

# シニアのための情報誌

## NEXT Life

素敵に歳を重ねるために



終活特集

自分の取り扱い説明書を書く  
遺産相続の知識から遺言書まで

特集 2

残念なシニアにならないために

創刊号

素敵に歳を重ねていらつしやいますか？

「あの人、素敵だよね・・・」  
そんな風に言われたいとは思ってたけど、  
今の自分ってどうなんだろう？

「素敵だね」ってみんなが言うのは、  
いつたいその人の「どこが素敵」なんだろう。

きっと、その人の「外見」や「言葉遣い」  
そして「笑顔」なんじゃないのかな。

一緒に居るだけで安心させてもらえて、  
あとで思い出しても、やっぱり素敵な人。

私も「また会ってお話したいなあ・・・」  
と思ってもらえる人になりたいと本気で思う。  
せつかくこの歳まで頑張ってきたんだもの。

人生の仕上げは

沢山の人に愛される

笑顔が素敵なシニアになりたい。

できるなら

愛される

おじいちゃん

おばあちゃんに

なりたい



# これからの生活を、有意義に楽しみましょう♪

## 毎日をワクワクした気持ちで過ごすために

### ●第二の人生を発見し楽しむ方法

65才は人生の大きな区切りです。年金の支給が始まる年齢であり、同時に前期高齢者というラベルが貼られ、ぶら下がるようにして働いていた職場を後にする年齢なのです。

ただし、生活に必要な年金を貰えても十分な額ではない場合が多く、老後の生活プランを立てるためには、お金をなるべくかけないという前提の上で、出来るだけ有意義で楽しめるものにしなくてはなりません。

新型コロナウイルスはこれまでの生活様式や常識を大きく変えてしまいました。マスクは今や必須アイテムになり、コロナ禍が落ち着いても、今後インフルエンザと同様に、私たちの生活の中で共存していくことになることでしょう。

そんな中においては、旅行に行くことが今まで以上にワクワクするかもしれないかもしれませんし、これまで普通にできていたことがコロナ禍によって出来なくなると、そこに価値が生まれるのです。

自分の体を自由に使える年齢は80歳くらいまでなのかもしれません。70歳から80歳までの10年間は免疫力の低下で襲ってくる病魔との戦いになります。寿命が延びた現代では運が良ければ90歳まで生き延びる確率も高いわけですから、元気でいるうちにワクワクする事をどんどん味わっておきましょう。



### ●ワクワクする新しい体験を

仕事から離れる年齢になると、昼間の時間の使い方に困る方がいらつしやいます。アルバイトやパートタイムの仕事でもすれば多少は時間が埋まりますが、老後をワクワクさせる時間の使い方には成りえず、も

しなるとするならば、その仕事が今まで経験したことがないような面白いことだった場合に限られます。ただし、生活費を稼ぐというためだけに目的である仕事であれば、恐らくワクワク感というものは生まれることは少ないでしょう。

第二の人生を楽しむには、自分が興味を持ったことをやってみることに尽きます。

しかし誰もがやっていることを真似る必要はなく、社会通念でゴルフを習うような行動や、年寄りが皆やっているからと、ゲートボールを始めるというような人真似ではなく、全て自分の興味から行動を起こすことから新しい発見があり、人生を本当に楽しむことができる筈です。

### ●元気だからこそ毎日が楽しくなる

そして80歳以降の生活も考え、健康寿命を延ばす運動習慣を身につけるといふことも大変重要なことです。いくら長生きをしても身体がいうことを聞いてくれなかったり、自分自身でやりたいことができないというのでは、なんの意味もありません。

介護が必要な状態に成らないためには、出来るだけ長く健康な生活を送れるように体を鍛える必要があることを自覚しましょう。特に健康な身体を維持するためには、上半身と下半身の筋肉は使わないとドンドン減っていくので、若い頃のようにジムで鍛えるというような本格的なものではなく、自宅でできる簡単ストレッチやウォーキングなどを定期的に行い、筋力の低下を防ぐことに努めることが何より大切なことと言えます。



## LUNCH HALF VIKING

ランチハーフバイキング 無料入浴付き

メインのお料理を一品選んであとはバイキング形式です

メイン料理 1品 1,500円

・海鮮フライミックス ・和牛カレーライス とんかつ添え他

メイン料理 1品 1,800円

・本日のお造り ・鴨モモ肉のコンフィ他

メイン料理 1品 2,000円

・しなね和牛すき鍋 ・牛肉の赤ワイン煮込み他

プレミアムメニュー 2,700円

・黒毛和牛のステーキ (150g)

料金 1,500円 1,800円 2,000円  
3歳以下は無料・料金は全て税別表示です

時間 11:30~14:30

90分・ドリンクバーつき  
ラストオーダー・最終入場は14:00です

定休日 毎週月曜日

月曜日が祝日の場合火曜日がお休みになります

毎週水曜日はレディース DAY

毎月29日は「肉の日」イベントを開催!

お子様はキッズプレート 800円に変更できます

入浴時間 月~土曜日 16時~20時  
日曜日 12時~20時



玉造国際ホテル

RIVAGE CHORAKU TEL0852-62-0531

100台無料駐車場完備

## その1

「自分についての  
取扱い説明書を作っておきましょう」

あなたに「もしも」のことがあった時、家族は対応できますか？

自分のことをちゃんと伝えておけば、家族も自分も安心です



あなたの家族は、あなたが期待しているよりも、実はあなたのことをご存知なのかもしれません。

あなたがご自分の両親について、どれだけのことを知っているのかわからないかと、逆に考えて見れば、何となく納得できるはずですよ。

そこで、エンディングノートというものを使って、あなたの説明書を作っておくことをお勧めします。

エンディングノートには様々な書き方や項目があり、いったい何から書き始めれば良いのかと迷う方もいらっしゃると思いますが、まずはあなた自身の生い立ちや、簡単なプロフィールを書き記しておくことから始めてみましょう。何故、家族にそんなことを書くのか？という疑問を感じることもあるかもしれませんが、家族に自分のことを知ってもらったためだけに、今後あなたに関わる方たちにとっても大変役立つものになるからです。

例えば、あなたがもしも病院や施設などに入所することになった場合には、そこで必要なことや、良い人間関係が築けるよう、

あなたの好きな食べ物・飲み物、音楽・お花などの趣味や嗜好品、もつと言えば、好きな本や映画、そして俳優やタレント・歌手など、様々なことを書けば書くほど、あなたに接する人たちにとって有意義な情報となりますので、思いつく限りどんどん書いておくことをお勧めします。

また、病院や施設などに入所した時に連絡して欲しい人、更にはもしもものごとがあった時に伝えて欲しい人など、それぞれに異なる場合もありますので、家族が分かるように整理して書いておくことも大切です。

いずれにしても、あなた自身のことを家族に伝える目的を持ってノートに書き始めるということは、自分の半生を振り返るきっかけともなりますので、人生の棚卸しとも言える自分自身の記憶の整理もしながら、楽しく説明書を作ってみましょう。



## ココロのこと

☆家族や親しい人たちへの感謝や想いを  
元気なうちに伝えておきましょう



自分にもしもということが起こった時、という観点で終活というものを捉えてしまいうと、何となく心が塞いでしまいがちですが、そうではなくて、これまでお世話になった友人知人などを思い起こしながら、今「ありがとう」と感謝を伝えたい人を書き出して見ることで、今まで生きてきた人生を振り返ることが出来ます。

その人たちの名前や連絡先などを改めて整理することで、もう一度会ってみたいというきつかけづくりにもなり、何かやり残していた心残りも、次第に減っていくような気がします。家族に対しても、普段面と向かって伝えられない「ありがとう」という感謝の気持ちも、手紙なら照れないで書くことができる筈。

いつかあなたが書き残した言葉を読んだ家族の心に、きつと計知れない程の喜びをもたらすに違いありません。

## 身体のこと

自分の持病や普段から飲んでい  
るお薬などを伝えておくことで、  
緊急時に家族の助けになります



たとえ一緒に暮らしているからと言っても、  
家族があなたの身体や健康のことを把握し  
ている訳ではありません。

まして離れて生活していれば、普段どんな生  
活を送っているのかは伝えなければ分かる筈  
もないのです。

自分が急に倒れてしまった時に、医師や救急  
隊員に対して家族が的確に伝えられるよう  
に、持病や普段から飲んでいられるお薬などを教  
えておくことによつて、とつきの時に家族の  
助けになるんです。

普段の会話の中でそれとなく伝えておい  
たり、ノートに記載しておき、緊急の時に家  
族がすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

また、必要になるかどうかは分からないも  
の、終末医療について、特に延命措置につい  
ては、それを望むか否かについては、家族のた  
めにも自分の意思表示をしておくことも重  
要なことです。

## 医療のこと

医療の中でも終末医療  
特に「延命治療」については、必ず書いておきましょう



医療の進歩により、死期をあ  
る程度引き延ばすことができ  
る時代になりましたが、それ  
を「延命治療」と言います。

その延命治療が自分に必  
要となった時、それを家族の  
判断に任せるかどうかについ  
てはもちろんあなたの自由で  
すが、まだ元気でいるうちに  
家族との会話の中で気持ち  
を話し合ったり、ノートに書  
き記しておくことで、いざと  
いう時に家族の心の負担を減  
らすことに繋がりますから、  
出来る限り延命治療をどう  
して欲しいのかを伝えておき  
ましょう。

死期が迫った終末期の治療を行う時、医療機  
関はこれまで患者本人の意思や希望はあまり  
確認せず、医療技術を駆使して延命をしてき  
ました。患者も家族も医師にその判断を任せ  
てきたのではないとも言えます。

しかし近年、最期の時期に医学的介入をあ  
まりしない方が、本人は楽に過ごせる場合もあ  
ることが知られるようになってきました。

例えば、生命の最終段階になると、体が食べ  
物を受け付けず、人は自然と食べなくなるとい  
います。しかし、家族としては何か栄養を与え  
る延命治療を行ってもらいたくなりますが、そ  
れがかえって本人に苦しい思いをさせている場  
合もあるため、終末期においては治療しない方  
が穏やかな最期につながるとして、延命治療を  
希望しない人も増えてきたのです。

そして同時に、延命治療については家族や医  
師ではなく、患者本人が決めるものではないか  
という考え方も広まってきました。

そのような背景から、高齢者が病院に入院  
した時や老人ホームに同居の際、「延命治療に  
関する意思確認書」や「終末期医療の事前指  
示書」というような書類への記入を求められる  
ことが増えてきています。また、入院や介護施  
設に同居の際だけでなく、在宅で元気なうちに  
事前指示書をつくる高齢者も増えていきます。

これらの書類は、本人が意思表示できなく  
なった場合に、どのような延命治療を受ける  
かどうかを、あらかじめ記入しておくもので  
「生前の意思」を意味する「リビング・ウィル」  
とも呼ばれています。

「自分が残す資産について整理しておこう」



銀行口座や保険、借入金など、相続を意識して整理する

あなたが亡くなった後で、家族が相続で困らないようにしておきましょう

あなたが持っている「資産」にはどんなものがあるのか？ それを簡単に整理してみよう。

資産と言ってみると思うのが、土地や建物といった「不動産」と、銀行や郵便局などの「預金」。そして株や国債などの「有価証券類」、そして生命保険などの「保険類」を思いつくことでしょう。

その他の資産には「現金」(これはタンス預金と呼ばれる、家の中にある現金を指します)や、車・電化製品・家具などの「動産」と呼ばれるもの。

そして時計・指輪・宝石などの「貴金属」の類があり、骨重品や美術品などもこれに含まれる場合もあるでしょう。

以上のように簡単に分けると、

「不動産」「有価証券」「保険」

「現金」「動産」「貴金属類」の六

つに分けることができますので、まずは、自分が残す資産が、現在何処にどれほどあるのかを明確にしておくことが、残された家族を困らせないための、最初の一步となりますので、ひとつずつ確認しながら整理していくことが大切です。

資産とは？



☆資産には様々なものがありますが、自分しか把握していないものは家族に伝えておく必要があります

遺産相続のこと

☆遺産にはプラスの財産と、マイナスの財産があることを忘れないようにしましょう



上記のような資産を残して亡くなった場合に、これを「遺産」と呼び、残された「法定相続人」と呼ばれる家族や親族などが相続することになります。

相続が始まると、「誰が」「何を」「どれだけ」相続するのか？という二段階で相続が進行します。

また、相続というものは正の財産(プラス)も、負の財産(マイナス)も同時に受け継ぐということであるため、プラスの財産は受け取るが、借金などのマイナスは相続しないという訳には行きません。

そのため、相続を考える場合には、あらかじめ負債の方が多いことがわかってい

る場合には、遺族に相続をしない方法をとることを伝えておくことも必要です。

だからこそ生前に自分の資産と負債をきちんと把握し、財産目録などを作成しておくことも重要なことなのです。

本物の素材と技術、そして提案力であなたの「夢」を叶えます。

快適な住まいづくりのためのリフォームもお任せ下さい！

株式会社 小林建設

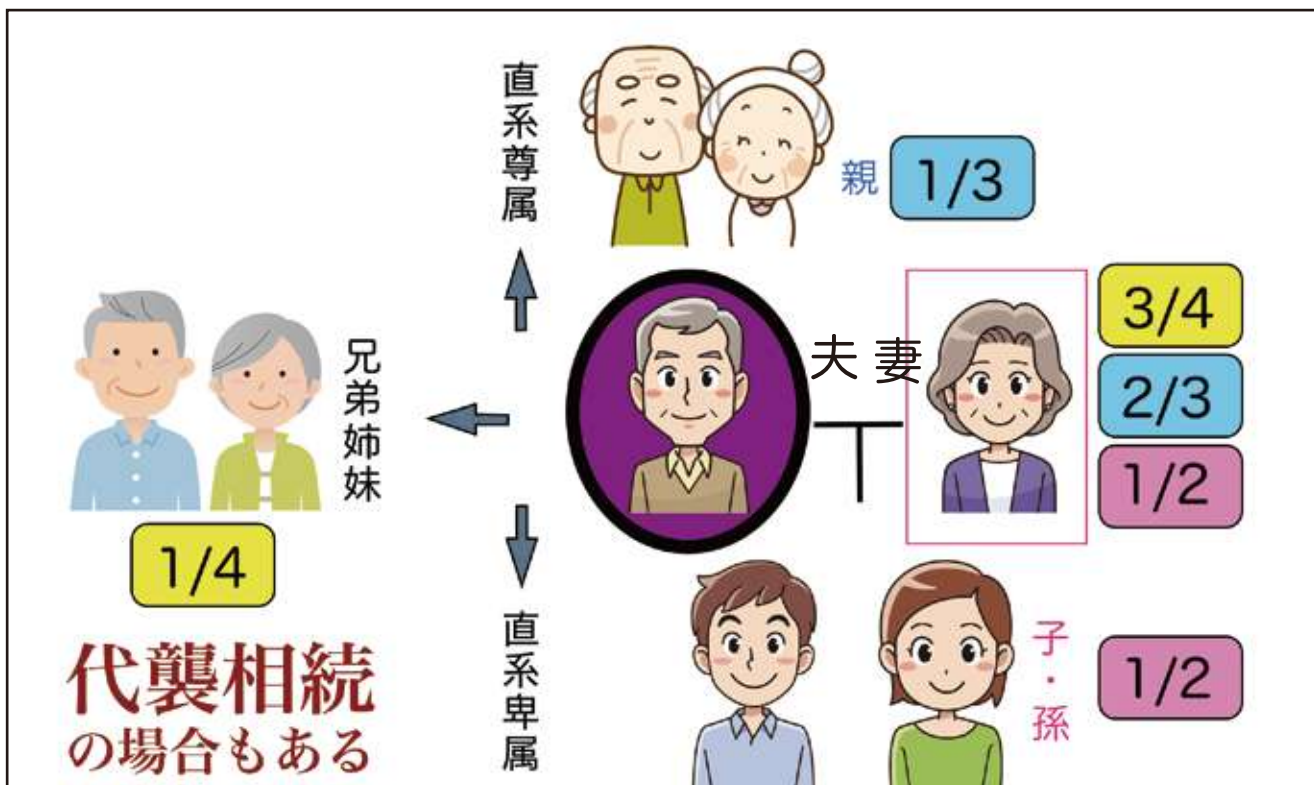
創業100年の信頼と技術で社会貢献

株式会社 内藤組

新築からリフォームの設計施工まで、安らぎの家づくりを応援します

# 相続における 順位と比率

☆資産には様々なものがありますが、  
自分しか把握していないものがあれば、  
家族に伝えておきましょう



「相続の順位と比率」というものを、上記の図を使い、妻と子供二人の家庭をモデルとし、中央の「夫」が亡くなったと仮定して解説してみたいと思います。

お父さんが亡くなった場合、相続順位が一位となる「妻と子供二人」が「法定相続人」となり、相続の比率は「妻が2分の1・子供たちが残りの2分の1」を分け合います。(子供の数は問わず、全員で均等配分)

次に、夫婦に子供が居なかった場合においては相続順位二位としての、「妻と夫の両親」で分け合いますが、この場合の相続の比率は「妻が3分の2・夫の両親が3分の1」となります。

さらに、夫の両親がすでに亡くなって居た場合には、相続順位三位として「妻と夫の兄弟」へと相続権が移り、その場合の相続の比率は「妻が4分の3・夫の兄弟が4分の1」となります。

いずれの場合にも「妻」は必ず相続の権利があります。

また、夫婦のいずれかが亡くなった場合には「二次相続」と呼び、残ったはずれかが亡くなってしまった時に「二次相続」と呼びます。

相続にはトラブルがつきものですが、その多くは二次相続の時に起こりやすく、一次相続においては子供たちも一人になった親の生活が大事であるとの気持ちから、遺産相続については残った親のことを考えるものの、両親とも亡くなった場合の二次相続においては、子供たちの伴侶などが口を出してきたりすることもあり、「相続」から「争続」へと発展してしまう場合がしばしば見受けられますので、もしものことがあった場合を考えておく必要があります。

## 遺留分のこと

☆遺留分は法定相続分の2分の1

☆第3順位の兄弟姉妹には遺留分請求の権利はない

◎法定相続人である人が、遺言書によって相続の権利を奪われた場合には、「遺留分減殺請求」を行うことによって、本来得られる筈の法定相続分の2分の1の権利を確保できる制度です。

ただし、亡くなった方の相続順位三位である兄弟姉妹の場合は遺留分減殺請求の権利はありません。

<実際に起こったトラブル>

子供が居ないご夫婦で、亡くなったご主人が遺言書を書かなかったため、法定相続人に繰り上がったご主人のご兄弟との遺産の取り分で揉めることとなり、仕方なく家を売却して兄弟に支払うことになった奥様が居ます。

◎子供さんの居ないご夫婦の場合は、必ず「全財産を妻に(夫)に相続させる」との遺言書を作成して下さい。上記のようなトラブルは遺言書を書いておけば兄弟には遺留分の権利がないため、確実に伴侶が全て相続できます。

# 相続放棄

について

☆相続が始まった時点で、どう考えてもこのままでは借金を抱えてしまうという場合には「相続放棄」をしましょう



遺産の相続を放棄するという選択もある

プラスよりマイナスの負債が多い場合は、相続を放棄する

家族の誰かが亡くなり、いよいよ相続の手続きを始めるうちに、家や預金などの財産よりも借金やローンなどの負債の方が大きいことが判明した場合には「相続の放棄」という手段を選択することが懸命な場合があります。

ただし、相続の放棄は相続が開始されてから（非相続人が亡くなった日）三か月以内と定められているため、急ぐ必要があります。

しかし、被相続人が家族や身近な方であっても、その人に借金があるかどうかなどの状況はすぐに把握できるものではありませんし、疎遠な親戚などであればなおさらです。

相続放棄とは、一言で言うと「亡くなった人が残した財産の全てを相続をしない」こと。

相続財産には、預貯金や価値のある不動産などのプラスの財産と、借金などのマイナスの財産があります。相続放棄をするということは、相続すべき財産の一切を相続しないということですから、相続放棄手続きをする際は、よく考える必要があります。

プラスの財産が多いと思うけど、もしかしたらマイナスの財産があるかもしれない、などの理由で相続放棄をすることを迷う場合には「限定承認」という手続きを行う方法もありますが、その場合は手続きがかなり難しくなるため、専門家に依頼する必要があります。

いずれにしても、三か月以内に相続放棄の手続きを行わなければ、自動的に相続することになりますので注意が必要です。

## まちがった相続放棄

☆親孝行のつもりでの相続放棄が、とんでもない結果になってしまった!!

お母さん想いの心優しい兄妹が失敗した相続放棄の実例です



お父さんが亡くなり、遺産の相続をどうしようかと相談を始めた兄妹でしたが、残された母親の老後を考えた末、母親に全部相続させてあげたいとの思いから、自分たちが相続放棄をすれば母親にすべての財産が渡ると考え、相続放棄の手続きを済ませたのでした。ほっとひと安心したのもつかの間、突然ひとり暮らしの母親からの電話に驚きました。疎遠になっている亡き父親の兄弟たちから「自分たちには、いつ・どれだけ貰えるんだ？」と、相次いで電話が掛かってきたという母親の困惑した声に「一体どうなってるんだ？」と慌てた兄妹でしたが、実は彼らの相続放棄の解釈が間違っていたのでした。

「相続放棄」をすると、法律上は「もともとその相続人は存在しなかったという扱いになるため、子供が居ない夫婦となってしまい、祖父母はすでに他界しているので、次の相続順位として浮上した父親の兄弟と母親が遺産を分配することになってしまったのです。

思ってもみない展開に慌てた兄妹でしたが、時すでに遅く、事態は取り返しのつかないことになっていたのでした。

母親のためを思っていたのでした。のですが、兄妹はいつか何を間違えたのでしょうか。

実は彼らがすべきことは「相続放棄」ではなく「相続分の放棄」だったので。父親の遺産が無かった場合は、通常の遺産分割協議を行うわけですが、その書面の中で、子供達が相続分は放棄して母親が全て相続するという旨の協議書を作成するのが正しい方法だったので。

皆さんもどうか、こういった間違いを決して起こさないよう、くれぐれも気を付けていただきたいと思えます。

介護付有料老人ホーム

ゆうらいふ長浜

居宅型有料老人ホーム・デイサービスも併設しております。

お問い合わせはこちらまでどうぞ

〒693-0044 出雲市荒茅町 3501

Tel 0853-28-0345 (代表)

fax 0853-28-0339

通話料無料 0800-111-1066

E-mail [info@youlife-n.com](mailto:info@youlife-n.com)

URL <http://youlife-n.com>



LIFE SUPPORT



# 遺言書

について



**家族のために「遺言書」を書くことはいかに残された遺族間で「相続」が「争続」とならないために**

誰かが亡くなった場合、その方の持っていたモノや権利は誰かに引き継がれます。これが「遺産相続」というものですが、遺産の種類は土地や家などの不動産や、銀行の預金や株・証券などの金融資産、また宝石・貴金属類や自動車など多岐に渡ります。皆さんもご承知の通り、誰かが亡くなると、すぐに銀行口座などが凍結され、家族でも預金を引き出すことが出来なくなります。銀行口座の解約や証書類の名義変更、そして不動産の登記変更など、あらゆる手続きにおいて、申請に必要な書類を家族は用意しなければなりません。



## どんな書類が必要か

銀行口座を解約したり、名義変更手続きに必要な提出書類には二通りあります。一つは故人が生前に作成した「遺言書」としてもう一方が「遺産分割協議書」というものです。「遺言書」とは皆さんもご存知のように故人が自分の遺産等をどうしたいのかを決めた書面であるため、きちんと作成したものであれば、これだけですべての手続きは完了します。ところが、故人の遺言書が無かった場合には法律によって、必ず法定相続人全員（遺産を相続する権利を持つ者）が署名捺印をした「遺産分割協議書」が必要となるのです。法定相続人が誰になるのかは、それぞれの家庭によって変わってきますが、いざという時に相続する権利を持つ者が協議をして、全員が了解したことを証明することが必要です。



## 遺産分割協議書のトラブル

法定相続人の全員が近くに暮らしていたり、遠方であってもすぐに連絡がとれて書類作成がスムーズにいく場合は良いものの、時には連絡がつかない場合や、相続における話し合いを拒否する相続人が居る場合もあります。また故人が再婚していた場合、以前の家庭において子供が居た場合には、その子供たちも法定相続人に該当するので、連絡先や居所を探し出して同意を得て書類に署名捺印してもらわなくてはなりません。いざという時にしても「遺産分割協議書」を作成するにあたっての労力は想像以上に大きいため、再婚者であれば、以前の婚姻相手のあいだに子供が居たりする場合は、「遺言書」を作成しておくことを考える必要があります。

## 遺言書の種類

遺言書には大きく分けて二つの種類があり、ひとつは「自筆遺言書」、そしてもうひとつが「公正証書遺言書」というものです。実際にはもうひとつ「秘密遺言書」というものもありますが、通常では前述の二つが主になりますので、ここでは割愛します。「自筆遺言書」とは読んで字の如く、すべてを自筆で書くものですが、遺言書の書き方にはさまざまな決まりごとがあるため、せつかく書いたものの、法的効力が認められず無効となる場合が数多くあるため、作成にあたっては細心の注意が必要です。



自筆遺言書は作成者の死後「検認」という手続きを踏まなければ正式に認められなかったり、紛失や偽造などの問題点がありました。現在では法務局で自筆遺言書を預かってもらえる制度もでき、それを使えば検認手続きも不要となります。ですので、更に遺言書が書きやすくなりました。利用したい場合は近くの法務局にお尋ねになることをおすすめします。そしてもう一方の「公正証書遺言書」というものは、公証人役場へ行つて、公証人と呼ばれる方に口頭で意思を伝えながら代筆してもらおう方法です。少々費用は掛かるものの確実に遺言書を作成できるやり方です。いざというにしても「遺言書」など敷居が高いと感じている皆さんが多いと思いますが、家族が相続の際にもめたり、遺産分割協議書を作成する手間を省くためにも、遺言書を書いておくことを考えてみてはいかがでしょうか。

# 老害オヤジとオバサン

のこと

人生経験を積むことによって、自分と異なる意見に対して柔軟な態度を取れるようになる人も少なくありませんが、反対に何故頑固になる人がいるのかといえば、そこに何か譲れないものがあるからだと思像できます。

譲れないものの内容は人それぞれでしょうが、そのひとつが「プライド」であり、シニアの多くは長年会社などの組織に貢献してきたというプライドを持っているのです。

過去の成功体験に絶対的「自信」を持っているために、その体験をもとに他者にアドバイスをしてくる人も多いのですが、過去の成功体験が現代でもそのまま通用するとは限りませから、むしろ余計なお世話である場合が多いにも関わらず、それに気づかず自分のアドバイスが受け入れられないことでシニアのプライドは大きく傷付いてしまうのです。



一般的に「歳を取ると頭が固くなる」と言われます。歳を取ると新しいことを覚えにくくなるのか、記憶力が衰えるのか、自然の摂理と言わざるを得ませんが、「頑固」になるといふことは少々違う気がします。

あなたは周囲の人からどう思われているのか  
想像したことがありますか？

☆老害オヤジとオバサンはこうして生まれる

残念なシニアにならないために

## 残念なシニアとは、どんな人？

### 嫌われるシニアの老害パターン

- ・口を開けば愚痴や悪口・批判ばかり
- ・新しい考え方や方法を学ぶのを面倒くさがる
- ・人の話を聞かず自分ばかり喋ってしまう
- ・自分の価値観を人に押し付けてしまう
- ・自分のやり方に固執し、人の意見を聞かない
- ・常にマイナス意見しか言わず、建設的な話をしない
- ・いつも苦虫を潰した顔をして笑顔がない
- ・若手を尊重する姿勢が全く見えない
- ・常に持ち上げられることを無自覚に望んでいる



「自分は違う」と思われましたか？  
それとも「アタタ・・・」と感じますか？  
すべての項目に堂々と「私は違う」と言える人は少ないことでしょう。シニアは若者と比較すると、年齢差や人生経験での優位性がありますから、自分の言動は自身が思う以上に大きなインパクトを与えることを常に意識したいものですね。



厚い信頼と高い実績で  
安心をお届けします



- ・本社  
〒693-0033  
島根県出雲市知井宮町58-1  
TEL 0853-23-3077  
FAX 0853-23-7703
- ・大田営業所  
〒694-0031  
島根県大田市静間町1335-4  
TEL 0854-83-7348  
FAX 0854-83-7358

- ・建築設計監理
- ・各種設備設計監理
- ・補償コンサルタント  
(物件・機械工作物・営業補償調査)
- ・測量業務

## 尊敬され・愛される シニアになるために



豊かな人生経験をもつシニアの中には、もちろん若手の尊敬を受ける人もたくさんいます。若い人たちに「尊敬できる人の特徴」を聞いてみると「ちゃんとしている人」といういたってシンプルな答えが帰ってきたので特別むずかしいことでは無いようです。では、具体的にどんなことを心がければいいのでしょうか？

### 愛されるシニアになるために



- ・いつも笑顔を意識する
- ・すべてのことをプラスに受け止めるようにする
- ・愚痴をいうなら明るくユーモアを持ちながら
- ・偉そうにせず、誰に対しても丁寧に対応する
- ・挨拶やお礼などをきちんと言う
- ・自己主張ばかりせずに、他人の意見も尊重する
- ・困った時に頼りになるシニアになる
- ・身だしなみやふるまいがきちんとしている。
- ・常に勉強し、成長しようとする意欲が感じられる。

これって新社会人の研修で指導されるような項目ではありませんか？「チェッ!! くだらない!!」と、これを見て眉をしかめたアナタこそやらなければなりません。つまり、リスペクトされる人物像は「ごく普通なこと」をきちんと実行し続けている人なのです。シニアと言われる年代になったら、あらためて「人生経験を重ねたが故に基本を忘れていないか？」と自問しながら初心に戻る必要があるのではないのでしょうか。

人生100年時代、リタイアの年齢はどんどん後ろに伸びています。70歳でも現役でいると思えば、まだまだ成長してもっと活躍するぞ!!という意識が大事です。だからこそ「普通のこと」からしっかり実践していきましょう!

## オフィスの身近な応援団!

急速に変化し続ける時代の中で、わたくしちミックはお客様の多種多様なご要望に的確にお応えし、常にお客様のベストパートナーであり続けたいと考えます。県下6拠点を高速ネットワークで結び、万全のサービスをご提供いたします。IT関連のことなら何でもお気軽にご相談下さい。

高画質・多機能な  
DOCUMENT  
ドキュメント

安心・強固な  
SECURITY  
ネットワーク  
セキュリティ

迅速・高技術な  
Quick Response  
保守・サービス体制

経験豊富な  
SYSTEM  
INTEGRATION  
システム  
インテグレーション

For the best service company.

**MiC** 株式会社 **ミック**

〒690-0826  
松江市学園南2-10-14タイムプラザビル1F  
TEL.0852-27-0329 FAX.0852-27-0376  
支店/出雲・雲南・大田・浜田・益田

人にやさしい 環境にやさしい  
ガスも電気も、エネルギーのことなら

ウイズガス

**出雲ガス株式会社**

〒693-002 出雲市上塩冶町2388-1  
TEL(0853)-21-0267 FAX(0853)-21-0320



## 思い出を整理しましょう

昔の思い出の写真は捨てられませんか。また、そういった写真には焼き増しする時のために、フィルムまでセットで保存してあったりするものだから、分厚いアルバムが何冊も部屋や押し入れ溜まってはいませんか？そしてアナタが亡くなったあとには、写真やアルバムが入ったいくつもの段ボールが残り、家族にその処分の方法を悩ませるのです。

実際子供たちは「両親の思い出が詰まった写真ですから、アルバムをどうするのか、処分に困ります」と、口を揃えて言うのです。家族や親族と共にも写っているものであれば、残された家族にとっても楽しい思い出となりませんが、会社の社員旅行の記録写真や旅先の風景など、自分にとっては思い出の写真でも子供たちにとっては関係のない写真であり、言い方こそ大変悪いのですが、「燃えるゴミ」でしかないのです。

昔はフィルムカメラでしたから（現在もありませんが）現像が必要なので、「写真」というものの存在が一枚一枚とても貴重であったのですが、現在ではデジタルカメラが普及し、以前のように現像というものの必要がなく、パソコンやテレビで気軽に撮った写真を楽しめるという便利な時代になりました。

ですからこの際、長年溜め込んだアルバムや写真の数々を引っ張りだして、家族のために整理することを勧めたいと思います。

## 写真やビデオはデータにして保存

でも、中には「どう整理すればいいのか」と悩む方もいらっしゃるでしょうから、実際の整理方法をお教えしましょう。

溜まりに溜まった写真を整理するための基本は、まず「自分と家族・親族以外が写っているものは全部捨てる」というところからスタートです。

思い出の写真を捨てるというのは、かなり勇気が必要なことではあります。前述したとおり「残された家族にとつての思い出になる写真」以外はゴミと言えるものですから、関係のない写真は、この際思い切って捨てましょう。そして、本当に残したい写真だけに選別したところで、それをどんな形で残すのかを決めます。

新しいアルバムを買って来て、もういちど張り直すのでは意味がありませんから、写真をデータ化することを勧めます。専門業者に依頼して、写真をデータ化することで、膨大な数の写真がたった一枚のCDやDVDに納まりますから、場所をとっていたこれまでのアルバムは、全部処分しても大丈夫です。おまけに、データ化しておくことで便利なのは、思い出の写真がパソコンやテレビで見ることが出来ることなのです。音楽を挿入することで、思い出の写真をまるで映画のように鑑賞することも可能です。是非お試しください。

また、古いアルバムの場合、写真をノリで台紙に貼付けていることが多いので、無理に写真を剥がそうすると写真が破れてしまうので注意が必要です。そんな場合はアルバムごと預けてしまえば大丈夫ですから、アルバムの中でデータ化した写真の上には付箋を張るなどして、解るようになしておきましょう。

また、古い写真の中に破れたり色あせたりしているものがあつた場合「写真の修復」をしてくれる店もありますので、修復が可能などうか相談してみましましょう。



ちなみにシニアプロジェクトでは、皆さんのために「写真のデータ変換と修復サービス」を始めました。

写真だけでなく、今や過去の遺物となつてしまつたVHSやテープや音楽カセットテープなどもデータ化できます。その場で整理をしようと思ひ立たれた時はどうぞご利用下さい。

もちろん相談だけでも構いません。最適なアドバイスをご連絡いたします。

## デジタル化サービスを開始!!

写真やビデオテープ、音楽カセットテープを CD・DVD にして保存しませんか？



お電話一本ですまずは相談から。サービスの説明や見積り金額に納得してからの受託となりますので、安心してご相談ください。

ご相談は NPO 法人シニアプロジェクト事務局 0853-43-2535

## たった一つ、人生で必ず決まっていること

元カリスマ塾講師と呼ばれた木下晴弘氏が、こんな話をなさっていました。

生の大切さを伝えるとき、私は、よく自分の子どもにこんな話をしました。

「パパはね、〇〇ちゃんよりも先に死ぬよ」 当然、子どもは「えっ？」と驚きます。

「でも、そうだよ。人間には寿命があるんだから」 そう言うと、少しわかったような表情になります。

「だから、パパが元気なうちに〇〇ちゃんが、一人でちゃんと生きていけるような力を身につけてほしいんだ。そのために、今こうやって勉強してるんだよね」 こう言うのです。

すると・・・「パパ、いなくなるの？」 子どもは不思議そうな顔でそう言います。

「すぐにはいなくなるよ。でも、いつか必ず〇〇ちゃんとさよならしなくっちゃならないときがくる。

でも、心配しなくてもいいよ。パパは今度生まれ変わっても、もう1度お母さんと結婚して、もう一度〇〇ちゃんとお出会うからね」

そういうと、子どもはすごく喜びます。ニコニコして抱きついてきます。



「死」という「生」の対極にある言葉を出して、いかにあなたを大切に思っているか、いかに今を楽しく過ごすことが大切かということを伝えるのです。ただ「愛してるよ」「仲良くやっていこうね」と言うよりも、何倍も深い伝わり方がするはずです。

また、ある人からはこんな話を聞きました。

その人の家では、最初の女の子が生まれて、それから4年後にまた女の子が生まれました。妹が生まれてから、上の子は、「何で妹ばかりかまうの？」と荒れに荒れたそうです。自分に愛情が向けられていないと感じたのでしょう。しかし、その人はこう言ってお姉ちゃんをなだめました。

「ねえ、〇〇ちゃん。お母さんはいつか死ぬけど、あなたのほうがお母さんと4年も長く一緒にいられるでしょ。でも、妹の〇〇ちゃんの方は4年分少ないよね。だから、その分を今埋め合わせさせてね」

素晴らしい伝え方です。

上の子への愛を伝えながら、下の子への愛も伝える。そのために、死という時間軸を使って説明したのです。

死を意識するということは、間違いなく生を意識するということです。つまり、生きていることの意味とは「死」という状態ではないもの、すなわち生きているだけでありがたい、生きているそれだけで尊いというものなのです。

そう考えると、あなたの人生はあなたが生きていることだけで素晴らしいものだということが分かるのです。ですから、どんな状況であっても、自分を好きにならない人生はもったいない。精いっぱい生きること、それだけでいいような気がします。

NPO 法人シニアプロジェクトは、

「シニアの集う場所づくり」「シニアの学び」「シニアの生きがいづくり」

この三つをテーマに掲げて、楽しく活動しています。



- 新たな人との出会いと、楽しく語り合えるイベントの開催
- シニアに役立つさまざまな知識を学べる講座
- シニアが趣味や得意なことで起業するためのバックアップ
- 地域活動やボランティアをする人やグループの応援
- 地域で頑張る若者たちの応援団として

私たちの活動に参加しませんか？  
毎日が必ず楽しくなりますよ！！



**シニア会員募集中！！**

< 一般会員 > ・ 入会金 2,000 円 / 年会費 1,000 円

**法人の皆様は**

< 賛助会員 > ・ 入会金 20,000 円 / 年会費 10,000 円

お問い合わせは

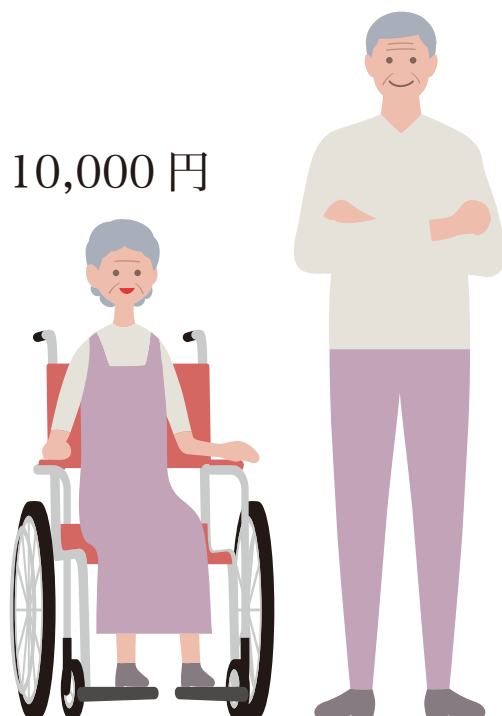
NPO 法人シニアプロジェクト

事務局 〒699-0817  
島根県出雲市湖陵町板津 49-2

TEL 0853-43-2535

メール info@npo-senior.pro

ホームページ <https://npo-senior.pro>



# 楽しく学びましょう!!

## NPO 法人 シニアプロジェクト カルチャー講座開催日程

### ●シニアのための終活塾 (7回シリーズ)

1. 令和3年1月8日 (金) 「終活を始めよう」
2. 令和3年1月22日 (金) 「家とモノの生前整理」
3. 令和3年2月12日 (金) 「遺産相続の正しい基礎知識」
4. 令和3年2月26日 (金) 「エンディングノートと遺言書」
5. 令和3年3月12日 (金) 「これからのお墓の守り方」
6. 令和3年3月26日 (金) 「葬儀についての基礎知識」
7. 令和3年4月9日 (金) 「人生のより良い終焉を迎えるために」



### ●シニアのための起業塾

1. 令和3年1月15日 (金) 「好きを仕事に!! 起業するための考え方」
2. 令和3年2月19日 (金) 「好きを仕事に!! 起業の準備編」
3. 令和3年3月19日 (金) 「好きを仕事に!! 起業の実践編」

### ●シニア生活塾

1. 令和3年2月5日 (金) かんたんスマホ講座 (アンドロイド編)
2. 令和3年3月5日 (金) かんたんスマホ講座 (iPhone 編)
3. 令和3年4月2日 (金) オークション講座 (オークションで買う方法)
4. 令和3年4月16日 (金) オークション講座 (不要なものをネットで売る方法)

### < 各回共通 >

- ・時 間 / 10:00~11:30
- ・会 場 / 湖陵ふれあい館 出雲市湖陵町三部1352  
(湖陵保険福祉センター「みどりの郷湖陵」  
湖陵福祉センター「ワークケアみずうみ」等と隣接)
- ・参加費 / 500 円
- ・定 員 / 20 名 (要予約・申し込み多数の場合は先着順)
- ・申込み / 0853-43-2535 (シニアプロジェクト事務局)  
又は 090-3635-0909 (担当者) まで



ホームページから、メールでの受付も可能です

<https://npo-senior.pro>

# 朝鮮半島の対岸の地 出雲から「世界と平和の聖地」をめざして



周藤彌兵衛翁  
(1650年～1752年)



日本・台湾の水道の父  
ウィリアム・K・パルトン  
(1856年～1899年)

人間自然科学研究所メールマガジン配信中  
「平和・環境・健康はひとつ  
～八雲立つ出雲から陽が昇る～」  
メルマガアーカイブ



全国・世界水の偉人覚醒顕彰祭

民営公連携のやくも水神ネットワークで真の働き方改革が始まる  
広域クロスオーバー管理で新産業創出、地方創生を推進

クラウドの先駆け 総合水管理システム

2000年発売以来



470自治体  
13,000施設突破  
2020年10月現在  
国土強靱化を推進!!

ポンプ制御盤 交換用中板キット 高性能コントローラー・入出力ユニット



SA350

さまざまな施設を管理  
既設の設備にコンパクト  
で高性能な管理システム  
を導入。

W174×H174×D70

SA350-IF

入出力ユニット

配線を繋いだまま端子台を外し交換



W168×H62×D105

故障時は1分で交換  
重要度により無線または光通信2重化に対応

3.7kw  
W330×H570×D160

部品点数 1/5

高い信頼性  
3時間で交換

停電中も水位を監視、標準24時間・最長7日間(2分間欠監視)

令和2年度 中国地方発明表彰 中国経済産業局長賞 受賞  
「クラウド型リアルタイム表示」(特許第6527660号)

空間価値を創造 節電・省エネ・衛生管理に  
happy gate 門番  
monban 特許出願中

1980年発売以来

180,000台達成  
2020年10月現在

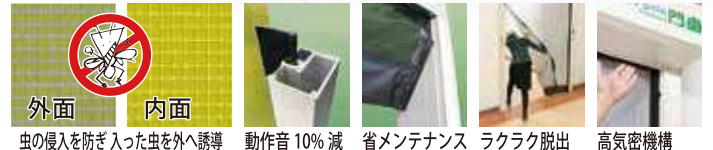
東京築地・豊洲新市場に大量採用



高防虫 マジック  
オプトロン  
誘引/阻止率 80%

静音・高耐久  
門番チューブ・自動復帰

安全・安心  
停電時の非常脱出・煙遮断



外面 内面  
虫の侵入を防ぎ 入った虫を外へ誘導

動作音 10% 減

省メンテナンス

ラクラク脱出

高気密機構

社 是 社業を通じて世界に喜びの輪を広げよう

経営理念 おもしろ おかしく たのしく ゆかいに  
行動指針 三方良し 後利



小松電機産業株式会社

https://www.komatsuelec.co.jp

松江市乃木福富町 735-188 湖南テクノパーク内 TEL 050-3161-2490

人間自然科学研究所

https://www.hns.gr.jp

東京・大阪・仙台・松江・ソウル・バンコク

