

県住宅供給公社と(財)シニアライフ振興財団が主催する「第3回ヴィンテージ・ヴィラ」の発表会が9月10日、神奈川県立音楽堂で開催されました。この催しは入居者の「生涯自立」を目指す公



オープニングは「打鼓音ジュニア」による演奏

社が高齢者の皆さんに生きがいをもって生活してもらおうと毎年開いている。公社の運営する5つの介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」入居者の皆さんが、「手のひらを太陽に」「学生時代」などを熱唱。ラストソングは平均年齢82歳、総勢約130人による大合唱「花は咲く」の演奏。客席から大きな拍手がわき起こりました。創作和太鼓集団「打鼓音ジュニア」の演奏なども披露されました。

# わかば通信

手の届く情報を集めて

発行元：わかば通信舎  
2017年10月1日発行 49号



人気のイタリアンパル 806

## 相続(税)&遺言&任意後見の無料相談会開催

開催：10月14日(土)・15日(日)

会場：長津田総合法務事務所  
(長津田駅南口より徒歩1分!)

受付：0120-52-8349  
(予約制) (朝9時30分～夜6時30分)



相談会当日にご都合の合わない方も、ご予約にてご相談承っております。お気軽にお問い合わせください!

長津田 司法書士 検索



横浜市緑区長津田5丁目1番12号  
JR横浜線・東急田園都市線「長津田駅」より徒歩1分



テレビ東京  
「ガイアの夜明け」  
で特集された事務所

### ウェブマガジン

Mix Time  
新しさと、懐かしさを、つなぐ

- 竹で作られたスケートボード
- 亡き祖父のネクタイを藍染めでリメイクしてみた



健康づくりについて話す青柳幸利博士

「生涯自立」の実現に向けた健康寿命延伸プロジェクトとして、スポーツメーカーのミズノ株式会社と神奈川県住宅供給公社は今年6月に連携協定を結び、初のウォーキングセミナーを7月21日、ヴィンテージ・ヴィラ相模原で開催しました。前半は長年、高齢者の日常的な活動と健康に関する研究を行っている、東京都健康長寿医療センターの青柳幸利博士による講演。「活動量計

### 「健康寿命延伸プロジェクト」

ミズノと県住宅供給公社が協力



した。いすに座ってできる運動として足踏み、片足上げ、正しい姿勢で「1、2、1、2」と言いながら歩くなどパラエティーに富んだ運動を、入居者の皆さんは楽しんで体験していました。



みんなできいきと体を動かす

といっしょに歩く、新しい健康づくり」と題して、歩いてさまざまな病気を予防する方法などを解説。1日8千歩・速歩き20分が健康長寿のカギ。活動量計を付けることで1日の歩数と中強度の運動量が見える化でき、病後(うつ病、脳卒中、認知症など)の予防に役立つことについて話されました。その後ミズノ社員によるウォーキング講習会がありま

## 西本クリニック 緑

診療科目 内科・胃腸科・外科・整形外科  
休診日 火曜日・日曜日・祝日

〒226-0026 神奈川県横浜市緑区長津田町5293 ☎045-922-2500  
(URL) <http://www.nishimoto.or.jp> (電話) <http://www.nishimoto.or.jp/m/>

診療時間	月 火 水 木 金 土 日						
	9:00 ~ 12:00	○	/	○	○	○	○
14:00 ~ 15:00	□	/	□	□	□	/	/
15:00 ~ 18:00	○	/	○	○	○	/	/

/ 休診 ○ 通常診療 □ 乳腺外来(マンモグラフィー) (予約制)  
※受付は診療開始30分前から終了15分前までに、ご予約のお問い合わせは診療時間内をお願いします。

葬儀や埋葬費用は、誰が負担するのか？  
最近相続に関して、「葬儀費用や埋葬・納骨費用等は、誰が負担すべきなのか、相続人間で話し合いがまとまらない」との相談が多くなっています。非常に繊細な論点ですが、葬儀費用は喪主の負担、埋葬などの費用は、主宰者が負担となるのが原則です。ただし、①相続人間で合意がある場合は、合意した負担割合や、故人の相続財産から支出という形でも問題ありません。②故人が生前に、自分の葬儀等に関する契約を締結している場合は、その契約内容によります。多くの場合は、葬儀等に関する費用は自分の財産で負担をと、決めているかと思えます。冒頭のとおり、葬儀費用や埋葬等の費用につき、相続人間で争いとなる場合があります。私が遺言の作成のお手伝いをする際は、葬儀の形式や方法、葬儀費用の負担等について、遺言の内容に盛り込むようにアドバイスをしています。

- ### みんなの掲示板
- ★横浜オクトーバーフェスト2017 ~本場ドイツビールの祭典~  
9/29(金)~10/15(日)。横浜赤レンガ倉庫。
  - ★福祉フェア  
10/14(土)11:00~14:00、若葉台地域ケアプラザ。福祉用具展示、ノルディックウォーク体験、野菜・生花・雑貨など販売、赤飯・豚汁・コーヒーなどの販売(地域団体ほかの協力)。活動団体の発表会。関☎045(923)8831
  - ★イツコム洋画喫茶  
11/17(金)11:00、交流拠点ひまわり。100円。☎045(921)5550
  - ★ピアノで綴る昭和の歌  
10/15(日)14:00。若葉台スポーツ・文化クラブ(旧西中)木工室。参加費500円(コーヒー付き/歌集代別)。☎045(921)0404
  - ★「ひと晩居酒屋 in 西中校舎」  
若葉台まちコン。わかば通信舎企画、10/21(土)、16:30~19:30。詳細3ページ。「わかば通信」Web版にも情報をアップ。
  - ★ブレーメン 秋のコンサート  
10/28(土)14:00、「音楽館セレレム」(長津田駅徒歩5分)。笹潤子、瀬戸千佳子、大村誠甫、長嶋めぐみ。チャリティーコンサート。2500円。長嶋さん☎045(922)3465、木村さん☎045(921)8212
  - ★ジャズピアノコンサート  
11/25(土)13:30~14:30、若葉台地域ケアプラザ。ジャズピアニスト金子将昭さん。当日直接。関☎045(923)8831
  - ★「色鉛筆アトリエ」教室生徒募集  
初心者の方も歓迎。脳トレにもなります。第1・3木曜日。(月2回)、9:30~11:45。若葉台4丁目11棟ゆりのき集会所。月1300円。問合せ 江藤☎045(921)9056
  - ★若葉台旧西中学校・東中学校・若葉台中学校の卒業生の皆さんへ  
2018年3/25の若葉台中学校吹奏楽部定期演奏会での合同演奏に参加しませんか。連絡は11月末まで。OB会窓口担当 wbd\_OBwind@yahoo.co.jp

広告・掲示板へのお申し込みはこちら!  
・広告掲載料 4,000円~ ・広告製作 1,500円~  
若葉台、霧が丘、長津田、青葉台、十日市場へ偶数月・約2万2千部お届けします。

発行元：わかば通信舎  
横浜市旭区若葉台4-7-704  
Tel・Fax:045(921)1559  
e-mail:wakaba@umail.plala.or.jp  
デザイン：ひっくり社 制作：ブリッジ

わかば通信  
2011年6月創刊