

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

VOL.

13

2019年
2月1日(金)発行

無料

ゆうゆう手帖

by. 浦安に住みたい!



Contents

「自分の健康・元氣
は自分で創る！」

● 水彩画で切り取る
浦安の風景

● Professional in URAYASU
ストレス? 病気?
難病? 身体の不調は
血液に秘密が!

● 取材『じいじいクッキング』
大人気! 「65歳以上、
男の料理教室」第二の
人生は楽しくなくちゃ!

● ゆうゆうリフォームで
快適LIFE
おばあちゃんを中心に
笑い声が絶えない家!



了徳寺大学 副理事長 教授 了徳寺 剛 先生

相談室では始めに了徳寺先生が問診を行い、ストレスフリー療法を45分間行います。ソファとベッドがあり、カーテンで仕切られているのでプライバシーも配慮されています。その後状態を伺い、約1時間前後で終了。日を変え30日間の間に10回まで体験可能です。

「『難病無料相談室』を開室
なされた理由をお聞かせ下さい。
また、どのような方が対象
ですかとは？」

務める、『難病無料相談室』室長・医師了徳寺 剛先生にお時間をいただき、お話を伺ってきました。

（先生）現代医学はとても進歩していますが、それでも診断がつかない等々辛い思いをされている、難病をお持ちの方や、通院治療しているが中々良くならない、といった方々が多くいらっしゃいます。そうした方々のお力になれるのではないかと思います。当大学で開発した『ストレスフリー療法』を体験して頂くため、開室致しました。

特に『症状改善がすぐにみられる冷え性、不眠症、うつ病、高血圧などの他、花粉症、糖尿病、関節リウマチといった膠原病や脊柱管狭窄症、変形性膝関節症、頻尿症、更年期障害、そして癌等々』、幅広い疾患で相談していただければと考えております。

「『ストレスフリー療法』とは？」

（先生）心地よい温熱刺激により全身の血流を増加させ、自然治癒力を高める治療法です。具体的には、足裏にあるF点、脛骨・腓骨間上端部にある足三里というツボ、腹部にある中カンと呼ばれるツボに、遠赤外線を放出する金属端子をつけ10秒間隔で40〜49.5℃に温めるといふ治療法です。目下研究を積み重ねてきたことがあります。その一つは、ストレスを受けると上昇すること知られる、ストレスの指標ともいえるコルチゾール（副腎皮質ホルモン）を低下させることを突き止めたこと。それに続き腸管蠕動の促進と血管拡張が得られ、これらはコルチゾールの低下のほか、リラックスすることにより副交感神経の刺激が入ったことを示唆します。まさにストレスを取り除く療法なのです。そして血液を調べると免疫を担当する細胞の増加や、免疫を調整する作用のあるサイトカイン



了徳寺大学
【難病無料相談室】
完全電話予約制
☎ 0120-063-136
住 浦安市明海5-8-1
営 9:00 ~ 17:00 (木日祝休)
駐 有り



Professional in URAYASU vol.4

ストレス、病気、老化、身体の不調は『血流』に?!
諦めかけていた身体の不調や難病に。ストレスを除去する 驚くべき 治療法だった！

ストレス、病気、老化、身体の不調は『血流』に?!



今月の表紙

第16回個展 開催中
日時 10:00 ~ 21:00
2019. 2月1日(金) ~ 27日(水)
場所 オリエンタルホテル東京ベイ
2階オリエンタルギャラリー
住所: 浦安市美浜1-8-2
入場無料

「浦安魚市場辺りから」
場所: バイパス通り

ここから臨む風景は、バイパスと東西線浦安駅とが立体交差する場であり、造形的にも魅力的な所です。しかしながら、この場を選んだのは、市場が3月末に閉場するということが最大の理由です。いつも存在していたものがなくなるほど寂しいものはありません。元町の生活の中にあり、漁業の町浦安の歴史を伝えてきた存在でした。閉場してしまうことは残念ですが、これからの昔ながらの浦安らしきよきものを、スケッチに残していきたいと思っています。

(今井 弘)

ゆうゆう手帖 表紙絵



今井 弘 hiroshi imai

新潟県長岡市出身。大学では教育学部美術科に進み、油絵や木炭デッサンを学ぶ。現在は浦安市内小学校の先生を勤め、その間もずっと絵を描き続けている。力強い鉛筆の線画と水彩絵の具の鮮やかな色彩...その場所を感じたことを大胆に描き、見ている側にもその場の雰囲気伝えてくれる水彩画は、“感じる”の大切さを教えてくれる。都内や市内で、定期的に個展も開催。

今月の「浦安の風景」を見に行ってみよう。



住所: 浦安市北栄1丁目10付近
当代島と北栄の間にある、バイパス通り。そのシンボルといっても過言はない『浦安魚市場』。今年約60余年と長い歴史に幕を下ろします。2019年3月末日に閉場となります。

GG COOKING



師。12月半ばとあってこの日のレシピは『お正月料理』。「福袋（ぎんなん入り）・松風やしき・山芋きんとん・ぞうに（東京風）」の計4品。通常より1品多いとのこと。実習の前に講師から作り方の流れを教えてくださいます。皆さんメモを取りながら真剣に聞き入ります。4品の説明が終わわりいざ調理開始です！事前に各班に分かれ調理台に集まり、メモを見ながら一人一人が率先して、時に班員同士で助け合いながら一つの料理を仕上げていきます。この日初めて参加されていた方



現在の講師は5名いらっしゃるそう。レシピの内容は季節に合ったものを選んで考えているそうです。

GG COOKING

も、同じ班の方に教わりながら調理をされていました。あらゆることから起こる笑い声が和みます。



お正月料理とあって手の込んだレシピは、筆者も受けてみたい！と思いました。矢崎講師の「料理の裏技」もためになるものばかり。そんな裏技をこなしていく皆さん、まるで手際の良し主婦のようでした。そしてなんと、いつも皆さんがこだわっていたのが『盛り付け』。丁寧に盛り付けされた料理はキレイです！さらには料理が出来上がってくると、スマホで写真を撮る姿がとて



撮る姿がとても楽しそう！朝の10時からここまで約2時間以上、立ち通して料理を作る姿は高齢者とは思えません。元気で、パワフル、生き生きとした姿が印象的でした。料理が揃うと



（右）会長の脇野 兼昭さん。（左）副会長・事務局担当の高橋 資朋さん。『GG COOK』の刺繍が施されたオシャレな緑のエプロン。講師の方以外にも女性の補助（口だけサポート）もいらっしゃるので安心です！

GG COOKING

市内在住男性の65歳以上が所属できる、浦安市のサークル『じいじいクッキング』をご存知でしょうか？現在は65〜91歳、約70名の会員の方が在籍。そして月に3回公民館を借りて実習に励んでいます。実はこちらの団体のスタートは今から約8年前の11月。浦安市猫実地域包括支援センター主催「男性のためのクッキングひろば（65歳からの食卓）」の料理教室17名の卒業生が中心となって発足。もうすぐ10年を迎える歴史ある団体です。とても人気があると噂を聞いて、12月の半ばに取材へ伺ってきました。

「仕事をリタイアして未経験の地域社会にとけ込めず、引きこもりがちになる傾向が多くあります。また、すでに引きこもりがちになっている方も含め、そのような方に参加していただきたいと考えています。孤立を防ぎ、またいつ一人で暮らすかも分からない。

班ごとに準備をし、待ちに待った食事時間。皆さん満足そうです。筆者も一言葉に甘え頂きましたが、とても上品な味付け！まさか一般の男性が作った料理とは思えないほど見た目もきれいで美味しく頂きました。ごちそうさまでした！



そして調味料等の材料も皆さんで管理しています。買い出しのレポートを副会長の高橋さんが作成し、月代わりの当番班が実習当日に買い出しへ行きます。そして実習が終わった後も当番班が残りの材料を棚卸し。小麦粉などの細かいもの分担して行います。一定の緊張感が仕事現場さながらでしたが、和気あいあいとした雰囲気は『じいじいクッキング』ならではの温かい空間でした。

――参加者の声を聞いた！――

「活気があってまた参加したいです！仕事を退職した後に家でボーッとしているよりも、ここへ来て一生懸命になることができて楽しかったのでもって挑戦します！」と初参加の方。ま



大人気！「65歳以上、男の料理教室」
第二の人生は楽しくなくちゃ！
『じいじいクッキング』で待っています！



じいじいクッキング

☎ 047-353-3721（高橋）

■毎月3回開催
■浦安市内の公民館
調理実習室（7か所）



<https://ggcooking.jimdo.com/>

調理実習を通して男性高齢者同士の交流はもちろん、健康的な食生活を送ることや糖尿病や認知症を予防できればと考えています」と話すのは会長の脇野さん。また、「仕事をリタイアされた方だけでなく、仕事に出ている方も都合に合わせて来てくれます。高齢者ですから体調が思わしくない時もありますからね、前日までに予定を変えられるのもじいじい（クッキング）の良いところです」と、副会長・事務局の高橋さん。

この日は美浜公民館での実習。皆さん準備に支度、調理を手際良く行っていました。「料理の経験が全くない方も多くいますよ。順番や工程を間違わずにできれば、誰もが美味しく料理を作れます！レシピは、管理栄養士と調理に関心を持った方を講師として迎え考案してくれます。旬の料理や郷土料理等、幅の広いレシピは毎回楽しみです！」と脇野会長。この日は矢崎講

た、常連の会員さんは「実習でいつもと違う味になったり、そこも魅力の一つかな」と。さらに「家で料理はしないという方や、料理のことで奥様の会話が聞えたり、会員さん同士でゴルフに行ったり、仲間ですらいたり。そんな方が多くいますよ。それぞれに老後を楽しんでいる。それと、浦安市のイベントに呼ばれ参加したり、年に2回、外部講習も行っています」と副会長の高橋さん。今回はバスを貸し切って筑波のソーセージ工場を実習をして来たそうです。現在は月に3回の公民館実習ですが、ここ最近では定員に達してしまうほど人気なんだとか。「月に4回できれば理想だけど、なかなか使い勝手の良い公民館が借りられない」と言います。

――そして今後の活動について――

「もうすぐ10年になるけど、やっと落ち着いてきた気がします。会員が多くなればなるほど事務局の負担も大きくなっていくので、協力者を募っていきたいです。今後も男性の一人暮らしを支え、交流も行い繋がっていききたい。新しい会員さんも増えてほしい。ここをぎゅっかけに一人でも多くの老後が楽しくなったら嬉しいですね」と、『じいじいクッキング』の未来を見つめ、脇野会長は言います。

No.7

ゆうゆうリフォームで快適LIFE

おばあちゃんを中心に笑い声が絶えない家！



50代のS様ご夫婦は、3人の娘さんの子育てが一段落して、今度は80代のお母さまを呼んで一緒に暮らすためにマンションを購入。将来を見据えてのリフォームをする事になりました。

日中はお母さまが一人で過ごす事が多いのですが、近所に住む孫やひ孫が気軽に遊びに来られる明るいお部屋にしたいというご相談を受けました。

① バリアフリー
今まで一戸建てに住んでおられたので、ワンフロアで用が足りるマンションというだけでも楽になったのですが、万が一、車椅子になった時にも対応できるように和室を洋室にして段差をなくし、通路の幅も確保しました。

② 冬は暖かく夏は涼しい家
スケルトンにして外壁面と床下に断熱材を入れました。無垢フローリングを貼ることにより冬はあたたかく、夏はさらさらと素足に心地良いお部屋になりました。（置床にして、断熱材を入れる事により、階下の住戸への音の配慮もしています。）

③ 家事の簡素化
お掃除が楽になるように収納扉の下のレールを無くしました。浴室はお掃除が楽なユニットバス、洗面台も壁付け水栓のものを選びました。キッチンには、食洗機をはじめ、自動で洗浄してくれる換気扇や手をかざすと点灯する手元灯を設置する事により、毎日の家事的負担や動作が楽になるようにしました。

まだまだお元気で若いお母さまですが、快適なお部屋で孫さんやひ孫さんのパワーをもらって、ますます元気に家事を楽しんで下さいね。



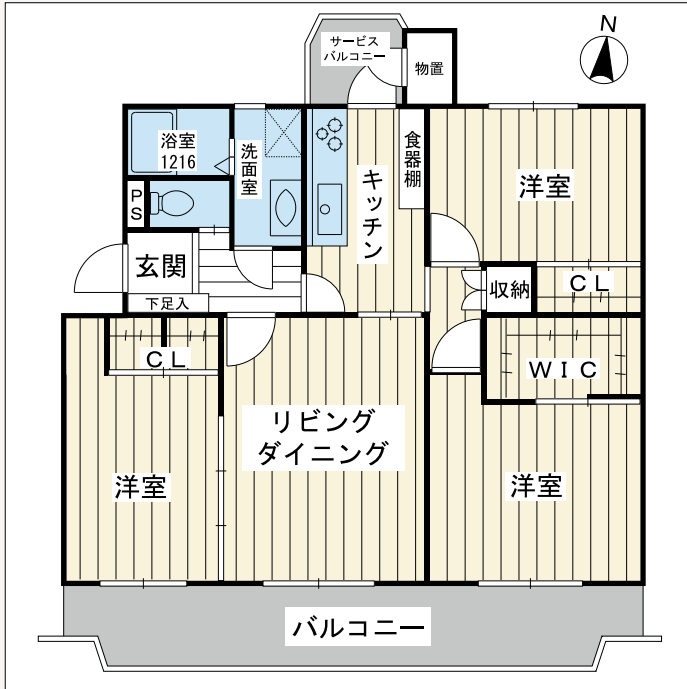
タンクを隠して収納もできるスッキリしたデザインの便器。【TOTOレストパル】



収納力もあり使い勝手の良い洗面化粧台。【TOTOリモデア】



断熱性もありお掃除が楽なユニットバスは浴室暖房乾燥機付。【TOTOマンションリモデルバスルーム】



箆笥が入る大きなウォークインクローゼット。

自動洗浄の換気扇と食洗機が家事の負担を軽減します。【クリナップラクエラ】



レトロなにぎり玉とチェッカーガラスがお洒落な建具。【パナソニックベリティスクラフトレーベル】



引戸の下にレールがないので埃がたまずお掃除が楽です。フローリングはオーク材無垢フローリング



コラム 担当



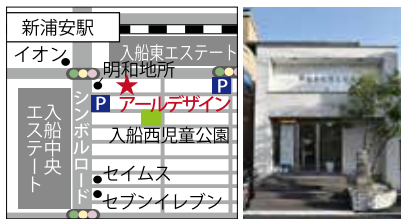
福祉住環境
コーディネーター
大原 まさみ

住宅業界に入って25年、現在は株式会社アールデザインで、安全で快適でオシャレな暮らしを提案している。好きな言葉は「子ども叱るな来た道だもの。年寄り笑うな行く道だもの…」。

介護保険住宅改修もご相談ください！

リフォーム・新築
株式会社アールデザイン R*DESIGN
☎ 047-380-8819

住 浦安市入船 4-1-6
営 9:00 ~ 18:00
休 無休（年末年始等を除く）
駐 近隣にコインP有り



豊かな第二の人生をおくるためのレシピ

これからの人生を、もっと豊かなものにするために…。
誰もが安心して豊かに暮らせる第二の人生へのレシピを、ご紹介します。

「自分の健康・元気は自分で創る！」

1. 50歳を過ぎた アナタは、 健康ですか？ 元気ですか？

私は今78歳ですが、有り難いことに何処にも成人病はなく健康です。元気がどうかはやや疑問な点も幾つかあります。40歳までは仕事が休みの日には一日中寝て居れば体力は回復しましたが、40歳を過ぎた頃から、階段を上るのがきつくなり、子供の運動会で走ると足がもつれてゴール直前で転んで左手肘関節を捻挫して痛い思いをしてしまい、体力の衰えを感じ始めました。そこで妻とテニスクールに通い休日にはテニスをするようになりましたが、コートに球出しをされると「心臓が痛い！」と途中で下がる状態でした。

た。仕事ばかりで運動しないと40歳でそんなに体力が落ちるのか、と自分で驚く状態でしたが、それでも続けていると段々にそうでなくなり市民大会に出るようになりました。45歳からはゴルフに転じて毎週2〜3回は早朝練習場に行き、週一はゴルフ場に行くようになり、仕事と運動に励む日々となり、そのせいか病気もせずに健康で元気な日々が続きました。今思い起こせば40代〜50代は仕事力もお金力もあるし、体力もそこそ衰えていないし、と男として一番良い時代でしたね。

それでも50歳を過ぎると「金属疲労」のように残念ながらあちこちが痛んできました。疲れが抜けない、膝や肩が痛む、腰が痛い等々は良い方で、「病気で〇〇が入院した」との連絡が入ってくるようになりました。ほとんど

どが昨日まで元気だった人が癌や心臓病や脳血管症等の成人病（何と日本人の二人に一人が癌になる）で入院し、無事帰還しても多くの人が後遺症で苦しんで居ます。それはこの年齢では社会的には重要な地位に居る為に自分の健康よりも職責の為に頑張らざるを得ないことから、自分の健康維持に気を遣うことができないからでしょう。

しかし、40歳過ぎた頃から「自分の健康に気を遣った人」と「何もしなかった人」との体力差が段々開いていき、60歳を超える頃から健康と元気さの「体力年齢差」に大きな開きが出て、何もしなかった人のほとんどが「病気じゃないが、元気じゃない！」という「未病」と言う状態になっているそうです。ではどうしたら良いのでしょうか？

2. 健康・元気な高齢者になるためには どうしたらいいか？

「病気じゃ無いが、元気じゃない」と言う「未病」の状態から「健康で元気」になるには、昔から運動・栄養・睡眠が必要である、と言われていますが、それだけでは不十分です。人間が健康で元気で居る為には、「六つの健康」が必要です。「六つの健康」とは、身体の健康、心の健康、お金の健康、家庭の健康、仕事の健康、社会の健康が全部揃っていることが必要だ、ということです。

お金の健康と心の健康（生き甲斐）については、前号で述べましたので（拙著「心豊かな老後を生きる！」を明和地所のホームページで見て下さい）、ここではまず「体の健康」について考えます。「体の健康」は、特に高齢者の健康・元気にとつては最も重要なものとなります。その場合、成人病になつてからでは遅いので、40歳過ぎ頃からの運動・栄養・睡眠に配慮した生活で成人病にならない工夫が必要です。その為には、運動・栄養・睡眠が満たせることが必要なのは言うを待ちま



コラム執筆
株式会社明和地所 取締役会長
今泉 浩一 Kouichi Imaizumi

早稲田大学法学部卒業。79年、有限会社明和地所を創立し代表取締役社長となる。近年は「不動産賃貸経営セミナー」などの講師を行い、不動産関連の本を多数執筆。06年には、浦安市内4年連続不動産売買シェアNO.1となる。07年、株式会社明和地所取締役会長に就任。執筆…「息子への手紙」「社員への手紙」「社員成功塾」「豊かに生きる為の賃貸経営」「不動産でお金持ちになり、幸せになる!」「豊かな老後を過ごし、子供たちが相続で争わない為に!」「日本一学（浦安編）・共著」その他多数。/資格…相続アドバイザー協議会認定の上級相続アドバイザー・宅建物取引士・ファイナンシャルプランナー2級・損害保険代理業普通資格・危険物取扱資格者・株式会社明和地所創業以来の不動産経験、現在は会長職。

せんが、現代の食生活では食事だけでは栄養のバランスを確保できませんので「サプリメントを補充することが必要」になっています。

私の場合は、5歳の時に大腸カタルで死にかけて、何とか一命は村のお医者さんに助けられて、その時勧められた「エビオス」（アサヒビール製ビール酵母）を一年間ぐらい飲んでいたので覚えています。しかし残念ながらその病気の後遺症で消化器系が弱い体質となり、常に運動していないと体調特に消化器系がおかしくなり下痢と便秘を繰り返す栄養失調児として小中学時代を過ごしました。そして高校時代に医者の息子である友人から教えて貰った「エンテロビオフォルム」という下痢止め薬を多用し、その薬害で下痢症状が常時止まらなくなり、痩せてひ弱な体の為に「やりたいことができない!」悔しさを抱えた青春時代を過ごすことになってしまいました。そのことに気づいて後は、消化の良い食べ物を選んで食べて、何時も何かの運動をすることで体調維持を図りながら「体調に合わせたくやりのことができない」というのが私の生き方となりました。

ところが、41歳頃から「新ビオ



「フェルミンS」(乳酸菌+ビフィズス菌)を飲み始めたらず下痢することがほとんどなくなり高校時代から40歳迄ずっと51キロだった体重も63→64キロまで増えて健康・元気になることができました。最近では昔を想い出して「エビオス」も飲んでいます。

更に、60歳頃からは、呼吸をするとその3%が成人病の80%の原因であると言われている「過酸化酸素」を選元して無くすことで老化を防ぐと言われている「水素ステイック」を「ペットボトルに入れた水」を飲んでアンチエイジングをしています。人は空気中の酸素を取り入れて生きていますが、激しい運動をするほど呼吸も激しくするので、体格のいい運動選手ほど過酸化酸素が多く出るので、元氣そうに見えるスポーツマンでも成人病になる人がいることを見れば「成人病の原因が過酸化酸素であることが(医学界の常識だそうですが)事実としても分かる」でしょう。因みに、「水素ステイック」は1本3,980円ですが6ヶ月持ちますのでお勧めします。神戸のお医者さんが開発したもので「新しい水の云」で販売しています。

ところで「老化は歯・目・性の順で来る」と言いますがその通りで、歯は

過ぎた頃からとうとう「寝ている時に足がつるようになってしまった」ので、骨と筋肉に栄養分を補給する「ロコモア」(サントリー販売)4,800円)と「アルギニンEZ」(協和発酵バイオ販売)4,800円)を飲むようにしたら、痛みも出ないし、疲れもないし、運動の後にはこれを飲んで必ず1→2時間寝ますが、筋肉もついてきた気がします。



60歳位から虫歯にやられ始めて、その治療法で次々に入れ歯になり、その入れ歯が使えなくなっていきましたので、65歳位からは5本がインプラントになりましたがこのインプラントには苦い経験をしました。知り合いの歯科医で入れたインプラントが前顎洞(ほぼ骨の4つの空洞)に突き抜けていて、その為に前顎洞炎(蓄膿症)になってしまったのです。このことを見つけてくれたのは入船中央交差点にあるイトーデンタルオフィスの伊藤先生で、その後歯の治療はこでやることになりました。彼の治療は、実に丁寧な説明の下、例えばインプラントを骨にねじ込む途中で何回もレントゲンで確認しながら「今上顎洞の骨のここまで入れました、後こまで入れると上顎の骨の中に収まります」等々と患者に見せながら手術を勧めてくれるので、失敗の心配がないからです。最近の進んだ歯の治療法については、40歳前後の若い歯科医でないと分からない時代になっているようです。この先生に紹介された慶応病院の口腔外科で口の中から骨に穴を開けて内部の膿を削り取る手術で治療しましたが、残念ながら今でも時々再発して鼻の奥から黄色い膿が落ちてくる後遺症に苦し

められていますので、医者選びは慎重によく調べてから行くようになりました。

次の老化は、65歳を過ぎた頃から夕方薄暗くなると目が見え難くなって運転が危険になったので、入船中央交差点の角にある川端眼科で調べたら「緑内障」と「白内障」と診断されて、緑内障は治らないが眼薬で進行を抑えることを続け、より見えやすくする為に白内障の手術を受けて今では暗がりでもよく見えるようになりました。

「白内障は病気ではなく老化現象で誰でも見え難くなる」現象なので、目が見え難くなった人には早めに白内障の手術をするように勧められています(もう何十人もの人に勧めましたが皆「よく見えるようになった!」と喜んでくれていきます)。病気の保険に入っていれば手術すればお金はほとんど保険金として出ますので自腹での出費はなくて済みます。

さて、三番目の老化現象はまだのよ

3. 奇跡が起きた! そうだ私も狙おう! 人生は何時までも 青春だ!

そして去年の年頭の人生目標の一つに「妻の笑顔を守る」と決めたので、妻の大好きなゴルフに付き合っただけよう、と三年間辞めていたゴルフにも時々行くようになっていたのですが、下手になっていてドライバーは飛ばない、アプローチは寄らない、パターも入らないので、スコアは大体90台で80台前半の妻にはもう勝てないので。薬やサプリメントだけでは「毎年少しずつ体が弱くなっていく」のが分かるので、なんだか老いを感じて寂しい思いになりましたが、そんな時、大学の先輩で83歳の渡辺さんが81のスコアでエイジシユート(スコアが年齢の数以下で回れること)を出したです。「やればできるんだ、老化のせいにしていた俺が馬鹿だったんだ!」と目が覚めました!

そして、生来の負けん気が目を覚まして、ゴルフの早朝練習をこ三月前位から始めたのです。しかし、幾らやっても上手く行きませんし、練習

められていますので、医者選びは慎重によく調べてから行くようになりました。

次の老化は、65歳を過ぎた頃から夕方薄暗くなると目が見え難くなって運転が危険になったので、入船中央交差点の角にある川端眼科で調べたら「緑内障」と「白内障」と診断されて、緑内障は治らないが眼薬で進行を抑えることを続け、より見えやすくする為に白内障の手術を受けて今では暗がりでもよく見えるようになりました。

「白内障は病気ではなく老化現象で誰でも見え難くなる」現象なので、目が見え難くなった人には早めに白内障の手術をするように勧められています(もう何十人もの人に勧めましたが皆「よく見えるようになった!」と喜んでくれていきます)。病気の保険に入っていれば手術すればお金はほとんど保険金として出ますので自腹での出費はなくて済みます。

さて、三番目の老化現象はまだのよ

するほどスコアが悪くなります。そこで考えたのです。「筋肉は縮むことで力を出す組織」なので「老化で筋肉が堅くなって伸び縮みが少なくなることで力が出なくなる」のならば「老化で縮んだ筋肉を伸ばしてやれば力が出るのではないか」と。まず風呂に入った時に足首を掴んで前屈すると太股の裏側の筋肉が伸びているのが分かるので、それを続けていると前屈した時足の先まで手が届くようになりました。「これだ、これだ!」とあちこちの筋肉を伸ばすストレッチを朝夕にやり始めたら、あちこちの痛みが少なくなりました。そしてようやくゴルフのドライバーが妻より飛ぶようになり、今では何とか210ヤード位飛ぶようになりました。7日のゴルフ会ではやっと41+45で86のスコアで回ることができて、おまけに優勝できました。「よし、これならその内エイジシユートも目標にできるかも知れない!」とゴルフに行くのが楽しくなってきました。「こうなったらストレッチだけでなく筋肉増強運動も始めよう!」と高校時代からやっていた4キロの鉄アレイを両手に持って、足を踏みしめて、前後左右にブンブンと振り、足から体側から肩や腕等の全身の筋肉を鍛える

4. そして、世の中に 何かの貢献をしたい! それも元気の素になる!

ことを始めました。「そうだ相撲の四股と鉄砲もやろう!」「そうだ明日からはマンシヨンの階段を走って上り下りしよう!」とやり始め始めています。目標を持つとドンドンやり甲斐が増えて「青春とは年齢ではない、その人の考え方で何時までも青春は続くのだ!」等と考える事にしました。「そうだ、パークゴルフも浦安NO.1を目指そう!あの間野さんに教えられて鍛えられた俺だ。NO.1になれないわけがない!」人生が楽しくなってきました。やることは幾らも出てきます。これが俺だ!やっとなり返ったなと。最後はやはり自分の心次第なんです。この感じを思い出させてくれた渡辺正太郎さん有り難うございます。私にパークゴルフとゴルフの神髄を教えてくれた間野一男さん有り難うございます。これであと20年位は生きるつもりですが、何時死んでも悔しい人生を最後まで元気で全うさせて頂きます。

健康で快適に暮らせる住まいの為に。

[新築・リフォーム・リノベーション]

株式会社アールデザイン

R*DESIGN

☎047-380-8819

【JR新浦安駅から徒歩4分】 浦安市入船 4-1-6



- ☐営業時間 9:00 ~ 18:00
- ☐駐車場 有り
- ☐年中無休 (お盆・年末年始等を除く)



株式会社明和地所 取締役会長 今泉浩一による

不動産経済セミナー開催

参加
無料

『これから』のことを
考える機会にも・・・

副業の不動産投資で
「お金持ち」になり
幸せになる



セミナー参加者全員へ

セミナー関連本!!
今泉浩一著書籍プレゼント!



副業の不動産投資で豊かで幸せになるセミナー

第3日曜日の開催です。 2月17日(日)・3月17日(日)
時間：9時半～12時(受付9時15分～)

【セミナー内容】①一億円～三億円のお金が貯まる、お金の貯め方 ②72の法則：72÷利回り7.2%＝投資額が10年で倍になるという法則 ③利回りが7.2%以上になる投資はあるか？ ④不動産動向の解説 ⑤具体的な不動産物件の紹介 ⑥豊かな老後と争わない相続

※個別相談も承っております。予約時にお問い合わせください

お申し込み・お問い合わせ 《定員20名の無料セミナーです》

ご予約ください。 Tel 047-316-8872

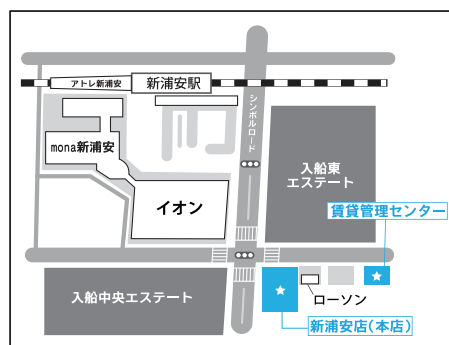
株式会社明和地所 賃貸管理センター (受付時間 9:30～18:30 毎週水曜日定休)

ホームページからのご予約も可能です。

明和地所 浦安 検索 www.meiwajisho.co.jp

【セミナー会場】 新浦安駅から徒歩5分
浦安市入船4-1-9 明和地所賃貸管理センター2Fセミナー室

※駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください



「家庭の健康」と「地域社会の健康」が無いと人生は悲惨なものになります。妻や子孫との関係が良好でない限り人は決して健康・元気にはならないし、地域社会が良好な環境でない健康・元気にはならないからです。その為自分にできることをやることは自分の健康と元気の素になると考えています。そして、私は「笑顔が良い奥さまを見たら、その相方のご主人が妻の笑顔を創るような行動をしているからだ！」と思っています。その反対に「ご主人が良い笑顔の人が居たら、それはその奥さまが良い人だからだ！」と思います。赤いフェアレディーに乗って颯爽と走っていた、ある先輩で大手企業の常務までした方が「自宅を売りたいので来てくれ」と仰るので来訪したら、奥さまがとても暗い顔をしておられたので、詳しく聞いたら「実は、退職したら妻から離婚を申し込まれたんだ」と分かりました。その後先輩は数年後に病氣になりお亡くなりになりました。家族の為に懸命に働かれて役員までなった方の最後の姿が忘れられません。どんな家庭にも上手く行かないことが必ず起きてきますが、それに気づいた時に全力で奥さまの為にやるべきことをやっていたら、と残念に思い

ました。「争いは誰でも嫌だ！」でも「上手く行かないことができたなら何とかして治める行動をして始めて家庭の平和が護られるはず」だ、と思います。あの一休禪師が死ぬ直前に、「困ったことが起きた時にあの亀の中残した遺言を開けなさい！」と言ったという遺言書を開けると、ただ一言「何とかする！」と書いてあったそうです。更に、目を広げれば、人口減少下の日本では、この住み良い浦安市でも「街の老人化」が問題になってきています。特に埋立地の民間企業により大規模開発で一挙に売り出された中町では、ほとんどの住人が70代～80歳代の年金世代となつて子育て中の世代がなくなり、小学校の生徒が激減して入船北小学校が閉鎖になりました。新町でもいづれそうなるでしょうから、「どうすれば、浦安市に若者が集まり、元気な街・住み良い街としての繁栄を続けることができるのか？」が市民全員の問題となつてきているからです。又、大規模店舗は、採算が合わないで閉鎖になりますので、子供がなくなり、親世代が老人化して年金ばかりの世代になると、新浦安周辺の店舗も閉鎖に追い込まれる危惧も予測できます。イトーヨーカドーの撤退は、跡地

を買ったスターツがニューコーストとして周辺住民の為の生活用の店舗を続けてくれる事になったので良かったですが、今後は同様の問題が次々に出てくることも予測できますので、現状に合わせた街造りや都市計画の見直しが必要になっていきます。この為には市民からの提案や協力が必要になってきます。もちろん、まず、自分の家庭を治めることが第一ですが、自分が住んでいる地域としての浦安市を考えると、地域社会に貢献することも、自分が健康で元気である為に必要なことだと思えますので、私もいろんな提案を続けて、少しでも地域社会に貢献できるようにしたい、と思っています。このレポートをお読みの方で賛同頂ける方は、明和地所のホームページで「会長コーナー」を開けば、私が書いた最近のレポート、特に「個人の為の蓄財術」などがお読み頂けます。では、今年も貴方にとって良い年でありまうように!

「今年も又、心の鐘を打ち鳴らし、打ち鳴らしつつ、憧れて行く」
＊毎月第3日曜日 9:30～12:00 (株)明和地所の賃貸管理棟 2Fセミナー室で「不動産でお金持ちになり、幸せになる」無料セミナーと「会長個別相談」を開催していますので、お気軽にご参加下さい。参加者には拙著の本を差し上げます。

2019年 1月 9日 記
(株)明和地所 今泉浩一

老後の住まい、不動産相続の対策なら...

創業40余年、浦安一筋、上級相続アドバイザー在籍の

株式会社 明和地所



お気軽にご相談ください。

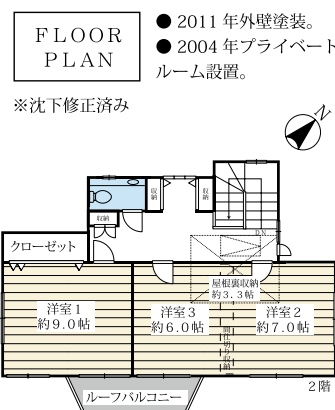
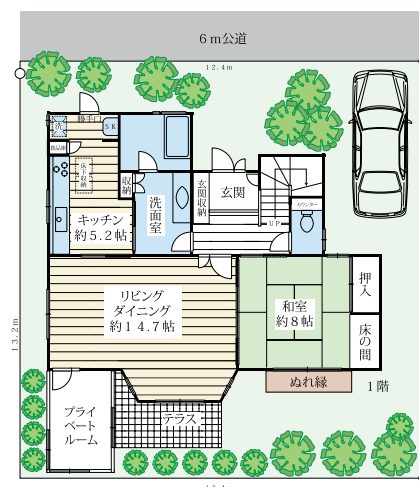
【JR新浦安駅から徒歩4分】
浦安市入船4-1-1
(入船4丁目交差点、医療ビル1F)

■新浦安本店 営業時間 9:30～18:30 水曜日定休

0120-948-662
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。



家を
買う



舞浜3丁目は50坪区画の閑静な分譲地です。舞浜駅まで徒歩7分、舞浜駅寄りの二戸建てです。

浦安市舞浜3丁目・閑静な住宅街。舞浜駅徒歩7分の二戸建て
全室南東側に面した陽当たりの良い二戸建て
 三井ホーム施工、余裕の全室6帖以上4LDK・ルー
 フバルコニー・小屋裏収納・プライベートルーム付き

全室南面に面した陽当たりの良い間取りで、リビングはテラスにせり出し、開口部が広く取られています。2階には約3・3帖の小
 屋裏収納付き。全室6帖以上で余
 裕のある造りです。
 カースペース、庭付き二戸建て
 にお住み替えはいかがでしょうか。
 お客様のご事情に合わせたお住み
 替えプランをご提案致します。お
 気軽にお問い合わせください。

浦安市舞浜3丁目一戸建て
 FLOOR PLAN 4LDK 130.3㎡
 販売価格 6,980万円

■種別 / 戸建 ■所在 / 浦安市舞浜3丁目 ■価格 / 6980万円
 ■交通 / 舞浜駅徒歩7分 ■土地 / 164.9㎡ ■建物 / 130.3㎡
 ■接道 / 北西6m公道 ■建蔽・容積 / 50/100 ■用途地域 / 第一種低層住居専用地域 ■構造 / 木(2×4)造2階建 ■築年 / H6年1月 ■引渡 / 相談(仲介)

お問い合わせ 明和地所新浦安店 047-380-8888
 フリーコール 0120-948-662 (水曜定休・9時30分～18時30分)

千葉県知事(11)5998号 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 (社)千葉県宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟



老後の住まい どうしよう?

リフォーム 住み替え 相続対策 売却 など

“無料相談”の明和地所

お気軽にご相談ください!

売却・住み替え

自身も70歳で浦安市内で住み替えた相続アドバイザーに無料で相談できます。

NPO法人
 相続アドバイザー協議会
 認定会員
 明和地所 会長
 今泉 浩一



※物件ご成約の際に物件代金の他に
 所定の仲介手数料や登記費用がかかります

リフォームして住みやすく

浦安で常にリフォームの現場を持っている福祉住環境コーディネーターがあなたに最適なリフォームを無料で提案いたします。

明和地所関連会社
 (株)アールデザインでの
 施工になります



明和地所

浦安市猫実で創業し41年。
 テレビや新聞などのマスコミが取材に訪れるほど、さまざまな取り組みをしている不動産会社です。



テレビ東京2017年10月9日放送「ゆうがたサテライト」
 詳しくは明和地所Webサイトでご覧いただけます → <http://www.meiwajisho.co.jp/aboutus/coverage>



株式会社 明和地所



0120-948-679
 携帯電話・PHSからもご利用になれます。

新浦安本店 / 千葉県浦安市入船4-1-1 TEL.047-380-8888

www.meiwajisho.co.jp

明和地所 浦安

営業時間 9:30～18:30

定休日 水曜日

千葉県知事(11)5998号 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 (社)千葉県宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

介護付有料老人ホーム
[入居時自立]

浦安エデンの園



園内見学会

有料老人ホームの見学に来てみませんか？

浦安エデンの園は「お元気なうちに自分で決める終のすみか」です。
マンション型のお部屋と様々な共用施設をご覧ください
「高齢者の住まい」に必要な機能を、
ご家族と一緒に、またご自身で、考えてみませんか。



実際のモデルルーム Aタイプ・36㎡

日程 平日

時間 午前10時～午後4時までの間

申込 前日の午前中までに
お申し込みください。

※所要時間：約1時間～1時間半

※土日祝日をご希望の場合はご相談ください

※ご希望に合わせた時間で対応させていただきます



レストラン



食事は2種類から選択



ケアサービス課一般居室係窓口

お問い合わせ
お申込みはこちら

フリーダイヤル ならう いいうご
0120-766-165

受付時間 午前9時～午後5時(土日祝を除く)

www.seirei.or.jp/eden/urayasu/

浦安エデンの園

検索

住所：浦安市日の出1丁目2-1

[新浦安駅南口より] 東京ベイシティバスC乗り場
「日の出東行き(16・17系統)」乗車約5分、「明海大学
前」バス停降車・徒歩1分 / おさんぽバス じゅんか
い線「日の出保育園入口」バス停降車・徒歩1分



事業主体：社会福祉法人 聖隷福祉事業団

当日は入居申込の受付、及びセールス等は行っておりませんので、お気軽にご参加ください。

