

# げんき倶楽部

ご自由に  
お持ちください

## 杜<sup>もりと</sup>人

隔月発行

vol.169

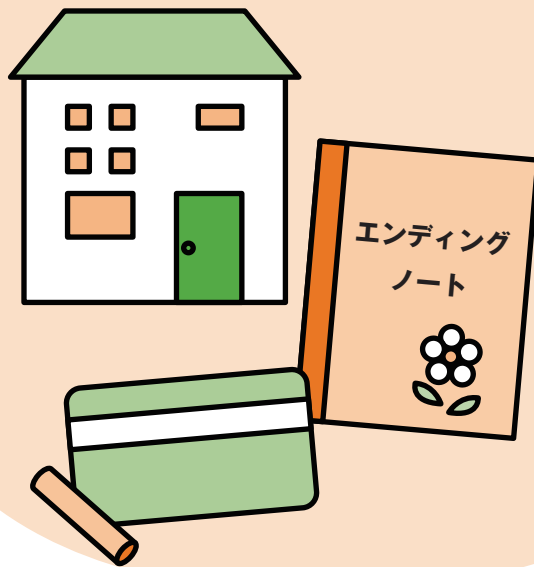
9・10月号

巻頭特集

### 親子で一緒に 相続考えよう

プロが進め方をアドバイス

問題共有、先も見通しやすく



### 第32回 「シルバー創作展」大賞作品

いきいき脳活レシピ  
ジャガイモとブロッコリーのゆかりマヨ和え

“健幸”美体操  
首回りの筋肉のストレッチ

元気人 ReHOPE (リホープ) 仙台青葉  
介護スタッフ



地域の皆さまに  
「げんき」をお届けします。



「イムス明理会仙台総合病院」の皆さん

(同病院については5・12P)

げんき倶楽部杜人 配置施設

発行

(公財) 仙台市健康福祉事業団・河北新報社

(公財) 仙台市健康福祉事業団については ▶ <https://senkenhuku.com/>

編集・構成

(株)アドコーポレーション

TEL022-267-4941

# 親子で一緒に相続考えよう

プロが進め方をアドバイス

問題共有、先も見通しやすく

相続について元気な時からきちんと考えてみませんか。どうすべきかを示しておかないと、亡くなった後にトラブルのもととなったり、本人が望んでいた通りにならなかつたりする可能性が高まります。相続を受ける側も、実は自身の相続を考える世代が大半。親が築いた財産をどうすべきかだけでなく、自身の財産はどうあるべきなのか、親子で一緒に考えてみましょう。問題を共有でき、先々のことも見通しやすくなります。



**相** 続について、実は親も子も正しい情報を持っていない可能性がります。「亡くなったら法定相続通りにやればよい」などと思っていると、たいていはその先に進めません。相続を受ける側にはそれぞれ権利があります。権利意識の高まりにより、親族間で承服できないことがあると、すぐに問題化してしまいます。譲歩があれば進めやすいが、あったとしても進まな可能性がります。

まずは親と子の日頃の関係から見直してみよう。親が「法定相続通りに」と思っているも、先に触れたように丸く収まるとは限りません。そもそも、子が、そして親自身も、どれくらい財産や取引があるのか把握しきれていない(=正しい情報を持っていない)可能性があるのです。

## 正しい情報を把握 親子の関係見直そう



お話を伺った方

仙台相続サポートセンター

(仙台三越サロン 仙台市青葉区一番町4-11-1  
仙台三越定禅寺通り館1階 ☎0120-957-339)

所長・税理士・行政書士 佐藤智春さん

特に子は親と会う機会を増やしましょう。ただでさえ親は子に何でもつまびらかに話してはくれません。子の帰省が盆と年末年始の年2回だけでは現状を把握しづらいし、「相続はどうする？」と尋ねたところで身構えられ、または話に乗ってきてもそれは正しい情報に基づくものでしょうか。

親が持っている資料や郵便物から、どういったところと取引をしており、いずれ自分も関わることになるかもと推察できます。親の困り事を聞いてあげるのも大切。親はお金の苦労を話したがります。税金や社会保障など日常に密着したものでアプローチしてみたいかがでしょう。

医療機関での窓口負担が1割なのか3割なのか、

▽高齢者なのになぜ3割、それは所得があるからなのか、どのような所得なのか、年間で窓口負担が多額なのに確定申告をしていない、などと現状が見えてきます。そこで困っていることに協力してあげること、信頼関係も構築できます。

要は目配り、気配りが肝心です。頼りにしたいときに頼りにならない子は親からの信頼は崩れます。子同士も情報の交換や共有、共感ができればベストです。ただし子同士がベストの関係にあったとしても、遺言書をしっかり作りましょう。書面に残しておけば、内容を忘れたり、認知症にかかったりしたときも安心です。



## 認知症だと相続大変 早めの対策が必要

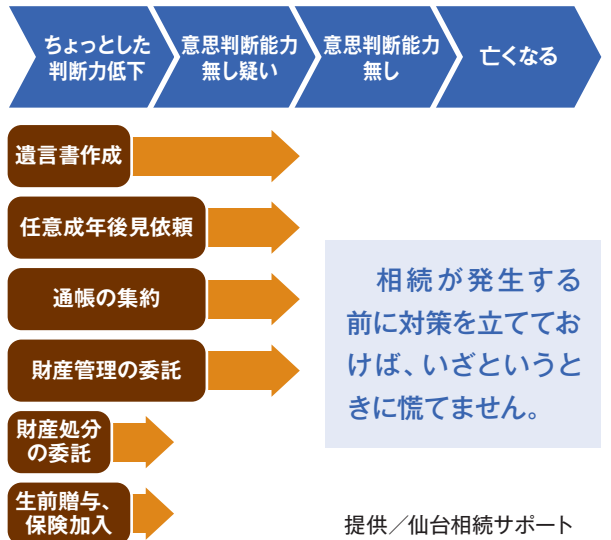
て、その認知症についてです。親と同居で毎日会っていても、認知症に気が付いてあげられないケースがあります。日中の過ごし方を見ていないし、そもそも会話がなにも起因しません。両親と暮らしている、父が亡くなり、母の面倒を見るようになって、ようやく母の認知症に気が付いた事例があります。

本来は母も相続を受けられますが、認知症のため無理。成年後見人を付けることになりましたが、費用が発生します。このように一方の親が認知症だと遺産分割協議が難航します。認知症に気が付かない、気が付いては何とかやってきた、では駄目です。

高齢社会となり、長生きすればするほど、いずれ認知症になると思っていた方がよいでしょう。進行がゆっくりの人もいれば、何かをきっかけにあつという間に進む人もいます。認知症がひどくなる前に、どのような手が打てるのか。まずは任意後見制度があります。今すぐ準備を始めることができ、成年後見制度よりも自由度が高いのが特長です。親子間で信頼関係がきちんと構築されているのなら信託もいいかと思えます。

とはいえ、親からの相続を考えている子も、実は自身の相続を考える世代です。親だけの問題として相続を捉えるのではなく、親子が平等のステージに立ち、一緒に

## 相続の発生前の対策（手続き編）



緒にお互いに考えることが大切です。相続の行方を見通してほしいですね。親から子へ、子から孫へと相続を続けるべきか、節税効果を考えれば祖父母から孫への遺贈の方がいいの、先々を見越したさまざまなプランが生まれます。

親の財産の状況を知る②そのため親との関わりを持つ③親が抱えている問題は、いずれ自分に関わる問題と深く認識する必要があります。信頼関係が醸成できたら財産の整理を始めましょう。まずは通帳の集約からです。

## 複数の専門家が連携 問題を共有し解決へ

相続問題は複雑で、どの専門家に相談すべきか悩むことがあるかと思いますが、その問題内容により、

税理士、弁護士、司法書士、行政書士などと分かれてまいります。一つの相続における複数の問題なら、それぞれ連携が取れ、情報共有が図られていないと面倒に

なります。相談窓口を探す場合、相続問題のそれぞれの専門家の連携が図られているところがいいですね。当センターも私は税理士と行政書士の有資格者で、

他の弁護士や司法書士の先生方と連携しています。相続でどのような問題があっても、どのように解決して、税金はどうなったのかが分かれます。相続で一番悩ましいのは税金。過程次第で税額が変わる可能性もあります。

また、父が死んで母が残り、1人で住むには家が広いのでバリアフリーで建て替えたしましょう。その母が将来高齢者施設に入所したら、その家には誰が住むのか、それとも売却か賃貸かと、どのように選択するのかで将来的なメリットとデメリットが予想されます。その家自体も税金面でもったいないことにならないよう、複数の専門家でサポートできるのが強みです。相続で困り事があれば、気軽に相談ください。



### 不動産専門相談機関 中立でアドバイス

**不**

動産専門の終活サポート機関として「一般社団法人不動産終活支援機構」(本部・盛岡市)があります。不動産・建設、保険・金融、法律・税制などの専門家が参加している組織です。中立的な立場で相談に応じアドバイスするほか、ワンストップで機構の構成メンバーの中から最適な専門家を紹介します。「一般社団法人不動産終活支援機構宮城」として仙台市にも事務局があります。相談は電話か公式ウェブサイトです。相談の受け付けています。相談の

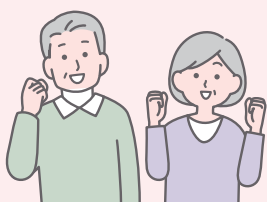
みは基本無料ですが、専門家と契約して着手となれば有料。宮城の問い合わせは022(797)3570  
一般社団法人不動産終活支援機構宮城II、ウェブサイト  
↳ <https://www.fudosan-syokatsu.org>

### 行政も無料相談窓口 適切な専門団体紹介

**仙**

台市では、将来住まわれなくなる、またはすでに使われていない仙台市内の住宅の活用について、市職員が話を聞き、内容に応じて不動産・法務・建築の専門団体の無料相談窓口を紹介しています。「ここ

に



相談したらいいか」「何か始めればいいのか」などで悩まれている方は、まずお問い合わせください。また、所有者本人からの相談で、売買もしくは賃貸で活用したいという意思が固まっているもの、不動産業者の選定が難しい場合には、団体が推薦する業者の一覧も提供します。相談先は仙台市住宅政策課、電話022(214)8330。

## 第32回「シルバー創作展」大賞作品

仙台市シルバーセンター（青葉区花京院）で7月22～27日、第32回「シルバー創作展」が開かれました。今回も60歳以上のアマチュア作家による一年の集大成といえる作品がずらりと並び、来場者の目と心を楽しませてくれました。出品点数は洋画、日本画、書、写真、工芸、手工芸の6部門合わせて185点。各部門の最高賞「シルバー大賞」に輝いた作品を紹介します。



「洋上のハンター」  
志田伸一さん

獲物をつかまえようとしている瞬間でしょうか。うまい作品です。鷹の眼光のすごさと爪の迫力を、シャープに見事に撮らえている秀作です。（佐々木隆二先生）

写真



「居久根の里の夕暮」  
畑山みさ子さん

田園の雰囲気が良く感じられます。遠景の美しさと近景のぼかしが、うまく表現されています。（佐藤朱希先生）

日本画



「春の嵐」

千葉雅敏さん

繊細かつダイナミックで躍動感ある線描。作家の眼差しを通して深い思いが込められている。対象の量塊をとらえ、会得した技術と集中力…。注目したい。（大場尚文先生）

洋画

手工芸

「稻荷小路」  
勝又義夫さん

切り絵の作品ですが、細い線が複雑にからみ合っただけで、うまい情景を、うまく表現しています。街のにぎわいが聴こえてくるような作品です。（近江恵美子先生）

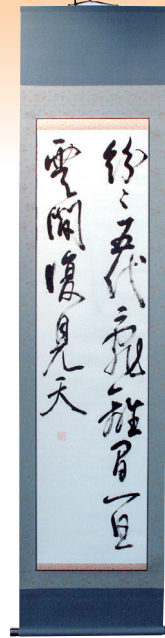


# 一年の集大成 ずらり

書

「紛々五代…」  
小泉太峰さん

思う存分自分の意のままに筆を運び、書き上げられた作品。長く書を学び習得したものを十分に生かした書きぶりが見事です。行書・草書の理解も確かです。(中塚仁先生)



工芸

「盆」  
郷古熊五郎さん

堂々としたフォルムに美しい表面加工がされていて、見ごたえのある作品となっています。作者の豊かな感性を感じます。(浅野治志先生)



仙台市医師会  
インフォメーション  
コーナー

## 新型コロナウイルス

感染しない、させない、広げない！

感染症にかからない、うつさないために！

マスク任意着用、5類に移行しましたが…引き続きご用心！

①会話やせき、くしゃみによる飛沫、ウイルスなどを防ぐために、マスクの正しい着用が有効です。

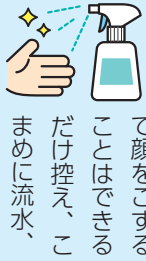
○鼻上マスク



×鼻出しマスク

②こまめな手洗いが有効です。外出時にはウイルスの付着した場所

に触れてしまっている可能性があります。手で顔をこする



まめに流水、

○高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、左記の場面ではマスクの着用を推奨します。

☆医療機関を受診する時

☆高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設へ訪問する時

☆通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗り降する時

○新型コロナウイルス感染症の流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時については

感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。(厚生労働省ウェブサイトからの抜粋) 一部変更



「密接場面」の3密を避けましょう。室内ではこまめに換気を行い、隣の人との間隔を広く確保しましょう。

石けんで手を洗うことや、手指のアルコール消毒をしましょう。

③空間に飛沫が漂い続けることを避けるため

「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3密を避けましょう。室内で

### 第566回市民医学講座を開催します

日時／2023年9月21日(木) 14:00開始

「救急について」

会場／仙台市医師会館・仙台市救急センター 2階ホール

仙台市地下鉄南北線「河原町駅」北1出口から徒歩約3分

認知機能の低下を防ぎ、脳の健康を保つには食事も大切です。特に生活習慣病を原因とする脳血管性認知症の予防に向けて、減塩や抗酸化作用(身体をさびつかせない)のある食材を取り入れたレシピを紹介します。(仙台市健康増進センター 管理栄養士・佐々木)

減塩でおいしい野菜のおかず②⑥

今回使用する材料のジャガイモとブロッコリーには、抗酸化作用の強いビタミンCと高血圧予防に効果的なカリウムが多く含まれます。どちらの栄養素も水に溶け出しやすい性質がありますので、ゆで調理よりも電子レンジ調理の方が効率よく栄養素を摂取できます。赤しそふりかけのさっぱりとした風味で残暑を乗り越えましょう。

ジャガイモとブロッコリーのゆかりマヨ和え



●材料(2人分)

- ・ジャガイモ……………100g
- ・ブロッコリー……………50g
- ・マヨネーズ……………10g
- ・ゆかり……………2g

1人分食塩相当量0.5g、エネルギー量101kcal

塩の目安

- 塩少々(親指～人差し指) 小さじ約1/8(0.8g)
- ひとつまみ(親指～人差し指～中指) 小さじ約1/5～1/4(1.2～1.5g)

【減塩のコツ】

- ・赤しそふりかけの風味
- ・マヨネーズのこく

【抗酸化作用のある栄養素を含む食材】

- ・ジャガイモ
- ・ブロッコリー

- 1 ジャガイモは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 ジャガイモとブロッコリーを皿に並べ、ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで4分ほど加熱する。中心まで加熱できたら粗熱を取る。
- 3 粗熱が取れたらマヨネーズ、ゆかりを和えて完成。

けんこう 健幸 美体操

Vol.99

監修/理学療法士 金子亮太郎さん(医療法人松田会松田病院)  
監修・モデル/M.S(医療法人松田会)

※「体操をして、いつまでも健やかに幸せな暮らしを」との願いを込め、「健幸」美体操」と命名しました

首回りの筋肉のストレッチ

肺炎の原因の一つである誤嚥(ごえん)を防ぐには、唾液や食べ物を正常に飲み込む機能(筋肉など)を維持することに加え、良い姿勢を取ることも重要です。背中が曲がって顎が前に出るような姿勢は誤嚥しやすい姿勢であり、ずっと同じ姿勢を取っていると首回りの筋肉が硬くなってしまいます。今回は首回りのストレッチを紹介します。

左右どちらから始めても可。食前に行くことで飲み込みをしやすくする。強くストレッチすると痛みが出てしまうので、首の筋肉が少し突っ張る程度でよい。

左右各10秒で1回につき2セット



1 後ろ手を組み、背筋を真っすぐにして、いすに座る



2 頭を右斜め方向に倒す。左肩を下げ、首の左側の筋肉を伸ばす



3 2と同様に反対側を伸ばす

## 第25回仙台市高齢者生きがい健康祭「シニアいきいきまつり」

**「交流広場」** 9月30日(土) **入場無料**

**時間** 10:00~14:00 **会場** 勾当台公園市民広場



このイベントは、高齢者の“いきいき”した活動を多くの方々に見て、知っていただき、一緒に参加していただくお祭りです。

高齢者が主体となって活動しているグループが日頃の活動の成果を展示、野菜や手作り品などの出店のほか、歌や踊りなどのステージプログラムやレクリエーションゲームコーナーなど、世代を問わず楽しめる内容となっています。ぜひ、お越しください!!



お問い合わせ先/仙台市高齢者生きがい健康祭実行委員会事務局  
(仙台市シルバーセンター交流啓発係内) TEL022-215-3170

### 仙台市太白区内に4カ所開設

#### 障害者グループホーム「みんなのおうち」



障害者グループホーム  
**みんなのおうち**

株式会社Kauri Forest障害福祉グループ仙台が太白区内に4カ所開設する障害者グループホーム。「みんなのおうち八木山」「みんなのおうち向山」は戸建てタイプのシェアハウス型、「みんなのおうち向山プリムローズ」「みんなのおうち緑ヶ丘」はアパートの1Kでの一人暮らしタイプ。いずれのホームも「食事が手作りでおいしい」と入居者に好評です。入居対象は18歳以上の知的障害者、精神障害者、身体障害者の方。当ホームでは基本的な生活や社会活動、健康管理、通所・帰宅といった日中活動の支援と24時間看護ステーションとの連携などを図っています。

仙台市太白区八木山弥生町20-19  
TEL022-229-1331



医療・福祉の現場で  
頑張る人

## 元気人 げんきじん

加美町出身です。仙台市内の複合福祉施設のショートステイで約2年、グループホームで約6年勤め、今の職場には昨年3月のオープンから間もない5月に入社しました。大崎市内の高校に通っていた時、認知症だった曾祖母が亡くなりました。何もしてあげられなくて、高校の総合コースの中で社会福祉科を選択しホームヘルパー2級(現・介護職員初任者研修)を取得しました。

今の仕事は看護師と連携しながら、介護スタッフとして入居者の介助や生活支援などを行っています。がんや難病の末期など医療依存度の高い方が入居していますが、私自身も介護職の中でより自分自身を高めたいと思ったことが入社したきっかけ。「家に帰りたい」「寂しい」という方もいて、限られた時間の中でお話し相手になるなど、触れ合いを図るよう努めています。知識や経験を深め、将来的には管理職を目指し勉強していきたいと思っています。

オートバイが趣味で、たまにツーリングを楽しんでいます。



医療依存度高い利用者をケア  
限られた時間で触れ合いを図る

ReHOPE (リホープ) 仙台青葉  
介護スタッフ

東野 博紀さん(30)



もう一歩あと二歩と登った八達嶺

(白石市・大庭美智子さん・90歳)

峠越し灯が見えて飛ぶ疲れ

(青葉区・村上誼晃さん・83歳)

坂道を上り詰めて大人になる

(北海道岩見沢市・石田敦子さん・57歳)

人生の登り坂道下りいつ

(青葉区・目黒勝子さん・80歳)

人生のゴールは頂上登山のよう

(大崎市・中森成信さん・74歳)

目の前に百が見えてる登り坂

(太白区・久慈レイさん・95歳)

下り坂自分の膝に嘔わまれる

(宮城野区・村井富美子さん・87歳)

急坂を稲藁背負う母の汗

(青葉区・岡本宏正さん・82歳)

坂道の北山駅へ這い上る

(青葉区・駄菓子さん・72歳)

けやき坂のぎ坂わたし下り坂

(大崎市・阿部澄江さん・69歳)

高齢者八木山の道もなんのその

(太白区・飛田秀雄さん・71歳)

坂道の落ち葉ギンナンあなご侮れぬ

(青葉区・き、きょうさん・67歳)

1・2月号お題

「ドラマ」

※作品は1人3点まで応募可。応募ははがきまたはFAX、Eメールで下記の宛先へ。名前(ペンネーム、匿名を希望の際は明記)、年齢をお忘れなく!

★ご応募はコチラ↓

【応募締め切り】2023年10月30日(月)※当日消印有効

〒980-6023 仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 23F

(株)アドコーポレーション内

「げんき倶楽部杜人編集室」

TEL022-267-4941 FAX022-266-4204

Eメール genki@adcorporation.jp

【個人情報について】編集室へ投稿、応募、申込等いただいた個人情報は、編集室からのご連絡、プレゼント発送以外に使用したり、第三者に提供したりすることはありません。編集室が責任を持って管理致します。投稿採用時には氏名(または匿名)と市区町村までの住所、年齢を紙面に掲載します。

表紙に登場した「イムス明理会仙台総合病院」のProfile

「愛し愛される病院～患者さまの喜ぶ医療を求めて～」を理念に仙台市中心部の地域連携病院として他の医療機関と連携の下、専門性の高い病院として機能していきます。所在地/仙台市青葉区中央4-5-1

## 健康アイテム & プレゼント

音波振動で効果的なブラッシング

5名

### 電動アシストブラシ

「システマ」や「クリニカ」といった人気ブランド5種のヘッドを目的に応じて付け替えられる電動歯ブラシ。高速の音波振動が歯垢の除去を助けます。本体はスリムで軽く、手磨き感覚で使えます。



価格/オープン価格

問/ライオン 北海道東北支店 TEL022-711-4885

ツルハドラッグで販売中。

※取り扱いしていない際はお取り寄せが可能です

### プレゼント応募方法

★はがきまたはFAX、Eメールに

①住所②氏名③職業④年齢⑤電話番号⑥郵便番号  
⑦本誌を入手した場所をご記入の上、右記までご応募を。感想や取り上げてほしいこと、皆さんの健康法(食事や運動)などをお書き添えください。

(当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます)

## Weekly げんき倶楽部杜人

■SALES&PROMOTION

加藤健一 大平康弘 鈴木美由喜 東海林峻  
菊地貴史 高橋哲 高橋正考 木村一豊

■EDITOR 平井頼義 菊地史恵 田中奈美江

■DESIGNER 阿部伸洋 佐藤友希 菅澤まりこ 仙石結  
蛭田和佳奈 森田真礼 渡辺洋

2023年 11・12月号は10月31日(火)発行です

※本紙掲載の記事やデータは8月31日現在のものです。料金や営業時間、定休日、提供サービスなどは予告なく変更になる場合があります