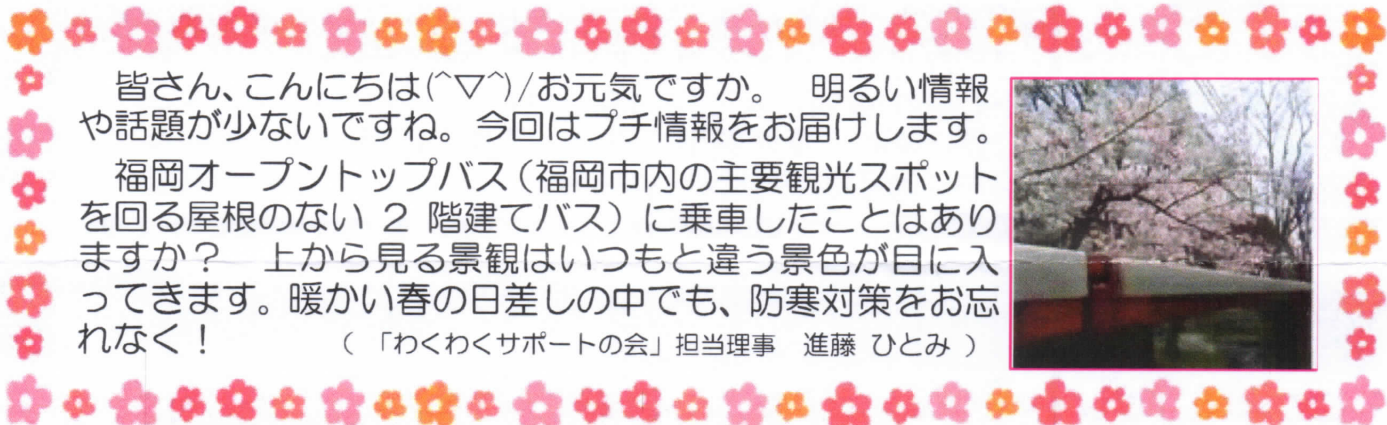


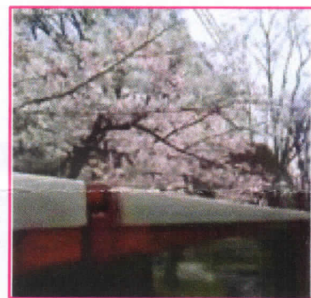
あんしん

+プラス



皆さん、こんにちは(^▽^)/お元気ですか。 明るい情報や話題が少ないですね。今回はプチ情報をお届けします。

福岡オープトップバス(福岡市内の主要観光スポットを回る屋根のない2階建てバス)に乗車したことはありますか? 上から見る景観はいつもと違う景色が目に入ってきます。暖かい春の日差しの中でも、防寒対策をお忘れなく! (「わくわくサポートの会」担当理事 進藤 ひとみ)



老後に安心な3点セット(その2) サポート活動のご紹介③

老後に安心な3点セット『任意後見契約』・『死後事務委任契約』・『遺言』

※6号から続けてお読みください

2 死後事務委任契約

本人が亡くなると同時に任意後見契約は終了し、任意後見人は、葬儀・納骨に関しての権限も無く、応急処分義務としての必要最低限のことしかできません。

A男さんの希望通りの葬儀納骨等を行うためには、別途契約が必要です。

当法人はA男さんから詳しく伺い、僧侶の読経などの葬儀式はせず、親しくしている知人3名で福岡市葬祭場『刻の森』で火葬・拾骨を行い、契約済みの納骨堂に納骨し、アパートの解約または介護施設の退去手続きを行い、部屋に残った財産価値のない物はNPOが処分するなどの契約を結びました。

契約を結んでも、本人の生活状況や心身の健康状態を把握していなければ、死亡の事実を見逃すことになりかねません。

当法人は、『わくわくサポート会員』の皆様、電話による見守り、電球交換や部屋の整理・清掃など日常生活の困りごと支援、病院への通院同行支援などのサービスを行っています。

また、『生活サポート』や『死後事務』について、皆様の事情に合わせたご提案をしております。お気軽にご相談ください。(安田 豊)

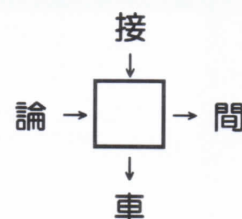
- 任意後見契約
- 死後事務委任契約
- 遺言



サポート会員通信

昨年秋に89歳になられた **牛房熱徳さん** を紹介します。
 6年前に奥様を亡くし、現在一人住まいです。食事材料の買物、料理、そして掃除・洗濯等、慣れたとはいえ大変な様です。
 長年の趣味である絵画を、現在も先生の下で楽しく描いていらっしゃいます。心臓の持病に良いと言われ、老人センターで、5年前から相撲甚句に仲間入りし、楽しく唄って現在に至っています。
 わくわくサポートの会に入会し2年、「これからもよろしく!」とのことです
 (川尻 征人)

□に入る漢字は?



答えは裏面にあります。

大人のおうち時間



高齢になっても老け込まないためには、脳の訓練、特に算数の問題が効果的と言われていました。

私は、“新型コロナウイルス”が始まる3年前の秋に、購読紙を毎日新聞に替えました。この紙面に『数独』問題の連載があり、時折チャレンジしていました。そして緊急事態宣言が実施されると、数独難問10題特集が組まれたのです。

解き始めたら楽しく、1から9までの数字を9×9の枠に入れる謎解きにすっかりハマってしまいました。一時、数独はなぜ解けるのか、方程式にしたらどうなるか、などと途方もないことを考えたりして、友人と飲み語ることができないストレスの解消とまではいきませんが、時間は足りない程です。

私は、幼い時から変な癖があり、奇数偶数の意味、各々の数字が持つ意味などに興味があり、数の陰と陽、易占（当るも8卦当らぬも8卦、8×8）64卦の意味・世界観に“わくわく”したものでした。その延長線でしょうか、数解きは楽しみです。

（森田 利七）

グレイヘアの魅力とその進め方

ここ数年、「グレイヘア」という言葉をよく見聞きします。2018年の新語・流行語大賞にノミネートされ、テレビで取り上げられる等、関心が高まり白髪染め中心のヘアケアの考えが大きく変化してきました。

グレイヘアとは「白髪を染めず、白髪まじりの髪色や髪質を活かしたヘアスタイルを指す」または「白髪染めは使用しないもののうっすら色をのせる程度のヘアカラーを使ったスタイルを指すこともある」（出典：Wikipediaより）とされ、主に女性のヘアスタイルを指し、男性のロマンスグレイとは対を成す言葉です。

グレイヘアのメリットは次の3点です。

①**白髪染めから解放される**；すぐに根元が伸び繰り返し染め直すので時間もお金もかかる、また髪や頭皮へのダメージ、アレルギーの悩みから解放。

②**ありのままの自分を受け入れる**；白髪を老いの象徴と捉えずに受け入れることが気持ちを楽しみ、前向きになる。

③**今までと違っておしゃれが楽しめる**。白髪を「隠すべきもの」から「活かして楽しむもの」との自然体の考えは魅力的です。

しかし、グレイヘアまでの移行期間を多くの方が不安視する中で、その課題の解決法として、**①信頼できる美容師さんへの相談、②経験者の声を参考に、③専用のケアアイテムの活用など**、選択肢があります。これらを参考に上手に移行期間を乗り切りましょう。

私自身、コロナ禍で外出も控える今こそチャンスと、不安とわくわく感をもって挑戦中です。もし失敗しても、毛髪は必ず伸びてきます。

（賛助会員 黒田 喜美子）



スタッフから

私は今年喜寿を迎えます。

我が両親の喜寿の時は、赤いふわふわの座布団を送ってお祝いをしました。今は、誕生日だけは祝ってくれますが、それだけです。親は元気で仕事をし、孫にとってはお年玉をくれる、ありがたい“じいじ、ばあばあ”です。

私は現在、介護施設で、認知症の高齢者のみなさんと昔懐かしい歌を歌って楽しく、忙しく、働いています。

（小城 恵美子）

【サポート会員募集中】

ご近所の方、お友達をご紹介ください。詳しくはホームページ又はスタッフまで。

【編集後記】 クイズの答え「客」
いつも原稿ありがとうございます（Y）