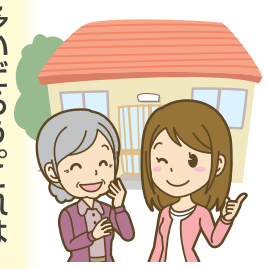
＜本紙掲載広告の責任は、広告主にあります＞

ちいきしんぶん 11.16
2018（平成30） No.1265
■発行所／ライフケア群栄（株）高崎市小八木町312-15ビジネスパーク小八木　TEL027（370）2262　FAX027（370）2263
ちいきしんぶんは、旧高崎市内の約9割のご家庭や事業所のポストに無料で投函させていただいています。新規お届けもしくはご不要等、配布に関する件は上記までご連絡下さい。

http://monya-dc.com ➡ まずはHPでご来院下さい。
■歯科・小児歯科■
●院　長／紋谷 光徳
●診療時間／AM9:00～PM1:00
PM2:30～PM6:30
（土曜日はPM5:30）
●休 診 日／日曜日、祝日、木曜日
高崎市下小鳥町878-4
（高経大北、北部小前）
☎027-344-8241
もんや歯科クリニック

親子関係は円満になり、家は美しくなる
実家の片づけのコツ

実家に行く度、「なんてモノが多いんだろう」「散らかっているなあ」と感じる人は多いだろう。これは親の老いのサインでもある。そのまま放っておかず、一緒に片づけることで、親子関係が円満になり、親の健康寿命を延ばすことにもなるそうだ。片づけ方のコツを、実家片づけアドバイザー・おのあけみさん（前橋市在住）に聞いた。

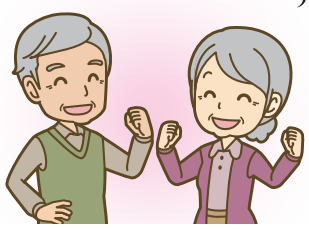


目指すは安心安全で健康な家

「実家の片づけは親が元気なうちに、親子で行うのが理想です」とおのさんはまず話す。親が病気になったり、亡くなったりした後に比べて、手間と費用がかからないうえ、気持ちも楽。また、片づけが会話のきっかけになり、親子関係がよくなるケースが多いという。

そして、「目指すのは、おしゃれで洗練された家にすることではありません。親が人生後半を、安心安全に、健康的に暮らせる家にすることです」

そのためには、モノを減らす、つまずきやすいところにモノを置かないといったことが重要ポイントになる。また、親の気持ちを傷つけないよう配慮しながら片づけること、親の疲労度を考えて1日で全部片づけようとしないことも大切。1回3時間くらいで何日かに分けて行いたいものだ。



保管箱を活用する

「親の世代はモノを捨てたがらない人が多い。そのため、捨てることをめぐって、親子喧嘩になるケースが多いのです」とおのさん。

そこでお勧めなのが、段ボールなど中身が見えない箱を使って、保管箱をつくること。処分に迷ったものは、いったん保管箱に入れて、親の目につかない場所（2階の納戸など）へ移動させる。親が忘れたころに、その保管箱を処分するという方法もある。

ハートからの距離で順序を決める

実家の片づけ方には順序がある。「ハートから遠い場所から取りかかり、だんだん近い場所へと移行していくのが良いですね」とアドバイス。誰でも、自分の世界に侵入されるのは抵抗があるもの。それが実の子どもであってもだ。そのための順序なのだという。また、「最初にハートに近いもの、例えば、思い出がつまった写真や手紙の整理から始めると、見入ってしまい、作業が進まなくなってしまいます」

おのさんが勧める順序は、①庭　②玄関　③廊下や階段　④かつて使っていた子ども部屋　⑤リビングやキッチン　⑥寝室や個人部屋　⑦思い出の品、である。

場所ごとの片づけポイントは？

それぞれの場所の片づけポイントを解説してもらった。

① 庭

隣家に迷惑をかけないよう伸びている木の枝を切ったり、草をむしったり。使わなくなった大量の植木鉢は、不燃物の回収に出す。但し、素焼きの物は不燃物の回収には出せないので、高崎市一般廃棄物対策課にお問い合わせを。

② 玄関

靴の整理がポイント。玄関のたたきには人数分の靴が1足ずつあるだけにする。もらった野菜や掃除道具などはたたきに置かない。靴箱に入りきらない靴は処分、あるいは保管箱に入れる。

③ 廊下や階段

高齢になると、家の中でつまずくことが多くなる。基本的に物は置かないように。また夜、トイレに起きる人が多いため、特に、寝室からトイレへの動線は要チェック。

④ かつて使っていた子ども部屋

子ども部屋は、子どもが一人で片づけて、「ほら、こんなにきれいになったよ」と親に見本を示すといい。かつて使っていた机や椅子などは高崎市の粗大ゴミ回収などを利用して処分（※1）。

⑤ リビングやキッチン

食器や調理器具、使わない贈答品などを片づける。食器の片づけ方としては、食器棚の中央部分（親の腰のあたりから目線のあたりまで）に入る分だけの食器を残し、あとは処分か保管箱へ。調理道具も、重い鍋は処分し、軽くて使いやすいものだけを残す。贈答品で使用していないものは、リサイクルショップで引き取ってもらおう。

⑥ 寝室や個人部屋

大変なのは洋服の処分。着る着ないで仕分けし、迷ったものは保管箱へ。ここでのポイントは着られるではなく、着るものを残すということ。迷ったときは、鏡の前で実際に着てもらい、「これで買物にいけるかどうか」尋ねるのも手。

⑦ 思い出の品

写真や手紙、ひな人形、ぬいぐるみなどは一番片づけにくいもの。写真に関しては、「ベストアルバムをつくりましょう」と促して、お気に入りのものだけを残す。それ以外は処分か保管箱へ。ひな人形やぬいぐるみなどは神社で御霊抜き（※2）をしてもらうのもいいだろう。

※1 高崎市の粗大ゴミ回収
一辺が60cm以上か重さが10kg以上の粗大ごみは、予約制で戸別収集（有料）してもらえる。詳細は、高崎市一般廃棄物対策課（☎027・321・1253）へ。

※2 人形感謝祭
玉村八幡宮では、毎月10日、人形感謝祭として、御霊抜きを実施。詳細は同神社（☎0270・65・2305）へ。

おの あけみさん
「実家片づけのイロハ」主宰
実家片づけアドバイザー1級

実家の片づけ お悩み解決 講座

12月1日（土） 14時～

【会　場】 前橋市市民活動支援センター 会議室
【講　師】 実家片づけアドバイザー おの あけみ
【資料代】 500円
【持ち物】 筆記用具
【申込・問合せ先】 ☎090-6937-1103
【E-mail】 jka.ao0303@gmail.com（担当おの）
【主　催】 NPO住まいづくり相談室

スピード現金買取 出張買取承ります!!
ダイヤモンド、宝石、金、貴金属、時計、バッグ など
無料査定! お気軽にお越しください!
おたからや 西口下横町店
古物商番号・群馬県公安委員会 第421030508700
高崎市下横町10-9 下横ビル1階東側
☎027-381-6728

助屋
お墓と石に関すること、お気軽にご相談ください。
・お墓の建立・修理　・墓地の紹介
・古いお墓の整理　・花立の交換
・戒名の彫刻　・納骨
石屋さん 助屋 高崎市矢中町 329-3
☎027-315-0500

www.nakazawa-iin.com 中澤医院 高崎 検索
内科 呼吸器内科 心療内科 小児科
インフルエンザワクチン 禁煙指導 在宅酸素療法 花粉症治療
なかざわ いいん 中澤医院
診療時間
月～金 9:00～12:30 午後2:30～6:30
土曜 9:00～12:00 午後2:00～4:30
休診日 日曜・祝日
☎(027) 361-2996
高崎市筑縄町34-9
環状線 筑縄歩道橋南側・六郷小学校北側

AKAO REFORM アカオリフォーム
☎0120-555-924
見積無料 高崎市塚田町156 アカオリフォーム 検索
修理・修繕・リフォームおまかせください!

1月・2月～ ご近所に迷惑にならないように! 伐採・枝詰め等 ご相談承り中!
木 植木の床屋さん
●空家・空地・小さなお庭の整理。1本～OK!
ザ・草むしり 草むしり
●空家・空地・小さな庭もOK!防草シート張りなど
小さな大工さん
●雨樋、床、軒下など1カ所でも見積りOK!
見積無料 処理代別途 お茶無用
高齢者の生きがい支援事業
㈱ライフスタイル群馬
高崎市小八木町312-15 日・祝定休
☎027(370)1233

新設 井野駅南 井野町178-10 井野駅まで180m徒歩2分 5,000円
飯塚町竹本第二 5,000円（新島短期大学北東100m、ウニクス高崎南150m）
中島 4,000円（いっちょう中居店西南250m、TSUTAYA上中居店東南350m）
井野町月見草 4,500円（仁静堂医院北隣）
中尾町さくら 3,500円（セブンイレブン高崎井野けやき通り店北180m）
金古町第一 4,000円（金古小学校西280m、群馬北保育園北230m）
ナミエタカラ 5,200円（コナミスポーツクラブ北100m）
九蔵町小田 7,000円（東小学校北西110m）
成田町北小南 6,500円（高崎市立北小学校南隣、相生町交差点東150m）
下豊岡町 3,500円（君が代橋西信号南100m）
パーク石原2016 4,500円（石原第一保育園南西400m）
芝塚町ヤシマ 5,000円（芝塚町交差点南50m、石川写真工房向い）
真下 5,000円（小八木交差点北西150m、中川小学校南東215m）
田中モーター・パーク 5,000円（両水並榎店北東80m）
四ツ屋町第一 8,000円（本町1丁目交差点北90m、弥助鮨四ツ屋店斜向かい）
ナガイ 4,500円（ヤオコー（井野町）南200m）
和田多中町中澤第1 4,000円（フジマート上佐野店南西120m、和田多中町三和会館南東120m）
駐車場をさがせ!
（株）駐車場をさがせ ☎027-328-8401
www.sagase.com 管理駐車場 717ヶ所 収容台数 9,046台

空家あきや のことでお困りではありませんか?
●住んでいないのに固定資産税がかかる
●空き家を貸したいけど どこに相談していいかわからない
●家がどんどん傷んでいく
空家に関するお困りごとは何でもお気軽にご相談下さい!
NPO法人 空家・空地管理センター
☎027-380-5081
群馬県知事（3）第6520号 安中市高別当136-4（有）佳弥コーポレーション
http://www.ka-ya.co.jp

大切な故人様のご安置施設完備
新高崎斉場での通夜・告別式・会食おまかせください。
家族葬・少人数のお別れに岡葬祭てらおホールをご利用下さい。
（個別相談・予約優先）
創業大正時代 有限会社 岡葬祭
事前相談室 本社／高崎市南町2-13（高崎駅西口）
支社／高崎市寺尾町1228-3（永福寺様下）
24時間対応 ☎027-325-3231