

相続と後見人について～今こそ最初の一步を踏み出しましょう!

最近ご相談を受けたお話を「日本昔ばなし」風に表現してみます。

皆様の近くのとある場所に、おじさんとおばあさんが二人で仲良く暮らしていました。二人とも78歳です。同じ中学校の同級生でした。二人のお付き合いはずっと続き、やがて結婚しました。仲良く暮らしていました。が子宝には恵まれませんでした。おじさんは一流企業を勤め上げ、退職金は銀行に、株式は証券会社に預けてあります。一戸建ての自宅はおじさんの名義です。おばあさんは専業主婦ですが、5年前にたった一人の姉が先立ち、生涯独身だった姉から多額の預貯金と都内のマンション、それに賃貸アパート1棟を相続しました。二人は年金収入や家賃収入で悠々自適な暮らしを満喫していました。

ところが、おばあさんの認知症は徐々に進んでいきました。日常生活は少々怪しいものの、病院に行くほどではないと二人は考えていました。おじさんがカバーすればいいと。おじさん自身は健康で判断力にも問題はなく、大事なものは銀行の貸金庫と自宅の金庫に分けて二人分をしっかりと管理していました。おばあさんはおじさんを信頼していましたので、すべて任せていました。

しかし、人生はずっと順風満帆とはいきません。昨年暮れのことです。健康に自信を持っていたおじさんが突然体調を崩し病院に行きました。検査の結果、新型コロナウイルスに感染していることが判明しそのまま入院することに。その後病状は急速に悪化し、おじさんは亡くなってしまいました。あつという間の出来事でした。

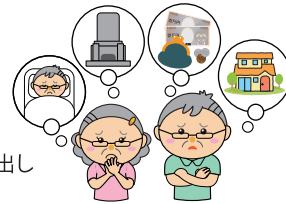
パニックになったおばあさんは何をどのようにして良いのか分かりません。何とか、おじさんの兄妹に連絡することだけ出来ました。おじさんの妹の嫁ぎ先は遠方です。今のコロナ禍の状況では移動できません。おじさんの兄は近くに住んでいましたが、すでに他界しています。やむを得ず兄嫁とその娘(今回の相談者)がすべて対応することになりました。通帳、キャッシュカードはすべて金庫の中らしい。鍵を見つけられないので金庫が開けられない。取引銀行がどこなのか分からない。おばあさんの記憶はとても曖昧です。

さて、皆さんが、この兄嫁と娘さんの立場だったら、何が出来るでしょうか?あるいは、もっと前にどのような準備をしておけば良かったと考えますか?

我々の人生に何が待ち構えているのか、予想することは、とても困難です。わずか1年ちょっと前に誰

が今の世の中を予想できたでしょうか。でも、相続手続きに際し困った問題は、誰にでも起こりうることです。認知症のことも避けては通れない問題でしょう。

そろそろ真剣に考える時だと思いませんか?皆で楽しく学びながら、最初の一步を踏み出しましょう。



高島 俊一
NPO法人神奈川県相続成年後見協会理事長。相続・遺言・成年後見制度などに関し、セミナー・勉強会・相談会などの活動を基本的に無料で行っています。

NPO法人神奈川県相続成年後見協会

川崎中原区新丸子東3-1100-12
かわさき市民活動センター内
レターボックスNo.22

TEL 0120-546-751

メール:npo.kanagawa.tt@outlook.com



柔道整復師・健康運動指導士 Vol.4 齋藤千秋のお家で簡単トレーニング

今回のテーマ

外出控えめの今だからこそ!!
春に向けて下半身強化!



春が近づいてきて、外に歩きに出ようと思っている方は、少しずつ体力UPを目指して、トレーニングをしていきましょう!!長い間、家で自粛期間を過ごしていると、自分では気がつかないうちに筋力が低下しています。まずは歩くために大切な下半身強化にチャレンジしてみましょう!!

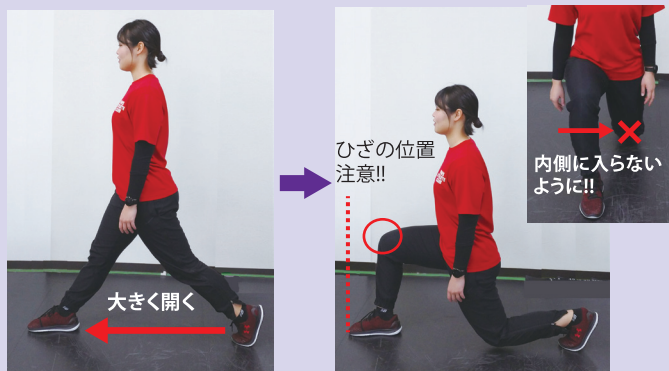


～足の横上げ～



お尻の横を鍛える運動です。足は腰幅に開いて椅子の後ろ側に立ち、両手を椅子の背もたれに添え、お腹に力を入れて背筋を伸ばして肩の力を抜き、よい姿勢を作りましょう。体が横に倒れないようにお腹とお尻の横の部分に力を入れて片足を横にゆっくりと持ち上げます。ひざが外や上に向かないように正面に向けて行いましょう。高く持ち上げる必要はないのでお尻の横の筋肉を使っていること意識して行っていきましょう。反対側も同様に行います。10回を1セットとして2セットを目標に挑戦してみてください。

～スプリットスクワット～



足を前後に大きく開きます。つま先が正面を向いた状態で前足に体重を乗せながらひざと股関節を曲げて、ひざが直角になるのを目標に腰を落としていきます。腰を落としたらゆっくり立ち上がり、最初の足を前後に開いた状態に戻ります。ひざがつま先よりも前に出たり、内側になってしまうと、怪我のリスクが高くなるので注意して行ってください。反対も同様に行いましょう。10回を1セットとして2セットを目安に挑戦してみてください。



齋藤 千秋

NPO法人ファンズアスリートクラブ所属。アスレティックトレーナー・柔道整復師・健康運動指導士・JADP公認ピラティスインストラクターの資格を持ち、神木本町のパワーライフスタジオでも指導中。現在宮前区在住。ラジオ日本「住まいのトラブルバスター」出演中。



宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区は色々な作物が育てられて直売所なども多く「食」に関しても様々な物語がある地域です。このコラムではタイムリーな「食」の情報を紹介しています。今回は「災害に備えるための食品の備蓄」について、区役所管理栄養士からのワンポイントアドバイスです。コロナ禍で、外出自粛が要される今、食品の備蓄について考えてみましょう。

災害に対して、最低でも3日分の備蓄をしていますか？

あなたは、「はい」と答えますか、「いいえ」でしょうか。3日分×家族の人数分の備蓄が必要なのは知っていても、実際に行っている人は多くはないようです。

「備蓄食品」や「非常食」と聞くと、日頃食べている物と違う、何か特別な食事だと感じる方も多いかも知れません。非常時に、急に特別なものが食べなくなったり、必要になったりすることはなく、非常時だからこそ、普段食べているものが欲しくなるようです。

Point 1 普段食べているものをベースに備蓄し、備蓄食品を日常の食事に取り入れましょう

特別に備蓄用に買いそろえなくても、缶詰、レトルト食品、めん類、乾物など、家には日持ちする食材が意外と多いもの。家の奥にしまわずに台所に保存しましょう。賞味期限をチェックしながら日常生活でも利用し、常に備蓄するようにしておきましょう。(ローリングストック法)



Point 2 栄養のバランスを考え、主食・主菜・副菜がそろるように買い置きましょう

災害時は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちなので、主食・主菜・副菜を意識して備蓄リストを考えましょう。

👉 買い置きたい食品の例

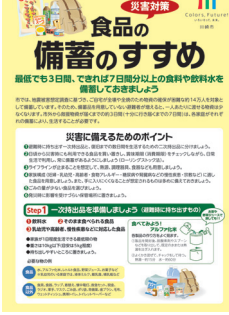
| | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 主食 | ごはんなどのエネルギー源！ 米、パックごはん、もち、そば、うどん、パスタ、コーンフレークなど |
| 主菜 | 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく源！ カレー、牛丼の素などのレトルト食品、ツナ、サバ、大豆などの缶詰 |
| 副菜 | 野菜、海藻などビタミンやミネラル源！ 日持ちする野菜(人参、じゃが芋、玉ねぎ)、コーンやひじき、トマトの缶詰、切り干し大根やわかめなどの乾物類 |
| その他 | お菓子、ナッツ、野菜ジュース、スキムミルク、しょうゆ、めんつゆ、顆粒だしなどの調味料 |

Point 3 カセットコンロとボンベは必ず常備しましょう



電気・ガスが止まった時も使えます。温かい食事は生きる活力にもなります。カセットコンロがあったことでライフラインが止まった直後に、冷蔵庫の生鮮食品を料理できた、食材を無駄にせずよかった、という話もあります。

川崎市ホームページで「食品の備蓄のすすめ」を掲載しています。(下QRコード参照) 宮前区役所地域みまもり支援センター3階28番窓口前にも配架していますので、ぜひご活用ください。



●文：宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課 管理栄養士



コロナ禍で病院や薬局に行くことをためらっていませんか？

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息をと祈っていましたが、残念ながらまだ時間がかかりそうです。冷静に行動しようと思っても、大量に流されているコロナ報道に不安を感じ、外に出るのも怖くなってしまわないでしょうか。

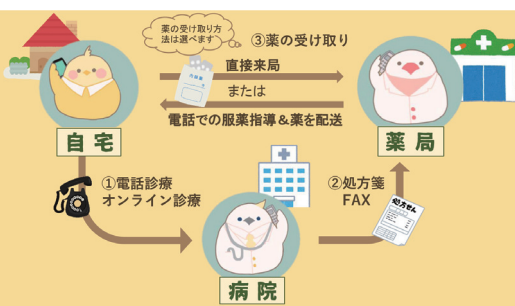
そんな中、病院やクリニックに行くのが不安という理由で治療を中断してしまう方がいらっしゃるようです。特にこれといった自覚症状がなければいい治療を中断しがちですが、その結果、最悪の事態を招いてしまうかもしれません。

例えば高血圧。血圧が高くても痛くも痒くありませんが、実は体の中では血管、心臓、腎臓といった臓器が大きな悲鳴を上げています。それが心筋梗塞や脳卒中、腎不全といった大きな病気につながっていきます。血圧だけでなくコレステロールや尿酸値が高い状態もこれらの病気の危険を高めるのでしっかり治療を続けましょう。

血糖値も高いとさらに危険です。糖尿病の方は血糖値と血圧の両方をきちんと下げなければいけません。悪化させて目が見えなくなったり、足を切断せざるを得なくなったり、腎臓がダメになって透析になったりなんてことは絶対に防ぎましょう。

緑内障は見えない場所ができる、あるいは見える範囲(視野)が狭くなるといった症状がありますが、ある程度進行しないと普通に見えているので治療を中断しがちです。失った視野や視力を取り戻すことはできず、失明につながる怖い病気です。何よりも治療を続けることが大切です。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として 電話でお薬を処方してもらえます



「新型コロナウイルス感染症の拡大に際しての電話や情報通信機器を用いた診療等の特例的・特例的な取扱いについて」(2020年4月10日付厚生労働省)の通知に基づき発行された処方箋の取り扱いに関する説明です。

体の痛みを放置していませんか？ 痛みは我慢すれば良いと思う方もいるかもしれませんが、でも痛みのせいで歩くのが難しくなって体力が落ちてしまったり、痛む部分をかばうことにより別の部分の痛みが出てきてしまったりすることもあります。ずっと痛みを我慢すると痛みに敏感になって、小さな刺激でも大きな痛みに感じてしまうという悪循環になることもあります。痛みの原因を調べて治療をするために受診することをお勧めします。

医療機関も消毒や換気などを徹底して感染防止につとめています。必要な時は躊躇せず受診するようにしましょう。医療機関に行くのが不安なら、自宅から電話やオンラインで診察を受け薬は薬局で受け取る制度(郵送も可)もあります。まずは医療機関や薬局に相談してください。皆様に幸多き春が訪れますように。



池野 絵里 (プライマリーファーマシー 薬剤師)
Primary Pharmacy: プライマリーファーマシー
川崎市宮前区宮前平2-15-2
TEL 044-854-2018



バスター矢野の できる!えとせとら の問題

断熱性の高い住宅にするには?

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーを行ったり、町内会館や自治会館で「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

リフォームや新築の相談をすると工務店やハウスメーカーの方に「耐熱性が高い」「断熱性が高い」などのお話をされるとお思います。皆さんはこの言葉の違いやそれぞれの特徴をご存じでしょうか。今回は住宅の耐熱性と断熱性についてご紹介します。

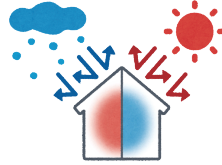
●耐熱性とは?

耐熱性とは、熱に対して耐性が高いことです。家の中では、キッチン等の天井等に耐熱性の高い人造大理石等を用いたりします。家に使われる建材等には耐熱性の他、周辺で火事が発生した場合に、自分の住宅に火が移ったり、周辺の建物から発生した火

事等からの影響を防ぐための性能、燃え移りにくさを防火性と言い、防火性は消防法等で規定されています。建物自体の火事に対する燃えにくさを耐火と言います。

●断熱性とは?

断熱性とは、熱を伝わりにくくする事。断熱性が高いと、外気を部屋の中に伝わりにくくするので、夏は涼しく、冬は暖かく室内の気温を保て、冷暖房の効率が上がり光熱費を抑えられます。また、温度変化に伴う心臓発作等の防止対策として脱衣場等を事前に暖める時にも外気温を伝えにくくしてくれるので効果的です。さらに、冬には結露を防げるので住宅の劣化を抑えられ、長く住めるようになるでしょう。外壁の中の断熱材は、外気温と室内気温の温度差を少ない環境に出来るので、冬等は暖房等の工夫によりヒートショックになりにくく、カビ等の発生も抑える事が出来、アレルギー疾患になりにくくとも言えるでしょう。



さて、省エネや電気代を抑えるという点で考える時は「断熱性」が高い住宅にするという事がポイントです。断熱性を高めるためには、大きく2つの工法があります。

それは「内断熱」と「外断熱」です。内断熱はよく採用される工法で、コストも安いのにに対し、外断熱は施工が難しくコストは高くなりますが、性能は内断熱よりも優れています。また、光熱費の節約に関しては、外断熱よりも内断熱の方が、冷暖房の効率

が上がり、節約できるでしょう。

次に、断熱材の種類を選ぶことです。断熱材にはさまざまな種類がありますが、それぞれに特徴があります。しかし、大幅なリフォームとなるとお金がかかってしまうので、低価格で断熱性をあげるにはどうしたら良いのでしょうか?

それは「窓」のリフォームやサッシ等を直すことです。窓等を二重サッシやペアガラスにすることは「断熱や気密性」を上げることになり効果があります。さらに簡単な方法としては「断熱ブラインド」と呼ばれる空気層を作るブラインドカーテン等があります。この方法なら賃貸の住宅でも可能です。



断熱ブラインドの仕組み

自宅にいる時間が長くなると「より快適に」「より省エネに」過ごせる環境を作りたいですね。

私たち、(社)市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイス等を行っておりますので、是非お気軽にご相談ください。



バスター矢野

矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

認知症になっても だいじょうぶ!

緊急事態宣言が再び発令されました。認知症家族会「宮前すみれの会」は1月は休止になりました。悩み相談はたくさんありますが、会ってお喋りしてストレス解消する場所でした。

宮前区に16ヶ所あります認知症カフェも開催できないまま…。お話することでひとりで悩まないで、認知症介護と上手に付き合っていたのに、残念です。

今回は、こんな状況下でも頼れる場所になればと思い、電話相談をご紹介します。

川崎市認知症コールセンターほっと

- 相談電話番号:0570-0-40104 (ナビダイヤル)
- 受付時間:毎週月、火、木、金、第1・3日曜日
午前10:00~午後4:00
第2、第4木曜日のみ午後8:00まで
- 場所:川崎市多摩区登戸1803 たけやビル2階



川崎市からの委託事業として、NPO法人川崎市認知症ピアサポートセンターが実施しており、電話相談は川崎市認知症ネットワーク川崎市7区26団体会員が受け付けています。

認知症家族会「宮前すみれの会」 TEL:044-978-2724

- 開催日:月1回 第2火曜日10:00~12:00
- 場所:鷺ヶ峯介護老人福祉施設 ●協力:鷺ヶ峯地域包括支援センター



認知症家族会「宮前すみれの会」

代表 鈴木雅子 TEL 090-4392-8088



ご存知ですか? 公園体操

健康づくり・介護予防を目指して、地域の方々が自主的に身近な公園等で体操を行っています。「宮前区オリジナルストレッチ体操〜風の中で〜」やラジオ体操など様々な体操をしており、子どもから大人まで誰でも気軽に、自分のペースで参加することができます。「ヘルスパートナーみやまえ」の方々が参加している公園体操では、「風の中で」のほか、みんなの体操、かわさき体操などの音楽に合わせて体操をしています。

「ヘルスパートナーみやまえ」

地域で健康づくりを推進するため、生活習慣病予防や閉じこもり予防のための運動を地域で普及しているボランティア団体です。ボランティアとして一緒に活動してくれる方も募集中です。

宮前区オリジナルストレッチ体操〜風の中で〜

「ヘルスパートナーみやまえ」の会員が中心となり、お子様から高齢者まで誰でも行いやすいストレッチ体操を作りました。手作りの曲に合わせて体操の動きの説明が吹き込まれたCD/カセットテープも作成しており、公園体操に取り入れているグループも多いです。



宮前区は公園体操を行っているグループが多く、コロナ禍でも3密を避けながら活動しています。参加することで顔見知りや仲間が増え、一人では続けられない体操も仲間と一緒にならより楽しく継続できると思います。ぜひ近所の公園に出かけ、体操を試してみませんか?

宮前区役所では、各グループの活動情報を集めた公園体操マップを作成しています。好評のため、残りわずかになっており、現在新たな公園体操マップを作成中で、今春、配布予定です。各グループの活動情報や公園体操については、ホームページをご覧ください。どうか、お問い合わせください。



公園体操のHPはこちら

お問合せ先:宮前区役所地域支援課 044-856-3302



お家時間をエンジョイ!! YouTubeのススメ!!

皆さんも一度は聞いた事のある動画配信アプリ「YouTube」サービスは基本的に無料でパソコンでもスマートフォンでも視聴できます。動画を評価したり、コメントを残すには会員登録が必要ですが、会員登録も無料です。

YouTubeはGoogleが提供しているサービスで、世間で言われている「YouTuber(ユーチューバー)」はYouTube内の広告収入を得ている人達ですとお金を払って見るという事ではありません。

最新のニュースや行政の動画等の様々な動画情報だけでなく、放送局や出版社、レコード会社の公式YouTubeや料理・トレーニング・文化教室的な動画等様々なジャンルの映像が見たい時に見られるので、家の中でも趣味が充実し、生活も向上する事でしょう。今回はスマートフォンでの「YouTube」の視聴方法を紹介します。



STEP1 YouTubeアプリを手に入れよう!!

●Androidの場合の場合

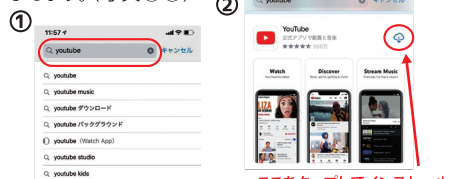
YouTubeはAndroidと同じ開発元である「Google」が提供する動画共有サービスなので、基本的に標準でアプリが入っています。

YouTubeを見る時には、画面上にある右のアイコンをタップすれば起動します。



●iphoneの場合の場合

初期状態ではインストールされていないので「App Store」からYouTubeアプリをインストールしましょう。(写真①②)



ここをタップしてインストール

さらにGoogleアカウントを作成し、ログインすると色々な機能が使えます。

※Googleアカウントの作成方法

- ①「設定」→「パスワードとアカウント」を開いて「アカウントを追加」をタップ。
- ②出てきた画面で「Google」を選択。(写真③)
- ③「ログイン」画面で「アカウントを作成」のページで電話番号を入力。(写真④)
- ④氏名・確認コード・生年月日・性別を入力。
- ⑤「別のGmailアドレスを作成する」を選択し、自分で決めたユーザー名を入力しパスワード等を設定すれば完了。

ここまでセットアップ出来たら、YouTubeをお手軽に視聴できます。

STEP2 動画を探してみよう!!

右上の「虫メガネマーク」をタップして(写真⑤)

検索したいジャンルや名称などのキーワードを入力します。(写真⑥)例えば「宮前区」「健康 エクササイズ」「手料理」など気になるキーワードを入力すると関連する動画のリストが出てきます。視聴したい動画をタップすると視聴できます。



STEP3 お気に入りチャンネルを登録しよう!!

毎回検索をするのが面倒な人は、お気に入りのチャンネルを登録することが出来ます。

チャンネルとは動画を公開する企業や個人の専用ページの事です。動画の再生画面で「チャンネル登録」をタップすると(写真⑦)簡単に登録できます。登録すると、新しい動画が公開された時にお知らせが届きます。

●オススメYouTubeチャンネル

川崎市宮前区チャンネル



川崎市宮前区の公式チャンネルです。宮前区の魅力を紹介する動画「ぐる〜っとみやまえTV」や、地域まもり支援センターの管理栄養士さんによる健康のための料理法等、区民に必要な情報がたくさん紹介されています。

川崎市チャンネル



川崎市の公式チャンネルです。川崎市長が自ら出演し最新情報をお届けしたり、各部署が様々な情報を紹介したり川崎市の観光やゆるキャラ等も出演する楽しい動画がいっぱい。川崎市にゆかりのあるアスリートや文化人による「メッセージfor Kids」は人気コンテンツ。

ファンズTV



「宮前いきいき通信」を制作している総合型地域スポーツクラブ「ファンズスポーツクラブ宮前」の公式チャンネル。幼児からシニアまで「お家で出来るトレーニング」や教室に参加している気分で一緒に出来る「エクササイズ」動画等が充実しています。

スマホの画面では小さくて見にくいという人は「宮前いきいき通信第2号(2020年11月10日号)」を見ながら自宅のテレビにつないで大きな画面で見ましょう。

「ニュース」等は、放送局各局や「川崎市チャンネル」等で最新の情報をいつでも見る事が出来ます。さらに「学び」「料理」「健康体操」等、見たい時にいつでも気軽に視聴できるので、お家時間も充実できますよ。是非、YouTubeをご活用ください!!



●文責:編集部

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館管生分館 ●宮前図書館 ●宮前区社会福祉協議会
- 平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- アリーノ ●フレンド神木地域包括支援センター ●レスタア川崎地域包括支援センター
- 鷺ヶ峰地域包括支援センター ●富士見プラザ地域包括支援センター ●宮前平駅南スペース・ここわ
- プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●パンビノ薬局 ●どんぐりクリニック
- 宮前平整形外科クリニック ●パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第4号)は2021年5月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第3号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部: ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区管生6-21-1 レインボー向ヶ丘1号室

TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

http://www.fscmiyamae.net