

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第37号

平成29年
12月31日号

特集 「人生の締めくくりを準備していますか」

- ・まずは身辺整理から始めよう
- ・エンディングノートは誰のためにあるの？
- ・最新のお墓事情
- ・パソコン・スマホの整理をしておこう
- ・相続や遺言をきちんと書いておこう

個人活動紹介

ビバシニア講座 「インスタ映え」って何？

「リレーエッセー」 青春のメモリー

耳寄り情報 東京近郊のスーパー銭湯



～残された時間を豊かに過ごすために～

◆ 人生100年時代の終活

最近のテレビや新聞では終活を特集した報道が多くなりました。超高齢社会の中で「人生100年時代」を謳って今までの老後の考え方が様変わりしてきたという内容です。少子・高齢化、多死社会ともいえる中で単身世帯が増え、経済的な問題や相続人のいない人の葬儀やお墓に関する事まで、全く新しい形が生まれ始めています。

今回は人生の最終章を締めくくるために何が大切かをもう一度考えてみます。そして残された時間を豊かに有意義に過ごしたいものです。

◆ 夫婦で旅行の楽しい時間をいつまでも

今年、後期高齢者を迎えた主人と一緒に先日門司港や萩市などを巡る旅を楽しんできました。安倍首相がロシアのプーチン大統領をもてなした「大谷山荘」に泊まるゆったりした旅行で、大正レトロや幕末の歴史にも触れることができました。参加者の多くは老夫婦で旅行を何より楽しみにしているように見えました。

後期高齢者になった主人が最近よく口にするのは「あと何回一緒に旅ができるだろうか？」という言葉です。人生の最終章を迎えているという自覚が出てきたのです。そして、「なかなか書けない遺言を書かないといけないね」というつぶやきも多くなりました。

◆ 終活の本当の意味

終活という言葉は2009年週刊誌の連載記事の中で作られたもので、「終焉活動」の略です。人生の終焉を考えることを通して自分を見つめ直し、今をよりよく生きる活動でもあります。

そのためのステップとして5つのキーワードがあります。①終活の本当の意味を知る。②人生の棚卸しをする。③今の自分を受け入れる、④自分自身の生がいを見つける、⑤未来に向かって歩む、などですが、この中で自分にとって何が一番心配なのかを洗い出し、誰のために準備しておくかを考えることが大切です。

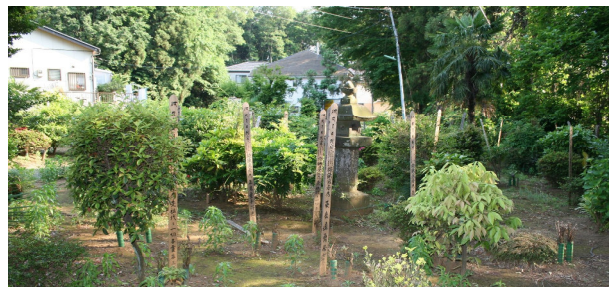
◆ 社会状況の変化

核家族化が進み、平均寿命が延びて一人暮らしが増え、地域とのつながりも薄れてきた現代社会では葬儀やお墓の問題などを、近親者や自分自身で解決しなければならなくなりました。一人暮らしの人は、「迷惑をかけずに死んでいく準備をしておくにはどうしたらよいか」と悩んでいます。家を代々引き継ぐこともなく家族との関係が薄い人は、葬儀も簡単でいいし、お墓もいらないのです。ただし、最後を看取ってもらい死後処理をしてくれる所に生前予約しておきたいという希望が多くなっています。

◆ 葬儀やお墓は大きく変化している

一人暮らしの人の選択肢に樹木葬や散骨が増えてきていますが、その樹木葬も様々な形態があるようです。自然に帰るという考え方で木の下にお骨を埋めるということですが、先日町田市にある樹木葬を見学して驚きました。

芝生庭園の中に10センチぐらいの穴をあけて粉にした骨を入れるというのですが、プレートに名前が刻んであるだけが、その人の墓の証明でした。調べてみると様々な樹木葬があり、生前予約の価格にも大きな幅がありました。



◆ 最新情報を知り準備をしよう

超高齢社会になって今までは違う終末期の迎え方が色々でできましたが、世の中ではそうした傾向につけこむ業者もいて注意が必要です。

元気なうちにあちこちから情報を集めたり見学に行くことが大切です。そして満足のいく締めくくりを準備して、残りの時間を元気で楽しく過ごすようにしましょう。(Y)



◆ 家中の器材などの点検

今まで便利に使っていた電化製品や照明器具、台所や風呂場なども一度見直してみましょう。我が家では今年トイレを全面改修しました。自動で流れる水洗のセンサーの調子が悪くなり、一度修理をお願いしましたが10年過ぎたら部品がないとのことで新しくしました。

また玄関や階段の照明器具を取り換えるのが若い時のように簡単ではなくなり、これも高齢になっても取り換えやすい器具に全部取り換えました。

我が家のリフォームを10年以上前からお願いしている個人業者が、親身になって使いやすいようにアドバイスしてくれるので本当に助かっていますが、元気なうちに先を見越して自宅をリフォームすることは、今後在宅で介護を受けることになっても役立つと思います。

◆ いらないものを整理する

老前整理とか断捨離という言葉がありますが、いらないものを整理するのはなかなか難しいことです。衣類や着物、戸棚の食器、さらに本や書類、アルバムなど身の回りの片づけなければならぬものはたくさんあります。いるものといらないものを区分けするだけで大仕事ですが、高齢になったら思い切って捨てる勇気を持ちましょう。

最近、古着の買い取りをしたいので1枚でもいいから出してくれないかという電話がよく入ります。1年ほど前に一度も着ていない洋服やきれいなモノを15点ほどその業者に見てもらいました。丁寧に1点1点みて、最後に一言「全部で500円です」と査定されました。約30分間のお付き合いでしたが愕然としました。そんなことなら無料で持って行ってもらった方が良かったとも思いました。

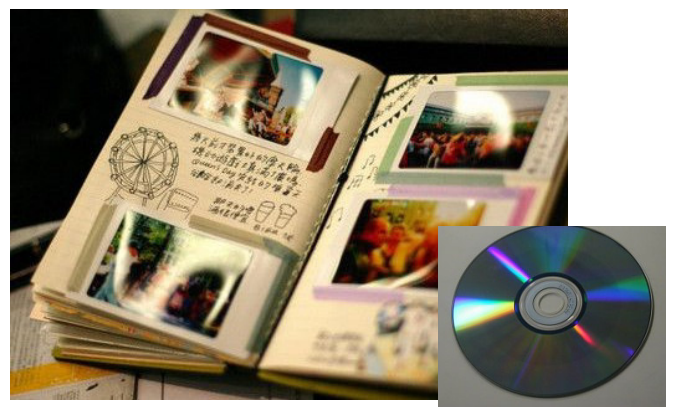
モノが溢れている時代ですから、いらぬモノは欲しい人にもらってもらおうか、思い切って少しずつ捨てる工夫をしましょう。

◆ アルバムの整理



思い出の詰まったアルバムの整理はなかなか難しいものです。捨てることには抵抗がありますが、誰のために残すのかを考えると意外と答えは簡単です。紙焼きの写真は劣化しやすく、アルバムは保管場所もとります。本当に残したい家族の写真や節目に撮った記念写真を残して家族の思い出にしたらと思います。

最近はデジタル化してパソコン内やCDに残すという方法もあります。インターネットのグーグルフォトは無料で利用でき便利です。検索しやすくすぐに使えてより多くの量を保存できます。デジタル化で整理をする場合の注意は、元気な時に必ず誰かと一緒にやることをお勧めします。娘や息子と思い出を語りながら整理すると自分の人生を伝えることができます。



◆ 残された家族のために

日記や手紙などの個人情報で家族にも見られたくないものは安心のために処分しましょう。NHKテレビの「ファミリーヒストリー」などで祖父や親の手紙が初めて公開されることもあり、生きた証として貴重な記録になっていますが、親の人生について実は子供はほとんど知らないことが多いのです。

伝えたいことや貴重な資料などは後で分かるようにきちんと整理して保管しておきましょう。大切な家族を失い残された悲しみの中で、「家族の絆」として心の中に、いつまでも生き続ける思い出は大事にしたいものです。(Y)



◆ 自分の老いは未知の世界

年齢を重ねていくと、若くて元気だった頃には予想もしなかったことが起きます。こんなはずではなかったと嘆く前に備えておくことがあるはず。そこで、そろそろエンディングノートを書いておこうかと思って購入してみたが、いざとなると何もかけない人が多いようです。

エンディングノートとは、ご自身の終末期や死後に、家族が様々な判断や手続きを進める際に必要な情報を書き残すためのノートだと思っているからです。

◆ 自分が自分らしく生きがいを持って生きる

エンディングノートは今までの人生と、これからの幸せの人生のためにあなた自身の生き方や夢を語るノートのはずです。そして大切な人たちへ送る愛のメッセージでもあります。そのためにはまず、自分自身を見つめ直し、心の片隅に閉じ込めていた夢を掘り起こして今からでも出来ることにチャレンジしてみるチャンスでもあります。市販のエンディングノートに書き込むより、自分の好きなノートに書きたい事から自由に書いてみるのも一つの方法です。

もちろん市販のエンディングノートを購入して、書き込みたい項目から書き込んでいくのも良いでしょう。

◆ 書けることから始めてみよう

自分の人生について思い出しながら、特に楽しかったこと、感激したことなどを書いてみましょう。学生時代、仕事、結婚、家族との出来事などと、夢中になった趣味や忘れられない仲間たちのことなど書いていくと自分史にもなります。こんな書き出しで始めてみませんか。

◆ 書き留めること一覧

- ・自分のプロフィール（運転免許証、健康保険証、パスポート、マイナンバーなど）
- ・預貯金の種類（自動引き落とし情報）
- ・年金（基礎年金番号、企業年金や個人年金）
- ・資産（金融資産、不動産、貸金庫やトランク

ルームの有無）

- ・借入金（借入先、担保の有無、借金の保証人）
- ・クレジットカード（名称、連絡先、電子マネーのポイントカードなど）
- ・保険（保険会社名と種類、商品名等）ただし、エンディングノートの紛失を想定した上で記入しましょう。銀行口座の暗証番号、クレジットカード番号などを記入すると、不正使用の恐れがありますので、家族に存在を伝えられる範囲の情報としましょう。
- ・身の回りの機器（携帯電話、スマホ、パソコンなどのプロバイダー名、ホームページのIDなど）
- ・家族・親族（相続に関わる範囲の家族、親族）
- ・友人・知人（古い友人たちの確認）
- ・医療・介護（かかりつけ病院名、常用薬、持病やアレルギーの有無、延命処置・臓器提供の有無、介護内容について）
- ・葬儀・供養（宗派、菩提寺、喪主、遺影写真）
- ・遺言（遺言書の有無、遺言作成の専門家の連絡先など）



エンディングノートの全ての項目を埋めるのは大変ですので、ご自身が必要と感じるものから書き込んでいくのがおすすめです。

◆ ビバシニアノート

当協会では、エンディングノートに代わる100歳まで輝いて生きるためのノートとして「ビバシニアノート」を発行しました。お手元に置いて自由に書き込んでオリジナルノートに仕上げていくよう編集しています。新しい自分発見の参考書として活用していただけます。（S）





◆ ビバシニア講座からの報告

12月のビバシニア講座で「最新死後事情」というテーマで、葬送ジャーナリストの碑文谷創さんからお聞きしたお話し中からの引用です。

時代の変化と連動して葬儀やお墓の考え方が大きく変化してきています。少子高齢化と共に多死社会になり、家族も核家族すら危うくなり単身世帯が増加しています。さらに経済格差も拡大している社会です。

そのために今までの血縁や地域共同体で行われてきた葬送習慣が急速に崩れてきたのです。近親者中心の「家族葬」や火葬のみの「直葬」など様々な形になりました。

◆ 家族葬とは何？

最近、自宅で葬儀をする人は12%ほどで、8割以上は葬儀業者に依頼する葬場での葬式が中心になりました。親戚や地域の人たちとの交流が薄くなり、葬儀社のマニュアル通りに行われるという時代です。

1995年に現れた「家族葬」は本人と親しい人だけでゆっくり別れたいという思いから始まりました。規模も様々で数人から80人までの幅がありますが、本当に親しかった友人・知人を拒むことになる場合もあるようです。

◆ 一人暮らしの人の生前契約

超高齢社会では一人暮らしが急激に増えていますが、本当に親族がいない人は3割で7割の人は子供や親族がいても一人暮らしを選んでいると言います。「最後まで誰にも迷惑をかけたくない」という思いから死後の事務処理などを生前委託する人が多くなり、その受け皿である団体がたくさんできています。

◆ お墓の変化

最後に遺骨を誰が引き取るかが問題ですが、最近では直葬後のお骨を“ゆうパック”を使い、3万円で送ってもらう「送骨」もあるそうです。

従来のお墓は管理してくれる親族がいないと、所有することができませんので、1985年頃か

らいろいろな永代供養墓が増えてきました。永代供養墓とは「貴方自身の子孫に代わり、永代に亘り供養する墓地」のことで無縁塔ではなく、寺が責任を持って供養することです。最近の都市部には「ビル型納骨堂」も増えています。

◆ 散骨という自然葬

自然葬とは墓ではなく海や山に遺灰を還すことにより自然の大きな循環の中に回帰していきこうとする葬送方法のことです。散骨もそのひとつで「細かく砕き、風評被害を残さないように生活用水としての川や養殖場、海水浴場は避けて行う」ならば刑法には抵触しません。ただし、全部蒔いてしまうと心のよりどころがなくなることもあるので、分骨にして実家の墓に入れるとか、小さな骨壺で自宅にお祀りするといった方法があります。

◆ 樹木葬

(写真は町田市 いづみ浄苑)



1999年岩手県一関市の寺で樹木葬墓地を開設したのが始まりで、自然保護に共感する人が墓地として使用するという理念で自然保護活動を支援しています。墓地として許可を得るので粉骨の必要なく、穴を深く掘り骨を埋葬してその周辺に花木を植えます。その使用权を33年間認めるもので、エリアの共同利用は可能で承継者がいなくても改葬されることはありません。

最近では様々な形態の樹木葬があり、価格も内容も違いますので、ネットや本などで情報を得てから、必ず現地を2~3か所見学してその開設理念をきちんと理解し、自分の納得のいく選択をすることが大切です。(Y)



特集 人生の締めくくりを準備していますか パソコン・スマホの整理をしておこう

◆ スマートシニアのⅡ 終活

元気シニアの多くが、ネットワークを活用して積極的な消費行動をとり、活動範囲をひろげています。しかしいつまでも元気でネット活動が出来る保証はありません。パソコンに精通して家族のお金の管理から、ネット通販などで日常の買い物などをしてきた知人が、突然亡くなってしまいました。ご主人にすべてを任せて頼り切っていた奥さんはパソコンに触ったこともなく遠くにいる子供たちに来てもらって、パソコンを開いてもらおうとしましたが、パスワードが分からず開くことが出来ません。そこでパソコン仲間に連絡を取って来てもらい、奥さんの立ち合いのもと、友人は彼のPCを立ち上げ、銀行取引を停止しネット通販の商品予約なども取り消しました。この作業に友人は2日間も費やしたそうです。



◆ 見られたくないデータの処理は？

男性なら多くの方が収集している秘密の画像や、仕事の資料データなどについては慎重に対応する必要があります。奥さんに内緒だったという「株取引」なども停止させなくてはならず後始末は大変です。銀行口座などは、たとえ奥さんでも現金を引き出すには制約を伴います。

正式に死亡が判断されても、法定相続人の全員の合意が必要であり、様々な手続きをしないと引き出せません。自分の死後については、秘密の画像の消去や知人への連絡などが気になりますが、その他にも個別対応すべきものがたくさんあります。こうした作業は、Ⅱに詳しい人がやっても故人の全容を把握するだけで1週間以上はかかってしまうでしょう。できれば自動的に対応できる準備が必要になってきます。

◆ パソコンの中のエンディングノート

定年を過ぎたらエンディングノートを書いておくべきと言われていますが、パソコンの中にタイトルは別にしても、覚書の様なものは準備

して家族にその存在は伝えておくべきでしょう。

◆ どんなソフトがあるのか

デジタル絡みの死後トラブルは、内容が正反対の2タイプに分類されます。すなわち「データが残っていたために起きるトラブル」と「データが伝わらなかったために起きるトラブル(ネット口座情報消失など)」です。

前者には「消す」対策、後者には「残す」対策が必要というわけです。終活への関心の高まりを受けて、様々なツールが出ていますが、中には「消す」と「残す」がセットになったものもあります。

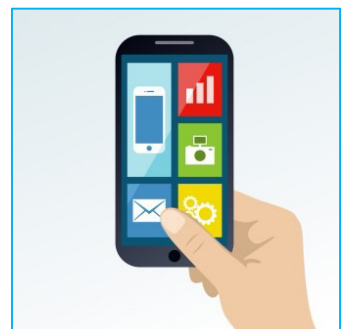
「フリーソフトの『僕が死んだら』は、[僕が死んだら]という思わせぶりな名前のファイルを遺族がクリックすると、あらかじめ指定されていたデータが消去される仕組み。同時に、暗号化されていた遺族へのメッセージが開くので、遺族にとっては“残す”ためのツールとなるようです」(ITライターの資料より)。

急死してしまった時でも、秘密のフォルダを削除でき、さらに家族にメッセージを残せるフリーソフト「終活ソフト」があります。自分が死んでしまった後に、ログインパスワードをログイン画面上に開示できるようにするソフトです。どんな内容か確認することを勧めます。

◆ スマホ対応ツール

スマホに対応したツールはまだ少ないのが現状です。確実に機能しそうなものは、グーグルが昨年からは提供を開始した『アカウント無効化管理ツール』くらいだと言われていまして確認してみましょう。

パソコン・スマホなどの締めくくりも大切な終活活動です。(S)





◆ 遺言書がなかなか書けない

一人暮らしの方のためのサロンに参加している元気で積極的な85歳の女性は最近、知人に頼んで遺言書を書いてもらい、公証役場にも同行してもらった話をしてくれました。「気になっていたのですがどうしても書きたいと思い、少し費用はかかったが公正証書が作れてほっとした」ということでした。

一人暮らしで財産もかなりあるので、甥や姪にその財産を思い通りに受け取ってもらうために遺言を書いたと言います。

◆ 相続税改正の確認をしよう

平成27年1月より相続税が改正されて都会に住む持家の人にはかなりの人に相続税がかかるようになりました。配偶者と子供2人の基礎控除額が3000万円+法定相続人一人600万円×相続人の人数で計算すると、課税対象額が4800万円になり、3年前より3200万円も増加しているのです。

自分の所有する動産・不動産がどれくらいの課税対象なのかをきちんと把握しておく必要があります。国税局が毎年発表する路線価をもとにした相続税評価額などです。その他の預貯金や有価証券、などの財産リストを一覧表にしてみることも大事です。銀行の印鑑は家族に分かる所にきちんと保管しておくようにしましょう。その上で賢い生前贈与対策も検討してみたいかがでしょうか？

◆ 生命保険金、死亡退職金は相続税に加算

亡くなった人が生前に契約して保険料を支払い受取人が相続人になっている場合は相続財産に足して計算しますが「500万円+法定相続人の数」が非課税になります。この非課税を差引いた保険金額と相続財産の合計が、基礎控除額を超えると相続税の申告が必要となります。申告は10か月以内で、配偶者特例や宅地の特例措置や、生前に購入した墓や仏壇は課税対象にはならないなどの特例もあります。

◆ 遺言書の種類とポイント

遺言書には自分で書く「自筆証書遺言」と公証役場で公証人に作成してもらう「公正証書遺言」があります。前者は死後に偽造・変造を防ぐために家庭裁判所の検証が必要です。後者は内容も明確で家裁の検証もいりませんが、作成費用がかかります。例えば財産が5000万円ですと相続人が一人の場合約4万円がかかります。

自筆証書書く時のポイントです。

- ① 標題、日付、名前などの要件を満たす
- ② 印鑑は実印の方が良い（印鑑証明書同封）
- ③ 意味がきちんと伝わるように全文自分で書く
- ④ 相続する人が先立つことも考慮する
- ⑤ 相続税対策や遺留分も考える
- ⑥ 自分の思いを付言事項で書いておく

◆ 遺留分、特別受益、寄与分

特定の人にすべての財産を相続させると法定相続人は法定相続分を遺留分として請求できますので、遺言を書いた本人の思いを「付記」にメッセージとして書いておくと争いごとを回避することができます。またもめないように過去の親からの贈与分や親への貢献度も家族で共有し、特別受益、寄与分として伝えることも大事です。それらを加味してバランスよく円満に相続させるようにしたいものです。



◆ 遺言書があれば相続が可能になる例

- ① 異母兄弟姉妹がいる場合
 - ② 再婚した場合
 - ③ 認知した子どもがいる場合
 - ④ 相続人の中に、行方不明の人がいる場合
 - ⑤ 内縁の妻に財産を残したい場合
 - ⑥ 息子の嫁に財産を残したい場合
 - ⑦ 相続人の一人を相続人からはずしたい場合
- 以上のようなことを踏まえて生前に遺言を書いておくことをお勧めします。(Y)



介護タクシーを夫婦二人三脚で

シニアライフコーディネーター 武田 厚子

◆ 私たちの老後

[亭主元気で留守がいい]と言いますが、主人が定年退職した時「これから毎日家にいるの？このままではボケてしまうのでは？」とか「熟年離婚になるのでは？」と思いついて悩んでいると、地域のシニアライフの会合で、介護タクシーをしている方の話を伺いました。

亭主に話すと「僕も介護タクシーをやりたい」の一声で、二種免許を取りに教習所に通い始めました。介護タクシーの申請などの手続きは、協会同期の行政書士の方に格安でお願いしました。ヘルパーなどの介護の資格が必要ですが、亭主は看護師でしたのでオーケーでした。

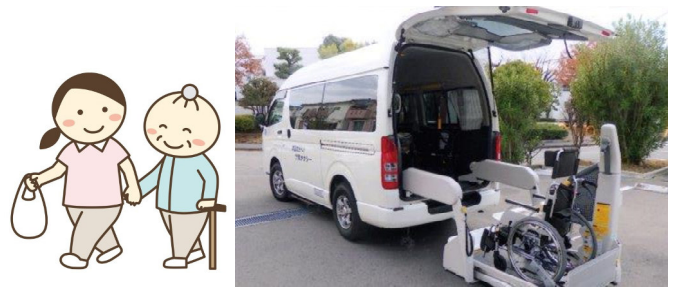
◆ 介護タクシーを始めるために

介護タクシーをするにあたり、リフト付きの新車を購入することになりました。老後のための蓄えからの支出です。趣味もなく、地域に友達がいるわけでもなく、仕事だけに生きてきた公務員でした。私が死んだらどうするのだろうかと不安に思っていましたので、仕事を持つことは生活に張りができるのではないかと考えました。亭主が自分自身で決めた仕事ですのでボケ防止と考えれば車代ぐらい安いものです。

◆ 「始まり、始まり」介護タクシー

営業を開始してもすぐにお客様からの依頼があるわけではなく、車いす利用者の多い老人施設は、以前から営業している介護タクシーの方がいるので割り込むことができません。そこで、地元の個人の家にお客様になっていただくことにしました。時間があると、亭主と二人で近所のポストにチラシを投函し、最近では、孫がチラシ配布のアルバイトにきてくれます。

しばらくすると、介護タクシーの仲間が仕事を回してくれるようになり、介護タクシーの仲間とも話す機会ができました。お客様からの仕事の依頼、地域のケアマネジャーや福祉関係者と話すことも多くなり、定年前に比べて地域の人とのつきあいが確実に広がりました。



◆ ひと山越えて再度車の買い替え

「今の車では、リクライニングの車椅子が載せられない」という理由で、あっさり、3か月で新車を売って中古の大きな車を購入。最初の車を購入する時に、十分話し合っただけですが、あの時は大きな車を運転する自信がなかったもので、勝手に普通の車いすが載れば良いと考えました。実際に仕事をして運転に慣れたところで、お客様の要望に応えたいと大きな車への買い替えになりました。

◆ 夫婦二人三脚で

毎日の売上や釣り銭の整理、帳簿つけ、パソコン入力が私の役割です。その他、地域の福祉関係の会議等でのチラシ配布と挨拶まわりも私の仕事。さらに、介護タクシーの助手席に乗って、送迎場所の下見にも同行しています。

チラシを配布した地域からポツリポツリと依頼が入るようになりました。しかし、地元での仕事がない時は、少し離れた地域の仕事をしていますので、地元の依頼を断ることになります。

◆ 地元へ貢献することを優先

私たちの介護タクシーの目的は、看護師の資格を活かし、今まで生活していた地域にお返ししたいことで、収入を求めるのではなく、地元へ貢献することを優先したいと思っています。

一人一人のお客様に思いを寄せ、悩みながらどのような介護タクシーにしていくかを毎日語り合っています。定年退職後の限りある生活を考えた時、今まで生きてこられたことに感謝した老いの生き方が、介護タクシーのありかたでもあることを二人で確認しています。

船橋市での福祉活動



シニアライフコーディネーター 三宅 章之

◆ 船橋市の地域活動

初めに船橋市での地域活動と言っても大きな活動はしていません。私の周りは、生き生きと生活をし、働きたい高齢者がたくさんいます。

身銭を切ってもボランティアで働きたい方や、少し収入を欲しい方などに範囲を広げ、無償で提供するもの、有償で提供できるものなどを選択することにしています。

これはコーディネーターが判断しますが、生活に余裕がある方からはサービスに対する若干の費用をいただいて、それ以外の方は部品などの実費以外は無償にしています。場合によっては全部無償もあります。

◆ 近所づきあいからの仲間づくり

近所の付き合いから始まり、それが縦、横に広がり、さらに大きな輪になるようなお付き合いで、困っている方がいると声をかけ、その方たちと世間話をし、次第に仲間意識を持てるようにして打ち明け話ができる関係になるようにしています。

◆ 福祉の資格取得や講座で勉強

私は高学歴ではありませんが、過去にヘルパー2級、福祉用具専門相談員、福祉住環境コーディネーター



(京成バラ園にて)

ーターを取得し、さらに要介護者の病院などへの移送サービスのドライバー養成や任意団体の認知症講座などを受講しました。また、福祉に関する講演会などには積極的に参加し、自分なりに知識を習得、福祉活動に活用できていると思っています。

また、市役所では地域包括支援課でのオレンジネット活動や、生活保護受給者に認知症の気配がある方への対応、その善後策など行政の目が届かない部分をどう繋いでいくかを、私たちは行動を通して考えています。



(市民祭り認知症メモリーウォーク)

◆ 若年性認知症の方のお世話

認知症に関して言えば、私は若年認知症のSさんとお付き合いしています。守秘義務で言えないこともありますが、一番大事なことは心を開いて話をすることです。

認知症の方はサポートする私たちのことを実によく見えています。ごく自然に、心が通い合い打ち解けて話ができる人を選んでいるように思えます。

◆ 最近起きた独居老人のエピソード

集合住宅に管理人で入居して約4年、最近、独居老人の方が2人お亡くなりになりました。一人目の方は緊急入院後、病院でお亡くなりになりました。親戚がいたので、火葬、荷物の整理は身寄りの印鑑でスムーズにでき、その場合、管理人には負担はありませんでした。

二人目の方はショートステイに行った先でお亡くなりになりました。施設に警察が行き、次は管理人にも話を聞きたいと電話がきました。何かありましたかと聞くと、状況を聞くだけですから協力してくださいとのことでした。長い時間待たされ、ショートステイに行く前はどのような状態だったかなどの質問を受けました。

その後、火葬はスムーズでしたが、部屋の片づけ、荷物の搬出は親戚の印鑑がもらえないと、民事上、動かせないそうで、今は部屋を荷物が占領している状態です。このような独居老人の問題は今後もますます多くなりそうです。



◆ インスタ映え

2017年のユーキャン新語・流行語大賞で、「村度」とともに受賞した



「インスタ映え」は流行語大賞で知った方もいるのではないのでしょうか。インスタとは、2010年に始まったスマートフォン向けの写真共有アプリ「インスタグラム (Instagram)」の略称です。2012年には、10億ドルで Facebook に買収され、インスタグラムの1カ月あたりの利用者数(月間アクティブユーザー: MAU)は2014年3月に2億人、12月3億人、2015年9月に4億人、2016年6月に5億人、2016年12月に6億人、2017年4月に7億人を突破しており、ますますペースを上げながら力強い成長を遂げています。(日本国内のMAUも2000万人を突破)

◆ インスタとは

インスタの特徴は、なんとと言っても、撮った写真も保存されている写真も簡単に加工ができて、すぐに他のユーザーと共有できることです。特に、若い女性が飛びつきました。自撮りの顔を、瞬時に可愛くも美しくも補正できます。ママが頑張って作ったお弁当も、これまでは子どもが美味しいと言ってくれて満足していましたが、今は違います。まずインスタにアップして、みんなから「いいね」をもらえた後に、子どもたちが食べています。お弁当作りは、インスタの「いいね」のネタなのです。



お弁当のように、料理は簡単に見栄えをよくできます。簡単にアップできる見栄えのよい料理画像が、「いいね」数の増加や拡散に



つながることから、インスタグラムに写真を投稿した際に、見栄えが良かったりして映えるという意味での「インスタ映え」が社会現象となっています。今では、おいしさとは別次元の「インスタ映え」を意識したレストランも急増しています。

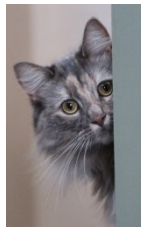
◆ インスタを使ってみよう

私には、「インスタ映え」なんて関係ないと思われる方も多いと思いますが、インスタを新しい写真の楽しみ方と考えるみてはいかがでしょうか。例えば、なんでもない風景写真を、インスタで加工すると、ゴッホ風の写真にも簡単にできたり、ちょっと工夫しただけで、どこにも売っていない、お手製の芸術的な絵はがきを作ることできます。

スマホを使うだけでも大変かもしれませんが、通話や情報摂取だけを目的とせず、より豊かなシニアライフのコミュニケーションツールと考えるみてはいかがでしょうか。子どもや孫の世代は使いこなしているので、写真加工をネタに、面倒と思わずに、やりとりするのも、インスタはおすすです。

◆ インスタを利用する時の注意点

位置情報をオンにしていると、撮影した場所が他のユーザーにも伝わってしまいます。お店などの情報であれば、かえって宣伝になりますが、自宅で撮影した写真をアップするような時は、自宅の住所が広まってしまうことがありますので悪用されるかもしれません。位置情報をオフにしておくことも大切です。



戦後の図書館めぐり

シニアライフアドバイザー 小川 怜子



◆ 勉強の場が欲しい

戦争ですべてを失った後の生活は困窮を極めていました。クジでやっと当たった川崎の市営住宅は6畳と4畳半に台所だけで、7人家族が暮らすにはギュウ詰めでした。高校生になっていた私は勉強の場が欲しいと強く思うようになり、図書館めぐりが始まりました。私にとって当時、本は唯一開かれた世界でした。

◆ 多摩川の民家の仮の図書館

多摩川のデルタ地帯に焼け残った民家がポツンと仮の図書室になっていました。平屋建ての庭に藤棚が緑陰を作り、水田や蓮田が前面に広がって風が吹き渡っていました。蔵書はちょっぴりでしたが、ここは焼跡の中のオアシスで、ひととき田舎に戻ったような気分になれる、誰にも知られたくない平和な場所でした。

◆ 市立図書館の新設

戦争で女学校は全焼し、男子中学校に間借りとなり、私は図書館に入りびたりで多くの時間を過ごしていました。やがて市立図書館が新設されると朝から長蛇の列でしたが、コッペパンとお茶持参で終日立てこもりましたが、利用者同士の触れ合いもあり仲間もできました。

◆ 女性専用図書館

その後、働きながら東京の短大英文科に通うようになり、夜も開いている御茶ノ水駅近くの女性専用図書館を見つけて通いました。こじんまりした静かな環境で、ストーブの上でやかんの湯気が吹く光景は今でも懐かしい思い出です。

神田の本屋街に下る途中に明治大学の自習室があり、誰でも出入り自由で午後によく使わせてもらいました。近くに「山の上ホテル」があり静かで快適な居場所だったので。

◆ 東大の図書館に潜り込んで

男子校との交流で知り合った先輩が、幸運にも東大に入学した後は、図書館に入りびたりだと聞きました。夜も開いていて夕方には門番が引っ込んでしまうとの情報を得て、こっそりと

潜り込んだことがありました。東大の構内は木々がうっそうとしている中に建物がひっそりと建っており、夕暮れの三四郎池には小説の中の三四郎と美弥子が立っているような錯覚になりました。



図書館は大きな建物で利用者は少なくがらんとした中で、手元灯だけがわずかに光っていました。ひんやりした空間は何やら湿っぽい感じでしたが、それでもその静けさにひかれて、何回か忍び込んだことは忘れがたい思い出です。

◆ 翻訳の仕事で日比谷図書館通い

短大は苦労の末、かろうじて卒業できましたが、入学時に100名いた学生は32名になっていました。卒業したころ会社勤務は日比谷公園の真向かいにある本社勤めになりました。そんな中、出来が悪いのに何故か翻訳の仕事が非公式に2つ舞い込んできました。1つはアメリカから輸入開発中の電子レンジの料理レシピ。もう一つはアメリカの学会で発表された心臓集中治療システムの記録でした。

その頃、日比谷公園に近代的な日比谷図書館が完成して早朝からどっと人が押し寄せていましたが、夕方になると幾分空いてくるので、そこにこもって翻訳の仕事をしました。苦労して仕上げたのにレシピ集はボツになり、2つ目の学会の記録は毎晩閉館まで図書館で粘り、3か月もかかって仕上げました。ちなみに報酬はなくランチ代や志摩半島での学会のお土産としてパールのブローチをいただいただけです。この時代はそんなものでしたが、青春の思い出として一生懸命頑張った私の人生記録の断片です。



◆ 埼玉県庁からの依頼

8月末に「埼玉県民生部共助社会づくり」担当職員の方から講座協力の依頼が入りました。埼玉県と地域NPO法人「ユーアイネット柏原」の共催で新規ボランティアの確保のために開催予定の「はじめの一步応援講座」を3回の予定で企画しているのでその2回目、3回目の進行役などをコーディネートして欲しいとの依頼内容でした。

日時は10月27日(金)と11月10日(金)の13時~16時で、会場は狭山市公民館、参加予定は約40人という内容でした。2回目は作戦編としてワークショップで自分の身近なところで何ができるかを話し合いました。佐藤特別理事と吉原事務局長が担当してパワーポイントを使って、分かりやすくグループ討議をしました。

はじめの一步応援講座
~地域に踏み出すためのご提案~

～地域で暮らす～
「住み・地域」で暮らす?この地域で暮らしているお友達を支援していますか?これは大変!相談が出来ることばかりか?今はお友達がいないけれど新しい事にチャレンジしたい!そう感じている方、一緒に踏み出してみませんか?
※本会・事業協賛者ですと参加費は、地域ではある程度の経験・実務・力を必要としています。

参加料	無料(交通費は500円)
会場	狭山公民館
日時	10月27日(金曜日) 13:30~16:00 11月10日(金曜日) 13:30~16:00

神間の輪を広げたい!
NPO法人ユーアイネット柏原では、福祉、保健、子育て、高齢者などの分野で活動しているボランティアの方、子育て中の家庭などの応援活動の経験がある方、人々、人と関わり、笑顔、笑顔、人とまじりあいにできることをできる形にして、交流することによって笑顔が増え、幸せになることができると思っています。講座に参加して、自分に無理なくできることを知り、考えることから始めませんか?

講座内容や会場案内
申込み方法は講座へ

主催 NPO法人ユーアイネット柏原
埼玉県福祉社会づくり課
埼玉県福祉社会づくり課
狭山市福祉社会づくり課
後援 狭山市民センター 水産地域包括支援センター
柏原公民館
柏原地区民生委員・児童委員協議会
狭山市社会福祉協議会柏原支部

◆ 「ユーアイネット柏原」の活動

3回目は地元のNPO法人「ユーアイネット柏原」小澤代表から詳しい活動紹介があり、その後担当者や参加者との意見交換が行われました。進行は山下理事長と栗原専務理事が担当しました。会場の参加者にマイクを向けると「体調に自信がないが地域で何かやりたいと考えて参加した」「長生きすると経済的な不安も出てきた」などの意見が出ました。

「ユーアイネット柏原」はまだ創立5年ですが生活支援を中心に食堂や趣味の会などを活発に行っていました。埼玉県としてはこの柏原地域をモデルにして各地域で「地域支え合いの仕組みづくり」を充実させる予定とのことでした。県庁という立場での講座は、全てきちんとしたシナリオを作るというやり方で、計4回の打合せに早朝から協会事務所まで来訪していただき、その熱意には圧倒されました。

この体験は協会として他団体とどのように連携して、相手のニーズに答えたらよいかを体で学ぶことができ、大きな収穫がありました。今後もいろいろな団体からの依頼にきちんと応えられるように力をつけていきたいと思えます。

◆ 国立高等芸能音楽校から「ミュージックフィットネス」のモニター依頼

12月16日(土)の13時から協会事務所から5分のところにある国立高等芸能音楽校の「ミュージックフィットネス」モニターに12人が参加しました。「ちょっと歌って、ちょっと踊って、懐かしのヒット曲で、昨日よりすこしステキな毎日が始まる・・・」というキャッチコピーです。テレビの画面を見ながらお口の準備体操やイントロクイズなどで気持ちをほぐしていききました。参加者はこの後、何が始まるか興味津々でした。

若いファシリテーターの女性の指導で「木綿のハンカチーフ」を細かいパーツに分けて歌の練習をしました。その後、楽しい振付に合わせて、フィットネス。4番まで続けて体を動かすとかかなりよい運動になりました。

終わってから、主催者の意図しているシニア向けにどのように教室を開いたら効果的かななどを積極的に意見交換しました。参加者は久しぶりの会員も多く楽しい交流会にもなりました。





身近なところにある銭湯でほっこり温まりましょう！

● タイムズスパ・レスタ

所在地：東京都豊島区東池袋4丁目25-9

営業時間：11時30分～21時

料金：90分1700円～

サンシャインシティの目の前にある、洗練された入浴施設。マッサージや、食事もとれるので、長時間の利用もオススメです。



● 東京荻窪天然温泉 なごみの湯

所在地：東京都杉並区上荻1丁目10-10

営業時間：9時30分～21時

料金：2000円（タオル持参1850円）

お風呂は少し年季を感じますが色々な種類があります。男性風呂では特にサウナと水風呂を繰り返す「温冷交代浴」をしている方が多くて、いつもサウナ利用者が多いです。地下一階には休憩スペースがあります。



● いたばしおんせん

所在地：東京都板橋区宮本町49-4

営業時間：10時～23時

料金：一般680円 会員610円

送迎バスもあり、駐車場も完備して、料金も

高くなく、一日中のんびり、温泉につかってしかもそんなに混んでなくて、横になれる場所もあり設備も綺麗です。



● おふろの王様 大井町店

所在地：東京都品川区大井1-50-5

営業時間：9時30分～20時30分

料金：1000円（土日1200円）

JR京浜東北線・りんかい線「大井町」駅から徒歩1分に位置する阪急大井町ガーデンの中に誕生しました。広い露天風呂と首都圏最大級の岩盤温熱「王蒸房」や2種類のサウナ、高濃度炭酸泉、絹の湯など多種のお風呂があります。



● ぽかぽかランド鷹番の湯

所在地：東京都目黒区鷹番2-2-1

営業時間：15時00分～0時30分

料金：460円（サウナは別料金）

住宅街にある天然温泉銭湯。強力ジェットバス・露天風呂

あり。フロント奥にある畳敷きの小上がりでくつろげます。





協会だより < 最近の協会の活動と協会事業など >

★第11回SLC養成講座は1月から開催

第11回のSLC養成講座を30年1月から3月まで、5日間の新しいカリキュラムで開催します。現在、受講生を募集中です。

協会が特別会員である生団連の会報にSLC養成講座のチラシを封入して頂いたり、講座後援団体の東商の広報誌に講座の紹介記事が掲載されたりして、広報活動の幅が広がりました。詳細は表3をご覧ください。

★国立高等芸能音楽校から「ミュージックフィットネス」のモニター依頼

12月16日(土)の13時から協会事務所から5分のところにある国立高等芸能音楽校の「ミュージックフィットネス」モニターに12人が参加しました。主催者の意図しているシニア向け企画でどのような教室を開いたら効果的か、などを積極的に意見交換しました。参加者は久しぶりの会員も多く楽しい交流会にもなりました。今後どのようにこの活動にかかわっていくかが課題です。

★ビバシニア講座紹介

終活会議グループ共催「最新死後事情」開催
平成29年12月21日(木)13:30~15:30
会場：ボランティア・市民活動センター
講師：葬送ジャーナリスト 碑文谷 創氏

一人暮らしの高齢者が増えて人生の終末期の考え方も大きく変化してきました。身寄りのない人は死後処理や埋葬、お墓を生前に決めておく人も多くなり、いろいろな選択肢が出てきています。当日は過去からの葬送の流れを振り返り、最近の傾向やニーズが広がっている樹木葬や散骨などについて詳しくお話いただきました。



★「ビバシニアノート」好評販売中

“100歳まで輝いて生きる”をテーマに、今後の人生の目標を書き込んで自分だけのノートに作り上げてください。終活を考えている方に、ぜひ参考にさせていただきたい冊子です。

ご両親、ご親戚へのプレゼントにも好評です。

(お申し込みはホームページまたは事務局へ)
A4判52ページ 頒価1部500円(送料別)

★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」

脳性まひの菜穂子さんの詩集は、当協会が製作販売を担当して、全国から申し込みがあり、3月末までに3,500冊以上販売いたしました。第四版の増刷をしましたので、ぜひご購入ください。

申し込みはホームページまたは協会事務所へ。

(03-3495-4283)

★シニアのいきいき生活を応援する講師派遣

当協会は、シニアのいきいき生活を応援する講座の講師依頼を受けております。また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画についてのご相談を受けています。

詳細は事務局へお問い合わせください。

< 広報誌「ビバシニア」の広告を募集します >

・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ誌生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等・発行部数：4,000部

・発行：4月、8月、12月(年3回)

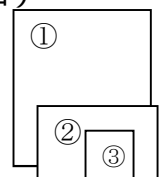
・広告料

① 1ページ全枠 100,000円

② 1/2ページ 50,000円

③ 1/8ページ 10,000円

(ご依頼によりデザイン制作を承ります)



< 編集後記 >

時代と共に終活の中身はどんどん変わってきています。新しい情報をしっかり理解して、自分の終末期の準備をしたいと思います

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ビバシニア」第37号 発行日/平成29年12月31日 (頒価：100円)

< 発行人 > 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 山下 由喜子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション101 TEL: 03-3495-4283

E-mail: info@kanto-sla.com URL: <http://kanto-sla.com/> FAX: 03-3495-4342

《受講生募集》第11回 シニアライフコーディネーター^{QR} 養成講座

シニアライフコーディネーターは登録商標です

あなたも高齢社会や地域で活動する シニアライフコーディネーター^{QR} になりませんか？

- ◆ 高齢社会の課題を探り、地域を支える活動を実践できる人を育てます
- ◆ 地域活動や相談員に必要なシニア関連の情報や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお勧めします

- ◆ 第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- ◆ 定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたきたいと考えている人
- ◆ 地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- ◆ 地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人



久田 恵講師



新開省二講師

日程	内 容	講 師
1月20日 (土)	サクセスフルエイジングを目指して	東京都健康長寿医療センター研究所副所長 新開省二
	病気を予防する食生活	脳卒中・神経脊椎センター栄養部 管理栄養士 熊谷直子
	シニア期の人間関係(グループ討議)	前協会理事長 佐藤昌子
	参加者の自己紹介	進行・協会理事
2月3日 (土)	充実したセカンドライフを生きる	アリア代表/NPO 法人 Ryoma21 理事長 松本すみ子
	ネットを使いこなそう	シニア情報生活アドバイザー 篠原英良
	傾聴と相談の心得	産業カウンセラー キャリアコンサルタント 吉原有一
2月17日 (土)	高齢社会とジェロントロジー	アンチエイジングネットワーク理事 朝倉匠子
	高齢者施設の種類の選び方	(社団)高齢者の住まいと暮らし支援センター 副理事長 安藤滉邦
	介護保険と医療	・認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠
	在宅医療を考える	日本在宅医学会理事、鈴木内科医院 院長 鈴木 央
3月3日 (土)	一人暮らしの生き方	ノンフィクション作家 久田 恵
	不安のない終活のすすめ	第一生命経済研究所主任研究員 小谷みどり
	相続と遺言	行政書士 井上博司
	現代の葬儀とお墓事情	行政書士 西野雅也
3月17日 (土)	シニアライフコーディネーターに期待すること	認定 NPO 法人市民福祉団体全国協議会専務理事 田中尚輝
	協会の地域活動の事例	進行・協会理事 太田史郎
	ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか？」	進行・協会理事長 山下由喜子
	修了証書授与	協会理事長・役員

※ テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

- 日 時：平成30年1月～3月 隔週土曜日の5日間(各日とも9:30～16:40予定)
- 会 場：消費科学センター・会議室 (JR渋谷駅、地下鉄渋谷駅から徒歩5分)
- 受講料：一般30,000円 協会理事紹介者：20,000円
- 後 援：東京商工会議所、認定NPO法人市民福祉団体全国協議会、NPO法人シニアわーくす Ryoma21、

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

問合せ：TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

<http://kanto-sla.com/>

info@kanto-sla.com

< 全国一斉電話相談 >

「シニアの悩み110番」

3月24日(土)・25日(日)

10時～17時

03-3495-4283

団塊の世代や中高年が直面している諸問題について、シニア問題の専門家が電話で丁寧に対応いたします。ひとりで悩まないでお電話ください。



NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

◆面接相談もあります: 専門家がご相談を受けます(有料)

東京晴和法律事務所

TEL 03-6278-7722/FAX 03-6278-7723



在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎
弁護士 榎園 利浩
弁護士 大関 大輔
弁護士 藤本 正保

- ・ 受付時間 9:30AM~ 5:30PM
- ・ E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・ 住所 東京都中央区築地 1-12-22
コンワビル 13階
- ・ 最寄駅 東銀座駅 (日比谷線・浅草線)

弁護士 丸山 一郎
弁護士 山口 勝久
弁護士 和田 慎一郎
弁護士 十時 麻衣子

Tokyo Seiwa
law office