



御坊東ロータリークラブ

since 1996.2.14

Club Weekly Britain

例 会 水曜日18時30分 御坊御坊商工会館3F
 事務局 〒644-0002 和歌山県御坊市藪350-28(御坊商工会館3F)
 連絡先 TEL 0738-23-2334 FAX 0738-22-1234
 E-Mail gobocast-rc@naxnet.or.jp

会 長 栗 林 久 一 彦
 副 会 長 松 本 政 三
 幹 事 細 川 幸 三

こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

四つのテスト(Four way Test)
 (1)真実かどうか (2)みんなに公平か
 (3)好意と友情を深めるか
 (4)みんなのためになるかどうか



☆ 司会進行 SAA 森本弘之 君

<ビジター>

御坊 RC

川瀬和男 君



会長告知

会長 栗林久一 君

8月7日(日曜日)クラブ会長エレクト研修セミナーがありました。私が行かなければならないのですが、叔父が亡くなって、告別式と重なり私の代わりに、松本副会長にお願いしました。

厳しい夏の暑さに加え、今年は節電の夏です。そこで、夏バテを防ぐ「夏バテ対策10か条」をご紹介します。今度の夏バテは昔の夏バテとちょっと違うのです。どこが違うのかと言いますと、最近の夏バテの原因は昔ながらの「暑さによる食欲低下」といったものだけではないのです。むしろ今の夏バテに大きく影響していると考えられるのが「冷房」です。

つまり、冷房の効いた室内と暑い外の温度差に身体がうまく対処できず、身体が混乱して自律神経失調状態に陥ることが現在の夏バテの大きな特徴なのです。この原因が、夏バテ対策を難しくしていると考えられているのではないかと考えられるのです。

「夏バテ対策10か条」を紹介します。

①冷房温度をうまく調節する

②こまめに上着を脱ぎ着する

③冷房よりも除湿、扇風機をうまく使う

④寝る前に冷房はタイマーをかける

⑤安眠は頭を冷やす

⑥冷たい飲物のがぶ飲みはNG

⑦少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る

⑧刺激の強い食べ物を味方にする

⑨夏太りに注意

⑩上手に汗をかく

以上です。皆さん、身体に気をつけてこの夏も乗り切ってください。



幹事報告

幹事 細川幸三 君

○8/7会議報告

決議提案事項 ①地区資金予算 総額 32,000,000円

②地区資金人頭賦課金 13,000円/人

(前年度繰越金を充当するため徴収しない)

③地区大会人頭分担金 10,000円/人

④地区大会開催4月7日,8日 堺市内

○御坊市民文化会館自主実行委員会事業のチケット販売協力について-デュークエイセス- 2011.10.10(月)

本日のプログラム

「遺言書の書き方について」

尾崎達哉 君

今日は暑かったですね、和歌山市内で“無料相談会”があり、そこに相談員として出向していました。

この相談内容に遺言書の事がありましたので皆様にも、お聞き頂きたく思います。

遺言の方式は法律で定められています。

●法律上の方式に違反する遺言は無効となります。

●遺言で定められるのは、自分の持っている権利の範囲内のみです。

●遺言は(死ぬ前なら)いつでも本人の意思で自由に、変更・撤回できます。

●遺言の変更、撤回の場合も法律の方式を守らなければなりません。

●法定の遺留分(相続人の最低の取り分)に注意が必要

*遺留分とは ⇒ 相続財産(遺産)のうち、一定の相続人に法律上、かならず残しておかなければならないとされている一定の割合額をいい、被相続人は贈与や遺贈によってこれを奪うことができない(民法1028条~1044条)。

遺言書を書いてみよう!

これだけは守る! 遺言書作成10の注意点

1. 全文自筆であること。

(代筆やワープロ作成したものは無効。鉛筆書きも不可)

2. タイトルは「遺言書」でなければならない。

「覚書」などは不可。

3. 作成日付を正確に記す。(○年○月○日は無効)

4. 遺言者が署名、捺印する。

(戸籍記載通りの姓名で署名。印鑑は実印がよい)

5. 財産の内容について正確にわかりやすく書くこと。

(不動産は登記事項証明書の記載通り、貯金の場合は銀行名、支店名、口座番号を記す)

6. 「譲る」「渡す」「継がす」などのあいまいな表現を避ける。

「相続させる」「遺贈する(させる)」と記す。

7. 人名の後は生年月日を記す。

8. 内容の一部訂正には決まりがある。(決まりを守らなければ無効となるので注意)

●訂正箇所に加える場合、{ を記し、書き加える。

- 削除、訂正の場合、原文がわかるように二本線で消す。そして正しい文言を記入。
 - 変更した箇所に押印。(遺言書に押した印鑑で)
 - 変更した部分の欄外に「本行○字削除○字加入」と付記し、署名する。遺言書末尾に記すことも可。「本遺言書第二項三行目○を○に訂正」署名
重要な変更がある場合は全文書き直したほうが安全!
9. 遺言書が二枚以上になった場合はホッチキスでまとめ、契印を押す。(遺言書に押した印鑑で)
 10. 単独の遺言書であること。
(夫婦であっても、別々に遺言書を作成する必要がある)



付記事項として
私は夫として、また父親としていたらない部分も多々あった。皆には迷惑をかけたが、良き妻、やさしい子供たちに恵れ、幸せな人生を送れたことをとても感謝している。

私の死後も皆が仲良く助け合って暮らしてほしいと願っている。この遺言書の内容で誰一人もめめないことを強く望む次第である。

皆体に気をつけて、いつまでも元気でいてほしい。
※「付記事項」をもうけ、家族へのメッセージを記すと、遺言書があたたかいものになる。

※遺言執行者を指定する場合は家族でもよいが、手続が煩雑なため(財産目録作成や不動産移転登記等)年離れた配偶者や、仕事で忙しい家族を指定しないほうがよい。

1. 遺言書ができたら、印鑑証明書とともに封筒に入れ、封印する。(遺言書に押した印)
2. 封筒の表面に「遺言書在中 裁判所以外での開封不可。開封すると5万円以下の過料になる場合があります」と記す。
3. 封筒の裏面には年月日(作成年月日)と名前を記す。

遺言の執行

自筆遺言証書の場合、遺言の執行前に家庭裁判所の検認手続が必要。

検認を受けなくても遺言の効力に影響はないが、不動産や銀行預金などの財産は、検認を受けなければ執行できない。遺言者の最後の住所地を管轄する家庭裁判所に申し立て。遺言書の開封

以上の手続を経て、遺言の執行となる。
遺言書で執行者を指定している場合はそれに従う。
指定のない場合は、専門家(行政書士)等に依頼。
(遺言書を公正証書にしておけば、家庭裁判所での検認手続は不要となります)

- * 皆が協力し、例会に出席するようお願いしたい。
- * 全員出席を志してほしい。
- * 結果として、地区資金人頭賦課金 13,000円/人は取らないこととなったが、喧々諤々意見が出されリーダー(ガバナー)の資質にも問題があるように感じた。
もっとしっかりすべきである。
- * 2010年度規程審議会の採決、2013年度の審議会について説明



ニコニコ箱

SAA 稲垣 崇 君

- ◇栗林久一 君 7日の会長会議に私の代わりに松本政彦副会長が出席頂き、ありがとうございました。
- ◇細川幸三 君 スマートフォン買いました。
- ◇玉置幸史 君 川瀬さんようこそ、暑いですね。
- ◇村上宗隆 君 川瀬さんようこそ、本日の卓話よろしくお願ひ致します。
- ◇小林隆弘 君 皆様熱中症に気を付けましょう。
- ◇白井 勇 君 先週欠席のお詫び

出席報告

出席委員会
小林隆弘 君



会員数	欠席者	出席者	免除会員	出席率
15名	3名	12名	0	80.0%
7月27日 の修正出席率			80.0%	⇒ 93.3%

クラブ会長エレクト 研修セミナー報告

副会長 松本政彦 君

8/7会議報告を發表しますが、10年前にも同じような事例がありました。月日も経ち随分様変わりしていましたが。又、少し解りにくい内容でもありました。

- 終了予定も午後4時だったのに1時間半延長になり、午後5時半にもなり、この会議そのものにも意義等が出されました。
- * 今のロータリーは縦の事は伝わるがヨコの事は伝わらない。
- * リーダーシップも取らなければならないが、地域に密着し、地域と共に連携しながら、奉仕活動をすべきである。
- * 会員にとっては意思疎通がなければならない。

自分自身の存在を確認しよう!!

Gobo East Rotary Club