ふくふく通信

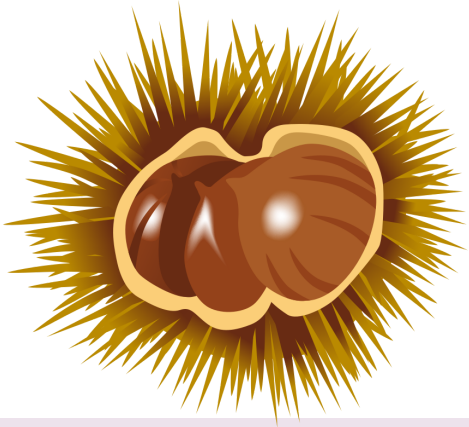
2020年秋号　VOL.15

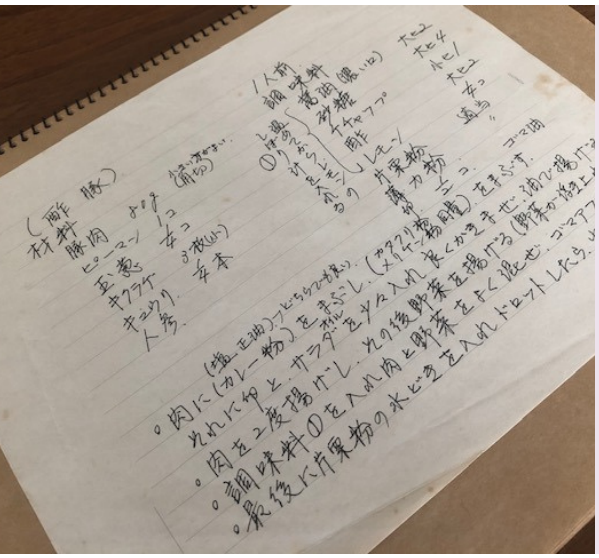
発行：富士FP株式会社
〒800－0234
北九州市小倉南区貫弥生が丘2-21-12
☎　093-234-0324

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

なかなか治まることのないコロナ禍
ずっと家にこもっていることもできず、感染予防を心がけ
上手に付き合いながらの生活が続いています。
ウィルスに負けないよう…
よく食べて、寝て、運動して、
ココロとカラダを整えながら、毎日の生活を楽しみましょう！





「母のレシピノートを探してほしい」
料理上手だったお母様は、娘さんが幼かった頃
何でも手作りしてくれていたそうです。
結婚で実家を出てから、子育てに追われ、
じっくりお料理を教えてもらうことができなかった後悔。
慣れ親しんだお母さんの味
母から娘へ、そしていつの日か娘から孫へ…
〝オリジナルレシピのバトン〟を
引き継ぐお手伝いをすることができました。

秋の疲れ

秋は晴れた日も多く過ごしやすくなる季節。それなのに…なんだか疲れが取れない、眠れない、食欲がない…これって、天候による「寒暖差疲労」かもしれないこと、ご存知でしょうか？
秋は暑い夏から寒い冬へと変化していく季節。低気圧と高気圧が交互にやってくるため、そのたびに気温も日々上がったり下がったりします。昼間は20～25℃を超えて汗ばむ日もあれば、夜は5～10℃台まで下がり涼しさや冷えを感じることもあります。寒暖差の大きい環境では、体温を一定にしようと自律神経が過剰に働くため、大量のエネルギーが消費され、体が疲れてしまい疲労が蓄積してしまうのです。
バランスの良い食事をとり、適度に体を動かして体力の維持に努めることが大切ですが、それに加えて体を温めることを意識して生活してみましょう。
深夜や早朝、トイレや頭が冴えて目覚めたときに体が冷えないよう、すぐに羽織れるものや足元が冷えないよう靴下を側に置いておくと安心です。面倒だからとシャワーですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかるのも効果的と言われています。
ご自身の体調や食事内容・運動量に加えて、気温を記録して、自分の体調の変化を知っておくと予防につながります。

カメムシ注意報！

一度嗅いだら忘れられない、くさいニオイ！
今年は西日本を中心に、カメムシ大量発生のニュースが報じられています。
夏から秋になり気温が下がってくると、カメムシは冬眠のため暖かい場所を求めて、人のいる場所に移動してきます。平べったく厚さ数ミリのため、網戸や換気扇、エアコンの室外機などのわずかな隙間も見逃しません。
また、この季節気を付けたいのが洗濯ものです。カメムシは、白っぽい色を好むといわれています。洗濯ものに付着しているのを知らずに取り込んでしまい、クローゼットや押し入れに入り込んで越冬することも！しばらくその洗濯ものを着なくなる、衣替えの時期には注意が必要です。

家計の見える化計画

多くの家庭は、60代で年金生活に入ります。
「年金生活だから贅沢できない」「とにかく生活費を切り詰めなきゃ！」と思われている方。総務省が発表している家計調査報告(家計収支編)をご覧になったことはありますか？
月々のシニア世帯の家計の収支(平均額)が分かります。食費、住居費、水道光熱費、保険医療費など、具体的にシニアがどの位消費しているのかを知ることで、自分が使いすぎているのか、それとも最低限必要なお金なのか、比較することができます。闇雲に節約するのではなく、優先順位や目安をつけることで、生活にメリハリをつけることができます。

緑のある暮らし

戸建て住宅などでお庭がある場合、水まきやお手入れが年齢とともに大変になります。
枯れ葉は落ちるし、雑草は生え放題、枝木は放置すると伸びてきて剪定も必要。これまではガーデニングが楽しみだったけれど、そろそろ自分でするのは限界という人も多いはず。このまま放置したら、近隣の方のご迷惑にもなり、ますます大変なことに！
まずはできることから、始めてみましょう。

使っていない植木鉢や土、肥料は早めに処分しましょう。使用している植木鉢は重たい陶製のものから扱いやすい再生紙や布タイプのモノに。園芸用の土や肥料はお住まいの場所によって処分方法が異なりますので、自治体に確認してみましょう。ホームセンターや農協などで回収サービスをしている場合もあるので、自治体で回収しない場合は問い合わせてみると良いでしょう。
枝木の剪定や除草は、地域のシルバー人材センターでも受け付けています（※有料）。
年を重ねても、自分らしく！マイペースで楽しみたいものですね。

教えて！

ベリエストハートのスタッフが、お客様からの疑問・質問にお答えします！

終活や相続対策に関する情報があり過ぎて、何をしたら良いかよく分かりません。
遺言書って、準備しておいた方が良いのでしょうか？

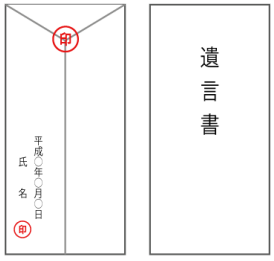
（福岡市・T様）

お答えします

相続アドバイザーの森川良成です！

遺言書がなかったら、どのような困りごとがおこるのか整理して考えてみましょう。

遺言書がない場合、法定相続人全員で協議して、それぞれの事情に応じて相続財産を分けることができます。これを「分割協議による相続」といいます。また、民法では「誰がどれだけ相続するか」が決められているので、それに沿って相続する場合、これを「法定相続」といいます。
そのため、まず法定相続人が誰になるかを知る必要があります。遺言書を遺さないと法定相続人以外の人へ相続できないことや、認知症を発症している方は遺産分割協議に参加できず後見人を立てる必要があることを留意しておきましょう。
遺言書があれば、原則、財産は遺言書に則って相続されます（遺言書がある場合でも、相続人は遺留分相当額まで権利行使することができます）。一般的には、分割することが難しい不動産を所有している、夫婦どちらか片方に財産が集中している、法定相続人がいない方は、遺言書を書いておくと安心です。
相続対策は、相続開始までの期間が長いほど有効な対策を検討することができます。
備えあれば、憂いなし。
親は子、子は親、それぞれの立場で考えて準備してはいかがでしょうか？



あま～い誘いにご用心！

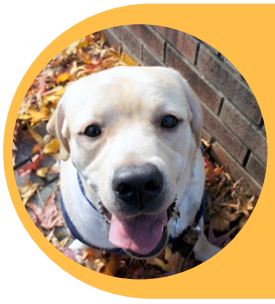
新型コロナウィルス感染拡大の影響で、巣ごもり消費ニーズが高まり、ネット通販を利用するようになった方も大勢いらっしゃると思います。
ネット通販では、近頃一回だけのお試し購入と思わせて、複数回の契約を結ばせる「定期購入商法」によるトラブルが増えています。SNS上の広告から消費者を自社サイトに誘導する手口が一般的で、商品の効能効果を強調する一方で、契約条件は小さな文字で書かれていたり、縦に長い画面をスクロールしないと表示しなかったりと、消費者の誤認を誘うつくりになっているのが特徴です。
トラブルを防ぐには、「初回お試し価格」などの広告を見たら、定期購入ではないかと疑う、必ず利用規約を熟読し利用規約には安易に同意しない、違和感を感じたら注文しないことです。
消費者生活センターや自治体のホームページなどで、消費者問題の最新情報を発信しています。消費者を巧みに信用させてしまう悪質業者！その手口を知っておくことで、自分がだまされているかもしれないと気づきやすくなります。日ごろからどのようなトラブルが起こっているか最新情報をチェックしておきましょう。

みんなの街の お福さん

北九州市小倉南区にお住いの、シェットランドシープドッグのロイ君(右)(♂・4歳)とラフ・コリーのララ君(左)(♂・9ヶ月)です。
先代犬を亡くし、暫く犬は飼うまいと思っていたのに…先代犬の面影があったロイ君の姿に思わず飛びつき、家族として迎えることになりました。その後、息子さんの大学進学を機に、「今しかない！」と念願の大型犬のララ君も家族の仲間入り。
犬たちとの笑いの絶えない生活を満喫中です！

お片づけ川柳

コロナ禍で
片づけせよと
急かされて
（北九州市・M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