

詩人江間章子（1913～2005年）の詩と、作曲家中田喜直（1923～2000年）のメロディーで紡がれた16小節の歌は、戦後から長く、人々を福島、栃木、群馬、新潟4県の境にある標高1400メートルの楽園にいざなった。



## 夏の思い出

夏が来れば 思い出す  
はるかな尾瀬 とおい空  
きりの中に 浮びくる  
やさしい影 野の小路  
みず芭蕉の花が 咲いている  
夢見て咲いている 水のほとり  
しゃくなげ色にたそがれる  
はるかな尾瀬 とおい空

夏が来れば 思い出す  
はるかな尾瀬 野の旅よ  
花の中に そよそよと  
ゆれゆれる 浮き島よ  
みず芭蕉の花が 匂っている  
夢見て匂っている 水のほとり  
まなこつぶれば なつかしい  
はるかな尾瀬 とおい空

第1回

## 佐藤 美由紀の 終活のススメ



最首 総行政書士グループ  
佐藤 美由紀

財産関係のお片づけ・  
整理整頓はされていますか？

「1. いざという時のために、「すぐに使える」お金を「まとめて」おきましょう。」  
年齢を重ねる中で、入院や手術費、介護施設・老人ホームへの入居一時金、月額利用料の引き落としなどが、同時に、または突然必要になることもあり得ます。これらを複数の銀行口座から支払おうとする時、管理も手続的にも面倒です。いざという時、ご本人が動けない場合も多くあるので、複数の銀行口座を一本化しておくなどの事前準備が大切です。また、まとまったお金を「すぐに」使える状態にしておくことも大切です。たとえば、定期預金は、使える状態にするには解

約手続きが必要となります。定期預金の解約を本人ではなく代理の方が行うという場合は、なかなか骨が折れます。窓口で行う場合は、本人確認など、解約までに時間がかかる場合もあります。ATMで行う場合は、一日の取引可能金額の制限もあり、普通預金に移せる金額も限られます。定期預金を解約し、お金をまとめて、という手間を先に済ませておく、いざという時にも安心です。ご自身の健康状態と相談し、満期までの期間が長い場合は、満期前の解約を検討してもよいかもしれません。

### 2. 使っていない口座は解約して おきましょう。

銀行口座は、学生時代、引っ越し前、給与振込、単身赴任先で開設したものなど、とかく増えがちです。忘れられている休眠口座はありませんか？ 銀行によって多少異なるようですが、一般的には10年間入出金などの「異動」（通帳の記帳は「異動」に含めない銀行もあります）がないと、休眠口座となります。休眠口座になると、その預金は、休眠預金等活用法に基づき、預金保険機構に移管され、公益活動に活用されることもあります。このような法律ができるほど、眠っている預金口座があるのです。

「2. 使っていない口座は解約しておきましょう。」  
銀行口座は、学生時代、引っ越し前、給与振込、単身赴任先で開設したものなど、とかく増えがちです。忘れられている休眠口座はありませんか？ 銀行によって多少異なるようですが、一般的には10年間入出金などの「異動」（通帳の記帳は「異動」に含めない銀行もあります）がないと、休眠口座となります。休眠口座になると、その預金は、休眠預金等活用法に基づき、預金保険機構に移管され、公益活動に活用されることもあります。このような法律ができるほど、眠っている預金口座があるのです。

「3. 口座の整理をしたら、  
「代理人カード」などの活用を  
「代理人カード」とは、本人のキャッシュカードとは別に、同居の親族にも発行してもらええるキャッシュカードです。このカードで預金者本人に代わり、ATM等で本人と同じように入出金ができます。銀行の窓口で、事前に預金者本人からの申込みをする必要がありますが、安心できるご家族に代理人カードを持つておいてもらうことも、ご検討されてみてはいかがでしょうか。

### 忘れられているお金を 生きた使い道に

私の母は団塊の世代。先日、銀行口座を整理し、使っていない銀行口座を解約したところ、少しまとまったお金になったそうです。残高を0円にしていたと思っていたのも、数百円残っていることも多くあります。銀行口座に忘れられているお金：これらを整理し、それが数百円であったとしても、美味しいコーヒーを一杯、ゆったり飲むなどができたら、お部屋の片づけと同じく、個々の生活・環境に応じて、必要な銀行口座の数も違ってきます。本当に必要なものを選び残し、日々の生活・暮らしを安心した楽しいものにしていただきたいと思います。







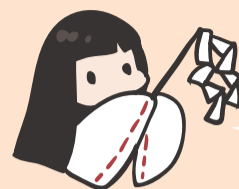
シニアライフサポーター 沖 龍太

このたび、5月1日付で愛の会に入職いたしました、沖龍太と申します。千葉県船橋市出身です。

一般企業で12年半勤務しておりましたが、その中の仕事の一つである出張サポートでのご高齢のお客様のお宅訪問の中で、色々なお話を伺うことも多く、様々なご事情を抱えられていることもお聴きでき、このような方々のご支援をさせていただける仕事に就きたいと思ったのがきっかけです。その後、未経験の福祉業界に飛び込み、社会福祉法人で総務、障がい者支援に携わっておりました。入職して間もない私ではございますが、1日でも早く皆様のお力になれるよう日々努力してまいります。なにとぞ、よろしくようお願い申し上げます。

## 論理カクイズ

ある日、数学のお兄さんが結子に、こんなことを言いました。「ぼくは、必ず雨を降らせられる儀式を知っている」と。はたしてどんな儀式でしょうか？



答えはこの号のどこにあるよ！探してみてね!!



連載 vol.4 (最終回)

## 100歳まで元気に生きる

「100歳まで元気に生きる」の最終回をお届けします。沖繩の報告を予定していましたが、最近の沖繩の状況は本が書かれたときと違って、ますますのやむを得ず断念しました。著者ジョン・ロビンズ（\*1）は、愛の力がもたらすものの重要性を指摘しています。その内容を締めくくりにお届けします。沖繩の事も最後に書きました。

伝統的に健康な文化に属する人びとは、幸せな生活を送りつつ長生きするには、質の高い人間関係を築くことほど重要な物はないと信じている。そのような社会は互いに支え合い、必要ならばいつでも助けようといった心構えによって、あらゆる種類の困難を乗り越えてきた。アブハズでも人間関係が何よりも尊重されている。豊かさは、人間が持っている金の量ではなく、その人が維持している人間関係の質や数によってはかられる。アブハズでは、多額の銀行預金や広い土地や多くのものを持つている人を成功者とは呼ばない。家庭や祖父母を含む大家族、地域社会において忠実に献身的な人びとからなる大きく活発な人的ネットワーク

ワークを持つている人が、成  
功者とみなされるのだ。  
ヴィルカバンバやフンザ  
でも、人と人の連帯感や互  
いのかかわり方が最も重要  
だと考えられている。気前の  
良さや分かち合うことが最  
高に評価される。人が人をど  
のように扱うかが何より重  
要なのだ。  
アメリカ人医師のシユネ  
ローはフンザから帰ってき  
た後で、信じられないほど健  
康な人びとについて次のよ  
うに回想している。「フンザ  
における経験でとりわけ注  
目すべき点は、住人との間に  
確かな愛と結びつきがある  
ことを肌で感じたことだ。彼  
らはいたわりあい、ともに喜  
び、いたるところに仲の良い  
空気が流れている。たがいに  
向ける深い愛情と助け合い  
の精神がこの社会の基礎と  
なり、フンザの人びとが他に  
類を見ない健康を手にして  
いるのだと私には思えた」  
人がストレスにさらされ  
ると特定のホルモンが体内  
で作られる。このようなスト  
レスホルモンが分泌され、体  
内で急速に増加すると、免疫  
細胞の機能が低下し病気に  
感染しやすくなる。最新の研  
究では、人と人の関係が健  
康に影響されることが見出  
されている。あなたにとつて  
大切な人が、前向きで愛情深  
い人なら、その人との結びつ  
きはストレスが原因の病気を  
防ぎ、あなたの健康と癒し  
に大いに役立ち、ひいてはあ  
なたの寿命を何年も伸ばし  
てくれるのだ。此の事はアブ  
ハズやフンザなどにみられ  
ることを裏付けている。前向  
きで有意義な人間関係がふ  
んだんにあることが、世界の  
健康と長寿を誇る住民のす  
べてに共通する秘密なので

健康な長寿社会に共通す  
る特徴は、人々がながいがし  
ろにされ、のけ者にされること  
がめつたにない点だと思わ  
れる。年を取って、いようと若  
かろうと、人は困った時には  
必ず受け入れてもらい、面倒  
をみてもらえる。体の不自由  
な人や困窮している人が笑  
いものにされることも、侮辱  
を受けることもなく、どんな  
ことでも社会参加できるよ  
うに助けてもらえる。このよ  
うに健全な文化の極めて大  
きな秘訣は、誰ひとり、自分  
の欠点があるとか、不  
完全だとか、愛されるに値し  
ないなどと感じさせられる  
ことがない点なのであろう。  
まもなく100歳になろうとい  
う現在も積極的に活動して  
いるエレアノールは自伝『2  
万8千杯のマティーニ』生  
きて、学んで、愛した『世紀』  
を出版した直後に、健康と長  
寿の秘密を尋ねられた時、  
「両親が愛してくれていると  
強く感じていこと」と「結び  
つきの深い、長続きのする友  
情は言葉に表せないほど大  
切なもの」と述べている。  
健康に長生きする文化は  
どこも高齢者を崇敬する規  
範を持つている。沖繩では数  
えて97歳になると、鹿島や  
カジマヤとは沖繩の方言  
で風車祭の事。97歳まで元  
心にいると風車で遊ぶほど童  
心に還るといふことで、旧暦  
の9月7日に籠や馬車や車  
に乗って練り歩く盛大な祝  
いが行われる。人々が集まっ  
て、高齢者をたたえ、長寿を  
祝い、彼らが何の束縛もない  
童心に還ったことを祝うの  
だ。一国の国民の道徳心は、  
人生の夜明けにいる人、つま  
り子どもと、人生の黄昏にい  
る人、つまり高齢者をどう  
扱っているかで判断できる  
といわれている。これを基準



にすると、元気で長寿を達成  
している社会は核心となる  
大切なことを私たちに伝え  
てくれているのだ。  
最後にジョン・ロビンズ  
は次のような言葉で括って  
いる。  
「感謝の言葉を忘れたもの  
は、幸せとは縁遠いことを忘  
れないように」

\*1…1947年生まれ、サー  
ティワンアイスクリームの創  
業者の息子に生まれたが、会社  
を継ぐことはせず、体と心の健  
康を求めて世界を調査した。

おひとり様でも不安なく笑顔で暮らせるお手伝いをしたい。愛の会はそんな思いから生まれました。

相談無料

一般社団法人 **愛の会** 043-287-1975  
めぐみ FAX 043-290-7888  
〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階

