

元気をつくる情報紙シニアズ特別号

想活

2025
無料配布

～そうかつ～

想活とは

「想活」はシニアズ世代が家族や自分に関わる周りの人のことを想い、動き出す活動のこと。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良くあるために、思いやり、考える機会ができればと願いを込め、特別号「想活」を発行いたしました。

想
い
を
つ
な
い
で
い
く

【目次】

P2. シリウスグループ

P3. 住宅金融支援機構

P3. 岩手銀行

P3. 北洲

P4. 【コラム①】 想活をやらないとどうなるの

P4. 【コラム②】 大森ふじお 想活のススメ

P5. 昭光写真館

P5. アートホテル盛岡

P5. 遠山病院

P5. 行政書士 戸田事務所

P6. 吉昭石材工業

P6. 三陸パーツセンター

P6. 【コラム③】 デジタル遺品

P7. 盛岡地方法務局 供託課

P7. トータルサポート唯一

P7. 【コラム④】 岩手医科大学

P8. 岩手都市開発

P8. 佐藤税理士法人



シニアズのWEBサイト「100k forward」内に想活のページがございます。想活の記事がWEBサイトでご覧いただけるので、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。



元気をつくる情報紙 シニアズ
Seniors

資産活用

シニア世代の住まい作りを応援

シニア世代は、定年や子どもの結婚、孫の誕生など大きな転換期を迎え、今後の家計について悩まれる方も少なくありません。

シニア世代は、定年や子どもに独立し、孫の誕生など大きな転換期を迎え、今後の家計について悩まれる方も少なくありません。



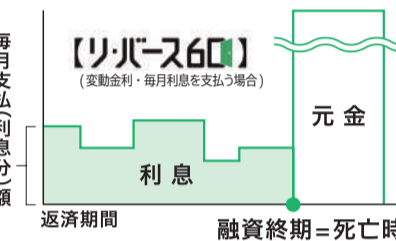
60歳からのリフォーム、建替え、住替えに。

満50歳以上満60歳未満の方でも利用可能です。この場合はご融資の限度額が異なります

これらの問題をクリアしながら、快適な住まいの夢を実現するため、このツールとして「リ・パース60」があります。

「リ・パース60」は住宅金融支援機構と民間金融機関が提携して提供している、シニア世代向けの住宅ローンです。リフォームや住替えも利用されています。

また、万が一、物件の売却代金が借入額に満たなくても、相続人が不足分を返済する必要のない「ノンリコース型」があります。さらに、借入者が存命中に元金を繰上返済して完済され



(注)変動金利の場合は、金利が見直されると毎月の支払額が変わります。

独立行政法人 住宅金融支援機構

(旧「住宅金融公庫」)

営業時間/9:00~17:00
定休日/土日、祝日及び年末年始
連絡先/「リ・パース60」ダイヤル
0120-9572-60(通話無料)

リパース60

検索

資産活用

新たな住まいの夢を叶える

屋根や壁などの老朽化、水回りや家事動線の悪さ、手入れが大変な広い庭など、長く暮らしていると増えていく家の悩み。家の経年劣化が進むと雨漏りや隙間風などにより健康にも悪影響を及ぼします。快適に過ごし健康寿命を伸ばすためにも、住まいのこれから考えていきたいものです。

そんな悩みを抱える人たちの味方、岩手銀行の「リパースモーゲージ(悠活)」は住宅金融支援機構と提携し、新たな住まいの夢をサポートするシニア世代向けのローンです。相談件数が増え、近頃はリフォームや建替えを相談されたハウスメーカーからも問い合わせがきているといえます。



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」は住まいを担保に借り入れるので、毎月の返済は利息だけという経済的負担が少ないのが大きなメリット。元金は借り主の方がかつた時に担保物件を売却して返済されます。担当者が現在の資金状況や



自宅のリフォームや建て替え以外にも、利便性の良い場所や庭の管理・雪かき不要なマンションへの住み替え資金、サービス付き高齢者住宅への入居一時金としても利用可能なので選択肢はさまざま。既存の住宅ローンの借り換えで返済の負担を減らし、愛着ある自宅ですつと暮らし続けたいという選択もできます。

「悠活」は住まいを担保に借り入れるので、毎月の返済は利息だけという経済的負担が少ないのが大きなメリット。元金は借り主の方がかつた時に担保物件を売却して返済されます。担当者が現在の資金状況や



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

検索

お借入れに当たってのご注意

■生活資金にはご利用いただけません。■投資用物件の取得資金にはご利用いただけません。■借入申込先は【リパース60】取扱金融機関になります。■商品内容は金融機関ごとに異なります。■【リパース60】のお借入れには、金融機関および住宅金融支援機構の審査があります。審査結果によっては、お客さまのご希望に沿えない場合があります。■連帯債務でお借入れをされた場合の融資の最終期は、主債務者および連帯債務者が共に亡くなったときです。

住まい

シニアライフを健康で快適に

暮らしの質を上げるマンションリフォーム

住環境と健康の深い関わり

世界保健機構(WHO)では、寒さによる健康へのリスクを低減するため「冬の室内の最低温度は18℃以上が望ましい」と勧告しており、イギリスやドイツ、フランスでは、最低室温を18~23℃と法令で定めています。寒さの厳しい岩手で、みなさんは暖かく暮らすことができているでしょうか。

健康に配慮したリフォームを手がけてきた北洲リフォームによると、断熱性能が向上し、室温が上がると、血圧が下がるなど住環境と健康は密接に関係しているといえます。住宅の断熱性能を改善することで、冬場の床の温度が約10℃上がったという盛岡市の施工事例もあります。

例えば、冷えや結露が気になる部屋に断熱材や内窓を付け、窓ガラスに「節電ガラスコート」を施すなど住まい全体の断熱性能を上げることで結露・カビを防ぎ、冷暖房コストを削減します。調湿・抗菌・殺菌効果のある自然素材の内装塗料「シラスリフレ」や接着剤を使用しない「木質系ラミネートフロア」などシックハウスやアレルギー症状に配慮した材料を使用し、住まいの空気質も改善します。「木質系ラミネートフロア」は物を落とすだけでも傷が付きにくい強度を持ち、目地がないためホコリもたまず、お孫さんも安心して過ごせます。また、洗濯機の騒音を軽減する「振動抑制ユニット」など、集合住宅特有の悩みも解消できます。

住宅性能を上げるリフォーム

数多くの戸建リフォームの実績がある「北洲リフォーム」では、そのノウハウを活かし、マンションの住宅性能を上げ健康で快適な暮らしを実現する「マンションリフォームフルコミプラン」を提案しています。例えば、4LDK(床面積82㎡)の場合、バス・キッチン・洗面化粧台・トイレの水回り4点、全室天井・壁のクロス張り替え、LD(リビング・ダイニング)フロア重ね貼り、LD塗り壁に加え、断熱性能強化や生活環境改善ができるリフォームが385万円(税別)で実現します。もちろん、自然素材の内装塗料「シラスリフレ」やベルギーから取り寄せる「木質系ラミネートフロア」、洗濯機の「振動抑制ユニット」も標準仕様となっています。そのほか、希望に合わせて自由にプラン変更もできます。

リフォームは、人生100年時代を生きる私たちが、子どもたちが巣立った後の何十年という時間を快適に暮らすための一つの手段です。健康で長生きすることは自分自身の生活の質を高めるだけでなく、介護など子どもの負担を軽減します。また、リフォームで資産価値を上げることで、子や孫に財産として残すこともできます。実際に建材を見てみたい、自宅の間取りでシミュレーションしたいといった相談のほか、退職金やリパースモーゲージなど金融商品を活用した資金調達の提案もしてくれるので、お気軽にご相談ください。



住まいの快適性とエネルギー効率を向上させる北洲リフォームの「マンションリフォームフルコミプラン」。余分な工程やコストをカットし、3週間という短期間でお住まいが生まれ変わります。水まわりの不具合が気になる方、結露やカビでお困りの方など、お気軽にご相談ください

株式会社 北洲

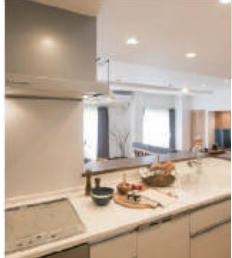
住所/盛岡市向中野7-15-40
営業時間/10:00~17:00
定休日/火曜日・水曜日
連絡先/019-601-7591

北洲リフォーム

検索

すべてコミコミだから、安心なプランです!

- 間取りはそのままに、全てコミコミのお得なプラン
新しい暮らしに向けて、おすすめリフォーム内容が全て含まれています。
- 住まいの快適性とエネルギー効率が向上します
マンションにおいても断熱性能を強化し、寒さや結露による不快を解消します。
- 短工期!さつと工事をして3週間後には住み心地改善
バック化することで、余分な工程やコストをカット。快適なお住まいが短期間で実現します。



マンションリフォーム [フルコミプラン]内容

[参考例の条件]4LDK・床面積82㎡の場合
標準工事費込み
税別385万円 (税込423.5万円)
工期期間 2~3週間
※お住まいの状況で変わります。※諸経費込

個別相談のご予約はこちら

【予約受付】
0800-100-4152
受付時間:9時~17時
(火曜日・水曜日定休)



想活をやらないと どうなるの？

早めに

想活とは

自分の家族や関わる周りの人たちに、将来、自分のことで不便さや負担をかけないために行動することです。誰でも周りに迷惑をかけず健やかな余生を送りたいと思うもの。身近な人を思いやり、早めに動き出すことで、家族や周囲の人たちの負担や争いが減り、自分の思いを次世代に託すことにつながります。

こんなことが
起こるかも！
～困りごと6選～



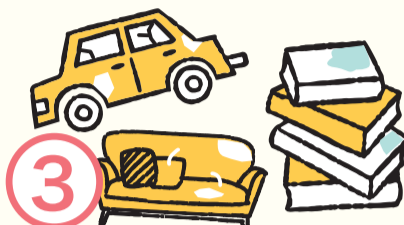
1 貴重品の場所がわからない

自分の身に何かあった時、代わりに誰かが手続きなどを行うこともあるかもしれません。そんな時、貴重品をまとめておき、置き場所の共有をすれば困らせることは少ないはず。



2 介護の負担をかけてしまう

健康診断の受診や適度な運動をするなど健康を気にかけないと、急なけがや病気で誰かの助けが必要な状態になってしまうかも。自分の健康のために行動することも想活です。



3 不要品の処分に困る

使わなくなった家財や車などの乗り物など、放置してしまうと最終的に処分するのは身近な家族になる可能性が。不要になったら早めに片付けを始めましょう。



4 相続で家族が争ってしまう

仲の良い家族でも、遺言書などが無いと相続のときに揉めてしまうことも多いとか。誰に何をどれくらい託すかを決めておき、自分の思いを残しておくことが大切です。



5 プラスの資産を残せない

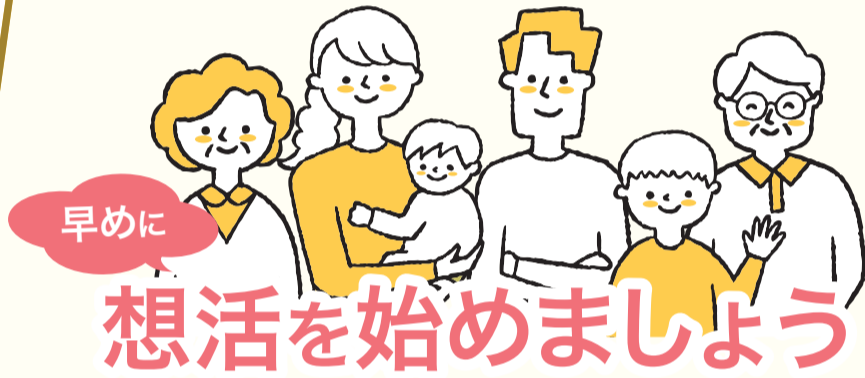
家や車など家族に資産として残したくても状態が悪いと価値が下がり、資産にならないかも。マイナス資産を相続させないためにリフォームや買い替えなど価値をあげるのも1つの手です。



6 自分の希望通りにならない

突然、病気やけがで意思表示できない状態になってしまうことも。最後はどこで過ごしたい、遺影写真はこれを使ってほしい、将来お墓をどうしたいなど事前にきちんと用意しておけば安心です。

できることから、少しずつ



シニアズライター 大森ふじお流

想活のススメ



想活のきっかけ

いつの間にか押入、居間、廊下、トイレなど家のあちこちに積読本が増え、このままでは“家族に大迷惑をかけかねない。何とかしなければ。まだ体力があるうちに”と思っていました。そして数年前に一念発起し、本の整理だけでなく本を活かして、何か楽しいこともできないものかと考えました。そこで、本の整理と有効活用のため、そして自分らしい今後のシニアライフを描くため、本を軸とした1枚の自分史(履歴+近未来設計図)の作成を思いつきました。過去の読書歴をたどり、これから読みたい本や本を活かしてできることなどの見える化も含め、自分流“想活”に着手しました。

自分流 想活のススメ

自分史は、想活の羅針盤。まずは、心に残るマイベスト本や再読したい本、家族に読んでもらいたい本のリストアップから開始。予想以上に結構な時間と体力が必要で、なかなか進まないことも。それでも、ゆっくりでも一歩ずつ進め、段ボールの中から学生時代に読んだ本を見つけたり、初めて買った美術の本などが出てくると、しばしタイムトリップしてしまいます。そんな風に仕分け作業とリスト作成をしていたとき、昔参加した読書会での自由談義の楽しい思い出が浮かび上がりました。本を肴に、お茶を飲みながら気軽に話せる読書会。自分ができる範囲で読書会でもしてみようと、自分史設計図に書き込みま

した。くまがいぶんぼうぐやの熊谷店主に、そんな想いを話したら賛同してくれて「ブックサロンぱびるす」がスタート。参加者は年齢も職業もさまざまですが、読んだ本をじっくり紹介し合っています。今では、書評を書いて参加するほどに。学生時代の同級生らと「Kブックカフェ」という読書会も立ち上げました。こちらは本を読まない人も話を聞くだけで参加できる会。今は本だけでなく映画や音楽までに広がっています。最近では、若者の読書会の司会をしたり、新たな読書会の立ち上げのサポート役も引き受けています。シニアが多いときは、親や自分の介護、老後の生活、ボケ防止などの話題に及ぶことが多々あり、想活の必要性をひしひしと感じているシニアの方が多いですね。



自分の好きなものややりたいことを中心に想活を考えるのがおすすめと語る大森さん。ゆっくりマイペースでも一歩ずつ行うのが大事です



大森さんの本棚と読書会で使用した本。好きなものや必要だと思われるものを選別すると自分の気持ちにも整理がつき、これからのことを考える良い機会になるそう

想活を
やってみよう



1 好きなもの、やりたいことを思い描いてみましょう

2 思い出を振りかえり、いつ、なぜ好きになったのか。ノートに書いてみましょう

3 必要なもの、不要なものが見えてきたら選別しましょう

4 大切なものだけを残し、不要と思ったものは片付けるようにしましょう

大森ふじお
私の想活の第一歩は、一枚の紙に我流自分史を手書きで書いてみることにしました。何度も書き直してきました。そのうち、何度も出てくる言葉があり、だんだんと、重要なことが絞られてきました。途中休憩したりして気軽に、無理せず、楽しみながらやるのが良いですね。一人では、なかなか進まなければ、家族や誰か知り合いと一緒にやってみるのも良いかもしれません。とにかく、マイペースでゆっくりでも一歩ずつ。将棋の歩は、一歩ずつしか進めませんが、相手の陣地に入れば、金になり、パージョンアップします。想活、いつやりますか。今でしょ。

想活を始めてみて

今も想活は継続中ですが一昨年から年1回、「想活を総括」し、自分史をアップデートしています。本の棚卸し・整理から始まった、自分史作成という想活ですが、いつの間にか読書会へと広がり、自分の人生の棚卸しにもなっています。家族を配慮して始めた想活が本だけでなく大切なモノの見直しや整理にもつながっています。

生きがい

自分らしさをお写真に

大切な家族が亡くなった時、遺影に使う写真が見つからずお困りになったことありませんか。小さい写真を引き伸ばして画像が粗くなった、極端に若い頃の

写真しか見つからないなど、故人にふさわしい遺影を用意できなかったという声をよく耳にします。人生最後には、同窓会やお祝い事などに、いつもよりおしゃべりした機会にご自分のシルバークロケットを撮影する方も増えていきます。「年代は70代の方が多いですね」と藤原さん。笑顔で楽しみながら撮影を終えた後は、肩の荷が下りたようにほっとした表情を見せる方が多いとのこと。

近頃は明るくカジュアルな写真を残す方が多くなり、「話すのは、花巻市東和町で55年間続く昭光写真館の藤原正道さん。スーツや和服

の方もいればニットやジーンズなど、服装も表情も自分らしさを重視する傾向に。同窓会やお祝い事などに、いつもよりおしゃべりした機会にご自分のシルバークロケットを撮影する方も増えていきます。「年代は70代の方が多いですね」と藤原さん。笑顔で楽しみながら撮影を終えた後は、肩の荷が下りたようにほっとした表情を見せる方が多いとのこと。

洋風の住宅が増え、遺影を飾る場所や飾り方も多様化しているとのこと。昭光写真館では、今ある遺影を小さく加工したい、先祖代々の遺影をアルバム一冊にまとめたいなど、写真に関わるさまざまなお悩みに丁寧に対応してくれ



自然光が差し込む広いスタジオに玄関スロープ、おむつ替えシート、車いす対応トイレを完備した全館バリアフリーの写真館

（生前遺影写真）を撮ってみませんか。「遺影という重苦しく感じるかもしれないけれど、最近では明るくカジュアルな写真を残す方が多くなり、話すのは、花巻市東和町で55年間続く昭光写真館の藤原正道さん。スーツや和服

また、最近では鴨居のない



昭光写真館

住所 / 花巻市東和町土沢6区117
営業時間 / 10:00 ~ 18:00(平日)
10:00 ~ 17:00(土曜日)
定休日 / 日曜・祝日(予約あれば営業)
連絡先 / 0198-42-4620

昭光写真館

検索

シルバーフォト撮影プラン

(生前遺影撮影)

16,500円(税込)

「想活を見た」と
言って予約いただくと
10%割引
2025年6月末まで

- ・4ツ切プリント1枚
- ・2Lプリント1枚・専用スタンド台紙

健康・介護

健やかな人生のトータルケア

病院や介護・福祉施設はシニア世代にとって、健康と生活の安心を支えてくれる存在。健やかで安心して暮らせる環境があることは周りの家族の安心にもつながります。

「感謝して、共に生きる」が基本理念の遠山病院は、域と共に歩み、患者さんへの寄り添った医療の提供を指し、健康診断や人間ドックの予防医療から慢性期の患者さんへの温かな介護まで一貫したサービスを展開しています。一人一人の悩みに寄り添うため、院内には地域医療福祉連携室が併設。専任の相談員「医療ソーシャルワーカー」が介護や受診・入院に関する「訪問介護ステーションと

「感謝して、共に生きる」が基本理念の遠山病院は、域と共に歩み、患者さんへの寄り添った医療の提供を指し、健康診断や人間ドックの予防医療から慢性期の患者さんへの温かな介護まで一貫したサービスを展開しています。一人一人の悩みに寄り添うため、院内には地域医療福祉連携室が併設。専任の相談員「医療ソーシャルワーカー」が介護や受診・入院に関する「訪問介護ステーションと



医療法人遠山病院

住所 / 盛岡市下ノ橋町6番14号
診療時間 / 診療科目によって異なります。詳しくはHPの各診療科目をご覧ください。
※診療科目によって、要電話の場合がございます。
休診日 / 土・日・祝日
連絡先 / 019-651-2111

遠山病院

検索

生きがい

大切な人との大切な日に彩りを

子どもが生まれたお祝い、健やかな成長を願う七五三。節目節目で迎える記念日に、巡り合った二人が新たな家族となる結婚式。そして同窓会や長寿のお祝いなどの家族仲間との集い。家族や

仲間と分かち合うその喜びは、大切な思い出として次の世代へと紡がれていきます。そんな人々の大切な日を心和やかに過ごせるよう、思い出をつなげられる場所であるためにアートホテル盛岡で



岩手山が望める最上階で朝食バイキングを楽しむことができる(都合により会場が変更になる場合がありますのでお問合せください)

ホテル盛岡では洗練されたサービスを提供して、心に残る特別な時間を過ごしていただく「お祝い初め」の「法要」など年代、好みに応じて選べます。シーンに合わせたプランもありますので、場面に応じて必要なものを用意してまいります。また、こだわりの朝食バイ

キングも魅力的。岩手の新鮮な山と海の幸を使用したメニューが豊富にあり、素材のおいしさが味わえる季節限定メニューをはじめ、盛岡三大麺や南部鉄器の釜で提供される県産米の銀河のしずくと金色の風の二大ブランド米の食比べなど、遠方から来た家族や仲間を岩手の魅力で存分にもてなすことができます。

お客さまとの心の絆を深められるよう邁進しているアートホテル盛岡。丁寧な接客と細やかなサービスで大切な日の思い出を彩ります。



ART HOTEL MORIOKA

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



戸田先生の物腰やわらかい雰囲気、皆さん思わずいらんな話をしてくれそう。最長で5時間ほど相談に乗ったことあるとか

相続専門の「行政書士戸田事務所」で行った相続に関するアンケートによると「相続について誰に相談したら良いのか分からない」という声が最も多く寄せられたと言います。初めての相続は何を探し出さなければなりません。故人と相続人の戸籍の証明書を取得し、相続関係を確定し、相続関係を確認し、相続人同士で遺産分割協議を行います。書類の取り寄せや作成、同時に所有している不動産や銀行口座、車や証券など所有資産の確認など

「相続専門の行政書士戸田事務所」では、悩みや思い

相続

相続手続きをまるっと代行

相続専門の「行政書士戸田事務所」で行った相続に関するアンケートによると「相続について誰に相談したら良いのか分からない」という声が最も多く寄せられたと言います。初めての相続は何を探し出さなければなりません。故人と相続人の戸籍の証明書を取得し、相続関係を確定し、相続人同士で遺産分割協議を行います。書類の取り寄せや作成、同時に所有している不動産や銀行口座、車や証券など所有資産の確認など

「相続専門の行政書士戸田事務所」では、悩みや思い

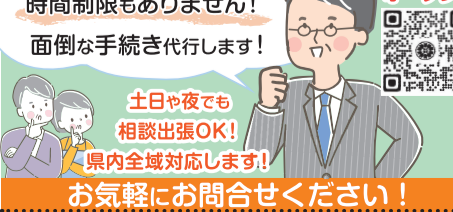


行政書士 戸田文彦
岩手県行政書士会 会員番号 1367
日本行政書士連合会 登録番号 22032210

初めのご相談は**無料!**
時間制限もありません!
面倒な手続き代行します!

土日や夜でも
相談出張OK!
県内全域対応します!

お気軽にお問合せください!



お気軽にお問合せください!

行政書士 戸田事務所

住所 / 盛岡市大通三丁目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

TOHYAMA HOSPITAL
Medical Corporation

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へ供養する「墓じまい」を検討する方が増えています。最近では終活を意識して好みのお墓を生前建立している方も多々あります。

創業40年以上になる吉昭石材工業では洋型、和型、豊富な石材を取り揃えており、素材やデザインなど細かく希望を聞きながら理想のお墓を建ててくれます。「心穏やかに手を合わせ、ご先祖さまに思いをさせてほしい」と作られたオリジナル墓石「嵐くん」もあり、ろうそくやお線香を立てられる飾り棚が付いているので、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、どんなお墓の悩みも無料で気軽に相談できます

構造に。上質な石を使用し、研磨から彫字まで熟練の技術者が二つ二つ丹精込めて仕上げられるので、きれいな形をほとんど変えずに後世につないでいきます。

ほかにもさまざまなお墓の相談も受け付けており、複数あるお墓や姓が違うお墓同士を一緒にするお墓の整理、シニア世代や子どもが安心して往來しやすいよう、別の墓所への引っ越しサポートなどお客さんの気持ちに寄り添って考えながら要望に応じてくれます。建て替えはもちろん、法名・戒名の追加彫り、墓じまいの悩みにも親身になってアドバイス。お墓は代々継がれている家族の居ると、無料で引き取りに来てくれ、複雑な書類手続きも全てサポートしてくれたため、高橋さんは安心して愛車を託すことができました。



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

生前整理

終活で「安心」を相続する

私たちが年齢を重ねる中で、次第に大切になってくるのが「終活」です。特に、自分がいなくなった後に息子や娘たちにどれだけの負担をかけるに済むかという点においては、事前の準備が重要です。その中でも、見落とされがち

なのが「車」のこと。愛車をそのまま残してしまうと、家族は名義変更や廃車手続きなど、思った以上の負担を負うこととなります。

三陸パーツセンターの沼崎さんは、「息子世代に迷惑をかけないためには、高齢の方々には早めの判断が重要だ」と話します。運転に不安がある場合、早めの運転免許証の自主返納と愛車の整理を考えてみてはいかがでしょうか。

三陸パーツセンターでは、廃車手続きに関しても全面的にサポートしています。愛車をそのまま残してしまうと、家族は廃車のために何度も陸運局に足を運ぶ必要があり、三陸パーツセンターに依頼す

ると、無料で引き取りに来てくれ、複雑な書類手続きも全てサポートしてくれたため、高橋さんは安心して愛車を託すことができました。

廃車を進める際には、いくつかのポイントを考慮することが大切です。廃車手続き書類の早期準備や、車検が残っている場合は還付金の確認、そして自動車保険の解約や変更の手続きを忘れないことが挙げられます。

三陸パーツセンターで買い取られた車は再利用され、中古車としての新たな命を与えられるか、あるいはリサイクルパーツとして生まれ変わります。このように、大切にしてきた愛車が別の形で社会に役立つことも未来への貢献につながります。不要な負担を息子世代に残すことなく、みんなが幸せになるための終活として愛車の整理を進めてみませんか。



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では、廃車手続きに関しても全面的にサポートしています。愛車をそのまま残してしまうと、家族は廃車のために何度も陸運局に足を運ぶ必要があり、三陸パーツセンターに依頼す

ると、無料で引き取りに来てくれ、複雑な書類手続きも全てサポートしてくれたため、高橋さんは安心して愛車を託すことができました。

廃車を進める際には、いくつかのポイントを考慮することが大切です。廃車手続き書類の早期準備や、車検が残っている場合は還付金の確認、そして自動車保険の解約や変更の手続きを忘れないことが挙げられます。

三陸パーツセンターで買い取られた車は再利用され、中古車としての新たな命を与えられるか、あるいはリサイクルパーツとして生まれ変わります。このように、大切にしてきた愛車が別の形で社会に役立つことも未来への貢献につながります。不要な負担を息子世代に残すことなく、みんなが幸せになるための終活として愛車の整理を進めてみませんか。

三陸パーツセンターに依頼す

廃車王 高価買取します!

過去の買取実績をホームページから確認してみましょう。

買取実績はこちら

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割24-1
定休日/日曜・祝日・第2土曜日
連絡先/019-681-4377

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、飼い主さま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】盛岡市新庄岩山50(岩山パークランドそば)
連絡先/0120-59-4200

【取材協力】盛岡市消費生活センター

「デジタル遺品」について知っておこう

いまやインターネット上で利用するサービスは、私たちの生活の中で大きな役割を占めるようになりました。そんな中で残される「デジタル遺品」について知っておきましょう。

デジタル遺品にはどんなものがあるの？

- 写真や動画データ
- 電子マネー
- ネット銀行口座
- デジタル金融商品
- SNSなどのアカウント
- サブスクリプション契約

スマートフォンやネット上に残された、物としての形がない遺品が「デジタル遺品」に該当します。

デジタル遺品を放っておくとどうなるの？

- 故人のスマホのロックが解除できません**
故人の知人に連絡を取りたいなど、スマホのロックを解除したい時にパスワードが分からないと、必要な情報にアクセスできません。
- 決済アプリに高額が残高が残っています**
キャッシュレス決済アプリに残高があっても、遺族がアプリにログインできないとそのまま放置することになってしまいます。
- 有料サービスの解約手続きができません**
音楽や動画配信などのサービスを自動引き落としで利用していた場合、管理画面にログインして解約手続きをしないと引き落としが続いてしまいます。

放置したままだと、家族がトラブルにあうかもしれません。

デジタル終活をしておこう

1 利用しているインターネットサービスの一覧を作っておこう

デジタル終活として、利用しているインターネットサービスの一覧をノートなどに記しておきましょう。

2 スマートフォンのパスワードやログイン情報を残しておこう

スマートフォンの解除パスワードや、インターネットサービスのログイン情報を家族に分かる形で残しましょう。

1. 名刺サイズの紙に情報を書く
名刺サイズの紙にログイン情報などを記入しましょう。
2. パスワードの上から修正テープを貼る
人に見られたくない箇所には、上から修正テープを貼りましょう。後からコインなどで削って確認することができます。
3. 通帳や財布などに挟んでおく
遺族が調べる可能性が高い場所にしまっておけば、もしものときに見つけてもらいやすくなります。

家族のために普段から話し合い情報を共有しておくことが大切です

相続

遺言制度を活用して次世代へつなぐ

令和6年4月1日から不動産の相続登記の申請が義務化されました。今後、相続で土地・建物を取得したことを知った者(例・親の死亡を知った子どもなど)は、御自身の状況に合わせた方式を選択することが望ましいです。

この遺言の方式には、主に公正証書遺言と自筆証書遺言の二つがありますので、それぞれの特徴を理解して、要もありません。

これらを解消する方策として、令和2年7月10日から法務局で自筆証書遺言書を預かる「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。「自筆証書遺言書保管制度」では、①法務局職員が形式的な不備をチェック、②遺言者の死亡後、原本は50年間、画像記録は150年間保管、③家庭裁判所の検認不要、④死亡後に遺言書があることの通知を发出してもらえるなどのメリットがあります。

また、法務局では10人以上のグループからの御要望があれば、職員が出張(日当・旅費不要)し「自筆証書遺言書保管制度」などの所管業務に関する出前講座を随時受け付けています。ぜひ、お気軽にお問合せください。

令和6年4月1日から不動産の相続登記の申請が義務化されました。今後、相続で土地・建物を取得したことを知った者(例・親の死亡を知った子どもなど)は、御自身の状況に合わせた方式を選択することが望ましいです。

公正証書遺言は、費用負担はやや高いものの、遺言者が口述した内容に基づいて公証人が作成するため無効になるリスクは低く、自宅や病院等に出張してもらうこともできるというメリットがあります。

自筆証書遺言は、費用負担を低く抑えられる反面、自筆であるため有効・無効は自己責任という側面があります。

形式不備による無効や紛失・改ざんのおそれなどリスクに加え、死後に家庭裁判所で検認を受ける必要もあります。

相続登記が義務化されたこの機会に、遺言制度を活用してスムーズな相続財産の継承を行いましょ。

生前整理

空き家問題解消のお手伝い

少子高齢化や相続問題により空き家が増え続け、深刻な問題になっています。令和5年の法改正により、周囲に悪影響がある特定空家の前段階「管理不全空家」に認定・勧告を受けると固定資産税などの軽減措置が受けられず納税額が増えるなど空き家対策が強化される

ように。空き家バンクの活用を推進する自治体も多く、地域全体で空き家問題への取り組みが始まっています。

相続人である家族が空き家管理をするケースが多く、遠方に住む家族だと売却や解体を考える方も少なくありません。そんな時、問題なのが不用品や遺品の整理。

何度も足を運び、片付けるのは残された家族の大きな負担となり、そのまま放置されてしまう可能性も。そんな空き家問題解消の第歩として、元気なうちに片付けを始めてほしいと話すトータルサポート唯一の佐々木代表取締役 佐々木松次

また行政と連携をしているので、各市町村の地域包括支援センターなどに空き家の悩み相談があったときは相談者の元に駆けつけサポート。官民連携で空き家ゼロを目指し取り組んでいます。

溜め込むとなかなか進まない家財整理。元気なうちに少しずつ、アドバイスを聞きながら家の片付けを始めませんか。



「きんは100歳100歳」、「ぎんも100歳100歳」。このフレーズ、懐かしく思い出される方も多いのではないのでしょうか。1992年に放映されたダスキン社のコマーシャルがきっかけで、100歳の双子姉妹「きんさん・ぎんさん」は一躍国民的存在となりました。先日、NHKの番組「時をかけるテレビ〜今こそ見たい!この1本〜 きんさんぎんさん 100歳の時間(とき)」を視聴し、当時の微笑ましい姿を振り返ることができました。

二人は日課の散歩を欠かさず、身の回りのことは自分でこなし、ユーモアに満ちた軽妙なお話で多くの人々を魅了しました。その愛らしい姿は100歳という年齢に対する固定観念を大きく覆しました。きんさん・ぎんさんの時代、国内の100歳以上の人口は約5,000人。それが2024年現在95,000人を超え(厚生労働省)、まさに人生100年時代が到来したことを実感させられます。

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

空き家整理・家財整理兼ハウスクリーニング
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・二戸営業所
北上営業所

営業時間/9:00~17:00 定休日/日曜日
連絡先/☎0120-14-3741

トータルサポート唯一 検索

盛岡地方法務局 供託課

住所/盛岡市盛岡駅西通1丁目9番15号
盛岡第2合同庁舎
開庁時間/8:30~17:15
閉庁日/土・日・祝日
連絡先/019-624-9857(直)
県内の保管所/盛岡地方法務局・花巻支局
二戸支局・宮古支局・水沢支局

詳しくは、こちらを見てね!

岩手医科大学 コラム

健康長寿と幸福長寿



人生100年時代到来

「きんは100歳100歳」、「ぎんも100歳100歳」。このフレーズ、懐かしく思い出される方も多いのではないのでしょうか。1992年に放映されたダスキン社のコマーシャルがきっかけで、100歳の双子姉妹「きんさん・ぎんさん」は一躍国民的存在となりました。先日、NHKの番組「時をかけるテレビ〜今こそ見たい!この1本〜 きんさんぎんさん 100歳の時間(とき)」を視聴し、当時の微笑ましい姿を振り返ることができました。

二人は日課の散歩を欠かさず、身の回りのことは自分でこなし、ユーモアに満ちた軽妙なお話で多くの人々を魅了しました。その愛らしい姿は100歳という年齢に対する固定観念を大きく覆しました。きんさん・ぎんさんの時代、国内の100歳以上の人口は約5,000人。それが2024年現在95,000人を超え(厚生労働省)、まさに人生100年時代が到来したことを実感させられます。

健康寿命100歳を達成する秘訣とは

キューサイ株式会社の「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトでは、100歳以上の方々100人へのアンケートが実施され、結果から長寿の秘訣が見えてきました。その中で最初に挙げられたのは、「好き嫌いをなく、三食をきちんと食べ、野菜を多く取る」という食習慣でした。調査によれば、回答者の約90%以上が卵や豆腐、牛乳、白身魚などタンパク質をしっかりと摂取し、約80%がたっぷりの野菜を食べているとのこと。そして、約80%以上の方が「誰かと一緒に食事をし

ている」と答えています。

また、元気な100歳の3人に1人は自分の歯を残しており、あの「ぎんさん」も5本の自分の歯を誇らしげに語っていたそうです。たとえ総入れ歯であっても、肉をしっかりと噛み切れる方は約60%、そして半数以上がかかりつけの歯科医を持ち、口腔内の健康を維持しているのです。

さらに、良質な睡眠(9時間以上)、1日30分以上の適度な運動、趣味への没頭、身の回りのことを自分でこなし、そして家族や地域社会との交流を楽しむことが重要だとされています。特に、周囲の人々への感謝や思いやりを忘れず、笑顔で積極的な日々を送る姿勢が、健康長寿を支える原動力となっているのです。

幸福長寿という考え方

生まれてから亡くなるまでの「平均寿命」に対して、「健康寿命」は健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間とされます。そして、コロナ禍を経て「幸福寿命」という考え方が脚光を浴びるようになりました。健康は単に身体的に病気がない状態ではなく、精神的、社会的、経済的、環境的にも良好な状態によって得られるものであり、幸せで生きがいを感じられる期間「幸福寿命」を長く保つ「幸福長寿」を目指すという考え方が広がってきているのです。

幸福学の第一人者である慶應義塾大学大学院の前野隆司教授は、幸福を構成する4つの要素を次のように挙げています。

① やってみよう因子:自己実現と成長(やりがいや強み、目標を持ち、主体性が高い人

は幸せ)

② ありがとう因子:つながりと感謝(つながりや感謝、利他性や思いやりを持つことが幸せ)

③ なんとかなる因子:前向きと楽観(前向きかつ楽観的で、なんとかなるというポジティブな人は幸せ、チャレンジ精神が大事)

④ ありのまま因子:独立と自分らしさ(自分と他者を比べ過ぎず、しっかりと自分らしさを持っている人は幸せ)

これらの因子を高めることが幸せにつながるというのです。さらに生きがいを感じられる地域社会への参加や貢献、守り・守られる住みやすい地域コミュニティを作っていくことも「幸福長寿」の実現のために重要なことです。

人生会議(ACP)のすすめ

2024年『本屋大賞』を受賞した『成瀬は天下を取りに行く』の主人公・成瀬あかりは、200歳まで生きることを目標に掲げていました。突飛な発想と行動ながら人を惹きつける真っ直ぐな生き方は、私たちに真似はできませんが、それでも100歳まで生きることなら十分可能な時代になり

つあります。しかし、それでも、自分の意思を伝えられなくなる時、お別れの時は、いつか必ずやってきます。

自分らしさを保ちながら最期まで生きるために、そして残される家族や大切な人々に不安や後悔を抱かせないために、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)すなわち「人生会議」で備えておきたいものです。あなたが大切にしている価値観や希望する医療・ケアについて、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」への思いやりにほかなりません。特別なことではなく、誰にとっても必要なことなのです。ときには「人生会議をしてみよう」と気軽に言い合えたらすてきですね。

自分自身の人生を楽しみ、健康長寿と幸福長寿を実現するためのさまざまな“秘訣”、そして“人生会議”を「想活」として取り組んでみてはいかがでしょうか。

出典:キューサイ株式会社 [100歳100人 実態調査 2021] コロナ禍でも変わらない長寿の秘訣 元気な100歳以上の85%は9時間以上睡眠! 良い眠りのための工夫に「運動」づくり また 長引くコロナ禍で3割近くがデジタル機器も駆使して交流!? [100歳まで楽しく歩こうプロジェクト] 2021.09.15. https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?pp=5547.2024.11.18. キューサイ株式会社 [100歳100人 実態調査 2019] 約9割の食事で卵・豆腐などの「たんぱく質」をしっかりと摂取 - 100人の3日間の食事900食を分析 - [100歳まで楽しく歩こうプロジェクト] 2019.11.11. https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?pp=2756.2024.11.18

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、医師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

下沖 収 先生

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

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6年の総務省の調査結果によると、居住者がいない空き家は900万戸になると発表。総住宅数に占める空き家の割合(空き家率)は13.8%と上昇しており、過去最高の数字となっています。(総務省統計局「令和5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。

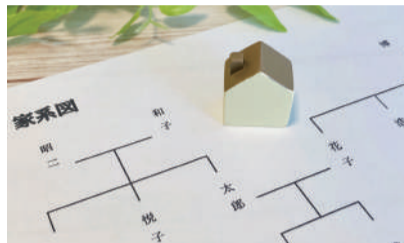
また「空家等対策の推進に関する特別措置法」により空き家の所有者は適切な管理をしなくてはなりません。相続しても住まずに管理を怠ると屋根や外壁が剥がれたり窓ガラスが割れたり劣化が進んでしまいます。そのような空き家を「特定空家」といい、固定資産税軽減の対象外でしたが令和5年12月には特定空家の一手前の「管理不全空家」も軽減の対象外となり、管理されていない空き家は固定資産税額が上がる可能性が出てきました。そして、もし家が倒壊し隣接する家屋に被害が出たり通行人にけがをさせようと、空き家の所

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大きな家族の負担に。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46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・建物の査定や買い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い取り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。実際に空き家を買って取っ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」、「早い対応をしてもらった」、「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
定休日/土・日・祝日
連絡先/019-662-7771

岩手都市開発

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り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…(想定事例例)

空家倒壊 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

相続

認知症になる前に考えておきたい財産の行き先

相続の不安を一緒に整理してみませんか

相続を考える5つのポイント

いつかはやらなければならないと思いつつながら後回しにしがちな相続のこと。どこに何を相談したら良いかわからないという声も耳にします。しかし、年齢が進めば進むほど認知症のリスクは高まり、意思決定ができなくなる可能性も。認知症と診断されると、預金口座が凍結されたり、自宅の売却ができなくなるなど相続に大きな影響が出ることもあります。残された家族の悩みやトラブルの原因を作らないためにも、心身ともに元気なうちに相続について考えてみませんか。

【人生100年時代の相続対策5つのポイント】

- ①納税資金対策/足りない場合どうするか
- ②節税対策/生前贈与という選択肢も
- ③相続争い対策/遺言書や生命保険など
- ④認知症対策/遺言書や家族信託など
- ⑤生活資金対策/人生100年時代のライフプラン

家族のために、遺言書の作成を

遺言書は財産を残す方の思いを伝え、実現するための大切なツールです。遺言書の有無で、相続の結果が大きく違った2つの事例をご紹介します。

【事例①遺言書がない場合】

父親が亡くなり古い実家は母親・長男・長女の共有となった。実家を売却し母親の入居施設の費用に充てたいが、母親は認知症のため遺産分割協議

ができず実家の売却が進まない。長男・長女が母親の施設の費用を負担し、実家の維持管理もしなくてはならなくなった。

【事例②遺言書がある場合】

母親は自宅を長男に残したいが何もしなければ長男と長女で共有することになる。そのため長男に自宅と現金、長女には現金を分配したいと遺言書を作成。兄妹で相続額に差が生じたが、母親の意思を尊重し争うことなく相続をすることができた。

遺言書は、残す人の思いを伝えるだけでなく相続する人の争いや困りごとを防ぐことにもつながります。また、今年から相続に関わる税制が大きく変わり「相続時精算課税制度」に年間110万円の基礎控除が設けられました。累計2500万円までは贈与税を課税せず、財産を残す人が亡くなった時に相続税として課税する仕組みになっているため、元気なうちに自宅を子や孫に生前贈与し、その後の維持管理を任せることもできます。

佐藤税理士法人が運営する「土業の森」は税理士、司法書士、行政書士、不動産鑑定士、弁護士など専門家がチームを組み、さまざまなお悩みにワンストップで対応してくれる専門家集団です。相続税がいくらかかるのか知りたい、節税方法を知りたい、老後の資金が心配などシニア世代が抱える不安を丁寧に整理し、解決する方法を一緒に考え提案してくれます。初回相談は無料となっていますので、一度お気軽にご相談ください。



代表社員 公認会計士 税理士 佐藤洋平



佐藤税理士法人が運営する「土業の森」は、相続・贈与の手続き、遺言書の作成、家族信託などシニア世代のさまざまな相続の悩みにワンストップで対応してくれます。具体的なことはまだ決まっていないという方でも、子や孫に負担をかけない相続の方法など気軽に相談してみたいかがでしょうか

土業の森グループ 佐藤税理士法人

住所/盛岡市本宮二丁目3-30 土業の森ビル
営業時間/9:00~17:30
定休日/土・日・祝日
連絡先/019-635-3155

佐藤税理士法人

相続・贈与相談センター* 岩手県支部

「相続・贈与相談センター」は税理士、弁護士、司法書士、不動産鑑定士等、各種専門家がネットワークを組んだ、相続に関する専門家集団です。相続・贈与・事業承継について初回無料でご相談いただけます。



土業の森パートナー

司法書士、社会保険労務士、FPコンサルタント、行政書士、弁護士、税理士など、様々な専門家と経営者の皆様をお繋ぎします。これまで弊社だけでは解決できなかった問題も、ワンストップでお答えできるようになりました。

盛南大橋 土業の森ビル (佐藤税理士法人)

