

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

VOL.

18

2019年  
12月6日(金)発行

無料

# ゆるゆる手帖

by. 浦安に住む人!



Contents

『自分の健康・元気は  
自分で創る!』

● 水彩画で切り取る  
浦安の風景

● 取材  
75歳以上の方に朗報です!  
男女問わず悩みを解消!  
『いくつになっても男女  
キレイに!』自分らしさと  
健康を手に入れる  
プライベートサロン♪

● 取材  
『認知症の方も、そうでない方も、  
安心して住める街・浦安を目指して  
『RUN伴うらやす2019』  
に参加をされた  
「チームおたっしや」に  
同行取材してきました!

● ゆるゆるリフォームで  
快適LIFE  
好きなモノ、好きな音楽と一緒に  
楽しく丁寧に暮らす家



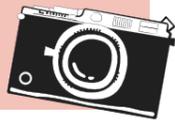
初めてラテパックを体験した現在 80 歳のモデルさんは元々お肌がおキレイな方。50 代の頃から化粧品の薬品に抵抗を持つようになり、それからのスキンケアは毎日欠かさず。施術後は「一皮も二皮もむけたよう！」だと、さらに肌の透明感が増し、表情も声も変わりました！ 施術後はワンポイントメイクレッスンでさらに美活が進みます！

キレイになりながら日々の疲れを癒せる場所が堀江 4 丁目にあることをご存知ですか？「リラクゼーション&ビューティー『セ・ミュウ』」は完全予約制のプライベートサロン。市内ではめずらしい LATEE+SPA (ラテパック) を受けられます。『ラテパック』とは「オゾン」の力で泡を作り、さらにオゾンに肌に入れていくことにより目の周りにできる茶ぐま・毛穴の開き・しわの軽減など肌トラブルとされるものに強い力を発揮。また体内の水分約 60% のうち約 4% のミネラルが不足すると肌荒れとなり、生活習慣病を引き起こすと言われていきます。そして日常で繰り返すシャンプーや化粧水などに入っている化学物質等を吸収し、体の弱い場所に蓄積されていくというデータがあります」と高橋さん。セ・ミュウでは悪いものはデトックス、経皮吸収に配慮したシャンプーでヘッドスパが受けられます。

前向きな健康の秘訣は、肌から！

75 歳以上の方に朗報です！ 男女問わず悩みを解消！  
『いくつになっても男女キレイに！』  
自分らしさと健康を手に入れる  
プライベートサロン♪

取材



見た目も肌感もすごい！ オゾンの力で  
『LATEE + SPA (ラテパック)』 (8,000 円税込、約 60 分)

オゾンの力は、殺菌効果・脱臭効果・漂白 (美肌) 効果・化学物質の解毒・分解作用によって、新しい肌に生まれ変わり健やかな肌へと導きます。



①ラテパックを顔に！

石けんをお水に漬し機械を通してオゾン入りの泡を作りだします。さらに混ぜきめ細かい泡はオゾンたっぷり。これを鼻以外デコルテまで塗っていきます。

②さらにオゾンを発生

さらに、機械で肌に触れないようオゾン (泡) を発生させます。泡のバックで空気を遮断。この時体温が 2 度上がり自然治癒力を引き出します。

③ホットタオルスチーム

泡は自然と水に。デコルテからマッサージを。泡がなくなったらホットタオルでスチーム。さらに上からマッサージして血行も上がります。

④すすぎをして仕上げ

顔全体に、濡れたスポンジでオゾンを入れ、隅々まで細かくすすぎをします。普通の水だと感じる、「つっぱり感」がないのはオゾン水ならではの塩をシャンプーに混ぜ、頭皮が傷つかないよう優しく撫でていきます。塩は自然に溶けていき、マッサージは続きます。

ヘッドスパで頭皮をキレイに、健康を手に入れる！

①ヘッドスパに使用される死海のミネラルシャンプーで、マッサージしながら優しくシャンプーを行います。界面活性剤が入っていないので地肌に優しく、髪質も柔らかくしなやかに。②さらに死海の塩をシャンプーに混ぜ、頭皮が傷つかないよう優しく撫でていきます。塩は自然に溶けていき、マッサージは続きます。

③洗い流した後にもマッサージを入念に。「やみつきになるわー」とモデルさん。日頃のストレスケアはもちろん、ヘッドスパで健康を取り戻しませんか？



## 水彩画で切り取る 浦安の風景



今月の表紙

「浦安橋」

1940 年 (昭和 15 年) 2 月に架橋されました。その後、橋の老朽化と交通量の増大により、現在の浦安橋が 1978 年 (昭和 53 年) 11 月に建設されました。

葛西橋通りを進み、浦安橋を渡ると、そこは私たちの街「浦安」です。橋は大きく弧を描き、沢山の車がその橋を上り下りして、浦安に次々と吸い込まれていくように下っていく。『ようこそ千葉へ』という標識を右上に見て、道は「やなぎ通り」と名を変え、さらに続きます。途中には東西線の陸橋が斜めに横切り、躍動感ある構図を作り上げています。私は、この風景を観るにつけ、「浦安に帰ってきたな。」という安堵感を覚えます。橋の下には旧江戸川がゆったりと流れ、屋形船が出航の時を待っています。

「浦安への道」

場所：浦安橋歩道橋から

ゆうゆう手帖 表紙絵



今井弘 hiroschi 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画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。



場所：浦安橋歩道橋から  
浦安橋が架橋される以前「堀江の渡し」「浦安の渡し」があったそう。浦安～葛西間は渡し船でしか移動できなかったそうです。また架橋以前は浦安～東京間は蒸気船が運航されていたとのこと。

『セ・ミュウ』  
C'est Mieux  
☎ 047-720-0285  
住 浦安市堀江 4-11-11  
営 10:00 ~ 24:00  
定 不定休



\*駐車場は店前 1 台あり

75 歳以上割引  
あります！  
「一歩進んでさらにきれいに！」  
75 歳以上の特別メニュー

①ヘアカット：5,000 円  
②カット・カラー：13,000 円  
③カット・パーマ：13,000 円  
①～③はシャンプー・ブロー付  
④ヘッドスパ：3,000 円 (約 30 分)  
\*メニューはすべて税込み価格です  
\*男女とも受けられます  
\*通常はカット+ヘッドスパで 10,000 円



# 『認知症の方も、そうでない方も、安心して住める街・浦安』を目指して『RUN伴浦安2019』に参加をされた「チームおたっしや」に同行取材してきました！



## 来年こそ、みなさんで走りませんか？

今回3回目の出場となる「チームおたっしや」。真ん中に「おたっしや体操教室」で体操を教えている前田明子先生。参加者は三ツ木さん（79歳）、飯山さん（85歳）の3人で参加。体操教室の仲間がオレンジ色のものを身につけ、応援に駆けつけてくれました。皆さんとても元気です！来年は歩けるか分からないとおっしゃっていた三ツ木さんですが、来年もぜひ素敵な笑顔を見せてくださいね！

### 3回目の開催は一味違う！

RUN伴千葉が浦安に上陸して3年。「認知症の人が安心して暮らせる地域づくり」を目指して、認知症の人と一緒にみんながタスキをつなぎ、日本を縦断していくという、スケールの大きなイベントです。3回目の開催は、1月2日（土曜日）晴天が広がる浦安公園をスタートに、元町、中町、新町の市内3コースを走って歩いてタスキを繋ぎます。市内の老人ホームなどを中継地点とし、施設の方一般の方、まさに老若男女がタスキを繋いでいきます。『RUN伴千葉うらやす』に参加するには、1チーム3名以上の登録が必要です。その方のお歳や体力に応じて2019実行委員の中でコースが決められていきます。総勢130名21チームが



参加された今回、中町コースを歩く「チームおたっしや」にご協力いただき取材をさせていただきました。参加者の皆さんは毎年デザインが変わるTシャツを着用。また、「おたっしや体操教室」の仲間がオレンジ色のものを身につけて応援に会場へ！参加者さんの笑顔もやる気も高まります。また、今年の開催は昨年までと違い、会場には物販ブースが立ち並んでいました。出店は「なゆたカフェ・銀木屋の駄菓子屋・ピザラ・マッサージ等」。参加者も応援される方にも出店は嬉しいですね。開会式ではRUN伴千葉うらやす2019実行委員長を務める、舞浜倶楽部ケアサービス課生活相談員の小島さんからのご挨拶があり、続けて「おたっしや体操教室」の前田さ



三ツ木さん（真ん中）のパステル画。『であうこと心つくことその始まりが第一歩』と、素敵なメッセージも添えて。小さな体からは想像できないほどパワフルな演技お見せしてくれた『Cheer RAINBOWS』。参加者の方々もエネルギーをもらいます。毎年開会式で行う準備体操は「おたっしや体操」前田さん。念入りに体操します。

んが体操をレクチャー。音楽に合わせて、子どももお年寄りもみんな準備体操します。さらに「Cheer RAINBOWS」「順天堂大学チアリーディング同好会」の皆さんも応援に駆け付け、パワフルな演技に会場も湧き上がります。また参加者は子どもさんから80代の方々までさまざまです。楽しみにしていた参加者の三ツ木さんは、なんと応援ボードに、絵を描いてくれました。「今回の公式Tシャツのデザインが水玉だったので取り入れて書いてきました。」と三ツ木さん。なんともお上手です！『であうこと心つくことその始まりが第一歩』と書かれた絵に、前田さんも一緒に歩く飯山さんもうっとり。思いがけない絵に皆さんの気持ちも一つに、やる気もマックス！そして待ちに待ったスタートです。それぞれのチームが一斉に市内へ走り・歩き出します。実はおたっしやチームはUセンターからのスタート、記念に公園内のみスタート体験をしました！出店ブースでお昼を購入し休憩タイム。その後「チームおたっしや」は東野にあるUセンターへと徒歩で移



そしてゴール！やりきった表情に、「今回も楽しく歩けました。皆さんも一歩踏み出して私達と歩きますか？」とお二人。道中はとっても和やかな雰囲気。約850メートルの距離をおしゃべりしながら皆さんでゴールを目指します！

動します。他のチームと合同でタスキをつなぎ、ここからが本番・スタート！歩きながら初めて会う方とお話をする場面があったりとても楽しそう！「一人で歩いたら長いと感じるけど、みんなまで歩けばなんてことないわよね！」とお二人が口を揃えます！歩いて健康に、歩いて新たな出会いもしながらのゴールはあつという間。最後は3コースのランナー達が浦安公園に合流し、公園内を一周して皆さんでゴール！車いすの参加者さんも多く、スタート時よりもたくさんの方々が。大きな旗を振った「明海よさこい連」の姿に参加者の方々も嬉しそうでした。伴に歩き・ゴールを目指し、認知症の方もそうでない方も、皆笑顔だったことが印象的でした。一歩を踏み出すことは健康の近道かもしれません。人生を楽しみ、挑戦していく姿に心をつき動かされました。これから高齢化を迎える浦安でこのようなイベントがあることは大変意味のあることです。



No.11

# ゆうゆうリフォームで快適リーフエ

## 好きなモノ、好きな音楽と一緒に 楽しく丁寧に暮らす家



窓側の床は、観葉植物を置けるようにタイル貼りにしました。



湿気がこもりがちな洗面室にはエコカラットを貼りました。



リビングのアクセントクロスは、お気に入りのヤシの柄。

本業のボーカルレッスンやライブの他には、ウォーキングやゴルフを楽しんでいるスポーツウーマン。そして、最近通い始めたパソコン教室では、ライブのチラシを作成できるようにしました。現在、近場でライブが出来るお店を探しています。

毎日、二羽の文鳥たちと楽しく歌いながら暮らしている菅原さん、ジャズを気軽に楽しんでほしいという気持ちから「テルテル」と改名したそうです。改名してからは、ジャンルにこだわることなく、心の底から音楽を楽しめるようになったそうです。その名前の通り、太陽の光のようにその場を明るく照らしてくれるテルテルさん。

ジャズシンガーのテルテルこと菅原照子さんのお宅に行ってみました。  
白い大理石調のフロアリングにモスグリーンのような素敵なお部屋です。広いリビングからは、市内が一望でき、おいしいお茶とお菓子を頂きながらお話をうかがっているうちにすっかり夜になっていました。  
リフォームは何回かに分けて行いましたが、ご自分が好きなモノや色がハッキリわかっている方なので、何年経ってもブレる事なくお気に入りの空間で快適にお住まいになられています。



文鳥のカゴを入れる木の箱は、リフォーム中に大工さんが作ってくれました。



とっても若々しくチャーミングなTeruTeruさん。年齢はヒ・ミ・ツ（笑）

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  
 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28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、87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(?)

**ブラウトリエ**  
**X'MAS JAZZ LIVE** 2019年12月15日(日)

- 演奏 18:00 ~ 19:30 (開場 17:30 ~)
- 場所: ブラウトリエ メインエントランス (大田区下丸子 2-12-15)
- 入場無料 (ドリンク付)
- スペシャルゲスト: **vocal 後藤 芳子、vocal TERUTERU**

piano: 高木正二郎、bass: 吉田 豊、  
 tenorsax: ハル斎藤、ステージ音響: 岡崎義彦



## 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歳を過ぎたあなたは、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歳までは仕事で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事になりましたが、コーチ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。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40〜50代は仕事力もお金力もあるし、体力もそこそそ衰えていないし、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」という状態になっていくそうです。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 なるにはどうしたら良いか？

「病気じゃ無いが、元気じゃない」という「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

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。

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歳過ぎた頃からの運動・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・睡眠が満たすのが必要なことは言を待ちませんが、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

コラム執筆  
株式会社明和地所 前取締役会長  
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！」「豊かな老後を過ごす、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。

を覚えていきます。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生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事で体調維持を図りながら、「体調に合わせてしかやりたいことができない」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）を飲み始めたら下痢することがほとんど無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。最近では昔を思い出して「エビオス」も飲んでいきます。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。

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くますので、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（ほほ骨の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ね。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空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。尚、この蓄膿症では高洲3丁目にある江東医院の漢方薬セイリュウトウがよく

く効きます。

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うですが、70歳頃からは肩が痛くなって大好きだったゴルフの球が飛ばなくなり、膝が痛んだり、背中が痛んだりし始めたので、ゴルフは辞めてパークゴルフをやるようになりました。やり始めたならゴルフとは違う面白さと難しさがあった球を転がしてホールに入れることをやる内に1日に5、

### 3. 奇跡が起きた！ そうだ私も狙おう！ 人生何時までも青春だ！

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



す。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ュート（スコアが年齢の数以下で回れること）を出したのです。「やればできるんだ、老化のせいにしていて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こ三ヶ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によって力が出なくなる」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

000〜8,000歩位歩くので大変健康に良い高齢者向けのスポーツだと判り、のめり込んでしまい、市民大会やベイシニアの大会で優勝するようになって、仲間も66人もできて楽しく運動しています。

ところが75歳を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、骨と筋肉に栄養を供給するサプリメントを飲むようにしたら、痛みも出ないし、疲れなしいし、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。



**ELG 英会話スクール** ~英会話で脳トレ、趣味にも役立ちます！~

0才〜シニアまで通える英会話スクール

英語が全く話せない方大歓迎！  
英語を身につけてこれからの未来を楽しみませんか？

レッスン日時	月	火	水	木	金	土
9:30 ~ 10:15				◎		
10:30 ~ 11:30			○			○
11:45 ~ 12:45				○		
13:00 ~ 13:45					◎	
14:00 ~ 15:00		○				○

\*◎は初心者向け、○は英会話が多少できる方向け  
\*各クラスによって、講師や休校日が異なる場合があります。詳しくはHPをご覧ください。 浦安市北栄 1-6-20 KY BLD II 202

TEL: 047-702-9232  
QRコードはこちらから → <https://www.english-elg.com/home>  
(英会話教室)



フの神髄を教えてくださいました間野一男さん有り難うございます。これであると20年位は生きるつもりですが、何時死んでも悔いない人生を最後まで元気で全うさせて頂きます。

#### 4. 家庭の平和、それが人生で一番大切なこと！

「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。妻や子孫との関係が良好でない限り人は決して健康・元気にはなれないし、地域社会が良好な環境でないと健康になりません。子供が少なくなり、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険も予測できます。

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、今までの街で43年間も不動産と建築業者として仕事をさせて頂いて「この街はこうなるともっと楽しくなる、住みやすくなる」「その為には都市計画をこのように変えれば、子育て世帯が増えて、子供が増える街になるのに！」等々と考えていたことが山のように溜まっていったせいか、3月27日に内田市長の講演を聞いたことをきっかけに「よし、この市長を支えてもっともっと楽しく面白い浦安市にする為に議員になることも良いかもしれない」と突然考え初めて4月3日に出馬を決定し、市議会議員選挙に出て見たところブービー

康・元気にはなれないからです。その為に分かってい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なら、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いた方が、「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気になる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れていたら、と残念に思いました。このことを教訓に、妻に対して「やりたいことは何でもやりなさい！」という方法をとっています。そして、妻に対してできるだけ若い時のように体を近づけて

で当選してしまいました。

6月から始まった市議会では、私が「史上初めての78歳の新人議員」だそうで、「最高齢者として仮議長をやって下さい！」と言われて議長や各委員長選定の仮議長をやる羽目になってしまいました。いい経験にはなりましたが早速困ったことが起きました。

議長の話動については、紙に書いた例文が渡されたのですが、市長や職員、議員の発言を求めるときに、「内田悦嗣君」等々と「君付け」で指名しなければならぬ、と言うのです。「市長に対して君付けで呼ぶことはできません！」それは同輩以下の人への呼び方であり、社会常識に反していますので「内田市長、〇〇部長、〇〇議員とか呼ばせて下さい！」と主張して「慣

ることになっていますし、「君は表情美人だね」「そんな君が好きだよ」ということが多くなってきています。あれこれ演技ではありません。本当のことだからです。それをやり出してから妻がさらに可愛くなってきています。夫婦仲は人生で一番大事なことですからね。

#### 5. 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！

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っ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。新町でもいず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企業も個人も繁栄を続けることができるのか？」が市民全員の問題となってきているからです。

大規模店舗は、採算が合わないとい閉例ですから」と言う事務局長とのやり取りの上で「君呼び」を辞めることができました。

次に「質疑」と「一般質問」の機会があり「一般質問」では、こちらの考えを言っているが「質疑」では、市当局が出した議案についてお伺いするだけで、こちらからの考えは言えない」という慣例があり、それも「事前に通告したものに対してのみ質疑や質問ができる」という慣例があることで、大変に戸惑いました。この慣例には、審議が紛糾せずにスムーズに行われる為のそれなりの正当性があるのでは？という疑問と市当局との自由で活発なやりとりによる市政を導くやり方としては物足りないものを感じていますので、今後どんな議会になる方がいいのかは考えて提案したいと考えています。幸いにも西川議員のご尽力で「浦安市議会議員条例」が成立しましたので、今後の議会と議員のあり方については良い方向に進み始めています。乞うご期待です。

浦安市議会について総じて言えば、老練な市議6人から若い新人議員6人に入れ替わったことで大変に清新で熱心な議員が多い議会になり、「継続と刷新」を標榜されている内田市長と共



### 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】

【JR新浦安駅から徒歩4分】 浦安市入船 4-1-6

株式会社アールデザイン

R \* DESIGN

047-380-8819



- 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)



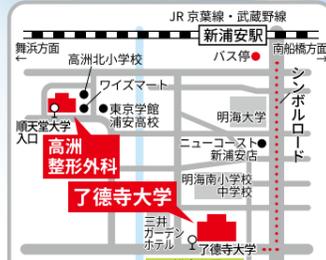
### 了徳寺大学附属 難病無料相談室

- 生活習慣病
- 自律神経失調症
- 不眠うつ病
- 低体温症
- 脊柱管狭窄症
- 血流促進
- など

もう治らないかも…と、あきらめていませんか？  
体に負担をかけない『ストレスフリー療法』を体験してください。

了徳寺大学は長年の研究から、人体よりストレスを取り除く「ストレスフリー療法」を開発しました。  
ストレスフリー療法とは、体表点4カ所に導子を装着し心地よい温熱刺激を与える療法です。その刺激によりストレスホルモンが低下し、血流増加が起こります。定期的に行うことで免疫細胞が活性化して自然治癒力が高まり、様々な症状の改善が期待できます。

まずは、お電話ください 無料体験OK! 完全予約制  
了徳寺大学附属 難病無料相談室 ☎0120-884-970 9:00~17:00 (最終受付16:00) 休日/木・日・祝  
〒279-8567 浦安市明海5-8-1 了徳寺大学内  
JR京葉線・武蔵野線「新浦安駅」南口バスターミナルD乗り場 東京ベイシティバス③「総合公園」行「了徳寺大学」下車徒歩1分  
こちらのクリニックでも体験・ご継続ができます。  
医療法人社団了徳会 高洲整形外科コンディショニングルーム ☎047-374-3133 9:00~13:00, 14:00~18:00 休日/木・日・祝  
〒279-0023 浦安市高洲2-4-10 インシッビル2階



# 安心の新築マンション 住み替え時の売却サポート!

## 買取保証

### 3ステップで簡単に 買取保証を利用可能!

- 1 住みたいお家が見つかったので、  
なんとかして買い替えを成功したい!!
- 2 明和の買取保証を利用すれば、  
資金計画を確定できる!!
- 3 ご購入物件の契約締結を可能にします!!

お住み替えには安心・確実の  
買取保証制度がオススメです!

1 人気の物件です。お早めにご決断を...

2 私たちの希望にぴったりのお家。この家に住みたいわね♪

3 まだ家のローンが残っているし、今の家が売れないと買えないか... その間に売れてしまっても...

4 今の家がいつ売れるかわからないし...

1 明和地所の買取保証とは、期間内に売れなかった場合、「当社が提示価格で買取する」という保険付きの売却プランです。

2 納得するまで何でも話してくださいね!

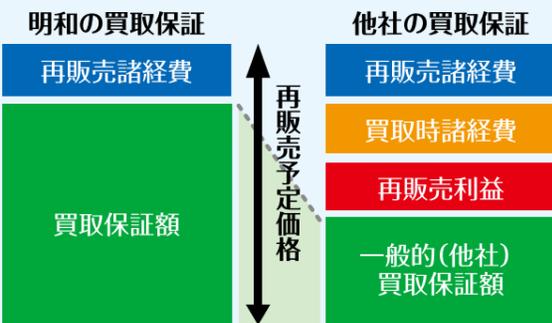
3 売却済  
住み替え大成功!

4 買取保証を利用しすぐに資金確定。焦らずに安心して住み替えに成功!

ホクは自分の部屋が欲しい!

ちょっとまって!明和地所の買取保証で、そのお家買おう手伝いさせてください!

### Q 明和地所の買取保証額はなぜ高いのか?



一般的には買取保証は買取諸経費、再販売時の利益を確保する為、買取保証額は安くなるケースが多いです。しかし、明和地所の買取保証は再販売時の利益や買取時の取得経費を考慮しないので、赤字前提で高く買い取る事が出来ます。

地元で41年、豊富な経験と実績があります。安心してご相談ください。

**株式会社 明和地所**

新浦安本店 浦安市入船4-1-1 営業時間9:30~18:30・水曜定休  
千葉県知事免許(11)第5998号 (社)全国宅地建物取引業保証協会会員  
千葉県宅地建物取引業協会会員 (社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

**047-380-8888**

お問い合わせ専用  
フリーダイヤル **0120-948-691**

明和地所 浦安

に20年後の浦安市の新しい構想が練られ始めたこの議会に参画できたことは、今後の生き甲斐の一つになりそうです。

市議の職務は、正直言って「ただ手を上げてくれるだけなら楽な仕事です」が「真面目に他の議員の話を聞き、自分でも真剣な提案と議論をしよう」とすると、78歳にはかなり厳しい仕事です。実は、一般質問の準備で1ヶ月ほど資料集めと検討のために机に座り続け、議会でも1週間ほど本会議や委員会の議論に集中して、ほとんど運動していなかった為か、6月議会の2日目から左足全体が痛くて歩けないほどの人生初の神経痛になってしまったのでした。しかし、議会終了後は痛みを押してゴルフに2回行ったら、嘘のように痛みが取れました。高齢になるほど運動・栄養・睡眠が大事なことがよくわかりましたので、今後は運動と睡眠を十分にとって、若い議員にも負けない活動をする事に切り替えました。今後も、公私ともに「人のために喜ばれることだけをする!」と決めている最後の人生を全うして、この浦安市をもっと面白くて楽しい街にすることをフェイスブックやホームページにも発表していきますので、ご感想や

もっと良い提案がありましたら教えて下さい、お願いします!

2019年 11月 11日 記  
浦安市議会議員 今泉浩一  
ホームページ：  
<https://plan20.net>  
(20年後の街づくり)  
メール：  
imakou16@gmail.com  
TEL：  
090-3007-5345  
FAX：  
047-352-0825

### 自宅を売りたいが引越しをしたくない...そんな声から誕生した新サービス

**相続**  
いずれ老人ホームに入るの、資金を用意したい。

**離婚**  
財産分与で売却しなければならないが、子どもの学区などを考え引越さなくても良い方法はないか。

**開業**  
開業資金として自宅を売却し現金を得たいが、そのまま住み続けたい。

**老後**

秘密厳守・無料相談・無料査定 **解決方法** あります!

## 自宅を売却して現金化

そのまま安心して **賃貸で住み続けられる** 売却制度  
明和地所から新サービスとして誕生いたしました。

お気軽にご相談ください!

**株式会社 明和地所**

**047-380-8888**

お問い合わせフリーダイヤル0120-948-691

新浦安本店 浦安市入船4-1-1 営業時間：9時半~18時半 / 水曜定休



# 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!

### 🏠 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



# 0120-948-691

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

[www.meiwajisho.co.jp](http://www.meiwajisho.co.jp)

明和地所 浦安

検索

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