

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.

44 無料

2024年
4月5日(金)発行

特集

学びと趣味でステップアップ！
春のお稽古





学びと趣味でステップアップ!

春のお稽古

今年の3月初旬、高洲中央公園では河津桜が見事なほどに満開でした。青空とのコントラストが美しく、ピンク色をした可憐な花々が咲き誇っていました。さまざまな鳥たちが桜の周りを飛んでおり、枝で可愛らしく休憩していたのはヒヨドリでした。桜といえはメジロですが、残念ながらこの日は見つけることが出来ず…きつとどこかの枝にとまっていたことでしょうか。お散歩がてらに是非、探してみてもいいかもしれません。

今号は、暖かくなり気分も高揚する春の季節にピッタリの「春のお稽古」特集として、2つのお稽古を取材しました。どちらも新たにチャレンジをしたくなるようなワクワクするお教室です。何かを学び、そして楽しむことの背中を押してくれそうな気候のもと、新たな一歩を踏み出してみませんか。

絵画で切り取る

移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

若潮公園へ出かけよう!

須田 充子

若潮公園は境川沿いにある公園です。小高い丘や芝生の広場があって、すぐ隣の交通公園には子ども達が楽しみながら交通ルール等を学べる場所もあります。さらに、カピバラやヤギ等の動物と触れ合える場所もあり、あまり広くはないですが、いろいろな機能を持ち合わせている公園です。公園内には桜が所狭しと植えられていて、春先には桜が咲き乱れ、お気に入りの一か所です。

芝生ではシートを敷いて満開の桜を眺めたり、バドミントンや軽スポーツ等で遊べます。また、小さな子ども達が丘を走って登って駆け下りたりボール遊びをしたり、楽しそうにはしゃいでいる光景が見られます。

秋になると桜の木々の紅葉や、駐車場近くに数本のイチヨウの木が植えられており、その葉が黄色に染まりとても見事です。

春や秋には、若潮公園へちよつと寄り道してみませんか。

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号変わる予定です。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



春のお稽古

学びと趣味でステップアップ!

Greg 先生(中)はクラス全体をよく見てくれて一人ひとりに声掛けをしてくれるので、安心して英語を学べると多くの生徒さんが口を揃えます。生徒さんの中には流暢な英語を話せる方もいてフォローもしてくれるので、初心者の方でも安心して学べます。アットホームで「ウェルカム!」な雰囲気がとても素敵でした。

「婦人の会・英会話部」はネイティブ講師の Greg 先生の元、週に一度学びの場が実施されています。各クラス 10 名前後、どのクラスも和気あいあいとした雰囲気が印象的でした。

で発表をしています。「初級コースの A クラスでは、時々日本語が出てしまう場面もありますが、皆さん一生懸命に発表をしています。都合で欠席の時でも、先生の板書された英語やその日の授業内容などをまとめて LINE で送ってくれるので、とても分かりやすく大変助かっています。とても明るく思いやりに満ちた居心地の良いクラスです!」と、A クラスの原田さんが教えてくれました。

そして今回取材に協力いただいたのが中級コースの B クラスの皆さん。英語で会話をしながらクラスが進んでいたのにびっくり! 「My Topics」ではさまざまな話題が飛び出すので、自分の知らないことを聞けたり触れられたり、文化はもちろん知識も広がるので、とても興味深い授業内容でした。後半にはテキストを使用したリスニングもありました。色々なテーマの中から、この日は各国の夫婦別姓について学んでいました。クラスの中には外国籍の方もいるので、他国のことを知る貴重な機会ですね。B クラスの松原さんは「クラスに関わらず、さまざまな文化を知りたいという方にピッタリなクラブ」と感じているそうです。

上級コース、C クラス部長の永末さんは長年この英会話部にいらっしやるベテランの生徒さん。「こちらに在籍されて

体験無料です!お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ
☎ 090-5828-4178 (畑中)
 教室: 美浜公民館 (浦安市美浜 5-13-1)
 日時: 毎週水曜日...Aクラス (初級) 9時~9時55分 / Bクラス (中級) 10時~10時55分 / Cクラス (上級) 11時~11時55分 (新学期は4月3日からスタート!)
 会費: 婦人の会連合会年会費 800円 / 月会費 2,000円 (半期払い)



英会話だけじゃない、さまざまな文化や趣味、知らなかったことが学び合える貴重な時間!

昭和 26 年に発足したのが「浦安町婦人の会(現・浦安市婦人の会連合会・浦安市赤十字奉仕団)」です。浦安婦人の会と言えば、盆踊りなどをメインに活動しているイメージがありますが、発足当時から募金活動や環境整備など、今でも地域福祉活動や文化交流と、活動は多岐にわたります。そうした活動とともに、さまざまな趣味や学びを楽しめるクラブ活動も盛んとのこと。今回はその一つでもある「婦人の会・英会話部」を取材してきました。

どんな方々がどんな英語を学んでいるの?

「婦人の会・英会話部」で 2005 年から 19 年間講師を担当しているのが、明海大学でも教授を務めていた Greg 先生です。定年まで働いていた明海大学を昨年度で退職。「今年度からは自分のペースで活動を続けていきたい」と話してくれた Greg 先生は、とにかく笑顔が素敵!

英会話を通し、さまざまな文化が学べる

全てのクラスでほぼ毎回「My Topics」を宿題にしています。休日にも通じたことや、趣味のこと等をテーマにして英語

いる方はシニア世代が大半で人生経験も豊富。Topics の内容も国際的な問題から歴史・音楽・旅行など幅広く盛りだくさんです。なので、Greg 先生はもちろん、クラスメートからも多くのことを学べる機会だと感じます。学びの後は皆でランチをしながら、クラスでの話題を話し合うことも。親しい友人も増え、分からない事は皆で助け合える関係になり、親交を深められてとても嬉しいですよ!と話してくれました。

コロナ前は校外学習へ出かけることもあったそうで、英語を学びながらもコミュニケーションも大事にされています。何より皆さんが笑顔で学ぶ姿勢が大変魅力的でした。第二の人生を楽しむコツはまさに「楽しむこと」にあるのかもしれない!と感じた取材となりました!



現在小学生～80代の方まで在籍されている「Body Fresh Young & Children」は新浦安で結成した15年目のズンバサークル。笑顔溢れるクラスでは皆さんの優しさを感じながら、皆で踊っている感覚を味わえます。まるでパーティーにいるような感覚で一瞬一瞬を楽しむ事ができるのも良いですね！

健康管理士一般指導員（日本成人予防協会）と介護予防運動指導員（スポーツジム所属）、ズンバインストラクターのMIWAさんと、参加されている生徒さん達。



健康管理士・介護予防運動指導員が 教える「ZUMBA」で若さ蘇る！ ラテンリズムと懐かしい名曲

趣味をさらに広げられ、介護予防も出来て一石二鳥！今回ご紹介するのは、市内で2010年から活動する「Body Fresh Young & Children」代表のズンバインストラクターのMIWA Aさんが教える「ZUMBA」。なかなか聞きなれない方も多いと思いますが、ZUMBAとはどのようなフィットネスなのか。取材をしてみました。

「ZUMBA」とは？

ZUMBAとは、コロンビアで生まれたフィットネスプログラム。今では世界180か国で楽しまれている世界最大のフィットネスです。大きな特徴の一つが「ラテン音楽」を使用されていることですが、日本ではラテンと聞くと「若い人のモノ」と敬遠してしまいがちです。しかし実際にはお子さんからシニア世代まで幅広く、老若男女が世界中で楽しんでいるとMIWA Aさんが教えてくれました。「他

とつても素敵でした。懐かしい音楽を聞くと、あの頃の自分に戻って「先生！20歳若返りました！」と話す方がいるそうです。今回取材した皆さんもキラキラした笑顔で踊る姿が印象的で、これはきつと脳にも良い影響を与えているはず！と思いました。

健康寿命を延ばしたいっ！

健康管理士一般指導員（日本成人予防協会）と介護予防運動指導員（スポーツジム所属）として、難しい資格を取得されているMIWAさん。介護予防の観点からも、一歩踏み出すことが大きな変化だと話します。「新しいことに挑戦するのはすごく勇気がいることです。でもその踏み出した一歩で人生変わったら？私のズンバクラスに参加されて『毎日が楽しい！』『性格が明るくなった！』という方も沢山いらっしゃいます。心踊るラテンのリズムで、参加される皆さんの健康寿命を延ばし、免疫アップレッスンを常に心がけています。現在スポーツジムでのズンバレッスンが多く、サークルは月に一度ですが、レッスンに参加することで自律神経が整います。一日をパワフルに過ごした後、夜はゆっくり休むことができます。ダンスをし

のフィットネスやダンスレッスンは違い、インストラクターの動きを見よう見まねでやるのがZUMBAの特徴です。なので私が右、左などと言葉を発することはなく、身体全体、もしくは手で、皆さんに動きの合図をします。動きの合図はしますが私のクラスでは、もちろん曲に合わせて自由に踊ることもオッケーで、その場の空間を皆と一緒に、パーティー感覚で楽しむことができるプログラム作りを心がけています！」

基本的な音楽はラテンですが、他にもさまざまなジャンルの音楽が流れます。最新曲から、昔懐かしいダンスミュージックの名曲など：「あっ！この曲聞いた事ある！」と知っている曲が流れると、よりノリノリでZUMBAを楽しめるんだとか。生徒さんの中には曲を口ずさみながら、MIWAさんの振り付けを見よう見まねで踊っている方もいらっしゃり、その姿が

たことのない方でも楽しめるのでしょうか？「ダンスをしたことのない方も楽しめます！はじめて参加された方は、動きについていくことに必死なこともあります。これは自分のペースでオッケーです。身も心も開放して、さらなる健康への道を一緒に進みますか？健康管理士や介護予防運動指導員の観点からも、皆さんの健康相談は気軽にさせていただいていますので、どうぞお気軽にお話しくださいね」
楽しみながら運動し、健康寿命を延ばせるなんて一石二鳥ですね。身体を動かせる方はぜひ、MIWAさんの元で楽しい60分間を日常に取り入れてみませんか。MIWAさんと最高の仲間達が皆さんの事を待っています！

Body Fresh Young & Children



ズンバインストラクター
MIWAさん



お問い合わせ
✉ bodyfreshyoung@gmail.com
教室：浦安市内公民館（美浜、または日の出）
日時：月に一度、日曜日12時～13時
会費：新浦安クラス…大人1回700円

※初心者女性大歓迎です！



いただきます!

今日のお惣菜

URAYASU-OSOUZAI 惣

猫実 丸秀精肉店さんの
肉団子や肉シュウマイ、
コロッケ等のお惣菜。



マカロニサラダ
100g 170円

ポテトサラダや野菜の
マリネ等のサラダ系お
惣菜も豊富です!

手羽先の黒胡椒揚げ
100g 213円

カリッと揚げられた唐揚
げは絶品! 黒胡椒のピリ
辛具合がクセになる♪

肉団子
1個 64円

お肉はもちろん、タレ
も絶品。白いご飯がど
んとん進んじゃう!

肉シュウマイ
1個 64円

肉汁がじゅわ! ふわ
ふわの焼売も人気メ
ニューのひとつ。

コロッケ 1個 129円

1番人気のコロッケは、
1日に600個売れた
こともあるんですって!

TAKE OUT
お店情報はコチラ!



まるひでせいにくてん
丸秀精肉店
☎ 047-351-2358
住所: 浦安市猫実 4-13-2
営業時間: 月 - 木 11時 ~ 18時
金土 12時 ~ 18時
定休日: 日曜・祝日



猫実4丁目、庚申通り沿いにある「丸秀精肉店」さんは創業65年以上となる老舗のお肉屋さんです。店内に入ると三代目店主の増田さんが目利きした、厳選されたお肉の並ぶショーケースが目に見え、飛び込んでいきます。奥の厨房ではジュージューと音を立ててコロッケやメンチカツが揚げられていて、なんとも美味しそうな音と香りに食欲をそそられます。国産原料100%で作られた「肉団子」はタレまで全て手作り。噛めば噛むほどお肉の旨味を感じ、甘さ・しょっぱさ・酸味のバランスが絶妙なタレがしっかりと絡み、食べる手が止まらなくなります。このタレがまた美味しくて! 「タレだけ売ってほしい」と言われることもあるそう。その他、一番人気のコロッケにメンチカツ、カジキフライやアジフライとお惣菜メニューがとっても豊富。今晚のおかずを探しに、ぜひ訪れてみて。



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!



6月1日(土)開催 映画「オレンジ・ランプ」上映と 制作者によるトークショーイベント

実話をもとに描く、優しさに満ちた希望と再生の物語
若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語。年齢を重ねていくすべての人へ、より良く生きるヒントになる映画です。当日は鑑賞後にプロデューサーの山国 秀幸氏によるトークショーもあります。お見逃し無く!

お申し込みが必要なイベントです! 定員になり次第申し込み受付終了となります。ご注意ください。
電話: 047-381-9028 (高齢者包括支援課)

◆開催日時: 6月1日(土曜日)、午後1時30分~午後4時20分 まで(受付は午後1時~) ◆場所: 市民プラザ 大ホール[市民プラザWave101] ◆対象: 市内在住・在勤・在学の方 ◆定員: 先着順100人 ◆内容: 映画「オレンジ・ランプ」上映と制作者によるトーク/トーク登壇者: 映画プロデューサー 山国 秀幸氏 ◆費用: 500円(当日受付で現金をお支払いください。お釣りのないようにご用意ください。)



5月25日(土)・26日(日)開催 久助稲荷 大祭 開催します!

5月25日(土)26日(日)の2日間、浦安市堀江4丁目にある「久助稲荷」にて、昨年も大好評で幕を閉じた大祭が開催されます。一昨年の5月に社殿が新しくなったばかりの久助稲荷は、7連の真っ赤な鳥居と大きな銀杏の木が目印。今年の大祭もステージでの伝統芸能やダンス、カラオケに的屋さんの出店に加え、キッチンカーの出店もあり! さらには市内で人気のお店も集結します。ぜひ、ご家族やお友達も誘って、足を運んでみてください。

◆開催日時: 5月25日(土) 14時~20時、26日(日)10時~18時 ◆場所: 大蓮寺 久助稲荷...浦安市堀江4-14-2 ◆出店者: LITTLE BY LITTLE (パンとコーヒーのキッチンカー) / andR KITCHEN (25日のみ・モチモチキンのキッチンカー) / くまさんのカステラ (26日のみ・カステラのキッチンカー) / マインド堀江店 / 猫実珈琲店 / ウラヤスマーケッツ / 観光コンベンション協会 / ビザラ / 浦安に住みたい! ※その他、的屋数店舗や世話人さんたちによるわたあめ・ポップコーンの販売があります!



まちなこと、こんなこと
あんなこと、こんなこと

自分と家族を守る

「地震対策」を考える

今年1月、能登半島地震が発生。浦安も震度3を観測し、家具等揺れた方も多いと思います。最近では千葉でも地震が頻発しており、世の中の防災意識が高まりつつあります。自分と家族を守るために、もう一度、ご自宅の地震対策について考えてみませんか？

今回お話を伺った方はコチラ



株式会社アールデザイン
新築部 主任
一級建築士
城戸 健一朗さん

2009年入社。株式会社アールデザインでは新築部として、新築・リフォームに携わる。市内はもちろん、市外でも建築実績があり、アパート等集合住宅の建築経験もあり。2011年の東日本大震災後は社内外に向けての勉強会を開き、市内の沈下修正や傾き診断等を実施。現在も様々なセミナーに参加し、新たな知識を身に付けている。

今回お話を聞いたのは、株式会社明和地所のグループ会社「株式会社アールデザイン」で新築・リフォームに携わる、一級建築士の城戸健一朗さん。東日本大震災の時は、浦安市内の傾き診断や沈下修正を積極的に行った、ベテランの建築士です。

**自宅の耐震基準はどう？
新耐震基準でも2000年6月以前の建物は要注意！**

地域柄もありますが、能登半島地震の被害の多くが戸建て住宅でした。そこで今回は「戸建て住宅」に焦点をあ

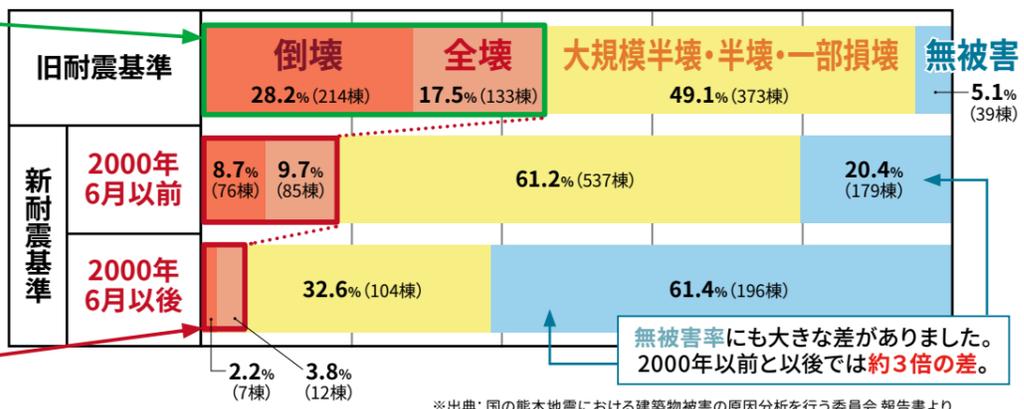
てお話を聞きました。
城戸さん（以下城戸）…まず確認していただきたいのが、ご自宅の耐震基準です。耐震基準には旧耐震基準・新耐震基準の2種類があります。能登半島地震のレポートはまだ出揃っていないので2018年に起きた熊本地震を例にお話させていただきますが、耐震基準によって損傷比率に大きな差がありました。左ページ上の表をご覧ください。
—旧耐震住宅では倒壊・全壊したものが全体の約45%！新耐震基準とでは被害の大きさがだいぶ違いますね。
城戸…そうですね。また、注意しな

ければいけないのが、新耐震基準でも2000年6月以前と以降の建物で、被害に差がある点です。
—倒壊・全壊が2000年6月以前と以後では約3倍の差！無被害率も大きく違い、驚きました。
城戸…新耐震基準は1981年に制定された基準なのですが、阪神・淡路大震災の被害を教訓に2000年6月から大きく変更が加えられました。地盤、接合部、耐力壁等、新耐震基準をより強化するバランスの良い家作りを義務化しました。そのため、新耐震基準住宅の中でも建てられた年代で耐震

耐震基準を知ろう。
耐震基準とは、地震に対して建物が安全であり、人命を守れることを基準としたものです。新しいものほど耐震基準が高く、現在は下記の3つの基準があります。



熊本地震における木造住宅の建築時期別の損傷比較 (建築学会によって実施された益城町中心部における全数調査より)



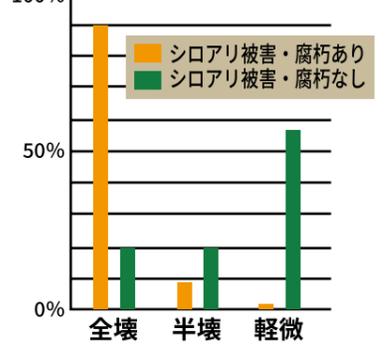
旧耐震基準では、**倒壊・全壊**が全体の約45%にのぼりました。

ここに注意!
新耐震基準でも**2000年6月以前**では以後に比べ**倒壊・全壊が約3倍!**

※出典：国の熊本地震における建築物被害の原因分析を行う委員会 報告書より

強度に差が生まれたんです。新耐震基準だからと言って、必ずしも安心とは言えず注意が必要です。また、もう一つ気をつけたいといけないのが、熊本地震では震度7クラスの揺れが複数回にわたって起こった点です。
基準を満たしていても、破損があったら耐震基準に大きく影響する。

阪神淡路大震災、東灘被害調査地域全体 (築後30年未満)



※出典：日本建築学会近畿支部 1995年兵庫県南部地震—木造建築の被害—

城戸…熊本地震では、前震・本震と大きな揺れが2回発生しました。耐震基準とは「建物に破損等がない状態で、その震度に耐えるか」を基準にしています。熊本地震の時も前震の震度7には耐えられたけど、本震では耐えられず倒壊した建物がありました。前震でどこかが破損し、耐震強度が下がってしまった…ということですね。

城戸…羽のあるアリを見つけたら、もうシロアリ被害にあっているかもしれない！羽アリに成長しているということは柱等を食べ尽くし成長した後ということなので…。出来ればその前に、対策ができるといいですね。
—自分でも出来るチェック方法はありませんか？

—ということは、東日本大震災の時は倒壊しなかった建物も、次の地震ではその危険性も考えられる…ということですか？

城戸…家の周りに蟻道と呼ばれる砂の盛り上がった線はないか、点検してみてください。シロアリは乾燥や光が苦手なので蟻道を作って家の中に侵入してきます。また暗いところ・湿気を好



むので、外に段ボールや木材等を長期間立てかけていることがあれば、なるべく

耐震補強のご相談、シロアリ点検・対策ご相談ください!

株式会社アールデザイン
お問い合わせ
☎ 047-380-8819
住所：浦安市入船 4-1-6
営業時間：9時～18時



マンション生活ってどう？

住み慣れた家を離れ、新たにマンション生活をはじめると、
どうなんだろう？ 東日本大震災を浦安の戸建てで経験し、
その後、建て替え、そしてマンションへとお引越しされた
お客様に、体験談をお伺いしました。

お話を伺いました！



Kさま ご夫婦

お話し上手でチャーミングな旦那さま、上品な笑顔が素敵な奥さま。1F 庭付きのマンションにお引越しをされ、旦那さまは趣味のガーデニングを楽しんでいるそう。「リビングからの景色が最高！」とマンション暮らしのお話を聞かせてくださいました。

「戸建てからマンションへ、お住み替えをされたのはいつ頃でしたか？」

Kさま…2018年の10月です。実は東日本大震災で、当時住んでいた戸建てが傾いてしまい…ジャッキアップによる沈下修正も考えましたが、同じような地震が起きたら再度傾く可能性が高いことを知り、建て替えることにしました。2012年末に完成したので、その6年後にはマンションへ引っ越したことになります。

「建て替えから6年！お住み替えをされたきっかけは何だったのでしょうか？」

Kさま…震災前は私たち夫婦と母、息子と娘の5人で住んでいました。ところがいざ新居での暮らしが始まると、母が妹の近くの施設に移り、子供たちも独立して、4LDKの広い家で妻と二人きりになってしまいました。がらんとした娘の部屋を見るとたまらなく

寂しくもなり（笑）、住居のダウンサイジングと同時に、生活環境も変えてみたくなりました。
「マンションに住まれて、良かった点はどこですか？」

Kさま…冷暖房の効きがいいですね。冬は床暖房だけで家全体がフワッと暖かいですし、夏の就寝時には防犯を気にせず網戸のままに出来るので快適です。それと居住空間がコンパクトになった分、生活動線がスムーズになりました。階段の昇り降りもないし、オープンキッチンにしたので、配膳下膳がとっても楽で気に入っています。

「防災の面ではいかがでしょうか？」

Kさま…東日本大震災の時の大変な思いは二度としたくなかったので、免振で液状化対策のしっかりしたマンションを選びました。倉庫には全世帯3日分の水と食料、防災用品の備蓄があ

り、非常時のインフラを支える発電機や防災井戸、マンホール直結のトイレも備わっています。子供たちには、これを万一の時の防災拠点にしようと考えています。

「東日本大震災の時、戸建てのご自宅にどのような被害がありましたか？」

Kさま…意外にも、家の中ではものが倒れたり壊れたり全く無かったです。ただリビングの扉が自動で開き、ビーズがコロコロ転がったので、あれ？ひよつとして傾いてる？と驚きました。庭や駐車場は液状化で噴き出した泥で埋まりました。放っておくと固まって車も出せなくなるとのこと、2〜3日はひたすら泥かき作業を続けました。

「2〜3日泥かき！体力仕事ですし、身体にもこたえますね。」

Kさま…きつかったです。娘の友達やボランティアの中学生が手伝いに来てくれな

かったら、自分たちだけではとても乗り切れなかった。感謝、感謝です。おそろしく高齢世帯や一人暮らしの方は、とても心細かったと思いますよ。

「マンションに住まれて5年。住み替えをされた良かったと思いますか？」

Kさま…実際に住んで理事会に参加して感じたことですが、住民は「自分の意志でこのマンションを選んだ」という意味で、運命共同体的なところがあると思います。普段もバラバラなのに、何かあった時には一致団結して事に当たる…そんな雰囲気を感じました。

「これからお住み替えをされる方へ、アドバイスを教えてください。」

Kさま…「あと10年。こんな家に住めたら素敵だな」をテーマに、ご家族やご夫婦で話し合ってみてはいかがでしょうか。私たち夫婦は散歩が好きなので、歩きながら周りの環境や景色を楽しめるエリアで暮らしたいこと、飼い猫が安心して芝生の上でまったりできる庭付きがいいとの想い、そして実際に内覧に行ったら、リビングから見える公園と桜並木の眺めが最高！で、今のマンションに決めました。どうぞ皆さんにも、素敵な住居との出逢いがありますように！

教えて！街の不動産屋さん

第二の人生の為に選ぶべき マンション選びのポイントを教えて！

世代により、間取りや設備、立地等、重要視する項目は変わります。ゆうゆう手帖世代の方がマンションを選ぶとき、どんなポイントを抑えて探せばいいのかわかりません。明和地所売買部の須山さんと実際に戸建てからマンションへと引っ越しをした明和地所 今泉会長にお話を聞きました！

私がお答えします！



株式会社明和地所
売買コンサルティング
事業部 営業課

係長 須山 雄太 さん

比較的、大規模なマンションがオススメ！

なぜ??

コミュニティが盛ん!

同じ年齢の方が住んでいる割合が高くなります。マンション内には独自の「自治会」「シニアクラブ」があり、特に大規模マンションになると人数も多く活動が盛んです。



私はマンションに引越してこの歳で新たに40人のお友達が出来ました！

なぜ??

資産価値としての安定性

小規模マンションに比べ修繕積み立て金・管理費を貯蓄しやすいです（貯蓄に余裕があります）。修繕等で持ち出しとなる可能性が低く、資産価値としても安定性があります。



管理組合があり、住民みんなですぐ話しかけられます。

住み慣れた地域を離れるのはちょっと心配…というお客様が多くいらっしゃいます。理由を伺うと「交友関係」を気にされる方も多ですが、実はマンションにはシニアクラブがあり、趣味の合う仲間同士でサークル等を実施しています。カラオケや生け花など…マンションによって会の種類も違うので入居前にどんなクラブがあるのか、チェックしてもいいかもしれません。



CHECK!

築年数は比較的新しいマンションを

なぜ??

設備の充実、セキュリティ面も安心

最近のマンションには家事効率を考えた充実の設備が備わっています。またセキュリティ面も安心です。オートロックやモニター付きインターフォン、マンションによってはコンシェルジュさんが常駐しているところもあります。

耐震適合証明書があるマンションを

なぜ??

もしもの時の耐震強度を確認できる!

新しいマンションは地震対策のされているマンションが多いですが、築年数の経ったマンションでもしっかりした造りのものがあります。耐震適合証明書を発行していれば耐震強度を確認できるので、証明書があるかどうかの確認をオススメします。



今泉会長が実感!

入居の戸建てから高洲のマンションに引越しました!

大満足!

マンションに引越して良かった BEST3

冬温かく、夏涼しい!

冬は床暖房だけで家全体が暖かい。夏は窓を開けると風が通り、夜はエアコンいらず。家全体が均一の温度なので、ヒートショック等の心配がなく、身体の負担がなくなった。

友達ができた!

上記でもお話ししましたが、この歳で新しい友だちが出来るとは思わなかった。老人会等のコミュニティが盛んで、今はパークゴルフ部を作り友達と楽しんでいる。

環境が最高!

駅近の戸建てから、駅から離れた海側に引越したが不便は感じていない。何より窓から見える景色が最高!海が見え、大きな公園が目前にあり、大満足!

自宅を過ごす時間が増えるからこそ、住まいの快適さや景色を重視してもいいかもしれません。上記でご紹介したポイントはマンションによって異なります。どんなマンションが良いか、お悩みの方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

株式会社明和地所
新浦安本店

お問い合わせ
☎ 0120-380-791

住所：浦安市入船 4-1-1
営業時間：10時～18時
定休日：水曜日



提携コインパーキング



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

100歳迄健康で元気で生きたい!

病気は突然やって来て、
とても苦しい!
家族にも迷惑!

私は、80歳の2月1日にゴルフをした翌日、右足の付け根から足の先まで痛くてほとんど歩けなくなりました。整体院で揉んでもらっても、整形外科で包帯を巻いてもらっても痛みは取れずに、小林ペインクリニックでの背骨への麻酔のブロック注射でも痛みは取れませんでした。ついに7月中頃に、小林先生が私の病気の何かに気づいて頂いたのか、紹介して頂いた東京臨海病院の泌尿器科に行つて、『前立腺のガンが背骨の一番下の仙骨に転移して坐骨神経を圧迫したせいで坐骨神経痛になっていたことが分かった』のでした。3日間の入院しての精密検査の結果、PSA(前立腺特異抗原)は339で、第4期の進行性の悪性癌で、『何もしなければ3年の命です』と言われたのでした。

しかし、手術は夜中、トイレに1時間ごとに行かねばならないので拒否し、抗がん剤と放射線治療は健康な細胞まで痛めるので拒否し、『癌が

食べ物にしている男性ホルモンを抑えるホルモン療法』を選んで、その日から始めています。

それからはとても順調で、PSAは339(8月13日)、24.7(9月13日)、0.925(10月11日)、0.119(11月8日)、0.047(12月9日)、0.017(2月9日)、0.009(5月12日)、これ以降は0.009でしたので、10月13日からは長い間休んでいた仲間達とパークゴルフを始めています。

主任医師の大和久医師が優しいラガーだったからか『家で静養するよりかは、これからは運動した方が数倍良くなるよ』と言って頂いたので、それからは日に日に体力が回復して、元気になるのが自分でも良く分かりました。有難い『神アドバイス』があったからです。

ところが、良いことは続かないもので、82歳の2月2日、今度は『階段を10段上がると息が切れて意識が遠のくようになった』のでした。何だこれは、癌が復活したのか?早速大和久医師に相談したら、すぐに呼吸器内科の医師を紹介されて、胸のCTと呼吸検査や血液検査や聴診器等の診断の結果、『肺が固まる初期の

間質性肺炎ですが、治療法がありませんので経過観察しましょう』と言われました。『何か治療法はありませんか?ステロイドは使えませんか?』と言うと『ステロイド使うのは藪医者だ。私はやらない!』と言われて、なにも治療をして頂けませんでした。

大和久医師の所へ戻って『何も治療をやって頂けませんでした』と言うと、『貴方の間質性肺炎はまだ初期だから、固まっていけない。まだ残っている健全な肺の部分を鍛えていけば、元の肺の状態まで戻れるんじゃないかな』と、『またまた神の声が来た!』そうか、自分で治すしかないのか、といういろいろ考えて頑張ることを始めました。

① 思い出せば、『中村天風師は、結核で半分しかない肺を抱えてヨガの呼吸法で80歳半ばまで生き延びて、天風哲学を教えて、多くの偉人を育てた人だから、その呼吸法を私もやってみよう!!』『深く全ての悪い空気を肺から吐き出して、次に大きく空気を吸い込んで、30秒かけて吐き出して:』とヨガの呼吸法を一日何回も繰り返そう。



空気を混ぜて深呼吸をやりよう!』その酸素ガスが肺に届き、血液に乗って肺と全身に行き渡れば『呼吸の2%位の酸素が活性酸素になって成人病の80%の原因になるのだ』と言われていたのだから、深呼吸と合わせて体に良いことが起きるだろう。癌にもいいだろうし、上手くいけば肺の固まった部分が再生するかもしれない、と考えました。

③ その他に風呂に入った時に『背中を風呂桶の後ろに着けて、曲がった両足を前に着けて、両手を前に出します。風呂桶を力を入れて蹴って足を伸ばしたり曲げたりしながら、同時に手は前に向けてお湯を上から

下に押さえつけることをしながら、ゆつくりと大きく空気を吸ったり吐いたりすることを200回やることを始めました。

以上のことを続けると、随分良くなったし体に段々に元気が戻って来た気がしたので、7月に呼吸器内科に行つて『先生随分良くなった気がしますので、検査をお願いします』と言って、胸のCTと呼吸検査や血液検査や聴診器等の診断の結果、『聴診器での肺がバリバリいう音も聞かえないし、間質性肺炎の兆候は消えていますね。私の診察はこれで終わりにします』と言って頂きました。医学的には間質性肺炎を治せたという事です。但し、肺が一部固くなつたという後遺症は副作用として残っていますので、常に肺を鍛えるための深呼吸と運動を続ける必要は残っています。

健康長寿は皆の願い!
しかしどうすればできる??

誰でも元気で長生きして、家族に迷惑かけずに、ピンピンコロリと死にたい、と言いながらその為にはど

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

■ お問い合わせ: メール imakou16@gmail.com / TEL 090-3007-5345 / FAX 047-352-0825

うしたら良いのか考えているでしょうか？

私は41歳の時に読んだナポレオンヒルの教え『人は自分が思う通りの人生になる！』に従い、自分の理想とする生き方について人生計画を立てることにしています。

1. 今83歳ですから、これから20年間、103歳まで元気で生きる！
2. 今回の3年間の2つの苦しい病気から、二度と病気にならない体と健康を目指す。
3. その為には、私になぜ病気になるったのかを考える。
4. 人間の体は食事と運動からできていることが分かったので、病気にならない食事の摂り方を考える。
5. 健康で頑健な体を作る為に、どんな運動をするか考えて実行する

6. 先ず、妻や家族を大事にできる人間になる。

7. 社会に貢献出来る人間になる。



先ず、自分の健康寿命の為に何をすべきか？

人は誰でも『100歳迄生きたい！』と考えていますが、100歳の誕生パーティに居るのは家族だけで、本人は寝ているだけでは家族迷惑なだけで話にならない。やっぱり『本人が自分で歩いて、自分で考えることができる健康・長寿でありたい』ですね。以下は認知症の専門医の石黒健医師から学んだパワーブレインから抜粋します。

●健康習慣化に必要な4つのステップ

①自分のことを知る。自分の体の状態、メンタルの状態、健康診断の数値など、自分の体のあらゆる情報を知っておく必要である。その為に

脳に悪いことを5つ挙げると…

(1) 食べ物を気にしないこと

その食事の材料は何で、どこで作ったものか、どのような調味料なのかを知ろうとしないのが一番悪い！タバコを吸うことは体に悪いと知りながらやめないような人や、調味料は工場で作られて防腐剤や抗酸化剤、着色料等々の物質が入っているのを知りながらやめない人もいる。工場製で精製してビニール袋に入った食べ物は添加物の山なのに、それをやめないのはその人が悪いのだ！

(2) 運動しないこと

適度な運動すれば、脳からだけでなく、筋肉からも脳神経を刺激する物質が出て健康になるが、ほとんど運動しない人の脳は縮んで認知症になってしまいます。

(3) 自分の体重の0.3倍くらいの水を飲まないこと

水を飲まない、血液が濁り、脳神経が弱って認知症になります。

例えば、50kgの人は(50kg×0.3=1500CC)の水を飲まないでマヨネーズを食べ続けると脳に炎症が



何を食べてはいけないのか、何を食べたら健康長寿になれるのかを常に考える食事と運動をすることが良い生き方になります。体は食事と運動でできていますので、運動も体と健康づくりには必要不可欠です。運動については後述します。

は、普段から何をすると自分の体が良い状態になるのかアンテナを張っておくこと。

②改善方法を知る。欲しい習慣やなりたいたい自分になる為に、どんな方法があるのかの健康情報を知ること。

③自分に一番合う方法を見極めて最後に自分にピッタリの健康法を選ぶこと。

④不安対策を実行すること。不安があると目指す健康法を実践できませんので、不安解消ができる正しい情報へのアクセスを整えておくことが重要です。医学的な正しいエビデンス(医学情報)を確認・準備することが必要です。自分がやりたいことは何か、その為に何を辞めて何をするのか、その結果として何を得られるのかが確立していれば不安なく挫折なく結果が得られるのです。即ち、『健康長寿を全うして100歳の誕生日パーティで皆に祝福されて、元気で笑いながら『有難う！』を言える、ということなのです。

大事なものは、『脳を働かせる生き方』と『食事』と『運動』です！

人は生き残る為に食事を制御する必要がある。

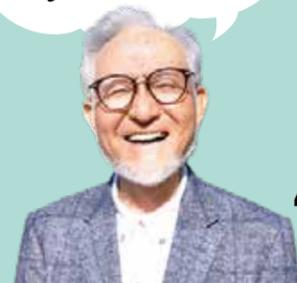
現在では医者は薬と手術で病気に対応しますが、病気にならない予防法で健康になる為の指導はしない状態です。それは残念なことですが、医師法では投薬と手術にしか治療費を請求できない決まりです。なので本当は病気にならない予防法にも料金を請求できるように改正すれば医者も病気にならない予防法を教えるようになり、国民の病気が減るので、現在33兆円も使っている医療費も少なくなり、政府の財政も余裕が出て必要な政策に使えらると思っています。

何故日本では、高カロリー、高塩分、高脂肪でビタミンやミネラルが欠けたジャンクフードやビニール袋に入った食品や砂糖がたっぷり入ったパンやお菓子類がコンビニやショッピングセンターで売られているのか？ それらを多く食べるのが肥満や認知症、癌、心血管疾患、アレルギー等の原因になることを知り、それを変えることが健康でエネルギーシユな生き方になる為の実践になります。

何故ならば、パンやお菓子の炭水化物や砂糖はグルコース(糖)そ

リピーターの方多数!

(株)明和地所 会長
今泉 浩一



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

4月16日(火)・5月21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

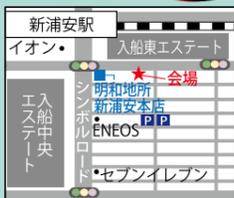
サロン会場はコチラ!

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。



インターネットからはコチラ



TEL. 0120-948-679

FAX. 047-355-2669

【お名前・年齢・電話番号・ご住所・参加人数】を記載してお送りください。

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!



サロンに参加出来なくても…

起きて段々激しくなつて慢性の炎症になると認知症になります。

しかし、毎日を自分の体重の0.3倍くらい飲んでみると、血液中の水分が増えることで血液が綺麗になります。そして、高血圧が治り血行が良くなるので、脳の中にとまった炎症物質であるβアミロイド等の脳内ごみを睡眠中に洗い流して綺麗な脳を保つことができます。

(4) 睡眠時間を削ること

6時間〜8時間の睡眠をとることが必要です。睡眠時間を削ると睡眠中に脳に血液が流れ込んでβアミロイドという脳内ごみを洗い流してきれいな脳を保つことができなくなります。

人の睡眠は、朝起きてから15時間後に眠くなるサイクルがあるので、朝起きた時から15時間後に寝床に着くようにすると良い睡眠がとれるという研究があります。

又、風呂に入った後体が冷え始めた頃に眠くなるので、寝始めの時間を一定の時間に決めるのが良いようです。

もしそれでも寝つきが悪い人は、寝る前に漫画を読んで深刻なことを考えないようにするといいでしょ。

ギーとして使い果たされた時には、ココナッツに含まれた中鎖脂肪酸が体脂肪を使って肝臓でケトン体が作られて、脳と筋肉の新しいエネルギーになることが起きる』のです。

『このケトン体による新しいエネルギーは、グルコースによるエネルギーより1.5倍ほどの力があります。言わばグルコースとケトン体によるハイブリッドエンジンを人間が狩猟採集時代に腹を空かせて野獣を追っかける為に作り出したエネルギーとして獲得した遺伝子がパレオダイエットにより現代に蘇った状態』なのです。

『人体内にケトン体が出てくると何が起きたか?』と言うと、『癌細胞は人の数倍の(炭水化物から作り出された)グルコースを食べて増殖するので人はグルコースを使えなくなつて死んでしまうのです』。しかし、『グルコースを使い切つて代わりにケトン体が出てくると、人はケトン体でエネルギーを作れますが、癌細胞はケトン体を使えません。グルコースもないので、エネルギーを起こすことができなくなり活動を停止してしまう』ということが起きているのです。

(5) 本を読まないこと

ドラゴンボールのような現実離れた奇想天外な漫画本や心躍る面白い内容の本等を読んで、日常の悩み事などから離れることで脳細胞にも運動させる必要があります。見た後に何も残らないような番組をテレビで見ただけで本を読まなければ、一番大事な自分の脳細胞や命が老化して、縮んでしまうでしょう。



癌の進行を止めて、骨への転移を消すことができたのは何故か?

私は今でも『あと3年かな』と言つた医師の言葉が忘れられません。それを男性ホルモンを抑えるだけで癌が死滅したとは思えないので、『仙骨へ転移した癌細胞は多少の副作用があつても放射線で殺すしかないだろうな』と考えていました。しかし1年半後の骨シンチグラフィの結果、『仙骨のガンの痕跡は消え去つて

このココナッツと体脂肪からできたケトン体の力で私は癌を克服して、第4期の転移性悪性癌の末期がんを克服できたのだと思います。本当に命拾ひできたのでした。

美味しいパンやラーメン、甘い菓子類が食べられなくても、癌が増殖せずに癌をやっつける方が私には嬉しいので、ケトン体さん有難うです。以上が私の闘病記で、これから先は、次回に100歳迄元気で生きる食事法と運動法等を書かせて頂きます。乞うご期待!

【ご意見・ご感想・お問い合わせ】

メール: imakou16@gmail.com
電話: 090-3007-5345
2024年1月13日 記

※編集部注 このコラムは今泉個人の見解であり、効果には個人差があります。実践される場合には、自己の判断と責任の元に、必ず事前にかかりつけの医療機関にご相談ください。

いた』のです。目を疑いながらも、とてもとても嬉しかったです。そうか、ガンと分かつてから医学書は10冊以上は読んだし、国際予防医学協会の勉強を必死でやりながら、この2年間は厳しい食事術のパレオダイエットを実践してきたし、パレオダイエット検定試験のジュニアとシニアにも合格したので、『仙骨のガンが消えたデータを見て漸く病気になるない食事術でガンを撃退できたのだ』と思うことができました。

小麦で作ったパンやラーメン、うどんは大好きだったし、白米ご飯や餅、ぼた餅、甘くておいしい焼き芋も大好物で砂糖菓子、アイスクリーム等の砂糖が入った菓子類も大好きだったし、ゴルフの時には疲れた時はブドウ糖を常に持参して飲んでいました、栄養ドリンクも常備品でしたが、『これらの炭水化物は癌の餌だ』と分かり一切を禁止としました。

『それじゃあ食べる物無いじゃん』でしたが、玄米ご飯は良いというのがこれが主食、副食は『根菜類の内では大好きなジャガイモは禁止』『葉物野菜は沢山スूपにして飲めば植物繊維やファイトケミカル(抗酸化力)やビタミン、ミネラルが豊富な

ので体に良いから沢山食べる』『海藻もキノコ類も、沢山食べる』というので、全く食べ物の内容が変わつてしまいました。そして『肉は草を食べている牛や羊の肉が良いが、遺伝子組み換えのトウモロコシを食べて牛舎で育てた牛の肉は食べてはダメ』になり、『魚は海の汚染で大型の魚は汚染度が高いので小型のイワシや動物プランクトンのアミ等なら食べてもいい』が、『その肉と魚を合わせて食事量の20%以下にすることが必要』になりました。

それでも2年で死ぬよりかは食べる物があれば何でもいいや、と食べる内にその食材なら自分でもできるし、段々それが美味しく食べられるようになりました。

この食べ物の他に『クルミ、アーモンド、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ、栗、ピーナッツ等は食べても良いし、これらのナッツ類は半分が脂質なので、エネルギー源になる主食』になりました。そして、『ココナッツオイルを食べ、炭水化物を減らした食事をして、ある程度お腹が減る時間を作る』と『390kcalの肝臓に蓄積したグルコースが4時間位でエネルギー

今月の浦安不動産相場を見る! 浦安の相場天気予報

2024年4月予報

浦安相場天気予報の見方

不動産動向(天気) 買い希望のお客様÷売り物件数

- ☀️ 上昇傾向 10以上
- ☀️🌤️ やや上昇傾向 8-10未満
- ☁️ 横ばい 5-8未満
- 🌤️🌧️ やや下降の可能性あり 3-5未満
- 🌧️ 下降の可能性あり 3未満

赤い数字 買い希望のお客様登録数

現在明和地所登録して頂いている売り物件が出るのを待っている買い希望のお客様の人数。

青い数字 売り物件数

現在売りに出ている物件の数。



浦安で不動産を探されているお客様

(2024年3月25日現在)

地域別合計 4123名
浦安全域でお探し 418名

合計 4541名
のお客様が売り物件が出るのを待っています。

※一部、複数の地域を希望されているお客様がありますので、上記合計人数は純粋な合計人数ではありません。※ここに掲載されています浦安相場天気予報は、あくまで需要と供給の面から推測しておりますので、金利・その他の行政的要因での上昇・下落は考慮していません。※掲載されています情報に関しては正確さに注意を払い、万全を期してはありますが、人為的なミスや機械的なミスなどで誤りがある可能性があります。万が一、記載されている情報を用いたことにより何らかの被害を被った場合でも、弊社は一切責任を負うものではありません。

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46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)

2024.4.20(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**



(株)明和地所 会長 今泉浩一

※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。