

『足ぶみ』
詩 金子みすゞ
曲 もりいさむ

わらびみたよな雲がでて、
空には春が来ましたよ。
ひとりりて青空みていたら、
ひとりりて足ぶみしましたよ。

ひとりりて足ぶみしていたら、
ひとりりて笑えて来ましたよ。

ひとりりて笑ってして居たら、
誰かが笑って来ましたよ。

からたち垣根が芽をふいて、
小道にも春が来ましたよ。



事務兼シニアライフサポーター
こさいのぶこ
小佐井 暢子

3月1日に愛の会に入社しました。前職は有料老人ホームで相談員と経理をしておりました。最近私が興味を持っているのは「健康」と「余暇」です。

去年、健康のためスポーツジムに通い始めました。コロナ禍であまり通えていないのですが、続けていきたいと思っています。

日頃、体に良いと言われるものは、とりあえず試し、食事は楽しみながら体に良いものを心がけています。子供達もおおきくなり、余暇も少しずつ作れるようになりました。

この1年、当たり前前に出来ていたことができなくなり、日々の何気ない日常や人との関わりの大切さを痛感しております。

1日も早く日常生活が戻り、会員様とお会いできる日を楽しみに頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

第5回 中村麻里の
幸せの相続相談教室

遺言に書ける
「付言事項」ってなんだろう

こんにちは。行政書士の中村麻里です。今回は日常生活であり聞きなじみがないキーワードである「遺言書の付言事項」についてお話しします。コロナ禍になり、おうち時間が増えた影響もあり「終活」という言葉をメディアや雑誌で見かける機会も増えたように感じます。

あまり知られていませんが、遺言書とは①法的効力がある部分②法的効力がない部分との2部構成になっており、書いてはいけない内容はありませんが、書いても効力がない内容があります。誰に何を相続させたい、手続きはこの人をお願いしたいなどはすべて①法的効力がある部分ですが、今までありがとうという感謝の気持ちや、ちよつとしたお願いなどは②法的効力がない部分「付言事項」になります。左記の例は特に付言事項があるというケースを4つ記載しました。

1. 頼みたい家族がいる…

「○○ちゃんには迷惑かけちゃうけど、弟のこと、お願いね」

「お母さんの面倒、お父さんの分まで見てやってくれな」

財産管理ができない家族がいるときに、全てを一人の相続人に相続させる旨の遺言を残す方もいらっしゃると思います。

すべてをただ残すだけでなく、かといって負担や条件付きのように相続財産と引き換えの義務ではなく、ただ言葉で伝えたいということもあります。

2. 残していく家族に伝えたい言葉がある…

「私が亡くなっても、あまり悲しまないで前を向いて生きていって下さい」

「俺の分まで、長生きしてください」

悲しみから立ち直れない家族に、心配と励ましの言葉を残す方もいます。又、奥様との出会いから今まで乗り越えたさまざまな出来事、感謝として生まれ変わってもまた一緒にになりたいと綴った方もいらっしゃると思います。遺言は法的なことだけを書くものと考えている方も多いですが最後のラブレターのような付言事項を残す方もいらっしゃいます。

3. 献身的に介護をしてくれた法定相続人以外の方に遺贈したい（息子の嫁、兄弟姉妹は健在だが姪が面倒を見てくれるなど）

「長男の嫁である○○には、私の介護をしてもらい大変感謝しております。とても大変な負担と苦勞をかけてしまいました。ただでさえ、日々の孫た

ちの面倒をみるだけでも大変なのに、毎日嫌がらずに身の回りの世話をしてくれて感謝の気持ちでいっぱいです。今までの苦勞を報いるために、彼女に私の財産を遺贈いたします。」

このように、法定相続人以外の方に遺贈をするときはお世話になった経緯や、感謝の気持ちも記載することで他の相続人の気持ちに配慮することができます。

4. 少し多く又は一切を特定の子に残す予定で、自分の亡きあとに採めないか不安がある

介護や生活の援助、事業の承継や未婚、既婚など様々な事情で、特定のお子様に対し多く相続させる旨を残される方もいます。その際に、ただ法的な文言だけではなく、遺言を残した経緯、お母さんやお父さんからの手紙のような一言があると相続発生後に遺言を見た時のお子様受ける印象は全く違います。

私は、遺言の作成業務にかかわっていく中で、遺言にとって一番大事なことはやはり家族や残された友人に対する最後のメッセージではないかと考えています。遺言は、亡くなって初めて目にする故人からの最後の手紙です。

付言事項には、法的な効力はありませんが、遺言を作っていた時の遺言者様から家族へのお気持ち、分配方法を決めた経緯、最後に伝えたい感謝などは、法律を抜きにして一番大切なことであると考えられています。弊所では遺言書の作成から付言事項のご相談、遺言執行まで、すべてのお手続きを行っております。

採めない相続のために、いまでできることから始めてみませんか。



一般社団法人
めぐみ 愛の会

4F 愛の会

塾 スポーツ店 細川ビル

ビル ロータリー コンビニ

バス乗り場 北口

千葉駅

〒260-0045
千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階

相談無料

FAX 043-290-7888

043-287-1975

クロスワードパズル

- 《タテのカギ》
2. 本物かにせ物か、いい物か悪い物かを見定めること
 3. 実際以上に美しく考えること。実際以上に美しく表現すること
 4. 愛知県西部、名古屋市の南に突き出した○○半島
 5. 次の苗字を何と読むか。「飯居」 特に多い都道府県(岡山、北海道)

- 《ヨコのカギ》
1. 高く飛び上がること
 4. 大地の底。地下の深い場所
 6. 体をきたえ、強くするための運動をする教科

1.	2.		4.
5.		7.	
9.			
		15.	

答えは下↓↓

【タテ】
1. 飯居
2. 北海道
3. 岡山
4. 半島
5. 飯居

【ヨコ】
1. 高く
2. 底
3. 深く
4. 底
5. 高く

フンザ:永遠の若さが得られる泉



イギリスからフンザに保険医療制度を作るように言われて、7年間フンザに滞在したロバート・マカリソン医師が各世帯の健康診断を実施して詳細な記録を残している。高齢者の正確な年齢を特定することはできなかったが、血圧や血中コレステロール、心電図を取った。永遠の若さが得られる泉がヒマラヤ山脈の高地に存在すると述べている。すなわち、心疾患や癌、関節炎、高血圧、糖尿病、結核、

リーフ博士の報告にある、「健康な長寿の人々」として語られている伝説の土地の第3回目はフンザ。フンザはパキスタンの北端にあり、中国と国境を接している。そこは六つの山脈が集中している。フンザの住民は岩の罅壁に囲まれたとても肥沃な山間に住んでいる。人口は3万人前後で推移し、ごく最近までほとんど外界との接触はなかった。外界と結ぶ唯一の交通路は谷を取り囲む山々の畝道であり、あるところは道幅が60cmしかないところもあった。隔絶していた長い歴史は、プルシヤスキー語とどの言語とも関係しない言葉を話すことに現れている。

健康を決めるものは食べるものの質であり、その質を決めるものは育てる土壌の健康度にあると考えた有機農法の主唱者であるジェームズ・A・ロディールは、次のように述べている。「フンザの住民の健康と活力はその台地に原因があり、大地の活力が農業での有機的生活の最高の形に仕上げたこと。フンザの人々は年齢に関係なく、死ぬまで畑に出て働く。老人は夕食を家族と食べて就寝する。翌朝起きてきた家族が眠っている

花粉症、喘息、肝臓病、胆のうの病、便秘などに悩まされてはいない。精神を患う人もいない。警察や刑務所もなければ、犯罪も殺人もないし、物乞いもない。フンザ人は重い荷物を背負って、歩きにくい山腹を1日に30キロメートル歩くのも日常茶飯事のようなのである。外界と隔絶していた2000年の間にフンザの人々は寿命を大いに伸ばすような生活や食事、思考や運動の様式を發展させたようだ。彼らにはお金はないが、貧困も病気もない。清浄な体を持って誠実さと相互信頼を享受していると報告している。



<食事が極めて似かよっている3つの長寿地域>

項目	アブハズ	ヴィルカバンバ	フンザ
炭水化物からカロリーを接種(割合)	65%	74%	73%
脂肪からカロリーを接種(割合)	20%	15%	17%
タンパク質からカロリーを接種(割合)	15%	11%	10%
成人男性の一日のカロリー摂取量	1900Kcal	1800Kcal	1900Kcal
食事における植物(割合)	90%	99%	99%
食事における動物(割合)	10%	1%	1%
塩分摂取量	少ない	少ない	少ない
砂糖摂取量	0	0	0
加工食品摂取量	0	0	0
肥満発生率	0	0	0

の心の中には無線局がある。神や人々が発する美や希望、励まし、勇気と力のメッセージを受診している限り、私たちは若いままにいられるのだ。

間に死んだ老人を見つけたという。フンザの住民の秘密は何だろうか。燃料が不足している所以他们は多くの食料を生で食べ、その結果食料の栄養価を損なわないう。冷蔵庫がないので、食べる直前に収穫し、電気がないので、長い冬の間は長い時間眠り、エネルギーを蓄える。労力を節約する機械がないので活動的に動き、活力と体力を得ているのだ。彼らは試練を機会に変え、不利を有利に変えてきた。ウルマンは「青春」という著述の中で、「歳月は肌にしわを作るだろうが、情熱を捨てた時には魂にしわができる」と述べている。私たち



癌にならない為の5つの方法 ~その1~ シリーズ(全5回)

我々の50%が癌にかかるといわれています。治療法も日々進化していますが、癌の言い分を聞いて、対策を教えてくださいのが船戸崇史医師(船戸クリニック院長)です。癌の専門外科医でありながら、自ら癌を患い、13年たって初めて書ける克服法を開示しています。「がんが嫌がる5つの生活習慣」として、死と向き合って医師が自ら学んだ大事なことをシリーズでお伝えします。

がんを克つ五か条の第一番目は、ねわざ「睡眠」です。

2014年にシカゴ大学が行ったマウスの研究では、睡眠を不足させたマウスのがん細胞が増殖しやすくなるという結果が出ました。がん細胞を攻撃してくれる免疫細胞が、睡眠不足に陥ると、がん細胞の増殖を手助けする可能性があることが分かってきました。又、東北大学では、24,000人の女性を7年間追跡調査した結果、平均睡眠時間6時間未満の人は7時間以上眠っている人と比べて乳がん罹患のリスクは1.6倍になることが分かりました。「これまで診てきたがん患者さんは、本当に睡眠が足りていない方ばかりで、がん患者さんには絶対的に良質な睡眠が必要だと確信するに至った」といいます。

がん治療において最も重要なことは治る時間を確保することです。治る時間。それが睡眠中なのです。つまり眠ればいいのです。良好な睡眠をとっていただければ、治そうと思わなくても、免疫力が働き、体が勝手に治していくのです。がんが退治される時間は夜しかありません。つまり、眠っている間にがんは消えているということです。睡眠中こそが、種々の修正ホルモンが放出され、昼間に傷つけ疲労した細胞や組織を修復する時間帯なのです。

船戸医師は「じゅうろく睡眠(夜10時に寝て、朝6時に起床する8時間睡眠)」を提唱されています。「じゅうろく睡眠」を毎日ちゃんと守っていただければ、がんの再発はないと言い切っておられます。「じゅうろく睡眠」が規則正しい生活習慣を作る基本です。

しかし、良質な睡眠を妨害するものがあります。邪魔するものは3つ。仕事と不安と痛みです。仕事を減らし、薬で痛みを取り除き、睡眠薬で眠れない等の不安を取り除く。眠られるようになったら薬を減らしていきましょう。医師の言う通りにやっているけど眠れないという方には運動を進めています。朝日を浴びながら歩くと、セロトニンというホルモンが分泌されます。このセロトニンは15時間後ぐらいには睡眠ホルモンというメラトニンに代わっていきます。メラトニンが出て、3~4時間すると睡眠波が出てきて良好な睡眠に入ることができます。朝歩くことが良好な睡眠に入る準備になり運動と良好な睡眠はセットになっているのです。

睡眠時間を削って仕事をする、テレビを観る、ゲームをする、などはよくありません。夜の10時には寝床に入る習慣を作ることが癌にかからない対策の第一歩となります。皆さん、是非良質の睡眠をしっかり確保してください。



次回もお楽しみに