

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

2020年を振り返ると...

コロナウィルスに振り回された一年だったように思います。 でも、素晴らしいことがあったこと忘れていませんか? スーパーコンピューター「富岳」が4つの世界ランキングで1位 を獲得、将棋の藤井聡太さんが最年少で二冠を達成、 テニスの大坂なおみ選手が二度目の全米オープン優勝。 朝の来ない夜はありません。

2021年が、皆さまにとって素晴らしい1年でありますように…





ご自宅で倒れ、ご家族の願いも届かず、 この世を去られたお父さん。壁には、一日一日を 消し込んだカレンダーが掛けられていました。 独立して離れ暮らしていたお子さんたちにとって、 ×印のついたカレンダーは、その日までお父さんが 間違いなく生きていた証。

私たちは片づけが終わるまでの間、カレンダーを壁に掛けた ままにし、最終日にご供養のお焚き上げに出しました。 悔いのない別れはありません。

だからこそ、少しでもご家族の想いに寄り添いたいと 思います。

一杯の白湯

寒い季節になり、 手足の先がいつも 冷たい! 身体が冷えるはいでも、 動くのも、流石には かったいやお風とは 我慢できません。



冷えて縮こまった身体をムリヤリ動かして、 うっかり転倒して大怪我!なんてことになる と大変ですね。「冷え」は万病のもと!体を 温めて、冬を元気に乗り切るコツを知りまし ょう。

体が冷える大きな原因の1つに、血液の流れが考えられます。食習慣や運動で冷えは改善するのは分かっていますが、三日坊主になりがち。簡単で誰にでも長く続けやすいオススメの方法は、起床後に1杯の白湯を飲むこと。白湯は胃腸や内蔵といった身体の内側から温めることで、血流だけでなく体内のさまざまな働きが活発になると言われています。今年の冬はlet's温活!

お気に入りのマグカップを用意して、明日から始めてみませんか?

ゆく年くる年

高齢を理由に、来年からは年賀状を送るのを 止めると宣言する「年賀状じまい」をする方 が増えています。

人とのつながりが、年齢と共に減っていくようで寂しく思います。一方で、年賀状を出すことは、体力的に一苦労なのも事実です。 義理で年賀状だけのやり取りをする付き合いを続ける必要はありませんが、コロナ禍で会うことが難しくなった親しい友人やお子さん・お孫さんに、日ごろの思いを伝えてみてはいかがでしょうか?

年賀状の良さは、メールや電話などでは味わえない、あたたかさがあります。是非、手書きで一言添えてみましょう。一年の総括、新年の抱負や決意を綴るのがオススメです。

年賀状じまいを伝え 場合、「会ればい」 会があればさいしない。 連絡先を記さいしていいしていいしていいしていいしていいしていいしていいした。 ではないしていいもないともない。 ではなることができることができる。



アブラカタブラ

キッチンの排水管のつまりの原因で多いのが、油脂のかたまりです。アブラカタブラならぬ、アブラカタマル!気温が下がる、この季節は、要注意です。

揚げ物に使用した油を排水口に直接流して捨ててしまう方はいないと思いますが、お肉など調理から出た油脂を少しずつ流していると、何層にもわたっで内部にこびり付き、排水管の中で固まって水が流れなくなることがあります。

ある日突然水が流れなくなって慌てないよ うに、油ものを調理したお鍋や食べ終わっ



たお皿は、キッチンペーパーなどで 拭ってから洗うようにしましょう。 余分な洗剤も使わずにすむの

で、すすぎも楽になります。意外と知られてないのが、食器用洗剤の使いすぎ。水に溶け切らなかった洗剤が、排水管に徐々にこびりついて、つまりの原因になります。

洗い物をした後に、毎回熱めのお湯で台所を 少し長めに洗い流しておくのが効果的です。

冷めないうちに

夏はシャワーで済ませていた方でも、寒くなると温かいお風呂に入りたくなる方が多いかと思います。そこで気になるのがガス・電気代。光熱費を抑えて、上手にお風呂に入るコッを知っておきましょう。

お湯の温度は、外気温が低くなるほど、冷めやすくなります。時間が経って冷めてしまってからの追い焚きは、実は再びお湯を張るよりもコストがかかる場合があります。

お風呂が沸いたらすぐ入浴する、家族で順番 に入浴する場合は時間を空けずにできるだけ 続けて入浴するのがベスト。冷めにくいフタ や断熱シートを利用し、熱が逃げないように するとより効果的です。また、入浴中は 浴室の換気扇をオフ

冷室の換気扇をオフ にしておくだけでも、多少の 効果が期待できます。

浴室のリフォームを検討して

いる方は、浴槽を冷めにくいタイプにするの もオススメです。

ひとりでのんびりリラックスするもよし、家 族で仲良く入るのもよし。

温かいお風呂でココロもカラダもポカポカになって、寒い冬を乗り切りましょう!



京都郡にお住いのK様より、嬉しいお便りを いただきました。

二年前に介護予防整理のお話を伺い感銘を受 けた者です。

親御さんの施設入所などで実家の片づけを依頼する場合、一気にトラックなどで運び出す業者もいますが、ベリエストハートでは丁寧に仕分けるので、親御さんの想いが伝わるものなどが出て来て依頼人に手渡し感謝されることがあるなど貴重なお話を伺うことができました。

私も今少しずつ生前整理に取り組んでいます。

(中略)

先日送っていただきました、ふくふく通信の 「巣立っていった子どものモノの片づけ方」 とても面白かったです。いつも丁度困っていることにアドバイスをいただきます。これからも楽しみにしております。

皆様の御活躍を心より申し上げます。

セミナーでは、私たちが片づけの現場で見て 感じたことを、お話しさせていただいていま す。

実際に生前整理を実践していらっしゃるお話 を聞けて感無量です!

> ベリエストハートでは、片づけ に関するお話をさせていただい ております。

コロナ対策に十分配慮して行って おりますので、ご希望される方は お気軽にお問合せください。



火の用心!

冬は火災が増える季節。

出火原因の第一位は、放火(放火の疑いも含 む)で、「タバコの不始末」や「コンロの火 の消し忘れ」より多いことを、ご存知でしょ うか?

冬になると空気が乾燥して火が付きやすくな るだけでなく、火が燃え広がりやすくなりま す。

年末の大掃除で出たゴミを、年を越して玄関 先に出したままにしておくと、放火犯に狙わ れることもあるかもしれません。今は利用し ていない自転車のかごにモノが入っていた り、帰省など不在中の郵便ポストに新聞やチ ラシがはみ出している場合は要注意!



いつも以上に火の取り扱いに用心するだけで なく、家の周りは整理整頓し、新聞紙やダン ボールなどの燃えやすいモノを置かないよう にしましょう。

また、誰も住んでいない空き家でも注意が必 要です。放火や近隣などからのもらい火、落 雷や漏電などを原因として火災が起こる可能 性はゼロではありません。家の中・外回りを 整え、万が一に備えて、火災保険に加入する ことも忘れずに!

みんなの街のお福さん



宗像市にお住いのトイ プードルとポメラニア ンのミックス、テテち ゃん (♀・6ヶ月) で す。

見るモノ全てに興味 津々。ころころ転がる ように駆け回り、家族 やご近所の人たちに笑 顔を届けてくれていま す。

お友だちが沢山できるといいな!暖かくなっ て、いろいろなところに出かけるのが今から 待ち遠しいです♬





ベリエストハートへの お問合せ・ご相談はお気軽に **25** 093-234-0325

S 様

https://www.veriest-heart.com

