

# 何からはじめる？いつからはじめる？

終活はよりよく生きるための「生き支度」です。終活には、元気なうちしかできないことが、思いのほか多いものです。ですから、なるべく早めに始めるのがおすすめです。

終活ってこんなことをやります。

- お金について把握する  
預貯金・保険・株式証券・不動産・各種カード各種ローン
- 年に一度、健康診断を受ける  
自分自身や家族が病気になったり、要介護状態になった時など、家族で話し合う
- エンディングノートを書く  
ノートは心を整理するための一つの道具です
- 持ち物の現状を知る  
身の回りの整理を行う
- お葬式について考える  
お葬式の一般的な費用はどのくらいか
- お墓について考える
- 延命治療について考える  
延命治療を望むか？ 希望を記しておきましょう
- これからの人生について



終活は人生の終わりの準備ではなく、新たなスタートを切るための準備です。これからの人生で、会ってみたい人や生きたい場所、やりたいことなどを考えて、楽しんで実践しましょう

- 写真の整理  
写真展に持ち込めば、デジタルかしてCD-RやDVDに焼いてくれます



終活を始めた人に聞きました

1. むやみに物を買わなくなった！
2. 自分がやらなければ誰がやるの？  
自分にとっては大事なものでも、残されたものにとっては不要なものが多く、誰かに捨てられるくらいなら自分で処分しましょう
3. 自分の死に様は自分で決める！  
入院などをしても気分よく過ごせるよう、衣類や持ち物もきちんと管理、用意しましょう

## 窓から さくらの

### <登山>

先日、息子の幼稚園のパパ友と八ヶ岳の権現岳へ登山に行ってきた。夜12時に出発し4時位に到着、そして少し仮眠してから5時30ごろ、うっすら明るくなったので山頂を目指し出発。登り始めの1時間位は、



体が思うように動かさず心配しましたが、登るにつれお天気もよく景色もいので心身ともに復活しペース配分もわかってきたので、以前、富士山や甲武信岳を登ったときより上手に登れたような気がします。そしてなんといっても、楽しみは頂上で食べるご飯。いつも食べなれているおにぎりやインスタントのスープですが最高に美味しいですよ。そのあとの下山は心身ともにきついのですが、山頂に辿り着いた達成感とすばらしい景色、美味しい飯の味を思うとまた登りたくなります

あなたの夢をカタチにします。

<http://www.sakura-eh.co.jp>



新築住宅はもちろん、中古、売地物件を豊富に掲載中！  
不動産の上手な選び方等、Q&Aも盛り沢山！是非ご覧下さい。

## 編集後記

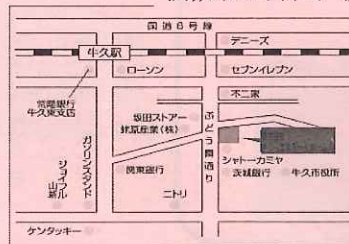
秋はスポーツ、文化のイベントがあちこちで開催され賑わっていましたが、そろそろ冬が駆け足で近づいてまいります。インフルエンザの予防注射はお済でしょうか。体調管理に気をつけてお過ごしください。

TEL: 029-871-0205 FAX: 029-874-0249

- 発行 元/情報通信「Sakura」(株)さくらエステートホームズ
- 所在 地/〒300-1234 茨城県牛久市中央3丁目32-4

## 株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可 (2) 第6655号  
茨城県知事許可 (般-25) 第32521号



# さくらさく家

住まいのあり方を真剣に考えかたちに作る

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter\* 2019

Vol. 104

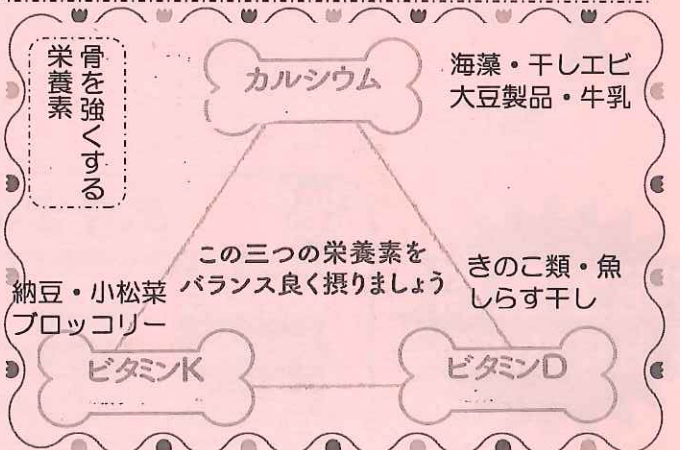


### ◆◆目次◆◆

- さくらの窓から
- ゴールドトライアングル
- 何からはじめる？
- コーヒーブレイク
- さくらの特選物件
- 1日1分で効果あり
- 編集後記

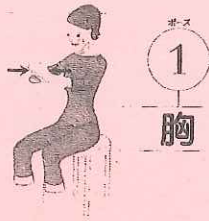
## ゴールドトライアングル

骨粗鬆症は、骨密度が低い病気だとされてきましたが、骨密度に加え、「骨質」が関わってきました。建物で例えると柱となる鉄筋が骨質でコンクリートが骨密度。コンクリートの密度が高くて、鉄筋の質が悪いと全体がもろくなるのです。



\*\*\* 1日1分で効果あり! \*\*\*

高血圧や動脈硬化など、血管の悩みを抱えていますか？血管若返り体操の4つのポーズをマスターしてしなやかな血管を取り戻しましょう！どれも椅子に座って、簡単にできます。1~4のポーズで10秒間息を止めて一気に力を入れ続けてください



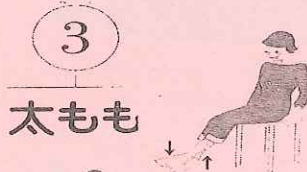
1  
胸

手のひらを胸から30cmほど離して合わせ、たがいに押し合います

2  
おなか

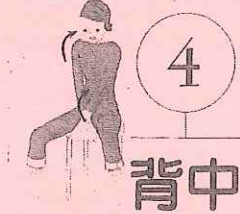


両手を重ねて膝の上におきます。手を置いた側の足の爪先を床につけたままかかとを上げ、両手は下に押し、膝と両手で押し合います。10秒したら、反対の足でも同じようにして押し合います



3  
太もも

両足を足首のあたりで交差します。両手は体の横で座面をつかむと力を入れやすくなります。



4  
背中

背中を少し丸めた状態で椅子に浅く座ります。手を交差して前側の座面をつかみます。背中は丸めたまま上半身を後ろに倒します。

\*\*\* コーヒーブレイク \*\*\*

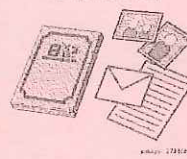
コーヒーブレイクより

<生き支度>

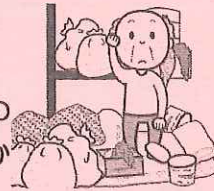
終活を始める年齢は人さまざまですが、これから先のことを考えると私も終活する年齢だとあらためて思います。

十三年前に義母が亡くなり、身の回りの物と遺品整理が大変だったことを思い出します。終活という言葉すらなかった時代ですから1人住まいでもたくさんの物がありました。近所の人たちにもまだ着れそうな衣類や食器・雑貨等、使えるものがあれば使ってほしいと助けてもらいました。

遺品整理



遺品の中でも一番心が痛むのは写真でした。アルバム他に箱にもたくさんの思い出の写真があり、兄弟それぞれの思い出の写真をとってもらい残りは処分しましたが、そういう思いがあるので、私も写真はなるべく写さないようにして遺影のために十数枚残しているだけです。洋服は2・3年前から衣替えのときに少しずつ処分している。趣味で始めたパンフワワーは捨てられず何点が残っています。目を瞑って捨てるものを考えると思いのほか多いものですが、思い切りが悪く捨てられないでいます。今後主人の物も含め、自分のものをどの程度手元に残したらいいのかわからず整理をしたいと思っています。

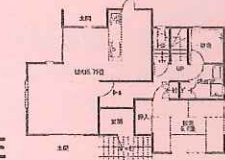
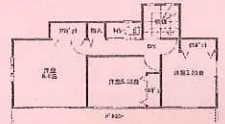


\*\*\* さくらの特撰物件 \*\*\*

ホームページでも整理No.で詳細をご覧になれます  
http://www.sakura-eh.co.jp

中古 2280万円 築浅中古住宅

所在地：牛久市柏田町 3231-258  
交通：牛久駅まで約1700m  
土地：184.24㎡  
建物：100.6㎡  
構造：木造瓦葺2階建  
設備：都市ガス・公営上下水道  
建ぺい率：60%・容積率200%  
築年月：2010年5月  
現況：空家



★南西北3方角地で陽当良好  
★中根小学校・下根中学校

売主

中古 1380万円 2002年12月築の中古住宅

所在地：牛久市牛久町 2578-8  
交通：牛久駅まで1400m  
土地：177.11㎡  
建物：109.5㎡  
構造：木造瓦葺2階建  
建ぺい率：60%容積率150%  
設備：公営上下水道・都市ガス  
築年月：平成14年12月

★LDK15帖  
★子育て・生活環境良好  
★収納豊富な住宅  
★北東の角地・6m公道  
★学区：牛久小学校  
牛久第三中学校

媒介

中古 3680万円 パナホーム施工の店舗付平屋住宅

所在地：牛久市中央4丁目2-18  
交通：牛久駅徒歩4分  
土地：528.28㎡  
建物：130.54㎡  
構造：軽量鉄骨スレート葺  
建ぺい率：80%容積率200%  
設備：井戸・下水道・都市ガス

★居住部分内外装リノベーション済み  
★生活環境良好  
★付属建物有り  
★駐車場：9~10台可  
★ガレージ

売主

土地 1100万円 敷地広々128坪

所在地：牛久市牛久町  
交通：牛久駅徒歩13分  
土地：425㎡  
地目：畑・現況宅地  
建ぺい率：50%容積率100%  
設備：上下水道(宅内)・PG  
都市計画：市街化区域

★陽当り良好  
★子育て環境良好  
★生活便利な立地  
★閑静な住宅  
★牛久小・第三中学校  
★建築条件なし

媒介

完全無料  
お見積り依頼



お住まいのお手伝い隊

どんな小さな仕事でも予算に合わせてお見積りいたします



注文住宅



増改築



水回り工事



外構工事

遊休地

あなたのそばで

眠っていませんか？



株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可(3)第6655号 茨城県知事許可(般-30)第32521号

TEL 029-871-0205(代) FAX 029-874-0249

秘密は厳守します