



毎日をステキに♪

vol.91

**Q** 大切な人の死。後悔ばかりで涙が止まらない。乗り越えるためには。

**A** 大切な人を失った直後は大きな喪失感に襲われることが多く、自分を責めたり心を閉ざしてしまう時期もあります。「なぜ?」「あの時こうしていれば…」などの答えのない後悔や自責の念で過ごす時間は、耐え難く苦しく辛いもの。よく時間が解決すると言いますが、少しづつ事実を受け止め、向き合い、整理していくためにも時間は必要なのです。

大切な人を失った哀しみは非常に強いス

トレス状態となり、心血管疾患やうつ症状の発症率が上がるとされています。周囲に気を遣わせないように明るく振る舞ってしまう方もいらっしゃいますが、喪失感や辛い気持ちを話して身近な人と共感しあうことはとても大事です。泣きたいと思った時は思いっきり泣き、気持ちを押さえ込まないようにして感情を表にしていきましょう。

哀しみが強く続いて、眠れない、食べられない、仕事ができない、家事ができないなど日常生活を送ることができない状態が続く場合、カウンセリングや専門家の受診も方法の一つです。

心理カウンセラー 但野 真実子

株式会社こころ 代表取締役  
(横浜市西区平沼1-33-1日新横浜ビル5階)  
☎045-548-4156

インターネット放送局「わいわいテレビ」出演



## ハッピー相続のススメ vol.55

### 運転免許証の返納時にすべきことは?

誰でも年齢とともに、視力や反射機能、判断力などが衰えてきます。そして、いずれは運転免許証の自主返納を検討する必要があります。そこで今回は、運転免許証の自主返納の際にやっておくべきことを紹介します。それは、「運転経歴証明書」の交付を受けることです。運転経歴証明書は、運転免許証に代わる公的な本人確認書類として利用することができます。

この「運転経歴証明書」の最大の特徴は、更新手続きが不要な本人確認書類として使用が可能であることです。つまり、一度作成をしておけば、ずっと使用が可能という便利な証明書となるわけです。また、各種特典があります。神奈川県高齢者運転免許自主返納サポート協議会のHPに協力企業の一覧が掲載されていますが、飲食店や家電製品、スーパーなど、さまざまな場面で割引が受けられますので、メリットは大きいです。

このように特典が多いため、運転免許証の返納時に「運転経歴証明書」の交付を受けるとよいでしょう。

テレビ東京「ガイアの夜明け」で特集  
司法書士 長津田総合法務事務所  
司法書士 高橋 欣也  
横浜市緑区長津田5-1-12  
☎0120-52-8349(9時30分~18時30分)



カリモク家具 | 新横浜ショールーム 8/5(金)~14(日) 10:00~18:00 水曜定休

### 価格改定前の特別企画

## 納得の部屋づくり 2022 AID サマーフェア

お部屋の広さ、希望、予算を伺いながら専門スタッフがお部屋をトータルコーディネートします。改定前のこの機会に新横浜ショールームへお越しください。



インテリア  
ご相談会開催

2022 AID サマーフェア



ご招待券  
※当券は本券を切り取り、必ずご持参ください。  
AID advance interior design

会場 カリモク家具 新横浜ショールーム  
☎045-470-0111 横浜市港北区新横浜1-12-6  
主催 / カリモク特約店 (株)エーアイディー  
☎045-470-8300 来場優先予約もございます

※新型コロナウイルス感染防止対策のため常時換気、清掃・除菌をしております。  
お客様には検温、マスク着用、手指除菌をお願いしております。

### 横浜赤レンガ倉庫イベント広場がビーチリゾートに!

### 『RED BRICK BEACH 2022 presented by BYD AUTO JAPAN』

海を望む開放的なロケーションで、横浜にいながらリゾート気分を味わえる夏季限定イベントを開催。

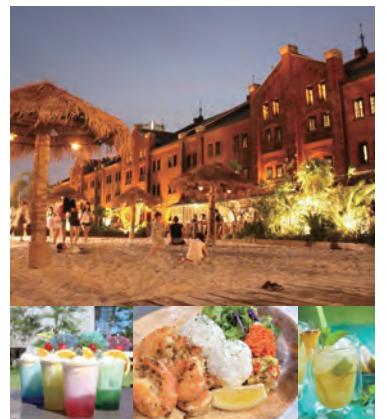
会場には全長約25mの真っ白な砂浜が出現! ビーチで食べたい世界8カ国のソウルフードや夏らしいスイーツ、カクテルも勢ぞろいする。毎週土曜日の夜は人気DJを迎える、ジャンルレスな音楽が流れる無料のナイトイベントを開催、大人たちの遊び場へと様変わり。10回目となる今年は、さらにEV乗用車で横浜赤レンガ倉庫周辺を巡る試乗会も実施される。横浜で夏の非日常空間を楽しもう。

◆日時 / 8月28日(日)まで 11時~22時

※雨天決行、荒天時休業

◆場所 / 横浜赤レンガ倉庫イベント広場 ◆入場料 / 無料(飲食、物販代は別途)

◆問合せ ☎045(227)2002(10時~17時)



## 下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

### 足にこのような症状はありませんか?

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 足の皮膚のボコボコとカユミ | <input checked="" type="checkbox"/> こむら返りで夜中に目が覚める   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 足が重い・だるい・つる   | <input checked="" type="checkbox"/> 足の血管がボコボコ浮いている   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 足の血管の膨らみと痛み   | <input checked="" type="checkbox"/> 膝から下の皮膚が硬く黒ずんでいる |

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性がありますので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。



無料

無料静脈瘤検査は  
保険外検査

### 静脈瘤検査

8/5(金)、8/10(水)、8/19(金)

8/24(水)、8/26(金)、8/31(水)

- 超音波(エコー)による足の血管チェック
- 下肢静脈瘤 ●血管年齢測定

※無料静脈瘤検査は電話予約制です。お電話の際に、無料静脈瘤検査を希望の旨、必ずお伝えください。

新型コロナウイルス  
感染防止対策を実  
施しています

検温実施 マスク着用 消毒の徹底 換気

足の静脈瘤クリニック 横浜院  
院長 新藤貴雄



### 足の静脈瘤クリニック 横浜院

神奈川県横浜市西区北幸2-5-22 福井第2ビル6階 横浜駅南9番出口 徒歩2分

☎045-620-9860

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時~12時	○	○	○	×	○	○	×
13時~17時	○	○	○	×	○	○	×

※診察の際は、健康保険証をお持ちください。※当日予約も可能です。

※8/11~8/18は夏期休診。

予約制



水彩花柄  
ポーチ



特別  
プレゼント!

プラス

たっぷり  
本品サイズ

うるおい化粧水 120ml

通常価格 2,530円

1,500円  
(税込)  
送料  
無料

「うるおい化粧水」120ml  
初めてご購入の方限定 お一人様1個限り!

アレルギー試験済み※

無香料 無着色 パラベン不使用 アレルギー試験済み※

※すべての人にアレルギーがおきないというわけではありません。

うるおい化粧水をお試しいただけるセットができました。

米ぬかにはしっかりとしたつや肌をはぐくむ  
アミノ酸がたっぷり。  
米ぬかのやさしさでもっちり肌をご体験ください。

米ぬか酒蔵の化粧品  
米ぬか  
酒蔵の化粧品

ご注文はお電話で  
年中無休: AM7時~PM9時  
「03053係」まで

050-1866-0697

日本盛株式会社  
兵庫県西宮市  
用海町4-57

商品は注文確認後10日以内でお届け。支払はクレジットカードまたは、商品到着後2週間以内に郵便局かコンビニ振込。但し当社規定により代金引換・クレジット払いに変更になる場合あり(手数料当社負担)。返品は原則未開封に限り、商品到着後7日以内(返送料お客様負担)。お届けはご本人様宛とさせていただきます。お預かりしたお客様の個人情報は商品・サンプルの発送、商品のご案内などに利用させていただきます。※本商品を初めてご購入の方限定。