

第 3 8 号  
19年5月号



# あけぼの

発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町3-30-6 あけぼの Heights 502号  
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

## 第十一回通常総会を開催

### 第二部は尺八演奏にうつとり

五月十九日(土)、午後一時三十分より前橋市総合福祉会館において第十一回通常総会を開催しました。

#### ★第一部総会議事

澤地まゆみ理事の司会で開会し齋藤浩理事長の挨拶から始まりました。



① 当会の運営について  
齋藤浩理事長は挨拶の中で、

・多額の寄付をいただいたこと  
・事務局体制が整ったこと  
から、問題なく運営していける見通しであること。

② ご自分の行動哲学を「フレンドシップ」から「これからの世代へ」と変更する。

旨話されました。

来賓は、前橋市長の代理として関根介護高齢福祉課長、前橋市医師会会長の代理として中屋副会長が出席され、それぞれ挨拶されました。

議案は、十八年度事業報告、同決算報告、十九年度事業計画案、同予算案、十九年度役員案について事務局から説明し、満場の拍手で承認されました。

#### ★第二部演奏会

第一部終了後はポップス尺八奏者「昌平」さんの音楽を楽しみました。尺八といえば邦楽のイメージですが、ポップスを演奏することによって皆さん

楽しみにしていたようです。

「昌平」さんは司会者として芸能界に入ったというくらいお話も上手で、演奏とお話の両方が楽しめました。



曲目も・鈴懸の径・イエスタデー・五木の子守唄・月の砂漠・千の風になって・愛燦燦・川の流れのようになど、懐かしの名曲から昨年の紅白歌合戦で話題になった曲まで演奏していただき、皆さん聴き入っていました。

なかでも「ああ人生に涙あり」は曲名だけでは「知らない」という人が多かったのですが、演奏が始まると「ああ、

水戸黄門の主題歌だ」と、曲だけ知っていて題名を知らなかったことに大笑いでした。

## 健康メモ(二)

### サプリメントは本当に必要か

サプリメント(健康食品、栄養補助食品)は、新聞・雑誌・テレビなどで広告され、効果が宣伝されています。あちこちの店頭には各種のサプリメントが並び、その数六百位あると言います。

生活習慣病の予防は、適切なバランスのとれた食事と適度な運動・規則正しい生活が基本です。現在の食生活では、どうしても栄養に不均衡が生じます。そこで安直にサプリメントで補助としていきます。やむをえない状態ですから、せめて十分にサプリメントが必要か考えて選びましょう。

健康で長生きしたい人は、サプリメントの原料、主成分、効能、添加物、値段などをよく検討して、納得して摂取してください。

A サプリメントが天然のものが原料か、化学合成(主に石油を原料)の

製品かで健康効果に差異があり、体内に入った時に吸収・排泄のしかたも違ってきます。

①天然のビタミンC(アスコルビン酸)、ビタミンEは多量に取っても害はありませんが、合成のLアスコルビン酸や合成ビタミンEは、必要以上取ると胃もたれや下痢などの胃腸障害を起したり、肝臓に負担をかけるかす。

②天然のカルシウムは牛乳・ほうれん草・小魚などの食品に含まれていますが、サプリメントとしてはサンゴが原料で、合成は乳酸カルシウム(乳酸は石油から)、炭酸カルシウム(炭酸は石油から)、炭酸カルシウム(尿管結石などを発症させますので注意が必要です)。

B サプリメントの原料に残留農薬があれば健康に悪影響を与えます。原料が天然のものでも、ほとんどのものに農薬あるいは化学薬品が使用されていますので、少量でも残留していれば、健康食品でなく有害食品になり、輸入野菜使用は特に注意が必要です。

C サプリメントに含まれる食品添加

物で、多量に摂取すると健康被害を起す主なものは①④ですが、ほとんどの食品には添加物が書いてあるか、無添加であるかを表示しています。

①安息香酸ナトリウム(ドリンク剤の保存料：発がんの疑い・胃腸障害・多量で尿失禁など)

②シヨ糖脂肪酸エステル(錠剤・ハードカプセル・ドリンク剤の乳化剤：下剤)

③没食子酸プロピル、エチレンジアミン、四酢酸二ナトリウム(酸化防止剤：200～300gで致死量)

④リン酸二ナトリウム(腎臓結石)、過酸化水素(漂白作用：酸化促進)、タール色素(着色)

D 主なサプリメントを書いてみましたが、あまり種類が多くて調べきれません。

①健康ドリンク剤

青汁(アブラナ科の黄緑色野菜ケールを原料とする、抗酸化作用・ビタミン類を多く含む)、大麦若葉(抗酸化作用、発がん物質の無毒化、ビタミン・ミネラル類を多く含む)、芋葉

青汁(さつまい玉)、青粒(エジプト

産モロヘイヤ)、ルイボス茶(豆科の針葉樹)。

ザクロエキス(類似女性ホルモン)、イチョウ葉エキス(フラボノイドの抗酸化作用など)、人参ドリンク、オロナミンC・リポビタミンD・チオビタドリンク・ユンケル・グロンサンなど。

②がん予防・免疫力増加剤。(あくまでも予防であつて治療するものではない)

アガリクス(α-D-グルカンを多く含むキノコ)、サメ軟骨エキス・粉末(コンドロイチンが主成分)、ウコン(香料ターメリック)、マイタケエキス、プロポリス(ブラジル産が高品質)

③滋養強壮剤  
卵黄製品(ふち卵油など)、すっぽんS、ローヤルゼリー、クロレラエキスなど。

④食物繊維(キトサン：カニ・エビの殻のキチンを加工したもの)、コラーゲン(ゼラチン)。

グルコサミン(EX)、グルコサミン、シニアケアーなど食物繊維とコラーゲンを含む)。

⑤その他

DHE(新鮮な魚よりゼラチンカプセ

ル)、黒酢(純米酢・リンゴ酢・梅酢など)、アロエエキス、アイザメエキス(スクリレン・肝臓病に効果あり)、ビタミンB群など。

## 特別講演会資料

### 役に立つ法律の知識(三)

#### 遺言・相続・成年後見

行政書士 木村 信行

香典や弔慰金は誰に帰属するのか

香典や弔慰金は遺産分割の対象になるのかどうかの一般的な考え方は、相続財産とするべきではないとする説が有力です。香典の性質は、葬儀費用の一部負担と考えられるからです。これは日本での古くからの習慣で互助の精神に基づくものと解釈されます。多くの場合これは喪主に帰属すると言われています。弔慰金についても同様の考え方が多いようです。もし弔慰金の封筒の表書きにご遺族様とでも書いてあれば、やはり同様の考え方となります。しかし、名目は弔慰金でも実質は死亡退職金である場合は、

相続財産に含まれるかどうかで意見の対立があるのが実情ですが、一応含まれないとする説が有力です。しかし公平な見地から、具体的な相続分の計算では、特別受益分(生前に贈与や生計の資本としてもらった分)として考慮するという考え方も多いようです。

一、遺言について  
①遺言の種類  
普通方式  
公証人が関与するもの

・公正証書遺言

遺言者の意向を公証人にはつきりと伝え、公証人がそれを筆記した後、公証人がその内容を口授すること、内容に間違いが無いことを確認し、公証人・証人二名が署名、実印を押印をします。証人にはその相続について利害関係のある人は成れません。証人は法律上で厳格な守秘義務が課せられている法律専門家が良いと思います。素人に遺言書の内容をべらべら喋られては大いに困るからです。出来上がった遺言書はその原本が公証役場に二十年間保存されます。また、

遺言者に渡される正本を、もし紛失しても、いつでも原本を取り寄せることができず。後述する家庭裁判所での検認の必要もありません。この方式が最も確実で有力な方式と言えます。遺言の中で遺言執行者を指定することも可能です。

遺言執行者は法律で守られた強力な権限を持っています。必要な書類は、本人の実印と印鑑証明書、本人の戸籍謄本、住民票の写し、特定遺贈ならば財産目録、その財産の価値を示す書類(不動産登記事項証明書、固定資産税評価証明書、路線価による計算書、各種金融機関の残高証明書、その他財産の価値を示す書類など)を提出し、包括遺贈ならばこれら書類をかなり減らすことが出来ます。しかし、相続財産の詳細をつかんでおくために、出来るだけ正確な書類をこの機会に作成するか取り寄せるほうが良いと思います。財産目録で漏れた財産があると、後々相続が開始されたときに思わぬトラブルが発生することがありますから、正確な財産目録を作成したい

#### イ 秘密証書遺言

ものです。

これは遺言の内容を知られたくない場合に使われる方法です。遺言者が遺言の全てを書いた後、封筒に入れ、証人二名と公証人が間違いなく本人が書いたものであることを確認した後、その確認したことを封筒の表に書いて印鑑を押します。

この遺言書は必ずしも本人が自筆で記述する必要はありません。パソコンで作ってもかまいませんし、録音テープに遺言することも出来ます。署名、日付、実印の押印も必要ですが、公証人などにかわって書いてもらうことも可能です。この方式の欠点は、公証人がその内容にまでタッチしないため、内容に誤りがあるとその一部か全部が無効になってしまうことが考えられます。例えば正確な日付の代わりに平成十八年十二月吉日などと書いてあると、遺言書の全てが無効になります。訂正の仕方についても厳密な方式が要求されますので、出来ればこの方式は避けたほうが良いと思います。必要な書類は公正証書遺言よりは

少なくともあります。この方式は死後、家庭裁判所での検認の手続きが必要になります。検認は出来るだけ相続人全員が家庭裁判所に出頭し、係員の目の前で開封してその内容を確認する作業です。これは別に厄介な手続きではありませんが、検認の目的は、遺言者の真意を確保するために、遺言書の形式その他の状態を調査確認し、他日における偽造・変造を防止し、かつ保存を確実にするためです。この検認を受けたからといって無効な遺言書が有効になるわけではありません。無効な遺言書が検認されたというだけでは、この検認の手続きをしないで遺言を執行すると法律による処罰があります。

#### ・ 公証人が関与しないもの ア 自筆証書遺言

遺言者は自分で遺言の内容の全文を書き、それに日付および氏名を書いてその署名の下に押印をすれば良いのです。また、この場合の加除訂正についてもやはり一定の形式が要求されます。自筆証書遺言は手書きで自分で遺言を書くこと

が絶対条件ですから、字の書けない人はこの方式の遺言をすることは出来ません。公正証書遺言か、秘密証書遺言をすることになります。この方式もまた前項の秘密証書遺言と同様、遺言の方式に反する危険があり、あまりお勧めできません。家庭裁判所の検認が必要なことは、秘密証書遺言を同じです。

#### ・ その他の方式

特別方式として、危急時遺言・隔絶地遺言があります。そのうち危急時遺言のやり方を説明します。死期が迫り、上で述べた遺言の方式が使えないときには、証人三人以上の立会いがあれば有効な遺言をすることが出来ます。また、隔絶地遺言は伝染病隔離病棟などで使われますが、医師二人以上の立会いが必要です。

#### ・ 精神障害者の遺言

その精神障害者が本心に復していることを証明するために(健康者とほぼ同程度の精神状態にあること)医師二人以上の立会いが必要で、遺言に立ち会った医師は、遺言者が遺言をするときにおいて、心神

喪失の状態でなかった旨を遺言書に付記して、これに署名し、印を押さなければなりません。秘密証書で遺言をする場合には、その封紙に上記の記述をして、署名し、押印をしなければなりません。医師には医学の見地からの判断が求められます。

#### ① 遺言書の管理はどうするか

封印がある遺言書を勝手に開封すると、法律によって罰せられます。封印の無い遺言書も勝手に読むことは許されません。遺言書が死後見つからなかったり、遺言書の存在さえ不明になってしまうことがあります。このような場合に備えて、遺言書の保管も大切な要素になります。一番確実な方法というのはなかなかありませんが、より確実な方法として、遺言書をその作成に関与した法律専門家に預けておくことが良いと思います。信託銀行などでも預かつて呉れますが、公正証書遺言に限られます。また保管料も安くありません。その他、親族の中心で一番信頼できる人に預けることも良いでしょう。貸金庫に預けると

遺言者の死亡と同時に凍結されて開けなくなります。これを開くには相続人全員の同意書を求められることとなります。また、遺言によって利益を受ける人に因果を含めて預けておくことも良く使われます。愛人などがこれに該当するでしょうが、後でとんでもない騒動に発展する恐れがあります。(次号へ続く)

#### 次回例会 予告

六月十八日(月) 十九時から  
前橋市総合福祉会館

三階第四会議室

テーマ「看護師達が上げた

ケアハウスについて」(仮題)

講師 伊藤 誠一氏

NPO法人くらしの安心ネット理事長

ぐんま福祉事業協同組合理事長

#### 編集後記

総会第二部、「昌平」さんの尺八演奏はさすがにプロ、すばらしかったですね。会員外の方も沢山来ていただきましたので、当会を知っていただく良い機会になったと思いました。