

グループ桂台通信

第196号 2014年1月
発行 グループ桂台
責任者 中村涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

- 1面: 新年のあいさつ、実際に 遺言書を作ってみて
- 2面: 実際に 遺言書を作ってみて
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 腰痛 (その 2)
- 4面: 12 月度活動実績、ひとりごと他



明けましておめでとうございます

皆様お元気に新年をお迎えのことと存じます。

今年も昨年同様、よろしく願いいたします。



1年の計は元旦にあり と申します。この1年間 家族が、あるいは自分が健康で過ごせま
すように！と念じました。

今年は、この地域にお住まいの約5割が高齢者（満65歳以上の方を指します）となられる
ようです。

昨年を振り返っての私の感想を申し上げますと、本当に1年の経つのは「早い！」というこ
とです。昨年の1月1日に思ったことは、「これから365日、まだまだたくさん日にちがある！」
とワクワクしたことを覚えています。しかし実際にはあっという間の1年間でした。

年を取ると時間が早く過ぎていくと聞きますが、本当でした。カレンダーを見ますと今年も
たくさん日にちだけはあります。老後の生き方や遺言書のこと等についてゆっくりと考える時
間があるということでしょうか。

超高齢社会に遭遇したのは、私たちの責任ではないけれど、生きていくからには 安全・安
心なまちに住み続けたいと思います。シニアとしての楽しみを享受しつつ、少しでもボランテ
ィア活動にも関心を持っていただけたらと願っています。

皆様！元気を出して「もうひとふんばり」しましょう。

代表 中村 涼子

💞 実際に 遺言書を作ってみて 💞

自らの死後 遺族に遺す遺言書として、自筆遺言書と遺言公正証書とに大別されますが、遺言
書としての権威と公正さ、使いやすさ、効力などの点では、断然、遺言公正証書の方が勝っ
ています。ここでは、当編集部員が、この程 実際に自らの遺言公正証書を作成しましたので、そ
の経験をもとに、遺言書作成の実際をまとめてみました。参考になさってください。

遺言公正証書（以降、単に遺言書と記します）を公に作成することができる機関としては、
法務省地方法務局傘下の公証役場というところが実際の遺言書作成にあたります。神奈川県
の場合は横浜地方法務局の傘下に県下 15 の公証役場があります（詳細は横浜地方法務局のホ
ムページ参照）。この近辺ですと、京急上大岡駅前のカミオビル 4 階にある 上大岡公証役場と
なります。

— 2 ページへ続く —

遺言書を作成する場合、まず公証役場に相談のアポイントをとって、ご自分の遺言書について説明して、作成の手順と注意事項についての指導を受けましょう。

遺言書作成にあたって必要な書類としては、

- ① 遺言する者の印鑑証明
- ② 相続財産を受ける者の戸籍謄本か戸籍抄本
- ③ 相続不動産の登記簿謄本
- ④ 上記不動産の固定資産納税通知書（当該年度または前年度の）
- ⑤ 遺言しようとする預貯金、金融資産を示すメモ書き程度の情報
- ⑥ その他の相続財産の状況（書画骨董や形見分けなどの状況）
- ⑦ 遺言執行者を相続財産を受ける者の中から、一人決めておくこと（遺言執行者のみが、財産の相続処理にあたることができます）。
- ⑧ 証人二人の氏名、住所、生年月日、職業



*二人の証人が必要です。相続に関係ない方なら、兄弟などの親戚でも可。もし証人がいない場合は、公証役場で証人を紹介してくれます。その場合は、一人当たり 5000 円の紹介料が必要となります。

次に、相続しようとする財産について、「どの財産を」、「誰に」、「どのくらい」与えるのかを具体的に整理しておくことが必要です。この部分が遺言書の中では最も大切な個所ですから、記述や表現の仕方がわからない場合は、公証役場の公証人によく相談しましょう。公証人に対して単に口頭で述べるのではなく、遺言の要点を紙面に記したものを公証人に示しながら、ご自分のお考えを口頭で添えるということが肝要です。何故ならば、財産の種類や相続の仕方によっては、使う用語や表現などが大変デリケートですから、間違いのない表現、ないしは公に認められた専門的な表現や用語にすることが絶対に必要です。この点に関して、公証人のアドバイスを十分に注意深く受けましょう。

だいたい、2 回から 3 回程度の公証人との相談を経て遺言書（原本が 1 通、謄本が 1 通、正本が 1 通）が作成されます。遺言者と二人の証人の方がご覧になって、納得できるものであれば、それぞれ署名、捺印（遺言者は実印、証人は認印）をおこなって遺言書が出来上がります。出来上がった遺言書の原本は公証役場で厳重に保管されます。謄本、および正本は、遺言者、または遺言執行者の方が、適宜保管しましょう。もし、謄本や正本を紛失、または破損した場合は、当該公証役場に申し出ると、再度作成してもらえます。

遺言書作成に要する日数ですが、遺言の内容によって千差万別です。おおよその目安としては、第 1 回目の相談から、1 ヶ月～2 ヶ月くらいかかるでしょう。また、作成費用ですが、相続する者の人数、相続財産の種類と金額、などによりますので、やはり千差万別ということのようです。参考として、相続する者 3 人～4 人、相続財産の総額 1 億円未満という程度でしたら、おおよその費用としては 10 万円から 15 万円くらいではないでしょうか。

*上大岡公証役場 住所：〒233-0002 港南区上大岡西 1-15-1 カミオビル 4F
電話：045-844-1102

*横浜地方法務局のホームページ： houmukyoku.moj.go.jp/yokohama/

(編集部)

腰痛（その2）

進藤医院院長 進藤捷介氏

【保存療法】

鎮痛剤の内服や注射、神経ブロックで痛みを一時的に抑える。温熱療法、牽引療法などもあり、これらが、一時的な治療です。

急性期が過ぎたら、根本的な治療を続けて下さい。くれぐれも、内臓疾患が原因の腰痛でないことを、しっかり確かめてから、専門家による治療を受けなければなりません。

腰痛は、内臓疾患からも、起きます。

すい臓がん、肝臓がん、狭心症、胆石症、胆のうがん、腎臓がん、腎臓結石、尿管結石、子宮がん、卵巣がん、子宮筋腫、卵巣のう胞、大腸がん、小腸の疾患などです。

こちらは、きちんとした検査をして、診断を確定して治療に移る必要があります。

血液検査、超音波検査、CT検査、胃や大腸の検査、すい臓、肝臓の検査、大便の検査、尿の検査、子宮や卵巣の検査などが必要になります。

便の中の血液の有無を調べると、結構大腸がんが見つかります（便潜血反応）。

横浜市の大腸がん検診（大便の中の血液の有無を調べる）、胃がん検診などを定期的に受けていれば、早期の疾患が分かります。

これは、癌などによる、胃や腸からの出血を、見つける検査です。

腹部超音波検査の時、腹部大動脈をみてもらうと、大動脈瘤という危険な病気を発見でき、これの破裂による、突然死を防げます。

大変な、大腸ファイバースコープなどをやる前に、簡単な、便の検査をお勧めします。便の中の血液の有無を調べるだけで、早期の大腸がんを見つけることができます。

更に、腹膜の異常も考えて、検査をすると安全です。最近では、腹部の超音波検査で、いろいろ分かるようになりました。

腹部の超音波検査は、お腹の表面に小さな機械をあて、そこから超音波を出して、お腹の中をみる検査で、痛くも、かゆくもありません。放射線の害も、まったくありません。

ただ、この機械を扱いこなす技術がなければ出来ません。

ただ検査しただけでは、形だけの検査になってしまいます。熟知し、検査をしなければ医者を訪れましょう。



これらの検査は、医者自身が病気を考えて、必要な検査を選んで、行います。

患者さんは、症状が出たら、自分で判断せずに、症状を、医師に訴えてください。

次回に続く

活動報告

12/04 地域福祉連絡会
 12/05 サロン「ぶらっとオアシス」
 12/06 年忘れの会
 12/08 港南区「学び舎ひまわり」
 12/13 グループ桂台通信 12月号発行
 12/14 店コン実行委員会
 12/18 桂台地域ケアプラザボランティア分科
 会研修会
 12/21 サロン運営委員会
 /21 ミセコン（店コンサート）



12 月度会員数・活動実績

（平成 25 年 12 月 31 日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90 名	98 名*	95 名
活動実績	利用者数	18 名
	活動員数	21 名
家事支援（掃除・料理）	76 件	108.0 時間
介助（通院等）・介護	6 件	9.0 時間
その他	3 件	7.5 時間
合計	85 件	124.5 時間
事務局電話当番	18 日	54 時間

*利用会員 98 名のうち 9 名は協力会員と重複しています。

ひとりごと



横浜市には、みどり税を財源として、①公有地については市が 100%費用負担、②民有地については市が 90%、民間が 10%費用負担して地域の緑化事業を支援する制度がある。

いま、この地域では、横浜市の支援を得て地域の緑化を推進し、緑と花のあふれる、心安らぐふるさとの実現を図ろうとしている。事業対象は、公有地では学校、道路、緑道、第 2 遊水池、計画道路用地など、民有地ではイトーヨーカドー、グランポアなど及び一般民家で街の景観にかかわる部分である。

これまでも、バス通りのサツキ植栽、第 2 遊水池南側のフェンス際への皇帝ダリヤ及びアジサイ植栽など、さまざま緑化事業を実施してきたが、今後はこのような緑化・植栽を地域全体に広めようというもの。近々、全体構想を自治会員の皆さんに開示して理解と協力を仰ぐ予定という。



今回の緑化事業によって、第 2 遊水池の法面に、この地域にもともと自生していたシイ、タブ、カシなどの常緑樹の森が出現するとしたら、それは、今の私たちが 50 年、100 年後の将来世代に遺せる最高の贈り物となるに違いない。

笠間 亮

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
 1 月 31 日（金）午後 1 時～4 時

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》
 日 時：1 月 25 日（土）午後 2 時から
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
 出 演：伊藤歌弥乃 会
 お琴演奏会

日 時：2 月 15 日（土）午後 2 時から
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
 出 演：駒澤 隆氏
 ヴィオリンとリコーダー、民族楽器
 によるファミリーコンサート

《 認知症の勉強会のお知らせ 》
 日 時：2 月 1 日（土）
 午後 1 時 30 分～3 時 30 分
 場 所：桂台地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
 講 師：野村正彦氏 埼玉医科大名誉教授
 （介護老人保健施設「エスポワール和泉」）
 主 催：N サポーターネットワーク桂台