

あなたの街の情報をお届けします

高島平通信

発行所 株式会社一括 〒175-0082 東京都板橋区高島平 2-32-1-102
 発行人 斉藤進 電話 (03) 6906-7717
 ©株式会社一括 FAX (03) 5456-3025

今月のトピックス

「高島平ダンスホール」を開催しました！



2月13日に高島平区民館にて一日限りの「高島平ダンスホール」を開催いたしました。会場には、100名近くの方にお越しいただき、みなさんドレスアップされ非日常的な空間を楽しんでいただけたのではないのでしょうか。プロによるダンスショーや地元のバンドの方の生演奏、そして皆で歌う歌声タイム等、盛りだくさんなプログラムをご用意させていただきました。また、ダンスの先生による簡単なステップ講習を受け、皆で踊りました。終活コンシェルジュでは、皆様に健康で楽しい、今を充実した生活を送っていただきたいという想いから、趣味や皆で食べる「皆食」等のイベントをご提供させていただきますので、今後是非ご参加ください！



目次

◆今月のトピックス

「高島平ダンスホール」を開催しました！

◆今月のなんでも相談室

老人ホームの選び方

◆今月の話題

空き家売買に朗報～税制優遇

◆連載

「遺言書を書こう！」

第3回 遺言書を書くべき人とは

◆生活お役立ち一ロメモ

お口のケア大切に！

～驚くべき唾液のちから

◆今月のサークル紹介

卓球サークル、静坐会

◆イベント情報



【編集室より】

高島平通信では取り上げてほしい情報を募集しております。お気軽に終活コンシェルジュなんでも相談室までお問い合わせ下さい。

今月の「なんでも相談室」

老人ホームを選ぶ時のポイントを教えてください

ご相談内容

今回の相談者は、今はまだ元気だけど、頼れる親族もいないお一人様なので、介護が必要になった時にそのまま住み続けることができる老人ホームに入居したいとのことでした。

終活コンシェルジュからのご提案

相談者様のケースの場合、まだ体が元気なので、介護認定を受けていません。介護認定を受けていない方も生活サポート費用等を払えば、自立の方も入れる老人ホームは、あります。ただ、認知症になっても安心で、手厚い医療が受けられる素晴らしい施設であっても、自分だけが自立していて、周りが認知症ばかりの方ですと普段お話すの相手がいなかったり、ご飯を一緒に食べたり楽しい時間を過ごす友達ができない等、精神的に苦痛になり、結局ホームを出るということにもなりかねません。

自立されている方でしたら、「サービス付高齢者向け住宅」という選択肢もございます。いわゆる「サ高住」といわれている住宅です。こちらは、比較的自由に暮らすことができ、介護が必要になっても、ある程度の要介護状態まで住み続けることができるようです。

施設選びでは、必ず事前に見学に行って、自分のライフスタイルに合ってるか、介護が必要になった時は、どうするか等イメージを持って見学しましょう。

一番気になるのは、「費用」のことだと思います。老人ホームに入るには、入居時に費用がかかる場所があり、入居時費用と月額費用に分かれています。入居一時金とは、終身で利用する権利を取得するための費用や、前払い賃料が含まれます。前払い賃料とは、入居想定年齢から平均余命などを参考に想定入居期間の家賃相当額として算定された費用などです。月額費用とは、入居一時金の前払い賃料が算定されていない場合の、賃料、管理費、食費などです。それ以外にも介護保険の自己負担分、医療費、水道光熱費、(管理料に含まれる場合あり)等、別途かかる場合もあります。入居一時金は、「0円」というところから「数千万円」「数億円」というところもあります。金額の差は、お部屋の広さ、施設の設備、サービス内容、介護の質、人員の配置、その施設の立地等さまざま要素があります。また、入居されている方の生活レベルも違うため、いざ入居しても周りの人と話が合わないということもありますので、施設の雰囲気なども確認しておくといでしょう。施設の方が生き生きと働いていることも重要です。

「一般社団法人終活コンシェルジュ」は、老人ホームのご紹介や施設見学に同行して、客観的なアドバイスもしております。お困りのご相談事などがありましたら、ご遠慮なく、ご相談ください。

今月の話題「空き家売買に朗報」～相続した空き家売却でも税金が安くなる？

空き家の売買時に発生した譲渡所得に「特別控除」がつくことに

平成28年度税制改正大綱に、一定の要件を満たした空き家の売却には、特別控除の特例を創設する案が盛り込まれていることが明らかになりました。

平成28年度の国会で法案が上程されて可決成立すると28年4月1日から施行される予定です。

今までは、マイホーム(居住用財産)を売ったときに譲渡所得から最高3,000万円まで控除ができる特例はありましたが、相続した空き家を売った時の譲渡所得に譲渡所得を控除する特例はありませんでした。

しかし、空き家対策の一環として、空き家の売却を促進するための方策として提案されたようです。

その内容ですが、下記の要件を満たしている場合には、譲渡所得から3,000万円の特別控除が適用されるということです。

特別控除が適用できる要件ですが、下記の要件の全部を満たしている必要があります。

- ①相続開始の直前まで被相続人の自宅であり、被相続人は一人暮らしであったこと。つまり、相続により、空き家になったこと。
- ②その自宅(家屋)は昭和56年5月31日以前に建築されたものであること。
- ③その自宅(家屋)は区分所有建築物でないこと。マンションは対象外となります。
- ④その自宅を相続した相続人が、家屋を除却して土地を売却する、又は必要な耐震改修をして家屋又は家屋とその敷地の土地を売却すること。
- ⑤平成28年4月1日から平成31年12月31日の間の売却であること。
- ⑥平成25年1月2日以降に発生した相続であること。
- ⑦売却額が1億円を超えないこと。
- ⑧相続時から売却までの間に、事業・貸付・居住の用に供されていないこと。つまり、相続してから売却するまで空き家状態であることが必要です。
- ⑨役所等から要件を満たす証明書などの書類を入手し、確定申告書に添付して申告すること。

この特別控除が成立すると、空き家の売却促進に効果があると思われます。

ただ、適用になる対象が、平成25年1月2日以降の相続であり、それ以前に相続した空き家には適用がありません。従って、効果は限定的になると考えられます。

とはいっても、3,000万円の控除は大変に魅力的です。この控除を利用できる方で、空き家の処理に困っている方は、この機会をぜひ利用するとよいでしょう。

連載「遺言書を書こう！」

第3回 遺言書を書くべき人とは

遺言書を作成しておかないと、相続財産の全てを法定相続分に応じて相続するか、または、法定相続分と異なる割合で遺産を配分したい場合は、相続人全員で遺産分割協議をして、配分を決めることとなります。従って、法定相続通りに相続されると問題が起きる場合や相続人間での分割協議では「争族」となる可能性がある場合には書いておく必要があります。

「縁起が悪い」と言って遺言書を書かない方もいらっしゃいますが、遺言書は生命保険と同じで、万が一に備えて、残された人達を困らせないためのものです。

財産が少ないから遺言書なんて必要ないという方もいますが、財産が住宅だけの場合のように、分配するものがない方が、争いが激しくなることも多いのです。

「家族の仲が良いのだから、後はみんなで話し合っ決めてくれればよい。」ということで遺言書は不要だという方もいらっしゃいます。

しかし、いざ遺産分割協議の話になると、「お兄ちゃんが家を建てるときにはお父さんが援助してくれたのだから、お兄ちゃんと同じ割合ではおかしい。」と言い出したり、「お前の結婚式の費用は全部お父さんが出してくれたら！」などと、応酬が始まることも多々あります。

更には、配偶者が横から口を出してきて、收拾が付かなくなったりすることもあります。

仲が良かった家族が、遺産分割の話し合いを契機に仲たがいをすることになった例は多々、見聞きいたします。そのような争いを未然に防ぐためにも遺言書を書いておくことをお勧めします。

行方不明の相続人がいる場合	遺産分割協議は相続人全員が揃わないとできません。行方不明者がいるときには裁判所に不在者財産管理人の選任を申立てた上で別途に遺産分割の許可を得るなどの手続きが必要となります。 しかし、遺言書で遺産分割の方法を定めておけば、財産管理人の選任などの手続きをせずに遺産の分割を行うことができます。
相続人に未成年の子供がいる場合	相続人が未成年者の場合、家庭裁判所に特別代理人の選任の申立をし、特別代理人との間で遺産分割協議をすることになります。 しかし、遺言書を作成し、その中で遺産の分割について定めておけば、特別代理人の選任をする必要はありません。
配偶者や子供の一人に家を残したい等、法定相続分どおりに相続させたくない場合	老後の面倒を見てもらった子供に財産を遺したいと思っけていても、遺言書を作成して遺産の分割方法を定めておかないと、遺産は法定相続分通りに分割されることとなります。相続人間でうまく話をまとめてくれるだろと思っけても、相続人の配偶者が余計な口を出してきたり、また過去に援助してもらったことや、親の介護への貢献度の問題を持ち出してきたりして中々決まらないのが実情です。
相続権の無い人に遺産を遺したい場合	例えば内縁の妻に財産を遺したい場合、内縁の妻は婚姻関係がない限り相続人ではないので、本妻や子供がいるときには、内縁の妻に財産を遺す旨

合	<p>の遺言書がないと、本妻や子供たちが財産の全てを相続することになります。</p> <p>内縁の妻や世話になった第三者や施設等の相続権のない者に遺産を遺したい場合には遺言書を作成することは必須です。</p>
<p>子どものいないご夫婦の場合 お一人様の場合</p>	<p>子供がおらず、両親などの尊属も死亡している場合は、残存配偶者と被相続人の兄弟姉妹が相続人となります。しかし兄弟姉妹との付き合いが薄い場合は、全ての財産を配偶者に遺したいものです。その場合には全ての財産を残存配偶者に遺す旨の遺言書を作成しておく必要があります。</p> <p>お一人様の場合も、両親などの尊属が死亡している場合は、兄弟姉妹が相続人となり、兄弟姉妹が亡くなっている場合は、甥や姪が相続人となります。親類以外に財産を遺したい場合や特定の人に財産を遺したい場合には遺言書を書いておく必要があります。</p>
<p>認知した子(非嫡出子)がいる場合や前妻との間に子がいる場合</p>	<p>前妻との間で生まれた子供は嫡出子なので相続分は現在の妻との間で生まれた子と平等です。また、婚姻関係にない男女間で生まれた子(非嫡出子)も最高裁判決、その後の法律改正により、嫡出子と同様に扱われることになりました。</p> <p>従って、現在の妻との間にできた子に多くの財産を残したいのであれば、遺言書を作成しておく必要があります。</p>
<p>事業の承継をした場合</p>	<p>会社を所有して事業をなさっている方などは、その株式のほとんどを所有しているのが通常でしょうが、会社経営者がお亡くなりになると、その株式も遺産として相続の対象となります。</p> <p>しかし、会社経営者としては、株式が相続人間で分散されるよりも事業を承継する相続人に集中させたいと思うのが通常でしょう。そのような場合には遺言書を作成して、会社の株式を誰に相続させるのかを指定しておくのが良いでしょう。</p>
<p>飼っているペットの世話を頼みたい場合</p>	<p>今飼っているペットを、自分の死後も面倒を見てもらいたい場合には、遺産をあげるかわりに、ペットの面倒を見て欲しいという内容の遺言(負担付遺贈)をしておく方法があります。</p>
<p>相続人に意思能力のない人がいる場合 (相続人である奥様が認知症であるとか、お子様に知的障害があるような場合)</p>	<p>相続人の中に意思能力に問題がある人がいるときは、成年後見人が選任されていれば、成年後見人との間で分割協議をしなければなりません。成年後見人が選任されていない場合は家庭裁判所の選任の申立をしなければなりません。しかし成年後見人は被後見人の財産を維持管理するのが役目ですから、遺産を被後見人以外の相続人に全て与えて、被後見人の面倒を見てもらうというような内容の遺産分割をするには裁判所の許可が必要です。しかし、遺言書を作成し、遺産の分割について定めておけば、故人の意思に基づく遺産分割が可能です。</p>

生活お役立ち一口メモ

～お口のケア大切に！驚くべき唾液のちから～

「唾液」の凄い、8つの作用！

高齢になると、おしゃべりの機会が少なくなったり、お薬の副作用で唾液の分泌量が減ったり、また、最近では、「ドライマウス」という病気によりお口の中が渇いている方が多いようです。唾液には、次の8つの役割があります。

唾液の役割

出典 www.kibou-shika.com

①消化作用

唾液に含まれるアミラーゼという酵素がでんぷんを消化する作用

②味覚作用

食べ物を感じやすいように、味覚物質を溶かす作用

③潤滑作用

口の中の食べ物を唾液で濡らすことで、喉を通りやすくする作用。口の中を潤し、声がよく出る発声を滑らかにする作用

④抗菌作用

唾液に含まれる抗菌物質が、粘膜を保護する作用

⑤再石灰化脱灰により溶け出した歯を修復する作用

⑥緩衝作用

口の中のPHを一定に保って、細菌の繁殖を抑える作用

⑦自浄作用

口の中の汚れを唾液によって洗い流しキレイにする作用

⑧保護作用

舌や口の中の粘膜を潤し、乾燥から保護する作用

ドライマウスになるとこの作用がなくなり、苦しい

唾液をしっかり分泌するには！

適度に水分をとる。良く噛んで食べる。酸っぱいものを食べる。唾液腺マッサージをする。唾液腺とは、口腔内にある唾液を分泌させるポイントのことをいいます。耳の付けねあたりにある『耳下腺（じかせん）』、あごの骨の内側にある『顎下腺（がつかせん）』、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にある『舌下腺（ぜっかせん）』の3つがあり、その3カ所をマッサージすることで、唾液の分泌を促進させます。また、舌を前に出したり、左右に動かしたり、唇をゆっくりなめたりするなど舌の体操も効果的だそうです。唾液がたくさん分泌するようになると、歯周病予防にもなります。歯周病は、体全身に悪影響を及ぼす怖い病気で、歯周病菌や炎症物質が唾液や血液に入り込み全身に運ばれるのです。歯周病が関係すると言われている病気に、「心臓病」や「脳卒中」「糖尿病」「肺炎」などがあげられます。

「終活コンシェルジュ」では、3月11日に「ながめま歯科医院」の永沼院長、谷口先生をお招きし、「コミュニティーカフェ・高島平駅前」にてセミナー及び先着20名様に限り、無料歯科検診を開催いたしますので、是非お問い合わせください。

今月のサークル紹介

～卓球サークル、静坐会～

卓球サークルのご紹介です。



「卓球サークル」は、高島第七小学校の体育館で行われています。

毎週火曜と金曜の午前中に練習しているとのこと、平均年齢70歳くらい。中には80代の方も！この日練習に参加していた方は8名でしたが、会員は20名程いらっしゃるとのこと。

皆さんの俊敏な動きは年齢を感じさせず、とても若々しいものでした。

なお、卓球台数の関係上、現在会員の募集は行っていないとのこと。

また、卓球はボールの動きを予測して、どうやって打ち返すか瞬時の判断を常に求められるので脳が活性化します。

動きながら刺激を受けると、脳の血流も増加しますのでボケ防止やストレス発散にも卓球は最適です。

日時：毎週火曜・日曜 午前中

場所：高島第七小学校 体育館

費用：無料

静坐会のご紹介です。

「静坐会」は20～30分の正座を通して、精神を落ち着かせることのみならず頭の中をリフレッシュさせます。頭の中をリフレッシュさせることで記憶力や思考力の向上があるとのこと。

静坐会は宗教等とは無関係で、座禅と異なる点は両足を組まないことだそうです。

現在10名程の会員がおり、毎月第二土曜日に高島平7丁目集会所で行っているそうです。

日時：毎月第二土曜日

午後1:30～3:00

場所：高島平7丁目集会所

(区立高島平7丁目公園内)

代表者：朝田 明己

TEL：03-3975-8088

Eメールアドレス：zaho-nokai@mail.goo.ne.jp

会費：500円/月

入会金：1,000円



イベント情報

平成28年3月11日(金) 10:30~12:30

ながぬま歯科医院 院長 永沼先生、歯科医師 谷口先生による
セミナー及び無料歯科検診開催(先着20名様限り)



平成28年3月13日(日) 10:00~15:00 「なんでも相談会」
遺言・相続問題など無料で専門家に相談できます。

平成28年3月27日(日)

院長 永沼先生

14:00~14:20 「エンディングムービー試写会」 茶山制作

14:30~15:00 「なかなか聞けない葬儀事情セミナー」坂本メモリアルプロデュース

15:00~ 個別相談会 15名様限定無料



平成28年3月30日(水) 12:00~14:00 みんなで食べる「皆食会」

メニュー「春キャベツを使ったロールキャベツ」「菜の花と桜エビのパスタ」



※写真は、イメージです。

落語家「入船亭扇蔵」師匠をお招きし、「笑活」(しょうかつ)をしましょう!

春野菜をふんだんに使ったカフェメニューもご用意しておりますので、是非、ご参加ください!
食べて、笑って健康になりましょう♪

平成28年4月上旬 高島平から行く!桜とイチゴ狩りバスツアー

(予定は変更になる場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。)

お問い合わせ

〒175-0082 東京都板橋区高島平 2-32-1-102 コミュニティーカフェ・高島平駅前内

