

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. 浦安住みたく

VOL.

35 **無料**

2022年
10月7日(金)発行

特集

【秋の運動スペシャル】
健康寿命を延ばそう!





絵画で切り取る
移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

紅葉 大蓮寺

進士 高子

浦安市には浦安三社を始めとし、趣のある神社仏閣があります。

大蓮寺も由緒ある浄土宗のお寺で江戸も開けていない1544年に創建されました。境内には勢至菩薩像が奉られています。開山堂、黒田家ゆかりの黒門、そして市内で唯一の鐘楼堂など、たくさんの見どころがあります。更に今年は境内にあった久助稲荷が新築され一新しました。

四季折々風情がありますが、とりわけ秋の紅葉は素晴らしく心惹かれます。大銀杏、けやき、桜とそれぞれが黄、橙、赤と美しさを競い合い圧巻です。

人気のない夕暮れに、さながら深い山奥に分け入ったような静けさの中、境内に佇むのが好きで時折訪ねております。

社寺、紅葉を描きますのはあまり経験がなく試行錯誤を重ねながらも、とても楽しく描くことができました。

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

秋の特別企画

浦安で
脳活



はだし DE ビクス



当日は整理券をもらうために開始前から多くの方が受付に並んでいました。定員は30名でこの日は26名の参加。男性の姿や子育て世代の方もちらほらと見受けられました。この日初参加という方も！そして開始前に自分で血圧をチェック、おしゃべりをしながらスタンバイ。

「人が歩行する際、一番最初に着地する身体の部位は足裏ですが、足裏には本来3つのアーチがありそのカーブがバネのような働きをすることで衝撃を吸収してくれます。運動不足や使い

歩行トラブルのない足裏へ

多いので、素足になり足裏の機能を活性化させるプログラムにしようと考えました。また、運動初心者さんや高齢者の方々に足裏の重要性に気づいて欲しいということもあり『はだしDEビクス』教室を始めることに。健康やケガ予防のために意外と知られていない足裏の重要性をしっかり伝えられるよう、主運動の前に足指体操や下半身を中心としたストレッチを30分丁寧に行っています。」



【健康寿命を延ばそう!】

ストレッチ、有酸素運動、脳トレ体験

健康のために30分、楽しく
懐かしい30分+脳トレも!

松丸先生のユーモラスなお話に笑いながら、まずは足裏から下半身のストレッチ。そして足首・ふくらはぎ・上半身と、全身をバランスよくストレッチしていきます。松丸先生の元気な声を聞いていただけでも元気になるそう！そして右手で「グー・チョコキ・パー」、左手で「パー・グー・チョコキ」。さらに手だけでなく、足踏みしながら手の動作を入れていきます。これはもう脳トレですね。実際にやってみましたが、難しくなかった。私のように苦戦し

すぎなどによりアーチが正常でないと衝撃が直接体に伝わり、その上に積みあがっている膝、腰、肩にまで影響することがあります。また、老廃物を含む血液は重力の影響で下方へ溜まりやすいので、下半身を積極的に動かす。この3つのアーチを作り維持できるように、教室でも筋肉をほぐし鍛えるエクササイズを行っています。右ページにある『やってみよう!』でも紹介していますので、ぜひ空いた時間にやってみてください!」

バルドラール浦安アリーナ(浦安市総合体育館)ではさまざまなスポーツ事業を開催されています。きっとスポーツ好きの方々が集まっているんだろうなという予想に反して、実はたくさんさんの運動初心者さん達がさまざまなスポーツにチャレンジしているんです。中でも毎回定員が埋まってしまいうほど人気の教室『はだしDEビクス』。なんだか楽しそうなネーミングに惹かれて、どんなことをしているのか取材させていただきました。

ここでは全身のストレッチや簡単なエアロビクスを「素足」で行うことで、普段あまり意識しない足裏にフォーカス。姿勢矯正やバランス能力、柔軟性をやしない、また基礎代謝量をあげてシェイプアップも期待できるのだそう。こちらの教室の講師をされている、公益財団法人うらやす財団体育施設事業所の松丸優子さんにお話を伺いました。

「この教室は元々トレーニングルームで行っているエアロビクス教室を、シューズの持参なく気軽に参加することができないかと考え始めた教室なんです。大人になると素足で運動する機会はほとんどなく、いつも靴下や高機能なシューズに覆われている時間も



参加者の運動経験はさまざま。体を動かすのが得意な方も、今まで運動をこなさなかった方もいらつしやるそう。有酸素運動を30分で疲れませんかと同じく、皆さん「これくらいなら全然平気!」と声を揃えます。どなたもハツラツとして、ここで新たな仲間にも出会えると、第二の人生を楽しんでいる様子が伺えました!

ている方、とっても上手にやっている方とさまざま。ゲーム性のあるエクササイズで楽しくレッスンが進みます。ゆったりとした音楽が流れるストレッチが終わると音楽もテンポアップ。エアロビクスというハードなイメージですが、意外にもステップを踏みリズムを感じながら前後左右と、初心者でもやりやすい動きから始まります。動きが進んでいくと松丸先生の声にも熱が入り、さらに皆さんの動きも白熱!当初から通われている生徒さんは懐かしい音楽が流れることもあって、ノリノリで動いてしまうのだそう!松丸先生はリズムに合わせて動くこともポイントだと話します。音楽が与える運動の効果は多々あり、集中力の向上や疲労の軽減、さらに脳の若返りも期待できるんだとか!楽しく行える「はだしDEビクス」、皆さんも一度体験してみてください!

はだし DE ビクス教室
@バルドラール浦安アリーナ

☎ 047-355-1110

🏠 浦安市舞浜 2 番地 27

🕒 毎週月曜日 11:20 ~ 12:35
※月曜日の場合は実施なし

🎫 高校生、65歳以上、障がいをお持ちの方: 170 円(市内)、260円(市外)
一般: 350 円(市内)、520円(市外)

※参加条件: 現在怪我がない方、運動に関して医師の禁忌事項がない方



【浦安市運動公園】のスポーツ教室に参加してみよう!



参加
無料

★おはよう体操!! (10月は毎週月・火・金・土開催) ※10/8(土)は開催なし

広く親しまれている国民的体操の“ラジオ体操”と簡単なエクササイズを行います。

◎各日 10:00~(約 30分) ◎参加費: 無料 ◎対象: どなたでも ◎場所: 浦安市運動公園 こもれび広場(体育館前芝生エリア) ◎当日、開催時間までこもれび広場へお越しください。 ※雨天中止



★水中ポールウォーキングコース

日時: 10/12(水) 11:00~12:00 ◎参加費: 600円 ◎対象: 16歳以上健康な方 ◎持ち物: 水着、スイムキャップ、飲み物、タオル ◎定員: 20名 ◎申込み: プール窓口、TEL047-304-0030 ◎問合せ: 浦安市屋内水泳プール

TRY! 秋の『やってみよう!』は2つ!

足の裏をほぐして、第二の心臓「ふくらはぎ」をしっかり使おう!



(1) 足指を動かし足裏をほぐす

①右足指の間に左手の指を交互に差し込み、足指の付け根を支点に足指を上下、円を描くよう反対回し。②踵から親指の付け根、また踵から小指の付け根までのV字ラインを指で押しながらなぞります。③親指の付け根から小指の付け根に向かって横にアーチを作るよう押しながらなぞります。各10回程度、左足も行いましょう。



(2) ふくらはぎの筋肉ポンプで足元スッキリ!

①壁に手を添え、右脚を2~3歩程度後方へ下げます。右膝は伸ばし、また踵が浮かぬよう足裏全体を床につくふくらはぎの伸びを感じます。②次に右足指で床を掴むようにしながら踵を持ち上げふくらはぎの力を発揮します。この動きを呼吸しながらゆっくりと10回程度繰り返し、左脚も同様に行ってください。

秋の特別企画
浦安で
脳活



ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキングの歩き方：両手にポールをもって正しい姿勢でゆっくりとしたリズムで踵から柔らかく足裏全体で着地します。ウォーキングやランニングよりも膝と腰への負担を軽減しながら無理のないペースで季節を感じながら全身運動を楽しめます。健康寿命を延ばすために、一緒に歩きませんか？

日本ノルディックウォーキング協会理事の畑頭治氏を師事し、直接指導を受けた宮本さん。鎌倉での出会いをきっかけに、シニア世代に最適な「ノルディックスロー®ウォーキング」と地域社会貢献の取り組みに感銘を受けたそう。「健康的に年齢を重ね、いつまでも輝き続けたい」と願う地域の方々に、ここ浦安の四季を感じながら、ピラティス&ウォーキングのお手伝いをしたいと話します。

「『季節を感じ、交友も楽しみ、一步を味わう』ことが最大の魅力です。両手に2本の専用ポールを持って歩くことで、膝や腰の負担軽減をしながら、バランスの良い姿勢を身につけることが期待できます。ご自身のペースで生きることへの喜びをきくと体感いただけますよ。特にコロナ禍では疲労もたまり、心身のバランス感覚をどう磨くかがカギとなります。歩ける方なら誰でも参加できますし、専用のポールを使用する事でゆっくり安全に行ける点にはまさに『理想の歩行訓練』と呼ばれると思います。そしてノルディックスロー®ウォーキングとは、瞑想のように周囲の環境を感じ、今を自分に向けたマインドフルネス効果を高めてくれる新しい歩き方です。ご自身が本来もっている心と身体のリズムを、綺麗に歩くことで取り戻しましょう。日頃の運動不足で体力低下を感じている方は、通常のウォーキングよりも「ゆっくりとしたリズム」のウォーキングがお勧めです。その理由は5つあり、①しなやかに腕を振ることで、肩周りの力が抜け、綺麗な上半身になります。②足首を柔らかく着地することで、メリハリのある綺麗な下半身になります。③ゆっくりと歩くことで、全身のバランスが整い、引き締め効果に期待がもてます。④ゆっくりと歩くことで、心が落ち着き、マインドフルネス効果に期待がもてます。



【健康寿命を延ばそう!】 季節を感じ、交友を楽しみ、一步を味わう

北欧・フィンランドで生まれた「ノルディックウォーキング」をご存じですか？ ウインタースポーツのクロスカントリースキー選手が、雪のない夏の季節に、体力を維持するための強化トレーニングとして生まれました。現在ではフィンランドのみならず世界中で気軽な健康運動として多世代に人気のスポーツです。

市内で少人数制ピラティススタジオを主宰している「Medical Pilates Stella」のオーナーの宮本敏則さんは、ピラティスのみならずマラソンを趣味として、ココロとカラダの健康を意識した日々を送っています。そんな宮本さんがここ数年で新しく出会ったのが「ノルディックウォーキング」。未病改善のための健康作りには欠かせないと、ピラティススタジオの運営のかたわら、日頃からノルディックウォーキングを市内に普及させたいと努めています。



歩くだけで姿勢の良さを感じられるので、体験してみたい!という方はぜひ宮本さんへ問合せを!ただし、参加条件として現在健康状態が良好で、疾患のない方(運動に関して医師の禁忌事項がない方)とさせていただきます。

⑤ ゆっくりと歩くことで、頭の疲れがとれて、リフレッシュ効果に期待がもてます。(脳活に◎)と宮本さんは話します。

実際にポールを使い歩いてみましたが、ついつい頭で考えてしまい、手と足が一緒に出てしまいました。普段は意識していない「上半身の筋肉」を使っていることを実感。両手でポール持つだけでも自然に姿勢が立つことにも驚き!日頃から、健康のためにウォーキングを行っている方も、一度ポールを使って歩いてみると、運動効果が上がることに気づくと気がつくはず。「ただ歩く」とはちよつと違い、自然の中で新鮮な空気を吸いながら歩く、ゆっくり心も落ち着くので、ぜひ皆さまも体験して下さい!そして「カッコ良く、いつまでも健やかに歩き続けるために」マイペースで効果的に行えるエクササイズが「ピラティス」。若々しく、しなやかな姿勢を保ち、元氣よくリズムカルに足を踏み出す。つまづきを防ぐためにつま先をしっかり上げ「意識」を安全に身につけることができます。ぜひともレッスンの参加や、右ページの「やってみよう!」を自分のペースで日常に取り入れてみては?

メディカル ピラティス ステラ
Medical Pilates Stella
☎ 047-381-0087
(受付時間 9:00-21:00)
住 浦安市北栄 1-16-10 4F
浦安駅徒歩1分
✉ info@mp-stella.jp
HP https://mp-stella.jp/



JNWA=日本ノルディックウォーキング協会

~ピラティス&ノルディックウォーキング~

カッコよく歩くためのピラティス体験会

日時: 11/4(金) 14:30~16:00 (お電話でご予約ください)
定員: 10名様 場所: Medical Pilates Stella 動きやすい服装でご参加下さい!

Stellaのレッスン情報

お試し体験 アクティブシニアクラス

「プラチナ・ピラティス」3回で3,600円
毎週金曜日 14:30~(60分) 開催中! (税込)

参加条件: 現在怪我がない方、運動に関して医師の禁忌事項がない方。
年齢の制限はありません。まずはお気軽にご体験ください。

体験申込

TRY! 秋の『やってみよう!』は2つ! \ カッコよく! 元気に歩くために、簡単トレーニング! /



(1) 足をしっかり上げて元気な歩行を!

足上げの際は必ず壁などに手をかけておきましょう! 姿勢を正してからモモが床と平行になるように足を上げます。ふくらはぎは縦に垂直に。この時つま先はできる限り下へ向けます。一呼吸おいて戻し、左右で1回として10回、これを3セット、休み休みで良いので繰り返しましょう。



(2) 足首をしっかりと上げて転倒防止で安心歩行!

椅子に浅く座り骨盤を立てます。ひじ掛けに手を添えると安全です。背中が反らないように片足を伸ばして足首の上下運動を。できる方は腿を上げても◎。足先が上に向いている時は前腿が鍛えられ、後ろ腿がストレッチされています。片足1回を10回、3セットを目安に。

人生は常に変化し続けています。老後の準備は最低限でもしておくことが肝要です。マンション一室ですが、定期的に収入があることは幸せなことです。

こちらの分譲マンションを賃貸中



独身の頃、病院の管理栄養士として働いてきたOさん。夫のアメリカ転勤に伴い、滞在、出産、病気をして入院を経験。その際に食事の質や医療レベル、サービス面が日本とは格段に違っていたことに驚いたそう。日本に戻ったらこの経験を生かして再び地元の病院で働くことを心に決め、定年まで勤めたという小柄ながらもパワフルで素敵な女性でした！

14年前から明和地所に賃貸経営管理を任せているOさん。「家族の将来が見えてきた！」というタイミングで賃貸経営を始めたそう。賃貸経営という点、地主さんや不動産投資を始める男性のイメージで、女性はちよっと珍しいかもしれない。そんなきっかけがあったのか、お話を伺いました。

(Oさん)「浦安に来た当時は4LDKのマンションに住んでいました。当時ローン返済表を見て愕然！当たり前ですが元本よりも長年多くの利息を払い続けなければならぬことに直面しました。これは夫の収入に頼ってばかりではいられないと、私も管理栄養士として働くことになりました。金利についても学びながら繰り上げ返済をしつつ、共働きをしながら子供たちの教育費に目処がつき、そして次は自分たちの老後を考えることにシフトしていきました。もともと明和地所さんとは数十年前にマンションを購入したことで縁が繋がっています。きっかけはその時受けた今泉浩一さんの無料セミナーでした。正しい情報内容と考え方、年金だけでは豊かな老後は送れない現実、さ

らに「無理のないローン返済」「空白期間を出来る限り作らない」「住んでいた方々のために何が出来るのか」など賃貸経営のイロハを学びました。ある程度の頭金は必要でしたが、家賃収入から月々のアパートローンを返済していく方法があることを教えていただき決心しました。そして、長年働いてきたおかげでマンションを二部屋購入することができました。大きな額ではありませんが、僅かでも定期的に収入があることは安心です。今は老後の楽しみに、娘が残っていたピアノを使い3年前からピアノレッスンを習い始めました。家族の健康管理をし、いくつになってもチャレンジすることは忘れないように、今日という1日に感謝し過ぎていきたいと思います」

賃貸経営を始めて14年、空きが出ない！

驚くことにマンション購入後、初めての方が法人契約で数年入居した後は、2回目の入居者さんが現在までずっと更新を続けています。Oさんが心配されていたのは「空室期間が生じること」でした。



(担当者から一言) 数年前に担当を引き継ぎ、O様のストーリーを伺い改めて物件への思いや考え方をよく知ることができました。入居者様からの修理依頼もなく、私自身フルリフォームの重要性を改めて感じました。私たちもご提案の幅を広げていけるよう邁進し、O様からのご依頼を楽しみにしております！

そこで担当者さんに空室期間が短かった理由を伺いました。

(明和地所 枝村さん)「O様が賃貸マンション購入の際に行った『フルリフォーム』が長く入居者さんに更新いただく秘訣だったので、やっぱり見た目にもこだわりたいし、使い勝手も最重要。この部屋に決めてもらうには人の心を動かさなければいけないので、当時の担当者さんに同行いただき必要なものを買いに行ったり、大変お世話になりました。ただ次の物件の購入予定はありませんが、今のお部屋の間取り変更をしてみたいので今からワクワクしています！」

新連載

私のオーナーライフ ゆうゆう大家さん 01

うらやす
RUN
伴

Vol.6 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)開催 そして来年も、繋がりに向けて



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、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。

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、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。そして今年念願の「RUN 伴うらやす」を開催できることとなりました！

それまで開催できなかったこの2年間で、地域のお店さんに声をかけ写真タスキリレーをSNS上で行いました。タスキを繋げることで「RUN 伴うらやす」を知って頂き、地域の方々との繋がりを持つことで認知症への理解や、それぞれの想いをお伺いすることができました。より地域との結びつきが大事なことで改めて思わされた2年間。これまで38件のお店・団体様にご協力いただき、さらに今年のエンタリーは総勢13チーム、78名のエンタリー応募をいただきました。写真タスキリレーは開催後も来年に向けて、引き続きご協力いただけるお店さんや、団体、もちろん個人の方々にも応援いただ

けるよう発信を続けていきます。

そして開催当日は、浦安公園にて市内のお店がブースを出店。今回はリラクゼーションサロン セ・ミュージアムさんでは「ドライヘッドスパ・手・足マッサージ」で癒しの施術を。SoSo Macocoさんでは可愛い「ボディペイント」の体験もできます。けいとやさんでは、ブローチやヘア飾りとしても素敵な「つまみ細工」作りを。さらに、でんきのエルクさんでは、耳の聞こえ具合や補聴器の相談など「聴こえの相談会」を実施します。物販ブースでは、若年性認知症の方々にもお手伝いいただき、コフレさんの「ヘアゴム」など、猫実珈琲店さんの「ねこ最中」、餅萬さんの「浦安にゃんこ」、カンロ伊織の「自家製酵母パン」、内田商店さんの「佃煮」、丸善青果さんの「新鮮野菜」など、当日盛りだくさん！出店のほとんどの皆さんが初参加ですが「当日は楽しみたい」と話します。

RUN 伴をきっかけに認知症に対する恐れや偏見を減らし、ひとりでも多くの浦安市民の皆さまに認知症とともに生きるまちづくりに参加していただけたら嬉しいです。来年もご期待下さい！

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? 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

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

年金はどれだけ老後資金に役立っているか？

私はファイナンシャルプランナー二級資格を持っていますが、物価高騰で苦しんでいる人が多い現在、年金のことを調べる必要があると感じて初めて深く調べてみました。

現在、国民が受けている年金の受給額平均は月額でいくらなのか？

- ① 国民年金の平均受給額はいくらか？ 男性は5万8866円、女性は5万3699円です。
- ② 厚生年金(国民年金含む)の受給額平均は月額でいくらか？ 男性は16万4770円、女性は10万3159円です。
- ③ 夫婦共に会社員・公務員世帯の厚生年金受給額は月額で26万8千円です。
- ④ 夫は公務員・妻が専業主婦世帯の厚生年金受給額は月額で21万8千円です。
- ⑤ 夫婦で自営業をやっている世帯の国民年金総額は月額で11万3千円です。
- ⑥ 夫婦二人の世帯の「最低限度の老後生活費の目安」は月額で23万円です。
- ⑦ 夫婦二人での「豊かな老後生活費の目安」は月額でいくらか？ 38万円です。

年金だけでは、豊かな老後暮らしにいくら不足なのか？

- ① 夫婦二人の厚生年金の世帯の生活費の不足額は、▼4032万円です。26万8千円×12月×30年で受取る年金総額は、9648万円です。9648万円-1億3680万円＝▼4032万円(月額11万2千円不足)
 - ② 夫のみの厚生年金の世帯の受け取る生活費の不足額は、▼5832万円です。21万8千円×12月×30年で受取る年金総額は、7848万円です。7848万円-1億3680万円＝▼5832万円(月額12万2千円不足)
 - ③ 夫婦で自営業やフリーランスの世帯の生活費の不足額は、▼9628万円です。11万2565円×12月×30年で受け取る年金総額は、4052万円です。4052万円-¥1億3680万円＝▼9628万円(月額26万7444円不足)
- ∴上記いずれの世帯も年金のみでは60歳～90歳の30年間の老後資金が不足なので、若い時から早目の老後資金づくりが必要ですよ！ 国民年金基金、iDeCo(イデコ)、つみたてNISA、個人年金保険、投資信託、株式投資、賃貸住宅での賃料収入等々自分に合った老後資金づくりを実行しましょう！

早く始めるほど良い老後資金づくりの方法は？

① 国民年金基金に加入するすれば、国民年金の2階建て部分となる！

国民年金基金は、国民年金のみにしか加入できない自営業者やフリーランスの為に作られた『国民年金に上乘せる国が定めた年金制度』です。

- ・65歳以降に一生受取れる年金です。
- ・所得税と住民税が軽減されます。
- ・掛け金全額が社会保険料として所得から控除できます。

・受け取る年金も所得から控除できます。
・加入できる掛け金の上限は月額で6万8千円です。

※例えば、老人一人暮らしに必要な生活費は月に約14万円。40歳から加入すれば、6万8千円×12月×20年＝1632万円になり、最大9万円が受給できるので、『国民年金6万5千円+9万円＝毎月15万5千円の年金が貰える』ことになり、老後を安心して一生生きられるようになります。

② iDeCo(イデコ)個人型確定拠出年金の活用

毎月自分で積立たお金を、自分で運用して、原則60歳以降に年金・一時金として受け取れる老後資金のみの制度であり、且つ株式投資をする人を増やすための国

の制度でもあります。

- ・毎月の掛け金の全額を所得から控除でき、所得税・住民税を軽減できます。
- ・年金を受け取る際も税金の負担を軽減できます。

・運用益に税金が掛かりません。

※国民年金や厚生年金だけでは老後資金には不足するので、国が定めた制度を活用して老後資金を造り、安心して生きる老後資金を造りましょう！

③ つみたてNISA(小額投資非課税制度)の活用

・年間40万円までの投資信託の積立投資で得られた利益を、20年間にわたって非課税にできる国が定めた制度です。(政府は、この期間を恒久化することを検討中です)本来株式投資や投資信託の利益×20.315%の税率が0になります。

・購入時の手数料も0となります。

※現在ロシアのウクライナ侵攻でエネルギーと食料を中心とする世界的な物価高とインフレが起きていますが、日本では日銀が超低金利政策を続けている為に1ドル145円の円安状態となつて円の価値が落ち続けています。更に、日本人はこの30年間デフレが続いていた為に『預金こそ最大のデフレ対策』として2005兆円の個人資産の内約1100兆円が銀行に預金されていたのですが、貯金の利息が0.001%という超低利なこともあ

り、インフレで物が値上がりしているのので、実質的には円の価値が落ちているので、ここ数年毎月1千億円位づつ銀行の定期預金から、利回りが期待できる海外株式を対象とする投資信託に流出しています。(2022年6月10日経新聞参照)

こんな状況下では、老後資金づくりのお金をつみたてNISAに移動させるのは、賢いやり方の一つです。

不動産投資で

『年金+賃料』で安定的に豊かな老後を設計する！

(一)日本人は何歳まで生きるのか？ その時に何が起きるのか？

日本人は何歳まで生きるのかの調査データによれば、男性は83歳・女性は89歳で1/2が、男性は90歳・女性は95歳で1/4が生きています。(厚生労働省2013年簡易生命表を元に試算)そこで、老後の生活費は長く生きる女性の95歳迄は用意しておく必要があります。

又、退職後夫婦二人が豊かな生活をするには、月額37万9千円、最低限度の生活で24万2千円が必要である、との調査データがあります(生命保険文化センターの調査)。

貴方の年金は幾らありますか？ 年金が月額で40万以上と預金が5千万以上あれば老後二人の生活を豊かに過ごせる

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
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

ことが分かりますが、それに満たない場合は、何らかの対策が必要になります。

更に、75歳以上の後期高齢者になると急に病気がちになり、体力が日に日に落ちていきますし、86歳を過ぎると60%の人が食事や入浴やトイレで介護が必要になります。生活費の他に病気や介護の費用は用意できていますか？

これらの状況に対処する為に必要な費用が幾ら位かかるかや、その対策については、拙著「人生100年を見据えて資産設計を参照下さい。(明和地所HPの会長コラム参照)

(2)不動産投資で『年金+賃料収入』で豊かで幸せになる老後対策の提案

60歳を過ぎたら、ある程度の金融資産と自宅等の不動産資産を築いているはずなので、この金融資産と不動産資産を活用して、より豊かな老後の生活設計を立てることができる。

しかし、日本人の個人金融資産(2千5兆円)と不動産資産(1200兆円)の60%以上を60歳以上の高齢者が持っていますが、老後に不安がある為に約2千5兆円の52%を金利が安くてほとんど資産が増えない銀行預金(1150兆円)と保険522兆円(29.8%)に使われて、資産が増える状態では使われていません。確かに株式投資はリスクを伴いますので慎重になるのは判りま

入居者が居なくなることがまず無いことです。賃貸住宅は30年後でも入居者が居さえすれば、賃料が入り続けることになり、これが最大のメリットです。

*上記の理由で、価格が30年後にも周辺と比較すると下がらない可能性が高いので、何時でも投下資本を回収することができる点が第2のメリットです。

*表面利回りは(賃料13万×12月)÷購入金額4千万÷年間利回り3.9%ですし、実質利回りでも(賃料-管理費-修繕積立金-固定資産税)×12月÷購入金額-登記費用-仲介手数料)÷(13万×12月)÷(4千万+1万5千円+100万円)×100%≒10万4400円×12÷4115万円×100%≒125万2800円÷3115万円×100%≒3.3%の利回りです。

∴年間実質利回り3.3%と、多少利回りは低めですが、価格が下がらないで購入金額より高値で売却できる可能性があること、何よりも30年後でも入居者が居ること、市場金利よりは遙かに有利で非常に安心な投資となります。功成り名を遂げた方にとってお勧めできる老後の投資方法と考えています。

*更に言えば、この方法を探って自分と家族の自由と幸せを獲得する一方で、浦安市内に若い人を呼び込み、浦安市が繁栄

すが、不動産投資は安定した投資です。で検討する必要があります。

①例えば、住宅ローンを完済した自宅があり、年金が30万以上ある世帯では、豊かな老後生活をする為に預金が5千万円〜1億円あれば、ほぼ安心ですが、豊かな生活をする為にあとチョットだけお金に不安がありますので、節約生活をするようになるでしょう。

何が不安かと言えば、それは「銀行預金にはほとんど利息が付かない」ので「手持ちのお金は毎年使った分だけ減っていく」ので「85歳〜90歳以上まで生きて病気や介護が必要になった時、その費用が手持ち金で足りるか？」等々考えると少しだけお金が必要ない不安があるからです。

銀行預金は保管上は安心ですが、やはり「手持ちのお金が増える何かが必要」なのです。

そこで、例えば手持ち金の一部で、京成サンコーポや美浜東エースト等の駅近の中古マンションを買って人に貸せば、毎月家賃12万〜13万円の賃料を産み続けます。新浦安の駅近のファミリーマンションは、買い物の便、交通の便等が良いし、管理組合で修繕積立金等を住み立てて、定期的な補修工事等もシッカリやっています。ところが多く、鉄筋コンクリートの建物として100年以上持ちますので、あと60年以上は貸し続け続けられる可能性

し続けることにも貢献することになります。

*更に更に、相続対策としても、税法上も有効な対策になります。何故ならば、相続や生前贈与の時、賃貸物件の底地は路線価の1/2に計算されるので、相続税や贈与税が約半額になるし、何人かの兄弟が居る場合、幾つかの不動産があれば分け易く兄弟間の遺産争いを防ぐこともできます。

(3)もし、年金が15万〜20万しかなく、預金も4千万以下の場合はどうするか？

①この場合、年金を受け取るのを70歳以降にすれば、15万の年金の人は、42%多く受け取ることができる制度があるので、15万円×1.42倍≒21万3千円の年金になります。

②年金を70歳からの受取りにすれば、現役の給料の42%迄貰えます。

∴70歳からの年金受け取りにすれば、「年金+賃料」≒15万円×1.42+(4万〜8万〜12万)≒21万3千円+(4万〜8万〜12万)≒35万3千円〜29万8千円〜33万3千円の収入になり、何とか普通の生活ができます。

③更に、今年の4月からは75歳から年金受給にして、74歳迄年金を払えば、年間85.4%受取額が増えるように変わりました。∴その間、働いて年金を納めれば、現役時代の30万の給料×1.854倍になり、即

が高いので安心です。

その賃料は、貴方が寝ていても病気になることも、毎月貴方の銀行口座に振り込まれ、そこから管理費、修繕積立金、固定資産税を差し引いて約10万円程度が手元に残り、このお金は、手取金額10万×12月×30年≒3600万円になります。夫婦二人で豊かな生活をするのに必要なお金は約38万円ですから、「年金30万+10万」毎月40万の収入になるので何歳まで生きても安心です。

更に、もしこれを2戸持つと手取金額20万×12月×30年≒7200万円となり、何の不安も無いもつと豊かな老後になります。

このまま6千万円のお金を銀行に貯金して、毎月10万ずつ引き下ろした場合、10年後には▼10万×12月▼1200万円手持ち金が減るので、20年後の80歳過ぎには▼2400万円、30年後の90歳には▼3600万円減って、介護施設や老人ホームに入る時のお金が不安になるかも知れません。その他に浦安市内のファミリーマンションを賃貸住宅に持つことのメリットは幾つもあります。

*まず、新浦安地区は、人口減少時代でも浦安が東京中心部に近く交通の便が良いこと、買い物の便、教育環境、学校環境、文化環境が良いコンパクトシティが出来上がっているので大変に住み易いことから、

ち15万円×1.854≒27万8100円の年金が貰えるので、「年金27万8100円+賃料4万〜8万〜12万」≒31万8100円〜35万8100円〜41万8100円の月額収入になりますので、豊かに生きられるのではないのでしょうか。

④以上の場合も、手持ち金が少ない場合は、隣の行徳地区のワンルームマンションを600万円(利回り8%)を1室買えば、賃料が4万、2室買えば8万、3室買えば12万の賃料が入るようになります。

例えば、ワンルームを3室持てば、(4万×3室×12月)÷(3室の購入費用1800万+登記費用15万+仲介手数料54万+取得税5万+固定資産税3万)≒14万4000円÷1877万≒約7.67%の利回り、預金で持っているより大きな年間利回りになります。

*因みに、手取り10万円の賃料がある場合、30年間でどれ位のお金を稼げるかをもう一度見てみましょう！稼ぎ続けることが如何に凄いかわかりやすいです。(右下図参照)因みに、千人以上の大企業の退職金は2190万円です。

貴方は、何処までの収入を目標にしますか？これを少しづつでも長くやり続けたら、もつと大きな金額になります。このやり方は、誰でもやればできるのに、やらないからできないだけなのです。いか



手取り賃料 10万円 × 12月 × 30年 = ￥36,000,000円
手取り賃料 20万円 × 12月 × 30年 = ￥72,000,000円
手取り賃料 30万円 × 12月 × 30年 = ￥1億 08,000,000円
手取り賃料 40万円 × 12月 × 30年 = ￥1億 44,000,000円
手取り賃料 50万円 × 12月 × 30年 = ￥1億 80,000,000円

がでしょうか、これで老後の暮らしは自由で悠々と生きられるでしょう。

*アメリカの投資の法則に72の法則があり、72÷金利又は利回り率≒投資元本が2倍になる年数(複利計算)というものです。例えば、7.2%の利回りなら、72÷7.2≒10ですから、元本が2倍になる年数は10年だ、と言うことです。上記の実質利回りが9.16%ですから、元本の回収に要する年数は、72÷9.16%≒7.86年で回収できると言うことです。但し、不動産賃貸収入は複利ではないので、9年位で投下資本を回収できると言うことですが、ほとんど増えない預金と比べて、如何

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買いの仕方・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)

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)

2022.10.15 (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。

チョット・ガイド・浦安

「伝平橋」と「鉄鋼団地」



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ョット立寄って頂きたい箇所を案内します。

.....

新浦安駅前の若潮通りを舞浜の方に進むと、見明川の橋になります。この橋の名前が「伝平橋」。浦安では珍しく、個人名が付けられた橋で、西山伝平さんの功績を記念した名称です。

西山さんは、千葉県企業局が企画した埋めたて事業で、当時、東京各地に分散していた鉄鋼の流通問題を浦安の埋め立て地に集めて団地化したリーダーでした。その結果、大型トラックの排気ガス規制などの問題を解決し、いろんな種類の鉄鋼を1カ所で購入できる便利な場所となりました。これは世界でも初めての最大規模の鉄鋼流通基地です。



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。



に効率よくお金を増やせるか、判るでしょう。又、アメリカの不動産投資には、利回りが5・5%を超えたら即買い、という法則もあります。投資の中でも安定投資である不動産投資なので、5・5%を超えたら買っても良いということでしょう。

*尚、高齢になつての投資は、あくまで借入をしないで手持ちのお金で投資することが肝心です。もし融資を受ける場合は、50%以下の融資にしておけば、半分の部屋が空いても、未だ十分に返済できますので、これ以上の借入はしないことが大事です。何故ならば、働いて返済するのが無理な年齢だからです。その点、不動産賃貸が高齢者に向いていることは、江戸の昔から大家業はお金持ちの老後の仕事でした。何故ならば、購入時には大きなお金を必要としますが、入居者さえ居れば、旅行していても、寝ていても、毎月の賃料が貴方の口座に入金されるからです。

必要なのは、人が住みたくなるような地域を選び、何時も入居者が入つてくれるように建物の強度や快適性をリフォームで整えることを管理業者と協力してさえ居れば入居者が借りてくれるので、ほとんど大家さんがやることは無いからです。不動産賃貸はまさに「金の卵を産む鶏」と言えます。金の卵を産む鶏(賃料)を産むように大事に育てることが大家さんの仕事なのです。

自分が持つている不動産や金融資産を使って、賃貸不動産経営を始めることをお勧め致します。尚、詳しくは、明和地所のHPで会長コラムをご覧ください。

(4) 価値ある自宅を持つては老後が安心になる！自宅は日本の税制や社会政策で大変に優遇されており、価値ある自宅を持つべきです。

①自宅を購入する時には、住宅ローンの金利は1%以下(変動金利の場合)だし、返済能力さえあれば100%融資さえ受けられ、月々の返済も賃貸の賃料より安い返済額で買つていただけますし、ローン控除(軽減税制)で10~13年間は返済残額の0・7%を還付を受けられるので、金利よりも多くの還付金(金利0・5% - 0・7% = 0・2%)が得られて買わないうと損だ！という程の優遇です。

②購入時に、両親や祖父母からの住宅資金贈与は、700万~1200万迄は無税です。

③相続や生前贈与の場合、建物は固定資産価格(減価償却価格)で、土地は路線価(公示地価の80%評価)で評価され且つその1/2の評価で計算されるので、大体時価評価の40%以下の評価となり、大変な軽減税率になっている。

④更に、被相続人の配偶者は、相続の時に自宅を相続しても評価はゼロと見做され、その他の全財産の半分迄は無税とされて

れています。残された配偶者が路頭に迷わない措置でしょう。

⑤居住中の自宅を売った時、利益が出ていても3千万までは控除できるし、夫婦でとなり、いよいよ歳を取つて介護施設や老人ホームに入居する時等には自宅を売つても控除額までは無税で、売却金を全部使つて引越すことができます。

*以上のように、自宅は大変に優遇されているので、価値ある自宅を買い、又は買い換えて、強度や快適性を維持しながら価値ある状態で住むことが大事です。

例えば、8年目の住宅ローン控除を使つている場合でも、自宅をより価値のある家へ買い換える時にも、又最初から10年間のローン控除を使えますので、自宅はできるだけ価値ある物に買い換えることも得策です。

*毎月第3土曜日9時~12時(株)明和地所のセミナー室で「不動産経済セミナー」(無料)や会長個別相談(現役社員と共に)をやっていますのでご参加下さい！尚、明和地所のHPの会長コーナーでも最近までのレポートを見ることが出来ます。セミナーの申込はTEL047-380-8888又はHPにてお願いします！

2022年9月10日記
(株)明和地所 会長 今泉 浩一

衣装でご来場の方に
お菓子プレゼント

グローバル体験スタジオ

要予約
参加無料

ハロウィンまつり

本場アメリカのハロウィンパーティーに参加してみませんか？
小さいお子様から大人まで楽しめるゲームやアクティビティがたくさん！

10/23 日

午前 10:30~11:45

午後 13:00~15:45

開催場所

まちづくり活動応援プラザ2F手の舎内(旧入船北小学校)

予約方法

右記QRコード【HP問合せホーム】よりご予約ください→

★問合せ 047-313-9163 (10時~18時)

グローバル体験スタジオとは？

多言語♪広がる世界！
グローバル体験スタジオのカリキュラムは全て各専門分野の先生によるもの。アクティビティはすべて英語で行い、楽しく語学力を習得します。頭と体で学習できる機会を提供し、子どもの無限大の才能を引き出します。日本にいない海外の学校で授業を受けているようなイメージ。英語レッスンのみならず、ダンス、IT教育、美術工作、ヨガ、クッキングなど新しいことに挑戦します。同じ時間、同じ場所、お稽古と英語を同時に学ぶことが可能なスタジオです。

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106万円がかかります。

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！

経営者も浦安在住!!

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

