

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ

NALC

大阪市中央区常盤町2-1-8

Tel 06-6941-5448

<http://nalc.jp>



阿波すだち

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ

ナルク徳島

徳島市南矢三町2丁目1-59

Tel /Fax 088-615-1066

<http://nalctokushima.com/>

発行責任者 ナルク徳島代表

編集 ナルク徳島 会報・HP部

「遺言書」講座

参加報告

【投稿】

「まずは書いてみよう！遺言書

～自筆遺言証書作成のポイント～

日時：7月2日（水）10:00～11:30

場所：ふれあい健康館

講師：徳島公証役場 公証人 濱野 昌弘氏

主催：徳島市社会福祉協議会・徳島市

「たいした財産はない」「家族の仲が良い」「まだまだ元気」といった理由で、遺言書は必要ないという人がいます。

こんな場合は、ぜひ作っておきましょうという例

- * 土地・建物を所有している・・・固定資産税が発生する、相続人は不動産より現金がほしい（争いが起きやすい）
- * 遺産分割協議に参加できない相続人がいる（国外居住者など）
- * 法定相続人以外の人（内縁の配偶者・子の配偶者等）に遺産をあげたい（遺贈）
- * 配偶者も子どももいない人（世話になった甥や姪・友人等にあげたい）

約15分の相続劇の映像を見せられました。登場人物は夫婦と息子2人とその妻2人の6人、年に1回は皆で旅行するという仲の良い家族。元気だった夫が心臓麻痺で急死、残された5人で話合います。

両親と同居していた長男夫婦が家・土地を相続し妻と長男夫婦は今まで通り住み続ける、残りの財産は妻と子どもで分ける、ということで一件落着と思いきや、次男夫婦が「自分たちは住宅ローンが残っているの、家売って現金化し、分けてほしい」と言い出します。「次男の家の頭金は親父が出しただろう」「長男は留学費用を出してもらったじゃないか」と争いが激化。↗

妻は耐えきれずにその場から亡き夫の部屋へ。そこで遺言書を見つけます。

財産の配分と、付言事項として家族への言葉が綴られており、遺言者の気持ちが伝わり、皆が落ち着きます。



・・・・・・・・・・・・・・・・

自筆証書遺言は遺言者が必ず手書きしなければなりません。

誰に（氏名・生年月日）何を（不動産なら特定できる所在地等・預金なら銀行名や口座番号等）相続させるかを明記する。

できれば遺言執行者を明記しておく（不動産の登記や預貯金の解約手続き等ができる人）

遺言者の住所・氏名・押印（朱肉を使うもの）記入した年月日を明記。

自筆遺言証書は自分で保管する場合、

① 紛失したり、発見者に廃棄・書換え・隠匿される可能性がある。

② 家庭裁判所において検認手続きが必要。

法務局保管制度（約4,000円）を利用すると①②の心配はなくなります。

ただし、遺言書として有効な書き方であるかどうか、法務局が教えてくれるわけではありません。心配な時は事前に弁護士や司法書士等の法律の専門家に相談するのがおすすめです。

参考資料として「自筆遺言証書作成例」「自筆証書遺言書の文例集（付言事項付）」「遺言のすすめ」「任意後見のすすめ」などをいただきました。

資料をご覧になりたい方は

山本（090-2119-9446） までご連絡ください。

お詫び 本年年初のアンケート調査で、多くの会員が「認知症」に関心を持っておられることが判明しましたので、特集を組んで会報に掲載することを4月号でお約束しましたが、その後お知らせ事項や急を要する事柄が多くなり、紙面のスペースの関係で実行できておりません。申し訳ありませんが今しばらくお待ちください。 ナルク徳島 会報編集部

『認知症予防に絶対に必要な2つの習慣』

精神科医の談話（約10分）
右のQRコードをスマホのカメラアプリで読み取ってURLに接続してください。



2025年7月～8月 ナルク徳島 行事予定のお知らせ

7 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
11	金	イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00	イオンスタイル	
		着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
14	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
15	火	第19回 定時総会	10:00	13:00	3階 研修室 2	
17	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	浅野・山本
		パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
24	木	運営委員会	10:00	12:00		中止

8 月

日	曜	内 容	開始	終了	場 所	講 師
8	金	着物を楽しむ会	13:00	15:00	東富田コミセン	山本節子
11	月	イエローレシートキャンペーン	10:00	16:00	イオンスタイル	
14	木	交流会				中止
18	月	着物を楽しむ会	13:00	15:00	V・ルーム	山本節子
21	木	活動内容説明会	10:30	12:00	V・ルーム	山本
		パソコン・スマホ教室（初級）	13:00	15:00	OA研修室	岩本 浩
		絵手紙教室	13:30	15:30	V・ルーム	山花道子
28	木	運営委員会	10:00	12:00		中止

※ 一応予定は出しておりますが、突然の変更があることをご了解願います。

ナルク徳島（阿波すだち）は

いろんなボランティアの取り組みをしています

まずは、お気軽にご相談ください

お問い合わせは 088-615-1066（ナルク徳島）へ

2025年度 活動報告

05 月の時間預託点数 前月総計 (95,771) + 今月総計 (458) = 累計 (96,229)

	提供活動	生活アドバイザー	講師	コーディネーター	サポート活動	事務所当番	合計	利用	総計
時間数 (点)	314	0	14	4	71	55	458	99	359
人数 (人)	15	0	5	2	16	15	27	10	-

05 月の奉仕活動点数 前月総計 (44,420) + 今月総計 (118) = 累計 (44,538)

	福祉	子育て	環境	その他	ナルク活動	合計	利用	総計
時間数 (点)	0	0	10	0	108	118	0	118
人数 (人)	0	0	5	0	20	20	0	-

2025年度 会員動向

	05 月末現在	入会	退会	05 月末現在	平均年齢	05 月末在籍者明細		
世帯数	141	0	1	140	-	男性	81	38.8%
会員数	210	0	1	209	79.4歳	女性	128	61.2%

お父さんの料理教室 (お母さんも参考にしてください)

季節の料理

🌟 野菜でスタミナを! 🌟

夏野菜のビビンバ風そぼろ丼

丼ものなら食欲が落ちやすい夏でも食べやすい!

✳️ 材料

(2人分)

- ✳️ 豚ひき肉 200 g
- ✳️ ズッキーニ 200 g(1本)
- ✳️ にんじん 1/3 本
- ✳️ 塩 小さじ 1/2
- ✳️ 枝豆 (さや付き) 130 g
- ✳️ コーン (缶詰) 70 g
- ✳️ 温かいご飯 適量
- 調味料
- (A) ✳️ 米みそ 大さじ 2
- ✳️ (濃口)醤油 大さじ 1
- ✳️ 砂糖 大さじ 1
- ✳️ コチュジャン 小さじ 2
- ✳️ 酒 小さじ 2
- ✳️ オイスターソース 小さじ 2
- ✳️ (チューブ)ニンニク 3 cm

✳️ 下準備

- ☆ ズッキーニ、にんじんは千切りにし塩をまぶして10分ほどおく。
- ☆ 枝豆はさやから取り出す。



✳️ 作り方

1. 耐熱ボウルに、ひき肉を入れ、調味料(A)を加えて、混ぜ合わせ、中央をくぼませる。
2. ラップをかけて、600Wの電子レンジで4分加熱し、一度ほぐしながら混ぜ合わせ、再度ラップをして3分ほど置く。
3. 器に温かいご飯を盛り、水気を絞った、にんじん、ズッキーニ、枝豆、ひき肉そぼろ、コーンを盛り付けて完成。



ポイント・コツ

- ズッキーニをきゅうりに、豚ひき肉を鶏ひき肉にしてもOK。
- 混ぜながら食べるとさらに美味しくなる。(そぼろ保存)

冷蔵保存 3日
冷凍保存 1ヶ月



情報コーナー

運営委員会便り

開催日：6月26日(木) 10:00～ 出席委員：8名
議 題：① イオン イエローレシートキャンペーンの昨年度実績の「ギフト券」贈呈式の報告。

- ② エンディングノート説明会の報告
- ③ ナルク本部定時総会の報告 以上は報告のみ
- ④ 2025年度の活動計画
 - エンディングノート説明会（終了）
 - 定時総会：防災講習 7月15日（火）
 - 防災家屋見学 9月25日（木）
鳴門市撫養町岡崎二等道路西108-11 川崎邸
運営委員会終了後、乗り合わせて出発
見学は定員10名のため、運営委員のみで視察
会員には内容を説明して後日ご案内します
【別欄に詳しく説明します】
 - 車椅子講習会 10月9日（木）
健祥会本部 国府町東高輪字天満356-1
10:00交流プラザ駐車場集合 集まり次第出発
10:30現地（健祥会）集合 11:00研修開始
 - クリスマス会 12月23日（火）
- ⑤ 2025年度定時総会：7月15日（火）
タイムスケジュールおよび役割分担再確認
- ⑥ 総会議案書総点検
- ⑦ 運営費の節約可能重点項目の洗い出し 以上

8月の自立活動

- ◎ PC・スマホ教室 8月21日(木)
※パソコンとスマホを同時講義しております。
- ◎ 絵手紙教室 8月21日(木)
- ◎ 着物を楽しむ会 8月 8日(金) 8月18日(月)

活動内容説明会

日 時：2025年8月21日（木）10:30～12:00
会 場：県立障がい者交流プラザ3階 V・ルーム

地域防災活動の原点となった

「家具転倒防止モデルハウス」見学

南海トラフ巨大地震のような大規模な災害が発生した場合、行政機関や職員も被災する可能性が高く、行政機関等による迅速な救援活動は期待できません。こうしたことを踏まえ、鳴門市では「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚・連帯感に基づき、市は地域住民に働きかけ、官民一体となって防災活動に取り組んでいます。その一環として「家具転倒防止モデルハウス」を一般公開しております。参考のために見学することにしました。

世界の雑学（まめ知識：夏）

アイスクリームとソフトクリームの違い？



原材料は似たような感じですが、大きく違いがあるのは、湿度と空気の含有量です。一般的な市販のアイスクリームは、材料を混ぜて冷やし固めるのに、-30度以下で急速冷凍させ、その後-18度ほどで保存されます。一方のソフトクリームは専用の機械で攪拌しながら冷やしますが、その時の温度で-5度くらいなんだそうです。また攪拌することで空気を多く含み、それがソフトクリーム独自のやわらかい舌触りにつながっています。この空気含有量のことをオーバーランといい、これが高いとふんわりと軽い感じになり、低いと、重くかためのクリームになります。

ソウメンみたいなカボチャがある？



日本で栽培されている食用カボチャは主に、日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの三種類に分けられます。その内ペポカボチャに属しているもののひとつにキンシウリ（錦糸瓜）があり、ズッキーニなどと同じ仲間なんだそうです。

このキンシウリ、淡い黄色の俵型で、茹でると果肉がソウメンのような糸状にほぐれます。このことから別名として、ソウメンカボチャ、ソウメンウリ、糸カボチャなどとも呼ばれます。他のカボチャと違い、繊維状の実にはシャキシャキとした歯ごたえがあり、あっさりしているので、なますやサラダ、三杯酢などで和えたり、もちろんつけ麺のようにしても、美味しくいただけます。

あまり多くは出回っていませんが、暑気払いにもお勧めな夏の野菜です。

【食育大辞典】より



おもしろ川柳 『ほのぼのシニア』

- ♥ 一言の 少ない夫と 多い妻
- ♥ ご馳走様 お礼はいつも 皿洗い
- ♥ アレ取って 以心伝心 夫婦仲
- ♥ 喧嘩後も 孫の笑顔で 仲直り
- ♥ ごめんねが 互いに言えず 長期戦
- ♥ 旅出来ず 妻と巡らす 地図の旅
- ♥ 棺桶の 立派さ知らぬ 中の人

ネット【おもしろ川柳】抜粋