

INDEX

- 1 表紙
- 2 最近のSLA
- 3 特集 遺言の心得
- 4 特集 相続税改正
- 8 特別寄稿
- 9 電話相談
- 11 東中国SLA協会
- 12 部員のページ
- 15 お知らせ
- 16 行事予定

NPO法人
中国シニアライフアドバイザー協会
会報 103号

特集「相続・遺言」



ブータン タクツァン僧院

2015年2月15日発行

最近のSLA

会場の中区地域福祉センター



● 2015.1.24(土)第6回話題研修

❖「捨てられない」でも「片づけたい」❖
あなたのための『整理と収納』

80名受講で、みなさま満足して帰られました。
よりよいセカンドライフを送るためのヒントをたくさんいただきました。
「モノを大切にすること＝活かすこと」



講師の江川佳代さん

● 2014.10.29と11.5 わかりやすい「エンディングノート作成講座」



廿日市市 平良市民センター

● 2015.1.20と2.3 わかりやすいエンディングノート作成講座



坂町 町民センター

● 2014.9.20～12.13健康マージャン入門講座



健康マージャン
入門講座Ⅱ
2月14日(土)
開講
8回コース

はじめる! **健康マージャン教室**

お金をかけない
お酒をのまない
健全なゲームです。
頭脳ゲーム、コミュニ
ケーションツールとし
て注目されています。

初心者対象なので安
心して参加できます。
SLA友の会では、健
康長寿・生きがい・居
場所を求めて、楽しく
集い、学習します。

・入門講座 8回コース ☆開講予定☆
2/14 2/21 2/28 3/7
3/14 3/21 4/4 4/11
・各回とも 土曜日 13:00～15:30
・参加費／1回500円（原則8回とも受講すること）
テキスト代2000円
・対象／SLA会員および友の会会員
（友の会については別紙をご覧ください）
・募集人数／8名（人数に達しない場合は延期となります）
・講師／清水勝法さん(NPO法人健康麻将全国会運営指導員)
・場所／中国シニアライフアドバイザー協会事務所

〒730-0013
広島市中区八丁堀13-15八丁堀ビル6F
TEL&FAX 082-222-2246
(TELは水曜日10時～13時のみ)
<http://www.sla-hiroshima.com>

「申込み・問い合わせ」
メール
sla.hiroshima@gmail.com
090-7376-4127 (中元)
090-4146-0282 (幸田)

SLA NPO法人中国シニアライフアドバイザー協会 SLA=シニアライフアドバイザー

特集 「相続・遺言」

遺言の心得

弁護士 松岡 幾男

遺言の方法には、代表的には公正証書による遺言と自筆による遺言の二通りあるが、多少、費用がかかっても公正証書による遺言をするようお勧めする。というのは自筆の場合、確かに金はいかからないが、筆跡が違ふとか、まわりの者に無理やり書かされたとか、内容が改ざんされているとか争いが生じやすい。また、本人が秘かに書くので、遺言の方式が間違っているにもかかわらず是正されないままとなる。

しかも遺言が問題となるのは、遺言者の死後であるので、肝腎の時に本人に確かめようがない。さらに遺言書が発見されないまま遺産分割が始まるおそれもある。どうしても自分で書きたいというのであれば、原文を弁護士や公証人に予め有効かどうかを見てもらうのもひとつの工夫である。

一方、公正証書の場合には、証人が2人立ち会って、公証人が遺言の内容を確かめた上で作成され、役場にも遺言書が保存されるので紛失するおそれもないので、後々、争いが生ずることがない。たとえ有効、無効の裁判となっても、公証人など関係者から証言を得られるので解決は早い。

誰もが遺言はまだまだと思うものだが、たといったん書いてもまた書き換えることもでき、一番新しいのが効力を持つので、遺言は、「元気な」うちに済ませておきたい。ところが、大抵は、高齢となり、病気が、判断力がずいぶん低下してからあわてて思いつく人が多い。付き添って公証役場にやって来るのはたいてい、息子や娘で、その意見が遺言の内容に反映される場合が多い。さらに相続人となる子の間で遺産争いがあつたりすると親としても自分の気持ちを正直に告げることは難しい。最初、娘ときて遺言を作成し、後日、今度は息子ときて、遺言をし直し、双方の内容がおおいに異なるというケースも珍しくない。

判断能力が欠けると遺言しても無効となるが、その有無の判定は容易ではない。最低限、自分で氏名を名乗り、氏名を自署できることなのだが、財産をどう処分するかについてもひと通りの説明が要るのは当然である。「全部〇〇にやる。」なら簡単だが、予め用意された目録を読み上げられて、「うん。」とかならずだけでは駄目である。寿命が尽きるのが迫っていて、医者意見聞き、診断書を取り寄せるのが難しい場合や医者の判断が分かれる場合には、公証人が判断することになるが、反対意見もあろうけれども、依頼者の意向も考慮して、とりあえず作成して遺言に至った経緯を記録に留めておき、後は司法判断（裁判）に委ねるのが現実的な、妥当な方法ではないかと思う。



特集 「相続・遺言」

相続税改正に伴う対応策

税理士 畑山 秋良

平成25年度の税制改正において、相続税・贈与税の改正が行われましたが、その中で相続税の基礎控除の引き下げ、小規模宅地等の特例の見直しについて改正の内容、ポイントについてご説明いたします。

I 基礎控除の引き下げ

日本の現行の相続税・贈与税は、シャウプ勧告を受けて、1951年（昭和26年）の税制改革によって構成されたものを基礎としています。

相続税の基礎控除額は、過去5回に亘り引き上げが行われてきましたが、今回の様な引き下げは相続税の歴史の中でも初めての事です。列島改造論あるいは、バブル期の地価急騰等に伴い相続税の対象者が急激に広がったことなどから、基礎控除の引き上げや小規模宅地等の課税の特例の拡充により、対象者を抑制する等の改正が行われてきました。バブル崩壊後、今日まで地価が下落したにも拘らず、基礎控除の引き下げ等は行われてきませんでした。その為、相続税は100人に4人しか負担しない構造となり、最高税率の引き下げを含む税率構造の緩和も行われてきた結果、再配分機能が果たせているとは言えない状況になっています。

平成5年頃には相続税の課税割合が6%でしたが、現在は4%前半を推移しています。これらのことを鑑み今回の改正に至りました。

【平成27年1月1日以後に相続又は遺贈により取得する財産に係る相続税について適用】

現行 5,000万円 + 1,000万円 × 法定相続人数

↓

改正後 3,000万円 + 600万円 × 法定相続人数

今後の相続税対策のポイント

相続税対策は、生前贈与の活用と生命保険の活用を上手に行っていく事だと思います。以下そのことについてご説明を致します。

1. 生前贈与について

生前贈与の非課税枠には以下の6つのものがあります。

①相続時精算課税の特例による非課税枠 2,500万円

②110万円の基礎控除による非課税枠 110万円（毎年）※①を利用した場合には、以後適用がなくなる。

- ③夫婦間贈与の特例による非課税枠 2,000万円
- ④教育資金の一括贈与による非課税枠 1,500万円
- ⑤住宅取得等資金の贈与による非課税枠 最大3,000万円
- ※①と併用すれば5,500万円
- ⑥結婚・子育て資金の一括贈与に係る贈与税の非課税枠 1,000万円



①相続時精算課税の特例による非課税枠 2,500万円

60歳以上の親又は祖父母から20歳以上の子又は孫へ2,500万円までの贈与を非課税にできます。

【相続時精算課税制度のポイント】

贈与の対象：現金、不動産等なんでもよい。

贈与者：60歳以上の親又は祖父母。受贈者：20歳以上の推定相続人又は孫。

超過額：2,500万円を超える部分の贈与に対しては、一律20%の贈与税がかかる。

注意点 ・110万円の基礎控除による贈与と一緒に利用できない。

- ・贈与した財産と相続財産を合計して相続税が課税される。（最低3,600万円以上の財産を相続した場合）
- ・遺留分に注意する必要がある。

②110万円の基礎控除による非課税枠110万円

これは、誰からどんな贈与を受けようとも、1年間で贈与を受けた金額が110万円以内なら贈与税がかからないという制度です。

【110万円の基礎控除による贈与税非課税のポイント】

- ・1年間の贈与金額が110万円以内なら、贈与税の申告手続きは不要。
- ・誰から何をもらっても110万円以内なら全て非課税となる。

注意点

- ・毎年同じ相手に同じ金額の贈与を繰り返すと、連続贈与とみなされる可能性がある。
- ・相続の開始前3年以内になされた贈与については相続財産に加算される。（推定相続人の場合）
- ・遺留分に注意する必要がある。

◆◆◆子ども版NISAの創設（2016年から）◆◆◆

対象年齢：0歳から19歳までの未成年者。

非課税投資枠：年80万円、最長5年間（口座から引出が出来るのは18歳以降）

資金提供者：直系尊属、おじ・おばなどの親族、全く関係のない第三者。

運用方法：原則として親や祖父母が子や孫の名義で運用。

③夫婦間贈与の特例による非課税枠 2,000万円

夫婦間贈与の特例は、夫または妻へ居住用不動産を贈与する場合2,000万円までが非課税。

【夫婦間贈与特例のポイント】・住むための家・土地（又は取得するため）の贈与であること。

・結婚してから20年以上経過していること。

・贈与を受けた者が、贈与を受けた年の翌年の3月15日までに確実に居住する事。

注意点 ・贈与を受けた家・土地に引き続き住み続けなければならない。

・同じ相手に対しては、一生に一度しか利用できない。

※夫婦間贈与により取得した財産は**相続財産に加算の必要なし**。

家屋とその敷地を一括して贈与を受ける必要はなく、居住用家屋だけや居住用の敷地だけ贈与を受けることも可能。

④教育資金の一括贈与による非課税枠 1,500万円

贈与者：直系尊属（祖父母など）

受贈者：30歳未満の個人。

金額：1,500万円まで非課税。

要件：①信託受益権を付与された場合。

②書面による贈与により取得した金銭を銀行等に預入をした場合。

③書面による贈与により取得した金銭等で、証券会社等で有価証券を購入した場合。

※但し、信託等が終了した時に使われていない部分がある時は20%の贈与税の課税対象となる。

⑤住宅取得等資金の贈与の特例による非課税枠 最大3,000万円

住宅の購入資金は、最大3,000万円まで贈与が非課税。（控除額は下表の通り）

相続時精算課税制度と同時に利用することにより、最大5,500万円まで非課税

【非課税限度額表】

消費税率 10%の場合

住宅用家屋の取得等に係る契約の締結期間	良質な住宅用家屋	左記以外の住宅用家屋
平成 28 年 10 月～平成 29 年 9 月	3,000 万円	2,500 万円
平成 29 年 10 月～平成 30 年 9 月	1,500 万円	1,000 万円
平成 30 年 10 月～平成 31 年 6 月	1,200 万円	700 万円

消費税率 10%以外の場合

住宅用家屋の取得等に係る契約の締結期間	良質な住宅用家屋	左記以外の住宅用家屋
～平成 27 年 12 月	1,500 万円	1,000 万円
平成 28 年 1 月～平成 29 年 9 月	1,200 万円	700 万円
平成 29 年 10 月～平成 30 年 9 月	1,000 万円	500 万円
平成 30 年 10 月～平成 31 年 6 月	800 万円	300 万円



【住宅取得資金の贈与のポイント】

自分たちが住む家の取得資金で、親又は祖父母からの贈与でなければならない。

20歳以上の子、孫等で合計所得金額が2,000万円以下の者に限ります。

注意点

- ・住宅ローンの支払いには使えない。
- ・土地だけの購入には使えない。
- ・建物の引き渡しは、翌年3月15日までに。

※非課税の特例のため、相続財産へ加算なし。



⑥結婚・子育て資金の一括贈与に係る贈与税の非課税枠 1,000万円

贈与者：直系尊属（祖父母、親）

受贈者：20歳以上50歳未満の子や孫

金額：1人当たり1,000万円まで非課税

対象：結婚費用（披露宴代、新居の家賃など）300万円が上限

出産費用（分娩費用、不妊治療費など）

子育て費用（ベビーシッター代、保育料、病気の治療費など）

要件：①平成27年4月1日から平成31年3月31日までの間に拠出されたもの。

②信託銀行などの金融機関に贈与を受ける子や孫名義の専用口座を作る。

③贈与を受けた子や孫が50歳になった等により、資金管理契約が終了した場合に口座にお金が残っている場合には課税。

2. 生命保険について

1. 法定相続人1人に対して500万円までの非課税枠の活用

2. 生命保険は、相続税の節税対策の他に納税資金対策、争続対策などにも活用できる。

3. 節税対策の中で上記1の活用はもちろんの事、次に挙げる保険の契約形態も是非参考にして頂けたらと思います。

①子が父に生命保険をかければ一時所得

契約者：子

被保険者：父

受取人：子

②生命保険金を相続財産より一時所得とした方が有利な場合

相続人1人が受け取る財産額が、5,000万円を超える場合。（目安）

③毎月の保険料は、父から子へ贈与したお金で支払う。

次号の会報では、この続きでⅡ小規模宅地等の特例の見直しを掲載します。

（税理士・協会準会員 畑山 秋良）

シニアの悩み110番 相談結果を読んで

臨床社会学者 春日 キスヨ



私の手元に送付されてきたものが既に分類項目化がなされ、また事例としてあげられた内容も限定されたものであるため、電話相談者が直接聞いた実態とのずれがあるかもしれないが、送付されてきたデータをもとに相談件数の多い上位4項目について読み解いてみた。

集計結果をみると「遺言相続」についての相談が他の項目割合より有意に多い点が注目される。ここにはいくつかの要因が関わると考える。ひとつは相続税が2015年から変わることがマスコミ等で大きく報道され、どう備えればよいかと、人々が関心を持つ時期に実施された電話相談であったこと。それは親世代のみならず、財産を継承する子世代にも大きな関心事であり、親子両世代からの相談となっている。また、一般に男性は電話相談に限らず女性より外部に相談や支援を求めることが少ないと言われるが、男性が財産についての裁量権を持つことが多い点がここでの男性相談者割合の多さと関わっていると思われる。さらに、「認知症の人と家族の会」などが受ける電話相談などと異なり「シニアライフアドバイザー協会」という名称が人々に与える社会的イメージに引き寄せられての相談という面も関わっているのかもしれない。ともあれ、この相談件数が群を抜いて多いことに財産相続は跡取りの長男という伝統的な家族観から、自分の選択意思を重視したいという方向に昭和生まれ高齢者世代の家族観が変容しつつ事実をみることが出来る。

「遺言相続」に続き、多いのは「家族親族」関係にまつわるものだが、家族同居世帯だから、この相談が多いというわけではない。ひとり暮らしであれば子世代や親族との関係をどのように維持していくか、夫婦世帯であれば長い老後期の夫婦間関係や、別居する子世代や親族との関係をどう維持するかが、とりわけ女性にとっての気がかり事項であることを示している。

さらに「健康・医療」「介護福祉」と別の項目に分類される相談は相互に関連し合う面があるが、「健康・医療」でどちらかというと健康不安や認知症発症の不安等、相談者自身が抱える問題が多い。それに対し、「介護福祉」は要介護高齢者をめぐる人間関係や施設入所等の相談という傾向がみられる。具体的な記述事例をみると「介護福祉」の相談において特徴的なのは介護者が孤立無援の状況のなかで相談する身近な親族もなく電話相談にいたっている背景が読み取れる事実である。

以上、相談結果から読み取れる事実を簡単に書いてみた。高齢者が抱える暮らしの悩みや不安が子世代に保護されて最晩年を過ごすことが出来た明治・大正生まれ世代と大きく変容してきている実態が読み取れる。

全国一斉電話相談・シニアの悩み110番 「相続・遺言の現場」から見えるもの

7期 中元 巖

「近々中に入院し、手術をするので、遺言書を書いておきたいので・・・」

「ひとり暮らしの母に認知症が出始めたので、遺言を書かせておきたいが・・・」

「跡取りの弟がガン末期ですが、実家に残る弟の嫁が信用できないので・・・」など。

相談電話を掛けられる生前相談の動機はさまざまです。むろん、動機の根底は、高齢な被相続者の万一に備え、生前の準備で円滑な相続を望むからです。

また、こうした事前の相続の悩みの中に

「生前贈与の効率的な方法は」

「生前に財産放棄をさせられますか」

「遺留分はどのくらいになりますか」

「寄与分はどの程度認められますか」

「相続税の基礎控除の改定（2015,1）は・」

などが寄せられ、生前に有利な対策を模索されての相談が目立ちます。

一方、被相続人が亡くなれば、相続のトラブルや訴訟に近い相談も多くあります。

「私の父のことです、このたび父方の母（祖母）が亡くなりました。父の弟1人はすでに死亡し、妹1人が健在です。私は後を継いでいる父に不動産を相続させたい。しかし父と妹（叔母）との関係が悪化しており、まったく話合いになりません。亡き弟（叔父）の相続関係者は従兄などいますが、いずれも“叔母次第”といっています。父がいうには、叔母との世代では話合いになら

ないので、孫（相談者の私）たちの世代になって解決したらといっている。このままにしておいていいのでしょうか？」

もつれた紐を解くのは大変であり、父親の“次世代で解決を！”は、大人の苦肉の智慧だろうか。争族（相続）の歩み寄れない父親と叔母を次世代がどうみているだろうか・・・

「結婚した娘の問題ですが、娘婿が2カ月前に心臓発作で突然死しました。その時娘夫婦は、離婚はしていませんでしたが、別居しておりました。娘婿の親と兄弟が『死なせたのはお前だ！』と責め立て、家の鍵や通帳など取り上げました。幾度も呼び出され、『相続を放棄しろ！』といってきたして、娘も精神的に参っています。対処に、私たちも弁護士に委任しましたが、いつごろどのように解決するのでしょうか？」

娘夫婦になにが原因で別居していたか計り知れないが、“身内可愛さ”の感情は、互いに金額の秤にどうかけていくのか・・・
(10頁へ続く)





「シニアの悩み1110番」

平成26年9月27日(土)・28日(日)

NPO法人中国SLA協会 相談者数70名(全国574名)

相談内容 1. 相続・遺言 2. 家族・親族 3. 健康・医療

多方面からの問題に直面し、悩みや不安を抱えている

男性の相談者が増える傾向にある

解決方法を見つけたいと積極的に訴える電話も多い

「私は高齢の男性で、現在一人暮らしをしています。すでに自筆証書遺言の書き方などの本を購入して、遺言相続の概略は承知しています。お尋ねしたい点は、先妻(死亡)との子供が2人いますが、現在ともに私とは交信もなく、住所も知れません。後妻(死亡)との間には実子がなく、妻の連れ子2人を養子としています。現在も親密に交流があり、面倒を見てもらっています。この2人の養子を相続人と定め遺言したいが、大丈夫ですか?」

どんな親子の形であれ、相手を想う情は日々の暮ら

しの中で育まれるものです。でも、実子は「捨てられた」と割り切り、法的手段(遺留分減殺請求など)に出るかも…

以上、昨年度の印象的な電話相談内容から感じたことや考えさせられたことです。トラブルの最後は「金目でしょう!」と先の大谷は批判を受けましたが、金額の問題に至るまでに、大変な葛藤があります。

最後にひとこと、「自家の子供たちに限っては、仲が良いで安心よ」は要注意!「発生前に考えたいシミュレーション!」でした。



第36回 全国一斉電話相談「シニアの悩み1110番」

開設日: 3月28日(土)・29日(日) 10時~17時

場 所: 中国シニアライフアドバイザー協会事務所

広島市中区八丁堀13-15八丁堀ビル6階

相談電話番号: 082-222-2246

◆◆相談員研修会◆◆ 3月14日(土) 午前11時~12時

研修内容: 相続税改正のポイント

電話相談では、相続・遺言についての相談が多く寄せられています。相続税改正に伴いさらに相談が増えると予想されますので、改正のポイントを学びましょう。

皆さまの参加をお待ちしています。(相談員以外の参加も歓迎)

♥研修会参加希望者は、会報P16記載の申し込み先をお願いします。

♥理事会は研修会の前に行います。



東中国 シニアライフアドバイザー協会

堀内 昌子



はじめまして。私は、お隣の東中国SLA協会（福山市）のSLA三期生です。
いつも御協会には藤咲理事長を始めとして皆様には大変にお世話様になっております。

この度御協会よりのご提案により全国一斉電話相談の事後研修会に参加させていただきました。大勢のSLAの皆様の熱心な御討論に“さすが先輩協会”と目を覚まされました。

これからますます進むであろう高齢化社会の中で、縁あってSLAの資格と遭遇した私です。自分自身の『老い』との闘いの姿を晒しつつ、自分のできる範囲内で高齢者とともに考え、高齢者に寄り添って、少しでも高齢者のお役に立てる道を切り拓いて行きたいと思っております。

「ああ、やっと人間の声を久しぶりに聴くことができた」

「はい、こちら『シニアの悩み 110番』でございます」

の呼びかけに返って来た声。受話器を手にした私は一瞬戸惑いました。しかし電話の主の男性は、すっきりしたように話しかけてきました。

「わしはいつまで生きるのじゃろう。金もだんだんなくなって来たし・・・」

実にゆったりと、陽だまりで日向ぼっこ中というのんびり口調で話すのです。私も肚を括って日向ぼっこに付き合いました。

「子供らは親に育ててもらっても、今じゃ振り向きもしない。正月に孫が集金に来るだけじゃ」と文句が続く。これは困った。長くなりそうだと少し途切れたところで♪ケ・セラ・セラ♪とわたしが唄うと、彼も唄い出したのです。すると「ハハハ、そうじゃな。またな」と電話は切れたのです。明るい声で。

遺言、相続、借金問題等々かなり緊迫した相談の中に、このような春風のような相談も入るのです。堅い守りの『個人情報保護法』の下、とかく『隣は何をする人ぞ』となりがちな昨今、こうした人畜無害の愚痴を受け留めてくれる相談の場が一ヶ所ぐらいあっても良いのではないのでしょうか。

私たちシニアライフアドバイザーは『高齢者の総合生活相談員』です。高齢者の生活の困りごと、悩みの聞き役としてこの『シニア悩みの110番』が、こうした人々の心のはけ口としてお役に立てればSLAが高齢者への水先案内人として、ひとつの役割を果たしたと言えるのではありませんか。

あまり堅くお考えにならずに、あなたもこの電話相談に参加して、一人でも多くの高齢者とお話しして見ませんか。

まず一步を踏み出すこと。さあ、あなたも。



エッセイ
櫛　　の　　精

部員　青笹 俊枝（90歳）

蒸し暑く寝苦しい思いで横になると、昼の疲れがどっと出て深い眠りに入った。

「ごめん下さい」と言う声に出て見ると、和服の女の人立っている。丸顔の色の白い可愛らしいその人は「お邪魔してもいいかしら」と少し頭をかしげて少女の様な笑顔を見せる。水色の着物の裾には胡蝶が何匹も飛んでいた。どうぞ、招じ入れます、

「私、隣村のお町と言います。ごめんなさいね、突然にお尋ねして。貴女のその櫛を拝見してついなつかしくなりお邪魔しましたの」

私は「まあどうでしょう、この櫛ですか？」ととまどってしまった。

この櫛は先日美容院の機械類の納入をしてる人から、新しい品を入れ、下取りして来たものだが使えたら上げますよ、と言われて貰って来たワゴンの引出しの奥から出て来たものだったのだ。人の櫛は使うものではないと言われていたのに、余りきれいで心引かれたので、きれいに洗い私の髪にさして見たら、パーマ気のない髪によく似合い若返った様で嬉しく、ついそのままさしていたのだった。十二糎位のその櫛は黄色でキラリと光る玉が三箇ついた軽いセルロイド製のものなのだ。

そのお町と名乗る女の方は私の頭をしげしげと眺めて、うつろとしている。私は「よろしかったらどうぞ」と櫛を手渡すと櫛を撫で乍ら「この櫛よ、なつかしいわ、私はこの櫛にどんなに慰められた事か。この櫛の為にほんとに幸せに暮らせたのよ、聞いて下さる」と美しい眼を輝かせて話し始めた。

私の若い頃は戦時中でね、徴用で工場で働いていた

の、その工場で修理工として勤めていた彼と知り合ったの。はじめは二言三言修理して貰って話す程度だったが、ある日雨に濡れて帰っていた私に彼が自分の傘をさしかけて、自分は濡れ乍らすたと帰ってしまったの。私は彼のぶっさら棒な動作に胸がきゅとなりとても嬉しく、後から彼の家を探して傘を返しに行ったのがきっかけで、時々僅かな物を届けたりする程度だけど話をする様になったの。彼は両親を空襲で亡くし小さい家に一人で住んでいたの。とうとう彼にも赤紙が来て、明日出征と言う時、帰ったら必ず結婚しようと誓い合い、しっかり抱き合い私も素直な気持ちになり身を預けたの。そして彼は中支に征ってしまって、一人娘で厳しい親だったので恋愛など認めてくれないと思い誰にも話さずにいた。彼から時折届く軍事郵便にはせつせと手紙を書いたり慰問袋を送ったりしていたけど、私が身体の異常を感じたのは別れて半年位経った頃だったかしら。親に知られてさんざん怒られたけど、もうどうにもならず、産めよ増やせよの時代のお蔭で親もしぶしぶ許してくれ、私は彼が残してくれた宝物だと思い身体を大事にして、彼にも知らせ、とても喜んだ彼は、男の子を望むと名前も知らせて来たの。そして産れたのが男の子でね、彼によく似た可愛い子でね、写真も送ったりとても幸せだった。

その頃彼から手紙が届き、開けて見たらこの櫛が出て来たの。戦いの最中、クレークの中で何か光るものがあるので拾って見たら余りにきれいな櫛なので、お前には何も上げられないので、自分だと思ってほしいとこの櫛を送りますと書いてあったの。



精霊流し

それからは寂しい時も嬉しい時もこの櫛をあの人と思って撫で乍ら話しかけてきたの。誘惑されそうになった時もこの櫛のお蔭で救われたし、どんな時でも必ずこの櫛は身につけていたの。どれだけこの櫛に助けられた事か、私一生はこの櫛と共だったのよ、ほんとに有難う、この櫛に会えて嬉しかったわ。私は「そんな大事なものを、貴女にお返ししますわ」と顔をあげて見ると、さっきまでここに居た女の人がない。頭に手をやって見ると私の頭にはちゃんとあの櫛がさしてある。何だ、夢だったのかと気がつき、ぞーっとした。やっぱり人の櫛なんかさしたりするんじゃないかった。桑原くわばら……

すぐに捨ててしまおうと思ったけど、あの人、隣村と言ったっけ、ほんとの事かも知れないと好奇心がわき、その人に会って返して上げようと思い返し、紙に包んでバックに収めた。

数ヵ月後、他の用事もあり隣村に出掛けた。お町さんと言う人を知りませんか？と聞いても苗字も解らないので見つからない。この村一番の物識りと言うお婆さんを尋ねて見た。「あー、お町さんね。色の白い丸顔の人、あんた知り合いかね。そうか、お町さん、しっかり者での一、とうとう一人で男の子を育て上げたもんなあー、色々縁談を持って行っても聞こうとしなかった。男の子の父親も戦死したらしく、美容院を開いて息子を立派に育て後継ぎにして、お嫁さんも貰って幸せだったのに、去年死んでしもうての一。あんたもう少し早く来ればよかったのに、あの人喜んだらうの一、わかったのうー」とそのお婆さんは親切にその店まで案内してくれた。

「いらっしゃいませ」とお嫁さんが出て来て、「まあお姑さ

んの知り合いの方ですか」どうぞどうぞと言われるので、予定はなかったけど、「カットをお願いします」と椅子に座った。お嫁さんは「お母さんに一から仕事は教えて頂きました。仕事には厳しい人でしたけど、とても優しくして頂いて、これから楽をして頂こうと思っていましたのに、風邪をこじらせて急に亡くなってしまって。」と心からお姑さんを慕っている様子だった。

息子さんも出て来て、「母をご存じの方ですか、それでは父もご存じでしょうか。」私は「ええ、とても立派な方でしたよ。貴男はお父さまにそっくりですよ。お母さまとはとても仲が良くてね、羨しい位でしたよ」と、ただ夢の中で聞いたお町さんの話の受け売りだけど、私もほんとに知っている様な気持ちになって話していた。

「そうですか、母からは何時もその様に聞いていましたけど、他の方からは父の話聞いた事がありませんでしたし、残っているのは軍服姿の写真が一枚あるきりなんです。それでちょっと寂しい思いがしていましたけど、そうでしたか、父をご存知の方にお会い出来て幸せです」と嬉しそうだった。

お町さん、きっと息子さんに会って父親の話をしてほしかったのだと思った。折角返そうと思って持って行った櫛はバックに収めたまま帰った。明日は精霊流しの日だ、私は供養して上げようと、赤い燈籠を買い般若心経を上げて櫛も入れて川面に浮かべた。華やか数々の燈籠にまじって、お町さんと櫛の燈籠は静かに沖へ沖へと流れて行った。

流燈の終のひとつも消えてけり 俊枝

「65の手習い」 ～私にも効果ある？

友の会部員 光武 憲枝

「健康マージャン」との出会いは、4～5年前でこの会を紹介してくれた友人が、「認知症予防のために介護職員が麻将教室に通っているよ」という話を聞いたのが最初です。その頃は「ふう～ん」という程度で、自分の環境に「麻雀、」をする人が全くおらず話題にすら上りませんでした。しかし、今夏友人に勧められ軽い気持ちで参加する事となり衝撃が走ったのは第2回（私は初回）の教室の事です。大袈裟かもしれませんが皆が交わす言葉が「異国に来たか」と思うほど意味が分からず、「ウーソウ」は「嘘～」に、「リャンメン」は「ラーメン」、「シャンポン」は「ちゃんぽん」にしか聞こえず、回数が増えるたび難しく、鳴かぬ鳥がやっとの思いで「チー」と初鳴きすると「それはお手付き」だそうで「ガッカリ」という状態でした。

ところが3回目の教室が終わった頃、我が家に古ぼけた麻雀牌がやってきて、ゴム製の盤も購入しました。此れからが焦りだらけの「65の手習い」の始まりです。仕事漬けの堅い頭には夜なべして見る牌も居眠りの材料で、教室の宿題をするのが精一杯。仕事の合間に滑り込み何とか7回参加する事ができました。講師が毎回分かり易く説明して下さる努力も空しく「ウーソウ」が「嘘～」に聞こえなくなったのは修了証をもらう頃でした。

最近「2025年問題」がささやかれる中、私も漏れなく団塊の世代の一人として後期高齢者に突入する

現実を直視しなければならず、健康寿命の重要性を痛感しております。健康寿命平均男性70.5歳、女性73.7歳 男性1位愛知県2位静岡県、女性1位静岡県2位群馬県。ちなみに広島県は男性30位、女性46位だそうです。

そんな折、左脳を駆使して覚え、指先を使い五感の右脳を働かせる「脳トレはない」と思えたのは、実践中に知識力、集中力、判断力、決断力、洞察力が要求されること。また、お金を賭けず、吸わない、飲まない、自分に厳しく人に優しく、人への言動に注意し、健康を目的に楽しめるものと聞いた時、まさに認知症の予防、脳の活性に一翼を担う健康アイテムだと納得できました。そして、この投稿も忙しさを理由に逃げ出しそうな私にマージャンを続ける機会を与えて頂いたと感謝しております。

最後にアイデア一杯な講義をして下さいました清水先生を初め役員の皆様、お仲間の皆様に感謝し、今後ともご指導宜しくお願い致します。



お知らせ



♪ 次の話題研修は4月25日(土) ♪

講師：鈴木千穂子さん

テーマ：これからの人生をさらに豊かにするための

「やさしい心理学講座」

～好感をもたれる関わり方、うまくいかない関わり方～

◆平成27年度定期総会と食事会も同時開催です。

会場：神田山荘（東区牛田新町）

時間：13時～19時

参加費：2800円（入場料、食事、入浴）

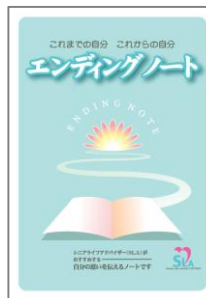
20名以上の場合は、無料送迎バスが利用できます。

★時間・参加費とも予定です。詳細は後日ご案内しますが、
会員・部員の皆様はぜひスケジュールに入れておいてください。
今年は協会発足満20年です。目指そう 全員参加!!



研修講師
鈴木千穂子さん
産業カウンセラー
キャリアコンサルタント

誰もが自他共に「OK」という関係を望んでいます。しかし何故か、うまくいったり・いかなかったりしてしまいます。そこで**人と接するときの自分のクセを心理学的に学び、コミュニケーション術アップをめざしましょう。**人は「気づく」ことで自分を磨き・修正し、心地よい人間関係が築けるようになります。



SLA協会オリジナルエンディングノートです。

1セット500円

❀ 出前講座も承ります。

📖 絵本コーナー

「まめのかぞえうた」



西内ミナミ・さく 和歌山 静子・え

2月3日は「節分」です。

「節分」の日に1年を健康で過ごせるように日本では「豆まき」という行事があります。かわいい豆が土の中から育ってって節分の豆になるまでを楽しい数え唄でページが進んでいきます。

「ひとつ、まめひとつあったとさ」から始まる楽しい絵本です。最後に「せつぶんのよるにはまめまきをしてとしのかずだけたべると…ふくがくるんだってあなたはまいくつ？」で終わります。

皆さんは何個たべますか？ 楽しい「節分」の絵本です。
(記 角崎多恵)



1/24の話題研修の翌朝、文房具の整理を実行してみました。手順は①全部出す②種類ごとに区別する③見直す④箱を仕切って使うものとストックに分ける、です。リビングの隅に置いていた文房具箱が前から気になっていたのです。みなさんも「やらなくては…」と気になっていることがありますよね。「自分のことからする」江川さんのアドバイスです。

★編集後記★ 事務局 幸田洋子

行事予定

- ＊カレンダーに記載がなくても**毎週水曜日10～13時**は事務所にいます。
- ＊入門講座修了後の教室は随時開きます。日時はお問い合わせください。



ヒマラヤユキノシタ

月	日	曜	時間	行事内容
2月	4日	水	10:00～12:00	友の会水曜サロン 13時～健康マージャン
	11日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	12日	木	18:00～19:30	理事会
	14日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅱスタート
	21日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅱ②
	28日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅱ③
3月	4日	水	10:00～12:00	友の会水曜サロン
	7日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅱ④
	11日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	14日	土	10:30～12:00	理事会・電話相談研修会
	14日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅱ⑤
	21日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅱ⑥
	28日	土	10:00～17:00	全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」
	29日	日	10:00～17:00	全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」
4月	4日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅱ⑦
	8日	水	10:00～12:00	スマートカフェ
	11日	土	10:30～12:00	理事会
	11日	土	13:00～15:30	健康マージャン教室入門講座Ⅱ最終回
	25日	土	13:00～19:00	話題研修 定期総会 懇親会 (会場：神田山荘)

〒730-0013
 広島市中区八丁堀13-15八丁堀ビル6 F
 TEL & FAX 082-222-2246
 (電話は水曜日10時～13時のみ)
 発行責任者 理事長 藤咲俊昭

☆お問い合わせ・申し込み☆
 メール sla.hiroshima@gmail.com
 ホームページ <http://www.sla-hiroshima.com>
 携帯電話 090-4146-0282 (幸田)
 090-7376-4127 (中元)