

1年365日あさ8時～よる8時受付

2003年創業から「住まいの困り事」解決のお手伝いをしています

利用会員募集中

- 安心して家の作業を頼める人が欲しい方
- 定(低)額適正料金で作業をきちんとやって欲しい方
- クレーマーではない方



活動会員募集中

- 思いやりのある方
- 特技を提供してくれる方
- 金銭に貪欲でない方

10年間に寄せられた「お困り事」トップ20

A. 会員さま基本作業料金(部材・税別)

1時間¥1500/1人
+交通費¥500・事業協力費¥500

- 水漏れや電球・戸車交換
- 網戸や障子の張替
- 部屋 台所 お風呂 トイレ掃除
- 庭の草取りや清掃
- 家具の移動や粗大ゴミだし
- 除草剤散布や庭木の害虫駆除
- 家庭用火災警報器の取付・取替

B. 基本作業料金A + 割増作業料金

重量物扱いや高所作業
資格や技術を要する特殊作業
車両、特殊工具、草刈機等を要する作業

- ビルトインコンロ、給湯器、温水便座などの取替
- 空き地や駐車場の草刈り、清掃
- 照明器具の交換や雨樋の掃除
- エアコンの掃除や移設
- 施設への引越し・入所
- 家具や家電品の転倒防止

C. 現場での見積作業

現場で立会い相談のうえ無料で見積ります
見積作業での苦情は当法人が責任をもって対応します

- 退去後の家や部屋の片付けから空け渡しまで
- 手すり等介護保険関連工事を含む取付
- 庭木剪定や樹木の伐採
- 風呂、台所、トイレなどのリフォーム
- 家の外壁塗装(年間6棟まで)や波板張替
- インターホン、テレビドアホン、防犯ライトの取付
- 家やアパートの解体工事

NPO活動に登録いただいた「会員さま同志の助け合い事業」ですので安心・安全を約束します!!

あなたの「お困り事」にマークしてお電話でご相談を

052-891-3114

これから10年・元気で楽しい人生を目指して

「団塊世代」への出前授業(光武育雄 記)

「団塊の世代」の名付け親、堺屋太一さんは、団塊世代が老人を迎えるとき国の財政負担が50～60兆円必要である…との警告を残し83歳でご逝去されました。

団塊世代の名前をいただいた我々は10年後83歳を迎えようとしています。

「安心・安全で楽しい町づくり」を目指して若者世代へ引き継ぐ明暗は、高齢社会の主力メンバーとなる我々「団塊世代」の動向に係っています。

これから10年・家族や介護保険事業者のお世話にならないで、介護保険を支払う側にたつて、社会参加しながら「元気で楽しい人生」を歩みましょう。

《「優しい心」友好によるコミュニケーションづくり》

●「ありがとう」…という感謝の念、「ごめんなさい」…という謝りの念、「教えて～」…という謙虚の念、優しい友好の輪を創るキーワードです。

そのうえで「六つの合い(愛)言葉運動」を提唱しています。ストレス予防の特効薬としても最適ですので皆さんもいかがですか？

- ①「話し合い」…相手を理解するには、まず話し合いから
- ②「認め合い」…話し合えば、相手の善さを認め合うことができます
- ③「信じ合い」…プラス思考で認め合えば、信頼関係が生まれます
- ④「分かち合い」…幸せの平均点を上げて、格差をなくし裾野を広げます
- ⑤「助け合い」…家族や友人と、自分の出来る範囲で助け合みましょう
- ⑥「許し合い」…相手との仲直りができて、愛情の証しにもなります



* 延命治療と尊厳死について

●医療面からみた延命治療の判断基準はよく分かりませんが、生活面からみてベッドで寝たきりになった状況以降から、私の判断基準を述べます。

- 介助してもらえれば、自分の口から食事がとれる
- ベッドのうえだけでも、テレビを見て楽しんだり喜怒哀楽の表現がある
- 人との面談で、家族の判別ぐらいはできる…ここまですべて「生への三要素」と思っていますので、三つの要素が無くなった後の治療は「延命治療」との考え方です。

* その他

- 自分や家族が困らない為に事前準備が必要と思える項目を延べます。
 - 施設や病院への入所・入院に必要な「緊急連絡先」や「身元保証人」の準備
 - 遺品、貴重品の保管整理及び不用品処分
 - 葬儀の方法やお墓、遺骨の埋葬
 - 財産(有価証券含む)、不動産、保険などの管理・引継ぎ
 - 大切な人へのメッセージ



「健康寿命」を維持するためには、「健康な身体」と「優しい心」プラス「終焉対策」にも着手して「楽しい生活習慣」を構築していくことが不可欠です。16年間に亘り「高齢社会の生活現場」での作業の手伝いをした経験から、その対策について述べさせていただきます。

《「健康な身体」を守る為のストレス対策》

●ストレスの大半は、「人間関係」や「理想・目標と現実のギャップ」などに起因する「生活環境」から発生します。人間関係でストレスを溜めない秘訣は、嫌いな人と行動を共にしない事です。欠点や短所もない完璧な人はいないことを前提に、それ以上に長所や存在感をお互いに認め合える人と一緒に生活していくことです。嫌いな人相手に悩むより、「嫌われる人」にならないよう心掛けましょう。理想や目標が高くて、他人や過去を引き合いに出してたえず比較して、何でも一番を欲しがる「私利私欲」の強い人には要注意！自分より、もっと「立派な人」も「恵まれない人」もたくさんみえることに気付いて、相手に迷惑や不快感を与えないように心掛けましょう。



《今のうちに、「終焉対策」を済ませておきましょう》

●判断能力もあり元気な老人の多くが「死」について語る二つの言葉…

- ① 死ぬときは、自宅の畳の上で家族に見守られて死にたい
- ② 家族に迷惑をかけたくないので、死ぬときはポックリいきたい
・家族に見守られてポックリ死ぬことは出来ないの、私は83歳過ぎてからポックリ死んで家族に見送って欲しいと願っています。介護以外に迷惑を掛けないためにも、「終焉対策」として「エンディングノート」や「公正証書」の作成をおすすめしています。特に家族の方がお困りになった事例を紹介しますので参考にしてください。

終焉対策まで済ましておくと、
肩の荷も下り「生活の楽しさ」も倍増！
「健康寿命」83歳越えを目指して、
元気で楽しい人生を歩みましょう！