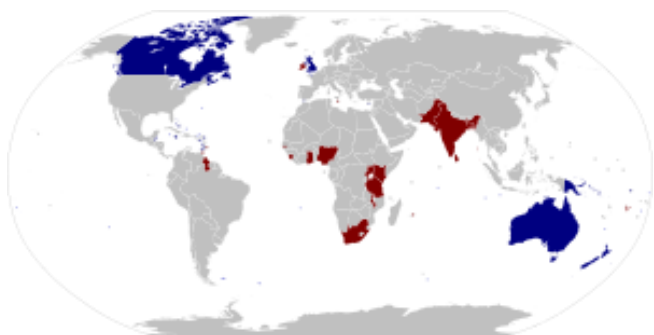




## 時事寸考

シーダ・ウォーク施設長、医師の吉田です。9月8日にイギリス女王エリザベス2世が崩御されました。92歳、1952年2月6日からの在位でした。イギリス、すなわちグレートブリテンおよび北アイルランド連合王国の女王であったのみならず、カナダやオーストラリアなど14か国の女王も兼ねていました。つまり、カナダではカナダ女王エリザベス2世、オーストラリアではオーストラリア女王エリザベス2世として国家元首だったわけです。「君臨すれども統治せず」ではありますが、これら15か国はイギリス連邦王国と呼ばれています（英語では Commonwealth realm と呼び「英」ははいていませんが）。これらの国王の地位はチャールズ3世が継承しています。この他にアイルランドやインドなどイギリスから独立して共和国となった国を合わせて計56か国がイギリス連邦（英語では Commonwealth of Nations）を構成しています（かつて植民地であったアメリカ合衆国や中東諸国などは参加していません）。大英帝国の名残といえますし、British Empire という英語もたしかにあります。イギリスの国王/女王が皇帝を名乗ったことはありません（インド皇帝を称したことはあります）。



青は英連邦王国現構成国、赤は過去の構成国  
(Wikipedia より)

## 栄養科より今月の一押しメニュー



10月より「ソフト食」を導入します。ソフト食は、食べる力が低下した方でも食べやすい軟らかい食事で、形はありますが、歯を使わなくても歯ぐきですりつぶせたり、舌と上あごで押しつぶしたりすることができます。また、献立内容の全面リニューアルを予定しています。これからも美味しく栄養のある食事をお届けします。

シーダ・ウォークは高齢者とご家族を支援する施設です。

- 入所 ①ロングステイ：1か月～  
②ショートステイ：1週間程度
- 通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

杉並区桃井3-4-9（荻窪消防署 隣）TEL 03-5311-6262

## シーダ・ウォーカー 法律相談

**遺言を作成するときには遺留分にご注意**

Q 私には、妻と子が1人います。私の財産としては、自宅や預貯金があります。私が亡くなった場合には、これまで苦勞をかけた妻に全ての財産を渡したいと思います。

何か注意する点がありますか。



A 遺言を作って財産を妻に残せるようにしておくことが考えられます。ただし、妻と子が争いにならないようにするためには、子の遺留分を考慮した内容の遺言にしておくことが望ましいです。

<解説>

人生100年時代といわれるようになり、財産の承継に関する相談も多くなっています。財産の承継方法でメジャーなものは遺言です。遺言は、契約と異なり、自分1人で作ることも可能であるためよく利用されています。遺言は要件を満たした有効なものであれば、原則として遺言に書いたとおりに財産を残すことができます。

しかし、遺言を作る際には遺留分というものに注意する必要があります。遺留分とは、特定の相続人が遺産から最低限受け取れる権利というものです。遺留分は、相続人のうち、被相続人（亡くなった人）の兄弟姉妹以外の相続人が有しています。つまり、相続人が妻と子の場合は妻と子が、相続人が妻と父母の場合は、妻と父母が遺留分を有します。遺留分の権利の割合は法律に定められた手順で計算をしますが、今回の質問のケースでは、子が有する遺留分の権利は、遺産に対する4分の1になります。

そのため、例えば、相談者が「妻に遺産の全てを相続させます。」という遺言を残して亡くなった場合でも、子が遺留分を行使した場合には、相談者の配偶者に対して遺産の4分の1またはそれと同等の金銭を渡すよう求めることができます。なので、せっかく遺言を残しても、遺留分を考慮していない内容にしていた場合には、親子間で紛争が生じるおそれがあります。

遺留分の定めは法律で細かく規定されていますので、ご自分で遺言書を作成する場合でも、下書きを専門家に見せて相談してみることをお勧めいたします。

桜丘法律事務所 弁護士 小堀 惇

（電話）03-3780-0991 （WEB）<http://www.sakuragaoka.gr.jp>

2022年9月25日発行 vol.183 発行責任者：吉田晴彦  
編集責任者：落合直樹 発行：社会医療法人河北医療財団  
介護老人保健施設シーダ・ウォーク  
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9  
TEL. 03-5311-6262(代) FAX. 03-5311-6180  
<https://kawakita.or.jp/suginami-area/cedar/>



# 今年も しそジュースを 作りました

シーダ・ウォーク秘伝？のレシピ

## しそジュースの作り方

材料：赤しその葉150g 水1ℓ  
砂糖250g クエン酸12.5g

- ① 赤しその葉を摘んでよく水洗いをする。
- ② 大き目の鍋に水を沸騰させ、赤しそを入れる。一度に入りきらない場合は数回に分けて菜箸で押し入れる。
- ③ 再度沸騰させたら中火で15分ほど煮出す。ザルで液をこし、さらにザルの上からゴムペラで押し付けるように絞る。
- ④ こした液を鍋に戻し、砂糖を加えて弱火にかけ、砂糖が完全にとけたら火を止める。
- ⑤ クエン酸を加え、よく混ぜてから完全に冷ます。

**原液を水やソーダで4~5倍に割って乾杯！**

例年以上に暑い日の多かった今年の夏でした。  
「猛暑を元気に乗り切ろう！」と、今年も  
シーダ・ウォーク 夏の恒例のしそジュースを作りました。

1枚1枚  
丁寧に...



しその葉を摘んで  
ボウルに入れます

煮出した しその葉を  
ザルに押し付けて  
絞ります



15分ほど  
煮出します



きちんと測って  
入れます



砂糖やクエン酸を  
入れてよく混ぜます



きれいな赤しそ色の  
ジュースが完成！

美味しくできました！



## フロア レクリエーション

こんな作品を皆さんと  
一緒に作っています



素敵な花束も作りました。

作品を作るときに、  
指先を使うことが  
リハビリにもなっています。



お花紙をたくさん  
手で丸めて、  
一つ一つ夜空に  
貼り付けて  
きれいな花火が  
できました。