



## 夏至と冬至



山々の緑が田んぼの若苗の緑と合わさってさわやかに感じる季節となりました。日に日に日も長くなってきて活動時間も増え、なんだか得した気がします。

6月は夏至を迎えます。夏至は一年の中で昼の時間が一番長い日なので、日の出の時刻が一番早く、日の入りの時刻が一番遅い日と思われがちですが、あくまでも昼の時間が長いのであって、日の出と日の入りの時刻には関係ありません。今年の夏至は6月21日で、盛岡市での日の出は4時8分、日の入りは19時7分です。盛岡市で日の出がもっとも早いのは6月14日頃で、4時7分となります。

夏至を過ぎるとまた日が短くなるのか・・・と、なんだか寂しい気持ちになりま



すが、夏の暑さを乗り切った身体を休めるのに適した時期と考えるといいでしょう。先のことになりますが、今年の冬至は12月22日。日の出は6時53分、日の入りは16時15分です。夏至と冬至では昼の長さは4時間の差があります。

★国立天文台サイト参考

印象的だったのは石田さんが自分の気持ちを奥さんや子ども達に正直に伝える姿でした。



介護や相続は自分にはまだ関係ないと思いがちですが、誰もが必ず通る道です。「相続」が「争続」となり、家族が不仲になってしまう場合があります。面と向かって話し合うことはなかなか難しいことですが、石田さんように自分の気持ちを家族に伝え、将来が安心できるセカンドライフを迎えたいものです。

\*セカサポでは、相続対策にも対応いたします。お気軽にご相談ください。

## ワールドカップに想いをこめて



2019年ラグビーワールドカップ開催に向けて釜石鶉住居復興スタジアム(仮称)の工事が始まりました。観客席は16,000席という大型スタジアムです。



そのスタジアムに、岩手国体の時に旧国立競技場から譲り受けた座席のうち300席が再譲渡され設置されます。

1964年の東京オリンピックから様々なスポーツの歴史を見つめた「座席」。そして、かつて日本選手権7連覇で名を馳せた新日鉄釜石・・・。震災から6年、「ラグビーのまち・釜石」でのワールドカップ開催への動きはさらなる復興への後押しとなることでしょう。

## より良いセカンドライフを送るために

先月、テレビで「別居・介護・相続 石田さん家の大家族」が放映されました。石田さんご夫婦は60代になられ、7人の子供たちは自立し、親の介護やご自身の病気、そして誰に家を継いでもらうか悩んでおられました。

## 介護あれこれ～介護の現場から～

### 介護認定について



5月号で「介護申請の流れ」について掲載しましたが、今回は「介護認定」についてお話しします。

介護申請をすると、介護の認定を行うために調査委員がご自宅を訪問します。家族立会いのもと、58の質問を行います。また実際に動いてもらったり、身体の調子を質問していき介護量を聞いていきます。良く行う調査方法に「3品提示」があります。3つのものを見せ、確認してもらってから隠し、5分後に2つを提示し残りを確認します。これは短期記憶の調査になります。認定調査になると、なぜか元気になり質問にすらすら答えたり、「すべて自分でやっています。」と答える方がいます。そんな時は家族から日頃の様子を確認します。ご本人の前で話にくいことは、ご相談いただければ後でこっそり伺います。調査はおおよそ30分で終わりますが、「病気の状態」と「介護量」は別なにご注意を。例えば膝が痛くても介助なく歩けると「できる」となります。認定結果は申請からおおよそ1ヶ月で届きます。

できない所をお手伝いし、できるだけ自立して生活できるように支援していくのが介護制度なのです。



### カビを防ぐ



カビには水まわりにみられる「赤カビ」、浴室にみられる「黒カビ」臭いを発生する「青カビ」があります。カビを防ぐには、風通りを良くして湿度を下げる必要があります。窓を開け換気をする効果がありますが、雨の日は外の方が湿度が高いため窓を開けるとかえって部屋の湿気が高くなってしまいます。そんな時は除湿器やエアコン、扇風機を使うと便利です。室内に干す洗濯物も原因のひとつです。洗濯物を干すとき



は間隔をあげ、上着やタオルなどの大きい洗濯物の周りに靴下などの小物を干すと空気が流れやすくなります。



<編集後記>

**運動会** 5月に中学3年生になる息子の運動会がありました。小学生のかわいらしさとは違って中学生になると身体も大きくなり、筋力がつくので迫力があります。全員リレーやムカデ競争、長縄跳びや蛇の皮むき、そして、組ごとの応援合戦。皆、30度を超える暑さと砂埃にも負けず頑張りました。そうそう、私が子供の頃は、前日にお風呂に入るのを親に止められました。理由はお風呂に入ると疲れて走るのが遅くなるから・・・です。(笑)

お昼のお弁当は、「こうやってみんなで食べるのも今年で最後かあ・・・」と思いました。毎年、場所取りや、お弁当作りで大変だと思っていましたが、最後だと思うと、なんだか寂しい気持ちでした。

今年の運動会はとても感慨深いものとなりました。これからの行事は全てが「最後の○○」となるのですね。寂しい～。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係  
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500