



充実したシニアライフや自分らしい人生の最期について考え行動する「終活」を始める人が増えています。「今年こそ〇〇する！」アンケートでも第 5 位にランクインし、その関心の高さが伺われます。今月号は、「終活・身の回りの整理」に注目します。あなたは、身の回りの整理、進んでいますか？

1	パソコン・スマホの上達
2	海外旅行・国内旅行
3	脳トレ・認知症予防
4	グルメ（食べ歩き・お取り寄せ）
5	終活・身の回りの整理

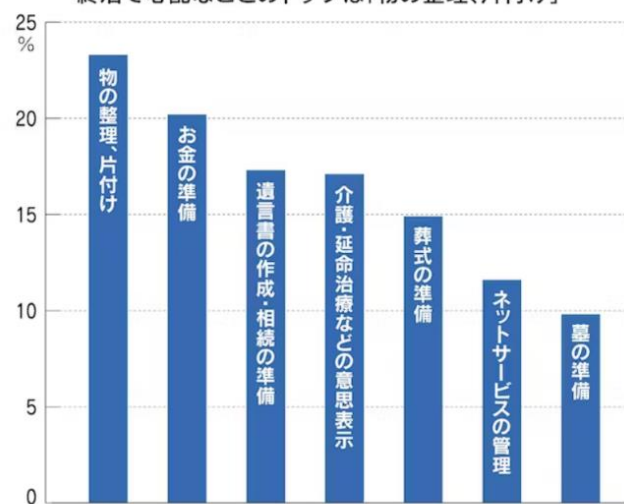
終活で心配なことのトップは「物の整理、片付け」

終活と言えばお墓や葬儀などのイメージがありますが、最も問題なのは長く住み続けた家にある荷物の整理や空き家になった家自体の片付け＝「家じまい」と言われています。大事なことは、親は家族の負担にならないよう生前整理で荷物を減らしておくこと。家を引き継いだ子供はどうするか早めに決めることです。

家の中を片付けることは、事故防止にもなります。家に物があふれていると、つまずいて転倒するリスクが高まります。東京消防庁の救急搬送データ（21 年）によると、65 歳以上の事故の発生場所は「住宅等居住場所」が 7 割近くを占め、その中でも「転ぶ」が最も多く、そしてその 4 割が入院を要する重症。他人事ではありませんね。

家の中を片付けることは体力を必要とします。すごしやすいこの季節に、少しずつ身の回りの物を片付けていきましょう。捨てるのはモッタイナイ！と思われる方には、「寄付」という方法があります。送料の負担はありますが、不用品がワクチンになったり、世界中の困っている人に再利用されるのはうれしいことです。SDGs にもなりますね！

終活で心配なことのトップは「物の整理、片付け」



(注) SBI いきいき少額短期保険「終活」に関する調査(2021年)を基に作成、複数回答



古着 + ワクチン

お部屋と心がスッキリ！

古着 de ワクチンは、不要な衣類やバッグ・靴・服飾雑貨を送ることで、世界の子供にワクチンを贈れるサービスです。

<https://furugidevaccine.etsl.jp/>

※送り方や送ってよい物など、注意事項をよく読んでから送るようにしましょう。



WORLD GIFT

NPO法人 ワールドギフト



ワールドギフトは、物品の寄付支援を中心に、食糧支援・医療支援・安全な水支援など、命を守る支援を行う国際協力 NGO です。捨てられてしまうにはモッタイナイ物を再利用し寄付活動・支援活動に役立てます。

<https://world--gift.com/index.php>

人生 100 年時代。「よりよい暮らしを送りたい」という理由から生前整理を始める人も増えています。モノの整理と並行して行っていきたいのが「情報の整理」。次に、デジタル終活に注目してみましょう。

この先の安心のためにーデジタル終活

デジタル終活とは？

デジタル終活とは、スマートフォンやパソコン、インターネット上に保管されているデータ等を生前に整理整頓しておくことです。これらデジタルデータは、自分の死後には**デジタル遺品**として残ります。

自分の死後、遺族の知らないデジタル遺品が出てくると ID やパスワードがわからずトラブルになります。そうならないために、デジタル遺品は生前にきちんと整理してエンディングノートに残したり、不要なものは削除しておきましょう。



デジタル終活のメリット



金銭トラブルを避けられる

ネット銀行やネット証券口座を利用していることを家族が知らない場合、口座番号やパスワードが不明でアクセスできず、財産相続ができない等の相続問題になることもあります。また、ネットを通じて定期購読している商品やアプリサービス等は、契約者が解約しない限り毎月引き落としが続いてしまいます。**デジタル終活をおこない家族に情報共有しておくことで、事前に金銭トラブルを避けることができます。**



個人情報の流出を防止できる

ネットショッピング等で登録したクレジットカード情報や住所、SNS のアカウント等、個人情報がそのままネット上に放置されると不正利用されるリスクが高まります。**事前に登録情報を削除する、家族の情報へ更新したりする等の対処をしておくことで後々のトラブルを回避することができます。**



プライバシーの保護につながる

スマートフォンやパソコン、クラウドには写真や文章等さまざまなデータがたくさん詰まっています。他人に見られたくないデータもあるでしょう。デジタル終活としてデータの整理をおこなうことは、**情報流出を防ぎ、個人のプライバシーを守る**ことにつながります。



パコープ 花の写真展のご案内

庭やベランダで咲いた花、散歩や外出中に見つけた植物の写真を集めた**花の写真展**を開催します。常設展なのでいつでもお楽しみいただけます。投稿にはメールアドレス登録が必要です。教室の先生にお声かけください。



- ✿ 花（植物）の名前をタイトルに入れてください。昔の写真でも OK です！
- ✿ 著作権の侵害にかかわる物や個人情報などが写りこんだ写真は投稿しないでください。
- ✿ 自宅で撮影した写真の場合は位置情報をオンにしないようにご注意ください。



投稿・閲覧サイト

<https://sakuhinkan.herokuapp.com/events/15>



【カレンダー講座】

ご自身で撮影された写真やインターネットの使用可能なフリー素材サイトのイラストを各自がダウンロードして、《ラベルマイティー》という作成ソフトでカレンダーの編集方法をご案内する講座です。

今月の作品見本です。

皆さんの作品は大船教室の掲示板にありますので、ぜひご覧ください。

次回のカレンダー講座は、

大船教室 11月27日（月）10:00～12:00です。



担当講師：山田

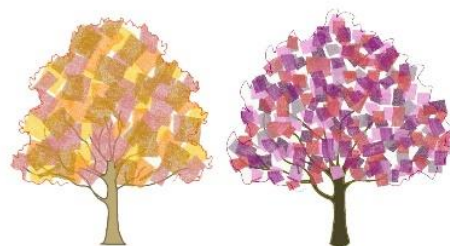
【iPad お絵描き講座】

iPad の『Art Rage』アプリで、いろいろなツールを使って描き方を楽しむ講座です。

今月は「樹木」を描きました。今回は【塗りつぶし】【ローラー】を使って色選びや塗り方を楽しみました。

皆さんの作品は大船教室の掲示板にありますので、ぜひご覧ください。

次回の「お絵描き講座」は、



大船教室 11月24日（金）13:30～15:30です。

担当講師：山田

★10月15日リリーステキストのご案内★

・W-0217：シェイプアートで辰を描こう

下絵用の辰のイラストをお手本にしながら、いろいろな図形を組み合わせて「辰のイラスト」を仕上げていきます。

・PTE-0005：パツトレ Excel Vol.5

エクセル STEP3 のテキストレベルを習得した方向けの練習課題です。



「おてがる講座」のご案内

60分1,100円のおてがる講座は、Zoomを使った遠隔授業でおこないます。
日程の合わない方もビデオ受講が可能です。お申し込みは、ホームページより

おてがる講座	講座の内容	開講日時	講師
スマホの容量がいっぱいになる前にしてほしいこと10選	日々、スマホを利用する機会が増えてきています。ふと、スマホの容量が心配になることはありませんか？今回のおてがる講座では、そんな状態になる前にしておくべきことをお伝えします。	11月22日 水曜日 13:30~14:30	小野 薫

教室 LINE を始めました



まずはお友達登録をお願いします。

今月号のお題は「**芸術の秋です。今年おススメの芸術鑑賞は？**」です。

秋と言えば芸術ですね。たまには芸術鑑賞に足をお運びいただいてはいかがでしょうか。

私がおススメするのは、やはり地元の鎌倉芸術館ギャラリーで開催（11/3~11）している「神奈川県美術展巡回展」です。神奈川県最大の美術展が無料で鑑賞ができるチャンスです。

また、小ホールで開催される「かまくら銀幕上映会」もおススメです。時々無料チケットをいただくので、興味のある方はぜひお声がけください。11/9「小さき麦の花」、11/24「テノール！ 人生はハーモニー」だそうです。

＜キリマンジャロ＞

フラのイベントや写真展へのお誘いをいただき、芸術の秋を実感しているこの頃です。私のオススメは瀬戸内の直島。島の中に点在する美術館の中にホテルがある？！ベネッセミュージアム。夕食後も美術館の中が楽しめて、海も空も木々の緑も・・・自然まるごと近代アートの迫力、瀬戸内アート。また行きたいです。



∞～ カモミール ～∞

先日、テレビ東京の「新 美の巨人たち」で【帝国ホテル東京】が放映されていました。今は3代目で来年度から建て替えられるそうです。歴史的建物を巡るのも良いですね。各地を巡るのも大変なので、インターネット検索で巡るのも一案です。横浜市のサイトで【横浜市認定歴史的建造物 一覧】をご覧ください。



：：： 抹茶 ：：：

昭和初期の人気画家「中原淳一」さんの作品展に行こうと思います。（横浜そごう美術館 11月18日～）母から聞いて知ったのですが、彼は画家、ファッションデザイナーとして母たち年代の女性を元気にしてくれたのではないかと思います。



～エスプレッソ～

Instagramで知った「皐月恵さんの版画展」です。

11月9日から13日、会場は横浜ワールドポーターズ6階イベントホールBで開催されます。とても美しいというか妖しく艶のある女性を表現している作品です。見に行きたいと思っています。



◇ カフェオレ ◇

ちょっと遠方ですが、千葉県の佐倉市で「陰陽師とは何者かー うらない、まじない、こよみをつくる」という企画展示があるそうです。期間は10月3日から12月10日まで、国立歴史民俗博物館にて開催中です。陰陽師ってなんかカッコいいですね。安倍晴明とか芦屋道満とか…。



▲茶柱▼



nendoさんによる
イラストACのイラスト

「ティークレイブ」Vol.335 (2023年11月号)

編集：パソコプ事務局 コンサポート大船・港南台教室
発行：鎌倉市大船1-23-11 松岡大船ビル4階 コンサポート大船教室/港南台教室
TEL：0467-40-2330(大船教室)/045-832-1121(港南台教室)
URL：https://www.oofuna.com E-Mail：oofuna@comspt.com
編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫 2023年11月1日(水)発行



パソプラ写真館
ID：pasopla
P/W：akibare
パソプラ写真の写真を
直接WEBやSNSへ
投稿するのはご遠慮
ください。

