



りすす倶楽部

2024年
7・8月合併号
第322号

向日葵（ひまわり）

とにかく、あれこれを、加齢のせいにしてしまうが、今夏を殊の外、「酷暑」と感じるのは、老若男女問わないらしい。向日葵の「葵」とは、「四方に向かい花を開いて回るという意味」だと知り、稲田のあぜ道の「ひまわり」を、改めて眺めると、灼熱の太陽に向けて咲き続け、枯れ細ることもない立姿。植物に宿る神秘が思われる。

弁護士 福井大海

身近な法律の話

法定相続の遺留分について

NPOりすシステム法律顧問
弁護士

長谷川 範子

りす倶楽部5月320号のコラムについて、利用者様から感想のお手紙をいただきました。お手紙では、『素晴らしい思い出創りのため』に生きたお金を使うことの大切さ』と、『法定相続人不在の場合、財産は国庫に帰属するという制度を改正し、故人の「推定的意思」を弾力的に解釈し、故人の生前のゆかりの關係先に寄贈出来る制度を創設したらどうか、今後、是非その立法化に努めてほしい』とのご意見が書かれていました。

なるほど、現在の法制度を前提にあれこれ考えることが癖になりがち。な私には、目から鱗のご意見でした。「推定的意思」「ゆかりの關係先」の判断が難しい論点になりそうですが、大変興味深い着眼点と感じました。

お手伝いをさせていただいているこのNPOりすシステムは、生前契約の「老舗」であり、パイオニアです。この場に身を置かせていただき様々な経験をさせていただいている立場として、考えなければならぬと身が引き締まる思いがします。

とはいえ、法定相続人のいらっしゃらない方は、是非ともご自身の財産に関する遺言書をおつくりいただきたいと思います。

お手紙をくださったMK様、どうもありがとうございました。

今後も、利用者様からのご意見、感想、読んでみたいコラムのテーマなど、お待ちしております。

遺留分とはなにか

さて、今回はなんとなく聞いたこととはあるが、はっきりとは分からないという方もいらっしゃるかもしれない「遺留分」について解説します。

遺留分とは、『被相続人の財産の

中で、法律上その取得が一定の相続人に留保されていて、被相続人による自由な処分（遺贈・贈与など）に対して制限が加えられている持分的利益をいいます（別冊法学セミナー「新基本法コンメンタル相続第2版」日本評論社から引用）。

正確を期すると難しくなってしまうのですが、つまりは、**遺言者（被相続人）は原則として自身の遺産を自由に贈与したり遺贈したりすることはできませんが、一定の相続人（兄弟姉妹以外の相続人（民法1042条第1項柱書）は、被相続人の自由な財産の処分に対して、自己の権利を主張できる部分（その部分が「遺留分」としてあるというものです。**

例えば、Aさんが自分の財産を生前世話になった友人Xさんに全て遺贈するとの遺言書を書いたとします。この場合Aさんに兄弟姉妹以外の法定相続人がいる場合（**配偶者、子及びその直系卑属親**）は自己の権利を主張できる部分（**遺留分**）があるのです。

兄弟姉妹及びその代襲相続人（兄弟姉妹が被相続人Aより先に無くなっている場合に兄弟姉妹の子が代わって相続人になります）には**遺留分はありません**。

余談ですが、兄弟姉妹及びその代襲相続人には遺留分が無いにもかかわらず、「妹と応援している団体に2分の1ずつ相続又は遺贈する」との遺

言公正証書を遺された利用者様の遺言執行者に対して、姪が「私には遺留分があるはずだ！」と息巻いて電話をかけてきたことがありました。

法律の仕組みを理解していただくようと懸命に説明を試みましたが、なかなか理解されないもので、お近くの法律事務所に相談するようにアドバイスしました。その後、姪からは連絡が途絶えましたので、法律相談により誤解が解けたのかもしれない。

遺留分制度はどうしてあるのでしょうか

それではどうしてこのような「遺留分」の制度があるのでしょうか？ どうして、兄弟姉妹を除く相続人に対して法定相続分の一部割合を保障しているのでしょうか？

法律も時代によってその考え方が変わり、かつては①「財産はできるだけ家族の中に留めておくべし」との家の維持・存続の要請に基づくもの説もありました。しかし、現在では、②遺族の生活保障の点から、被相続人が死亡した後にも一定の範囲で生計を維持できるようにするため、③夫婦間の扶助義務、子や親に対する扶養義務として位置付けられているようです。

また、④例えば夫婦が共同で築いた資産をどちらか一方の配偶者名義とすることがあるとされ、その場合には相続時に被相続人の資産の中に相続

人（他方の配偶者）の潜在的持分が含まれていることがあるから、遺留分という権利によりその清算をするとの考えもあります。

さらに、⑤被相続人が法定相続人のうち特定の者にのみ有利な遺言を書いた場合の、共同相続人間の公平確保という趣旨もあります。

一つの法制度もその立法趣旨に遡ると、相続をめぐる様々な人間模様が目に浮かぶものです。

遺留分制度の改正

さて、遺留分制度は、平成30年の改正により大きく変化しました。

改正前の相続法では、遺留分の主張は、遺留分を侵害する遺贈・贈与を「滅殺（げんさい）」して、相続財産ないし遺留分権利者が保持すべき財産を「回復」するというものでした。つまり、遺留分を滅殺した結果、遺留分を侵害する範囲で遺贈・贈与は失効して、遺留分権利者に帰属していたものとして扱われていました。

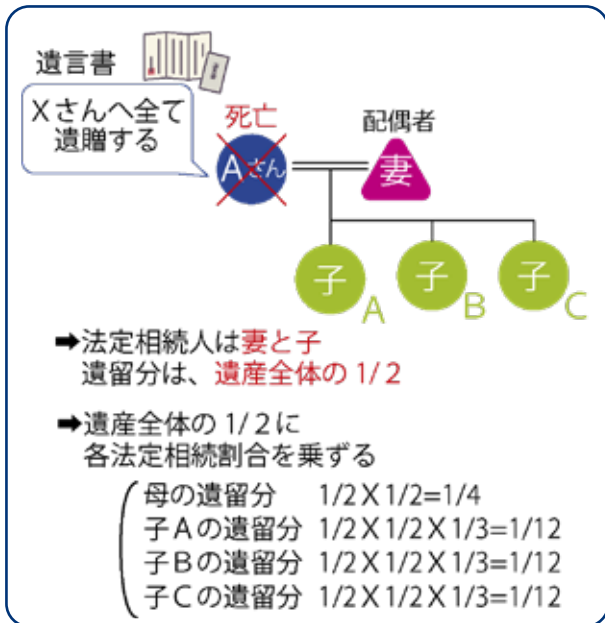
例えば、遺産が不動産を含む場合、遺留分に相当する不動産の共有持分が遺留分権利者にそのまま帰属することになっていました。

そのため、上記の例で被相続人Aさんがすべての遺産をBさんに遺贈した場合、遺産に不動産がある場合には、遺留分滅殺請求の結果遺留分権利者とBさんが不動産を「共有」することになって

図1 子が死亡 親だけが相続人の場合



図2 配偶者が死亡 配偶者と子が相続人の場合



いきました。不動産を共有するということは、不動産の利用、処分について、共有者間での民法の規律に従った制限がありますから、誠に不自由な状況に陥っていたのです。

そこで、遺留分権利者の権利を、遺留分侵害額請求と構成し、贈与・遺贈はそのままにした上で、遺留分権利者の権利を「価値返還請求権」と変更したのでです（民法第1046条）。

そこで、改正後は、上記不動産の持分ではなく、不動産の評価額に対して、遺留分侵害額に相当する「金銭の支払い」を請求することができるのです。不動産の共有というお互い望まない法的関係から、直接的に金銭の給付による解決が図れることになりました。

喧嘩相手とは不動産を共有したくないものですから、法費、関係者一同が歓迎した法改正でした。

遺留分は、直系尊属（親）だけが相続人の場合は、法定相続分の3分の1（図1）。それ以外の場合には法定相続分の2分の1（図2）と定められています（同1042条第1項1号）。

遺留分の計算はどのようになるでしょうか

例えば、上記Aさんには妻と子ども3人がいたとします。Aさんがすべての遺産をXさんに遺贈した場合、民法1042条第1項により遺産の全体の2分の1が遺留分となり、その2分の1を法定相続分の算定式に従い算出し、妻には全体の4

分の1、子どもには全体の12分の1ずつが遺留分として確保されることになります。

遺留分の権利主張は1年間

遺留分の権利を主張するには、遺留分権利者が、相続の開始及び遺留分を侵害する贈与又は遺贈があつたことを知ったときから一年以内に権利を行使する必要があります。上の例では、Aさんが死亡したことで、Aさんがすべての遺産をXさんに遺贈したことの双方を知った時から1年間です。この期間が経過してしまうと権利主張できなくなるので、遺留分を侵害されたと知った時には、迅速に受遺者に対して遺留分侵害額請求の配達証明付き内容証明郵便を送る必要があります。

意思表示は本来口頭でも普通郵便でも構わないのですが、やはりここは利害関係を有する相手方に対する意思表示ですから、期間内に意思表示が到達したことを、後日、立証できるように「配達証明付き内容証明郵便」を利用するのが一般的です。



事前に放棄できない遺留分

遺留分を事前に放棄することは原則としてできません。それは、例えば上記の例では「Xさんに全て遺贈したいと考えているAさんが、妻子に対して圧力を掛けて無理やりに放棄させることが無い」とは言い切れないからです。

Aさんの妻子が相続発生後に遺留分を放棄することは自由ですが、Aさんの目の黒いうちに放棄させることはできないのです。ただし、家庭裁判所の許可を受ければ放棄は可能です（民法第1049条）。

例えば、Aさんの妻子は既に十分な財産の譲渡を受けており、Aさんがお世話になったXさんにある程度の遺産を遺贈することに賛成している場合などは、家庭裁判所にAさんの財産目録を提出しつつ、Aさんの妻子がAさんの生前に遺留分を放棄する理由を記載した申立書を提出すれば、放棄が認められることがあります。

法律的には比較的シンプルな遺留分侵害額請求ですが、実は、遺留分に関しては、遺留分の基礎となる遺産の算定方法・評価方法が遺留分侵害額請求の調停では一番の争点となることが多いのです。不動産の価値をどう見るのか、収益物件だったらどうするのか、非公開株の株式の評価はどうするのかなどです。弁護士は、遺産の種類によ

て不動産鑑定士、税理士、公認会計士らに協力を求めながら、依頼者に有利な評価額を提示していくこととなりますが、この点の争いが激化すると、裁判所の鑑定を利用せざるを得なくなり、紛争は長期化し、経費は増大していきます。

ご事情により様々だとは思いますが、遺言書作成の際には、遺留分に配慮した遺言書を作成したほうが良いとアドバイスされるのは、このようなトラブルに発展しないためでもあります。

ただ、どうしても遺留分権利者には相続させたくないという場合もあるでしょう。遺言は遺言者の最終意思を表明する場ですから、最後にはご自身の信念に従った遺言を作成されるのが良いと考えます。

NHKの朝ドラ「虎に翼」は法曹界でも話題です。法律についても様々な視点の気づきを与えてくれます。法律とは……皆さんのご意見はいかがでしょうか？



りす友 出版物 紹介コーナー

『高尾の四季を詠む』 著者 大河原 敏男



■利用者の方から素敵な本が届きました。高尾の豊かな自然、春夏秋冬を美しい写真と句でご覧いただけます。

■都心からも近い高尾山は、国内外からビジターが多く訪れ、環境・生態系保存をどのように維持していったら良いのか切実な課題にも直面しています。大河原さんは「高尾の自然科学博物館を考える会」の代表として、「Takao 599 Museum」の開設に尽力されました。

この俳句集には高尾山への深い愛情の籠もった俳句がたくさん掲載されています。

■なお、自費出版で部数が少ないため販売はしていないそうです。興味のある方は、りすシステム九段下談話室にお越しの際にご覧ください。



図1 富雄丸山古墳の発掘調査に市民が参加
「ならしみんだより 令和2年2月号」より

考古学のはなし

第3回

発掘調査はどうやるの？

NPOりすシステム顧問 古賀 秀策



今回は発掘調査を実際どうやってやるのか、具体的なお話をしていきます。

その前にお聞きしますが、みなさんは発掘調査を見たことがありますか。今はテレビ番組で見る

機会も多くなりましたね。早稲田大学吉村作治先生のエジプトでの発掘や昨年全国の博物館を巡行したインカ帝国・マヤ文明などはクイズ番組でも大人気です。また昨年よくニュースで報道されていたのは、前回このコーナーでも取り上げた奈良県富雄丸山古墳の盾型銅鏡と蛇行剣の発掘や、佐賀県吉野ヶ里遺跡の石棺墓の発掘調査の話だったですね。私もワクワクしながら見ていました。

「いや私はテレビの画面越しじゃなくこの目で発掘現場を見たよ」という方もおられるでしょう。街中で塀に囲まれた内で発掘作業中の現場もたまに見かけます。また、発掘調査の成果を発表する現地説明会に足を運んだ、熱心な考古学マニアの方もおられるかもしれません。

● 2つの発掘調査

実はこれらの発掘調査は2つの種類があって、内容が大きく違います。前者のエジプトやインカ、富雄丸山古墳や吉野ヶ里の発掘調査は「学術発掘

調査」といいます。吉村先生のような研究者が考古学研究のために行う発掘調査や、富雄丸山古墳や吉野ヶ里のように公園整備のために自治体が計画的に行う発掘調査が学術調査にあたります。特に富雄丸山と吉野ヶ里の発掘調査は、市民が応募して発掘調査に参加できる新しい試みをやっています。私たちの近くにこんな遺跡があったらぜひ参加したいですね。(図1)

もう一つの発掘調査は「緊急発掘調査」といって、建物や道路をつくったりする前に緊急に行われる発掘調査です。街中で見かける発掘調査のほとんどは緊急調査です。というのは、全国で年間9千件行われている発掘調査のほんの5パーセントぐらいが学術発掘調査で、残り95パーセントが緊急発掘調査なのです。

この2種類の発掘調査の違いは、学術発掘調査は調査後埋め戻され、観光施設や史跡公園として保存活用されますが、緊急発掘調査後の遺跡は建物や道路をつくるために破壊されることです。もともと、緊急調査中に大変重要な遺構が発見されたときは、計画を変更して遺跡が保存されることもあります。考古学研究はこうした数多くの発掘調査の積み重ねによって進んできたのですが、それと同時にたくさんの遺跡が破壊され続けていることは皮肉なものです。

● 発掘調査は必ず必要か？

例えばみなさんが自宅を新築するとき、必ず発

文化財保護法（昭和 25 年 5 月 30 日公布）

（調査のための発掘に関する届出、指示及び命令）

第九十二条 土地に埋蔵されている文化財（以下「埋蔵文化財」という。）について、その調査のため土地を発掘しようとする者は、文部科学省令の定める事項を記載した書面をもつて、発掘に着手しようとする日の三十日前までに文化庁長官に届け出なければならない。ただし、文部科学省令の定める場合は、この限りでない。

（土木工事等のための発掘に関する届出及び指示）

第九十三条 土木工事その他埋蔵文化財の調査以外の目的で、貝塚、古墳その他埋蔵文化財を包蔵する土地として周知されている土地（以下「周知の埋蔵文化財包蔵地」という。）を発掘しようとする場合には、前条第一項の規定を準用する。この場合において、同項中「三十日前」とあるのは、「六十日前」と読み替えるものとする。

図 2 文化財保護法（一部抜粋）

さて本当にいよいよ調査開始となるのですが、やみくもに掘り進めると遺構や遺物を壊してしまいます。掘るとき基準は地層です。地層は時代によって異なり、上の地層より下の地層が古くな

● **地層とはなに？**

さていよいよ実際に発掘調査を始めることとなりますが、まず大事なものは測量です。緯度経度が正確な基準点や水準点を設置し、調査前にエリア全体を測量します。正確なデータを調査保存するために発掘調査中も測量や実測が欠かせません。

● **発掘調査の実際**

発掘調査をしなければならないことは、「文化財保護法」の第 92 条と第 93 条で義務付けられています。文化財保護法は昭和 24 年の法隆寺金堂の火災で、国宝中の国宝といわれた壁画が消失したことがきっかけで制定されたのです。（図 2）

● **発掘調査はいくらかかるの？**

法律の話はさておき金額に興味をおもちの方もおられると思いますが、発掘調査にかかる費用はある自治体では 1 平米あたり 5 ～ 8 万円だそうです。100 平米だと 500 万円から 800 万円になりますね。これを誰が負担するのかは文化財保護法には規定がありません。しかし現状は文化庁の指導もあり「原因者負担」といって開発者が支払うことになっています。しかし個人が自宅を建てたり営利目的でない開発は、国や市町村などが公費負担することが多いので、安心してください。発掘費用の原因者負担については、その根拠が曖昧な点などさまざまな議論がされているところですよ。

● **地層はどうやってできるの？**

例えば江戸時代の灰色の粘土層の下に中世の黒褐色の層があり、下の方に古代の茶褐色の層があるという具合です。図 3 の例では地層に名前をつけて区別していますが、同じように見える層もありますよね。私も学生の時に初めて発掘調査に参加したのですが、最初はこの地層の微妙な色の違いや土の質感の差が見えなくて苦労したことを覚えていきます。

ネットで「地層」を調べてみると「山から土砂が川によって運ばれ海に順番に堆積したもの」のように解説していることがほとんどですが、土砂が堆積するのはなにも海ばかりではありません。平地にも水や人間や動物の活動などによって少しずつ堆積しているのです。発掘調査はこの地層を一枚一枚剥がすように掘るといふより削っていく、遺構や遺物を発見していくのです。



図 3 地層の例「難波宮跡発掘調査（NW 09-2 次）」大阪市教育委員会



図4 左：黒く四角く見えるところが遺構です 右：掘ると古墳時代の竪穴住居でした
「榎野地北遺跡」埼玉県埋蔵文化財調査事業団 HP

●遺構はなぜわかるの？

では、遺構はなぜ遺構とわかるのでしょうか。
遺構とは人が地面を掘って生活に利用した穴や溝のことをいい、あとの時代の土砂によって埋められ平坦になります。発掘調査でこの時代の地層の表面まで削ったとき、穴や溝に入り込んだ土が地山の色と違うので、遺構があることがわかります。例えば図4のように茶褐色の地面に穴を掘れば、そのあとの時代の黒土が方形に落ち込んでいることで、竪穴住居遺構がわかるという具合です。

●地層の時代はどうしてわかるの？

ではどの地層がどの時代にあたるのかわかるのでしょうか。それはその層から出てくる土器などの遺物で時代を判断します。例えば、瀬戸もの茶碗が出てきたから灰色の粘土層は江戸時代、備前焼の壺が出てきたからこの茶褐色の層は中世という具合です。また地層には広範囲に堆積している時代もわかっている鍵層かぎそうもあり、代表的なものが「関東ローム層」です。(図5)

この層は1万年から2万年前の富士山や箱根の噴火で火山灰が積もった赤土の層で、縄文時代より古い旧石器時代の地層ということがわかっています。この関東ローム層から初めて見つかった旧石器時代の遺跡が有名な「岩宿遺跡」で、社会科学の教科書で見られた方も多いためです。京都大学の吉田キャンパスでもどこを掘っても出てくる

分厚い砂の層があり、弥生時代の白川の氾濫で積もったことがわかっていて「黄色砂」と呼んでいました。

●お宝は誰のもの？

発掘調査をしていると「小判でも出ますか」とよく通りすがりの人に聞かれるという話を以前しましたが、本当に小判が出たとき小判はその土地の所有者のものになるのでしょうか。答えはノーで、誰のものでもなく「落とし物」になります。発掘調査で出土した遺物は、「遺失物法」という法律に従い拾得物として管轄の警察に届け出ることになっています。警察は遺失物としての公告を掲示し、6ヶ月たっても所有者が判明しない場合は市町村や大学など調査機関が保管します。警察に届けるといっても、発掘調査で大量に出土する遺物を警察に持ち込んでも警察は置き場所に困るでしょうから、書類上のみ届けることになっています。



図5 関東ローム層の赤土「蜀江山遺跡1次調査」新宿区文化観光産業部文化観光課

梅雨の花「アジサイ」をたのしむ

宇都宮大学名誉教授

谷本 丈夫

りす倶楽部第312号（2023年6月号）に

弁護士 福井大海先生の妖艶なアジサイの図が掲載され、その説明文に『紫陽花』を、なぜ『アジサイ』と呼べるのか。思えば、不思議な日本原産の花だった。平安時代中期の歌人・源順（みなもとのしたごう）が中国の白楽天の詩にあるライラックから転用したものらしい。色の変化、花の色や種類によって花言葉が異なる。恋慕と移り気を嘆く2首が万葉集に読まれていることも初めて知った」とあります。

アジサイ（図1）については、牧野富太郎もその名の由来などを解説しており（續植物記、櫻井書店、1947）、NHK趣味の園芸でも

牧野植物として、その仲間
のタマアジサイ（図2）が
紹介されました。



図1 アジサイ



図2 タマアジサイ



図3 力強いアジサイの葉（赤花）

万葉集のアジサイ2首と大意は

言とはぬ木すら味狭藍諸弟等が

練の村戸にあざむかえけり

【ものを言わない木でさえ、味狭藍のように色鮮やかに見せてくれますね。それ以上に言葉をあやつる諸弟たちの上手い言葉にすっかり騙されてしまったことですよ。】

安治佐為の八重咲くごとくハつ代にを

いませわが背子見つっしのはお

【安治佐為が八重に咲くように、ますます長い

年月を生きてくださいよ、あなた。安治佐為を見ながらあなたをお慕いしましょう。】

案治佐為をアツサキと読み、牧野富太郎は「大槻先生の『大言海』には『集眞藍（アズサキ）ノ約轉』とある。『即ちアツは集まること、サキは真っ青のこと、それでアツサキ、或はアヂサキの名ができたと言われる』谷川士清の『和訓栞』にはアヂとはほむる詞、サキとは花の色を言う」とある、どっちが本當乎。」とし、さらに『サテ、此アヂサキを紫陽花と書くほど馬鹿氣 名は無い』と嘆き、「これは舊くは源順の『倭名類聚鈔』にさう出で、以下略、その出典は後にも先にも唯一つ白楽天の『長慶集』に出ている一首の詩のみである。」と述べ、ことにライラックからの転用なら、アジサイは匂わないことから、その引用は皆間違っている、と断じておられます。

紫陽花の言葉は、次の漢詩に謳われています。
招賢寺有山花一樹 無人知名 色紫氣香 芳麗可愛 頗類仙物 因以紫陽花名之
何年植向仙壇上 早晚移栽到梵家 雖在人間人不知 與君名作紫陽花

【招賢寺には、野生の花樹が一本生えていた。その名を知るものは無い。

色は紫にして、香り高い（アジサイは匂わない）。

そのかぐわしさ、美しさが好ましい。本当に仙界の花のように思える。そう思ったので、紫陽花と名付けた。



図4 手毬咲きのヒメアジサイとエゾアジサイ



図5 園芸種「墨田の花火」



図6 ヤマアジサイの花形



図7 アメリカアジサイ



図8 コアジサイ

いつの頃に仙界に植えられたのだろうか。そして、いつの頃にお寺に植え替えられたのだろうか。今は人の世にあるのに、その名を誰も知らないと言う。そういうことならば、私が君を紫陽花と名付けることにしよう】
 (白楽天舞夢 第154話 紫陽花・kakyom.jpより)。
 アジサイの中国名は「縫玉」で、日本からの移入種とされ栽培のみと記載されています。中国には元々アジサイはないので漢字名もなく、巡り巡って紫陽花となつてしまい、牧野富太郎は誰も

この誤りに気がつかないことを憤つておられます。アジサイは梅雨の頃に咲き、湿潤な土地を好みます。ようですが、手鞠咲のアジサイの原種ガクアジサイは、海岸地方が分布域になっていますので、その系統の葉は厚く、光沢があつて強い陽光、乾燥に耐える形になっています(図3)、これに対しヤマアジサイは気候の穏やかな山地、その変種のエゾアジサイ(図4)は日本海側の多雪地で生育していますので、その葉は薄く、柔らかな印象です。花姿が花火を連想させる『墨田の花火(図5)』はヤマアジサイ系の花形(図6)を引き継いでいるようです。

また、海外で改良されたアジサイには、赤紫やピンク系の品種が多く見られます。アジサイの仲間は、酸性土壌では空色、藍色、アルカリ土壌では赤系統の花となります。したがって、基本的にはアルカリ土壌が多い欧米などでは、アジサイは赤系の花となりますが、日本の土壌は基本的に酸性ですので、明晰な赤色にはならないのです。しかし、都市公園などコンクリート構造物に接している場所では、雨水に溶けたコンクリートのアルカリ成分によって、酸性土壌が中和され、アルカリ土壌になるため、赤系の花を持つアジサイが多くなっているようです。

アメリカアジサイ(図7)は、初夏から秋まで開花し、日本のアジサイの開花時期は梅雨期、牧野植物として紹介されたタマアジサイはそれよりも遅く8月に開花します。アジサイは七変化とも呼ばれ、花の色が変化していきますが、タマアジサイ(図2)はアジサイにはない蕾が丸いことと、開花につれてその丸い蕾から装飾花が展開する様子が花の移ろいでない七変化となっています。

また、アジサイの花弁状に見られるものは萼が変化したもので装飾花と呼ばれ、萼咲きではなく額縁咲の額咲きです。さらに装飾花を持たないコアジサイ(図8)の姿もアジサイの仲間一つです。街中のアジサイ巡りは容易にできます。どのくらい区別できるか? 街歩き、花壇や庭覗きが楽しくなりますよ。空き巣に間違われぬように。

すつきりわかる公的年金 Q & A ④ 放っておくと損をするかもしれない 7 月に行政から届いた文書

株式会社ジエイ・サポート代表取締役
社会保険労務士原令子事務所所長

原 令子



こんにちは！ 社会保険労務士の原令子です。皆さまお元気でお過ごしでしょうか？

過酷な猛暑を覚悟していましたが、今年の夏は予想していた以上の酷暑でした。それに輪をかけて、パリ・オリンピックのテレビでの応援で、熱中症の一步手前くらいまで熱くなられた方がたくさんおられたのではないかと思います。

メダルを手にした選手もいれば、想像を超える厳しいトレーニングの日々を乗り越えたにもかかわらず、結果を残すことができなかった選手もいました。それでも、どの選手もうれし涙や悔し涙で顔がぐしゃぐしゃになりながらも、支えてくれた大切な人に感謝の気持ちを伝え、次のロサンゼルス・オリンピックにかける決意を語っていました。自身の限界に向かって歩みを止めることがないアスリート達の姿に心が揺さぶられる思いでした。

さて今回は、7月に行政から届く後期高齢者医療や介護保険からのお知らせについてお話しします。放っておくと損をするかもしれない書類が届けられているかもしれませんよ。一緒に確認しましょう。

7月に行政から届いた書類は、後期高齢者医療保険と介護保険に関するものです。まずは、後期高齢者医療保険関連の書類から確認しましょう。

①後期高齢者医療被保険者証

質問 1 75歳の女性です。7月に後期高齢者医療広域連合や市役所からいろいろな書類がバラバラと届きました。説明を読むのも億劫で、引き出しに入れてあります。何かの役に立つものでしょうか？

回答 1 お手元に届いた書類は、後期高齢者医療被保険者証と後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証です。この他に後期高齢

者医療保険料額決定通知書も送付されているかと思えます。

後期高齢者医療保険は、75歳以上の人が全員加入する制度です。この制度では、それぞれの方が医療機関の窓口で支払う自己負担割合（一部負担金の割合）が決められています。一般の方は1割、一定以上所得者の方は2割、現役並みの所得者は3割となっています。図1の青色の囲みには、あなたが支払いの際に

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和 7年 7月 31日
交付年月日	令和 6年 7月 1日
被保険者番号	20060364
住所	[REDACTED]
氏名	[REDACTED]
生年月日	昭和 5年 1月 6日
性別	女
資格取得年月日	令和 3年 2月 1日
発給期日	令和 3年 2月 1日
一部負担金の割合	1割
被保険者番号並びに保険者の名簿及び印	39272034

図 1 後期高齢者医療被保険者証

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	令和 7年 7月 31日
交付年月日	令和 6年 8月 1日
被保険者番号	20060364
住所	[REDACTED]
氏名	[REDACTED]
生年月日	昭和 5年 1月 6日
発給期日	令和 6年 8月 1日
適用区分	区分日
長期入院該当年月日	
保険者番号並びに保険者の名簿及び印	39272034

図 2 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

負担する自己負担割合が記載されています。

自己負担割合判定の詳細は、ご自宅に届いた封筒の中に同梱されている後期高齢者医療被保険制度のしおり、または、お住いの市区町村役場のホームページでもご覧になれます。

②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

質問 2 図2の後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証とは、どのような時に使うものですか？

回答 2 保険証の自己負担割合が1割で、世帯の全員が住民税非課税の方は、入院の際に後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口に表示することにより、自己負担限度額が適用され、食費が減額されます。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証が届いていない方が、医療機関に入院をされる際には、ご自身が認定証の交付対象かどうかを事前にお住いの市区町村役場の保険給付課窓口までお問い合わせの上、申請を行ってください。

③介護保険負担割合証と介護保険負担限度額認定証

介護保険関連の書類は、要支援・要介護・事業対象者、いずれかの認定を受けている人のみに送

介護保険負担割合証	
交付年月日	令和 6 年 8 月 1 日
番 号	1002164880
被 住 所	[黄]
保 障 者	[黄]
フリガナ	[黄]
氏 名	[黄]
生年月日	昭和 5 年 1 月 6 日
利用者負担の割合	適用期間
1 割	開始年月日 令和 6 年 8 月 1 日 終了年月日 令和 7 年 7 月 31 日
割	開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日
保険者番号	2 7 2 0 3 9
並びに保険者の名称及び印	[黄]

図 3 介護保険負担割合証

介護保険負担限度額認定証	
交付年月日	令和 6 年 7 月 19 日
番 号	1002164880
被 住 所	[黄]
保 障 者	[黄]
フリガナ	[黄]
氏 名	[黄]
生年月日	昭和 5 年 1 月 6 日
適用年月日	令和 6 年 8 月 1 日 から
有効期限	令和 7 年 7 月 31 日 まで
食費の負担限度額	(全通ずけ)短期入所生活(療養)食費 1,300 円 その他のサービス 1,360 円
居住費又はユニット型個室	1,370 円
滞在費はユニット型個室	1,370 円
滞在費は個室型個室(通常等)	880 円
負担限度額	個室型個室(通常等) 1,370 円
	多 床 室 430 円
保険者番号	2 7 2 0 3 9
並びに保険者の名称及び印	[黄]

図 4 介護保険負担限度額認定証

付されます。

質問 3 図3の介護保険負担割合証は、どのような時に使いますか？

回答 3 介護保険負担割合証は、介護保険サービスを利用するときに、あなたが料金の何割を負担するのか記載されている証明書です。負担割合は、あなたの前年の所得状況や住民税の課税情報をもとに毎年見直しが行われます。利用者負担割合は、1割、2割、3割の3段

階になっています。新しい負担割合証は、介護保険サービスを利用する際に介護保険被保険者証と一緒に、必ず事業者に提示してください。

質問 4 図4の介護保険負担限度額認定証は、どのような時に使いますか？

回答 4 介護保険負担限度額認定証は、住民税非課税の人が、介護保険施設（特別養護老人ホーム・地域密着型特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護医療院）に入所・入院、または、ショートステイを利用されたときの部屋代、食事代が軽減される（黄色の囲み部分）制度です。（※グループホーム、有料老人ホームなどは対象となりません）。

施設利用料は、介護サービスよりも食事や部屋代の負担額の方が大きいので、その部分が軽減されるのは、お財布にやさしい制度と言えるでしょう。

施設を利用する際は、介護保険負担限度額認定証を利用施設に提示することで軽減が受けられます。★「介護保険被保険者証」「介護保険負担割合証」「介護保険負担限度額認定証」は、セットにして保管しましょう。





地球に恩返しを森づくり事業部では、2009年より大分県由布市庄内町・地球に恩返しを森づくりを通して、環境活動や里山保全活動を続けています。今月は、恩返しを森・薬用樹木園園長が、身近にみられる薬草・薬樹を神農本草経に書かれている薬効とともにご紹介いたします。

神農本草経（漢方古典）の植物たち⑥

地球に恩返しを森・薬用樹木園園長 東本博之

身近に見られる神農本草経の植物

神農本草経に収載されている生薬の中から植物由来のものを不定期にご紹介させていただきます。普段から何気なく生えている身近な野草が実は生薬であることが少なくありません。前回に引き続き私の住む長野県安曇野市の里山から紹介します。

オオバコ（オオバコ科）

●薬草メモ

まさに、身近に見られる植物の代名詞です。名前は知らなくとも、道端、畑地、林道など人の生活圏内に広く分布することから、多くの方が目にしたことのある野草でしょう。

オオバコは、日本各地や東アジアに広く分布し、普通に見られる典型的な雑草で、踏みつけに対する



図2 軽トラによく踏みつけられる所に群生するオオバコ（我が家のリンゴ園）2024年8月



図1 オオバコの葉と種子

抵抗が特に強い多年草です。葉が大きいことから「大葉子（おおばこ）」と呼ばれます。食用ともなることから万葉集

などに「若菜摘み」や「春菜摘み」などと詠われていて、オオバコも含まれているという説があります。子どもの頃よく花の茎の部分をか

また、近所のご年配の方から「子どもころ学校でオオバコの種を集めてくるように」と言われて、集めて持っていた」という話をよく耳にします。私の住む、合併前の旧三郷村誌の薬用植物覧にも「学校で集めて、図書館の本を買った思い出がある」という記載があります。

●神農本草経における解説

生薬名は「車前子（しゃぜんし）」。神農本草経における上・中・下の分類中では、命を養う効果があり、毒はなく、多量に服しても、長期間服用しても人に害を及ぼすことはない「上薬」に分類される。利用部位は種子。

味は甘、寒。平沢に生ず。気癰（排尿困難、排尿痛）を治す。咳を止め、水道小便を利し、湿痺（湿邪が原因の主だるい痛み）を除く。久しく服せば、身を軽くし、老に耐ゆ。

●生薬としての使い方と薬効

成熟種子を生薬「車前子」とよび、消炎、利尿に用いる。慢性便秘には、種子（車前子）を1日3〜15グラム、ゴマ和えのようにして食べる。利尿、下痢止めに全草（車前草）を1日10〜15グラムを煎じて服用する。去痰に種子5〜10グラムまたは全草1日10〜15グラムを煎じ服用する。民間では腫れ物に生葉をあぶつて患

部に貼る。中国では種子を眼病に煎用する。ヨーロッパでもヘラオオバコの葉を肺疾患や膀胱炎に、種子を緩下薬として用いている。

咳、去痰薬の原料として多く消費されており、現在わが国で用いられているものはほとんど日本産である。

一般に利尿作用は種子（車前子）、清熱（身体内部の熱を冷ますこと）・去痰作用は全草（車前草）がすぐれているといわれる。

①利尿②通淋（小便の出にくい状態を改善すること）③去痰④明目⑤排尿障害や膀胱炎、血尿、多痰、関節痛、結膜炎などを改善する漢方に用いる。漢方としては、

●漢方薬としての利用と治療

漢方薬方や製薬会社で鎮

牛車腎気丸（口渇、腰痛、夜間頻尿）、五淋散（残尿感、排尿痛）、清心蓮子飲（残尿、排尿痛、頻尿）、明朗飲（充血性眼病）、竜胆瀉肝湯（排尿痛、残尿感、こしけ）その他、多くの漢方に配合されている。

庭の小さな白花は……

ふと家の北側にある小さな植え込みに目を向けると、ぼつぼつと1センチほどの白い花が咲いていました。どこから生えているかを見てみると、近くの里山から移植しようと採ってきたナツハゼの土と一緒にくっついてきたようで、右に左に伸びて元気がよい。さっそく調べてみると、ドクダミ、センブリとともに日本三大民間薬とされるゲンノショウコでした。



ゲンノショウコ
2024年8月安曇野

葉と茎の全草を陰干しし

煎じて服用。あらゆる下痢に応用されるようです。その名の由来は、服用してすぐ劇的によくなることから「現の証拠」と呼ばれるようになったそうです。「たちまちぐさ」や「医者いらず」、「医者なかせ」という別名も効用に由来するのでしょうか。

参考・引用図書

- 『神農本草経の植物 植物由来生薬の原色写真』小根山隆 祥ほか著（㈱たにぐち書店）2017
- 『神農本草経解説』森由雄著（源草社）2011 など
- 『三郷村誌Ⅱ 第1巻 自然編』三郷村誌編纂委員会（三郷村誌刊行会）平成16年

「地球に恩返し基金」に寄付をいただき、ありがとうございました

内田 夕エ子さん（埼玉県川口市）	鈴木 けい子さん（東京都世田谷区）	深澤 菜穂子さん（東京都東村山市）
岡田 和子さん（東京都世田谷区）	寺内 壽恵子さん（山梨県北杜市）	藤ヶ崎 江いさん（東京都新宿区）
小林 エイさん（東京都北区）	橋本 佳子さん（神奈川県横浜市）	渡邊 潔さん（栃木県日光市）
佐山 馨子さん（東京都国立市）	橋本 龍子さん（東京都豊島区）	50音順 匿名2名
杉江 和子さん（千葉県船橋市）	原田 耕太郎さん（神奈川県横浜市）	

※2024年6月1日〜7月31日の期間、15名の方から寄付をいただきました
※渡邊 潔さんが1000ポイント達成されました



地球に恩返し運動について

私たちの生命を育んでくれている地球！この優しい地球に少しでも恩返しをして、次世代に美しい地球を残しません。皆さまのご寄附で「地球に恩返しの森」に植樹ができ、銘板にあなたのお名前が刻まれます。

※匿名希望の方は、振込用紙の「通信欄」に「匿名希望」と、ペンネーム希望の方は「ペンネーム」を明記の上「ご依頼人欄」には必ずお名前をご記入ください。

NPO リオシステム
地球に恩返しの森づくり事業部

地球に恩返し運動本部
連絡先：TEL.03-5215-2383



地球に恩返し
基金振込先

●郵便局から振り込む場合
郵便局口座番号：00140-7-743432
加入者：地球に恩返し基金

●他行からゆうちょ銀行に振込む場合
店名：〇一九（ゼロイチキユウ）
種目：当座 口座番号：0743432
加入者：地球に恩返し基金



支部・パートナー活動記

東日本支部

▼年に1度のSさん（89歳・女性）見守り訪問についてです。

Sさんが契約したのは、2006年の読売新聞の案内「もやい」の「墓と葬送を考えるシンポジウム」を見たのがご縁でした。

膠原病で入院したとき、入院保証人欄に『りすシステム』と書いたら、病院では『りすシステム』をよく知らず「動物のことですか？」などと聞かれ、りすとの契約内容の説明に難儀したそうです。今では私共サポーターが入院申込書の保証人欄に『りすシステム』と記入しても、まず断られることはありませんが……。

Sさんは現在、自宅でご主人と別居生活をしています。ヘルパーは、介護保険によるヘルパーと自費ヘルパーを併用しています。

要介護2なので、ケアマネジャー

さんからは「点数が余っているのもつたいないですね」と言われますが、介護ヘルパーには頼めることの制限があるので、介護ヘルパーさんにできないことを、りすシステム紹介の自費ヘルパーにお願いしているそうです。

Sさんはリハビリ入院したときなど、いろいろな方にりすシステムのお話をしていそうです。ご近所の方やお知り合いにも、りすのお話をされるようですが、皆さんから返ってくる言葉は「甥が面倒を見てくれる」「姪が面倒を見てくれる」といったものが多いようですが、お話ししていると皆さんの中で不安に思っておられるのが感じ取れるそうです。

Sさんのお話によると、皆さん最後の所（自分の死後）が決まっていなから「自分が死んだらどうなるのだろう」と不安になるのだと言います。Sさんのお話を聞き、得心で

きました。

それはりすシステムで入会申し込みをされ「おぼえがき講座」にいられて企画書を完成されたすべての方が「これで安心だ」とつぶやきながら安心しきった顔で帰られるからです。これもりすシステムの成り立ちが死後（お墓）からスタートした法人だからではないでしょうか。

今回の見守り訪問依頼の目的は、死後に関する追加事項です。「Sさんの死後企画書に書かれている連絡先には電話連絡はせず、手紙で知らせる。死亡の日を空白にしておくので、死亡日を入れて投函してもらいたい」との依頼です。手紙でお知らせする方には切手も今後の郵便事情を考慮して150円分の切手を貼ってあります。「それをこの箱に入れてこの場所に置いておきますから、りすさんよろしくお願いします」との申し送りと、貴重品の場所、死に装束の再確認でした。

いつか来る日にこれほど用意周到にされているSさんは、安心しきった穏やかな表情でした。

九州支部

▼Yさん（58歳・女性）は、10年前に契約。資料請求、説明会参加、申込、博多公証役場にて公正証書作成、その後、おぼえがき書類も完成しました。

「元気にしています・介護認定受けていません・見守り訪問希望しない」と、毎年確認シートを送つてくださっています。

お預かりしている自筆証書遺言は一度差し替えをされました。また、契約から5年ほど経過したころ、おぼえがき書類見直しのため、来所。事前の内容に関するご相談があり、スピーディーに書類は完成しました。

その後預託金の補充も完了。りすシステムの出番はなく現在に至っています。

▼Iさん（87歳・女性）は、サービステル付高齢者住宅に入居後、きょうだいに迷惑はかけられないとホーム施設長へ相談、7年前にりすシステムと契約をされました。2年ほど経過

したところ、兄夫妻から、これからは私たちがお世話をしようと思つていまずと連絡がありました。

5年後の今年6月、兄夫妻から突然連絡が入り、途中交代した施設長・ケアマネジャー同席でご本人、ごきょうだい、姪御さん、りすシステムで話し合いとなりました。

この間に、ご本人は要介護2になり、愛犬が亡くなり、さらに乳がん手術も受けられたそうです。急に弟さんが、自分が世話をすると言い出し、私たち夫婦も高齢でこれまで通りのお世話はできない、姪も寝たきりの実母の世話が大変な状況と現状を話されました。

りすシステムとしては、いつでも解約に応じますと説明。弟さんから、姉がどんな契約をしているのか説明して欲しいと言われ、申し込みの経緯から公正証書作成の内容など出席者全員に説明し、ご理解いただきました。

結果、ご本人の意思を確認後、りすシステムとの契約を続行、兄夫妻から貴重品を引き継ぐことになり、

預り証をお渡ししました。現在要介護2のIさんの資産状況から推測し、特別養護老人ホームの情報収集を開始しているところです。

▼Kさん(94歳・女性)は、12年前に有料老人ホームの施設長のご紹介で出張説明に伺い、その後申し込み、個人財産遺言書をふくむ生前事務委任・任意後見契約公正証書を中津公証役場で作成されました。

当初、要支援2だったKさん、4年後には要介護2、去年は要介護4へ。

その間、入退院あり、その都度りすシステムが身元保証人になりました。コロナ禍や地震安否確認、施設長の交代もありました。

最近「認知機能低下、金銭管理が難しくなりました」と相談、要請あり訪問しました。

何とかりすシステムのことを思い出してくださり、施設長・ケアマネジャーと共に意思確認後、通帳など貴重品をホームに預かって頂くことができました。

ところが口座記帳後、年金額、ホー

ム利用料、資産残高が判明しました。このままでは、破綻間近とわかり、ホーム系列の特別養護老人ホームの申し込みを代行しました。

緊急性があることから4か月後の7月、運よくホーム退去と同時に特養に入所することになりました。

退去の日は、Kさんに元気で過ごすことになりまして。特養ケアマネジャー、スタッフに引き継ぎ、託すことになりました。

これからも、りすシステムは契約家族です。Kさん、長生きしてください。



パートナー 小島 修

▼90歳代の挑戦者たち

私がサポートしている97歳の男性。難聴なので筆談で会話をしています。

2年前、難しい病気の治療で手術が必要となりましたが、地元の大学

病院では手術ができず、タクシーで1万5千円以上かかる大学病院を紹介されました。

その大学病院は、モノレールの駅に直結しています。入院手術後の検査通院にかかるタクシー代の節約で、モノレール・根岸線・横浜線・市営地下鉄を乗り換えての電車利用を提案しました。お金の心配は全くない方ですが、勇気を出して片道2時間以上の電車移動を敢行し、計6回、往復しました。

その後、術後の経過は良好で、術後検査は地元大学病院にバトンタッチしました。

▼利用者さんの使用していた補聴器は役に立たなくなり、3年前から無音の世界になられてます。クラシックのCDを10数枚所有されており、もう一度聴きたいとの願望があります。

テレビショッピングで集音器が紹介されていたのでネットでチェックすると、5万5千円と高価ですが、10日間無料貸し出しの集音器を偶然発見しました。このことを紹介する

と、勇気を出して集音器を試されま
した。すると、完璧に聴こえるわけ
ではないようですが、半分くらいは
OKとのことで「パートナーさんの
声を初めて聴いた。いい声だね」と
も。ほぼ理解できるそうです。以

来、筆談を止めて会話だけに。次の
サポートでは、CDコンポを買いに
行く予定です。「ついでにヘッドフォ
ンも試してみたい」と言っておられ
ます、挑戦は続きます。

▼もう一人の挑戦者は、93歳の女性。
私の短歌の師匠です。

月に一度、デパートでの買い物や
短歌の会への同行をしています。毎
回デートのような楽しいサポートを
させて戴いています。

70歳過ぎから始められた短歌。何
百首と詠んできました。現在、年末
または来年始めに自作短歌集の自費
出版を予定されています。短歌集に
載せる作品選びと推敲作業に追われ
ています

半分の100首がセレクト済みで
す。弟子の私にも見せて誤字脱字の
チェックを依頼される、とても謙虚

な師匠です。短歌集出版準備に根を
詰めて、体調を壊さないかと心配し
ています。お会いするたびにそのこ
とを言うと、耳に「たこ焼き」がで
きたと、私の伝授したギャグで返し
てきます。

▼ご紹介した二人の挑戦者。共通す
るのは、頭脳は明晰。小さな持病は
あれど、常に前向きです。ありがと
うございます。お二人には感謝して
います。私も負けてられません。

パートナー
のこの窓
山下 智弘

ご無沙汰しております。りすセン
ター越谷のパートナー山下です。

府中市にお住まいのOさんから相
談を受けた募じまいが先日無事に終
わりましたので、報告させていただきます。

▼契約したときと状況は変わってい
ませんか？

2003年、今から約20年前にご
主人を亡くされた利用者の方です。
ご主人がお亡くなりになったあ

と、現在では個人情報保護法があり
考えられないのですが、当時は葬儀
社と石材店などが情報を共有してお
り、様々な石材店からパンフレット
や電話でのセールスがあったこのこ
とです。その中で、近くの石材店と
八王子の霊園を見学に行き契約をし
ました。

りすと契約したのは2016年
で、その頃のOさんは、まだ体調も
良く「おぼえがき」の納骨場所には、
八王子の霊園を記載していました。

しかし、最近体調がすぐれないこと
や後継者がいないこともあり、お墓
のことを悩むようになっていたとの
ことです。見守り訪問の際に募じま
いの相談もしたいとのこと伺いま
した。

見守り訪問で、Oさんは3年前に
手術をしたこと、そして八王子まで
お墓参りに行くのが大変になってし
まったことのお話を聞き、これから
も、りすさんにお世話になるし、巢

嶋は元々住んでいた所なので、すが
も平和霊苑に自分の分も含めて移し
たいとのことでした。

さつそく八王子の募じまいの手續
きを開始しました。

まず、すがも平和霊苑のサイバー
飛天の申し込みをして、受け入れ先
を確定して、八王子の霊園を管理し
ているお寺と石材店に募じまいの連
絡をしました。Oさんは、八王子の
霊園の使用許可証を紛失していたの
で、再発行の手続きを行いました。
石材店の見積もりは相場よりも高
かったので、値引きの交渉をして金
額の調整をしました。

その後、改葬手続き、遺骨出しの
日程など、募じまいの工事の打ち合
わせを代行し、先日無事にすがも平
和霊苑のサイバー飛天に納骨するこ
とができました。

Oさんは、体調を崩され納骨に行
けなかったのですが「後日体調が良
くなったからお参りに行きたい。やつ
と胸のつかえがとれた」と本当に喜
んでいたいただきました。

みなさんも契約した時と色々な状
況が変わっていると思います。是非
「おぼえがき」の見直しを考えてみ
てください。

● 談話室のご案内 ●

◎参加費は無料です。定員数がありますのでご予約ください。
◎定員になり次第、締め切りさせていただきます



お待ちしております♪

北海道支部

9月6日(金) 11時～15時
10月6日(日) 11時～15時

会場：北海道支部事務所

東日本支部

9月15日(日) 10時～12時
9月28日(土) 13時～15時
10月15日(火) 10時～12時
10月28日(月) 13時～15時

定員：10名 会場：北の丸ガラスゲート

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

中部日本支部

9月10日(火) 13時～15時
10月10日(木) 13時～15時

会場：中部日本支部事務所

中国支部

9月7日(土) 12時30分～14時30分
10月5日(土) 12時30分～14時30分

会場：参加申し込みの方に

お知らせします

九州支部

9月29日(日) 13時～15時
10月29日(火) 13時～15時

会場：九州支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

北日本支部

9月30日(月) 11時～15時
10月30日(水) 11時～15時

会場：北日本支部事務所

東東京ランチ

10月1日(火) 13時～15時

定員：4名 会場：葛西事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

西東京ランチ

9月20日(金) 13時～15時
10月20日(日) 13時～15時

定員：5名 会場：西東京ランチ

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

西日本支部

9月25日(水) 13時～15時
10月23日(水) 13時～15時

定員：5名 会場：西日本支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

大分支部

9月25日(水) 13時～15時
10月25日(金) 13時～15時

移転後：大分市金池町 2-3-4 九州電力大分ビル 2階



お問い合わせ、お申込み先はこちら



0120-889-443

りすシステムの行事のお知らせです

お問い合わせ・お申込みはこちらへ▶

りすシステム コールセンター

0120-889-443



ニュージーランド

撒骨の旅

日程

2025年

1月16日(木)~20日(月)

旅費

53万円(予定)

第1次
締切

10月末日

ニュージーランドの自然の美しさの中で永遠に「生」を宿し続けることを可能にしたニュージーランド撒骨の旅です。



16日	東京(成田) 夜発
17日	朝:オークランド着 チャーター船より お花に仕立てた粉骨 10グラムを海に撒きます
18日	クライストチャーチ 市内観光
19日	オークランド市内観光
20日	東京(成田) 夜着

※お申し込みの方に詳細をお知らせします



2024年10月

谷本先生と行く!

秋の植物観察会

本誌に隔月で寄稿してくださっている、朝ドラ「らんまん」の主人公牧野富太郎博士が設立した牧野植物同好会会長である谷本丈夫宇都宮大学名誉教授に案内いただく「秋の植物観察会」です。観察会場は、東京・国立科学博物館附属自然教育園です。

10月8日(火)

「谷本先生と行く! 秋の植物観察会」



- 【講師】 谷本 丈夫 先生
(牧野植物同好会会長・宇都宮大学名誉教授)
- 【時間】 午後1時30分~3時30分
- 【会場】 国立科学博物館附属自然教育園
(東京都港区白金 5-21-5)
- 【参加費】 1,000円
- 【定員】 40名(定員になり次第締切らせていただきます)
- 【締切】 9月20日までに申し込みください

※お申し込みの方に詳細をお送りします



大分の秋を楽しむ旅

2024年10月23～24日



日本一のおんせん県おおいた



宇佐市院内

石橋の数が日本一の町で「石橋の貴婦人」と呼ばれる鳥居橋を見学します。



安久屋葡萄酒工房
AJIYU SUDOUSINGU KOUKOU



宇佐市安心院（あじむ）

あじむ家族旅行村を堪能します。朝霧の庄でランチのあとは、葡萄酒工房やぶどう園を訪れます。ワインなどの買い物も楽しめます。

由布市庄内 地球に恩返し

りすシステム20周年記念で設立された地球に恩返しの森は、試行錯誤しながら少しずつ完成形に近づいています。薬樹園、オリーブ畑、桜の森、ヒノキ林、平和の鐘と見どころが満載です。今回の旅では、大きく育ったオリーブの木をご覧いただき、整備された公園内で薬樹の祖である神農さんを祀る大きな岩の元で、森の恵みに感謝する神農祭に参加します。神農さんは「医療と農業」の伝説の神様で、恩返しの森では「神農本草経」にとりあげている植物生薬、樹木を収集した森を育てています。



地球に恩返しの森
公式マスコット
しんのちゃん

功德院・納骨処

すがも平和霊苑の本院・功德院を訪れ納骨処の墓参もできます。



2日目の昼食は、大分名物だんご汁・ジビエカレー・採れたてのシタケの炭火焼きなど、大分ご当地グルメをご堪能ください

【会場】 大分県由布市庄内町

【日程】 2024年10月23日 9:00 羽田空港集合～24日 19:00 羽田空港解散

【参加費】 72,000円 【宿泊】 別府ホテル白菊

【申込み】 9/10（火）から9/30（月）までにお申し込みください

※宿泊は4名1部屋の相部屋となります

※2名で1部屋をご希望の場合、お1人様3,000円の追加となります

※定員になり次第、締め切ります（定員30名）※お申し込みの方に詳細をお知らせします

至誠ホームスオミ・サービス付き高齢者向け住宅入居のご案内

サービス付き高齢者向け住宅「せせらぎ」居者希望者の方**募集中!**

2階が1室、1階が2室 空く予定がございます!

施設のご案内

「せせらぎ」は東京都立川市立川公園の根川沿いにあり、緑豊かで穏やかな環境に恵まれ、春には窓辺一面に桜が満開となります。敷地内には診療所、特別養護老人ホーム、軽費老人ホーム、ケアハウス、グループホーム、デイサービス、ソーシャルセンター等がある高齢者総合福祉施設ですので安心した生活をする事ができます。

建物は3階建て（エレベーター付き）で、1階のせせらぎルームには職員が常駐し、2階の共同談話室は趣味の活動や懇談会などに使っています。

隣の至誠ホームスオミ・ケアハウス内でのセミナーや各種行事への参加をはじめ、至誠ホーム内で行われるイベントや行事にも気軽に参加できます。



サービス内容

- ▶基本自炊ですが、隣のケアハウスのレストランでも食事ができます。
- ▶ご夫婦で入居されている方もいらっしゃいます。
- ▶月額利用料 合計100,000円
(家賃60,000円、管理費10,000円、サービス費30,000円)
※入居時敷金(お預かり)120,000円
※光熱水費 自己負担
- ▶職員は9～17時、1名在中(安否確認・生活相談・緊急時対応)
- ▶シルバーハウジングシステムにて安否確認
(人感センサーおよび寝室・トイレ・お風呂に緊急呼び出しのボタン)
- ▶夜間はケアハウス宿直者が緊急対応します

▶お問い合わせ 至誠ホームスオミ 東京都立川市錦町6-28-15
担当:佐藤 042-527-0033

編集後記

あつつい! 足が痛いなあ。なんですぐ目が覚めちゃうんだらう。まだ1時間しか経ってない。この頃眠りが浅くて疲れる。そういういえば、睡眠にも体力がないと誰かが言ってたな……。理想的な睡眠時間の目安は、45歳以上で6.5時間、65歳以上で6時間、75歳以上で5.5時間、85歳以上で5時間。就寝時刻は、全年齢で23時がピーク、高齢者層は22時。高齢者層の就寝時刻の推移は、年々「宵っ張り」傾向が強まっているらしい。宵っ張りの時間皆さんいかがお過ごしですか? (芳賀みゆき)

夏の終わりが少しずつ感じられるようになりました。今年の夏は特に酷暑で、37度など体温を超える気温で生きているのが辛いほどの暑さでした。朝から晩までエアコンのスイッチを切ることができず、外に出るのも躊躇する日々。夕立が降った日には、ほんの瞬間だけ涼しさを感じられたものの、すぐに息苦しいほどの蒸し暑さが戻り、耐えがたい日々が続きました。しかし、そんな厳しい夏も少しずつ終わりが見えてきています。夜、犬の散歩をしていると虫の音が聞こえ、日が短くなり始めると、少しずつ秋の気配が近づいてきていることを感じます。この厳しい夏に耐えている私たちにとって、秋の涼しさが一層待ち遠しいですね。でも、また来年、同じような酷暑が来るのでしょうか……。 (芳賀まお)

いよいよ本格的に台風季節が到来です。警戒発令時の避難のタイミングに迷いは禁物。悪天候の中の移動は、想像以上に時間がかかるので、早めの準備と情報収集で避難を開始したものです。(東本優子)

NPO りすシステム

りすセンター・新木場

0120-889-443

0120-373-959