設40年以上になる吉昭石材工業では洋型、和型、嵐の日でも灯火が消えない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



有限会社吉昭石材工業
【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/10:00~17:00
吉昭石材工業 検索

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】盛岡市向中野6-1-1の1
【霊園】岩山 盛岡カントリークラブ手前 連絡先/0120-594200

生前整理
愛車の負担を相続させない
相続と聞いてよく耳にするのが不動産や預貯金、生命保険などの手続きですが、意外と手間取るのが「車」。所有者が亡くなると新たな所有者を決めて名義変更などの手続きをする必要があり、所有者が亡くなってから15日以内に手続きをしなくてはなりません。相続手続きなどで家族に負担をかけないために、高年齢ドライバーの方々は早め自主返納を考慮してみてもいいかもしれません。もし乗り残していた車を放置し家族に相続の協議をし、廃車もしてしまおうと、家族は助をしてくれる自治体や特別サービスを実施している企業もありますので、運転に少しでも不安がある方は自主返納を考慮してみてもいいかもしれません。もし乗り残していた車を放置し家族に相続の協議をし、廃車もしてしまおうと、家族は助をしてくれる自治体や特別サービスを実施している企業もありますので、運転に少しでも不安がある方は自主返納を考慮してみてもいいかもしれません。もし乗り残していた車を放置し家族に相続の協議をし、廃車もしてしまおうと、家族は助をしてくれる自治体や特別サービスを実施している企業もありますので、運転に少しでも不安がある方は自主返納を考慮してみてもいいかもしれません。



価値がつかなくなる前に廃車にするのがいいとか

三陸パーツセンター
ター代表の沼崎さん。最近返納するうちに車を手放し運転免許を返納することは家族の安心にもつながります。そんなシニア世代を応援したいと三陸パーツセンター

岩手県全域の廃車の引き取り、手続き無料
廃車王

三陸パーツセンター 盛岡支店
住所/紫波郡矢巾町大字高田第11地割24-1
営業時間/9:00~18:00
定休日/日曜・祝日・第2土曜日
連絡先/019-681-4377
廃車王 検索