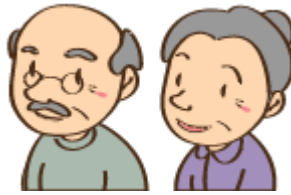


ほん NPO かわら版



ねん はる ごう
2009年・春・6号

しんりょく め はる おとず げんき す
新緑 も目にあざやかな春の訪れ、みなさまお元気でお過ごしですか。
がつ せいふ しきゅう ていがくきゅうふきん つか みち き
5月に政府から支給される定額給付金の使い道はお決まりでしょうか。
がつ あたらしょくいん なかまい
さて、4月からNPOセンターに新しい職員が仲間入りします。
やく た しょくいんいちどう がんばっ い
これからもみなさまのお役に立てるよう職員一同頑張っ
おも こんご ねが いた
と思っています。今後ともよろしくお願い致します。

はな 花

さくし たけしま はごろも
作詞 武島 羽衣
さつきょく たきれんたるう
作曲 滝 廉太郎

はるのうらの すみだがわ
春のうらの 隅田川
のぼりくだりの ふなびと
のぼりくだりの 船人が
かじのしづくも はなとち
權のしづくも 花と散る
ながめを何に たとふべき

みずやあけぼの つゆあびて
見ずやあけぼの 露浴びて
われにも言ふ さくらぎを
われにも言ふ 桜木を
みずやぐれ 手をのべて
見ずやぐれ 手をのべて
われさしまねく あおやぎを
われさしまねく 青柳を

にしき ちょうてい
錦おりなす 長堤に
くるればのぼる おぼろづき
くるればのぼる おぼろ月
げに一刻も せんきんの
げに一刻も 千金の
ながめを何に たとふべき



はるげしき うつく きせつ
春景色が美しい季節

みなさま、お変わりありませんか。
けんこうかんり いぜん
健康管理をかねて 以前より
ウォーキングを楽しんでますが
か たの
気持ちがよく、頭もすっきりして
き も あたま
ストレス解消にもなります。
かいしょう
どなたでもできる 気軽な健康法と
きがる けんこうほう
してみなさまもウォーキングを
はじめませんか。

はじ
日光に当たることで、骨を強化する
にっこう あ ほね きょうか
効果もあるそうです。
こうか
ご自分にあつた靴を選んで
じぶん くつ えら
さあ、お出かけしましょう！

りじちょう みよし きょうこ
理事長 三好 京子



しょくいんしょうかい 職員紹介



もり
森

こばやし
小林

やすだ
安田

ちょう
長



ちょう あけみ
長 朱美

いろいろな相談もお受けして
ます。留守をすることもあり
ますが、みなさん、お顔を
見せに事務所にもどうぞ！



やすだ たか
安田 豊

入居者の皆様が住み慣れたところ
で安心して暮らしていただける
ように役所等への申請のお手伝い
もしています。どんなことでも
ご相談ください。



私たち二人は福岡市とNPOセンターが協働でホームレス支援事業を
行っている相談員をしています。

入居者のみなさんとは、なかなかお会いする機会がないのですが、
たまに事務所にいますので声をかけてくださいね。



もり かずみ
森 佳寿美

平成16年から働いています。
実は安田さんや長さんよりも
NPOとのかかわりは長い
ですよ。
最近、有機農業と釣を始め
ました。



こばやし くみ
小林 久美

平成21年4月から
NPOのスタッフになりました。
よろしくお願ひします。
田舎暮らしにあこがれています。
将来は能古島で
暮らしたいなあ。

人生の終着駅から旅立ちについて【その2】

今回は、亡くなられてからのお話です。ここでは、年金生活の年子さんが、病院で亡くなった場合で話を進めます。年子さんの親類は遠方に住んでおられますので当法人が連絡をする約束になっています。

死亡から埋葬まで

死亡の連絡を受け、親類に電話連絡。葬儀社に連絡し、病院より遺体を引取り、葬儀社にて安置するよう依頼。

病院から死亡診断書入手(5250円)、区役所に死亡届けを提出。火葬許可証を受取る(火葬代2万円・福岡市民の場合)。

福岡市葬祭場を予約し、葬儀社から葬祭場へ搬送。受付に火葬許可証を提出する。年子さんは、かねてから、葬儀は不要と言っており、駆けつけた親族とともに、告別室にてお別れ。火葬が終わり拾骨(骨上げ)。埋葬許可証を受け取る。

年子さんは、以前に、葬儀社と海に散骨する契約をしていた為、骨壺を葬儀社に引渡し、契約通りの散骨を依頼。

以上で、亡くなられてから火葬、納骨までは終わりました。

気になる費用ですが、散骨を除けば、約25万円位で可能です。

あらかじめ、親族の方と充分話し合いをしておきましょう。



生活保護を受給されている保男さんの場合は、役所から葬祭費の援助がありますので、お金は必要ありません。

債務の支払い、遺留品の処分

まず、アパートの解約をします。解約は1ヶ月前までにする必要がありますので、解約申し込みしてから、1ヶ月分の家賃は発生します。次に電気・ガス・水道・電話等の解約をしますが、料金の引き落としは翌月になりますので最低2万円は口座に残しておく必要があります。銀行口座解約や年金の手続きは原則として相続人でないと出来ませんし、色々な書類も必要ですので、結構大変です。そのほかにも、クレジットカード等の会員になっていれば、退会届けも出します。

次に、遺留品の処分ですが、親族や知り合いに渡したいものがあれば、あらかじめ決めておき、話しておいてください。ただし、運送費がかかりますので、その費用は受取人払いとなります。残りの家財は原則廃棄処分です。処分費は約5万円〜10万円程度です。

以上のことを考えると、最低30万円程度は預貯金を残しておく必要があります。生活保護を受給されている方でも10万円前後は残しておく必要があります。

エンディングノートを作ろう

自分の死後を、自分の希望通りになるように、お別れに来ていただきたい人や、取引金融機関、カード会員先、保険・年金の証券番号、形見分けの品物、葬儀・納骨・供養の方法を記した「エンディングノート」を作成しておくのと良いでしょう。また、いざというときに備えて、信頼できるかたに「エンディングノート」の写しを預かってもらうか、常に冷蔵庫の中に入れておくなど、すぐにわかるように保管しておきましょう。

「エンディングノート」が欲しいかたは、差上げますので、NPOに連絡ください。



りょうり お料理コーナー

おからの炒り煮



ざいりょう 材料

- おから・・・ 100g くらい
- 豚薄切り肉・・・ 50g くらい
- 人参・・・ 適量
- 生しいたけ・・・ 2枚 くらい
- サラダ油・・・ 大さじ 半分
- だし汁・・・ カップ 半杯
- 砂糖、醤油・・・ 各 大さじ 約1杯

A

おからはたんぱく質とミネラルが豊富で、植物繊維もたっぷりの低カロリーの食品です。いつもの食事に上手に取り入れましょう！

豚肉は幅2ミリくらい、しいたけ、人参は千切りにしておきます。フライパンに油を熱して豚肉をよく炒め、その後しいたけ、人参を炒めます。

におからを加え炒めます。そのあとAを加えて炒り煮にします。汁気がなくなったら出来上がり。



へんしゅうこうき 編集後記

今年是全国に先駆けて福岡市で統計史上、もっとも早くソメイヨシノが咲きました。満開の桜の下でお花見をされた方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

私はもっぱら花より団子で、お彼岸のぼた餅を楽しみ、今は、五月の節句の柏餅を心待ちにしています。話はそれますが、春のお彼岸には季節の花「牡丹」に見立てて、ぼた餅といい、秋のお彼岸は「萩」に由来しておはぎと言っそうです。同いお供え餅でも季節によって呼び名が変わるというも情緒があって素敵ですよ。



特定非営利活動法人 介護賃貸住宅NPOセンター

営業時間 9:00 ~ 18:00
月曜 ~ 土曜 (日・祭日はお休みです)

〒810-0055 福岡市中央区黒門8番2号
TEL 092-725-3000

