

## ほむさぽ岩美通信

～ミドル&シニア編～

あなたの暮らしと住まいの健康  
をつくる月刊ヘルスケア情報  
2020年10月号

### 「壊れかけのラジオ」

先月号を読んだ読者の方々から、たくさんのご声援の言葉をいただきました。毎月、わざわざお手紙やメールで感想などの言葉もいただきます。

「言葉」は声や文字を通して、相手や自分自身にも伝わります。人と人との交流で欠かせない道具です。今、この言葉が声を通して伝わりにくい状況になってしまいました。(本文へ続く)

発行者：宮脇不動産(株)  
(ホームサポートグループ会員：  
ほむさぽ岩美)  
鳥取県鳥取市吉方 107 番地 6  
代表取締役 宮脇 勤  
(宅建士 FP 福祉住環境コーディネーター2級 2級建築施工管理技士)  
携帯：090-4144-9132  
mail:miyawaki-estate@abox3.  
so-net.ne.jp  
編集者：フェアラウンド(ホームサポート  
サービスグループ本部・ほむさぽ松江)  
島根県松江市古志原 2-12-58

### “壊れかけのラジオ”

マスクは、あなたがウイルスに感染する危険を減らしてくれますね。でも、同時にあなたの言葉を相手に伝えにくくしています。聴覚に障がいを持つ方が、マスク越しの相手の言葉を聞きとりにくい状況が生まれています。これは会話の言葉を判断するために、口の動きが重要だと言うことですね。接客業の人を中心に、透明の樹脂製マスクを使用するようになったのには、このような理由からです。

また顔の表情は、目と口の動きが合わり作られます。口元が隠れた状態では半分程度しか読み取ることができません。昔、俳優の竹中直人さんが、「笑いながら怒る人」と言う芸で楽しませてくれましたね。これだと、「表情=100%相手の本心の現れ」とは限りませんが(笑)。

最近、ラジオ番組を聴くようになりました。テレビ番組が騒々しいだけで面白くないのが理由ですが……。画像や文字が無く、言葉だけで相手の理解と共感を得るためには、コミュニケーション力が大切です。ずっと長く続いているラジオ番組の「子ども電話相談室」は、回答者の大人の専門家が子どもに分かるように説明することに苦労しているのが面白いですよ。

「小学生の子どもでも分かる言葉で話す・書く」ことが、コミュニケーション力を伸ばすために必要ですね。



## 暮らしのヘルスケア

### コミュニケーションを楽しむことが健康寿命を延ばす。

#### あなたのラジオは壊れていませんか？

「男は黙って〇〇ビール！」は、大昔の CM。今の常識は、「男も女も、会話と食事を楽しむ！」「コミュニケーション力の大小で、健康寿命は違う」ですね。おしゃべりは、口や気管の運動にもつながり、食べる力の衰えの予防になりますから。まず、言葉を大切にする習慣を持ちましょう。そのためには、今すぐ物入れにしまい込んだラジオを探し出して、壊れていたら直しましょう！・・・ではなくて、買い替えたほうが割安ですね。実は、「壊れかけのラジオ」とは、機械としてのラジオのことではなく、あなた自身のコミュニケーション力の衰えの例え話です。

先ほど紹介したラジオ番組の「子ども電話相談室」で最近聞いた質問、あなたはどうか答えますか？ちょっと考えてみてください。

問い：あのね、どうして海は塩辛いんですか？

司会者：〇〇さん(質問者は低学年の小学生)は、どうしてだと思いますか？

問い：う～ん、サンマとか鯖が塩辛いから、海も塩辛いんだと思う。

回答者の専門家：????? お家でお母さんが料理で魚を出して、食べると塩辛いんだね～(専門家の先生は、体中に汗が噴き出しと察します。)



その後、私も覚えてない地学、地球の誕生などの話をして、科学的に言葉を選びながら解説されていました。たぶん、質問者の子どもさんは理解できていなかったでしょうが・・・。

でも、コミュニケーション力を鍛えるためには、自分が知っていることを、まったく知らない人に言葉だけで理解できるように説明することが一番良い訓練だと思います。

相手の理解と共感を得るコミュニケーション力を高めるための秘訣をまとめます。

- 1、言葉の種類を多く身につける習慣づくり。(文字を読む。会話やラジオを聴く。)
- 2、言葉の比喻(例え話)表現の習慣づくり。
- 3、できるだけ分かりやすい言葉を使う。(小学生でも分かる言葉)

## 自然災害でも見直されるラジオの力

ラジオの最大の利点は、電池の数をある程度保管しておけば、いざ自然災害に見舞われたとしても、電波が届くところであれば使えることです。緊急情報を知るのは、もちろんテレビやスマートフォンなどの携帯機器でも可能ですが、どれも電源が必要です。災害時は停電があることを、考えておく必要があります。また、今では小型軽量のラジオはいくらでもありますので、携行にも楽です。懐中電灯と一緒に、いざと言うときに持ち出せるよう、置く場所を家族みんなが分かるように決めておきましょう。

いずれにしても大切なポイントは、非常時の緊急情報を知る手段を“1つ”にしないこと。特に現代は、スマートフォンに頼りすぎる生活が普通になっています。この機会にラジオを聴く生活を見直してみましよう！



### 非常時に役立つ ソニーの防災ラジオ

ポイント1 いざ！という時、3つの機能が便利すぎる！

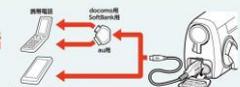
ラジオ  
(FM/AM)



LEDライト  
(スポットライト)



携帯電話  
充電



### 非常時に役立つ ソニーの防災ラジオ

ポイント2 多電源対応だから困らない！

乾電池がなくても使える  
手回し充電



単3形アルカリ  
乾電池 (別売) 対応



(現在の防災ラジオは、いろいろな場面に役立つような多機能型も登場しています。)

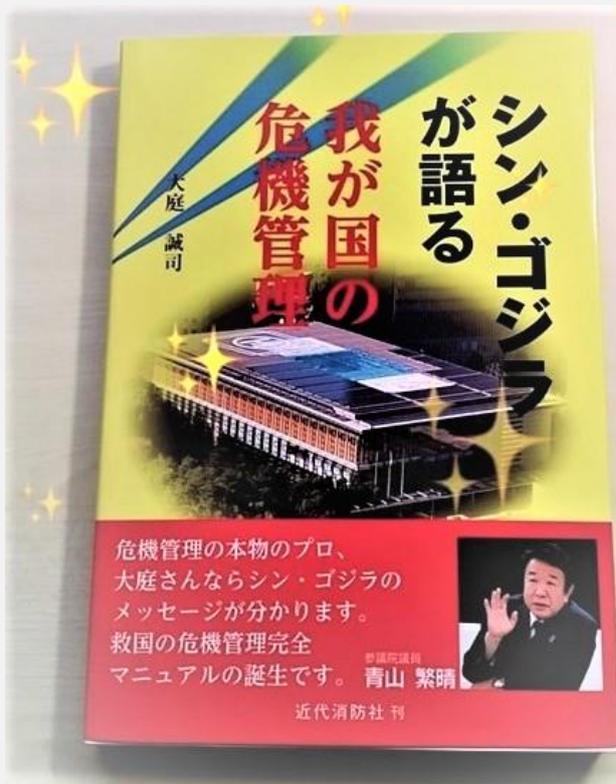
## ※郷土出身の防災のプロが本を出版しました！

著者は、島根県松江市出身の大庭誠司さんです。筆者と同じ高校の同期生ですね。国の機関で、特に防災や災害対応の仕事で現場で身を持って働いてきた方です。本の中でも書かれていますが、「2011年東日本大震災」での非常事態の最前線の現場で対応した話や、ミサイルなどから我が国を守る「J アラート」の仕組みを作る仕事に携わってきた話は、緊急時のリーダーシップ力とコミュニケーション力の大切さを教えてくださいました。

あなたが暮らしている町の、普段は知ることのない行政、消防の非常時の対応がどのようなになっているのかも理解ができます。また、各地の町で問題になっている人口減少と高齢化で、自治防災組織が縮小していることも心配されています。自然災害が毎年のように起こる現在、行政の役割と町の人たちの自主防災意識と行動は、今後ますます重要なものとなるでしょう。

## “いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

この機会に、ぜひ本を取り寄せて読んでみてください。防災について考えるきっかけになると思います。



著者:大庭誠司(おおば せいじ)  
発行所:近代消防社  
発行:令和2年7月15日(第1刷)

昭和34年生まれ 島根県松江市出身 東京大学工学部卒 旧自治省(現総務省)入省。福島県企画調整部長、内閣官房内閣参事官(安全保障・危機管理)、さいたま市副市長、内閣府参事官(防災)、総務省消防庁消防・救急課長、総務課長、国民保護・防災部長、消防大学校長、内閣官房内閣審議官(事態対処・危機管理)、消防庁次長を歴任。在任中、国民保護法の制定、Jアラートの仕組みづくりに携わったほか、東日本大震災等の災害対処に当たる。現在、消防大学客員教授、日本防災士機構特任アドバイザー

### ほむさぼ通信支部便り

●ほむさぼ奥出雲通信より(高齢者介護事業よこたの郷運営会社)

#### 有限会社クオリティライフ

〒699-1822 島根県仁多郡奥出雲町下横田 27-1

代表取締役 石原直樹

※お問い合わせは、0854-52-0896



この11月、新たなヘルスケアサービスとして訪問マッサージ(医療保険適用可)を、まず奥出雲町で始めます。その拠点となるのが、大型ショッピングセンター横田蔵市の中にある、弊社のサテライトオフィス・ほむさぼ奥出雲です。現在、開設の準備中です。

## “いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”



また、このたび松江地区でも、このサービスを始める準備中です。弊社では、長い間、地域の高齢者に向けた介護保険上などの入居施設とデイサービスを行ってきました。日頃、移動手段の問題からマッサージの治療を受けたくてもできない多くの利用者様がいらっしゃることを知りました。そこで、私たちが訪問してマッサージのサービス(国家資格者のみが施術)をしようと決断しました。今後も、大好きな故郷の町で暮らす高齢者の人たちに、かゆいところに手が届くようなサービスを行って参ります。

●ほむさぼ岩美通信より

宮脇不動産株式会社



〒 680-0842 鳥取県鳥取市吉方 107 番地 6

代表取締役 宮脇 勤

※お問い合わせは、090-4144-9132



ほむさぼ岩美の宮脇です。私からは、日頃、相続が絡む不動産の相談について、事例を使いながらお話をしましょう。

### ※相談事例(不動産を含む相続財産全て)

【相談内容:相談者夫婦は母親と同居。母親の配偶者が被相続人。相続人は相談者、相談者の弟、母親の3名。相続は、自宅を含む不動産がほとんどで、現金・有価証券等を含めても基礎控除の範囲内で相続税はかからない。遺産分割で、母親はともかく弟が不動産の一部とかを要求してきた場合、どう対処すれば良いか?という相談。】

相談者から話を聞く限り、家族関係は良好で、問題は起きそうになかったため、あれこれ想像してもどうしようもない。話し合いをまずして下さい、とアドバイスさせていただきました。

遺産分割協議の結果、母親は今後も相談者夫婦と同居のため、相続では何もいらぬとの事です。弟も形見分け程度のもので快諾されました。「被相続人〇〇〇〇が所有する相続財産の一切は、相続人たる△△△△が取得する」という記載がある遺

## “いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

産分割協議書に3名の相続人が記名押印。相談者の心配は取り越し苦労でしたね。

### ※ポイント！

相談者から話を聞く限り、弟さんがどうこう言うことはまずないだろうと思いました。生前贈与で、それなりのことを被相続人から以前してもらっているという事が聞き出せていたからです。今回のケースでは何事もなく遺産分割協議が進みましたが、弟さんから離れを売却してお金に換えたいという話ができれば、そうせざるを得なかったでしょう(遺言書はありませんので、全相続財産の4分の1は貰う権利＝法定相続分があります)。

相続の時のために、家族仲良くしましょうというつもりは毛頭ありませんが、日頃の付き合いは大切です。共同相続人の顔を見たこともないという事例もありました。また、「財産がないからウチは大丈夫!」も大間違い。平成 29 年度司法統計では遺産分割事件の約 3 分の 1 は、遺産額 1,000 万円以下です。遺産額 1,000 万円以下で親族が裁判所で争っているということも、考えさせられる事実です。

『ほむさぼグループ』は、島根県と鳥取県で、あなたの暮らしや住まいの困りごと・問題を解決して、健康な生活をつくるお手伝いをします！

### ●暮らしと住まいのあんしん設計相談所

**フェアラウンド** (ほむさぼグループ本部)

代表 濱名毅行 ※お問い合わせは、0852-61-0757

F相続  
不動産  
対策P



※ほむさぼグループの活動を応援してくださるサポーターを広く募集中です！

### 読者の投稿写真コーナーです。



(そばの花が咲く風景：投稿者 Katsushi Tatara さん)