

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

VOL.

34 無料

2022年
8月5日(金)発行

特集

夏に食べたい！
ひんやりすい〜っ！



絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

浦安の夏、入道雲

関 陽之祐

夏、境川にかかる「境川わかしお歩道橋」から東京湾方向を見ると入道雲がよく湧き上がっています。兩岸のマンション群に覆い被さるような入道雲です。

小さな岬のように三方を海に囲まれた浦安の夏は、さながら入道雲に囲まれているようで、いろいろな方角に見ることができます。

町の中でふと見上げた信号機やフェニックスの向こうに、夏空が広がりがり入道雲が盛り上がっていたりすると、少し意外性があつて面白い風景だったりします。

浦安の市街地のほぼ中央を流れる境川は、浦安の風景の中でも人気の高いスケッチテーマです。旧江戸川に接する上流から中流、下流まで、水門や橋、船溜まり、兩岸の桜並木など変化に富んでいて、季節を問わず多くの人に愛されています。

浦安の風景には夏が似合うと思いますが、それにしても地球温暖化の影響でしょうか、昨今の夏は異常な暑さですね。

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



夏に食べたい！ ひんやりすい〜つ！

今年は何年にも増してうだるような暑さですね。気軽に外へ出るのも危険すら感じてしまいます。昨今の不穏なニュースやコロナの状況も、何かと心が沈み込んでしまう方も多いかもしれません。そうした暑い夏こそしっかりと栄養を摂り、休んで自分を癒すことも大切です。

今号ではそんな夏を元気に楽しく過ごしていただけるように、健康と地域の情報はもちろん、夏に食べた、「ひんやりすい〜つ」を特集にさせていただきました。夏にしか味わえない絶品すい〜つをいただいて、なかなか明けないコロナ禍ではありますが、つかの間の夏を楽しんでみてはいかがでしょうか。

味

夏の和菓子で ほっこり、ひんやり♪



(左) 后代さんのお母様 (右) 二代目の榎田后代さん
二代に渡り地域の方々から愛される「餅萬」さん。和菓子職人だったお父様のお手伝いをしていくうち、和菓子に魅了された榎田后代さんが二代目として「餅萬」の味を守り続けています。

夏の和菓子は、「水まんじゅう (152円)」「水ようかん (110円)」「麩饅頭 (189円)」「わらび餅 (270円)」と、この時期にしか味わえない和菓子がショーケースに並びます。「カフェオレ大福 (152円)」は冷凍できるので急な来客にも◎、お好みの溶け具合で楽しめます。さらに「浦安にゃんこ (152円)」はどら焼きよりちょっと柔らかめの皮にこし餡を包み、お耳をキュツとして、目とヒゲは1つずつ描いて丁寧に仕上げられています。とてもリーズナブルな価格にも驚きますが、なんとと言ってもお二人の仲の良さも素敵なんです。和菓子作りは感覚的なところがあるそうで、作る際おまじないのように独り言を言う一幕もあるとか。まるで朝ドラを思わせる光景ですね。

浦安にゃんこ



餅萬 (もちまん)

☎ 047-351-6363

住 浦安市猫実 2-6-15

営 10:00 ~ 16:00 ※和菓子はなくなり次第終了です

休 月火定休 (臨時休業有り)

★8月16日~30日はお休み。15日(月)は営業いたします。



コインパーキング

洋菓子の要素を取り入れたいと、今は亡きお父様とともに試行錯誤して作り上げた「カフェオレ大福」を商品化。コーヒーの風味の滑らかなこし餡で純度の高い生クリームを包み、さらにもっちりもちの大福餅との相性が抜群のひんやりすい〜つ。一つ二つと手が伸びてしまうほど、お茶やコーヒーとともにこの夏ぜひいただきたいほしい絶品大福です。

夏の定番和菓子といえば、渋めのお茶に合わせていただきたい「水まんじゅう」や「水ようかん」など。そんな定番和菓子に引けを取らない人気商品が猫実2丁目にあると聞きつけ、創業から48年の「餅萬」さんへ伺ってきました！
季節の和菓子はもちろんのこと、こちらで通年人気だという「カフェオレ大福」。なんと、冷凍で提供される大福なんです。「ご自宅に戻る頃が食べごろで、15分から20分自然解凍してお召し上がりください」と話すのが、2代目の榎田后代さん。

・特集・夏に食べたい！ひんやりすい〜つ！

涼

暑いときこそ「かき氷」ではなく、
栄養満点の「氷果実」を♪



オーナーシェフ鈴木さん

元々OL生活を送っていたというオーナーシェフの鈴木さん。幼少の頃から洋菓子作りが大好きだったそうで、小さな店舗をお一人で創業し今年でなんと22年！浦安の中では長寿の洋菓子店なんです！

「創業当時は幼かったお客様が最近ではすっかり大人になっていてびっくりすることもしばしば、地域の方々のおかげでこんなに続けられていて、ありがたいです」と話す鈴木さん。可愛い動物をあしらった生菓子和焼き菓子がユニークで、女性やお子さんに大人気だそうです。お孫さん用にお買い求め下さる方もいらっしゃるのだそう。定番お菓子から、季節に合わせた限定スイーツも見逃せません。中でもご紹介した夏限定の「氷果実」は毎年人気。3種類各590円。なくなり次第終了のスイーツなので、ぜひとも早めにお求めを！ほかに「手作りフルーツゼリー」が人気で、自分用や贈答用にも◎。お好みで冷やしたり、凍らせてシャーベットにすればご自宅でも「ひんやりすい〜つ」を楽しめます！



パステル デ ベネ

☎ 047-380-3018

住 浦安市堀江 6-2-20

営 10:00 ~ 20:00

休 月曜日

★ご注文はお電話でお願いいたします



とにかく暑いこの夏、かき氷は食べておきたいものの一つですよ。今回は少し変わった「かき氷」を堀江6丁目で見つけてきました！

パステル デ ベネ
住宅地に佇む Pastel de Vene さんは、浦安で22年前から営業している小さなケーキ屋さん。ワクワクするショーケースの中には、ホールケーキやタルト、カットケーキなど。そして、夏に食べたいお菓子があるんです。

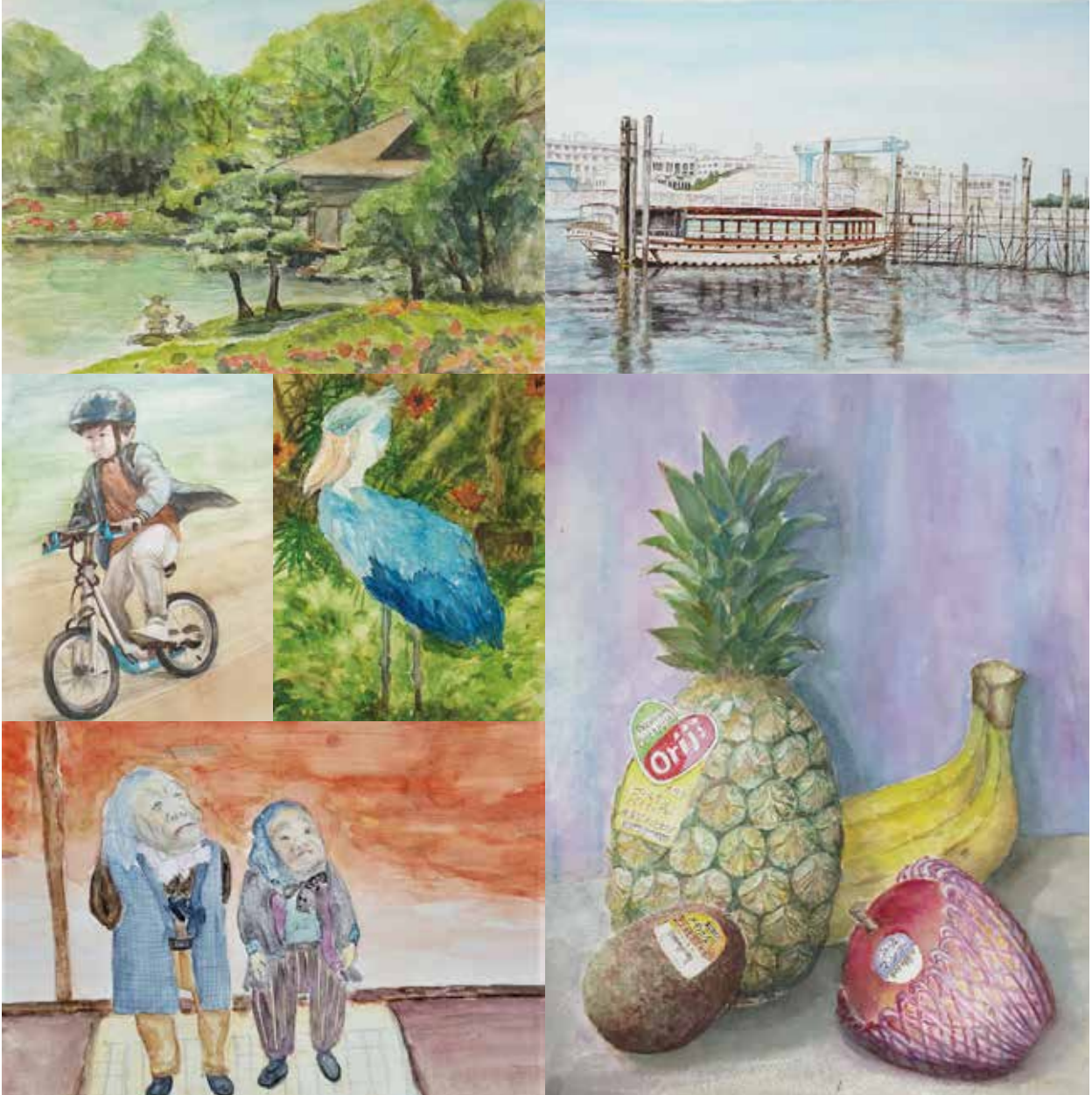
ここ数年、夏になれば作っている、夏季限定「氷果実」。フルーツ果実を丸ごと凍らせて削ったのが、100%果物の「氷果実」です。

お味は「苺&ブルーベリー」「スイカ」「苺」の3種類。果実を丸ごといただけるので栄養たっぷりです。身体にも嬉しい！氷の上にはとろ〜り練乳をかけて、生クリームと一緒にいただけば、ほんのり甘さが効いたふんわり食感を楽しめます。甘さだけでなくしっかりと栄養を摂って、一石二鳥な「涼」を楽しみませんか？

・特集・夏に食べたい！ひんやりすい〜つ！

EVENT INFORMATION

近日開催のイベントをお知らせします



8/1(月)～30(火)

日の出水彩クラブ 水彩画展

ゆうゆう手帖の表紙絵を2022年2月のVol.31から飾っていただいている日の出水彩クラブの皆さんが、毎年8月に恒例のオリエンタルホテル東京ベイ2階ギャラリーで発表会をされております。今年も8/1(月)～30日(火)の期間開催中(入場無料)です。お近くにお越しの際はぜひご覧になってください。

「日の出水彩クラブは毎月第2・第4の金曜日に、山崎勝哉先生のご指導のもと日の出公民館で楽しく水彩画を描いております。お仲間になりたい方は、是非一度公民館に見学にいらしてください。」(会長 後藤正生)



9/1(木)～29(水)は同ギャラリーにて…

水彩画クラブ「秋桜」^{コスモス}発表会開催

「水彩画クラブ 秋桜は、第2・第4の木曜日に堀江公民館で行われている水彩画クラブです。今年もオリエンタルホテル東京ベイ2階ギャラリーで発表会を開催します。お気軽にお立ち寄りください。」(会長 宇田川豊子)



要予約
参加無料

8/21 日

【株式会社明和地所主催／特別セミナー】
MMT（現代貨幣理論）について考える！

「政府の借金は個人や企業の借金と異なり、将来必ず返済しなくてはならないものではなく、デフレから脱却していない日本経済においては新規に国債を発行して積極的に財政出動して行くべきである」という理論がそれでいいの悪いのか？ 農林省の主任研究員である鈴木均氏を講師に招いて、90分の講義、30分の質疑応答を行います。参加無料。是非ご参加ください。

- 日時 2022/8/21（日） 14：00～16：00（受付時間 13：50～）
- 会場 株式会社明和地所 貸貸管理センター セミナー室
浦安市入船 4-1-9（新浦安駅徒歩6分）
※駐車場のご用意はありません。
- 講師 農林省主任研究員 鈴木均氏
- 先着 12名、参加無料（要予約）
- お問合せ・お申込み 株式会社明和地所 0120-380-791



8/27 土

第11回 Rainbow Dew コンサート
時代を超えた素晴らしい音楽をご一緒に楽しみましょう！

浦安をベースに、60年代から80年代のオールディーズやハワイアン、J-POPなど幅広いレパートリーから懐かしい名曲の数々を演奏しています。3年ぶりのコンサートも今年で11回目に。時代を超えた素晴らしい音楽をご一緒に楽しみましょう！

- 日時 2022/8/27（土） 13：00開場 13：30開演（17：00終演予定）
- 会場 浦安市民プラザ WAVE101 大ホール
- 内容 1st RAINBOW DEW（ウクレレ&ギター）
2nd LUNA DREAMERS（ハワイアン）・PAPER MOON（オールディーズ）
- 入場無料
- お問合せ RAINBOW DEW 事務局（神山）047-398-5600
- RAINBOW DEW ホームページ
<https://rainbowdew1027.web.fc2.com/>



入場
無料



ゆうゆう手帖 Facebook を
よろしくお願ひします！

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



Vol.5

RUN 伴うらやす開催までの活動レポート

「RUN 伴うらやす」

2022年10月8日(土)に開催決定!

RUN 伴うらやすを
応援しよう!



Facebook



Instagram



日々の活動を SNS にて
ご紹介しています



WE ARE RUN TOMO
RUN 伴って
なに?

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、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。

今回初めて参加される方も以前参加されたことがある方も、2022年版 RUN 伴公式Tシャツが含まれたエントリー料金はお一人 3,000 円。9月16日までのエントリーです。ぜひとも下記 QR コードからエントリーを! さらにワークショップや販売(飲食は NG ですが個包装された焼き菓子やパン等は OK) のブースの出展も。お申込み、お問い合わせは下記の公式 LINE@ まで。

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キ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。浦安では2017年から始まり、それから毎年開催していましたが、一昨年と昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で延期に。開催できなかったこの2年を準備期間とし、地域のお店さんに声をかけタスキリレーをSNS上で行っています。また RUN 伴実行委員会だけでなく「認知症フレンドリー社会」の実現に向け、「UDFC (Urayasu Dementia/Daredemo Friendly Club)」を立ち上げ、さらなる理解を深めるため精力的に活動中です。

ランナー参加者エントリー
スタート!

エントリーの締め切りは
9月16日まで!

そんな中、3年ぶりとなる今年10月8日(土)に「RUN 伴2022」の開催が決定しました! 今年はタスキリレーに加え、浦安公園には浦安市内のお店が

ブースを出します(会場内での飲食はできません)。認知症のある方やそのご家族はもちろん、ふだん認知症についてほとんど関わりのない地域の皆さまも、お気軽にご参加ください。

RUN 伴に参加し、認知症のある方とともにイベントを楽しむことをきっかけに、認知症についての理解を深め「認知症になっても、安心してふつうに暮らせるまちづくり」の第一歩をともに踏み出しませんか?

久しぶりにお友達を誘って、ちよつと歩いて走ってみたいわ! という方や、サークルや自治会など団体の皆さまもぜひぜひエントリーください。3名以上のチームでエントリーが可能で、当日は市内3コース(元町・中町・新町)を予定しています。もちろん歩いても走ってもOK! 短いコースもあるのでお気軽にご相談ください。子どもからお年寄りまで参加者が年々増えているRUN 伴。走る方も、歩く方も、車いすの方も、1キロ、3キロ、10キロと希望を出せるので自分のペースで、マラソンやウォーキングをしながら市民同士の交流に参加してみませんか?

Run伴うらやす2022
エントリーは
こちらから→→



ブース出展申込・
お問合せは公式
LINE@まで→→



※ブース出展はテント、椅子、テーブルは各自ご用意下さい。応募の締め切りは8月末日まで。(応募多数は抽選にさせていただきます)メールでもお問合せいただけます。

☑ d.friendly.urayasu@gmail.com

<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/88228>

@079gnzsk



浦安で
脳活

健康コラム

Vol.5

【座ってできるヨガ】夏を元気に乗り越える！ 背骨・お腹周りの筋肉を鍛えよう。

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!』は二つ!

深い呼吸を意識しよう! /



①背骨を立て猫背の矯正、胸郭に深い呼吸でリラックス!

両手をまっすぐ前に一呼吸、鼻から吸いながら両手を広げ開いた胸に空気を入れます。背もたれから背中を放し、鼻から吐く息で両手を前に閉じます。3回から5回繰り返します。吸って吐いてを一定の長さに、出来れば吐く息は吸う息の1.5倍を心がけましょう。



②お腹のねじりを加えて消化力を高めよう!

両手は伸ばしたまま息を吸って、吐いてねじりを加えます。吸って上体を前に戻します。吐いて反対側へねじりを加え、吸って前に戻ります。左右で1セットを3回~5回繰り返します。肩の力は抜いて呼吸に意識を向けゆっくりとしたペースで行ってください。

この夏も外に出ることすら躊躇する凄まじい暑さですね。さらにコロナの第7波や不穏なニュースが続き心身ともに不安定になりがち。もともと夏は暑さで呼吸が浅くなり、消化器系のトラブルが増

呼吸でリラックス、そして筋肉強化!

今回のヨガを知り尽くしたMIMO先生に、この暑さを乗り切るためのコツを教えてくださいました。

今回コラムを担当いただいたのは、堀江にある「MIMOYOGA」のMIMO先生です。浦安市出身のMIMO先生は20年前、フリーダイバーとして呼吸法を取り入れるためにヨガを勉強、インドヨガの魅力にはまりヨガの聖地「印度・リシケシュ」でヨガを学び指導する立場に。現在はご自宅をプライベートスタジオとし、アットホームかつ少人数制のクラスを開設、伝統的なインドのハタヨガをベースに、ヨガ初心者から上級者、さらにヨガインストラクターの資格を取得できるクラスまであり、日本各地から多くの生徒さんが訪れるヨガ専門スタジオです。今回はヨガを知り尽くしたMIMO先生に、この暑さを乗り切るためのコツを教えてくださいました。

さらに深い呼吸は脳にもいい影響が。副交感神経が優位になり、自律神経が整うことでストレスの緩和や心の栄養にもなります。筋肉強化も期待できるので、ぜひとも毎日の日課にして続けていただきたいと思います。

たとえば背骨が曲がっても呼吸を意識することで内臓、お腹周りを強くすることができます。猫背の矯正にも繋がるので胸郭、お腹周りを広げる呼吸法を取り入れてみましょう。

私たちが普段、無意識に呼吸をしています。呼吸は非常に大事なものです。ヨガは鼻呼吸で、横隔膜を上下に動かす深い呼吸「鼻から吸って鼻から吐く」ことを基本としています。そして健康を保ち続けるために意識してほしいことがあります。それは「背骨」を立てること。呼吸とどう関係があるの?と思いますが、年を重ねると背骨が曲がりがちになりますね。それは背骨周りとお腹周りの筋肉が弱くなって背骨を支えることが困難になるからです。筋肉が減れば内臓の働きが弱まりその結果呼吸が浅くなってしまいうのです。

プライベートヨガスタジオ
mimoyoga (ミモヨガ)
☎ 080-6529-6758
住 浦安市堀江3丁目
HP <https://www.mimoyoga.org/>
問 mail: mimoyoga@gmail.com



お友達や家族など、ご都合に合わせたプライベートクラスを行っています。サークルや出張レッスン、クラス内容等お気軽にお問い合わせ下さい。参加費用(一人あたり・税込)1名~6名(1,500円~4,000円)

これからは自分のためだけにリラックスする時間を作ってみませんか? また、ヨガは有酸素運動ではないので、身体を動かすことが苦手な方にも取り入れやすいものだと思います。呼吸の流れを感じて心も身体も本来のポジションに戻っていく感覚をぜひ体感してみてください!

ご予約・ご相談はHPからも◎



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歳迄健康に生きる為に やるべきこと

世界一長寿なのに、
あまり幸せではない
日本の高齢者

日本人の平均寿命は、男が86歳、女が91歳と世界一の長寿です。清潔好きの国民性、栄養バランスが良い和食、誰もが安価で医師の治療を受けられる皆保険制度等々の条件が整っているから長生きできるのです。

しかし、国連が行っている幸福度調査では、156カ国中54位と意外にも低いのです。長寿では世界一、GDPは第三位、自由な言論も保証されている民主主義国なのに、高齢者の幸福度が低いという残念な事態があります。何故でしょうか？

「持病があつてしんどいから」「経済的な不安があるから」「家族に迷惑をかけたくないから」「この先特にいいことあると思えないから」…「年を取ることが苦痛と心配だらけの毎日」なら長生きしたい、と感じられない人が多いのでしょうか？

人生100年時代を幸福に生きる力
が「健康であること」ではないでしょうか。

健康なら、持病で苦しむことはないでしょう。働いて収入があればお金の問題は解決できます。身の回りのことを自分でできれば、家族に面倒をかけ

ないですみます。健康なら、行きたい所に行けるし、会いたい人に会いに行けるし、社会的な繋がりも持てるし、幸せを感じながら日々を楽しむこともできるでしょう。

人間には『六つの健康』が必要なのです

確かに、体の健康、心の健康、家庭の健康、仕事の健康、お金の健康、社会の健康の六つの健康のどれが欠けても人は幸せを感じられないのです。

ところで今日は、体の健康について述べたいと思います。私は去年の2月から坐骨神経痛で右足全体が痛くて、歩くことも座ることもできないで苦労しました。去年の8月2日に東京臨海病院の泌尿器科で『痛みの原因は前立腺の癌が背骨の仙骨に転移したことから来たものだ』と判り、その日から前立腺のガンの薬物療法を始めました。PSA値が339もある第4期の進行性の悪性癌でしたが、10月にはPSAは0.24に（1月には0.009迄）下がり、痛みも消えて順調に回復し、主治医から『自宅で静養するよりも運動した方が数倍速く良くなる』と勧められて、10月初めからは、パークゴルフを始めたら1日ごとに元気が戻ってきたのですが、なんと突然に『今年



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年の街通りの実績で「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

の2月から飛んだり、走ったり、階段を上ったりすると息が苦しくて気が遠くなってしまうのでした。

診察の結果は肺が固くなる間質性肺炎(難病)との診断でした。ところが、呼吸器内科の先生は、『ステロイドは即効性があるが副作用が強いので、それを使うのは数医者で私はやらない。暫くは経過観測をしましょう』と仰って何の薬も頂けなかったので、困りました。『肺が健全に動かなくなる難病だから下手すると3年の命かもしれない』と思い、必死で間質性肺炎や癌に関する医学書を読み漁り、以下が私が試みた治療法です。

- ① まず、残された肺の機能をフル活動する為に、まず口から肺の中の空気を全部吐き出して、次に鼻からできる限り吸い込んで10秒止めて、20数える間に徐々に口から吐き出す深呼吸を繰り返すことで酸素をできるだけ多く取り込むこと。
- ② 富士の湧水を入れたペットボトルに水素ステイクを入れてきた水素水を1日に3本(1.5リットル)以上、1日中少しずつ分けて飲むこと。
- ③ 水素ガス吸入器で1日に1時間以上朝と夜に分けて水素ガスを吸い込むこと。
- ④ 血行を良くする電気磁気治療器

を腹と胸に充てて、鼻から入れた水素ガスが固まりかけた肺の壁に染み渡るように血行を良くすることで肺の石灰化を抑えて、肺の機能を取り戻すこと。

⑤ 血行を良くする電気磁気治療器を腹と胸に充てて、口から飲んだ水素の水素が消化器官から全身に行き渡るように、血行を良くすること。

⑥ 可能な限り、軽い運動であるパークゴルフを毎日やることで1日に6000歩以上歩くこと、週1回は少しきついゴルフをやることで、肺の回復状態を確認しながら体力と免疫力を上げること。

勿論、以上の治療法については、泌尿器科の主治医と呼吸器内科の主治医にも説明して、癌の薬物療法と併用して進めました。

その結果は、徐々に運動をするごとに少しずつ少しずつ息苦しさが少なくなり、5月のCTスキャンの画像では肺胞の白い部分が半減していました。

そして現在では、ゴルフの時にも特別にゆっくり歩いたり、力を入れないでスイングしたりしなくても、ほぼ普通に歩いてクラブを振ることができるようになっていますので、まだ完全ではありませんが、癌も間質性肺炎も95%位は治ったのではないかと感じています。

何故ならば、舌を火傷や傷つけても

数時間以内で治るし、皮膚を傷つけても数日で治るでしょう。内臓の細胞も2〜3か月でその細胞が全部新しく入れ替わると言うのですから私の前立腺のガンも間質性肺炎で固くなり始めた肺胞も、2月からの治療でほぼその病んでいた細胞が新しく正常な細胞に入れ替わっているのではないかと推測できるからです。

そこで、8月2日の診察日には、骨への転移を見る骨シンチ検査や肺のCTスキャン、血液検査、尿検査等をきちんとやることをお願いして、『医学上の検査結果を持って、これで癌と間質性肺炎の治療は成功裏に終了!』と思いました。

何故、水素で病気が治るのか？

それは、『水素で酷い毒性を持つ活性酸素を還元することができるから』です。

活性酸素は、遺伝子変異・癌・糖尿病・高血圧・脳梗塞・心筋梗塞・自己免疫疾患・花粉症・アトピー・間接リウマチ・膠原病・血液ドロドロ化・認知症・神経痛・加齢臭・肌荒れ・シミ・しわ・そばかす・冷え性等々の原因となり『成人病の90%が活性酸素で起きていることは今や医学上の常識』となっ

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>



ており『その活性酸素を水素で還元することで数々の老化や病気の治療に効果があることが証明できる』からです。

（「水素の効力」三羽信比古医学博士著 栄養書庫刊 参照）

人間は口から食べ物や鼻から入れた空気中の酸素を使って、細胞の中のコエンザイムが食べ物を酸化した栄養分を体を作り、活動する為のエネルギーを造って生きていますが、この酸化活動の結果として使った酸素の約2%が活性酸素になります。人間は、この活性酸素の害を消し去る為の酸化能力も備えています。老化やストレスで活性酸素を消し切れない状況が続くと病気になるのではないかと分かってきています。

確かに、食品添加物や空域汚染物質、PM2.5、強い薬の副作用、漢方薬やサプリメントの副作用、仕事のストレス等々現代社会はストレスが多い、著名運動選手の病気や早死が多いことでも判るように、運動し過ぎでも活性酸素が病気を引き起こすことが判ると思います。私の場合も78歳で市議員になつて、それ迄は創業社長としてやりたいことを即座にやる生活から、多数決主義の議会の中の多数派工作と法と規則に縛られて、自由な発言ができ難い中でストレスが強かった

ことが、私の心身への強いストレスになつて癌に至る一つの原因だったかも知れない、と今は考えています。そこで登場したのが『水素で活性酸素を還元する必要がある現代生活にはある！』と言うこととです。

健康長寿を実現する 水素の酸化力と その実験例など

① 水素は、ビックバンで宇宙が誕生した時からある原子で、宇宙で一番小さくて一番何にでもくっつく原子として我々の体や地球や宇宙を構成する第一番目の原子です。

② 水素は、宇宙で一番小さくて水も空気も通さないポリ容器からも抜け出す原子なので、呼吸や水素水として飲むことなどで我々の体に入ると、脳や肺や心臓や消化器官等のどこにでも浸透していく浸透力と到達力があります。

③ 水素は、活性酸素を還元することで、我々の免疫力や自然治癒力を強化する力があります。

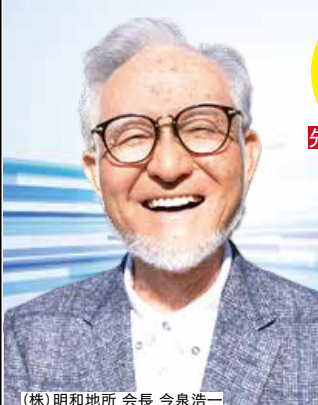
④ 人間の体は、コエンザイムで細胞を造り、活動のエネルギーを生み出す活動の結果起きる酸化で鉄や銅が錆びると同じ錆びた状態になり、活性酸素が野放しになると、DNAが損傷

し、細胞が死ぬ、臓器が損傷する、と言つた生命を脅かす病気に至る引き金になります。この状態に水素が供給されると、活性酸素が消去されて錆を防ぎ健康長寿と美肌が達成されるのです。（「水素の効力」三羽信比古医学博士著 栄養書庫刊 参照）

活性酸素から身を守る 総合的な 水素取り込み対策

① 活性酸素の攻撃から人体を守ることが、健康長寿に繋がります。水素による総合的な防衛策として、水素風呂や水素ガス吸入、水素水を飲むことを三本柱として適宜適用することが望ましく、且つ、酸化力を保持するには、1分間で全身を駆け巡る血液を通して、水素を4〜6時間ごとに適用すべきことが重要です。（「水素の効力」三羽信比古医学博士著 栄養書庫刊 p.23参照）

この項を読んで、『これは必死で私が試みた治療法そのものであり、我が意を得たり！』と喜んだ瞬間でした。私が試みた治療法は三羽信比古医学博士が推奨される水素の活用法に合致していたのです。『有難うございます先生！これで私は癌と間質性肺炎を抜け出します！』と叫んでいました。



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：不動産に関する買い売り方の仕方・不動産の現状と今後予測・老後の生き方・相続対策・老後の健康等について、不動産営業の現役社員と共に皆さんと一緒に考えて、豊かな人生・豊かな老後を過ごす為の勉強をさせていただきます。（※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）★8月のセミナーは【タワマン節税に国税介入判決！】相続税対策としての不動産購入に要注意についてもお話しいたします。

今回は 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）

2022.8.20(土) TEL:0120-380-791

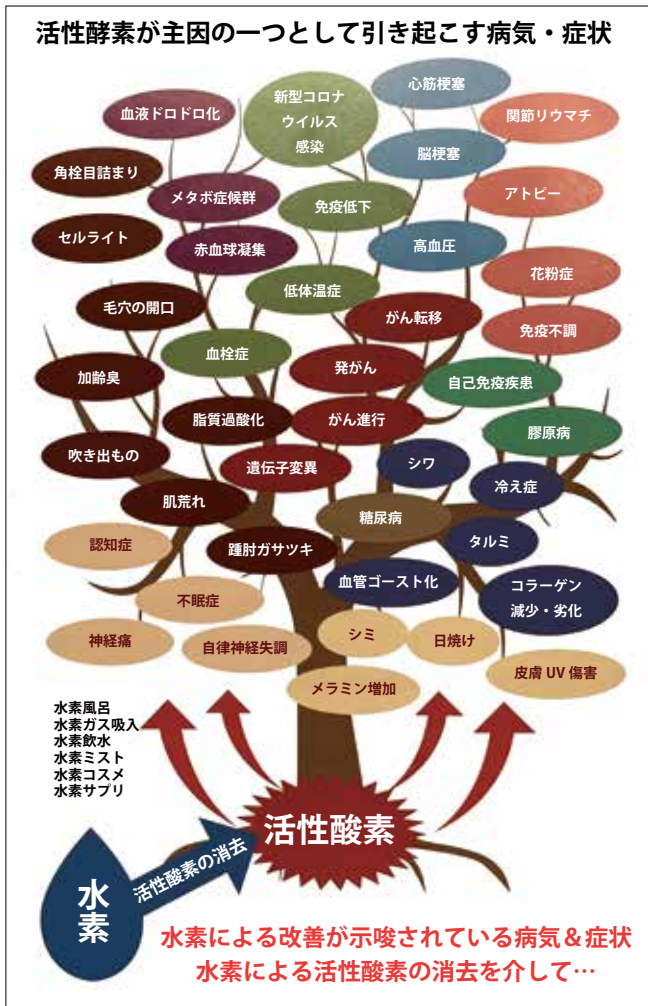
9:00-11:00 (受付時間 8:50 ~) お申込みはお電話、または予約フォームより→



(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。

参考資料① 活性酸素が引き起こす病気は成人病の約90%である。
「水素の効力」三羽信比古医学博士著 栄養書庫刊 p 6 参照



② 三羽信比古医学博士の著書には、更に具体的に乳癌・前立腺癌・食道癌・舌癌・肺癌・胃癌・大腸癌・皮膚癌・糖尿病・血栓予防・関節リュウマチ・新型コロナウイルス対策の解説と実験例があり、更に、美肌・皮膚症状に有効な水素の活用法も書かれています。是非このような症状で悩まれている方はこの本を一読して、水素活用で健康体を取り戻されることをお勧め致します。

* 以下に三羽信比古医学博士の記事と、私が治療に使った医療器具の写真を添付致しますので、ご参考にして頂いて、健康を回復されますことを願っております。



参考資料③ 第2号 suionia 水素ガス・蒸気吸入装置



参考資料② 『水素の効力』三羽信比古著・栄養書庫刊



参考資料⑧ 血圧計



参考資料⑦ 水素水



参考資料⑥ 水素ガス吸入1号機



参考資料⑤ パルスオキシメーター



参考資料④ 電気磁気治療器

* その他の参考資料

⑨ 「ひと目でわかる体のしくみみとはたらき図鑑」大橋順・桜井亮太日本語版監修・千葉喜久枝訳・創元社刊

⑩ 「水素水の世界」林秀光医学博士著・現代書林刊 世界で初めて水素水を作った人が書いた本

⑪ 「水素がすごい！」若山利文著・KKロングセラーズ刊

⑫ 「水素ガスでガンは消える!?」赤木純児腫瘍免疫専門医著・辰巳出版刊

⑬ 「Dr久保の水素ガス吸入のススメ」赤久保伸夫アレルギー疾患専門医が書いた本です。ピオ・マガジン刊。

日本国民全員に読んで頂きたい、そして水素で自分の体の健康を自分で守って、幸せな人生・幸せな老後にして頂きたいと願って書きました。

2022年7月9日 記

榎明和地所 会長 今泉 浩一

メール inakou16@gmail.com



いのうただたか
伊能忠敬の生涯を描いた物語を刊行！
『汐さいの地図』 梅田うめすけ 著



著者
梅田うめすけ

伊能忠敬が全国測量を始めて222年目の2022年6月11日、忠敬翁の一生を綴った歴史小説が発売されました。著者は梅田うめすけ氏、桂右女助の芸名を持ち、(一社)落語協会に所属する噺家さんでもあります。

四年前、梅田さんは「日本一幸せな男」が主人公の『ひこうき雲』を執筆するに際し、舞台として浦安市を選びました。その後、作中で小さなヒロインが暮らすアパートによく似た物件と出会って移住され、現在も市内を拠点に活動していらつしやいます。

伊能忠敬といえば、映画『大河への道』で知られるように、地図の正確さと日本中を歩き通した根気強さが有名です。梅田さんは、それよりも隠居後に勉学を志し江戸へ出る向上心に触発された、同じ年齢の五十歳を期して千葉大学へ進まれました。入学金を工面するために書いた小説が、千葉文学賞受賞作「榎の家」だそうです。

新刊『汐さいの地図』は「榎の家」の続編にあたり、忠敬翁の七十三年余



に渡る生涯を七つに分けた連作短編の形式となっています。これまで顧みられなかった前半生を辿っており、どんなにも、共感できる時代や出来事が見つかるとは思いません。二つの人生を歩んだ男」と称される生き方は、高齢化社会の今こそ指針とすべきなのかも知れません。

梅田さんは、「今年選暦を迎え、益々畏敬の念が強くなりました」、そう話します。「いくつになっても挑戦し、努力し続ける姿勢を見習いたい」と。

お近くの書店、アマゾン、楽天ブックス他、著者より直接お買い求め頂けます。

梅田うめすけ氏プロフィール

1962年千葉県生まれ。浦安市在住。
旅行添乗員となり全国を回った後、オーストラリア・カナダでツアーガイド等に従事。帰国し八代目三升家小勝に入門。
2013年、千葉大学入学。同年、「榎の家」で第56回千葉文学賞受賞。
2015年、四代目桂右女助を襲名して真打昇進。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19回湯河原文学賞受賞。千葉日報紙にコラム「なのはな亭」を連載。千葉テレビ元コメンテーター。
ブログ <https://ameblo.jp/w-matilda-03/>
『ひこうき雲』 出版 文芸社 1,320円 (2018/9/1)
『汐さいの地図』 出版 ごまめ書房 1,650円 (2022/6/11)



Amazon



楽天ブックス



サイン
入りも!

購読ご希望の方にはサインを入れ、直接著者より送料無料でお届けします。

最新刊『汐さいの地図』サイン入り本お申込み方法

「お名前、ゆうゆう手帖読者」と明記の上、下記メールにてご応募ください。
umeda.umesuke@gmail.ne.jp まで

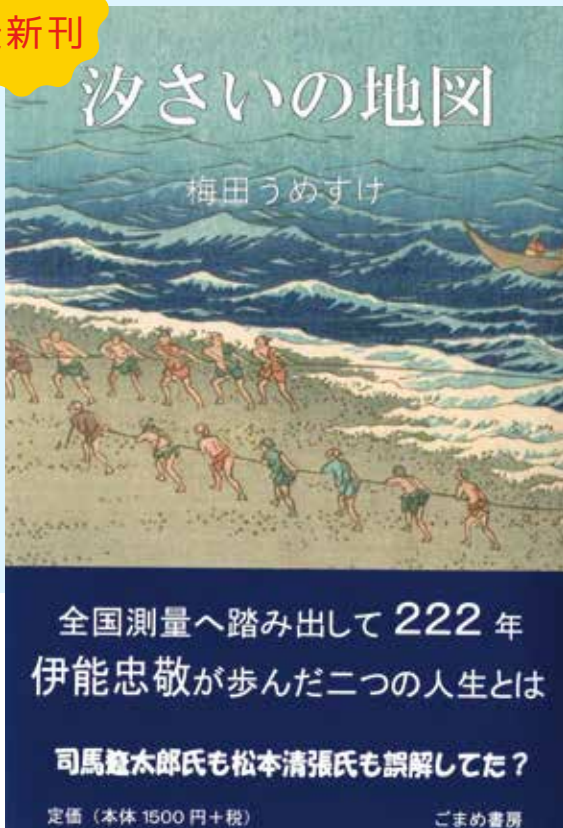
ゆうゆう手帖読者の方へ前作『ひこうき雲』プレゼント



『汐さいの地図』の発刊を記念し作者の梅田うめすけさんより前回の作品、2018年刊『ひこうき雲』を、「ゆうゆう手帖」の読者様にプレゼント！ぜひとも浦安を舞台に描いた懐かしい情景をお楽しみください！

プレゼント応募方法「お名前、ゆうゆう手帖読者」と明記の上、下記メールにてご応募ください。umeda.umesuke@gmail.ne.jp まで

6.11
最新刊



平均寿命が五十代だった江戸期に55歳から72歳まで17年を費やして日本初の実測地図を作製し、「人生100年時代の指針」と称される伊能忠敬。普通の商人が、なぜ偉業を成し遂げられたのか？ 駆り立てた原動力は何だったのか？そしてそれはいつ培われたのか？ いままで描かれてこなかった前半生を辿り、源泉に迫った歴史時代小説。

チヨコット・ガイド・浦安

浦安のお富士さん《富士塚》



浦安の
歴史も
面白いね！



浦安に住んでいながら街のことをあまり知らない方に、お散歩のついでにチヨコット立寄って頂きたい箇所を案内します。

.....

浦安市には清瀧神社、豊受神社、稲荷神社の3社があり、そのいずれにも高さが数メートルの富士山の立体ジオラマがあります。

これは江戸時代後半に始まった富士講のシンボルです。庶民の生活にゆとりが出始めたこの時代に、旅が流行しました。ただし、自由に他の領地に行くことは禁止されていましたので、「信仰」名目での団体旅行が原則でした。富士の浅間神社や大山詣等が主力で、お金も多額に必要でしたので、「講」の組織を町々で組織し交代で参加が出来るようになりました。参加出来なかった人も、富士塚で楽しく交流したりで次の機会を待ちました。

浅間神社の本部は今も、富士吉田市や富士宮市他にも栄えていますので、機会があれば訪問してみてください。



進藤 剛プロフィール

1942年千葉県生まれ。浦安在住歴40年。
退職してからは、浦安市郷土博物館の講座「もっと浦安を知ろう」の講師や、市民大学の講師などを歴任。また「ぶらり浦安・ガイド」（浦安街歩きのご案内ボランティア）などの経験もあります。
趣味は旅行やゴルフ、水彩画なども楽しんでいます。
浦安新住民の皆様にも、少しでも楽しくいろいろな浦安を体験して頂きたいと思っています。



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けます。※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!



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(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

