

2018年5月16日 第44期 No. 2-502

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syohisyanokai.net/wp/>

## 総会終了しました

4月にお一人会員が増えて第44期は107名で出発しました。5月7日に公開講演会と、総会、5月の定例会を続けて行うと言う欲張った内容でしたが、無事終了しました。

総会の部分には30人の会員さんがご参加くださいました。総会資料に書きましたように、役員、運営委員はほとんど変わらず承認されて、44期が動き始めています。早速に行事もありますが、皆様のご協力をよろしくお願ひします。

この会の定例会は、会員であればどなたでも参加出来ます。情報が一番多いのは定例会ですので、是非ご参加ください。

### 新会員のご紹介

- ・須川洋子さん つくし野7-7-16  
070-3530-7890 会員名簿に追加を。

## 6月定例会

6月4日(月) 13:30~16:00

我孫子南近隣センター 8F 調理室

定例勉強会の内容 消費生活展の原案について

## 7月定例会予告

7月2日(月) 13:30~16:00

我孫子南近隣センター 8F 調理室

定例勉強会の内容 昨年の長谷川治さんの講演から石けんの良さをビデオで確認

### 「今からしよう! お部屋の片づけ」

総会記念公開講演会として行なった「あんしんネット」の石見良教さんのお話は、一般の方14名の参加を得て、47名で聞きました。

石見さんは遺品整理を仕事としていますが、一方で年間150回以上も講演を頼まれています。とても参考になるお話でしたので、パワー

ポイント資料から要点を記します。石見さんは40歳を過ぎたらまず、「終活」を考えることから始めることと言われました。人間は何時何が起こるか分からないからと。

### 物の整理から心の整理へ

①介護について(地域の介護資源の把握・介護予防につながる)

介護を頼める人は? 介護費用は? 後見は?

②葬儀について(生前から見積もりを取り、自分の希望を明確に)

菩提寺は? 戒名は? 葬儀費用は? 遺影は?

③お墓について(さいごの住処)

持っているのか? 購入費用は?

④遺品整理について(生前整理ができているなら、あまり問題ではない)

⑤財産整理について(不動産、預貯金、株式、会員権、貴金属、生命保険)

どこに保管しているのか? 家系を知ってる?  
⇒相続 遺言は?

⑥エンディングノートの作成

認知症になる前にこの6項目を考えることが大切です。

### 「整理」と「整頓」と「片付け」

1 整理 物を減らすこと。室内から、外に物を出す作業。仕分けして処分(移動)。

2 整頓 残った物をきれいに使いやすいように配置させること。

3 片付け 取り出した物を、元に戻す作業。  
石見さんのパワポのタイトルは「今からできるお部屋の整理」でした。

87歳の女性は3トン、50箱持っている

これを1.5トンに減らすことが目標

## 家庭にある不要なもの

写真・アルバム、はがきや手紙、CD、レコード、ビデオテープ、引出物、請求書、領収書、洋服、靴、小銭の山、雑誌・書籍、試供品・アメニティグッズ、保存食・防災食（期限切れ）

### その他の点検すべき場所？

玄関、廊下、トイレ、浴室、リビング、ダイニングキッチン、寝室、クローゼット・押入れ、物置、ベランダ・庭等々に不要な物が！

### 自分の気持ちを定める

執着心を断つ、捨てることができる⇒物が離れる

### 身のまわりの物は、せめて1.5トンに

- ① 認知症にならないうちに
- ② 突然の災害が起こらないうちに
- ③ 物が多いまま亡くなると、家族が大変！！

### 具体的な整理1 分類する

- ① 「いる」⇒ 今使っているもの
- ② 「いらぬ」⇒ 全く使っていないもの
- ③ 「どうなんだろう？」⇒ 10秒迷ったもの

### 具体的な整理2 持ち物を移動する

- ① 「いる」⇒ 現状維持
- ② 「いらぬ」⇒ 処分（廃棄・譲渡）
- ③ 「どうなんだろう？」⇒ 相談し、片付ける

### 具体的な整理3 処分の仕方を決める

- ① 廃棄⇒ 日常のゴミと共に
- ② 書籍、CD、レコード⇒ 古本屋等へ  
骨董品・美術品⇒ 古物商へ  
着物、ピアノ、カメラ、ブランド物  
⇒ 家族、親族、知人へ

### 現場は語る！ 当てはまったら注意！

- ① カーテンがいつも閉まっている部屋は汚い
- ② 玄関口が汚い家は、片付けはできていない
- ③ 冷蔵庫内が片づいていないと、どの部屋も片付けられていない
- ④ トイレが汚い家はどの部屋も片づいていない
- ⑤ 小銭の管理ができない人は片付けができない
- ⑥ 傘を多く持っている人は、未来予測が下手。

遺族を悩ませない「張り紙」(例)として、  
☆私の写真アルバムは遺品整理の際に、心おき

なく処分してください。 年 月 日記

☆私の（ ）は、遺品整理の際に、心おきなく処分してください。 年 月 日記  
と言うものを作って、誰でもが見える所に張っておくこと。

「エンディングノート」については、消費者の会の30年記念の時、会員全員に配布したのですが、自分のことと思わないで、書いていない人が多いようでした。取り出してすぐに書いてください。

石見さんは最後に「今日帰りに写真屋さんに寄って＜遺影＞になる写真を撮ってお帰りください」とおっしゃいました。

誰にも心当たりがある辛口のお話を、ユーモアを交えてお話くださった石見さんに大感謝！

## 高齢対応を探る会

今年のこの会の会長は栗原洋子さん、副会長に加藤マリ子さんとACOPAの坂本富彦さんお二人になっていただく事になりました。

今年のテーマは「高齢社会真っ只中！今新たな課題は？」です。具体的に制度の狭間の問題を取り上げて行く予定です。5月はこの「お知らせ」発行と同日なので、6月からを参考にしご参加ください。毎月第3水曜日 13:30～  
会場：アビスタ 第2会議室。どなたでも参加できます。

### <5月の内容>

- ① 県警から「高齢者の運転免許証返上について」
- ② 市交通課から「高齢者が利用できる交通手段について」
- ③ NPOの移送サービス ビークルの内容
- ④ ご自宅までのお届け便のある主なお店調査

### <今後の予定>

6月20日：家族に自分の意志をどう伝えるか  
7月18日：高齢者詐欺被害とその防止

## 東北を忘れない旅 NO.6 予定

8月29日（水）～30日（木）のバスが確保されました。予定に入れてください。

