



©PFU Life Agency LIMITED 2024



撮影:中山保寛

## とり野菜みそ ブルーキャッツアリーナ

2024年4月にかほく市の「新たなスポーツ文化の拠点」として開業しました。アリーナ・柔剣道場・弓道場・トレーニングルーム・スタジオ・会議室などの施設を備え、バレーボール女子「PFUブルーキャッツ石川かほく」のホームアリーナとしても使用されます。

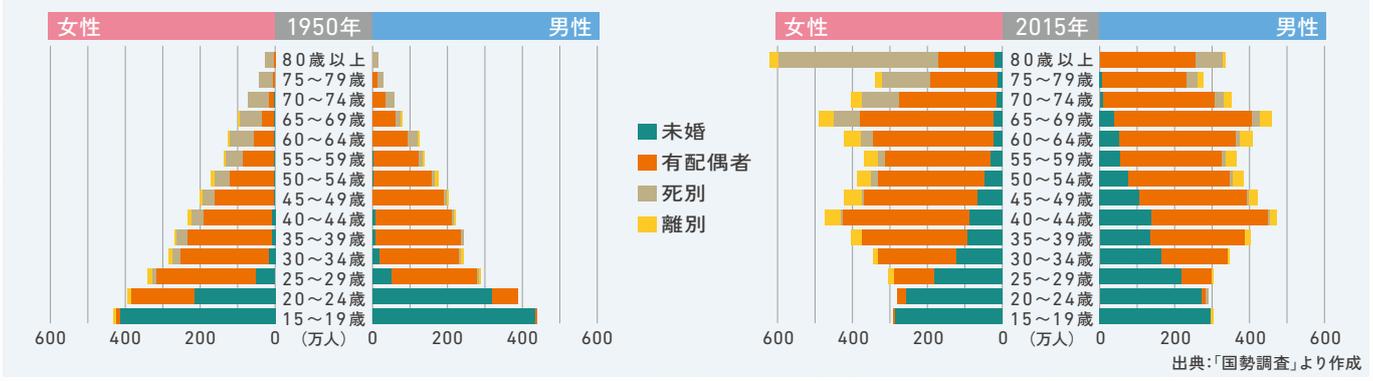
PFUブルーキャッツ石川かほく  
試合情報はコチラ  
<https://pfu-bluecats.com/>



- 10月に世界最高峰のバレーボールリーグを目指す新リーグ「大同生命SVリーグ」が開幕!ブルーキャッツのホームゲームを**新アリーナで観戦できる!**
- 初心者から上級者まで、多様な機器を備えたトレーニングルームで**身体を鍛えられる!**
- ヨガ・ボディバランス・腰痛ケア体操など、多くの世代に合わせた**さまざまなフィットネスプログラムを楽しめる!**
- プレイマットを備えたキッズルームや授乳室が完備され、**お子様連れも安心!**
- 競技者に近い距離で応援できる柔剣道場、メインエントランスからガラス越しに観戦可能な9人立ちの弓道場。
- ソファや自動販売機を備えた「スポーツモール」では、アリーナ・弓道場・トレーニングルームなど各部屋と繋がり、**さまざまな活動をやってみたくなる!**

近年、晩婚化、未婚化が進んでおり、50歳前半の未婚率は、男性で26.6%、女性で16.5%となっています。また、離婚、死別によってシングルライフに移行する場合もあり、離婚によるシングルは235万人、死別によるシングルは375万人となっています。(総務省統計局：令和2年)

■婚姻状態別の人口ピラミッド



## 1. シングルのメリット

- 日々の生活に制約が少ない
- 人生において個人の自由な選択が可能 など

自分の自由な時間をフルに活用して、趣味やスポーツ、学習活動や地域社会の活動等に没頭でき、これらの活動を通じて交流範囲も広がり、大きな充実感を味わえます。

## 2. シングルのデメリット

病気やケガなどで仕事を長期に休むことに対する備えとして、貯蓄や医療保険等への加入などの対策を考える必要があります。

## 3. 特に50歳以降のシングルライフで注意すべき点

### ① 親の介護が必要となった場合

既婚者の兄弟姉妹より身軽ということで、シングルの人が日々の介護を負担する場合がありますが、次のことが重要です。

- 介護離職はしない
- 介護費用は親の年金、貯金を使う
- 足りない場合は、兄弟姉妹で費用分担する など



### ② 将来、自分自身の介護が必要になった場合

下記等を事前に検討する必要があります。

- 必要な資金を準備
- 施設への入所の際に必要な身元保証を準備 (親族等への依頼、民間の身元保証サービスの利用の検討)
- 物事を判断する能力が低下して認知症になる場合を想定し、地域の社会福祉協議会による日常生活自立支援事業<sup>(注1)</sup>の利用や、成年後見制度<sup>(注2)</sup>(法定後見制度<sup>(注3)</sup>、任意後見制度<sup>(注4)</sup>)、民事信託(家族信託)<sup>(注5)</sup>などの活用を検討



### ③ 幅広い人的ネットワークの形成

シニア期に健全で元気な毎日を送るためには、社会とのつながりを持って、孤立しないことが大切です。自由な時間を有効に活用して、趣味やスポーツ、学習活動などで交流している仲間とのネットワークは大切です。町内会や地域の祭りなどのイベントに参加して地域社会との接点を増やすことは、やがてそれが生き甲斐となり、社会的孤立を防止し、人生に安心と生き甲斐を与えてくれます。

特に孤立を防止する意味で、自分の関心にあった集団の形成は重要で、集団に属する活動『集活』が望ましいです。集団に参加し、他者とのつながり、役割を持つことは、心身の健康に良い影響をもたらします。

#### 『集活』の条件

- ① 月に1回以上
- ② 関心や興味が持てるもの・今までの自分の好みや強みと連続性があるもの
- ③ できれば小学校区や中学校区の範囲内
- ④ 他の年代の人との交わり



ハーバード大学が戦前1938年から今日の21世紀まで、「人生で最も大切なものは何か？」という究極の問いに対し、卒業生や同大学が所在する地域の貧困層の若者約700人余りを対象に75年間追跡調査をした結果は、**富や名誉、権力ではなく「よき人間関係こそが人を幸福にし、健康にする」という結論**でした。このことから、シニア期の『集活』をぜひ目指しましょう。

### 【言葉の解説】

(注1) 日常生活自立支援事業…日常生活の金銭管理や公共料金の支払い手続き等を有料で管理してくれる。  
 (注2) 成年後見制度…認知等で判断能力が低下した人の財産管理(預貯金や不動産の管理、遺産分割協議等相続手続等)や身上監護(本人の生活・療養・介護・治療などに関する法律行為を行うこと)、法定後見制度と任意後見制度がある。  
 (注3) 法定後見制度…家庭裁判所の選任を受けた成年後見人等が、本人を代理して財産管理や身上監護に関する法律行為を行う。  
 (注4) 任意後見制度…本人に十分な判断能力があるときに、将来判断能力が不十分になった時に備え、信頼できる人に任意後見人になってもらえるように、現時点でその信頼できる人(受任者)と契約(公正証書)を結んでおく制度(任意後見人ができる内容は、本人と受任者の合意により定めることができる)。\*多くの場合、成年後見人や任意後見人を監督する任意後見監督人には、弁護士等第三者が選任され、本人や家族が考えているような柔軟な財産管理ができないことが多く、また、毎月費用(報酬)が必要となるので、メリット・デメリットをよく確認することが重要。  
 (注5) 民事信託(家族信託)…自分や家族の生活を守るために、信頼できる家族に財産を託す制度(身上監護はできない)。

全組合員(短期組合員含む)利用可能!

# 自己啓発奨励費助成金のご案内

ライフプラン協会では、生涯学習、退職後の再就職、ボランティア活動に役立つ公的な資格取得を奨励するため、その費用の一部を助成しています。該当される方はぜひご利用ください!



## 働きながら、大学または短期大学で修学されている場合(通信制含む)

**要件** 学校教育法に基づく大学または短期大学の学生

**助成額** 1修学年につき **3万円** [大学生の場合、最大12万円。短期大学生の場合、最大6万円まで。]

**例1** 大学に入学し、4年間修学された場合 ..... 1年3万円 × 4年間 = **最大12万円** 助成

**例2** 大学に3年次から編入学し、2年間修学された場合 ..... 1年3万円 × 2年間 = **最大6万円** 助成

## 公的資格を取得された場合

**要件** 次表の資格を取得した場合

1. 行政書士	6. 宅地建物取引主任者	11. アマチュア無線技士	16. ボイラー技士
2. 司法書士	7. 旅行業務取扱主任者	12. 小型船舶操縦士	17. 衛生管理者
3. 社会保険労務士	8. 不動産鑑定士	13. 公害防止管理者	18. 介護福祉士
4. 土地家屋調査士	9. 危険物取扱者	14. 消費生活アドバイザー	19. 社会福祉士
5. 中小企業診断士	10. 消防設備士	15. 造園施工管理技士	20. その他 協会が認めたもの

**助成額** 受験料、受験手数料等の金額(送金手数料を含む)  
ただし **最大5万円** とし、**5資格** または **金額累計10万円** まで

**例1** 受験料1万円の資格を5つ取得 ..... 1万円 × 5資格 = **最大5万円** 助成  
※累計5資格までとなるため。

**例2** 受験料10万円の資格を2つ取得 ..... 5万円 × 2資格 = **最大10万円** 助成  
※1資格につき最大5万円の助成で、累計10万円までとなるため。

### 「20.その他 協会が認めたもの」とは…?

公的資格に限らず、民間資格でも、生涯学習、退職後の再就職、ボランティア活動に役立つ資格であれば幅広く助成を行っています! 取得した資格が助成要件に該当するか不明な場合は、お手数ですが、当協会までお問い合わせください。

### 【その他 資格の例】

ITパスポート	臨床心理士
ファイナンシャルプランナー	食品衛生責任者
フォークリフト運転資格	年金アドバイザー
公認心理士	調理師
玉掛け技能者	etc

## 申請方法はとっても簡単!

- ①当協会ホームページから「様式第7号 自己啓発奨励費助成金請求書」をダウンロードして必要事項を記入
- ②「受講料等の領収書のコピー」と「合格通知書等のコピー」を添付して、当協会へ請求
- ③後日、当協会から助成金を振込

**!** **注意** 助成の時効は2年となりますので、お早めにお手続きください。

申請書  
ダウンロードは  
こちらから



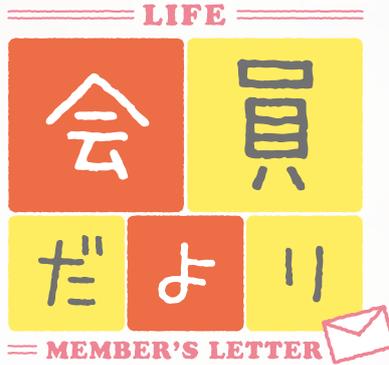
# 新評議員のご紹介

評議員10名の任期満了に伴い、6月21日に開催された評議員会において、新たに次の方々が評議員に選任されました。

氏名	所属	氏名	所属
藤野 道子	加賀市	亀山 哲也	七尾市
中村 鉄平	小松市	山本 裕一	羽咋市
寺岡 孝幸	能美市	石尾 泰宏	珠洲市
北 由紀江	白山石川医療企業団	北川 人嗣	穴水町
有沢 雅子	津幡町	今田 伸一	常務理事経験者

## 通知簿

息子が高校生になり、初めての通知簿渡し。小学生のころから「やればできるのに、やらない」と言われ続け、通知簿渡しでは褒められたことがありませんでした。が、なんと高校では「何も言うことはありません! 優秀です」。息子よ、何があったんだ(笑) (H・A)



## 寂しい…

能登半島地震で実家が公費解体することになりました。これから街並みも変わると思うと寂しいです。でも、被災してからさまざまな支援をしていただき、本当に心温まりました。ありがとうございました。(M)

## 毎日の癒し

最近、子猫を飼い始めました。白い毛のスコティッシュフォールドで、いつもふわふわ毛並みにまんまるな目に癒されています。1月5日生まれ、能登の地震を知らないこの子が幸せに暮らせませうように…。(N・M)



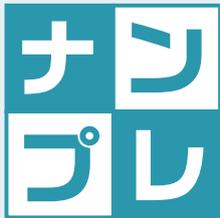
## 楽しいひととき

大好きな映画館がいつにもまして快適でした。推し俳優を大画面で愛でて、ゆっくりと楽しいひとときを過ごせました。(K・M)



## かわいい♡

友人から譲り受けたメダカを育てています。餌やりの度にメダカたちへ声をかけている自分に気づき、ちょっと照れてしまいました。でもやっぱりかわいいです。(K・M)



### ルール

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1ずつ入ります。
- 3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1ずつ入ります。

回答例

1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

### 問題

7			9					5
	6		5	4	A		7	
		8				6		
	2	4			6	7		
3				1				2
		9	7				4	5
		1				5		
	9			8	1			3
4			B	7				1

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を答えてください。

A  + B  =  **答え**

## 応募方法

正解者の中から抽選で10名様に **QUOカード** が当たる!!

ハガキもしくは右のQRコードからアクセスして、クイズの答え・組合員証記号番号・氏名を明記の上、当協会までお送りください。

「身近な出来事」「広報ライフへの感想」を必ずお書きください。

※ペンネームをご希望の方はお忘れなく。

正解者の中から抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)をお送りします。

締め切りは10月18日(金)です。

【前号の答え】15

応募はとってもカンタン!

QRコードを読み取って応募しよう

▶▶▶▶▶

