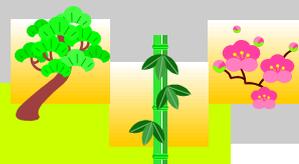




Eco Value Interchange

2012年

# 謹賀新年



## ハートリーライフ通信

### 目次:

新しい年に思いを寄せて	1
第13回絆セミナーレポート	2
第14回絆セミナーレポート	2
親のこと自分のこと	3
介護予防という考え方	3
はーてい豆知識	4
事務局からのお知らせ	4

### 新しい年に思いを寄せて

2012年がスタートしました。本年度のスタートは、「あけましておめでとうございます」と申して良いものか、ちょっと考えてしまいました。昨年の東日本大震災や大型台風におきまして、未曾有の被害と犠牲が出ました。日本全国が喪に服していると言っても、過言ではないのではないかとこの思いです。

しかしながら、やはり時間は誰にでも平等に流れ、今こそ新しい年を迎えることができる喜びに感謝をし、明るい気持ちで元気に前を向いて進んでいくことが大事なのでは…という思いに変わってきました。

ハートリーライフでは、相続・遺言は、親が子供に残す最後の愛情と位置づけ、絆カウンセラーを迎えて、絆の伝承活動である“絆セミナー”を始めて、ちょうど2年目を迎えました。

今回の大災害で、公正証書遺言が紛失せず、その権利がしっかりと守られていることを知りました。二度とこのような大惨事が起こって欲しくはありませんが、万が一の備えの為に、しっかり学んで頂き、次世代へのメッセージを残すご提案をしていきたいと思っております。

生きるということ。心の触れ合いを大切に、「自分らしく生き生きと生きること」が大切なことです。これから高齢化社会になるに従い、親のことや自分のこと。誰に託したら良いのか。不安に思うこともあるかと存じます。

介護保険法が改正されます。ご存知のように財政難を抱える現在日本国では、特別養護老人ホーム等の設置をこれ以上継続はできません。その分、居宅介護や訪問介護サービスが担うことになります。家族の負担も大きくなると思います。介護保険では賄えないこともたくさんあります。また、おひとりさまの場合は、もっと深刻です。しっかりと蓄えが無いと生きていけないのでは…？などと不安に思う方も多いと思います。これからは、元気に加齢することが大事になります。予防介護と言う考え方が主流になります。



少しずつではございますが、私達もお役に立ちたいと考えています。様々な活動を通して、絆をつなぐ企画を実施しています。

確実に絆ネットワークは広がってきています。皆様方もどうぞご支援くださいます様、心よりお願い申し上げます。

株式会社トランスフォーマー  
代表取締役社長 坂田 いくこ



誰かの為にお役にたきたい…  
そんな気持ちをサポートします！

### ハートリーライフのサービス

- |  |  |
|--|--|
| 1. 季節の衣替えサービス<br>(3月下旬～6月末・9月下旬～11月中旬) | 8. お引越   |
| 2. お見舞代行・お墓参代行・通院介助                    | 9. 絆ネットワークステーション運営                                 |
| 3. 不用品の整理と廃棄代行                         | 絆セミナー開催 “相続・遺言”<br>“貢献制度”<br>“相続税について”<br>“保険を知ろう” |
| 4. 部屋の模様替え                             | 男の料理教室 六本木・土籠                                      |
| 5. 病院・施設等の入退居時のお片づけ                    | 手芸教室 恵比寿 モンセラート                                    |
| 6. お住み替えに依る整理やお片づけ                     |  |
| 7. 思い出の品のお片づけ (遺品整理事業)                 |  |

## 第13回 絆セミナー in 青山ウィメンズプラザ

平成23年11月8日 第13回 “ハーティライフ絆セミナー”を、東京都港区青山にある青山ウィメンズプラザにて開催いたしました。

講師は、勝司法書士法人代表の勝猛一先生。

“相続・遺言”と聞くと、「うちは財産無いから」「大丈夫。仲良いですから」と言う方も多くいらっしゃいます。トラブルなんて、本当はあったら編ですよね。最愛の親が亡くなって、その方の人生のバランスシートが最後の仕事になるわけです。金額の大小ではありません。正しく理解し、各々の幸せにつながるような結果で終わらせること。これが大事なことだと思います。

知らないと損をすることがあります。財産には、資産だけではなく、負債も含まれます。

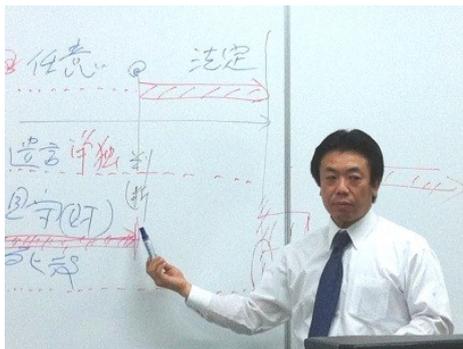
例えば、親に多額の負債があった場合…。資産があっても、税金対策になるのならラッキーな話ですが、資産を投げ打っても賄いきれない場合もあります。「財産放棄すれば良いじゃないか」とお思いでしょうが、放棄するにも期日までに正式な手続きをしなければなりません。

こんな時、誰に相談しますか？  
ハーティライフでは、勝司法書士法人との提携で、気軽にご相談頂ける仕組みになっています。不安や心配事がある時は、迷わず、1日も早く相談することをお勧めします。

トラブルを避けるための遺言書作成も、具体的に教えてくれます。親に頼みにくいかもしれません。そんな時は、“絆セミナー”にお連れください。きっと理解を示してくれると思います。



絆カウンセラー  
勝司法書士法人 代表  
司法書士 勝猛一 先生



子供に残す  
最後の愛情…  
相続・遺言・絆の伝承



絆ネットワークは  
どんどん  
広がっています！



## 第14回 絆セミナー in 青山ウィメンズプラザ

平成23年12月7日に第14回 “ハーティライフ絆セミナー”を同じく東京都港区青山にある青山ウィメンズプラザにて開催いたしました。

今回は、“後見制度”について学びました。相続とは何かを学びました。

前回までのセミナーで学び、遺言書を書いたのなら、一步前進ということです。

ただ、その遺言を“誰に託すか？”ということが、次のポイントです。

高齢者をターゲットにした悪徳商法や詐欺等の被害が増えています。折角、本人の遺志を残し、その通りになることを期待するわけですが、ご自身に何かあった場合、認知症を患った場合、実際に誰が守ってくれるのでしょうか？

誰が尊重して遺志を実行してくれるのでしょうか？ここが、とても大切なポイントです。

また、奥寺社長には、保険を利用した相続対策の具体例をお話頂きました。

ハーティライフでは、専門家の先生たちとの連携で、見守りサービスも含めて、トータルサービスをご提供していきたいと考えています。

絆セミナーの後は、楽しく懇親会をしています。青山ウィメンズプラザの近くにあるお洒落なイタリアンにて、美味しいお料理とワインに舌鼓を打ちながら、色々と情報交換をし、楽しい時間を過ごしています。



Eco Value Interchange

## これからの介護…。

日本の高齢化社会における問題は、このような大家族から核家族への移り変わりが、様々な問題を生じてきたように思えます。

また、社会情勢の変化の中で、家族の在り方も変わってきたと思います。遠距離介護をしている家族も多くいらっしゃいます。高齢者の単身世帯ともなれば、健康管理や身の回りの世話など、家族の心配は増え、安否確認の必要性が高まる一方です。単身世帯となる方が増加することで、誰にも知られることなく旅立たれてしまう「孤独死。孤立死」も増えています。

国庫の予算の問題も大きく、今後は介護保険施設の増加は、あまり見込めず、その代わりに民間事業者に期待する方向にあります。平均的な有料老人ホームの利用者負担月額（19万円）で、介護保険施設（平均6万9000円）と比べて高額になります。

今後、増加が見込まれる介護施設利用者約136万人のうち、年金などの収入から生活に必要な経費を引いた額が有料老人ホームの利用者負担額を下回り、39.8%約4割の高齢者が施設の入居が困難との見通しとなるそうです。

その上で、各都道府県では、地域の高齢者の所得状況を考慮して施設の利用料金やサービス内容を設定し、施設を増やすための取り組みが必要となっています。介護や医療が連携して入居者にサービスを提供する「サービス付き高齢者向け住宅」の創設が盛り込まれています。

春より、介護保険制度がまた改正になり、サービスの内容が変わります。通所介護や訪問介護が中心になり、ご自宅でご家族と共に…ということになります。が、ご家族の負担に大きく依存することになるのが想像できます。

## 生き生き人生をおくる為に… 介護予防という考え方



これから大事なことは、健康でいるということです。その為には、食事と運動に気を付けて行かなければなりません。腹八分目で、栄養価の高いものを食べる。お酒やたばこはほどほどに。適度な運動を行い、筋力の低下を防ぐことが大事になります。

毎朝の散歩の時間を持つのも良いと思います。老化は足からやってきます。足は第2の心臓と言われています。頑張って歩くことを心がけてください。又、夜寝る前に、必ず足のマッサージをすることを習慣にしてください。ふくらはぎを軽くマッサージすることによ

て、足の浮腫みが取れ、夜間にトイレに起きることなく、ぐっすり睡眠をとることができます。夜に何度もトイレに起きるといふ方、物は試して、今日からマッサージをしてみてください。

長生きしても寝たきりだったらつまらないですね。“びんびんころり”が夢だというお年寄りの言葉を思い出します。今から自分自身の健康管理に目覚めてください。生き生き人生をおくる為の大切な第一歩が、予防介護ではないでしょうか？

## 親のこと・自分のこと…。

ハーティライフは、次の5つのサポートをしています。

### ●生き生き家族サポート

\*プロカメラマンによる写真撮影・ビデオレター製作\*見守りサービス HEARTY CALL “もしもし定期便”

### ●生き生き生活サポート

困った時に必要なだけ…代行サービス各種  
\*買い物代行・ペットのお散歩・病院等の送迎  
\*季節の衣替え・不用品の整理と廃棄代行\*  
部屋の模様替え・お片付け…など

### ●絆の伝承サポート

\*遺言書作成・財産処分・贈与手続き…など。  
\*成年後見・任意後見・生前契約…など。専門家がチームであなたのLife SPとして守ります。弁護士・税理士・司法書士、(医師、介護施設etc) 早めのご契約が安心、お得。ハーティライフだからできる安心・快適 高齢生活のサービスです。

### ●思い出のお片づけサポート

\*故人の思い出の品を、丁寧にお片付けをいたします。\*故人が大切にしていたお品をご供養します。\*形見分の家財道具を親族にお送りいたします。

### ●絆ネットワークステーション

地域ごとの絆ネットワークステーションでは、定期的に“絆セミナー”をはじめ、季節に合わせた楽しいイベントや趣味の会を開催します。  
(プラチナくらぶ 入会金 5,000円・年会費 2,000円)



## はーてい豆知識

### ●節分

四季のある日本に生まれて良かったと思う一つに、季節ごとの様々な行事や風習があります。

「節分」は「せち分かれ」とも言い、本来季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉ですが、現在は立春の前日(2月3日)を「節分」と言い、豆をまいて悪疫退散や招福の行事で知られています。

この豆まきの行事は、中国の「追儺(ついな)の儀式」と日本の節分の文化のコラボレーションとのこと。どこの国でも1年の厄(鬼)を払い、新年を迎える気持ち

は同じなんです。

節分は厄年にあたる人が豆をまき、「鬼は外、福は内」と叫ぶのが一般的ですが、鬼を悪とみなさない地方の場合「鬼は内、福は内」と叫ぶことがあるようです。豆をまく人も、厄年の人のほか年男や年女、一家の主など地方によって様々です。地域の風習や習わしは、興味深いものがあります。

最近では、**恵方巻き**が流行っていますが、恵方(縁起の良い方位)を向いて無言で丸かじりすると1年間健康でいられるとのこと。面白いですね。



ハートライフは日本の森と水と空気を守ります！



Eco Value Interchange

## ハートライフ・プラチナクラブ 会員募集中！！

今なら年会費無料！(入会金5000円・年会費2000円)

“ハートライフ プラチナクラブ”の会員の皆さまには、お友達3人ご紹介でご入会いただくと、こめたびさんの美味しいお米2kgをプレゼント！

## 事務局からのご案内

### 第15回 絆セミナー

あなたは誰に託しますか？

～～相続・遺言～～

開催日:2012年2月20日(月)

18:30～20:30

### 第16回 絆セミナー

あなたは誰に託しますか？

～～成年後見・任意後見制度～～

開催日:2012年3月13日(火)

18:30～20:30

会場:東京ウィメンズプラザ

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67



くまです。

あけましておめでとうございます。

大変寒い日が続いていますが、冬眠せず頑張っています。ダイエットにも励んでいるのですが…、本当にくまのままで困っています。

インフルエンザが流行していますので、皆様、ご自愛ください。

雑貨屋古着等の支援物資は終了しました。皆様、ご支援頂き誠にありがとうございました。ご支援頂きました皆様には、心より感謝申し上げます。

次回は、女川の支援についてご報告できると思います。



事務局 蔵本 眞一



お買物代行も承ります！

株式会社トランスフォーマー

電話: 03(6450)4092

FAX: 03(6450)4093

電子メール: info@heartylife.jp

〒108-0072

東京都港区白金1-10-101

パークリュクス白金MONO

<http://www.heartylife.jp>

お問い合わせは・・・ よしな いらなくろう

0120-47-1796

