

# りす俱樂部

2024年  
2月号  
第317号

## 苺（イチゴ）

とち乙女、あま乙女、やよい姫などなど、平安貴族のお姫様かと思うばかりに、最近の苺の名は、優雅ですね。いよいよ甘さを増す旬の春。ルビーのよう

に美しくつややかに、お店で微笑んでいます。「草かんむり」に「母」と書いて、何故、「苺」と呼ぶのでしょうか。母の優しさが、ほんのり、偲ばれます。

弁護士 福井大海



## 自然と共生する日本の里山農業遺産

### 能登半島地震からの教訓

NPOりすシステム理事  
地域未来計画研究センター長  
立命館アジア太平洋大学教授

ヴァアファダリカゼム

2024年1月1日に発生した能登半島地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、そのご家族や被災された方々に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

今回の地震により能登半島を中心に多くの被害があったことを、報道や現地に住む多くの友人に伺っています。

私は約20年前に来日し、立命館アジア太平洋大学にて博士号を取得後、国連大学高等研究所の博士研究員として石川県金沢市に所在する「いしかわ・かなざわオペレーティング・ユニット」で約3年間活動を行いました。任期中は日本里山・里海評価（JSSA）の一員として能登半島で社会的側面から地域の人的資源の構築に向けた調査を実施しました。活動中に多くの人と出会い、今でも関係性が続いています。その後、世界農業遺産（GIAHS）「能登の里山里海」の登録に向けた提案を行い、国内初のGIAHSとして認定さ

れました。GIAHSの背景として、人間が自然と共生するという意味合いがあり、私たちは自然の力に負けないように持続的且つレジリエンス（回復力のある）な社会を構築していく必要があります。

今回の地震から、私自身の能登半島での経験や現在のGIAHSアドバイザーとしての任務を照らし合わせながら色々と考えさせられました。今の私の想いをこちらに述べさせていただきます。

地震発生後、私は友人たちをはじめ、被災された方々の支援を行っていました。そうする中で、見えてきた課題が多くあります。地震の影響により能登半島の約30%の住宅が倒壊したため、多くの方が金沢市内に避難されています。また、輪島市だけでも約1000軒の住宅が倒壊しました。避難された多くの方が再び能登半島で生活することを願っていますが、住宅や仕事探し



都会から能登を訪れる多くの宿泊者を温かく迎えてくれた民宿。地震後は部屋が荒れて静まり返ってしまいました。

です。中には、高齢の方で金沢市の親戚の家に避難された方が街に外出したところ迷子になってしまった結果、外出を恐れ、家に引きこもる生活になり、最終的には寝たきりの生活になってしまったようです。

以前の能登半島での生活が恋しくなり戻ったところ、安心してそのまま息を引き取ったという方もいらつしやいます。それほど能登半島の人々は地元を愛し、そこで暮らすことを望んでいるのです。能登半島は自然災害によって大きな影響がありました。しかし、先述した通り、特に働き世代にとっては能登半島に戻りたくても仕事や住居の確保が難しいため、金沢市や県外に出てしまった方も多くいらつしやいます。それに伴い、著しい人口減少で頭を抱えている地域も存在しているようです。戻りたいけど戻れない……その理由の一つは、上下水道の問題です。地震の影響で上下水道網がダメージを受け、各地で断水が起きています。ま

た、トイレを巡る問題にもつながっています。道路工事や電気の復旧は徐々に進んでいるようですが、上下水道の問題解決までにはまだ時間がかかるそうです。やはり断水状態が続くと人々はその地での生活が困難になり、他の地に行かざるを得ないのです。また、多くの住宅が倒壊したことによって仮設住宅の建設が重要になってきますが、建設関係者の宿泊場所の確保が課題となっています。

### 人々の生業における課題

幸い、この地域各地の田畑は影響が少ないようですが、農業に不可欠である灌漑システムに影響が出たため、現在は河川からポンプで水を吸い上げて管理しているようです。また、漁業にも影響が出ています。特に日本海側の地域では津波の影響により定置網が流され、漁業を続けるのが困難なようです。中には仕事を諦めた方もいらつしやいます。観光業を営む方々は観光客の宿泊キャンセルが相次いでいます。また、断水によって宿泊客を呼び込めるようになるまで時間がかかるそうです。

### 地域内の避難生活での課題

能登半島を離れた方が多くいる一方、地域内で避難生活を送っている方も多くいらつしやいます。住民の皆さんは出来る限り早く各々の自宅に戻って片付けを終えて普段の生活に戻りたいが、



豊かな文化や自然で恵まれている能登半島。能登半島の人々が1日も早く、普段の生活を取り戻せることを願っています。



宗教は能登半島における人間と自然の関係性の強さを表します。地域コミュニティのモチベーションを高めるために、早急な修復が重要です。

断水によって戻るのが困難な状況が続いています。また、避難生活を送る中で他の住民とコミュニケーションを取る機会は限られており、料理や食事の際くらいだそうです。



今後に向けた想い

私がこれまで能登半島で活動をしてきた中で、地域の人々はとても温かく、自然や文化を大切にすることが多いと実感しています。地震や津波による被害は非常に大きいですが、地域の方々が団結してコミュニティの生活の質を持続的に保てるように自然災害から回復する力（レジリエンシー）が今後の課題だと考えます。レジリエンシーを高めるためには自然と共存する力が必要です。

能登半島は GIAHS 地域として、代々受け継がれてきた里山・里海農業遺産とともに、生業・生活を送る上で地域の方々が GIAHS の真の意味を理解すること、そして GIAHS を保全することが重要であると考えます。

また、今回の地震や津波による被害から学び、今後の再建に向けて検討する必要があります。例えば、耐久力の高い灌漑システムの設計や、海岸沿いに住宅を建てる際に津波による影響を極力抑えられる設計を検討することが重要です。

このような、地域におけるライフラインの復旧や住居、生業の再建までまだ時間がかかりそうですが、まずは地域コミュニティの意欲・モチベーションの向上が重要だと考えます。地域でワークショップを行い、住民同士で災害後のコミュニティ像を思い描きながら話し合いの場を設けるとともに、官民が円滑にコミュニケーションを取りながら医療従事者や様々な分野の専門家を含む健康・ウェルネス（福祉）ネットワークの構築にも



地域コミュニティによる迅速な河川流域の清掃対応の後の様子。住宅の清掃には時間と労力が必要です。



地滑りで河川の流が止まり水が住宅に流れ込む様子。

能登半島と世界をつなげるウェビナー

取り組むことが重要だと実感しています。

私は毎月、SCoT (Smart Community Tourism) Webinar (www.scotwebinars.org) にて観光と地

域コミュニティに焦点を当てたオンラインセミナー（ウェビナー）を実施しています。

今までで 80 回のウェビナーを世界中の観光業や地域で活躍する方々と実施し、それぞれの知識や意見を共有する場を設けてきました。今までに 1 万 3 0 0 0 人以上の方にご参加いただいています。



SCoTWebinars: Smart Community Tourism の Youtube チャンネル  
www.youtube.com/scotwebinars

過去に能登半島 GIAHS や発酵文化に関するウェビナーも実施したことがあります。ご興味のある方は、SCoT Webinar の YouTube にチャンネル登録の上、ご視聴ください。

最後になりますが、私は能登半島で過ごした日々によって得たものが多く、地域の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。今後は地域に恩返しできるような取り組みを行っていく所存です。能登半島の方々におかれましては、一日も早い復旧を心からお祈り申し上げます。

# 死者の銀行作りが生前契約30周年の課題

— 私の命が尽きるまでになんとかしたい —

りすシステム 創始者 松島如戒

お墓の悩みは解消したが……

最近総務省が行った「身元保証等高齢者サポート事業における消費者保護の推進に関する調査」という、りすシステムと類似の仕事をしている事業者412事業者をリストアップして行った調査報告書が発表されました。

そのうち調査協力が得られた204事業者を対象に調査を行い、その中でヒアリング調査に応じたのは88事業者。書面による調査のみに応じたのは116事業者と報告書にあります。つまり、りすシステムと類似の事業を行っている事業者が400か所以上も存在することがわかったのです。

まず、調査対象の80%の事業者は事業開始から10年に満たない。平成20年（2008年）までに事業開始した事業者（つまり16年以上事業を継続している事業者）は、りすシステムを含めわずか14事業者。りすシステムの創業が1993年です

から、りすシステムの創業から15年間でわずか14か所しか、このような事業を行う事業者がいなかったことになりました。

また、直近の平成30年（2018年）から5年間で、102事業者が事業を開始しており、調査対象事業者204事業者の半分が、直近5年間に事業を開始したことになっています。

私にとってこの数字は驚きです。そもそも生前契約という仕組みを運営することは、容易ではありません。

なぜならこの生前契約というシステムは、入るお墓がなくて困っている人々に対し、誰もが何の制約もなく、納骨できるシステムの合葬墓「もやいの碑」という、私の恩師である東洋大学学長などを歴任された、都市社会学者の磯村英一先生が提唱された構想を、私が現実のお墓として1990年に建立したものです。

お墓のことで悩んでいた人々にとって、もやいの碑は福音であったと識者、メディア、もやいの

碑が出来たので救われた人々など関係者の多くから評価されました。

もやいの碑に入るための「もやいの会」を組織し、毎月8日に勉強会、講演会、旅行などの行事を月例会の名称で行っていたのですが、もやいの会発足から1年くらい経った月例会で、会員のお一人からこんな訴えがありました。

「もやいの碑が出来たことで、お墓の悩みは解消した。しかし、もやいの会はお骨にして持って来いというが、わしは最近引っ越してきたので近所つきあいはないし、親戚とは縁を切ったので、葬式をしてくれる人がいない。もやいの会はお寺が中心になって立ち上げたと聞いている。『仏塚くって何とか……』と言うじゃないか。お骨にするための葬儀などをもやいの会でも、お寺でもいいから何とかしてほしい」とおっしゃるのです。

私は「お骨は何年経っても傷まないから、3連休が続いても問題ないが、遺体は時々刻々傷むのでそう簡単に引き受け兼ねるが、葬儀が必要なことは十分理解したので、少々お時間を……」と答えると「どのくらいの時間か?」と問われたので、2〜3年くらいか? と答えると、わしもそんなにすぐ死ぬことはないと思うので、とにかくわしが生きている間に作ってほしいと、念を押されました。

その方は2010年ごろにお亡くなりになりましたので、生前契約が十分間に合ったのです。

## 生前契約立ち上げに向けて

りすシステムの事業は、生前契約の創立動機からみても、社会貢献つまりボランティア事業です。寺のように地域社会に貢献することが本旨である「宗教法人」は公益法人として法人税が課せられていないことと同じように、ビジネスになるような仕事では決してありません。

しかし近い将来日本の社会で、家族が担っている冠婚葬祭（老・病・死）について、家族にかわって担う社会的な仕組みがより必要になるという使命感で、生前契約の仕組みを作り上げてきています。

生前契約は非営利事業ですから、りすシステムは立ち上げから10年くらいは、功德院という大分県庄内町にある寺の東京別院として私が建立した寺が、生前契約活動のすべての費用を負担して運営してきましたが、寺の経理担当者から、お墓を買って下さる方も少なくなり、資金繰りも大変なので、りすへの仕送りは困難だと訴えられました。

そこで、立ち上げ以来、事務所は千代田区の朝日九段マンションの一室を借りていたのですが、その事務所を引き払い、巣鴨の寺と墓の管理事務所と同居することで生前契約の存続を図ったのです。もし、寺の支援がなかったら、生前契約という社会インフラは存在出来なかったと思います。

寺のスタッフからは、りすは金喰い虫と揶揄され、当時のりすシステムのスタッフには、随分不愉快な

思いをさせ、今でも申し訳なく思っています。  
**生死をさまよって考えたこと**

1998年、トラクターに孫と二人で乗って畑を耕していたところ、3mほど下の畑へ転落、私はトラクターの下敷きになり身動き取れないという大事故に遭い、瀕死の重傷を負い、医師からは生死は五分五分と言われたそうで、家族は助からないだろうと死後の準備をしていたと後になって聞かされました。

同乗していた孫は、草むらに放り投げたので、私としてはどこでどうなったのか分からなかったのですが、後日聞いたところによると頭皮がむけ14針も縫う重症で、今でも傷跡1センチ幅に頭髪はありません。

数百キログラムもあるトラクターの下敷きになり、身動き出来ない私を、数時間後ご近所の方々総出で、救出して下さいました。

トラクターの下敷きになっていた間、寺の支払い手形の決済はどうしよう、給料は……とあれこれ考えていたのですが、何とかなるだろう。しかし何ともならないのは、当時死後事務の費用は東邦生命保険会社がつけてくれた一時払いの生命保険金を充当する仕組みで、受託者は株式会社ですがも平和霊苑、遺言執行者は松島如戒個人というものでした。遺言執行者に指定された私が死亡すると執行者不存在となり、死後、家庭裁判所に新た

な執行者を選任してもらうか、或いは遺言をお作りになっている皆さんお元気でしたから、自筆証書遺言で新たな遺言執行者を指定するなどという技もないわけではないのですが、トラクターの下敷きになっている状態で考えたのは「契約者に迷惑をかける。大変なことになる……」でした。

もう一つは、もし私が死ねば、当時4歳の孫娘が自分がハンドル操作していたので運転を誤ったのは自分の所為ではと一生悩み続けるのではないかと心配しました。実は、事故の瞬間は孫がハンドルを握っていたのですから。

ところが大人になって聞いてみると、そのようなことは記憶にないそうで拍子抜けでした。

8月14日の事故で、秋口には体も元気になりましたが、胸骨の骨折で右手で文字を書くことができなくなりました。そんな中で、生前契約のNPO化の企画を口述（録音）で着々とすすめました。

株式会社で生前契約を受託するに際し「サービス適正化委員会」という社内の第三者組織を立ち上げて、株式会社が履行した仕事の内容をチェックする仕組みを働かせていました。

NPOの法律は1998年に成立していましたが、まったく新しい価値観によるもので当時の経済企画庁の通称「NPO室」の担当者も不案内なことが多かったのです。因みに、相談は月に1回で、結局10回ほど相談に行きました。その揚句、取り下げてもらえないかと紹介者を通じて話が



あったようですが……。経済企画庁のNPO室では、これを認証するとNPO葬儀社がたくさん出て来て大変！ということだったのです。

### NPO生前契約等決済機構の設立に向けて

まず、遺言執行を受託し、遺言執行権限で当時の株式会社ですが平和霊苑の契約の完全履行状況をチェックし、合格すれば支払うことを主目的とするNPOの認証を目指しました。

業務のチェック機能は株式会社時代の「サービスマス適正化委員会」を引き継ぐこととしました。その名称は「日本生前契約等決済機構」（以下「決済機構」といういかめしい名前にしたので、役所の名称と紛らわしいという「NPO室」の指導もありましたが、強行しました。

業務の履行をチェックするといっても法律がないのですから、罰則の設けようがありません。業務履行の完全性が確認されると、東邦生命から支払われる生命保険金は遺言執行事務により決済機構が受け取る仕組みで、受け取ったお金の中から株式会社社の履行状況をチェックして完全に履行されている場合は、株式会社社に支払う。ということですから、株式会社社は何が何でも死後事務の完全履行をせざるを得ないので、お客さん（契約者）は安心です。この仕組みを私は「死人に口なしは許さない」というキャッチフレーズとともに今日に至るも決済機構は機能しています。

この仕組みにより、契約者が守られる点が、識者・メディアに高く評価されたのです。

日本ライフ協会という生前契約を真似たサービスマスを立ち上げた公益財団法人は、第三者チェックシステムを導入したのですが、1年もたたないで第三者のチェックシステムをなし崩しにし、預かり金を運営費に使い、多くの契約者に迷惑をかけ、その法人は破綻したのです。

他人さまのことはさておき「決済機構」は、2000年2月にNPO認証され、以上述べた仕組みによる業務を開始しました。

私の当時の構想は、りすシステムのような業務（事実行為）を行う組織を全国に立ち上げ「決済機構」は、その元締めとして生前契約を日本全国に広めようというものでした。1995年の阪神淡路大震災の際、良い仕事をしたというNPOを第1号とすべく努力したのですが、何しろ儲からない仕事ですから、1年ほどで、とん挫し、第2、第3へとは続きませんでした。

その結果、とりあえず契約受託母体である株式会社社を2000年11月にNPOりすシステムとして、生前契約の利用を希望する方との契約をNPOりすシステムが受託し、その遺言執行による業務のチェックを「決済機構」が行うことの方針変更すると同時に、スタート時「決済機構」は、私が理事・事務局長、りすシステムでは代表理事という体制としましたが、これでは社会的信頼を得

ることが難しいと判断し、理事も2つの法人にそれぞれに分かれ、役員は2つのNPOで重複しない陣容で活動し、今日に至っています。

決済機構は、弁護士、会計士など「士業」の方に役員をお願いして、運営していますが、りすシステムとの間で意見を異にすることもあり、この形こそが「死人に口なしは許さないぞ」という基本理念の具現化に寄与していると評価されています。

当初、私が考えたスキームが成功していれば、類似の事業者呼びかけ、消費者保護の仕組みが実現したのと思うと、忸怩たるものがあります。

### りすシステムの経営の苦しさは続く

話を戻しますと、りすシステムの収入は当初申込金1名につき3万円ですからどうしようもありませんでした。

そんなある日のことです。私が仙台のホテルに入ったとたんに、スタッフの1人から電話がありました。前置きがすごいのです。「スタッフ全員が決めたことですから反対しないでください」というものです。「お寺からの支援金も限界です。死後に7万円頂くことになっていて分担金をできれば直ちに頂くことにしましょう」「もちろん最初の約束は死後頂くことですから、強制はできませんが賛同してくださる方だけから始めましょう」というものでした。運営上のお金を必要とし

ているのですから、私に異論はありませんでしたが、限りなく少ないお金の負担で、皆さんが求めているサービスを提供するというのが私の信念です。このお金はシステムの運営費として使えるものですから、運営は少し楽になりました。すでに述べたように、2000年11月には、りすシステムもNPO認証を受けて、2つのNPOが独立した形で運営するという体制が整って今日に至っています。

### 東邦生命保険会社の破綻

金融機関の破綻発表は突然が相場ですが、私たちはショックでした。その当時200名ほどの契約者が保険料一時払いの契約をしていました。

破綻により、予定利率が4.0%くらいから1.5%になるというので、一人一人の支払い保険料と、死後受け取る保険金の額を徹夜で電卓をたたき計算しました。その結果20歳代で契約された方がお一人いて、その方の受け取り保険金が支払い保険料より下回りましたが、それ以外の方は全て元本保証が出来たのです。

例えば当初の死後事務費用の見積額が95万5000円の場合、受取保険金が78万2000円に減額されるのですから、17万3000円をどうするかが問題です。死後事

務の内容を削るということも選択肢として考えられますが、難しい面もあります。

そこで私は、三方一両損という仕組みを考えたのです。内容について説明しますと、まずりすシステムが3分の1を負担、死後事務の施行業者に3分の1を負担してもらい、契約者ご本人も3分の1を負担していただくというものです。

このことをりす倶楽部で皆さんにお願いしたところ、大多数の方にご賛同いただき、ほとんどの方々が保険金の減額分の全てを決済機構に預託してくださいました。もちろん、一部の方からお小言を頂戴しましたが、大きな混乱もなく難題をまた一つ越えました。

### 死後事務の契約をどうするか

生前契約というこの世で初めての仕組みが機能したのは、東邦生命保険会社の6代目オーナー社長のと田清蔵さんの英断により生前契約による死後事務履行費用の生命保険商品が出来たことです。東邦生命が破綻しエジソン生命の手に渡ったとなれば、特殊な保険ですから、この保険契約を引き受けてくれなくなったので大変困りました。

そこで私は考えました。「決済機構」に仕組みを作って、決済機構が預託金として皆様から死後事務や生前事務の支払原資をお預かりするというシステムです。

まず問題は許可なく他人のお金をNPOがお預

かりすることは、法律に抵触するか否かです。

2000年当時、大手町の東京財務局に、このようなことをご相談に伺いたいと電話をしようと、おいでにならなくても電話でお話を伺いましょうと言われて、電話を数回かけ最後は訪ねました。

まず「出資の受け入れ、預り金及び金利等の取締りに関する法律」が昭和29年(1954年)に制定されています。

この法律の第2条では「業として、預り金をするにつき他の法律に特別の規定のあるものを除く外、何人も業として預り金をしてはならない」とあります。

生前契約の依頼を受け、その対価の決済のために金銭を預かる行為が「業」と言えるか否かですが、不特定且つ多数の者が相手となれば、この法律では「業」となりそうです。

ガイドラインか何かだと思えますが、具体的に預り金の定義があるそうで、次の4要素の全てに該当すれば法律上の「預り金」になるので、NPOが預ければ違法になるそうです。

- ① 不特定かつ多数の者が相手であること
  - ② 金銭の受け入れであること
  - ③ 元本の返還が約されていること
  - ④ 主として預け主の便宜のために金銭の価額を保管することを目的とするものであること
- それぞれに照らし合わせてみると、

① 不特定か？ 確かに不特定となるでしょう。当

時でも5〜600名の契約者がいましたので。

②金銭で預かるので該当します

③では、このお預かりしたお金は当事者の死後その後始末に使うお金ですから、元本の返還はしませんので、これは該当しないこととなります。但し、入院中にお金を持ってきてほしいなどという求めがあります。その時はお金を預かっている決済機構から持参するための日当、交通費などの経費とともに、決済機構からりすシステムが支払いを受けて本人に渡すという生前サポートですから、元本の返還にはならないのではないかと、少々苦しい説明をしました。

④預け主の便宜そのものですが、利息をつけるか否かと問われたので、利息は付けないと答えました。

相談の相手をして下さったのは、課長補佐でしたが、生前契約の趣旨、今後ますます必要になる社会的インフラとして必要だと、私は熱っぽく語りましたので、営利を目的としたものでないことは理解出来るけど、法律に抵触すればやってはいけないが、あなたのお話通りであれば、法律上の「預り金」にはならないでしょう、と言われたので、法律違反にならない旨の文書を書いてきますので、サインをして頂けませんかとお願いしたら、笑われました。

ところで松島さん、預かるお金の総額はどのく

らいになるかと尋ねられたので、3〜5億円くらいではないかと答えるとともに金額が関係あるのですか、と問い返しました。

すると、この法律は消費者を金融被害から守る目的なので、あまり巨額なお金を預かるとなれば、様々な法律を使って取り締まることもあるのです。例えば、関係者から告発があったりすれば調査に入る可能性がある、とおっしゃるのです。

このことは、20年以上前に決済機構の役員会で役員諸氏に伝えてありますが、一日も早くほかの法律で云々という、ほかの法律によるお金を預かる仕組みづくりを20年あまり模索し続けています。

決済機構の役員は、現役時代の功績で叙勲を受けた方々が多くおられるので、勲章に傷がつくようなことがあつては申し訳ないと常に気にしています。

私たちの長年の研究の結果、信託の仕組みを活用することだと考え準備をして、大手の弁護士事務所に、NPOが信託会社の株式を保有することの是非について、国および東京都に問い合わせてもらったのですが、結論はダメということになり、信託会社構想も現在頓挫しています。

信託会社は沢山あるのですが、皆さんご存じの通り信託というのは、お金を預かってもらうのに報酬や手数料が必要なのです。死後事務費用100万円を信託して長生きすれば、手間賃倒れ

ということにもなり兼ねません。

そこで手間賃を安く、現在、契約者さんから1ヶ月1000円の会費を頂いていますが、その会費にちよっぴり資金管理料としてプラスするくらいで、死後事務に要する原資の保全が出来るようにするには、NPOが中心になって資本金を個人や経営している会社などに投資していただいて、信託会社を設立することがベストだと考えています。寝ても覚めてもどうしようどうしようと考えて続けているものですから、最近夢をみました。今年のお正月のことです。「如戒さん、私が死んだらりすに寄付するつもりなんだけど、信託会社の株買って、その株を寄付するというのってどうなの？」と、夢の中でどなたか分かりませんが言われました。それが今年の初夢でした

そもそも、我が国の全ての仕組みが死者の人権といったことに配慮したものになっていません。当然と言えば当然で「人は死ねば物になる」というじゃないですか。もしかすると、その辺りからの改革が必要になるのかもしれない。道は遠く険しく、86歳の私の余命ではちよつとばかり時間が足りなさそうです。

契約者の皆さんが亡くなった際の葬儀などの死後事務を実施する費用をどのように保全するかについて、長々とお話してきましたが、非常に重要なことですからご理解とご協力いただきますようお願いいたします。





図1 ヒノキ

# 癒しをもたらすヒノキの香り

東京大学名誉教授

谷田貝 光克

## わが国の代表的な木、ヒノキ

日本の森林に多く見られるヒノキ。ヒノキはスギと並んでわが国の代表的な樹木です。

戦後、精力的に植林されたこともあり、スギが人工林の44%、森林面積の18%を占めるのに対して、ヒノキは人工林の25%、森林面積の10%を占め、スギに次いで多いのです。都会から離れ郊外で車窓からよく見られるのがスギ、ヒノキです。スギもヒノキも建築材として優れているので戦後の木材重要に備えて多く植林されました。

特にヒノキは特有の芳香を持ち、肌目が美しく、気品ある材色を備えているので、古くから建築用材として利用されてきました。木造家屋の中でも総ヒノキの家は最も価値あるものとして扱われてきています。

江戸時代に入ると、城下町の建設などで乱伐が行われたので、尾張徳川藩の管理下にあったヒノキの産地で有名な木曾では、乱伐を防ぐために「木



図2 ヒノキ林

一本、首一つ」という厳しいおきてが作られ、木曾五木と言われる「ヒノキ、サワラ、ネズコ、ヒバ、コウヤマキ」の伐採が管理されたのです。このような厳しい保護政策を経て木曾には立派なヒノキが生育し、秋田杉、青森ヒバと並んで木曾ヒノキは三大美林に数えられています。

## 古くから身近な存在であったヒノキ

「昔の人も、私のように三輪の檜原で髪挿（かざし）にする枝を折ったのだろうか」と詠われた三輪の檜原は、奈良県桜井市にある三輪山付近の

こと。三輪山の山麓は、万葉の時代からスギ、ヒノキで被われていました。

古いにしえにありけむ人も吾がごとか

三輪の檜原ひばらにかざし折りけむ

万葉集 柿本人麻呂

万葉集にはほかに檜ひのの地名を使った歌があり、古代の頃からヒノキの自然群落はあったようです。日本書紀に見られる素戔嗚尊（すさのおのみこと）が胸毛を抜いて撒いたら、ヒノキが生えたという神話も周囲の山に生育する樹木をもとに生まれたことでしょう。

古代にはヒノキの枝をこすり合わせて種火を作ったので「火の木」の名がついたと言われるヒノキですが、古代遺跡からヒノキを使った遺物が発掘されることから古くから身近な存在であったようです。

### 耐久性に優れたヒノキ

建築材として欠かせないもの、それは耐久性ですが、ヒノキは耐久性にも優れています。木材腐朽菌やシロアリなどの害虫にも抵抗性があり長期保存にも耐えるので寺社仏閣の建築に用いられてきました。世界最古の木造建築物の法隆寺、宇治平等院鳳凰堂、伊勢神宮などのほか、長期保存を



図3 ヒノキでベンチ

必要とする正倉院のような収蔵庫にも用いられています。伊勢神宮で20年に一度お宮を建て替える式年遷宮は690年の持統天皇時代に始まり、1300年以上も続いているのです。

ヒノキの抗菌性は香り成分の一種α-カジノールやフェノール性のジテルペン類によるものです。強い抗菌性があることで知られているヒバの成分ヒノキチオールがヒノキ材にも含まれている可能性もあると一部でわれていますが、ヒノキチオールの名は、その化合物が台湾ヒノキから見出されたので名づけられたもので、日本のヒノキに含まれているかどうかは明確にはわかっていません。



図4 ヒノキ材建具



図5 ヒノキ材の浴室・浴槽

### 心を癒すヒノキの香り

6世紀中頃にわが国に仏教が伝えられたときの仏像は白檀で作られていましたが、わが国には白檀はないので芳香のあるクスノキが用いられました。中宮寺の弥勒菩薩、法隆寺の百済観音などです。

その後奈良時代を経て平安時代になると、比較





図6 ヒノキの香りを接着層に含んだ合板

的細工がしやすく木肌も美しいヒノキが使われるようになりました。かすかに匂う木の香りが人々のこころを癒したのです。

ヒノキの香りには鎮静作用があることが脳波などの測定からわかっています。そしてヒノキだけに限りませんが、木質内装の部屋では木材特有の色、木目が気分を安らげてくれるのです。

それに加えて木材特有の香りが心を癒します。新築の家に漂う香りは次第に薄くなり感じなくなりますが、法隆寺の修理をした宮大工さんが「鉋で削ったら古代の香りがした」という話もあるように、材の表面からの香りが消えるのは早いのですが材の奥の方に含まれている香りは長い期間をかけて徐々に出ていくのです。私たちは感じなくてもごく微量の香りが漂よい心を和ませてくれているのです。

ヒノキの香りには室内に生息し喘息やアトピーの原因となる室内塵性ダニ類の繁殖を抑えることやマウスの実験によりますが肥満抑制効果があることもわかっています。ヒノキの香りは快適環境を作るのに役立つのです。

**ヒノキの用途は多様**

建築材としての利用はもちろんのこと、建具材、家具材、器具材、浴槽、桶、まな板など、ヒノキ材の利用は多様です。そして材、葉からの精油は今ではアロマテラピー用に好んで利用され、香料原料、抗菌剤などとしても利用されています。

樹皮は、屋根葺き材料として檜皮葺（ひわだぶき）の名で今でも寺社の屋根に用いられていますし、2020年にユネスコの世界無形文化遺産「伝統建築工匠の技」にも加えられています。

す。鞆皮<sup>じんびせんい</sup>繊維で作った縄は「まいはだ」の名で、風呂桶や船舶の水漏れ防止に使用されてきました。

古代から先人たちによって大事に育てられてきたわが国の固有種ヒノキ、これからも大事に育て利用していきたいものです。

カゼム教授のスペイン便り

りす倶楽部316号で、地球に恩返し森のオリーブ栽培を通じた地域の交流を紹介しました。福島県いわき市では2009年からオリーブ栽培をしています。栽培のきっかけは、スペインで暮らした経験のある地場産品の運営者のひらめきでした。イワシの加工品の思案中、オリーブオイルが気になり「東北でありながら日照時間が長く、雪もほとんど降らない気候は、スペインアンダルシアの気候と似ている！ オリーブを育てられるのでは？」と、栽培とは縁がなかったにもかかわらず苗を植え始めたのです。そして、東北では育たないと言われたオリーブの木ですが、今では立派なオリーブの実を実らせます。

2017年には東北福祉大学山口政人准教授が、仙台・石巻・山本町でオリーブを栽培しポリフェノールの含量について研究をしています。その結果、東北3地点でのオリーブの

ポリフェノールは、原産国チュニジアで栽培しているものと近い量があることが分かっています。順調な成長をしていると考えられます。

スペインのオリーブ栽培視察では、樹齢1700～4000年ともいわれる巨木に成長したオリーブを前に「多くの日本の印象的な農業遺産を見ますが、この樹齢のオリーブの木には大変驚きました。この地域の特徴的な農業を続け、農村風景を保全してきたことが重要な観光資源になってゆきます」と現地TVインタビューに答えました。



スペインのニュースより



# 公的年金のやさしいお話 ⑩ 「令和6年度の年金額改定のお知らせ」



株式会社ジエイ・サポート代表取締役  
社会保険労務士原令子事務所所長

原 令子

こんにちは！ 社会保険労務士の原令子です。

今年は例年より早く、白梅がたくさんの花をつけ、庭いっぱい梅の香りが漂いました。待ちかねていた春の訪れです。桜の開花予想も全国的に平年より早い傾向あるとのこと、なんだか心もウキウキしてきますね。さあ、どこの桜を見に行きましょうか。近くの公園の枝垂れ桜、川岸の土手をピンクに染める桜並木、圧巻は神社のお守りのような古木の桜と、嬉し、忙し、お花見さんまになりそうですね。遠くに出かけなくても身近な風景の中にある桜の花が、明るい明日を予感させてくれますよ。

さて、今回は、令和6年度の年金額が決定しましたのでお知らせいたします。

## 1. 年金額改定はどのように行われるのですか？

①公的年金の年金額は、経済状況の変化に対応し実質価値を維持するために、賃金の変動率や

物価の変動率に応じて、毎年度改定される仕組みとなっています。

②令和6年度は、令和5年度に比較して、賃金は前年より+3・1%、物価は+3・2%とな

(注1) マクロ経済スライドとは

▼マクロ経済スライドとは、そのときの社会情勢（現役人口の減少や平均余命の伸び）に合わせて、年金の給付水準を自動的に調整する仕組みです。

▼年金額は、賃金や物価が上昇すると増えていきますが、一定期間、年金額の伸びを調整する（賃金や物価が上昇するほどは年金を増やさない）ことで、保険料収入などの財源の範囲内で給付を行います。つ、長期的に公的年金の財政を運営していきます。

▼名目年金額がアップしたように見えても、それ以上に物価が上がりますので、実際には、年金の購買力の低下（年金で買える物がだんだんと少なくなっていく）という状況が続きます。

表1 令和6年度の公的年金額

令和6年度	(月額)	(年額)
老齢基礎年金	67,808 円 68,000 円	813,700 円 816,000 円
障害基礎年金	1級 84,760 円 85,000 円	1,017,125 円 1,020,000 円
	2級 67,808 円 68,000 円	813,700円 816,000円
遺族基礎年金(子1人)	87,375 円 87,566 円	1,048,500円 1,050,800円
老齢厚生年金 平均的な月額収入(43.9万円)で 40年間就業した場合に受け取り始める年金+2人分の老齢基礎年金(満額)の給付水準	229,811 円 230,483 円	2,757,742円 2,765,805円

赤字:昭和31年4月1日以前生まれの方(68歳以上の既裁定者)の額  
青字:昭和31年4月2日以後生まれの方(67歳以下の新規裁定者)の額

③但し、現在はマクロ経済スライド(注1)による給付水準の調整期間中のため、令和6年度のスライド調整率(マイナス0・4%)を賃金上昇率の+3・1%から差し引くこととなります。

ります。年金額の改定ルール(賃金・物価共にプラスで、物価が賃金を上回る場合は、賃金によって改定される仕組み)に基づき、賃金の上昇率+3・1%をもとに改定されることとなります。

るため、実際に適用される年金額改定率は+2・7%になります。物価上昇率が+3・2%なので、今年も昨年に続き、年金の実質価値が低下することになります。

令和6年4月から改定される年金額は、表1でご確認ください。なお表1には、年金額が2つ記載されています。赤色の数字は昭和31年4月1日以前生まれの方（68歳以上の既裁定者）の額、青い数字は昭和31年4月2日以後生まれの方（67歳以下の新規裁定者）の額となります。

同じ基礎年金なのに、なぜ金額が異なるのかというと、年金額の改定ルールで、68歳以上の方は物価変動率での改定、67歳以下の方は賃金変動率での改定と、それぞれの改定率が適用されるため、2つの年金額が生じることとなります。

**2. 国民年金の保険料について**

国民年金の保険料も年金額と同様に賃金の変動に応じて毎年度改定されます。令和6年度の国民年金保険料は1万6980円と前年度より460円高くなります。なお、令和7年度の保険料額は、表2のようになります。

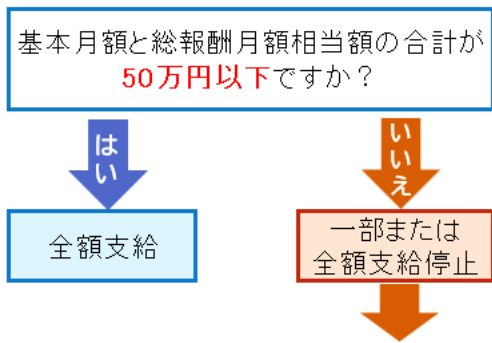
**3. 在職老齢年金について**

70歳未満の方が会社に就職し厚生年金に加入した場合や、70歳以上の方が厚生年金が適用されて

**表2 国民年金の保険料**

	実際の保険料 月額
令和6年度	16,980円
令和7年度	17,510円

**図1 在職老齢年金の支給額**



**在職老齢年金の支給額の計算/月額**  

$$\text{基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 50\text{万円}) \div 2$$

③年金の支払いは「支払い月前2か月分」となっています。そのため、令和6年度の改定年金額による支払いは、4月分の年金が支払われる6月分からとなります。

いる事業所にお勤めになった場合には、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、年金の一部または全額が支給停止となる場合があります。これを在職老齢年金といいますが（図1）。厚生年金の加入義務があるのは70歳未満の方ですが、70歳以上の方にも在職老齢年金は適用されます。支給停止調整額は賃金の変動に応じて改定され、令和5年度には支給停止調整額は48万円でしたが、令和6年度からは50万円に改定されます。


**4. 令和6年度年金改定の3つのポイント**

これにより、老齢厚生年金が全額支給停止であった方が、一部支給停止となる場合も生じます。

①昨年に続く増額改定です。令和6年度は、賃金上昇率+3・1%とマクロ経済スライドによる調整率マイナス0・4%を反映して、年金額改定率は、3・1% - 0・4% = 2・7%アップとなります。

②ただし、年金額改定率がプラスでも、物価上昇（3・2%）には追いつきません。年金額がアップしたように見えても、それ以上に物価が上がっていますので、実際には、年金の購買力の低下（年金で買える物がだんだんと少なくなっていく）という状況が続きます。

# 愛を育む♥ハートの ワイン&チーズ

もっと 気軽にワインを  vol.6

株式会社光菱 代表取締役会長  
ワイン・エキスパート (日本ソムリエ協会)  
伊藤 伸也

— 令和6年能登半島地震によりお亡くなり  
になられた方に心よりお悔やみ申しあげますと  
ともに、被災された方々に心よりお見舞い申し  
あげます —  
少しずつ日差しも暖かく感じるようになって  
きました。梅の花の便りから桜の開花へと話題  
が移るのも、もうすぐでしょうが。  
あつという間に、2024年も2か月が過  
ぎようとしています。月日が経つのは早い  
なあ……と感じている人もいると思いますが、  
嘆くなかれ！ 旧暦では、今年は2月10日がお  
正月。そう考えると、まだ1年がスタートした  
ばかりです。今年もポジティブに考えていきたく  
いですね。

## ●「雲外蒼天」の思いを大切に

親しくしている元会社の友人から「雲外蒼天」と書かれた色紙をいただきました。同封された手紙には、「いつも頑張っている姿を思い浮かべながら、一番びつたりな言葉を贈ります」というメッセージが……。

昨年末、彼に最近の書道の成果を見せてもらったとき「どんどん上達しているね。もう、プロの書道家の域に入ってきたのでは……」と称えたことへのお礼とのこと。四つ流麗な文字が絶妙なバランスで並び、今年からスタートした大河ドラマ「光る君へ」の題字にも、少し雰囲気が似ていて、春の訪れを誘う素敵な心遣いに心が温かくなりました。

「雲外蒼天」——「雲の外には、青空が広がっている」という言葉から転じて、「辛い困難なことを、努力して乗り越えた先には、明るい未来が広がっている」という意味で使われます。

ちなみに、前人未到のタイトル戦20連勝を達成した将棋の藤井聡太八冠が、扇子に揮毫する際に、この言葉を好んで使うようです。努力することで才能を開花させ、磨き続けている藤井八冠らしいですね。

先日、講演の仕事が終わり、熊本から飛行機で東京へ戻る途中、この世のものとは思えぬ不思議な光景に出会いました。

その日は朝からどんよりした暗い雲が立ち込

めた空模様。離陸後、そんな時間がしばらく続いたのですが、急に明るくなり、右翼のエンジンに光が反射し、思わず「眩しい！」と目を細めると、厚い雲の間から尾を引くようなオレンジ色の光が束となり、ダイヤモンドのようにキラキラと輝き、天から雲の隙間を通り地上へ伸びていました。この光は「薄明光線」(光茫)といい「天使の梯子(階段)」とも言われ、スピリチュアルな世界では、幸運が訪れるメッセージとされています。

飛行機は、さらに高度をどんどん上げていき、雲の上に出た瞬間、そこには、真っ青(蒼)な空が遠くまで広がっていて、思わず目を奪われてしまいました。雲外蒼天を景色に例えるなら、きっと、こんな感じなのでは、と思った瞬間でした。

講演終了後に、主催者の女性から、「バレンティンデーのプレゼントです」と手渡されたハートのチョコプレートを食べながら、何とも言えない穏やかでスイートな時間を過ごすことができました。

## ♥ハートのワイン「カロン」

最近では、ハートをモチーフにしたラベル(エチケット)のワインが増えているようです。でも、ハートのワインと言えば、何と言っても「シャトー・カロン・セギュール」。フランスはボルドー・メドック格付け第三級、このワイン





ハートのワイン  
シャトー・カロン・セギュール

が造られたのが12世紀まで遡る長い歴史を持つワインです。

実は、このワインには感動的な物語があります。18世紀、ワインの所有者であるセギュール侯爵は、当時、100年後に1級格付けとなる、とても高価な「ラトゥール」「ラフィット」「ムートン」を所有していました。

当時の人々が、セギュール侯爵に聞きました。「素晴らしいシャトーをお持ちですが、一番好きなシャトーはどれですか?」。みんなは「きっと、ラトゥールやラフィット、ムートンのどれかだろう」と思いましたが、セギュール侯爵は、誰も予想しなかったことを言います。

「我が心はカロン・セギュールにあり。」  
この有名な話が由来となり、エチケットに大きなハートを入れます。

今では、バレンタイン・デーのプレゼントや、

プロポーズのときに、よく利用されるようになりました。きっと、このワインが縁で、今年もたくさんのお素敵なカップルが誕生したのでしょうね。

このカロン、ハートが描かれた愛らしいエチケットだけでなく、フィネス(味わい)は酸がしっかりと、湿った土のニュアンス、エレガントさと力強さをもった素晴らしいワインです。

♥戦争の中で愛を育んだハート型のチーズ

二人の大切な時間を演出するもう一つの素敵なものをご紹介します。

フランス・ノルマンディー地方で最も歴史のある白カビ系チーズ「クール・ド・ヌーシャテル」です。こちらは、更に遡ること、600年近く前の話になります。

イギリスとフランスの間で起きた百年戦争(1337年~1453年)時代、イギリスがノルマンディー地方を占領していたときのことです。フランス側のヌーシャテル・アン・ブレイ村でチーズを造っていた娘が、敵方であるイギリス軍の兵士と恋に落ち、そのときに、ハートの形をしたチーズを造りプレゼントしたという、切なくもロマンティックな物語が残っています。

また、ノルマンディー地方は、みなさんの中でも、きっとファンが多い「カマンベール・

チーズ」発祥の地としても有名です。ちなみにヌーシャテルはカマンベールよりも、やや塩味が強くシャープな味わいが特徴です。

白カビ系チーズと赤ワイン、このダブルの♥で大切な人とスイートなひとときを過ごすのは、ちよつと欲張りでしょうか。



●雲の向こうには、いつも光が

私の好きな「若草物語」の作者である「ルイザ・メイ・オルコット」も、こんな名言を残しています。

There is always light behind the clouds.  
雲の後ろには、いつも光が差している

能登半島地震で辛い日々を過ごされてきている人、でも、生かされている今があります。他にも様々な苦しみや大変な思いを抱えている人も多いかもしれません。でも、その試練を乗り越えた先には、きっと、人としての成長や幸せ、穏やかで安らかな日々が待っているはず。そう、心を強く持つてほしいですね。

簡単なことではないですが……

# 支部・パーティー活動記

## 東日本支部

▼Uさん（90歳・男性）が奥さんと一緒にりすシステムと契約したのは2014年でした。契約から数年は心配や変わったこともなく、見守り訪問の希望もなく、2017年春に遺言の見直しをされた程度でした。

— そんなご夫妻に変化が生じたのは2017年の秋でした。奥さんが亡くなりUさんの一人暮らしが始まりました。2018年ごろから病気がちで、入退院を繰り返すようになり、膀胱がんの手術をされました。手術後は元気で趣味の卓球をするため自転車で近所のセンターへよく出かけていたようです。

ある日の早朝、新木場に緊急電話があり「腰が痛くて2日間何も食べられないので、至急来て緊急入院の手配をしてほしい」との依頼でした。

私が駆けつけて玄関で声掛けしても応答がなく、どうしたものかと思案していたところ、都合よく民生委員さんが来られ、二人で裏庭に回り部屋に入るとご本人はベッドの上でうめいていました。「自分はこのままでは死んでしまう、早く救急車を呼んでくれ」と訴えられ、救急車の手配をしました。

救急車が来るまでに病院に行く準備を終わらせたかったのですが、ご自身が指図する場所を探しあぐねていると「この役立たずが、もたもたするな」とベッドでうなっている人とは思えない大声で怒鳴られたことを思い出します。

幸い近くの病院に緊急入院でき、3週間ほどで退院され、退院サポートの時にはニコニコ顔で「世話になったな、ありがとう」と優しく言われます。本来はすごく優しい方なのでしよう。

消防庁に勤めていた方なので、几帳面で厳格な方ですが、ある日、友人の女性から電話がかかってきたときのことです。私と話している時とはヒトが違うように優しい話し方をされるのでびっくりしました。いくつになっても男は女性と接すると心が和むようです。

2022年に肺の病気で入院したとき、病院の相談員から一人暮らしは無理なので施設の入居を考えたらどうかと相談があり、施設探しを行いました。病院から施設に移る手配をしました。

数日後、医師から病状説明したいとの電話があり病院へ向かいました。医師からは、病状が悪化して、あと1〜2週間の寿命と思いがけない告知がありました。コロナ禍だが面会を許可されたので病室に伺うと「りすさん、もう駄目なような気がする。貴重品はりすにあるので後は宜しく頼む、世話になり有難う」というのでそんな弱気にならず退院して施設に戻るよう頑張りました。

と手を握り励まして退室しました。医師の見立て通り、2週間後に還らぬ人となりましたが、巣鴨のお墓で奥さんと再会できて喜んでおられることでしょう。ご冥福をお祈りします。



## 西日本支部

▼Nさん夫妻は先にNさん（89歳）が契約され、8年後にご主人（89歳）が契約されました。

ご主人は昨年の夏、外出時に転倒したことをきっかけに、地域包括支援センターと関わりを持つことになりました。ゴミの仕分けができず、大事なものとそれ以外の物もごちゃごちゃになっていたので、ヘルパーさんも掃除ができない状況でした。Nさんの姪御がアメリカに滞在しており、昨年11月頃帰国し、N夫妻に会い要介護申請手続きなどを手

伝えていました。姪御もりすシステムのことは御存知でした。しかしNさんから「もう関わらないで」と言われ、現在は折り合いが悪く、姪御は支援することを敬遠している様子です。地域包括の担当者は、姪御をキーパーソンとして連絡をとっていましたが、折り合いが悪くなってからは「私は施設の入居保証をする気はないので、りすシステムに依頼できるのであればそうしてほしい」と言ったそうです。

とりあえず、おば夫妻の生活状態をりすにも把握してもらい、今後のことについて相談をしたいとのこと、見守り訪問を利用することになりました。

地域包括の担当者を交えて見守り訪問すると、玄関にいたNさんと姪御が、ご主人の様子がいつもと違うし声かけしても話は通じなく、自身では動けない様子とのこと。ご主人の体温を測ると、30度と低体温状態でした。地域包括の担当者がご主人の容態を確認し救急車を要請し、今

後の対応は全てりすに任せたいとの申し入れがあり、急遽、見守り訪問からサポートに切り替え病院に付き添い、入院手続きをしました。

診断は、低体温症・心不全（以前から）による胸水と足部浮腫でした。医療上の判断の書類を持っていましたので、医師に提示が来ました。

そして、ご主人が入院された3日後にNさんの安否確認が出来ず、地域包括の担当者が自宅訪問したところ、Nさんも低体温状態で救急搬送となり、りすのスタッフが搬送先の病院で入院手続きをしました。

現在同じ病院に入院していますが、お2人とも在宅復帰は難しく、ご主人は療養型施設での入院継続の可能性、Nさんは体力の回復が見込まれるので施設入居を検討中です。

姪御が来月初旬にはアメリカへ戻る予定なので、N夫妻の様子を把握していただいたので本当にタイムミンがよかったですと思います。

りすシステムでは毎年、お誕生日カードと確認シートをお届けして

ります。見守り訪問は年1回、自宅などご指定のところに無料で訪問し、企画書などに変更があれば、見直し面談（出張面談の場合は有料）や郵送による書類の変更確認をしています。

毎年のN夫妻の確認シートは「見守り訪問は希望しない」となっていました。お元気な時は見守り訪問を希望しない方が多いですが、一昨年より昨年、昨年より今年と年々様子も変わる方もおられますので、年1回の見守り訪問を利用されることをお勧めします。



## 九州支部

▼Oさん（79歳・男性）は、15年前、神奈川県に嫁いだお姉さまと一緒に、ケアハウスに入居したいと相談に来られました。契約の申し込みが

に入院、手術となりました。

契約完了前なので、りすシステムの身元保証は出来ませんので、お姉さまに帰省して頂きました。退院されるまで、姉弟には可能な限りのサポートをしました。

体調の回復を待ち、2か月後公正証書の作成が完了しました。「これから姉に迷惑をかけずに済みます」とOさんは喜んでいました。

翌年には別の箇所を患い入院、手術となりましたが、りすシステムが契約家族として役割を果たし、お姉さまには報告のみで、感謝されました。

Oさんは自己所有の一戸建てにひとり住まい、ケアハウス入居には少し資金が不足していました。介護サービスを受けながら少しずつ貯金をすることにしました。お姉さまは「弟が不憫でならないが、私には守るべき家族がいて、何で私が……と葛藤する」とおっしゃっていました。しかし、元気なうちにできるだけのことはしてあげたいと預託金を補充



しました。

6年後、土地所有者のいとこから「建物の老朽化により何年後かに土地の売却を検討中。退去通告は早めにするが、この件はりすさんも承知しておいて下さい」とのことでした。

3年後退去が必要となり、年金に見合った住宅型有料老人ホームに入居し、身元引受連帯保証をりすシステムがしました。

その後、体調は普通の杖から四脚杖、歩行器へ。それでも転倒してメガネ破損2回、登録済のメガネ屋さんへ手配し配送依頼。要支援から要介護2へ。デイサービス週2（入浴有）、家事支援週1、訪問診療、訪問歯科を利用していました。

今年1月16日、朝食に降りて来ないので、部屋へスタッフが声がけに行ったのですが……。往診医師に連絡し死亡確認。急性呼吸不全で旅立たれました。りすシステムに連絡があり、死後事務を開始しました。

2月14日、事務所でお預かりしていたご両親の位牌と共に、納骨を完了しました。

了しました。

企画書では、ご両親の位牌はお姉さまが引き取ることになっていたのですが連絡したところ「嫁ぎ先を守っていく必要があり、弟と一緒に永代供養をお願いしたい。帰省した折に、お寺にお参りさせてもらいます」とのことでした。



東東京ブランチの談話室で栃木のWさんより、カッターチーズの作り方を教えてくださいました（P18 下段）

Wさんは会社に必要とされ転勤、転勤と定年まで自身の健康を気遣いする暇もなかった様子。図書館で勉強し、カロリー計算からレシピ開発、運動も日常生活に無理なく取り入れている素敵な暮らしぶりに敬服しました。

## りす友 いろいろ話 紹介コーナー

### 材料



- ・牛乳……500ml
- ・酢……大さじ2

用意する道具  
鍋、混ぜる道具、ボウル、ざる、キッチンペーパーまたはふきん

### 作り方



①鍋に牛乳を入れ、かき混ぜながら約60℃（指を1～2秒入れられるくらいの熱さ）に温めます。



②分量の酢を加えて、手早く全体を混ぜ、そのまま置きます。しばらくするとポロポロとした豆腐のような固形分とやや黄色がかった水分に分離してきます。

③ボウルの上に清潔なふきんやキッチンペーパーなどを敷いたざるをセットし、固形分をこし取ります。カッターチーズの完成です。



東東京ブランチ談話室で「薬に頼らない健康管理」を実践している栃木県在住のW様から、コレステロール値低減のための食事作りを教えてくださいました。



実はすぐれもの「カッターチーズ」。低カロリー、低糖質、低脂質なのにタンパク質は高いという優れもの。材料は牛乳とお酢だけという手軽さ。さっそく作ってみました。



季節のサラダ  
カッターチーズのせ

● 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、締め切りさせていただきます

お待ちしております♪



北海道支部

3月6日(水) 11時～15時

4月6日(土) 11時～15時

会場：北海道支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

北日本支部

3月30日(土) 11時～15時

4月30日(火) 11時～15時

会場：北日本支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

東日本支部

3月15日(金) 13時～15時

3月28日(木) 13時～15時

4月15日(月) 10時～12時

4月28日(日) 13時～15時

定員：10名 会場：北の丸ガラスゲート

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

東東京ランチ

4月1日(月) 13時～15時

5月1日(水) 13時～15時

定員：4名 会場：葛西事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

西東京ランチ

3月20日(水) 13時～15時

4月20日(土) 13時～15時

定員：5名 会場：西東京ランチ

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

NEW!

西東京ランチ  
談話室開催です

中部日本支部

3月10日(日) 13時～15時

4月10日(水) 13時～15時

会場：中部日本支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

西日本支部

3月22日(金) 13時～15時

4月23日(火) 13時～15時

定員：10名 会場：西日本支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

中国支部

4月6日(土) 12時30分～14時30分

5月4日(土) 12時30分～14時30分

会場：中国支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

四国支部

3月25日(月) 13時～15時

4月25日(木) 13時～15時

会場：四国支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

九州支部

3月29日(金) 13時～15時

4月29日(月) 13時～15時

会場：九州支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

大分支部

3月25日(月) 13時～15時

4月25日(木) 13時～15時

会場：大分支部事務所

お茶、お菓子等を自由にご持参ください

お問い合わせ、お申込み先はこちら



0120-889-443

# 「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

池田 美穂さん (福岡県北九州市)	北村 芳子さん (高知県南国市)
市橋 直子さん (埼玉県さいたま市)	渡邊 潔さん (栃木県日光市)
伊東 政己さん (埼玉県川口市)	匿名1名 50音順
今井 早苗さん (千葉県船橋市)	

※ 2024年1月1日～1月31日の期間、7名の方から寄付をいただきました  
 ※池田美穂さん、北村芳子さん、匿名希望1名の皆さんが1000ポイントを達成されました



# 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。皆さまのご寄附で「地球に恩返しの森」に植樹ができ、銘板に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  
加入者: 地球に恩返し基金



## 編集後記

2月22日は猫の日で、猫好きにとつて特別な日でした。「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめる記念日」として1987年に制定されました。なお「にゃんにゃんにゃん(222)」で猫の日なのは日本だけで、世界各国それぞれに猫の日があるそうです。猫はその自由でわがままなところが愛らしいです。我が家にも3匹の猫がいますが、それぞれ違った性格をして、時々喧嘩もしますが、それでも良い距離感を保って共生しています。お互いに必要な時には寄り添い、一緒に遊んだり、ご飯を横取りしたりしています。猫たちの存在が家の中を温かく、活気に満ちた場所にしてくれます。

2月初旬の降雪で境に気温も緩み、シモバシラもたたく、庭の土は水を含んですつかりぬかるんできました。土が見える時期が来ると、雪とのお別れに少しの寂しさを覚えつつ、今年はどうな野菜を植えようかと考えてウキウキします。ちよつと気が早いが、サツマイモの苗を注文。シルクスイートに、干芋用にと4種類計40本。鹿児島から苗到着予定は6月。お楽しみはまだまだおあずけです。

これからも彼らと幸せな日々を過ごせることを願い、ちやおちゆる(猫用おやつ)を捧げました。(芳賀まお)



(東本優子)



## NPO りすシステム

0120-889-443

## りすセンター・新木場

0120-373-959