

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.

26

無料

2021 年
4 月 2 日 (金) 発行

取材 ～舞浜マルシェ～

自治体から市内に発信！

舞浜三丁目自治会が
行っている魅力的な取り組み

富岡 美好
浦安フライトンホテル東京ベイ
花間

特集

温かさを感じ、
春のお祝いをしよう！

連載コラム

老化を止めて
若返る方法はないのか？





絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

浦安市新庁舎

浦安市新庁舎は平成二十八年六月に完成しました。堀が深く周囲から目立つ十一階建ての特徴的な建物は、今では市の新しいシンボルになっています。

建物中央部には吹抜け空間、それに面して全ての部署、課が配置された開かれた庁舎となっています。十階には市民が憩えるレストランがあり、そこからは市街が一望できます。

おさんぽバスは、すべての路線が新庁舎玄関前まで乗り入れて、便利になっています。コンパクトな立体駐車場は庁舎に隣接しています。以前、広い駐車場だったところは、芝生の広場、波状の高低差のある広々とした浦安公園として整備されました。

遊戯広場では、毎日のようにちびっ子たちの元気な歓声があちこちから聞こえてきています。

この公園は、多目的に非常時の利用と共に、日常的には親子連れで楽しい空間で、いわば揺籃（ゆりかご）のような公園になっています。

（山崎 勝哉）

温かさを感じ、 春のお祝いを しよう！

この一年、本当に苦しい時間でした。WHOが世界の「パンデミック宣言」を示したのはちょうど一年前の三月。がまん我慢の一年でした。それでも時間とともに季節は廻り、暑さ、自然界の脅威、冬の寒い時期を越え、例年通りに咲いてくれた桜を見ると「ついに咲いた！」ととても前向きな気持ちにさせてくれます。ただ眺めるだけでも心の栄養となってくれますが、今年は例年通りの春を迎えることは難しく、お花見を盛大にすることはできません。それでもこの季節を感じたいし、頑張るあの子やあの人をお祝いしたい。冊子が配布される頃には「ソメイヨシノ」の見ごろが過ぎているかもしれませんが、新たな春、新たな生活をお祝いするのにふさわしい特集を組ませていただきました。桜をご自宅で味わい、新たな門出にわくわくしながら、温かな気持ちでこの春を過ごしたいですね。

ゆうゆう手帖 表紙絵

山崎 勝哉 Katsuya Yamazaki



これまでは国土防災計画、建築設計、環境開発のビジュアルアート等を多く手掛けてまいりました。業務の傍ら、浦安の移り行く風景を水彩画・油彩画で描いてきました。

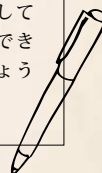
■NPO文化交流サポート浦安に所属 / 市民と描く郷土景観に着目、I LOVE 浦安展を主催

■所属団体：創造美術会、浦安美術協会、日の出水彩クラブ（講師）、秋桜（水彩画クラブ）、弁天ふれあいの森を育む会スケッチクラブ、浦安絵手紙の会、他

＜移り行く景色をスケッチから見てみよう＞



桜と共にある浦安市庁舎を、以前の旧庁舎（下図＝平成26年）と比べてみると、建物を描写している位置関係は同じ場所なので、新旧の様子が様変わりしているのが良く理解できるのではないのでしょうか？



＊ 温かさを感じ、＊
春のお 祝いを
しよ う！



春の訪れを感じる華やかな見た目の数々に目を奪われます！「料理長のおすすめ4品」は必ずオーダーしてほしいお料理。どのお料理も野菜がふんだんに使用され、何度も湯引きされた野菜は本来の味わいと食感が上品。ちょっと重い…ということがないので、中華でもお腹いっぱい食べられます。そして老若男女人気だという春巻きは、パリパリ食感！さらに餡の優しい味わいはご自宅では味わえないとリピートする方が続出なんだとか！納得です。

美好と言えば浦安焼（200 円）が有名ですが、さまざまな味を楽しめる令和どら焼きも。この時期は桜餡のどら焼きもありました！さらに春の人気和菓子は、いちご大福（180 円）、桜大福（さくら餡 160 円）、さくら餅（こしあん 150 円）、道明寺（こしあん・粒あん各 160 円）の他、一年を通して、みたらし団子（一本 100 円）とあんだんご（360 円）のご用意も。その日に作るので、午前中に品切れとなることもあります。早めにどうか、電話でも予約が可能だそうです。（全て税込価格）

誰かをお祝いしたい今、
華やかな本格中華『花間』の、
新たな『オーダーバイキング』
例年であれば、卒業・入学シーズンで仲間や家族で会食をすることが多い時期。しかし今年は例年とは違い、新たな生活を目の前に、思い出作りも難しい状況…。新浦安駅前のホテル、浦安ブライトンホテル東京ベイにある本格『中国料理 花間』は『慶賀と神髄』の店として、この春新しく生まれ変わったと伺い取材をしてきました。
『慶賀』とは喜び祝うこと。お祝いにふさわしいこだわりのいた広東料理ベースのお料理を味わえる中国料理レストランは、華やかなテーブルはもちろん、新たに導入された『タッチパネル』で、料理を取りに行かずとも着席したままでオーダーができるようになりました。感染症対策として取り入れたタッチパネルは、すべてのお料理の写真が掲載され、一皿の量も一目でわかるように！自分のためにだけにシェフが厨房で腕を振るい、オーダーから短時間で出来立てのお料理を『好きなものだけ好きなだけ』いただけます。この時期敬遠されがちな会食も、花間なら安心して、お祝いができますね。

みんな大好き和菓子で
春をお祝い！日本の四季を
いただく、春の味。
富岡 4 丁目にある和菓子屋さんと言え『富岡 美好』。創業から 43 年たった今も、昔と変わらず日本の四季を味わえる和菓子を提供されています。取材中にもお客様がひっきりなしに来るほどの人気店、このご時世、密にならぬようお客様自らお店の外でお待ちになつていました。そんな名店の春に欠かせないのが、桜を使用した桜餅・さくら大福・道明寺の定番和菓子。そして老若男女問わず人気なのがいちご大福。しなやかなもち米の皮の中に上品な甘さの餡と、みずみずしく甘いいちごは、一つ、二つと手が止まらないほど美味。近所のお子さんもお小遣いを握りしめ買いに来ることもしばしばだそう。「人気の秘密は？」と伺うと「やっぱり愛情よ！」と満面の笑みでこたえてくれる女将さん。「美味しいものを食べてホッとしてほしい」そんな思いから添加物のない国産の材料を使用しているんだそう。今年もお花見は難しい状況ですが、ご自宅でも旬の和菓子とともに春の訪れをお祝いしませんか？



浦安ブライトンホテル東京ベイ 中国料理 花間 かかん

☎ 047-350-9094

住 浦安市美浜 1-9
営 ランチ 11:30 ~ 15:00 (L.O.14:30)
駐 屋内 137 台
(レストラン利用の方は 3 時間無料)

●状況により、営業時間等が変更になる場合がございます

ご予約は
コチラ



さらに個室も完備（別途 2,000 円）。希望があればアクリルパネルの設置も可能。平日であれば時間無制限なので、思う存分にゆっくりと過ごせます。土日祝は 100 分制。さらに 65 歳以上の方は大人料金よりお得にお召し上がりいただけます。

ランチオーダーバイキング（※ディナーでの開催はございません）

	平日時間無制限	土日祝日100分
大人	4,800 円	5,500 円
65 歳以上	4,600 円	5,300 円
小学生	2,500 円	3,100 円
未就学児	無料	無料

※料金は税金まで含んだ総額を表示しております。



富岡美好 とみおか みよし

☎ 047-354-3448

住 浦安市富岡 4-8-1 営 10:00 ~ 18:00 定 火曜
駐 無し（ライフガーデンの駐車場が一番近いです）

●状況により、営業時間等が変更になる場合がございます

浦安メトロセンター内にも姉妹店あります



お店に入ると元気な声で「いらっしゃいませ！」と歓迎してくれる、チャーミングな笑顔の女将さん。話していると元気が湧いてくると、そんな女将さんのファンも多い『富岡美好』。和菓子の美味しさと女将さんの笑顔に、いつまでも通いたくなる名店です。ぜひともこの時期だけの春の味をご堪能ください。



今年の1月から、自治会員が運営するパン屋さん「LITTLE BY LITTLE」が出店。お店では通常2斤売りですが、舞浜三丁目マルシェではニーズに合わせて1斤での販売もしています。

（伊能さん）「もちろんこのご時世、コロナ対策は念には念を。まずは入場時の検温・手指消毒と記名をしていただく」

屋外とはいえ、
感染症防止対策も入念に

「（伊能さん）「もちろんこのご時世、コロナ対策は念には念を。まずは入場時の検温・手指消毒と記名をしていただく」



舞浜三丁目の自治会長 伊能隆男さん。お隣のマイアミ倶楽部（老人会）の方々と手を取り合いながら、コロナ後には飲み物とパンを食べながら楽しく交流できる「集いの広場」を構想しているとか。何よりも継続していくことが目標です」とお話されます。

力減らし、地域の人たちとの『ちょっとした交流の場』をつくることができると。コロナ禍でも、日常を楽しむための取り組みの一つになったと思います。やってよかったです！

舞浜三丁目自治会だけでは
もったいない？！

現在、舞浜三丁目マルシェは、木曜日の10時半～11時半。たった1時間の間に会員80組以上の方が訪れるとか。舞浜三丁目の自治会に加入しているのが約450世帯、実に2割の方が利用しているという計算になります。この数字はすごい！高齢の方の利用はもちろん、赤ちゃんや子連れのママさん

（伊能さん）「舞浜三丁目だからこそ実現できたことでもあります。たとえば

い物支援はほぼ必要ないし、平日の日

舞浜三丁目 マルシェ



※現在は、自治会員の方のみ利用が可能です

中にもボランティアの人手が集まらない地域もあるでしょう。それぞれの地域特性を活かし、それぞれの地域で考えていく必要があると思います。」



（写真右）出店している八百屋さんは「小高商店」さん。市場で仕入れたお野菜を、その日のうちに舞浜三丁目まで運んでくれます。安くて新鮮なだけでなく、切り売り・バラ売りもしてくれるから、一人暮らしのお年寄りにも嬉しい！おじさん一人で品出しから会計までこなすので、買い物にきた自治会員の皆様自らお手伝いすることも多々あります。「おじさんと話すのが楽しい！」「おじさんに会いに毎週来てるんです」と、自治会員の皆さん。さらに生野菜だけでなく、白菜の漬物も売っており量もたくさんで「美味しい！」と評判なんだとか。



取材



自治体から市内に発信！

マルシェ



舞浜三丁目自治会が 行っている魅力的な取り組み



高齢化の進む中町エリア。特に舞浜三丁目は、近所に生鮮食品を扱うスーパーがなく、高齢化と併せて買い物支援の問題も深刻です。そんな舞浜三丁目、自治会の主催する『舞浜三丁目マルシェ』という画期的な取り組みが行われているとの情報が。早速、自治会長の伊能隆男さんにお話を伺ってきました！

「買物支援」「移動販売」、
「地域交流」が丸っと解決っ！

（伊能さん）「舞浜三丁目自治会には、70代・80代、中には90代の方もいらっしゃいます。今までは車で買い出しに出かけていたけれど、免許を返納されたという方も増えており、『毎日の買い物がつらい』という声がよく出ていました。サミットまでバスで行っても、帰りに荷物が重くて持ち帰るのが大変だったり、コロナ禍で外出するのが怖かったり、お年寄りにネットスーパーは使いづらかったり…。そんな時、市の主催する『地域支え合い会議』で、生活支援コーディネーターの方から『30年くらい前から、舞浜三丁目・三丁目に青果の移動販売を行なっている八百屋さんがいる』という話を聞いて。会員に尋ねてみると、規制が厳し

浦安の「大家さん」へ

明和地所は新浦安に「賃貸管理センター」があります。

「賃貸経営」は安心して 「賃貸管理」のプロに お任せください！

アパート マンション 一戸建



まずは、当社が管理しているお部屋の **大家さんからの手紙** をご覧ください。

対応が早く、人柄と誠実さが○

明和さんに管理を任せて早2年。更新も無事済み、入居者も喜んでいただけているようで、大変感謝しております。対応の早さや、担当の人柄、誠実さに惚れてお願いしたのが正解でした。今後ともよろしくお願いします。

明和地所社長
今泉より一言



住まいの事なら何でも相談でき、常に最適な提案をしてくれる。「一生涯付き合える、住まいのプロフェッショナル」これが明和地所の目指す姿です。お気軽にご相談ください！

鍵をなくしてしまって…

私の手違いで貸している部屋のマスターキーをなくしてしまい、担当の方に相談したところ、鍵の交換の手配から入居者への説明等迅速にやっていただきました。何かあっても、明和さんに管理を頼んでおけば安心なんだな。と再確認いたしました。ありがとうございました。

売買の情報も定期的に得られた

賃貸物件の募集・更新業務を依頼している関係で、今回売買部門を利用させていただきました。きっかけは①低金利政策の影響で定期預金が満期繰上げとなったこと②貴社から定期的に送付される「浦安に住みたい！」やチラシ情報です。数年前から貸室を経営している実績や貴社からの継続的な情報提供があった為、短時間で決断することが出来ました。

インターネットからもご覧いただけます→ [明和地所 浦安 検索](#)

入居募集・家賃回収・クレーム対応はお任せ！水漏れなどの緊急時は **24時間対応！**
お手伝いできることがありましたら、お気軽にお問合せください！

はじめのご連絡はこちらまで
株式会社明和地所 新浦安本店：浦安市入船4-1-1 TEL 047-380-8888 営業時間：9時半～18時半・水曜定休

フリーコール **0120-948-691** ご来店も大歓迎です！
新浦安駅徒歩4分

貸す？売る？ご検討の方は、カンタン同時査定も行っております。

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



No.1

花粉～梅雨の時期の洗濯には、 ストレスフリーな「部屋干し」リフォーム

春から始まった花粉、4月いっぱいまでは注意が必要な黄砂やPM2.5、6月からの梅雨時の洗濯は、室内干しがおすすめ。今回は、快適に部屋干しするためのリフォームを考えてみました。



メーカーによって電動式や埋め込みタイプのものもあります。

〈部屋干しのスペースを確保〉
加齢と共に高いところに手が届きにくくなり、洗濯物を干すだけでも重労働…。壁や天井に収納できる物干しユニットなら干す時だけ竿を降ろして、竿を好みの高さに調節できるので家事がしやすくなるのも嬉しいですね。干し終えたら天井近くに竿を上げ、高い位置に干す事が出来ます。その上、使わない時にはスッキリと収納できるので部屋干しのストレスが軽減されます。

リビングなどの居住スペースに洗濯物を干すのに抵抗がある場合、浴室に干す方法もあります。そこで便利なのが、浴室乾燥機です。洗濯物をカラッと乾かせる上に来客の目にも気になりません。浴室乾燥機には、「ガス温水式」と「電気式」の2種類があり、それぞれ特徴があります。ガス温水式はパワフルな立ち上がりで、浴室の温度が早く立ち上がるのがメリット。しかし、室外に熱源機を設置する必要があるのが工事がやや大がかりになります。電気式は、ガス温水式に比べて工事が簡単で本体の価格もリーズナブル。ただし、ガス温水式に比べて光熱費が高くなる場合もあります。どちらか、天井埋込み式や壁掛けタイプがあり、浴室のつくりによって設置できるタイプが異なります。

〈浴室乾燥機でカラッと乾かす〉

〈バルコニーをサンルームに〉
一戸建ての場合、テラスやバルコニーをガラス扉などで囲うとサンルームになります。これなら花粉が多い時期でも梅雨時期でも生活場所と仕切りができるので、ストレスなく洗濯物が干せます。太陽光をしっかり採り込めるので、明るさ、暖かさ也十分です。



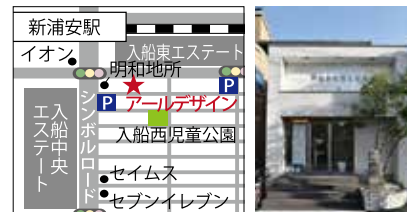
リビングが広く見えたり趣味を楽しんだり、お孫さんやペットの遊び場にもなる多目的なサンルームです。

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29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、88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(?)。

今泉 浩一

Kouichi Imaizumi

コラム執筆
株式会社明和地所創業者
前取締役会長 / 現浦安市議会議員

【お問合せ】HP（20 年後の街づくり）<https://plan20.net/>
メール imakou16@gmail.com TEL 090・3007・5345 FAX 047・352・0825

著作：「息子への手紙」「ビジネスで成功する 41 の法則」「副業の不動産投資でお金持ちになり、幸せになる」「日本一学（共著）」「豊かな老後と争わない相続」
資格：宅地建物取引士、ファイナンシャルプランナー 2 級、相続アドバイザー協議会認定上級相続アドバイザー、損害保険代理業普通資格、以上の資格と不動産経営 43 年の街造りの実績で「市民が豊かになる為のセミナー」をボランティアで実施。
経歴：1941 年福岡県で生まれる / 1967 年早稲田大学法学部卒 / 1976 年浦安市で不動産業に従事 / 1979 年株式会社明和地所を創業 / 2007 年株式会社明和地所代表取締役を退任し、会長に就任 / 2019 年 4 月 株式会社明和地所を退任し、浦安市議会議員選挙に出馬 / 2019 年 4 月 平成 31 年浦安市議会議員選挙に当選 / 現在 浦安市議会議員

老化を止めて 若返る方法はないのか？

1 コロナ禍に打ち勝つだけでなく、老化を食い止めて、若返る方法はないのか？

『人生老い易く、学なり難し！』と言うが、自分の進歩は遅くとうとう私も 80 歳になってしまった。私は何をなし得たのだろうか？ 78 歳にして市議会議員になり、未だほとんど成果らしいことはできていない。確か 60 歳過ぎから始めて国連で活躍された緒方貞子さんのような方もいらつしやるのだから、私も未だ何か足跡を残したいが、その為にはまず健康でなければならぬ。それなのに、まず人の名前がすぐ出てこなくなったし、出かける時にマスクを忘れて何度も玄関に戻ることが多くなった。幸いにも成人病はないが、市議会の委員会や本会議でわずか 5 時間が 2、3 日続くだけでガツクリ疲れる。これが年をとるということだろうか？ 否や、そんなことは許せない、いろいろなと抵抗しているが、残念な

から老化を止めて若返ることはできないのだろうか？ そうだ、最近幾つか老化を止めたことがある。

その一つはゴルフのせいで左膝の外側と右の肩の付け根に慢性の痛みがあったが、最近その痛みを取ることに成功したことです。テレビの健康番組の「ガッテン」と「柔軟体操」の二つの番組を見ていて、「水の中では体重が 1/7 に減る」と知り、風呂の中である柔軟体操をしたら、なんと膝と肩の慢性的な痛みが取れたことだ。このことは前述しましたが、毎日 100 回やっています。再度図解を出しておきます。

2 長年の持病であるシーボ（小腸内細菌増殖症）を退治できた。

私は、5 歳の時に大腸カタルで死にかけて以来、便秘と下痢で痩せこけた栄養不良児で、身体検査の時裸になる

をしないで、3 週間飲み続けました。

かなり苦しかったのですが、時には妻の作ったものを少しだけ食べながら（時に食べる食事と美味いんです！）でしたが、どうやら私の小腸内で増殖していた細菌は死滅したようで、食後のお腹の膨張感が消えて、オナラが少なくなり、頭が鈍くなるのも消えて、胃がシクシク痛むのもなくなりました。エレンタールというのは、成分栄養剤で、ビタミン、ミネラル、必須脂肪酸、その他我々の体が正常に機能する為に必要な栄養素の 1 日当たりの推奨摂取量全てを含んでいます。

エレンタールは、あらかじめ完全に消化されたタンパク質、脂肪、炭水化物からなっています。タンパク質の代わりに、タンパク質を作る元になるアミノ酸を含んでいます。又、体が必要とする脂肪酸とグルコース（ブドウ糖）の形で炭水化物も含んでいます。グルコースは単糖で、人体にとっても吸収されやすい為、小腸内の細菌のエサ（栄養）になるような物がほとんど残らないのです。つまり、エレンタールだけで暮らすと、小腸内で過剰に増えた細菌のエサが無くなり小腸内の細菌が飢えて数が減ってくるというわけです。エレンタールに含まれている成

分は、ほぼ全て消化管の最初の 60 cm 以内、即ち、細菌異常増殖が発生する小腸の最後の領域に到達する遙か前（口側）で吸収されています。プロのサッカー選手がエレンタールだけで暮らし、元気に活躍している例もあるそうです。…というわけで私は長年の苦しみから逃れることができました。

ただ今後は、『小麦と豆類と油の多い牛肉をできるだけ避けて、間食をしないで、魚と米を中心にした食事法を守らなければ、又、シーボに戻る』と江田医師は書いておられます。そこで私も、お腹がグーグルグルと鳴る音（これが小腸が調子よく活躍して食べ物から栄養分を吸収し終わって食べ滓を大腸に送っている状態）を聴きながら、又、オナラを少なくする為に間食をしないで（オナラが多いのは、間食をすると小腸に絶えずに食べ物を送り込むことで無理をさせている証拠なので）、魚と米を中心にした日本食中心の腹八分の食生活を続けることにしています。



まごころ整理

親切・丁寧・安心価格

建物内残置物の整理・回収、建物内の除菌・消毒、空き家片付け、生前・遺品整理

大切な思い出の品々を「まごころ整理」でお手伝いさせていただきます。

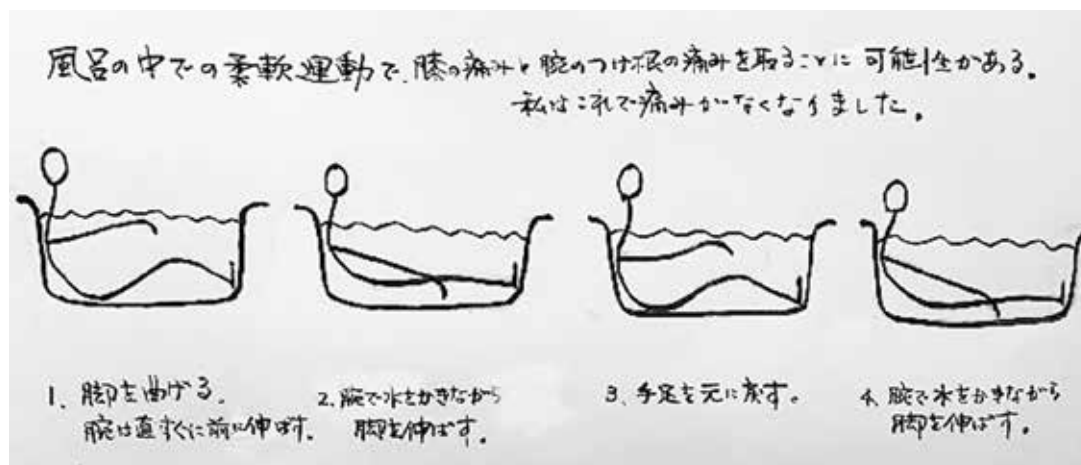
お客様のご要望にお応えできるよう、努めさせていただきます。お気軽にご相談ください！



アンナアレンジ



0120-55-1810

■ 合同会社 アンナ 浦安市堀江 2-26-13-110 TEL: 047-381-9835 ■ HP: <https://annasupport.net>

適度の運動をすることや、腹式呼吸をすることなども確かに老化を止めることができる。

適度の運動をすることや、腹式呼吸をすることなども確かに老化を止めるか或いは緩めることができます。私は、週に一度のゴルフと週に4日のパークゴルフをやることで、毎日最低でも5000歩以上歩くことをやっていますので、かなり老化を遅らせることができます。特にパークゴルフは、アツという間に40人以上の友達ができまし、これ凄いいと思いますか？ 70歳過ぎて40人以上の友達がいきなりできるなんて奇跡のような出来事です。友達が欲しい人は高洲海浜パークゴルフ場に来てパークゴルフ同好会に声をかけて下さい、すぐに40人の気の置けない友達ができて、楽しくて、寿命が延びますよ。

ところが、コロナ禍で緊急事態宣言が出て、高洲海浜パークゴルフ場が閉鎖になったことで、日常の運動ができなくなり、ゴルフ場でいきなり目一杯にクラブを振り回したせいで、球はよく飛んだんだけど、翌日から右脚の後ろ側からアキレス腱までの筋肉断裂で

痛くて歩けなくなり、きくちマッサージはりきゅう治療院と高洲整形外科に通い約1ヶ月運動できなくなっていました。毎日の運動がどれほど大事かよく分かりました。

ただその間は、ほとんど動けないので、市議会用の勉強をして、その休憩時間には、ゴルフのビデオを見返して、丁度80歳になったし、エージシユート（年齢以下のスコア80以下で回ること）の頭の訓練をしました。9月までにはエージシユートをする作戦が出来上がりましたので、必ず実現する目標が出来上がり、これも老化をくい止める手段になるはずです。

コロナワクチンの接種が、65歳以上の高齢者に4月12日から始まり、6月前には終了する予定ですから、遅くともその頃までにはコロナ感染の終息も見えてきて、高洲海浜パークゴルフ場が再開されるでしょうから、そちらも楽しみです。ファイザーやモデルナ製のワクチンは、95%の効果が出ていますので、60%位の効果しかないインフルエンザワクチンと比べても抜群に有効なワクチンですので、4月12日から始まる65歳以上へのワクチン接種を安心して受けて下さい。我々高齢者の95%がコロナで重症化しなくなれば、

4 深い睡眠は、健康を維持し、老化をくい止め遅らせることになる。

若い人は健康で免疫力が強く重症化率が低いので、コロナ感染の終息も見えてくるし、社会経済活動はすぐに元に戻るができるでしょう。

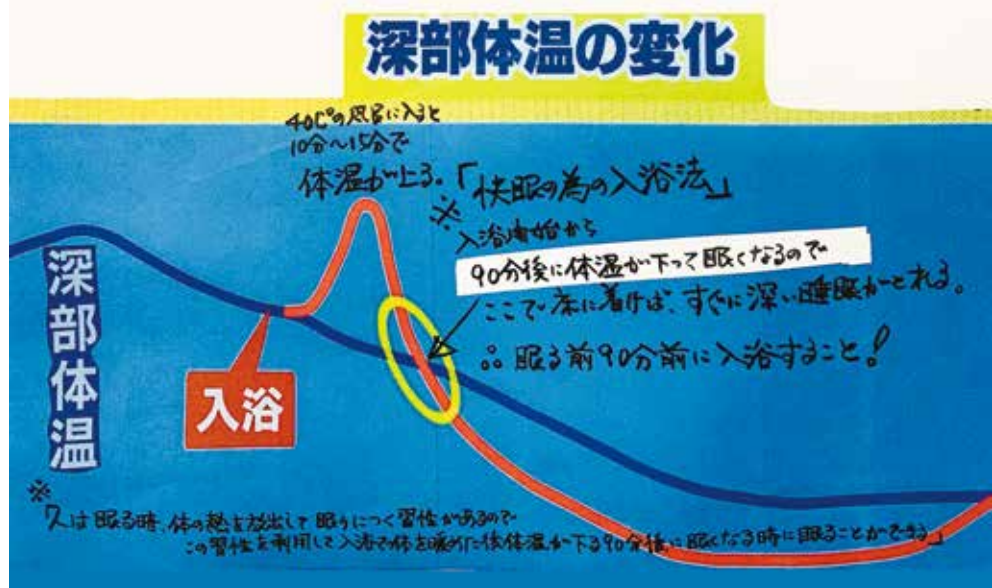
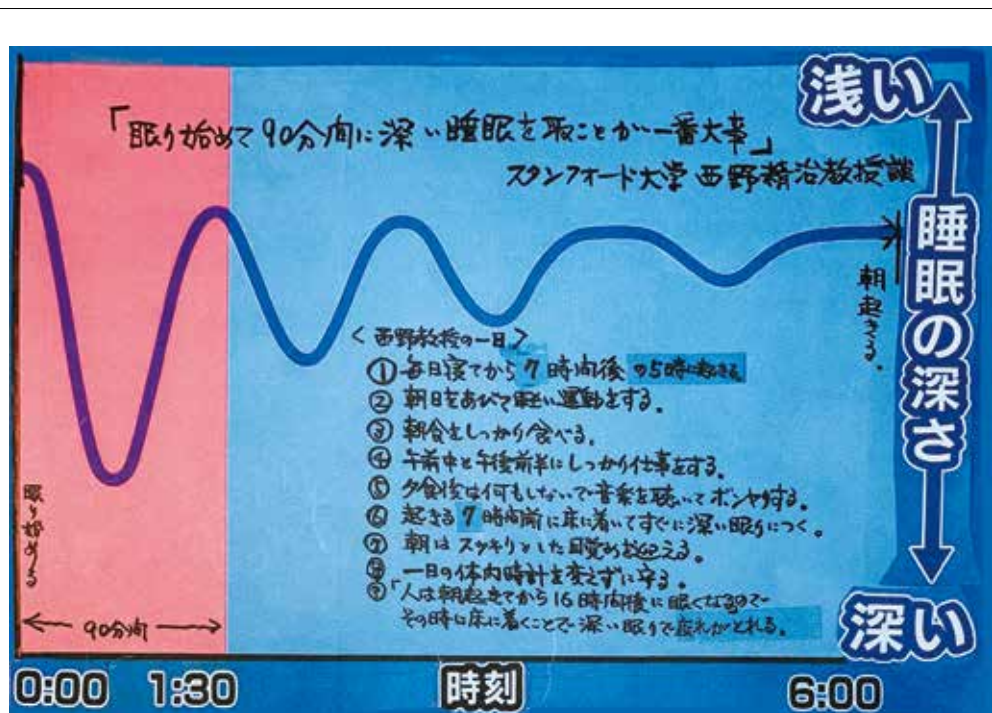
赤ん坊は10時間以上、若者は7時間、8時間、65歳以上になると6時間以下が多くなると言われています。確かに、最近、私も眠りたい時に眠れない時が増えた気がするし、寝てから6時間後に小便したくて朝早く起きることが多くなった。医者が言うように老化で膀胱の弾力性が悪くなり、6時間位で小便をしたくなるのだろうか？ そんなこと聞きたくないな。

① 朝のNHK番組で、『眠りの時間より眠りの質が問題』であり、『寝始めて90分で深い眠りにつくことが一番大事であること』が分りました。スタンフォード大学の西野精治教授によると、『体の休息、脳の休息の為に、朝起きてから16時間後に眠くなるホルモンのメラトニンが増える』ので、『例えば、午後10時に眠り

理論』の証明者の一人です。ねきつと。寝付きの悪い人や、眠りが浅い人は是非、これを試してみてください。

③ 手足が冷え性の人は、『眠る前に目の周辺を蒸しタオルで温める方法』があります。

国立精神神経医療研究センターの



＜参考資料＞東京都市大学 早坂信哉教授談

たいのなら、その16時間前の午前6時に起きて、朝食を取り、朝日を浴びて軽い運動をし、午前中と午後早くにしっかり仕事をして、夕方は早めに止めて帰宅して、食事の後は何もしないで、音楽など聴いてぼんやりして、10時に寝たらすぐに深い眠りにつくこと』です。そうすれば、『自律神経とホルモンの調節ができて、成長ホルモンが出て、脳の老廃物が除去されて、病気に対する免疫の強化が図られることになり、明日の活力が朝までに蘇り、目覚めがスッキリする』、と。

② 又、東京都市大学の早坂信哉教授も、『眠りについてから90分間の深い眠りを取ることが大事だ』という理論で、『入浴することで深部体温を上げて、上がった体温が90分後に下がった時に眠くなるので、眠りたい時間の90分前に風呂に入ること』を勧めています。その入浴時には、『40度の温度で肩まで浸かって10分、15分温まる事』、『寝る直前にしか入浴できない忙しい人は、5分間であまり温まらない状態で寝につくこと』を勧めています。『人は眠る前には体熱を放熱することで眠気を誘う状態になることで眠る機能が整うように

睡眠覚醒障害研究部の栗山健一郎長によると、『手足冷え性で寝付きが悪い人は、寝る前に目の周りを暖めると、すぐに眠れて、手足も温かくてよく眠れる効果がある』と言う。先生によれば、『蒸しタオルをサランラップで包んで電子レンジで30秒温めて、寝る前に10分間目の周りを温めることで、リラククス作用を介してリラクゼーション効果で副交感神経が作用して交換神経を緩めるので手足の末梢神経が働いて手足が温まり、その体温を放熱することで眠気を誘い、熟睡できる効果があるのではないでしょうか』、と仰っています。

又、この目の周りを蒸しタオルで温める方法には、もう一つの効用があります。それは乾き目で目が霞むことが治ることです。乾き目の原因は、瞼の両側の涙腺が皮下脂肪で詰めるからです、目の周辺を温めることでその脂肪が溶けて涙腺の詰まりが解消するからです。私は、緑内障と白内障なので時々目が霞みますので、時々蒸しタオルで目の周辺を温める事で、スッキリ目にしています。試してみてください。

老化を止めるだけでなく、若返ることはできないのか？

① それも血液の中にそのヒントがあるようです。

筑波大学の千葉親文教授によれば、血液は、人体に約5リットルあり、1分間で一回りする凄く早さで体を巡り、赤血球内のヘモグロビンが酸素を供給し、老廃物を運び出すことで、人間の脳や臓器や筋肉等を維持しています。そして、まだ研究段階の途上ですが、『若い血液に老化を若返らせる力があること』が分かっているそうです。確かに、少々の傷や骨折などは修復することを我々でも経験していますが、それが血液の力なのだ、ということが、カリフォルニア大学バークレー校でのマウスの実験で証明されたからです。その実験は、老いた3歳(人間なら70歳相当)のネズミと1歳の若いネズミの皮膚をくっつけた実験で、『毛細血管を通して若いネズミの血液の成分が流れ出して老いたネズミの血液に流れ込み、老化したネズミの骨、筋肉、神経、脳などが若返ったことが証明された』ことで、『若者の血液は老人の若返りになる！』ということが驚きの事実として、世界中の学者の研

究課題となったのです。

兵庫医科大学の内科科学新村健主任教授によると、『若返りを引き起こすのは血液にあるある種のタンパク質であることが分かり、アメリカではそのタンパク質であるGDF11を人工的に作り出して、動物実験では骨、筋肉、神経、脳などの若返りに成功した』ので、『これから人体実験の段階になっています』との解説がされています。この『人工のタンパク質GDF11を人間の血液に注射すれば、老化した体が若返る』ということがもう間近なことになりつつあるというのは凄いことです。元気で長生きしていれば、私たちも若返るチャンスがある、という事です。

② もう一つ、凄く研究が日本でも実用化直前になっています。

防衛医科大学校の免疫微生物学の木下学准教授による『人工血液を創り出した研究』です。

コロナ禍で輸血用の血液が不足していることが問題になっていますが、木下准教授は、リン脂質の細胞膜にヘモグロビンを入れた赤血球を創り、出血を止める血小板も加えた人工の血液を創り出して、動物実験では既に成功したので、これから人体実験をしていく

段階になっているそうです。

輸血の血液では冷凍保存で20日しか保存できないのですが、『この人工血液は、常温で2年間保存できるし、血液型を問わないで輸血できるので、救急医療現場では多くの人を救うことができることになる』でしょう。この人工血液の実施が近いことが期待されます。

更に、『この人工血液にはヘモグロビンが詰まっていますので、人工血液を注射すれば、酸素と老廃物を運ぶ能力が高まり、その中にGDF11も入れたら老化防止以上に若返りもできる可能性があります』ので、実現したらノーベル賞も間違いない研究であり、期待が大きいですね。

以上、今日は、期待できる夢を幾つか述べさせて頂きました。

※貴方の夢や希望等も教えて頂ければ、貴方の夢や希望が実現できますように努力致しますので、皆様のお考えなど何でも教えて下さい、お願い致します。

2021年3月3日記
市議会議員今泉浩一
メール imakou16@gmail.com
ウェブ <https://plan20.net>



劇団四季の「舞台への祈り」を名曲にのせて贈る『劇団四季 The Bridge ～歌の架け橋～』。華やかな新作ショウがあなたの街へやってきます。

「舞台を通して生きる喜びをお客様にお伝えしたい」という理念のもと、2021年創立68周年を迎える劇団四季。その首都圏のあたらしい拠点・JR東日本四季劇場[春]の、オープニングを飾った注目の開場記念作品。

かつて誰も経験したことのない、この困難な時代をのりきる活力と、明日への架け橋になりたいという強い思いをこめて創られたオリジナル新作ショウです。お客様と劇団と時代の「これまで」と「これから」を、珠玉の四季ナンバーとともに華やかにつむぎだします。全国のお客様と感動を分かち合える喜びを胸に、劇団四季が持てる力のすべてをつくして、歌って踊って語る圧巻のエンターテインメント。

伝統と革新、東西文化の融合、日本演劇の新たな地点をめざす、希望にあふれた新作ショウをぜひお見逃しなく。

使用予定ナンバー

※曲順不同、一部のみ。ナンバーは変更になる可能性があります。

♪ 新しい世界 ― アーノルド ニュー ワールド (『アラジン』より) ♪ アンダー・ザ・シー (『リトルマーメイド』より)
 ♪ 自分を信じて (『カモメに飛ぶことを教えた猫』より) ♪ I Got Rhythm (『クレイジー・フォー・ユー』より)
 ♪ 自由を求めて (『ウィキッド』より) ♪ ワン (フィナーレ) (『コーラスライン』より)

「四季の会」に入会しませんか？

「四季の会」にご入会いただくと、いち早くチケットがご予約いただける先行予約など、さまざまな特典がございます。

お問い合わせ ▶▶▶ 劇団四季 TEL: 0570-008-110 (ナビダイヤル)



5月11日 火

開演18:30 (開場17:45)

浦安市文化会館 大ホール

5月12日 水

開演18:30 (開場17:45)

千葉県文化会館 大ホール

料金 (全て税込)

S席9,900円 / A席6,600円 / B席3,300円

※「四季の会」会員はS席前売のみ8,800円

直接購入

劇団四季の各専用劇場 (自由劇場、キャッツシアター除く)

【浦安】浦安市文化会館 / 浦安市民プラザWave101

【千葉】千葉県文化会館 / 千葉県東総文化会館

インターネット予約

SHIKI ON-LINE TICKET

(24時間受付、発売初日のみ午前10時～)

●パソコン ●スマホ

489444

3月20日 土

10時より

一般発売開始!

「四季の会」会員先行 3月13日 土より

※公演当日3歳以上有料(ひざ上観劇不可)。2歳以下の入場不可。

※販売所ごとに異なったお席をご用意しております。

※車いすにてご来場の方は、事前に劇団四季へお問い合わせください。

【浦安】浦安市文化会館 047-353-1121

(第2、4木曜休館) ※発売初日は窓口販売のみ

浦安市民プラザWave101 047-350-3101

(第1、3水曜休館) ※発売初日は窓口販売のみ

【千葉】千葉県文化会館 043-222-0201

(休館日を除く午前9時～午後5時) ※発売初日は窓口販売のみ



○客席内の衛生対策の一環として、舞台より感染防止対策をしっかり取ることができる席位置にて販売させていただきます。

○新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、劇場の衛生対策を実施しております。詳細は、劇団四季オフィシャルウェブサイト「インフォメーション」の「新型コロナウイルス感染症対応」をご覧ください。 <https://www.shiki.jp/navi/info/>

※本公演について、急遽公演の中止や詳細変更となる可能性があります。予めご了承ください。

主催: 【浦安】劇団四季 / 公益財団法人うらやす財団 【千葉】劇団四季 / 公益財団法人千葉県文化振興財団

お問い合わせ: 劇団四季 全国営業部 TEL: 0570-008-110

浦安に住みたい！の姉妹冊子 ゆうゆう手帖

偶数月第一金曜日に発行しています！

浦安で、もっと豊かな人生をおくるための情報を発信しています。イオン新浦安店やUセンター、市内のお店さんに設置しています！是非、ご覧ください。



ゆうゆう手帖の Facebook が出来ました！

@yu2urayasu

皆様からのご意見や発信してほしい情報等、募集しています！お気軽にDMをお送りください。



不動産の

自宅を売るかどうか、迷っている!?

明和地所の「買取」は 早くて楽で安心です!



例えば、煩わしいこんなこと...

通常の売却(仲介)

明和地所の「買取」



片付けは?

必要

(内覧がある時には、ある程度の掃除や片付けが必要です)



そのままOK



いつ売れる?

定まりません

(売却までの日数は、数日~1年以上の場合あり)



ご希望期間でOK
(最短翌日)



不用品は?

自己負担で処分



そのままOK



仲介手数料は?

必要・高い

(4,000万円でご成約の場合、約138.6万円が必要です)



不要

(弊社が買主となりますので、仲介手数料は不要です)



部屋の不具合は?

責任有り

(引き渡し後、3カ月の責任があります)



責任なし

(買取後は、契約不適合責任を負う必要がありません)

知って安心・お悩み解決! 浦安の不動産なら明和地所にお任せ!

築年数が経っている
マンションも大歓迎!

不用品の処分も
お任せ下さい!

すぐに現金化可能です!

私たちがお悩み解決します!

相談は無料です。
遠慮なくお声がけ
ください!

売却後のトラブルが
心配な方ご相談下さい!



相談・査定無料 / 秘密厳守 / 買取・仲介「どちらも査定」

豊富な経験と実績。安心してご相談ください。株式会社 明和地所



0120-948-685 TEL 047-353-3025

(浦安店: 浦安市猫実4-7-25/9:30~18:30/水曜定休)

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

