浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

ゆうゆう手帖

by. 浦安に住みたい!

VOL. 14
2019年
4月5日(金)発行
無料

ゆうゆう Contents

「高齢者の健康維持は気が抜けない!」

●水彩画で切り取る
浦安の風景

●幸せに暮らす 豊かに暮らす
心と身体の健康バランス
『女性のためのサロン』で
フラワーアレンジメント
体験!

●取材『エメラルドーTスクール』
入船にーTスクール開講!
春から新しいことを
始めませんか?

●ゆうゆうリフォームで
快適LIFE
趣味や思い出がいっぱい!
広いリビングで家族や
友人が集まれるお部屋

水彩画で切り取る

浦安の風景

今月の表紙

［旧江戸川の土手から］

場所：舞浜２丁目付近

旧江戸川と見明川が分岐する辺りの土手から描きました。ここからの眺めは、さえぎるものがまったくなく、視界が大きくひらけています。土手はよく整備されており、犬のお散歩をしている人やジョギングを楽しんでいる人が行き来します。川はゆったりと流れ、時間とともに川面の色を変えていきます。釣り船がもどってくる頃になると、美しい夕景の始まりです。

（今井　弘）

［旧江戸川、見明川の分岐］

舞浜が埋め立てられた際に人工河川として、昭和５２年に一級河川の指定を受けた見明川。見明川が旧江戸川に流れ込む分岐部はさまざまな水辺の生き物に出会う場所です。振り向けば富士山が眺められ、旧江戸川沿いではダイヤモンド富士の眺望スポットにもなっています。

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…その場所で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を伝えてくれる水彩画は、“感じること”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：浦安市舞浜２丁目付近

市域からの眺望に留まらず、海や対岸といった市域の外から、浦安が眺められるという景観構造にもなっています。そして、見明川沿いには立派な桜並木があり、この時期お散歩にぴったりな場所です。

豊かに暮らす
幸せに過ごす

心と体の健康バランスを『女性のためのサロン』

イギリス湖水地方を思わせるサロンで いけばな師範に教わる、イースターフラワー アレンジメント体験しませんか？

ワークショップが行われる場所は、リフレクソロジーサロン『オリーブ』。こちらは女性専用のサロンで、安らぐ音楽、アロマの香り、程よい温度と湿度などトータルでサポートしてくれる『女性のための空間』です。前回はクリスマスアレンジメントを、親子で楽しむ方もいらっしゃいました。お花はもちろん、華やかな装飾も素敵♪

講師の
山路麻美子さん

4月18日（木）美浜にある女性専用のリフレクソロジーサロン『Olive』で、春にふさわしい『イースターフラワーアレンジメントワークショップ』が開催されます。講師は『草月流いけばな』の要素と、イースターにちなんだアレンジメントが楽しめます。「イースター」はキリスト教文化ですが、近頃は季節を彩るイベントとして楽しむ方が増えてきています。アレンジメントが終わったら、サロンのオーナー船津さんがセレクトした紅茶でティータイム！そしてお土産に『Olive』施術５分延長サービスチケットのプレゼントも♪植物のエネルギーを感じながら素敵な空間で、女性だけのひとときを過ごしませんか？

リフレクソロジーサロン『Olive』の船津さん。日本人にあう「いた気持ちい」で、心も身体もスッキリできるサロンです！

『Olive』施術５分の延長サービス券をプレゼント♪

『イースターフラワーアレンジメントワークショップ』
＠リフレクソロジーサロン「Olive」

2019年4月18日（木） ＊申込締切り４月15日（月）

【時間】 1 10：30 ～ 12：00　2 13：30 ～ 15：00 ＊各回定員６名

【会場】 浦安市美浜３丁目　＊自宅の詳細は予約時にお知らせいたします

【参加費】 3,000円＋花材代500円（お茶菓子付き）

【お問合せ】 info@olive-salon.com または 050-6872-6527
（携帯、スマホのQRコードはこちらへ→）

【講師】 ㈱エミュウ代表　山路麻美子（草月流いけばな師範）

取材

入船にITスクール開講！パソコン・スマホに困ったら・・・

スマホやパソコン、遅くなんてない！春から新しいことを始めませんか？

この日はスマホ講座。講師の説明とともに教材を見ながらグループレッスン。皆さん和気あいあいと楽しそうです。お互いに知っている知識を話し合うことができるのも、グループレッスンならではですね。

春の季節になり、「何か新しいことを始めたい」。そんな方に朗報です！

今年の1月、入船4丁目の閑静な住宅街に『エメラルドＩＴスクール』がオープンしました。こちらの教室では、『大人のためのスマホ＆パソコン教室』を開講されたとのことで、どのような教室なのか、講師の内村さんにお話を伺ってきました。

■楽しい！グループレッスン！

この日は『使いこなそう！スマホ講座』レッスン。お持ちのスマホを持っての講座です。「電話やメール、写真を取ることはできるけど、それ以外の使い方がいまいち良く分からないんです…」と生徒の方達。今回はアプリのダウンロードから始まります。こちらではすべて無料のアプリを使います。この日は、「グーグル翻訳」。音声や文字、文章などが翻訳できるという優れ物のアプリです。生徒さんの中には英語のできる方がいらっしゃいましたが「難しい単語などを調べるのにとても有効ですね、こんな機能があるなんて知りませんでした」と生徒さん。また、生徒さん同士で「これでいいのかな？」等と言って和気あいあいと進んでいくので、お一人で始めても、グループレッスンなら安心して講座が受けられると感じました。分からないことは講師の内村さんが丁寧に教えてくださいます。また、教材に添って講座が進んでいくので、自宅に持ち帰って簡単に見返せるのもいいですね。

内村さんの明るく弾んだ声で、教室の雰囲気も和やかに。丁寧に説明をしてくれるので、初心者の方からPCに慣れている方まで、どんな方にも応じてくださいます。

■講師はどんな方？

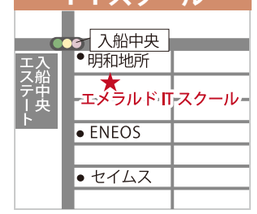
講師の内村さんは２０代の頃からネットワークトラブルや、ソフトウェアの使用方法などのテクニカルサポート業務のお仕事をされていました。国家資格の『初級システムアドミニストレータ』を取得しましたが、３０代の頃は育児に専念。「ＩＴ技術が進化し、便利なものや楽しいものが溢れる世の中になったものの、それらを使いこなせずに困っている人や、使いこなすことを諦めてしまっている人が多くいるのではないか。育児が落ち着いてきたのをきっかけに、これまでの経験と知識を生かし、地域の方々のために、若いころから培ってきた知識が少しでも役に立てればと思い、講師になりました。また、私の先生の生徒さんには、９０歳代の方も受講されています。何か始めるのに、早いも遅いも関係はないんだと感じています。スマホを使いこなせるようになれば、普段の生活が『もっと便利に』『もっと楽しく』なりますよ♪」

■色々教えてもらえる！

こちらの教室では、スマホ講座の他に、楽しみながら学べるパソコン講座も多数用意されています。ウィンドウズ１０、エクセルやワードなどの操作はもちろん、ホームページの作り方、画像編集、ネットを使って副収入を得る方法まで、幅広く教えてくれます。お友達作りを兼ねてスマホ講座を利用するも良し。気の合う仲間、または、完全プライベートで講座をオーダーメイドするも良し。始め方は自由自在。まずは、『プチレッスン』などに一度足を運んでみてはいかがでしょうか？講師の内村さんが、あなたのお悩みや目的を丁寧にヒアリングし、あなたにピッタリの講座を提案してくれます。

【開校日】水・木・金
【受付】９：００～１７：３０
※１５：００～子供向けプログラミング教室

エメラルド ＩＴスクール



☎ 047-351-4166
住 浦安市入船 4-2-8

【プチレッスン（１回完結講座）】
■９：３０～１０：３０■２，０００円/回（テキスト代込）＋税（入会金不要）
■写真の加工や季節のはがき作成など、毎回違った内容でレッスン。

【使いこなそう！スマホ講座　生徒募集】
■１０：５０～１１：５０（月３回）
■７，５００円/月＋テキスト代＋税（初回のみ入会金５，０００円）

【グループレッスン／プライベートレッスン（お好きな講座をオーダーメイド）】
■１３：１５～１４：１５（月３回）■月謝は申込人数により異なります

【スマホ・ＰＣの１５分サポート】
■困ったときだけ、知りたいことだけを１５分間でサポートします。
■１，５００円/１５分＋税（入会金不要）

ゆうゆう手帖
vol.14
COUPON

プチレッスン
1回無料
または
入会金 0円！
初月授業料が
3,980円！

有効期限：２０１９年５月末日まで

No.8

ゆうゆうリフォームで快適LIFE

趣味や思い出がいっぱい！広いリビングで家族や友人が集まれるお部屋

ソファにかけられた布は、南米ペルーを旅していた際に見つけたもの。
お部屋のデコレーションは季節に合わせ、ご自身でなさっているそうです。雑貨を集めると部屋が乱雑になりがちですが、広いリビングとあってセンスが映える空間に。

昨秋、住みながらリフォームされたK様、とても傘寿だとは思えないパワフルな方。二十数年前に奥様に先立たれてからずっと一人暮らしをされています。

今回のリフォームのきっかけは、将来ひ孫が出来た時にあったかくて広いリビングでゴロゴロできるように（笑）。

こだわりは断熱工事とバリアフリー。数年前にリフォームしたキッチン以外は、ほぼスケルトンにして、給排水管から全て新しくしました。段差があったお部屋をフラットにして、外壁面の壁には断熱材を入れ、インナーサッシを設置しました。断熱工事のおかげで、この冬は一度も暖房を使わなかったそうです。

内装では、建具とクロスは明るいホワイトカラーで統一して、床をあたたかみのあるブラックチェリーの挽き板フローリングにしました。このブラックチェリーは、経年と共に赤味を増して素敵な風合いになっていきます。

海外旅行が趣味だというK様、この暖かくて広いリビングで、ご自身が旅した国を記録したDVDを観せて下さいました。今回のリフォームで荷物をかなり処分されたそうですが、選りすぐりの家具と素敵な思い出の中で生活を楽しんでいる様子がうかがえました。

元気の素は、趣味を持つ事と自炊する事。ロイヤルコペンハーゲンのカップに注がれたコーヒーに添えられたシナモンスティックに、生活上級者の貫禄が感じられました。

お風呂

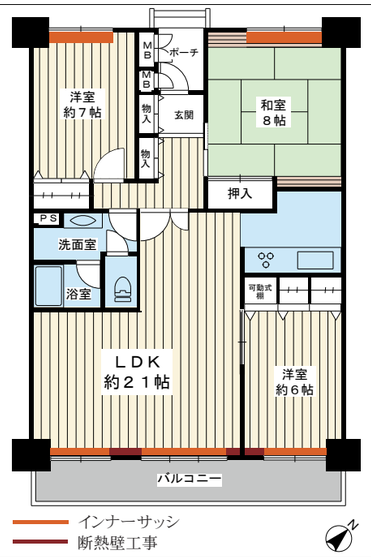
床はクッション性のある「ほっカラリ床」。
お掃除の負担も減り、安全で暖かい床です。

玄関

ルーバー式のシューズクローゼットは
見た目もお洒落ですが、光や埃を遮り、通気性は抜群！

LDK

広くて暖かいリビングで、みんなが集まれる場所に。
趣味の社交ダンスパーティーの計画をされているとか？！

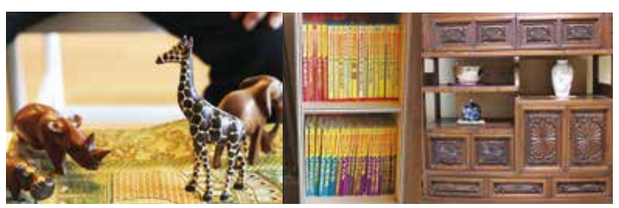


数年前に交換したキッチンはそのまま残しました。リフォーム中は和室で生活（約２カ月）、お風呂は近所に住む娘さんのお宅へ。

クローゼット

サッシ

インナーサッシで寒さも騒音もシャットアウト。南側の洋室のクローゼットは細かいものを収納するのに可動式の棚を設置。



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

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 27 年、現在は株式会社アールデザインで、安全で快適でいてオシャレな暮らしを提案している。私生活は、86 歳の母と五感を使った季節感のある暮らしをしているとか（？）

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。

「高齢者の健康維持は気が抜けない！」

1．60歳を過ぎたら、自分の健康維持は「歯の手入れから始まる！」

3日前から右の下奥歯が噛みしめると痛いので、鏡で見たら、「奥から3本目のインプラントの歯茎が腫れて指で押すと痛いし、血膿が出ている！」「早く歯科医院に行って治療して貰わないと歯槽膿漏で歯が欠けてしまうかも知れない！」大体、3ヶ月前頃イトーデンタルオフィス（入船中央交差点の角にある歯科医院）の歯科医には「歯と歯茎の間を丁寧に磨かないと、歯槽膿漏になって、歯が抜けてしまいますよ」と指摘されて「インプラントだから少々磨かなくても大丈夫かと思っていました」と言ったら、「インプラントの場合、更に良く歯と歯茎の間を丁寧に磨かないと、インプラントを打ち込んだ顎の骨までが腐ってしまいますよ」と言われたんだった。「それは大変なことになりますね！」と驚いて、その後は丁寧に歯を磨いていたんだけど、ここ1週間ぐらい前から3本のレポートを書くのに夢中で、歯磨きをサボっていたからこんなことになっているのか、と反省して歯槽膿漏予防の「デンタルリンス：システマＥＺ」を患部にかけて磨いたら幾らかは良くなった。そして今日の朝気がついた。「アッ、しまった！イトーデンタルの3月5日15時からの入歯の診療日を15日と間違えて行かなかった！」「どうしよう？電話して謝り、診察日を予約しなければ」と思いながら、朝飯に「長野のお焼き」を焼いて食べていたらガリッと言う音で前歯に貼りつけていた飾り差し歯が欠けてしまった。「ウーン困った！悪いことは続くもんだ！しかし今日は休診日で電話もできない。」

私も何時の間にかもう78歳にもなった為か「何処に書類や鍵を置いたか」や「人の名前」や「約束の日時」を思い出せないで困ることが多い。有り難いことに成人病は何もないが、「老化は、歯・目・下半身の順で来る」と聴いていた通りに確かに老化現象は歯から始まるようだ。

私の歯は、インプラント5本、治療した入歯7本、前歯に付けた見かけ飾りの張歯4本、生きた歯のままの歯12本の計28本でリンゴもタクアンもガリガリと食べることができて年齢の割には良い方だと思うが、今回のように歯茎が痛み始めたのには気をつけなくてはいけなくなった。

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・宅地建物取引士・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。

「歯が無い」と「堅い物が食べられなくなって、消化が悪くなる」と「栄養分が不足して体力が極端に落ちて、運動もできなくなって老化が加速度的に早まる！」これを防止するには「歯と歯茎の隙間を丹念に磨き、虫歯と歯槽膿漏の予防に気を配らないといけない」その為には「定期的な歯の掃除と治療を毎月1回やりましょう！」と言ってくれたイトーデンタルの歯科医師のお勧めを断って「2ヶ月に1回で良いでしょう」と断った自分の無知を恥じるしかありません。今度行ったら「是非1ヶ月に1度の歯の掃除と治療をお願いします！」と言うつもりです。

ところで、歯の治療では酷い経験をした。上顎側に入れたインプラント3本中2本が右上顎洞（頬骨にある4つの空洞の一つ）まで突き抜けていて「上顎洞炎（蓄膿症）」になっていたのです。これを見つけてくれたのもイトーデンタルの歯科医師で、慶応病院の口腔外科を紹介して貰って、口の中から骨に穴を開けて内部の炎症した部分をガリガリと削り取る手術をして、3ヶ月間抗生物質を飲んでやっと治りましたが、その後風邪を引いたことで再発したのか、喉の上の方から膿のような鼻汁が落ちて来るようになり、時々耳鼻咽喉科に通うことになりました。又、冷たい空気を吸った時にすぐに水洟が落ちてくるのでチリ紙を手放せなくなってしまいました。インプラントは上手くいけば「タクアンをガリガリ噛めるように」死ぬまで歯としてのとても良い役割をしてくれますが、残念ながら私の場合は「持病の一つ」になってしまいました。その嫌な経験をした私はイトーデンタルで2本のインプラントを入れましたが、インプラントを骨にねじ込む時にはその途中でレントゲンを3回も見せながら丁寧に少しずつ骨に埋め込んでくれましたので安心でした。インプラントを入れる時には、施術してくれる歯科医を選んでやらないと私のように取り返しのつかない酷い目に遭いますのでご注意下さい。

2. 歯の次には「目の治療」が大事になる。

私は、大学受験時から32歳迄16年間ぐらいの間は1日10時間位の勉強をして目を酷使した為に近眼、乱視、蚊文症、老眼、緑内障、白内障です。60歳頃夕方運転がし辛くなったので、川端眼科（入船中央交差点の角にある眼科医院）でみて貰ったら、「失明の危険がある緑内障で、右目は一部ですが、左の目は既に1／4の網膜が痛んでいますので、治すことはできませんが薬で進行を止めることはできます」「白内障もありますので、こちらは手術で治せますがどうしますか?」と診断されて、すぐに両目の白内障の手術を受けて、かなりハッキリと見えるようになり、夕方の運転もできるようになり、緑内障の進行も止まっています。目が見えなくなったら、本も読めないし、テレビも見ることができなくなり、ゴルフもパークゴルフもできないし、パソコンやスマホを使うこともできなくなれば、仕事も楽しみもなくなってしまいます。本当に川端先生に発見して頂いたことは私の老後の人生を助けて頂いた大恩人だ、と感謝しています。

そして現在は、浦安パークゴルフ同好会の会長ですので、友達には「白内障は病気ではなく誰でもかかる老化現象。遠くや夕方見え辛くなったら、白内障の手術をすれば、ハッキリ見えるようになるよ」と勧めています。費用は30万位ですが、それに対応した医療保険に加入していれば全額保険金が出ますのでお金の心配はなくなります。

3. その次に来る「下半身」の減退にはどうするのか?

この問題は、子孫と人類の繁栄に係わる重大事ですが、個人の秘密事項でもある為、ここで書くことは控えます。

4. 老化を遅くさせるには、栄養・運動・睡眠が大事です。

まず、私の場合は、元々虚弱体質だったので、消化の良い食事と乳酸菌と不足するサプリメントは摂り続けていますし、「疲れたらすぐによく眠る」ことをやってきました。運動は常に何かやっていたので、そのお陰か成人病は何もありません。

そして去年の年頭の目標設定で「今の自分にとって一番大事な妻の大好きなゴルフに付き合う」と決めたので、3年間位辞めていたゴルフを始めました。その延長で、早稲田大学の卒業生で毎月第1月曜日にある「稲門ゴルフ会」にも出るようになり、チンタラゴルフをやっていたのですが、その前で「83の先輩が何とスコア81のエイジシュートを出されたのでした!」本当に驚き、目が覚めました!「何とそんなことがやればできるのか!」「よし俺もチンタラゴルフを止めて、エイジシュートに挑戦しよう!」と決めたのです。

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）

まず、ドライバーを換え、ボールを飛ぶボールに換え、フェアウエーウッドをユーティリティーに換え、アイアンを換えて、打ち方も変えて時々良いショットは出始めているんだけど、時々必ず大叩きホールが出て、スコアは80台どころか90台になってしまったのです。しかし、練習すればするほどスコアが悪くなるんです。それでも今は本気でゴルフに挑戦し始めていますので面白いです。その内必ず昔のように80前後で回れるはずです。

その為には、柔軟運動が一番大事だ、と思っています。老化で球が飛ばなくなるのは、筋肉が固くなるからです。その筋肉は縮むことで力を出すのだから、その堅くなった筋肉を伸ばしてやれば、縮む力が戻るはずだからです。・・・こう考えて柔軟体操をいろいろ工夫して始めています。

ただ残念なことに、老化現象が進んでいるのか、運動すると足の指や、脚の裏側の筋肉がつることが起きますので、ここを伸ばすことと筋力を付けることも必要になりました。又、体側の筋肉が神経痛のように痛むことも出てきましたので、ここの柔軟体操も欠かせなくなりました・・・といろいろ問題が出てきますが、これを克服しなければエイジシュートなどできませんので、頑張るのみです。

又、歩くことが老化防止には一番良いと言いますので、歩く姿勢をいろいろ試しています。腰骨の少し上、臍の少し下当たりの背骨を支点にしてお尻を後ろに突き出し、胸を張って、顎を引いて、10m前を見ながら歩けば良い歩き方になると思います。パークゴルフをやる時にはこの姿勢で5，000歩位歩きますし、ゴルフの時には12，000位歩くことになりますので、それだけでも健康に良い歩き方ができているはずだ、と思っています。

更に、高齢になっても運動できる体を維持する為には、体を創り護ってくれている食事が大事ですね。厚生労働省が「タンパク質が不足すると、高齢者は筋肉が衰えることで虚弱状態に陥りやすく、運動・認知機能が低下する」ので「65歳以上の高齢者は体重1キロ当たり少なくとも1グラム以上のタンパク質の摂取が望ましい」と言っています。私は農家の出なので、外食はほとんどしませんし、結婚以来ほとんど毎日が「妻の手料理のご飯と魚の干物と豆乳とヨーグルトが中心の食事」です。大体朝は甘酒か豆乳かヨーグルトだけを飲むことが多いですね。ああそうそう、私の赤血球の粒が小さくて疲れやすい体質なので、最近妻が鉄鍋での煮物で鉄分の補強をやってくれるようになりましたが、コクがあって美味しいので有り難く頂いています。

サプリメントはビール酵母から作った「エビオス」と骨と筋肉を強化する「ロコモア」とアミノ酸補強剤の「アルギニンEX」を飲んでいます。そして最近は成人病の80%の原因とされる活性酸素を取り除く為に「水素ガス吸入器」を買って「水素ガス」を吸っています。さて、これでどれだけ健康を永く保てるか楽しみです。

5. 万一病気になった時は、早急な対応が一番大事!

最近、80代の先輩だけでなく70代の学友達から病気や死亡の通知をよく受けるようになりました。もし、心臓が痛いとか、息が苦しいとか、頭がフラつくとかの時には、掛かりつけの医者や検査専門の病院に行ってはダメです。救急車を呼んで「順天堂病院の救急センターをお願いします!」と言って、一刻も早く救急病棟に連れて行って貰うことが大事です。何故なら、救急医療の設備のない掛かりつけ医や検査専門の病院では緊急の処置ができないので、そこから又救急病院に運ばれるしかなく、その為に何時間も経過することで病気が悪化するからです。「脳血管症や心臓病や肺疾患等の病気

で病気の兆候が出たら、その時から1時間以内に処置しないと命を落としたり、後遺症が大きく残ることになるからです。

私の98歳の母が、夜中の2時に「息ができない、胸が苦しい！」と言うので、救急車を呼んで順天堂病院の救急棟に運んで頂いた時に、そこには12室の救急室があり、30分後に女医さんに見て頂き、「心不全で血液が逆流して、溜まった血が肺に溜まり息ができない状態です。薬で血液が大量の尿になって外に出るようにするので、すぐに楽になりますよ」と言われて、翌朝にはほぼ元気になり、1週間で退院できました。順天堂の救急棟は設備も先生も揃っていて頼りになることが分かりました。これ本当に大事ですよ！

又、特に1月～3月に高齢者の死亡が多いのは、寒い冬には玄関（5℃）やトイレ（5℃）、風呂（7℃）等と居間（28℃）との温度差が大きいので、脳血管症や心臓病の原因になり死亡や重傷になることが多いからです。この対策としては、外気の寒気と室内の暖気の伝導を抑える断熱工事をやることで、居間とトイレや風呂との温度差を同じにすることで、急激な温度の変化で病気にならないようにすることです。30年以上前に建築した家は断熱行為がほとんどできていないので、窓には内側にもう一枚の窓を付けて二重窓にする、天井や床や壁には断熱材を使って室内の暖かい空気が外に逃げないようにする等々をやれば、冬の朝でも北側の部屋の温度が18℃以下にはならなくなり、居間とトイレや風呂との温度差もほとんど無い状態にできて、快適で、病気にならない部屋にできます。私の場合は、マンションの最上階の角部屋で、暑さ寒さが多少厳しかったので、天窓と窓全部を二重サッシにしたら、北側の寝室でも朝の5時で18℃を下がったことはなくなり、夏でも暑い外気を遮断してくれるので室温は18℃～20℃の室温で快適です。

6. 不安や悩みを持っても、「何とかなる！」と「有り難う！」で切り抜ける！

健康の秘訣は、これしかないでしょう。その上で、家族を大事にし、仲間を大事にし、人の喜ぶことだけをやることで、良い人生と健康が手に入るでしょう。

7. 最後に、自分と家族の健康を護るには、経済的な安定も大事です。

「どうすれば日本人個人は豊かになれるのか?」は私の職業上の最大のテーマです。毎月第3日曜日に無料セミナーをやっていますが、その為には直前10日間は1日10時間位は集中してレポートを書いているので、セミナーが終わった日にはクタクタに疲れます。それでも「誰か一人でもその人と家族を豊かにすることができるなら」「今まで生きてきて、これ以上の生き甲斐はない」と思い頑張ることができます。

私は、これまで浦安市周辺を中心として43年間不動産の仕事をやってきましたので、この地区が東京首都圏の中でも、交通の便、買い物の便が良く、学校環境、文化環境、健康環境が良く、とても住み易い地域なので、「この地域に自宅を持ち、余裕が出たら賃貸不動産を持つこと」で「副収入を持つことができる地域」として「20年30年先迄自宅の価値を維持し、且つ賃貸料を稼ぎ続けることができる」「誰でもできる、日本人個人の蓄財法になる」ことを一番よく知っています。

誰でも60歳を過ぎると、段々働いて稼げなくなりますので、「年金＋預金」で生きるしかなくなります。ですから誰でもが「手持ちのお金が増える方法はないか?」と考えますが、「預金では金利がほとんど付かない！」し、「株は上がり下がりが激しくて危険で手が出せない！」どうすれば良いのか、と今は悩ましい時代です。

そこで私は永年の経験から、「良い仕事があり、その周辺に人が住みたくなる地域に人は集まり住む」ので、「東京に本社機能が移転してきている東京一局集中の現実」と「若い人がその東京に就職して、その周辺で住み易い浦安周辺のような地域に自宅を持ち、賃貸住宅を持てば」「30年～40年は自宅の価値は上がることはあっても下がることはない」し、「借りてくれる若い人が居てくれる限りは賃料が入り続ける浦安周辺を購入」して、「年金＋賃料収入」で合計40万以上お金が入り続ける方法をお勧めしているのです。（詳しくは、明和地所のホームページで「会長コーナー」参照）

老後に夫婦二人が豊かな生活をするのに必要なお金は、月に379,000円です（生命保険文化センターのアンケート結果）。もし貴方の年金が20万なら、「年金20万円＋賃貸収入20万円」あれば、夫婦二人が95歳迄生きても「悠々と人生を謳歌できる」でしょう。その為に必要な賃貸物件の購入方法はいろいろありますが、まず手持ちの資金で行徳地区のRC（鉄筋コンクリート造）のワンルームマンション賃料4万円を1戸か2戸（500万円～1,000万円）で買い、毎月の管理費と修繕積立金8,000円を引いた（固定資産税年間1万円～2万円を差し引いて）月額30,000～60,000円が手元に残ります。

（年金20万）＋（3万～6万）×12月×30年＝7,200万円＋（1,080万円～2,160万円）＝8,280万円～9,360万円のお金が貴方の口座に入り続けます。

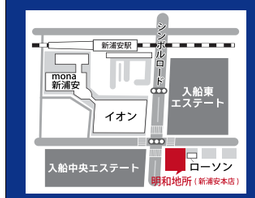
これで足らない場合は、もう一つファミリーマンションを、例えばサンコーポ浦安を3,000万円で買えば12万円の賃料（管理費と修繕積立金20,000円及び固定資産税を差し引いても手元に10万円が残るので、（年金200,000円＋賃料（100,000＋60,000円））×12月×30年＝1億2,960万円のお金が30年間に貴方の口座に入り続けます。

マンションの価値がここ15年はほとんど下がっていない浦安市周辺での自宅の取得と、その価値の維持をしながら、賃貸住宅による安定収入の確保をすることが今お勧めできる「不動産による日本人とその家族が豊かになる一つの方法」だ、と私は考えて皆様にお勧めしているのです。

日本の年金制度は世界でも進んだ制度ですし、健康保険制度も介護保険制度も同様に優れた制度なので、「年金＋賃料収入」で自分と家族の豊かな老後生活を確立する方法を是非実践して下さい。私ども（株）明和地所は全力でその応援をさせて頂きます。

＊「日本人が豊かになる不動産活用法」無料セミナーは、毎月第3日曜日
9：30～12：00
（株）明和地所 賃貸管理センター2Fで開催しています。
お申込みは、
047—316—8872
又は、http://www.meiwajisho.co.jp
にてお願いします。
会長個別相談は
090—3007—5345迄

2019年 3月 15日 記
（株）明和地所 会長 今泉 浩一

老後の住まい、不動産相続の対策なら…
創業 41 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
フリーコール 0120-948-662
携帯電話・PHSからもご利用になれます。

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

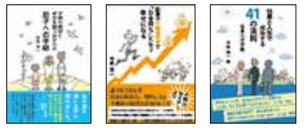
参加無料

『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。　4月 21日(日) ・ 5月 19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　② 72 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。

株式会社明和地所　賃貸管理センター

Tel 047-316-8872

（受付時間 9:30 ～ 18:30　毎週水曜日定休）

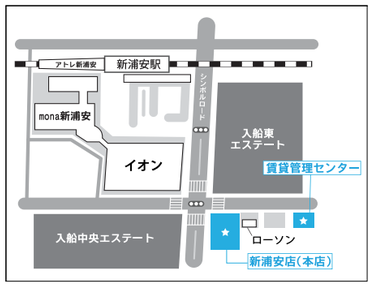
ホームページからのご予約も可能です。

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



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し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

創業41年 お客様満足 100% ★★★★★ を目指しています!

株式会社 明和地所

フリーコール 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

営業時間 9:30～18:30
定 休 日 水曜日

www.meiwajisho.co.jp　明和地所　浦安　検索

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

ゆうゆう手帖 VOL.14 2019年4月5日(金)発行

介護付有料老人ホーム
[入居時自立]

浦安エデンの園

参加無料

有料老人ホームの見学に来てみませんか？

園内見学会

浦安エデンの園は「お元気なうちに自分で決める」有料老人ホームです。
ご入居者が自立した豊かな暮らしを送るためのお部屋や共用施設を、
この機会に見てみませんか？

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

ロビー

喫茶こもれび

プレイルーム

お問い合わせ お申込みはこちら

フリーダイヤル　なろう いいろうご
0120-766-165
受付時間　午前9時～午後5時（土日祝を除く）

事業主体：社会福祉法人　聖隷福祉事業団

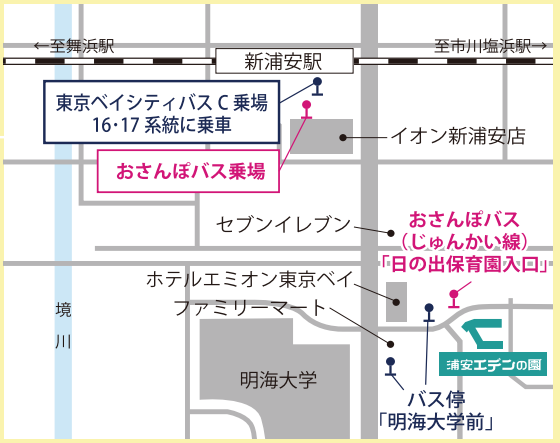
www.seirei.or.jp/eden/urayasu/

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

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。



掲載事項は2019年3月22日現在のものです。本紙創刊後に掲載された内容が、予告なく変更されることがあります。
Copyright2019株式会社いしずえ
ゆうゆう手帖 VOL.14 発行 / 株式会社いしずえ 〒279-0012 浦安市入船4-1-9-2F TEL.047-380-7293 www.ishizue-books.co.jp 発行人：今泉太爾