

ちいさい秋みつけた♪
作詞:サトウハチロー 作曲:中田喜直
だれかさんが だれかさんが だれかさんがみつけた
ちいさい秋 ちいさい秋 ちいさい秋みつけた
目かくしおにさん 手のなるほうへ
すましたお耳に かすかにしみた
呼んでる口笛 もずの声
ちいさい秋 ちいさい秋 ちいさい秋みつけた

松尾 隆二



私には、大学卒業後 各自家庭を持ちながらも、38年間に亘り家族ぐるみで交流を続けている同期の仲間が6名おります。普段から自然災害や誰かの身の回りに何か起きると心配し、連絡を取り合い、どんな時でも集まってくれる連中(友)です。私は、そんな仲間たちを心強く思い、大変感謝しております。人は一人では生きていけないものです。信頼できる人との交流は、人生にとってとても重要な事だと思います。

私は、会員様お一人おひとりが心身ともに健康で安心・安全に日々を過ごされるためのお手伝いを誠実に真心を込めて務めさせて頂きたく思っています。何卒 宜しくお願い申し上げます。

横田 理花



9月1日付で愛の会に入社しました。市原市在住です。趣味は10年ほど前から健康のために水泳を習っています。また、その頃に韓国料理に興味を持ち、調理専門学校に通うなどして食について学び、今もメニューのレパートリーが広がるように日々の料理で工夫しています。

現在、夫と高齢の母と暮らしています。母の世話で、毎日が喜怒哀楽です。福祉の知識は不十分ですが、早く仕事に慣れ、愛の会の会員様がいつも素敵なお笑顔でいられる環境作りに貢献できるように努めていく所存です。ご指導のほど宜しくお願い申し上げます。

相続相談センターを開設いたしました!

生前贈与、遺言、家族信託、遺産整理(相続財産である不動産、銀行の預金、証券、保険、年金のお手続き等)のご相談はこちらまで。



0120-130-279

ご契約者さま安心のワンストップサービス

最首総合事務所グループ

行政書士	司法書士
弁護士	土地家屋調査士
税理士	社会保険労務士

任意後見	金銭預託管理	生活支援	身元保証
葬送支援	公正証書遺言	死後事務支援	遺産整理

一般社団法人
愛の会

〒260-0045
千葉市中央区弁天
1-15-1細川ビル4階
FAX043-290-7888

043-287-1975



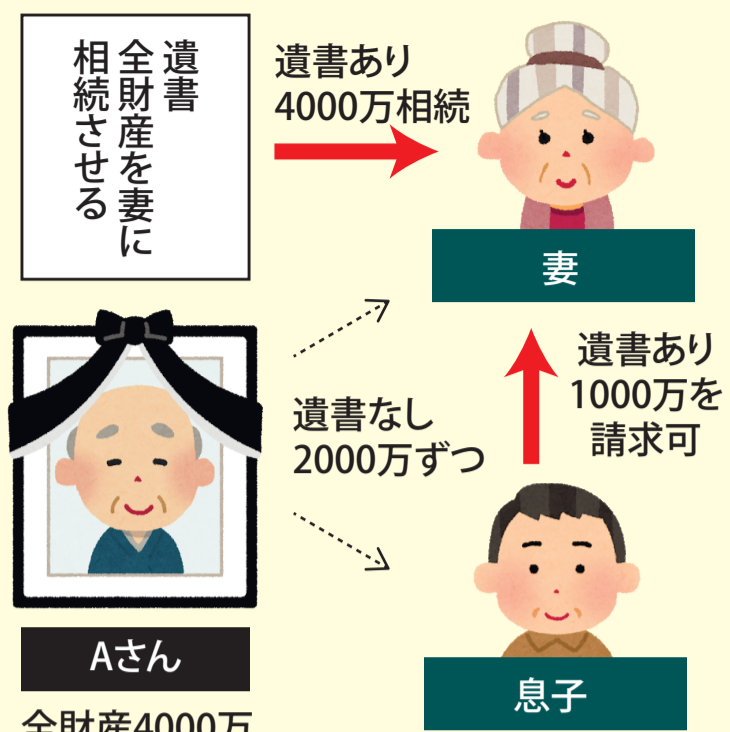
第3回 中村麻里の 幸せの相続教室

今回は、遺言書を作成する際に気をつけなければならぬこととして「遺留分」についてお話しします。

遺留分(いりゆうぶん)とは、相続人に与えられた最低限の遺産の取り分をいいます。そして、遺留分が与えられているのは、亡くなった方(被相続人)の配偶者、子、親となり、兄弟姉妹には遺留分がありません。そして、遺留分の権利がある相続人は、たとえ遺言書に分け前が書かれていなくとも、自己の取り分の一部を請求することができます。これを遺留分侵害額の請求といえます。その請求額は次のとおりです。

相続人が配偶者・子の場合、本来相続できる額の2分の1
 相続人が親だけの場合は、本来相続できる額の3分の1

例のように、遺言書を作成する場合には、他の相続人の遺留分を考慮することが欠かせません。この遺留分の侵害額の請求は、相続の開始があったことを知った時から1年間は行使することができます。



Aさんが亡くなり、相続人は妻と息子の2人だけです。Aさんは、唯一の財産である自宅(4000万円)を「妻に相続させる」という内容の遺言書を遺していました。この場合、息子は母親に対して遺留分として、1000万円を請求することができます。もともと息子には、法定相続分として2分の1の相続権があります。そのため、遺言書で財産のすべてを母親に相続させるとしても、2分の1の2分の1、すなわち4分の1の遺留分を請求することができるのです。

他方、相続の開始をそもそも知らなかった相続人の場合は、相続開始の時、すなわち被相続人がお亡くなりになった時から、10年間は行使することができます。つまり、相続人が疎遠であればあるほど、長期に渡り請求されるかもしれない不安に悩まされることになりま。

また、この遺留分侵害額の請求は、遺産が不動産であっても金銭で請求できるようになりました。以前は、不動産の持分を取り戻す方法で行われたのですが、昨年の法改正により、金銭の支払い請求に変わったのです。そのため、遺留分を請求されるおそれがある場合は、生命保険を活用するなどして手持ち現金を用意しておく対策が必要となるでしょう。

遺言書は、被相続人の最期の意思の実現をすることが目的です。また、被相続人が自分の財産の承継先をあらかじめ決めておくことで、残された相続人同士の争いを防ぐこともできます。

しかし、今回のテーマである遺留分を無視した遺言書では、いわゆる「争続」を100%回避することはできないことが予測されます。ぜひ、専門家に相談の上、残される相続人の一人一人が安心して暮らしていくことができる「遺言書」を作成していただければと思います。

連載 vol.1 100歳まで 元気に生きる 科学的に証明された長寿の秘訣



今回から何回かに分けて、世界で最も健康的に長生きしている地域を調査したりフ博士(ハーバード大学医学部教授)の報告をご案内します。第一回はアブハズ・カフカスの老人たちです。

「ロシア南部にあるカフカスという地域ほど、長寿の評判の高い場所はない」とリーフ博士は書いている。そのカフカスのなかでも、アブハズは百歳以上の健康な老人がいることで最も有名である。リーフ博士が興味を持ったのは、アブハズで老齢を迎えている住民が驚くほど高い割合で、心身共に極めて健康で活力に満ち、人生を楽しんでいることだ。

アブハズの老人が極めて健康な理由の一つは、日々の暮らしの中でかなりの運動をしていることだ。山間地にすむため、平地に住む人よりも心臓の活動が活発で、不断の肉体的活動が、心肺機能を高め、多くの酸素を心臓に供給して、心疾患の罹患率を低くしていると考えられる。それを実現する環境がある。アブハズに退職という概念がない。彼らは何歳になっても、果樹園や庭で果物や木の実をつける木を剪定し、枯れ枝を取り除き、苗木を植えたりする。薪割りや水汲みをする者さえいる。彼らは懸命に働くが、幸運なことに、自然のリズムで働いていて、先進国につきものである「駆り立てられたりせかされたりする」ことはない。ストレスを感じていないのだ。アブハズの文化の特徴も健康と長寿にかかわりがある。高齢者を大いに敬う点だ。アブハズでは人は年とともに地位が上がり、与えられる特権も増えていく。これは富や職業とは関係がない。高齢者は年を取っているだけで尊敬されるどころか、崇拝さえされる。貧しくて家族しか存在を知られていない人でも、裕福で有名な人よりは年が上であれば社会的地位が高い。

アブハズには「老人」という言葉がない。百歳以上の人は「長く生きている人」と呼ばれるのだ。そしてアブハズのすべての村では、「長く生きていく人の日」という祝いの日を持っている。一年に一度のその日には、高齢者は手の込んだ衣装を着て、彼らに敬意を示すために集まった村人の前を行進するのである。高齢者は尊敬され、美しいと思われている。白髪やしわは知恵や成熟の奉仕のしるしだとみられている。アブハズの文化について、学べば学ぶほど、現代の先進国と対照的であることに衝撃を受けるし、我々がどれほど強く若さにとって憑かれていたかを思い知る。

伝統の連続性に高い価値を置く文化では、高齢者は無くてはならない存在なのだ。社会の最も貴重な資源だと思われている。アブハズの金言に「神の他には、老人が必要だ」というものがある。



アブハズの人々の生活に、歌と音楽と踊りが不可欠である。歌は薬のように使われている。けがをした者の回復を助けるために友人や親類縁者が歌う歌がある。病気になるれば、病人の枕元に並び、冗談を言い、物語を語り、歌い踊る。葬式でも同じである。人が人生を祝い、楽しむときには、彼らは自分の細胞に人生を肯定するメッセージを送り込んでいるかのようだ。