

# こすもす

高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台1-10-32 / ☎048-450-0855

読者の窓／Mさん作  
傘で作った自転車カゴカバー



## 遺言書のこと、考えてみませんか？

現代は『多死社会』と言われており、令和6年度65歳以上の死亡者数は約145万人にのぼります。世帯の形態も大きく変化し、単身世帯が増加傾向です。

自宅で発見された遺言書を家庭裁判所で検認した件数は、令和6年度約2万5千件。同年の公正証書遺言書作成件数は約12万件と、死亡者数と比較するとまだまだ少ない割合です。

遺言書があるからといって、必ずしも相続争いが起きないということも言い切れません。しかし、遺産分割協議による親族間の相続財産争いを回避するために有効であり(例外もあります)、遺言者の最期の意思を尊重する手段でもあります。

遺言書作成は難しいと考えている方も多いと思います。まずは遺言書のメリット・デメリットについて考えてみましょう。

### 【自筆証書遺言】

#### メリット

- ・費用がかからない
- ・いつでも書き直せる
- ・内容や遺言書の存在を秘密にできる

#### デメリット

- ・盗難や紛失のリスクがある
- ・相続発生後に、家庭裁判所の検認が必要
- ・不備がある場合、無効になるリスクがある
- ・勝手に書き換えられたり、捨てられたりするリスクがある

### 【公正証書遺言】

#### メリット

- ・遺言書が無効になりにくい
- ・隠匿や紛失のリスクが少ない
- ・検認が不要
- ・自分で書く必要がない

#### デメリット

- ・費用や手間がかかる
- ・証人が2人以上必要



### 遺言書の種類は3つ

(民法に規定されています)

#### 1 自筆証書遺言

全文・日付・氏名を自書し、印を押す。

#### 2 公正証書遺言

公証人の立ち合いにて作成する。

#### 3 秘密証書遺言

公証人の立ち合いにて作成するが、内容を誰にも明らかにせず秘密にすることができる。

### \*\*\* 講座報告 \*\*\*

#### 「遺言書を書いてみよう」

令和8年6月15日は子供のいる方、6月22日は子供のいない方、を対象に遺言書の書き方について学びました。質疑応答も多く、残された者に迷惑をかけたくないという思いが伝わってきました。遺言書を用意することは特別な人だけのことではありません。元気なうちから終活について考える良い機会になったようです。



講師に行政書士の先生をお招きしました！



生活支援コーディネーターがご紹介！

は

っ

ら

っ

散

歩



## 上の原町内会にて新たに始まりました！「げんき会」へ訪問♪

今回は上の原町内会館で開催されている「げんき会」をご紹介します！

げんき会が始まったのは「上の原町内会館で地域の高齢者の方が楽しめるサロンを開きたい」と包括にご相談いただいたのがきっかけです。町内会の方と相談し、「健康」「体操」を盛り込んだサロンにしよう！と決め、今年の2月から開始しました。

現在は「指定訪問看護アットリハ朝霞」の理学療法士の方にお越しいただき、体操や口腔ケア、健康づくりに必要なことなどを教わっています。専門的な視点でアドバイスいただけるので、「身体を動かして楽しい！」だけでなく、ご自身の健康について考える場にもなっています。

皆さんで和気あいあいと楽しくお話ししながら行っていますので、町内会の方はぜひご参加ください♪



活動日：毎月第4火曜日  
10:00～11:00頃  
活動場所：上の原町内会館  
対象者：主に上の原町内会の方

### 高齢者の 相談窓口

皆さまからお寄せいただく  
相談をご紹介します！



私たちがお受けします

Q

朝霞市高齢者福祉サービスの「通話録音装置」について教えてください。

A

電話による悪質な詐欺や消費者被害等を防止するため、65歳以上の1人暮らし等の方に無償で貸与します。固定電話に取り付けます。

なお、埼玉県警でも同様に防犯対策電話録音機の無償配布を行っています。警察署へ電話等で申し込みします。

**犯罪の証拠となるため、  
犯人は録音されることを  
嫌います！**



♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ [www.a-fukushikai.org](http://www.a-fukushikai.org)  
(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のInstagram [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

