

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.

49

無料

2025年
2月7日(金)発行

特集

老後も健康的に過ごしたい!

元気なうちから「補装具」えらび

連載中

浦安市老人福祉センター

I♥Uセンター

Uセンターの魅力を
たっぷりお届けいたします!





絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

「弁天ふれあいの森公園」に
うらやすの原風景を見る

山崎 勝哉

「弁天ふれあいの森公園」の新年は、華やかな濃いピンクの紅梅の花、満月蠟梅の透けるような黄色い花の彩りから始まります。少し遅れて白梅、しだれ梅。さらに河津桜、染井吉野、八重桜へと春の歩みは加速します。

1月末ごろから、「池」と「田んぼ」では千葉県最重要保護生物である「ニホンアカガエル」が卵を産み始め、オタマジャクシに。この公園の「田んぼ」や「池」は、面積のほとんどが「水田」であった「かつてのうらやす」の原風景・自然環境の再現と生物を再生する試みでもあるそうです。「田んぼ」では、こども園・幼稚園、保育園、そして親子が一年を通じて「お米づくり」を体験。田んぼの土の感触や稲の成長、収穫、昔の道具を使った「脱穀・もみすり」など、五感をフルに使った本物の原体験が行われています。

かつてのうらやすの写真にある「田んぼと案山子(かかし)」の風景。今の公園では親子・園児がつくった「案山子」がお米を守っています。

このような公園の風景は数多くの市民ボランティアが創り、成長させてきたものです。

ゆうゆう手帖 表紙絵紹介

弁天ふれあいの森公園【ふれあいの森公園を育む会】

「ふれあいの森公園を育む会」は現在、8つのクラブがあります。その中の一つが「スケッチクラブ」。毎月第2日曜日10:00から公園の好きな場所を選んで自由にスケッチ。12:00から公園の「グリーンハウス」で描いた絵を見ながらみんなで勉強会をしています。



.....
*弁天ふれあいの森公園とは?...設計段階から徹底した住民・市民参加のもとで創られた、住民・市民みんなの思いをつめこんだ“夢の公園”。21年前、有志を中心に「ふれあいの森公園を育む会」を立ち上げ、夢の実現にむけ、今も公園を育んでいます。 場所：浦安市弁天4-13 お問い合わせ：080-5839-6201 (後藤)

特集

老後も健康的に過ごしたい!!

元気なうちから

「補装具」えらび

2025年が幕を開けました。

今年はどうのような想いを胸にスタートしましたか？

「あれもこれも挑戦したい!」と希望を抱いている一方で、
少しずつ、身体が追いつかない...と感じている方も、
いらつしやるかもしれません。また、

「外出する機会が減った」「外出が億劫に感じる」という
心境の変化や、不便さを抱えている方も
いらつしやるのではないのでしょうか。

今回の特集では、補装具がもたらす日常の助けや
新しい発見を紹介します。補装具と聞くと、大げさに感じる
かもしれませんが、生活を支えるだけでなく、
心を晴れやかにする力も秘めています!
これをきっかけに、近い将来の選択肢について
考える一助になれば嬉しいです。





①デザインはもちろん、様々な機能が搭載されたシルバーカー。こんなに種類豊富な実機があるのは市内でも珍しい!②杖もデザイン豊富。折り畳み式はお出かけにも◎。③新盆供養にお寺に持って行くお供飾りなども取りそろえ、歴史残る街を支えています。④お父様の4代目大塚さんは書道の先生でもあったそうで、当時、自身で作成した手ぬぐいを町内に配っていたそう。達筆でユニークな発想の書物は勉強になる言葉が記されています。⑤大型店舗では見かけない商品もあって、まるで宝探しのよう!編集者も取材当日、思わずお買い物をしてしまいました。



大塚さんは浦安生まれ、浦安育ち。以前は消防団、JCに所属していました。今でも百縁商店街や敬老商品券事業を主催している商店街連合会の副会長や、お寺の総代として、活躍されています。

シルバーカーに杖、老眼鏡まで! 浦安の歴史とともに歩む 老舗商店「徳兵衛商店」

かつての浦安は境川を中心に、堀江の「フラワー通り」と猫実の「庚申通り」に住宅や商店が密集していました。フラワー通りの入口付近には清瀧神社があり、その横には町役場、漁業組合、郵便局が並んでいます。「堀江銀座」とも呼ばれていたフラワー通りは、生活の中心地として栄え、寄席や銭湯、映画館、パチンコ店、質屋、駄菓子屋など、生活に必要なあらゆる商店が軒を連ねていたそうです。

そんな歴史深いフラワー通りには、今でも土地を守り代々住み続けている方や、現在も商売を続けているお店があります。その中の一つが、今から約100年以上前の明治時代に創業された「徳兵衛商店」さんです。お店の看板は「とくべ」ですが、お店の正式名称は「徳兵衛(とくべえ)」。これは、地元の方から「とくべ」さんと呼ばれていたことを受けて、「とくべ」としたんだとか。そんなお話をしてくださったのが、五代目店主となる大塚哲也さん。現在の徳兵衛商店では身近

な生活用品から食器、キッチン用品などを取り扱っていますが、そうなったのは約70年前のことです。それ以前は魚の卸売を行っていたんだそう。「時代の変化と共に、商売も変わっていったのかもしれないね」と大塚さんは話します。

大塚さんは、お父様でもある四代目の大塚功(いさお)さんからお店を引き継ぎました。大型ショッピングセンターやホームセンターの普及により、最近では個人商店での買い物客は減少していますが、元町の方々は今でも足を運んでいるそうです。取材中も、隣の方が食器や生活用品を購入している姿が見られ、地域に根ざしたお店として親しまれている様子を感じられました。奥行きのある店内には、食器やキッチン用品、掃除用具など、生活に欠かせないあらゆるものが揃います。また、元町特有の歴史を背景に、年中行事や神仏具も豊富に取り扱っており、「何かあったら『とくべさん』に行けば揃う」と町の方々から頼りにされています。

もう一つ、徳兵衛商店の特徴は、「シルバーカー(手押し車)」や「ショッピ



日用家庭雑貨、陶器、金物、園芸用品など、豊富なアイテムがそろった徳兵衛商店。タイミングが合えば看板犬のあさひちゃんに会えるかも!とっても人懐っこくてかわいい。そんなあさひちゃんにメロメロな大塚さんです。

を探してもなかったの」と見つけたときに喜ばれることがあるそうです。新しい年を迎えた今、新しい食器や生活雑貨を探しに足を運んでみるのも良いかもしれません。徳兵衛商店で心機一転、健康を考えながら、日常を彩るアイテムを見つけてみてはいかがでしょうか。

近年は100円均一の商品が人気ですが、徳兵衛商店には「この生活雑貨はやっぱ丈夫」と、品質と懐かしさを求めて訪れるお客様も少なくありません。昔ながらのはたきなど、「ど

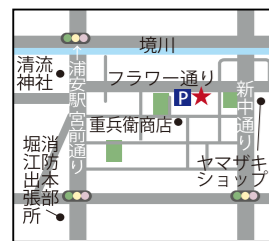
徳兵衛商店

☎ 047-351-2861

浦安市堀江 3-10-18 (フラワー通り沿い)

※フラワー通り入り口から徒歩約3分。

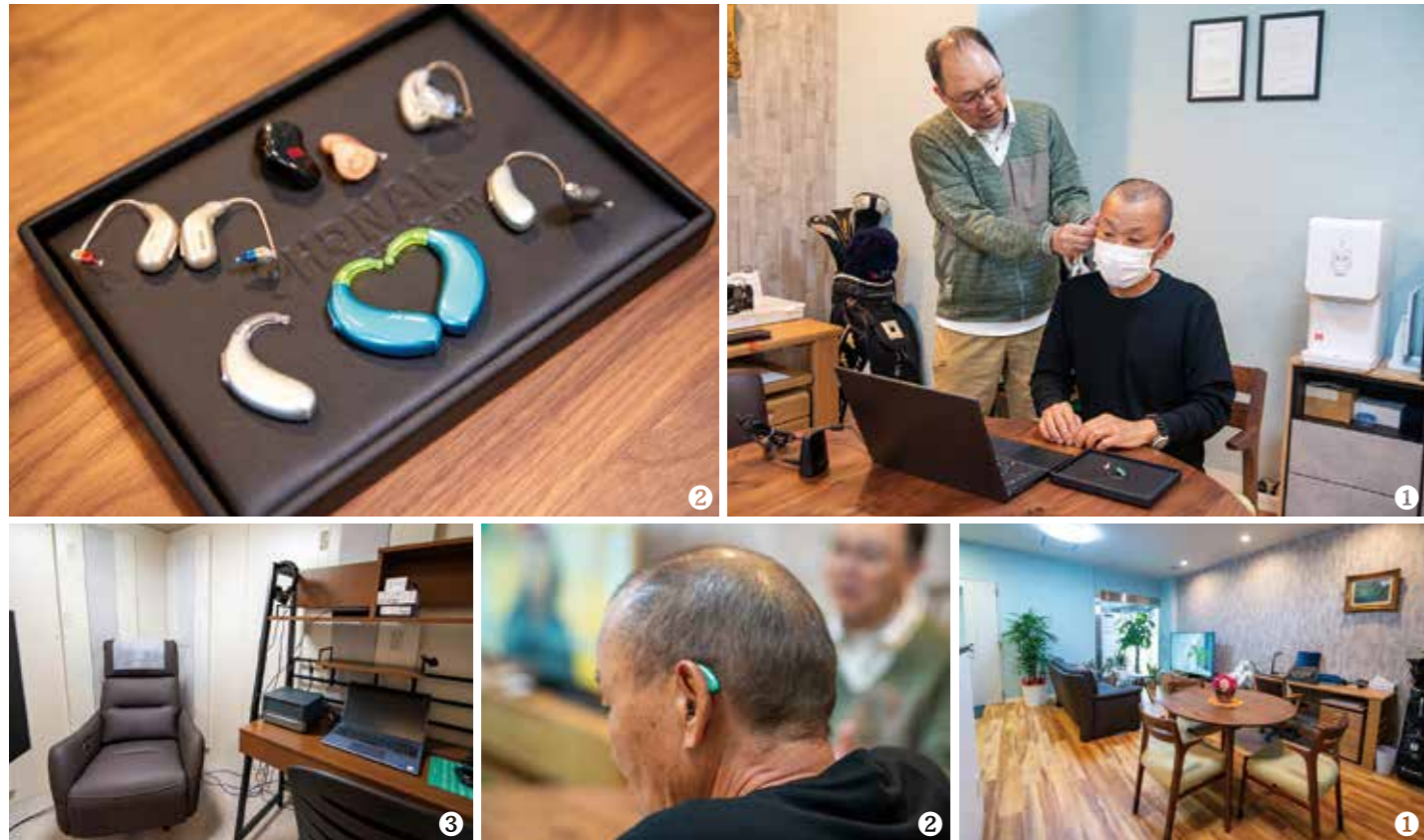
OPEN11:00 ~ 17:00 日曜定休・不定休有



P 店舗隣に駐車場有り

最近ではデザインも豊富なんです!





①お店の中は、まるで自宅のリビングのよう。生活に近い環境で試聴することで、より自然な「聞こえ」に調整していきます。疑問や不安があればいつでも丁寧サポートしてくれる林さんの存在も心強い。②最近の補聴器はグレーやベージュだけでなく、デザイン・カラーのバリエーション豊富。今回取材した今村さんは、ご自身の好きな緑を選んだそう。「派手かな?と思ったけど、ここは思い切って好きな色にしてみました!」と今村さん。アクセサリ感覚で楽しめるのも良いですね。今までの補聴器イメージとは全く違い、明日が楽しみになるような補聴器ライフになりそうです!③本格的な防音室も完備。



(左)「補聴器エキスパート KUNI」代表の林邦広さん。この道 20 年以上、日本はもちろん海外でも学びその知識と知見はまさにエキスパート! (中) 今回インタビューにお応えいただいた今村十次さん。(右) 林さんの奥様は以前、介護職に従事されており安心して相談ができるのもありがたい。

「聞こえ」の悩みを「解決」へ
「海風の街」に新しい風、
補聴器エキスパート KUNI

日の出エリアにある「海風の街」が誕生したのは今から35年以上前のこと。この地域や近隣に住む方々の中には、第二の人生を楽しんでいる方も多くいらっしゃると思います。そんな「海風の街」のマンション1階に、昨年「補聴器エキスパート KUNI」がオープンしました。補聴器という高齢者向けのイメージが強いかもしれませんが、KUNI代表の林邦広さんによれば、大人も突発性難聴など耳のトラブルを経験することが増え、加齢に伴う聴力低下も含めると、老若男女問わず耳の聞こえに悩む方は多くなっているそうです。オープンから数か月、気軽に「聞こえ」の相談がしやすくと、市内を中心に口コミが広がり、多くの方が訪れると話題の「補聴器エキスパート KUNI」。そんなKUNIでお会いした今村十次さん(77歳)もまた、幾度となく足を運び「聞こえ」について相談をしていたお客様の一人です。

「聞こえ」の悩みを「解決」へ
「海風の街」に新しい風、
補聴器エキスパート KUNI

またが、家族は音量15くらいで聞いていたため、『うるさい』と言われることが増えました。それが原因でテレビや映画と一緒に楽しめなくなり、家族との会話でも何を話しているのかわからないことが増え、不安を感じることも多くなりました。補聴器には興味があったものの、「これまでの補聴器に良いイメージが無く、また広告も多く、どれが自分に合うのかわからず一歩を踏み出せずにいた」と、補聴器への抵抗感が強かったそうです。そんな今村さんを心配した息子さんが、「おやじ、このまま聞こえを放つておくと老化が進むだけだぞ。良いところがあるから行ってみなよ」と勧められたこ



昔から海へ行くことが多い今村さん。海に潜るのも好きで「もしかしたら耳への負担は、他の方よりもあったのかもしれない」と今村さんは話します。

とがきっかけで、KUNIを訪れたそう。初めてお店に来た今村さん、林さんの丁寧なカウンセリングにとっても安心感を抱いたそうです。そこで話し合ったのは、「快適な日常」「運転中の会話や安全性」「テレビの音量問題」という3つのテーマでした。それらを解決するために、今村さんは「自分に合うものを徹底的に探したい」という思いで、納得がいくまで質問を重ねたそうです。補聴器の性能を知っていく過程で、中でも今村さんが驚いたのは次世代の便利機能です。例えば、会話と周囲の騒音を自動で調整してくれる機能や、ボイスアシスタントを利用して天気を確認する機能、スマートフォンやテレビと連動して使えるものもあり、機種によつては多様なコンテンツで日常生活をサポートしてくれます。今村さんの場合「とことん、自分に合う補聴器を探したい」と、専門家と相談を重ねて選んだそう。使用者の希望やライフスタイルに合わせた選択が大切で、操作に慣れるためにも早めに検討することが役立つ場合もあり、専門家に相談することで、安心して選べる可能性が広がります。

KUNIではまず、お客様がどのような耳の悩みを抱えているのかを丁寧にカウンセリングします。「耳の聞こ

え」と一口に言っても、その原因や影響は人それぞれ。一人ひとりに合った、最適な製品を提案することも重要です。耳に異常を感じたら補聴器の使用に進む前に、まずは耳鼻咽喉科の受診を勧めます。日本では耳の健康への関心が低く「最近聞こえなくなってきた」と、症状が出てから検査を受けるケースがほとんど。気づいた時には症状が進んでいたり、補聴器の電源を付けることさえも億劫になるケースも少なくありません。「そうした、当たり前になっていく現状を少しでも変えたい」と林さんは話します。「聞こえに悩む全ての人へ、快適な生活を届けたい」という林さんの思いが詰まった「補聴器エキスパート KUNI」。補聴器について興味のある方や、そのご家族、またお悩みを抱えている方は、ぜひ一度相談に訪れてみてはいかがでしょうか。

補聴器エキスパート KUNI

☎ 047-712-5885

✉ info@big-beat.net

浦安市日の出1-3海風の街3号棟101号室
OPEN 8:30~15:00 (木土は13:00まで) /
予約優先 / 月火水金16:00~18:00完全予約時間 / 日曜・祝日定休



※2月18日には浦安ゆうゆうサロンにて、「聞こえ」についてのお話をさせていただきます!詳しくは本誌18ページにてご確認ください。



色もデザインもおしゃれでアクセサリみたい!

まちの1級建築士に相談しちやおう

交通事故死の約2倍?!
冬は特に多い、家庭内で起こる事故

「ヒートショック」なぜ起こる?原因と対策

あんなこと、こんなこと

建築士、佐藤祥史さんと城戸健一朗さんに、お話を伺いました。

なぜ、ヒートショックが起こるのか?

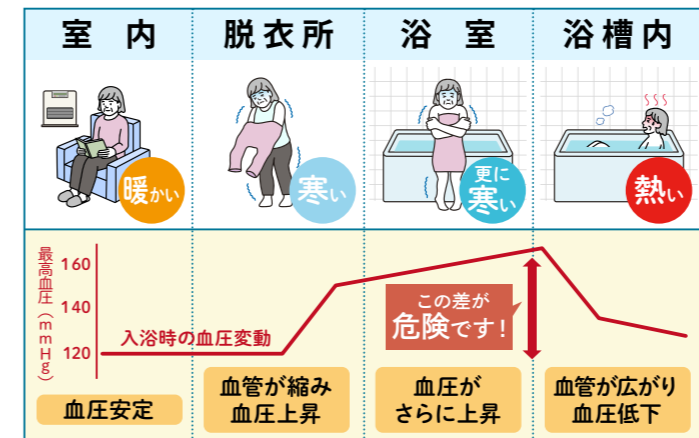
浴室内でヒートショックが起こる原因の一つに「急な温度差による血圧の急激な変化」があげられます。暖房機器により暖められたリビングから、気温の低い脱衣所に移ったことで、血管が縮み血圧が上昇。更に寒い浴室で血圧が上がったところで、今度は暖かいお風呂に浸かることで血管が広がり血圧が低下。これにより、一次的に脳内に血液が回らない貧血状態になり、

一過性の意識障害をおこしてしまうことがあります。「この一連が『ヒートショック』と呼ばれ、場合によっては意識を失い、そのまま浴槽内で不幸にも溺死してしまうこともあります」。なぜ、近年になって亡くなる方が増えているのでしょうか。「暖房機器の性能が上がったことも、原因の一つかと思えます。家の中で寒暖差が生まれ、ヒートショックの起こりやすい環境が生まれてしまっています。特に戸建ては注意が必要です。マンションは比較的温度が均一なのですが、戸建てだと、浴室やトイレが外気温と同じくらいになる場合もあるんです」。



株式会社アールデザイン
一級建築士 佐藤 祥史 さん
一級建築士 城戸 健一朗 さん

地域に根ざした工務店として、新築戸建てから大規模リフォーム、日常の小さな修繕まで請け負う(株)アールデザイン。そこで一級建築士の知識をフル活用し、デザイン性と快適性を兼ね備え、長く、安心して住み続けられる提案をしています。



参考: 榎原裕 九州芸術工芸大学(現:九州大学芸術工学研究院)

まずはココから! 一級建築士オススメの断熱リフォーム

『インナーサッシ』の取付がオススメです。

インナーサッシは、既存の窓に内側から設置する「二重窓」のことで、断熱性や防音性を高めます。省エネ効果があるだけでなく、室内温度を安定させることでヒートショック対策にも効果的です。



特に 浴室 脱衣所 トイレ は、インナーサッシの取付に特にオススメです。

- 比較的、小スペースなので効果を実感しやすい
- 工期は通常1日で完了
- 費用も比較的手頃、補助金適用になる場合も

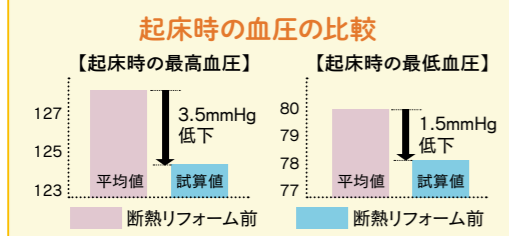
なぜ「窓」の断熱が効果的なのか?

冬は家の熱の50%以上が窓から放出されると言われています。一方、夏は70%以上の熱が窓から入ってきます。窓の断熱性能を向上させることで、冬は暖かさを保ち、夏は熱中症対策にも効果的です。



窓から逃げる熱は全体の50%以上!

断熱リフォームと血圧の関係性



住宅を断熱化することで冬季の室温が上昇し、それに伴い居住者の血圧が低下する傾向があることが、国土交通省の調査で明らかになりました。特に高齢者においてこの傾向は顕著で、断熱改修が省エネ効果だけでなく、健康にも良い影響を与えることが示されています。

出典: (国土交通省) 断熱改修等による居住者の健康への影響調査中間報告を参考に作成

トイレやお風呂が寒いのは「普通」ではない!

「お風呂が寒いのは仕方がない」と思われる方も多いですが、近年の住宅事情は変わってきています。「海外、特に北欧では、昔から家全体が暖かいのが当たり前でした。その分、エネルギーも多く使用するため、環境への配慮から『省エネ住宅』が進められてきました。WHOでは、室温が18℃を下回らないようにと推奨しているほど、室内温度と健康の関係性は高いです。近年日本も意識が変わってきており、『家の断熱性能を上げること』が当たり前になりつつあります。断熱性能が異なるだけで、実際の温度が20℃の場合の体感気温は、断熱済みの場合は19℃なのに対して、断熱未のお部屋だと15℃まで下がるといいうデータもあります。

まずは簡単なリフォームから断熱リフォームの効果を実感していくのも◎。

とはいえ、大規模なリフォームは難しい場合もあります。お試しのできる「断熱リフォーム」はないのでしょうか? 「例えば『インナーサッシ』を窓に取り付けるだけでも大きく変わります。

す。特に戸建ての場合、脱衣所・浴室の窓は小さめのものが多いので、インナーサッシを試すのにぴったりです。「熱の5割以上は窓から逃げる」とも言われているので、窓を対策するだけでも体感温度は大きく変わると思います。実際に、脱衣所にインナーサッシを付けたことで「寒さを感じづらくなった」という声も多いそうです。「また、脱衣所や浴室に暖房機器を設置するのも効果的です。浴室には乾燥・換気付きのものを設置することも可能なので、ご相談ください」。

断熱リフォームは、冬の温かさだけでなく、夏には熱中症対策にもなります。また、「住宅の省エネ改修による補助金」も対象になる施工が多いとのこと。現在の自宅に長く健康に住み続けるために、断熱リフォームは非常に効果的です。「家が寒い」と感じるものがあれば、ぜひ相談してみてくださいいかがでしょうか。

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



I♥Uセンター

学んで、遊んで、出会える！浦安の大人の遊び場

浦安のU
お風呂の湯(U)
友人のU
遊びのU

Vol
3

年間講座
だけじゃない！
いつ来ても、楽しい！学べる！遊べる！
2025年もイベントやスポット講座が盛りだくさん！



いつ来ても、楽しい！学べる！遊べる！
の詰まったUセンター。年間講座以外にも、自由参加型の教室が開講されているのをご存じですか？社交ダンスやフラダンスの他、自由参加型教室のみでの開講となる「お昼の体操」や「チェアヨガ」は毎回行列が出来るほど人気です。他にも太極拳やスポーツ民踊、健康体操など、気軽に身体を動かせる教室が曜日別に開講されています。参加者の皆さんからは、「気軽に参加できて楽しい」「運動不足解消にぴったり」といった嬉しい声が寄せられています。また、様々な教養や知識を身につけられるスポット講座も充実しています。昨年は「ピリヤード講座」「スマホの使い方」から、「司法書士相談」、そして幅広いテーマの健康寿命延伸を目的とした介護予報講座が開講されました。自由参加型だから、予定や体調に合わせて参加できるのも◎ですね。
さらに！「Uセンター祭り」や「クリスマスコンサート」など、季節にちなんだイベントも開催されています。これらのイベントは大変好評で、毎年多くの来場者で賑わいます。Uセンターは新しいことに挑戦したい、仲間と楽しい時間を過ごしたい、そんな方々にぴったりの場所です。いつ来ても、楽しく学べて遊べるUセンターで、2025年も健康に元気に過ごしましょう！



浦安市老人福祉センター
(愛称：Uセンター)

☎ 047-351-2096
住所：浦安市東野1-9-1

利用時間 9時～16時
休館日 日・祝・年末年始



無料送迎バスあります！



バス停は
左記QRコードから！

市内を循環する、便利な無料送迎バスがあります。是非ご利用ください。

初めてUセンターをご利用の方へ

初めてのご利用には、
問診を始めとした登録手続きが必要です！

★住所・氏名・生年月日の分かる身分証明書をご持参ください

- ①受付時間 9:00～11:30 / 13:00～15:00 ②使用券交付申請書の記入 ③緊急時用資料の記入※緊急時の連絡先(2名分)をご準備ください ④住所・氏名・生年月日の分かるものの提示 ⑤Uセンター内健康相談室にて看護師の簡単な問診

初回の手続きは約20～30分程度かかります。余裕をもってお越しください。施設利用料は無料です。(各活動や講座によっては材料費などの実費負担があります。詳しくはお問い合わせください)



断熱リフォームをして良かった！ 日中はエアコン無しでも ぽかぽかと暖かい。



南側に面したリビングはあたたかな日の光が入って、お部屋も明るい。日中はエアコン無しでもぽかぽかと、足元から暖かくて驚きました。

お話をお伺いしたのは、昨年(株)アー ルデザインで断熱リフォーム工事をされたIさまご夫妻。長年お住まいだったマンションを「これからは住み続けたいから」との思いで、全面リフォームを決定されました。リフォーム期間の約3ヶ月間は賃貸に引っ越していたそうで、「ちょうど子どもたちも独立して家を出たタイミングで、『せっかく綺麗にするなら、長く住みたい』と私の定年を機に全面リフォームを決めました。引っ越しは大変

でしたが、断捨離のきっかけにもなつてよかったです」と、笑顔でお話してくださいました。
そんなIさまのご自宅、リビングに入った瞬間ぽかぽかと柔らかな暖かさに包まれて、とつても心地よい！ふとエアコンを見るとOFFになっているのに気が付き、エアコン無しでこの暖かさ？と驚いてしまいました。「朝、1時間くらいエアコンで部屋を暖めれば、晴れの日の日中はOFFにしても、今日みたい

暖かいんですよ。床暖房がないのに足元から暖かく、冬特有のどこからともなく冷たい空気もまったく感じませんでした。「エアコンを付ける回数も減りました。以前は各部屋でエアコンやヒーターを付けて過ごしていたのですが、例えば、リビングの隣にある寝室はこの冬一度もエアコンを付けていませんね。就寝中、「なんだか顔が冷たい」と起きてしまうことがあった奥様も、リフォーム後はそんな事も無くなったと話します。リビング以外にも、廊下や脱衣所・お風呂場を見せていただきましたが、こちらもほ

こんな断熱リフォームをしました！



施工担当
(株)アールデザイン 佐藤さん

外に面する壁面をコンクリート素地まで出し、その上に高性能・押出法ポリスチレンフォーム(熱伝導率λ:0.022W/m・K)、厚さは30mmを直に貼り付けました。また、断熱材の隙間からの気流を防ぐために、機密テープも貼っています。その後、壁下地を造作し紙壁で仕上げています。

しっかりした断熱工事をすると、どうしてもお部屋の壁が元々より50mm～100mm程度厚くなってしまいます。工事費アップしますが、お部屋の快適性、特にヒートショックのリスクの軽減につながるため費用対効果は見合う以上の効果が得られるかと思えます。

んわりと暖かい。特に脱衣所は冷やっつと感じが無く、家全体の温度の均一さを感じました。「夜は気温が下がるので脱衣所はヒーターを付けていますが、以前ほど寒さを感じなくなりました。また、お風呂の床を柔らかな素材にしたのですが、



深いブルーの扉がアクセントになって、リビングがぐっとオシャレに。奥様のセンスの良さを感じます。



お風呂のふっくらした床は硬いタイルよりも寒さを感じず、体温をあげてくれるそう。滑りにくい素材なのも◎。

これが暖かくて！リフォーム前は硬いタイルで、足を付けた瞬間『冷やっつ』と感じていたのですが、今はそんな冷たさがありません。ヒートショックが起こりやすいと言われるお風呂場、脱衣所でも寒さを感じにくいこと。老後も長く住み続けたいと願うIさまにとつても、安心感のあるリフォームですね。
断熱リフォームをして良かったと思えますか？と伺うと「良かったです！」と笑顔で答えられたIさまご夫妻。主に奥様が手掛けたというリフォームデザインもとつても素敵で、今後はビクチャーレール等を取り付けて、お部屋を飾り付けていきたいとのこと。お気に入り、のたくさん詰まった空間は、優しい暖かさに包まれていて、とても素敵なご自宅でした。

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

老後資金について考える

(1) 老後資金についての解説は多ですが、70歳以降の「使い方」について書いたものは多くありません。資産は作れても、安心して使えない物であればそれは「豊かな老後」とは言いえないでしょう。

退職後65歳〜70歳以降に安心して使っていくには「幾らずつ毎月取り崩すのか?」「病気になる時の為に幾ら位残す必要があるのか?」という具体的な老後資金計画を逆算して算出しておくことが必要でしょう。

「長生きをリスク」と感じるのではなく、「第二の人生を謳歌するワクワクする老後を迎える為にどうすべきか?」を考えましょう!

老後には、どの位の金額が必要なのか?

「老後一人で月額38万円あればゆとりある生活ができる」と言われていますので、少し余裕を見て計算すると、(男性は90歳、女性は95歳迄生きる計算)

40万円×12月×30年間(65〜95歳迄)
＝1億4400万円

あれば充分でしょう。

仮に公的年金が30万円あるとすれば、30万円×12月×30年間＝1億8000万円
この差額は、1億4400万円―1億8000万円＝3600万円

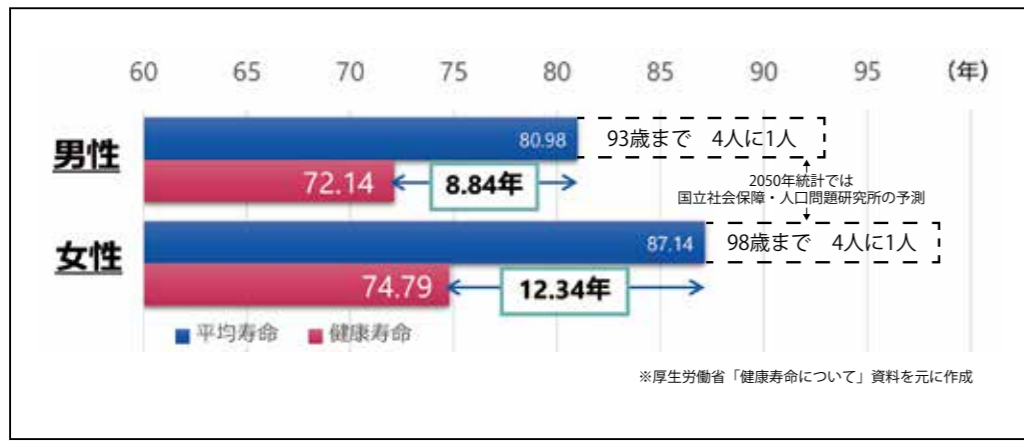
3600万円が不足する金額です。この計算を見ると、65歳または70歳以降は、公的年金だけになった場合、漠然とした不安は消えないで残ります。ではどう考えたらいいのでしょうか?

(2) 老後資産を考える時には、仕事や趣味にも意欲的に、何歳頃どんなことを自分にするのかを具体的にイメージして考えた「老後計画書」を書いておくことが必要なのです。

一般的なデータをもって老後の不安に駆られるのではなく、「自分の計画書に従って、しっかり使う(消費する)視点を持って備えること」が大切なのです。

(3) 貴方は、定年退職後はどんなことをしてみたいですか? 調査では、趣味、習い事(楽器演奏、絵画、園芸など)、スポーツ、旅行、食べ歩き等が多いのですが、最も関心が高いの

は、「これまでやってきたことや、自分の趣味を生かして働く」が一番多いです(日本人らしいですね)。ぜひ、貴方が将来やりたいことを書いてみて下さい!(そこから具体的な計画が決まります!)



※厚生労働省「健康寿命について」資料を元に作成

(4) 上記の表のように、日本人の「平均寿命は、男性80.98歳、女性は87.14歳」ですが、「健康寿命は、男性72.14歳、女性は74.79歳」です(これらは医療の発達で少しずつ伸びています)。これを見て分かる通り、今後も長寿化は進むとされて、2050年予測では男性の4人に1人は93歳まで、女性は4人に1人が98歳まで生きるとされています。「如何に健康である健康寿命を長く、資産を枯渇させないよう」にできるか?が重要です。

先ず老後のシミュレーションを行う上で欠かせない公的年金から、確認しましょう!

(5) 「ねんきん定期便」の見方から将来年金額を把握しましょう! 年金の見方などは、年金事務所へ聞けば、教えてくれます。実は、私は「36万円以上の賃料収入があったので、厚生年金は全てもらえない」と考えていたのですが、他の用事で年金事務所に行った時に、年金は給料以外の不動産賃料収入などは幾らあっても関係なく給料が46万以上ある時のみ(現在では給料が50万円以上ある時のみ)超えた部分の年金が貰えなくなると改正

ねんきん定期便

オモテ表

ここもチェック!
老齢年金見込み額が分かる!

A...現在加入している年金実績に応じて、65歳で受け取れる年金見込み額が記載されています。

B...こちらには70歳、75歳まで受け取りを遅らせた場合の年金見込み額が記載されています。

ウラ裏

チェックポイント①
「これまでの保険料累計額」
これまで納付した保険料の累計額がわかります。保険料を多く支払った方は、年金額もそれに応じて多くなります。

チェックポイント②
「これまでの年金加入期間」
保険料を免除された期間も含め「これまでの年金加入期間」が書かれています。また年金の種類別に加入期間が記載されているので、より詳しく加入状況を把握できます。

チェックポイント③
「将来もらえる年金見込額」
加入実績に応じた年金額が記載されています。50歳以上の方は、加入する年金の種類や収入が60歳まで現在と同じ内容で続いた場合の見込み額が記載されています。

(参考)・日本年金機構HP / 「ねんきん定期便」の様式(サンプル)と見方ガイド(令和6年度送付分)
・一般社団法人公的保険アドバイザー協会HP / 年金定期便の見方 から



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

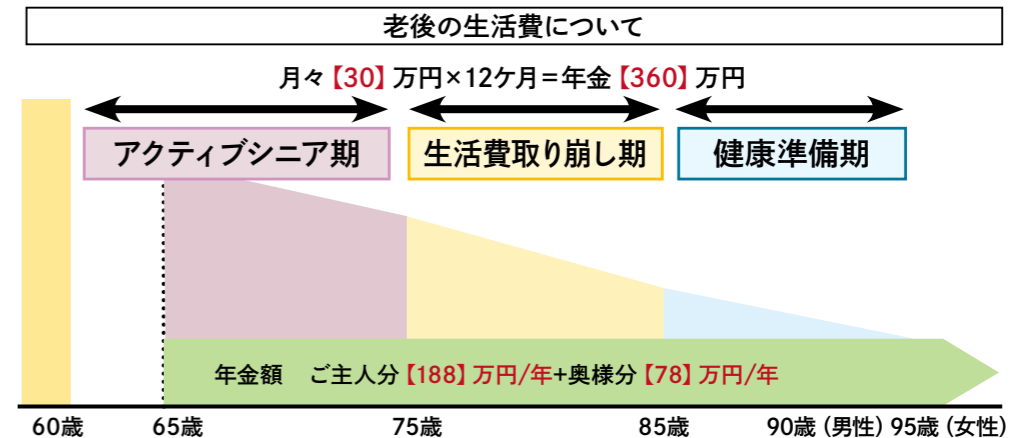
	NISA(つみたて投資枠)	個人型 確定拠出年金 (iDeCo)	通常の投資	変額保険
対象者	18歳以上	20歳～59歳 (原則)	0歳～ (原則)	0歳～ (原則)
お金の負担	本人	本人	本人	本人
上限額(年額)	120万円	公務員: 24万円 会社員: 24万円～27.6万円 専業主婦: 27.6万円 自営業者81.6万円	制限なし	制限なし
税制優遇	運用益が 無期限非課税	掛け金は全額所得控除 運用時も非課税 受給時も優遇	税制優遇なし	一時所得 (受取額一支払額 -特別控除 50万円) X1/2
投資対象	投資信託・ETF (長期の積立・分散投資に 適した一定の投資信託)	預貯金・年金商品・ 投資信託など	制限なし	保険会社の 定めた商品 約8つから
引き出し時期	自由	原則、60歳以降	自由	自由 (10年以内は、 解約控除などの 規定あり)
開設できる口座	一人につき 一口座 (複数の証券会社で 開設はできない)	企業型確定拠出年金 との併用は 企業型確定拠出年金の 掛け金を基準額以下に すると規約で定めた 場合のみ可能	証券会社 ごとに 開設可能	特段、併設の 規定なし
注意点	幅広い投信群から 選びたい人には不向き (NISA成長投資枠で対応可)	60歳まで引き出せない。 税を納付していない 専業主婦等は 当然ながら掛け金の 節税効果はない	証券税制、 20.315%が 課税される	保険なので、 万が一の時 金額は最低 保証

された)、その超えた分については還付請求が有効で、150万円ほどの年金をもらえなかったことがあります。分らないことは何でも年金事務所に聞く必要があります。

(6) 60歳以降のお金の色分けをして3つの時期に分けて考えましょう!

- ① 60歳～75歳迄
アクティブシニア期
…積極的に使う時期
- ② 75歳～85歳迄
生活費取崩し期
…生活費に使う時期
- ③ 85歳～90・95歳迄
健康準備期
…介護・資産整理に使う時期

逆算で考えます。まず、健康準備期ですが、主に将来の介護資金を備えておく時期です。男性は、90歳を平均寿命として、85歳から5年間、女性は95歳を平均寿命として10年間を考えます。生活費と年金額の差額を算出して、介護一時金として500万円～1000万円を想定しておくといいでしょう。



(7) 現役時代の「資産形成」
目標額が決まれば、いよいよ「現役時代の資産形成」です。
現役時代には、老後資金を考える前に「住宅資金」「教育資金」の資金需要が迫ってきます。その為の運用、積

立のどちらを行うか、その金額はどうするか、を考えなければなりません。現在行っている運用・積立で目標額に届かない場合、資産配分などを変更しなければなりません。一般的に、積み立てという、銀行積み立てから、財形積み立て、保険を使った積立もあります。投資信託を利用するものとして、確定拠出年金(企業型・個人型)や「NISA(つみたて投資枠)」があり、どれを使うかで税金のかけ方や運用益への課税が違いますので、研究して下さい。

今、45歳なら、毎月3万円を積み立てたら、60歳で幾らの資金になるでしょうか?
3万円×12月×15年=540万円が元本です。これを平均3%の利回りで運用すると682万円になります。40歳からなら987万円、30歳からなら1752万円になります。早く始めるほど複利の効果で資産形成は良いということになります。
参考までに「NISA・確定拠出年金(個人型)・通常の投資・変額保険」を比較してみました。(左ページ表参照)

人生計画の立て方の一例

(1) 自身がやってきたことであり、人にも勧めたい「住宅資金造り」「教育資金造り」「老後資金造り」に合致した、日本人なら誰にでもできる一番有効で確実な「人生の三大イベント」に合わせた資金造りの一つ」をお勧め致します!

「住宅資金作り」は世界一優れた日本の住宅ローン制度の活用で実行できる!人は30歳前後で結婚し、その1年～2年後に子供が生まれます。赤ん坊は泣くのが仕事であり夜中でも泣きますので、アパートでは近隣に迷惑になるため、安心して赤ん坊を育てることができるよう自宅を購入を考えます。変動型住宅ローンでは、金利0.5%前後で30年間(京葉銀行では50年間もあり)、頭金は100万円位の小額でも借りることができます。毎月の支払いが賃貸アパートの賃料より安い程度で借りることができる、住宅ローン制度が利用できるのです!

更に、ローン控除という自宅を買った人に対して、年末の住宅ローン借入残高の最大0.7%が10～13年間、所得税から還付される制度まであります。これに比べて、欧米での住宅ロー

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>

ンの金利は4〜5%と高いし、中国では土地は全てが国有であり、50年借りることができませんが、50年経ったら国に返還しなければならぬ物であり、建物の価値は建った時から築年数が経過するほど年々その価値は下がってしまいきます。しかし、日本では金利が安いので時間が経過するにつれて借入元金返済が進み、住宅ローンが返済できた分だけ所有者の自宅の土地建物の資産価値は多くなっていくので、自宅を購入することがそのまま資産形成になるのです！

もし日本に超低金利の住宅ローン制度がなければ、コソコソとお金を貯めて現金で自宅を買うとしたら（戦前はそうだったが）国民個人が自宅を買うのは恐らく50〜60歳になってしか買えないでしょう。そういう意味で、日本の住宅ローン制度は「国民の生活に一番重要な住宅を持つことができる制度」として、世界でも一番優れた社会制度の一つと言えると思います！（中国の住宅政策とどちらが国民に優しいか比較して下さい）この住宅ローン制度を活用して家族の幸せと資産づくりを活用することをオススメですよ！

(2) 自宅購入は、老後資金造りにもなる！

⑤以上でも公的年金が足りない場合には、他人に貸して賃料を取れる不動産を購入する方法で「年金+賃料収入」として収入を増やす方法がオススメです。

例えば、60歳〜70歳迄に手持ち資金が5000万円〜1億円位ある方は、ワンルームマンション（500万円前後）や2DKマンション（2000万円〜3000万円）を手持ち資金の一部で購入して人に貸せば、ワンルームな4万〜5万で、2DKなら10万円前後で、3LDK（4000万円〜5000万円）なら12万円〜18万円以上でも貸せるでしょう。

注意！給料が50万円以上ある時だけ、厚生年金は50万円を超えた分だけ給料以外の収入は、50万円以上の賃料収入などは幾らあっても、厚生年金が減額されることはありません。それに比べて、手持ちのお金が1億円以上あっても、80歳、90歳と年を経るごとに手持ち資金は少なくなっていきますが、年金+賃料があれば、本人が病気で海外でも、生きていく限りは安定収入が減ることはないので安心です。

特に、30歳〜69歳迄は、住宅ローンを借りることができますので、60歳代

①上記で書いた「自宅購入も、老後資金造り」にも大いに寄与するものです！人は、自宅で食事をし、そこで寝て、学び、子育てをし、退職後も自宅で老いを癒し、孫子と遊び、介護が必要になった時には自宅を貸した賃料で介護施設に入居し、あるいは自宅を売却したお金で介護費用を支払うことができるからです。

②60歳〜65歳で退職した場合は、アクティブシニアとして、旅行や趣味のスポーツ、習い事、或いは社会奉仕活動などで、自分も喜び、人の喜ぶこともやれるアクティブシニア期を過ごせるでしょう。

又、自宅があれば、住居費用はさほど掛からないし、衣食住の費用以外と活動費用を含めても月額40万円のお金の用意があれば充分楽しく生きられるでしょう。

③更に、海外旅行や社会奉仕を生き甲斐にしたい場合などには、それに必要なだけの資金を多少多目に作っておけば良いだけです。

④年金を増やすには、年金の受取を70歳からにすれば42%増やせるし、70歳からの受取にすれば84%（20万円が×1.8⇒46万8000円）増やすこともできます。

までは住宅ローンを借りてそこに住み、今の自宅は人に貸して老後資金にする秘策も可能ですので、興味がある方はご相談下さい。

更に、85歳を超えたら自分のことより孫子の為に、ワンルームマンションの賃料を学習塾の費用として出してあげたり、自分亡き後は子や孫に相続させて、子孫繁栄に寄与することもできます。これも良い老後の過ごし方の一つになると思います。

【ご意見・ご感想・お問い合わせ】

メール：imakou16@gmail.com

電話：090-3007-5345

2025年1月16日 記

※本稿の内容は、掲載時点での法令や判例などに基づいています。ご利用の際には、最新の法令や情報をご確認いただければ幸いです。また、法律や判例の適用は個々の事情によつて異なる場合があります。本稿の情報は正確さを心がけておりますが、その内容についての保証はいたしません。本稿の情報をご利用いただいた結果について、当方では責任を負いかねますことを、あらかじめご了承ください。

今月の浦安不動産相場を見る！

浦安の相場天気予報

2025年2月予報

浦安相場天気予報の見方

不動産動向(天気)
買い希望のお客数÷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

買い希望のお客登録数予測値
現在明和地所に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人数の推移からAIが算出した予測値。

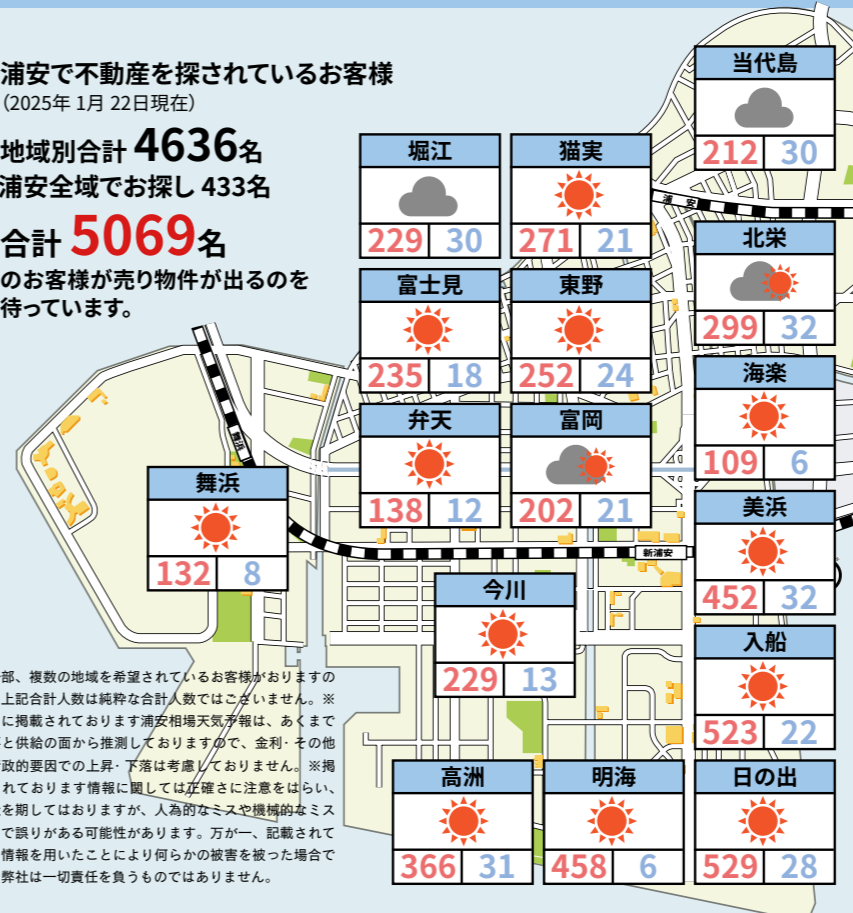
青い数字

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
(2025年1月22日現在)

地域別合計 4636名
浦安全域でお探し 433名

合計 5069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おりますので、上記合計人数は純粋な合計人数ではありません。※ここに掲載されており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。※掲載されております情報に関しては正確さに注意を払い、万全を期しておりますが、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。

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

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、弊社以外の仲介会社が契約に関わる場合は所定の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説明書取得（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。※管理組合が強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。

地元企業ならではの顧客網と販売力で高査定価格に自信があります！



45th ANNIVERSARY 株式会社 明和地所 相見積もり大歓迎 査定・相談無料 / 秘密厳守。 不動産や相続のこと、安心して何でもご相談ください。

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)

東京都知事免許 (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



健康のこと 自宅のこと 相続のこと 老人ホームのこと

浦安

お茶を飲みながらお話しませんか？

2月3月のサロンは、老後気になる

本誌 12-17p

本誌で「老後資金」についてより詳しく！

3月18日火

は今泉浩一による
“ゆうゆうサロン”

今からでも遅くない、これからを豊かに過ごすために

「老後資金について」



老後を豊かに過ごすために…これから老後資金をどのように作り、増やしていけばいいのでしょうか？今回は、(株)明和地所の会長 今泉浩一が、

- 老後、どの位のお金が必要なのか ●ねんきん定期便の見方
- 年金+@の資金作りとは？ ●人生計画の立て方 等…

「老後資金について」自身の経験を元にお話します。老後資金があっても、安心して使える資産でなければ意味がない！これからも浦安で、住み慣れた地域で、豊かに過ごすために…浦安で培った長年の知識が少しでも皆さまのお役に立ちましたら幸いです。



■サロン解説
(株)明和地所
会長 今泉 浩一

1979年株式会社明和地所を創業。現在は会長職となり、不動産はもちろん、相続や遺言書の書き方等の相談を受け、培った知識を市内の方々に還元しています。

このサロンは

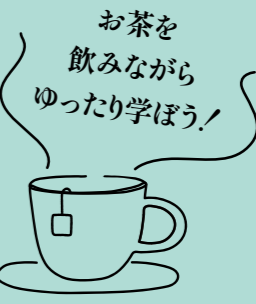
こんな方に **おすすめ** のお話です

- 老後資金に漠然とした不安のある方
- 豊かな老後を過ごしたいと思っている方
- 年金のしくみについて知りたい方
- 老後資金を年金+@で作りたい方

リピーターの方多数！

ゆうゆうサロン

2大テーマでお届けします！



本誌 6-7p

本誌で「聞こえ」についてより詳しく！

2月18日火

は特別講師を招いての
特別サロン！

“なんだか最近…”その違和感を、そのままにしないで

「聞こえ」についてのお話



「最近、家族のテレビの音量が大きくなった」「あまり聞き返すのは悪いから、聞こえるフリをしちゃおう…」まだ聞こえているからと、ついそのままにしてしまいがちですが、違和感を感じたら一度「聞こえ」について考えてみませんか？今回のサロンでは、補聴器専門家「林邦広」さんを特別講師にお招きし、

- 補聴器を始めるタイミングとは ●補聴器と集音器の違い ●難聴のお話
- 自分に合う補聴器の選び方 ●最新補聴器の新しい機能とは 等…

「聞こえ」をテーマにお話をさせていただきます。加齢性難聴や突発性難聴は、誰にでも起こり得ることです。ご自身はもちろん、ご家族の「聞こえ」でお困りの方もご参加いただき、「聞こえ」の不安を解消して明るい毎日を過ごしましょう！



■特別講師
補聴器エキスパート
KUNI(くに)
代表 林 邦広さん

補聴器業界20年以上、海外補聴器メーカーで聴覚及びオーディオロジーの教育担当者として10年以上、「ファミリー・センタード・ケア」のカウンセリング手法を用いた補聴器専門家。

このサロンは

こんな方に **おすすめ** のお話です

- 「聞こえ」に違和感のある方
- 家族の「聞こえ」が気になる方
- 使用中の補聴器が合わないと感じている方
- 将来のために知っておきたい方

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

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。

インターネットからはコチラ



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。



ゆうゆうサロンに参加できなくても…サロンの最新情報をお届けします！

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！





女の手勝身

作詞:麻こよみ 作曲:水森英夫 編曲:伊戸のりお

青山 新



【TYPE TOKYO】
Coupling with TOKYOメトロブルース
木梨康武プロデュース 作詞:所ジョージ 作曲:所ジョージ 編曲:沼谷隆之
◆CDS TECA-25008 定価:¥1,550 (税別定価¥1,400)



TOKYOメトロブルース好評配信中!
QRコード



【TYPE 青春】
Coupling with 青春迷い道
作詞:北村ハジ 作曲:水森英夫 編曲:伊戸のりお
◆CDS TECA-25009 定価:¥1,550 (税別定価¥1,400)



【TYPE 星空】
Coupling with 星空慕情
作詞:麻こよみ 作曲:水森英夫 編曲:伊戸のりお
◆CDS TECA-25010 定価:¥1,550 (税別定価¥1,400)

青山 新 in 浅草公会堂
日時 2025年7月4日(金) 開場15:30 開演14:00 場所 浅草公会堂
会場観覧チケット
SS席 9,500円(10列まで) S席 7,500円(11~15列)
2F席 6,000円(2F全席) 5F席 5,000円(5F全席)
[FC先行]1/27券~2/20券 [lav先行]2/21券~3/7券 [PG先行]3/14券~3/30日 [一般発売]4/4券~6/30日
配信チケット:3,000円 ※チケットイープラスのお扱い ※アーカイブ週間 (観覧券は別途)
主催・お問い合わせ fav...☎05-3263-6612(平日11:00~17:00)