



「愛の会」会員の皆様へ



会員の皆様、あけまして おめでとうございます。

昨年「新型コロナウイルス」の感染にみまわれて、大変厳しい日々が続いております。幸いなことに「愛の会」及び最首総合事務所グループの中には、ご家族も含め誰一人ウイルスに感染された方は出ておりません。

どうぞ皆様におかれては、今後とも「当会」のスタッフに安心してお任せ頂きます様お願い申し上げます。

又、この「コロナ禍」をのりきり明るい日々が戻りましたら、当会のスタッフと皆様方と色々な楽しい時が過ごせる様、計画しています。

新しい一年が輝ける幕明けの年、皆様方にとりましても心安らかに過ごす事ができる一年になりますよう祈念致しております。

理事長 最首 美枝子

どんな年？

2021年

◆1月20日

ジョー・バイデン(民主党)が第46代のアメリカ大統領に就任



◆3月11日

東日本大震災と福島第一原子力発電所事故から10年



◆4月12日

ユリー・ガガーリンの世界初の友人宇宙飛行から60年

◆7月23日

中国共産党設立100周年

◆7月23日

第32回夏季オリンピック(東京オリンピック)開催予定(8/8まで)



◆8月24日

第32回夏季パラリンピック(東京パラリンピック)開催予定(9/5まで)



◆9月8日

サンフランシスコ平和条約の署名から70周年

◆9月11日

アメリカ同時多発テロ事件から20年



◆10月

衆議院議員の任期満了

◆12月8日

真珠湾攻撃から80年



◆12月25日

ソ連崩壊から30周年



第4回

中村麻里の
幸せの相続相談教室

遺言書があつて良かった・・・

こんにちは。行政書士の中村麻里です。

今回の相続教室は、遺言書があることでその後の手続きや、家族関係がどのようなになるのかについてお話させていただきます。

①家族で遺産について話し合いの必要がないので、家族関係が円満でいられた

長い人生の中で、子供たちに自分の亡き後の遺産について話す機会も少なからずあると思います。

言った本人は、目まぐるしく変わる日常生活の中でその時に一番良いと思った遺産の分け方を子供たちに提案し、子供たちはその事をよく覚えていくものです。

私たちがよくご相談を受けるのは、子供たちが亡き父や母に言われたことが子供たち一人ひとり違っている、ということなんです。

この間相談を受けたA子さんは「母は生前、私が離婚していることもあって将来住む家に困らないよ

うに自宅はあんたに残すからね、とよく言ってくれていました。ですが、実際に母が亡くなって兄と話し合ってみると、兄には家を継ぐのは長男の務めと言っていたようでした。母の最後の意思がどうだったか分からず困っています・・・」とおっしゃっていました。

このようなことがきっかけで、家族関係がぎくしゃくし、遺産分割(遺産の分け方を決めること)が成立せずに、大切に守ってきた財産を故人の思う形で承継できないこと

もごさいます。故人がどのように家族に遺産を承継させたいかという最後の意思が確認できることで、ほとんどの争族(相続人間で争うこと)が回避できると私たちは考えています。

②戸籍謄本等相続手続きに必要な書類の収集が少なく、不動産の名義書換や銀行の解約手続きが

とてもスムーズになった。遺言書がない場合、法定相続人が1名の場合を除いて遺産分割が必要になります。遺産分割は法定相続人全員が参加する必要があります。まず法定相続人を確定させるために故人の出

生から死亡まですべての戸籍謄本が必要になります。

生まれた時は、親の戸籍に入っていることが多いですし、その後の結婚や転勤などで戸籍は増えていき遠隔地の場合は郵送で一つひとつ請求することになります。

また、法定相続人全員の最新の戸籍謄本も必要になり、とても煩雑です。

そして遺産分割協議は、全員の意見がまとまって初めて成立するため、連絡の取れない相続人や重度の認知症の相続人がいると家庭裁判所での手続きが必要になることもございます。

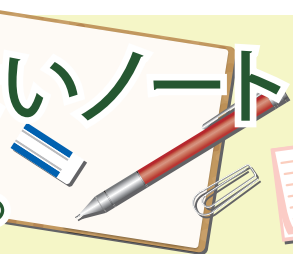
遺言書があるとその内容に沿って、遺言執行者が単独でほとんどの手続きができます。(一部を除き)私たちも実務上、何年も話し合いがまとまらないご相談の方をよく目にします。

このように遺言書は、残していく家族への感謝と愛情の形で遺言書をまだ作っていないという方は、一度当事務所へご相談ください。



家族が困らないノート
差し上げます。

急に自分の身になにかあった時、そして相続が発生した時に、残された家族が困らないためのノート(本人しか知りえない大事な情報を記録する)を差し上げます。愛の会にお問い合わせください。



連載 vol.2 100歳まで
元気に生きる
ヴィルカバンバ：永遠の若さの谷



さて、今回の二回目で、リーフ博士が次に訪れた長寿者が多い地域ヴィルカバンバを紹介します。

ヴィルカバンバはエクアドルのアンデスの山々に隠された極めて行き来が難しい村である。海拔一三〇〇メートル、ペルーの国境に近く、太平洋からは一六〇キロメートルの位置にある。ヴィルカバンバとは、インカの言葉で「聖なる谷」という意味で、何かの魔法がある様だ。年間の平均気温は二〇度で季節の変化はほとんどない。内科医で医療ジャーナリストでもあるモートン・ウオーカーが住民の健康診断を実施して発見したことを詳細に書いている。

「西半球に、住民がほとんど変性疾患にかからない場所がある。心疾患やガンもなく糖尿病、脳卒中、肝硬変、動脈硬化症もない。血流に支障を生じさせる病気もない。人類として生きられる最長である百歳以上まで生きている。……ヴィルカバンバは地球にある真の楽園だ」

ヴィルカバンバが最初に世界の関心を集めたのは一九五四年だった。H・ペイン医師が『リーダーズ・ダイジェスト』誌にヴィルカバンバでは心臓や循環器系の病気はほとんど認められないという記事を書いたのである。その後、イギリスの老年学者であるデヴィッド・アンデスの百歳以上の長寿者』という本にまとめている。日本の研究チームはヴィルカバンバの長寿者の睡眠パターンを調べた。現代社会では六五歳以上では眠っているとき、無呼吸か呼吸がし難くなることがよくある。この谷の八四歳から九四歳までの高齢者の呼吸パターンを記録したところ、ほぼ全員が健康的で平穏な眠りを受していることが分かった。

グレース・ハルセルというアメリカ人女性は二年間、

この谷に住み、『年とった人たち』という本を書いた。「私は、彼らが長寿だと聞いてここにやって来ました。私がここにどどまったのは、彼らが最も愛すべき人々であり、そうした人々から学びたかったからです。彼らは全員がすべてを人に与えたいと思っていたようでした。ほとんど物を持っていないにもかかわらず、あれだけ多くを他人に与える人たちに会ったのは初めてです。物はもっていないけれども、彼らは、個性や人間的な魅力や、物を与える権利を主張していました。スペインの聖職者が伝えた、聖書の唱える教えの中で、老人たちは『与えられるものより多くを与えよ』という教えを守っているようでした」

「自信と安心が住民には満ち溢れていた。それこそは、物質的に豊かな現代社会で私たちが永遠に探し求めるもので、それらが彼らの健康と長寿を支えている。住民がお互いをいたわり合う姿を何度も目撃した」と述べている。

現代社会では、金がなければ人間として最も基本的な必要性を満たせないで、貧困は多くの人を卑しい存在におとしめる。空っぽの財布は人生を送るうえで重い荷物になりかねない。同時に現代社会では金を得ることがとても重要になっているので、自分がどれだけの金を使えるかで自分や自分自身の価値を評価することが多い。だが、富を得ることに人生を捧げても喜びに変える方法を知らなければ、それは無意味だ。彼らは私たちに、物をやかましく要求することでは人生の達成感を得られないと思ひ知らせてくれているのだろう。

現代社会では、気分が悪い人はベッドで横になるとかおとなしくしていなさいと言われることが多い。しかしこの谷では、気分がすぐれない時には積極的に体を動かして、他人と関わるのが普通だ。家にこもって座っているのではなく、友人のもとを訪ねるために長い距離を歩くのである。友人を訪ねるために歩くことは大きな癒しの力があることを彼らは知っている。ヴィルカバンバでは次のような金言がある。「私たちはそれぞれふたりの医者を抱えている——左足と右足だ」



貝原益軒の「養生訓」に学ぶ



貝原益軒（1630～1714）は江戸前期の本草学者、儒学者ですが、安岡正篤氏に言わせると、実に素直な、拘泥のない人で、いくら年をとっても、それまでの殻を脱いで行った人だといいます。

益軒は251巻の著述を残していますが、有名な「養生訓」はその最後のまとめ、彼が84歳、他界する1年前の著述です。単なる医学専門書ではなく、人間の生き方、さらには健全に老いることの大切さ、楽しさをやさしい言葉でとしています。養生の心得を持てば誰でも長生きするはずだといいます。

「養生の術はまず、心気を養うべし。心をやわらかにし、気を平らかにし、怒りと欲とを抑え、憂い、思いを少なし、心を苦しめず、気を損なわず、これ心気を養う要道なり。又、臥（ふ）すことを好むべからず。久しく眠り臥せば、氣滯りてめぐらず。飲食いまだ消化せざるに、早く臥しねぶれば、食道ふさがりて甚だ元気をそこなふ。いましむべし。酒は微酔にのみ、半酣（はんかん）をかぎりとするべし。食は半飽に食いて、十分にみつべからず。酒食ともに限りを定めて、節にこゆべからず。又わかき時より色欲をつつしみ、精気を惜しむべし。精気を多く費やせば、下部の気弱くなり、元気の根本たえて必ず命短し。もし飲食色欲の慎みなくば、日々捕薬を服し、朝夕食補をなすとも、益なかるべし。又、風・寒・暑・湿の外邪を恐れふせぎ、起居動静を節にし、つつしみ、食後には歩行して身を動かし、時々導引して腰腹をなですり、手足を動かし、労働して血気をめぐらし、飲食を消化せしむべし。（中略）病発りて後、薬を用い、鍼灸を以て病をせむるは養生の末なり。本（もと）をつとむべし」

一般社団法人
めぐみ
相談無料 愛の会
043-287-1975
FAX 043-290-7888

〒260-0045

千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階

