

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

ゆるゆる手帖



by. 浦安に住みたく

VOL.

32

無料

2022年
4月1日(金)発行

特集

彩の春、心躍るコト初め





彩の春、 心躍るコト初め

八方ふさがりでも、どうかこうにかそれぞれの道を見つけてきたここ数年。そしてまだまだ続く新たな道を歩き続けたい…と、そう思わせるような今年の春…、どんなに待ちわびていたか！花の香り、温かな日差しに包まれる春がやってきました！空高く両手を広げて、一歩ずつ前へ。世の中は新学期モード。新しく何かに挑戦するにはうってつけの季節ですよね。今回の特集では『ピアノとお花』をクローズアップしましたが、あなただけの春を思う存分お過ごしくださいね。

絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

高洲中央公園の河津桜

亀井和代

高洲中央公園は浦安市新町地区の中央部にあり、少年野球場や、テニスコートを備え、市民の健康増進的や、幼児、児童の遠足、運動など、幅広く利用されている市内で最も設備の整った環境のよい公園です。

広々とした多目的広場では、春になると河津桜がいち早く咲き誇り、続いて、市内でも屈指の数を有するソメイヨシノが整列よく満開となります。

例年であれば、この時期は芝生の上でお花見を楽しむ人でいっぱいとなりますが、現在は犬を連れて散歩を楽しむ人、立ち止まって桜の花にカメラを向ける人、保育士のお姉さんにつれられた近くの園児の姿を見かけるだけです。

桜は、水彩、油彩、パステル、墨絵など画材を問わず、日本で一番多く描かれているモチーフだそうです。この日は、満開の河津桜の下で楽しそうにはしゃぐ園児の姿がほほえましく、絵筆をとりました。

ゆうゆう手帖 表紙絵紹介



「日の出水彩クラブ」所属の皆さん

2022年～のゆうゆう手帖表紙絵担当は、日の出公民館で活動をされている「日の出水彩クラブ」の皆さん。担当いただく方は毎月変わる予定です。四季折々の浦安の風景を、それぞれの個性あふれる素敵な水彩画でお楽しみください。

日の出水彩クラブ…2012年、日の出公民館主催事業「初めての人の水彩教室」としてスタート。2018年より現講師の山崎勝哉さんを迎え、現在会員14名で活動中。平均年齢75歳、初心者からの入会が多く、男女ともに和気あいあいと自由な画風で創作。【会員作品出展例】市美術展 / アイラブ浦安展 / 日の出公民館文化祭 / オリエンタルホテルギャラリー

胸の中と部屋の奥にしまった音色が蘇る、 思い出のピアノを再生します！

ドリームピアノ代表 鈴木正人さん



幼いころから音楽やピアノのある環境で育ち、度々自宅に来る調律師さんに興味を抱くように。当時200人受けて、9人しか入れない国立音楽大学の調律科に見事入学、ピアノ調律技能士という国家資格を取得。その後大手レコーディングスタジオに就職し、約40年にわたりレコーディング専門ピアノの調律をされてきた方。さらに偉大な故有名歌手のピアノを復元する際に調律を行ったりと、プロミュージシャンからも厚い信頼を寄せられています。

ドリームピアノの ピアノ調律

レコーディング専門の調律とは、永久に保存されるCD音源のピアノの音に、高度な熟練の技が必要です。音の粒立ちを整え、伸びやかな音を作り出し、そしてどんなに激しい演奏にも調律が狂わない技術力が不可欠。イメージの音色、ピアノのコンディションはもちろんのこと、長時間、数日にも及ぶレコーディング専門の技術はまさに職人。

調律師さんと聞くと、繊細で難しいお人柄なのでは？と、勝手なイメージを持っていましたが、取材当日初めての対面に、にこやかに迎えてくれた鈴木正人さん。「一言でいうと調律師は職人ですね、丁稚奉公の世界です」と少し照れ笑いながら話を始めてくれ



レコーディングスタジオでの調律の様子

ました。現在でもプロミュージシャン専属の調律を続け、60歳の定年を機に心機一転、個人事業主として『ドリームピアノ』を設立されました。

地元浦安にもピアノ保有者が多くいるのではないかと、どこに調律を頼めばいいか困っている方々のサポートができたかと話します。「家の中で眠っているピアノをまた弾きたい！、お孫さんに譲りたいけれどどこにお願いすべきか困っている、そうした事例は少なくありません。鍵盤から音が出ない、カピが生えてしまっている、中からネズミが出てきたりと、ピアノの状況は環境によってさまざまあります。日々弾いている通常のご家庭ならば1年に一度の調律が一般的ですが、何十年も放置することで音のトーンや響き、ピッチが下がっていきます。そのため作業

にかかる時間や料金もそれぞれ違います。40年間放置され音が出なかったピアノは最低限音が出る状態にするまでに数回の作業が必要でした。またピアノを再生する理由もさまざまです。以前には、戦争体験のある方で、憧れだったピアノをいつか弾きたかったと、70歳を超えてから始めた方も。一見難しそうなピアノは指先を動かすだけなので、年齢関係なく楽しんでいただけ、老後の趣味としてもおすすめの楽器なんです。大人だからもう遅い：なんてことはありません。また、これから始めるお子さんにとって初めて聴く音、初めて奏でる音は快適な状態であるべきだと思います。正しい音は音感を育てる第一歩。これから始める方にも重要な感覚を養うために必要ですね。市内には大手の音楽教室から個人の教室まで多くありますが、何か困ったことがあればご相談いただけたら嬉しいです」

買取も相談できる

またピアノ調律だけでなく、数年前に『消費生活相談員』の国家資格を取得。「ピアノ買取などの場合、悪質な業者もいるんです。現在のピアノはドイツと日本が主流メーカーで、品質の良い日本ピアノを安く買い取るた

めに、強引に見積る業者が多いのです。正当なお取引ができるように、僕もしっかりと資格をとり、思い出の詰まったピアノだからこそ、安心して適正な買取をしたいと思っております」と鈴木さんは話されます。安心して相談ができるのはとても心強いですね。また市内の方ならば無料で買取査定を行ってもらえるのありがたいです！どんなメーカーでも対応はできますが、一部買取できないものもあるそうなので、お困りの方は一度相談してみたいかがでしょうか。

レコーディング技術や経験はもちろんのこと、鈴木さんの一部であるピアノだからこそ、どんな方にも丁寧に対応をさせていただきます。この春からピアノを始めたい、また誰かに譲りたい！とそんな方は、経験豊富なプロ鈴木さんにぜひとも相談してみてください！



大切なピアノ眠っていませんか？買取も無料査定いたします！

ヤマハ・カワイ・他メーカーもOK！※一部買い取りできない場合があります※無料査定は浦安市限定



◎ドリームピアノ・鈴木正人プロフィール：国立音楽大学別科調律専修卒・レコーディングピアノ調律技士・日本ピアノ調律師協会会員・スタインウェイ会員

◎『基本料金』（税込）：グランドピアノ調律代：19,800円・アップライトピアノ：16,500円 ※出張費無料（浦安市内の方のみ）※修理は別途お見積り※こちらの料金は基本料となります。ピアノの状況によって異なりますのでお問合せください。

消費生活相談員 国家資格 第218-1251-1

ドリームピアノ

☎ 047-374-3267

✉ suzuki@dreampiano.net

HP www.dreampiano.net

☎ 受付：平日10時～17時

※作業は土日祝日対応可能

ドリームピアノ HP
鈴木さんの調律
ブログもチェック！



みんなが憧れるなかなか巡り会えない夢のピアノ「スタインウェイ」の調律ブログも面白い！



彩の春、
心躍るコト初め

大人になった今の学びを大切に、
文化や芸術に触れる豊かなひととき。

浦安ブライトンホテル東京ベイ『雅の会』



大人になった今だからこそ、素敵に感じる体験ってあると思いませんか？

浦安ブライトンホテル東京ベイでこの春から始まる『雅の会』は、『京懐石 螢』のお座敷を会場に文化や芸術を学ぶ大人のための教室です。第一回は、フラワーデザイナー伊瀬知ゆかり先生をお迎えして行う『フラワーデザイン』。四季のある日本だからこそ美しい『季節の花』の活け方を学びます。

学ぶ楽しさ、充実した時間

今日のレッスンは丸い花器を使った『リースガーデン』。「京都の庭園の一



浦安市日の出にて花の教室・花屋『彩花』を営むフラワーデザイナー伊瀬知ゆかり先生（マミフラワーデザインスクール浦安登録クラス責任者）を迎え、雅の会“フラワーデザイン”体験が行われました。



伊瀬知先生のデモンストレーションの後は、見よう見まねで『花器作り』からスタートです。今回は丸いリースベースに、ハランの葉を巻きつけた花器を造ります。初めての体験にとってもワクワクしました！

部分を切り取ったようなイメージで」と伊瀬知先生。沢山の種類のお花は一本ずつ丁寧に、豆知識も含めて楽しく紹介してくれました。先生のデモンストレーションでは、そのテンポの良さやとどろんと素敵に仕上がって行く様子に思わず見とれてしまうほど…。そしていよいよここから本番です。生徒さん達は「難しい」と奮闘しながらも最終賑やかに進めていきます。一生懸命に花を活ける様子は、皆それぞれの感性が光り面白い。先生がまわっているの分らないことなども熱心に質問していました。

「大人になると、褒められたり、逆にもう少しこうしたほうが良いよなど、良くも悪くも声を掛けられることが少なくなっていると思います。やはりコミュニケーションとして、人から声を掛けられることは張り合いにもなりますね」と伊瀬知先生。



終始アットホームかつ賑やかな雰囲気の中での体験会でした。ほとんどが初心者の生徒さんでしたが、お花についての知識を吸収し、分からないことは聞きながら素敵なデザインを造っていました。最後は伊瀬知先生がひとり一人丁寧にアドバイスしてくれます。

最後には美味しいご褒美も

さて、その後は伊瀬知先生を囲んでいただく『献招点心』。先付、吸物、二段重スタイルの懐石、御椀、デザートと想像以上の豪華で美味しいお料理に歓声があがります。

「とても充実した気持ちになりました。素敵な先生のレッスンが受けられ、またその後に先生を囲みながらレッスンの話題などで花が咲く…美味しいお料理までいただけて、とっても贅沢な時間を過ごすことができました」



し早いですが母の日のプレゼントに、母と一緒に参加したいと思いました」と体験を終えた方々。

大人になってからの学びは、単に習ったことを吸収するだけではない、色々なメリットがあると思います。美しいものに触れ、新しく学ぶことは、これからの人生をもっと豊かにすることでしょう。是非、体験してみたいかがでしょうか？

『雅の会』レッスン日程・内容

●“フラワーデザイン”体験
2022年4月12日（火）／5月17日（火）
両日共に12時～お教室、13時30分～お食事。
講師：彩花フラワーデザイナー 伊瀬知ゆかり先生

●“こぎん刺し”体験
2022年6月14日（火）
7月12日（火）
両日共に12時～お教室、13時30分～お食事。
講師：こぎん刺しアーティスト 近藤静香先生

料金：10,000円（税込、お教室代・材料代・お食事）
手ぶらでお気軽にご参加ください。

『雅の会』で利用したレストランは…



お祝いの席にぴったりな、京の風情を感じさせる個室をご用意。

数寄屋造りの店内の落ち着いた雰囲気の中、出汁にこだわり、心にこだわる、おもてなし料理をご提供。四季の風情を味わう京懐石をご堪能いただけます。

◎掘りこたつタイプ：4～6名、テーブルタイプ：4～16名（個室料2,000円より）
◎1F 京懐石 螢 047-350-9093

浦安ブライトンホテル東京ベイ
雅の会
☎ 047-350-9093
住 浦安市美浜1-9
1F 京懐石 螢



『雅の会』
詳細・ご予約は
こちらから



尿漏れトラブルに重要なのが『骨盤底筋』！ 男女ともに大事な骨盤リセットは意識から！

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。昨今の状況でお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もご紹介します。

TRY! 今月の『やってみよう!』は・・・尿漏れ対策にも◎な \ 骨盤底筋を元気に! /



① 硬めのタオルを 30cm位の長さに丸めます (バスタオルで OK!) ② 巻いたタオルの上に、足を広げて座ります ③ 力をぬいて骨盤を前に傾け尿道と膣をタオルにあてます。④ 次に骨盤を後ろに傾け肛門をあてるように骨盤を前後に動かし行ったり来たりを繰り返します。タオルをとった後、尿道→膣→肛門の順番に引き上げたまま 10 秒キープして緩めましょう。『緩める締める』を両方を行い弾力をつけていきましょう。

産前産後に重要な「骨盤」ですが、実は年齢を重ねるほど大事な器官ということをご存じですか？市内唯一無二のレッスンが受けられる『ペルヴィス®』骨盤メソッドは本来あるべきバランスのとれた体に戻すことを目的に、骨格の歪みを整えることができます。「体の痛み、子宮系トラブルや冷え性、産後ケアや機能的な体づくりまで、動くことが得意でなくても挑戦できる」とあって、今では60歳以上の方も汗を流し楽しくレッスンを受けています」と話してくれたのが、骨盤メソッドインストラクター SHIZUE 先生。女性が憧れるスタイルはもちろんです、とっても気さくで太陽のような明るさを持った先生に、この春にピッタリな簡単トレーニング方法を伺ってきました！

「骨盤底筋」！実は男女ともに大事な

「骨盤」と聞くと、男性にはあまり関係がないのでは？ そんなイメージを持っていましたが、実は男女ともに、体の中心である「骨盤底筋」を鍛えることはとても重要なことか！

(SHIZUE 先生) 「骨盤を支え

産前産後に重要な「骨盤」ですが、実は年齢を重ねるほど大事な器官ということをご存じですか？市内唯一無二のレッスンが受けられる『ペルヴィス®』骨盤メソッドは本来あるべきバランスのとれた体に戻すことを目的に、骨格の歪みを整えることができます。「体の痛み、子宮系トラブルや冷え性、産後ケアや機能的な体づくりまで、動くことが得意でなくても挑戦できる」とあって、今では60歳以上の方も汗を流し楽しくレッスンを受けています」と話してくれたのが、骨盤メソッドインストラクター SHIZUE 先生。女性が憧れるスタイルはもちろんです、とっても気さくで太陽のような明るさを持った先生に、この春にピッタリな簡単トレーニング方法を伺ってきました！

「骨盤底筋」！実は男女ともに大事な

「骨盤」と聞くと、男性にはあまり関係がないのでは？ そんなイメージを持っていましたが、実は男女ともに、体の中心である「骨盤底筋」を鍛えることはとても重要なことか！

(SHIZUE 先生) 「骨盤を支え



田川さんご夫妻。「正直 RUN 伴に参加して俺たちは何が出来るんだろ…って思うけど、浦安で店をやっている人はこの高齢化をすごく感じているはず。症状はみんな違うけど、一言三言話して美味い野菜食って笑い飛ばす日常があると無いのじゃ違うんじゃない？(笑)。認知症だからって特別扱いしちゃうダメだと思うんだよね」言葉に「まさにそうですね」と実行委員の前田さん。「認知症だからと構えるのではなく、普通に接して頂きたいのです。実際に、無銭飲食やその場で商品を広げたり、それを知ったご家族が後からお会計をしに行くということがあるりました。それにはやはりお店の方の協力が必要ですし、宇田川さんのように笑い飛ばせる優しさは当事者、サポートする家族も救われるんです」確かにとをした！と慌てふためきますが、みんなで認知症の理解を深めたら、誰もが生きやすい世の中になるのではないかと、改めて感じた取材となりました。ぜひ『RUN 伴うらやす』の写真リレーにご参加＆フォローください！

自分の鍛え、昔のように強い骨盤底筋に戻すことが必要です。尿漏れなどのトラブル緩和が期待できるので、ぜひトライしてみてください！また一年の中でも春は骨盤が緩み、リセットできる最大のチャンス。頭から首、肩甲骨から腰、骨盤と緩んでいきますが、今の現代人は頭でつかえてる方が多いのも実情。4月は新しい環境が始り緊張も起こりやすいので積極的に骨盤を緩めてリセットしましょう。痛みのない体を作るには、動かし、意識して運動することが大事。老化を止める事はできませんが、老化を遅らせる事はできるので、まずは自分の身体を知り、意識することから始めませんか？」

from b-i STYLE.

新浦安教室

水曜 1レッスン1000円

予約HP

https://b-i-style.h-link.jp/

コラムを担当してくれた先生

「SHIZUE 先生」
骨盤から整え「つよく・美しく・しなやか」な心身を身に付けるサポートをしていきます!

※人気のため予約が取りづらい場合があります。初めての方は「ペルヴィス®ワーク」から受講される事をおすすめします。
※レッスン場所：音楽ホール (緊急事態宣言中は浦安市日の出スタジオになります)

Vol.3 RUN 伴うらやす開催までの活動レポート

認知症の人、そうでない人も、写真リレーにご協力ください！

WE ARE RUN TOMO

非日常体験が、認知症の人々の日常を変える。RUN 伴は、認知症の人や家族、支援者、一般の人がリレーをしながら、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。



今回、写真リレーに参加してくれた『丸善青果』の宇田川さんと『けいとや』の田中さん。どちらのお店でも常連の方々は高齢の方が多いと話します。『RUN 伴うらやす』では、みんなが住みやすい街づくりにご賛同頂けるお店さんや団体、もちろん個人の方も、写真リレーにご協力頂ける方を募集しています。ぜひとも下のQRコードからご連絡ください！

RUN 伴は「認知症フレンドリー社会」を目指す過程で、認知症のある人とそうでない人が一緒にタスキをつなぎという共通体験を通じて、お互いが出会う場としてデザインされたイベントです。日本全国を縦断する全国規模のイベントですが、市内では福祉関係者の参加がほとんど。そのため市民の方々にあまり知られずにいました。市民の皆さんにもっと周知したいという思いから、市内のお店さんや団体へ『RUN 伴うらやす』の活動にご協力を頂いています。実際に写真リレーとしてSNSを利用し、その広がりを発信。今回はそんな写真リレーの様子を取材してきました！

みんな感じていると思う 浦安の高齢化

「気づいたら他の店舗さんが RUN 伴さんをフォローしている、なんだこのイベント! と思ったのがきっかけ。当店でも高齢のお客さんが多くなっているから他人事ではないよね。自分も忘れっぽくなっているし(笑)」と話してくれたのは、堀江の野菜天国&果物天国で知られる『丸善青果』の宇田川さんご夫妻。「正直 RUN 伴に参加して俺たちは何が出来るんだろ…って思うけど、浦安で店をやっている人はこの高齢化をすごく感じているはず。症状はみんな違うけど、一言三言話して美味い野菜食って笑い飛ばす日常があると無いのじゃ違うんじゃない？(笑)。認知症だからって特別扱いしちゃうダメだと思うんだよね」言葉に「まさにそうですね」と実行委員の前田さん。「認知症だからと構えるのではなく、普通に接して頂きたいのです。実際に、無銭飲食やその場で商品を広げたり、それを知ったご家族が後からお会計をしに行くということがあるりました。それにはやはりお店の方の協力が必要ですし、宇田川さんのように笑い飛ばせる優しさは当事者、サポートする家族も救われるんです」確かにとをした！と慌てふためきますが、みんなで認知症の理解を深めたら、誰もが生きやすい世の中になるのではないかと、改めて感じた取材となりました。ぜひ『RUN 伴うらやす』の写真リレーにご参加＆フォローください！

RUN 伴うらやすを応援しよう!

日々の活動は SNS をチェック!

Facebook Instagram

それぞれの QR コードを読み取ってください。

応援したい・参加したい・RUN 伴って何? など、RUN 伴についてのお問い合わせはこちらまで!

d.friendly.urayasu@gmail.com

No.3 バリアフリーリフォームのすすめ

「人生100年時代」がやって来ました。長い人生を元気に楽しく過ごすために、家族みんなが安全に暮らせるように住まいを整える事が大切になってきます。

私事ですが、2か月前にバレーボールでアキレス腱断裂という大怪我をしてしまい、改めてユニバーサルデザインについて考えさせられました。電車の優先席や駅のエレベーター、階段の手摺りにお世話になると同時に道路の傾斜や凹凸が気になる、お年寄りの気持ちがあしわかたような気がしています。

① バリアフリーリフォームのすすめ

① 家庭内事故を予防する
近年、お年寄りが家庭内事故によって亡くなったたり、ケガをするケースが増えています。「見安全そうに思える家の中ですが、実際には多くの危険が潜んでいるのです。例えば、階段や出入り口の段差などは踏いて転倒しやすい箇所です。冬場のお風呂では入浴中の突然死（ヒートショック）が多くなっています。若い世代や健康者にとっては住みやすい環境であっても、高齢者や体の不自由な方にとって家の中は決して

安全な環境とは言えないのです。

このような危険な箇所をリフォームすることによって、家庭内の事故を未然に防ぐことが可能になります。

② 自立した生活が営める

お年寄りや足腰の不自由な方にとって、造りが小さくて空間の狭い日本の一般的な家屋は何かと生活上の不便を感じる事が多く、介護や介助にも適した環境とはいえないのが現実です。そのような住まいを車イスなどでも生活しやすい環境に改修することによって、お年寄りや障害者が自立した生活を営める範囲が大きく広がります。

③ 介護・介助者の負担が減る

バリアフリーリフォームで間取りなどを変える事によって、要介護者だけでなく、介護や介助をする側の負担も大幅に減らせるようになりま。また、要介護者の自立度が増すことで、介護に要する時間を減らせるのも大きなメリットです。

バリアフリーリフォームのポイント

バリアフリーリフォームとは、高齢者や体の不自由なご家族が暮らしやすい環境にするためのリフォームです。主な改修工事としては、段差の解消、手すりの取付、スロープの設置などがあります。また、今はバリアフリーの必要がなくても、老後を見据えて早い時期からリフォームを見据えて今のうちからリフォームを行っておけば安心です。より安全で暮らしやすい住まいを手に入れる事ができます。

また、今は大掛かりなリフォームを行わなくても、将来に備えて手すりの設置などを検討しておくとも良いかもしれません。今のうちから手すりの下地補強だけでもしておけば、いざという時に手すりを容易に設置できるようにになります。



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(?)。

今泉浩一による

豊かな第二の人生をおくるためのコラム

コロナ禍で高齢者が生き残る 生き方は？

参考資料①日経新聞 2022年2月26日参照

21年の日本人の死亡者数は戦後最大となった！
21年度はコロナウイルスのデルタ型の感染での死亡者数が1万5000人を超えて前年度の5倍近くに増えたが、新型コロナウイルスだけでなく、三密防止や行動制限などで家庭に籠もる日々が続いたことで運動不足による心不全などコロナ禍の余波と見られる死亡数が増加し戦後最大の増加となった。厚生省が公表した21年1月～9月の死因別データによると、心臓など循環器系疾患の死亡が前年同期より1万人を突破した。21年は変異型デルタ型の感染が拡大。感染が確認された死亡数は約1万5千人に上り、20年の5倍近くまで増えた。東日本大震災の犠牲者も1万5千人余りだったが、21年はコロナ禍の余波とみられる死亡数も増加し、戦後最大の増加となった。厚生省が公表している21年1～9月の死因別データによると、心臓など循環器系疾患の死亡が前年同期より1万人余り増加。特に心臓の動きが弱まる心不全などが増加しており、外出を控え、運動不足などが影響した可能性がある。循環器系の疾患でも脳卒中等など救急医療が必要な死亡の死亡数は横ばいだった。21年夏の第5波では医療が逼迫したが、死亡数の増加は防いだとみられる。20年は年間死亡数が前年より約9千人減っていた。新型コロナウイルスの死亡は約3500人だったが、徹底した感染対策の結果、コロナ以外の肺炎の死亡数が約1万7千人減少した。

21年の日本人の死亡者数は戦後最大となった！
145万2289人と

21年度はコロナウイルスのデルタ型の感染での死亡者数が1万5000人を超えて前年度の5倍近くに増えたが、新型コロナウイルスだけでなく、三密防止や行動制限などで家庭に籠もる日々が続いたことで運動不足による心不全などコロナ禍の余波と見られる死亡数が増加し戦後最大の増加となった。厚生省が公表した21年1月～9月の死因別データによると、心臓など循環器系疾患の死亡が前年同期より1万人

余り増加、特に外出を控え運動不足による影響から心臓の動きが弱まる心不全などの死因が増加した可能性が高い。では、コロナ禍で高齢者が生き残る生き方はあるのか？

私は、去年2月2日から座骨神経痛で、歩くことも座ることも苦痛な日々を過ごしましたが、8月3日に、その耐えがたい痛みは、東京臨海病院で『前立腺の癌が仙骨（背骨の下から2番目の骨）まで転移した進行性の悪性癌のせいであることが判明』し、その日から始めた男性ホルモンを抑える薬物療法で10月からは漸くその痛みから解放

今泉 浩一
Kouichi Imaizumi

■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業 / 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 / 2022年2月闘病中につき浦安市議会議員辞職 / 現在 株式会社明和地所会長

■お問合せ：メール imakou16@gmail.com / TEL 090-3007-5345 / FAX 047-352-0825



参考資料③電動指圧器と電気磁気治療器（ハイオビーム）



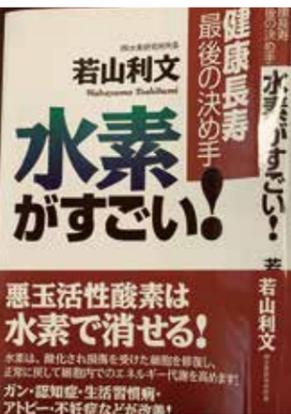
しにくくなっていたので、息が切れたり、疲れが酷かったりするようになっていたのか、と驚き、確かに深呼吸する時ミゾオチ辺りが引つ張られる感じで少し痛みがあるものこそいざだったのか。体に良いと思ってるんならサプリメントや漢方薬を飲んでいたので、持病になっている蓄膿症によく効くケイガイニンと朝鮮人参を飲むことをその日から止めました。

その日から、できるだけ深呼吸をしながら運動することも続けていたら、呼吸が楽になり、段々疲れなくなってきたのです。そこで、以前から持っていた電気磁気治療器ハイオビーム（血流を良くする器具）を肺と下腹部に一時間位充てることにしたら、更に深呼吸してもミゾオチ辺りの引つ張られる感じが少なくなり、痛みもほとんど無くなっ

たので、間質性肺炎も軽減しているのではないかと、次の3月10日のCT検査と呼吸検査の結果が楽しみです。

(3) 健康長寿の決め手『水素吸入器』も有効な武器の一つです。

人間の体の約70%は水であり、先祖の魚が海から陸に上がる時に体に海水を持ってきた。そして、人体を構成する元素の63%は水素である。水素原子は気体として、或いは固体として、又は液体として、存在している。二つ水素原子が結合して分子を創るとH₂（液状）となり、カルシウムやマグネシウムと結合するとCaH₂やMgM₂の粉末になる。更に、水素ガスと酸素ガスが結合すると水(H₂O)になる。我々が摂取する食物は炭水化物、脂質、



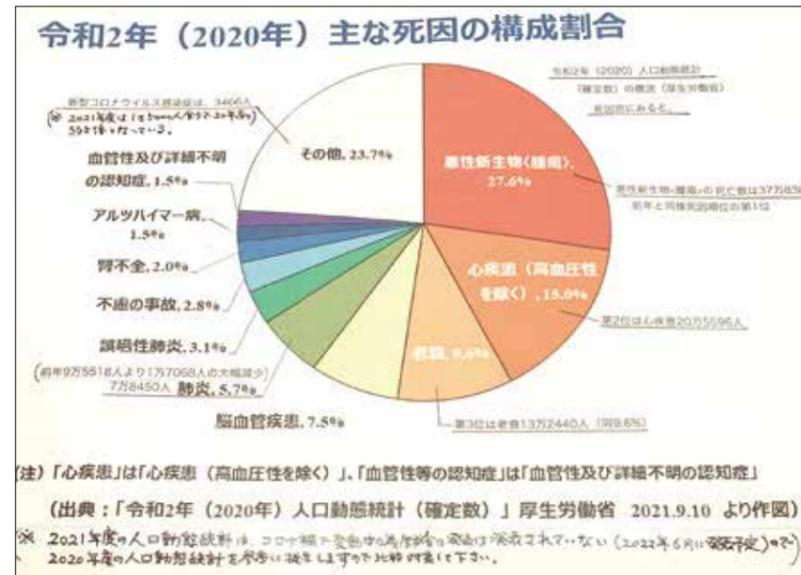
タンパク質で構成されているが、その主成分も水素原子である。宇宙の92%が水素原子でできていて、太陽も星もその成分の90%は水素だから、水素こそ宇宙の主役である。

植物は根から吸い上げた水を太陽光と葉緑素で分解して、不要の酸素を空中に放出して、残った水素を原料として炭水化物や脂質やタンパク質を創り出す。それを動物が食べて、消化して

腸から吸収して血液に乗せて全身の細胞に配達する。血糖の中に含まれる水素を使って、細胞の中のミトコンドリアが命を支えるエネルギー物質ATPを創る。そのエネルギーを使って全ての臓器が機能しているのが命の仕組みであり、水素無しには生命は成り立たないのである。いささか科学の受け売りになったが、人間は酸素を使って活動するが、その3%が人体に有害なガンや成人病を引き起こす活性酸素になり、その中でも一番有害であるヒドロラジカルを水素は無害な水にしてくれる。故に、水素を吸引するとほとんどどんな病気でも、自然治癒力と免疫力が生まれて、病状が改善すると分かっています。私は、この本を読んで5年位前から水素吸入器を購入して水素ガスを吸っていたのですが、8ヶ月位前に故障で動かなくなると水素を吸入することを止めていました。電動磁気治療器で間質性肺炎の改善に多少の効果が出たので、修繕に出した水素吸入器が修繕が終わって戻ってきたら、前立腺のガンと間質性肺炎の両方を完治させる為に使います。老化や成人病なんかに負けるわけにはいきませんので、全力で健康と元氣を取り戻す所存です。

2022年3月9日記
今泉 浩一

参考資料②厚生省人口動態統計



(1) まず、主治医の先生に『この病気は長いお付き合いになるので、できる限り運動をするようにして下さい、その方が自宅で静養するよりも数倍元氣が出て、免疫力も増して病気の治りが早くなります』と言われて、ほぼ毎日のようにパークゴルフや、時にはゴルフに行っていますし、可能な限り戸外に出るの運動をするようにしています。

中でもパークゴルフ場は私にとって最高の運動場です。そこに行けば、浦安パークゴルフ同好会の30〜40人の男女の友達が居て、彼や彼女達とプレーしながら競

い合うだけで楽しくて楽しくて気が晴れるし、ドンドン元氣になることができている。

『病気は氣から』と言いますが、80歳超えても友達が30人以上でできるなんてまるで奇跡に近いことだし、その友達の半分は何らかの成人病を経験した人なのにドンドン元氣になつていく姿を見ることもできます。科学的に見ても、太陽光の紫外線やその他の放射線がコロナウイルスを殺す作用があることがアメリカの研究所で実証されていますし、それ以上に海風が吹きぬけて三密など吹き払ってくれていますので、コロナウイルスも吹き飛んでいることでしょう。これが私の一番大事な戦い方です。

(2) 病氣と戦うには、打ち勝つための武器も必要です。

実は、前立腺のガンの治療をしていた2月にゴルフに行ったら16番ホールで急に力が抜けたようにヘナヘナでフラフラになって、息ができない位の状態になったので、そのことを泌尿器科の主治医に相談したところ、直ぐに循環器科の部長に連絡してくれて、CT検査と呼吸器検査をして頂いた結果、『貴方には間質性肺炎の初期症状が出ている』『漢方薬の副作用ではないか、何を飲んでいますか?』と聞かれたのでした。そうか、肺が硬くなつて酸素を吸収

されることのできた経験をしました。ただ、現在でも治療法は続いており、強い薬の副作用のせいで体が熱くなり、大汗をかいたり、便秘がちになったり、と毎日体調が良かったり、悪かったりしますが、元氣な昔に戻るための数々の試みをしています。

この図表を見ると、『主な死因はいずれも高齢者の死因でもあること』が分かりますし、私は、何とこの死因の『第1番目の癌』と『第2番目の心疾患』と『第3番目の老衰』を今経験中だったのですから驚きです！ そんな物に負けては居られません！

ではどう戦うか？
それが問題ですね

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

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

2015年から始まった地方創生の流れでCCRCが目されました。CCRCとは「生涯活躍のまち構想」と称され、その目的は、①高齢者の希望の実現②地方への移住促進③東京圏の高齢化対策でした。

この「生涯活躍のまち」とは、浦安市にとってどんなものだろうか、当時の行政幹部と議論を重ね、本市の様なコンパクトシティでは、ここがCCRCそのものではないか。当時「緑あふれる海浜都市」というキャッチコピーで、東京都心から至近で、緑があり、広い公園がある。駅周辺には高度医療機関やクリニック、ショッピングも間近な住環境は全国大都市にない利便性豊かな街だろうと。高齢化率も10%に満たず、将来急激な高齢社会に突入することは判っていましたので、医療と介護の連携の強化を推進し、リタイア後も快適に住み続けられる街づくりを目指そうというものでした。マンション住民が80%にも上る現状は横展開ではなく、縦型のより効率の良い街づくりではないだろうか話し合いました。国も2020年からの第2期総合戦略では「誰もが居場所と役割を持って活躍で

浦安の夢

プラチナ世代の活躍に期待

すえましたかし

きるコミュニティづくり」という基本コンセプトのもと『全世代・全員活躍型「生涯活躍のまち」と名称変更し、具体的には「高齢者の地方移住」から「地元住民を中心に、対象世代を「全世代」に変更して、サービスタ付高齢者住宅中心から「コミュニティづくり」に変わりました。これまで、私たち福祉の議員も全国のCCRCを視察研究し、浦安版CCRC「生涯活躍のまち構想」を練ってきました。

そうした中、富岡の浦安中央病院の老朽化による移転計画を知り、中町・元町の結節点である東野地区に地域の核となる「在宅自立支援拠点」を提案しました。子育て支援から高齢者支援拠点の整備、高齢者住宅、生活サービスの集合体を民間主導で計画、病院の移転が完了しました。現在、コロナ対策の拠点としても機能し、本当に移転が成功したと感じています。関係者の皆様、決断いただいた行政関係者にも感謝です。また、富岡の病院跡地には地域住民のためのクリニック、介護支援拠点、高齢者住宅も整備され、高齢化が進む中町の重要な小型福祉拠点となっています。

これからは、町の中心に一つ大型の福祉拠点を作る時代から駅前利便性の良い場所に民間と共同で整備する拠点と、地域ごとその特性に合わせた「在宅自立支援拠点」のような将来も地域住民が必要とする機能を持った地域拠点整備が求められると思います。

令和4年度予算が成立しました。
様々な福祉計画が実施に向け動き出し

す。そのいくつかをご紹介します。
以前もお話ししました地域包括支援センターのサテライトを将来的には、中学校区に一つは整備しようとして計画されています。お買物物ついでに相談に立ち寄れる気軽な相談拠点となります。

地域に一つ？ そういえば公民館が...
舞浜弁天地区には、舞浜ポンプ場の改修に合わせて「舞浜地区公民館」が計画されます。元々、弁天ふれあいの森公園は、昭和46年に建設された弁天磨芥焼却場の千鳥地区への移転に伴う跡地の活用方法でした。その構想の中では、公共施設用地（公民館機能を含む公園予定地）でした。その後様々なご意見が寄せられ、市民自治による素晴らしい公園に生まれ変わり、全市民の憩いの公園としてボランティアの皆さんに支えられています。構想を知る世代、弁天地区や舞浜地区の皆様から公共施設の整備要望が続いていました。高齢化率の高い中町地区と子育て世代も多い富士見地区の住民の皆様に必要な機能を検証して舞浜に整備されます。貴重な施設整備構想ですので、地域住民や民間の提案も広く取り入れ、地域の福祉拠点になるよう期待しています。

育成と活躍の場
皆様が待望されていた「うらやす市民大が再開されます。コロナ禍で休校状態でしたが、市民主体の街づくりを担う「人材育成の場」として機能強化され令和4年度開校されます。人材の宝庫の浦安、プラチナ世代の更なる活躍に期待しています。



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！

また「浦安市認知症とともに生きる基本条例」が成立し、町を上げて誰もが可能性のある認知症になっても地域で支ええる体制整備や認知症者やご家族への支援、理解促進に努めることとしました。

認知症は、予防できる？
世界的認知症の権威・専門家による「ラウンセット委員会」が2020年に発表した論文では、認知症のうち40%は予防可能な12の危険因子によって引き起こされると発表しました。詳細は中央図書館に様々な書物がありますのでご覧ください。この認知症も五感を磨くことで予防できるそうです。「難聴」は最も大きなリスクに挙げられており、聞こえが悪くなるとコミュニケーションから孤立し、うつにもなってしまう。また、嗅覚も老化と違い、アルツハイマー型では何の匂いも分からなくなるそうです。早期に把握できれば、予防につながるのだそうです。嗅覚を磨くには、日々のコーヒーの香りを楽しんだり、散歩する公園で花のにおいをかぎ分けたり、アロマセラピーもお勧めだそうです。浦安市の「公園の里親制度」を活用して、公園を美化する中で四季の匂いを楽しむこともプラチナ世代の活躍の場ではないでしょうか。

EVENT INFORMATION

近日開催のイベントをお知らせします

4/16(土)～24(日)

角替則子ペーパークラフト作品展 & ワークショップ「桜のモビール」を作ろう！

ペーパークラフト作家の角替則子によるペーパークラフト作品展を開催します。4/16(土)、17(日)に行われるワークショップでは、飾ってウキウキ春気分な「桜のモビール」を作ります(要申込)。ふるってご参加ください。

【ワークショップ「桜のモビール」を作ろう!】※要申込

4/16(土)、17(日) 1回目: 11時～12時半 / 2回目: 14時半～16時

【ペーパークラフト作品展】 入場無料 4/16(土)～24(日)

開催時間: 10時～18時 ※4/20(水)は休館日

【場所】浦安市市民プラザ 市民ギャラリー

【ワークショップ申込】3/19(土)10時より浦安市民プラザに

電話(047-350-3101)または直接窓口で申込。対象:小学生以上(低学年は保護者同伴) 定員:各回10名(先着順) 参加費:

500円(材料費、参加当日に支払)

【主催】公益財団法人うらやす財団

【問い合わせ】浦安市民プラザ 047-350-3101



ペーパークラフト作品



桜のモビール

いいね！お待ちしております！！



ゆうゆう手帖の Facebook が出来ました！

Facebook 内で「ゆうゆう手帖」を検索！

ゆうゆう手帖

Facebook 検索

OR



ゆうゆう手帖の Facebook ページが出来ました！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を発信中！今後はグルメや健康、市内の様子など様々なジャンルの情報を発信予定です。皆さまのお友達登録、お待ちしております！

★ ゆうゆう手帖編集室では、Facebook でどんな情報を知りたいか等、皆様のご意見をお待ちしております！ぜひ Facebook のメッセージからお便りをいただけますと幸いです！！

家を売りたい・貸したい どちらも

仲介手数料

0円

創業 44 年目の
明和地所

“初”の無料
キャンペーン

ご好評につき！
対象エリア拡大
貸したいも
対象になりました！

(南行徳・行徳・妙典エリア)

対象地域 浦安市内、市川市南部 **期間延長** 2022年 4月末日迄

※弊社査定価格で売却開始または賃貸募集開始された方が対象です。※弊社査定金額の範囲以外で売却開始または賃貸募集開始する場合や、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等が発生いたします。※登記費用(1~3万円)や分譲マンションの重要事項調査報告書取得(1~2万円)、賃貸の場合のハウスクリーニング費用(3LDK程度の間取りの場合1㎡あたり1000円前後)などの実費はご負担いただけます。

創業44年。地元企業ならではの顧客網と販売力で、
他社に負けない高査定価格に自信があります！

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！



「仲介手数料が期間限定無料になる」だけじゃない！

明和地所には安心して任せられる理由があります

知識力 査定担当者全員が国家資格取得。豊富な知識でサポート！

経験力 自身も購入・売却・賃貸の経験あり！

地域密着 社員の8割が浦安や市川在住です。

その他、売却・賃貸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



0120-948-679

TEL 047-380-8888 (新浦安本店：浦安市入船 4-1-1/9:30~18:30/水曜定休)



千葉県知事免許 (11) 第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