

◆ セミナー報告書 ◆

NPO 法人マルイチライフ・サポートスクウェア「特別セミナー」

■開催された日時 : 令和2年(2020年)11月29日(日)

12時30分受付 13時00分開会～15時00分迄

■場 所 : 中野サンプラザ15階「フォレストルーム」

■人数制限 : 30名様以内にて開催

【幹事】大原君子・吉川愛美

【講師】中村久瑠美・安齋政信・小黒佳代子・川崎由紀子

【受付】伊藤元子・長沼ひろみ・長沼実季さん

【司会進行】木船孝司・吉川愛美

【会計】伊藤元子・佐野康子(欠席届あり)

【監事】川崎由紀子

【運営総合スタッフ】安齋政信・安東佳子・伊藤元子・稲葉幸枝・大原君子・木船孝司・長沼ひろみ

監事 川崎由紀子・中村久瑠美理事長・吉川愛美副理事

(北村正之氏はコロナ禍を避ける為にも欠席なさいました)

【進行表&報告書作成者】吉川愛美

そして先ず毎回の様に以下、同じことをお願い申しますが、令和3年度も

◆マルイチ会にて活動した方々とは引き続き皆様と共に助け合って「前へ」と向かいたくと存じます！

遠方でなかなか例会等に出席できない方々も、長くずっと会費を払い続けて下さっている会員の方も居られ

そのような方々は深い愛と思いの中で会にご寄付下さっている方ですので、そのような方も裏切ることな

く、これからも更なる向上を目指すと共に強い意志と思いやりを持った会である事を掲げ、皆さまと共に目標に

励んでいきたいと願います。

そして、立ち上げ時にご縁を紡いでいただいた方々を現在も名簿に残させていただいて居ります。

理事長と副理事の思いで消去しておりません。

ゆえに令和3年度より是非とも会員として再度お申込みいただきたく願います。

◆ホームページの作成や広報委員長 石井智美会員と共に協力頂けます方を募集しています。

皆さまのご応募をお待ち申します。

先ずは特別セミナー当日のご報告を理事長のご挨拶よりさせていただきます。

理事長中村久瑠美のごあいさつ

本日は、コロナ禍の中、この特別セミナーへようこそお越しくございました。

今年、マルイチ会創立 21 年目、昨年 NPO 法人へ移行して初めてのセミナーの開催です。テーマもこれまでの離婚や子育てに関するものから一歩進んで、シングルパーソンの方なら誰もが抱く将来不安を見据え、それにどう対処するべきかを 一緒に考えよう、ということにしました。



中村久瑠美理事長 元気にご挨拶！

タイトルは、「今こそ知っておきたい認知症・孤独死を防ぐ方策とは?—健康・お金・仲間」となっております。

このテーマに多方面からアプローチするため、本日は四名の講師をそろえました。

弁護士・ファイナンシャルプランナー・薬剤師・税理士という多彩な顔ぶれ、それぞれ専門の立場から、本題について有意義な話が聞けるとお思いますので、ご静聴よろしくお願ひします。

中村久瑠美講師（弁護士）

「成年後見制度と遺言について」

認知症になると、判断能力が低下するため、財産の管理が難しくなります。また 施設入所や、入院手続きなども自分ですることは困難です。こうした判断能力の不十分な方の財産と権利を守るための制度が、成年後見制度で 2000 年に出来ました。認知症になってしまうと、周囲の家族などが家庭裁判所に申立をして、適当な後見人を選んでいきます。しかし自分の思う人が後見人になるとは限らないので、元気でまだ判断能力の低下する前に、あらかじめ自分の意思で信頼できる人を選び契約を結ぶ任意後見制度を私はお勧めします。何でも早めに対策を講じることで、認知症 になっても、その人らしい人生が送れるのです。

自分の財産を誰にどのように残すかも、人生の締めくくりとして大切です。遺言を書くことは人生の決算書を書くことだという人もいます。しかし特に財産など無い方でも、あるいはまだ若い学生さんでも人生はいつ突然終わるかだれにも分かりません。もし交通事故で自分が死亡したら、その賠償金の受取り人は誰にしたいのかなども遺言書に書くべきです。15 歳から遺言は書けますから、私は中学三年から遺言を書く習慣をつけたいと主張しています。

「認知症・孤独死を防ぐには?」——元気なうちに、任意後見制度を利用・遺言を書く・そして 信頼出来る仲間《友人》をつくること、以上三つが、弁護士中村久瑠美からの 処方箋です。



成年後見制度と遺言について話されました
弁護士 中村久留美講師

保険のしくみについて話をされた
ファイナンシャルプランナー 安齋政信講師

(♡講師を担った理事長&会員たち♡)

安齋政信講師（ファイナンシャルプランナー）

自分のセミナーの要点を下記にご案内させていただきます。

保険のしくみ 各保険会社から様々な保険商品が売られておりますが、保険のしくみはこの3つしかありません。

1 定期保険 2 養老保険 3 終身保険

3つの保険はそれぞれメリット、デメリットがあります。セミナーではこの違いについてお話をさせていただきました。

今、ご契約されていらっしゃる保険はこの3つのタイプに当てはまります。

ご自身にとって、このメリット、デメリットを十分理解、把握し、かつ現在のライフプランに合っているのか、または今後のライフプランに合っているのか、今一度、ご確認を頂く必要があるかと思います。

とお話し下さり、お客さまから直ぐにも保険のご相談を受けたほどでした。



認知症・孤独死を防ぐ方策とは？

今こそ知っておきたい認知症・孤独死を防ぐ方策とは？

新型コロナウイルスもインフルエンザもかからない人もいれば、かかっても症状が出なかったり、軽く済む人もいます。感染症の力とご自分の体力のどちらが強いかによって決まります。高齢になってきて誤嚥性肺炎を起こすのも同様です。誤嚥は誰でも日常的にしていますが、咳払いで外に出せなくなり、肺炎が起きるのです。

抵抗力をつけるためには栄養維持をしながら筋力低下を防ぐことが必要です。

できるだけ長く、元気に自立して暮らし、ピンピンコロリといきたいところですが、もしも病気や事故で回復が見込めなくなった時、ご自身の最期をどのように過ごしたいか・・・ご自分の言葉で伝えられればいいのですが、明確な意思表示ができない状態の時のために準備しておくことをお勧めいたします。経管栄養や点滴、輸血や気道確保などの延命治療を望むのか望まないか、判断を任せたい人は誰か等、元気な時に記しておくのが良いでしょう。フォーラムでは私の在宅医療の経験から、私の薬局で作成した「私の意思表示ノート」を参加者に配布いたしました。

薬を服用したことが無いという方はいらっしゃらないと思いますが、薬局が皆さんの健康維持についてどのように関われるかは、十分に知られていません。フォーラムでは新型コロナウイルス感染症の予防について、マスクの効果や正しい手洗い、消毒の方法とともに「薬局活用ハンドブック」もお配りし、健康づくりにお役立ていただけるようお伝えしました。

と小黑佳代子講師。とても楽しく明るくお話を頂きました。

川崎由紀子講師（税理士）**今こそ知っておきたい認知症・孤独死を防ぐ方策とは～健康・お金・仲間 税についても学びましょう**

人生しまいごろの税金、「所得税」と「相続税」についてお話しします。

- ①所得税は個人の年間所得（収入）に係る税金です。
- ②相続税と贈与税の違い、かからない範囲を確認しましょう。
- ③相続税の財産評価についてポイントをご説明します。（一般動産、土地建物、株式等）
- ④遺産をめぐる「親の心」、「子の心」、あなたの思いは？
- ⑤どんな終わりが理想でしょうか、最後は誰に託しますか？

誰しも最後はシングル、一緒に考えましょう。あなたらしくはあなたが決める！

と締めくくって頂きました！



司会の吉川愛美と

木船孝司新会員！

木船会員はさすが司会のプロでございました

♡♡♡



おひとりずつでお願いします
 としたうえでトイレタイム！
 その間に稲葉幸枝会員は体育の先生ゆえ、
 ストレッチで皆さんと共に
 体をほぐしました



開催までに何度も何度も話し合い迷いながらも運営に力を注いだ理事長&理事たちでした
 撮影：カメラマンはプロの藤谷清美さんが奔走して下さいました！