

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これ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くなる

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よいか分からない。
- 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もそのまま
- 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、理を始める前にまずは、人生のやり残しリストを書き出してみることに、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。」



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く作業以外を担当。廃棄が必要な不要品は一般廃棄物としてお客様がご処分。
【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、いらぬ物の仕分け作業 ●いらぬ物の「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

名古屋市中央区南一丁目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!!

理学療法士による痛み改善

「PNF」はアメリカで開発されたリハビリテーション技術。医学的知識に精通した理学療法士がマンツーマンで行う安心手技で、不調や痛みを取り除き、正常な運動機能へと導く。今春からは顧問ドクターによる



同研究所所長 小滝 昌彦さん。理学療法士であり国際PNF協会認定アシスタントインストラクター。気さくな人柄で老若男女の健康をサポート。女性理学療法士も在籍。

こんな人にオススメ

- 肩こり、五十肩、手足のしびれ、腰痛
- 股関節が痛い、バランスよく歩けない
- 脳・神経の病気による後遺症のリハビリ

ココがスバラシイ

- 「シティライフを見た」でドクターカウンセリング(30分)+PNF施術(40分)……通常14,500円 → カウンセリング無料 8,500円
- PNF施術のみ(40分)……通常8,500円 → 初回半額4,250円(8月末まで・要予約・新規の方のみ・税別)
- ※7・8月のドクターカウンセリング実施日は、7/11・25、8/8・22の9時～12時まで。

PNF研究所 西宮

西宮市甲風園1-10-11 中村ビル5F
営業/10時～19時
日曜・祝祭日定休
相談無料(電話・来院にて対応)
☎0798-81-3781
http://www.pnf-tc.jp
PNF研究所 で検索



涼やか川床で贅沢な時間を

自然あふれる箕面国定公園内で癒しのひとときを味わえる大人の隠れ家、音羽山荘。この季節のお楽しみは、恒例の川床・梅屋敷。箕面川沿いという涼やかな口ケシシヨンの中、清流のせせらぎや贅沢感

たつぷりの料理、きめ細やかなおもてなしで優雅な気分浸みてみて。川床は7月8日～9月11日の金・土・日・祝日、18時～実施。8月末までは箕面大滝のライトアップも楽しめる。

古き良き日本の原風景

大正期築の邸宅を改装した古き良き時代の空間が魅力。郷愁誘う雰囲気と自然美を存分に楽しめる。



※写真はイメージ

- 夏の川床会席……4,500円
- ランチコース……3,900円～
- ディナーコース……8,000円～
- 宿泊1泊2食付……18,000円～
※宿泊は金・土・祝前日は+3,000円

特典 「シティライフを見た」と食事又は宿泊の予約の方にワンリンクサービス(8月末まで)

泊まれる料理屋 明治の森 箕面 音羽山荘(おとわんさう)
箕面市箕面公園1-3
営業/11時半～22時(ランチ11時半～14時半)
※前日17時までの予約制
火曜定休
箕面駅から徒歩8分 Pなし
☎072-721-3005
音羽山荘 で検索



OSシネマズ ミント神戸 http://www.jollios.net/

神戸市中央区雲井通7-1-1 ミント神戸9階 ☎078-291-5330

- <上映中>
- 高台家の人々
 - マネーモンスター
 - 64 ロクヨン 後編
 - 夏美のホテル
 - 10 クロバーフィールド・レーン
 - MARS(マーズ) ただ、君を愛してる
 - 日本で一番悪い奴ら
 - TOO YOUNG TO DIE! 若くして死ぬ
- <今後の上映>
- アリス・イン・ワンダーランド 時間の旅(7/1～)
 - ウォークラフト(7/1～)
 - ブルックリン(7/1～)
 - インデペンデンス・デイ リサージェンシ(7/9～)
 - ポケモン・ザ・ムービーXY&Z [ボルケニオンと機巧(からり)のマジアナ](7/16～)
 - ファインディング・ドリー(7/16～)
 - ONE PIECE FILM GOLD(7/23～)
 - シン・ゴジラ(7/29～)
 - ターザン:REBORN(7/30～)

ブルックリン 7月1日(金)公開



© 2015 Twentieth Century Fox. All Rights Reserved.

宝塚シネ・ピピア http://cinepipia.com/

阪急布布神社駅前 ピピアめふ5F ☎0797-87-3565

- 世界から猫が消えたなら(7/1)
- 追憶の森(7/1)
- ハイル、シーザー!(6/25～7/8)
- グランドフィナーレ(6/25～7/15)
- さざなみ(6/25～7/15)
- 厨房男子(7/2～8)
- ズートピア 日本語版(7/2～15)
- 海よりもまだ深く(7/2～22)
- 殿、利息でござる!(7/9～29)
- 孤独のスズメ(7/9～22)
- ヤクザと憲法(7/16～22)
- シェーン(7/16～29)
- 熊本支援チャリティー上映「うつくしいひと」(7/2～8)



© 2015 INDIGO FILM, BARBARY FILMS, PATHE PRODUCTION, FRANCE 2 CINEMA, NUMBER 9 FILMS, C-FILMS, FILM4



©厨房男子を作る会

7/2(土) 高野史枝監督 トークショー 13:40～ 入場無料

OSシネマズ ミント神戸(ペア5組)

宝塚シネ・ピピア(ペア2組)

鑑賞券をプレゼント

- はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ「OSシネマ神戸鑑賞招待券プレゼント」or「宝塚シネ・ピピア鑑賞招待券プレゼント」まで。ご希望の上映館名を記入願います。
- WEBからの場合: http://www.citylife-new.com ●締切: 7月25日(はがきは必着)
- 個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。
- 当選結果は発送をもって代えさせていただきます。

シネマ情報

- CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

森山中教習所



7月9日(土)公開
梅田ブルク7他全国ロードショー

推薦者: デコジュン

普通の大学生・清高とヤクザの組員・轟木。接点のなさそうな二人だが、実は高校の同級生。ある日、とんでもない再会をし、同じ教習所に通うことに…。運転が上達するにつれ、「自由な未来」と「不自由な未来」が見え始める。ちょっと「アブナイ」青春映画。

監督:豊島圭介
出演:野村周平、賀来賢人
© 2016 真通圭介・小学館/「森山中教習所」製作委員会

フラワーショー!



7月2日(土)公開
シネ・リーブル梅田ほか

推薦者: nanako

アイルランドの大地を友に育ったメアリー。自然と共生する庭づくりを目指す。雇い主にはデザインを盗まれたりクビになったり…どん底状態で決意したのがチェルシー・フラワーショーで金メダルを獲得すること。お金もコネも無いけど、野草とサンザシで世界を変えようと夢に向かって輝いていく。

監督:ヴィヴィアン・デ・コルシイ
出演:エマ・グリーンウェル、トム・ヒューズ
© 2014 Crow's Nest Productions

※PG12:小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+:15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+:18歳以上の方がご覧になれます。