

# あんしん

+プラス

創刊号  
2019.3

桜満開の候、皆様には益々ご健勝のことと存じます。

さて、「わくわくサポートの会」は“今は元気だがこれからのことを考えると不安・・・、会員制はないの？”との単身高齢者の問い掛けから発足し、8ヶ月が経過しました。登録制でつながり、必要時はいつでもサポートできる体制と、法人と会員、更に会員同士の絆を深めることで少しでも安心がプラスになり「人生100年時代」の備えになればと祈念致しております。

この度、当会活動のひとつである本誌（創刊号）を発刊いたしました。ご笑覧頂ければ幸いです。

「わくわくサポートの会」担当理事 黒田 喜美子

## 第1回イベントへのお誘い

ランチのお誘いです。桜の季節に素敵なチャイニーズ・フーズをご一緒にいかがですか？“こころも身体も長く健康でいられますように”お手伝いさせていただきます。

(担当：小城 恵美子)

開催日：平成31年4月14日（日）

午前11時～

会場：チャイナガーデン平和楼大濠店  
福岡市中央区大濠公園2番27号

バス停：大濠公園、地下鉄駅：大濠公園

## 事務所所在地

NPO 法人地域生活・死後事務安心サポートネット  
【福岡市認証 区市 1-16号】

住所：〒810-0042

福岡市中央区赤坂1丁目10番7号

スコーレ赤坂202号室（2階）

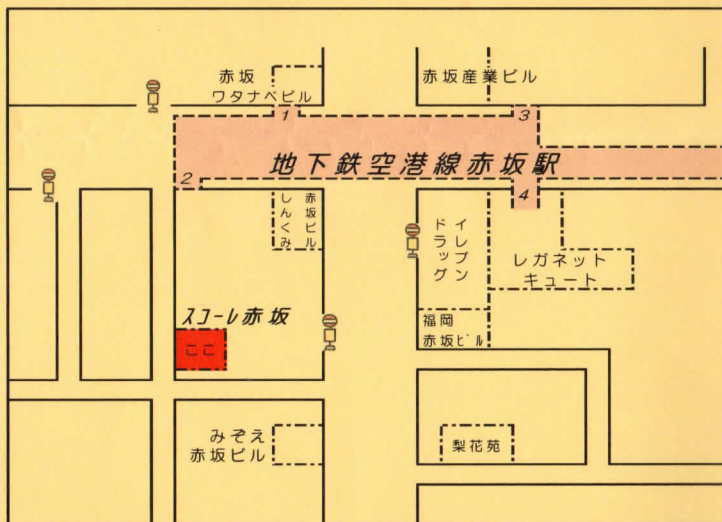
※地下鉄空港線赤坂駅2番出口南へ徒歩2分

電話：(092) 791-3251

FAX：(092) 791-3252

受付時間：月曜日～金曜日（祝日をのぞく）

午前9時～午後5時



当法人  
正会員  
のCM  
コーナー

## セレモニーサポート太宰府

直葬、一日葬、家族葬、無宗教葬などあなたらしいお別れをサポートします

〒818-0110

太宰府市御笠5-7-10

TEL 092-929-5316

FAX 092-555-9822

## くらしの救急隊

お部屋の掃除から引っ越し、遺品整理など街のなんでも屋さんです

浜本 勝 携帯080-1702-5221

## 断捨離してますか？

断捨離（※）とは、「もったいない」という固定観念から、不要な物を断ち（断行）、捨てること（捨行）で、モノへの執着から離れ（離行）、自分自身が身軽になって気持ちもスッキリすることを目的としたヨガの行法が基になっていることご存知でしたか？

年齢を重ねると、どうしても持ち物が増えちゃいますよね。「要らないモノは捨ててよ」という方もいらっしゃるかも知れませんが、多くの方は使わなくなったモノや着なくなった衣類、旅行のお土産等、それらを収納する為の家具などで部屋を狭くしているようです。

（※断捨離：山下栄子さんの登録商標です）

自分にとって必要なモノと、そうでないモノとを整理していく事は、見えない心の整理ができ、すっきりとした気持ちに変われます。その上、部屋が片付き、風通しが良い部屋になり、快適・安全に暮らせますから一石二鳥ですよ。

皆さんも「断捨離」をスタートしてみませんか？

（担当：藤田 涼子）

## 【フリーマーケット商品募集中！】断捨離に活用しましょう！

お家で不要なものがあればご連絡ください。受け取りに参ります。（担当：進藤 ひとみ）

## サポート会員の皆さんをご紹介します

80代男性  
城南区 卓球、カラオケを楽しみ、繊細なタッチで描く水彩画はお見事！

70代女性  
筑紫野市 庭の草花を愛し育む一方で、社会貢献に活躍する夫へこの上ない内助の功を發揮

80代女性  
久留米市 そろばん教室開業を経て、地域の大正琴サークルを指導中。音色の美しさは半端ない！

90代男性  
那珂川市 会員の中で最年長。温厚で真面目な人柄から誰からも愛されている

80代女性  
中央区 子らの健康を守る養護教諭の体験から闘病を丁寧に記録、客観化して強い自分で乗り越えた

80代女性  
南区 教え子のナース達には今もマドンナ的存在。お手玉作りの「おしゃみの会」を主催。

80代女性  
南区 体操教室常連の元白衣の天使。病院の花庭園ボランティアで患者へ花いっぱいを提供

80代女性  
中央区 油絵と水彩画に夢中。多彩な筆力で展覧会に毎年出展し次回は優勝！と夢の挑戦は続く

## 【編集後記】

まだ、花冷えの季節ですね。でももう春です！ “あんしん+プラス”は大勢の皆さんの理解とご協力で、創刊号を発刊することができました。短い準備期間にもかかわらず、創刊号らしい内容になりました。関係各位にはあつく御礼申し上げます。ご感想、ご意見、ご要望をたくさんお待ちしております。次号は10月の予定です、お楽しみに！（M・S）