

# ユーカリ通信

第14号 2013年11月

Elegance  
with Hospitality

編集: ユーカリ通信編集室  
発行日: 2013年11月20日



相続税制改正を説明する天賀谷講師

「増税前の賢い相続対策」では、税理士、不動産鑑定士、FP 1級の天賀谷茂講師が、税制改正のポイントを分かりやすく解説しました。

「増税前の賢い相続対策」では、税理士、不動産鑑定士、FP 1級の天賀谷茂講師が、税制改正のポイントを分かりやすく解説しました。

One-stop &  
All-clear

## 「すべてをひとつの窓口で」とお望みの方に

### 9月20日あなたの自己決定応援セミナー開催

せいわライフサービス株式会社では、9月20日、第一回あなたの自己決定応援セミナーを、渋谷女性センター・アリスで開催し、25名が参加しました。平成27年1月より施行される相続税制改正を前に、「増税前の賢い相続対策」と、イザという時のために「自分の思いをどう伝えるか」と題して行われました。

「増税前の賢い相続対策」では、税理士、不動産鑑定士、FP 1級の天賀谷茂講師が、税制改正のポイントを分かりやすく解説しました。

今回の改正のポイントは、基礎控除額の4割縮小(5千万円が3千万円に、相続人1名1千万円が600万円に)、いままでも相続人(死亡者)100人に5~6人が課税対象だったが、15~20人になる。相続財産の5割超を土地・建物が占めるので、地・建物に替

えることにより、2割減となり、小規模宅地等の減額特例で居住用は8割減額、金融資産等は死亡



都心で家持ちの人は課税対象になる可能性が高くなります。相続税負担の軽減には主に3通りの方法があります。①相続財産を少なくすること。生前贈与では、110万円の暦年贈与、教育資金の一括贈与、住宅取得等資金の贈与、相続時精算課税制度など、あるいは自分で費消すること。墓所や宗教用具(永代供養料も含む)を事前に購入するなど②相続財産の評価を下げる。金融資産は土

地・建物に替えることにより、2割減となり、小規模宅地等の減額特例で居住用は8割減額、金融資産等は死亡

参加者からは小規模宅地等の特例について、「同居の期間は最低どのくらい必要か」「土地の暦年贈与は可能か」など質問が相次ぎ、相続税増税への関心の高さがうかがえました。



渋谷女性センター

最後に天賀谷講師は「相続税対策が万全でも、相続が争

族にならないためには、公正証書遺言が望ましい」との言葉で締めくくりました。

「自分の思いをどう伝えるか」については、シニアライフマネジャーの東三元講師(せいわライフサービス常務)が、自己決定事項を、どう伝えるかを述べました。家族葬を身内だけで行った後、「故人の気持ちに本当に沿えたか」と後悔の念を抱かれる方もいました。時流に流されることなく、しっかりと自分の思いを文字にして家族に伝えることが大切です。死亡時から24時間以内の火葬禁止、墓地埋葬法で定められた場所以外での埋葬禁止(一部例外あり)、散骨は「節度をもって行うこと」など、葬儀に係る制限事項は以外に少ない。選択の幅が広がるなか、自分なりの基準を見出し、思いを伝える一助として「イザ時ノート」の活用をすすめました。



位牌にかえてフィギュアを作製された方の話をする東講師



## 栄養バランスのとれた

# 肉そぼろとナムルのビビンバ風

ヘルシーキッチン500  
フードコーディネーター 石垣孝子

### 作り方

中華鍋にごま油を入れ、生姜・んにくを炒め香りが出てきたら、豚肉を加え炒めバラバラになったら①を加え、炒め合わせ長葱を加えて炒める。

### 人参ナムル

#### 材料 (2人分)

\*人参：100g

\*塩：小さじ1/3

\*こしょう：少々

\*ごま油：小さじ1

\*酒：大さじ1

### 作り方

人参はせん切りにしフライパンで炒め、しんなりしてきたら酒を加え、塩・こしょうで味つけする。

### 付け合せ

ほうれん草・もやしはサッと茹で湯きりをしっかりし、塩・こしょう・ごま油で味付けをする。器にご飯を盛り、肉そぼろ、人参ナムル、ほうれん草ナムル、もやしナムルを盛りつけ、ポーチドエッグをのせる。

ヘルシーキッチン500  
東京都杉並区下井草4-32-18  
03(6755)7355



## さんぽ道

### 時短・簡単・おいしい料理

#### 〈イワキ〉アレンチンレンジココット



ガラス製の電

子レンジ・オーブ

ン用調理器です。食材を入れて

数分チンするだけで、様々なメ

ニューを作ることができます。

電子レンジ調理のよさは「時

短・簡単」なところ。火を使う

よりも短い時間で出来上がりま

すし、チンしている間に他のこ

とができるので、もう一品作っ

たり、片付けをしたりと効率よ

東急百貨店東横店 南館8階

キッチン用品売場 栗屋 美保

く動けます。また、火加減の調

整がいらず、どなたでも美味し

く作れます。

この耐熱ガラスのレンジココット

トなら、調理後にそのまま食卓

に出せるデザインなので、洗い物

も少なく済んでとても楽です。

透明で中の様子が見えるのも

安心ですし、ガラスは臭いが移

りにくいので、カレーやんにく

料理を作っても気になりません。

冬場はひと

り鍋としても

活躍します。

忙しいときや

面倒なとき、

手軽で美味し

い料理を作り

たいときに

もってこいの

アイテムです。

■価格：3,675円

サイズ：W26×D16.5×H11.5cm

実用容量：1.3ℓ

東急百貨店東横店  
03(3477)3111(代表)  
www.tokyu-dept.co.jp



東京湯河原温泉

万葉の湯

## 一日湯つたり都市の温泉郷

湯河原温泉の名湯を東京にしながらにして、気兼ねなく、軽い料金で、1日たつぷり気兼ねなく楽しめる「万葉の湯」。

使用する温泉は名湯として名

高い湯河原温泉を専用タンク口

ーリーで毎日

運搬。

内風呂・露天

風呂をはじめ

多彩な湯船が

あり、さらに心地よい風に吹

かれながら、家族揃ってのんび

りできる足湯庭園もあります。

また女性にとっても見逃せ

ない施設が目白押し!! それぞ

「岩盤浴」や本格エステティッ

ク、各種メニューが揃うウェ

ルネスプログラムも充実。

和情緒溢れる館内には、宿

泊施設も完備。露天風呂付き

の客室もあるので、まさに温

泉旅館そのもの。小さいお子

様がいても安心なキッズルー

ムなどもあります。いつでも、

手ぶらで、おひとり、ご家

族・お友達とでも、一日中温

泉旅行気分をごゆっくりお楽

しみいただけます。

万葉倶楽部株式会社

お問合せ/042(78)4126

www.manryo.co.jp/





# 健康長寿・美容

## おいしい食生活

### 三拍子そろったオリーブオイル

一般社団法人日本オリーブ協会 理事長 桑田瑞松

オリーブオイルは、ほかの食用油とは大きく異なっています。

エキストラ・バージン・オリーブオイルは熟したオリーブの果実をそのまましぼった百パーセント天然のオリーブジュースです。ゴマ油、大豆油、サラダ油などとは全く違います。酸化物質が細胞を酸化することから守ってくれるからです。



日野原重明先生(左)と筆者

細胞を酸化させる毒素は活性酸素です。活性酸素は糖尿病や大腸がん・乳がん・心臓病・脳梗塞などの生活習慣病の引き金になるといわれています。更に肌のシミや体全体の老化を早めるとも言われています。活性酸素の働きを弱める力を発揮するのが天然のエキストラ・バージン・オリーブオイルに大量に含まれている抗酸化物質なのです。

エキストラ・バージン・オリーブオイルを毎朝の食事に常用されているのが日本オリーブ協会の特別顧問になつていただいている聖路加国際メディカルセンター理事長の日野原重明先生です。

日野原先生は10月4日に百二歳の誕生日を元気に迎えられ、百二歳記念音楽劇を企画演出されました。「葉っぱの四季フレディ」が2日間にわたって公開され、満員の観客からステージでの講演、共演に对しスタンディングオベーションをいただきました。先生は約30年間にわたり、毎朝フルーツジュースにエキストラ・バージンオイルをスプーン二杯入れて飲んでいきます。それを毎日の活力源にし、まさに健康長寿の理想を実現されています。

オリーブオイルで、「健康」と「美しさ」と「おいしい食事」で生活をお楽しみください。



日本オリーブ協会  
03(3490)9737  
www.japan-olive.or.jp



## Bunkamura 便り

### N響オーチャード定期

#### 2013-2014 シリーズ 第77回

13年2月にサンクトペテルブルク・フィルの定期公演で同曲を指揮してロシアの聴衆をうならせた高関健と、イギリスで活躍する小川典子の共演。国際的に高く評価される日本の中堅音楽家たちの熟練ぶりを知るには最適のコンサートといえます。交響曲第5番はシヨスタコーヴィチの最も人気の高い名曲ですが、一筋



©K.Miura

縄ではいかならないその解釈を高関がどう聴かせるか期待が高まります。同曲を世界初演したサンクトペテルブルク・フィルとの共演で得たものが演奏にどう活

かされるのか楽しみです。ラヴェルのピアノ協奏曲では、色彩的なフランス音楽を得意とし、すでに数多くのCD録音も残している小川の豊かな表現力を存分に堪能できるでしょう。

〈日程〉2014年2月2日(日)15:30開演  
〈出演〉指揮／高関健／ピアノ／小川典子  
〈会場〉Bunkamura オーチャードホール  
〈曲目〉ベートーヴェン：序曲「レオノレ」第3番作品72b  
ラヴェル：ピアノ協奏曲ト長調、シヨスタコーヴィチ：交響曲第5番二短調作品47

- S席：7,500円
- A席：6,000円
- B席：4,500円

Bunkamura チケットセンター  
03(3477)9999  
www.bunkamura.co.jp



### 墨遊び

#### 一瞬の感動を墨で大胆に

今でも分からないのですが、それまで絵も描いたことの無い私が、



東京都美術館10月展示

国画院会員 奈良重利

どうしても木版画がやりたい時がありました。一週間の殆どが出張という生活の中で時間が取れず通信教育で学び始め、家に帰るとかばんを置いて、すぐ彫刻刀を持って木に向かい合ったのを覚えています。それから25年…水墨画に転向し「墨遊び」という教室を始めました。私自身、描くことを始めて、それまで何気なく通り過

ぎた道に咲く花の素敵な色・気にもしなかつた居酒屋にある絵、そして多くの方々との新しい出会いの中から沢山の感動を貰えました。感動の数で人生はより素晴らしいものになると考え、私の教室は、墨絵が上手くなることより、出会いと感動の機会を作ること一番大切にしています。

今年の展覧会の課題は「華」。一瞬の花から貰える感動を絵に表現できたらと…思い切つて赤でぶつけて描いてみました。



## 花とショパン そして遺品整理

9月初め、叔母が享年90歳で亡くなりました。私が唯一の身寄りでした。叔母は生前、「死んだら遺骨はその辺に撒いてくれればよい」と言っていました。しかし、そうもゆきません。葬儀はせいわライフ様の的確な助言と手配のおかげで、私と家族、親戚、知人の数人だけで、ごくさやかながらも、私たちなりに心をこめた生花とショパンのピアノ曲によって代々幡斎場で営むことができました。



賃貸の居宅には、家具や家電製品、寝具などが残されました。整理されていたとはいえ、その処分は私の手には負えません。そこでせいわライフ様から「あんしんネット」の紹介を受けました。私に求められたのは、残すものをとり分けておくことだけで、自宅への配送もして下されました。作業は丁寧なうえに、3時間足らずですべてが終わりました。



叔母はずっと一人暮らしを貫き、私にも負担をかけないように努めていました。こうした生き方のせいか、叔母は晩年になっても頭脳が明晰で、考え方も合理的でした。私が行った葬儀と遺品整理についても納得してくれていることと思います。

こうして居室から何もなくなった時、元気に引っ越してきた日のことを思い出すと同時に、もう二度と叔母とは会えないことをあらためて実感しました。 合掌

原口 厚 (神奈川県茅ヶ崎市)

### 事務局からのお知らせ

「すべてをひとつの窓口で解決したい」(One-stop & All-clear)とお望みの方のために、2012年、せいわの自己決定支援センターがスタートしました。元気なうちに自分の意思を明確にし、イザという時のためのお手伝いをすることを目的としています。シニアの見守り、住まいのリフォーム、介護、お葬式、家財・遺品の整理、PC情報整理、遺言・相続、成年後見、お墓、法事、お焚き上げなどについて、リーガルパートナーや専門会社のスタッフが親身にサポートいたします。お気軽にご相談ください。



## プロのお仕事

「ムネスタジオ」

# ⑦&⑦で 感動のベストショットを!! デジタル写真を思い通りに仕上げるコツ

フォトグラファー・色評価士・電装本部運営委員  
二ツツレツ講師 小林 宗正

感動を呼ぶ素敵な写真を撮影するには、秘訣があります。それは撮影者自身が感動した場面で、その写真から物語を感じることができるよう計算された瞬間を撮影することです。デジタルカメラの長所は、撮影して直ぐに確認でき、撮り残しや失敗のストレスがないことです。気軽に携帯し撮影でき

ることで、今まで見えていなかった周りが新鮮に見え、新たな世界が広がります。銀塩フィルムを経験された方が、デジタル写真撮影で期待どおりの写真に仕上がらないことがあります。その理由は、カメラ内部の設定をいろいろと選択し過ぎることが最大の原因だと思われる。設定が画像品

質を高めると考えがちですが、マイナスに作用することも多々あります。

撮影前に設定する基本項目は、  
①RAW撮影 ②Adobe RGB色空間 ③オートホワイトバランス ④絞り優先 ⑤露出測定は全画面測定 ⑥ISO感度を高めにし、手ブレ機能の併用 ⑦レンズフードの装着、以上の7つとなります。

撮影時の7つの見直しポイントは、①RAW撮影では、1枚撮影で充分です ②露出補正や露出調整も不要です ③AWBも自分なりに調整しない ④プロگرامオートでなく、絞り優先(F8~F11)がレンズの性能を発揮させます ⑤メーカー特有の

項目の設定も不要です ⑥トリミング不要の構図で撮影 ⑦ブレが目立つので可能な限り三脚を使用、以上の7項目を実行することで、見た目通りのデジタル写真撮影ができます。

ここまでの工程は、どなたにでも可能で、高品質なデジタル写真が仕上がります。実践してみて下さい。



03(3442)9870  
www.mune-studio.com

思いどおりの「お見送り」をお考えのあなたへ  
「想い」づくりのお手伝いをいたします。



せいわライフサービス株式会社  
〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町28-9-301  
http://www.seiwa-life.co.jp  
TEL:03-3780-9991 FAX:03-3780-9990

■家族葬、音楽葬などの自由葬、伝統葬儀(仏式、神道、キリスト教)、火葬場葬、社葬、ホテルメモリアルなど。

■「自己決定支援センター」では、ライフプラン、葬儀プラン、遺言作成、相続手続など専門スタッフが親身にご相談を承ります。

■お祝い花、お弔い花の全国配達。

■ユーカリの会(入会金・年会費なし)入会受付中。

