

さこーちゃん通信

【2021年8月】
第17号



今月のごあいさつ

こんにちは！最近、「自分を整える」ことを意識的にやっている佐光英貴です。

私は「心とカラダを整える」ため、ウォーキング、瞑想、読書などの7つの習慣があります。正直、全てできていない日もありますが、朝のルーティンにしています。

皆さんも毎日続けていることってありますか？仕事、家事、育児などに追われて、なかなかできないよ～という方も多いでしょう。そこで、一つの思考法として「1日の1%を捨てる」があります。1日の1%って15分なんですよ！「捨てた15分で習慣化したいことをやる。」こう考えると、続けることができそうですよね。

◆◆今は「消しゴムはんこ」に夢中です笑◆◆

娘（11歳）の趣味？工作？を紹介するのがシリーズ化してきていますが...笑。これまで「キャラクターの顔をフェルトで制作」「折り紙」などを紹介してきましたが、飽きっぽい娘が今ハマっているのが「消しゴムはんこ」作りです。

「消しゴムはんこ」とは、消しゴムをカッターナイフや彫刻刀を用いて加工することで、任意の図柄を表現するハンドクラフトホビーの一種です。で、娘の作品はこんな感じです↓↓



(左)チョッパー (中央)ヤマト (右)ボク笑

「消しゴムはんこ」と言えば、世界初の消しゴム版画家のナンシー関さんですよ～。若い方は知らないか～笑。1990年代前半に一世風靡しましたよね～。

また、「消しゴムはんこ」用のキットは100均で買うことができるんですね～。小学生以上のお子さんであれば楽しむことができますよ。皆さんやお子さんの「消しゴムはんこ」作品があれば、ぜひ私あてに写真をお送りくださいませ～。

※こちら↓は、娘が父の日に焼いてくれたクッキーです。親バカですが、感動して涙が出ました☺



ボクのキャラクター「さこー左近次」がクッキーに！！



「さこーちゃん通信」は佐光に関わりのある方や、ご縁のあった方に不定期で送付しております！手渡しで受け取った方で、「定期購読希望！」という方は、お気軽に連絡をくださいね。



ラインの登録
大歓迎です！

佐光 英貴 さこう ひでたか

携帯電話 090-2876-2283

メールアドレス hidesako7447@gmail.com

LINE ID hidesako7447

住所 〒007-0846
札幌市東区北46条東15丁目1-24



LINE登録用



インスタ



ホームページ



Facebook

読書好きのさこーちゃんがおススメする本を紹介するコーナーです。今回の本は、**瀧本哲史**著「**ミライの授業**」です。



↑Amazonでの
購入はこちらから



↑楽天booksでの
購入はこちらから

著者の瀧本哲史さんは、2012年に「僕は君たちに武器を配りたい」でビジネス書大賞を受賞されているので、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。

瀧本さんは、東京大学を卒業し、マッキンゼー&カンパニーを経て、エンジェル投資家として活躍した後、現在は京都大学で教鞭をとっています。さらに、全国の中学校に足を運び、京都大学で教えている内容を14歳でも理解できるようわかりやすい言葉、優しい語り口で届けています。

その14歳の中学生向けに行っていた授業のエッセンスをまとめたものが、この「ミライの授業」になります。

「ということは、14歳の中学生が読む本なの？」と思われる方もいるでしょう。もちろん、中学生のお子さん（小学校高学年から大丈夫だと思います）がいる方は、ぜひお子さんに読ませてあげて欲しい、佐光推しの一冊です。

ただし、瀧本さんはこのようにも言っています。

誰もがかつては14歳だった。自分の可能性をあきらめ、愚痴や不満ばかりこぼしている大人たちも、かつては14歳だった。わたしはきみに、そしてすべての「かつて14歳だった大人たち」にこの本を贈りたい。たとえ何歳であろうと、未来をあきらめることは許されないし、わたし自身が未来を信じているからだ。

私たち大人も未来をあきらめないために、ぜひ読んでいただきたいと思っています。

この本の冒頭には、こんな一節があります。

未来を予測する

最善の方法は、

それを発明することだ

アラン・ケイ

アラン・ケイは、アメリカの計算機科学者で、パーソナルコンピュータの父といわれています。アップルのフェロー（名誉顧問）もされた方だそうです。

この言葉は、将来に対して不安を抱えるくらいなら、自分が望んでいる未来の世界、自分が望んでいる理想の自分を、自分の手で作っちゃいなよ！って言っていると思います。

でも、学校の授業では「ミライの作り方」を教えるはくれませんよね。

そこで、この本を読むことで、「自分で自分のミライを切り拓くための5つの道具を手に入る」ことができます。

構成は次の通りです。

1時限目：世界を変える旅は「違和感」からはじまる

2時限目：冒険には「地図」が必要だ

3時限目：一行の「ルール」が世界を変える

4時限目：すべての冒険には「影の主演」がいる

5時限目：ミライは「逆風」の向こうにある

それぞれの時限において、世界を変えた個性あふれる偉人たちが登場します。

特に、ナイチンゲールは、私が知っていたナイチンゲールとは全く違いました。ナイチンゲールは、ただひたすら看護に尽くしただけではありませんでした。

「事実としての正しさ」を見極め、大きな「課題発見」を成し遂げた女性だったのです。「どういうこと??」と思われる方は、ぜひぜひお読みください。

最後に、瀧本さんは、学校は「魔法の基礎を学ぶ場所」「未来と希望の工場」と表現しています。「どうして勉強しなければいけないのだろう?」「なんで学校に行かないといけないんだろう?」「理科や数学の知識が、社会に出てなんの役に立つんだろう?」と誰もが一度は突き当たる疑問を解決してくれるのが、この本です。親子で読んでいただき、よかったら感想をお聞かせください。お待ちしております~(^o^)/

◆◆◆ハッピーなお仕事紹介(1/3)◆◆◆

さこーちゃんのまわりで活躍している方を紹介するコーナーです。今回は、札幌市中央区の「株式会社time (タイム)」代表の三田村稔さんに話を伺ってきました（取材日：8月6日）。

三田村社長は、主に商業施設の店舗や飲食店、オフィスなどの内装工事を行っています。さらに近年は、住宅のリノベーションも手掛けています。

三田村社長とは、約3年のお付き合いになります。いつも気さくで元気いっぱいの社長であるとともに、職人肌で「きちんとした仕事」をやり遂げる熱意に溢れている方です。

では、インタビューをお楽しみくださいませ～。

【佐光】こんにちは！早速ですが、三田村社長のご経歴について、教えていただけますか。

【三田村さん】はい、大学（芸術デザイン科）を卒業後、東京の設計事務所に就職しました。大手のコスメティック店舗の図面書きをしていましたね。ただ、東京での生活（満員電車や暑さ）になかなか馴染めず、3年後には札幌に戻りました。

その後、施工会社に再就職するのですが、就職した会社がすぐ倒産しちゃうんですよ笑。1年間で3回も倒産を目の当たりにしました笑。

【佐光】え～、それはアンラッキーというか…困りますよね。その後どうされたのですか？

【三田村さん】もう就職するのがイヤになって、個人事業主として施工業を始めました。同業のパートナーと一緒に始めたのですが、今度は私自身が失敗してしまいました。売上の回収ができないことが重なり、借金がどんどん増えて…☹。廃業せざるを得ない状況になってしまいました。

【佐光】え～～～、そうだったのですね。今の御社の状況からは全く想像が付きませんね。とてもご苦労されていたのですね。その後は？

【三田村さん】札幌の施工会社に就職し、18年間勤務することができました。当時はほっとしていましたね。ただ、仕事に対しての「やりがい」とか「夢が見れない」という不満が少しずつ募っていきました。



【佐光】それで株式会社timeを創業したのですね。

【三田村さん】はい、私が48歳の時に創業しました。過去に失敗しているので、不安はありましたけどね。なんとか生き延びています笑。

【佐光】現在はずっとも順調ですもんね！創業時も勝算があると思っていたんですよね？

【三田村さん】はい、そう思っただけなのですが、実は想定外でした。前の勤務先からお付き合いがあったお客さんに、見向きもされなかったんです。結局、「〇〇〇の三田村」と付き合っただけで、看板が外れた一個人としての三田村とはお付き合いしてくれませんでした。

【佐光】なるほど～。そうかもしれませんね。私も銀行を辞めた時に、同じことを痛感しました。銀行という看板があったからこそ、私の話を聞いてくれていたんだと…。では、お客さん探しは苦労されたということですか？

【三田村さん】多少の苦労はしましたが、逆に前の勤務先からお付き合いがあった下請け会社が協力してくれました。だから、私と下請け会社の真面目な仕事振りを評価してくれるお客さんが現れてくれて、これまで受注が途切れることなく、仕事をさせていただいています。

【佐光】そうだったのですね。最終的には、個人の技量であったり、信用・信頼があれば、お客さんが来てくれるんですよね。

三田村社長の仕事の内容を少し詳しく教えていただけますか？

◆◆◆ハッピーなお仕事紹介（2/3）◆◆◆

【三田村さん】メインの仕事は、商業施設の店舗や飲食店、オフィスなどの内装工事です。ご依頼企業様からのデザイン設計では、図面からそのデザインの肝となるポイントを読み解く感覚と、そのポイントを最大限に生かすカタチに創り上げていく人的な技術力が必要になります。

【佐光】なるほど～。では、これまで培ってきた経験と技術が御社の強みということですね。

【三田村さん】そうなりますね。そうしたものに応えるべく、提携工場や協力会社との連携により、「チームtime」としてスピーディーかつ高精度の技術で対応するよう努力しています。

【佐光】素晴らしいですね。ところで、最近は個人住宅のリノベーションも手掛けているようで…。

【三田村さん】はい、商業施設の店舗や飲食店で培ってきたデザインと技術を活かそうと思い、住宅のリノベーションにも力を入れ始めたところです。



ご希望の空間を実現することができます！



キッチン↑、お風呂場↓もとってもオシャレ！！



【佐光】こちらの築42年のマンション、私も見学させていただきましたが、玄関の扉を開けたら、想像もしない空間が広がっていて、とっても驚きました。

【三田村さん】そうでしょ笑。古い住宅もリノベーションによって、こんなにステキな空間に仕上げることができるんですよ。



築42年のマンション。リノベーション前↑と後↓



◆◆◆ハッピーなお仕事紹介(3/3)◆◆◆

【佐光】最後に読者のみなさんにひとこと。

【三田村さん】佐光さんには、保険のことは全面的にお世話になり感謝しています。また、弊社および私や社員の将来を見据えたアドバイスをいただけるので、とても安心しています。

また、今回はインタビューをしていただき、ありがとうございました。住宅のリノベーションでは、お客様の希望を最大限叶えるとともに、お客様が気づいていない提案ができることが強みだと思っています。構造以外のことは、基本的には「できないことはない」と思っています。

年齢や家族の変化とともに、住み替えを検討される方も増えています。お気軽にご相談いただければと思います。

【佐光】三田村社長、ありがとうございました！



とってもオシャレな棚ですね。
社名のTIMEになっているんですよ。
皆さんの希望するインテリアも実現できますよ。

■■■インタビューを終えて■■■

「設計図通りに創り上げる」ことは当たり前で、「設計図から本物を読み解き創り上げる」ことが我々の仕事であると自負されているところに、感嘆させられました。まさに、「職人」とはこうあるべきと感じることができました。

そして、住宅のリノベーションでは、お客様の希望をはるかに越える空間を創ることを意識されていて、これが「timeさんの価値」なんだなあ～と思いました。

私ももっと自分を磨き、お客様に価値提供していこうと決意を新たにしましたところですよ。

北海道は雪の問題もあり、戸建てからマンションに住み替える方も増えているようです。物件の相談も含め、ご興味のある方は、timeさんまたは佐光あてにお気軽にお声かけください。



timeさんの事務所もとっても心地よい空間なんですよ。

TIME INC.

株式会社 time 代表取締役 三田村 稔

◆住所 札幌市中央区南7条西24丁目

2-3カルム円山101

◆電話 011-206-6994

◆FAX 011-206-6693

ホームページ
はこちらから



◆◆◆知らなきゃ損！でも、どう判断する？！（1/2）◆◆◆

さこーちゃんが、皆さんに知って欲しい情報をお伝えする「知らなきゃ損！でも、どう判断する？！」のコーナーです。今回は「**介護のおはなし**」になります。

5年程前から、「人生100年時代」という言葉を耳にするようになりましたが、皆さんは実感ありますか～。

少し嫌な言葉ですが、「**長生きリスク**」に備える必要が求められています。

今回は、「長生きリスク」の中でも、多くの人たちが先延ばしにしがちな「**介護**」についてお伝えします。

【健康でいられる期間は？】

健康上の問題がなく、日常生活に制限のない期間である「**健康寿命**」は「**平均寿命**」よりも**10年**ほど短いとされています。

●平均寿命と健康寿命の差(平成28年(2016年))



出典:厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会 資料(平成30年3月)」

平均寿命と健康寿命の差は、男性が約9年、女性が約12年というデータです。この差=日常生活に制限のある期間となり、すなわち何らかの支援や介護が必要な期間になります。意外と長いですよ～。

【支援や介護が必要になった場合は？】

自立して日常生活を送ることができない場合に、**身体状態に応じて公的介護保険サービス**を受けることができます。

●要支援・要介護の身体状態の目安



要介護度 区分別 身体の状態(目安)と具体例の一部

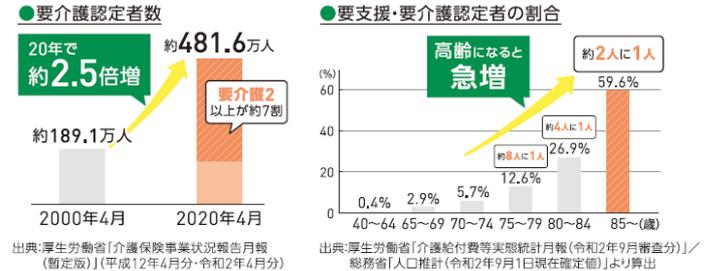
要介護度	身体の状態(目安)	具体例の一部	
要支援	1	日常生活の能力は基本的にあるが、要介護状態に至らぬよう、 一部支援が必要 。	・立ったり座ったりする時にふらつくことがある ・食事やトイレは自分でできる
	2	立ち上がりや歩行の際にふらつきがあり不安定。日常生活に一部支援が必要だが、 身体の状態の維持または改善の可能性 がある。	・赤く時に杖が必要な時がある ・片足で立つと、ふらつく時がある
要介護	1	立ち上がりや歩行が不安定で、杖などの支えが必要。排せつや入浴など 部分的な介助が必要 。	・トイレや入浴の際に部分的に介助が必要 ・一人での買い物が難しくなる
	2	自力での立ち上がりや歩行、起き上がりが困難。歩行時は杖を使用、ベッドの柵を持って自力で起き上がりが可能など用具の使用が必須となる。排せつや入浴などで 一部または全介助が必要 。	・薬の管理が難しくなる ・お金の管理が難しくなる ・料理の仕方がわからない ・自分で爪が切れない
	3	起き上がり、寝返りが自力ではできない。日常においても排せつ、入浴、衣服の着脱などで 全面的な介助が必要 。	・着替えは常に介助が必要 ・トイレや入浴は全面的な介助が必要
	4	排せつ、入浴、衣服の着脱など日常生活の 全般 において 全面的な介助が必要 。日常生活能力の低下がみられる。	・移動する時は車いすを使う ・支えなしで座ることが難しい
	5	介護なしには日常生活を営むことが ほぼ不可能な状態 。 意思伝達も困難 。	・排せつにはおむつを使う ・水や食事の飲み込みが難しい

※上記の内容はあくまでも目安です。各自治体によって区分ごとの身体状態の詳細は異なります。

公的介護保険制度の認定は、要支援1～要介護5までの7段階になります。介護の度合いが重いほど、日常生活に支援や介護が必要になりますよね。

【要介護認定者数は？】

要介護認定者数は、公的介護保険制度開始から20年間で約**2.5倍**に増加しました。**85歳以上**になると**約2人に1人**が**要支援・要介護認定**を受けています。



2020年4月時点で、要介護(要介護1～5)認定者数は約482万人になります。かつ、要介護2以上が約7割もいるのです。

そして、私も驚いたのが右図のデータです。

75～79歳では、約8人に1人。

80～84歳では、約4人に1人。

85歳以上では、約2人に1人。

この割合で、要支援・要介護の認定を受けている方がいるのです。

人生100年と考えると、2人に1人は認定を受けることとなります。介護って身近な存在と認識せざるを得ないですよ。

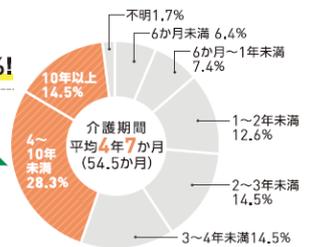
【介護の期間は？】

介護の期間は？

介護期間の**平均は約4年7か月**です。**10年以上の長期にわたるケースも約15%**!



約半数近くの方が**4年以上**



*現在介護中の場合は、介護を始めてからの経過期間を算入したものです。
出典:公益財団法人 生命保険文化センター「平成30年度生命保険に関する全国実態調査」

介護期間の平均は約4年7か月とのこと。10年以上の長期にわたるケースも約15%で、介護の負担は長期におよぶことを想定しておくべきですよ。

◆◆◆知らなきゃ損！でも、どう判断する？！(2/2)◆◆◆

【介護の費用は？(公的介護保険サービスと自己負担)】

公的介護保険は、**認定された要介護度により支給限度額**が決まっています。支給限度額を超えた分は自己負担となります。

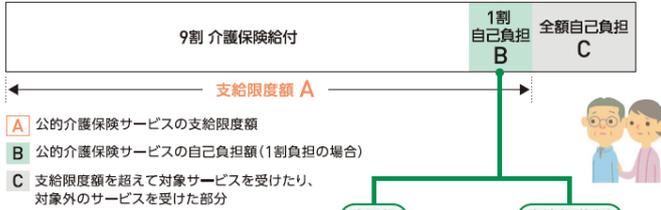
●公的介護保険の対象となるサービスは、現金による給付ではなく、介護サービスそのものが提供されます。

対象となるサービス → 訪問介護サービス、通所介護サービス、施設サービス等

*公的介護保険の給付対象外となる費用:対象となるサービスの居住費、滞在費、食費、日常生活費等

●公的介護保険サービスと自己負担について

(自宅でサービスを受けた場合のイメージ図)



●公的介護保険サービスの支給限度額と自己負担額(年額)

要介護度	支給限度額(年額) A	1割負担の自己負担額(年額) 上限額B	1割負担の自己負担額(年額) 実績(平均額) B
要介護2	約236万円	約23.6万円	約16.7万円
要介護3	約324万円	約32.4万円	約25.1万円
要介護4	約371万円	約37.1万円	約30.2万円
要介護5	約434万円	約43.4万円	約34.8万円

*65歳以上の世帯年収によっては、自己負担額が2-3割となる場合があります。

出典:厚生労働省 第168回社会保障審議会介護給付費分科会資料「2019年度介護報酬改定の概要」/
財務省 財政制度等審議会財政制度分科会(平成28年10月4日)資料より「介護保険における利用者負担の在り方」
をもとに当社で作成

監修:東京海上日動ベターライフサービス株式会社

例えば、要介護2の場合、1割負担の自己負担額(年額)の上限額は約23.6万円になっています。ただし、65歳以上の世帯年収によっては、自己負担額が2~3割となる場合があるんですよ。単純に、2割負担の場合は約47.2万円(年額)、3割負担の場合は約70.8万円(年額)になってしまいます。これは大きな負担になりますよね。

【施設の種類・特徴・費用】

施設の種類	特徴・対象	介護・看護・医療サービス体制	費用相場			
		介護	看護	医療	入居金	月額利用料
① 公的施設	特別養護老人ホーム	要介護3以上の方が入居対象 費用が安い反面、空き待ちが多い		協力医療機関からの往診・通院	なし	8.8~12.9万円
	介護老人保健施設	在宅復帰を目的としリハビリを行う施設 入所目安は3か月	ホーム内の看護師が行う	ホーム内の医療スタッフ(医師など)が行う	なし	7.6~13.4万円
	介護医療院(介護療養型医療施設)	長期の医療サービスが必要な方が対象	ホーム内の介護スタッフが行う		なし	7.6~13万円
	ケアハウス	低所得で独居生活の高齢者が対象 「一般型」と「介護型」がある				0~30万円 9.2~13.1万円
② 民間施設	グループホーム	認知症の専門的の施設 同一市区町村に住居がある方が対象	看護師がいはいの場合ほとんど		0~15.8万円	10~14.3万円
	介護付き有料老人ホーム	介護型に合わせた一定の費用で介護サービスを受けることができる	ホーム内の看護師が行う	協力医療機関からの往診・通院	0~5.8万円	15.7~28.6万円
	住宅型有料老人ホーム	入居者に合った介護サービスを選択して介護サービスを受ける 比較的自立した方が対象	個別にケアプランを作成して介護サービスを受ける	訪問看護を利用	0~2.1万円	9.6~16.3万円
	サービス付き高齢者向け住宅	高齢者向けの賃貸住宅 入居時の費用が安い				0~2.04万円

*各施設の詳細な入居条件については、割愛しています。参考URL: <https://www.minnainakaigo.com> みんなの介護

【費用相場について補足】
① 公的施設(=介護保険施設):
公的介護保険の要介護認定者であれば、入居の申し込み対象です。
月額利用料に関しては、公費での運営のため全国一律です。但し、所別によって自己負担分は軽減され、住民税課税世帯では、『居住費』『食費』が軽減されるので、各個人によって利用料に差があります。
尚、公的施設の場合、個人で、預貯金が1000万円以上ある場合は軽減措置の対象外となります。
② 民間施設:
民間施設の利用は、「施設の価格がケアの質に比例する」とは限らず、Wが実情のようです。都心部の立地条件やラグジュアリーなコンセプトであったりすると割高になりやすく、また、表面上は割安でも、その他の介護費用や各サービスのオプションで料金がかさばりやすくなります。入居を検討する際は、施設の雰囲気や規則、料金を含め、多角的な視点が必要になります。

では、施設に入所した場合、どれくらいの費用がかかるのかの一例を挙げてみると…。

佐光英子さん(75歳・女性)は、一人暮らしで身の回りのことは全て自立していました。ところが、自宅で転倒し、腰椎を圧迫骨折。介護が必要な状態に…。

その後、要介護3と認定され、特別養護老人ホームに入居することになりました。英子さんは、女性の平均寿命である87歳までの12年間、同施設を利用しました。

施設の月額利用料は10万円(12年間の料金を一定と仮定)とすると、総額はいくらかかるのか…。

月額10万円×12か月 = 120万円(1年間)

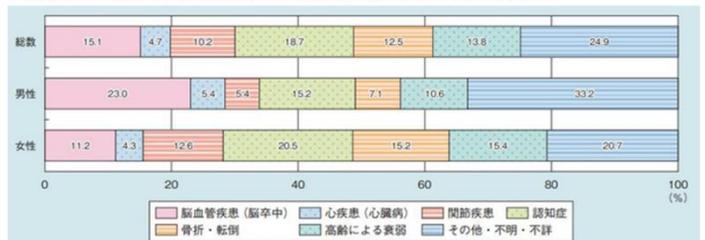
120万円×12年 = **1,440万円 なんと!**

さらに、この入居費に加え、日用品や病院への通院費などもプラスでかかることとなります。

この試算はあくまでも平均寿命87歳までの12年間でしたが、さらに長生きすると、負担はどんどん増していくこととなります。

【介護が必要となった原因】

65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



*内閣府「令和元年版高齢社会白書」より

男性の第1位は「脳血管疾患」、第2位は「認知症」、第3位は「高齢による衰弱」となっています。

女性の第1位は「認知症」、第2位は「高齢による衰弱」、第3位は「骨折・転倒」となっています。

また、認知症による介護認定は増加しており、2030年には830万人、2060年には1,154万人になると推計されています。

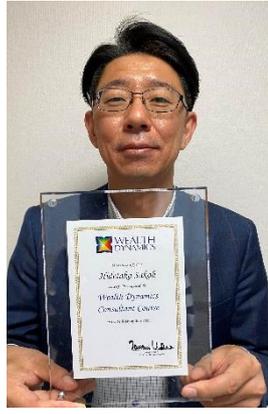
いかがでしたか〜。まずは、介護のリスクは他人事ではなく、「自分事」と捉えていただきたいと思います。そして、不安な状態を放置せず、きちんとした対策をとり、安心できる老後を迎えたいですよね〜。

近々、40代以上の方には、私から直接ご案内させていただきます(必要のない方はお断りください)。よろしくお願いたします。

◆◆◆おわりに◆◆◆

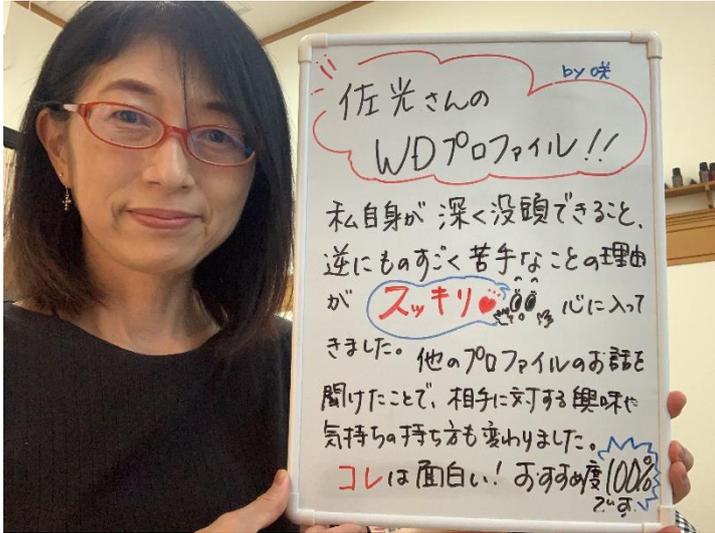
前号で特集してお伝えしました
ウェルスマイナクス (WD) で
すが、最上位資格であるWDコン
サルタントを取得しました。

ご興味のある方は、こちらから
「簡易診断テスト
(無料)」をやっ
てみてください。



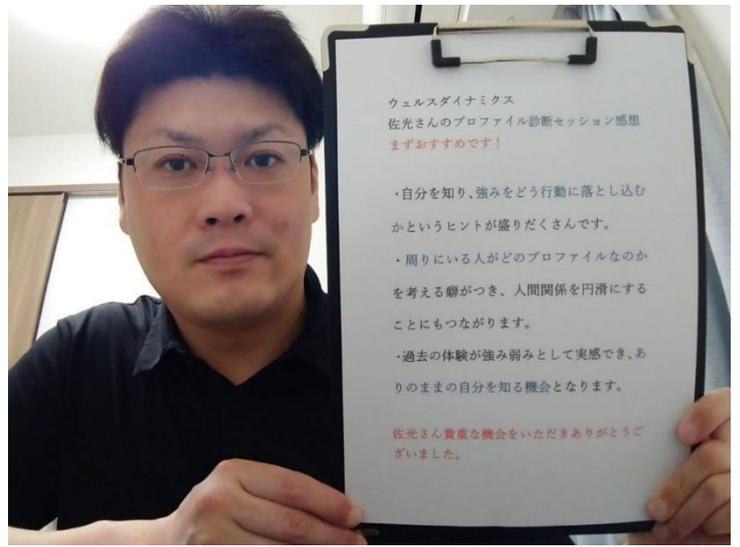
さらに、詳しいプロフィール診断テスト (有料) に
ついては、佐光宛にお問い合わせください。ご自身の
強みを発見することで、ストレスなく楽しく過ごすこ
とができますよ。

今回も私のプロフィール診断セッションを受けられ
た方の感想をご紹介します。

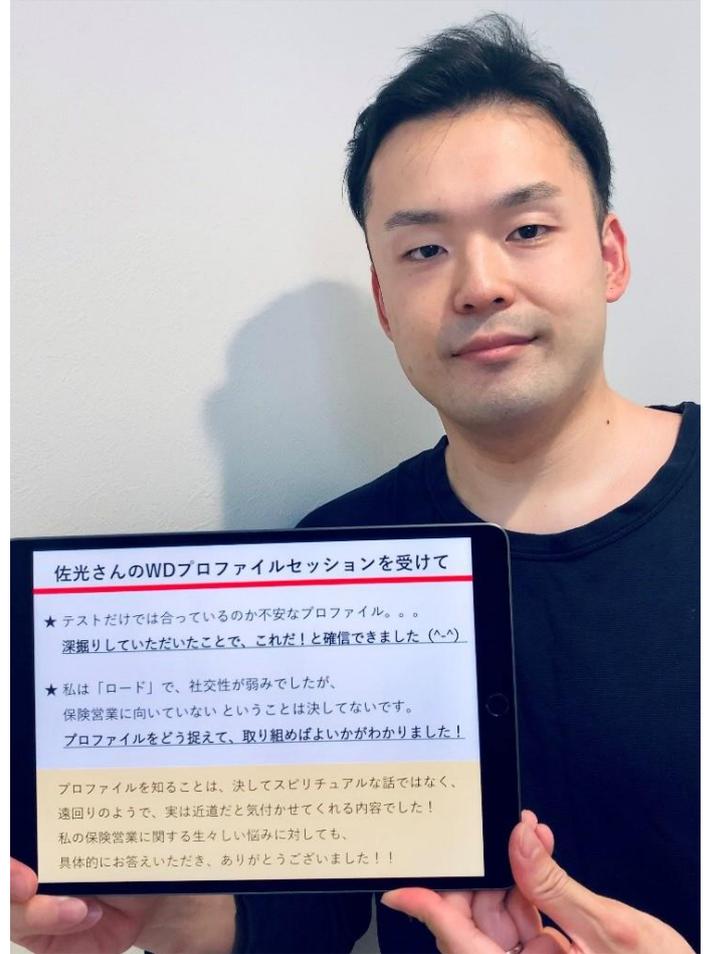


↑ 3人の娘さんを持つワーママです。プロフィールは
「ディールメーカー」でした。スッキリしていただき、
私も笑顔になれました~(^o^)/

もうすぐ第一子が誕生されます。パパ頑張っ
て! → プロファイルは「ロード」でした。プロフィールテ
ストだけでは理解できない部分を診断セッションで解決
していきます(^o^)/



↑ 私と同じで元・銀行員です。プロフィールは「ロー
ド」でした。プロフィールを知ること、人間関係も
円滑になりますよ(^o^)/



子一擔しついたら
感謝の気持ちを
伝えたい!

佐光 英貴 さこう ひでたか

携帯電話 090-2876-2283

メールアドレス hidesako7447@gmail.com

LINE ID hidesako7447

住所 〒007-0846
札幌市東区北46条東15丁目1-24



LINE登録用



ホームページ



インスタ



Facebook

※送付不要の場合はご連絡いただければ、直ちに停止いたします。