

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.

45

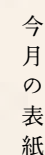
無料

2024 年
6 月日（金）発行

特集

オレと浦安三社祭



[illegible]

三島 章

「まあだ!」(まいだ)、「まあだ!」(まいだ)! いなせな神輿の担ぎ手の、身体を張った威勢の好い掛け声に:「!」、周りの老若男女も皆で掛け声対応して街中を練り歩く、稲荷神社・豊受神社・清瀧神社を起点とする、大正以来の海辺のふるさと【浦安】の季節の祭り風情が、本当に久しぶりに戻ってきます。

祭りを近隣の皆様と共に大いに囃したいと願
い、前回2016年6月、豊受神社での宮入を
描いた作品ですが、今でも掛け声が響いている
ように思えます。稲荷神社は穀物豊穰の神、豊
受神社は豊受姫大神、清瀧神社は海上安全の神
に由来するそうです。それぞれ個性豊かな、神
輿の繊細・緻密なパーツの造形美、特に駒札（神
輿の所属）、飾り紐（神社毎に色違い）、紐房に
も大注目ですね。昼は昼、宵は宵で祭りの雰囲気
を満喫できる期待の祭りと感じております。

国内外では戦争・紛争が絶えませんが、祭りの喜びを市民皆で共有し、「非核平和都市宣言」にふさわしい、人と人との和を、「平和」を、願いつつ、未来に向けて大祭を囃したいものです。

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】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

オレと浦安三社祭 その1

神輿の先頭を切る山車。山車組の役割とは…

晴天に恵まれた5月上旬の土曜日。この時期には珍しい汗ばむ陽気の中、稲荷神社境内では十数人の方々が立派な山車を組み上げている真っ最中でした。「祭りが終わったら解体し、また祭り前に組み直すんですよ」そう教えてくれたのが、稲荷神社山車組の榎本俊夫さん。生まれたときから三社祭があり「三

社祭は身体の一部のようなもの」という榎本さんは、若い頃は担ぎ手として神輿を担ぎ、50代で稲荷神社の総代となつて祭りをまとめる役割を担っていました。「昔は各神社・各地域が個々に行っていた祭りですが、自分が総代の頃に各神社の会の人たちが仲良くなつて、三社で一緒にやろうつてなつたんです」。祭りの名前が浦安三社例大祭となつたのもその頃、2000年開催の

未来の三社祭を担う子どもたちへ

祭りの楽しさを伝える「山車組」。

「だって、祭りだから」その言葉に

詰まった浦安三社祭への想い。



【語り手】
稲荷神社
山車組
榎本俊夫さん

時からなんだそう。「最初の企画から全て地域の人で作り上げている祭りって、他ではなかなか無いと思うんですよ。中止となつた時期はあつたけれど、そんな祭りが100年以上続いていることは誇らしいし、我々も後世に受け継いでいかなければならないと思っています」。今年は叶わなかつたけれど、いつか清瀧・稲荷・豊受の三神社の神輿が同じルートを渡御できたら…未来へ

の希望として託したいと、榎本さんは朗らかに笑います。

そんな榎本さんが担当する「山車組」も、次の世代へと祭りを繋げる重要な役割を持っています。「昔は山車を専門に扱う組があつただけで、無くなつてしまつてね。今は地域の氏子の中から毎回選出されて、『山車組』として山車を担当します」。山車組に選出されるのは、かつて総代や世話人を担われたベテランの方がほとんどだそう。祭り当日、山車にはお囃子隊が乗り先頭を切つて宮神輿を誘導、そしてそんな山車を引くのは地域の子ども達です。どうして子ども達なのか、何うと「先頭を切つて神輿を誘導するつて、なかなか出来る体験じゃないじゃない」と榎本さん。「ワクワクする、楽しい！つて



山車を組み立てる作業風景。業者の方が来るのではなく、全て地域の方で組み上げるというから驚きます。右写真は子ども達が山車を引くための組紐、長い！

子ども達が感じてくれて、次の祭りにも参加したいと思つてくれる。そうやって三社祭は続いていく、私が子どもの時もそうだったから」。山車から始まり、子ども神輿、宮神輿の担ぎ手、そして総代や世話人として祭りの中心となつてきた方々が、第一線を次の世代に託し、また山車へと戻つてきて、今度は未来の三社祭を担うであろう子ども達のお世話をする…ぐるっと巡るような、そんな地域の人たちの関係がとても素敵で、この地域に生まれた子ども達が増ashiくも思いました。

休みの日にも関わらずこうやって多くの方が集まり祭りの準備をする、大変ではないですか？と何うと「だって、祭りだから」と今日一番の笑顔で話す榎本さん。「祭りだから」…この言葉に全てが詰まつているように感じました。



稲荷神社社務所に飾られている歴代の総代・世話人の方々。榎本さんの父様が写っているものもあり、三社祭の歴史を感じました。

オレと浦安三社祭 その2

担いでも担がなくても楽しめるものがある…



【語り手】
清瀧神社
飾る会
長野勝彦さん

それぞれが自分のことができることをやり 町のお祭りを作っていく。 昔の日本のような共同体意識が残る 町を、子ども達へ。

清瀧神社の「飾る会」ができたのは今から20年前。50年以上も続いている「祭栄会」や「浦安獅子睦会」の中からできた新しい会です。提灯の飾り付けは豊受神社の西組が始めたものでしたが、それがとても素敵だったそうで「良いものは良い！」と、前飾る会会長の山崎康弘さんが清瀧神社でも提灯点灯式を行っ

たんだそう。すでに神社の前には飾る会仕切りの元、祭栄会、浦安獅子睦会の皆さんの協力で提灯が飾られ、夜には明かりが灯り、祭りを今か今かと待ち望む街並みになっています。準備を進める氏子の皆さんですが、今年は8年ぶりの開催ということもあり「少し不安を感じることもあるんです」と話すのは、清瀧神社飾る会の長野勝彦さんです。「子どもの頃に見たり

体験したお祭りは忘れられないもの。私が小学3年生位の時、大人が神輿を担ぐ姿はカッコよくて、大人たちが楽しんでる姿が記憶に残っています。その頃の子ども達が今大人になつて、次の世代に繋いでいっているわけだけど、一度中止になつて8年もたつているから、小さな子ども達がどれだけお祭りを楽しんでくれるか…。三社祭がない年には神社で子ども祭を行つたり、



清瀧神社の宮神輿を任されている獅子睦 池田さん(左)と祭栄会 岡崎さん(右)。提灯を担当する飾る会 長野さん(真ん中)。

節分や初詣などの年中行事を行うことで、少しでも子ども達が身近に神社と触れ合う機会を作ってきた会の皆さん。それも三社祭を後世に繋げるために大切な一つの役割なんだそう。「前回の三社祭を覚えていなくても、今年のお祭りに参加、見物をして、この高揚感を全身で感じてほしいです。私は担いだりするタイプではないけれど、やつぱり担ぎ手はカッコいいし、子ども達が全力で楽しむ光景も良いものです」。どの年代の方でも楽しめる魅力が、三社祭にはたくさん詰まつているのですね。

清瀧神社の宮神輿を任されている獅子睦会会長の池田肇さんと、祭栄会会長の岡崎善行さんは、8年ぶりの大祭で世代交代があり、今年初めて会長として組を仕切ることになったとか。「清瀧神社の漆塗りの神輿は、今年でちよ



うど100年目になるんです」と池田会長。八ツ棟作りと言われる珍しい屋根を施した漆塗りの立派な神輿は、もともとは飾り神輿として作ら

れたものだそうで見えたえも十分。神輿彫刻を見に来る方も多いんだそう。そんな神輿を当時の浦安の方々が、皆でお金を出し合い作つてから100年…記念すべき年ですね。また、「安全に渡御するのは簡単なものではない」と話すのが祭栄会の岡崎会長。「宮神輿を担ぐ会として責任をもつて、時間通りに神社にお返しできるように、また怪我がないように安全に渡御のサポート指示をしていきたいです。また、自分たちの美学を持つてお神輿を担がせてもらいたいです」と気合十分！

その昔、漁師町の血気盛んな若者たちの荒々しい担ぎ方から「暴れ神輿」「喧嘩神輿」なども異名がついた浦安の神輿ですが、今では他地域の祭りや「浦安三社祭の『地すり』をやつてみたい！」と、担ぎ方を真似する地域もあるそうです。担ぐだけではない浦安三社祭の魅力、思いっきり楽しみたいですね！

15日と16日で渡御ルートが変わります
通過目安時間もチェック

清瀧神社・稲荷神社・豊受神社 お神輿渡御ルートマップ



WEBでも
渡御ルートを確認できます！

浦安三社例大祭 6月14日(金) 15日(土) 16日(日)



オレと浦安三社祭 その3

神輿渡御が安全に行われるために。氏子の想いとは…

【語り手】

豊受神社
西組会長
熊川 尚裕さん



遊ばせてもらった側から、
これからは「遊ばせる側」へ。
安全に遂行し、これからもずっと
続く、浦安三社祭となるために…。

「初めて三社祭に参加したのは小学生の時。子ども神輿から始まって、それ以来ずっと三社祭に携わっています」そう話すのは豊受神社 西組の会長を務める熊川尚裕さん。祭りが終わった瞬間から次の祭りの準備が始まる：4年（今回は8年）かけて祭りの準備をすると聞き驚いていると「準備をしていると

や山車が渡御する浦安三社祭。人であつた返すそんな環境を、車・見学者・担ぎ手が安全に楽しめるように細心の注意を払って整備してくれるのが、熊川さんのような各会に所属する役員の方々。大きな事故もなく、毎回開催許可が降りるのは、そんな役員の人たちが作ってくれる万全の体制があつたからなんです。若い頃は大きい神輿を担いで、それがとても楽しかった！でもそれは当時の役員

あつと言う間ですよ」とカラッとした笑顔で話します。お父様が西組だったこともあって西組に入り、以来神輿を担ぎ、自然な流れで役員になった熊川さん。今回は特に8年ぶりの開催ということで、皆さんも神輿担ぎを楽しみにしているのでは？と伺うと「役員は神輿は担がない」というから驚きました。市内市外からたくさんの方が集まり多い年は100基以上の神輿



庚申通りは特に例年人でごった返すスポットの一つ。揃いの半纏を着た役員が目を見守り、安全に神輿渡御が行われるよう誘導しています。

の方が安全に担げるように誘導してくれていたから。あの時十分楽しませてもらったから、今度は私達が遊ばせる側。皆さんが安全に楽しめるように尽力します。祭りに参加する以上、神輿を担ぎたいという想いはあるはず。それでも、先代と祭りへの恩返しのように自分達は祭りのサポート役を全うする。こうして祭りの楽しさや興奮が受け継がれ、後世へと続くものになる：役員の方々の心意気に胸を打たれました。

現在の課題は「後継者」。かつて20代30代で構成されていた西組役員も、今は40歳以上の方がほとんどだそう。若い担ぎ手たちが祭りを楽しみ、次も参加したい！と思う気持ちは三社祭を後世に残していく糧となります。三社祭を次の世代に繋げていくためには「もっと若い人達に参加して楽しんでほしい」と熊川さんは言います。「参加することで三社祭ってどんなものなのか分かることもあるので。西組でも、一緒に祭りを盛り上げてくれる人を募集していますよ！」

豊受神社 西組は市内でも大きな会の一ひとつ。8年前は神酒所にパーカウナーが出来たり、「三社祭と言えよ」の一つとなりつつある「提灯飾り」は西組が始めた取り組みだったりと、個性豊かな方々が集まる西組はいつも新しいことが始まりそんなワクワク感が溢れています。それも若い世代に繋げたい想いから？と伺うと「いや、ただ変わった人が集まってるだけだよ」と熊川さんは笑うけれど、そんなオープンな雰囲気親しみを感じ「祭りに参加してみたい！」と思う若い世代の人も多いはず。

地域の人で作り上げられる浦安三社祭。開催の日が待ち遠しいです。



5月中旬に完成した西組神酒所前で西組の方々と。「いらっしやーい」と気さくな笑顔で迎え入れてくれるから嬉しくなります。



テラスは四季の移ろいを感じられる植栽が。春の日には桜が咲いて、夜はライトアップされるんだそう。椅子に座ってお花見を楽しむ…いいですね。

な気がしますね。いつものスタッフさん、顔なじみや知っている方がいるだけでも、日常を安心して暮らしているのではと感じます。複合型の場合、当事者のみならず働いているスタッフ側も長きにわたりサポートをしているので、どちらにとっても良いコミュニケーションが図れそうです。「最近はお一人住まいの方も多くいらついていますよね。誰かと会話をするのが減って、一日ボーっとしてしまいう日々が続く」。私たちも同じで年齢は関係なく、そんな風に過ごし続けると認知機能は衰えていきます。並行して身体も衰えてしまい、フレイル（※1）とサルコペニア（※2）になるのは時間の問題です。ここでは居宅介護支援事業所（ケアマネジメント事業所）も併設されているので、ケアマネが近くにいることはご利用者本人にもその家族にも、安心だと思います。また、この4月にリニューアルオープンしたデイ

ウェルビーイング（Wellbeing）について。



誰もが気軽に音楽が楽しめるように…そんな想いから生まれたスウェーデン楽器「ブンネ楽器」。気軽に新しいことにトライできる環境作りも◎。写真は、しずか荘に海外から政府関係者、業界経営者が来た時のもの。ブンネにも興味津々！

サービスでは、リハビリはもちろん、お風呂に入ったり、趣味等の好きなことを楽しめま。ここで皆さんと繋がることで利用者さんが生き生きすることを取り戻し、フレイルやサルコペニアの認知症状の進行を抑える働きが出来るかと、しずか荘のデイサービスでは考えています」



施設長である公子さんも利用者さんと仲良しでビックリ！積極的にコミュニケーションを図り、関係性を築いている様子は素敵でした。

ふざけて真面目なことをやる そんな公子さんはこれまで、浦安市内の高齢者施設の業務や運営にも携わってこれ、ご存じの方も多いかもしれません。スウェーデンの福祉に精通され、日本の介護業界のみならず世界へと活動の幅を広げ、国際的に活躍中です。そんな公子さんがしずか荘でテーマとして掲げているのが、「ふざけて真面目なことをやる」なんだとか。「職員と一緒にソファで大の字になることだって大事なケアの一つだと考えています。ドリフターズを見て、のけぞって面白いねって利用者さん達と言いつつ。でも職員の皆は本当に真面目だから『それはサボっているのではないか』と思ってしまうのです。でも、それこそが『大事なケア』だと私は思っています。ふざけているよう

ふざけて真面目なことをやる

決定ができる環境作りが大事だと話します。それには介護者も助成者も、同等のマインドが必要なんだそう。

地域包括システムとは？

「団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう『住まい』『医療』『介護』『予防』『生活支援』が一体的に提供される体制を、国は目指しています。今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、地域の認知症高齢者の生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。しずか荘は、そんな地域コミュニティとの連携を重視している施設なんです」。しずか荘では浦安市民のための特別養護老人ホーム（29床）、グループホーム（18床）を市と協力して行っています。居宅介護支援事業所を併設し、デイサービスでは、市川市がすぐ隣なので、デイサービスのみ地域以外の方の利用も可能です。

複合型の良さとは？

「高齢になると、ちょっとしたケガから大きな病気に繋がることも珍しくないように、身体や認知機能が下がることで病気の症状が悪化することもしばしばあります。現状だと、身体が変化することに通う場所や住む場所を変えざるを得ないことが多く、そんな高齢者の方々が一からまた生活をスタートさせることは、かなりしんどい事だと思いませんか？ 同じ症状でも、ケアが違えば寿命にも関わってくると思っています」。

日本はまだまだ事業所によってケアの方針が違い「A施設ではこういうケアを受けたけど、B施設に行ったらこうだった」なんて言うことも、良くあるのだそう。確かに新たな出会いの良い事ですが、環境を変えることでストレスを感じることも大いにあるよう



リニューアルオープン前のしずか荘のデイサービスは「介護介護」している雰囲気です。本当に居心地よく過ごしてくれているのか」と気になっていたと話す公子さん。今では大きなソファが設置され、木目の優しい空間でリラックスできる雰囲気。スタッフさんとテレビをのんびり見て過ごす方も多いそう。



社会福祉法人 一静会
しずか荘

資料請求・お問い合わせ
☎ 047-353-1231
住所：浦安市当代島 3-10-35
お気軽にご連絡・ご見学ください！



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

人生百年時代を 元気で生き抜く為の体づくり

**加齢にともない筋力の
退化・萎縮が起きる！**

(1) 人の体は加齢とともに全ての器官や機能が退化・萎縮します。あらゆる行動の源には筋肉がありますが、成長期を過ぎると減少し始めて、60歳頃からは急激に高まり、運動をしないと筋細胞の萎縮が目立つようになります。そして70歳を過ぎる頃からは糖尿病や、癌、血環失患、脳血環失病等々の成人病になることで身体活動が衰えると、急速に老化が進みます！

この老化速度を遅くするには『正しい食事と90歳を過ぎても続けられるレクレーションレベルの運動、例えばダンスが健康長寿になる！』という研究報告があります。(デンマークのゼンデン・ブロー工教授の発表) 私は80歳の2月に前立腺癌になり、81歳の2月に肺が石化する間質性肺炎になりましたが、幸にもパレオダイエットと運動で3年後には病状をほぼ無くすることができました！今回は運動として実行したことでは病状から立ち直ることに役立ったと思える運動について少しづつお話することに致します！

(2) まず第一にやったことは、PSA(前立腺特異抗原) 339・5が(21

年8月3日) が0・925(21年10月11日)までに下った(治療開始3ヶ月後)ので、翌日からパークゴルフ仲間と始めたところ、日に日に元気になって行くのか分ったのでした！発病してから9ヶ月間でできなかったパークゴルフでしたが再開できただけでも嬉しかったし、ただピンに向って球を打って穴に入れるだけの単純な競技なのに、仲間と競い合うだけで楽しい3時間がアツと言う間に過ぎ去る毎日繰り返して、10ヶ月後の骨シンチ検査では背骨の一番下の仙骨に転移していた癌も消失していたのでした！男性ホルモン(前立腺座の餌)を抑える治療法と合わせて、パークゴルフでの毎日7000歩歩く楽しい運動の効果で免疫力がついたのだと思います！今後も90歳代になってもパークゴルフを続けるつもりです！

(3) ところが81歳の2月に肺が石化する間質性肺炎になり、走ったり、階段を10段登ると息が切れて意識が遠のくことになり『この治療法がない』と医師に言われて、水素ガスを吸い、水素風呂で呼吸法を行いながら運動をすることで、約1年後にはCTを撮っても病気の痕跡が無いところまで回復することができました！これら以上の呼吸法と運動について、次頁で具体的にご報告します。



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

今月のお弁当

URAYASU-OBENTO 弁

堀江

おりょうりやさん ゆたかの
「法事・法要用お弁当」



法事用お弁当(要予約)：1個 3,000円～(料金相談・5個～承ります) 一つ一つのお料理にこだわり、全てが手作り。素材を引き立てる上品な味付けと、全体のまとまりも考えら、一口食べると思わず「美味しいね」と言いたくなる、そんなお弁当です。和牛「能登牛」の治部煮、粒貝の生姜焼き、鯛の昆布メなど季節に合わせて。法事・法要以外の仕出し弁当(要予約)もご予約できます。(1,500円～、3名様～承ります)

TAKE OUT
事前にご予約ください！



おりょうりやさん ゆたか

☎ 047-707-2265

住所：浦安市堀江 1-35-20
営業時間：昼 11時半～15時 /
夜 17時半～22時
定休日：火曜・不定休有り。
詳しくは Instagram にて



大三角線通り沿いにお店を構える「おりょうりやさん ゆたか」。昨年6月のオープン以来「美味しいお料理が食べられるお店」として口コミで広がり、手軽にいただけるランチから、記念日のディナーまで地元の方に幅広く利用されているお店です。店主は、和食歴22年、料亭「加賀屋東京有明店」で7年間料理長を務めていた吉野豊さん。「食事を楽しい時間に、美味しいものを食べて喜んでいただきたい」と、おもてなしの心を持って料理を作られています。

そんな「ゆたか」さんの本格和食は「お弁当」でもいただく事ができます。「法事用の仕出し弁当」の対応も可能で、故人を偲ぶ大切な席に「ゆたか」さんの美味しいお料理を添えればきっと、懐かしい話に華が咲くことでしょう。お弁当ではなく、お店をお斎(おとき)の席としての、貸切利用もOKです。

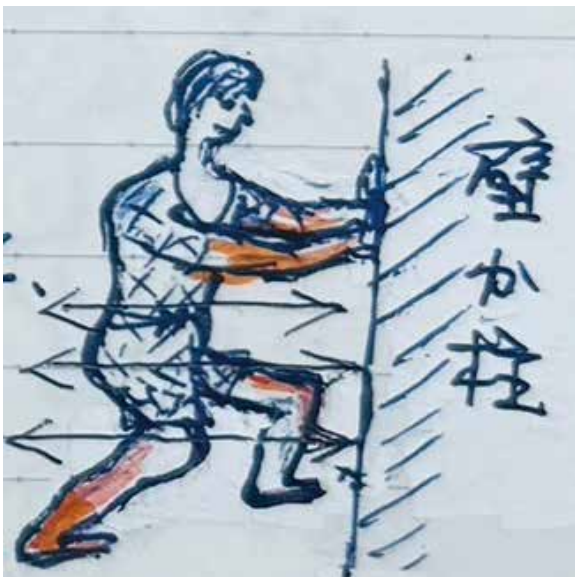
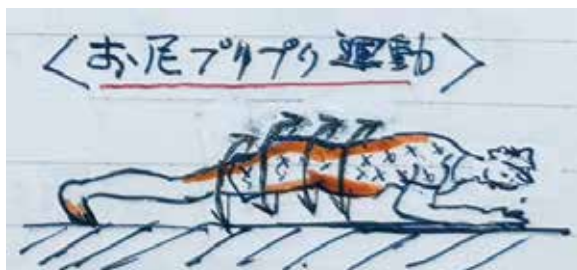
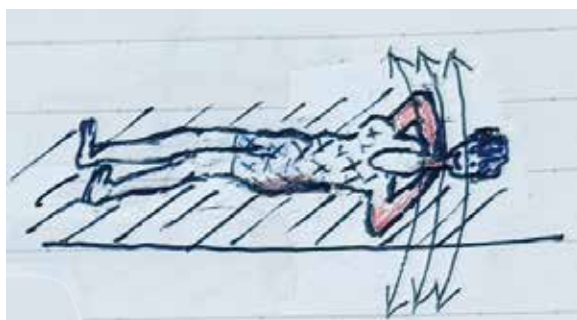
50歳を過ぎたら！ 朝起きたらやるべき 体づくり

①目覚めた時、ベット（寝床）で『手足ブラブラ運動』で一日を始める！
まず、足先を左右にブラブラ動かし、段々強くしながら、腰も左右に動かして、手と肩も前後に動かし、手の上に挙げてブラブラさせる。以上を10回、30回位やると体が暖くなり、全身の血行が良くなるので元気な一日を過ごせるようになる。以上は、まずフトンの中でやりましょう！目覚めて、いきなり起き上ると足が攣ることが起

きるので、その時も慌てずに足先を左右にブラブラさせて、段々強くして行くくと足が攣るのは必ず治まるので、やってみて！
※脚や足が攣るのも、便秘や冷え病やフレイル（虚弱）、認知病等は血環の先端で動脈と静脈が入れ替る細細血環に滓が留って、血流が悪くなっているからです。脳の血環にも滓βアミロイドが留って認知病になるのですし、皮膚にも滓が留ること皮布があるのですから一番大きな筋肉がある脚の血流を良くする手足ブラブラ運動は体全体の血流を良くする健康体操になるのです！

②ベットに寝たまま、左足を右脚の膝の上近に引かけて、体を左側に倒すと右側の肩と右背中側の筋肉のストレッチになり、右足を左脚の膝の上辺に引つ掛けて左側の肩を右側に倒すと左側の肩と左側の筋肉をストレッチすることが出来ます！筋肉は縮むことで力を出しますが、ストレッチで筋肉を伸すことで、また縮むことができるようになり、縮むことと伸ばすことの両方を運動で繰り返すことで高齢になっても筋肉を鍛えて強くすることが出来ます！左右の背筋を鍛えることが特に高齢者には必要です！

③脚の裏側（ふくらはぎとアキレス腱）を伸ばして脚が攣らないようにする運動です。左右の脚に反対側の足を乗せて、その乗せた足の方に上体を傾けると、乗せられた側の足の裏側が伸びるストレッチができる。よく脚や足が攣る人がやると、攣らなくなる運動です！



⑤寝ころんで、首の後に両手を回して、首を後に押すと首の筋力が強くなる（両手はそのままの位置で首を押しそす押し返すこと）、次には反対に首を固定して、両肘を後側に強く引く（開く）と、背筋を鍛えることができます、姿勢も良くなります！

⑥足と頭をベットに着けて、首と足先を支点とする弓なりにすると、お尻の筋肉が引き締まった美尻ができます！

⑦うつ伏せになって、肘から両手をベットにつけて、足先と肘で体を浮か

せて、お足を左右にプリプリ振ると腹筋と背筋と肩とつま先の筋肉を強化できます！これはかなりきつい運動なので、高齢者はゆっくりやるか、止めるか選んで下さい！

絶対に無理をしないで、自分にできる範囲のことをやって下さい！これらの運動に言えることは、「一つ一つの運動を10回づつできたら3ヶ月後には見違える程筋力がつきますし、元気になるますが、少しづつ、できることから一歩づつ続けることが一番大事なことです！」

⑧うつ伏せで両手を枕に置いて、そり

返ると、両肩と両手の付根の部分が伸びて、ストレッチになり、上下すると肩や膝や背中や足首の柔軟性もついてくる！

⑨この後、正座をして、左右の手を後側について、ゆっくりと体を後側に倒すと膝の筋肉が伸びてストレッチとなり、膝の筋肉が強くて柔軟になり、怪我をしなくなります！

⑩次には、腕立て伏せを、ゆっくりと10回繰り返しましょう！ただし、高齢者は無理してはいけませんので、1回でも2回でもできるだけの腕立て伏せ

を、ゆっくりとやって下さい！その時指を5本立ててやってみましょう！

⑪この後は、ベットの端がイスに席つて、手を組んで立ったり座った10回やると、膝の筋肉が付いて歩くのが楽になります！

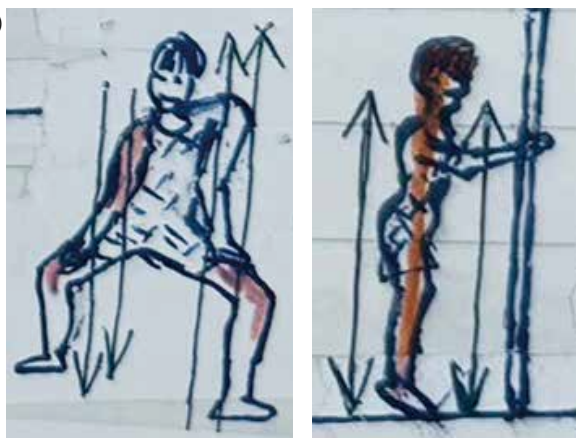
⑫ころばないように何かにつかまって、壁を押ししたりすると、後足のふくらはぎと前足の膝の筋肉が強化されて歩き易くなる！

⑬何かにつかまって、カカトを上げて、カカトから床に落とすと脳からカ

カト迄の大きな神経に刺激が行って、
脳神経が活性化する！

⑭仕上げのストレッチとして両足を
広げて、左右どちらの肩を下げて両足
を下に下げると、下げた方の肩の周辺
の筋肉が伸びて肩関節痛の予防と治療
ができます！左右交互に繰返してやっ
てみて！

⑮散歩をする時は、ゆっくりではな
く、早歩きをすれば筋肉がつくのでフ
レイル（虚弱）状態は改善します！
ただし、筋肉がつくのは3ヶ月間
はかかりますので、高齢者は早歩き程



度で、楽しく続けられるレクレーショ
ンレベルの運動、例えばダンスとか
パークゴルフのようなちよっとだけ負
荷がかかる運動を選んで、80〜90歳
代でも永く続けることが肝心です！

⑯日本人は、スポーツ（運動）を外で
太陽を浴びながらやるのが嫌いな人
が95%だという統計があります。好
きな人は5%しか居ないのですが、健
康長寿を目指すには、ベランダで15
分太陽光に当るだけでも、人はビタミ
ンDをその皮膚で作れるので、それ
だけでもお勧め致します！



⑰以上、戸外での運動が嫌いな人でも
できるベツト周辺での簡単体操を提案
しましたが、最後に室内でできる『エ
アー・ランニング』を提案します。ヨ
ーイドン！さあ、その場で前進むの
ではなく、走り出して下さい！難しい
ですか？難しければ、少しづつ前に
進んでも結構です。蹴った方の足が
空中に浮いていますか？それがエア
ーランニングです。詰いでしょうか？こ
れを10歩〜20歩と増して行くと、確実
に体中の筋肉が強くなり、心臓や肺も
強化されて元気な体となります！但
し、何度も繰返しますが、療養中や超
高齢者は、この運動は控えて下さい！
私は83歳ですが、前立腺癌と間質性肺
炎を乗り越える為にやっています！
食事療法と水素ガス吸入や自分にでき
る呼吸法等を実行する健康法の一つ
として、血圧や、血糖値、血中酸素濃
度、ケトン体の値、脈拍数、体温等を
計測しながら、安全な状況でのみ50
歩迄はできるようにしました。

水素と健康について 『夜の睡眠前の 水素風呂での運動の すすめ』

浴槽用水素生成器を風呂に入れて、
水素を吸入しながらの運動で健康長寿
になります！

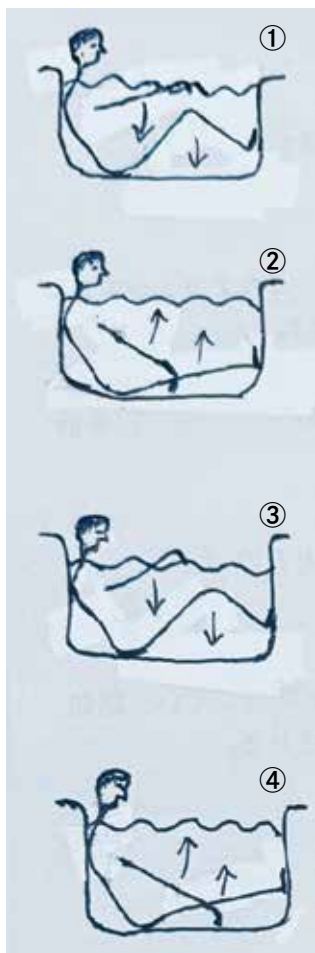
①風呂の中で、背中を後側に当てて、
両足を風呂桶の前側に当てて、両手をお湯の上に上げて、ゆっくりと息を吸い込み、息を吐きながら、手は下側に両足は強く前側を蹴る！この運動で手足の力が強くなる！

②ゆっくりと息を大きく吸いながら、手は上に脚は曲げ戻して、次の動作の準備をする。風呂の中に浴槽用水素生成器スパレ・ネオが入っているのので水素粒子が体に進入し、息をすること

で肺にも水素が入ってくるので、活性酸素が消去されることを意識しながら呼吸することで、肺活量が増えるし、活性酸素も消去される！

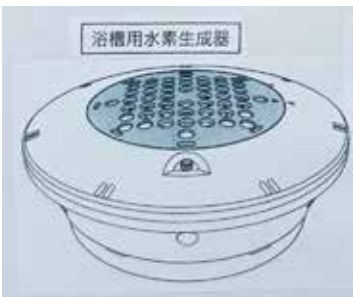
③息を吐きながら、手は下側に両足は強く前側を蹴る1の動作に戻って、1クルーを40回と計算しながら、最初は1クルー〜2クルーを実行する。

④慣れてくると3クルー（120回）、4クルー（160回）と無理しないで増やしていくと良い！よく眠れるようになる！私は現在、5クルー（200回）を行い、体がポカポカ熱くなるので、風呂から上がると、冬はベランダに出て乾布摩擦で3分間位は体を冷やし、暖かい季節は水道水を体に掛ける冷水浴をします。これをやっていると、暑さ寒さに強くなり、風邪などひかなく鳴りました！



Spahare NEO(スパレ・ネオ)

この水素生成器は安価で、風呂に入
ると水素の泡が目で見えるので安心して
使えるところがいいですね！肥満、認知
秒、癌、糖尿病、血管疾患、心臓病、
脳疾患、高血圧、低血圧、アレルギー
病、皮膚病等の生活習慣病やフレイル
等にも効果がある健康長寿のアイテムで
す。価格は11万円で格安です！



上記の浴槽用水素生成器を風呂に入
れた運動で私は『治療法がない』と医
師に言われた『肺が硬くなる間質性肺
炎を治すことができた』と考えていま
す。この運動は水素生成器がなくて
も、健康になる為の呼吸法と体を丈夫
にする為の運動法としても、フレイル
（虚弱）対策や老化防止に使える呼吸
法・運動方法にもなるものと考えます
のでお勧めいたします。

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！

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>



この他にゆうゆうサロンでは、年金
の増やし方や遺言書の書き方、介護施
設や住まいの選び方、地震対策やヒー
トショックにならない自宅のリホーム
方法、病気になるらない食事のあり方、
生命保険の掛け方などなどの高齢期の
諸問題が話題になって、皆さんで考え
る場になっています。ここが友達作り
の場になったり少しでも皆様の老後の
支えになる事ができれば嬉しいです。
ご参加をお待ちしております。

【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5月15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。

16

まちな不動産屋さんに相談しちゃおう

自宅の価値を知ると、他ことも見えてくる。 「自宅査定」してみた！

「すぐに売る気は無いし、査定なんてウチには関係ないこと」：だけど、実際に査定をしてみると今まで知らなかった「発見」があります。自宅の価値を知ると実は大切なこと。今回は実際に査定をされた方の体験談と共に、不動産査定についてご紹介します。

過去15年で一番良い市況!?
査定には2種類ある。

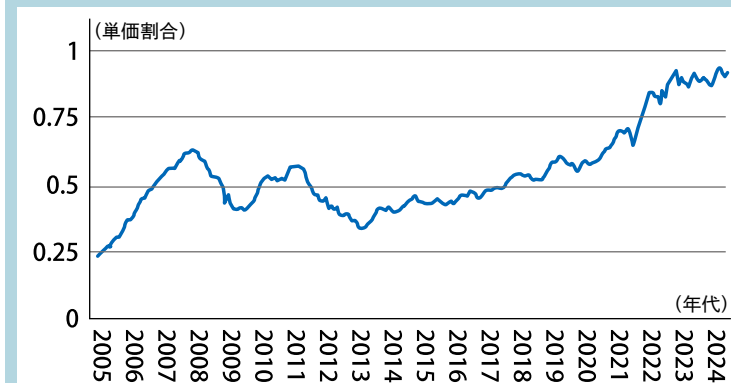
昨今、不動産価値がぐんぐん上がっている浦安。実は我が家の価値も上がっているかも：と気になるけれど、「売る気が無いのに査定なんてお願いしていいのかしら」「不動産屋さんに査定依頼なんてしたら騙されそう!」そんな風を感じている方も多いはず。今回はそんな「不動産査定」について、株式会社明和地所売買コンサルティング事業部営業課係長の須山雄太さんに聞いてきました。

「まずは浦安の不動産市況から説明します。浦安は今とても市況が良く、過去15年の間で一番良いとされています」。下グラフを見ると、浮き沈みはあるものの特に2012年以降は上がり調子! 当時新築戸建てで売り出していた値段から、現在中古にも関わらず1000万円近く上がっているものもあるそうで、浦安の市場の良さを感じます。一言に査定といっても種類があるそうで「卓上で行う『簡易査定』、実際にご自宅に行つて家を見せたいから計算する『実査定』と、明和地所では2種類行つていま

す。簡易査定は電話やメール等で簡単にヒアリングし、その地域の相場感等からだいたいの金額を打ち出します。お手軽ですがリフォーム歴や実際の家の状態は見ないと分からないことがあるので、より正確に知りたい時は実査定をお勧めしています」。とは言え、そのために部屋を片付けたるのは億劫だし、知らない人を家に入れるのは心配：という思い、ありますよね。そこで今回「まだまだ売る気は無いのだけど自宅の価値が気になっていった」という、北栄在住のAさんの査定の様子を取材させていただきました!

浦安市内マンション売買単価推移

グラフはマンションの売買単価推移ですが、土地戸建てに関してもほぼ同じ推移傾向です。



今回お話を伺ったのは...

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



2006年入社。以来売買部として多数の不動産取引に従事。FP関連の知識もあり、資産形成としての不動産保有の相談も得意。担当するYouTubeは再生回数110万回超! 豊富な知識と温和人柄で、社内外問わず信頼の厚い存在です。

STEP 1

まずは不動産登記の確認から。
須山さんが用意した謄本を
一緒に見ていきます。



査定をしたAさん

子どもたちが巣立ち、旦那さんと二人暮らし。今の自宅に不便は感じておらず、売却の予定も無い。

査定をしたAさん宅データ

■地域…北栄
■土地…約50坪
■建物…5LDK
築年数…約30年

ローンの支払いが終わっているのに、謄本上は未完了のままだったことが判明!

謄本は基本的に申請しないと書き換えが行われないそう。また登記している“本人”以外が書き換えようとすると手続きが複雑になります。「なるべく早めに手続されるのがお勧め」と須山さん。

STEP 3

家の現状と周辺環境から
簡易的な査定額を算出!
詳しい査定結果は後日郵送。

簡易的な査定額をその場で算出してくれます。今回はリフォーム歴や坪数、地域相場から土地+建物でなんと約1億円相当との結果が。想像以上の結果にAさんも驚いた様子。

気になる水回りの話



「最近水回りの匂いが気になる」と話す「〇×が原因かも」とアドバイスする須山さん。お家のことで気になることも、気軽に相談できちゃう!

STEP 2

一緒に家の中を見て回ります。

リフォーム箇所を確認しながらAさんと一緒に、家の中・外壁を確認。「ここは入らないで」というところは無理に見ないので、お気軽にお申し付けください」と須山さん。「この部屋掃除してないから見られなかったの」とAさんも安心した様子。

STEP 4

お話の延長から、相続相談に。

相続相談も出来た!



実際にあったトラブル等の話を交えながら分かりやすく説明。「そんな方法もあるんだ」と目から鱗な情報も嬉しい。

Aさんの感想

謄本のこと、相続のこと...
査定以外のことも知れて満足!

今回依頼をしなければ知らなかったことが沢山あり、査定以上の情報を得ることができました。査定結果を受けて、今後の相続についても家族で話しいい機会になりました。あとは少しでも家をよく見せたくて査定前に掃除をしたのですが、不要なものが多いことに改めて気づきました。断捨離やお掃除の良いきっかけにもなりました。

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



P 提携コインパーキング

査定中も終始和気あいあいとした雰囲気。「須山さんとおしゃべりも楽しかった!」とAさん。「登記や相続のことなど新たな発見もあり、査定依頼をして良かったです」と話します。売却の予定がないAさん、査定は無料なので不動産屋さんとしては今回「お仕事」にならなかったのでは：と聞くと「それでいいんです」と須山さん。「不動産ってやることが多く、実際に査定してみないと見えない部分があるんです。いざ：という時に、備えてあったり把握していただいていると、私達もとても助かります。その時が来た時に『あんな不動産屋さんいたな』と思いついていただけたら、嬉しいです」。地元の不動産業者だから変なこと出来ないですしね、と言いつつ次回の現場へと向かいます。豊富な知識はもちろん、温和人柄から社内外からの信頼も厚い須山さん。自宅の価値が気になっていた方、いつか売却する時の備えをしたい方など、不動産のお悩みのある方は、是非一度、須山さんに相談してみてもいいですよ。



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！

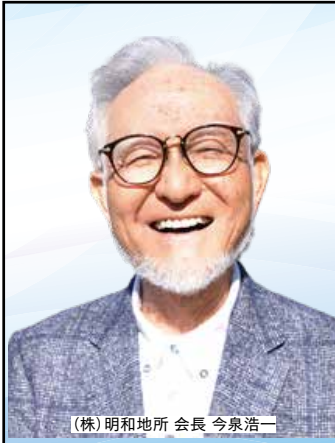
査定・相談無料 / 秘密厳守。安心してご相談ください。



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



(株)明和地所 会長 今泉浩一

**参加
無料**

先着予約12名

毎月第3土曜日 10:00～12:00

**インフレと金利上昇を乗り越える！
お金に困らないマネープランセミナー**

昭和のインフレと金利上昇、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アラフォー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)

2024.6.15 **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。