

# ほっとHOT通信

三田の  
きらびと  
☆輝人☆さん  
紹介

～ いきいきシニアさん  
いらっしゃ～い ～  
いつまでも元気に  
輝き続ける  
シニアをご紹介します。

元号が令和に変わって2年目になりました。  
今号は、90歳を超えても先生を続けている輝人さんをご紹介します。  
毎日元気いっぱい、忙しい日々を過ごされています。  
最近大怪我から復活されたことを淡々と話され、聞いたこちらが驚いてしまいました。

## 生涯現役で 数学を教えています！



### 藤原 輝也さん(92歳)

75歳まで高校の数学教師として活躍。  
86歳から弥生が丘コミセン『弥生てらこや』  
で小・中学生に数学を教えています。  
半世紀以上教壇に立ち続け、できる限り長く  
続けたいと思っています。



■ やりがいや嬉しかったこと  
一番の喜びは、教え子が高校  
受験で志望校に受かったと聞  
けること！

■ 教えるときに心がけている  
ことは？  
一方的に教えるのではなく、  
自発的に考えさせるようにし  
ています。

### ■ 健康を保つ秘訣を教えてください。

幼いころは病弱でしたが、旧  
制中学校で剣道を始めてから  
丈夫になりました。好き嫌い  
なく何でも食べますよ。毎日  
1合のお酒が欠かせません。

20年以上、妻と一緒に  
ジムに通っています。  
筋トレをして、  
グラウンドゴルフに  
も週2回参加します。  
風邪はひいちゃうん  
ですけどね😊

# どこから手をつける！？断捨離

節分の季節になりました。

冬から春への衣替えの季節でもあります。

この冬に一度も着なかつた洋服、撮りためたままの写真・・・

大切に仕舞ったままのモノがお家にありませんか？

自分のため、家族のために断捨離に挑戦して、

身も心もリフレッシュしましょう！



## 断捨離とは？

ヨガの「断行・捨行・離行」から生まれた言葉です。

2009年刊行の『新・片づけ術「断捨離」』（やましたひでこ著、マガジンハウス）により提案されました。

やましたひでこ氏によって商標登録され、2010年の流行語大賞にもノミネートされるなど、一般的な言葉として広がっています。

**【断】**=入ってくる不要なモノを断つ

**【捨】**=不要なモノを捨てる

**【離】**=モノへの執着から離れる

「モノが増えたから捨てればいい」、ではなく、自分にとって「本当に必要なモノ」を見つめ直そうとするのが断捨離です。



お話を聞いたのは・・・



三田市商工会主催の「まちゼミ」で  
遺品整理術を教えてくれた宮脇雅代さん！

親族の死に際し、心に響く遺品の取り扱いの必要性を感じ、遺品整理士の道を志す。

株式会社NEXUS代表。

保有資格は、遺品整理士（地区統括員）、終活カウンセラー、生前整理アドバイザーなど。

## 自分のためだけでなく、家族のために・・・

人間は誰しも、必ず死を迎えます。

突然の別れが訪れたとき、残された家族が遺品を前にして途方にくれないために、終活の第一歩として断捨離を始めませんか？

また、断捨離は自身を守ることもつながります。

- ・床の上に置いたものでつまづくのを防ぐ
- ・物を減らすことでタンスを処分することができる⇒地震で下敷きになるのを防ぐ など

死と向き合う重たい作業としてではなく、残された人への愛情の気持ちで断捨離に取り組んでみましょう！



# 何から取り組めばいいの？

取り  
組み  
順

## ①衣類

季節ごとに、上下で10着を目途に整理する！

お気に入りだったり、高価だったりしても、体形に合わなくなったものや流行が終わってしまったものは着る機会がありません。捨てるのが忍びないものは、人に譲ったり、フリマアプリを活用したりして手放しましょう。



## ②食器

良いものだから・・・来客用に・・・と、とっておいたものを日常使いにおろす！

使わない方がもったいないです。代わりに、景品でもらったものは捨てましょう。



## ③写真

写っている人ごとに分類し、アルバムにして整理する！

- ・まずは自分用に一冊作る。
- ・子どもたちの写真は、一人ずつアルバムにして渡す。
- ・子どもたちが見ても分からない人の写真は捨てる。



場所別

## ①実家

- ・物が多すぎてごみ屋敷のようになってしまっている、足の踏み場がない・・・など、どこから手を付ければ良いか困ったら、まずは玄関から部屋までの動線を作る。
- ・部屋の中を整理する場合は、自分の部屋から取り組みましょう。

## ②自分の家

- ・自分の判断基準で捨てられるので、自分の物から。
- ・タンスは災害時に危険物になると心得る。収納自体を減らすことも考えて！

## さあ、やってみよう！

### ■自分のために

合言葉は「足元にモノを置かない！」

床に紙が落ちていた、服を脱ぎっぱなしにしてしまった・・・それを踏んで、骨折や捻挫のケガをしてしまう可能性があります。

### ■家族のために

一番大切なことは、物も心も整理して、生きているうちに伝えること。

大切な人に伝えたい思い、考えていることは、言わなければ伝わりません。

また、久しく会っていない知人や疎遠になっている親戚に、ご無沙汰のお詫びを兼ねてあいさつに行ったり、年賀状の辞退書を出したりして、人間関係の整理を進めると身も心も身軽になれます。

必要であれば、お寺や教会に相談してお墓のことや仏壇のことも考えてみてはいかがでしょうか。

断捨離で心のつかえをとって、  
清々しい気持ちでお過ごしください😊

# いきがい応援プラザ～HOT～イベントカレンダー

## ★ほっとHOTつながりサロン

令和2年2月18日(火) 10:30～12:00

シニアのための「スマホ教室」 **【2月10日(月) 締切】**

※要申し込み/申し込み多数の場合抽選

令和2年3月13日(金) 10:30～12:00

将棋とAI～将棋ソフトを活用し、AIとの付き合い方を学ぶ～

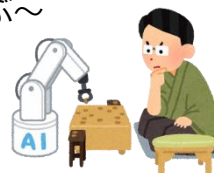
**【当日先着20人程度】**



## ★シニア就職支援相談会 (予約制)

令和2年2月17日(月) 13:00～14:30

令和2年3月16日(月) 13:00～14:30



## ～HOT～<sup>はかり</sup>計相談員のワンポイント就活講座

2020年1月から

ハローワーク インターネットサービスが変わりました！



### ■自宅でも、外出先でも！

今まではハローワークに設置されている端末でしか閲覧できなかった求人情報を、インターネットで検索できるようになりました。

### ■求人票を家で印刷できる！

ハローワークに行かなくて求人票をご自身で印刷できます。また、求人票の様式が変更になり、記載される情報量が増えました。

詳細は、ハローワークへお尋ねください。

## 編集後記～ほっと一息～



令和2年になり、1か月過ぎました。この冬は厳しい寒波の襲来を受けずに終わりそうです。スキー場では雪不足で困っているようですが…。今年の夏は、東京オリンピック・パラリンピックが開催されますね。選手の熱い闘いに期待しましょう。

**ファクス番号が  
変わりました**

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階) Tel:079-559-6800

Fax:079-563-8001

メール:ikigai\_ouen@city.sanda.lg.jp ホムペーヅ: <https://www.hot-sanda.com1+0>



～HOT～いきがい