

元 気 を つ く る 情 報 紙 シ ニ ア ズ 特 別 号

想 活

2026
無 料 配 布

～ そ う か つ ～

あ な た と 共 に 、 ず っ と 笑 顔 で



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、考える機会をつくってもらえたらという願いを込めて、特別号「想活」を発行いたしました。
ぜひ、大切な相手のために、第一歩を踏み出してみませんか。

目 次

- | | |
|-----------------|----------------------|
| P2. シリウスグループ | P6. アルファクラブ東北 岩手支社 |
| P3. 住宅金融支援機構 | P6. 吉昭石材工業 |
| P3. 岩手銀行 | P7. 廃車王 三陸店 |
| P3. 盛岡地方法務局 供託課 | P7. 行政書士 戸田事務所 |
| P3. 株式会社 北洲 | P8. トータルサポート唯一 |
| P5. アートホテル盛岡 | P8. 岩手都市開発 |
| P5. いわて愛隣会 | P8. 土業の森グループ 佐藤税理士法人 |

コ ラ ム

- P4. あなたと共に、ずっと笑顔で 健康的な想活を始めよう
P4. 健康寿命を伸ばすため！フレイルを予防しよう！
P5. 脳フレイルとは"未来の自分からの小さなサイン"
P6. アップデート版 想活 思い出の品でつくる自分史
P7. 家族にトラブルを残さないために デジタル終活で備えよう！



シニアズのWEBサイト「シニアポケット」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。



シリウスグループの家づくり

「アイフルホーム」、「シュガーホーム」をはじめとする新築住宅事業を中心に、リフォーム事業、中古住宅事業、太陽光発電事業を展開するシリウスグループ。社員数145名、売上は115億円に達し、岩手に根を張り地域活性化に貢献する企業です。これまでに6700棟以上の住宅

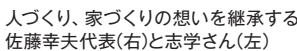
たいと思い、住宅業界に飛び込みました」と、創業時を振り返ります。30年以上の時を経て変わらず、常にナンバワンを目指し、目標達成のために努力を惜しまない佐藤代表の生き方が、現在のシリウスグループのスピリットとなり、社員に受け継がれています。

からこそ、理念に基づいた社

でしっかり支えていく。そのためには、私の思いや理念を若い世代にも受け継いでもらわなければなりません。だからこそ、理念に基づいた社



人づくり、家づくりの想いを継承する
佐藤幸夫代表(右)と志学さん(左)



一家は、家族の幸せを作る
場所」と話す佐藤代表は、
お客様に寄り添い、自分の
親や兄弟が住む家を建てる
気持ちで全力を尽くすよう、
その熱い想いを社員に伝え
づくりを支えています。

いのちの誕生を家族のように祝います。安心して働くことのできる環境と努力が評価される仕組みでモチベーションを高め、社員の幸せを守るのがシリウスグループの流儀です。

「責任を負うのはお客様だ」と語ります。

その一環として2022年には、長男・志学さんを代表に迎え、未来へ向けたバトンを確かな形でつないでいます。

佐藤代表の想活

市で創業した昭和住建株式会社（現 シリウス）です。そのきっかけとなったのは、41歳の時に肺梗塞を患い、3度の心肺停止から奇跡的に生還したことでした。「助けていただいた命ですから、人生と目を細めます。

そんな佐藤代表が今大切にしている「想活」は、これまで家を建ててくださったお客様への人生を、これからも見守り続けるという「責任の継承」です。「建てて終わりではなく、その後の暮らししま

活そして多くの協力業者さんの暮らしを守ることもつながっています。社員には結婚し、家建て、子どもを育て、幸せな人生を歩んでほしいんです」。

そう語る佐藤代表の眼差

シリウスグループ代表
佐藤 幸夫さん（78）
さとう さちお



家は、家族の幸せを作る場所

お客様からのアンケートでは「担当の方が親身になってくれた」、「シリウスで建ててよかった」という嬉しい声が寄せられているといえます。信頼関係を築き上げた証として、紹介による受注が約4割を占めているそう。顧客満足度の高さを示しています。代表の想いと信頼を財産に、お客様、社員とその家族、そして地域の幸せのために。シリウスグループは企業としての輝きを増しながら、家族の幸せが生まれる家づくりを提案し続けています。

ずっと笑顔で過ごせる家を

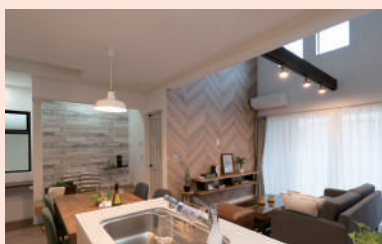
そのため、ヘルパーやFPなど他業種の専門家から話を聞いてプランを練ることも。「新築時にバリアフリー化することも可能ですが、場合によってはおすすめしません」と"健康なうちから手すりがあると体が慣れてしまい足腰の弱まりが早まる"といった、さまざまな業種の方からの意見も取り入れアドバイスしてくれます。

「家づくりの不安を安心に変えられるようにサポートしていきたいです」と微笑む吉田店長。施主様のこれからの生活も考えたプランニング、そして、建てた後も寄り添ってくれる手厚いアフターフォローもありますので、離れて暮らす家族も安心です。



シュガーホーム
盛岡西店
吉田 健太
店長

アイフルホーム
盛岡北店
北村 拓弥
店長



住所／盛岡市東安庭2丁目12番15号
営業時間／ 9:00～18:00
定休日／火曜日・水曜日
連絡先／ 0120-149-255



■ シュガーホーム 盛岡店 ■ シュガーホーム 北上店
■ ココハウス盛岡店 ■ ココハウス北上店
 盛岡市本宮 6 丁目 26-15 北上市さくら通り 1 丁目 6-23
■ シュガーホーム 盛岡西店 ■ サイエンスホーム盛岡店
■ ココハウス盛岡西店 盛岡市東安庭 2 丁目 12-15
 盛岡市みたけ 3 丁目 2-37

■ アイフルホーム 盛岡南店 盛岡市東安庭2丁目12-15	■ アイフルホーム 一関店 一関市山目字中野21-1	■ LIXIL リフォームショップシリウス盛岡太田店 盛岡市太田1丁目10-40
■ アイフルホーム 盛岡北店 盛岡市青山3丁目33-1	■ アイフルホーム 大船渡営業所 大船渡市大船渡町字台13-19	■ LIXIL リフォームショップシリウス盛岡青山店 盛岡市青山4丁目46-18
■ アイフルホーム 花巻店 花巻市桜台1丁目6-15	■ アイフルホーム 釜石ステーション 釜石市大渡町1丁目7-1 島ビル1F	■ さいは本舗盛岡店 盛岡市太田1丁目10-40
■ アイフルホーム 水沢店 奥州市水沢佐倉河字東広町3-5	■ ジャストハウジング 盛岡市津志田町2丁目1-65	株式会社 シリウスEHC 019-624-1313

株式会社シリウス

檢 索

株式会社 シリウス 019-604-6860

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。

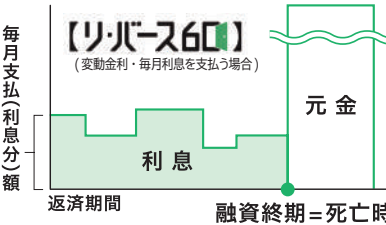
これらの問題をクリアしながら、快適な住まいの夢を実現するためのツールとして「リバース60」があります。

「リバース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、住宅ローンの借換えなど、さまざまな住



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

金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。

資産活用

理想の住まいで快適に

「古い自宅をリフォームしたい」「夫婦二人でちょうど良い広さの家に住み替えたい」「住まいを新しくしたが、毎月の住宅ローンの支払負担を減らしたい」などシニア世代の住まいに関



融資期間は終身なので、自宅に住みながら一生ご利用できます。理想の住まいや住宅ローンの負担軽減をお考えなら、ご相談ください

する悩みはさまざまです。そんな悩みを助けてくれるのが、岩手銀行の「リバースモーゲージ(悠活)」住宅金融支援機構と提携し、住まいの夢をサポートしてくれるシニア世代向けの住宅ローンです。最近では「子どもが独立し、郊外の戸建てから中心部のマンションに住み替えたい」という相談が窓口でも増えてきているとい

大きなメリットです。住まいを担保に借り入れるため、元金は契約者が亡くなった時に相続人が一括返済するか担保不動産を売却して返済します。もし、売却額が借入額に満たなくても(悠活)は相続人が不足分を支払う必要がないノンリコース型となっており、相続人の負担を減らすことができます。年金などの収入状況や不動産評価額などから、資金計画を立てられるので借りすぎの心配ありません。「自分たちの年齢でローンが組めると思わなかったが理想の住まいが手に入ら



断熱性能を上げ、家の中の温度差を解消できれば、浴室やトイレでのヒートショックの不安も和らぎ、冷暖房費の削減にもつながります。家族のために脳卒中や心

個別相談のご予約はこちらから

【予約受付】
0800-100-4152

【受付時間】
9:00~17:00
(火曜・水曜日定休)





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

※12/31~1/4は休業

連絡先/☎0120-436-020

岩手銀行 悠活 検索

住まい

健康を育むリフォーム

家の中にいても寒いと感じることはありませんか。室温が下がると血圧が上がるほか、コレステロール値や心疾患など体の不調と寒さとの関わりがデータで示され、寒さを我慢することは心身のストレスになることが分かっています。

す実家を同居のために大規模リフォームしたAさんは、家中どこにいても寒さを感じるようになったとのこと。特に、冬はこたつから動かなかった母親がアクティ



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

遺言

あなたの大切な遺言書を守ります

終活という言葉を目にする機会が多くなった昨今、遺産相続のことで家族や親族が争うことがないよう、遺言書を作成する方が増えています。相続では、残された遺産が、話し合いをして

証書遺言は、自由に書くことができる反面、形式不備によって無効となったり、紛失・改ざんのおそれがあるなどのリスクが発生します。加えて、御自身で保管する自筆証書遺言書は、家庭裁判所で検認を受けないと、遺言の内容を実現することができません。

遺言の種類には、主に公正証書遺言と自筆証書遺言があります。公正証書遺言は、公証人の関与の下で遺言書を作成しますが、遺言書の形式的な不備をチェックした上で遺言書をお預かりし、遺言者の死亡後、原本は50年間、画像記録は150年間保管します。法務局に遺言書を預けると、家庭裁判所の検認を受ける



必要があるかもしれません。また、遺言者が指定した方に、遺言書を預けていることを知らせてもらえ



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

あなたと共に、ずっと笑顔で

健康的な想活を始めよう

想活とは

「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活動することです。

誰でも周りに迷惑をかけずに健やかな余生を送りたいと思うもの。身近な人思いやり、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、自分の思いを託すことにもつながります。

健康維持も想活に

実はあなたが健康でいることも想活につながります。

特に核家族が進む現代において、家族や周囲の人、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いわれています。だからこそ自分自身の生活をより

問題なく自力で生活できる期間、「健康寿命」が長くなることで、家族への介護

実はこちらが健康でいることも想活につながります。関わる人たちが楽しい思い出を作ったり。そうした時間を過ごすうちに、ふと「家族や周囲のために何をして

あげられるだろうか」と思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「大切な人に何を残したいか」「どんな言葉を伝えておきたいか」。そんな気持ちが芽生えたら、ぜひ想活を始めましょう。

自分の希望や相手への思いをしっかりと伝えていくためには、これまでのことを振り返ったり、気持ちの整理をつけることも必要です。そのため自分の身の回りを確認したり、準備をする時間も必要となります。

そして、健康的で長くいられるということは、自分らしく過ごしたり、これからの人生をじっくりと考える時間が多いということ。

元気なうちに趣味ややりたかったことを楽しむことができ、家族や仲間、自分

ともに健康であるからこそ自分の気持ちを伝えることができます。早めに行動することが自分らしい想活につながるというでしょう。

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当

お弁当



いわて愛隣会の各施設ではご利用者を募集しております。
見学もできますので、お気軽にお問い合わせください

健康上の問題なく日常生活が自力で送れる期間「健康寿命」。平均寿命と比べ、男性で約9年、女性で約12年の差があり、この差を縮めることが周囲に負担をかけず、自分らしく生きていくことにつながります。

県内で4カ所の通所介護施設・サービス付き高齢者住宅を運営する「いわて愛隣会」では利用者皆さんの尊厳を大切に、毎日健康的で生き生きと過ごしてもらうことを目標としています。

そのため体、頭、心の健康を支える3つの健康づくり」をコンセプトに、各施設で「健康寿命を保つ」健康予防プログラムを実施しています。

軽体操や口腔体操などの体を適度に動かす活動や、普段し

や体の免疫力アップが期待されています。

また、心身の健康をサポート。料理クラブや歌オケクラブなど創作活動や得意なことを楽しんでいる、皆さん、生き生きとした表情で過ごしています。

「健康クラブ」というクラブもあり、フットケア・ハンドケアが行われています。爪切りやマッサージなど、時間をかけて手足をケアすることで転ばない足づくりや体の免疫力アップが期待



【ケアビレッジとくたんの郷】
矢巾町又兵衛新田7-212-1(矢幅駅前通)
☎019-611-1711



【ケアビレッジこすかたの郷・家】
盛岡市太田6-5-31 ☎019-656-2611



【エイジングホーム健康庵】
盛岡市太田6-16-3
☎019-656-7771

参加無料

毎月第3土曜日
各事業所で開催中!!

介護なんでも相談会



健康

いつまでも健康で自分らしく

ない動きで脳に刺激を与え、取り入れ、認知症予防に取り組んでいます。

さらに利用者さん同士で行うレクリエーションやクラブ活動で心の健康をサポート。料理クラブや歌オケクラブなど創作活動や得意なことを楽しんでいる、皆さん、生き生きとした表情で過ごしています。

「健康クラブ」というクラブもあり、フットケア・ハンドケアが行われています。爪切りやマッサージなど、時間をかけて手足をケアすることで転ばない足づくりや体の免疫力アップが期待



フラワーアレンジメント教室

株式会社 いわて愛隣会

住所 / 本社 盛岡市太田6丁目16番3号
連絡先 / 019-656-3737
24時間・365日生活支援サービスをご提供しております。



各客室には盛岡の伝統工芸や自然をモチーフにしたデザインが施されており、室内でも盛岡の魅力を感じることができます

の幅広い世代からの要望にも細やかに対応。スタッフの気配りと優しい笑顔が思い出に彩りを添えてくれます。

会食の場として最適な「日本料理 介寿荘」、「中国料理 豪華」、「カフェ」など年代、好みに応じて会場が選べます。

盛岡駅からのアクセスも良いため、遠方から暮らす家族や仲間も集いやすく、岩手銀行赤レンガ館や盛岡城跡公園など市内散策や他の地域への観光へも最適。滞在中、存分に岩手を満喫できます。

また、大きな魅力。一人用のコンパクトな部屋からご夫婦向けの二人部屋、大人数でも快適に過ごせる広々としたファミリータイプの部屋など全7種あります。各部屋には広めのベッドが用意されているので、ゆったりと寛ぎながら盛岡でのひと時を楽しめます。

お客さまとの心の絆を深められるよう進んで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を忘れられない思い出にしてくれます。



ART HOTEL
MORIOKA

出会った二人が家族となる結婚式や子どもの健やかな成長を願う七五三。そして同窓会や長寿のお祝いなどの仲間との集い。家族や仲間との時間は、かけがえない瞬間です。

そんな大切な記念日を心とやかに過ごせるよう、アートホテル盛岡では洗練されたサービスの提供を徹底しています。心に残る特別な時間にしてもらうため、ファミリー層からシニア層までの幅広い世代からの要望にも細やかに対応。スタッフの気配りと優しい笑顔が思い出に彩りを添えてくれます。

会食の場として最適な「日本料理 介寿荘」、「中国料理 豪華」、「カフェ」など年代、好みに応じて会場が選べます。

盛岡駅からのアクセスも良いため、遠方から暮らす家族や仲間も集いやすく、岩手銀行赤レンガ館や盛岡城跡公園など市内散策や他の地域への観光へも最適。滞在中、存分に岩手を満喫できます。

また、大きな魅力。一人用のコンパクトな部屋からご夫婦向けの二人部屋、大人数でも快適に過ごせる広々としたファミリータイプの部屋など全7種あります。各部屋には広めのベッドが用意されているので、ゆったりと寛ぎながら盛岡でのひと時を楽しめます。

お客さまとの心の絆を深められるよう進んで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を忘れられない思い出にしてくれます。

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(中国料理 豪華)

脳フレイルとは“未来の自分からの小さなサイン”

「人の名前がすぐ出てこない」、「何を取りに来たのか思い出せない」、「気持ちが乗らない」などちょっとした変化を感じることはありませんか。このような変化は、脳の働きや心の活力が弱くなってきたサイン、脳フレイルの入り口かもしれません。

脳フレイルは病気ではありませんが「そろそろ生活習慣を見直しましょう」というメッセージと捉えることができます。今回は、未来の自分や大切な人のための“想活”として、脳フレイルについて深掘りしてみましょう。

フレイルの4つの側面

- 1. 身体的フレイル**
筋力・歩行速度の低下、疲れやすさなどの身体機能の衰えがみられる状態です。歩行速度は「第6のバイタルサイン」とも呼ばれ、歩行速度が1m/秒を下回ると転倒や要介護リスクが高まるとされています。
 - 2. 社会的フレイル**
外出や会話の機会が減り、人との関係性が弱まった状態です。社会的フレイルは、身体的フレイルや心理的变化へつながる「フレイルドミノ」の原因にもなります。日頃の会話は、脳の働きを活性化し認知機能の維持のため、重要な役割を果たしています。
 - 3. 口腔フレイル**
噛む力や飲み込む力、滑舌などの口腔機能が弱くなる状態です。口腔機能の低下により食べられる食品が減り、栄養素不足から筋力低下を招きます。
- また、話しにくさが会話の機会や外出頻度を減らして社会的フレイルを起こします。口腔機能低下が、将来の認知機能低下と

関連することも知られています。

4. 脳フレイル

今回の主題である脳フレイルとは、軽い物忘れ、段取りの悪さ、意欲の低下など、脳の働きがゆるやかに低下してくる状態です。

- ・同じ物を2度買う
- ・家事の段取りに時間がかかる
- ・やる気が出ない
- ・外出が面倒で人と会うのが億劫になる

こうした変化が複数みられるようになると、脳フレイルの可能性がありま

脳フレイルが起こる要因

脳フレイルが起こる背景には、脳の予備力(ストレスや老化に対する“脳のゆとり”)の低下があるといわれます。

【活動量の減少】
運動量が落ちると、脳の前頭前野(思考・判断・意欲の調整)や海馬(記憶形成・空間認知)の働きが弱まる。

【社会的刺激の減少】
会話や交流が減ると、前頭前野や海馬が受ける刺激が少なくなり、脳の働きが低下する。

【栄養不足・口腔機能低下】
噛む力や飲み込む力の低下は、タンパク質やビタミン不足につながり、脳への栄養不足をきたす。

【生活習慣病の影響】
高血圧・糖尿病・脂質異常症などで、脳の細い血管が傷み、脳血流が低下する。

これらの要因が重なることで、脳の働きが少しずつ低下して脳フレイルの状態になるのです。


脳フレイルと人生会議 (ACP)

脳の活性化や会話の機会を増やすために、家族や大切な人と“人生会議”をしてみたいかがでしょうか。

人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の愛称です。脳フレイルのサインは、将来を考える良いタイミングともいえます。予備力があるうちに、人生会議で自分らしい生き方について、家族や医療者と話し合っておくことが大切です。


- ・何を大切に、どんな生活を望むか

脳フレイルは改善できる！



有酸素運動をしよう！
(ウォーキング・体操)

海馬の萎縮を抑え、注意力や判断力の改善に効果的です。1日30～60分ほどかけて楽しむのがポイントです。朝夕の軽い運動でもOK。




栄養バランスの良い食事
(魚・大豆・野菜)

野菜・果物、オリーブオイル、魚介類は認知症リスクを下げます。大豆食品が乳製品を加え、タンパク質やカルシウムを補いましょう。


- ・どこで、誰と過ごしたいか
 - ・どんな医療やケアに安心を感じるか
- ACPは決して特別のことではなく、誰にでもいつかは訪れる人生最終段階に向けて、本人・家族・医療者が繰り返し話し合い、価値観に沿った医療・ケアを準備するプロセスです。元気なうちに話し合っておくことで将来の不安が減り、家族も迷うことなく支えることができます。未来の自分と家族や大切な人への思いやり、それが人生会議(ACP)なのです。

脳フレイルは改善できる！



社会参加を心がける！
(会話・笑い)

会話は前頭前野を活性化し、認知機能の維持に有効です。挨拶や世間話、寄り合いに参加しましょう。笑顔で接したら効果絶大です。



良質な睡眠を取ろう！

睡眠はアミロイドβ(脳のゴミ)除去と記憶整理に重要です。良質な睡眠のため、昼間の活動を増やし、就寝前は強い光やスマホを避け、ゆったり過ごしましょう。


内丸メディカルセンターから

内丸MCは2026年4月1日より生まれ変わります。

内科は総合診療とリプロダクションセンター(不妊外来)に集約されます。19番目の専門科である「総合診療科」では、どの科を受診したらよいかわからない、軽い症状やケガだけど診てもらいたい、あるいは複数の慢性疾患を併せて診てもらいたいという患者さんのご要望にお応えいたします。必要により、附属病院専門科や適切な医療機関へとスムーズに連携しますので、安心して受診してください。

歯科医療センターは、従来どおり高度でありながら身近な歯科医療を提供してまいります。

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

葬儀

もしもの時に慌てないために

一般的に、亡くなってから葬儀社を決めるまでの時間は数時間といわれます。悲しみに浸る余裕はなく短時間で葬儀社を選び、自宅や会館にご遺体を搬送する手配をしなければなりません。

また、コロナ禍の影響で、お葬式の形も大きく様変わりし、家族葬が主流となつています。火葬のみを行う火葬式(直葬)や通夜を行わない一日葬など、希望に合わせて葬儀プランも選べる時代になりました。万が一の場合にも慌てず、思いを叶える葬儀ができるよう、



事前相談で無料会員に登録すると、通常11万7千円(税抜)～の火葬式が8万2千円(税抜)～の割引価格で利用できます

お葬式の形も大きく様変わりし、家族葬が主流となつています。火葬のみを行う火葬式(直葬)や通夜を行わない一日葬など、希望に合わせて葬儀プランも選べる時代になりました。万が一の場合にも慌てず、思いを叶える葬儀ができるよう、



気持ちだけでなく費用の不安もサポートしてくれるさがみ典礼の事前相談。入会金・積立不要の無料会員に登録すれば、会員割引で利用することも可能です。

相談者の中には「入院中の家族の容体が思わしくなりたい」「余命宣告を受けた」など、限られた時間で葬儀の相談をしたいという方も少なくないとのこと。不安や悩みを事前に相談し、今後の流れや費用を把握することは、本人の希望を叶え、家族の負担を軽減することにつながります。

墓

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るそうです。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います。

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



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

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一つ一つ丹精込めて仕上げてくれるので、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、シア世代や子どもが安心して往来しやすいよう、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えてくれます。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



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

万が一のときは「さがみ典礼」にお電話ください

通話無料・携帯電話可能

0120-215-527

相談無料・24時間365日OK

アルファクラブ東北 岩手支社

住所/盛岡市津志田西1丁目17番5号

営業時間/9:00～17:00

定休日/土・日・祝日

連絡先/019-636-4411

アルファクラブ 岩手

検索

シニアズライター 大森ふじお コラム

アップデート版 想活

思い出の品でつくる自分史

想活の入口

シニアズがつくった“想活”という新語?も大分、浸透してきたようです。そろそろ、本気で想活しなければと思っている方、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

還暦や古希、米寿などを迎えたり、人生で大きな転機に直面したときなどは、想活を考える時かもしれませんね。もちろん、思いたったら、いつからでもできます。

私はこれまで自分史講座や勉強会などで、想活の入り口の1つとして、自分史の作成をすすめてきました。家族や自分に関わる周りの人々のためにも、まずは自分がどのようにこれまでの人生を総括するかが、最優先事項です。

その道しるべが、自分史です。基本的には、誕生・子どもの頃から、学生時代、成人、中高年を経て、今に至るまでの足跡をたどる自分の歴史です。それは、今の自分を確認するための過去への旅であり、思い出を探すことにつながります。

自分の一生を、克明に書き残し、一冊の本にする。社会の出来事と並列に書き、どういう時代を生きてきたかがわかるような自分史もあります。結構な時間を要しますが、オーソドックスな方法です。



砂時計などを使い、毎日数分でも自分や物との思い出を振り返るのも想活を進めるポイントと話す大森さん

思い出の品と片付け想活

実は1年前、講座を受けた数人から「もう少し、簡単な取り組み方はないのですか」と質問を受けたことがあります。それに応えるための思い出の品からの自分史を考えました。

例えば、旅先で買った湯呑の思い出を1枚に書く。いつ、どこで、いくらで買ったか。そのときの思いは。今はどんな気持ちなのか。思い出したことをつづる。昔の写真が出てきたら、同じように思い出をつづる。そんな忘れられない思い出の品レポート1枚が、数枚、数十枚になれば、これもちょうとした自分史の1ページに仕上がります。

思い出の品の自分史を始める際、同時に片付けを行うのもおすすめです。1品、1品思い出を確かめながら本当に自

～大森さん流～ 思い出の品で自分史をつくる



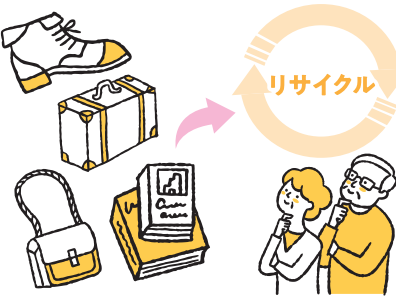
①思い出の品を集める。

- ★5 とても感動して忘れられない
- ★4 思い出して懐しく感じた
- ★3 まあまあ懐かしかった
- ★2 あまり思い出せなかった
- ★1 いい思い出がなかった

③感動度合いをランクにする。
※ご自身の感覚でランクの基準を決めましょう。



②思い出を振り返りながら記録をつける。



④ランクが低い品は片付ける

分に必要なものだけを残し、不要なものに別れを告げる。手放すのは心苦しいかもしれませんが、自分史に思い出の記録と写真やイラストを添えてまとめていけば、あとで見返して思い出すことができます。やり方をまとめたので、ぜひ、やってみてください。



大森さんの思い出の品の数々。トトロ人形を見ると宮崎駿監督に出会った時のことが思い出されたり、絵本は古本屋さんで見つけた時の感動が忘れられないといいます



戸田先生の気さくな雰囲気になささまざまなことを相談して、気持ちの晴れやかになっていく方が多いといひます

大切な人を見送った後、直面するのが相続の問題。何をどう進めれば良いのか、手続きに戸惑う方も多いのではないでしようか。

そんな時、心強い相談相手になってくれるのが、遺言・相続専門の行政書士戸田事務所です。

「相続は、いわば人生の一大事です。だからこそじっくりお話を聞きし、信頼関係を築くことを大切にしています」と代表の戸田文彦さん。不安や悩みに専門的な知識と親しみやすい人柄で寄り添い、ベストな相続ができるようサポートしています。

お客さまの緊張を少しでも和らげるため、雑談を交えてリ

族が「事故の心配をしなくて済む」という安心は、何よりの贈り物です。

そのうえで頼れるのが、全国150店舗を展開する廃車専門店・廃車王です。廃車王は経済産業大臣の認可を受けた自動車リサイクル事業者が運営しており、事故車・不動車・古い軽自動車まで幅広く対応。面倒な名義変更や廃車手続き、レッカー引き取りも原則無料で任せられるため、「何から始めれば良いのか」という不安を解消してくれます。

さらに、廃車王がどんな車でも高価買取できるのには明確な理由があります。売れる車は中古車として、廃車は部品をリサイクルして販売。鉄・銅・アルミ・プラスチックなどの資源も分別再利用し、そこで得られる利益を買取価格としてお客さまに還元しているため、ディーラーや中古車販売店では実現できない価格を提示できるのです。

盛岡市菜園 2丁目4-5 Vivacious 本館2階C

行政書士 戸田事務所

事務所場所が変わりました！

大和証券 盛岡支店

映画や買ひ物のついでにぜひ！

詳しくはサイトに！

つぼ半 ●

ホテル ニューカーリーナ

菜園通り ●

ホテル ロイヤル盛岡

パルクアベニュー ●

菜園文番 ●

カワトク

家族にトラブルを残さないために デジタル終活で備えよう！

【取材協力】盛岡市消費生活センター

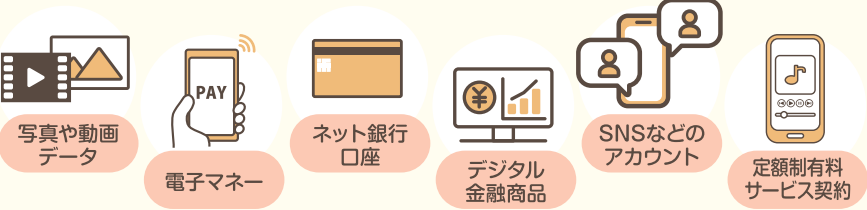
デジタル終活とは

自分のスマホやパソコン、インターネット上の情報を整理し、亡くなった後や認知症などで自分で管理できなくなったときに備え、準備しておくことを「デジタル終活」といひます。

近年では「デジタル遺品」という言葉も広がりつつあり、インターネット上で

利用していたサービスやアカウントなどを指します。IDやパスワードがわからなひために、残された家族が各種手続きに困るケースも少なくありません。

こうしたトラブルから家族を守るためにも、デジタル終活に取り組むことの重要性が高まっています。



デジタル遺品による相談

画面ロック解除ができない！

故人がネット銀行に口座を開設していたようなので、契約先を確認するため携帯電話会社の店舗に画面ロックの解除をお願いしたら初期化はできるがロック解除はできないといわれた。

相続手続きが終わらない！

故人が利用していたコード決済サービスの残高などの確認のためサポートセンターに連絡して相続手続きを行うことにした。必要書類を出したが1ヵ月経っても回答がない。

定額制有料サービスの請求を止められない！

カードの利用明細書に不明な請求があったので問い合わせたところ、故人が利用していた定額制の有料サービスの利用料だとわかった。運営元に問い合わせるとIDとパスワードがないとすぐに解約できないといわれた。

相続

相続の不安は専門家に相談

大切な人を見送った後、直面するのが相続の問題。何をどう進めれば良いのか、手続きに戸惑う方も多いのではないでしようか。

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



中古車やボロボロの車も相談することて、お金にできるかもしれせん

「まだ乗れるから」「まだ元気だから」そう思っているうちに、あなたの愛車が大切な家族の重荷になってしまひうかもしれません。廃車王の沼崎さんのもとには、親御さんが亡くなられた後、車の手続で困り果てたご家族からの相談があるといひます。

所有者が亡くなると、相続のため名義変更を行う必要がひります。

免許を返納したあとと安心して生活できるように、自治体の支援も年々整つてきています。運転経歴証明書で交通機関の割引が受けられるなど、気軽に使える制度も増えてきました。家族が亡くなると、相続のため名義変更を行う必要がひります。

査定は電話やWEBで写真を送るだけで完了し、忙しい方でも手間なく進められます。買ひ取られた車は中古車として新たに活躍したり、リサイクルパーツや資源となつて未来へと循環します。あなたが亡くなった後、大切な家族が困らないように。今できることから、少しずつ始めてみませんか。

要があります。そのためには印鑑証明や戸籍の取得など多くの書類が必要で、不備があれば何度も手続きをやり直すことになり、忙しい世代には大きな負担になります。だからこそ、運転に不安を感じたときが、想活を始めるタイミングです。免許返納や愛車の整理は、家族への思いやりにつながります。

査定は電話やWEBで写真を送るだけで完了し、忙しい方でも手間なく進められます。買ひ取られた車は中古車として新たに活躍したり、リサイクルパーツや資源となつて未来へと循環します。あなたが亡くなった後、大切な家族が困らないように。今できることから、少しずつ始めてみませんか。

査定は電話やWEBで写真を送るだけで完了し、忙しい方でも手間なく進められます。買ひ取られた車は中古車として新たに活躍したり、リサイクルパーツや資源となつて未来へと循環します。あなたが亡くなった後、大切な家族が困らないように。今できることから、少しずつ始めてみませんか。

査定は電話やWEBで写真を送るだけで完了し、忙しい方でも手間なく進められます。買ひ取られた車は中古車として新たに活躍したり、リサイクルパーツや資源となつて未来へと循環します。あなたが亡くなった後、大切な家族が困らないように。今できることから、少しずつ始めてみませんか。

廃車王

買取実績はこちら

高価買取します！

片付けたかった！お金になるわけない！そんな車の相談ご連絡ください！

子どもに車の負担を残さないため

生前整理

る車は中古車として、廃車は部品をリサイクルして販売。鉄・銅・アルミ・プラスチックなどの資源も分別再利用し、そこで得られる利益を買取価格としてお客さまに還元しているため、ディーラーや中古車販売店では実現できない価格を提示できるのです。

廃車王 三陸店

(三陸パーツセンター盛岡支店)

営業時間 / 9:00 ~ 18:00

住所 / 岩手県紫波郡矢巾町大字 高田第11地割24-1

定休日 / 日曜・祝日・第2土曜日

連絡先 / 019-681-4377

廃車王

検索

家族の負担を減らすため 早めに始めよう！ デジタル終活のやり方

デジタル遺品の把握にはスマホやパソコンの情報が必要ですが、多くはロックされており、パスワードが分からないと確認できません。ネット銀行やコード決済の相続は実店舗のない事業者だと時間を要し、有料サービスも解約できなければ請求が続きます。家族の負担を減らすため、デジタル終活を始めませんか。



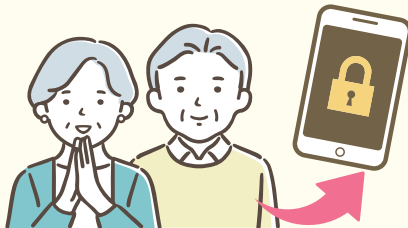
ID・パスワードを書いた紙を保管しましょう

家族がスマホやパソコンのロックを解除できるようにしておきましょう。ID・パスワードを名刺サイズの紙に書き、上から修正テープで隠します。必要なときはコインでテープを削り、内容を確認します。



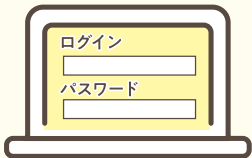
エンディングノートに記載して情報を残しましょう

自分に何かあった際に、家族に自分の情報を残すノートです。パスワードや契約中のサービスについても記載しましょう。



アカウントにアクセスできる人を指名しておく

スマホのソフトウェア提供事業者 (Apple、Google) では、アカウント保有者が亡くなった際、別の人がアクセスできるよう設定できるサービスを提供しています。事前に設定しておけば、家族の負担を少しでも減らせまひす。



契約中サービスのID・パスワードを整理する

契約中のサービスを把握し、相続や解約手続きするのは残された家族です。オンラインサービスは契約書がメールで交付されることが多いため、家族が手続きしやすいようID・パスワードを整理しておきましょう。

家財整理

早めの空き家対策を

年々、深刻化する空き家問題。令和5年の調査によると岩手県の空き家数は過去最多の約10万戸にも上ります(令和5年住宅・土地統計調査 岩手県)。各自治体でも空き家バンクや補助金など、本格的に空き家問題に取り組んでいます。しかし、家財整理されて



「最近では秋田や青森、宮城からも依頼がありました。他の地域と比べると岩手県の方はじつくりと依頼を検討しています。」

「売却や賃貸など一番良い方法を知りたい」という悩みを抱えている方が多いため、トータルサポート唯一では丁寧なヒアリングからスタート。依頼主や家の状況を把握し、希望に合わせて家財整理を行なってくれる。売却などその後の方



トータルサポート唯一
代表取締役 佐々木松次

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・仙台営業所
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

相続

自宅の未来を考える

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90万戸になると発表。総住宅数に占める空き家の割合は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



所有者不明の不動産の手続きは複雑化してしまうことも。そうなる前に自宅の未来を考えよう

「令和5年住宅・土地統計調査」より。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。相続後、住まういると屋根や外壁が剥がれたり窓ガラスが割れたりします。もし家が倒壊し、隣の家や通行人にけがをさせてしまつと数千円の損害賠償を請求される可能性があります。近年は老人ホームへの入居、子ども宅への移住などで空き家と



買取価格をご提案します!!
現状の状態で買取ります!!
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

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 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。
岩手県全域対応! 出張費 無料
見積作成
空家整理・家財整理兼ハウスクリーニング
トータルサポート唯一

相続

元気なうちに考えたい、思いを託す財産の残し方

遺言書の作成で相続の不安を解消

遺言書の作成で円満な相続を

自分が亡くなった後、残された家族が相続に費やす時間と労力について考えたことはありますか。相続人を確定し、自宅などの不動産や預貯金、有価証券、そして借金など負の財産まで洗い出し、相続財産を調べなければなりません。その上で、相続人全員で遺産分割協議を行い、遺産の分け方を話し合います。この時、相続分に納得できないなど身内でトラブルが起きる可能性があります。残された家族のために遺産の分け方を遺言書で示しておけば、相続争いのリスクは格段に低くなります。老後の面倒を見てくれる人、お墓を守ってくれる人の経済的な負担を考慮し、法定相続分よりも多くの財産を残してあげるなど、遺言書があれば思いが伝わる相続をすることができます。また、財産を整理し把握することで納税資金対策や節税対策も可能になります。万が一に備えて財産の行き先を決め、元気なうちに遺言書を作成しておくことは、相続のトラブルを避けるだけでなくご自身と家族の安心にもつながります。

生前贈与で税金と相続トラブルを軽減

相続トラブルを防ぐために、遺言書と合わせて考えたいのが生前贈与です。子や孫など財産を渡したい相手に計画的に贈与することができ、相続税を軽減できるメリットもあります。一般的な「暦年課税」と昨年から年間110万円の基礎控除が設けられた「相続時精算課税」の二つの制度がありますが、複雑なため選択を誤ると多額の税金がかかることも。子や孫に少しでも多く残してあげられるよう、専門家への相談をおすすめします。また、認知症と診断されると不動産の売却や契約ができなくなりますので、家族に迷惑をかけるためにもできるだけ早く対策しましょう。家族の負担を減らしトラブルのない相続をするために、まずは遺言書の作成から始めてみませんか。士業の森グループ 佐藤税理士法人では、税理士、司法書士、行政書士等が連携して総合的にコンサルティングを行い、遺言書の作成をサポートします。初回相談は無料となっていますので、ご家族のためにも早めに相談してみませんか。



代表社員 公認会計士 税理士 佐藤洋平



税理士 長谷川秀則

「士業の森」では、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

士業の森グループ 佐藤税理士法人

住所/岩手県盛岡市本宮二丁目3-30 士業の森ビル
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 検索

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・事業継承について初回無料でご相談いただけます。

士業の森 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。

