

ナオミ先生のFPカレッジ きゅんと

— 第77回 —

ファイナンシャルプランナー
横山 直美 *Yokoyama Naomi*



Profile:
CFP® (日本FP協会認定)、1級ファイナンシャルプランニング技能士。宮崎大宮高校卒業。県内はもろちん九州各地でセミナー講師を務め、また個人・法人の相談業務にも携わる。

よりよく生きるためにエンディングノートを書いてみよう

毎年この時期になると、物故者への企画がメディアで取り上げられ始める。年末は、身近な人の死に接したばかりの人に限らず、死生観についていつもより深く考える時期でもあるのだ。

最近、FPナオミは『よりよく生きるためのエンディングノート』と題したセミナーで参加者に語りかけた。

あなたはエンディングノートを持ってますか？ 持っていないも、書くこととして途中で投げ出しているませんか？

エンディングノートは、あなたの情報を丸ごと受け渡せる一冊の本です。書店や文具店、ネット通販で市販されているノートの他、終活や相続関連団体が独自に作成しているノートもあります。

氏名・生年月日・本籍地・血液型などの情報、金融資産・不動産などの財産の情報、介護や終末期・葬儀・墓など、これらを記すノートは家族への連絡帳の役割を果たします。

それだけではありません。自伝を記すページがあります。生きてきた軌跡や大切にされた事柄などを振り返り、この先の人

生を幸せに生きるために記すページです。

そして、大切な人へのメッセージを書き込むページでは、自伝に書き込めなかった大切な人が未来に向けて幸せに生きていくためのメッセージを書くのです。大切な人に渡すものは、財産だけではありません。メッセージを書くことで、家族を支えるものは何かを考えるきっかけにつながります。

まだ私には早いと思っている人。項目が多すぎて、どこから手を付けてよいか分からない面倒だと尻込みする人。現状を書き出すのが恥ずかしいという人：『書けない理由』は数え切れませんね。

もし、数年後には気持ちが変わるのでは？と考えて書きあぐねているなら、何度も消せるように鉛筆書きにしましょう。付箋紙に書いて、そのページに貼っておくのもいいですね。気持ちが変わったら、パツと剥がして、今の気持ちを付箋紙に書いて貼り替えればいいのです。

あなたを丸ごと受け渡せるノートは、これからの人生をよりよく生きるためのノートです。気負わず、できることから始めてみませんか？

同じ理念を抱く人が集う 間貸しスタイルのお店

綾町にある間貸しキッチン『kiaora (キオラ)』の管理人を務める矢野美幸さん。滋賀県出身で、全国を転々と旅していました。しかし、東日本大震災をきっかけに小山市へ。その頃から体に良い食べ物への関心が高まったことから、綾町の食にひかれ、2015年に同町へ移住しました。

その後、オーガニックカフェ『yawayaya』を夫婦で営む中、綾町は食へのこだわりが強いお店が多いと感じたそう。そして、同じ理念をベースにしたお店が、日によって営業するシェアリングをやってみたいと思つた矢野さん。体と心に優しい『kiaora』をコンセプトに、オーガニックやビーガン、エシカルなど食材にこだわりの持つ人が出店しており、店舗利用の予約が空いている日には、『yawayaya』のメニュー

も提供しているそうです。店内には、ボルダリングや上映会ができるキッズスペースがあり、ヨガ教室やワークショップなど心と体のリズムを整えるイベントなども開催しています。

「食に限らず、ヨガやダンスなどのアクティビティスペースとして利用する人もいます。食や健康に対するこだわりを発信することで、環境に良い循環が生まれる場所になればいいなと思いますね」と矢野さんは話します。

綾町への貢献と活性化

1日単位で利用ができるため、店舗名を持つていなくても気軽にスペースが借りられることから、町外の人が出店する事も多くなってきた同店。同町への移住や開業を始める前に一度試してみたいという人のチャレンジショップのような存在になっています。

「ここから第一歩を踏み出すことで、新しいことを始める後押しができてうれしいです。『kiaora』がみんなを助けて広がっていく場所になればと思っています」。

お店を訪れる人の健康だけでなく、移住者の就労支援と移住促進にも貢献し続ける矢野さん。同店の取り組みが、綾町の活性化につながっていきます。



File.102 働くワタシ 鑑

「kiaora」
管理人
矢野 美幸さん
(綾町)



とある1日のスケジュール

- 5:30 起床、ヨガや白湯を飲むなど自分の体のメンテナンス
- 6:00 子どもの支度準備や家事
- 9:00 17時まで仕事
- 18:00 子どもの送り迎え
- 19:00 夕食や入浴
- 20:00 家族の用事を済ませる
- 22:30 就寝

プライベート SHOT



アーユルヴェーダの講座やサロンも運営しています！

店舗情報

『kiaora (キオラ)』
東諸県郡綾町北俣1424-8
☎080-6610-9228



営業日や詳細などはInstagramをチェック！

チキンぷいぷい

クリスマスは本格ローストチキン♪
予約はお早めに!!



宮崎県産や鹿児島県産の新鮮な素材を使った手作り総菜専門店「チキンぷいぷい」。ローストチキンをはじめ、唐揚げや照り焼きなどこだわりの鶏肉メニューはお任せあれ! 「自家製チキン南蛮」も人気です。今年のクリスマス・年末は、食卓をより華やかに彩りませんか?

★ローストチキン/スパイシーローストチキン (丸一羽)……約800g/3,000円
フレッシュな南九州産ハーブ若鶏を使用。コクととろみのあるしょうゆベースの自家製ダレに2日間漬け込み、ロースターで脂肪分を落としながらじっくりと焼き上げました。

クリスマスの予約は12月10日(火)まで! 当日の購入は混雑や品切れが予想されます。早めの予約購入がオススメです。※全国発送もOK(クール冷蔵)

【クリスマスのイチオシ♪】

- ローストチキン(丸一羽)……………3,000円
 - スパイシーローストチキン(丸一羽)……………3,000円
 - オードブルセット(3~4名分)……………4,000円
- ローストチキンとスパイシーローストチキンはクロネコ便にて冷蔵発送できます ※オードブルは発送不可



ローストチキン(丸一羽) 3,000円 ※賞味期限8日間



オードブルセット(3~4名分) 4,000円



お申し込みはホームページから
<https://chickenpui.com>
※来店でのご予約も承ります

宮崎県橋通東3-4-12
山形屋 地階1F(知覧茶園隣)
☎ 0985-31-3079
🕒 10:00~19:00 📞 なし

年末ジャンボ

年末ジャンボ宝くじ・年末ジャンボミニ
12月21日(土)まで同時発売中!

この冬、夢を叶えるチャンスです! 1等・前後賞合わせて10億円の『年末ジャンボ宝くじ』、1等・前後賞合わせて5,000万円の『年末ジャンボミニ』が発売中! お近くの宝くじ売り場、またはインターネットから購入できます。

- 【年末ジャンボ宝くじ】第1031回全国自治宝くじ
賞金・本数(発売総額1,380億円・23ユニットの場合 ※1ユニット2,000万枚)
- 1等……………7億円……………23本
 - 1等の前後賞…1億5,000万円……………46本
 - 1等の組違い賞……………10万円……………4,577本
 - 2等……………1,000万円……………184本
 - 3等……………100万円……………9,200本
 - 4等……………5万円……………46,000本
 - 5等……………1万円……………460,000本
 - 6等……………3,000円……………4,600,000本
 - 7等……………300円……………46,000,000本
- 【年末ジャンボミニ】第1032回全国自治宝くじ
賞金・本数(発売総額450億円・15ユニットの場合 ※1ユニット1,000万枚)
- 1等……………3,000万円……………150本
 - 1等の前後賞……………1,000万円……………300本
 - 2等……………100万円……………4,500本
- ほか
抽せん日/12月31日(火)



詳しくは宝くじ公式サイトへ
<https://www.takarakuji-official.jp/>