

# 便利屋アルファ通信

平成二十七年 夏



この夏、酷暑になるか冷夏になるかまだ定かではありませんが夏バテなどなさいませぬよう、お体に気をつけてお過ごしくださいませ。

今年の夏は「冷夏」と言われていますがどうなることでしょう。

ここ何年か続いている猛暑のことを思うと「冷夏」はなかなかイメージできませんね。



今年も半年が過ぎ、早くも夏がやってまいりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

いつも便利屋アルファを愛顧いただき誠にありがとうございます。

おかげさまで私ども便利屋アルファスタッフも元気に頑張っております。

さて、「便利屋アルファ通信 夏号」が出来上りましたのでお届けいたします。

ご一読いただければ幸いです。

今年の夏は「冷夏」と言われていますがどうなることでしょう。

これからも、  
お客様の困ったを良かったに変えるため  
全力で頑張ります！

## CONTENTS

- ごあいさつ
- 私にお任せ！
- 実家の未来を考える
- 人生の最後の時を過ごす場所  
・・・自宅？施設？
- 空き家対策特別措置法
- INFORMATION
- ごほうびスイーツ
- 編集後記



## 私にお任せ！

### 飯島貴晃

(いいじまたかあき)  
S62年7月12日生まれ



チャーハン  
大好き！

ラジオを  
よく聞きます

若いけど(！?)  
『昭和』が好き！

『人にされて嫌なことはせず、  
嬉しくなるようなことを  
積極的にして差し上げられるよう  
心がけています。』

待ったなしで「親家片」に直面する前に

# 実家の未来を考える



最近の研究で高齢者の知力・体力・人格を総合した老化度は疾病などが無い限り保たれ続け、死の直前になって急速に低下するとされている。  
今は健康だからと思っていても、いつそのタイミングが来るかはわからない。  
親が健康なうちに備えておきたい。

## もっと住みたい！

日本人は歳を取って足腰が弱っても我が家に住み続けたいと願う人が多い。平成25年度版の高齢社会白書によれば、現在のまま、あるいは改修の上で自宅に留まりたいと考える人の割合は6割を超えてい。

その一方で、高齢者の事故の77%が住宅内で起きているという。

日本の住宅は高齢者に優しくない！ここに住宅内での安全対策を紹介します。

## 自宅に潜む危険地帯MAP

### 玄関（外側）

階段があれば手すりを設置。雨天時に滑らないようにポーチを覆う形で庇（ひさし）を設置したい。夜間利用に備え、上り口、下り口に足元灯を付けておこう。

### 玄関（内部）

180mm以上の上がり框（かまち）は越えにくいので、1段低い板（式台）を設置する。式台のサイズは幅500mm以上、奥行400mm以上。靴を着脱するとき安定するよう、壁に縦手すりを設置。または座って着脱できるようにベンチを置く。

### 廊下

床材は膝への負担を考え、弾力性のある、滑りにくいものを。手すり設置に加え、寝室からトイレ、段差のある場所などに人感センサーを備えた足元灯を設置すると安心。

### 階段

寝室が2階にあり、階段の降り口とトイレが隣接している場合、階段をトイレと誤認して転落する恐れがあるので注意を。踏み板の先端には踏み台と違う色のノンスリップを取り付ける。足元灯利用も大事。

### キッチン

火のそばに引火しやすいものを置かないように整理整頓を。できれば熱源はIHなど、より安全なものに。作業しやすくなるよう照明を明るくする、調理台の高さを変える、収納の位置を低くするなどの工夫も必要。



### トイレ

高齢者は4m以上を遠く感じるので、寝室はなるべく近い場所にする。和式トイレは洋式に改造。立ち座り用の縦手すり、座位保持用の横手すり、両方を兼ねた二字形手すりなど、使う人に合わせて設置。温度差解消も重要。

### 浴室

また高さは350~450mm、浴槽の深さは500~550mmが使いやすい。それを超える場合はすのこや浴槽台で調節。浴室内、浴槽内ともにすべりにくい材質を。マットを敷くのもいい。手すりは身体能力に合わせて選ぶ。

### 和室

就寝には、上げ下げや立ち座りに体力を要する布団よりベッドが適しているが、嫌がる場合には2~3畳の小上がり状の空間を作る手も。火災報知機、緊急通報装置も導入したい。

### リビング

つまずく危険を減らすため、足元にモノを置かない、敷物のへりを固定する、コード類はケーブルカバーを利用し、まとめて壁際に寄せて固定するなどの工夫を。家具は安定のいいものを使う。

### 洗面・脱衣所

冬場の温度差解消のため、暖房設備を用意。水栓金具は片手で力を入れずに操作できるシングルレバー混合水栓がいい。トイレ、洗面・脱衣所、浴室には緊急通報装置を設置しておきたい。

参考資料：福祉住環境コーディネーター検定試験公式テキスト



まず必要なのは、快適・安全なスペースの確保！

介護は本当に莫大なお金がかかるのか？

# 人生最後の時を過ごす場所 …自宅？施設？

「介護」と聞くと莫大な費用と労力がかかつてしまうと漠然としたイメージを抱いている人が多いのではないでしょうか？介護にかかる費用は一様に高額ではありません。被介護者の要介護度と介護する場所によって費用のかかり方は違ってきます。

ここで、あらためて「自宅介護」と「施設介護」を考えてみましょう。

## 自宅介護

### 介護保険サービスの利用

自宅介護と言うと、すべて家族が面倒を見なければいけないと思いがちですが、「介護保険サービス」をよく知り利用してみるのも一つの方法です。

そのサービスも多額の費用がかかつてしまうのではないかと心配されますが、要介護度、サービスの内容によっても異なりますが月5万円程度あれば受けられるようです。

### 実の子供より赤の他人

できるだけ自分たちの手で介護をしていきたいと思われる家族の方も多くいらっしゃいますが、実は介護される側は一様にそれを望んでいないようです。「実の子供より赤の他人」。親のプライドもあります。また、親が介護されるようになった・・・という子の精神的ショックもあります。

突然介護に直面した家族が「こうしたら快適なはずだ」と思い込み、受ける側との関係を悪化させる場合もあるといいます。ある程度は介護のプロの力を借りましょう。まずは、いくら払えばどのような介護サービスが受けられるかを知ることからはじめてみてはいかがでしょうか？

## 施設での介護

自宅介護をしたくても遠方のためやむをえず施設を利用される方、本人が希望して施設に入られる方、また、高い要介護のため在宅ケアが難しく入居を決める方など、施設を利用される方はさまざまな理由をお持ちです。

その一方で希望者が多く、入れたら奇跡と言われる特別養護老人ホームの待機者は51万人ともいわれています。

しかし民間が経営する有料老人ホームも手ごろな価格で入れる施設が増えていくようです。

入居の際は、価格だけで判断せず、どの施設もメリットデメリットがあるのでしっかり見極めて決めましょう。



## 親家片（オヤカタ）～実家の片づけ～の必要性

自宅介護では、「片付け」は避けては通れません。安心・快適な生活をするため、また、散らかっていては介護するときに効率が悪くなり、ストレスの原因となるため不可欠なのです。

施設での介護を選択した場合も、できれば入居する前に現在のお住まいを片付けておけば安心です。

とくに、賃貸住居にお住まいの場合は退去することとなり、片づけを余儀なくされる話もよく耳にします。また、施設に持ち込める荷物の量も限られており、不用品などの処分も発生するようです。

大変な作業となる「実家の片付け」親と子のコミュニケーションをしっかりととりながら進めていきましょう。少しずつでも早めに進めておくと安心ですね。

## やっててよかったです実家の片付け

父親の葬儀は近親者のみで葬儀場で行なったため、当日の実家への来客は少なかったが、後日、お知らせしていなかった知人が次々と実家へ弔問に。片付けに追われることなく知人たちと故人についてゆっくり語り合うことができました。父親も喜んでいることだろうと思います。

片付ける前は実家に帰省するのも遠慮がちだったが、思い切って片づけすることを切り出し、片づけはじめました。今ではスッキリとした実家に帰省する回数も自然と増え、子供たちも喜んでいます。

両親の亡き後、実家が空き家となるため、売却処分することになった。前々から片づけを進めていたため手続きもスムーズに進み、思っていたより高額で売却することができた。

自宅介護が決まり、ヘルパーさんなど実家への出入りも多くなつた。片づけした後だったので介護がスムーズにできると言われホッとした。

# 未来提案

今号では実家の未来について考えてまいりましたが、いかがでしたでしょうか？

「実家の片付け」といっても十人十色。それぞれの生活、事情も違います。

荷物の整理、相続、空き家管理、売却、解体・・・など

便利屋アルファではお客様にとって最適な方法を提案いたします。よりよい未来へ、あなたの未来のために少しずつ一緒に考えてみませんか？

## INFORMATION

### ホームページ リニューアルしました

作業内容、ブログなどもアップしておりますので  
どうぞご覧ください。

URL:<http://www.benriya-alpha.jp>



受付  
イタバシ

### ごほうびスイーツ♪

今回ご紹介するのは、便利屋アルファの地元にある「パティスリー スプランディード」さんのスプーンで食べることのできる生チョコです！

知る人ぞ知るチョコ好きの私。洋菓子店に入ると、チョコレートを使った商品を必ず1つは購入してしまいます。

仕事帰りに立ち寄って以来、この“生チョコ”的虜に・・・！！

普段はもっぱらビターチョコ派の私ですが、ミルクチョコレートながら、そのカカオらしさとまろやかさを持ち合わせ、風味豊かで甘さもスッキリの生チョコに感激！

オーナーシェフの長門さんにお話を伺ったところ、フランス、ヴァローナのチョコを使用しているとのことです。（おっ！世界のトップパティシエたちに愛されているヴァローナのチョコですね♪）その中のジヴアラ・ラクテ（ミルクチョコレート）を使用。良質チョコに納得です。（苦味が少なくまろやかなので、お子様も美味しいただけると思います）

そして、生チョコの上にかけられたイチゴのソースがまた絶妙で、サッパリとした味わいになっています。

## ご存知ですか？ 空き家対策特別措置法

危険な空き家の所有者に対し、市町村が撤廃や修繕などを命令できる「空き家対策特別措置法」が施行されました。これまで空き家は、放置されたことによる倒壊や崩壊の危険、ゴミの放置による衛生上の問題、治安悪化の懸念などが指摘されてきました。この特措法は倒壊の恐れ、著しく不衛生で有害、景観を損なうなどの空き家を「特定空き家等」と定義するようです。

「空き家をどうしていくか？」

これから大きな課題となっていくようです。

当社でも、この「空き家問題」に取り組んでまいります。

「空き家」に関してお困りごとがありましたらご相談ください。



### 『ミルクチョコレートの生チョコ』 ～いちごのソースがけ～

さらに、その見た目にも注目！赤いハートの器に入った生チョコがまた可愛らしい♡

見た目に癒され、美味しい生チョコに癒され、何だか心穏やかになります・・・。きっと仏のような顔になっているはず・・・(笑)

食べ終えた後には、きっと皆さんも笑顔になっているのではないでしょうか。

<ご紹介商品：ミルクチョコレートの生チョコ（¥520）>



店名：Splendide

（パティスリー スプランディード）

住所：さいたま市見沼区東大宮5-47-29

（JR東大宮駅東口 徒歩5分）

営業時間：10:00～20:00 火曜日定休



看板商品のチーズケーキ（¥390）や  
モンブラン（¥390）  
美珠卵を使用したプリン（¥250）  
生菓子、焼き菓子ともに種類が豊富で  
手土産にも最適です。  
お酒と一緒に販売しています。

## 編集後記

いよいよ夏到来ですね！九州出身の私は太陽の光をたっぷり浴びて外で思いっきり体を動かしたくなります。

皆さんはこの夏のご予定はお決まりですか？

我が家では小学生の息子と娘をつれて九州の実家まで帰省する予定です。

なかなか会えない両親と子どもたちとの思い出を作りたいと思っています。（編集担当：マサキ）



# 便利屋アルファ

URL:<http://www.benriya-alpha.jp> E-mail:[info@benriya-alpha.jp](mailto:info@benriya-alpha.jp)

総合受付 0120-02-8686

24時間スピード対応

見積・相談無料

365日  
休まず営業！