

はあとメール 第37号

発行人 〒602-8453
京都市上京区笹屋四
丁目269-4 正千第2ビ
ル5階 ☎ 075-463-
2263
住田正則

みなさん、こんにちは！はあとメール代表の住田正則（行政書士・社会保険労務士）です。

【はあとメールは、「ふんばろう東日本」の活動に賛同いたします】

私たちははあとメールは、2008年9月よりこれまで、丸3年間にわたり、市民の皆さまと法律の専門家が、文通によってこころの交流をはかるための活動を行ってきました。

おかげさまで、現在のところ京都市内を中心に約80名の会員様にご登録いただき、京都市内17カ所の老人福祉センターへ配架させていただき、毎月約300部を発行するようになっております。この場をお借りしまして、ご協力いただきました皆さまに感謝を申し上げたいと思います。

どうも、ありがとうございます！！

そして、これからも、どうぞよろしく願いいたします！！

～文通で、あなたのくらしにうるおいと安心を～
「市民のみなさんと法律家（専門家）の双方向の交流を、
文通によって実現していきます」



さて、そんな感じで活動を進めてきたはあとメールですが、ここに至って「ふんばろう東日本」という活動に賛同し、連携して東日本大震災の被災者の方を支援するプロジェクトに参加することになりました。

「ふんばろう東日本」は、早稲田大学教授の西條剛央さんが発起人となっている被災地支援の活動で、家電を送ったり、現地の人々の就職支援を行ったり、行政ではなかなか手がけられないであろうきめこまかい支援を続けておられます。

はあとメールとしましては、この「ふんばろう東日本」の中になる各種プロジェクトのうちの、「おたよりプロジェクト」と連携して支援を行うことにしました（「おたよりプロジェクト」の趣旨等については、別ページにご用意してありますので、そちらをご覧ください）。



具体的には、これまで発行していた300部に加え、「はあとメール」100部を発行し、「おたよりプロジェクト」を通じて、仮設住宅や避難所で暮らす被災者の方々へお届けいたします。また、京都市民のはじめとする皆さまから応援メッセージを集め、これを「はあとメール」と一緒にお送りさせていただきます。

前月号には、約30通の応援メッセージを添えて「はあとメール」をお送りさせていただきました。

被災地の復興は、いま端緒についたばかりだとお聞きしていま

す。地震直後から半年が経過し、緊急避難的な支援は徐々に不要になってはきたけれども、しかし現実には、被災者の方々の多くは仕事を失ったままであり、仮設住宅ができたとはいっても、いまだ元の暮らしができる状況には至っていないのです。

つまり、復興への支援活動は、これからが本番なのです。

皆さまの多くは、これまでさまざまな形で募金されたり、支援物資を送られたり、それぞれに被災地支援の活動をされてこられたことと思います。

はあとメールが取り組もうと考えるのは、こうした経済的・物質的支援に加え、ひとびとの心の支えになり、つながりを再認識し、そして生きるための活力になるような、精神的な支援の一助となることです。

はあと会員の皆さまをはじめ、関係者さま各位におかれましても、どうかこの趣旨をご理解いただき、また、ご協力いただけましたら望外の喜びです。

なにとぞよろしく、お願い申し上げます。

応援メッセージは、随時受け付けております。ぜひ皆さまのあたたかいハートでもって、ご賛同いただけますよう、あわせてよろしく願い申し上げます。

「はあとメール」の活動について、ご説明いたします。

基本的に、毎月1回（15日前後）に、法律ひとくちメモやくらしのお役立ち情報などを盛り込んだ「はあとメール」を、本活動の趣旨にご賛同いただきました方々（「はあと会員」と呼びます）へ向けて郵送いたします。会員の方々は、スタッフへ向けてご質問・ご相談などのおたよりを送ることができ、それに対してのお返事をスタッフが書く、という流れで、双方の心のふれあい・意思疎通をはかります。

また、会員の方々は、スタッフが開催する相談会やセミナーに優先的にご参加いただくことができ、必要に応じて遺言・相続などの業務依頼をスタッフに発注することができます。すでに心安くしているスタッフへの依頼ですから、その安心感は格別なものになるのではないかと思います。

☆「はあと会員」会費 → 無料です！！

現在、はあとメールは、スタッフから集めた会費及び寄付金によって運営されており、「はあとメール」もその予算の範囲内で発行しています。

よって、少なくとも現時点においてはスタッフ以外の会員の方々には会費をご負担いただくことなく、お申し込みいただくだけで、すぐに「はあとメール」をお送りいたします。

さあ皆さん、ぜひぜひ「はあと会員」の輪の中にお入りください！

それと同時に、皆さまの善意による寄付を広く受け付けております。いただきました寄付金は、はあとメールの今後の活動をよりよくするための費用として大切につかわせていただきますので、どうぞよろしく願いいたします！

☆会員へのサービス内容

「はあとメール」発送、質問・お便りへのお返事、相談会・セミナーへの優先ご招待、業務お引き受け（別途有料）…等

「はあとメール」バックナンバーのお求めにも応じます。お気軽にご連絡ください！

あなたのご参加を、心よりお待ち申し上げます

（住田 正則）



旬野菜のすゝめ ①

ご無沙汰しております。社会保険労務士の橋本です。

近年増えてきた野菜の直売所。朝早くから生産者の採りたての新鮮な野菜が並びます。

直売所に並ぶ野菜は、見た目もご愛嬌で、本当に美味しそう。

ところで皆さん、野菜はいつ収穫するのが一番おいしくて栄養価が高い・・・ってご存知ですか？よく「朝どり〇〇〇」と聞きますが、やはり「朝」霜や露のおりた野菜を収穫するのが一番おいしい・・・でしょうか？



実は、そうとは限りません。

イメージ的にも「朝」は新鮮な感じがしますが、実は、夕方に収穫したほうが栄養価も高い野菜があるのです。それは、昼間にお日様の光を存分に浴びて光合成を行い、栄養を体内に蓄え、その栄養を夜の間の成長に使う野菜・・・、そうです、一般的に葉物野菜は夕方に収穫するほうが、栄養価がもっとも高いのです。反対に、トマトやナス等のぶら下がっている野菜（いわゆるナリモノ野菜）は、葉が昼間に一生懸命貯めこんだ栄養価を夜の間に吸い尽くすので、「朝採り」が適しているといわれています。

そういえば、生産者は「宵刈り」といって夕方にネギやほうれん草等を畑から収穫しに向かわれます。霜がとけてから・・・という意味もあるでしょうが、そういう栄養価のことでも「宵刈り」の意味はあったのかと感心しています。

ではでは。。。。



終い支度のススメ①

早秋の候、皆様はいかがお過ごしでしょうか

リサイクルアドバイザーの谷口摩雄です

前回、『終い支度』の必要性を書かせて頂きましたが、『終い支度』とは具体的に何をすれば良いのでしょうか？

法律的な意味では、遺言書の作成、土地等の財産の整理、家族との話し合い等があります。

これは耳にする事もあり、多くの方々が準備や相談をされています。

これも当然ながら『終い支度』の一つです。

では、御自身の持ち物、特に御自宅にある物についてはいかがでしょう？

ご本人がいらっしゃれば、価値ある物、又、御家族に残したい物等の判別が可能です。

しかし、万が一に災難にあわれた際には判別は難しく、残された家族にとって『負の遺産』になりがちなのです。

昨今は業者に遺品整理処分の依頼をしなければならない事も多く、その際には多額のお金が必要となります。私の相談ケースには50万円かかってしまったケースもございました。

では自身でする『終い支度』とは？…

次回に続きます



家計簿、遺言書、相続、リサイクル相談・・・
「暮らし」にまつわるいろいろなご相談に、
わたしたちがおこたえいたします！



行政書士
社会保険労務士

「ひとが大事。」の夕映舎
すみだ まさのり

住田 正則

連絡先： 075-463-2263

家計簿診断からリサイクル査定まで ライフコンシェル
リサイクルアドバイザー
ファイナンシャルプランナー

連絡先： 075-200-9150

遺言書・相続のアドバイス
行政書士

社会保険労務士
年金アドバイザー

