

人生100年、身軽になろう!

≡ 身軽になるには「お片づけ」から ≡

2月1日名古屋都市センターにて、「人生100年、身軽になろう! 身軽になるには「お片づけ」から」と題してゆいま～るフォーラムを行いました。講師は、テレビでもおなじみの生前整理診断士の知念亜希さん。

ゆいま～る大曾根でも「お片づけセミナー」をお願いしたことがあり、大好評でした。

第1部は「老前整理? 生前整理? 考えたい身の回りのお片づけ」として知念さんのお話を伺い、第2部は「コンパクトに心豊かに暮らす、という選択」として、知念さんとゆいま～る入居者を交えて、今の時代ならではの身軽な暮らし方についてパネルディスカッションを行いました。



にこやかに話される
知念先生

高

年齢こそ、余分なものを手放
したいものですね。

元気も時間もある今、現在の自分
にとって本当に必要なものを見極め
て、「コンパクトな暮らし」に移行し
ませんか?

まずは、「遺品整理」と「生前整
理」の違いから。遺品整理とは、自
分が亡くなった後に行われますから、
自分でできないお片づけです。遺さ
れた家族などが行うことになりま
すから、自分の思いは残せません。遺
族も「なかなか思いきって整理でき
ない」(会場の声)と悩むことになり
ます。

生前整理は、自分でできるお片づ
けです。「モノ」「心」「情報」の整理
を通じて今をよりよく生きるための
手段です。自分の思いを残せますか
ら、生前整理をお勧めします。

生前整理に必要なのは、「決断力」
「分別力」「モノの管理力」「体力」で
す。どんな部屋にしたいのか、どん
な暮らしがしたいのか、ゴールを決
めることが大事です。

そのうえで、以下の変化を考えて

第1部

「老前整理? 生前整理?」 考えたい身の回りのお片づけ」 知念亜希さんのお話

片付けていきます。

1 「住まい方」の変化

家族構成が変わることによって食
器等の量を見直し、整理するなど。

2 「好み」の変化

食べ物の好みが変わることによる
ストックの見直し、調度品等の整
理など。

3 「体」の変化

体力の低下に備えて重いものやお
手入れしにくいものの整理、収納
場所の見直しなど。



満員御礼の会場。
皆さん、「お片づけ」に興味津々でした

収納のコツは、手の届かないとこ
ろにある収納場所はあえて空けてお
くこと、ざっくり収納すること。細
かく収納すると、どこに何があるの
かわからなくなってしまう。

そして、「いつか使おう」としま
つておいたものがいつの間にか負の
財産になってしまうことも忘れず
なかなか手離せないという人は、以
下の気持ちで向き合ってみてはどう
でしょう。

★「ごめんなさい」ではなく

「ありがとう」

使わせてくれてありがとう、私の
ところへ来てくれてありがとうと
言う気持ちに切り替えると、上手
に手離せます。

★リサイクルの活用

必要としている人のところへ届く
システムを利用しましょう。海外
などへ送る方法もあります。心の
負担が軽くなります。

ぜひ、体力のあるお元気なうちに
「生前整理」を始めてみてください。



スッキリ暮らされている
三浦幸子さん

第2部

「コンパクトに 心豊かに暮らす、 という選択」



お元気なうちに住み替えを
決意した森さんご夫妻

三 浦幸子さんは、現在81歳。自
転車で買い物や図書館に行
ったり、階段の上り下りも苦では
なく、食事も3食自炊され、まだ
まだお元気です。整理整頓も好き
なので、引越しも思ったほど大
変ではなかったそうです。「主人
が亡くなった時、洋服ダンスや整
理ダンスを処分していたので、あ
まり捨てるものはなかった」ので
すが、「大きなダンスを1つ処分
しました」。その時役立ったのが
「シルバー人材センター」。住んで
いたマンションが3階だったので
粗大ごみに出すとき、1人で1階
まで持っていくのは無理。そこで、
シルバー人材センターに連絡して、
日時を指定してお願いしたとのこ
と。「ちよつとした大工仕事も頼め
るし、料金も安いし便利です」。細
かいものは、引越し業者に段ボ
ールを持ってきてもらって、自分
で少しずつ準備したそうです。

現在は、和室付きの1タイプに
住んでいます。モノもあまり置か
ずスッキリしています。クロスワ

ードやクイズを解いたり、図書館
から本を借りてきて読んだり、コ
ミュニティスペースで行われるい
ろいろなイベントに参加していま
す。最近では、ゆいま〜る神南で
行われた「ニットカフェ」で靴下
や帽子を編み、暮らしを楽しませ
ています。

続 いて、ご夫妻で住まわれて
いる森一人さん・悦子さん
は、同い年の69歳。お互いの親御
さんが亡くなり、2人のお子さん
も独立され、健康上の不安もあつ
たため、早めにサ高住への住み替
えを決意されました。「全室南向
き」で自由に暮らせ

るところが気に入
ったそうです。引つ
つた際には、「衣類
は、国際的なボラ
ンティア団体に送
りました。着物
の処分にも困りま
した。背広は二束三
文でも売れたけれ

入居者の皆さんと DM封入しています!

「ゆいま〜る通信」やイベントのお
知らせなど、皆さんのお手元に届
くDM(ダイレクトメール)。「私た
ちでお役に立てるなら」という入
居者の皆さんからの声をいただき、
一緒に封入作業をしていただいで
います。3回目ともなるとすっかり
慣れて、楽しくおしゃべりしなが
らも、4日間の予定が2日間で終
わってしまうほど。じつに手際
のよい作業で、ゆいま〜る入居相
談室のスタッフ一同、大助かりです。



わらわら広場にて。みんなで作業すると
早くて助かります!!

ど、着物は有名な作家の証明がな
いと引き取ってもらえなかった」
とのこと。また、ダンスも売れな
いものは送料を支払って引き取っ
てもらいました。「広告では何でも
引き取ります、と言っているけれ
どそうではない」と実感したそう
です。

お2人は、LDKが広々してい
るSタイプにご入居。14階の窓か
ら名古屋港の花火がきれいに見え
るそうです。一人さんは、健康のた
めに、毎朝2時間弱のウォーキン
グ。熱田神宮や公園を散歩してい
ます。料理教室にも通い、棒ギョ
ーザが得意。悦子さんは最近、パ
ートに行くようになりました。悦
子さんがパートの日は、一人さん
が食事を作るそうです。引越し
たことで生活が変わり、一人さん
は血圧が下がり、だいぶ体調がよ
くなりました。健康麻雀も入居者
の皆さんとはじめられて、新たな
コミュニケーションも広がりがつ
つあります。

名古屋にふたつの 「ゆいま〜る」

現地
見学会
毎日開催

[入居相談室].....

フリー
ダイヤル **0120-812-560** (10:00-17:00)

ゆいま〜る 神南

ホームページ
<https://yui-marl.jp/jinnan/>

〒455-0021 愛知県名古屋市
港区木場町6番18
ビレッジハウス
木場タワー101

ゆいま〜る 大曽根

ホームページ
<https://yui-marl.jp/ozone/>

〒462-0810 愛知県名古屋市北区
山田 二丁目11番62号
大曽根併存住宅
1棟1階