

かがやきだより横浜

発行日：2019年10月15日 発行人：烏田 次雄
発行所：公益財団法人横浜市老人クラブ連合会 〒221-0063 横浜市神奈川区立町20-1
☎045-433-1256 <http://yokorouren.com>
制作・印刷：ツルミ印刷株式会社 ☎045-508-6686 <http://www.tsurumi-p.co.jp>

身近な場所で

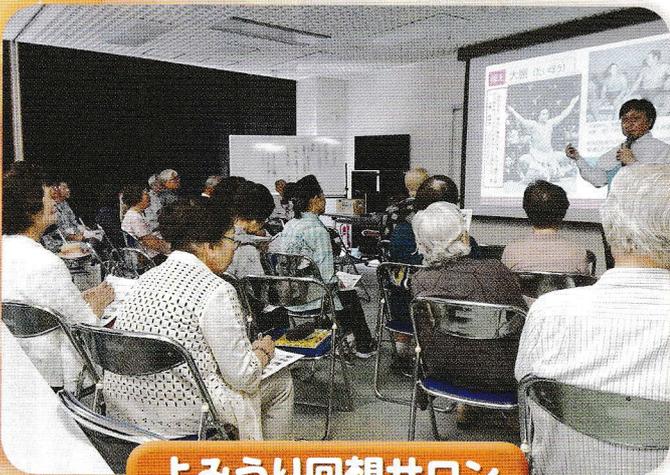
「横浜シニア大学」を



つながり de 心豊かな毎日



民法大改正 高齢者に必要な法律知識



よみうり回想サロン



もう、だまされない! 賢い消費者になるために



歌うチャームング体操



タブレットを使った脳トレ体験講座

学びました。

1日に何をどれだけ食べた
らよいか、エネルギーやたん
ぱく質が不足するとうな
るのか：など、具体的に学ん
だことで、食生活に関する意
識が変わりました。

健康づくりにつながる簡単
料理のレシピを、管理栄養士
である講師から紹介いただ
き、楽しい日々のメニューに
なりました。



民法大改正 高齢者に必要な法律知識

相続法については、198
0年に改正されて以来、大き
な見直しがされてきませんで
した。この間、日本の平均寿
命は延び、高齢社会が進展、
社会経済の変化が生じてお
り、その対応として民法大改
正が行われました。

具体的には、被相続人の死
亡により残された配偶者の
生活への配慮などの観点か
ら、配偶者居住権の創設をは

じめ、相続のルールが変更に
なってきたいます。

わが家は相続するほど財産
もないし、もめることもない
と思っていることでしょう
が、遺言書の果たす役割は大
きいものです。

被相続人が亡くなると相続
が開始します。法定相続人の
範囲と順位、法定相続分・遺
留分、遺言書の書き方など、
その時に慌てないためにも、
今のうちから知識を蓄え、事
前準備をしておきましょう。

※法務省のホームページに
パンフレットが掲載されてい
ます。



そのほかの共通講座は次の
とおりです。

●一人で頑張りすぎないで！

在宅介護を考えよう

多くの人が望んでいる「在
宅で最期まで生活する」こと
の実現のために、介護者の視

点で考える講座です。

●正しいウォーキングを学ぼう

暮らしの中で転倒しないた
めに、正しい姿勢、歩き方を
学び、健康について考え実践
する講座です。

●もう、だまされない！

賢い消費者になるために

オレオレ詐欺などにあわな
いたための防止策や、消費生活
総合センターに多く寄せられ
る消費者被害と相談内容とそ
の対策について学びました。

●高齢者に多い事故と

その予防、減災と防災

消防署救急隊員から、住宅
内での高齢者に多い事故とそ
の予防などについて学びまし
た。

このほか、各区老（シ）連
で企画している自主講座の中
から2講座を紹介いたします。

自主講座

よみうり回想サロン

読売新聞の記者が講師とな
り、昭和30年～40年代の社会

全般の出来事を、懐かしい記
事や写真、映像を用いて、ク
イズ形式で紹介し、横浜のご
当地ネタも交えながら、世
相、社会環境などを解説しま
した。

受講生は積極的にクイズに
答えながら、その頃の自らの
経験や思い出を楽しく話して
いました。

初めて即席めんを食べたこ
と、当時の3つの百貨店、売
れっ子歌手3人娘、歩行者天
国やだっこちゃんなど……

この手法は、「回想法」の
1つとして、脳のトレーニング
につながり、認知機能を刺
激し、日々の暮らしを生き生
きとさせる効果があると言わ
れています。

受講生からは笑顔も見られ
昭和の横浜、思い出を振り返
り、あつという間の楽しい時
を過ごしました。

「暮らしの経済」広がる キャッシュレス決済

政府は、10月からの消費税
率引き上げに伴い、需要平準
化対策として、キャッシュレ
ス・消費者還元事業を実施し
ています。広がるキャッシュ

レス決済時の社会状況、仕組
みと活用方法、私たち消費者
が活用するにあたっての注意
点とメリットなどについて学
びました。

消費税率引き上げは、私た
ち消費者にとって非常に関心
の高い問題です。キャッシュ
レス決済時におけるポイント
還元制度の活用法について、
質問が多数飛び交いました。

受講生は、身近な経済につ
いて具体的な知識を得て、生
活の向上を考えるきっかけと
なったようです。



次回受講希望の皆さんへ

「横浜シニア大学」は、毎
年4月に受講生の募集をして
います。まだ受講されていな
い皆さん、来年4月のお申し
込みをお待ちしています。

市老連電話
045(433) 1256