

キラキラ
しんいち

第178号

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546ホームページの
QRです！

祝 ご長寿おめでとうございます

新市学区では、9月16日(月)、77歳以上の対象者をお迎えし、新市交流館ホールにて敬老会が行われました。

新市学区対象者956名(男性339名、女性617名)のうち最高齢者は103歳です。

福山市から80歳、90歳、100歳、学区最高齢者の方には、記念品が郵送されます。新市学区では式典に参加された方に記念品をお渡ししました。

また、敬老会のアトラクションでは、中央中学校吹奏楽部の生徒さんの素晴らしい演奏、新市小学校1年生の元気なダンス、オカリナの演奏、親和会の太鼓により楽しいひと時を過ごしていただきました。

今後とも、健康に留意され、元気で過ごしいただき、来年の敬老会を迎えられますよう、お祈り申し上げます。



ブックスタートはじめました

しんいち学区福祉を高める会・民生委員児童委員協議会(新市学区)は、2024年4月より、子育て支援の一環として、学区内で生まれた赤ちゃんに、人気のある絵本6冊(いないいないばあ・はらぺこあおむし・しましまぐるぐる・ぐりとぐら・くっついた・きんぎょがにげた)の中からご希望の2冊をお誕生のお祝いとしてプレゼントしています。

申し込み用紙は、生後4か月ごろに保健師さんが訪問の際に、お持ちします。(老人福祉センターにもあります)。
お問い合わせはお近くの民生委員または、
老人福祉センター【(0847)52-5547】まで。



みんなの終活



エンディングノート ナビゲーターの 赤川なおみです！

(No.66)

「人生 100 年時代を楽しく生きる準備のコツ」 ～朝晩 10 分ウォーキングのための 準備と必要性～

こんにちは。「人生悔いなし！を全力サポート」の特定非営利活動法人エンディングノート普及協会理事長の赤川なおみです。9月に入って朝夕涼しくなりましたが、猛暑の後の疲れも出やすい時期ですね。気候の変化に注意しながら、楽しく準備を進めましょう！今回は「いつまでも楽しく生きるための体づくりのコツ」です。

◎サルコペニアって聞いたことがありますか？！

「サルコペニア」は、みなさんも感じているかもしれない身近な病気。加齢による筋肉量の減少や筋力が低下して起こります。私自身も暑すぎて運動をしなくなってから、体重は変わらないのに、なんとなくプヨとした感じがします。これって、筋肉が脂肪に変わってしまった！！ということですね。うわ～～～大変です！！そういえば、重い荷物を落としたり、立ち上がりに時間がかかるようになったかも。皆さんはいかがでしょう？

私も！と思った方は、診断される前に、今からできる準備を一緒に行いましょう。

◎たった 10 分でいいの？とあなどるなかれ！短時間で無理なく回数歩く大切さ

ウォーキングは体力作りには最適ですよ。でも「10 分くらい歩いたからって、効果あるの？」と思われませんか？確かに、20 分以上歩くと有酸素運動になって効果的ですが、高齢になると歩くことができる距離も速度も落ちるので、まずは 10 分から始めましょう。82 歳の母が利用しているデイサービスでは毎日散歩に出かけますが、1 回 200～300 メートルを 1 日に 2 回とか 3 回行くようです。これだと 5 分～10 分くらい、家の周りを 1 周するイメージですが効果は絶大！お盆前後に 2 週間デイサービスを利用しなかったら、母は途端に歩けなくなったので、週 3 回でも 10 分×2 回のウォーキングが重要だと再認識しました。



◎ウォーキングのための準備??

歩くための準備って何？と思いますよね。若い人ならウェアやシューズを新しくして気分一新！かもしれませんが、年齢とともに「倒れた時の準備」が大切になります。母が散歩に出かける際には、なるべく手ぶらで歩けるように、ポケット付きの上着を着て、ポケットに入る小さなボトルにお水を入れ、スマホに 1000 円札を折りたたんで入れておきます。10 分程度なので、水分も 200ml もあれば十分です。お財布も必要ないけど、スマホは必須！通常から、スマホに 1000 円札を入れておくと緊急時にも役立ちます、こうして、とにかく両手が使えるようにしたら、さあ出発！靴はもちろん、軽くて足にフィットしたものを選んでくださいね。年齢に関係なく「まずは形から」なのです。

そして家でできることは「タンパク質をしっかり摂る」こと。食欲の秋にピッタリなのは、鮭と舞茸の炊き込みご飯や豚肉ときのこの炒め物などのメニュー。その他、朝晩涼しくなっているので、喉や肩まわり、足首などを冷やさない、飲み物は温かいもの、あずきバーは控える（笑）など、夏の生活から秋の生活に変えていくことも大切ですね。

参加ありがとうございました！

人生百年時代を幸せに生きる 新市交流館 社会教育活動事業

厚生労働省によると、日本人の平均寿命は男性 81.09 歳、女性 87.14 歳となり、健康寿命との差は男性で約 9 年、女性が約 12 年です。「老後の生活はどうなるの？」と漫然とした不安を抱えながら過ごしていませんか？このような不安を解消し幸せに毎日を過ごすために、3 回の連続講座を開催しました。

6 月 13 日、NPO 法人エンディングノート普及協会の代表理事を務める赤川なおみさんが「今日からできる！もしもに役立つ！準備のコツ」のテーマでお話されました。

将来、家族や子どもに迷惑をかけたくないと思う気持ちが不安の原因で、その不安解消のために、日常からできる準備は次のとおり。

その① 親族や友人の連絡先メモ、家系図の作成、家や土地の登記、葬儀費用の確保

その② ご近所とのつながりを維持

その③ 金銭（預貯金）の見える化（休眠預金があるかどうか確認）

そして何よりも、生活のリズムを整え、部屋を片付ける（転倒しない生活空間）、歯の健康（最期まで口から食べる）を維持しましょう。



7 月 25 日、池永経営株式会社相続部 部長で相続手続き支援センター長の小田宏治さんに「避けては通れない相続の話」のテーマで、争族にならないための準備と対策を教えてくださいました。

口座名義人が亡くなると、口座は相続人の共有財産となるため、銀行はその保護のため口座を凍結します。死後、すぐに凍結しませんが、死後に引き出したお金は相続人全員のもので注意が必要です。コミュニケーション不足、財産情報や知識の共有不足、不平不満の感情論などが原因で、思わぬ“争族”になります。

そうならないための準備として、財産目録（土地・建物・預貯金）、家系図の作成、何より家族間のコミュニケーションを定期的に行うことが大切です。遺言書があると遺言書のとおり相続（名義変更）しますが、遺留分侵害のトラブルになることもあります。日常から家族間での情報共有とコミュニケーションが大切です。

8 月 22 日、赤川なおみさんが「実例公開！人生後半のお金の使い方」のテーマで、お話されました。平均寿命の延伸で多くの人が約 10 年間、世話や介護を受けるようになります。

参加者は、現状を把握するためにアンケートを記入し、在宅で介護する（される）自分の将来をイメージして、将来どのような生活を望むか？自宅での生活が困難になり施設へ入所する時、どんな状態で入所するか、自分で決めておくことが大切です。

また、墓じまいの方法、仏壇のコンパクト化などの経費、生命保険の種類や保障内容（先進医療やがん保険特約が必要か否か）の見直し、在宅介護の費用や施設の種類、利用料について詳しく話されました。介護サービス以外の支出（医療費や薬代等）もあるので、利用料は年金で収まる費用にすることが必要です。

金銭面を考えると深刻になりますが、とにかく体力を維持しながら今を楽しく過ごすことが一番ですね。

アンコンシャス・バイアスについて考える 人権教育推進協議会 研修会

8 月 28 日、新市学区人権教育推進協議会では総会を開催し運営委員と推進委員を対象に研修を行いました。講師は瀬戸地域民主化推進協議会の藤坂真治さんで 59 人の参加がありました。

アンコンシャス・バイアス＝無意識の思い込み、これは過去の経験や情報、知識など、その人の経験で形成された観念や見解で、学校や会社、友人関係などのグループでは共通認識（常識）となっていくものです。例えば「女性は家事をするべきだ」「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」などの固定観念があります。

しかし、多様化する社会の中で、この共通認識（常識）は、もはや通用しなくなります。古い常識を「こうあるべきだ」と押し付けていくと人権問題になりかねません。気が付かないうちに誰かを差別し傷つけることになっていきます。

自分の意見を絶対的なものとして押し付けず、他者への寛容な対応をすること、時代に合わせて自身の常識を上書きすること、と話されました。最後に示された「慮る（おもんばかる）」の言葉、私たちは、社会人として「配慮」の心を大切に生きていくことが大切だと思いました。

「福山市人権尊重のまちづくり条例」を知っていますか？

9月30日は福山市人権尊重のまちづくり条例施行日です。

福山市では、まちづくりの基本理念に「人間環境都市」を掲げ、「すべての人にやさしいまちづくり」「市民の主体的参加による協働」を柱として、基本的人権の尊重や差別解消に向けた取組を進めてきました。しかしながら、性別、年齢、障がいや疾病の有無、社会的地位や生まれ、民族、国籍、性的指向及び性自認などを理由にした様々な差別や偏見が、今もなお存在しています。

そうした状況から、「差別のない、誰もが真に大切にされる社会の実現」をめざして、この条例が制定されました

条例には、互いの人権を尊重し、自らも人権意識を高めることなど、市民の役割等が定められています。すべての人が基本的人権を持つかけがえのない個人として尊重される社会の実現に向け、一人ひとりが、様々な人権問題について理解を深め、差別を許さない、差別を解消していくという意識を持ち、行動に繋げていきましょう。

「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み・偏見）」の啓発動画をYouTubeに掲載しています。是非ご覧ください。



9月のお花は 菊をご紹介します。



今月は9月9日が「重陽の節句」、別名「菊の節句」なので、菊を紹介します。

キク科の宿根草で、花言葉は「信頼」「高貴」「高潔」「高尚」平安時代初めに中国から伝わったようです。そして「重陽の節句」も同じ頃中国から伝わりました。

ではなぜ重陽と言うのか？それは中国では、奇数が縁起の



良い「陽の数」とされ、奇数の重なる陽の日、最大値である「9」が重なる日を「重陽」と呼び、節句の1つにしたと言われています。

この節句は「菊」を楽しむ行事です。菊の花を飾ったり、花を浮かべたお酒を楽しんだりして、長寿や無病息災、子孫繁栄を祈願します。

そして菊は桜とともに、日本の国花でもあります。