



「人生100年時代」と聞いて皆さんはどう感じますか？
 老後の生活が不安？
 社会保障はどうなっているのか？
 健康でいられるのだろうか？
 こういった不安を感じている方も多いでしょう。

長寿化が進行している時代に生きる私たち。
 「長寿化」をポジティブにとらえ、
 「人生100年時代」の恩恵を受けるために
 長寿化で生まれた時間をどのように利用して生きていくか、
 人生をどのように組み立てていくかを考えてみませんか？



人生100年時代を生き抜く2拠点生活（デュアルライフ）とは？

無形資産を築くために今回注目したのは「2拠点生活」（デュアルライフ）。
 2拠点生活とは、都会と田舎など異なる二つの地域に生活拠点をもち、行き来する暮らし方のこと。
 コロナ禍のリモートワークなど働き方改革の推進により注目が高まりました。
 そのため2拠点生活はリタイア後の富裕層だけではなく幅広い世代が共感し、デュアルライフを楽しんでいるようです。
 2拠点生活を送ることで「家族の絆が深まった」「田舎でしかできない趣味を満喫できた」などの幸福感が味わえ、「無形資産」を築くことができると言われています。
 「もうひとつの居場所づくり」として、非日常を味わえ、リフレッシュできるのではないのでしょうか？

アルファが目にした2拠点生活の2つのメリット！

◎災害対策

災害時、片方の家で生活ができなくなったとしても、もう一方に避難して生活することができる。いつでもどこで起こるかかわからない災害対策として心強いですね。

◎空き家問題（実家の片付け）

空き家になってしまった実家。どうしたら良いか悩みますよね。その実家を片付けて、2拠点生活の方が増えているようです。空き家や実家を利用することで家のメンテナンスも進み、空き家状態の家の傷みの進行を防ぐことができます。

人生100年時代とは

世界で長寿化が急激に進み、先進国では2007年生まれの2人に1人が100歳を超えて生きる「人生100時代」が到来すると予測。これまでとは異なる新しい人生設計の必要があると言われていてます。
 日本政府でも「人生100年時代」へ向け、教育や高齢者問題への取り組みが進められています。

人生100年時代をより豊かにする「無形資産」

人生100年時代をより豊かに過ごしたいと誰もが思います。そのために重要なのは「無形資産」だと言われています。「無形資産」とは、家族、友人関係、精神の健康、スキル、幸福などのお金以外の資産。価値ある無形資産が100年ライフのカギを握っています。

2拠点生活、どんなことを準備する？

2拠点生活を始めるにあたって必要なのは環境の整備。例えば、**・空き家（実家）の片付けや不用品の回収**
・荷物の運搬、引越し
・リフォーム など。

このようなことでお困りの時は便利屋アルファにお気軽にご相談ください。また、「2拠点生活」は公的な支援制度もあります。ご利用されてみてはいかがでしょうか？



人生100年時代を学ぼう！
 様々な書籍やメディアでも聞くことの多くなった「人生100年時代」。ここではその用語などをピックアップしてご紹介します！

“マルチステージ”って何？

今までの人生設計は大きく分けて「教育」「仕事」「引退」の3つのステージがあり、これらが人生における大きな変化のタイミングでした。これからの「人生100年時代」では、「マルチステージ」の人生になると言われています。長い人生となる100年ライフ。複数のキャリアを持ち、家庭とのバランスを取りながら社会貢献をしたり…など、自分にあった生き方を選ぶ人生に突入します。つまり、様々なステージへ移行するライフスタイルへ。3つだったステージが数多くのステージを経験する人生に変化していきます。これがマルチステージ！上手に移行を重ねるには「柔軟な思考」が必要不可欠。さらに、便利屋アルファが必要だと考えるのは、その「移行」がスムーズに行えるような生活環境。「日頃からの片付け」など、暮らしを整える習慣を身につけて「人生100年時代」に備えませんか？



春からも快適に！
2023年春
こんなことを
やっておきませんか！

お困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。

鳩対策

春は鳥の繁殖シーズン。この時期、ベランダにぐるぐるにうろうろする鳩は、感染症のリスクが高まります。早めにベランダの清掃、消毒することをおすすめします。また鳩の飛来をシャットアウトする「鳩除けネット」の施工も効果的です！

家具の組み立て

春、新生活のタイミングで家具を新調される方も多いのではないのでしょうか？通販やインターネットで組み立て家具を購入。商品が届いていざ組み立てようとすると、意外に苦戦される方も少なくありません。お困りの時は便利屋アルファにお気軽にご相談ください！

エアコンクリーニング

冬の間頑張ったエアコン。しっかりとメンテナンスしておくことで夏にも活躍してもらいましょう！エアコン内部までクリーニングすることでホコリやカビの排出を防ぎ、キレイな風を送り出します。

「自分ごと化」して考える地球の未来のこと
 ～安心・安全な暮らしを叶えよう～
便利屋アルファ × SDGs

みんなで学ぼう！取り組もう！SDGs！
「水産エコラベル」
 水産資源や生態系などの環境にやさしい方法で行われている漁業や養殖業を認証する仕組みのこと。水産エコラベルが普及することで水産資源が回復し、持続的になっていくというメリットがあります。

「水産エコラベル」ってあまり目にしないような気もしますが、じつは身近な商品に付いているんですよ。これらの商品を選んで、SDGs14「海の豊かさを守ろう」に取り組んでみませんか？



<便利屋アルファのSDGsの取り組み>

以前より取り組んでまいりました「外国コイン募金」。おかげさまでたくさんのコインが集まりました。ありがとうございます。募金する前に、ほかにも何かお役にたてることがあるのではないかと考えました。そこで……「外国コインで学習！世界の国々SDGs」をスタート！様々なコインをどこの国のコインか、いつごろのものかなどをtwitterでご紹介します。もしかしら時代背景などもわかるかも！ご興味のある方は便利屋アルファ公式twitterをのぞいてくださいね。（#外国コインで学習）



サビや汚れで判別できないコインは、薄めたクエン酸液につけ置きしてみました。こんなに変わるんですよ！

（ユニセフの外国コイン募金は現在流通している通貨のみを受け付けています）

プロが教えるっておきの工具
便利屋アルファ工具箱
 ～ネジザウルス～

濡れたネジもこれがあれば外せる！
ネジザウルス！
 ・なめたネジ ・濡れたネジ
 ・錆びたネジ ・固着したネジ
 などを取り外すペンチのような工具。なんと世界で累計400万本も売れている大ヒットの工具です。

名前の由来は本体が恐竜みたいだから。先端が恐竜の口みたいに動いて噛みつくからこの名がついたそうなんです。グリップにも模様が入っており、持ちやすくなっています。

先端のタテ溝加工と考えられた溝の角度でネジの頭を掴み、回すことができます。とても使いやすく、作業効率は格段にアップ！一家に一本欲しいおすすめ工具です！