

ほむさぼ岩美通信

～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
2022年(令和4年)11月号

「出雲に集まる神々よ、我に縁
(えにし)を与えたまえ！」

11月霜月の出雲大社には、全国から神々が集まり、来年の縁結び会議が開かれていると言われます。新暦では10月が「神無月」のため勘違いされますが、出雲大社、そして地元の行事は旧暦で行われます。今月が神無月であり出雲地方は神在月です。

(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:
ほむさぼ岩美)
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)
Tel/Fax.0857-77-3972
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・ほむさぼ松江)
鳥取県松江市古志原 2-12-58

神等去出

この字は何と読むのでしょうか？

出雲地方に集まる日本全国の神様が、それぞれの社にお帰りになる神事を表す言葉です。

答えは、「からさで」です。11月3日の出雲大社に近い稲佐の浜で神様を迎える神事「神迎(かみむかえ)」から始まり、19日の「神等去出祭(正式には第二神等去出祭)」で一連の行事が終わります。その間、来年のいろいろな縁を結ぶための神事「神在祭」、「縁結大祭」が行われます。この時期、出雲大社は全国から集まる参拝者で大混雑ですね。

ちょうど秋の行楽シーズンと言うことと、コロナ禍の経済対策で始まった旅行キャンペーンなどの効果もあり、以前のような賑わいが戻りつつあります。

あなたは来年の縁、何を神様にお

願いますか？

どんな縁をお願いするにしても、その実を結ぶ努力をするのは、あなた自身です。今、心から願うことは、「コロナ感染症と言う病が収束し、縁を結ぶための交流の場を戻して欲しい」と言うことです。

(古代出雲大社のイラスト)



暮らしのヘルスケア

出雲に集まる神々よ、我に縁(えにし)を与えたまえ！

定年後の縁(仲間)づくりをシニア世代が上手くできない理由

定年を迎える世代のあなたは、気持ちはすすまないけど健康寿命(※介護を必要とせず自立して生活できる年齢)を長くするために、「友達は必要だから」と聞くから作らないといけない！と思っていないですか？

それって、逆効果で不健康になるかもしれません。友達を作ろうとする心の焦りがストレスの原因になりますよ。好きでもない、興味もない集まりに、無理して参加することもモヤモヤして同じです。

また、意外とありがちなのが「ばか

ばかしい」と、それまでの職業の

経験や立場を振り回してしまうタイプの人も、友達づくりは上手くいきません。毎日、一人公園のベンチで、ぼんやり過ごすことでは健康的な暮らしができそうもないですね。



(写真提供:京都市在住 ほむさぼサポーター 鉦克志さん)

あなたの健康的な暮らしが生まれる場所はどこにある？

あなたが心地よく、仲間が自然と生まれる場を見つけることが大切です。

無理をして友達を作らないといけない！、という考え方はやめましょう。友達とか友人とか、だいたい基準があいまいな分類だと思いませんか？友達とか友人は、少ないのが当たり前であって、あなたが見つけるのは仲間です。会社勤めの時代なら、

“いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

同じ職場の従業員同士と言うことでしょう。でも、会社勤めから卒業をしたあなたには、仲間とは言えないのが現実です。

それでは、仲間が自然と生まれる場、ってどんなところでしょう？難しい話ではありません。

先月、島根県松江市ではコロナ禍で開催できなかった秋の祭りが3年ぶりに復活しました。その祭りは、鑿行列(どうぎょうれつ) です。松江市が公表した人出の数は、およそ10万人だったそうです。



あなたの町にもある祭り、イベントなど人が集まる行事は、町づくりの基本でもあり、仲間づくりの場の代表です。これまでの観客だった立場から、主催者側のボランティアやスタッフとして参加すると、仲間が自然と生まれる場を見つけることになります。

仕事が忙しいと敬遠してきた地元の行事に、ぜひ端っこでも良いので参加しましょう。もちろん、報酬など求めてはいけません。

地元の祭りやイベントは、町づくりと仲間づくりの場

若い頃のような体力にまかせた素早い動きは、衰えているかもしれません。でも、あなたのこれまでの経験と知恵、人脈を生かし町づくりに参加することは、これから先もずっとずっとできますよ。ま



“いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

た、必要とされています。

損得ではない目的を持って参加することで、仕事や儲け話では得られない「心地良い健康的な暮らし」を、あなたはきっと見つけることができると思います。

ほむさぼ通信便り

☆ほむさぼ岩美通信より

監修：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、0857-77-3972



●相談内容(相談者:将来の被相続人予定者)

相談は、自分名義のすべての不動産を生前のうちに処分したいというものでした。相続人は、被相続人予定者の兄弟たちの子供です。兄弟がすでに亡くなっている場合、その子供、あるいは孫と言うことも相続事例ではあります。一般的に多い相続人は配偶者と子供ですが、最近では、自分の兄弟が相続人というケースも増えました。例えば被相続人が結婚をしなかった場合、子供が無く配偶者もすでに亡くなっている場合などです。

以前も相続した不動産を自分が生きている間に、すべて処分したいという相談を受けたことがあります。その時は、なんと、自宅、倉庫、山林、畑、田と30筆(ひつ。土地の区画ごとを専門用語で筆「ふで、ひつ」と今でも言います。)以上の不動産でした。

今回も時間はかかりましたが、何とかすべて処分することができました。運が良かったケースでしょう。やはり山林と農地が苦労しましたね。すべての不動産をお金に換え、自分が残り必要と思われるお金(市営住宅家賃・生活費他)以外は、すべて甥に渡しました。また被相続人名義の通帳に入金し、通帳・印鑑とも甥に預けていました。遺言書も書いてあるとのことでしたので「本当にすごいですね」と感心しました。



(写真提供:奥出雲町在住 石原直樹さん。金言寺の大イチョウ)

●ポイント

私が一番に感じたことは、遺言書を書いていることから、相続に関しては真剣に考えている人だと言うことです。ここまでしている方は、やはり少ないでしょう。

「毎年5月に来る固定資産税の納税通知書が、自分が元気なうちに来ないようにしなければならない!」という一念で、私に相談に来る前に10軒以上の業者・知り合いに相談したとのことでした。

どれだけ本気なのかということで結果が変わる、ということに改めて気付かされた事例です。山林、農地(それも農業振興地域内及び第1種農地でした)は、時間とお金を要します。ですから、『ご免なさい』と相談者の期待に応えることができず頭を下げるケースもあります。それでもあきらめずに、まず専門家へ相談をしてみることで、気づかなかった不動産整理の方法や手続きを知ることができます。

大切なことは相談する相手選びです。税理士さんは税金のプロ。弁護士さんは法律のプロ。不動産のプロは、やはり【不動産屋(宅建業者)】です。相続に詳しい信頼のおける不動産の専門家にご相談ください。

☆ほむさぽ奥出雲通信より(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





文:ほむさぼ奥出雲&ひかりサロンよこたの郷
所長 坪倉昌宏(理学療法士)

今月のテーマ:「面倒くさがりの人が続けられる体操」

それは、「ずぼら体操」です。無精(ぶしょう)でだらしないあなた(失礼!)でも、「運動しないといけない」なんて身構えないでできる体操だと思ってください。今月の話題のように、仲間づくりも改まってするより、自然にできるようにする方が楽ですし、続けることができるのと同じですよ。

「え〜っ?こんなことでいいの?」と思える「ずぼら体操」をご紹介します。



用意するものはタオルのみです。椅子に座って行ってください。(立って行っても良いです。)

- ①肩幅にタオルを持ち、そのまま上方に持ち上げます。
 - ②上方に手を伸ばしたまま、身体を左右に傾けます。
 - ③真ん中に戻して、両手を正面に突き出します。
 - ④身体を左右にひねります。
- ※①~④を、呼吸を止めないで繰り返してください。

はい、終わりです。たったこれだけです。

身体の調子を整える運動において大切なこと、それは続けることです。

どんなに良い運動をしても、続けなくては意味がありません。簡単な運動でも継続できれば習慣になります。習慣から癖にまでなれば、しめたものです。

「継続は力なり」は、身体を健康に保つための合言葉。ぜひお試しください。

『ほむさぼグループ』は、シニア世代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!

●ほむさぼ岩美通信 **宮脇不動産株式会社**



代表取締役 宮脇 勤 〒 680-0842 鳥取県鳥取市吉方 107 番地 6

ホームページは、<https://miyawaki-estate.com/>

※お問い合わせは、Tel/Fax.0857-77-3972

