

♪「村の渡し舟頭
さんは今年60のおじい
さん……」
という歌が
あった。最
近、おじい
さん、おば
あさんと、
呼ばれる方
は、お孫さ
んが使うく
らいである。
老人が集ま
る会があつても、老人
会とは、名付けないだ
ろう。

説苑

老人

ら、本州に。気まま
というの目的の地が
あるわけではないの
で、道ばたの看板が役
立つ。

の求められた。すか
さず「顔見たら解るだ
ろう？」とA子。相手
も負けてはいない。
「きまりですから」と

うように、顔見ても解
るのだが、世の中は、
そんなに甘くはない。
老人というコトバは、
何歳から認められるの

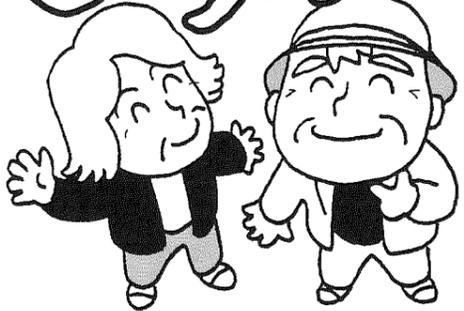
だろうか？ 高齢者と
いうのも、何歳からな
のか、考えたこともな
かったが、公的には、
65歳以上と定めている

わって来た。食事、栄
養の取り方も違つて
きた。頭の使い方も変
わつて来た。
100年、いや50年
後の人間を、想像でき
るだろうか？ 今、住
んでいる地球は、温暖
化しつつあるが、私た
ちは、どうしたらよい
のか、対策はあるのか、
老人だって、未来の人
たちのことを考えてい
るのだから……。

安川 久子

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

老友ひろば



私の健康法

徳島市津田清老会 坂本芳和



私は令和元年から津田
清老会の会員です。
津田清老会の行事には
総会・懇親会・新年会・
芸能大会等お世話になつ

ております。
徳島シニアクラブの行
事として最近では令和
5年になんばランド花
月と近江八幡、令和6年
にしまなみ海道と湯村温
泉(泊)、今年は高知旅
行と、皆様の御指導を得
て楽しい一時を過ごさせ
ていただきました。

ある街で梅林を覗く
ことに。「60歳以上の
お方は料金半額」の看
板通り半額を差しだす
と身分証明のようなも
ろを求められた。すか
さず「顔見たら解るだ
ろう？」とA子。相手
も負けてはいない。
「きまりですから」と

を忘れないこと。
(一) 物を取るのに、手
を伸ばすような横着
なことはしない。失
敗してお茶、お汁を
こぼす。
(二) 歩行の際、意識し
て足を持ち上げて
歩く。座布団に足を
引っかけ倒れる。
(三) 梯子等で高い所に
登らないこと。
(四) 「孤独を愛す」と思っ
て毎日字を書いており
ます。
余談
無欲という最高の道
徳を身にしてみ感じて
おります。(中国の故
事による。)

さて私(昭和9年生ま
れ・91歳)の健康法であ
りますが、
(一) 運動は毎日200
0歩ゆつくり歩いて
おります。帰宅後乾
布摩擦。
(二) 飲酒は2日に1回
五勺、食事は腹8分
目、主食はごはん、
副食はホーレン草、
水菜、白菜、キャベ
ツ等の緑黄色野菜。
根菜類、芋、玉葱等
は予め茹でておどん
セット、ライスカ
レー、みそ汁等に加
えております。
(三) 現在、要支援のⅡ
下から2番目です。
近況
元来歌が好きなので
カラオケを楽しんで
おります。「人生歌有
り。」
三 人生訓
(一) 常に感謝の気持ち

三 人生訓
(一) 常に感謝の気持ち

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

画面は海部郡牟岐町東
浦の町並みである。今はな
い妙見さん上手付近から
牟岐川河口方面を俯瞰し
た構図で、瓦葺き民家が密
集している。大通りは商店
街で、海側に漁家が軒を連
ねている。手前の観音寺川
に架かる小橋の周辺に人
出が多い。その先の右奥に
八幡神社が鎮座している。
江戸後期の享和2年に
東浦は大火災で灰燼に帰
した。その防禦策として、
既存道路を七間町という
火切り道として拡張した。
昭和21年の南海地震で
は甚大な被害を受けたが、
官民こぞつて災害に強い
まちづくりに取り組み、整
然とした町並みを再興し、
護岸・港湾施設を整備して
今日の景観に至っている。
本稿では地元の方々に
数々のご教示をいただき
ました。(篠原俊次)

介護予防リーダー養成研修

受講者募集

3日間の研修で知事認定証を交付

県老連では、県内各地において、健康づく
り・介護予防活動の中心となつて、介護予防の
普及啓発を推進していただく「介護予防リー
ダー」の養成研修を毎年実施しており、昨年度
までに1773名のリーダーを養成しました。
今年度も、次のとおり、県内3か所で実施す
る予定となっております。

●中央ブロック

石井町中央公民館 2階会議室(大)

10月30日(木)、11月13日(木)、12月23日(火)

●南部ブロック

勝浦町住民福祉センター 3階ホール

10月8日(水)、11月6日(木)、12月4日(木)

●西部ブロック

三好市池田総合体育館 2階会議室

10月16日(木)、11月20日(木)、12月18日(木)

※研修時間は全て10時～16時(最終日のみ16時
から閉講行事あり。)

昨年度は、各ブロック毎に、同じ月に3日間
の研修を実施してりましたが、「同じ月に3回
も参加するのは難しい」という声にお応えし、
3カ月に亘り1回の研修を全3日間実施する
プログラムに改善しました。

都合が悪く参加できない日がある場合は、違
うブロックの同じ講義を受講いただくことも可
能です。

講義内容は、生活習慣病や認知症、フレイル
の予防の他、口腔ケアや薬の正しい使い方など
高齢者の介護予防に役立つ知識や情報が満載で
す。また、県内の選りすぐりの講師による講座で、
楽しみながら学べます。

60歳以上の方であれば、どなたでも受講でき
ますので、御自身の健康づくり・介護予防のた
めにも、是非お申込みください。

※申込は、各市町村老連又は県老連事務局へ

絵はがきで見るふるさと 249

海部郡牟岐町 東浦の町並み

大正中期～
昭和初期撮影
牟岐町本町
亀田書店発行



百歳目指して

小松島市目佐松寿会 加藤 通代

60歳で定年を迎え、更なる昨今、あの時の勢いに6年間臨時職として働きたり、その後パートで8年間働いた。いつの間にか74歳にもなっていた。「そうだ、仕事をやめよう！」ある日突然そう思ったのをきっかけに働くということからきつぱりと縁を切った。今ならまだ大丈夫、仕事の傍らでは制限があり、思うようにできないからだ。趣味やボランティア活動などやりたいことが山ほどある。年を取ってはいらぬもの、まだまだ元気である。

今日まで何もかもが中途半端であったことに専念できると思つたとすます元気が出た。あれから早や4年が過ぎ、1年ごとに老いを感じるように

りがない、明日になってみなければわからないことを今日から案じてみて「も限りが無い」と、何かの本に書いてあった。この言葉を常に心の隅に置いてこれからは100歳目指して老人会行事に参加しよう!

楽しく元気に歩みたくて

井内町井内長寿クラブ 大西 ハル子



井内長寿クラブは腕山スキー場のある地域内にあり、会員は129人です。私は友達に誘われて入会、毎月1日の早朝には3ヶ所の神社と周辺市道の清掃を行い、9時に公民館での定例会に出席して、前月の活動報告や次月の活動実施協議の後、百歳体操やお笑い頭の体操ゲーム等で閉会します。

入会3年後に、女性部長に推薦され、「私で良ければ」と受けて4年が過ぎました。クラブで行われるボッチャ、グラウンドゴルフ、芸能大会や料理講習会、友愛訪問に市老連の各種事業に参加。また、合間の自宅では、椅子に掛けての「よけの」と喋り、笑い、身体を動かして80の姿が少しは若返ったかな!と独り言。そして一夜明けたら「仲間を増やす運動」の繰り返しの中、よく友人が入会して下さいます。

食後は、カラオケやわなげ、ラダーゲッター、囲碁ボールなどのゲームで盛り上がりました。道

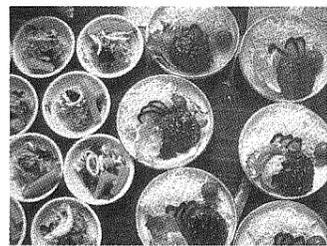
う「苦労さん」の言葉が嬉しく、「これからの時間は、仲間と共に元気に楽しく」と心に刻む私です。

笑顔あふれるお誕生会

勝浦町与川内若葉会 坂部 幸子

与川内若葉会では、偶数月の20日に「お誕生会」を開催しています。年6回の行事として定着しており、季節の節目に楽しいひとときを過ごしています。今月も、旬の農産物を各自で持ち寄り、ハンバーグやサラダ、酢の物など、手作りの料理をみんなで準備しました。調理しながらの会話も、温かい交流のひとつです。

食後は、カラオケやわなげ、ラダーゲッター、囲碁ボールなどのゲームで盛り上がりました。道具は町の社会福祉協議会からお借りしています。懐かしい歌に笑顔があふれ、体を動かすレクリエーションには歓声も仲間とふれあうこの時間を「楽しみ」「元気の源」と話す声も多く、心温まる一日となりました。



暑さが去りやらぬ毎日ですが、朝夕には少しづつ秋の空気を感ぜられるようになりました。これからの時期は、日没時間が早まり、ドライバーが歩行者などを認識しづらくなる薄暮時間帯と仕事や学校からの帰宅時間が重なるため交通事故の発生が多くなる傾向にあります。夕暮れ時や夜間に外出する際は、明るい目立つ色の服を着て、反射材を着用しましょう。交通事故を防ぐため「相手に気づいてもらう」ことが大切です。車を運転するときは、早めのライト点灯とハイビームの活用を心がけましょう。暗い道で対向車や先行車がない場合は、前照灯を上向きにすることで、歩行者などを遠くから発見することができます。また、9月21日(30日)までの10日間は、「秋の交通安全運動」が展開され、重点項目でも「歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進」(夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進)などが定められています。安全運転を心がけ、交通事故のない秋を過ごしましょう。

警察相談専用電話 #9110 (フッシュ回線)

徳島県警察本部 交通安全企画課

わがクラブのイチ押し★

板野町下庄第2クラブ

班長さん中心に「信頼と協力」で楽しく
近藤 春文

会長に就任して、4年目を迎えています。就任時全会員を5つの班に分け、それぞれに班長、副班長を設け、毎月の老友新聞や南長寿会(板野町老連は東長寿会、西長寿会、南長寿会)の3地区の組織で形成)月報や案内状の配布と出欠の確認・集金、各種行事のお世話等を担っていたいでいます。

会員個々は町内のスポーツや文化クラブに所属。折り紙、詩吟、カラオケ、舞踊、大正琴、吹き矢、グラウンドゴルフ、ゲートボール等で楽しんでいます。私たちのクラブの主な活動

は、単位クラブでのカラオケ大会やビンゴゲーム・懇談会、南長寿会主催の一日親睦研修旅行や新年互礼会、ニュースポーツ大会、芸能大会、また町老連芸能部主催の芸能大会への参加です。いつも多くの皆さんの笑顔が見えるのも、班長さんほか役員さんのご努力と会員の皆さんのご理解、ご協力と感謝しております。私たちのクラブでは、高齢者になってもまだお元気で働いている人もいますし、逆に通院治療をしながら活動に参加する人もいます。より多くの参加を得るために、前述を



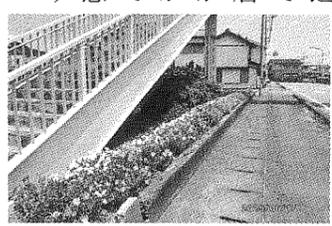
南長寿会芸能大会

阿南市セニヤクラブ連合会

環境美化活動家の紹介

会長 山本 健

わが橋町では、町の歩道橋(すこい男がいるもんだ!)下や道路わきにある空き地・公民館の植え込み等を活用した環境の美化活動に、熱心に取り組まれてきたボランティア団体の「橋美会」の活動のお陰もあって、季節ごとに道端にある美しいお花を見せて戴いてきたことは今更申し上げるまでもありませんが、時代の交差で、ボランティアに代わって来られる方もじり貧となりつつあるやに聞きます。そんな時にも手を緩めることなく、今も熱心に花植えをされている場所に赴き、手入れに余念がない人が一人います。



旺盛なボランティア精神の強い方だと感じつつ、お付き合いさせて頂いてきました。M・Kさんです。彼は町を少しでも美しくして、町民だけでなく、道行く人々にも喜んでいただきたいとの思いが強く、今も合間を見ては各所にお陰もあって、季節ごとに道端にある美しいお花を見せて戴いてきたことは今更申し上げるまでもありませんが、時代の交差で、ボランティアに代わって来られる方もじり貧となりつつあるやに聞きます。そんな時にも手を緩めることなく、今も熱心に花植えをされている場所に赴き、手入れに余念がない人が一人います。

長寿の秘訣

交通安全

9

読者文芸

9月号

短歌投稿数
俳句投稿数
川柳投稿数

52 83 31
句 句 首

11月号

メ切日
9月30日
(必着)

短歌と川柳は自由題、
俳句は当季雑詠とします。

老友歌壇

自由題

日向 海砂選

復員の教師の授業は海軍の話ばかりの小五の社会
(北 島) 松浦 勝江
〔評〕小学生の頃を振り返ってみると、復員され
た方が、授業されていた。その授業内容は、海軍
の事ばかりであったと回想されている。今、地球
の平和を皆が願っている。

待ちかねし土用の鰻の夕御膳笑顔の夫に吾もつら
れ笑む (東みよし) 手塚都樹子
これからの日本の四季が無くなりてどこへ行った
か行方不明に (鳴 門) 辻 加米一
ひそやかに落ちる点滴見つめつつ個室へ移る意識
の底に (勝 浦) 溝内喜美代
公園のスプリングラーに小鳥二羽水浴びしつつ暫
しお喋り (鳴 門) 中川百合子
真つ青な空に向かいて稲出穂消毒為して豊作祈る
(阿 南) 井坂 稔

くちなしの花の薫りにつつまれて草とりおれば時
刻を忘るる (三 好) 小西 樂恵
出かけゆく娘の背みてふとよぎる亡夫の背に似て
きたりしと (板 野) 坂東 泰子
外出の出来ぬ足して娑婆の風電話の声に勇氣もら
えて (海 陽) 森口 豊子
セミナー後若き記者の取材受けしどろもどろに返
答窮す (小松島) 吉川 節
隠れ咲く草花のごと彼の君は何処の夏を咲きしお
りかも (那 賀) 岡内 貞夫
田植すみ田廻りするや水管理蛙が鳴いて迎えてく
れる (阿 南) 吉本 文男
深海の人魚のように泳ぐなり酷暑の夏のしばしの
癒し (東みよし) 井関久美子
満開の白百合匂う荒家に生きた証しに殖やしてみ
たし (那 賀) 上野ユリコ
夕暮れに涼しい風がサツと吹きチンチロリンと風
鈴が鳴る (鳴 門) 高田 治美

あの時の国際電話君の声「特許だしたよ」まるで
青年 (海砂)

老友俳壇

当季雑詠

戎谷 利公選

白百合を供えて偲ぶ戦没者
(上 板) 牧野マサミ
〔評〕今年には戦後80年。敗戦国日本の悲惨な歴史
に今一度思いを致したい。掲句はそんな日本の勝
利を信じて戦場に散った若き兵の墓前に白百合を
手向け、戦争のない平和な国となることを願って
いるのである。
そよ風に風蘭揺れて香を放つ
(三 好) 女鹿 英子
子燕の命育む納屋の軒 (小松島) 江川 操
ほととぎす鳴きて嘆きを吐くごとく (阿 南) 東條 明宏
紺緋の背中濡らして草を刈る (那 賀) 上野ユリコ
かなかなに太布織る祖母の影偲ぶ (那 賀) 岡内 貞夫
うたた寝に風鈴の音が子守唄 (藍 住) 中山清一郎
日陰追い庭の草取る老女かな (石 井) 近藤 安子
猛暑避け鉢植えを愛づ夕間暮れ (阿 南) 中西 純枝
緑蔭にふたりの老婆声弾む (吉野川) 久保 義文
滝音を遠耳に聞く旅の夜 (北 島) 高橋 孝夫
水の澄む田舎へ町の親子来る (佐那河内) 丸野ユキエ
大夕立山家の庭を走り抜け (上 勝) 平井 弘子
万緑やしばし癒しの峠茶屋 (阿 南) 吉本 文男
帰省子を見送る空の晴れわたり (那 賀) 石原 律子
作物と共に安堵の喜雨来る (鳴 門) 辻 加米一
葉陰よりもういいかいと蓮咲けり (北 島) 山本 節子
朝顔や家族の絆深めおり (東みよし) 手塚都樹子
山小屋の鐘鳴りひびく開山祭 (北 島) 松浦 勝江
二切れの土用鰻で滋養摂る (東みよし) 井関久美子
渾身で啼く老鷲や藪の中 (三 好) 山下 明俊
猛暑中笑顔に会いぬデイサーブ (美 馬) 藤村 昌子
盆踊り夢の中までお囃しが (海 陽) 森口 豊子
激動の昭和百年原爆忌 (利公)

老友柳壇

自由題

和田 健史選

リハビリの腕かばいつつフラ踊る (徳 島) 吉田 聖子
〔評〕芸能祭が近づき練習にも熱が入る。関節の
痛みを抱えつつも、フラダンスを踊ることで前向
きに人生を楽しもうとする姿勢が伝わる。「かば
いつつ」に軽いユーモアと親しみやすさを感じる。
天と地のリズム明日の風をよむ (阿 南) 野村 敏子
病名がちよつと嬉しい四十肩 (北 島) 山本 節子
焼鳥が降って来そうな猛暑日よ (藍 住) 中山清一郎
ギヤチェンジ上手くないかない休肝日 (阿 南) 東條 明宏
朝のキッチン右往左往の電子音 (上 勝) 平井 弘子
検索で知ったかぶりのスマホ脳 (小松島) 吉川 節
分かち合い鰻一匹食べ尽くす (東みよし) 手塚都樹子
古アルバムあつという間に時間過ぎ (那 賀) 西 英子
キャットフード絶句の二キロ五千円 (北 島) 松浦 勝江
人生のナビが案内した悪路 (那 賀) 岡内 貞夫
この暑さ乗り切る術に日々悩む (美 馬) 藤村 昌子
赤信号時雨に濡れて青を待つ (阿 南) 吉本 文男
未だ続く年金かじる物価高 (阿 南) 島尾美津子
バイキング夏痩せしない孫の腹 (徳 島) 平井カネミ
エアコンが命を左右する暑さ (鳴 門) 高田 治美
溜息をひとつ息子の朝餉時 (那 賀) 上野ユリコ
一日に一回だけは飲ぼう (東みよし) 井関久美子
蜂たちはけなげに今日も巣を守る (三 好) 谷口 宮子
人口減でいずれわが町空き家増え (鳴 門) 辻 加米一
台風のニュースが美女の傘こわす (健史)



中村和子の身近な法律エッセイ

「あなたをどうする？」

99 老後の面倒を見てくれる子に財産を残すには

先日、高齢の知人から、「老後の面倒をよく見てくれる長女に財産を残したいが、何かいい方法があるでしょうか」と聞かれました。方法としては、言うまでもなく遺言を残すことだと思います。例えば、長女が老後の面倒をずっと見てくれるのであれば、この長女に全財産を取得させるという遺言をすることは、もちろん可能です。また、遺言はいつでも自由に取り消したり、作成しなおしたりすることができ、事情が変われば、遺言を作成しなおすこともできます。しかし、遺言をする際に気を付けることは「遺留分」との関係です。遺留分とは、兄弟姉妹以外の相続人が相続財産に対して、取得することを保証されている一定割合のことであり、被相続人が他の人に贈与をしても奪われることのないものです。よって、遺留分を侵害された相続人は、被相続人から贈与を受け、それを対して、遺留分の取戻しを請求することができます。この遺留分権利者は、兄弟姉妹を除く相続人たちです。すなわち、配偶者、子、父母、祖父母たちなどです。

さて、質問者の場合も、遺留分の取戻し請求などがなされる可能性は十分に考慮されますから、相続人には遺留分に相当する遺産を取得させ、そのうえで面倒を見てくれる長女にはより多くの遺産を取得させる内容の遺言をすると争いなどはなく、ベストなのではないでしょうか。

なお、2つ以上の遺言がある場合は、遺言の内容が矛盾する場合は、後の日付の遺言により、前の日付の遺言は撤回されたものとして扱われることになっています。これは前の遺言が公正証書遺言、後の遺言が自筆証書遺言であっても、後の遺言により、前の遺言は撤回されたものとみなされますから、注意が必要です。

(元非常勤国家公務員)