

# グループ桂台通信

祝 200号 2014年5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>

1面	第18回定期総会報告、 「遺産相続と相続税」勉強会の報告
2面	「遺産相続と相続税」勉強会の報告
3面	健康アドバイス わがまちの名医から 腰痛(その6) 骨粗しょう症(2)
4面	4月度活動実績、ひとりごと他

## ◆◆◆ 総会報告 ◆◆◆

代表 中村涼子

4月26日午後、桂台地域ケアプラザ2階多目的ホールをお借りして、グループ桂台第18回総会を開催し、平成25年度の活動報告をさせていただきました。

グループ桂台の運営は、活動収入、会費、助成金(ふれあい助成金、赤い羽根共同募金助成金)、および自主努力による収入(バザー、湘南桂台自治会総会資料の作成)等で成り立っています。これらの収入を基盤にして、協力会員や賛助会員の皆様のご協力によりまして、円滑な会の運営ができていることをご報告いたします。

活動報告の中で、皆様が心配されていたことのひとつは、活動件数ならびに活動時間の大幅な減少ではないでしょうか。これについて説明いたしますと、25年度は御逝去や施設入所などにより11名の方が退会されました。当初からの利用会員の方が、会と同じように歳を重ねて御高齢になられたことに起因しています。また反面、子育て支援の分野では、お子様方が成長されて私たちの手伝いが必要で無くなったという、うれしい退会が3名ありました。

私たちの生活支援の活動は、利用者の方へ必要とされるお手伝いを提供していくことです。協力会員が自分の時間を少しだけ提供してくださることで成り立っています。毎日バリバリと働きたいという方には物足りないかもしれませんが、お手伝いをして下さる程度の活動で成り立っています。どうぞあなたのお力を少しだけ地域の福祉活動に提供していただけませんか。協力会員、賛助会員を募集中です。

### 報告

## 遺産相続と相続税についての勉強会

築いた遺産を子孫に相続すること、そして相続にあたっては一定額以上の遺産相続には相続税が課税されること、の二点が高齢者にとっては大切な問題になります。

この度、グループ桂台の定期総会後の勉強会に、このテーマを取り上げてみました。講師として、伊藤健太郎税理士、及び小関貴之司法書士のお二人にお願いしました。

— 2ページへ続く —

まず、伊藤税理士のお話からご紹介いたします。

現在、毎年 100 万人の方が亡くなっているといわれています。



このうち約 4%の方が相続税の課税対象ですが、この度の相続税の改正によって、基礎控除が 60%に減額されますので、このことによって上記 4%の課税対象者が 7%程度になると推定されております。相続税の改正について、高齢者に関係の深い改正点を 2 例ばかり掲げてみますと、

- ① 相続税の基礎控除額が従来の 60%になること、すなわち、5000 万円+1000 万円×法定相続人 で計算される基礎控除額が、3000 万円+600 万円×法定相続人に減額されることです。
- ② 小規模宅地等の課税特例面積が、従来は 240 ㎡以下でしたが、330 ㎡以下に拡充されます。すなわち、被相続人が居住していた住居に、相続人が引き続き居住する場合は、居所となる土地が 330 ㎡以下ならば、その相続評価額を 80%減額できることとなります。

更に、いくつかの大切な改正点がありますが、やや専門的になりますので、税理士の方にご相談なさることをお勧めします。

そして、相続税の改正とは別に相続税に対する扱いには、多くの詳細にわたる注意が必要ですので、やはり、これらの点についても税理士の方にご相談なさるのが肝要でしょう。



次に、小関司法書士から、遺産相続に関する、以下のような基本的なお話がありました。



遺産の相続にあたっては、例えば兄弟や肉親の関係にあっても争いに至るケースが大変多いものです。

また、相続に関する争いは解決には困難を伴うことが多く、且つ長期間かかるものです。それを少しでも避けるためには、被相続人の方がお元気なうちに公正証書遺言を作成しておくことを勧めます。公正証書遺言は、被相続人の方が健康を損ねますと作成できない場合がありますので、この点を十分注意してください。

例えば、被相続人が認知症に罹った場合とか後見人を立てた場合などは公正証書遺言を作成することができませんし、様々な相続対策を施すことができなくなります。健康なうちにご自分の財産評価をして、必要な対策を済ませておくことをお勧めします。因みに、公正証書遺言は公証役場において公証人と相談しながら作成します。

#### 【参考】

伊藤健太郎氏

- ・イトックス 税理士行政書士事務所  
〒233-0002 港南区上大岡 1-10-9  
ニューパース上大岡 603 号室  
Tel045-370-8477

小関貴之氏

- ・行政書士司法書士 小関貴之事務所  
〒233-0013 港南区丸山台 2-1-18  
ヤマセビル 1 階  
Tel045-355-0407



## わがまちの名医から

## 腰痛（その6）

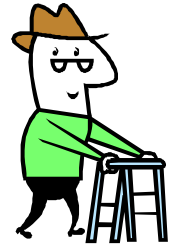
進藤医院院長 進藤捷介氏

## 骨粗しょう症（2）

大腿骨（太ももの骨）が骨折すると、立つことが出来ず、寝たきりになります。主に、骨盤の付け根の大腿骨の骨頭が折れてしまうのです。

これは、骨粗しょう症が、原因なのです。同時に、筋の力も低下してきますから、筋肉で支えきれなくなります。

このような時に、乗っていた台や、椅子から落ちたり、又、つまずいて転ぶと、簡単に、骨折を起こします。



転びやすい、つまずきやすくなるのは、骨の老化と筋力の低下だけでなく、老化による、脳血管の動脈硬化も大きな原因のひとつです。

脳の動脈硬化で、脳細胞の元気がなくなり、脳から足への命令が遅くなり、足の動きが悪く遅くなります。

上げたつもりでも、足が十分に上がってなく、つまずいてしまうのです。楽だからといって横になって寝てばかりいると、心臓も筋肉も使われず、筋肉の力が無くなり、体を支え切れなくなります。

動かずにじっとしていると、心臓の力もなくなり、脳へ送りの血流もが減り、脳細胞が酸素不足になり、更にだめになり、老化も早く進み、寿命も短くなってしまいます。

心臓や筋肉、脳細胞は、使えば、いくつになっても回復します。その回復の程度は、次第に遅くなりますが、使わずにいれば、どんどん衰えます。

スキヤーの三浦雄一郎さんは、毎日、足に5kgの重りをつけて、歩いて筋力を維持しています。それで、80歳を過ぎてもエベレストに登れたのです。

このように、自分での努力が必要なのです。他人に足を動かしてもらっても筋力は着きません。筋肉が固まるのを防ぐ程度しか出来ません。



椎体（背骨）の骨折と、大腿骨の骨折を起こした人の生命予後は悪く、50%の方は、6ヶ月から1年の間で、死亡してしまうことが、多いのです。

高齢者では、骨折と動脈硬化は同じ程度あり、生命予後に関係してきます。

女性では、2人に1人、男性では、4人に1人が骨粗しょう症で骨折を起こしています。

上腕骨、椎体骨、大腿骨頸部など、太い骨を骨折すると、多くの人は、5年以内に、再び、骨折をします。

普段から、軽い運動を続けることが大切です。

それが散歩です。杖や、手押し車を使ってもかまいません。自分で歩くことが、大切なのです。がんばらず、ゆっくりと、少しずつ……。

次回に続く

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》  
5月30日（金）午後1時～4時

《 健康診断 》

- ♣ 胸部X線（会から一部補助があります）
- ・進藤医院

6月30日（月）までに受診をお願いします。  
事務所に受診用紙を受け取り、保険証も持参してください。

栄区の肺がん検診でも胸部X線検査ができます（詳細は区役所にお問い合わせください）。

《 ご寄付ありがとうございました 》

H・M様 胡麻本様 細見様 和泉様

4 月度会員数・活動実績

（平成26年4月30日現在）

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	93名*	93名
活動実績	利用者数	17名
	活動員数	21名
家事支援（掃除・料理）	73件	95.0時間
介助（通院等）・介護	7件	8.5時間
その他	5件	12.0時間
合計	85件	115.5時間
事務局電話当番	21日	63時間

\*利用会員93名のうち10名は協力会員と重複しています。

ひとりごと



先日、K公園で、欅の木の根元が掘り返されました。

欅の木の根元には一部、土の部分もありますが、ぐるりと欅の大木を取り囲んだ椅子が置かれています。椅子の下あたりからレンガが敷き詰められているのですが、最近欅の根の伸びたあたりのレンガが盛り上がっていました。つまりと危ないなあと感じていたのでそのための工事が始まったのです。見ていますと、結局盛り上がった根の部分は撤去されました。しかし、本当にこれでいいのでしょうか？

先日ウオーキングで美保の松原へ行きました。その時に目にした立札に「松の根っこを踏まないでください。松が弱ります」と書いてありました。私はその時、なる程と感心しました。樹木は成長すれば根っこがもり上がり、根を張ってこそ病気にも強い樹木になるのでしょう。もり上がった根っこを取り除き、無理やり平らにするのが人にやさしいことなのか、根っこを踏まずに回り道をするのが地球にやさしいことなのか・・・私たちの生き方を考えてしまう出来事でした。

R

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》  
 日時：5月17日（土）午後2時から  
 場所：イトーヨーカ堂桂台店2F  
 出演：橋本省三さん  
           橋本バンドひとりライブ  
 曲目：♪ ブルーシャドウ  
           ♪ 夕陽が泣いている  
           ♪ エメラルドの伝説他

活動報告

- 4/02 湘南桂台自治会総会資料印刷
- 4/03 サロン「ぷらっとオアシス」
- /03 湘南桂台自治会総会資料製本
- 4/04 湘南桂台自治会総会資料製本
- 4/05 役員会
- 4/08 グループ桂台通信4月号印刷
- 4/09 会計監査
- 4/12 ミセコン実行委員会
- 4/14 グループ桂台定期総会資料印刷
- 4/15 グループ桂台通信4月号発行
- /15 グループ桂台定期総会資料製本
- 4/19 サロン運営委員会
- /19 ミセコン（店コンサート）
- 4/26 第18回グループ桂台定期総会
- /26 グループ桂台勉強会
- 遺産相続と相続税
- /26 湘南桂台自治会理事・班長会議にて
- グループ桂台を紹介

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)