

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. 浦安に住みたい

VOL.

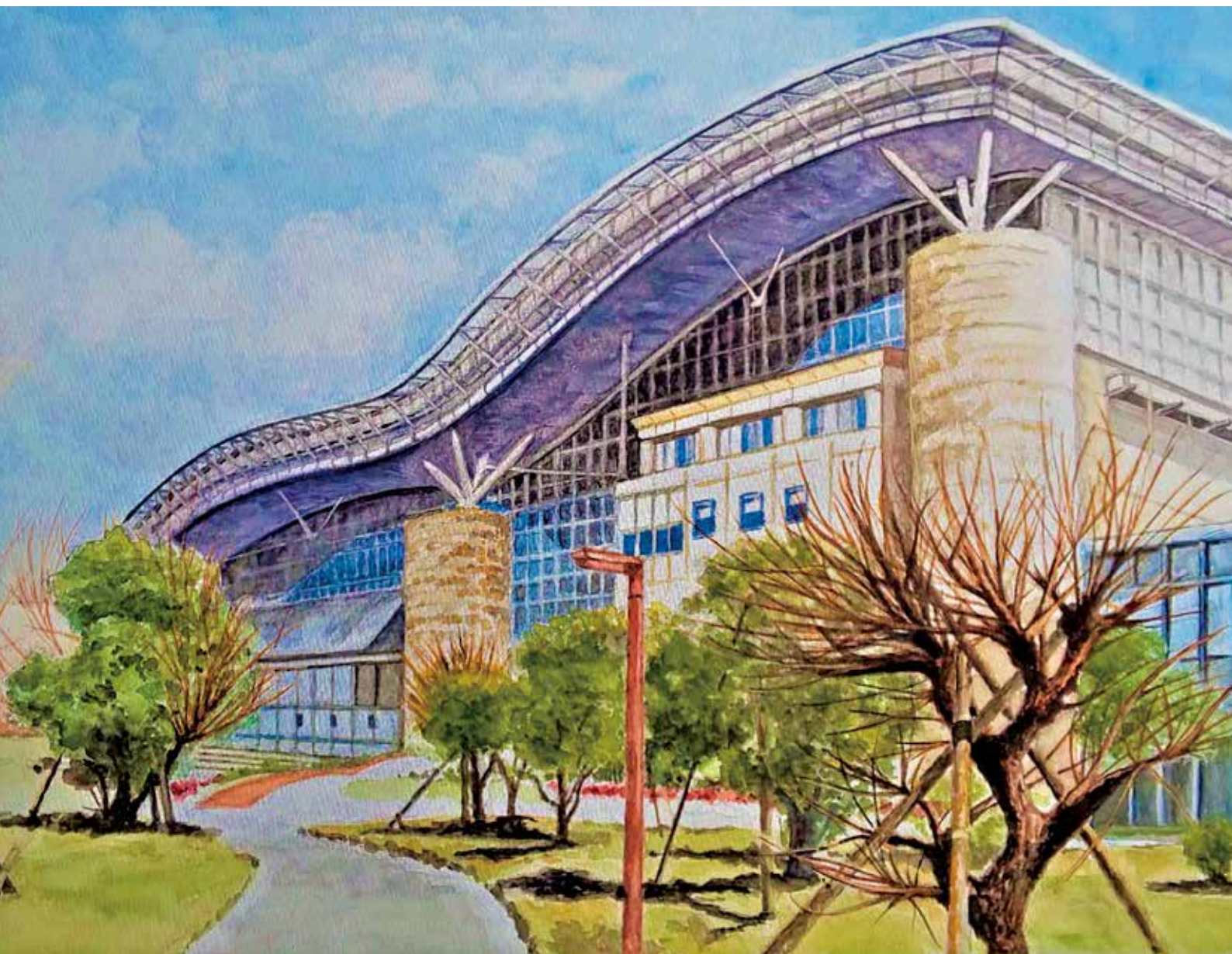
31 無料

2022年
2月4日(金)発行

特集

街を、明るく照らす。

“人と人”とが支えになる #でんきのエルク





街を、
明るく照らす。

真冬の到来で寒さが厳しくつつい背中が丸くなってしまふ今日この頃…。
こんな寒いときは、コタツに蜜柑、そして今号の『ゆうゆう手帖』も忘れずに。
ほっこり温かく過ごしていただける特集を組みました。

今回ご協力いただいたのは、#でんきのエルクさん。浦安には古き良きあの時代のお店がまだまだあります。
見知らぬ人よりも、知ってるあそこのあの人に。そんな気持ちになる電気屋さんの“今、”取材してきました。

寒い時期は適度に身体を動かすことも大切ですよね。身体を動かして体温を上げていくことも寒さを乗り切るコツ。
そんな耳寄りな情報も掲載していますので、ぜひ心も身体も温かくしてこの寒さを乗り越えて行きましょう！

絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙



総合体育館

後藤正生

『浦安市運動公園』は敷地面積約18ヘクタールを有し、市民の健康を保持増進する場としてスポーツ施設と広場が共存する浦安市最大規模の公園です。公園内には、屋内水泳プール・陸上競技場など、あらゆるスポーツが楽しめる施設が揃っています。中でも運動公園のシンボル、バルドラル浦安アリーナ（浦安市総合体育館）は、その周辺道路から、浦安市民の早春の恒例行事となっている『東京ベイ浦安シテイマラソン』のスタート地点として知られています。総合体育館は緩やかに湾曲する大屋根が魅力的な運動公園の中心施設で、その魅力に魅せられて絵筆をとりました。

山崎先生を迎え最初のスケッチ場所です。我が日の水彩クラブでは、毎月2度の教室の内、1度は屋外でのスケッチを行っております。これからしばらくの間、クラブの皆で浦安市の風景を順次描いて『ゆうゆう手帖』の表紙を飾らせていただきます。今後も浦安の新たな魅力的な場所を見つけて、描いていきたいと思っています。

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



ていいかしら？」と婦人がいらっ
 しゃいました。「この辺りもそうで
 が、子育て世代より高齢の方が多く
 なっていることもあって、今まで自分
 ができていたことができずに困って
 いる方が増えてきましたね。例えば洗濯
 機にしても、『最新のものは私には難
 しいわ。もつと簡単なもの？』と
 悩む方が多くなりましたね。確かに昔
 の家電よりも難しい印象はありますが
 が、私たちが細かく説明していくと
 やっぱ最新のものの方が便利ね」と
 納得いただく方もいます。もちろんわ
 からない機能等ある時はアフターフォ
 ローとして駆けつけますよ！」と、元
 気で明るい淳子さん。初対面でしたが
 話しやすいお人柄で、つついあれも
 これもと聞きたくなくてしまいそうな
 くらい、しつかりと耳を傾けてくださ
 います。



(左中: 吉田達也社長) 和やかな印象の社長は、「いつか息子にお店を繋げていきたい」と心にとめて毎日トラックを乗りこなし現場で腕を鳴らしています!(右中: 奥様の淳子さん) 大らかで明るい奥様は「何かあった時にエルクがあった!と思ってもらえるような電気屋でいたいです!」と元気に真摯にお客様を迎えてくれます。(左: 進藤三希さん、右: 高橋美奈子さん) 進藤さんは勤続6年、高橋さんは13年と、エルクや家電のことも知り尽くした頼れる元気なお二人!

補聴器? 集音器?
 として毎月21日には『聞こえ相談
 会』として、パナソニック補聴器の専
 門員さんによる、耳の聞こえチェッ
 クとメンテナンスを行っています。70
 歳の誕生日を区切りに、今一度ご自身
 の耳をチェックしてほしいと淳子さ
 さん。「耳の聞こえは加齢などによつて
 悪くなります。耳からの情報が少なく
 なる」と音の刺激が減少し、脳の認知機

年に4回行われるパナソニックフエ
 アの開催時には、店頭で千葉のお野菜
 を販売しています。また、普段お買
 物に行けない年配の方にも喜んでい
 ただけるように、この日は弁天にあるパ
 ン屋さんを集めた『パンフェス』を開
 催されていました。「浦安には美味し
 いパン屋さんが沢山あるじゃないです
 か!せっかくだからこの辺りの方々
 にも食べていただきたいわ!今回
 初めて弁天のパン屋さんにお声をかけ
 て開催したんです。もちろん千葉県産
 の野菜も好評なんですよ。私自身が
 多喜出身ということもあり、千葉のお
 野菜を売りたいわ」と、農園直送で販売
 させてもらっています」と、電気屋さ
 んとは思えぬ取り組みですが、ひっき
 りなしにお客様が買いに来られていま
 した。

～街を明るく照らす、でんきやさん～

デジタルな時代だからこそ“人と人”とが支えになる



入船4丁目の住宅地の中
 に、昔ながらの電気屋さん
 があるのをご存じですか?
 浦安で創業37年目とな
 る、地域の方々に愛されて

いる電気屋さんです。「創業当時は入
 船ではなく、富岡の『パークスクエア』
 内に店舗があったんですよ」と教え
 てくれたのが、『でんきのエルク』の
 店主、2代目 吉田達也さんです。入
 船の住宅街にお店を引越されたのが
 今から約20年前。当時お父様と
 一緒に街の電気屋さんとして家電製
 品を販売していました。そして今で
 は市内のパン屋さんにお声がけして
 パンの販売を企画されたり、年配の
 方を対象にした『聞こえ相談会』を
 開催。二カ月に一度のペースで『エ
 ルクカフェ』という冊子を発行され
 ている、これまでとは異なるイメー
 ジの電気屋さんです。とつても魅力
 的な吉田さんご夫婦にお話を伺つて
 来ました。

一体どんな電気屋さん?

大型量販店に慣れていると、どこか
 入りづらいイメージを持つ個人電気店
 でしたが、実はとつてもオープンな雰
 囲気で地域との繋がりを大事にされ
 ている『でんきのエルク』さん。「時代

能が低下する恐れがあるので、認知
 症予防にも注目されています」と話す
 のがパナソニック専門員の白鳥さん
 です。耳が悪くなることは自然な事な
 で、病院に行けば正常だと判断されま
 すが、補聴器を勧めるかどうかは先生
 によって様々。また補聴器の調整では
 市外に案内される事もあるそうで、補
 聴器を買ったけれど通うのが億劫で付
 けていない、という方もいらつしや
 るのだそう。「また補聴器と集音器の
 違いも知ってほしいですね。集音器は
 一気にTVのボリュームが上がるよう
 なものなので音がうるさいと、止めた
 方も多いです。一方、補聴器は一部
 の音(低音や高音等)を調整できるので、
 値段は高いけれど、ご自身の聞こえ方
 に応じて細かな調整が可能です。始め
 はお話を伺いながら、その方に合っ
 た調整を進めていきます」。まだまだ



の流れとともに安く買える量販店での
 購買が増えていきましたが、『家電を
 売っておしまい』とは思っていきなかつたので、お客さまに寄り添っていくこ
 とが大事なのではないか。信頼を得ら
 れないとこの仕事はやっていけません
 から」と吉田社長は照れながらも話し
 て下さいました。

「家電以外にもリフォームなど、住
 まいに関する事をお受けしているん
 ですよ」と淳子さん。「おうちのちよつ
 とした悩み事、台所の手元灯が点か
 なくなったり、インターフォンの音が鳴
 らなくなったり、自分ではできないよ
 うなちよつとしたことを頼まれること
 があり、ご近所さんの口コミのおかげ
 でありがたいことに頼りにされること
 が増えていきました」。実はこの取材
 中も、止水栓の閉め方・開け方が分
 からないとのこと。「〇時に来てもら



大丈夫と思つて
 いても、かなり
 ご高齢になつて
 からだと耳たぶ
 を触るのにも一
 苦労なんてこと

もあるのだそう。ご自身でやつて
 みたい、聞こえるようになりたい!
 という気持ちが大変だと話されます。
 最近テレビの音量が大きくなつて
 いる方は、ぜひ聞こえのチェックを受
 けてみてください。こうした相談会
 ついでにお話が盛り上がることもあ
 るそうなので、お散歩がてらに行つ
 てみてはいかがでしょう。聞こえ
 相談会は毎月21日に開催していま
 す。事前予約で個別に約1時間を予
 定していますので、ぜひお問合せ下
 さい!

パナソニックの
 『聞こえチェック』
 はこちらから



聞こえの簡単チェックが
 できる簡易試験用の
 ツールです。



でんきのエルク
 ☎ 047-354-0571
 住 浦安市入船4-1-21
 営 9:00 ~ 19:00
 休 毎週水曜日・連休あり

新浦安駅	入船東エースト
イオン	
明和地所	ローソン
入船中央	セイムス
エースト	セブンイレブン

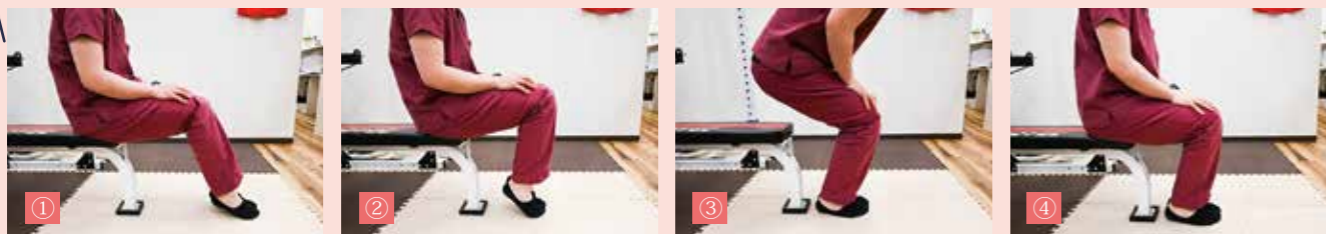
コインパーキング

浦安で脳活
健康コラム
Vol.2

寒～い冬到来！身体づくりのプロに学ぶ！
寒さから身を守るために必要な『姿勢と冷え予防』

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・・・内臓にも◎筋力アップにも繋がる \ 姿勢改善 /



① 椅子に座った状態で両足を前に。② 両足を地面につけたまま手前に引く。③ 一旦腰を上げて座り直し。(両膝は付けたまま) ④ 腰を下ろすと姿勢が良かったことを感じてみて！内腿にも刺激が入るので変形の予防にも◎。辛さを感じることなく、正しい姿勢をキープすることができました。ぜひお試しあれ！

健康で居続けるために重要な『姿勢』と『血流』

年を重ねていくほど筋力が下がります。筋力が落ちると自然と猫背に。筋力が落ちるだけでなく、姿勢が崩れることで内臓が動くスペースを確保できず十

今回は『寒さに負けない「コツ」』について、東野のアクロスプラザ内に2020年にオープンしたばかりの『沼崎真之介院長に担当いただいた。実は元ラグビー選手、スポーツトレーナー、接骨院、鍼灸院を経た、身体づくりとケアのプロ。現在でも現役のスポーツ選手がトレーニンググエアに来院する一方、プラチナ世代の方々も多く来院されているそうです。最近では浦安市が発行する65歳以上の方(障害者手帳所持者など、障がい福祉課での対象者を除く)が対象の、『はりきゅう・マッサージなどの費用の助成チケット』を利用する方も。不調を感じながらも前向きに、頼れる鍼灸師として地域の皆さんを支えています。そんな沼崎院長に、健康で居るための秘訣を伺ってきました。

今回は『寒さに負けない「コツ」』について、東野のアクロスプラザ内に2020年にオープンしたばかりの『沼崎真之介院長に担当いただいた。実は元ラグビー選手、スポーツトレーナー、接骨院、鍼灸院を経た、身体づくりとケアのプロ。現在でも現役のスポーツ選手がトレーニンググエアに来院する一方、プラチナ世代の方々も多く来院されているそうです。最近では浦安市が発行する65歳以上の方(障害者手帳所持者など、障がい福祉課での対象者を除く)が対象の、『はりきゅう・マッサージなどの費用の助成チケット』を利用する方も。不調を感じながらも前向きに、頼れる鍼灸師として地域の皆さんを支えています。そんな沼崎院長に、健康で居るための秘訣を伺ってきました。



コラムを担当してくれた先生
最近では『若い方には負けたくない!』と筋肉をつけるトレーニングを希望する75歳の方もいらつしゃるとか! 地域の方に信頼された鍼灸師の沼崎真之介院長と奥様。

救い、浦安の皆様を守る鍵となるのでは?と考えています。Gift

分な栄養が運ばれないため、さまざまな不調の原因に。そして寒い冬は体内も冷えて血流の通りをさらに悪くしていきます。性別に関係なく、高齢の方は、身体が冷えている方が多い印象があります。僕も通年自身に鍼を刺すことに加え、血流のために冷えた飲み物は控え、温かいものを飲むようにしています。

筋肉や関節の症状だけではなく、身体の内側から健康に、豊かな生活を取り戻していきましょう!



Gift はりきゅう接骨院
☎047-711-4720
月火木土 10:00 ~ 13:00
14:00 ~ 20:00
水日 10:00 ~ 13:00
住 浦安市東野3-4-1
アクロスプラザ2F

全自費診療メニュー
浦安市医療助成券使用可能!

★はり治療
60分 8,500円(2回目以降 6,500円)
30分 4,500円(2回目以降 3,500円)

★眼精疲労改善コース 30分 3,000円

全身の関節の可動域を整え、関節を正しい位置に戻した状態で行う極上の鍼治療。また利き手、利き足など皆様ひとりひとりに合わせた完全オーダーメイドのメニューとなります。

自粛生活で本を読んだり、携帯やパソコンを触る時間が増え、目が疲れることが増えていますか?こちらは目を使う時に使用する筋肉をマッサージしていくコースです。

うらやす
RUN
伴
Vol.2

RUN 伴うらやす開催までの活動レポート

Urayasu Dementia/Daredemo Friendly Club
『UDFC』が誕生しました!

その先にある“認知症フレンドリー社会”を目指す有志の集まり



RUN 伴うらやす実行委員がUDFCデザイナーとして、月1回のミーティングを行い、“認知症フレンドリー社会”うらやすのビジョンを描いたり、UDFCの今後の具体的な活動を検討中! 少しでも多くの方に関わっていただきたいと、“認知症フレンドリー社会”の推進に共感してくれた団体に協力いただき、SNSを通し写真リレーを行っています。賛同いただける個人の方やお店の方も、ぜひともご連絡下さい!

RUN 伴はもともと“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ぐ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。今年開催に向けさらなる活動団体へと発展させていくため、『UDFC』を創設。RUN 伴の根本にある“認知症フレンドリー社会”について、実行委員長の立崎直樹さんにお話をいただきました。

『認知症フレンドリー社会』とは?

(立崎さん)『認知症フレンドリー社会』(岩波書店)の著者 徳田雄人さんは、認知症を問題視する社会を「認知症対処社会」と表現しています。その「認知症対処社会」とは認知症は問題でありその社会的負担を軽減することを基本理念とし、認知症に関わる事件や事故といった問題行動の減少や介護負担の軽減に主眼がかけられます。一方、「認知症フレンドリー社会」は認知症のある方も含めて誰もが普通に暮らせる社会です。認知症のある人やその周りの人たちのQOL(生活の質)、どんな人にとっても暮らしやすい



今年秋開催を願い、写真・動画のリレーをSNSで発信中!
「健康体操ola ola美浜教室」の皆さんは今年も参加予定です!

社会環境を大切にします。認知症を問題と捉えたと対応は専門家に任せがちですが、認知症のある人とその家族、自治体や福祉関係者、さらには地元企業や市民まで地域社会に関わる人々みんなが自分事として関わり取り組むことを目指していきます。そのためにはイベントとしての『RUN 伴うらやす実行委員会』だけでなく、その先にある「認知症フレンドリー社会」を目指す有志の集まり『Urayasu Dementia/Daredemo Friendly Club (UDFC)』を創りました。RUN 伴イベントの準備と並行して、今は「認知症フレンドリー社会」の実現に向けた具体的な取組のノウハウや知見を積み上げているところで、私たちの思いに共感し、何か行動したいと考える団体や個人の方がいらつしゃつたら、一緒に活動しませんか?

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? 等等など、RUN 伴についてのお問い合わせはこちらまで!
✉ d.friendly.urayasu@gmail.com

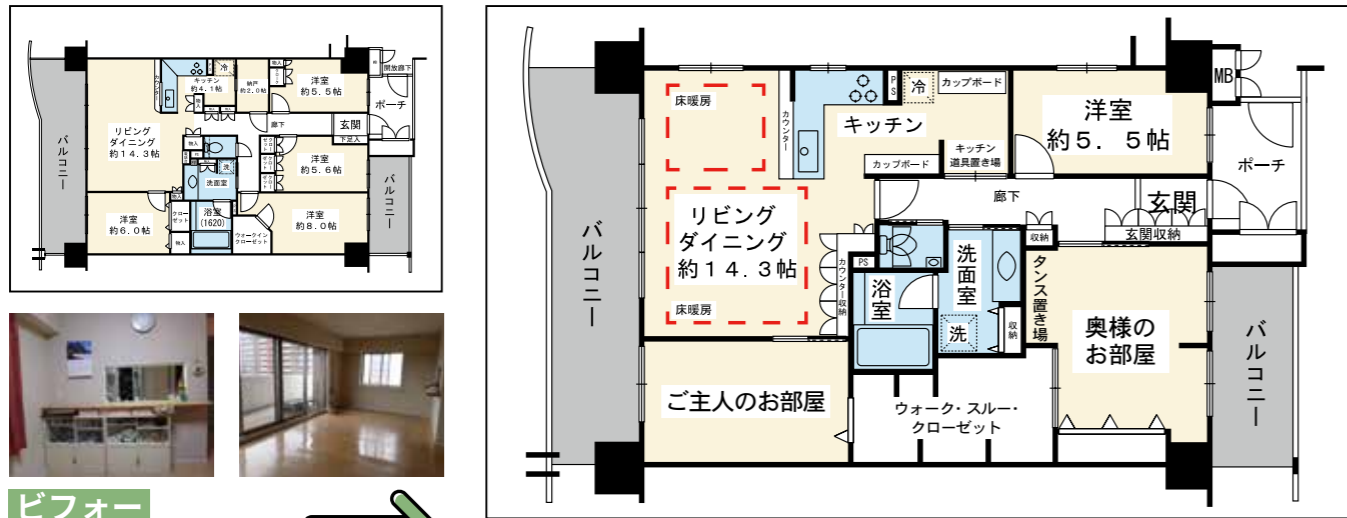
快適LIFE ゆゆうリフォーム

No.20

リフォームでこれからの人生を謳歌する『素敵なお部屋で楽しく暮らす』コツ



形見の桐箆箆を置くスペースを設けた奥様のお部屋。ロールスクリーンで隠れています。
ご夫婦其々の寝室の間に設けたウォーク・スルー・クローゼット。
壁面収納を設置。テレワークも考慮したご主人のお部屋です。
前面の壁を撤去して明るく使い勝手の良いキッチンに。収納もいっぱい！



ビフォー



アフター



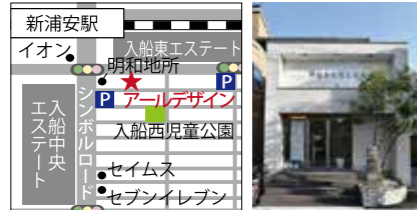
ウォーク・スルー・クローゼット内には布団も収納できるスペース。
卵型のフォルムが可愛いタンクレストイレ。
マイクロバブルでゆったりバスタイムが楽しめます。
モザイクタイルがオシャレな洗面化粧台。
玄関は高級感のある御影石貼り。

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(?)。



ご自宅で育てたレモングラスを使ったハーブティ！

60代のA様ご夫婦は、これまでお住まいのマンションの眺望の良さや住みやすさから、最初で最後のリフォームを決断、実行に移しました。何度も打合せを重ね、工事が始まってからも現場に通い、凶面だけではわからなかった点を修正してもらい、納得のいくお部屋が完成しました。

ご夫婦の共通の趣味でもあるピアノ、料理をはじめ、釣り、お酒、音楽、洋裁、ガーデニング等、多趣味なご夫婦で、私たちがお邪魔すると、楽しいお話と共に自家製のハーブティ&お菓子でおもてなし頂きました。

今回のリフォームで特に奥様がこだわった点は、ご夫婦其々の寝室の間にウォーク・スルー・クローゼットを設けた点です。それぞれの衣類の収納場所が一目瞭然で、風通しの良い所も気に入っています。そして、広いキッチンスペースと大きな蒸籠やお鍋を置く棚が両側から出し入れできるといふ点です。また、全室を2重窓(ペアガラス)にしたことで防

音・断熱、さらには冬特有の結露もなく、快適な暮らしを実現しました。

ご主人のこだわりは、マイクロバブル発生装置と元々浴室だった場所の床に床下収納(奥行15cm程)を設置した点で、ワインなら50本は収納できるそうです。テレワーク中心になったご主人のために設置したシステム収納や職人さんに無理を言ってもらったインターネット回線(カテゴリー6A)やFMのアナログ線に満足されていました。仕事も効率よくこなし、趣味も楽しんでいる様子がうかがえました。

反省点は2点、コンセントの位置や数をもっとよく考えた方が良かった点と4ヶ月仮住まいしましたが、管理組合の工事の承認が下りてから引越した方が良かったという点です。「皆さんの参考になれば良いのだけども」と最後まで素敵なお夫婦でした。



海外旅行が趣味のご夫婦。旅先で手に入れた珍しい貝殻やサンゴ、食器等を飾るための収納をオーダーしました。これらを眺めながら飲むお酒は最高！

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

老化と病気への向き合い方は？

私の最大の失敗は？

私は、『運動・栄養・睡眠と生きがいがあれば人は健康で居られるし、100歳まで生きられるのだ』と考えていました。ところが、去年の2月1日のゴルフの翌日から『突然右足全体が痛くて痛くてほとんど歩けなくなつたし、一時間以上座っていることができなくなってしまった』のでした。

驚いて、整形外科で鍼と灸をやっても治らず、整形外科に行つて筋肉痛だと言われて治療しても痛みは取れず、小林ペインクリニックでは坐骨神経痛だと言われて、ブロック注射（麻酔薬の背骨への注射）を続けても痛みは取れず、私の痛みがあまりに治らないので、『何かの病気が隠れているのでは？』と気づいた先生から東京臨海病院の整形外科を紹介して頂いて、そこで精密検査をした結果、『進行性の悪性の前立腺ガン第4期である』と宣告されたのでした。『そうかこの7ヶ月間の痛みと苦しみは、前立腺の癌が仙骨（背骨の下から2番目の骨）に転移していることから来た坐骨神経痛の痛みだったのか』とようやく分かったのでした。この間の痛みと苦しみは、『自分は

健康生活をしていて癌などにはならない！』との過信から『成人病検査をこの30年間も1回も受けなかった』ことの結果だったので。

未だに開封されないまま机の上に残っている毎年市から送つてきた『ガン検診等受診券』と『重要・後期高齢者健康・受診券』は、『無料なのに、50歳過ぎ頃から受けていたら、このほぼ1年間の苦しみを味わうこともなかったのに！』と残念です。



その後の治療経過は？

前立腺のガンは、前立腺で作る精液と睾丸で作る精子を食べて増殖するガンなので、ガンと分かったその日8月3日から、男性ホルモンを押さえる薬物療法を開始して頂きました。

前立腺と睾丸を摘出する治療法もありますが、これだと尿漏れをするようになり、夜間はオムツをすることにになるので、薬物療法を選択しました。

ホルモン療法を始めてから、前立腺ガンを図るPSAの数値は、339.7(8/3) ↓ 24.7(9/13) ↓ 0.925(10/11) ↓ 0.119(11/8) ↓ 0.047(12/9)と担当の医者も驚くほど順調に下がり、男性ホルモンである血中テストステロンも0.03とほとんど出しておらず、ガンの食べ物がほとんど無くなっている為に前立腺ガンの進行はほぼ停止しており、転移先の背骨のガンもほぼ半分は縮小して、10月初め頃からは坐骨神経痛の痛みも全くなくなっています。担当医からは『自宅で静かに静養しているより、運動した方が数倍早く治るのでできるだけ運動して下さい！』と言われて、まずパークゴルフから始めて、1週間位は9ホール歩くだけでクタクタに疲れましたが、1日に6000歩以上歩くようにしたら、みるみる元気になり、日常生活には困らなくなっています。

ただ、8月～2月までの薬物治療で前立腺ガンの進行は止まっていますが、強い薬の副作用で火照りで急に体

が熱くなり大汗をかくので、自宅では団扇で扇いだり服を脱いだり着たりしています。『あれ、コロナに感染したかな？』と体温を測ると36.5度だし、パルスオキシメーターで計っても血中酸素濃度は95%あるのでコロナではないのに、不思議な現象なのですが、復帰した12月議会中は服を脱いだり団扇を使ったりできないので困りました。

又、副作用で体中に赤い皮疹と水ぶくれができたり、水と食事の味が変わって薄味の方が食べられなくなったりしています。

今後の治療スケジュールは、この先3ヶ月位先にもPSR値が0.03以下が続けば、前立腺ガンを放射線で死滅させる治療も予定されていますので、日常生活には困りませんが、完全復帰には時間がかかりそうですし、このまま治療が続けば、議会活動を続けるかどうかとも考えなければなりません。

突然のガン告知で考えさせられたこと

右足の耐え難い痛みが始まってからガン治療開始して今日までほぼ1年間苦しみました。81歳になって改め

て考えさせられることも多かった1年間でした。人生では何が一番大事なものか？

今迄生きてきて良かったこと、失敗したことは何か？ 今後は何をしたら良いのか？ …等々考えさせられたことがまず一番良かったことでしょうか。

まず、妻が苦しむ私の為に病院通いの運転手、食事係、介護士、運動リハビリの手配等々をやってくれたことで私の結婚が成功だったことを確認できましたし、妻に感謝しながら洗濯物の取り込みや食事の後の食器洗いや風呂の準備等々が今は私の仕事になりました。今後は食事の勉強もしようかと思っています。

次には、私の病気を心配して集まる度に、三人の息子達がそれぞれに良き



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 会派：浦安の夢所属
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 / 現在 浦安市議会議員

■ お問合せ：メール imakou16@gmail.com / ■ HP「20年後の街づくり」
TEL 090-3007-5345 / FAX 047-352-0825 <https://plan20.net/>



妻に恵まれて、自分のやりたいことで立派に成功裏に生きていることが確認できたことが、私の人生が成功した証に見えて2番目に嬉しいことでした。更に孫達の成長を見守れる幸せもこの上ない喜びです。

自分の人生が成功したかどうかは、妻の喜びや子や孫の成功と幸せを見届けられることができるのではないかと、今は思っています。

さてでは、『これから私自身の生き方をどうするか?』ですが、突然のガン宣告で、100歳まで生きる予定は90歳までに短縮されました。残り10年間しかありません。

思い返せば、やりたくて始めた不動産業ではありませんでしたが、誰一人知り合いも居ない浦安で開業した為に、『浦安の不動産業者とは絶対に喧嘩しない!』『他業者の社長に喜ばれることだけをやる!』『お客様の希望されることを全力で実現する仕事をやる!』と決めてただ夢中になって仕事をししてきましたが、幸いにも浦安市の素晴らしい発展に乗っただけでしたが、なんとか上手くやれた方だったのではないかと、思っています。

思い出せば、80年後半のバブルにも乗って大いに儲けたし、その後の

90年のバブル潰し政策では20億円の借金を負い苦しみました。『チマチマと経費を切り詰めるより、借金を返すには社員を増やして皆で稼ごう!』と『浦安NO1を旗印に掲げ』

て社員と頑張り続けてなんとか潰れずに15年かけて返済し終えて、息子に社長を譲り、息子は私よりも会社を大きくしてくれましたし、私は会長として『市民の財産づくりセミナー』で会社を側面援助してきました。結果、我が社の社員からは11人の社長が生まれましたし、私の不動産業は面白くて楽しいことが多かったし成功した方だ、と思っています。

そして、3年前内田市長の講演を聴いて、フツと『この人となら浦安市をもっと面白くて楽しい街にしたい!』と考えて始めて選挙10日前に決断して市会議員に立候補しましたが、パークゴルフの仲間達が応援してくれたり、古株の議員が7人ほど辞めたことなどの結果プービーで当選しましたが、3年間の市議会議員としての結果は出せないままにガン治療となつてしまいました。

81歳でガン治療を抱えての議員活動はかなり無理があるので、議員を続けるかどうかは考え中です。むしろ、身についた不動産や相続対策や老後の

環境の低下が考えられるそうです。日本人は世界一の...
ところで、皆さんほどのくらい座って生活していますか?
コロナ以前より高齢者も若者も自宅に籠り、座ってテレビ鑑賞の日々ではないですか?世界の主要な国20か国の中で日本人の着席時間は平均7時間もあるそうです。世界一座ることが好きな国民が日本人なんです。

当然、座り続けることで筋肉の活動量が減少し、股関節が圧迫され下半身の血流も阻害されてしまいます。こうした長時間の着座は冷え性に限らず、様々な病気の温床になってしまう怖い行為なのです。

病気の名前ではなく、一つの症状名で、身体の一部または全身が冷えて「つらく感じる場合」を指すそうです。分類によれば、下半身型と四肢末梢型に分類され、下半身型は足先から腰まで冷えるタイプで、30代から中高年の男女に多いタイプで、疲労や老化でオシリの筋肉が硬化し、下肢の動脈血流が低下してきました。四肢末梢型はやせ型の女性に多く、食事の摂取不足や運動不足で寒い時期に交感神経が働き、手足末梢の血管を収縮させてしまいます。

では、どうすれば予防できるのでしょうか。
血液循環の低下を防止することが一番大切で、そのためには「ふくらはぎ」の動きが重要です。ふくらはぎは、第二の心臓と呼

生き方などを材料に市民のためになるセミナーなどを開き、広く市民の為になる活動に戻る方が良いのかも知れない、と考え始めています。今やSNSの時代ですし、パソコン教室に通って更に使いこなせるようになりたいし、料理教室にも行きたいし、若い人が企業を立ち上げる応援することや若い人の悩みの解決や道を開いてあげることなどもしたいし、等々人の役に立つことで残る10年を生きたい、などと考えています。

さて、我が人生の最後の10年を如何に生きるべきか? 模索中です。
2022年1月14日 記
今泉 浩一
TEL 090-3007-5345
メール inakou16@gmail.com

ばれるほど血液循環に重要な働きをする筋肉で、伸縮することで血液を心臓に戻す大事なポンプの働きをします。最も効果的な冷え性対策は「ウォーキング」という動作で、少し大腿で歩くこと効果的です。これにより、ふくらはぎの筋肉がしっかりと働き、血液循環を促すことができます。

人間の最も体温を発生させる大きな筋肉、腰や太ももなどの下半身中心の運動が最も効果的とされ、スクワットなどおすすですが、日常の家事の中でも運動はできません。散歩やストレッチ等、無理なく適度に動くことが重要です。浦安市市民スポーツ課で、おすすめの9コースを「うらやすウォーキングマップ」として作成しました。ぜひ、全コース制覇にチャレンジしてください。



また、「浦安介護予防アカデミア」という団体が活動しています。市内屈指のシニアによるシニアのための健康維持・向上支援組織です。楽しく健康向上を目指して、市内各所で介護予防の一翼を担っています。

また、アカデミアでは「おたっしや体操」を、浦安総合体育館では「うらやす体操」というラジオ体操のような、誰でも簡単に日常に取り入れられる体操をイベント時やユーザーなどで紹介しています。

次に食による「予防・改善」について
なんとといっても、「食通の街うらやす」です!舌の肥えた浦安人なら食べ歩きでしょう!不健康な暴飲暴食は慎みながら、美味しいものを適度なお酒とともにいただく。そのため外出を、できれば目的のお店まで行き返りに歩いてみる。

冷え性改善の食とは、3度の食事を、バランスを取りながらきちんと摂取することにつきます。とりわけ、朝食は重要です。(専門家の皆さんが言っています!)一日の活動に向けて代謝を上げること、体温のリズムを整えることから、バランスの良い食事は重要です。朝から重要なたんぱく質摂取、体を温める効果のある魚や肉、消化が良く体を温める朝がゆや味噌汁にご飯もいそいで。

コロナ自粛での在宅生活が続くと、朝食一食にして栄養不足になる傾向も見られます。冷え性という病気はなく、専門の治療薬も見当たりません。だからと言って放置すれば、慢性的な血行障害が、肩こり、腰痛、肌荒れ、風邪ひき等様々なトラブルの引き金にもなります。

まとめとして
冷え性の予防のために、長時間の座る生活や高齢による筋肉量低下や血行不良を、日々のリズムある生活とバランスの良い食事(たんぱく質の摂取)によつて筋肉量の減少を補い、さらには適度な運動で血液の循環を促進させて、身体を温めましょう。コロナ時代にも、健康な心と身体を維持し、今年も一年楽しく笑顔で過ごしましょう!

浦安の夢

コロナで変わったこと 男性が冷え性に?

すえましたかし

コロナとの共生の時代といわれ、この2年で生活環境が大きく変化し、健康維持に気を遣う方が増えた一方で、「男性の冷え性」が増えたように感じています。一般に「冷え性」は女性のイメージが強いのですが、男性でも30代以上で30%程度、60歳以上では加齢とともに増加するといわれています。女性ほどの年代でも50%以上が該当するといわれています。また、75歳以上では80%を超える方が冷え性に悩んでいるといわれています。

寒さと乾燥の、この季節一番冷え込みが強くなり、眠れないという方も多いのではないのでしょうか。

高齢者に冷え性が多い原因は、サルコペニアと呼ばれる、加齢により熱を作り出す筋肉量が落ちてくる状態、皮膚の表面温度が低く、貧血や低血圧の方が多いこと。女性の場合は、ホルモンの周期的な変動を繰り返す中で自律神経のバランスを崩しやすいのも原因の一つと言われています。

最近の若い男性の冷え性は、在宅生活が増えて座っている時間の増加が原因かもしれません。一日中座ってパソコンを前に仕事をこなしていると、筋肉を使っことが大きく減少します。また、座り続けることで血液循環



ゆうゆう手帖 Facebookを よろしくお願いします!

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、取材で見つけた素敵なものなど...発信中!皆さまのお友達登録やご意見も、お待ちしております!



Facebook内で「ゆうゆう手帖」を検索!

ゆうゆう手帖

Facebook 検索



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!

読者様特典!

予約時に「ゆうゆう手帖を見た」で

お持ち帰り用「ディルマ」ティーバッグプレゼント

2022.3/31まで

※1名様につき3包プレゼント
※店内でアフタヌーンティーで注文の方対象



ストロベリー&チョコレートアフタヌーンティー

STRAWBERRY & CHOCOLATE AFTERNOON TEA

甘酸っぱい苺と、上品なチョコレートデザート

ストロベリーアフタヌーンティー第二弾は、2022年2月1日(火)から3月14日(月)までの期間限定で、甘酸っぱい苺をふんだんに使用したデザートに、バレンタイン・ホワイトデーシーズンにぴったりなチョコレートデザートを加えてご用意します。

料金 4,550円(要予約) 会場 シルバ パーラウンジ「silva」
期間 3月14日(月)まで 時間 11:00~17:00

※料金には税金・サービス料が含まれています。

Take Out も
カワイイ!
手軽に
#おしゃピク



前日 23:00 までの予約制 2名様分 9,900円

お渡し時間: 11:00~19:00
3段のホテルオリジナルボックスでお持ち帰りいただける
テイクアウトは、自宅や客室でのティータイムはもちろん、SNSで話題になっている「おしゃピク」にもぴったり。



パーラウンジ「シルバ」が、穏やかな木漏れ日とやさしい時間に包まれた
オールデイ・ダイニングとしてリニューアルしました。

森の中に建つヴィラから見える、オアシスのような「シルバ」。カフェ、アフタヌーンティーサロン、そしてカクテルパーラウンジとして、ゆっくりと流れる優雅な時間を感じながら、お食事やデザート、お飲み物をお楽しみいただけます。また、お祝いやパーティーなど様々なシーンでもご利用いただけます。

パーラウンジ「シルバ」

11:00~22:00(ラストオーダー 21:45)
※新型コロナウイルスの影響により、営業日時
は変更になる場合がございます。

こちらからご予約も!



Hilton
TOKYO BAY

ヒルトン東京ベイ

住所: 浦安市舞浜 1-8
駐車場: 有り(355台)、「silva」ご利用の方 3時間無料

レストラン予約・お問い合わせ
TEL 047-355-5000



主催 浦安市役所住宅課 《住まいの講習会》

収納王子コジマジックの超簡単! 目からウロコの収納術

浦安市民限定
参加無料

定員 40名
申込締切
2/24(木)

2022.2.26(土)

時間 14:00~15:15

場所 WAVE101 小ホール (イオンスタイル新浦安4F)



年間講演依頼数が200本以上の片付け界のトップランナーである
収納王子コジマジックさんが、誰でも簡単に片づけ上手になれるコ
ツや目からウロコの収納術を実演を交えながら楽しくお伝えします!

《お申込み・お問合せ》 浦安市役所 住宅課 (庁舎6階)

メール・電話にて下記の内容をお伝えください。

☎ 047-712-6284

メール: jyutaku@city.urayasu.lg.jp

①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号
④参加人数(最大4名以内) ⑤
事前に聞きたいこと(ある場合)

(件名は「住まいの講習会申込」にしてください)



講師 (小島弘章氏)
収納王子コジマジック

PROFILE

一般社団法人日本収納検定協会 代表理事
ケイスタイル株式会社 代表取締役
一般社団法人日本片づけ整理収納協議会 代表理事
松竹芸能株式会社 オーケイ(タレント)

※国や県から感染拡大の防止に係る要請等があった場合は、開催の可否を含めた対応変更が予想されます。あらかじめご了承ください。

芸術に
触れて



コロナ禍、外気の中で一人、スケッチを楽しんで
いました。昨年の個展から、もう一年が経つ
のですね。一年の成果を展示しようと思います。

今井弘 個展
風景の記憶として

2022.2.1(火)~2.27(日) 10時~21時

入場無料

場所: オリエンタルホテル東京ベイ 2階
オリエンタルギャラリー (浦安市美浜 1-8-2)



今井弘さん

新潟県長岡市出身。大学では教育学部美術科に進み、
油絵や木炭デッサンを学ぶ。
平成元年以来32年間に
わたり、浦安市内の小学
校にて教職に従事。

今井弘さんは2018年から2年に渡り、『ゆうゆう手帖』の表紙絵を飾っていただきました。
力強い線と、鮮やかな水彩が織り成す今井さんの絵の世界をお楽しみください。

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 **期間限定** 2022年2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