りす倶楽部

2026年
10月号
第344号



秋の訪れ

気が付けば、秋の気配。時の流れは速いが、辛さ、悲しさを癒してくれるこれほどの良薬はない。しかし、忘却と忘恩は、紙一重の差し向かい。恩義を忘れていないかと、自省のうちに夜が更ける。

弁護士　福井大海

（りす倶楽部2016年９・10月合併号第246号掲載を再掲）

一本の苗木に、願いをこめて

地球に恩返しの森薬用樹木園 園主　東本　博之

こんにちは。地球に恩返しの森薬用樹木園の園主です。ふだんは長野県安曇野で、りんごを育てる果樹農家をしています。

りんご畑には、虫や鳥、草花など、たくさんの生きものが暮らしています。農業に農薬はつきものですが、私は畑の生きものたちのにぎわいをできるだけ守りたくて、毎日木々の様子を観察し、農薬は必要な分だけ使うよう心がけています。葉の色や枝の伸び方を見ていると、木が「今、こうしてほしい」と教えてくれているように感じることがあります。

この「よく見て、気づいて、手をかける」果樹づくりの知恵を、恩返しの森の木々の生育にも生かしています。大分県由布市の地球に恩返しの森ではスタッフが日々の手入れをしてくれていて、私はその様子を見守りながら、森全体がどんな姿に育っていくか、舵取りをしています。

いつも思い描いているのは、皆さんが森を訪れてくださったときの笑顔です。「こんなに大きくなったのね」「こんな木もあるのね」。そんな驚きや感動に出会っていただけるよう、少しずつ森を整えています。

森の木々は、土や気候、まわりの木との相性を見ながら、長い時間をかけて育てていくものです。いただいたご希望に、いつもお応えできるとは限りませんが、皆さんの「こんな森になったらいいな」という思いは、森づくりの大切なヒントとして、ありがたく受け止めています。

一本一本の木には、皆さんお一人お一人の思いが込められています。どうぞこれからも、恩返しの森の成長を一緒に見守ってください。そしていつか、森を歩きにいらしてください。

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庄内町で、環境活動や里山保全活動を続けています。今回は、土地の恵みを食卓につなぐ食用油づくりの取り組みと、これからの栽培計画をご紹介します。

食卓の油から、森の恵みを考える

毎日の料理に、何気なく使っている食用油。炒めものや揚げもの、サラダのドレッシングなど、食卓のさまざまな場面でお世話になっています。けれども、その油がどんな植物から、どのようにつくられているのか、あらためて考える機会は少ないかもしれません。

菜の花の種から搾る菜種油、オリーブの実から生まれるオリーブ油、ツバキの種から採れるツバキ油。そして、エゴマの小さな種も、食用油になります。いつもの台所にある一本の油も、もとをたどれば、土に根を張り、太陽や雨の恵みを受けて育った植物につながっています。

「地球に恩返しの森づくり」では、耕作放棄農地や土地を生かし、こうした油を採る植物を育てる取り組みを進めています。今回は、身近な食用油を入り口に、森と私たちの暮らしのつながりをご紹介します。

油も、体を支える食べもの

油というと、「なるべく控えたほうがよいもの」という印象を持つ方もいらっしゃるでしょう。もちろん、とり過ぎには気をつけたいものですが、油に含まれる脂質は、私たちの体に必要な栄養素の一つです。

油には、それぞれ風味や使い心地の違いもあります。いつもの料理でも、使う油を少し変えると、香りや味わいが変わります。健康のためにと難しく考え過ぎず、まずはおいしく楽しむことも、食生活を大切にするきっかけになりそうです。

それぞれの植物、それぞれの味わい

菜種油は、炒めものや揚げものなど、日々の料理になじみの深い油です。春の畑を明るく彩る菜の花が、花を終えて種を実らせ、その種から油が生まれます。花を楽しんだ先に、食卓の恵みが待っています。

オリーブ油は、実から搾る油です。パンにつけたり、野菜にかけたりと、その風味を楽しむ使い方もできます。森で育てているオリーブも、小さな苗木から始まりました。木の成長を見守り、実りを待つ時間も、油づくりの一部です。

ツバキは、美しい花で親しまれていますが、種から油を採ることもできます。髪や肌に使うものを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、食用としてつくられたツバキ油は、料理にも利用されています。身近な木にも、私たちがまだよく知らない恵みがあります。

エゴマも、種から油を搾る植物です。エゴマ油は、料理の仕上げに少量かけるなどして使われます。同じ食用油でも使い方はさまざまですから、商品の表示を確かめながら、食卓に取り入れてみてください。

荒れた土地を、恵みのある場所へ

「地球に恩返しの森」では、使われなくなった農地や荒れた土地を生かし、食用油を採るための植物を育てています。木を植えて緑を増やすだけでなく、その恵みを毎日の暮らしに役立てることも、私たちが目指す森づくりの一つです。

最初に取り組んだのは、９年前に始めたオリーブ栽培です。小さな苗木を植え、草を刈り、木の様子を見ながら育ててきました。病害虫や天候などに悩まされることもあり、思いどおりに進むことばかりではありません。それでも、一つひとつ経験を重ねながら、食用油づくりに向けて手入れを続けています。

３年前からは、ツバキの栽培も始めました。花を楽しむだけでなく、その種から食用のツバキ油を採ることを目指しています。オリーブもツバキも、植えてすぐに十分な実りが得られるものでは

ありません。木の成長を待ちながら、長く育てていく取り組みです。

そして、この秋からは、畑で育てる油の原料も仲間に加わります。今年11月には、菜種油を採るための菜種をまく予定です。春には黄色い花が咲き、その後に実る種が油の原料になります。花の風景を楽しみながら、その先の収穫へとつなげていきます。

来年5月ごろには、エゴマの種まきも予定しています。秋に収穫する小さな種から、エゴマ油を採ることを目指します。多年にわたって育てるオリーブやツバキに加え、菜種やエゴマの栽培にも取り組むことで、土地の生かし方を少しずつ広げていきたいと考えています。



森を育てることを、暮らしの中へ

荒れていた場所に花が咲き、木が育ち、実がなる様子には、うれしいものがあります。その実りが食べものとなって暮らしに戻ってくれば、土地を手入れする意味も、より身近に感じられるのではないでしょうか。

食用油づくりも、そのつながりの一つです。毎日の食卓で使う油を通して、「どんな土地で育ったのだろう」「どんな人が手入れしているのだろう」と思いを向ける。それは、森や農地を身近に感じる小さな入り口になります。育った植物の恵みを暮らしに生かしながら、次の世代へつないでいく。これからも、そんな森づくりを一歩ずつ進めてまいります。



オリーブの実と
オリーブオイル

「地球に恩返し基金」に寄附をいただき、ありがとうございました

清水　政子さん　東京都板橋区

M.M さん　東京都杉並区

50 音順

※ 2026年9月1日～9月30日の期間、　2名の方から寄附をいただきました

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。
皆さんのご寄附で「地球に恩返しの森」に植樹、育樹ができ、
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：〇一九（ゼロイチキユウ）
種目：当座　口座番号：0743432

秋の七草とその由来

宇都宮大学名誉教授　谷本　丈夫



憶良が詠んだ七つの花

秋の七草は、『万葉集』巻八に収められた山上憶良（やまのうえのおくら）の2首の歌に由来しています。

「秋の野に咲きたる花を指折（およびお）り　かき数ふれば
七種の花　萩の花　尾花葛花（おばなくずはな）　ナデシコの花
女郎花（おみなえし）　また藤袴（ふじばかま）　朝顔の花」（原文は、秋野尓
咲有花乎　指折　可伎数者　七種花　芽之花　乎
花葛花　瞿麦之花　姫部志　又藤袴　朝皃之花）

1つ目の歌で「秋の野に咲いている草花を指折り数えると7種類ある」と詠み、二つ目の歌で「芽子花（萩の花）、乎花（尾花）、葛花（葛の花）、瞿麦之花（撫子の花）、姫部志（女郎花）、また藤袴（藤袴）、朝貌花（朝貌の花）」であると具体的な種名が紹介されています。

萩（図1）は古くは「芽」や「芽子」と表記されました。これは、毎年いったん枯れたように見えても、根元からまた新しい芽を出す性質と結びつけて説明されることが多く「生え芽からハギになった」という説が広く知られています。漢方の効能、根を煎じる熱冷まし、婦人のめまい、のぼせ。

乎花（薄、すすき：図2）」は草が茂る様子を表す名で、穂が出るとその姿が動物の尾に似るため「尾花（乎花）」と呼ばれていたようです。漢方の効能はない。茅葺き屋根など必需品。

葛はマメ科の多年生つる植物です。名称は、奈良県吉野地方の古い地名「国栖（くず）」が葛粉の山地だったことに由来する説がよく紹介されます。ただし、この地名説は有力であるものの決定的な根拠はなく、他にもツル草一般を指す「かずら」などとの音の関係を重視する説もあり、学術的には確定していないようです。クズの根は発汗、解熱など葛根湯。澱粉は葛粉。

ナデシコ（図4）という名前は、「撫でて可愛がる子」を意味する「撫でし子」が由来とされ、ナデシコの繊細で愛らしい花姿が、まるで我が子のように可愛らしく感じられたことから名付けられたとされています。平安時代の『源氏物語』にも、光源氏が愛する娘をナデシコに例える場面があり、この花が親から子への愛情を象徴する存在だったことがわかります。

オミナエシ（図5）は秋の野原で、粟粒を寄せ集めたように黄色い小花を咲かせる秋の七草のひとつとしても知られています。漢字で書くと「女郎花」、ジョウロウホトトギスの（上臈）ではない差別語を使っている？

なぜ、こんな可憐な黄色い花に「女郎花」という漢字が使われているのでしょうか。その名前の語源を調べてみると、昔の日本人らしい美意識に裏付けられているとされています。「女郎」は、もともと江戸時代の遊郭などで働く女性、遊女だけを意味する言葉ではないようです。

昔の「おみな」は女性、特に若い女性や美しい女性を表す言葉として使われていました。オミナエシは『万葉集』にも登場するほど、古くから日本人に親しまれてきた植物です。つまり「女郎花」という名前も、今の「女郎」という言葉のイメージだけで考えると、少し意味が違って見えてしまうのです。語源には諸説ありますが、そのひとつが、「おみな（女）＋へし（圧し）」から来たという説。「へす」には、押さえつける、圧倒すると


図1　ミヤギノハギ


図2　ススキ


図3　クズの花


図4　エゾカワラナデシコ


図5　オミナエシ


図6　シロバナフジバカマ


図7　キキョウ

いった意味があります。つまり、「美しい女性よりも、さらに美しい花」が語源とされているようです。

見た目は細い茎に小さな黄色い花をたくさんつけた、どちらかというと控えめな植物なのに、名前の意味は過大評価されていたようです。一方、オミナエシの名前には別の説もあります。黄色い小さな花がたくさん集まって咲く姿を、昔の粟飯（あわめし）に見立てたという説です。白い米飯を「男飯」、黄色い粟飯を「女飯（おみなめし）」と呼び、そこから「オミナエシ」へ変化したともいわれています。美女を圧倒する花など、優雅な名前の話をしていたと思ったら、突然ごはんが語源として登場するあたり、それぞれの時代背景の違いを感じます。薬功は血行促進や肩こり解消。

フジバカマ（図6）の名は、花色が藤色で個別の花の形が袴（飛鳥・奈良時代の古代の袴、今でいうズボンのスネの部分）に似ていることからこの名前になったというのが一般的なようです。

フジバカマという名前の由来は、日本に伝わる伝説が元となっているという説もあります。秋の野に、薄紫色の袴を身に着けた美しい少女が悲しげに佇んでいました。人々は少女の様子が気になりましたが、あまりの美しさと神々しさに誰も声をかけることができませんでした。気になった村人が翌朝様子を見に行くと、その少女が立っていた場所から、少女の袴と同じ薄紫色の花が咲いていたそうです。人々はあの少女が花に姿を変えたのではないかと噂し、以来この花は、少女の袴の色に因んで「フジバカマ」と呼ばれるようになったといわれています（図6は園芸種のシロバナです）。利尿作用や血糖降下作用。

朝貌（あさがお）が「アサガオの花」とされるのは、語の本来の意味と、時代によって対象とされる花が違うため、万葉集の「朝貌」は今のアサガオではないとされています。古典では別の花、近世以降は今のアサガオという整理がなされているようです。朝顔（貌）は、もともと朝の美しい顔、朝に咲く美しい花という意味での一般名で、朝に咲き、強い陽光のもとではしぼんでしまう花のはかなさを表す語とされています。山上憶良の「秋の七草」の歌に出る「朝貌の花」は、今のアサガオではなく、キキョウ（桔梗、図7）とみなす説が有力で、漢方の効能は鎮咳去痰作用。

キキョウとされる理由としてアサガオ（ヒルガオ科のつる植物）が中国から薬草として日本に入ったのは、憶良の死後と考えられること、他の古歌との用例『万葉集』巻十に「**朝杳は朝露おひて咲くといえど夕かげにこそ咲きまさりけれがあり**」咲く時刻の描写が、キキョウなど別の花に合うことなどが根拠となるようです。

中国から渡来したつる性植物（現在のアサガオ）が、朝に大きな花を咲かせる性質をもち、ことに江戸時代に観賞用として品種改良が進み、「朝顔」といえば今のアサガオ（ヒルガオ科サツマイモ属）が一般的な意味になっているようです。ちなみに、春の七草は食べられる草。秋の七草は、前述のように花を楽しみ、漢方生薬として利用する植物が選ばれています。ただし、最近増えている西洋アサガオは夕方まで綺麗に咲いています。

南半球のお月様

秋はお月見そして団子、満月の中にススキと杵を持つ餅つき姿のウサギ。七草のススキに因んで、お月様の話題。

りすシステムでは南半球のニュージーランドで散骨の儀式が行われています。この儀式に同行させていただいた折に見たニュージーランドのお月様と北半球日本の同じくお月様のお話。うさぎ　うさぎ　なに見て跳ねる、十五夜お月様　見て跳ねる（わらべ歌）。お月様とウサギは、インドの民話から伝わっています。インドの説教仏話「ジャータカ神話」の物語で、日本に伝わり「今昔物語集」や各地の民話となりました。満月の黒い影は、うさぎの餅つきと伝えられています。

２つの満月（図8、9）は北半球では北から、南半球では南からお月様をみることになるので、１８０度回転しています。満月を夜どおし観察していると夜半を過ぎるとウサギの影が反転しますが、これも同じ理由で北をみる夜の始めは上向きのウサギが、夜半過ぎには南に月を見るため下向きに変わります。眠れない満月の夜に夜の初めと暗い明け方、お月様のウサギの姿を確認してみましょう。



図8　夜の初めの満月（チリ、サンティアゴ）



図9　夜明け前の月（結城市）

ケアハウスで穏やかな暮らし

ケアハウス（軽費老人ホーム）に
お住まいのWさん
（96歳・女性・東京都千代田区）



住まいメモ

現在の住まい

高齢者複合施設と、地域の方の活動の場となっている区民施設とが一体化した施設のケアハウス部分

住み替え

別の高齢者用賃貸住宅で、自炊していたが、だんだん買い物がおっくうになってきたため

よかったこと

- 三度の食事を何もせずにいただけること
- 薄味で小さく柔らかく、高齢者に合わせた食べやすい食事
- 朝食はパン・おかゆ・ご飯から選べる
- 掃除が行き届き、職員さんがやさしく丁寧
- 入浴は夕方４時から８時まで自由
- 食事の時間以外は自由に過ごせる（テレビ、散歩、廊下の椅子でのおしゃべりなど）

伝えたいこと

安心して暮らせることがとても有難いです

◆入居のきっかけ

こちらの「ケアハウス」に昨年の４月入居させていただきました。それ迄は別の賃貸住宅で一人暮らしの自炊でした。95歳になり、買い物も段々おっくうになり、店先に並んだお弁当などを求めることが多くなりました。

行く行くは三食付きの所へ……と思っていましたところ、りすさんの紹介でさっそく見学へ。すぐに入居の手続き、面接を終えて許可をいただきました。

見学の際気付いたのは、行き届いたお掃除、職員さんのやさしさと丁寧な説明。予定の部屋は広くて明るく、その場で気に入り、手続きの後、許可をいただき現在に至っています。

◆薄味で柔らかく毎食おいしく

生活は何と言っても三度の食事を何もせずにいただける有難さです。朝は８時、昼は12時、夜は６時で、それに合わせて食堂へ参ります。配膳と下膳は自分で行います。

朝食はパン、おかゆ、ご飯と選ぶことができます。味付けも、高齢者に合わせて薄味、小さく切って柔らかいので食べやすく、毎食美味しくいただいています。欠食の場合は、必ず用紙に記入して提出です。

◆食事の時間以外は自由に

食事時間以外は自由で、デイサービスに行く人、ホールで体操（シルトレ）をやる人などなど。お習字や絵手紙の教室もありますが、私は、今、何もやって居りません。そのうち、そのうち、と思っているうちに１年過ぎてしまいました（笑）。

テレビを見ることが多く、散歩にも出かけます。入居の皆さんとの交流も人それぞれで、食後に廊下の椅子で話したりしています。

◆安心して暮らせる毎日

今のところ、何も心配もなく安心して暮らせるのがとてもありがたく感謝感謝の毎日です。

追伸、入浴は４時から８時まで、自由に入れます。部屋の掃除は自分でしています。

ご投稿をお寄せいただいた皆様、誠にありがとうございます。
順次ご紹介させていただきます。
皆様のご投稿をお待ちしております。

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

その５　契約者・利用者のおたよりから住まい選びのヒントを

私の住まい方

～「どこに住むか」より「どう暮らしたいか」～



「施設を考え始めたけれど、実際の暮らしはどんなものなのだろう。」
そんな契約者の皆様のお声から始まった企画です。
住まいに正解はありません。
大切なのは、「自分らしく暮らせる場所」を見つけること。
実際に暮らしている契約者の皆様の体験を前回に引き続きご紹介します。



生きるのはドラマだ ― サ高住暮らし

10年前よりサ高住を利用中のＳさん
（84歳・女性・東京都八王子市）

住まいメモ

現在の住まい

サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）。ワンルーム入居。

住み替え

単身で子どもも孫もなく、先々を考え、サ高住入居を決意。

よかったこと

手続きがすべて終わったとき、肩の荷が下りたように感じられたこと

伝えたいこと

介護付施設へ移る可能性もあるが、今はサ高住でよい。生きることはドラマであり、お金も少々必要だが、何が起きてもそれでも進んでいくもの。

◆アレ・コレ

12年前（72歳）、単身で子どもと孫なしの行く末を考え、サ高住に入居しようと思い、不安や疑問をメモし、でかけた。

経営状態、費用、近隣に病院は？

郵便局、銀行、スーパー、図書館、交通その他。

入居予定のワンルームの設備、方角、館内の雰囲気、その他。入居予約の際、2年位待機するかも？とのことだった。持ち込める備品に限度があり、毎日、処分、処分でした。

◆手続きの後には

2年後、お部屋が空きますがいかがしますか？　の声に、入居しますとこたえ、りす（りすシステム）さんに入居の保証人、その他を依頼し、引っ越し会社、公共料金の支払い、郵便の転送、次から次へ手続きをした。入居に関する書類手続きが終了後に、肩の荷が下りたようでした。

今後、介護付施設へ移ることもありうるが、今はサ高住でいいかなと思います。

◆いろいろ頼れる

アレコレを実のおとうと（2歳下）と知人に、りすさんは「いいよ。頼れるよ」と伝えたら、後日、２人から、りすさんに入りたいとのことで、２人とも会員になりました。生きるのは、ドラマだ。金は必要だ。次々、何か起きるが、それでも行くのだと、毎朝 15分くらい、3人のメンバーと笑っています。りすシステム様、会員の方々、よろしく。私も忘れないでください。

お寄せいただいた原稿は、皆様のお気持ちを大切に、できる限り原文のまま掲載したいと考えております。ただし、誌面の都合により、一部を割愛したり、表現を整えたりする場合がございます。掲載前のご確認はお願いしておりませんので、あらかじめご理解いただけますと幸いです。



一般財団法人 契約家族研究機構より



一般財団法人契約家族研究機構では、沖縄県今帰仁村で行われている「子どもの居場所 スーパー寺子屋 in なきじん」の活動を継続して応援しています。「スーパー寺子屋」は、夏休み中の子どもたちが集まり、勉強や遊び、さまざまな体験をしながら、一緒に昼食を作って食べる「子どもの居場所」です。

一般財団法人契約家族研究機構は、沖縄県今帰仁村で活動されている「子どもの居場所スーパー寺子屋ｉｎなきじん」への支援をきっかけに支援の輪を広げ、今年８月には今帰仁村の10団体に活動支援金を助成いたしました。

また、若い世代の育成として、「スーパー寺子屋」に学生３人をボランティアとして派遣し、その費用を助成いたしました。前号に引き続き、学生のレポートをご紹介します。

今帰仁・ボランティアに参加して

大学２年　長谷川　直樹

ＪＩＣＡ沖縄国際センター体育館でのキャンプ２日目、特に印象に残ったのは、自分自身について絵を描くワークショップでした。子どもたちに向けて用意された活動でしたが、せっかくなので私たちボランティアも一緒に取り組むことになりました。そこで、自分がどんな人間なのか、これからどんな人間になりたいのかを、改めて考える機会を得ました。

自分のことを絵にするというのは、単純なようでいて、考え始めるとなかなか奥深いものでした。今の自分をどう捉えるかということと、将来どんな自分になりたいかということは、つながっていながらも違う問いです。それらを絵で表現しようとする時間は、とても面白く、子ども向けの活動だからこそ、普段は立ち止まって考えない問いに素直に向き合えたように思います。ボランティアとして参加した自分にとっても、心に残る体験になりました。

キャンプの後には北山高校への訪問などが予定されていましたが、台風の接近により、その後の活動は中止となってしまいました。現地の高校生との交流も含め、さらに今帰仁での経験を重ねる機会が失われたことは残念でした。滞在の後半を宿で過ごすことになり、自然の影響によって予定が大きく変わってしまうことを、身をもって経験しました。

予定していた活動をすべて経験できたわけではありませんが、子どもたちと一緒に取り組み、自分自身についても考えることができた時間は、今回参加してよかったと思えるものでした。心残りがあるからこそ、また今帰仁を訪れ、活動に参加したいと思っています。今回の機会を支えてくださった皆さま、現地でお世話になった皆さまに感謝いたします。



JICA 沖縄国際センターにて、アートワークショップ行いました。大きな紙面に絵具で色を付け、素晴らしいアートが出来上がりました。

ボランティアに参加して

大学２年　東本　遥大

８月３日、芳賀月比古さんとともに早朝の便で羽田第一ターミナルを発ち、昼過ぎに那覇空港へ到着しました。東京に比べても暑さは依然としてありましたが、日陰にいる限りはまだ耐えられるほど。早速さんぴん茶と格安大盛りタコライスを買って、今帰仁行きのバスに乗車しました。透き通る海を左手に北上し３時間ほど経ったころ、バスは今帰仁城跡を通過しました。

今帰仁城跡というのは、「琉球王国のグスクと関連遺産群」として世界遺産にも登録されている今帰仁村に位置する史跡で



一般財団法人　契約家族研究機構　とは

※契約家族研究機構は、「家族についての法律が日本にないのならば、家族概念の理論的基礎づくりに役立つ調査・研究のために遺産を使ってほしい」という契約者有志の方々の遺贈を活かすために２０２２年に設立された財団です。皆様からのご寄附により運営されています。

す。今帰仁城は14世紀に始まる三山時代、北部で勢力を強めた北山の主要な城であり、その力強くも精緻な造りで知られています。しかしながら、今帰仁城は、その「城」の字義に反して、防衛のための機能よりも、祈祷施設である「グスク」としての機能を色濃く持っていました。王の妻や娘が神として祀られる山体へ向かって祈ったようです。そんなこんなで7日間を過ごす宿へと到着しました。

そして迎えた2日目。ついに今帰仁保育所でのボランティアに参加しました。今回参加させていただいた「スーパー寺子屋ｉｎなきじん」は、名桜大学の小川寿美子先生が廃園になった保育所を活用し、始めた活動です。小学1年生から中学3年生まで20人ほどが参加していました。

午前中は勉強の時間でした。夏休みの宿題をする子や、花や昆虫を模写する子がいました。さらに、ある漢字が何の象形であるかを当てる漢字由来カルタでは、子どもたちはさすがの素早さで、参加した大人たちはたじたじでした。

寺子屋では、朝ごはんを食べていない子どもたちのために朝に軽食が出ます。この日は沖縄名物のジューシー（豚肉の炊き込みご飯）でした。それ以降は自由時間です。勉強から解放された子どもたちの勢いは凄まじく、野球にドッチボールにと、何とか喰らいつくことがやっとでした。

そしてお昼の時間、男の子も女の子もみんなで手伝って作ったタコライスを食べました。午後も子どもたちはとても元気です。午後の数時間を止まらずに遊び続けて、それについていくだけで精一杯。子どもの生命力の強さを感じました。

長谷川さんが合流し、２日間にわたるＪＩＣＡ沖縄国際センターでのアクティビティが終わったあと、その翌日に予定されていた北山高校への訪問は台風の接近によって中止されました。北山高校は今帰仁で唯一の高校であり、その生徒たちとの対話を楽しみにしていただけに、とても残念でした。

後半を台風のため宿にて過ごし、1週間ほど経ったのですが、そこで反芻されるのは自然の猛々しさと、そこで生きる普通の子どもたちでした。とても元気で、そして流行りに敏感な子どもたち。そんな子どもたちが、遠く離れていても同じような生を過ごしているという事実に少なからず励まされます。そのような追憶と共にある今帰仁ボランティアに参加させていただいたことに感謝したいと思います。ありがとうございました。





ボランティアの後に、今帰仁城跡を散策。連なる城壁を前に

最終日にはひめゆりの塔を訪れ、献花をしたあと、資料館をまわりました。資料館には生徒たちがひめゆり学徒隊として渦中に入った沖縄戦の様子とその最後が克明に示されています。その資料館をまわっている間、多くの視線に捉えられているような気がしていました。よしんば僕の心が作り出した残像だといえども、その視線たちは静かに何かを伝えていました。

（一財）契約家族研究機構の活動に、少しでもご関心をお寄せいただけましたら幸いです。ご賛同・ご寄附はもちろん、「こんな活動があったら」というお気づきの声も、私たちにとって大切な道しるべとなります。どうぞお気軽にお声をお聞かせください。
【連絡先】契約家族研究機構 担当：芳賀みゆき　**0120－889－443**

今のうちに一度確認してみませんか？

書類です。

これらの書類がすべて揃っていなければ売却できないというわけではありませんが、残っているものがあれば大切に保管しておきましょう。

❻購入時の売買契約書や領収書

意外と重要なのが、ご自宅を購入したときの売買契約書や領収書などです。

不動産を売却して利益が出た場合には、譲渡所得に対する税金がかかることがあります。その計算では、「その不動産をいくらで取得したのか」を確認することが重要になります。

何十年も前に購入したご自宅では、「もう必要ないと思って処分してしまった」ということもあります。

古い書類であっても、購入時の契約書や代金・費用に関する資料が残っている場合は、捨てずに保管しておくことをおすすめします。

❼書類以外にも、確認しておきたいことがあります

特にマンションでは、書類だけでなく、日常生活の中でご本人しか把握していない情報が売却時に必要になることがあります。

例えば、郵便ポストのダイヤルや解除番号、宅配ボックスの利用方法、駐車場・駐輪場の契約状況、トランクルームの鍵などです。

「管理会社や管理員さんに聞けば分かる」と思われるかもしれませんが、防犯や個人情報保護などの理由から、所有者ご本人以外には情報を教えてもらえない場合があります。

施設へ入居した後や、ご本人が手続きをすることが難しくなってから確認しようとすると、思いのほか時間がかかることがあります。

普段は当たり前に使っているものほど、ほかの人には分からないものです。

書類と一緒に、「自宅について自分しか知らないこと」も整理しておくと安心です。

「分からないから捨てる」は避けましょう

ここまでお読みになって、

「どれが権利証なのか分からない」

「昔の契約書がたくさん出てきた」

「住宅ローンの書類はもう捨ててもいい？」

「何の書類なのか分からないものがある」

という方もいらっしゃるかもしれません。

不動産に関する古い書類は、一見すると不要に見えても、将来の売却や登記、税金の手続きで必要になることがあります。

そのため、分からない書類は自己判断で処分せず、まずはそのまま保管しておくことをおすすめします。

そして大切なのは、売却することが決まってから慌てて探すのではなく、元気なうちに「自宅に関する書類がどこにあるのか」「登記の状態はどうなっているのか」「自分しか知らないことはないか」を一度確認しておくことです。

「この書類は必要？」「権利証が見つからない」「抵当権が残っているか分からない」など、ご自宅に関することで分からないことがございましたら、お気軽にご相談ください。　（三浦恵）

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。売りたい方はもちろんですが、いろいろ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。

わが家の書類チェックリスト

- ☐ 権利証（登記済証）・登記識別情報通知
  古いものも新しいものも、すべて保管している
- ☐ 住宅ローンを返し終えた後、抵当権の抹消手続きをした
- ☐ 登記簿の住所・氏名が、今の住所・氏名と同じ
- ☐ 本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカードなど）と実印がある
- ☐ 固定資産税の納税通知書・課税明細書を保管している
- ☐ 測量図・境界確認書・建物の図面などがある
- ☐ 購入したときの売買契約書・領収書がある
- ☐ マンションの場合、管理規約・重要事項説明書がある
- ☐ ポストの番号、宅配ボックス、駐車場、トランクルームの鍵など「自分しか知らないこと」をメモしている
- ☐ これらの書類のしまい場所を、自分で分かっている

不動産
株式会社りすネット

家を売るときに必要になる書類とは

家を売るときに慌てないように

「自宅を売るときには、何を用意すればいいの？」

不動産の売却は何度も経験するものではありませんので、どのような書類が必要なのか分からないという方も多いのではないでしょうか。

実際に売却する際には、不動産会社や司法書士が必要な書類をご案内しますので、すべてをご自身で調べて準備する必要はありません。

ただし、長年住んでいるご自宅の場合、「どこにしまったか分からない」「もう必要ないと思って捨ててしまった」という書類も意外と多いものです。

今回は、ご自宅を売却するときに必要となる主な書類や、今のうちに確認しておきたいことをご紹介します。

❶権利証は「新しいものだけ」とは限りません

まず、確認しておきたいのがいわゆる「権利証」と呼ばれる書類です。表紙に「権利証」とか「登記済権利証」などと書かれています。ただし、2005年（平成17年）3月からは、その権利証に代わって「登記識別情報通知」という書類になっています。

ここで注意していただきたいのが、相続などによって途中で持分が変わっている場合です。

例えば、ご夫婦で2分の1ずつの共有名義で自宅を購入し、その後ご主人が亡くなり、奥様がご主人の持分を相続したとします。

この場合、奥様が最初から所有していた2分の1の持分と、相続によって取得した2分の1の持分では、取得した経緯が異なります。

そのため、将来不動産を売却するときには、最初に購入したときの権利証（または登記識別情報）と、相続登記によって新たに発行された登記識別情報の両方が関係してくることがあります。「相続登記をしたときに新しい書類をもらったから、昔の権利証はもういらない」と判断して、古い権利証を処分しないようにしましょう。

どれが必要な書類なのか分からない場合は、自己判断で処分せず、そのまま保管しておくのがおすすめです。

なお、権利証や登記識別情報を紛失したからといって、不動産を売却できなくなるわけではありません。司法書士による本人確認情報の作成など、別の方法で手続きを進めることができますが、通常とは異なる手続きや費用が必要になる場合があります。

❷ローン完済後の「抵当権」

住宅ローンを完済しても、抵当権が残っていることがあります。長く所有している不動産で確認しておきたいのが「抵当権」です。

住宅ローンを組んで自宅を購入した場合、一般的には金融機関の抵当権が不動産に設定されています。住宅ローンをすべて返済しても、抵当権の登記が自動的に消えるわけではありません。

完済後に金融機関から抵当権抹消に必要な書類を受け取ったものの、そのまま保管していて、登記簿には何十年も前の抵当権が残っていた、ということもあります。

不動産を売却する際には、原則として買主へ抵当権などの負担のない状態で引渡す必要があります。

昔の抵当権が残っていると、金融機関の合併や名称変更などにより、抹消手続きに時間がかかる場合もあります。

「住宅ローンはとっくに返し終わっているから大丈夫」と思わず、一度、不動産の登記簿を確認してみると安心です。

❸本人確認書類・印鑑証明書など

売却手続きでは、運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類が必要になります。

所有権移転登記などの手続きでは、印鑑証明書や実印も必要となります。

また、登記簿に記載されている住所や氏名が現在と異なっている場合には、住所や氏名の変更登記が必要になることがあります。

長年同じ不動産を所有している方の場合、何度か引っ越しをして、現在の住所と登記簿上の住所が異なっていることもありますので、こちらも確認しておきましょう。

❹固定資産税に関する書類

毎年届く「固定資産税・都市計画税納税通知書」や「課税明細書」も、不動産の売却では使用することがあります。

固定資産税等の精算や税額の確認などに使いますので、届いた書類は保管しておきましょう。

❺土地や建物に関する書類

土地であれば、測量図や境界確認書などが保管されていることがあります。

一戸建ての場合には、建築確認関係の書類や設計図面、工事関係の書類などが残っていることもあります。

マンションの場合には、購入時の売買契約書や重要事項説明書、管理規約なども確認しておきたい



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　託された思い・・・・・・

Ｋさん（88 歳・女性）は、20 年ほど前、近隣とのトラブル発生で、所有の一戸建てからシニアマンションへの入居を決断。身元保証をはじめ将来的なことも必要だと、熟慮の末、不動産会社の紹介でりすシステムと契約をされました。

以前から検討中であったケアハウスも並行して申込みをされ、順番待ちで４～５年かかりましたが、入居することができました。

Ｋさんは生涯単身を通され、小さい頃から可愛がっていた姪御さん（実兄の娘）に、いろいろ相談したりサポートもお願いされていました。

身元保証人・連帯保証人・緊急連絡先はりすシステムですが、緊急連絡先に姪御さんもありました。

ケアハウス入居後、姪御さんから「我が子以上に可愛がってもらった叔母には恩義はあります。しかし、私自身、夫と共に両親の世話もして来ましたが、これ以上は難しいと判断しました。勝手ではありますが叔母のこと、これから先はりすさんどうかお願いいたします」と懇願されました。

Ｋさんご自身もしくは施設側から依頼されたことは受託しお仕事をさせていただく、というのがりすシステムのスタンスです。Ｋさん・施設・りすシステムで、今後のことを話し合い、了承されました。

Ｋさんは肩を落とされましたが、姪御さんに迷惑をかけていたという実感はなかったようです。

その後施設側から、相談したいことがありますので来訪をと依頼がありました。施設内で物盗られ騒動が発生し、Ｋさんの意思を確認の上、貴重品の預かりをお願いできないだろうかというものでした。

数年後、Ｋさんの状況が変化し、ケアハウスから退去要請がありました。住宅型有料老人ホーム（病院併設）へ転居されて７年が経ちました。その間バックヤードの姪御さんから、近況報告と叔母のことをよろしくお願いしますとお手紙をいただきました。面会時Ｋさんにお見せすると、いつも安堵の笑みを浮かべていらっしゃいました。

９月に亡くなり死後事務を開始。2018 年発行の預り証と貴重品、それ以降の貴重品を遺言執行者へ送付しました。四十九日ごろ、姪御さんへご連絡することになっています。



九州支部　メッセージを添えてプレゼント

大分支部のＭさん（99 歳・女性）のご紹介で、妹のＳさん（88 歳・女性）が契約されたのは 15 年前でした。姉妹はそれぞれに遺言書を作成済みで、Ｍさんは住宅型有料老人ホーム、Ｓさんは介護付有料老人ホームに入居中です。

Ｃさんの面会時は、脳トレにご一緒することがあります。言葉少なめなＳさん、記憶を辿りながら少し前のお話をすると表情が明るくなります。去年、Ｍさんの 99 歳の誕生日のことをお話ししていました。来年はめでたく 100 歳ですねと。覚えていらっしゃるかなぁと、Ｍさんのお誕生日は？　９月だったかしら……当たりです、９月 18 日です！

Ｓさんと打合せの結果、デパ地下での買い物を大分支部のスタッフにリクエストされるＭさんへ、メッセージカードを添えて贈り物をすることになりました。

どうぞお楽しみに！

談話室より

全国の支部やりすセンターで開かれている談話室。談話の一部をご紹介します。



今回の談話室では、介護付有料老人ホームで暮らす参加者から、心に残るお話がありました。

「一生に一回」の見送りを考える

同じホームで暮らしていた親しい友人が亡くなり、葬儀に参列したところ、施設の職員が誰も来ていなかったそうです。

「死ぬって一生に一回じゃん」

その言葉には、友人を亡くした悲しみだけではなく、これまでその人が暮らしてきた場所から、最後にもう少し温かな見送りがあってもよかったのではないか、という思いが込められていました。

施設名で小さなお花は届いていたそうです。しかし、長年老人福祉の仕事に携わり、人が亡くなれば何らかの形で弔意を表してきたという参加者にとって、それだけでは寂しさが残りました。

話を聞いていた皆さんからは、「施設によって対応が違うのでは」「病院で亡くなっても、いったん施設に戻ってお別れをするところもある」「玄関で皆さんがお見送りする施設もある」と、それぞれの経験が語られました。

ひとりの思いを、次の人のために

参加者は今回の出来事をそのままにせず、施設長に質問書を出し、今後のお別れのあり方や対応について話し合うことにしたそうです。

誰か一人の寂しい経験を、次の人のためのよりよい仕組みにつなげていく。その姿勢もまた、談話室で皆さんの心に残りました。

何でも話せる場所があること

話題はやがて、「こうして何でも話せる場所があること」の大切さへと広がっていきました。

病院でもらった薬を飲むべきか迷うこと、年齢とともに変わっていく身体のこと。普段の付き合いではなかなか口にしにくいことも、ここなら話せるという声がありました。

「自分で悩んでいることも、ほかの人の知恵を借りられる。とても有意義な場所なんですよね」

つながる場所として

談話室は、何か一つの「正解」を出すためだけに集まる場所ではありません。誰かの経験を聞き、自分のことを話し、「そんな考え方もあるのね」と持ち帰る。回を重ねるうちに顔見知りになり、少しずつ横のつながりが生まれていきます。

一人暮らしの人が増えていくこれからの時代だからこそ、こうしたつながりは、ますます大切になるのではないでしょうか。

人生の最期をどう迎えるかという大きな話から、薬や日々の暮らしの小さな悩みまで。

話せる人がいる。聞いてくれる人がいる。

今回の談話室も、そんな「つながる場所」の大切さを改めて感じるひとときとなりました。

編集後記

火傷しそうな日差しと体温を超す暑さに、うんざりした夏が嘘のよう。今日は雨。刈っても抜いても蘇る草も、雨に打たれうつむく。雨でも風でも犬の散歩。自然の前では、人の営みなど水に流されれば跡形もない。便利さに慣れた私たちの危うさと慢心。人間は大きなことができるようで、実は小さい。（芳賀みゆき）

安曇野では朝夕がぐっと冷え込むようになり、今朝は9度。辺り一面が霧に包まれ、幻想的だ。あんなに疎ましかった夏なのに、本当に終わってしまうと寂しく感じるのだから、人の気持ちとはなんと身勝手なものか。

そうだ、感傷に浸っている場合ではなかった。庭のサツマイモを掘り起こさねば！　サツマイモは寒さが苦手で、「風邪をひく」といわれる。急げ、急げ、掘るぞ～。（東本優子）

大切なお知らせ　―終身サポートをめぐる新聞報道について―

皆様からお預かりした大切なお金を守るために

りすシステム顧問弁護士　長谷川　範子

10月6日の朝日新聞に、終身サポート事業をめぐるトラブルが大きく取り上げられました。契約を解約しても預けたお金が十分に返還されない、預託金の管理が不十分であるなど、利用者の不安につながる問題が報じられています。

はじめに今回の新聞記事で紹介されているトラブルの事例は、りすシステムに関するものではありません。この点については、どうぞご安心ください。りすシステムは、この報道を受け、この分野のパイオニアとして、皆様の信頼を損ない不安を招くような事例が報じられていることに、強い憤りを感じていることをお伝えしたいと思います。

身元保証や生活支援、葬儀、死後の手続きなどを引き受ける終身サポート事業は、これからの社会にますます必要とされるものです。しかし、人生の最期までを託す契約だからこそ、事業者の責任は重大です。

支援を行う法人と、お金を管理する法人を分けています

りすシステムでは、創設以来、ご本人との約束を確実に実行する仕組みづくりに取り組んできました。その大きな特徴の一つが、生前契約を引き受ける「りすシステム」と、預託金を管理する「日本生前契約等決済機構」を別法人としていることです。

決済機構は、皆様からお預かりしたお金を分別管理し、一部は安全性に配慮しながら国債などを活用して運用して保全しています。

また、りすシステムが契約に基づく仕事を適切に行ったかを確認し、その費用を支払う役割も担っています。つまり、仕事をする組織と、お金を管理し仕事を確認する組織を分け、互いにチェックする仕組みになっているのです。

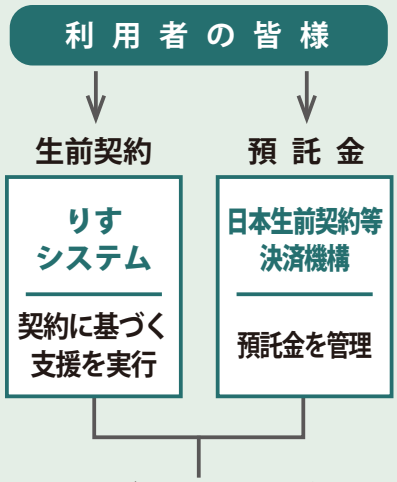
ご本人の意思を尊重し、約束を実現するために

生前契約は、契約書を交わして終わりではありません。病気になったとき、入院が必要になったとき、判断能力が衰えたとき、そして亡くなられた後まで、ご本人の意思を尊重し、約束を実現していくものです。

今回の報道を機に、皆様にも、りすシステムの仕組みを改めて知っていただきたいと思います。

これからも、皆様から託された思いと大切なお金を守り、一人ひとりが自分らしく生きられるよう、誠実に取り組んでまいります。

お金と仕事を分ける仕組み



約束は最後まで続きます

病気・入院・判断能力の衰え・亡くなられた後まで

契約内容や預託金について、ご不明なことはいつでもお問い合せください

NPOりすシステムコールセンター

0120-889-443

看護師さんの知恵袋

私たちの身の回りには、目には見えない細菌やウイルスが存在しています。そのすべてが病気を引き起こすわけではありませんが、病原体が体内に入り、増殖することで感染症を発症することがあります。

感染症の予防というと、マスクやワクチンを思い浮かべる方も多いかもしれません。しかし、毎日の生活の中で誰もが取り組める基本的な対策の一つが「手洗い」です。特別な道具を必要とせず、自分自身だけでなく、家族や周囲の人を感染から守ることにもつながります。

（看護師　宇田川慶子）



●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

11月6日(金)	11時 ~15時
12月7日(月)	**忘年会(詳細は 16ページに)**
	会場: 北海道支部事務所

東日本支部

11月15日(日)	13時～ 15時
11月28日(土)	13時～ 15時
12月15日(火)	13時～ 15時
定員：10名	会場: 北の丸グラスゲート

中部日本支部

※変更あり	
11月	談話室はお休みになりました
12月10日(木)	13時～ 15時
	会場: 中部日本支部事務所
例会・ランチ	場所: 中村公園内
11月13日(金)	10時 30分集合
	参加費: 2,500円 (昼食代)

中村公園内 (自由散策可)のミュージアムで約 60分ほど見学後、食事会をいたします

※ 16ページに詳細なご案内がございます

西日本支部

11月24日(火)	13時～ 15時
12月23日(水)	13時～ 15時
定員：5名	会場: 西日本支部事務所

中国支部

11月7日(土)	12時 30分～ 14時 30分
12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	

北日本支部

11月30日(月)	11時～ 15時
12月24日(木)	**忘年会(詳細は 16ページに)**
	会場: 北日本支部事務所

西東京ブランチ

11月21日(土)	13時～ 15時
12月21日(月)	13時～ 15時
定員：8名	会場: 西東京ブランチ

横浜事務所

11月25日(水)	13時～ 15時
12月25日(金)	13時～ 15時
定員：6名	会場: 横浜事務所

大分支部

11月25日(水)	談話室: 13時～ 15時
12月25日(金)	談話室: 13時～ 15時
	会場: 大分支部事務所

九州支部

11月29日(日)	13時～ 15時
12月29日(火)	13時～ 15時
定員：3名	会場: 九州支部事務所

「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、個人情報の取扱いを適切に行い、法令以上にしっかりと対応していることを表しています。
10740111

NPO りすシステム
0120-889-443

りすセンター・新木場
0120-373-959

発　　行：りす倶楽部編集部　〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-4-5-5F　TEL：03-3511-3277　FAX：03-3511-3278
編 集 人：杉山 歩　　E-mail：liss-system@seizenkeiyaku.org　URL：https://www.seizenkeiyaku.org

ご案内　中部支部例会



「豊臣兄弟！」
名古屋中村大河ドラマ館
見学とお食事会

日　時　11月13日（金）
10時30分　JR名古屋高島屋時計台集合

内　容　中村公園内の大河ドラマ館を約60分見学した後、お食事会を開きます。公園内の自由散策も楽しめます。

参加費　2,500円　昼食代

締　切　11月10日（火）
定員7名
※定員になり次第締め切ります



お問い合せ お申込みは　りすシステム 0120-889-443
お申込の方に詳細お知らせします

ご案内　東日本支部例会

幸せを呼ぶ実でつくる クリスマスアレンジ



ころんとした形がかわいい、
ちょっと珍しいブッダナッツ。
お花や木の実を飾れば、わぁ、素敵！
眺めるたびにクリスマス気分に浸れます。
お一人でのご参加も大歓迎。


お茶とスイーツ付き

会費　2,500円

九段下	
日時	12月1日(火) 14時～15時30分
場所	りすシステム九段下4階会議室
定員	15名

横浜	
日時	12月11日(金) 14時～15時30分
場所	横浜事務所
定員	6名

※定員になり次第締め切ります

お問い合せ お申込みは　りすシステム 0120-889-443
お申込の方に詳細お知らせします



忘年会のご案内

お問い合せ お申込みは　りすシステム 0120-889-443
◎定員になり次第、締め切りとさせていただきます

北海道支部

忘年会	12月7日(月)　12時～
会　費	未　定
定　員	12名▶締め切りは11月29日(日)
会　場	北海道グランドホテル黄鶴

※お問い合わせの方へ詳細をお知らせします

北日本支部

忘年会	12月24日(木)　11時30分
会　費	未　定
定　員	15名　▶締め切りは12月16日(水)
会　場	北日本支部事務所

※お問い合わせの方へ詳細をお知らせします

ご案内

参加費 500円/1回

見て・聴いて・体験する
ワンコイン講談教室

講談師 神田陽子師匠



ワークショップ形式の講談教室

講談師　神田陽子師匠の指導で、
実際に声を出して
3分の講談に挑戦します！
発声で誤飲を予防！
酸素を肺に沢山送りましょう！

開催予定　12月5日(土)　1月9日(土)

＼＼　1回の参加でも楽しめます　／／

時　間　13時~14時
会　場　りすシステム4階会議室
定　員　10名　（催行人数を2人）
発表会　1年後には発表会を予定



お申込み・お問い合せ
りすシステム　0120-889-443