

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. 浦安に住にみたい

VOL.

29

無料

2021 年
10 月 1 日 (金) 発行

特集

実りの秋がやってきた！





実りの秋がやってきた!

夏の暑さと騒がしさが落ち着いた頃に、涼しい空気と静けさを運んでくれる秋。過ごしやすい気候となり、健康のための運動をしたり、自分時間を楽しく過ごしたくなりますね。また、日本人の主食でもあるお米をはじめとした、たくさんのおいしい食材が豊富に実り、自然と食欲も湧いてくる季節でもあります。そう、秋はあれもこれもと欲張りになるくらい、挑戦したくなるのです。そんなワクワクする季節を彩る特集として、実りの秋を感じられる『弁天ふれあいの森公園』と、美味しい旬便りをお届けしてくれた『ホテルオークラ東京ベイ』さんを取材させていただきました。弁天ふれあいの森公園内には懐かしい「ふるさと」を感じられる景色が広がっていて、人と人が繋がるあたたかな場所でもありました。

今年の秋は、そんな人との出会いと特別な旬の食材で、『実りの秋』を感じてみてはいかがでしょうか。

絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

案山子のある風景

かつて半農半漁だった浦安は、今は農地はありませんが、毎日お米を食べている子供達に、是非見てほしい『弁天ふれあいの森公園』の田んぼがあります。それ程広くありませんが、春になるとカエルが卵を生み、そこに古代米の赤米の田植えをし、やがてその稲を刈り取ってお米にします。更に稲わらを使ってしめ縄をつくり、正月を迎えます。

さて、稲穂が実る頃には田んぼを見守るいろいろな格好をした案山子が登場します。案山子づくりには、近くのこども園からの協力もあり、園児が制作した案山子も見られます。今では見られなくなりましたが、稲作づくりの懐かしい風景がそこにあります。

田んぼの近くにはビオトープがあります。昆虫を観察する子ども、ザリガニ釣りに熱中している親子からは「釣れたよ」と歓声が上がるなど、まさにふれあいの森にふさわしい光景が展開されています。

表紙絵は、そんな秋の風景をスケッチしてみました。

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

弁天ふれあいの森公園



左の絵は公園内のビオトープ。浦安では見ることすら珍しくなったカエルやメダカなど、様々な生物が生息しています。特集ではそんな公園をつくり上げる市民ボランティア団体『ふれあいの森を育む会』の方々を取材！表紙絵を担当していただいている山崎さんも、この会の『スケッチクラブ』を担当されています。



この日は学生さんや子ども園の保護者の方々も一緒に活動されていました。世代を超えた交流があることも、弁天ふれあいの森公園ならではです。ここから生まれた種で育てられた花の苗たちは、弁天ふれあいの森公園だけでなく市内各所の公園に植えられることもあるのだそう。これからの季節、公園内には秋から冬にかけて咲く『冬桜』も開花予定。右下写真は「アーコレード」。その他、2種類の冬桜を楽しめます。

外とは言え密にならないよう工夫し、活動を続けています。新型コロナウイルスにはなかなか対応したいと思っています。世代を超えた交流も大切にされていることから、取材に伺った日も、学生や近隣子ども園の保護者さん達が一緒に活動をされていました。現在では約100名の方々が『ふれあいの森公園を育む会』の公園ボランティアとして活動されています。その多くは仕事をリタイアされた方々。これからは次の世代に受け継いでいくことも課題だと、後藤さんは話します。

今年度は、コロナの影響で浦安市の予算も大変で、花壇に植える花苗の供給がなくなっていました。「実は僕たちは、当初から種から花苗を育てていたんです。公園を花いっぱいにしたい、素敵な様々な花を植え、質の高い花壇にしたいとの夢・想いから、種から育てよう」と作業を続けていました。この育った苗たちのおかげでコロナ禍でも活動を続けられ、公園に花を絶やさずに咲かせることが出来ました。公園に併設されたハウスには色とりどりの花々がたくさん咲いていて、これが種から育てられたことにとても驚きました。「世の中がこんな状況なので、参加をしたくても出来ない方も多いと思います。ボランティアは自分自身で、健康、スケジュールなどを



浦安とは思えない、昔懐かしい故郷をも感じられる田んぼ風景を楽しめる『弁天ふれあいの森公園』。写真は9月上旬に撮影したのですが、冊子が発行される頃には古代米の赤米の穂も垂れ、収穫を迎える頃合いでしょう。3.3ヘクタール・約1万坪の敷地内の植物の手入れをされているボランティアの皆さんはとっても元気な方ばかり！座っていてもすくっと立ち上がり健康的な姿に驚きました。植物と同じように日を浴びて汗をかき身体を動かすことで健康で居続けられるのは、土仕事の魅力ですね！



市民ボランティアが咲かせる笑顔と繋がり。



昭和43年、第一期海面埋立事業により東葛飾郡浦安町弁天が新設され、今では閑静な住宅街が広がる弁天エリア。「弁天ふれあいの森公園ができる前、ここは下水処理場と清掃工場があったんですよ」と話してくださったのが『ふれあいの森公園を育む会』代表の後藤さん。『弁天ふれあいの森公園』を拠点とし、住民と浦安市との協働による公園づくりに当初から情熱を傾けてきた方です。大きな夢をもった市民の想いと手によって、市民参加型の公園づくりを20年以上にわたって続けていらっしゃいます。

『ふれあいの森公園を育む会』

浦安市で初めて、住民と浦安市が協働で行う大きな公園づくりがスタートしたのは2000年。「当時、例の跡地に公園を作るという話を聞き、浦安市に市民参加の公園づくりをお願いしました。まずは住民にアンケートをとることから始めました。アンケートには『浦安市には緑はあるけれど自然が少ない、きれいだけどどこか面白くない』といった意見。また、どんなイメージの公園が好きですか？との回答には『明るくて自然を楽しめたり、夫婦で散歩できるような公園。木の下で読書ができるような場所、花植えなどに参加したい』と言ったとても



種から育った花苗たち。ピンセットで植物の赤ちゃんを大きなカップに移す『ポット上げ』という作業はとても繊細でした。

コントロールする厳しさもあり、自立した精神が必要です。ご自身で『出来ない』と思った時は無理をしない！マイペースでやるのが、活動を継続できる秘訣かもしれませんね。

新たな自分の発見

参加されていた会員さんの中には、花植はあまり得意ではなく切り花が好きだったけれど、先輩方が教えてくれるので徐々に花壇にも挑戦することができた！という方もいらっしゃいました。分からないことがあっても皆さんがフォローしてくれるので、とても心強いと言います。「花壇は区画ごとに担当が決まっています。植える場所や配置など、困ったときは皆が相談に乗ってくれるので安



ふれあいの森公園を育む会代表の後藤さん。

素晴らしい夢・想いが書かれていました。まさに住民たちの夢が詰まったアンケート！そうした声を聞きながら何年も何年も、浦安市と話し合いを重ねてきました。2004年に有志を中心とした『ふれあいの森公園を育む会』を立ち上げ、皆の夢の実現に向けて公園を育んでいます。

続けていく、継承していくこと

夢をあきらめず継続することが大切と後藤さんは話します。「この寛ぎの庭を作るには、市と市民の手によって育まれ、誰もが気軽に利用でき、世代を超えた地域交流の場所として続けていく必要があります。コロナ禍であっても植物は世話をしなければ枯れてしまいます。『高齢者は家に居て』と言った声もありますが、家にいたら高齢者も健康をくずし、公園も死んでしまうよ...と話し合っていました。出来ないと言っているのは簡単だけど小さくても出来ることを見つけ続けることが大切。感染症対策をしつかり行い、屋

心して花壇仕事ができますよ。通りを歩いている方々にも綺麗ね〜と言っていただけで、このご時世にコミュニケーションがとれるのはありがたいし、とても励みになっています！」と会員さん。主に花壇仕事などは『花いっぱいクラブ』、間もなく収穫時期を迎えるお米づくり体験などを担当するのは『里山クラブ』。その他、『みんなの森クラブ』『芝生クラブ』『自然観察クラブ』『写真クラブ』『スケッチクラブ』『かまとクラブ』と、『ふれあいの森公園を育む会』には個性あふれる8つのクラブが存在します。

『ふれあいの森公園を育む会』は皆で和気あいあいと作業したい方はもちろん、一人黙々と作業をしたい方まで、ご自身の得意なことを活かせる会です。さまざまな活動と出会いを通して四季を感じ、ふるさとを感じられる場所！『弁天ふれあいの森公園』を訪れて、人の想いが育った自然のエネルギーに触れてみてください。



弁天ふれあいの森公園

住 浦安市弁天 4-13

ふれあいの森公園を育む会

会へのお問い合わせはコチラ

☎ 047-352-6778 ※

メール: t.earth@jcom.home.ne.jp

※公園へのお問い合わせ番号ではありません。ご注意ください。

お祝いや法事のお席にも…

和食で秋の味覚を存分に楽しむ。『旬彩会席』



旬彩会席 8,400円(写真は10月末日までのもの)

8品に旬をぎゅっと詰め込んだ、松茸と和牛の贅沢会席料理。

月替りで旬の味覚を存分に楽しめる、和食レストラン羽衣の『旬彩会席』。10月1日～31日までは、松茸と和牛ステーキを楽しめる贅沢な会席が登場！香り豊かな松茸は土瓶蒸しや釜飯で、和牛ステーキは旬の野菜とおろしポン酢で…大切な方との時間を是非、旬彩会席でお楽しみください。

ご予約・お問い合わせ ☎ 047-355-3346(羽衣直通)
●期間 松茸と和牛ステーキの会席は 10月1日～31日まで(11月はメニューが変わります) ●時間: 12:00～14:00/17:00～20:00(土日祝日のみの営業となります)



(左写真・左: 大塚総料理長) 1980年にホテルオークラ東京に入社、南フランスで修業を重ねた後日本国内のホテルでの料理長として従事。2018年にホテルオークラ東京ベイの総料理長に就任されました。そのお人柄もあってか大塚総料理長のファンは多く、今回のプロローグを待ち望んでいた方もたくさんいらっしゃいます。当日は感染症対策を講じながら、プロローグでしか味わえない美しい料理の数々をフルコースでお楽しみください。

ホテルオークラ東京ベイ総料理長 大塚康成が贈る、 スペシャルディナー。

数ある市内ホテルの中でも、歴史と格式あるホテルと言えば『ホテルオークラ東京ベイ』。上質なホスピタリティとエレガントな空間は、一度は訪れてみたい特別なホテルの一つです。そんなホテルオークラ東京ベイには、「総料理長が主催する特別な食事会があるのだそう。昨年、今年と開催予定でしたが新型コロナウイルス感染症流行の影響で延期に：この秋、やっとの思いで開催が決定しました。約二年ぶりとなる、総料理長がお贈りする『プロローグ』美食の饗宴イノベティブフュージョン』。貴重なお時間をいただき、主催者でもある大塚総料理長にお話を伺ってきました。

南フランスでの修行中、大塚総料理長はフレンチを極めるため、全ての日本食を絶つたことがあるそうで：「2カ月がたった時には我慢の限界を感じるとともに、日本の味や食材が恋しくて。生まれ育った土地のものには逆らえないことを実感しました。外国の方が美味しいと言った三ツ星レストランであっても、日本人は本当に美味しいと思うのだろうか」と感じるが増え、それからはどんなお客様に提供する料理なのか、日本の方に合う味はどんなものかを意識しています。3回目となる今回のプロローグのテーマは『フランス料理と中国料理の融合(イノベティブ・フュージョン)』

です。ホテルオークラ東京ベイは今年33周年を迎えるにあたり『和・洋・中』三味一帯をテーマにしています。和食・中華・フレンチのレストランが集結したことも、今回のコラボのきっかけになったそうです。今回特に面白かったのは、前菜の『洋風北京ダックとフォアグラトリュフのショーロンボウ』。ショーロンボウにはコンソメスープを包み込み、北京ダックにはルッコラのタブナードを添えて。フレンチと中華の融合をお楽しみいただける一皿になりました。無限の可能性を秘める料理だからこそ出来た意外な組み合わせを、是非楽しんでほしいと笑顔で話す大塚総料理長。「ひらめきと面白さをもって、世界万人の方々に美味しい！と言っていただけの料理を作ることが、私の夢でもあります」。

プロローグが開催される日は、ちょうどボジョレー・ヌーヴオー解禁日。出来たてのワインも一緒にお楽しみいただけるかも！特別なディナーを是非、味わってみませんか。

※感染症拡大により営業時間やイベントの変更がある場合がございます。レストランまでお問い合わせください。

秋のアニバーサリーパーティーセット(4名分)を ご自宅までお届けします！

配送料無料 浦安市・市川市内限定



季節の
ケーキ
付き♡

秋のアニバーサリーパーティーセット
(4名様分) 20,000円 ※7日前までの要予約
※2名様分 10,000円・3名様分 15,000円も承ります。
その場合はホテルでのお受け渡しになりますので、ご注意ください。

ご自宅でホテルの味を楽しめると好評のデリバリーメニューに、秋の新メニューが期間限定で登場！お誕生日や記念日、お孫さんの七五三やいい夫婦の日(11月22日)のお祝いなど…親しい方とのパーティーをホテルのお料理で彩りませんか？ホテルのスタッフさんがご自宅までお届けしてくれるので、デリバリー代は無料！(浦安市・市川市内限定) 安心・安全・お手軽に、オークラの味をご自宅でお楽しみください。

ご予約・お問い合わせ ☎ 047-355-3348(テラス直通)
●期間 2021年 10月1日～12月17日まで ●7日前までの要予約
●お届け時間 11:00～18:00



デリバリー
ページで
もっと詳しく！

ご予約特典

20,000円以上のご利用につき
レストラン利用券 1,000円分
プレゼント！(期間中の特典です)



ホテルオークラ東京ベイ
☎ 047-355-3333 (代表)

住 浦安市舞浜1-8

HP



<https://www.okuratokyoabay.net/>

新型コロナウイルス感染症への 安全対策について。

GBAC STAR Facility
Accreditationを取得。



ホテルオークラ東京ベイは、ホテル利用の安全性の確証を得るため、感染症予防対策において国際的な衛生基準を満たした施設であることを証明する、GBAC STAR Facility Accreditationを取得しました。感染症予防対策を徹底し、お客様に安全で快適な滞在を提供できるよう最善を尽くしています。

安全対策の詳細は、公式HPをご覧ください。

ワクチン接種応援キャンペーン

新型コロナワクチン接種をされた方へ、レストラン利用時に使える嬉しい特典が登場しました。ワクチン接種済みの方は是非ご利用ください！

【対象】新型コロナワクチンを1回以上接種した方で、事前予約のうえ到着時にワクチン接種記録書(原本のみ コピー不可)をご提示いただいた方

特典1 レストランご利用料金 10% OFF

特典2 ノンアルコールドリンク 1杯サービス
(グループ全員)

■要事前予約 ■対象店舗: レストラン フォンタナ・和食
レストラン 羽衣・中国レストラン 桃花林

※他サービスとの併用不可 ※一部対象外のメニュー有り ※ホテル直予約に限る



ゆうゆうリフォーム《豆知識》

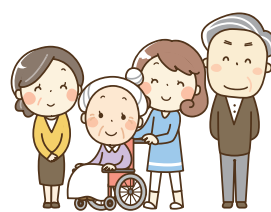
知っておこう！ 介護保険の住宅改修とは？

介護保険制度には、「居宅介護（介護予防）住宅改修費」という項目があります。これは介護のために住宅改修する場合にかかった費用の一部負担してくれるという仕組みです。

要介護認定を受けている被保険者が自宅の住宅改修を行う場合に、その工事費用（20万円まで）の7～9割が支給されます。

1. 支給対象となる人は？

介護保険の要支援、要介護のいずれかの認定を受けていて、自宅（介護保険被保険証に記載されている住所）に住んでいる方。



2. 支給額はどれくらい？

介護保険の対象となる住宅改修をすると、**費用の9割**（※所得によって変動）が支給されます。

要支援、要介護の等級に関わらず「支払限度基準額」は20万円と定められています。基準額の上限を超えた分については、自己負担となります。但し、地域によっては独自の住宅改修補助制度を設けているところもあります。そうした制度を利用すれば、20万円を超えた分についても補助が受けられる場合があります。（浦安市の場合、上記20万円にプラス50万円の補助制度があります）

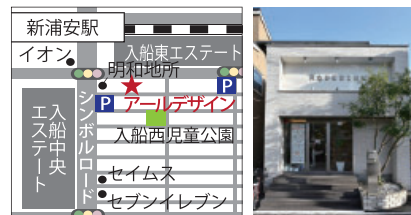
介護保険を使っの住宅改修は、ケアマネージャーや福祉住宅コーディネーターにご相談下さい。

介護保険住宅改修もご相談ください！

リフォーム・新築
株式会社オールデザイン R*DESIGN

☎ 047-380-8819

住 浦安市入船 4-1-6
営 9:00～18:00
休 水曜
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、現在は株式会社オールデザインで、安全で快適でオシャレな暮らしを提案している。私生活は、89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（?）。



スポーツの秋到来！歴史あるピラティスから、 免疫向上の秘訣を学ぼう。

このコーナーでは様々な健康知識をお持ちの方に、健康になるヒントをお伺いしていきます。昨今の状況でうちに籠りがちなカラダ…。今は何てことないけれど数年たったら…？と不安にならないために予防は大切！おうちで誰でも簡単にできる、運動やトレーニング方法をご紹介します。

TRY! 今月の『やってみよう!』



自律神経のバランスを整える/
胸式ラテラル呼吸

1回
10セット
目安

①姿勢を正し、タオルを横隔膜辺りに沿って巻く（座っても、立ってもOK!）。背中に空気を入れるイメージで、鼻から息を吸う。タオルが広がる感覚を感じましょう。

②口からゆっくり息を吐き出す。この時、吐く息でタオルを締めるイメージをしましょう。



大本 沙樹 先生

国内はもちろん世界からも一目置かれる、市内在住のピラティス講師。プラチナ世代向けピラティスにも精通する。

『ピラティス』が生れたのは戦前。ピラティスを創ったジョセフ・ピラティス氏（1883年生）は、幼少の頃から身体が弱く、身体を強くするために勉強とトレーニングを積んでいました。彼の考案したトレーニングが「コアミッドで評判を呼び、『ピラティスエクササイズ』として世界中に広く知れ渡ることとなりました。

第一次世界大戦時、ピラティス氏はイギリス兵のキャンプ地に抑留されていた時期がありました。キャンプの中で、彼は他の抑留者たちにエクササイズシステムを毎日指導したそうです。また、負傷兵にはベッドに寝た状態でも出来るトレーニングを考えました。結果、素早く怪我から回復させることが出来ました。しばらくして世界的パンデミック、通称『スペイン風邪』が流行しますが、ピラティス氏のいるキャンプでは一人として、このパンデミックで亡くなった人がいなかったそうです。彼のいたキャンプ地は他所と変わらず、様々な年齢層・たくさんの抑留者、兵士が混在している環境でした。

ただ一つ違いがあるとすれば、抑留者達がピラティス氏の指導のもとで毎日エクササイズシステムを行っていたことです。このエクササイズにより個々が力強い免疫システムを作ることができたと言われています。ピラティスを習得できれば、コロナに打ち勝つことも夢ではありません！

**ご紹介していたいた
胸式ラテラル呼吸とは？**

自律神経のバランスを整える呼吸法なので日常生活にも大切な影響を与えます。ピラティスにも欠かせない呼吸法です。私たちは無意識に呼吸をしています。意識するだけで効果的なものになります。加齢に伴い『皮膚筋肉が硬くなり呼吸が浅くなる』と聞いたことはありませんか？呼吸で肋骨の動きを意識し、肺を緩めたり縮めたりすると肋骨まわりの筋肉を刺激することが出来ます。内臓のマッサージにも効果的です。呼吸にも良い影響が出ます。意識した呼吸に変えるだけで簡単に肋骨まわりのトレーニングができ、しっかりと吐き出すことで全身に栄養を取りこみ、脳活にも免疫機能向上にも繋



コインパーキング
メディカル ピラティス ステラ
Medical Pilates Stella
☎ 047-381-0087
平日 10:30～21:00
土日 9:30～17:00
住 浦安市北栄 1-16-10-4F
※東西線浦安駅から徒歩1分

少人数制!

プラチナ世代向け
ピラティス(全5回)開講!

初日(10/27)は無料体験日!

未病・健康を目指して!肩こり・腰痛改善、筋力アップ、姿勢改善、ダイエットにも効果があるレッスンです。

開講日時 ●開催日①10/27②11/3③11/17④12/8⑤2022.1/12 ●時間14時～15時
参加費 初日(10/27)は無料体験。以降1回2,700円、全5回の場合10,000円。家族・お友達割引あり!(2名様以上の申込みで10% off)
参加条件 運動に関する医師の禁忌事項が無い方
ご予約 左記電話番号にお電話ください

がります。この呼吸法は意識して呼吸を行うことで目が覚めてしまうので就寝前は避けて、朝起きて・人に会う前・運動する前など、ご自身でできるタイミングで試してみてください。体中の細胞に呼吸を送ることが出来るので、血液や免疫が上がるイメージをもって行うとより効果的です。『きょういく(教育)ときょうよう(教養)』つまり、『今日行くところ』と『今日の用事』を毎日一つでも作る。これは私の母の言葉ですがそんな遊び心をもって、ぜひ毎日続けてみてください！

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

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

【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



葛西臨海病院の整形外科ではCTやMRIでの背骨のレントゲン検査や血液検査等があり、『背骨の一番下の骨が黒くなっているので血液検査をしました』が、座骨神経痛の原因になっているのがどうやら前立腺の癌から来ていると思われるので、泌尿器科に行つて下さい！』との診断だった。その日にうちに泌尿器科に行つて血液と尿の検査をして、『80%前立腺の癌と思われるので精密検査の為に検査入院が必要ですよ』と言われたので、『今は痛みがなくなっているので、これで治療を終わりにしたいのですが、治療をしない

最後の青春を
どう生きようか？ついに
1 座骨神経痛の原因が
分かった！

2月1日のゴルフの翌日から右足付け根から足先までの痛みが激しくて苦しんでいたが、最初は高洲整形外科で『肉離れ』だと言われて包帯と痛み止め薬で4ヶ月間治療した。その間は歩く時と机に座る時に痛みが強いので、調べ物は寝転んでやつたし、議会がある時はバファリン（鎮痛剤）を飲んでなんとかやり過ごした。『運動はした方がよい』と言うので、ゴルフやパークゴルフに行く時はバファリン（鎮痛剤）を飲んで出かけた。

しかし4ヶ月もの間頑張つても痛みは退かないので、『これではどうしようもない』とペインクリニック小林医院に行った。そこでは背骨のレントゲンや血液検査などやった結果、『これは座骨神経痛ですね』と言われ

て、脊髄への麻酔剤を注入するブロック注射と痛み止めの薬で治療することになった。ブロック注射をする1週間位は痛みは消えるが、また前と同じような痛みが出て机につくことも運動することもできない状態に戻った。それでも『この治療を続ければ2ヶ月後位には座骨神経痛が治るのだ』と思い2ヶ月位経った頃、ブロック注射をした後『ブロック注射したけど痛みが消えないで痛いです。もう一度ブロック注射をして頂けますか』と言うと、先生の顔が急に厳しい表情に変わり、『私が紹介状を書くので葛西臨海病院の整形外科に行つて下さい』、と言われた。患者の気持ちが見える元気になるようなことを言ってくれる先生と同じよう明るく励ましてくれる看護師さんが居る小林医院に行くことが楽しくなっていたのに、なんだか見捨てられたような気持ちになったが、葛西臨海病院に行った。

とどうなりますか？』と言うと、『何もしなければ、癌が全身に進行して恐らく2年で命は尽きるでしょうね』

と言われた。それでは仕方が無いので、『治療を受けます』と言うと、『では日程を探りますが、何時やりますか？』と聞かれたので、『全てに優先してやります』と答えて8月26日（28日の3日間に検査入院した。

そこで、泌尿器科での3日間の検査入院では、肛門から指を入れての検査、血液検査、尿検査、MRIによる体中の骨の検査、等々の検査があり、最後には肛門から器具を入れて前立腺の組織を6力所から採るかなり痛い手術があった。

その結果は、『癌が前立腺の半分まで進んでおり、背骨の一部まで広がりは始めている、かなり進んだ第4期の状態です』『ただ前立腺の癌は進行が遅いので、男性ホルモンを抑制するホルモン療法で進行を止めましょう』との診断でした。

『それで癌も治るのですか？』『癌を治すことはできませんが、進行を止めることはできます』。

『前立腺の癌の進行を抑えれば、座骨神経痛の痛みは取れるのですか？』『癌の進行を止めれば痛みも取れま

す』。

『そもそも前立腺はどういう役割の器官ですか？』『精液を作る機能です』。

『前立腺を全摘出すれば、癌は他に進出しませんか？』『癌は他に進出しなくなるけど、オシッコが漏れるのを制御できなくなります。80歳の貴方の年齢なら、二人に一人の方が前立腺の癌です。前立腺の癌は進行が遅いので、ホルモン療法で進行を止めるのが大体のやり方です』『ホルモン療法は、だんだん効き目が薄れると言いますが、そうですか？』『その通りですが、薬を次々に変えて治療しますので、大丈夫ですよ』。

ということで、ホルモン療法で治療することになりました。毎日7種類の薬を飲んでいたので、今は頭はボーッとしているし、一日中眠っていることが多く、起き上がる時フツツと気が遠くなるので、ゆっくりと起き上がるようにしています。

幸いにも医者は、『静かに静養するより、運動をした方がよいので運動して下さい！』と言ってくれるので、『さて何から始めるか？パークゴルフが丁度良い運動になるんだけど、緊急事態宣言で高洲海浜パーク

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！

anna

アンナアレンジ

0120-55-1810

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>ゆうゆう手帖 Facebook を
よろしくお願いします！

ゆうゆう手帖の発行日のお知らせや設置場所、市内のイベント情報、取材で見つけた素敵なものなど…発信中！皆さまのお友達登録やご意見も、お待ちしております！

Facebook 内で
「ゆうゆう手帖」を検索！

ゆうゆう手帖

Facebook 検索

ゴルフ場が閉鎖されているのが残念だ！』高洲海浜パークゴルフ場は、海風が吹きぬけて三密にはならないし、私のような成人病を抱えた人のリハビリ場には最高の場所だし、友達30人位は居て楽しく運動できるので、こんな時には開場してくれと有り難いんだけどね。残念だけど、ゴルフ練習所は開いているので、そっちに時々行くことにするかなどと考えているところです。以上、病気の報告でした。

2 最後の10年間をどう生きようか？

2月2日からの8ヶ月強苦しんだ座骨神経痛の痛みから、ようやく解放されることが有り難い。

しかし、この痛みがなければ前立腺癌であることが分からなかったのだから、座骨神経痛にも感謝しなければならぬのかな。

そして、このことを最初に見つけてくれたペインクリニック小林医院の先生にも感謝しなければならぬ。

幸いにも、妻が私より9歳若くて元気なので、私の私設看護師役兼運転手兼食事係をやってくれるので、

何よりも有り難く、今更ながら惚れ直しているところです。

また、『運動、栄養、睡眠と生きがいがあれば元気でいられる。私にはどこも悪い所はない！』と健康診断を受けなかったことを反省しなければならぬ。『後悔先に立たず』です。

さて、100歳まで生きるつもりだったのが、あと10年に縮まったので、人生計画を立て直さねばならない。まず、残される妻や家族とどう生きるか、更に、家族に何を残せるかが大事なことになる。更に、この浦安の地に何を残せるかも考えてみよう。自分の最後が見えたので、怖いものはなくなった。体が続く限り戦うことも面白い。

何が一番大事なのか、考えて、大事なことだけに残る人生を生きることにしよう。私の残された後10年の青春をどう生きようか、考えて実行するのと思えば楽しみである。



150万床あるにもかかわらず、『新型コロナウイルス対象病床はわずか1.8%（12万床）』、世界トップ級の病床数でも逼迫しているのは何故か？

入院治療を受ける新型コロナウイルス感染者の約70%が軽症だが、中等症と重症患者の受け入れ対象となる感染病床（89万床）で見ても、新型コロナウイルス対象病床は3.1%と少ない。OECD加盟国平均で約3倍の病床を持ち、欧米と比較しても1桁も2桁も患者数が少ないにもかかわらず、何故『医療崩壊』や『病床逼迫』と日本の医療体制の危機が叫ばれるのか？

その本当の理由は、新型コロナウイルス重症患者を受け入れる病床である『集中治療室（ICU）』と『そこで専門的な医療を提供する集中治療専門医が少ないこと』が『医療崩壊の真の原因』なのです。

日本では民間病院は、世界一多いし、病床数も世界一多い（約150万床）ですが、民間病院にはコロナ感染者の治療をする専門的知識も必要な医療器具もありませんので、新型コロナウイルス患者を受け入れたくないのです。また、もし

3 新型コロナウイルスに感染した人の自宅待機については改善の余地がある！

（1）ワクチン接種が50%を超えて今月中にも60%に達し、70%、80%まで行きそうです。そうなればかなり感染は抑えられそうですが、それまでの間は感染がまだまだ広がっていますので、コロナに感染した人を一律に自宅待機させることには問題があります！

菅首相は、コロナに感染した疑いのある人は、重症患者と中等症患者以外は自宅待機するように指示していますが、改善の余地があります。何故ならば、自宅待機を命じられた人から死者が出る事態が幾つか出ているからです。

例えば、50歳の自宅待機の人が、死亡の2日後に発見されています。この方は独身で一人暮らしだったので看護する人もなく、保健所からの連絡に回答がないので見回りの担当医が訪問してみたら2日前に死亡していたということが起きています。今私も前立腺の癌で自宅療養中で



ですが、幸いにも妻と二人暮らしなので、妻が看護役を果たしてくれていますので、病状が急変した時にも救急車を呼んで病院に運んでくれるでしょうし、動けないし電話もできないといった時にも一人寂しく死ぬことはないでしょうが、一人暮らしの人ではそれができないので、一人暮らしの感染者が適切な手当もなく死亡していたことが自分事として理解できるのです。

※ではどうすべきですが、『国がお金を出して、地方自治体がホテルを貸し切って、そこに数名の医師と看護師を配置して、新型コロナウイルス



株式会社 明和地所

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

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！お気軽にお問い合わせください！

はじめて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

フリーコール

0120-948-691

TEL：047-380-8888
営業時間：9時半～18時半・水曜定休



4店舗営業は
市内店舗数
No.1

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

13

12

新型コロナウイルス患者を受け入れると、感染を恐れて患者が来なくなることもあるからです。

(3) 以上で述べたように、日本では、病床数は世界一多くても、集中治療室（ICU）を備える感染症専門医院の80%が公的病院であり、且つ、民間病院には感染症についての専門的知識も設備も無いのが現状ですから、一時的な感染拡大で専門的な治療医院の病床が不足した時には、『国が先導して、ホテルを貸し切り、感染の疑いがある人は全員そこに7日間入室させて、民間病院の医師と看護師を派遣して、入居した陽性者の体温と血中酸素濃度を測り、中等症や重症患者に酸素吸入をして、保健所に連絡して専門病院に送り込む役割を実行してもらうようにする必要があります。そのホテルの部屋代と、体温計とパルスオキシメーターと酸素吸入機の費用と、民間病院の医師と看護師の派遣費用も国が負担することで、地元医師会の協力を得ることができるようになり、自宅待機による不幸な死亡をなくして、国民の命を守ることができるようになるのです。

また、ホテルを新型コロナウイルス

ス対策で貸し切ることは、コロナ禍で旅行する人が少なくなり苦境に立っているホテル業界を助けることにもなり一挙兩得の効果も期待できます。

尚、国民の命を救う為に国が費用を負担することになれば、国の財政が持たないという意見もあるでしょうが、国は国民の命を救う救済国債を発行して、日銀に買い取らせることができますので、幾らでもお金を作ることができますし、コロナ禍が収束すれば国民が元気になる、日本経済が回復するのでから問題は何か無いでしょう。是非ともこのような制度が採られることを強く希望致します。

2021年9月11日記
市議会議員 今泉 浩一
電話 090-3007-5345
メール imakou16@gmail.com

浦安の夢

年間2,555回 通う、快適な場所

末益 隆志

この数字は何だかわかりますか？ みなさんは、一日に何回トイレに行きますか？

日本泌尿器科学会によれば、1日8回以上を頻尿と呼ぶそうです。個人差や体調、季節の変化があるので、一概には言えませんが平均して1日6〜7回が目安といえます。普段から体調管理のために、トイレの回数を知っておくことは重要なことだと思います。

この回数が、急に増えたり減ったりしたら体調の危険信号、要注意です。コロナで外出が減って、会話も減ってしまう。楽しい会食も制限され、つつい食生活もおろそかになりがちです。また、外出時も感染に神経を使うあまり、トイレを我慢することになると、膀胱炎や便秘を通して腸閉そくの危険さもあるようです。

睡眠医学の専門医は、「人間は、寝て、食べて、排せつして、脳や体の活動が充実す

る昼行性の動物」とおっしゃっています。楽しく充実した生活ができれば、食事美味しく、睡眠もしっかり取れて健康が維持できるといことですね。自然と排せつも適正回数になる。内臓たちもいつまでも元気に機能して、医者いらず（定期的に適切な検診は受けましょう）となります。

また、年間2555回の屈伸運動ができるよう下半身を鍛えることも大切です。『人は、おむつに始まりおむつで終わる』という方もいらつしゃいます。いえいえ尊厳ある排せつ、例え介助が必要になってもトイレは自力で使いたいものです。

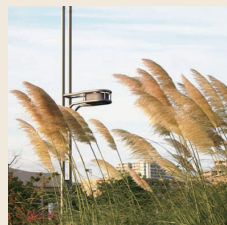
最近の住宅は、バリアフリー化が進み、トイレも洋式化されています。シャワー付きトイレも当たり前になってきました。昔の「しゃがむ」から「腰掛ける」になり、脳への負担の大きい「りきむ」ことも少なくなっています。こうした生活習慣の変化からトイレでの事故も減ってきているように思います。ただし、快適なあまり長時間トイレに居過ぎて、肛門に負担が大きくならないよう気を付けてください。

私は個人的に「日本トイレ研究所」という組織に所属しています。名刺を見て笑う方もいますが、大変まじめな研究機関です。全国の幼稚園や小中学校で、うち君やトイレ王子が「うちとトイレのお話」を講演し、大災害があれば、研究員と大学の先生達が現地の衛生状況や、下水道の被災状況、避難所運営の課題などを調査し、現地での衛生指導、行政機関への助言などを行っ

浦安に住みたい

URAYASU NI SUMITAI

浦安の最新情報は
浦安に住みたい！WEB版から！



浦安ってこんな街！新しく出来たお店から気になる老舗、日々のニュースやイベントまで…浦安の情報をほぼ毎日、まるごと掲載しています！



浦安に住みたい！ 検索

sumitai.ne.jp/urayasu/

どうしても、モラルのない人達による破壊が収まりません。毎週清掃しても追いつかない衛生問題とともに大きな課題でもあります。これもお預かりした税金の使い道なのですから。

話がそれましたが、トイレは健康維持だけでなく「感染症対策の最重要チェックポイント」です。高齢者施設でも、保育施設でも、障がい者施設でも、誰もが無防備になる場所だからです。最近、コロナウイルスの家庭内感染防止でも、衛生環境維持が重要になります。帰宅したら必ず洗剤での手洗いをすること。トイレから出たら必ず洗剤での手洗い励行をお願いします。

高齢になるとどうしても、トイレ回数が多くなるため水分を控えがちです。熱中症対策にも泌尿器や消化器疾患防止のためにも、1年で2555回、5年で12775回のスクワットをするために行く場所だと思えばどうでしょうか。お気に入りの写真を定期的に入れ替えるため？ 様々、トイレに行く理由を作って楽しく快適なトイレライフで健康維持をしてはいかがでしょうか。そして、個室から出たら必ず後の人のためにも手洗いを忘れずに！



浦安市議会議員 末益 隆志
1955年生れ、浦安市富岡在住。障がい者・高齢者の支援をする福祉系NPO法人の代表と日本中を飛び回るビジネスマンとして活動。14年前にビジネスの世界に決別し、市議会議員に立候補、現在市議会議員4期目、浦安の教育と福祉の充実に奮闘中！

明和地所創業43年目、初の0円キャンペーン!

期間延長

期間限定

2021年8月末日まで

▶10月末日まで

ご好評につき!

通常100万円以上かかる

※仲介での売却金額が3,000万円の場合手数料が約106万円かかります。

ご自宅売却の
仲介手数料が

無料

浦安市内の マンション 土地 一戸建て 収益物件 対象

※弊社査定価格で売却された方が対象です。※弊社査定金額の範囲以外で販売開始する場合や、弊社以外の仲介会社が契約に関わる場合は所定の仲介手数料が発生致します。※登記費用(1~3万円程度)や分譲マンションの重要事項調査報告書取得(1~2万円程度)などの実費はご負担いただきます。

仲介手数料を比較してみました!

ご自宅を5000万円で売却した場合...

通常(仲介手数料有り)

0円キャンペーン

仲介手数料

仲介手数料

約172万円

0円

売却後の手取金額

売却後の手取金額

約4828万円

5000万円

その差150万円以上!

お得に売却出来るチャンスです!

Q. 査定額が安いのか、心配...

ご安心ください。浦安一筋43年、地元企業ならではの独自の顧客網と販売力に裏打ちされた高査定価格で他社には負けないという自信があります。浦安の不動産の売却なら必ず弊社の査定額を確認することをおすすめします。

Q. 0円で出来るのはなぜ?

直近17年、浦安市内の取引事例を全て自社でデータベース化し独自の正確な査定を実現しており、弊社査定価格での販売の場合は広告などの販売経費がほぼ掛からないため、仲介手数料0円といたしました。

その他、ご不明なこと何でもお気軽にお問い合わせください。

「仲介手数料が期間限定無料になる」だけじゃない!

売買コンサルティング事業部メンバー
私たちにお任せください!

安心して売却を任せられる理由があります。



知識力

全員が国家資格を取得。豊富な知識でサポート!

経験力

自身も浦安で売却または購入の経験あり!

地域密着

社員の8割が浦安や市川在住です。

その他、売却だけでなく賃貸やリフォームのサポート、「浦安に住みたい!」掲載など、地域に根ざした広告・顧客網・販売力で大切な自宅の売却をメンバー全員が全力でサポートいたします。



相見積もり大歓迎

査定・相談無料 / 秘密厳守。安心してご相談ください。



株式会社

明和地所



0120-948-691

TEL 047-380-8888

新浦安本店 住所: 浦安市入船4-1-1 営業時間: 9時30分~18時30分 定休日: 水曜日