

りす俱樂部

2026 年
6 月号
第 341 号

高齢者のからだと食事

株式会社ジェイ・サポート代表取締役 原 令子

りす倶楽部の読者の皆さま、こんにちは。社会保険労務士の原令子です。しばらくご無沙汰をしておりましたが、久々にペンをとらせていただきました。以前は、年金や医療保険、介護保険など、社会保険関連の情報を提供してまいりました。

今回から、趣向を変えて、皆さま方が健康にお過ごしいただくための知恵や、皆さまの日々の生活にお役に立つ情報をご提供させていただきたいと思っております。

私は、今年の四月から、大阪大学を眼下に眺める、とよなか健康大学で高齢者学を学んでいます。この大学は、65歳以上の豊中市民が対象です。学ぶ学科は、健康運動学・健康口腔学・健康脳学・地域包括ケア学・健康栄養学・健康未来学・薬学で、それぞれの専門家による講義は学生時代の緊張感を思い出させてくれます。

大学に入学したきっかけは、昨年の春、95歳の母が他界したことにありました。

母を見送ってから半年ほど経ったある日、豊中市の広報に「とよなか健康大学学生募集」の記事を見つけ、誘導されるように応募したのです。母を亡くして、これからの人生を一人で歩むことになり、寂しさと心細さでいっぱいだった自分を奮起させようと自覚していたときでもありました。

高齢者として、そして、学生という新しいポジションで、今まで見たことのない高齢者の世界を探求してみようと思いました。そして、学んだことをりす倶楽部の皆さまと共有していきたいと思っております。

どうぞよろしく願いたします。

紫陽花

たまに、憂慮と安堵のあとさきが入れ替わり、花が咲き花が散って時節が移る中、知り合いのお二人が、旅立たれた。偲ぶ雨、悼む雨が、朝から紫陽花に降りかかっている。

弁護士 福井大海
(りす倶楽部 2022 年 6 月号第 302 号掲載を再掲)



さて今回のテーマは、「高齢者のからだと食事」のお話です。

読者の方の中には、高齢者の年齢に達していない若い方もおられることでしょう。

若い方の中には、「自分には、まだ必要のない話だ」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、でも時が来れば、いずれは、どなたさまも必ず高齢者になります。ですから、ご自分のからだの健康維持をしていただくためにも、ぜひ目を通していただきたいと思います。



高齢者のからだの状態は、どのように変わっていくのでしょうか？

目は、近くのものが見えにくくなります。

耳は、聞こえにくくなります。耳鳴りに悩む場合もあります。

腕や手は、筋力が低下し、重い物が持てなくなります。

膝や足は、弱って転倒しやすくなり、骨折の危険性が高くなります。

その他、誤嚥^{ごえん}を起こしやすくなったり、日常生活の活動量が減少するのに合わせて体重の減少も見られます。

高齢者のからだの特徴には、どのようなものがありますか？

免疫力が低下して、病気にかかりやすくなり、からだの調整力も低下します。

複数の病気を持ちやすく、症状がはつきり出ないこともあります。

病気と関係なさそうな症状が出ることもあります。

感覚が弱くなることもあります。

また、これらの他に、「低栄養」になることもあります。

「低栄養」とは、どのようなものですか？

「低栄養」とは、からだを維持するために必要な栄養素が不足している状態のことです。

令和5年に厚生労働省が行った「国民健康・栄養調査」の結果によると、65歳以上の高齢者で低栄養傾向の人の割合は、男性12・2%、女性22・4%となっており、女性の方が低栄養に陥ることが多くなっています。

高齢になると、噛む力や飲み込む力の低下、食欲の低下、食物をからだに取り入れる機能の低下などによって、食事の量が減ってしまいます。食事の量が減ることは、たんぱく質不足やエネルギー不足につながり、低栄養となってしまうことがあります。

があります。低栄養を防いでいつまでも元気で過ごしたいですね。

低栄養予防の食事のチェックポイント

低栄養の予防には、食事の見直しが必要です。毎回の食事を完食したかどうかよりも、何を食べたのかということの方が重要です。

- ① 主食、主菜、副菜をそろえると栄養のバランスが良くなります。



主菜とは

たんぱく質を多く含むおかず



副菜とは

1回の食事に小鉢2つぐらいの、野菜・海藻・キノコ・芋などからだの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品を使ったおかず



主食とは

1回の食事に1品。ごはん、パン、麺類などエネルギー源となります

② 1日3食をきちんと食べる

食欲がない時には、おかずを優先して食べてください。なぜならば、おかずに使われる魚、肉、卵などからは、良質のたんぱく質を摂ることができるからです。

③ 1回の食事で食べられる量も消化吸収できる量も年齢を重ねるとともに減少します。できるだけ1日3食以上（おやつを含めて）の食事をするところが1日に必要なエネルギーやたんぱく質などをしっかりと摂取しましょう。

健康のために塩分は控えめにしましょう

④ 食事の間に「間食」「補食」をお勧めします。

高齢になるとたんぱく質やビタミン、カルシウム、鉄などのミネラル、食物繊維などが不足しやすくなります。この不足を補うのが、ヨーグルト、チーズ、プリンなどの乳製品、卵、果物、などの「間食」「補食」です。

⑥ 食が細い方、少ない方のためのカロリーアップができる食事の工夫です。身近にあるものを上手にとりいれてみましょう。

冷蔵庫の中にあるもので

卵 納豆 豆腐 ちくわ

かまぼこ かにかま

サラダチキン ハム

蒸し大豆 チーズ ヨーグルト



常温保存ができる食材で

魚の水煮缶

魚の味つけ缶（鮭、鯖、さんま、いわし）

肉の缶詰（コンビーフなど）

焼とりなどの味付け缶詰

レトルトパウチ魚肉ソーセージ

スキムミルク

フリーズドライの即席味噌汁やスープ



調味料には油が使われているものが多いので簡単にカロリーアップ

マヨネーズ ごま油

オリーブオイル

各種ドレッシング きな粉

はちみつすりごま

ピーナッツクリームバター



「1日3食きちんと食べる」と、びっくりする効果！

高齢者の低栄養についての最近の研究で、1日の食事回数と死亡リスクの関連が見えてきました。

1日3食（朝・昼・晩）の食事をする人と、1日1食しか食事をしない人の死亡リスクを比較してみると、驚いたことに1日1食の方の死亡率

が30%以上も高いことがわかりました。

また、1日1食の場合は、心血管死（心筋梗塞など）の病気になるリスクも、1日3食の場合より83%も高くなることもわかっています。

この結果は、長生きをするために一番大事なことを教えてくれています。これから暑くなります。当然、食欲も落ちますが、完食しなくてもよいので「毎日3食をきちんと食べること」だけは忘れないでください。

これなら、皆さまも毎日続けることができそうですね。

「毎日3食をきちんと食べること」が習慣になれば長生きができますよ。

と一緒に2026年の夏を乗り越えようではありませんか。



春の訪れを知らせるコブシ

東京大学名誉教授 谷田貝 光克

純白の花コブシ

冬の寒さがやわらぐ春の始め、サクラの花よりも少し早めに太ぶりの木の枝に純白の花をいっぱい咲かせるコブシ。「白樺 青空 南風 コブシ咲くあの丘 北国の ああ北国の春」と歌われる千昌夫のヒット曲「北国の春」でも知られるコブシは早春の花だ。



葉の展開に先立って白い花で埋め尽くすコブシは冬の寒さに耐えてきた林にひととき目立ち、明るさをもたらす。公園樹としても他の花木に先立ち春の訪れを知らせてくれる木だ。

コブシはモクレン科モクレン属の落葉高木、学名は *Magnolia kobus* DC.; 英名は *Kobushi magnolia*。北海道から九州まで分布し、韓国済州島に自生する。

公園樹、庭園樹、街路樹として広く植栽されている。 *Magnolia* はフランス、モンペリエ大植物学教授 Magnol 氏に因む。 *Kobus* は和名のコブシに因み、赤い集合果の果実が拳に似ていることから名づけられた。コブシはもう一つの学名、 *Magnolia praecocissima* も有しているが *praecocissima* は花が早く咲くことを意味している。

樹皮は灰褐色で平滑、葉は倒卵形で 10 cm 程度、噛むと辛味がある。同じモクレン科で似た花を咲かせるタムシバがあるがコブシは花の基部に小さな葉をつけるのでタムシバと区別する。

コブシの仲間のシデコブシはコブシの名を冠したモクレン科モクレン属の落葉小高木で日本固有



コブシ果実



シデコブシ

種であり、その自然分布域が狭い範囲に限られていて、以前は絶滅危惧種に指定されていた。最近のレッドリスト見直しの結果、準絶滅危惧種に指定された。花はコブシ同様、早春に開葉に先立って咲くが、コブシやタムシバと比較して花びらが10枚前後から20枚ほど多いのが特徴である。庭木にもされている。

ほのかなコブシの花の香り

樹皮、枝葉は0.4〜0.6%程度の精油を含む、 α -ピネン、シトラール、シネオールなどの揮発性モノテルペン類とメチルチャビコール、アネトール、オイゲノールなどのフェノール性成分を含む。

花にも微香があり、リナロール、リモネン、ベンズアルデヒド、 β -オシメンなどが検出されて

いるが、個体によってその主成分が異なり多様性があることが知られている。この多様性はコブシが花開く早春には香りを求めてくる昆虫も少ないだろうし、昆虫を引き寄せるには花を目立たせることであり、香りの重要性は低く、特定の匂い、タイプが維持されなくなり、結果として様々な匂い、タイプが見られるようになったのではないかと考えられている。

コブシの場合には花の匂いは訪花昆虫を集めるのにそれほど需要ではなく、コブシの花の匂いは弱く、ホオノキやハクモクレンの数十分の一から数百分の一程度の放出量であるという。

白い花はフラボン系色素のルチンを含んでいる。

くらしの中でのコブシ

コブシの花が咲いたのを目安にイネの苗代つくりや種まきなどの農作業を始める地方が多く「田打ち桜」や「種まき桜」の別名がある。桜と呼ばれるのは山中で遠くから見ると山桜のように見えるからである。

乾燥した花つぼみを辛夷^{しんい}と呼び、煎じて薬用にするが精油採取は行われていない。近年の日本の辛夷としての生産は、そのほとんどがコブシの仲間のタムシバである。辛夷は鼻づまり、鼻炎、蓄膿症、頭痛に用いられる。



シデコブシ

材は版木、彫刻材、塗りもの木地、ろくろ細工、楽器、製図版などに用いられる。コブシの炭はやわらかいので漆器などの研磨に用いられる。花は砂糖漬けにしたり天ぷらにする。赤い実を焼酎付けにして果実酒とする。

コブシの花ことは「友情」、卒業、入学シーズンに花開くコブシの花は友との親しい交わりを表す。



コブシについては、地球に恩返し森ホームページ薬用植物図鑑でも紹介しています。
<https://www.ongaeshi.org/book.html>



地球に恩返しの森づくり事業部では、2013年より大分県由布市内町・地球に恩返しの森づくりを通して、環境活動や里山保全活動を続けています。今月は、地域未来計画研究センター長ヴァファダリカゼム立命館アジア太平洋大学教授より、由布市余谷地域における移住定住促進についての活動を教えていただきました。

柚子園から考える 移住と地域のこれから

よだに
—余谷地域で進む関係人口づくり—

地域未来計画研究センター所長
立命館アジア太平洋大学教授

ヴァファダリ カゼム

新しい人の流れを——余谷地域の挑戦

人口減少が進む大分県宇佐市内町の余谷地域では、地域社会を持続させるために、新しい人の流れを生み出すことが重要な課題となつています。そのため、移住者の増加や関係人口の創出を目指したさまざまな取り組みが行われています。本稿では、東京から余谷地域にUターンして

柚子園を運営する佐藤敏昭氏へのインタビュー、フィールドワークおよび研究ワークショップの様子を紹介しながら、地域の移住政策について考察します。

柚子園に刻まれた記憶と歴史

山あいの柚子畑に立つと、そよ風に揺れる葉から漂う香りとともに、この土地が積み重ねてきた歴史を静かに感じ取ることができます。佐藤氏が柚子栽培を始めた理由は2つあります。1つ目は、幼い頃に家の周りで柚子が実っていた風景が心に残っていたことです。もう1つは、約50年前に余谷地域で「柚子団地（柚子の大規模栽培地）」が成功した経験です。

この地域は柚子団地発祥の地であり、一村一品



3年で収穫可能な状態に栽培することができた柚子の木

運動（※）の考え方を生かしながら、住民が約3ヘクタールの団地に柚子を植え、産地づくりに取り組みました。現在に至るも、約50名の柚子農家が栽培を続けていて、年間生産量は300トン、売上は6000万〜7000万円になっていきます。かつての400〜500トンあった年間生産量と比べると、現在は減少しています。

佐藤氏は、その主な理由を「地域をまとめる指導者の不足」と指摘しました。さらに「外部情報へのアクセスの乏しさも影響している」と述べています。成功には地域全体でグローバルな情報を共有することが重要だと、佐藤氏自身の経験から語っています。

3年で実らせた柚子

移住後、佐藤氏は15アールの土地を3つの区画に分けて柚子栽培を開始しました。通常、柚子は植えてから収益が出るまでに最低でも13年かかると言われてきました。そこで、なんとか収穫時期を早めることができないかと考え、四国のミカン農家を訪ね、低コストで高い成果を上げる栽培技術を習得し、柚子の栽培に実践してきました。

この取り組みの結果、柚子の木はわずか3年で収穫可能な状態に成長しました。その栽培のポイントは、最初の2年間はあえて実を付けず、木自体の成長に注力することです。3年目には質の良



柚子畑でフィールドワークを行う学生

い柚子が収穫できるようになりました。
対話と実践が、地域の明日へ

調査結果によって、地域資源を短期間で付加価値化するためには、土地や経験のみならず「情報」の存在が極めて重要であることが示されました。

フィールドワーク終了後に開催した研究ワークショップでは、住民と参加者が移住政策について議論を行いました。議論のなかで、住宅や就業支援に加え、移住後の定住化を促す地域の受け入れ体制や人材育成の重要性が指摘されました。地域を支えるリーダーの育成や、農業お

よび生活に関する伝統的な知識の継承、さらにインターネットを活用した情報収集・発信力の強化が重要課題として挙げられています。

佐藤氏が柚子園で得た学びは、単なる農業体験にとどまらず、人口減少が進む時代の地域づくりにおいて、リーダーシップや情報、人と人との結びつきがどれほど大切かを考える契機となりました。余谷地域での関係人口創出に向けた活動も、このような現場での対話と実践を積み重ねて、地域の将来へと広がっています。

※一村一品運動とは

1979年、当時の大分県知事・平松守彦氏が提唱した大分県発祥の地域振興運動です。地域の特色を生かした世界に通用する産品や文化を育てることを目指し、①ローカルにしてグローバル②自主自立・創意工夫③人づくりの三つを基本理念としています。この運動はその後、アジアやアフリカをはじめ世界各国へ広がりました。大分県では関サバ、大分麦焼酎、干しシイタケ、豊後牛などが代表的な地域ブランドとして成長しています。

「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



窪田 ツルエさん
堤 サミ子さん
橋本 龍子さん

東京都渋谷区
東京都世田谷区
東京都豊島区

水戸 良彦さん
山口 和男さん
匿名希望 2名

宮城県仙台市
東京都江東区
50音順



※2026年5月1日～5月31日の期間、7名の方から寄付をいただきました
※堤サミ子さん、匿名希望の1名が1000ポイント達成されました。

地球に恩返し運動について

私たちの生命を育ててくれる地球!! このやさ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か。皆様のご寄附で「地球に恩返しの森」に植樹ができ、銘板には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 りすシステム
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り込む場合
店名: ○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



東日本支部

念願の聖地へ 93 歳、自らの足で歩んだ高野山参拝記

2012 年、「施設入居の身元保証」をきっかけに契約された A さん(93 歳・女性)。「束縛のない自由な暮らしがいい」と、入居後すぐに施設を解約し、同敷地内のマンションを購入して今もお元気でひとり暮らしを続けております。

5 年前の心臓のカテーテル手術を乗り越え、現在は視力・聴力にハンディキャップを抱えながらも、2 か月ごとの通院をこなし、自立した生活を送る極めてバイタリティ溢れる女性です。

そんな A さんからある日、ひとつの願いが語られました。「高野山へ、お参りに行きたい」

数年前に千葉にあったご主人の「墓じまい」をし、現在は巣鴨で眠るご主人ですが、実は以前にりすシステムでも高野山参拝を計画していたのですが、直前の台風で中止になった経緯がありました。「高齢ではあるが、どうしても希望を叶えて差し上げたい」その想いから、万一の事態に備えて看護師資格を持つスタッフが同行し、計 3 名での 1 泊 2 日の旅がスタートしました。

■ 新幹線での珍道中と、古都・奈良での前夜祭

旅の始まりは東京駅。500ml の缶ビール 3 本とおつまみを買込み、新幹線に乗り込みました。車中、楽しく盛り上がりっていると、車掌さんから「もう少し静かに……」と注意を受ける一幕も。耳が不自由な A さんにとっては、周囲の状況や仮眠している乗客の気持ちが掴みづかったようですが、そんなお茶目なハプニングも旅の醍醐味です。

新大阪からは先達(案内人)もジャンボタクシーと合流し、初日は奈良へ。

東大寺の大仏を見学し、ホテルではお洒落な洋食ディナーに舌鼓……と思いきや、高齢の A さんの口には少し合わなかった様子。しかし、大好きな日本酒をなんと 4 合も平らげ、酔う素振りも見せずにしっかりと足取りで部屋に戻る姿には、同行スタッフも驚かされるばかりでした。

夜間はベッドからの転落防止など安全を考慮し、看護師スタッフが同室でサポートを行いました。

■ 車椅子は不要！ 己の足で踏みしめた聖地・高野山

翌日、いよいよ目的地高野山へ。

壇上伽藍、金剛峯寺、そして奥の院へ向かう代表的な参拝ルートを巡ります。先達さんが耳元で大声を張り上げながら、丁寧に歴史や由来を解説してくださいました。参拝前、体力を懸念した先達さんから車椅子を提案されましたが、A さんは「こんなものはいらない！」と一喝。なんと、すべて自らの足で歩くことを選択されたのです。

道中、立ち並ぶ企業墓の規模に驚き、大自然の巨木に見とれ、歴史に名を残した名だたる武将の墓碑に感心しながら、一步一步、確かな足取りで奥の院へと進まれました。

■ 奥の院での祈り

溢れる想いを胸に、A さんは先達さんから頂いた光明真言を大きな声で 3 度唱えました。「おんあぼきやべいろしゃのうまかばだらまにはんどま じんばらはらばりたやうん」

杉木立の間に、ご主人への想いと感謝の祈りが響き渡った瞬間でした。

■ 旅を終えて

新大阪駅で早めの夕食を済ませ、東京の自宅に帰り着いたのは夜 8 時を過ぎた頃でした。

さすがに疲労の色は見え隠れしていたものの、その表情は「長年の念願を叶えた」という大きな達成感と満足感に満ちあふれていました。

93 歳という年齢での長距離移動は決して容易なことではありません。しかし、「行きたい」という強い意志と、プロのサポートが噛み合えば、いくつになっても夢は叶えられる。A さんの力強い後ろ姿から、私たちスタッフも大きな勇気と感動をいただいた素晴らしいサポートとなりました。



パートナーの

活

動

報

告

利用者さまの「こうしたい」に寄り添い、日々奮闘するパートナーの活動を、今号もご紹介します。直近の話題だけでなく、心に残ったエピソードもお届けします。

九州支部 事務所でちょっとお話を……

Yさん(52歳女性)は、6年ほど前、説明会に参加され、3か月後には公正証書が終わりました。お父様が亡くなり、死後事務の煩雑さを実感。高齢の母や遠方にいる兄に手続きをしてもらうのは大変だろうと、りすシステムとの契約を決断されたそうです。

おぼえがき書類の作成は郵送でやり取り、最終的には個別面談で完成しました。その後の確認シートは、毎年近況報告が記載されています。企画書の見直しで

は、平日に休みを取り来所されたこともありました。

去年の確認シートには、初めて見守り訪問希望にチェックがあり、ちょっと話を聞いてもらえたらうれしいと記載されていました。1時間程度でしたが、勤務されている職場の事情や、可能な限り仕事は続けていきたいとの抱負など、勤務先の事務所でお話を伺いました。見守りは訪問だけではありません。年に1回どうぞご利用ください。

九州支部 夫婦それぞれの、自分らしく その2

2026りす倶楽部3月号第338号でご紹介した、20数年前に東日本支部で契約して、10年ほど経ったころ、生まれ故郷九州への転居を決断。九州支部大分支部がサポートすることになった、Yさん(96歳・男性)とMさん(91歳・女性)のその後です。

りすシステムは、契約家族として悩ましい日々でしたが、4月末には、Mさんはレスパイト入院(※)から元気に退院されました。

Yさんの要望があり、お部屋は当初の計画とは違う配置、Mさんは一時介護フロアの利用を開始しました。24時間で夫妻同室生活から、それぞれ個別の時間を取れるように工夫し、穏やかな生活を送っていました。ところが1週間ほど経過したころ、今度はYさんのレスパイト入院となりました。60日間はあっという間

です。長年連れ添ったご夫妻それぞれの意思を尊重し、より良い生活を送っていただくために、契約家族として寄り添ってまいります。

※レスパイト入院とは、在宅で介護や看護を行っている家族が、一時的にその負担から解放され、休息やリフレッシュができるように、要介護者が短期間入院できる制度を指します。入院ルールは、各病院の体制や地域の連携体制によって異なります。



編集後記

先日、汗だくになって草むしりをしたばかりなのに、もう何事もなかったかのように青々と伸びている。その生命力には感心するばかりです。一方で私の体はというと、十数



温度28度以下で夜間も自動運転を。

(芳賀まお)

すよね。

(芳賀みゆき)

年前に痛めた左股関節を忙しさにかまけて放置した結果、左をかばい、今度は右足や腰まで痛くなってしまうました。立ったりしゃがんだりするのもしんどい。TVのニュースでカルセル麻紀さんの「足梗塞」が話題になりました。脳梗塞、心筋梗塞に続く「第三の梗塞」とも言われるそうです。「こんなことくらい」と思っている不調が、実は体からの大切なサインかもしれない。やっぱり診てもらった方が良さかな。草も体も、気づいたときの手入れが肝心です。

断捨離しよう、実家に預けてあった荷物を開けてみた。折り紙の束やモンチッチのぬいぐるみなど思い出がぎつり詰まり、懐かしさがこみあげた。夢中になって集めていた切手帳もでてきた。まだハガキは1枚20円で送られていたころだ。お土産にもらった外国の切手は色使いも斬新で異国情緒たつぷりだ。ああ、とても処分できない。そっと箱を閉じた。

(東本優子)

りすシステムは
プライバシーマークを
2025年4月2日に取得
しています



「個人情報」を適切に管理していると評価された事業者」が使用できるマーク、それがプライバシーマークです。プライバシーマークは、個人情報取扱の適切な取り扱い、法令以上しっかりと対応していることを表しています。



イベント

報告

2026年5月27日
初夏の縁遊会

初めての行事、初夏の縁遊会「箱根の絶景と美食の小旅行」当日は晴れ間にも恵まれ、過ごしやすい気候の中、14名の参加者様と共にバスでの杉山代表の挨拶でスタートしました。車内では、絶景やランチへの期待、それぞれの思い出話に花を咲かせながらの楽しいひとときとなりました。

りすセンター
静岡東部



富士山
ベッピン
証明書の
男前・ベッ
証明書の



くもり空を想定し富士山を見ることができないのでは……と富士山観光案内所作成の「男前証明書」と「ベッピン証明書」の絵はがきをご用意しておりましたが、十国峠では初夏の富士山が綺麗にお顔を-outして下さり、参加者様の素敵な笑顔とともに集合写真を撮ることができました。



箱根ホテルでは、自然に囲まれた芦ノ湖を一望しながらのんびりとした時間を過ごし、ランチコースが運ばれてくると、笑顔いっぱい、和気あいあいとした雰囲気の中でお食事を楽しまれておりました。

箱根神社では、本殿までの道のりに急な坂や階段がありましたが、事前をお願いしてあったエレベーターを快く利用させていただき、安心して参拝することができました。

ゆったりとした行程の中、皆さんと和やかな時間を過ごし、笑顔あふれる楽しい旅となりました。

2026年5月11日
熱田神宮参詣

春の例会は、昨年の忘年会で提案された熱田神宮参詣を実施いたしました。代表の参加も合わせ全員で8名、新緑の熱田の杜を散策し、神宮前のせいろ蒸し料理店で昼食を楽しみました。

食後は、熱田の町家長屋をイメージして整備された「あつた nagAya」をゆっくりと巡り、締めくくりには名物の清め餅とお抹茶をいただきながら、お互いの近況報告など和やかに語り合いました。

「秋にも食事会をしませんか、今から楽しみにしています」との声も上がり、再会を約束して散会となりました。



「神鶏（しんけい）」熱田神宮境内に住む、みかけると幸運が訪れるといわれる神の使いの鶏

中部日本支部

「信長塀」信長が桶狭間の戦いのお礼として奉納した。土・石灰・瓦を暑く積み重ねた塀。





今年1月号のりす倶楽部で相続登記や住所・氏名変更登記の義務化についてご紹介しました。

その後、「登記の変更はどのように手続きをしたらいいのですか？」という相談をいただくようになりました。

ご相談を受ける中で、前面道路として利用している私道をご近所と共有で所有していたり、少し離れた場所にあるご近所との共有のゴミ置場を所有していたりするにもかかわらず、その相続登記がされていないことに初めて気づかれる方がいらっしゃいました。

「登記」と聞くと、固定資産税が課税されている土地や建物だけが対象と思われがちです。しかし、

相続登記の見落としにご注意ください

公衆用道路・私道・ゴミ置場・田舎の山林なども、相続した場合は相続登記が必要です。

これらの不動産は、固定資産税が非課税であったり、評価額が低く課税されていなかったりする場合があります。そのため、「固定資産税納税通知書」には記載されず、存在そのものを見落とししてしまうことが少なくありません。

では、納税通知書に載っていない不動産をどうやって調べればいいのでしょうか？ 納税通知書に載っていない不動産を調べる方法の1つに「名寄帳(なよせちょう)」があります。

名寄帳は、市区町村が作成している固定資産税課税台帳を、所有者ごとにまとめたもののことです。同じ市区町村内の不動産がまとめられているので、特定の人が持っている不動産を一覧で確認す

ることができます。

相続手続きの際、固定資産税が課税されている土地や建物だけ相続登記を行い、ご近所と共有している私道やゴミ置場などの登記を見落としてしまうケースは少なくありません。「うちにも共有の私道があったかも知れない」「親が持っていた不動産を全て把握できているだろうか？」と思われた方は、名寄帳の閲覧・取得で確認されることをおすすめします。



株式会社りすネット

りすシステムの利用者様の不動産の売却を主に行っています。売りたい方は勿論ですが、色々な不動産の相談もお受けしています。

電話相談は無料ですが、調査やお手伝いをする場合は費用がかかる場合がございます。

りす友の皆さま ご意見・体験談をお聞かせくださいませませんか？

「私の住まい方」投稿募集

りす倶楽部では、「施設を考え始めているものの、実際の暮らしがどんなものか知りたい」というお声をいただくことがあります。

高齢者住宅やホームといっても、その形はさまざま。パンフレットだけでは伝わらない、暮らしのリアルがあるのではないのでしょうか。

そこで今回、実際に施設や高齢者住宅などでお暮らしの会員の皆さまに、体験談をお聞かせいただきたく募集いたします。

こんなことを教えてください

- ▶施設を選ぶ際に重視したこと
- ▶見学で気をつけたポイント
- ▶実際に暮らしてみて感じたこと
- ▶「思っていたのと違った」と感じたときの工夫
- ▶この施設のここが好き、助かっていること
- ▶日々心がけていること など



「正解」でなくて大丈夫

「私はこうした」「こんな暮らし方をしている」という皆さまご自身のお話がこれから住まいを考える方の力になります
ご無理のない範囲で、楽しくお読みいただけるような「住まい自慢」も大歓迎です

皆さまからの温かなご投稿をお待ちしております
どうぞお気軽にご投稿ください

投稿は
編集部まで

お手紙 〒 102-0073 東京都千代田区九段北 1-4-5-5F
FAX 03-3511-3278
メール azhensyu+lissclub@gmail.com

● 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、締め切りとさせていただきます

談話室のお問い合わせ
お申込み先はこちら



0120-889-443

北海道支部

8月開催あり

7月6日(月) 11時～15時

8月6日(木) 11時～15時

9月7日(月) 11時～15時

会場：北海道支部事務所

各支部、皆さまのお越しを
お待ちしております♪

暑さの厳しい8月は、談話室をお休みさせていただきます
皆さま、どうぞ体調にお気をつけてお過ごしくださいませ

東日本支部

7月15日(水) 13時～15時

7月28日(火) 13時～15時

9月15日(火) 13時～15時

9月28日(月) 13時～15時

定員：10名 会場：北の丸ガラスゲート

中部日本支部

7月10日(金) 13時～15時

9月10日(木) 13時～15時

会場：中部日本支部事務所

西日本支部

7月23日(木) 13時～15時

9月25日(金) 13時～15時

定員：5名 会場：西日本支部事務所

中国支部

7月4日(土) 12時30分～14時30分

9月4日(金) 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

北日本支部

7月30日(木) 11時～15時

9月30日(水) 11時～15時

会場：北日本支部事務所

西東京ランチ

7月21日(火) 13時～15時

9月21日(月) 13時～15時

定員：8名 会場：西東京ランチ

横浜事務所

7月25日(土) 13時～15時

9月25日(金) 13時～15時

定員：6名 会場：横浜事務所

大分支部

7月25日(土) 談話室：13時～15時

9月25日(金) 談話室：13時～15時

会場：大分支部事務所

九州支部

7月29日(水) 13時～15時

9月29日(火) 13時～15時

定員：3名 会場：九州支部事務所



NPO りすシステム

0120-889-443

りすセンター・新木場



0120-373-959