ふくふく通信

2019年夏号　VOL.10

発行：富士FP株式会社
〒800 - 0234
北九州市小倉南区貴弥生が丘2-21-12
☎　093-234-0324

介護予防整理･生前整理･遺品整理「ベリエストハート」のお役立ち季刊誌

暮らしのソコここに
「ふくふく」のタネが
あります
沢山のモノに埋もれて
見えなくなっていませんか？
暮らしを整えて「幸せ」を
見つけましょう
季節ごとにちょっと役に立つ
お得な情報をお届けします

暑い、暑い、と言ってばかりいると、
本当に暑くて何もしたくなってしまいます。
そんなときは...肌触りの良いシーツに変える、
新発売のアイスを食べる、グリーンカーテンを作る ...
気持ちだけでも涼しくなりませんか？

ベリエストハートのオリジナルサービス　『介護予防整理』

引き出しの中、ドコにナニが入ってるか全て覚えていらっしゃいますか？また、ご家族のお家はいかがでしょうか？
ある統計によると…人は一日10分、一生だと150日間、探しモノに時間を費やしてるそうです。バタバタ・イライラ・ガサゴソに、大切な時間を奪われてしまうのはモッタイナイ！
精神衛生上も、好ましくありません。
介護予防整理では、オリジナルのラベルや収納方法で、探しモノによるストレスを軽減いたします。
モノの定位置をキチンと表示することで、在庫確認もしやすくなり、節約につながります。

北九州の介護予防整理・生前整理・遺品整理「ベリエストハート」
お問合せ・ご相談はお気軽に ☎093-234-0325

高齢者の熱中症

年々暑さが厳しくなっていますが、暑くなると気をつけたいのが熱中症です。
熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者です。熱中症は、日中の炎天下だけではなく、室内、入浴中や就寝中でも発生します。
年を重ねると、暑さに対する調整機能が低下し、暑さを感じにくくなります。またついつい暑いのを我慢してしまうことも。
こまめに水分をとったり、通気性の良い服を着たりするだけでなく、当日の最高気温をチェックし、その日の気温と湿度の変化を知るだけでも熱中症予防に効果があるといわれています。
また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。少しでも体調がおかしいと感じたら、決して無理をせず、涼しいお部屋でゆっくり過ごしましょう。自分のいる環境を知ることと、自分の体のことを知ることが大切です。

さよなら食品ロス

消費期限が短い生鮮食品と異なり、乾物・缶詰・瓶詰めなどは消費期限が長い食品は、うっかりしていると期限を切らしてしまうことも。でも、ちょっとした工夫で、食品ロスをなくすことができるかも。

① 立てて収納が原則

寝かせて収納してしまうと、どうしても下のモノの消費期限が見づらくなります。間仕切りや小分け袋を使って、立てて収納します。そして面倒でも、消費期限が早いものから手前に。この一手間は欠かせません。

② 消費期限は大きく見えやすく

表示が小さくて見えにくい。だからと言って、老眼鏡をかけていちいち確認するのも面倒です。そんなときには、購入したすぐマジックで消費期限を大きく書いてみてください。

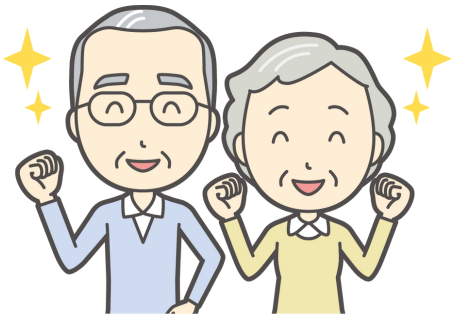
この２つだけで食品ロスは、ぐんと減らせます。

モノの適正量の決め方

家が片づかない大きな理由の一つは、「適正量」に対してモノが多すぎることです。では、「モノの適正量」はどのように決めるか、ご存知でしょうか？
それは、①消費（使用期限）期限、②収納場所、③一回に使う量、④使用頻度です。
このことを知っておくだけで、明日からの暮らしが劇的に変わるかも？！
私たちが片づけの現場で、「多いな」と感じるモノに日用品があります。
決まった収納場所に入りきらない→別の場所に収納する→そのことを忘れてまた買ってしまう→消費期限が過ぎる→モノがあふれる、という悪循環です。

例えば、洗剤はほぼ毎日使う使用頻度が高いモノですが、一回に使う量は少なく、在庫一つあれば使い切ってから購入しても、生活には困りません。いくつも在庫を買ってしまうのは、「安売り」か次はいつ買いに来れるか分からない「不安」から。しかし、ほとんどの日用品は定期的に安売りをしていますし、配達をしてくれるサービスもあります。
モノの適正量が分かると、必要以上にモノを買うことがなくなります。あとは決められた場所に収納するコト。そうするだけで、自然と家は片づいていきます。

シニアが暮らしやすい街



シニアの3Kを聞いたことはありますか？
それは、健康、お金、孤独です。加齢による体力の低下や体調不良、年金だけに頼れず貯金を切り崩した生活、コミュニティとの関わりの減少など。シニアだけでなく、誰しも抱えている老後の不安と言えるでしょう。
しかし、3つのKのうち一つでも改善できれば、老後の不安を軽減できるかもしれません。まずは、今からできることを考えてみましょう。
ある統計で、北九州市はシニアが暮らしやすい大きい街で1位に選ばれました。北九州市は、物価指数が政令指定都市の中で最も安く、また高齢者の施設や人口あたりの病院の病床数、医師・看護師数、診療所数などのすべてが全国平均を上回っており、医療面も充実しています。

どんなに健康に気を付けていても、病気や介護は予測できません。それはお金のことも同じです。それならば視点を変えて、病気や介護になっても不安がない、できるだけお金がかからない暮らし方を見つけてみてはどうでしょうか。
医療制度や福祉などのシニアへのサポートが充実しているかなど、将来をイメージして生活基盤をどこにするか考えておくと、不安な気持ちが小さくなくなるかも知れません。将来の生活設計をファイナンシャルプランナーに相談してもよいでしょう。

「まだ着られる」VS「高かったから」?!

どこのご家庭にも眠っている着なくなった衣類。いつか痩せたときに着ようと思っているスカート、若い頃お気に入りだったワンピース、お子さんの晴れ着など。きれいな衣類とは言えど、長期間しまったままにしておくと、シミや破れができて着られなくなることも。
着なくなっても手放せない理由の多くは、「まだ着られる」か、「高かったから」。もしかすると、それは将来への不安と過去へのこだわりかも。そんな方には、手放すことで得られる新しい期待感をイメージすることをお勧めしています。スッキリしたお部屋、新しい服を着て出かける姿など。
「しまってある」だけの衣類でも、収納スペースだけでなく、実は管理する手間と時間がかかっています。捨てる必要はなく、別の形にして楽しんだり、寄付や販売などで再利用すれば心も痛みません。

介護予防整理で伺った山陽小野田市のN様
お父さんはご自分でラベルを貼って、
どこに何があるかすぐに分かるように！

いまどきのお墓事情

仕事柄、よく墓じまいや仏壇じまいの相談を受けます。少子高齢化が進み、核家族が増え、お墓や仏壇を維持することが難しくなり、悩んでいる人が多いことに気付かされます。特に後を継ぐ方がいない家庭にとっては、お墓のことは深刻な問題です。
いまどきの事情により、お墓のカタチもだいぶ様変わりしてきました。コンピュータ制御で管理された屋内タイプの納骨堂から、散骨、樹木葬の合同葬など。地域によっては、火葬場で骨を一切拾わないで、置いて帰るということも。

お仏壇について相談を受けた際は、ご供養の気持ちさえあれば、カタチにこだわる必要はないのではとお話ししています。ご負担の少ない供養でなければ、高齢になれば続けることができなくなってしまいます。例えば、お写真とお水、故人様の好きだったものなどをお供えするだけでも、ご供養はできます。
お墓や仏壇のことを、体が不自由になってから考えて手配するのは、何かと大変です。元気なうちに準備しておくと、ご自身だけでなく、ご家族も安心です。

みんなの街のお福さん

福岡市早良区にお住いのロングコートチワワのラルク君（♂・14歳）。
得意技は、後ろ足だけでお座りするコト。赤ちゃんみたいな顔で、皆から童顔と言われていますが、実はすっかりお爺ちゃん。
いつまでも元気で長生きしてね！

お片づけ川柳

宝くじ
ハズレくじでも
捨てられず
（北九州市・H様）

ベリエストハートへの
お問合せ・ご相談はお気軽に
☎ 093-234-0325
https://www.veriest-heart.com