

# オーナーさまのコラム

## 「ビタミン物語」

### 第13話 「摂りすぎに要注意のビタミンの話」

第3話で少し触れましたが、「ビタミン」には水に溶けやすい(水溶性)ビタミン(B群とC)と脂に溶けやすい(脂溶性)ビタミン(A、D、E、K)に区分されます。

水溶性ビタミンはたとえ摂りすぎても尿中にたやすく排出され健康上心配はありませんが、ごくまれですが

「ビタミンC」を1日多量(5g以上)に摂りますと軽い腹痛・

下痢を引き起こすとの報告があります。

脂溶性ビタミンは体脂肪に貯蔵されますので、過剰に摂取しますと「過剰症」を起こします。

「ビタミンA」の「過剰症」は関節の痛みが一般的です。他に肝障害、発疹があります。

「ビタミンD」の「過剰症」は毎日摂取しますと下痢、嘔吐、頭痛、カルシウムの沈着などがあります。

ビタミンE、Kについては「過剰症」は少ないと報告されています。

完

参考文献：五十嵐 修著「ビタミンの生物学」

生田 哲著「病気を知らずのビタミン学」

長谷川 栄一著「医学ユーマア辞典」

井上 八重子著「ビタミンがわかる本」他

今回は小説「細雪」の一部よりです。

真野美容専門学校 評議員 薬剤師 内藤 良太

# 社員のフログ

## 子供が生まれました！

2020年8月に第1子が生まれました。母子ともに健康で元気いっばいの男の子です。名前は「諒太」(りょうた)といいます。諒という漢字には、おもいやる、うそを言わないという意味があります。そういった人間になってほしいと願いを込めて名付けました。

コロナ禍ということで色々心配はしていましたが、出産に立会うこともでき、神秘的な体験をすることが出来ました。出産から5日後、可愛い子供との一緒に生活が始まりました。さあここから大変です！いかんせん、なにもかも初めてですからてんやわんやです。子供が泣くと、それがミルクなのか、眠いのか、オムツの交換なのか…。そこから約2ヶ月間、寝不足の日々が続きました。3ヶ月過ぎ頃から、ようやく長く寝てくれるようになり、ひと段落つくことができました。そこからハイハイ、つかまり立ちが出来るようになり気が付くと歩けるようになっていました。子供の成長は早いですね。

たまたま引越した先の近くに保育園が建設されて、入園することができました。保育園に通うと成長スピードが加速します。リズムに乗って踊れるようになったり、バイバイができるようになったり、自分で靴が履けるようになったりと出来ることが増えます。最初のうちは保育園に行くことを嫌がっていたのですが、お友達が出来た今では行くのが楽しみようです。いつの日かお友達をおうちに呼んだりして遊んだりするのかな？と想像すると楽しみです。

また子供が生まれて仕事に生かせる部分が出てきました。今までは漠然とファミリー世帯の方のお世話をさせていただきましたが、より親身になってご提案することが出来るようになりました。私は3兄弟で両親は共働きでした。1人でもひやひやしているのに3人も育ててくれた親はやはり偉大なあと改めて思いました。

梅ヶ丘店 坂口 賢二

## 税務 困ったこと 相談 (無料)!!

懇切丁寧にわかりやすく実益を目指して。  
お気軽に信和不動産までご相談下さい。

社長 小林幸孝(上級相続アドバイザー)

地域生活情報誌  
Vol. 171  
2022



## 創業70周年

～私達の喜びはお客様の笑顔です～  
**信和不動産株式会社**

お部屋探しは 信和のホームページで！  
<https://www.0007.co.jp>  
facebook も更新中▼  
<http://www.facebook.com/shinwafudosan>  
皆様の多様なニーズに即応します。



東松原本店 (井の頭線東松原駅前)  
世田谷区松原5-2-3 信和ビル1階  
TEL(03)3323-0521 / TEL(03)3323-0525(売買部直通)

梅ヶ丘店 (小田急線梅ヶ丘駅前)  
世田谷区梅丘1-24-2 佐野ビル1階/TEL(03)3425-6145

<信和グループ>  
アバマンショップ東松原本店  
株式会社レントネット信和  
(井の頭線東松原駅前)  
世田谷区松原5-57-7 第1片野ビル2階/TEL(03)3321-2123



～ 毎週 火曜日・水曜日 定休 ～

# 円満相続シリーズ

## 相続と三尺箸



「地獄でも極楽でも、食卓にはたっぷりのご馳走が用意されている。ただし、どちらの住人も、三尺(約90センチ)の箸を使って食べなければならない。地獄の住人は、先を争って長い箸で口に入れようとするが、届くはずもなく飢えてやせ細る。

極楽の住人を見れば、長い箸でご馳走をつまみ、向い合う人の口に、どうぞと食べさせている。互いに与え合い、楽しく満ち足りた心持ちで暮らしている。」三尺箸と呼ばれる仏教説話です。

◎この三尺箸を相続に置き換えてみました。

『食卓には親が残した、たっぷりのご馳走(遺産)が用意されている。相続人は、三尺の箸でこのご馳走を食べなければならない。

ある相続人は、親が残してくれたご馳走は「当たり前」だと思っている。感謝の気持ちなど全くない。先を争って長い箸で口に入れようとするが、届くはずもなく身も心も荒んでくる。

ある相続人は、親が残してくれたご馳走は「ありがたい」と思っている。感謝の気持ちがあるから譲ることができる。

長い箸で他の相続人に、どうぞと食べさせてあげる。こちらが譲るから、相手もどうぞと食べさせてくれる。互いが譲り合うから、楽しく満ち足りた心持ちになり、幸せに暮らすことができる。相続の三尺箸と呼んでいる野口説話です。

我欲で三尺箸を使ったら、相続人は幸せになれません。まして奪い合ったら、兄弟姉妹の縁は切れてしまいます。相続が原因で切れた縁は、元に戻ることはありません。

ところが、長い間切れていた兄弟姉妹の縁が、相続をきっかけとして元に戻ることにあります。父親が亡くなり長女(Aさん)から相続手続きの依頼を受けました。遺産は預貯金と自宅です。相続人は母親と子どもが4人です。相続人の一人である弟は、30年間行方不明です。一人でも欠けたら相続の手続きはできません。疎遠になった原因は弟にあり、すでに兄弟姉妹達は縁を切っているとのことでした。

戸籍を追うと弟は広島にいたことが判明しました。弟に相続人である旨の手紙を出しました。広島から電話が入りました。母親と同居し世話をしているAさんが遺産を相続することで、他の相続人とは、すでに合意していることを弟に伝えました。数回のやり取りのあと、弟は気持ちよくハンコを押してくれました。弟の対応を知ったAさんは、昔のことは忘れろと言ってくれました。互いが、三尺箸を上手に使ったのです。

相続手続きも終わり、Aさんに広島へお礼の電話を入れてくれるようお願いしました。弟はとてよろこんでくれたそうです。Aさんは他の兄弟とも相談し、弟を父親の一周忌に呼ぶそうです。見えない力を感じるがあります。兄弟姉妹の縁が戻ったのも、亡き父親が導いてくれたような気がしてなりません。

有限会社アルファ野口 代表取締役・NPO法人相続アドバイザー協議会評議員

野口 賢次

有限会社アルファ野口 TEL. 044-422-1337 FAX. 044-455-0208  
〒211-0012 神奈川県川崎市中原区中丸子 538 番地メルベージュマルダ 1F

## センチュリー吉祥寺本町

2路線  
利用可能

価格 7,490 万円

JR線「吉祥寺」駅  
徒歩7分  
井の頭線「吉祥寺」駅  
徒歩10分  
JR線「三鷹」駅  
徒歩14分



所在：吉祥寺本町3  
土地権利：所有権  
構造：RC造5階建  
建築：2001年7月  
面積：66.87㎡  
取引態様：媒介

### ☆おすすめポイント☆

- 2016年にリノベーションをし3LDK→2LDKへ変更約17.2帖のゆとりがあるLDKとなりました。
- 平置き駐車場が「使用料無料」でご利用いただけます！
- 角部屋、陽当たり眺望◎
- ペットの飼育が可能です！
- 都心へのアクセス◎新宿へ約15分、渋谷へ約16分
- 「井の頭恩賜公園」まで徒歩7分の好立地！

信和不動産株式会社 担当：津田  
TEL:03-3323-0525



※LINEにて新着物件、地域情報等、耳より情報発信中です！！⇒