ふくふく通信

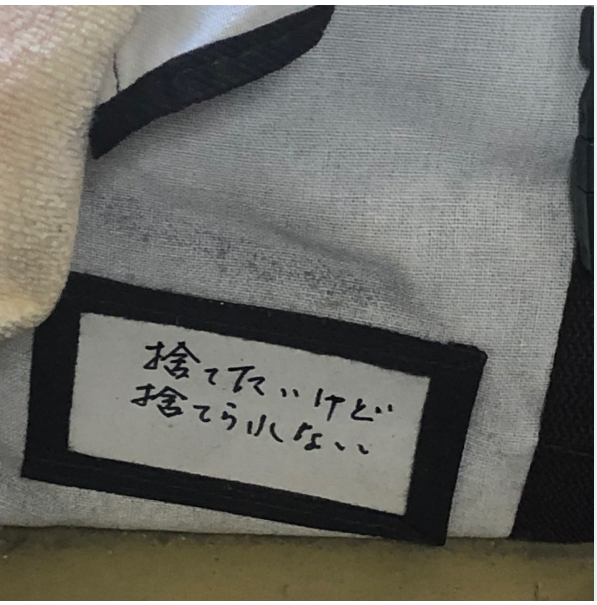
2021年春号　VOL.17

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

マスクをつけて生活していると、
いつの間にか匂いだけでなく、周りの音や、視界まで
鈍ってしまう気にさせられます。
気がつくと、そよぐ風の音、頬に触れる空気の温度、
草木が芽吹く匂い…
ようやく待ちわびた春がやってきたようです。
ココロもカラダも元気に、「ヨーイ、ドン！」で
何か新しいこと、チャレンジしてみませんか？



80歳を超えて、独り暮らされていた1DKの部屋
タオルをめくると出てきた「捨てたいけど、捨てられない」
と記された収納ケースの中には
若い頃に着ていたと思われる洋服が、沢山つまっていました
給与明細、昇進の辞令、お子さんの結婚式の席次表…
私たちは、故人様が「何を大切にしていたのか」
思いを馳せながら、片づけています
そして、遺品整理は自分にとって何が大切なモノなのか
いつも考えさせてくれます

爪の先まで

だんだんと日差しが暖かくなって過ごしやすくなってきました。暖かくなってきたからといって、油断できないのが「乾燥」。
年を重ねると、保水力が低下し皮脂の分泌量が減少するため、肌だけでなく爪も乾燥しやすくなります。加えて、ウィルス予防のための頻繁な手洗いや消毒は、手や爪に思っている以上にダメージも。冬だけでなく一年を通して、爪にも肌と同じくらいお手入れが必要です。
水仕事の後や、夜寝る前は、爪専用のオイルやハンドクリームなどで十分に保湿しましょう。ハンドクリームは、本来皮膚の保湿を目的としたもので、爪の内部には浸透しません。しかし、爪や甘皮などに丁寧に塗りこめば、表面にバリアの油膜ができ、爪から水分が飛んでいくのを防いでくれる効果が期待できるといわれています。また、ハンドクリームを使ったときは、ただ塗るだけでなく、軽くマッサージをするとより効果的です。成分が指や爪にいきわたると同時に、指先の血行が促進され、健康な爪の生成を助けます。

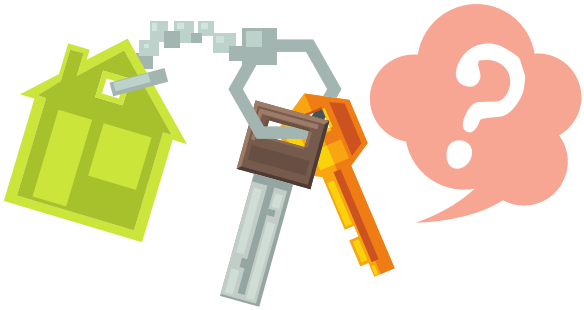
空想の旅へ

コロナで泣く泣く旅行を諦めた方、大勢いらっしゃると思います。
命を守るため、今はガマン、ガマン。
そんな時は、家に居ながらにして、旅に出たつもりの「空想旅行（エアー旅行）」を楽しんでみませんか？
旅行の楽しみは3つあるといわれています。
旅行前の楽しみ、旅行中の楽しみ、旅行後の楽しみです。旅行前の楽しみは、どこへ行こうか、何をしようかとあれこれ計画を立てる楽しみです。
いつか行ける日を楽しみに、旅先を調べて行ったつもりになってみましょう。その土地の歴史を調べてみる、買いたいモノリストを作る、郷土料理を作ってみる（取り寄せたり、買うのもOK！）などなど。料理を食べるときには、その土地のDVDや音楽を流すと、さらに盛り上がること間違いなし！
いつか本当に行けるときの喜びや楽しみは、何倍にもなって返ってきます。

ランドセルを背負って…

春は入学の季節。小さなお子さんが大きなランドセルを背負って登校する姿を見て、ついつい自分の子どもが小さかった頃と重ねて胸が熱くなることがあるでしょう。子どもはとっくに成人しているのに、思い出がいっぱい詰まっていて、本人より親の方がランドセルを手放せないという声を耳にします。捨てることは難しくても、誰かに使ってもらえたら、手放すことができるかもしれません。
世界の貧しい国や紛争地域では、未だ教育施設不備や子どもが労働力となっている理由から、学校へ通うことが困難な子どもたちがたくさんいます。多くの企業が役目を終えたランドセルを集めて、必要としている子どもたちにランドセルを寄付する活動を行っています（現在はコロナウィルス拡大の影響で延期されているところもあります）。
子どもたちの未来を創るお手伝いができるなら、思い出のモノでも手放すことができるのではないでしょうか？

鍵かけたっけ？



外出した後で、自宅を施錠したか心配になったことはありませんか？外出の際に鍵をかけるという動作を繰り返し行うことで、その動作が無意識で行われるようになってしまった結果によるものです。無意識のうちに鍵をかけていれば問題ありませんが、最近モノ忘れが多く本当に鍵をかけ忘れていたら…考えただけでゾッとします。
ドアの施錠忘れを防止するには、「指さし確認」が簡単です。工事現場や鉄道といった安全に敏感な現場でも行われており、施錠忘れだけでなく、エアコンやガスコンロの消し忘れなどにも使えます。外出時ドアに施錠するたびに、必ず「鍵かけ、よし！」と声を出しながら指さし確認する習慣をつけると締め忘れの防止につながります。
また、スマートフォンをご利用の方であれば、アプリ機能と連動させることで、外出先から電源のオン・オフなどをコントロールできます。アナログ派なら、カギを閉めると表示窓の色が変わって施錠を確認できるグッズなども効果的です。
年齢を理由に諦めないで、モノ忘れとも上手に付き合いたいものです。

教えて！

お答えします

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！

「生前整理」始めたいと思っていても、なかなか手をつけられません。どのように始めたらよいですか？

（遠賀郡・A様）

まずは、人生100年時代。お元気なうちからご家族や身近な方と将来の生活設計を相談し、ご自身のご希望を具体的にイメージしていただくことをお勧めしています。
ご自宅で住み続けたい、子どもさんの近くで暮らしたい、元気なうちにシニア向けの住宅に移りたい…など、「もう少し先でも大丈夫！」と後回しにしないことが重要です。
また、どこでお住まいになるかの違いに関わらず、誰もが歳を重ねモノの管理が負担になります。くわえて、ご自宅を離れる選択（グループホーム、介護付き施設など）をした場合は、家財を１/４～1/５に減らさなければ、お部屋に入りきれません。
家族構成や健康状態、老後資金に応じて、これからの安心・安全な生活をどこで・どのように送りたいかを考えることが、まず一歩目です。
長くなりましたので、生前整理の進め方については、次回お話しさせていただきます。

不用品ではありません！

街中で最近良く見かける、『不用品回収します！』の看板やチラシ。
「フヨウヒン」には、「不用品」と「不要品」の2種類あることはご存知でしょうか？
「不用品」とは、一般的に使用することが出来ないモノ、壊れているモノを指します。電化製品なら本来の機能が働かなくなってしまったモノや、電源自体が入らなくなってしまったモノなどがあげられます。
一方、「不要品」の場合は機能面などに問題はないけれども、使わなくなった要らないモノを指します。
自分にとっては不要なモノであっても、まだ使えるモノであれば、リサイクルショップで買い取りしてくれたり、それを欲しいと思う人や必要な人に譲ったり寄附することもできます。モノを手放す際、ご自分でモノの行き先を見つけることが難しく、誰かにお願いしたいと思ったら、是非この二つの言葉を使い分けている業者を探してみてください。処分しなくても済むかも知れません。
不用品回収には、「一般廃棄物収集運搬業許可」、不要品買取り（訪問）であれば、「古物営業（古物商）許可」が必要になります。定められた法律に基づいて、営んでいるかの判断になりますので、覚えておくとトラブル防止につながります。

みんなの街の お福さん

宗像市にお住いのトイプードルの、はちちゃん（アプリコット・♀・8歳）、ろくちゃん（ブラック・♀・7歳）、よんちゃん(ホワイト・♀・5歳）です。
ご飯もお散歩もトイレの片づけも全部ママさんがするのに、パパのほうが大好きな３人娘です。「もうすぐ(仕事から)帰ってくるよ」と言うと、玄関の方見てパパさんのこと待つ姿もどこか憎めません！

お片づけ川柳

通信簿
孫に見つかり
大慌て
（福岡市・I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