

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

VOL.

33

無料

2022年
6月3日(金)発行

特集

健康新習慣、
心とカラダに栄養を





健康新習慣、心とカラダに栄養を

今年梅雨前から不安定な日々でした。6月は梅雨入りですが、お天気がすぐれなくてもあざやかに街を彩るのが紫陽花。今号はそんな表紙絵を飾っていただきました。時々晴れる青空が増えたらいいなあと思いつつ、夏本番の暑さに耐えられるよう乗り切って行きたいですね。それにはどうしたって健康でいることは必要不可欠です。少しでも運動や食生活が前向きに進めるように、編集室がおすすめる特集を組ませていただきました。お天気が悪くても、どうか自身の心だけは晴れの気持ちを持ってください。夏本番に向けてワクワクが待ち受けていますように！

絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

紫陽花と三番瀬沿い緑道

西久保ひろ

両側を防潮堤とフェンスに挟まれた細い通路が、数年前、海際のその通路はそのまま内側に大きく拡張されて、歩行者と自転車の通行帯が区分された遊歩道と幅広の緑地帯とを有する「三番瀬沿い緑道」に生まれ変わりました。総合公園方面から延びてくる「日の出海岸緑道」と接続してその延長は2.6km。日々、海と対岸の船橋や幕張方面の景色を眺めながら散歩する人々やランニング、サイクリングする人々が絶えることはありません。

緑道沿いには複数の公園や展望スポット、健康遊具の置かれたエリアやピオトップ等があり、中でも三番瀬環境観察館では望遠鏡も用意されているので、東京湾に飛来する鳥たちを観察することができます。又、現在工事中の護岸整備が終了すると海岸に降りることができるようになります。

今回はそんな三番瀬沿い緑道を、今月見頃を迎える日の出北公園の紫陽花と共に描いてみました。

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

美しく踊るだけがフラではない、 心に花が咲けばそれだけでフラなんです。

〜フラファイオハナポリネシアンダンススタジオ〜



皆さんとっても元気でイキイキ！レッスンは座って踊ったり、身体への負担が少ない内容でしたが、生徒さんの動きはしなやかで、ほんとうに心気持ち良さそうでした。撮影にご協力いただきありがとうございました！



心地よい初夏の陽気になりました。みなさん、体にいいこと、何かなさっていますか？浦安には海もあって爽やかな空気なのか、のんびりと公園を散歩する方々の姿もよく目にします。散歩も心身に良いものですが、さらにワクワクするような体験はいかがでしょうか。

今回ご紹介するのは、ハワイの伝統文化「フラ」。フラは神様に捧げるための踊りだそう。神楽(かぐら)など同じような伝統文化をもつ日本人には、なにか通ずるものがあるようです。2008年から浦安で「フラファイオハナ ポリネシアンダンススタジオ」を主宰する平野ジェシカ先生にお話を伺いました。

フラはポリネシアンダンスの中の一つ。浦安のスタジオではポリネシアンダンスのさまざまな伝統ダンスとその文化的背景まで教えており、本格的なフラを学ぶことができます。

大事なものは、気持ちを
身体にのせて踊ること

このたびUセンター（浦安市老人福祉センター）でフラの講座が再開されると聞き、さっそく行ってきました。

講座はUセンターに登録している方のみ受講可能で、参加予約は一年ごとの抽選ですが、毎年、抽選に外れて受けたくても受けられない方が続出する人気講座です。

そんな人気に添えて、第2・4火曜日の月2回は誰でも参加できる「フラ・フリー」の日で、取材に伺ったときは総勢19名、初めて体験する方が4名いらっしゃいました。皆さん素敵なスカート、「PAU（パウ）」という伝統衣装を身にまとい、体育館が華やかに輝いていました。生徒さんの中には、家にあるシャツやカーテンでパウを手作りし、お裁縫を楽しむ方も多いそうです。

「物を大切にする姿勢を、生徒さん達から勉強させてもらいました」「人生の先輩でもある皆さんから学ぶべきことはたくさんあります」とジェシカ先生。

「フラといえば緩やかにゆれる腰、加ももちろんOKですし、ご夫婦やお友達同士で異文化を楽しむのも良いですね。きっと人生の彩りが増しますよ！



毎週水曜日は、60歳以上の方のクラスをスタジオで行っています。数年間通われている生徒さんはフラのおかげで階段の上り下りが疲れなくなったと、素敵な笑顔で教えてくれました！「エレガント・フラ」は毎週水曜日、お時間は直接スタジオまでお問合せください。

「でも、フラは気持ちを動きに込めて、自分なりに体を動かしていくことが大事なんです。いくつになってもできるのがフラの魅力だと思っています。『こう踊らなきゃいけない』『』という固定概念をどう捨てて、自分の想いをのせて踊ってください」

「でも、フラは気持ちを動きに込めて、自分なりに体を動かしていくことが大事なんです。いくつになってもできるのがフラの魅力だと思っています。『こう踊らなきゃいけない』『』という固定概念をどう捨てて、自分の想いをのせて踊ってください」

「でも、フラは気持ちを動きに込めて、自分なりに体を動かしていくことが大事なんです。いくつになってもできるのがフラの魅力だと思っています。『こう踊らなきゃいけない』『』という固定概念をどう捨てて、自分の想いをのせて踊ってください」

「でも、フラは気持ちを動きに込めて、自分なりに体を動かしていくことが大事なんです。いくつになってもできるのがフラの魅力だと思っています。『こう踊らなきゃいけない』『』という固定概念をどう捨てて、自分の想いをのせて踊ってください」

「でも、フラは気持ちを動きに込めて、自分なりに体を動かしていくことが大事なんです。いくつになってもできるのがフラの魅力だと思っています。『こう踊らなきゃいけない』『』という固定概念をどう捨てて、自分の想いをのせて踊ってください」

待ちに待った講座の再開！

2年前、コロナ禍でUセンターも閉館になりました。6年前に始まったこの講座を楽しみにしていた生徒さんもたくさんいらしたそうですが、誰もが外出もままならず、ジェシカ先生も心にぽっかり穴が開いたように感じることもあったそう。この数年、毎日毎日フラを踊り続けてきて、まるで時間が止まったようでした。ふたたび生徒さんたちと一緒にフラを踊りたいと願い続けて、この春、待ちに待ったUセンターでのクラスが始まりました。いまでは以前にもまして人生の大先輩にパワーをもらい、励みになっっているとのこと。

「でも、フラは気持ちを動きに込めて、自分なりに体を動かしていくことが大事なんです。いくつになってもできるのがフラの魅力だと思っています。『こう踊らなきゃいけない』『』という固定概念をどう捨てて、自分の想いをのせて踊ってください」



イブヘケは瓢箪からできているそう。中は空洞になっていて、地面から伝わる音はエネルギーに満ちた重みとフラの深みをより一層感じられます。

ジェシカ先生のレッスンでは音楽を流すだけではなく、伝統楽器「イブヘケ」を演奏します。この「イブヘケ」の音は、地面を伝って身体へとどき、フラを表現する道しるべのような楽器なのだそう。先生としての責任を負うことが許された指導者から指導者へ新たに贈られる楽器でもあるとか。

「でも、フラは気持ちを動きに込めて、自分なりに体を動かしていくことが大事なんです。いくつになってもできるのがフラの魅力だと思っています。『こう踊らなきゃいけない』『』という固定概念をどう捨てて、自分の想いをのせて踊ってください」



フラファイオハナ
ポリネシアンダンス
スタジオ

☎ 047-727-3413

■浦安市北栄 4-4-3-106
(JR 京葉線 新浦安駅
2・3・11・18 浦安駅入口行き
(東京ベイシティバス) 消防本
部前下車 徒歩2分)
■問合せメール
hulahui@yahoo.co.jp

スタジオサイト
体験レッスン
随時受付中です！



美味しいを届けたい！ 脱サラして始めた「お弁当配食サービス」

「宅食ライフ 市川店」



さわやかで穏やかな、『宅食ライフ』市川店の店長・秋山勇二さん。取材中もどんな質問にも丁寧に答えていただきました。介護は他人事ではないと実感された秋山さんだからこそ、温かな炊き立てご飯と思いやりの気持ちを詰めたいお弁当です。ぜひ試してみてください！

今年2月、浦安で新たな高齢者向けの配食サービスが始まりました。市内にはすでに配食サービスがいくつかありますが、今回ご紹介するのは、安心・安全はもちろんのこと、味にこだわったお弁当を提供している「宅食ライフ市川店」です。

配食サービスのお弁当は「薄味」「何を食べても似たような味」——なんとなくそんなイメージを持っていましたが、「美味しいお弁当が一番です！」と言い切るオーナーの秋山勇二さんにお話を伺ってきました。

「宅食ライフ」とは？

「宅食ライフ」は全国展開している高齢者向けお弁当配食サービスの会社です。主に日常のお買い物物が難しい方やケアマネージャーさんからのご依頼が多いですが、遠く離れて暮らす息子さんや娘さんから、『親の食事管理が心配だから』とお弁当を依頼されることも多くなってきました。



この日は「すき焼風メンチ」をメインにした普通食のお弁当。おかずが5品あってご飯もすすみます。またエコに配慮したカラフルな容器はゴミが出ないのも嬉しいポイントですね！

と、秋山さん。

「宅食ライフ」では、衛生管理の観点からセントラルキッチンで主菜・副菜を調理し、ご飯は各店舗で用意してお弁当に詰めています。

秋山さんはお米にこだわっていて、取材した日は「青森県産まっしぐら」を使用。柔らかめに炊き上げて、お弁当に詰めていらっしゃいました。

実際にお弁当をいただいてきましたが、ご飯がおいしかったのはもちろんのこと、お野菜の甘みやお出汁の味がしっかり効いていてとっても美味でした。

メニューは野菜をたっぷり使った和食が中心。保存料不使用で、カロリーや栄養バランスに配慮した健康



お弁当は食べる前にご自身にてレンジで温めていただきます。

「介護用だけでなく、ちょっと体調がすぐれないとかケガをして料理が作れない時、毎日のお料理に疲れた時、65歳以上の方なら無料で試食できます。実際のお弁当を試していただき、また配達は僕自身なので人柄もみてもらい、ご判断いただければと思います」

お客様からの『ありがとう』の言葉が励みと話す秋山さん。「宅食ライフ」のお弁当を注文してみたい方や、詳しく聞きたいという方は、まずはお気軽にお電話ください。

的な内容です。高齢者向けのお弁当ということで、普通食のほかに、塩分やカロリー、たんぱく質を調整したお弁当、食べ物を噛むことが難しい方向け用のムース食など、お客様の状態に合わせたお弁当の注文が可能です。

お値段も、普通食で一食540円からと、コンビニやスーパーのお惣菜よりもリーズナブルかも。おかずだけのお弁当を頼むこともできますが、秋山さんが炊いた白米はとっても美味しかったです！

どうして配食サービス？

秋山さんは、もともとサラリーマンとして都内に勤めていましたが、数年前からお母さまに認知症の症状が出てきたのだそうです。

「妻が看護師で介護の現場にも詳

しいので、自宅での会話も自然と高齢者の話をするのが多くなりました。そのうち自分でも困っている高齢者の方々に何かできることがあるんじゃないかと考えるようになり、思い切って「宅食ライフ」でフランチャイズとして事業を始めることにしました」

「他の配食サービスのなかでここのお弁当を選んだのは、なんともいってもいちばん美味しかったことですね。さらに東証一部の会社でもあったので信頼できるなと思ったことでもあります」

配達は市川妙典から浦安市内というところもあり、現在は当代島にあるスポーツカフェ&バー『たまりば』で昼間の時間帯をかりてお弁当の仕込みをしています。今は秋山さんお一人で配達までこなしていますが、「いずれは従業員も入れて、店舗が借りられるようにしたい」と話します。

手渡しで届けるお弁当にはワケがある

コロナに配慮して置き配などにも対応していますが、お

こうした見守りネットワークの一端を担って、最近、「宅食ライフ市川店」は浦安市と浦安警察との三者間契約を結ぶことになりました。月に一度、配達の際に高齢者向けの犯罪予防のチラシを添えているそうです。一人世帯が増えている今、こうした取り組みは「これからもっと求められるサービスではないでしょうか」と秋山さんは話します。



公式サイト
無料試食も申込み
いただけます



宅食ライフ市川店
☎ 047-321-6530
■電話対応時間：9時～18時
■定休：日曜
■配達エリア：浦安市、市川市（南行徳～妙典）



浦安で脳活

健康コラム

Vol.4

健康でいたい！ 転倒防止にも役立つ、軽めの運動で筋肉を刺激しよう！

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をご紹介します。

TRY! 今月の『やってみよう!』は・・・毎日継続! 台所でできる 「転倒防止」運動 /



朝昼晩 10回ずつ 目安

- ① 台所の流しなどに手をかけて、身体がくの字になるよう重心を後ろに、つま先を上に向けて、足首を大きく動かしましょう。かかたとご自身の体重が乗っていることを意識して、身体全体の伸びを感じます。
- ② 伸びを感じたら、足裏つま先に重心を移してご自身の体重を感じながら、かかとを上げます。身体はまっすぐに。これを、朝昼晩10回ずつを目安に行ってみてください。

※ 立ったままが難しい方は座った体勢で足首を大きく動かすでもOK!

東洋医学では体中に気血が回っている状態を健康、気血が回らなくなり滞る状態が続くと病気になると考えます。体中に気血を回すには全身をゆったり動かす有酸素運動がオススメです。お金もかからず、副作用もなく、誰でも運動するだけで健康が手に入ります。運動には足腰や内臓など全身の機能を高める効果があります。

運動は最高の薬！

今回のコラムは、入船にある「しんうらやす整骨院・鍼灸院」の今村鉄平院長にご協力いただきました。ちよとした心身の不調からケガや病気のサポートまで、積極的に鍼灸治療を行っています。「運動は最高の薬！」が信条で、健康にとって運動がどれほど大切かを教えてください。頼りになる存在です。ご本人もふんからジョギングや運動を習慣にして、日々身体を動かすよつ心がけています。とはいえ高齢になれはなるほど身体を動かすのがおっくうになるもの。「運動なんて私には縁がない…」と思われている方もおすめしたい、誰でも簡単にできる運動を教えてくださいました。

転ばない身体をつくる

私達の生命活動(消化器・肺・心臓・血管まで)の全ては筋肉が関与しています。お年を重ねれば身体の機能が落ちることは筋力が弱くなることです。日々、身体を動かして全身の筋肉や神経を刺激することがほんとうに大切ですね。運動以外にも、食べ過ぎ飲み過ぎ、運動不足、感情を溜め込むことなどで、気血の「滞り」が起きやすくなります。「暴饮暴食」を控え、「適度な運動」で汗をながし、友達と話して天笑する「のも大事なことです。しかし、運動が身体に良いと分かっても、いざ始めると「膝が痛い」「腰が痛い」とハードルは高くなるばかり。そのうちに自信をなくし「やっぱり自分はダメなんだ」と、だんだんと気持ちまで落ち込んでしまふ…そんなことはありません。元気がうちに見える方でも、実はあちこち「こむも痛かったり、皆さん同じような悩みをお持ちなんです。一人じゃありません。皆さん一緒に、できることから健康維持を目指していきましょう！



『しんうらやす整骨院・鍼灸院』の今村院長。患者さんのさまざまな悩みや地域の方々の健康をサポートしてくれる、頼もしい存在です。

しんうらやす 整骨院・鍼灸院
TEL 047-380-0680
住 浦安市入船 4-7-23
HP https://seikotsu119.com/
営 月水金 10:00 ~ 13:00
14:00 ~ 18:00
土 9:00 ~ 15:00



WE ARE RUN TOMO

非日常体験が、認知症の人々の日常を変える。RUN 伴は、認知症の人や家族、支援者、一般の人がリレーをしながら、一つのタスクをつなぎゴールを目指すイベントです。

※ 1. UDFCは、Urayasu Dementia/Daredemo Friendly Club の略

うらやす RUN 伴

Vol.4

RUN 伴うらやす開催までの活動レポート 「浦安市認知症と共に生きる基本条例」が全会一致で可決！

RUN 伴はもとも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クをつなぐという共通体験を通じ、お互いが出会う場としてデザインされた、日本全国を縦断する全国規模のイベントです。今回は「認知症フレンドリー社会”をもっと理解を深めるべく、RUN 伴実行委員会「UDFC(※1)」のメンバーも参加した講演会について、UDFCの立崎さんにレポートいただきました。

講演会参加レポート

3月の浦安市議会において、「浦安市認知症とともに生きる基本条例」が全会一致で可決されました。認知症に関する条例は全国でも珍しく、千葉県では初となります。条例は認知症の人やその家族を含む誰かが、住み慣れた地域の中で、地域の主体的な一員として希望する暮らしを実現し、継続することができると期待されています。これにより、地域社会を築いていくことになりました。



© 2022 Takehito Tokuda

は私たちUDFCの夢「認知症のある人も含め、誰にとっても暮らしやすい、フレンドリーなまち」とまったく同じ理念です。3月24日UDFCの活動の原典である『認知症フレンドリー社会』の著者、徳田雄人(とくだたけひと)さんによる講演会「認知症とともに生きるまちづくり」が浦安市の主催で開催されました。UDFCのメンバーも参加し、認知症フレンドリー社会についての理解を深めた。講演では「認知症フレンドリー社会」と従来の「認知症対応社会」比較について話がありました。(左図)「認知症対応社会」

では認知症を社会的負担と捉え、専門家が中心となって負担の軽減を目指すのに対し、「認知症フレンドリー社会」では認知症の人も含め誰もが普通に暮らせるまちを、認知症の当事者・家族・自治体・企業・福祉・地域住民が一体となって目指します。6月より認知症とともに自分らしく生き続けられる社会を作るための活動をする団体や商店、個人の方のパートナー登録を開始しました。難しい知識は必要ありません。活動の一例として「お会計で困っている人に声をかける運動をする」「認知症サポーター養成講座を受講する」「認知症フレンドリー社会について社員や地域のひとと話し合う」などそれぞれができる範囲から十分です。認知症当事者やその家族の方のご参加も歓迎です。UDFCがパートナー同士の情報交換、認知症のひととの対話の場、福祉専門職によるアドバ

イスなど活動のための支援を行います。登録に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。関心はあるけど、どんな活動をしたらいのか分からない等相談を受け付けます。まずはお気軽にお問合せください。浦安市民みんなで認知症フレンドリー社会を実現しましょう。

実行委員長 立崎直樹

RUN 伴うらやすを応援しよう！



それぞれのQRコードを読み取ってください。

日々の活動はSNSをチェック！

応援したい・参加したい・RUN 伴って何? 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

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

健康手帳 “ 困った時の虎の巻 ”

私は、前立腺の癌で2021年の2月2日から散々苦しみました。その中で乗り越えたことも多数ありますが、同じ世代の高齢者の皆さんの参考になることも多いと思いつかを披瀝致します。※編集部注 このコラムは今泉個人の健康法について記述しており、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。

座骨神経痛の 激痛からの回復

21年2月2日〜10月10日まで、座骨神経痛で足の付け根からアキレス腱迄の右足全体の激痛で歩くことも座ることも出来ずに苦しみました。しかし、ようやくその原因は前立腺ガンが仙骨に転移したことが原因だと8月2日に東京臨海病院で判明し、その日から男性ホルモンを抑える薬物療法を始めました。結果、10月初め頃からは前立腺の癌の進行が停止すると同時に嘘のように座骨神経痛の痛みは消えました。『自宅で静養するより、運動した方が治りが数倍早くなるので、できるだけ運動をやるようにして下さい!』との主治医の勧めで10月初め頃からパークゴルフを始めたところ、日に日に元氣

が戻るのが分かり、10月の10日過ぎには以前の80%位まで体力が戻りましたので、今もほぼ毎日のように柔軟体操とパークゴルフを続けています。

そしてパークゴルフは単に体を動かすだけではなく、多くの友人と会えること、その仲間達とわずかの賞品を競い合うことが『これほど心と体の健康に良いものなのか!』と言う事を体験できた日々でした。今もほぼ毎日午前中は浦安パークゴルフ同好会の仲間とパークゴルフ場に居ますので『お声をかけて頂きましたら一緒に一緒にさせて頂きます』

勿論、人によつては散歩でもダンスでも自分に合った何かの運動をすることが高齢者のフレイル(病気ではない虚弱化)対策として非常に有効であることを体感致しましたので、皆様にもお勧めしたいと思つて書いています。

薬の副作用で

便秘と眠れない夜で 苦しんだ時の対処法

ところが、2月2日〜7月末までは痛み止めの薬を、8月初め〜今迄まではホルモン療法の薬を飲み続けたせいで、今度は不眠症と強度の便秘で苦しむことになりました。最初の頃は睡眠導入剤と便秘薬を医者にもらつて飲ん

でいましたが、今度はその薬が効き過ぎて頭がぼくしたり、薬が効き過ぎて下痢したりと体に悪い症状が出てきたので、もつと自然な対策を試み始めました。

(1) 不眠対策として

自分で作った梅酒を寝る前に飲むことでしたが梅酒がなくなったので、疲れのような運動をしたり、寝る前に風呂に入つて体温が下がり始める20分後位に床についたり、寝る前は難しいことは考えないようにしたら、段々平常になりました。『ドラゴンボール』とか『プロゴルファー猿』なんか奇想天外な漫画を読むのも有効でした。

(2) 酷い便秘対策として

7月〜8月頃には便秘が続いて腹が張つて胃がムカムカチクチクするし食欲はなくなるし、人には言えない苦しさでしたが最後には下剤を入れても出なくなり、最後の手段として肛門に指を突っ込んで2時間位かけて堅く固まった便を指で少しずつ掻き出す状態でした。この状態を何とかしようといろんなことをしましたが、効果があつたのは以下の対策でした。①乳酸菌のサプリメントを飲むこと、②甘酒を朝飲むこと、③水素水を飲むこと、④1日に1回は必ず便を出すこと、でした。

①人間は、残念ながら乳酸菌を作れ

ないので、サプリメントの乳酸菌を毎日飲んで腸内の悪玉菌の働きを抑えて腸内の環境を良くすることができます。人間の体には損傷した部位を修復する自然治癒力や、外部から侵入した細菌やウイルスを駆逐する為に腸内には沢山の免疫細胞があり、この腸内の免疫細胞や自然治癒力を働かせる為には、腸内が悪玉菌が増殖し過ぎないように乳酸菌に働いてもらうことで便秘も解消できます。

② 乳酸菌は発酵食品にも含まれており、魚の干物やお新香などの漬物類やヨーグルトなどに多く含まれています。が、甘酒にも乳酸菌が多く含まれているので腸内を正常化する作用が期待できるのも便秘にも効果があります。甘酒を造るのは大変ですが、OKスーパーなどで売っているので私は毎日朝飲んでみます。

③ 『水素豊富水』を飲むことについて。医学博士林秀光氏が作り出した『水素ステック』をペットボトルに入れた水に入れて『水素豊富水』を作つて飲むことによつて、『成人病の原因の80%であると言われる活性酸素を還元して消去する』ことで『人体の細胞や染色体に作用して、ガンや糖尿病、心疾患、脳内血栓、腸内異常発酵、認知症、高血圧、便秘、皮膚疾患等々の痛んだ組

織を修復することで病気の原因を取り除くことが出来る』と発表されています。我々動物は、肺より取り入れた酸素を使い口から入れた食物を酸化することによつて生命維持に必要な栄養とエネルギーを得て生きています。この動物生存のために必要不可欠な酸素の活用の際『使った酸素の2%が活性酸素となつて万病の元(中でも特にヒドララジカルという有害物質)になつているこ

とは医学界でも常識となつています。しかし残念ながら現在の医学界では、万病の元である活性酸素を還元する水素による治療法は未だ確立されていません。そもそも、ビックバンで地球が誕生した当時は水素の世界だったが、水素と酸素が結合して地球に海が誕生し、海に生物が誕生して、やがて人間が誕生した。しかし、生物の誕生と生存の場である地球上の水には、『原子水素は最も軽い気体なので0.00秒で空中に飛散してしまふ地球の水の中にはほとんど含まれていない水素が抜けた水しかありません』。そこで上記林秀光博士が『水素ステックで水素が抜けても常に水素が湧き出す水素水』を作り、この水素豊富水を1日に1リットル以上飲むことで活性酸素を還元してあらゆる病気を治すことが出来るようになったのです。

私も20年位前から水素ステックを購入して、富士の湧水に入れて飲んでいましたが、ここ2年位前から飲むのを怠けていた為に残念ながら前立腺の癌になつてしまったのだ、と後悔して、ガンと分かつた後は又取り寄せて飲んでいきますし、そのせいか徐々に病状は回復しつつあると感じています。

ガンの薬ビカルタミドの副作用で体中にできた赤いシミとブツブツが綺麗に消えたし、最近では頭や顔や首などにも着けていますが、顔のシミも少なくなつて、白髪の根元から黒い毛が生えてきているので、ガンも小さくなつてきているのではないかと感じています。

人間の体で一番修復が早いのは舌で傷ついても数時間で元に戻り、皮膚などは1週間位で修復するし、一番時間がかかるのが骨の修復で6か月〜1年位かかるが、腸などの臓器は1カ月〜2カ月位で修復されるので水素で過酸化酸素を還元して癌やその他の病気の原因が除去されたら、侵された臓器が回復するのも1カ月〜2カ月位で修復することが期待できます。この人間の修復能力による治療法は、現代の西洋医学の常識では今のところ考えられない治療法といえますが、私の前立腺の癌については主治医の西洋医学の療法に従いながら、この水素療法で自分の自



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

然回復力を強化して病気からの回復を実現しようと取り組んでいるところで、完全回復ができたらまた報告いたします。勿論、水素豊富水を飲んで便秘は治まりましたし、癌も治ると信じています。(参考資料①、②参照)

④1日に1回は必ず便を出すことで私は酷い便秘を解消しています。2日以上便を出さないと、大腸で水分を吸収するので直腸(肛門の近くの大腸)で便が硬くなり出口を固まるのでドンドン便が肛門から出にくい太くて堅い塊となるので浣腸などしても出にくくなり、その上に段々と何日分



参考資料①「水素水の世界」医学博士林英光著・現代書林刊参照



参考資料② 水素スティックと水素豊富水

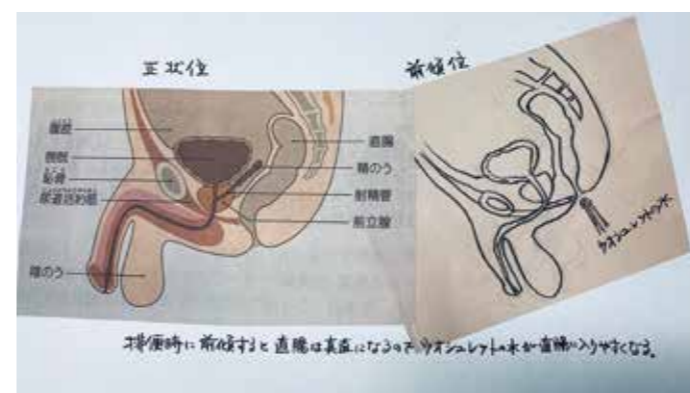
を大きく吸い込んで、その空気を全部吐き出す呼吸を5回繰り返して、その後は深呼吸を繰り返して、普通の呼吸に戻すことを実行することで運動時でも呼吸が苦しくなることが少なくなりました。

②水素豊富水を飲み、水素吸入器で肺に水素を送り込み肺胞の障害を改善する方法手持ちの水素吸入器を使って、最初に深い深呼吸で肺内の空気を全部吐き出して、深い呼吸を繰り返すことで、水素を大量に肺に送り込み、半年以上の間坐骨神経痛の痛み止め薬を飲み続けたことで傷んで固くなりかけた肺胞の壁を修復しようとしています。

この肺という臓器も1年以上の機関癌治療の薬と健康を取り戻そうとする朝鮮ニンジン等の副作用と長期間の病気への不安などのストレスにさらされて、過酸化酸素に侵されたことで、水素を取り、新鮮な空気を肺に取り込めば、自然治癒力で肺の機能をとり戻せると信じていますし、実際はかなり運動時にも呼吸の苦しさは少なくなっています。水素水は胃腸から、水素吸入器は肺から私の体の中へ水素ガスを十分に送り込んでいますので、数か月の間に必ず結果は出るはずですから、CT検査でも肺胞の固まりが減少したと

の便が重なつて長い太い塊となり、私のように手指で少しづつ掻き出すしかないこととなります。そうならないためには、毎朝必ず便を排泄するようにする必要があります。朝出ない時は、その日の内に必ず出すようにします。

その為には、ウォシュレットの水を肛門に当てて腸内に入れて、段々に前屈みになれば直腸が真直ぐになって水が直腸内に入り易くなり、もうそれ以上は入らないところ迄水を止めて、ウンと力めば水と一緒に便も飛び出します。それでも出ない時は、上体を後ろに反らして便を直腸内に引っ込めて、又水を肛門に当てて段々前屈みになれ



参考資料③1日に一回は便を出す方法

ば水が直腸内に大量に入るので、ウンと力めば次には水が出る勢いと同時に便も出るはず。こうして1日に一度は必ず便を出すようにすれば、軟らかい便が毎日出るようになるはず。(参考資料③参照)

新たな間質性肺炎との闘いについて

上述のごとく癌との闘いは勝利に近づいていたのですが、残念ながら今年の2月頃から階段を上ったり飛んだり走ったりする時に、息苦しくなるので主治医に相談したら、呼吸器内科の診断で「間質性肺炎の初期」との診断で、『肺の壁が固くなり、酸素を吸収することに障害が出ている』ということでしたが、『初期なので治療はしないで暫くは経過観察をしましょう』、と言うことになりました。しかし、何もしないのでは納得いかないので手持ちの医療器具で自分の自然治癒力を高めてこの病気を完治させるつもりです。

①肺の病気だから呼吸法で対処 人間の呼吸は、通常は肺の機能の60%位しか使っていないので、少し肺の機能が落ちていても深い呼吸法で呼吸すれば、酸素を十分に取り入れることができるはず。そこで、肺の中の空気をまず全部吐き出して、新しい空気を

④中国針灸院での針電気治療 体のツボに10か所ほど針を刺し、そこに弱電気を流すことで、自然治癒力と免疫力を呼び出して、体の疾患を治す治療法です。本場中国から来た院長が針を刺して、スタッフが

弱電気をセットする合理的なやり方で、私の場合は仰向けに寝た場合とうつ伏せの場合の2回約1時間半ほどの施術です。1回で1万3000円と少々高いですが、10回ほど通いましたが、呼吸がかなり楽になりましたので、難病と言われる間質性肺炎が治るのなら、もう少しやってみようと思っっています。後ろの写真で王選手も来たことがあるようでした。

2022年5月6日記
今泉 浩一
TEL090・3007・5345
メール imakou16@gmail.com



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

参加無料 先着予約12名
今泉浩一セミナー再び 毎月第3土曜日 9:00~11:00
不動産で豊かで幸せになるセミナー
セミナー内容：住宅ローンの方が家賃より安くなる買い方／住宅を購入するにはどれだけ貯金をするべきか／お金を貯める極意「1/4貯金法」／不動産動向の解説／具体的な買得不動産物件の紹介／豊かな老後と争わない相続など(※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)
次回は 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)
2022.6.18(土) TEL:0120-380-791
9:00-11:00 (受付時間 8:50~) 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。

浦安の人

vol.1 小説家 梅田うめすけ



この6月には、「二つの人生を生きた男」と言われる『伊能忠敬』の知っ
ていそうで知らない生涯を描いた作品
が出版予定です。それを記念し作者梅
田うめすけさんより、前回の作品「ひ
こうき雲」を、ゆうゆう手帖の読者様
に限定プレゼントします！是非、浦
安を舞台に書いた懐かしい情景をお楽
しみください。

梅田うめすけさんは千葉県香取郡多
古町出身の小説家。2018年に出版
した小説「ひこうき雲」にて「日本一
幸せな男」を書こうと、主人公をどこ
に住ませるか悩んだ際、選んだ地が
浦安でした。
舞台は、多くの若者がフォーク音楽
に夢中になっていた昭和40年代、町の
そこかしこにまだ空き地があり、浦安
に暮らす子供たちが青い鳥を探す物
語。人と人との懐かしい会話や温かな
情景、昭和の世界に引き込まれる作品
です。執筆中、想像で書いたアパート
にそっくりな物件を見つけ衝動的に
浦安・堀江に転居されました。現在、
そのアパートで小説を描く傍ら、桂
右女助として落語家の顔も持ち、異色
の経歴をお持ちです。

梅田うめすけプロフィール

1962年千葉県生まれ。旅行添乗員として全国を廻った後、オーストラリア・カナダにてツアーガイド等に従事。帰国し、八代目三升家小勝に入門、(一社)落語協会所属。2013年、伊能忠敬翁に肖り50歳を期して大学入学。同年「横の家」で第56回千葉文学賞受賞。2015年、四代目桂右女助を襲名し、真打昇進。同年「初音の日」で第10回ちよだ文学賞受賞。2020年、千葉大学文学部史学科卒業。同年「直木抄」で第1回湯河原文学賞受賞。浦安市在住。梅田うめすけブログ <https://ameblo.jp/w-matilda-03/> 「ひこうき雲」 出版 文芸社 1,200+税 (2018/9/1)



ゆうゆう手帖読者の方へ 本を10名様にプレゼント!

2018年発行 梅田うめすけ著「ひこうき雲」
★応募方法…下記をご記入の上、葉書またはFAX、WEBからご応募ください。応募締切7月末日迄 ①お名前・年齢 ②ご住所・電話番号 ③ゆうゆう手帖へのご感想
★お葉書送付先: 279-0012浦安市入船4-1-9-2F 懶いしずえ「ゆうゆう手帖」プレゼント応募係
★FAX: 047-380-7294
★WEBからのご応募は右QRコードから



Yoshio Toyama & the Dixie Saints



地元浦安

外山喜雄と
デキシーセインツ



2022 6.4 sat



新浦安駅前ライブカフェ「Mute」

OPEN記念LIVE

新浦安駅 徒歩1分 駅前ロータリー内ライブカフェ「Mute(ミュート)」

チャージ 2,000円(中学生まで半額)

《入れ替え制》

第一回目 13時開場 14時から2回ステージ
第二回目 17時開場 18時から2回ステージ

《お申込みは》ライブカフェ「Mute(ミュート)」

080-4751-1028

「Mute」にて『外山喜雄とデキシーセインツ』の毎月定期ライブが始まります!!

次回開催は 7/3(日) 以降、第一日曜日午後開催予定(9月・12月は第二、8/7、9/11、10/2、11/6、12/11) 詳しくは、オフィシャルHPをご覧ください→



ご自宅を売る時も・貸す時も

仲介手数料

マンション・土地
一戸建て・収益物件

毎月**5名様**
限定
お早目に!

ゼロ
0

対象地域

浦安市内、市川市南部
(南行徳・行徳・妙典エリア)

円キャンペーン

※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は、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!



経営者も浦安在住!!

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!

仲介手数料が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(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

