



新型コロナウイルス感染・緊急事態宣言解除までを振り返って

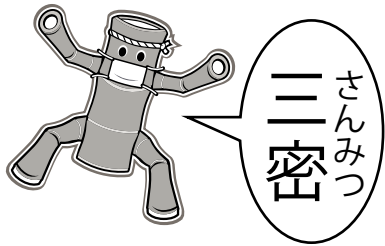
# 竹の台地域もひっそりと

1月17日に日本で最初の患者が発生してから4カ月あまり。みなさんいかがお過ごしでしたでしょうか。

特に緊急事態宣言発令後は、今までの日常が失われてしまいました。全く違った生活様式、ステイホームが強いられ、不便さや窮屈さで心も体も縮こまってしまっている。

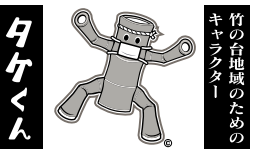
しかし一方で、家の周囲を散歩する方も増え、地域に目を向ける機会になったという話もお聞きします。感染者は徐々に減りつつありますが、予断を許しません。地域の活動も、特に「3密」になるような事業については当面見合わせることにしたいと思います。コロナ時代の地域活動も、今までと変えていく必要があると思います。他の地域とも情報交換しながら、具体的にどう変えていくのか、検討していきたいと思えます。

2月以降の竹の台地域の動きを振り返ってまとめてみました。



## 新型コロナウイルスに関する 2月～5月の地域の動き

国	神戸市 (教育委員会)	西神中央、竹の台	竹の台小学校	西神中学校	竹の台児童館
2月	27日 全国一律の休業要請	28日 3/3～15まで学校の臨時休校決定 学童保育を除き児童館事業中止			28日 家庭保育のお願いを含めた学童受け入れの連絡を配信。学童利用調査票の配布
3月	25日 東京五輪延期	3日 一例目患者発生 11日 臨時休校延長 (3月25日まで) 19日 臨時休校延長 (4月7日まで)	3日～ 休校 17～19日 分散登校 24日 卒業式 (卒業生のみ) 終業式は実施せず	3日～ 休校 12日 県立高校受験 17日 卒業式 (卒業生のみ) 17～19日 分散登校 終業式は実施せず	2日 出席時検温・マスク着用依頼 3日 学校臨時休業に伴う学童受け入れ開始。25名～35名程度。(登録は73名) ※休館中の福祉センターの利用依頼→神戸市・地域による了解
4月	7日 7都府県に緊急事態宣言 (5/6まで) 16日 緊急事態宣言全国に拡大	6日 臨時休校延長 (5月6日まで) 14日 学童特別保育へ移行 28日 臨時休校延長 (5月31日まで)	7日 神戸西警察で感染者発生。最大140人が自宅待機に (22日まで) 8日 そごう西神店 食品売場以外休業 10日 プレンティ一部休館	個別面談登校日 9日 新一年生 10日 2・4年生 13日 3・5年生 14日 6年生 入学式延期 (9日) 延期 始業式・離任式・着任式延期	1日 新年度学童受け入れ 45名～55名/日 (登録103名) ~14日まで福祉センター利用 14日 特別保育開始 申請20名程度 (利用10～15名)
5月	1日 宣言の延長方針を表明 14日 39県緊急事態宣言解除 21日 兵庫県緊急事態宣言解除	登校可能日の設定 ・20日から29日までの間に2回 ・1時間半～2時間 ・学年/学級を分割 ・1教室15名程度 ・各家庭での検温 ・マスク着用の徹底 ・登校を希望者のみ		登校可能日 20日～29日 分散登校	



発行所 竹の台地域委員会 広報部 〒651-2274 神戸市西区竹の台 2丁目20-1 竹の台地域福祉センター内 電話 (078)992-6889 (地域福祉センター)

2020年(令和2年) 5月25日月曜日 第77号



http://takenodai.info/

### 竹の台地域コミュニティサイト リニューアルしました スマホで見やすく

特に学校が休校になってから、竹の台児童館では感染防止措置をとりながら、学童保育の児童を受け入れてきました。竹の台児童館で、子どもたちの様子をお聞きしました。

「4月1日の新一年生の受け入れ時が、児童館にとっては緊張を伴った保育でした。感染予防のため、福祉センターを利用し、リスクを下げる取り組みを行いました。マスク装着、手洗いの徹底を習慣化しています。子ども達は遊戯室での適度な運動のほか、ボードゲーム、カードゲーム、塗り絵、読書を中心に過ごしています。食事やおやつ時間もおしゃべりをせず無言で行うなど、我慢することもありますが、ストレスなくリラックスして過ごしています。」

### 地域福祉センター・たけのパーク利用緩和へ

さて、この原稿の編集をしている時、緊急事態宣言解除のニュースが流れてきました。地域福祉センターとたけのパークの開館を心待ちにしている方も多いと思います。ただ、すぐに元通りというわけにはいきません。段階を踏みながら、徐々に利用の緩和を実施し、「新しい生活様式」を取り入れながらの開館になりそうです。

前回は竹の台地域コミュニティサイトをリニューアルしたのが平成22年でした。その後10年が経ち、IT環境も大きく変化しました。そこで昨年度、リニューアルを計画し、1年かけて専門家や住民の方のご意見をお聞きしながら、広報部が新しいサイトを制作して来ました。

①「緊急情報」をトップ画面に配置し、これまで運用していた「竹の台あんしん・安全ネット」を廃止しました。

②「緊急情報」をトップ画面に配置し、これまで運用していた「竹の台あんしん・安全ネット」を廃止しました。ここ近年、携帯がスマホに変わり、機能が発達することで、多くの方がスマホで情報を得るようになりました。そのためスマホで見やすいことを重視しました。

③住民の意見をお聞きする手段の一つとして「アンケート」の項目を設けました。竹の台地域委員会では、年間を通じて、団体別懇談会やいろいろ

たけのパークでは、住民の居場所として、ランチの提供、14時からスペースの一般開放、さらに、集会所としてお部屋の貸出しを行っています。今年度より、それらに加え、子どもから高齢者までの全世代を対象として、「目的がなくても立ち寄れる」、「一人でも自分の好きな時間を過ごすことができる」、「好きなことをし

### たけのパークのコミュニティカフェ

7月6日(月)から

ながら、くつろげる」、「誰かとおしゃべりできる」場所を目指してコミュニティカフェ(名称:タケくんカフェ)を運営したいと考えています。さらに、相談にも出来る限り応じたいと考えています。もちろん内容が外に漏れることはありません。お茶等のご用意をして、お待ちしております(無料)。

開始は7月6日(月)から。毎月第1・第3月曜日 12時30分～15時30分です。状況により、日程が変更になる可能性があります。上記、竹の台地域コミュニティサイトからお知らせします。コロナウイルス感染防止のため、会場では、3密が発生しないよう配慮しています。発熱されている場合、参加はご遠慮ください。またマスクの着用をお願いいたします。

### たけのパークの居場所作り コミュニティカフェ開始

7月6日(月)から

ろな場面でワークショップを開催し、住民の方の意見をお聞きしています。ネットアンケートに答えることができるようにすることで、若年層の意見を聞きやすくなると思えます。

今後、技術面や、費用面での制約はあると思いますが、改善できる点は取入れたいと思いますので、竹の台地域福祉センターまで、ご意見をお寄せください。

（旧サイトは後日削除）

アドレスが変わりました <http://takenodai.net> <http://takenodai.info> ここが変わりました





# 竹の台小新しい先生紹介

今年、新型コロナウイルス感染症止のため、残念ながら入学式が中止になり、入学時説明会となりました。

竹の台小学校1年生86名を迎え、全校児童422名となりました。

新しく着任された先生をご紹介いたします。どうぞ、竹の台地域の子どもたちをよろしく願います。



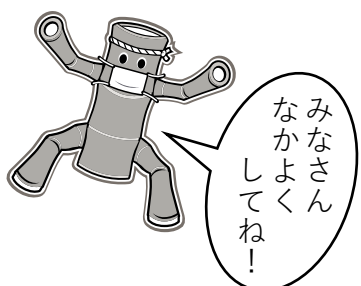
1年担任 鬼塚 麻衣

竹の台小学校のみなさんと明るく元気に勉強したり遊んだりすることを楽しんでいます！よろしく願います。



2年担任 浦川 芳枝

笑顔いっぱい竹の台小学校の皆さんと、楽しく学習できることを楽しみにしています。どうぞよろしく願います。



2年担任 岡崎 未紗

子どもたちが笑顔いっぱい楽しい学校生活を送れるよう力を注いでいきたいと思えます。よろしく願います。



2年担任 中島 光希

明るく元気なみなさんと、勉強やスポーツを楽しみたいと思います。一緒に笑顔いっぱいの竹の台小学校にしましょう。



3年担任 藤原 哲也

元気いっぱい竹の台小学校のみなさんに会えることを楽しみにしています。笑顔あふれる学校にみんなですていこうね。



4年担任 稲垣 和起

竹の台小学校の子どもたちと出会えたことを嬉しく思います。勉強したり遊んだり、楽しみなことがいっぱいあります。願います。



4年担任 高松 こうご

明るく元気な竹の台のみなさんと過ごす日々が楽しみです。笑顔いっぱい頑張ります。よろしく願います。



管理員 橋本 俊也

今年度よりお世話になりました。子どもたちが安全！安心して生活ができるようにがんばりたいと思います。



調理士 木村 薫

元気いっぱい竹の台の子どもたちのために、安全でおいしい給食を作りたいと思います。よろしく願います。



調理士 鹿野 恵美

いつも笑顔で元気いっぱい愛情いっぱい、安心安全なおいしい給食を作ります。よろしく願います。

# 西神中新しい先生紹介

西神中学校でも、残念ながら、入学式及び入学時説明会が中止となり、個別面談になりました。1年生101名を迎え、全校生徒329名となりました。今年、校長先生をはじめ7名の新しい先生が着任されました。学校と地域の連携をより深めていきたいと思えます。



校長 芝 雅博

この度の西神中学校の着任で、西区での勤務が23年目となります。また、久しぶりの西区であり、どこか懐かしさを感じています。私はひとりの大人として、子どもは未来への「希望」であり、地域(日本)の「宝」であると考えています。学校として、子どもたちの「命」を守り、子どもたちの「夢」を支え、地域の方々や保護者の皆様と共に、子どもたちの健全育成と素敵な街づくりに貢献できれば幸いです。今後とも、西神中学校をよろしく願います。



英語 1年生 大出 博子

このたび、北区の大原中学校から転任して参りました。その前は近隣である井吹台中学校に9年間勤務して参りましたので、再びこの緑多き閑静な街で働けることがとても嬉しいです。いつも笑顔で、楽しい授業づくりがモットーです。どうぞよろしく願います。



美術 2年生 西口 知宏

須磨区の西落合中学校から転任して参りました。新しい学校、新しい環境ということで、子どもたちには負けないフレッシュな気持ちを持って心機一転がんばってまいります。よろしく願います。



通級指導教員 芝原 千浩

北区の有馬中学校から転任して参りました。西区で勤務するのは初めてですが、新鮮です。なんでも勉強、いつでも笑顔で心掛けてがんばります。どうぞよろしく願います。



社会 3年生 坪井 健晴

垂水区の塩屋中学校より着任しました。実は前任校が隣の平野中学校でした。それ以来の西神ニュータウンでの勤務になり、懐かしさと新鮮な気持ちを持ちながら、これから出会う西神中学校の素敵な生徒のために尽力したいと思っております。どうぞよろしく願います。



養護教諭 藤原 美幸

この度、西神中学校に着任いたしました養護教諭の藤原美幸です。太山寺中学校から参りました。新しい場所でのスタートにワクワクしてドキドキしています。気持ち新たに頑張りたいと思います。どうぞよろしく願います。



数学 3年生 山口 眞美

はじめまして。この度、垂水区にあります星陵台中学校から参りました山口眞美です。教科は数学です。西神中学校の生徒のみなさんと一緒に学校生活を送ることを楽しみにしています。どうぞよろしく願います。

# 日頃の感謝を込めて

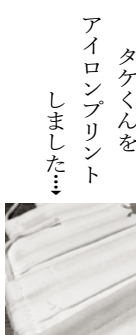
## 手作りマスク配布

3月末には届くと言われていた「アベノマスク」は5月21日現在、今だ届かず。そこで、地域委員会が呼びかけ、4月、有志5〜6人が集まり手作りマスクを製作しました。材料は、家庭に眠っていた「さらし」です。

出来上がったマスクは、日頃、竹の台地域住民がお世話になっている竹の台児童館や竹の台小学校や、西神中学校の先生方、高齢者がお世話になっている西神中央あんしんすこやかセンターや4丁目「絆」の職員の方々、その他、地域で



シャボンソープを配慮しながら製作しています



タケくんをアイロンプリントしました

## 神戸市「ぞうじ西神店」事業継承者募集開始

### 新規開業は来年夏〜秋

令和元年10月「ぞうじ神戸店」が、令和2年8月閉店を発表し、その後、4月14日神戸市が後継事業者を公募することを発表しました。応募受付 7月 優先交渉権者決定 7〜8月 応募の条件として

- ① 商業施設の顔ともいえるべき1階部分については、百貨店の食品売場またはこれに相当する高品質の食品、進物等の売場とする。
- ② 地域生活者の利便性に配慮
- ③ 新たなライフスタイルの提案
- ④ 良質な余暇時間を過ごせるエンターテイメント性
- ⑤ 地域住民の交流の場の創出
- ⑥ 隣接の商業施設「プレンティ」との差別化

が挙げられています。新型コロナウイルス感染症防止のため、多くの事業者が休業を余儀なくされています。8月末で閉店するぞうじ西神店



8月末で閉店するぞうじ西神店

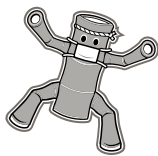


高齢にかかわる勉強会

保存版②

『めざせーHappy100年人生』

ふりかえり



第3章 介護予防編

第9回、第14回、第16回実施

「平均寿命」は年々伸びており、2045年には100歳になるとも言われています。ただ、「何歳まで自分のことは自分でできるか」を表わす「健康寿命」との間には差がみられます。平成28年の平均寿命は男性81歳、女性87歳でしたが、健康寿命は男性72歳、女性75歳であり、男性で9年、女性で12年の差がありました。この期間は「他人のお世話にならざるを得ない期間」です。「Happy100年人生」をめざすには「健康寿命」をできるだけ伸ばすことが大切です。

① 介護予防UPUP

「フレイル」とは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な状態の中間の状態のことです。多くの高齢者は健康な状態から、筋力が衰える「サルコペニア」という状態を経て、生活機能が全般に衰える「フレイル」となり、さらに要介護状態に至ります。加齢に伴う身体機能の衰えは不可避的なものですが、適切な対応により要介護に至ることが予防でき、健康な状態に戻すことができます。

また、認知症の予防では血糖値や脂質を正常値にすることが大切です。1日3,000歩程度は歩いてみましょう(高齢者は歩きすぎるとヒザにくるるので歩きすぎないこと)。こうすると体調がよくなり、物忘れも改善されます。



② 運動

「健康寿命」を伸ばし、最後までトイレに自分で行けるようにするには、骨と筋肉の柔軟性・安定性・バランスを保つことが基本となります。ウォーキング、散歩、リハビリマシンなどによる「有酸素運動」で脳内に酸素を送り込むことも重要です。『指輪つかテスト』は、ふくらみぎを両手の親指と人さし指で囲みます。隙間ができる人は筋肉が衰えている可能性があります。

「腹式呼吸」をすると横隔膜が使われて体幹が安定するので、30秒間、下腹部に力を入れて呼吸するのが効果的です。また、「呼吸数を減らす」と、体がポカポカする、肩こりが解消する、目覚めがよくなる、血圧が下がるなどの効果があります。呼吸中枢を刺激することでストレスも解消できます。体を痛めないための『ストレッチ』を行うのも効果があります。

③ 脳トレ

脳への刺激は認知症の予防につながります。頭と体を使って2つ以上のことを同時に行う「デュアルタスク」が有効です。まず、『スリスリ・トントン体操』(右手で膝をスリスリ撫でながら、同時に左手で膝をトントン叩く。5回したら左右交代)をしてみましょう。

声を出して1, 2, 3...と30まで数えながら、足踏みをし、同時に手を叩く。さらに、3の倍数のときは右手を上げ、5の倍数のときは左手を上げる(15と30のときは両手を上げる)という運動は、『デュアルタスク』として非常に効果があります。『○○しながら、○○する』の『デュアルタスク』なので、運動に限らず、「掃除をしながら、正確に歌を歌う」なども脳のトレーニングになります(手作業は左脳、考えるは右脳を刺激)。また、ゲームや日記を書くことなども脳の刺激になりますし、社会参加、他人との関わり、交流も脳にとって大切です。お孫さんと計算の競争をするなどでもよいでしょう。

④ 食事

65歳を境に筋肉量を増やすために『タンパク質重視の食生活』をしていく必要があります。体重1kgにつき、1.2〜1.5g(体重60kgの人で1日72g)のタンパク質を摂るようにしましょう。肉70gでタンパク質15gほどなので、意識して食べないと不足してしまいます。タンパク質の多い食品には、肉、魚、卵、豆腐、牛乳など、いろいろなものがあります。タンパク質を筋肉に変えるた

めにはエネルギーが必要なので、タンパク質だけでなく、いろいろなものをしっかりと食べることも重要です。朝夕は控えめにし、昼にしっかりと食べる「地中海式食法」が推奨されています。野菜や果物、魚をバランスよく食べましょう。タンパク質をしっかりと摂るためには、赤身肉を少量ずつ毎日食べるのがよいでしょう。大量に食べるのは体によくありませんが、ストレスがたまらないようにしましょう。

第4章 高齢者向けの住まい・施設編

第11回実施

① 住み続けるケース

高齢者が遭遇する事故の77%が「家の中」で起こっています。階段、玄関、部屋の入口、トイレ、浴室など、バリアフリー化をしておけば、事故防止はもちろん、自立支援や介護者のゆとりにもつながります。手すりをつける、滑り止めをする、段差を低くする、浴室は滑りにくい床や、浴槽をまたぎやすい高さにするなど、様々なバリアフリー化が考えられます。

② 住みかえるケース

高齢者住宅には、元気なうちに住みかえる「一般居室」と、介護が必要になってからの「介護居室」があります。



⑤ 口腔まわり

『噛むこと』もとても大切です。80歳で20本の歯を残すという「8020運動」という取り組みもあります。歯が抜ける原因となる「歯周病」にも注意してください。重症化すると、菌が体内に入り、糖尿病や動脈硬化などが悪化します。

『舌の筋力を鍛えること』も大切です。両方の歯でよく噛む、一口30回奥歯で噛む、飲み込む前にあと10回噛む、「するめ」を奥歯で噛んで舌で左右に移動させる、「バ、タ、カ」という発声を繰り返すなどのトレーニングをしてください。

口腔まわりを鍛えることは、



『誤嚥性肺炎の予防』にもつながります(誤嚥性肺炎は肺炎球菌による肺炎とは異なり、その菌による肺炎とは異なります)。7割は睡眠中など、気がつかないうちに唾液とともに雑菌が肺に入ることで起こります。力の限り(顎が外れない程度で)、10秒間、『口を大きく開けるトレーニング』を1日5回、2セットするのが効果的です。

介護保険の対象者は、住宅改修にも保険が使えるので、ケアマネージャーと相談してください。また、認定外の人には、所得条件はあるものの、1/2、1/3の補助が出る「神戸市バリアフリー住宅改修補助制度」があります。

安心リフォームのポイント は、希望を細かく伝え、それによく聞いてくれるような信頼できる業者に頼むことです。契約

ケースが多いのですが、子供に苦労をかけたくないというケースも増えています。

介護が必要になってからは、家探し、契約、片付け、今の家の処分、引っ越しなどができないので、「一般居室」に住みかえる方がよいでしょう。ただし、ある程度のお金はかかります。

「一般居室」型の住宅としては、有料老人ホーム、シニア向け分譲マンション、サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)、シルバーハウジングなどがあります。福祉施設としては、軽費老人ホーム、ケアハウス、養護老人ホームがあります。「介護居室」を併設し、要介護になれば、こちらに移って最期まで世話をしてくれるところもあります。

を急かすなどの悪質業者には注意する必要があります。また、工事中の生活(トイレ、風呂など)のことも考えておきましょう。



「介護居室」型の住宅として は、介護付き有料老人ホーム、グループホーム(要支援2以上)、サ高住(要介護者用)があります。また、要介護1以上の医療施設として、療養型医療施設(介護医療院)や老人保健施設(老健)があります。福祉施設としては、特別養護老人ホーム(特養)(要介護3以上)や介護付きケアハウスがあります。「特養」は4人部屋だと月5〜6万円、1人部屋だと18万円程度で人気が高く、待ち人数が非常に多いのが現状です。





### 第5章 財産の管理と引継ぎ編

「Happy100年人生」を過ごすには一定の資金も必要ですが、高齢化に伴う判断能力の低下は避けて通れません。認知症になると、預金を下ろせない、家を売れない(契約行為ができない)、などのケースが生じたり、死後に残された家族が「争族」するケースもあります。

健康でしっかりしているうちに、きちんと財産を管理・運用するとともに、判断能力がなくなった場合や死後のことを決めておくことが望まれます。

#### ① 高齢期における資金

(第13回実施)

高齢期における資金として、  
 ①医療や介護に必要な資金、  
 ②長生きした場合の生活資金、  
 ③家族間の資金の引継ぎについて、それぞれ考えておくことが重要です。一般に50歳代では「自分の健康」、60歳代では「老後に備えた資産運用」、70歳代では「資金の引継ぎ」など、各年代ごとに資金に対する関心は異なります。



健康保険には、自己負担の限度額があるので、まずこれを把握してください。先進医療など、健康保険の対象とならない治療を受けると自己負担が増えるので、医療保険に入っておくと安心できる場合があります。

病気によって、入院費用の単価や入院日数が異なりますが、入院特約のある医療保険もあります。

夫婦二人が暮らすのに最低月26万円、月36万円あれば、ゆと

りがある生活をおくることができると言われています。生活スタイルによってそれぞれ異なるので、一概にどれだけの資金が必要とは言えませんが、自分が年金をいくらもらえるかを把握し、現在、使う見込みのないお金があれば投資などにより資金運用することも一案です。

死亡した場合、その財産は遺言書があれば、それに従って相続されますが、遺言書がないときは、民法により法定順位や分配割合の目安が定められています。第1順位は「配偶者(1/2)と子供(1/2)」であり、子供が2人いれば、子供1人あたりは1/4となります。この場合、配偶者がいなければ子供で分配し、子供が亡くなっても孫がいれば孫が代襲相続する(孫も亡くなっていれば、ひ孫などが代襲)ことになります。

子供(孫)がいない場合は、第2順位の「配偶者(2/3)と直系尊属(本人の父母など1/3)」が相続人となり、子供(孫)も直系尊属もいない場合は、第3順位の「配偶者(3/4)と本人の兄弟姉妹(1/4)」が相続人となります。

兄弟姉妹が亡くなっているもその子(本人からすると甥や姪)がいれば、その甥や姪が代襲相続する(甥や姪の子は代襲相続できない)ことになるので、本人の葬式で始めて会った甥や姪が「法定相続人」となり、子供がいらない配偶者が全額を相続できないケースもあり得ます。



#### ② 相続

(第6回、第7回実施)

これらの「法定相続人」が実際に何をいくら相続するかなどは協議によって決める(遺産分割協議)ことになり、それまでは、貯金を下ろすなどの場合にも、相続人全員の印鑑などが必要となります。

遺言書があれば、法定割合を変更することができず、法定相続人には「遺留分」として、法定割合の1/2を受け取る権利があります。

正式な遺言書をつくることは大変難しいので、司法書士などの専門家につくってもらった方が安心です。

また、本紙71号から毎号、司法書士の仲島先生に、遺言書テーマにコラムを連載していただいていますので、参考にして

ください。

ください。

#### ③ 相続税

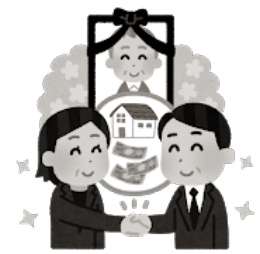
(第7回、第13回実施)

相続税には、「現金(預金等を含む)」や「家や土地などの不動産」などのほか、「みなし相続財産」として生命保険金などがあり、相続税の対象になります。相続人1人ひとり実際に取得した財産に対して相続税が算定されるため、申告期限(相続開始を知った日の翌日から10ヶ月)までに遺産分割協議が整っている必要があります。

相続税の基礎控除額は『3,000万円+法定相続人の数×600万円』で計算します。

法定相続人が妻と子供2人の場合、3,000万円+3×600万円=4,800万円が基礎控除額となるため、4,800万円以上の財産があれば相続税がかかります。

また、生命保険金については、「500万円×法定相続人の数」までは非課税であり、仏壇・墓等の財産や葬式費用などは相続財産から除外できます。



#### ④ 生命保険

(第13回実施)

生前に現金を生命保険化しておくことにより、相続税の課税対象額を減らすことができます。

①遺産分割協議と関係なく、受取人がスピーディーに現金化できる、  
 ②不動産を相続した人が相続税を払うための資金として使える、  
 ③受取人固有の財産であるため、孫など残したい人に残すことができる

などのメリットがあります。

額」を算出します。納付する相続税額は、この「相続税の総額」を実際の取得割合に応じて按分したものと(さらに控除されたり、加算されたりするケースもある)となります。

例えば、相続財産の合計が1億円のケースでは、法定相続人が妻と子供2人の場合、課税対象額は5,200万円(基礎控除額4,800万円)となり、『相続税の総額』は20%の1,450万円になるので、これを実際の取得割合に応じて按分します。

なお、生前贈与については、年に110万円までは贈与税が非課税になりますが、毎年これを繰り返していた場合は、「相続税の節税のため」と疑われるおそれがあるので、注意が必要です。

#### ⑤ 家族信託契約

(第6回、第18回実施)

今後、子供世代が高齢になった親の財産管理を任せられることが増えてくると思われます。しかし、通帳管理などをする場合、本人に代わってお金を引き出したりすることは難しいのが実情です。また、仮に、父親が死亡すれば、預金は凍結され、不動産は分割しないといけなくなり、そうすると、母親が住み続けるのに、家はどうなるのかなどの疑問も生じてきます。

「家族信託」という制度をうまく利用すると、  
 ①銀行口座が凍結されない、  
 ②不動産の売却もできる、  
 ③通常の相続ではできないことも可能、  
 ④受益者は複数(両親)といった様々なことをオーダーメイドの契約(父親が委託者、子供が受託者)という形で位置づけることができます。

例えば、①父親名義の現金を「信託口座」に移し、不動産を信託登記する、②受益者は両親で契約終了は両親がともに死亡したときとする、③終了時の残余財産は兄弟で半々に分けるなどを規定することが可能となります。これにより、親が重度の介護状態になった場合でも、まとまったお金を下ろすこともでき、死亡した場合も家をそのままにすることができ、契約書の作成や、信託口座をつくる手続、公証人との調整など、司法書士などの専門家の力を借りる必要がありますが、成年後見制度や任意後見人制度より自由度が高く(家庭裁判所の関与がない)、後見人に払う費用も不要です。

高齢の親の財産管理に不安がある方は、一度、家族信託について、考えてみられてもよいかもしれません。



#### ⑥ 家族が安心できる引継ぎ

(第12回実施)

お金だけでなく、何を家族に伝えておくか、引継ぐかをあらかじめ示しておくことで、家族も安心できるようになります。

財産の引継ぎ(相続)に関しては、まず、自分世代を中心に親世代と子ども世代、それぞれの配偶者や兄弟姉妹などの法定相続人を把握しておく必要があるか、また、貯金・有価証券・生命保険の状況などを伝えておくことも重要です。

財産だけでなく、医療・介護については、かかりつけの医療機関や、どのような治療・介護を希望するか、また、延命治療のこと、葬式のこと、お墓のことなど、伝えておくべきことはいろいろ考えられます。

仕事や地域での役割や、友人・知人との関係などの引継ぎ方についても考えておきましょう。

これらをメモした「エンディングノート」を作ったら、それがどこにあるかを伝えておくことも大切です。

再開日程は回覧及び竹の台地域コミュニティサイトでお知らせしますので、是非積極的な参加をお願いします。

「介護は突然やってくる」という言葉をよく聞きます。

子供世代は、「遠くに住む両親の変化に気づくことができなかった」、親の世代は、「自分はまだまだ大丈夫」、と思いついて、というようなことが原因です。また、この勉強会を通じて、専門職の方が口をそろえておっしゃったのが、「これまで、症状が進んでしまったら手の打ちようがない、手遅れという事例が多い」、家族で抱えてしま

うことが原因です。

人生100年、それぞれが、自分の高齢期について考え、自分の人生の設計図を書いて、次の世代に渡すことが大切です。

この取組みを一通りしていただければ、幸いです。

なお、地域福祉センターと竹の台パークには、本紙76号77号に掲載した保存版①②を置いてありますので、必要に応じてお持ち帰りください(無料)。

#### おわりに

本紙76号、77号、2回にわたり、高齢にかかわる勉強会の内容を保存版としてお届けしました。

「介護は突然やってくる」という言葉をよく聞きます。

子供世代は、「遠くに住む両親の変化に気づくことができなかった」、親の世代は、「自分はまだまだ大丈夫」、と思いついて、というようなことが原因です。また、この勉強会を通じて、専門職の方が口をそろえておっしゃったのが、「これまで、症状が進んでしまったら手の打ちようがない、手遅れという事例が多い」、家族で抱えてしま

うことが原因です。

人生100年、それぞれが、自分の高齢期について考え、自分の人生の設計図を書いて、次の世代に渡すことが大切です。

この取組みを一通りしていただければ、幸いです。

なお、地域福祉センターと竹の台パークには、本紙76号77号に掲載した保存版①②を置いてありますので、必要に応じてお持ち帰りください(無料)。

竹の台地域委員会では、この取組みを今年度も引き続き継続していきたいと考えています。

再開日程は回覧及び竹の台地域コミュニティサイトでお知らせしますので、是非積極的な参加をお願いします。

「介護は突然やってくる」という言葉をよく聞きます。

子供世代は、「遠くに住む両親の変化に気づくことができなかった」、親の世代は、「自分はまだまだ大丈夫」、と思いついて、というようなことが原因です。また、この勉強会を通じて、専門職の方が口をそろえておっしゃったのが、「これまで、症状が進んでしまったら手の打ちようがない、手遅れという事例が多い」、家族で抱えてしま

うことが原因です。

人生100年、それぞれが、自分の高齢期について考え、自分の人生の設計図を書いて、次の世代に渡すことが大切です。

この取組みを一通りしていただければ、幸いです。

なお、地域福祉センターと竹の台パークには、本紙76号77号に掲載した保存版①②を置いてありますので、必要に応じてお持ち帰りください(無料)。

竹の台総合新聞  
バックナンバー





新型コロナ関連

気を付けましょう！

新型コロナウイルスの猛威がやっとならなくなってきましたが、今後、私たちは、「新たな生活様式」で暮らしていかなければなりません。

そこで、私たちが日常気をつけることを挙げてみました。特に、情報弱者と言われる高齢者の方には、ご近所で声

をかけて、高齢者の方も、不安に思ったら、周囲の方に相談する等、一人で悩まないでください。

マスク熱中症

私たちが生活の中でマスク着用がすっかり定着しましたね。感染を広げない意味でマスク

着用は大切です。でも、これからの季節、マスク着用は熱中症のリスクが増えます。

マスクの下は湿潤した環境になっており、のどの渇きになり、のどの渇きを感じてい

なくても、こまめに水分を補給したり、熱を逃がしてあげ

るために、額や首を冷やして熱中症を予防しましょう。



特別定額給付金

・受取りの申請は済ませましたか？

特別定額給付金10万円の給付が始まりました。

受取る方法は、1世帯ごとに郵送される郵送申請方式とオンライン申請方式(マイナンバーカード使用)があります。

この新聞が配布される頃には、神戸市より、申請用紙が各世帯に郵送されていると思いま

・給付金詐欺に気を付けて！

また、高齢者を狙って、ATMに誘導してお金を振り込ませたり、目を離した隙に、キャッシュカードを別の

キャッシュカードにすり替えて盗む手口が多発しています。

また、西区役所職員や銀行員、警察官を名乗って、暗証番号を聞き出したり、キャッシュカードを盗んだりする詐欺が多発しています。ご近所の高齢者に被害にあわないよう、声かけてあげてください。

・「次亜塩素酸ソーダ(ナトリウム)」は手指には使用できません！危険です！

次亜塩素酸ソーダ(ナトリウム)は、いわゆるハイターを薄めたものです。アルカリ性が強いので、手指の消毒には使えません。手すり、トイレ等の消毒に使用し、消毒後水拭きしてください。ネット

やお店で購入する際、成分表示をよく確認し、適正な値段のものをご購入しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関して、マスコミやネットで膨大な量の情報が流されています。中には、間違った情報もあり、被害を受ける場合があります。少しでも、不安に感じたら、周囲の人に聞く、神戸市等の自治体の適切な機関に聞いてみる、厚生労働省のホームページを見る等確認してください。

編集後記

最近のコロナ騒動によってこれまで馴染みのなかった言葉が世の中に急速に広がっていることに気が付かされました。

代表的なものを挙げると、①PCR検査(コロナ感染が分かる検査) ②希望者が検査受けられるのは何時になるやら！

③ロックダウン(都市封鎖) ④パンデミック(世界的感染爆発) ⑤酒落たパン屋やない！ ⑥クラスター(感染者の集団) ⑦三蜜(密閉、密集、密接) ⑧あんな蜜や壇蜜は好きやけど！ ⑨サイレントキャリア(見えない感染者) ⑩モノ言わん高級官僚とちやう！

⑪ステイホーム(自宅での自粛生活) ⑫ホームステイ(言い間違えたら恥か！) ⑬テレワーク(在宅勤務) ⑭パソコンなかつたらあかんし、ハン

コは押せん ⑨ソーシャルディスタンス(人的接触距離の確保) ⑩役所広司のダンス映画が思い浮かんだ！

今号の竹の台総合新聞の題字もソーシャルディスタンス！

⑩アベノマスク(世帯に2枚配布される) ⑪未だ届かんけど孫が給食当番で使えるかも！

と言った具合で今年の流行語大賞にノミネートされるのは間違いないと思われま。

WHO(世界保健機関)は、新型コロナウイルス感染症はエンデミック(一部の地域で通常の範囲内で広がっている状態)になり、決して消滅しない可能性があるとして発表しています。

今後、私たちは上述した言葉を日常的に受け入れ新型コロナウイルスと共存する道を歩んでいく覚悟が必要なのでしょう。

「歯みがきをしていますか？」

～連載6(最終回)

こんにちは、高齢対策専門の司法書士仲島拓郎です。

元気なのに外に出られない。全く考えもしない状況です。しかしコロナ騒動の経験で、地震や洪水でなくても社会がストップすることを知りました。私たちは分からないことが起きると混乱しますが、先に予想をすれば備えられるはず。

今回は最終回ですので、相続などについての全体の考え方に触れます。

ところで覚えていますか？前回の最後に「はみがきと同じ」とご説明しました。皆さんは、なぜ歯みがきなのでしょう。何もしなければ虫歯になると分かっているからですね。分かっているから対策をするというのは、こういうことです。何が問題になるのか考えるということが重要なのです。

竹の台の方ではありませんが、もう少し早く対応をしていけば・・・と思うケースが最近にもありました。ご高齢の姉妹が二人暮らしをされていたのですが、財産管理を全てやっていた妹が病気で入院し、その後亡くなりました。残された姉は認知症です。そこで福祉関係の方を介して成年後見の相談がありました。手持ちの財産がわずかであるにもか

かわらず、使うことのない車が置かれたまま駐車場代が発生し続けている状態でした。そして、残されたわずかな財産を遺産分割する必要がありますが、相続関係が複雑なので簡単ではありません。できれば半年、せめて1か月早ければ、もう少し解決策があったはず。こういうケースを少しでも減らすべく、情報を発信していかなければならないと感じています。

このコラムが認知症の問題(預貯金口座の凍結、不動産を売買取できない)、あるいは相続の問題について、少しでも考えるきっかけになれば幸いです。つたない文章をご覧ください。ありがとうございます。



事前の相続・認知症対策 「神戸・親の高齢対策サポート」 nakajima-takuro.com 仲島司法書士事務所 神戸市垂水区霞ヶ丘6-7-14 078-223-9736 Email:w21st2001@gmail.com

が、一人暮らしの高齢者の方の中には、よくわからない方がおられるかもしれません。ご近所で「もう申請しましたか？」と声かけてあげてください。



名前の由来



漫画作者募集

今号は西神中「双子」さんの作品です。作品募集中。作品作成の際は、裏も白い紙に、黒のサインペンではっきりと書いてください。

たけのパークのランチメニューより カラムーチョの人参サラダ

巣ごもり生活が続きますが、皆さんお変わりありませんか？ たけのパークの人気メニューをご紹介します。今回は、学校が休みになって食事作りがうんざりしているママ向けの超簡単子どもたちに大人気のサラダメニューをご紹介します。

【材料】

- にんじん 大1本
カラムーチョ ひとつかみ
マヨネーズ 大さじ3
白ごま 大さじ3



【作り方】

- ①にんじんをカラムーチョと同じくらいの棒状にカットする
②食べる直前にカラムーチョをひとつかみ
③マヨネーズを入れる
④白ごまをふる
⑤混ぜて、出来上がり！

※注意！必ず食べる直前に混ぜてください。時間がたつとパリパリ感がなくなり、おいしくなくなります。カラムーチョやマヨネーズの量はお好みで加減してください。パリパリ感がたまりません！

たけのパークは、6月2日(火)より営業予定です。状況により予定が変更される可能性があります。その場合、上記ブログや店頭にてお知らせします。

たけのパークのランチが600円になります。消費税値上げ等諸事情により値上げすることになりました。ご理解・ご協力お願いいたします。

情報提供・投稿 おまちします

皆様の身近なところの情報提供をお願いします。また、日頃から疑問に思ったことや不思議に思っていることもお寄せください。紙面充実のため、皆様の投稿をお願いします。地域の出来事、詩歌、感想、問題提起、疑問、何でも結構です。漫画作者募集

小中高生どなたでもOK。新聞製作にご協力ください。ご連絡は、左記まで。

①地域福祉センター FAX 99216889

(9時~12時 火曜日は休館)

②竹の台コミュニティサイト http://takenodai.info





# 竹の台カレンダー

スマホでつながる竹の台情報! 検索または2次元バーコードから



facebook

<https://www.facebook.com/takenodai>

フェイスブックは「竹の台地域委員会」で色々な情報発信をしています!



twitter

<http://twitter.com/takenodai>

ツイッターもあります。タケくんがつぶやくよ!フォローしてくださいね。

■大型ごみの収集は受付センターに申込みを!  
Tel.392-7953 Fax.392-5500  
指定された日に受付番号を記入した紙を貼り、家の前に出します。  
ごみだしの詳細は <http://www.city.kobe.lg.jp/life/recycle/waketon/>



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5月	5/24	25	26	27	28	29 ●西図書館開館 (サービスの一部を制限)	30
	竹の台地域コミュニティサイトの活動カレンダーもご利用ください 随時、最新情報が更新されます。 <a href="https://www.takenodai.info/">https://www.takenodai.info/</a>						
6月	31	6/1 ●北公園掃除 ●小中学校分散登校開始	2	3	4	5  	6
	7	8 ●竹の台地域委員会総会 書面決裁	9 ●中公園掃除	10	11 ●西公園掃除	12	13
	14	15 ●地蔵公園掃除	16	17	18	19  	20
	21	22 ●父の日	23 ●中公園掃除	24	25	26	27
	28	29 ●地蔵公園掃除	30	7/1	2	3  	4
	5	6 ●北公園掃除 ●コミュニティカフェ タケくんカフェ開店	7 ●西公園掃除	8	9	10	11

燃えるごみ 容器包装プラスチック 燃えないごみ 缶・びん・ペットボトル カセットボンベ・スプレー缶  
※注意:混ざらない! 燃えないごみと、カセットボンベ・スプレー缶は別の袋をお願いします。

## 竹の台地域委員会の総会は書面決裁します

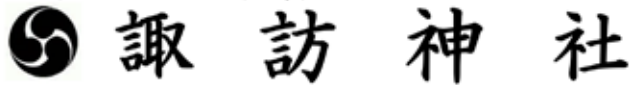
地域福祉センターが緊急事態宣言の解除を受けて、利用が緩和されることになりましたが、3密を避けるため多人数が集まる会議が開催できません。できるだけ、直接、委員の皆様へ活動の説明をしたうえで、ご意見をお伺いしたかったのですが、やむを得なく書面決裁とします。

本紙が配布される頃、委員の皆様へ書面をポストに投函させていただきますので、6月6日(土)までに必ず地域福祉センターまで、ご提出をお願いいたします。

## 新型コロナ感染症防止のため次の定例行事は中止します

- ・第59回竹の台朝市(6月14日)
  - ・「めざせ! Happy100年人生」(毎月第3土曜日)
  - ・バンブークラブ(高齢者食事会)(毎月第1水曜日)
- 感染状況により、今後いつから開催できるかは未定です。  
ご理解・ご協力をお願いいたします。

西神の氏神様



夏越しの大祓 ~お祓いの人形~  
茅の輪くぐり神事 6月下旬~7月上旬

西区榎谷町長谷75 ※ご祈禱等のお申込みは  
TEL:078-991-1034 予めお電話下さい

## 竹の台地域福祉センターの受付募集

竹の台地域委員会の活動をお手伝いしてください。性別不問  
地域貢献したい、地域でお友達を作りたい、地域の様子を知りたい方。

- 【内容】 利用受付、電話対応、清掃等
  - 【時間】 9時~12時
  - 【募集人員】 1名
  - 【時給】 700円(ボランティア謝金)
  - 【就労日】 週1~2回(曜日は要相談)
  - 【お問合せ】 竹の台地域福祉センター 9時~12時(火曜日のみ休館) 992-6889
- ※パソコン入力できる方大歓迎



## たけのパークの調理募集

ランチ20食を作るお仕事です。お仕事を退職したが顔見知りを作りたい、調理が好きなので、人に食べてほしい等元気で明るい方。性別は問いません。

- 【時間】 9時~14時30分
- 【募集人員】 1名
- 【時給】 900円(パート)
- 【就労日】 水曜日
- 【お問合せ】 たけのパーク 9時~12時(月曜日休館) 920-9293



## 見守り活動参加者募集

保護者以外の方は、「竹の台地域見守りグループ」にご登録いただけます。黄色いベストと名札、安全旗、見守りハンドブック、月間下校予定時間をお渡しします。見守りいただく時間や場所、頻度は自由です。大切な子ども達の安全確保にご協力ください。

【お問合せ】 竹の台地域福祉センター  
992-6889(9時~12時)火曜日のみ休館

## プレんティ広場の意見募集

神戸市がプレんティ広場のリニューアルコンセプト案について、意見を募集しています。私たちの生活にもおおいに関係しますので、積極的に参加してください。(6月19日まで)



■神戸市ホームページ  
→プレんティ広場で検索