

# MY LIFE'S Good Season

人生で最も楽しい時

生前整理と聞くとマイナスイメージを持ってしまうのはひと昔前の話。イマドキの生前整理は今までの人生を整理し、これから先の人生をもっと楽しむためのいい機会なのです。50代からが人生の“グッドシーズン”。さあ輝く毎日を始めましょう。

プロである私たちがそれぞれのご家庭に合ったやり方をアドバイスしますのでぜひ、ご相談ください!



(株)アクションパワー 代表 大津たまみさん (生前整理作業技能士)



片づけのお手伝いや梱包作業、運搬回収などは当社が引き受けてくれる。

## 自分で生前整理すると、これから先の人生がもっと楽しみになる

〜(株)アクションパワー〜

### 生前整理チェックリスト

- 家中にあふれる物を整理したいけど何から手を付けていいのかわからない。
- そろそろ親も高齢、実家の片づけが気になる
- 先祖の遺品や形見…私の代で解決していきたい
- 主人が亡くなって3年間…まだ気持ちの整理がつかず部屋そのまま
- 80歳になる父が最近福祉施設へ入居、実家の片づけから相続と、どこから手を付けて良いかわからない
- 写真の整理をどうしたいかわからない
- 遺言書って書いたほうがいいの?

右のリストを見て、そうそう私もと思った人は、生前整理をしたいと感じているのでは? 片づけの専門家としてテレビ、雑誌などで活躍中の大津たまみさんは、片づけの依頼を受けていく中で、亡くなった方の遺品整理を頼まれることも多くなり、そのたびに残されたご家族が困っている姿を見てきたそう

だ。「自分で自分の人生にカタ(片)を付けたいですよね。親御さん本人は、いつかはやろうと思っているけど、どこから手をつけたらいいかわからなくて、ついつい先送りしている場合も。でも歳をとるごとに体力は落ち、もしかすると認知症にかかるかもしれない。生前整理や片づけには決断力や判断力、

具体的には、生前整理を始める前にまずは、理のやり残りリストを書き出してみるのと、そして未来をプランニングしていきましよう」と大津さん。

生前整理を通して、家族の大切さを実感したり、相続対策が出来たり、思い出のモノを大切にできたり、ということづくめ。「スッキリすることで前向きになって、人生をさらに楽しめる人も多いですよ」。

別力、モノの管理力、体力が必要になるので、ぜひとも元気なうちに始めてほしいですね」と大津さん。

そこです。親御さんではなく、ご自身(子どもである皆さん)が体験者になることがおすすめでという。自分で取り組むことでポイントが良くわかり、的確なアドバイスができるようになるそうだ。「生前整理においては①モノ②心③情報、この3つをスッキリさせることが重要です。つまりモノの片づけだけではないのですよ、ということ言いたい。具体的には、生前整



大津さん著書の生前整理の入門書。税込1,404円。Amazonで購入可。

### 参考事例

【概要】お母様の福祉施設のご入居に伴う生前整理。お片づけ費用を抑えて頂くために、お客様ご自身で行って頂ける作業以外を担当。廃棄が必要な不要品は一般廃棄物としてお客様へご処分。

【期間】4日間(延べ)  
【部屋】1戸建 6LDK 118平米  
【費用】20万円  
【内容】

- お客様のご要望に応じて、いる物・いない物の仕分け作業
- いない物の「買取」「廃棄」仕分けの梱包作業
- 買取品の運搬回収
- 廃棄品の梱包
- 簡易清掃

### 取材協力

#### (株)アクションパワー

名古屋市中央区名駅南1丁目19-27 オリファビル5階  
\*生前整理サービス対応可能エリア(関東(東京・千葉・埼玉・神奈川)、関西(大阪・京都・兵庫))  
\*一部対応できない地域もございます。お気軽にお問い合わせください。

☎0120-58-3981  
生前整理.net/

**あったかい生前整理**  
●生前整理お片づけサービス  
時間5,000円/1人(生前整理作業技能士)  
時間8,000円/2人(生前整理作業技能士+アシスタント)  
※心の生前整理サービスも近日スタート!!

## 商工会・商工会議所通信

商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは? そんな商工会議所の活動を今月も紹介します!

### 茨木商工会議所

初めの一步を踏み出そう!  
**みんなで作ろう!**  
第44回 茨木フェスティバル開催

開催日 平成28年7月30日(土)・31日(日)  
会場 茨木市中央公園南北グラウンドほか  
ただ今募集中のイベントは次の通り

- 茨木クラシックコンテスト(7月7日)
- 茨フェス シンガーコンテスト(7月11日)
- 中学生クイズ五輪(7月20日)
- キッズスタッフ体験(7月20日)
- 18歳以上の当日スタッフ(7月22日)
- フェス婚ボランティア(7月20日)

■詳細は、茨木フェスティバル 公式ホームページでチェック  
www.iba-fes.jp/

### 高槻商工会議所

あなたの起業を応援します!  
**夢をかたちにする充実の5日間 たかつき創業塾2016**

日時: 平成28年8月20日、27日、9月3日、10日、17日 (全土曜日) 各日とも10:00~16:30 (フォローアップ研修) 平成29年1月29日(日) 13:30~16:30

会場: 高槻商工会議所  
受講料: 全6回分 5,000円(テキスト代・税込)  
対象者: 創業を考えている方、創業に向けて準備中の方、創業後間もない方  
※本創業塾の趣旨にそぐわない方のご参加はお断りする場合があります。

定員: 30名(先着順・定員になり次第締切)

■問合せ: 高槻商工会議所 創業支援担当  
☎072-675-0484  
詳しいカリキュラム等は当所ホームページをご覧ください。  
http://www.takatsukicci.or.jp

### 摂津市商工会

北摂地域連携!  
**起業家×企業家交流会 with 大阪人間科学大学**

自社の「強み」と「やるべきこと」を明確化し、参加者同士でその情報を共有共感することで、新しい共有価値を創ることを目的としたワークショップ型の交流会です。

第2回 7/14(木) 10:00~12:00  
場所: 摂津市産業支援ルーム 摂津市南千里丘4-35 3F

第3回 9/6(火) 14:00~16:00  
場所: 摂津市産業支援ルーム 摂津市南千里丘4-35 3F

第4回 10/21(金) 13:00~14:30  
場所: 大阪人間科学大学正雀学舎 摂津市正雀1-4-1  
※各回、同内容ですので、ご都合の良い日にご参加ください。第2回および第3回終了後、30分程度の交流会があります。  
講師: りそな総合研究所リーナルビジネス部 藤原明氏  
参加費: 500円(当日徴収) ※第4回のみ無料(飲食無し)

■申込は 摂津市商工会 検索 TEL06-6318-2800

CO-OP 生活協同組合 コープこうべ

## 「未来づくり、組合員の力で」

力を寄せ合い「くらしの安心づくり」をすすめます。

お買い物は、生協にご加入のうえ近くのお店へ 大阪府内の店舗一覧

コープこうべキャラクター「コービー」

**豊中市**  
コープ東豊中  
豊中市東豊中町4-3-13  
06-6848-2561  
営/1F 9時~21時、2F 9時半~20時

コープ蛍池  
豊中市蛍池中町3-2-1  
06-6842-3711  
営/10時~22時

コープ桜塚  
豊中市南桜塚2-1-10  
06-6854-6111  
営/9時~20時50分

コープニ桜の町  
豊中市桜の町2-1-6  
06-6857-2001  
営/9時~22時

コープニ泉丘  
豊中市東泉丘2-14-20  
06-6840-0661  
営/9時~22時

コープミニ城山  
豊中市城山町2-5-12  
06-6864-6711  
営/9時~22時

コープミニ西緑丘  
豊中市西緑丘1-1-38  
06-6858-0855  
営/9時~22時

**箕面市**  
コープ箕面  
箕面市桜ヶ丘5-6-6  
072-721-2025  
営/10時~21時

コープ箕面中央  
箕面市坊島1-1-15  
072-720-3021  
営/10時~20時50分

コープミニルミナス箕面  
箕面市如意谷4-6-19  
072-724-8761  
営/9時~22時

**池田市**  
コープミニ伏尾台  
池田市伏尾台3-4-1  
072-753-7631  
営/9時~22時

コープミニ井口堂  
池田市井口堂2-7-18  
072-762-9141  
営/9時~22時

コープミニ上池田  
池田市上池田2-4-6-101  
072-754-6551  
営/9時~22時

**吹田市**  
コープ吹田  
吹田市五月が丘西1-1  
06-6337-3651  
営/10時~21時

コープミニ山田  
吹田市山田東  
4-17-12-101  
06-6875-6181  
営/9時~22時

**茨木市**  
コープ茨木藤の里  
茨木市藤の里1-10-2  
072-643-3461  
営/10時~20時

コープ茨木白川  
茨木市白川2-2-10  
072-630-0110  
営/9時半~20時50分

**高槻市**  
コープミニ氷室  
高槻市氷室町4-2-5  
072-690-3501  
営/9時~22時

**豊能町**  
コープ新光風台  
豊能町豊能町新光風台2-18-5  
072-738-5901  
営/10時~20時

**島本町**  
コープ島本  
三島郡島本町青葉1-2-10  
075-962-3501  
営/1F 10時~20時50分、2F 10時~20時

人と自然にやさしい食べものづくり

「安全で安心できる食べものがほしい」という組合員の願いからスタートした取り組み「フードプラン」。トレーサビリティがしっかりした、食べる人にもつくる人にも安全で、環境に配慮して生産された食品をお届けしています。

コープこうべ くらしの情報センター **0120-443-100** [無料]

年中無休 ●火~金/8:30~19:30 ●土~月/8:30~18:00  
※12/31~1/3は8:30~18:00

コープこうべ 検索