

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.

42

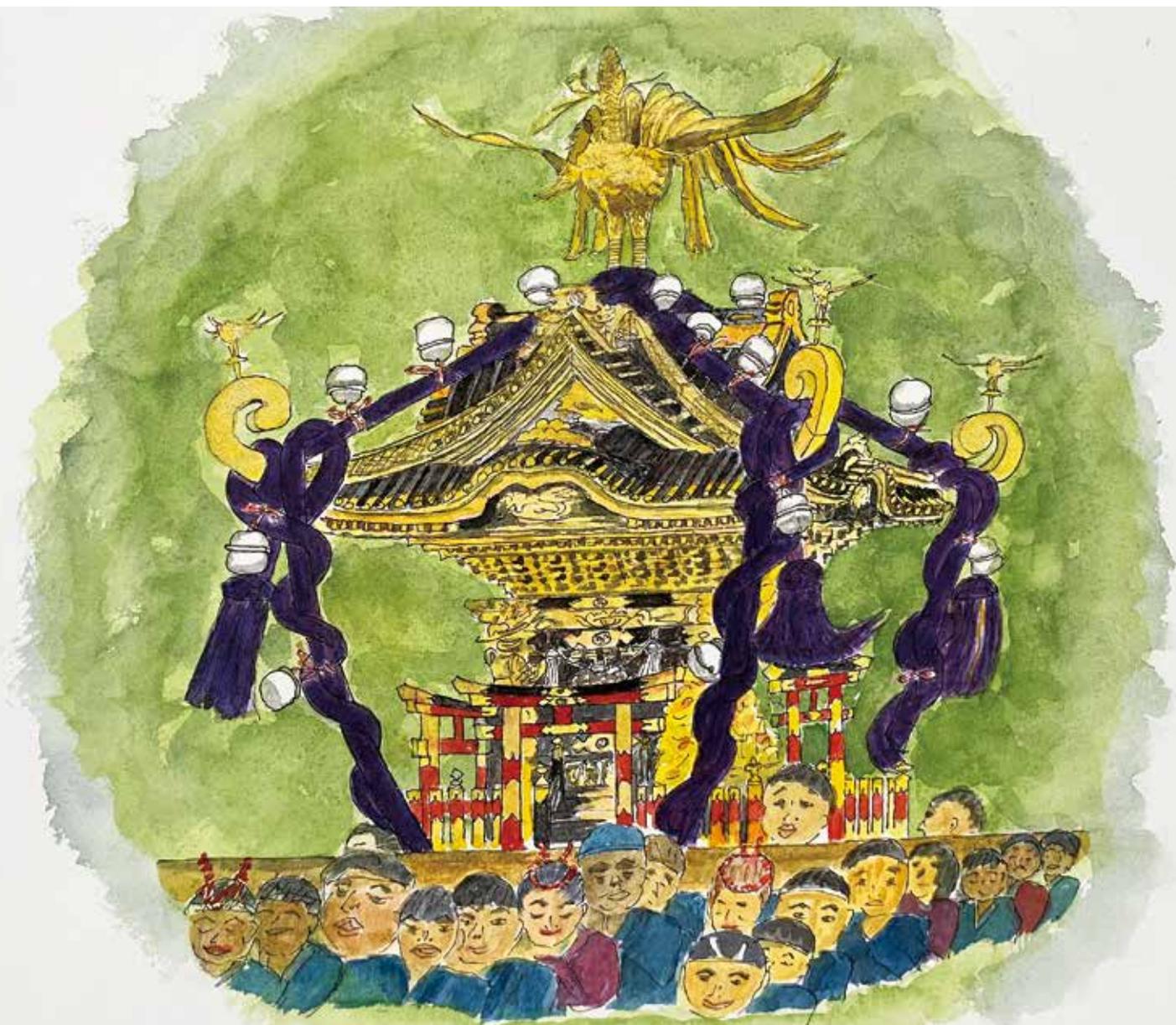
無料

2023年
12月1日(金)発行

特集

将来を、考える

～浦安の高齢者施設を知ろう③～



浦安の高齢者施設を知らう③

将来を、考える。

今年はずっとお出かけしやすくなり、数年待ち望んでいたことがようやく実現できた方も多い一年だったのではないのでしょうか。とはいえ、やはり感染症予防の日々と戦い、夏の暑さに耐え…と、今年もお疲れ様でした。年末年始はゆっくりとお過ごしください。

今年も「ゆうゆう手帖」をご愛読いただき、誠にありがとうございました。そして2024年が皆さまにとってよりよい日々となりますよう、少しでもお役に立てる情報を掲載していきたいと思えます。



絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

清瀧神社の神輿

岡田安弘

来年六月に八年ぶりの三社祭が行われる予定です。浦安は堀江、猫美、当代島の三村が一つになったもので、各々に氏神様があり、堀江の氏神様は清瀧神社、御祭神は大綿積神と言われ、二基の神輿があります。

八ツ棟作りと言われる珍しい屋根のもので浦安市史によると、堀江には神輿が無く、若い漁師が一日一銭の積立をして漆塗りの神輿が出来たのが大正十二年。また、その話に感動した堀江出身の資産家が、ポンと素木の神輿を寄付してくれたのが昭和四年。いずれも当時最盛期だった行徳の宮大工、後藤の作と記されています。

マエダマエダと言う独特の掛け声と、途中の辻々で地擦り、差し上げ、そのまま片手で上に放るいう一連の所作を行う特徴のある渡御です。皆さんぜひ足を運んでみて下さい。

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



自分のことは、自分で決める！ 「浦安エデンの園」 介護付有料老人ホーム・入居時自立型編

浦安エデンの園は元気なうちから自分で選択し入居をする「入居時自立型」の有料老人ホームです。入居時は身の回りのこと（食事・排泄・入浴・掃除・洗濯・買い物等）がご自身で出来る事が条件となります。アクティブに過ごされている方が多く、館内も明るく活気にあふれているのが特徴です。

「ただいま！行ってきます！」と元気な声が響き、マンション内ロビーのような広々とした館内。フロントでは常に人の気配を感じ、ご入居者同士の会話やフロントスタッフとちよつとした立話をしていたりと、介護施設とは思えぬような雰囲気。10階建ての外観は分譲マンションのようで新浦安の景観に溶け込んでいます。なんとと言っても浦安エデンの園の特徴は、介護認定等を受けていない元気な60歳以上（2024年4月から65歳以上に引き上げ）の方が入居できる「入居時自立型」ということ。ここ数年は入居希望の方が多くいらつしやるということで、絶大な人気を誇る「浦安エデンの園」へ、どのような施設なのかを取材をしてきました。

入居時自立とは？

「浦安エデンの園のご入居者の約6割は、浦安市内に住まわれていた方。今までと変わらずに住み慣れた地で暮らしていきたい、先の未来も安心できると入居を決める方が多いです」と教えてくれたのが、生活サービス係長の井上大輔さん。「お歳を重ねれば、病気や認知症などで介護認定を受けることが想定されます。ご入居を検討される方の多くはそんな時でも今と変わらない住環境で、自分らしい暮らしをしたいと思われています。また、家族や周りに世話をかけない

ようにと元気なうちから将来の介護を見据え、それぞれ色々な想いをもって入居を希望されています」。一般的には介護が必要になってから高齢者施設を探すことが多いですが、浦安エデンの園は「お元気なうちから」が入居の条件。なので自分で資料請求をし見学をして、ご自身で決める方がほとんどとのこと。とはいえ、生活をしていけば風邪や軽い怪我はつきもの。そんな時には一時的に受けられる支援サービスも充実しているそう。：「なんだか長引く風邪、軽いけがなのに治りが遅い時など、日常生活を送るのにちよつと心細いことつてありますよね。浦安エデンの園では、そんなお困り事も支援させていただいています。買物の代行や病院の送迎、見守り入浴など：一時期間内であれば管理費内のサービスとして利用いただくことが可能です」。基本的には自立して日々の生活を送っていますが、困り事があつたときに支援サービスが受けられるのは大変心強いですね。



体調不良時など、専用車で病院送迎や買い物代行等、日常生活を支援するサービスがあります。

「ご入居者の意志を大切にしたいと思っています。出来る限り自立して生活をしたと思うられているご入居者に対し、私たちはそこに寄り添い良き隣人のようなコミュニケーション作りを心がけています。お歳を重ねることで出てくる不自由なことや日常の些細な相談ごと、例えばスマホの操作方法なども遠慮なく相談していただき、いつでも頼っていただけの存在でいたいと考えています」。

お歳を重ねることは自然なこと

「ご入居者がいつもと変わりはなにか等、スタッフ全体で電子カルテを通して共有しています」とお話ししてくれたのは介護支援専門員の資格を持つ中澤麻利さん。全国にある各エデンの園で勤務経験があるベテランの介護福祉士です。中澤さんのすごいところは、ご入居者の趣味嗜好を一人ひとり把握されていること。例えば支援や介護が必要になった方に対し、お食事時は中澤さんが付き添ってお手伝いをされるのですが、「このご入居者はお茶ではなくお水を好んでいた」や「数種類あるドレッシングの中で、このドレッシングが好みだった」等を把握していて、好みものを提供しているそう。普段からご入居者のことをしっかりと見られている証拠ですね。「ご入居者と長いお



お部屋タイプは約36～76㎡の全11タイプと豊富。お二人で入居できるお部屋もあります。もしもの時には「緊急呼び出しボタン」も設置されているから安心。館内には24時間看護師さんが常駐しています。



■介護居室

日常的に介護が必要になった時はもちろん、ケガや病気で一時的に支援が必要な場合も利用できます。介護ベッドが設置されており、介助しやすい間取りに設計されたお部屋です。

一般居室から介護居室へお住み替えも可能

浦安エデンの園の居室は、まるでマンションの一室のような空間。お料理しやすいシステムキッチンに収納力十分なクローゼット、広々としたお風呂やトイレ、洗面台といった水回りも充実しています。窓も大きく、柔らかな陽の光が差し込んでとつても明るい！お元気なうちということで、介護が必要になったら出ていかなければいけないの？と思われる方もいらつしやいますが、ご入居を継続でき介護保険を利用した介護援助サービスを受けられます。介護居室への



豊洲市場から仕入れた食材で作られたメニューは美味しいと評判！季節を感じるバラエティー豊かなメニューを日替わりで楽しめます。

お住み替えも可能です。いつか介護が必要になった時も、顔なじみで自分のことを知っているスタッフさんがいる。お元気なうちから予防期、要支援・要介護期、そして看取りまで：自分らしい生活を送るために必要なサービスと環境が整った浦安エデンの園は、ご自身もご家族も安心して選べる施設でした。無料の個別相談会も実施しています。ぜひ、お問い合わせしてみてください。

【入居時自立型】介護付き有料老人ホーム



浦安エデンの園

資料請求・お問い合わせ
☎ 0120-766-165
住所：浦安市日の出 1-2-1
無料のパンフレット&個別見学会も実施中です。お問い合わせください。





イベント情報は
浦安に住みたい!
WEBも
チェックしてね

EVENT
INFORMATION

近日開催のイベントをお知らせ!

優秀映画鑑賞推進事業
うらやす名画座
作家、古今小百合、桂木洋子、宮下志郎 - 大女優の若かりし姿を文芸作品を通じて
会場 浦安市文化会館 大ホール
キーホルダーの力あるスクリーンで昭和の日本映画の素晴らしさを感じてみませんか?
1日2作品を上映します。2日間通し身代とお席に全1作品ご鑑賞いただけます!

2024年1月27日(土)

雪国 (1957年) 伊豆の踊子 (1963年)

2024年1月28日(日)

五番町夕霧楼 (1963年) 五辨の椿 (1961年)

【チケット料金】全席自由 浦安観光コンベンション協会
一般席: 1日鑑賞券 500円 / 2日通し券 800円
特別席: 1日鑑賞券 300円 / 2日通し券 500円
※ 特別席は、会場・各席別、お席の都合により変動
【観覧日】全席 5時11分24分(金)
10時15分18分(土) 10時15分18分(日)
【お問い合わせ】浦安市文化会館 047-353-1121
〒279-0004 浦安市東葉 1-1-2

令和6年1月27日(土)・28日(日)
優秀映画鑑賞推進事業 うらやす名画座

優秀映画鑑賞推進事業は、広く優れた映画を鑑賞することで映画保存への理解を深めることを目的に活動している団体です。国立映画アーカイブが文化庁や日本各地の文化施設と連携・協力して、所蔵映画フィルムを全国の会場で巡回上映しており、平成元年度から実施されています。浦安市文化会館では「うらやす名画座」と銘打って開催。今回の映画上映会では、昭和の大女優の活躍する「雪国」「伊豆の踊子」「五番町夕霧楼」「五辨の椿」の4作品を1日2作品、2日間にわたり文化会館大ホールにて上映予定です。懐かしの映画をぜひ、お楽しみください。

◆日時: 令和6年1月27日(土) 第1部「雪国」開場11:40・開演12:00 第2部「伊豆の踊子」開場14:20・開演14:30 / 令和6年1月28日(日) 第1部「五番町夕霧楼(ごばんちょうゆうぎりろう)」開場11:40・開演12:00 第2部「五辨の椿(ごべんのつばき)」開場14:20・開演14:30
◆場所: 浦安市文化会館 大ホール(浦安市猫実1-1-2) ◆チケット料金: 1日鑑賞券500円(市民・さくらメイトは300円) / 2日通し券800円(市民・さくらメイトは500円) ※未就学児入場不可※車椅子の方は要お問い合わせ◆お問い合わせ: 公益財団法人うらやす財団(浦安市文化会館)047-353-1121

浦安乗合屋形船

屋形船といえば団体貸切のイメージがありますが、乗合屋形船では2名様からお申し込みが可能です(最小催行人数10名程度)。市民の方にも、もつと浦安伝統の屋形船を気軽に楽しんでいただきたいとの思いから実現しました。非日常の時間をたつぷりと楽しんで…冬の時期は特に、空気が澄んでいて夜景もキレイに見えるんだそう!ぜひ、お楽しみください。

【12月・2024年1月の運行】

開催日	周遊コース	就航時間/帰港時間
12月9日(土)	葛西沖	18:30/21:00
12月22日(金)	お台場	18:00/21:00
2024.1月28日(日)	お台場	18:00/21:00

【料金】大人(中学生以上)12,000円 / 小人(小学生)6,000円 / 食事なし 小人(乳幼児)2,200円 ※乳幼児は乗船料2,200円(食事なし)となります。乳幼児で食事が必要な場合は小人(小学生)を選択してください。※料金の表記はすべて税込で、乗船料・お食事代(ソフトドリンク・アルコール類の飲み放題を含む)の合計です。【定員】32名(最少催行人数10名程度)【お申し込み】浦安観光コンベンション協会047-350-7555(平日)または、右QRコードから【主催】浦安遊漁船協同組合



フローチャートで
簡易診断!
どんな高齢者施設があるのかな?
あなたに合う施設を知ろう!

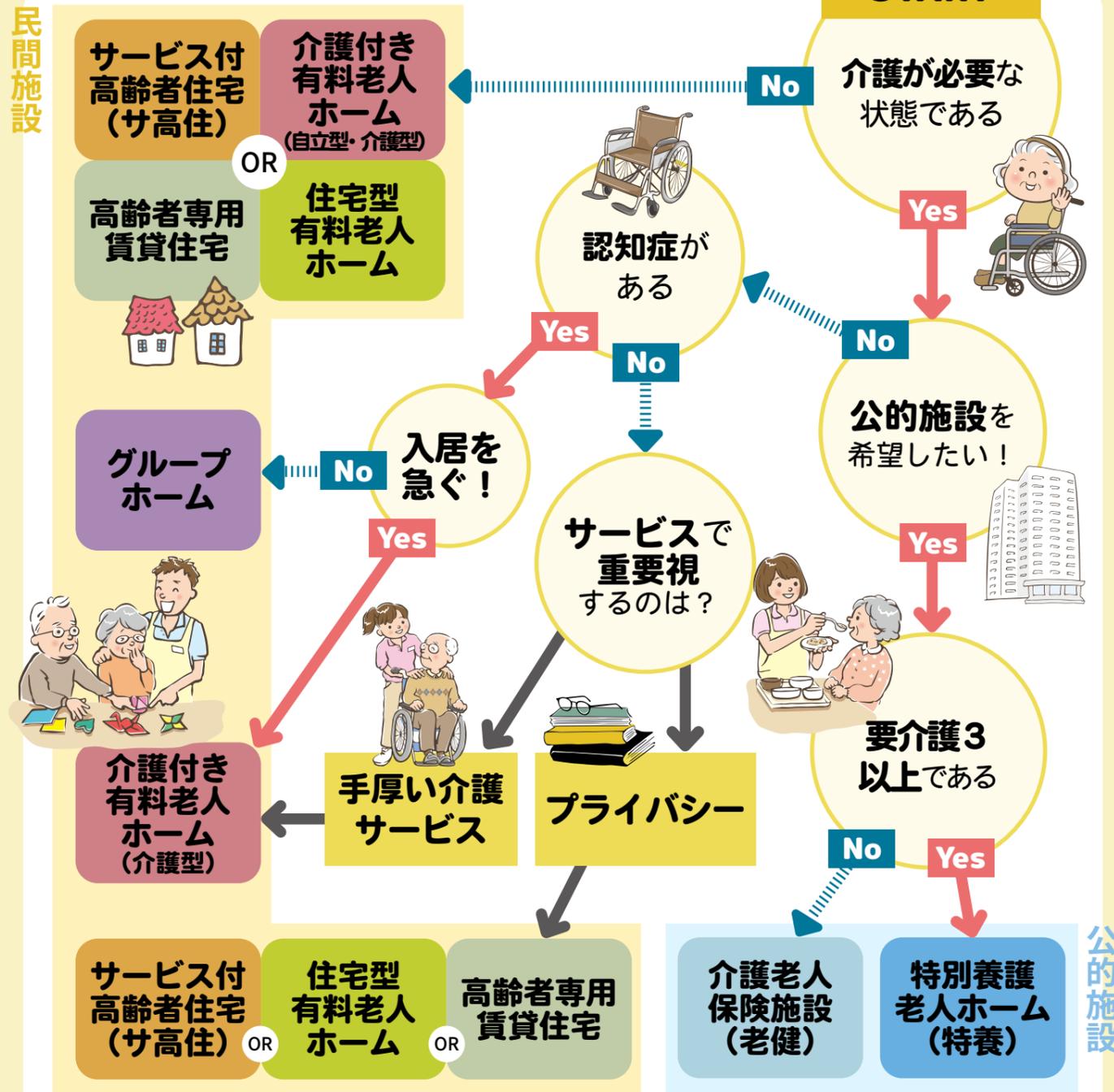


高齢者施設には様々な種類があります。公的施設と民間施設があり、それぞれに入居条件や受けられるサービスが異なります。必要に迫られる前にどんな施設があるのかを知っておくことはとても大切です。シニア世代に明るく楽しい生活を提案している前田明子さんに協力いただき、簡易診断のできるフローチャートを作成しました。今の状況だけではなく「こうなったらどうか?」と予想をしながら、ぜひ試してみてください。

浦安市内外で、健康体操講師・終活カウンセラー、
歌声広場よりみちなどで活躍中!

YES NOで矢印の方向に
進んでいってください!

ここから
START





浦安！ ハツラツ ちいき活動



生活を楽しく、安全に乗るために自転車メンテは欠かせない！
〜サイクルショップかんべさんの出張修理に密着！〜



「うちの自転車、雨風にさらされればなしだし、買ってからだいぶ日も経っているから状態が悪くなってきたかも…」そんなことを感じている方々にぜひともおすすめしたいのが、今回取材をさせていただいた「サイクルショップかんべ」さんの出張修理。親切丁寧な対応で、市民から愛されている自転車屋さんです。 写真：(左)店主の宇田川良仁さんと看板犬のジャンボ (中)今回出張修理をしてきた今井さん (右)舞浜駅駐輪場の出張修理も担当している渡辺さん

「ここ数年、高齢者の免許返納の流れや電動自転車の普及により、自転車に乗る方が増えました」と話してくれたのが、浦安駅からほど近い北栄にある「サイクルショップかんべ」二代目店主の宇田川良仁さんです。今年で21年目の自転車屋さんで、一般的な自転車修理から販売まで自転車のお困りごとを解決してくれる頼れる街の自転車屋さんです。修理だけでなく地域の繋がりを大事にされていることから、宇田川さんや看板犬のジャンボに会いに来る方々も多くいます。昨今の自転車は電動の普及もあって「重くてパンクした自転車を店舗に持って行くことが難しい…」などと言った声が増え、困っている方が多いのであれば店舗での修理以外にも出張で修理をしよう！と、昨年から出張修理サービスを本格始動されました。口コミで評判が広がり、今では近所に自転車修理業者がいないエリアからの依頼が多いのだそう。

出張修理の現場を取材してきました！



今回の依頼者は舞浜に住む15歳の娘さん達が学生の頃に使用していたという自転車を、市内の買い物や駅までの通勤で使用しているそう。1さん宅に伺うと、出張修理を担当されている今井さんが既に現地にいらつしやいました。1さんとの挨拶後、修理対象の自転車の状態を一緒に確認していきます。今回のご依頼自転車は2台。1台目は前輪後輪のタイヤ・チューブ交換、2台目は虫ゴム劣化のための交換を進めていくそうです。

「今年に入ってからですね、自転車の空気を入れても抜けてしまっ…」

場所柄近所には自転車屋さんがないので、修理専門で来てくれる市内の業者さんにもいつもお願いしていました。ところが、連絡をしたら予約ができません。状況はどうしたものかと…。それからどうすることもできず半年くらい自宅に保管していたところ、かんべさんに出張してくれると伺ったのでお願いすることにしました。僕もけっこう自転車を使う方だから、すぐに連絡がつき「安心です」と1さん。いつか直してもらおうと思っていたうちに日々の忙しさに追われて放置してしまい、いざ必要な時に自転車が壊れて乗れない！なんてことも良くありますよね。



出張用の車には、工具やさまざまな型の新品タイヤやチューブが積み込まれています。通りの交換用品が揃っているの、特別なもの以外はすぐに対応が可能とのこと。



(左) 空気を入れるバルブ部分にある虫ゴムのゴム部分が破れていたり劣化していると、空気を入れても入らないという現象が起こるそう。今回はこの虫ゴムを交換。(右) 自転車の重みで潰れた地面と接したタイヤ部分は、動かしても元には戻りませんでした。これはタイヤの空気が抜けた状態で長期間放置していると起こってしまうそう。タイヤ交換はもちろんのこと、チューブとセットで交換が必要に。

今回のようなタイヤチューブ交換であれば前輪で10分前後、チェーンなど複雑なものがある後輪は20分程度で仕上げられるとのこと。作業も手際がよく、あつと言う間に修理が完了。最後に空気を入れ全体を再度チェックし、チェーンや滑りの悪くなった鍵にオイルスプレーをかけて仕上げてください。タイヤを交換するだけに見ても綺麗に、どこか心機一転した気持ちになるのはいいですね！修理途中で気になる部分が出てきたらパンク修理以外にも、ブレーキやタイヤ、チューブ、ライト、サドル交換など、型が合えば対応してくれます。注意点として

元気に自転車を乗り続けるために

「海の近い浦安では、ただでさえ塩害で自転車がさびやすい傾向にあるため、日々のメンテナンスが大事です」と宇田川さんは話します。電動自転車は特に、丈夫だと思いがちですが実は負担がかかりやすいため、通常のものよりもメンテナンスが必要なんだとか。最近が高齢の方も電動自転車を選ぶ傾向があるそうで、買ったそのままだけでなく最低でも月に1回はタイヤに空気を入れ、たまには自転車を拭き磨きしてみることで、調子の悪い箇所を発見することが出来るそう。特に気をつけて欲しいのが「車輪のスポーク(タイヤ中心から放射線状に伸びる線部分)」。何本も付いていますが、一本でも折れてしまうと他のスポークがどんどん折れてしまうんですって！乗車中に折れたら大変…ぜひ、ご自身の自転車をチェックしてみてください。



出張では修理代の他に出張料が1000〜1500円程度かかります。自転車運ぶ手間やご自身の体力、時間も考慮すると決して高すぎない値段設定

「海に近い浦安では、ただでさえ塩害で自転車がさびやすい傾向にあるため、日々のメンテナンスが大事です」と宇田川さんは話します。電動自転車は特に、丈夫だと思いがちですが実は負担がかかりやすいため、通常のものよりもメンテナンスが必要なんだとか。最近が高齢の方も電動自転車を選ぶ傾向があるそうで、買ったそのままだけでなく最低でも月に1回はタイヤに空気を入れ、たまには自転車を拭き磨きしてみることで、調子の悪い箇所を発見することが出来るそう。特に気をつけて欲しいのが「車輪のスポーク(タイヤ中心から放射線状に伸びる線部分)」。何本も付いていますが、一本でも折れてしまうと他のスポークがどんどん折れてしまうんですって！乗車中に折れたら大変…ぜひ、ご自身の自転車をチェックしてみてください。

駅前出張自転車修理のWEB記事が読めます！



サイクルショップかんべ
☎ 047-350-6685

📍 浦安市北栄 3-29-15
🕒 9:00 ~ 18:30
📞 不定休

🏠 自宅への出張修理 専用ダイヤル 090-8957-7255
受付時間 9:00 ~ 18:00 (月火休み) 出張地域: 浦安市内

📌 チェック! 週1回、舞浜駅前と新浦安駅前
駅前出張自転車修理も行ってます!

【舞浜駅北口第一駐輪場】毎週火曜日開催(祝日除く)
11月~3月...9時~17時(13時~14時までは休憩)
4月~10月...9時~19時(13時~15時までは休憩 ※最終受付18時)
【新浦安駅前第二自転車駐輪場】毎週月曜日開催(祝日除く)
11月~3月...9時~17時(13時~14時までは休憩)
4月~10月...9時~19時(13時~15時までは休憩 ※最終受付18時)

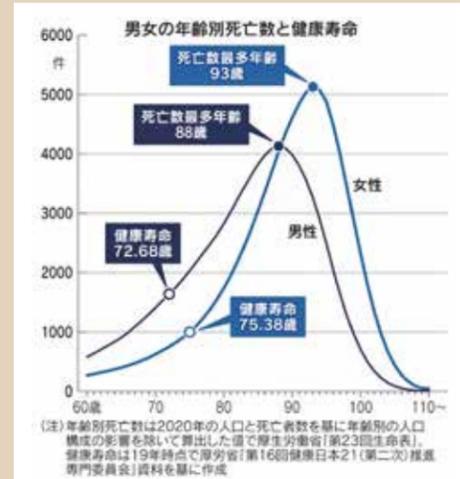
今泉浩一による
豊かな第二の人生をおくるためのコラム

『夫より長い老後に備える』 老後計画書

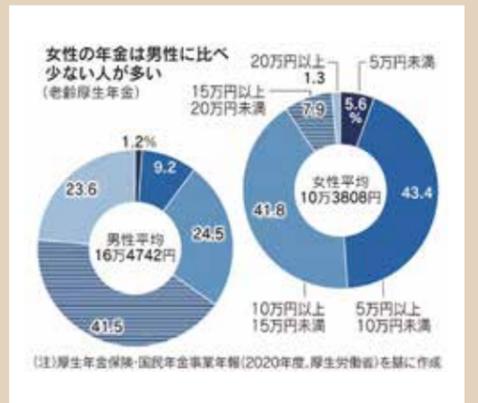
夫より長い老後を過ごす
妻の老後計画書を書こう！

男女の年齢別死亡数と健康寿命によれば、女性の平均寿命は87.57歳、男性は81.47歳、死亡数が多い年齢は女性が93歳、男性が88歳です。そして、健康で日常生活ができる健康寿命は女性が75.38歳、男性は72.68歳です。

女性は93歳―75.38歳＝約18年間を衰えていく体力気力の中で、恐らく夫の介護をして、夫亡き後は1人で老いと共に生きていかねばならないし、その上医療や介護の期間が長く、その分多くのお金が必要になる可能性が高い。しかも、女性の年収は男性を下回り、老後の年



(2022年11月25日 日本経済新聞より)



(2022年11月25日 日本経済新聞より)

金も少ないので、長い老後を考える自分の年金が少なくて不安でしょうね。
女性の老齢厚生年金に平均月額10万3808円で、男性の16万4748円を大きく下回っていますし、月額10万円以下の人が43.4%です。これは、男性に比べて結婚や子育て等で働く期間が短かったことと賃金が低かったことのためです。今後は、男女機会均等の労働制度や子育てに対する男性の参加が増えることになるでしょうが、既に50歳代以上の女性は、これから老齢期に向かってどうしたらいいのか考えてご主人とも協力してその為の健康作りとお金対策をしていく必要がありますね。

されました。

(2) 『年金の繰り下げ受給』は『年金増額の有力手段』です。

通常の65歳受給を65歳以降に遅らせると1か月ごとに0.7%ずつ金額が増えます。更に今年から75歳からの受給に引き上げられることもできるようになり、『70歳からの受給だと4.2%増』『75歳からの受給だと8.4%増』に増やすことができます。

主な働き手である夫が亡くなるであろう88歳までの間の13年間の『夫が受取る年金が8.4%に増える』のですから、共に暮らす妻にとっても繰り下げのメリットを多く受けることとなります。

又、注意する必要があることですが、厚生年金の繰り下げは、夫の場合、老齢厚生年金と老齢基礎年金の両方を選ぶことが得ですが、妻の場合は基礎年金のみを繰り下げることが良いでしょう。夫が亡くなった場合に、遺族厚生年金は夫の老齢厚生年金の3/4から妻の厚生年金を引いて計算するので、妻が自分の老齢厚生年金を繰り下げ増やしておくことで遺族厚生年金が減り、繰り下げ増額した効果が無くなることになる

からです。

更に又、厚生年金を繰り下げ受給する迄の間は、国民年金だけしか受け取れないので、夫か妻のどちらかあるいは双方で働いて生活費を稼ぐ必要があります。

(3) 繰り下げたことで受給総額が65歳開始を上回るか否かの『損益分岐年齢』が問題ですが、試算したところ、ご主人の死亡時期が70歳開始は83歳、75歳開始は88歳という結果です。ご主人は83歳以上生ければ70歳受給が得で、88歳以上生ければ75歳受給開始が得です。奥様の場合は、平均余命が65歳時点でも24年以上あるので、75歳受給開始でも有利になる人が多いです。

但し、繰り下げた夫が亡くなった時残った妻が受け取る遺族年金は、繰り下げ増額した金額ではなく65歳時点の年金額を基に計算されることに注意して下さい。

(4) 年金の繰り下げ増額を考えるなら、増額の原点となる基礎年金部分を増やすことが肝心です。学生時代に国民年金の保険料を納めていなかったりする未納があると、免状や納付猶予の場合は10年以内に保険

一般に女性は男性に比べて長生きです。夫と死別や離別し一人で過ごすことも多いでしょう。長い老後ではお金のやりくりに苦労することも珍しくない。自分の年金が少ない人も多い事に加えて、年を取れば医療や介護等貯えを減らす要因も多い事でしょう。更に夫に代わって相続を仕切ったり、墓を手配・管理したりする場面も考えられます。高齢期での女性にかかる役割の多さに改めて驚くほどです。そこで重要なのは、早めに対策を考えて、夫婦や家族と話し合い、家族で協力して実行することです。

これからの長い老後に備えるなら、 将来受け取る年金を増やすことを考えましょう。

(1) 妻は、自分でも厚生年金に加入して働けば、将来の老齢厚生年金を増やすことができます。今年の10月から、週20時間〜30時間未満の短期労働者でも厚生年金に加入できるように緩和(今年からは101人以上の企業で、24年10月から

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>



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

料を追納できます。又、65歳になるまでは任意加入することもできません。まずは、納付期間を満額の40年に近づけたいですね。更に、毎月400円上乗せすると納めた月数に200円を掛けた金額が増える付加年金制度もあります。

(5) 繰り下げ年金で年金額を増額する間は、年金が貰えないので、その間は貯金で生活することになりますが、例えばご主人の年金が月額を22万円とする時、月額30万円に増やしたい場合、30万円は22万円の36・4%増に当たるので、1か月遅らせると0・7%増なので52か月(4年4か月)の繰り下げで可能になる。ただ医療費・介護費など

方法	納付する保険料	年金増加額
任意加入	国民年金保険料※1	納付1年で 年2万円弱※3
遺納	免除・猶予された 国民年金保険料※2	
付加年金	月400円の 付加保険料	1年で 年2400円

※1 60歳から65歳まで、保険料の納付期間が40年になるまで可能
※2 可能期間は10年以内 ※3 遺納は猶予の場合

受給開始年齢	65歳	70歳 (5年繰り下げ)	75歳 (10年繰り下げ)	
年金額	額面	77.8万円	110.4万円	143.1万円
	手取り (74歳まで)	75.5万円	106.7万円	—
増加率	額面	—	42.0%	84.0%
	手取り (74歳まで)	—	41.3%	—
損益 分岐年齢	額面	—	82歳で65歳 開始上回る	87歳で65歳 開始上回る
	手取り	—	83歳で65歳 開始上回る	88歳で65歳 開始上回る

(注)年金額は年額。年金以外の収入はなく、繰り下げ中は働かない、介護など社会保険料の支払いが発生する。税金は非課税。社会保険料は東京都世田谷区の例。第一生命経済研究所・星野卓也氏試算

(2022年11月25日 日本経済新聞より)

が予想外に膨らむ場合に備えて、余融資金を少なくとも800万円ほど見ておきたい。すると65歳時点での必要な生活費の自己資金(貯金)は2360万円となる。

(6) 更に豊かな老後資金の為に月額35万円を目指すなら、月22万円の59・1%増なので、85か月(7年1か月)遅らせることが必要になる。待機期間の生活費も35万円とし、800万円を加えると必要自己資金は3557万円となる。

更に、月30万円の年金を目指すならば、夫婦どちらかが年収360万円で5年間働くならば、65歳の時点での自己資本は1900万円に縮めることができます。

年金が月額35万円以上あれば、夫婦二人が豊かに過ごすことができるという統計もあるし、年金は終生入って来るお金なので、年金を確保することは安心して老後を過ごせる最高のお金になる老後準備です。

老後資金を作る安全で且つ簡単な取って置きの方法(秘策その①)があるんです。

今、浦安市の中町や新町の一戸建てに最初の分譲時(昭和50年代)から住んでいる60代〜80代以上の人のには、『特別の老後資金を作るチャンス』があります。それは購入した自宅が購入時の2倍位になっているので、その眠っている自宅の価値を活用する方法です。

貴方は、既に30年以上住んで子育てをして、子供達はそれぞれ独立して、今は夫婦二人だけになり、あるいは自分一人だけになり、足腰が悪くなって2階は使われないで物置になり、庭の手入れが負担に感じられる年ともなり、屋根や壁の塗装や古くなった給湯器や風呂トイレなどの取り換えや冷暖房器具の修理費用な

ども嵩んできていませんか。私は、一戸建てしか住んで居なかったのに、震災で家が傾いた為に仕方なく新町の新しいマンションに引っ越したんですが、住んでみると、富士山は見えるし、近くに海に面したパークゴルフ場があり、そこで毎日のように遊ぶうちに、70歳過ぎなのに友達40人位できて驚きながら楽しく元気に暮らしています。部屋は冷暖房完備の24時間の換気装置があり、風呂やトイレの空気もリビングと同じ温度なので、冬場にリビングとの18度位の温度差で急死することなどない快適な生活をするようになりました。

最近マンションの人气が上がり、古い木造の一戸建ては売りにくく、価格も土地の価格で金持ちが買っています、新築に建て替える傾向になっていますが、それが世の中の流れでしょうか。

それでも、新浦安の一戸建て用地は、購入時の2倍位の値段で売ることができそうですので、冷暖房やキッチン設備が古くなって、子育ても終わって、夫婦や独り住まいになっても、不便になった自宅一戸建てに住んでいる人は、『思い切って高値で売

却』して、『便利な小型のマンションに移り替えたり、介護付きのマンションに移ったり』して、余ったお金で賃貸マンションやワンルームを購入して、老後資金を造ることができています。

因みに、自宅を売却した場合は、利益があっても3千万円までの利益には譲渡税がかかりません。是非、具体にご検討してみてください、お勧め致します。

年金と合わせて、老後資金を作る安全な方法(秘策その②)

(1) 手持ち資金が2000万円〜5000万円ある人は、浦安周辺での不動産賃貸物件を持つことをお勧めしています。

何故かと言えば、首都東京には仕事を求めて常に人口が流入しており、その東京まで20分で行ける交通の便の良さ、子育て環境の良さ、デイズニールゾートによる知名度等がある浦安市には、若者と子育て世帯が集まり続ける住環境も整っている為、常に若者と子育て世帯が自宅購入や賃貸マンションやアパートを探しに

来ることが分かっています。

因みに当社の管理物件の入居率は95%です。賃貸住宅は入居者さえ居てくれたら安定的にその賃料が貴方の口座に『年金+賃料』として振り込まれ続けるのですから、年金に次ぐ安定収入になります。

因みに、賃貸物件の購入と運営で大事なことは、『入居者がそこに住みたいと思ってくれる地域であること』と『入居者がその部屋に住みたいと思ってくれるような部屋であること』です。

利回りが10%以上という地方のアパートは、一旦入居者が退出したからその後なかなか入居者が付かないので、平均的な利回りは4〜5%以下に落ちてしまいます。

又、地域的な条件が整った浦安地域でも、空室になった時に『この部屋に住みたい』と思えるリフォームをしないとなかなか入居者が決まらないので、結果的には賃料が入らなくなるのでご注意ください。管理者と密接な連絡を取って『入居者が入りたくなる部屋に仕上げる』ことが大事です。

この点で、埼玉の田舎の方で夫婦2人で賃貸業をやっている宮本百合

子さんという大家さんですが、空室になったら、必ず一晩その部屋に寝泊まりして、アパートの住人に住み心地を聞いて、その部屋に住みたいくなる部屋に掃除やリフォームをして、田舎でも『年収1億円のおばあちゃん』が居らっしゃいます。そこまではできないにしても、掃除やリフォームには気を付ける必要があるということです。誰だって水漏れしたりする汚い部屋には住みたくないでしょう。

(2) 賃貸物件を持つための具体的な話。

①老後資金が1000万円〜2000万円ある場合

鉄筋コンクリート造のワンルームを現金で買えば、行徳地域なら500万円〜600万で1部屋が買えます。賃料は4万3000円前後で貸せて、管理費と修繕積立金で1万円位の費用が掛かり、手元に約3万円が残ります。RC構造なので70年位は持ちますので、これで賃貸大屋さんの経験をして、良いと思ったら2戸目3戸目買えば、1800万円の投資で、4万×3戸×12月＝144万の年収になります。65歳を超えた時、(年金23万円+賃料

12万)×12月＝35万×12月＝420万円となれば、夫婦二人が豊かに暮らせるという経済力が整ったこととなります。

②老後資金が2000万円〜3000万円ある場合

50歳〜60歳代で住宅ローンが1000万円以下に少なくなった場合で、且つ、手元金が2000万円〜3000万円ある場合、もう一戸世界一安い金利の住宅ローンを借りて自宅を買い替えて、今の自宅を賃貸に回して賃料を得る方法があります。これは、眠っている自宅と世界一安い金利を活用することでウルトラ老後資金捻出方法になります。

恐らく、自宅は12万〜20万位で貸せるでしょうから、12万×12月＝年間賃料144万、或いは20万×12月＝240万円の賃料収入が手に入ります。

現在は、世界一安い金利で80歳で長期に完済まで住宅ローンは借りられ、賃料で住宅ローンの支払いもできますので、70歳〜80歳になる前にローンは完済して、それ以降の老後資金は、年金+賃料＝23万+(12万×20万)＝35万+43万のお金が確保されて、年収は

チョット・ガイド・浦安

善福寺のサバ大師



浦安の歴史も面白いね！



浦安に住んでいながら街のことをあまり知らない方に、お散歩のついでにチョット立寄って頂きたい箇所を案内します。

.....

当代島の善福寺入り口の右にサバを持つ旅僧姿の石像が在ります。サバとお坊様はチョット不釣り合いな気がします。

これは大師様が室戸岬に向かう途中、サバを運んでいた馬が倒れたのを、治してあげた御礼にサバをいただいた説話に基づく物です。漁師達は大師様に疫病が治るように願掛けをしました。結果病は治り、サバが大量に水揚げされた事から、大師様のご利益と、この像を建立しました。尚、堀江の東学寺にも同じ像があります。瀬戸内の真言宗の寺院にもいくつかあるそうです。



進藤 剛プロフィール

1942年千葉県生まれ。浦安在住歴40年。退職してからは、浦安市郷土博物館の講座「もっと浦安を知ろう」の講師や、市民大学の講師などを歴任。また「ぶらり浦安・ガイド」(浦安街歩き案内ボランティア)などの経験もあります。趣味は旅行やゴルフ、水彩画なども楽しんでいます。浦安新住民の皆様にも、少しでも楽しくいろいろな浦安を体験して頂きたいと思っています。



443万〜756万円になり老後は安泰になるでしょう。(更に具体的に担当社員とご相談下さい。)

(2) 退職金が2000万以上ある人は、住宅ローンの残債が1000万円以下であれば、住宅ローンの金利は1%以下という世界一低金利なので、返済しないで、手持ちの資金を小額投資非課税制度(NISA)や個人型確定拠出年金(iDeCo)等の安心投資で4%位の金利で老後の自己資金を増やすこともできます。

老後の資金造りの話をしましたが、老後対策の要は健康作りです。

私は、80歳の2月1日に前立腺癌になり、81歳の2月1日に間質性肺炎になりましたので、その後の2年9か月は病気との闘いの日々を送り、幸いにも癌も肺炎も医学的検査ではその痕跡もなくなっています。発病前までの健康まではまだ少し届いておりません。

この辛い経験から、『老化は病気から起こることだ』と分かりました。

そこで『病気になったらどうしたら治せるのか?』『今後はどうしたら二度と病気になるらないか?』を考えて数々のことを実践してきました。又、『体は食事からできるので、どんな食事をすれば、病気が治り、且つ、二度と病気になるらない食事術になるのか?』を研究して実践中です。又、『体は、運動と睡眠で健康になる』ことも分かってきました。幸い、戸惑いながらもですが、体調と元気さは少しづつですが病前に近づいていることを日々感じる事ができています。以前より健康で元気になったことが確信できた時には、主催しているゆうゆうサロンでも、私の体験などお話し、合わせて皆様の体験などお聞きしたいと思っています。『老後対策の要は健康作り』ですから。

皆様の健康と、もし病氣中でありましたら病気が治ることを祈り願っております。

2023年11月14日 記

リピーターの方多数! ご好評をいただいています。



健康のこと 自宅のこと 相続のこと 老人ホームのこと

と、お茶を飲みながらお話しませんか?

浦安ゆうゆうサロン

2024年 12月19日(火)・1月16日(火) 10:00-12:00

今泉浩一とお茶を飲みながら、自由気ままに色々なこととおしゃべりするサロンです。健康や自宅、相続、老人ホームのこと等…何でも楽しくお話ししましょう!

参加費 無料 予約制

ご予約は、お電話・FAX・インターネットより

サロン会場はコチラ!

TEL. 0120-948-679
FAX. 047-355-2669



浦安市入船 4-1-9-2F
株式会社明和地所
賃貸管理センター
新浦安駅から徒歩6分!
※駐車場のご用意はございません。各種公共交通機関のご利用をお勧めいたします。



今泉浩一とLINEでお友達になりませんか?
右QRコードより、今泉浩一とLINEでお友達登録ができます。自宅や健康、相続…何でもご相談ください! **カメラで読み取ってください!**



浦安市内 店舗数 **No.1**

ご自宅を**売る**時も・**貸す**時も

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。

仲介手数料が **無料**

毎月 **5名様** 限定

キャンペーン

対象地域：浦安市・市川市南部 南行徳 行徳・妙典

マンション、一戸建て、土地、収益物件対象

※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きます。※管理組合が無い分譲マンションや区分所有建物はキャンペーン対象外です。

創業45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！



相見積もり大歓迎 売買コンサルティング事業部メンバーにお任せください！

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4-1-1/10:00~18:00/水曜定休)

千葉県知事免許(12)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



参加 無料

今泉浩一セミナー再び 毎月第3土曜日 10:00~12:00

お金に困らない子育て後のマネープランセミナー

先着予約12名

バブル崩壊を乗り越え3人の子を育て上げ事業継承も行った会長の成功+失敗事例と、現在進行系で子育て中の30代社長が実践している、ゼロからスタートさせた子育て後のための資産形成術を公開！購入検討中の方はもちろん、購入後の資産としての住宅について検討したい方向けです。(※セミナー内容は変更となる場合がございます。ご了承ください。) 講師：(株)明和地所 代表取締役社長 今泉向爾 会長 今泉浩一

会場：株式会社明和地所/賃貸管理センター(浦安市入船4-1-9)

2023.12.16(土) TEL:0120-948-679

10:00-12:00(受付時間9:50~) お申込みはお電話、または予約フォームより



※セミナー会場には、駐車場のご用意はございません。各種公共交通機関のご利用をお勧めいたします。