

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)12月号

「小さくまとめる」

あっ！という間に、と言う言葉があります。今年も早、師走、今年最後の月です。年末と言えば、「大掃除」「片付け」「まとめ」のを連想しますね。

この一年、通信をご購読いただきありがとうございます。何か一つでも、あなたの暮らしに役立つ情報がありましたでしょうか。それとも、思い出せないのではないのでしょうか(笑)。(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

片付けのポイントは分解すること

大掃除は嫌いです。面倒くさいと思います。年末、あわただしい中で、長い時間をかけてすることは卒業したいですね。

最近、我が家でも宅配弁当を毎日の食事に取り入れた関係で、プラスチックごみが増えました。スーパーマーケットやコンビニでも買い物をすれば、容器のほとんどがプラスチック製です。これでは、処分する袋を大きくしたり、数を増やしたりすることになります。

解決策は単純ですが、「小さく分解する」こと。特にプラスチック製容器は、強度を高めたり食品の形に合わせているため、立体構造になっています。卵のケースが、その代表例です。いざゴミとして廃棄する場合、袋の中の空間を広く占めてしまい、他のものが入らなくなります。

シュレッダーで細断する必要はありませんが、「立体を壊し平面に近づける」ことがポイントです。捨てる前にはさみで切って立体を壊しましょう。

今月号は、過去1年お届けした情報のまとめをしたいと思います。「情報のまとめ」も、毎月の小さな情報が固まったものです。大切なことは、小さなことの中にあります。大きな問題や悩みと考えていることも、案外、本当は小さなことが理由だったりします。



住まいと暮らしのヘルスケア～2022年版まとめ



脳は、新しいもの好きです。

新しいこと、知らなかったことの情報が入ると、脳は喜びであふれ興奮するそうです。でも、同時に熱しやすく冷めやすいです。次の日には忘れてしまうことを、あなたもきっと経験済みでしょう。と言うわけで、あなたもすっかり忘れていた今年お届けしてきた情報を、今年最後の記事として短くまとめたいと思います。「今なら役立つ情報だ」、と思ってもらえるものがあれば嬉しいですね。

●2月号特集「シニア世代になったあなただから始めたい、見通しを立てた平屋暮らしへの住まいリフォーム計画！」

大がかりな断熱リフォーム工事には多額の費用がかかります。合わせて住宅設備を新しく更新する工事を考えると、新たに新築工事するのと、左程変わらない金額になることも考えられます。年齢が高くなればなるほど、収入が減る世代を迎える自分自身の生活に不安を覚えます。不安がある限り、計画自体は進みません。将来を見通した計画を立てることが大切です。介護を迎える年代まで、お金の出入りを大よそでも良いので、「目に見える化」をしましょう。お金をかけたリフォーム工事が、あなた自身が満足する住まいの完成だ、と言う勘違いをしないでください。

●3月号特集「値上げの嵐に備えるために選択肢を増やそう！」

「知らない間に使い慣れて代用品を頭の中から消している」ことを見直しましょう。生活を脅かす危険は、自然災害や紛争、エネルギー需要バランス、物不足が主な原因で起こります。エネルギーに加え、「食料品の値上げも始まっています。」「持続可能な食習慣を身につけ、食材のロス(廃棄すること)を削減する習慣」を身につけましょう。

① 安易なまとめ買いをしない

「安いからと言ってまとめ買いをしない」「調理できる食材の部分を調理方法で食べる(ブロッコリーの茎やキャベ、白菜などの芯の部分など)」

② 賞味期限と消費期限の違いを知る

賞味期限とは「おいしく食べることができる期限」であり、消費期限は「期限が過ぎたら食べない方がよい年月日」です。

③ カット野菜を上手に活用する

“いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

最近スーパーマーケットやコンビニでも、「カットされた野菜」や「冷凍野菜」などの品数が増えました。必要な分だけカット野菜や冷凍野菜、野菜が豊富に入った惣菜を買えば、食品ロスを減らすことができます。

●4月号特集「シニア向け平屋暮らしの作り方」

一戸建て住宅で暮らす人の家は、ほとんどが2階建てでしょう。でもあなた自身が暮らす空間は1階だけで十分ですね。シニアが計画するリフォームで最優先にすることは、「平屋＝2階建て住宅－2階＝1階の空間」の暮らしが快適になることです。

まず、「あなたの家の1階の間取り図を書く(図面を書く)」ことです。ここで言う間取り図とは、実際の生活があるがままに表す、ありのままの動線(歩行する通り道)や体の動き方を確認するために役立つ生活図面と言えます

日中歩く頻度が高い空間に赤色、夜は青色など区別して線を作った図面に書き込みましょう。この線の周辺が安全で快適な空間づくりの中心になります。そしてこの図面に、今あなたが「危険」「不便」「不快」に感じる場所に矢印を引いて、余白部分に説明を書き出してみます。ポイントは、これから年齢を重ねる自分自身の姿も想像しながら書くことです。

●5月号特集「新緑の目

の健康効果」

あなたが見ている物の色は、光の波長の違いから生まれます。見える色は「紫」から「赤」の間の「可視光線」と呼ばれる範囲の色になります。



(写真提供:福岡市在住サポーター 渡部秀樹さん)

波長の長い赤色から、最も短い紫色の間の可視光線の、緑色はちょうど中間あたりにあります。簡単に言うと中間あたりの色は、「人の目のレンズのピント調整機能にあまり負担をかけない色」と言われていました。このことが、「緑色は目に優しい」と言われる理由です。色彩心理学的にも、緑色は見る人に安心感やリラックス効果を与えることが立証されています。「緑色」を眺めると気持ちが落ち着き、目の疲れが癒されピントが合いやすくなることは、やはり迷信ではないのです。

●6月号特集「健康的な食事習慣は、音(声)の環境づくりから始めよう」

“いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

高齢になると家で一人きりで食事をする人も増えると思います。いわゆる「孤食(こしょく)」と呼ばれる社会問題です。老化を進める、鬱や認知症になりやすいと言われています。人は「社会性の生き物」と言われ、いつまでも社会とのつながり、人と人との関係が続けることで生きています。以前から、一人で食事をするよりも多くの人と一緒にすると、食事量が増えると言われていました。これを「食の社会的促進」と言うそうです。これからは、聞きながら族、食いしん坊万歳！です。孤食時代、あなたの健康を守るためにも、テレビやラジオを聞きながら、「人の声」でワイワイにぎわう食卓で食事をしましょう。



(写真提供:松江市在住 山根和子さん)

●7月号特集「隠れ注意報」

あなたやあなたの高齢になる家族、あるいは離れた実家で暮らす両親などは、毎日の暮らしに「隠れ〇〇」の危険が潜んでいます。例えば健康に関しては「隠れ脳梗塞」、「隠れ肥満」など。実家の相続なら「隠れ資産」、「隠れ相続人」、不動産の「隠れ欠陥」などが考えられます。これまで放ったらかしだったものが、シニア世代になると何かの拍子に現れ始めます。でも、自分自身で隠れた危険を知ることは、案外難しいものですね。その危険を事前に減らす予防対策を考える司令塔のような役割があれば、少しでも生活が楽になり、健康で暮らすことができるだろうと作ったのが、私たち「ホームサポートサービスグループ(略称:ほむさぽグループ)」です。

●8月号特集「実家の家族の変化」

あなたの実家も、「空き家」になるときが迫っているかもしれません。実家が空き家に変化するきっかけは、次の3つが考えられます。

- ① 相続(死亡)
- ② 長期入院・施設入所(健康上の問題)
- ③ 子供たちの住む場所へ移り住む、あるいは同居(自助力と互助・共助力の把握)

実家の家族が移住先で暮らし続けることができるのか、見極めも重要です。高齢になる家族にとって生活環境が変わることは、若い世代より心も身体もストレスが大きいです。2、3年(早い方ですと1年)様子を見ながら、借り住まいのような体験ができるのが良いですね。ただ現実問題、あまり高齢になるとそれさえもできないことが多いです。また実家の住まい自体の老化が、あなたの家族の老化を進めているかもしれません。例えば、公共交通を利用しづらい場所にあるとか、高台にある、古くて寒い家だとか。子供が独立をした定年退職後の暮らし方も、早い時期から老化に対応できるように準備をしておくことが大切です。



●9月号特集「相続するのは物だけではない。

心も引き継がれる。」

相続時で起こるお金や不動産と言う物の引継ぎよりも前から、あなたの家族間では心の財産の引き継ぎが始まっています。改めてノートを前に、物の相続の準備を始めることに抵抗があるのなら、ずっとずっと昔からあなたが一緒に歩んできた家族への思いや、言葉、仕事など、思いつくことを、まず書き出してみませんか。きっと、相続と言う場面が穏やかに感じられ、大切な物を引き継ぎ合う準備を始める気持ちにお互いなるのではないかと思います。

(写真提供;ほむさぼ奥出雲 石原直樹さん)

●10月号特集「知っておきたい制度変更(法律創設も)のまとめ」

①不動産の相続登記義務化と相続土地国庫帰属法創設

(1)不動産の相続登記義務化

『不動産の相続人に対し、不動産の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることを義務づけるもので、正当な理由のない申請漏れについては過料(10万円以下)が科される』令和6年(2024年)4月1日以降に発生した相続が義務化の対象です。相続がすでに発生している不動産については、法律施行日4月1日より3年以内に相続登記をすることが義務付けられることになります(令和9年3月31日まで)。

(2)登記上の所有者が住所変更をした場合、住所変更登記義務化

『所有権の登記名義人に対し、住所等の変更日から2年以内に変更登記の申請が義務づけられ、正当な理由のない申請漏れには過料(5万円以下)が科される』令和8年(2026年)4月28日までに施行予定です。相続登記同様、すでに住所変更がある場合、施行から2年以内となると思われます。

(3)相続した土地の国庫への帰属を可能とする法律創設

『相続又は遺贈(相続人に対する遺贈に限る。)により取得した土地を手放して、国庫に帰属させることを可能とする制度を創設する。』※令和5年4月27日施行「先祖代々の不動産を相続したけど、とても一般取引でも売れない場所にあるから、タダ(寄付)で良いので国とか地方の役所が引き取ってくれませんか?」そんなうまい話が世の中にあるわけがありません。認める土地の条件を読むと、かなりハードルが高いと思ってください。

“いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

●11月号特集「縁(仲間)づくりをシニア世代が上手くできない理由」

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。会社勤めの時代なら、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。

仲間が自然と生まれる場は、あなたの町にもある祭り、イベントなど人が集まる行事にあります。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。

ほむさぼグループ

※ほむさぼ松江：フェアラウンド

〒690-0012 島根県松江市古志原2丁目 12-58

代表 濱名 毅行 0852-61-0757

Mail: info@fround.main.jp

※ほむさぼ奥出雲：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 0854-52-0896

Mail info@qualitylife-jp.com

※ほむさぼ大分：ライトアップ(株)

〒870-0108 大分県大分市三佐二丁目 3-4-1

富澤史子 090-7530-9634

Mail tmzwtoko@gmail.com

『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

F相続
不動産
対策P

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



※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！