

すべてはご依頼人様の笑顔のために

# 吉岡事務所 2017 通信

# vol.4



発行: 司法書士法人吉岡事務所 〒210-0006 神奈川県川崎市川崎区砂子1-4-2 小島ビル201 ☎044-221-5485

## 【新年あけましておめでとうございます】



みなさん、こんにちは、ニュースレターをお読みいただきありがとうございます。司法書士法人吉岡事務所の代表吉岡剛です。旧年中は大変皆様にお世話になり感謝申し上げます。今年もどうぞよろしくお願

い申し上げます。今回は、「男性中年期の乗り切り方」について書かせていただきます。これは私も 45 歳になり、42 歳当たりから 20 代、30 代の自分と比較して心身ともに疲れがなかなか取れない、集中力が続かないという状態を体験してその乗り切り方がやっとわかってきたからです。

大事なことは 10 個です。それらに気を付けていると、40 代、50 代の中年期を乗り切れると思います。すばりその 10 個とは、食事、運動、仕事、睡眠、散歩、入浴、ヨガ、旅、テニス、ゴルフです。まず食事です。医食同源という言葉があるとおり、

何を体の中に入れるかで体調が変わってきます。食事に気をつけているとサプリや薬も少なく済み

ます。男性ホルモンが低下してくる時期なので、亜鉛不足にならないよう牡蠣や、にんにく、タマネギ、にら、ネギ等野菜を多めに食べています。次は運動です、筋トレと有酸素を両輪にしています。片方だけだとよくありません。筋トレは家で、有酸素はゴルフやテニスや散歩、ジョギングを続けています。仕事は自分しかできないこと以外はどんどん権限委譲して、部下に任せていくことが大事です。仕事の内容を変えていく必要があります。ダーウィンは、「強い者が生き残るわけではない、変化に対応できた者が生き残る」という言葉を残しています。正に中年も自分の心身の変化に対応していくことが必要だと感じます。

### 代表社員・吉岡 剛

神奈川県司法書士会所属 登録番号904号  
簡裁訴訟代理等業務認定 認定番号第202154号  
法テラス 日本司法支援センター相談員  
司法書士総合相談センター「かわさき」相談員  
川崎区役所クレサラ相談員・川崎区役所相続・遺言、成年後見相談員 他

## スタッフ紹介・日記

### 野田 俊哉

toshiya noda



年末年始は、実家へ帰省することもなく、遠出することもなく、家族でゆったりとした時間を過ごしておりました。子供達と四六時中一緒でしたので正面から向き合うことが出来て、楽しく充実した年末年始でした。

### 石黒 永祐

yousuke ishiguro



宅建の資格を活かして前職では不動産の仲介業で働いていました。以前から法律業界に憧れがあり、去年10月に念願の吉岡事務所に入所しました。未経験でこの業界に入りましたが、早く戦力になれるように日々努めて参ります。

### 岩淵 一斗

kazuto iwabuchi



司法書士の岩淵です。昨年の12月に群馬県の万座温泉に行ってきました。雪化粧された山々を臨みながら入った露天風呂は、風情有あり、とてもいいお湯でした。今年は、たくさん良い温泉を開拓していきたいと思っております。

## 預金の遺産分割

今回からニュースレターの編集担当となった飯田です。さっそくですが平成28年12月に相続に関する最高裁の重大な判断が示されました。普通預金や通常郵便貯金等も相続分どおりに当然に分けられるのではなく、遺産分割の対象とされるとの内容です。普通預金なども生前の贈与などを考えたうえで分割した方が不公平がないのかもしれませんが。一方で、養われていた相続人がすぐにお金を払い戻せない、亡くなった方の入院費や税金の支払いに困ってしまうということが考えられます。今後、相続手続の際における銀行等の対応が変更される可能性がありますので吉岡事務所では注意深く情報を集めていきます。これからも相続でお困りの方々が安心できるようにお手伝いできたら幸いです。



## 司法書士法人 吉岡事務所



住所: 〒210-0006

神奈川県川崎市川崎区砂子1-4-2 小島ビル201

営業時間: 平日 9:00~19:00

土曜日: 9:00~18:00

定休日: 日曜日・祝日

URL: <http://www.y-shihou.com>

E-mail: [info@y-shihou.com](mailto:info@y-shihou.com)

TEL: 044-221-5485

FAX: 044-221-5486



次回vol.5は、4月10日頃発行予定。お楽しみに♪