

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. 浦安に住みたく

VOL.

41 無料

2023年
10月6日(金)発行

特集

将来を、考える

～浦安の高齢者施設を知ろう②～



絵画で切り取る
移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

新浦安・入船交差点
篠原和子

新浦安駅は浦安の主要な玄関口の一つとなりました。ここ、入船交差点は今から約四十四年前に整備され、その後浦安市の大型住宅団地が次々と整備され、新浦安のイメージが一新した時代でした。

浦安町から浦安市にテーマパークが開園し、その後、シンボルロードが整備されました。京葉線が開通し目覚ましい変化の月日でした。

新浦安駅は隣接した場所なので、商業施設や医療施設も完備しています。その他、公共施設にも恵まれています。

浦安に移り住んで約半世紀、公園もたくさん整備され、四季折々を感じられます。緑あふれるこの浦安市が、大好きな場所となりました。これから益々の発展が楽しみです。

毎日のように通る、入船交差点付近をスケッチしてみました。

将来を、考える。

浦安の高齢者施設を知ろう②

浦安市内もようやく秋めき、動きやすくお出かけにもピッタリな季節になりました。秋は食べ物もおいしく、旬のものを思いっきり楽しみたいですね。今を楽しみながら、これからのこと、自分の健康のことに目を向けてみる時間も大切です。

前号に続き「将来を、考える」では、市内の高齢者施設について連載でご紹介しています。今は関係なくても、いつかのため」に、事前に知っておくことはとても大切です。また、今号では「健康コラム」も掲載。「いくつになっても遅くない！」と背中を押してくれる声援は、気持ちから元気になれるそう！ご自分のため、そして家族のために、ぜひご参考いただけましたら幸いです。季節の移ろいを感じながら、今月も胸を張って歩いていきましょう！



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月変わる予定です。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



9タイプのお部屋の広さは約22平米～。ミニシンク付きや書斎・ウォークインクローゼット付のお部屋、二人部屋など、その方の状況に合わせて幅広いお部屋が用意されています。今回見学したお部屋は56.1平米の二人部屋。日常を快適に過ごせるような新築マンションのよう!水回りもゆとりのある広さ!手すりやナースコールなど安全に配慮した設備も整っていました。



陽光が差し込む共有スペースのリビングは木をふんだんに使用していて、明るく優しい雰囲気。天井や壁にサステナブル建材を使用するなど環境にも配慮されています。共同で使用できる、お一人用お風呂は肩湯や打たせ湯が人気なんだとか。



生きることは食べること。美味しいはもちろんのこと、「世界の料理」や懐かしいと感じられる「郷土料理」、また健康寿命をサポートできるような「薬膳」を取り入れた食事とバリエーション豊富。見た目もお味でも、日常を豊かにしてくれます。

連載【浦安の高齢者施設を知ろう】vol.2



今までと変わらない生活環境で過ごしたい! 自立でも要介護でも入居できる 「コンシェル舞浜 新館(東館)」

暮らしのサポートを大事に、支えるスタッフはその道のプロフェッショナル揃い。看護師さんも常動しているの、安心して生活をお送りいただける環境です。また定期的なレクリエーションなどが多いのも特徴で「メンズキッチン」や「パン販売」、「BBQ」や「ピアガーデン」などお酒も楽しめるイベントもあるとか。まさに大人の楽しみが満載ですね。

木の温もりを感じる外観はこれまでの高齢者施設とは異なり、落ち着いた大人の雰囲気を感じる佇まい。エントランスを入ると、まるでホテルのようにコンシェルジュさんが迎えてくれます。「コンシェル舞浜」の由来はホテルの「コンシェルジュ」からとったものだろう。「ゆとり・やすらぎ・おもてなし」の心で日常のサポートをしていきたいとお話していただいたのが、この道約30年となるリエイの快護本社営業部快護サービス課の課長 佐藤良子さんと、コンシェル舞浜支配人を務める村尾拓史さんです。村尾支配人、佐藤さんの案内で館内を進むと「どちらのホテルですか!」と思わず聞いてしまうほど素敵な内装にびっくり! 調度品も洗練された上質なものがばかりで、華やかな生花や心地よいアロマの香りからも品の良さを感じます。



今回案内いただいた「東館」は、介護付有料老人ホームコンシェル舞浜の新館として今年5月にオープン。千葉県でも最高クラスの設備と広さを兼ね備え

プのお部屋が用意されています。最もハイクラスなお部屋はオープンと同時に入居が決定したのだそう! どのお部屋も明るく、使いやすいクローゼットや車椅子でも入れるトイレがあり、壁紙にはアクセントクロス、温もりを感じる木目のフロアリングと、新築マンションの一室のようでした。すべての階に住居スペースと共有スペースがあり、明るく温かな日差しが差し込む共用スペースは、皆さんで食事をした気分転換にも心地よさそうです。個人のお部屋には、お子さんやお孫さんのお泊りも可能なんですって!

施設ではなく、自分の居場所で生きていく

最近、様々な考えを持った方が増えていると話してくれた佐藤さん。「一般的に高齢者施設というと、要介護認定を受けた方がご家族と話し合い、施設として探す方が多いですね。ですが、最近のご自身が病気や要介護認定を受ける前に、「自分の居場所」として元気なうちに自身で決めたいとお考えの方が増えてきました。施設という、要介護認定を受けた方しか入居できない所が多いですし、元気なうちに入ろうと思うと自立型だったり、介護認定が必要になったら出なければい

たお部屋に、最新のデジタル技術をプラスした最新の施設です。

生活サービスと未来快護

「既存のリハビリ設備はもちろん、最新のICT(通信技術を活用したコミュニケーションサービス)を導入していることも特徴的です。自立した方も要介護の方も楽しく運動やリハビリを継続していただけるよう、ゲームをしているような感覚で体感できる技術を取り入れています」と、村尾支配人が実際にICTを使った運動を見せてくださいました。



レクリエーションの一環だけでなく、楽しみたいと思ったときや、介護士さんや館内スタッフさんとも一緒に楽しめるので、今までの介護にはなかったコミュニケーションができるのも良いですね。

一日で一番長く過ごすお部屋は、生活環境を極力変えることなく今までと変わらない日常を送れるよう、9タイプ

けない所もあります。今はお元気で、いずれは誰かの手が必要となることかほとんどです。コンシェル舞浜では要介護や認知症の方でも、これまでの生活を変えることなく快適な暮らしをできるよう、サポートしたいと考えています。要介護認定を受けていても受けていなくても、専属ドライバーの送迎付きでちょっとしたお買い物や好きな場所へ行くことも可能です。要介護だからこれではできない! と決めつけるのではなく、その方らしい日常をお送りいただくことが最善だと考えます。スタッフさんもその道のプロフェッショナル揃いなので、生活の質を落とすことなく安心して過ごせますね。万全な体制だからこそ入居した方が自由に、自分らしい生活をしていきたい、そうした気持ちに寄り添ってくれる施設でした。

介護付き有料老人ホーム



こんしゅーるまいはま
コンシェル舞浜

資料請求・お問い合わせ
☎ 047-705-7788

住所: 浦安市東野 3-4-37
コンシェル舞浜 東館では
随時見学会開催!
(昼食試食、施設見学)



毎日できる!男女とも骨盤は自力のコルセット。 鈍くなった身体の意識(感度)を高める!

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もご紹介します。

TRY! 今月の『やってみよう!』は日常に取り入れたい意識トレーニング。身体の部位を感じるって大切!



鼻から吸って骨盤全体を膨らませるようなイメージで!

①お腹の奥を意識し腹式呼吸を続けます。下腹部が上下していますか?手の平を添えると、より分かりやすいです!



鼻から吐く時に骨盤底筋を引き上げ、お腹を薄くするように。

②意識できてきたら、身体は床に付けたまま息を吸って骨盤底筋を持ち上げる意識を。吐くときは下腹部の中心を感じながら。



どんな時でも足指の付け根を意識して立つ!

③続いて立ち上がります。左写真を基本姿勢に、お尻の力は抜いて骨盤底筋を引き上げるように、背骨を真っすぐ顎を引く。



内臓を守るために、骨盤強化が大切です!

(SHIZUE先生)「ペルヴィス®」骨盤メソッドとは、本来あるべきバランスのとれた体に直すことを目的に、骨格の歪みを整えることができるエクササイズです。男女とも体の痛みや機能的

諦めずに、続けてほしい!

今回のコラムは、昨年も登場いただきました「骨盤メソッドインストラクター」SHIZUE(シズエ)先生です!現在SHIZUE先生は、骨盤メソッドを広めるために都内や新浦安を拠点にレッスンをしています。地域の方々の骨盤強化を指導しているだけでなく、明るくハツラツとした雰囲気からも周りをハッピーにするレッスンは多くの生徒さんから親しまれ、また目標の女性としても愛されています!当初はママ友や友人に教えていたのですが、現在では予約が取りづらいほど大人気レッスンに!さらに明海大学のオープンカレッジでも毎週土曜日にレッスンをしております。どの年齢層の方も楽しんでいただけます。

尿漏れを引き起こすことも。すでに尿漏れを感じている方はすぐにでもセルフトレーニングをやってみてください!骨盤は自力のコルセット。しっかり骨盤が安定していることで、内臓をも支

な体づくりはもちろん、尿漏れ対策にもなり良いことづくめ。動くことが得意でなくても楽しく挑戦できますよ。最近の方々は元気でパワフルな方が多い印象ですが、日頃から運動をしていない方はさまざま不調や痛みを感じている方が多いのでは?お歳を重ねることで全体的に筋肉量が減るため、あちこちに支障が出ます。普段運動を取り入れていない方は、まず意識をすることから始めてほしいです。例えば呼吸です。吸って吐くの流れだけでなく、呼吸と共に骨盤を前後に下げ上げる意識だけでも自然と姿勢も上がっていき筋肉が引き締まります。また足指の開閉を意識して行うようにすれば、足裏でしっかり地面を捉えられるようになります。何もせずにいると骨盤底筋は下に下がり、その結果

えることができるのです!

なるほど!健康で居続けることはもちろん、老化を遅らせることができるのであれば挑戦してみたいですね。骨盤は女性だけでなく男性にも大事な身体の核。正しい運動や毎日の健康習慣こそ、痛みを取り、痛みを増やさない近道です。まずは呼吸を意識してみてください。痛みがあっても諦めることはありません!動くことで幸せホルモンを出し日常を楽しみましょう!

from **b-i** STYLE

新浦安教室
(通常レッスン)
水曜 1レッスン 1,000円

←予約HPはコチラ
<https://b-i-style.h-link.jp/>

コラムを担当してくれた先生

◀ SHIZUE 先生 ▶
骨盤から整え「つよく・美しく・しなやか」な心身を身に付けるサポートをしていきます!

10月から夜レッスンがスタート!
金曜限定 呼吸・ストレッチ・ダンス 体感トレーニングクラス!

【時間】 19:30 ~ 20:40
【場所】 J:COM 浦安音楽ホール4階スタジオA 他
【料金】 新浦安クラス 1レッスン 1,500円

※人気のため予約が取りづらい場合があります。初めての方は「ペルヴィス®ワーク」から受講される事をおすすめします。
※レッスン場所: J:COM 浦安 音楽ホールスタジオ、他



イベント情報は浦安に住みたい! WEBもチェックしてね

EVENT INFORMATION

近日開催のイベントをお知らせ!

10/7 土 @浦安公園 11:00-16:00 予定

10月7日(土) RUN伴うらやす 2023

今まで認知症の人と接点がなかった地域住民や企業、商店などが認知症を生きる本人や家族、医療福祉関係者などと一緒にタスキをつなぎながら走る“まちづくりイベント”です。タスキをつなぐという「非日常」な体験・出会い・気づきから、認知症の人と一緒に誰もが暮らしやすい地域づくりを提案し、それぞれの「日常」が変わっていくことを目指しています。今回は高洲、明海、中町、元町の4コースでタスキを繋ぎます。イベント当日、オレンジ色のTシャツを身につけている方を見かけたら、ぜひ声援・応援をお願いします!イベント会場(浦安公園)では市内の飲食店、企業・団体による出展もありますので楽しみに♪

◆日時:2023年10月7日(土)11時~16時(予定) / 開会式12時 / 出展スペース11時~15時 ◆場所:浦安公園(浦安市猫実1-2) …開会式、出展スペース、スタート・ゴール ◆ステージ催し:チアダンス、権作、かんべさんのジャンボのゆるキャラ、市内サッカーチーム、明海よさこい、テーマパークダンス、ダンス、フラメンコ

詳しい情報はRUN伴うらやす Facebookから!



11月12日(日) 説江山 正福寺 お会式

説江山 正福寺のお会式では、報恩法要、万灯練供養、また境内での漁港ライブや全農福島のもと丸善青果さんによる福島の野菜販売、青果、水産加工品販売があります。その他、魅力的な店舗さんによる出展多数!ご家族やお友達をお誘いいただき、お楽しみください。

◆日時:2023年11月12日(日)12時~21時 ※出店は無くなり次第終了
◇報恩法要…15:00法話 / 16:00日蓮聖人第741遠御報恩お会式法要
◇万灯練供養…18:00万灯練供養出発(正福寺) / 19:00外来万灯講合流(庚申様) / 20:00~21:00(正福寺境内)◇境内催し…14:00「福島県」東日本大震災から今までの歩みパネル展示 / 17:00漁港ライブ 他
◆出店…丸善青果、JA福島、三幸(お惣菜)、ピザラ浦安店、MATSURI BREWING / 祭醸造、槇の会(風船細工)、のぼる(あら汁なべ振る舞い)キッチンカー…ざるや(もつ煮・牛すじ他)、今ちゃん(カルボナーラ風うどん)、鶴家(油そば・ラーメン)、モクメウマ(クレープ)、ていふあちよ(沖縄フード)、ジュリカフェ(お団子) 他 ※都合により変更になる場合もあります
◆場所:説江山 正福寺(浦安市堀江2-6-35)
◆お問い合わせ 047-351-2742

※駐車場はございませんので近隣のコインパーキングをご利用下さい
※新型コロナウイルス感染症予防を充分に施してお参り下さい
※都合により予定変更の場合もございます。

説江山 正福寺HP

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

70歳を過ぎたら考えることなど

先ず、オナラの話などから

「貴方は一日何回オナラをしますか？」と聞かれたら「3回位かな」ときつと少なめに言う人が多い。日本人はオナラの回数が少ない方が健康だと考える人が多いからでしょう。「ウーン、私は正直に言うと15回位してるかな」。

広島大学病院の「オナラ博士」大毛宏喜医師によれば「アンケートの結果は性別や年齢に関係なく健康な成人の場合1日平均10回していた」と。本人が気づいていないだけで、多くは排便時に出ている、と。

又、「ウンチ博士」の辨野義己医師によれば、オナラはどこから来るのか？ほとんどは飲食時などで大量の空気を飲み込んでいるのだそう、オナラの成分のほとんどは、飲み込んだ空気であり、窒素80%と酸素18%、炭酸ガスが1%弱、それ以外は大腸の腸内細菌が食べた植物繊維から出た成分などの99%は無臭で、「悪臭の原因となる物質は約1%で硫化水素(毒性が極めて強い)やインドール等という物質」です。硫化水素は人間の生存本能からわずかも臭いと感じるのではないかと考えられています。因みに、音がするオナラより、音のしないオナラの方が臭いのは、出

る空気の量が少ない分硫化水素の影響が強くなるからでしょう。

では、硫化水素が生まれるのは何故かですが、動物性脂肪の取り過ぎなどで悪玉菌が優勢になって腸内環境が悪いとできて、大腸がんを促進する可能性も起きます。オナラは健康のバロメーターで「臭いがきつくなったら赤信号」です。

腸内環境を改善するには、豆類や野菜などの食物繊維が豊富な食品や納豆などの発酵食品を食べることが大事です。又、便秘をすると腸内に悪い物をどどめることになり、癌の発生や血液系の病気になるやすく、心臓疾患や脳内に悪い菌が届き認知症や脳血栓や脳出血の原因にもなりますので、1日1回は排便できるような心がけましょう。便秘がきつい人は、ココナッツオイルを大さじ1杯コーヒに入れて飲んだり、食事の時にサラダにかけたり、みそ汁に入れたりして1日三回食べれば、スルツと排便できます。

毎日歩くことや、軽い運動をすること、スクワットしたりして、きちんと便を出し、オナラを我慢しないで腸内にあるガスを適切に抜くことが健康にとって大切です。

ロコモ・フレイル対策を習慣化しましょう！

人生100年時代の健康寿命を伸ばす為の健康増進策としては、ロコモ対策が必要です。ロコモとは「立ったり、歩いたりする為の身体能力が低下した状態」を指します。

ロコモテストの住民調査でロコモ度1以上の人は40歳以上で4590万人居て、今後も増加が見込まれます。ロコモの原因となる疾患としては、変形性膝関節や骨粗しょう症による骨折などがあげられます。高齢化が進み、個々の部分位ではなく、骨や筋肉、関節、脊髄や神経が連携して体を動かす仕組みをトータルで見る必要が出て来ました。

似た概念で「フレイル」がありますが、フレイルは高齢者の生活機能が落ちた状態を言い、「ロコモ」は高齢者に限らず生活機能が落ちた状態を言います。

骨や筋肉、関節などの状態が最も良いのは20代〜30代です。40代からは筋肉や骨の量も落ち特に下半身の筋肉減少は移動能力の低下につながります。その為30代以降は生活習慣病予防も兼ねて、運動習慣をつけるなど年齢に応じたロコモ・フレイル対策を取っていく必要があるのです。

ロコモ・フレイル予防は、「片足立ち」と「スクワット」の2つの運動で、筋力やバランス能力を鍛える「ロコトレニング」「骨や筋肉を保つための適切なタンパク質と食物繊維を取ること」が大切です。

ロコモ進行の原因である、変形性膝関節症や腰部脊柱管狭窄症は、加齢により徐々に軟骨の痛みなどが進行して行きますので、『歩く機会が減ると筋力が落ちてロコモが進行します』ので歩く機会を作りましょう。

更に、癌になると、痛みや長期間の安静、運動器の治療不足などで、運動できない為、ロコモ・フレイルが進行することになります。

私も進行性の悪性癌の第4期の前立腺癌(PSA・339)の宣告を受けましたが、幸いに主治医が学生時代にラグビーの選手だった方で『運動できるんだったら、静かに静養するよりは、運動した方が数倍病気が治るよ!』と言って頂いたことで、パークゴルフを毎日のようにやって、友達と笑いながら楽しく遊んだおかげで一年後には完治できました。皆さんにも何か楽しい運動をとをお勧め致します！

老化の研究 『細胞の時計は巻き戻るか?』

(日経新聞2023年9月3日参照)

①米ハーバード大学のシンクレア教授が、リプロゲラミングで、『山中IP S幹細胞の内ガンとの関係が強い1つを抜いた3種の遺伝子をネズミに注射したら、緑内障や高齢のマウスの視力が回復した』と英科学誌ネイチャーに報告し、『老化は、治療できる病気として150歳迄生きることが普通になるかもしれない』と主張した。

②老化メカニズムの解明と共に、抗老化薬の研究も進んでいる。抗がん剤『タサチニブ』とポリフェノールの一種と組み合わせると投与すると老化した細胞を除去できる。又、免疫抑制剤『ラパマイシン』はマウスの実験では寿命が延びたと報告された。だが、この薬品は副作用があるので、十分な検証が進んでいない。

③糖尿病薬『ラパマイシン』は、服用者の調査では、心血管疾患、癌等のリスクが下がったと言う実用化から60年以上たち、安全性は良く分かっているが、一錠約10円と安いので、薬の効能を探る臨床試験に数十億円の費用がかかる。安価な既存薬を他の病気に転用する可能性があっても、この薬品の価格が一錠が10

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 / 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

円と安いので、製薬会社が儲からないので十分な検証が進まないと言う不具合がある。

④例え、新薬が見つかったとしても、諸外国では公立病院が主流だが、日本の薬事行政では民間病院が多い為に「民間の医師が儲からない」という理由から医師会の反対が大きくて、抗老化薬は承認されないのではないかと考えられている。2025年には団塊の世代が後期高齢者になり、少子化と重なって日本国の医療費が44兆円になり、国民が病気になる危険があっても医療を受けられなくなる危険があると予測されているのに、予防医学の発展が遮られる矛盾が起きています。そこでWHOでは、老化を病気と定義する動きもあるが、次の改定で決まれば、日本も対応を迫られることになるだろう。

⑤そこで、医薬品ではなく、食品で抗老化に役立つ物を見つけることができれば医療費を抑えられることとなります。大阪大学の吉森保教授は不要なタンパク質を分解してリサイクルする細胞内の仕組み『オートファジー』の働きを促して長寿につながる道を探っています。平澤卓二教授が主催する国際予防医学協会では、コナツオイルを使った食事療法で肥満や糖尿病、認知症、癌、心疾患等の生活習慣病の治療ができる、と

遺産分割の寄与分について

民法には『寄与分』と言う考え方があり、『被相続人の財産の維持・増加に大きく貢献した相続人に対しては、その貢献分（寄与分）を遺産分割に反映させる』こととなります。具体的に

は、『同居して介護・看護』や『被相続人の事業への無償での従事』や『継続しての仕送り』や『借金の肩代わり』等も該当します。

又、介護を実施の妻（相続人ではない）が担った場合は『特別寄与分』として相続人に対して請求する権利が与

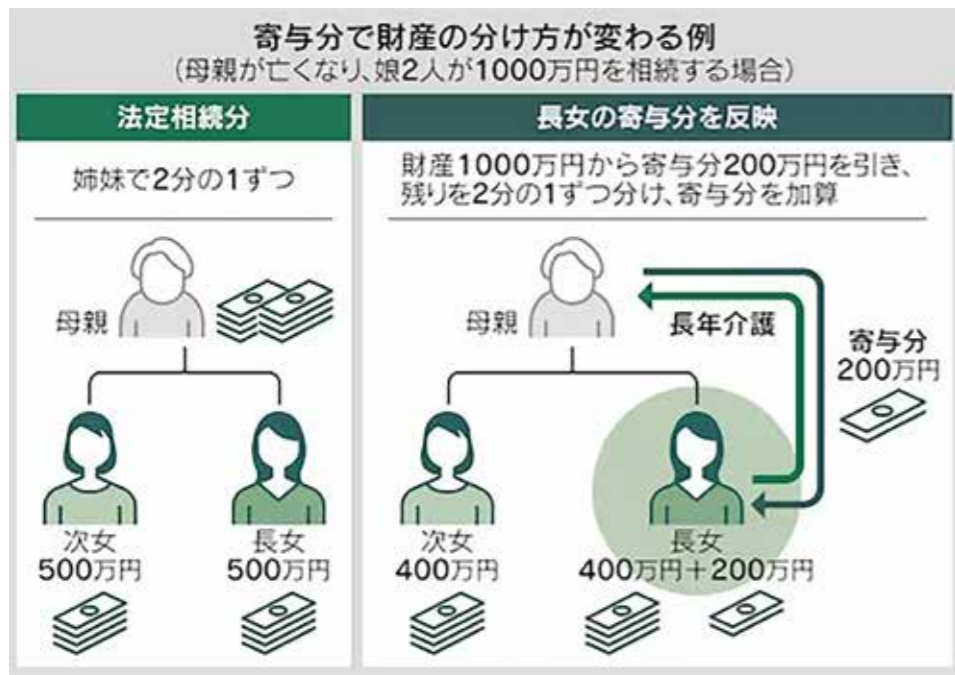
えられています。

その他、高齢になると健康維持と病気への備え、配偶者との死別、自宅を補修するか介護付きマンションに引越すか、介護になったらどうするか、それらの問題に対応する為に必要なお金は年金で足りるのか、自宅を処分す

年金増額は50代から準備しましょう！

総務省の家計調査によると、65歳以上の夫婦世帯の月額平均支出は26万円。税まで含めると5年間で(26万円×12月×5=1560万円+税金)約1600万円かかる(70歳から受給

の時)。更に75歳から受給の場合には、10年間分として3200万円が必要となる。その分を働きながら年金受給を繰下げれば、夫婦で会社員の場合で約560万円、自営業の夫婦で約290万円の年金増額ができる試算となります！



寄与分の例と金額の目安

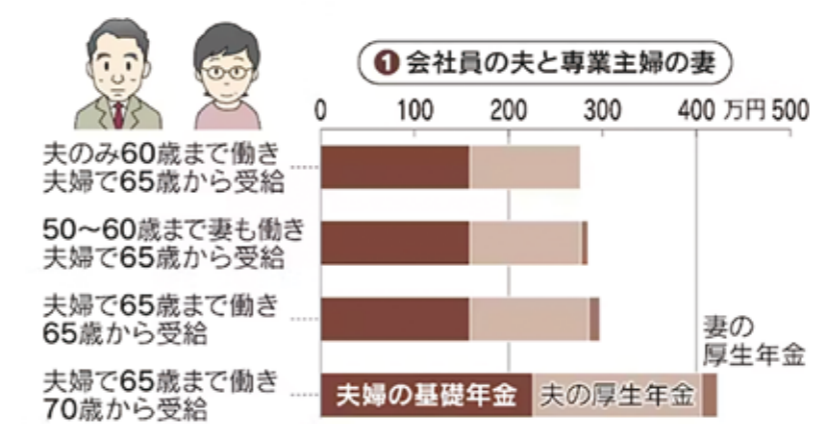
種類	被相続人に対する行為などの例	金額の目安
療養看護・介護	同居して看護・介護	療養看護・介護の報酬額
家業従事	被相続人の事業に無償で従事	本来受け取れた給与額
扶養	継続して仕送り	仕送り額
財産管理	不動産売却の交渉の代理	第三者に委託した場合の報酬額
財産提供	借金を肩代わり	贈与した金額

介護による寄与分の計算例

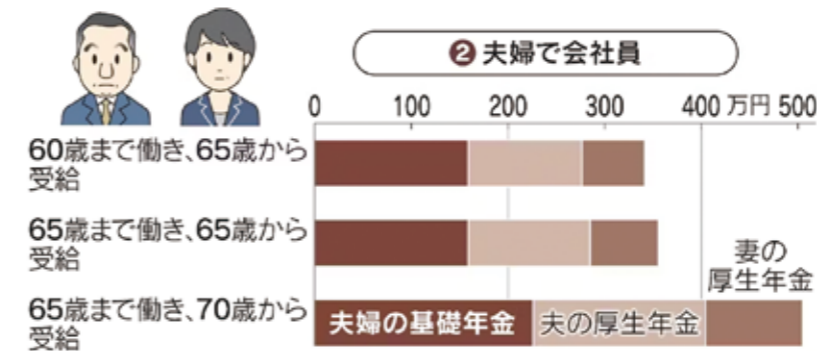


日経新聞2023年9月9日より引用

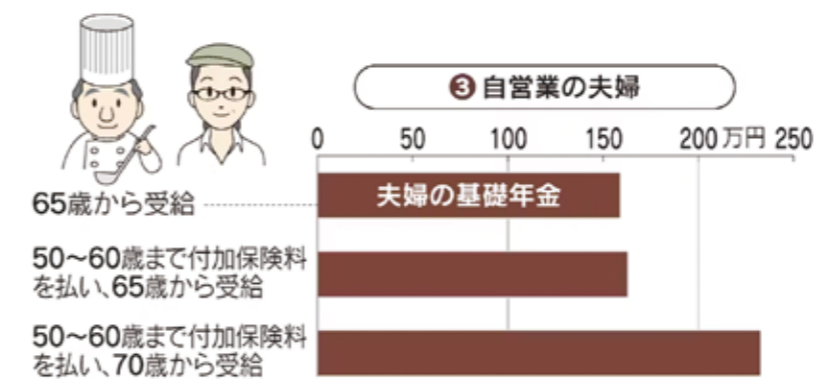
働き方と繰り下げ受給による年金額の例



(注) 社会保険労務士の井戸美枝氏の試算。金額は額面で年額。夫の平均年収は60歳まで550万円、60～65歳は300万円、妻の平均年収は150万円と想定。夫婦は同年齢で東京都在住。在職老齢年金の適用はなし



(注) 夫の平均年収は①と同じ。妻は60歳まで300万円、60歳以降は200万円と想定



(日経新聞2023年9月3日より引用)

れば介護施設に入る資金として足りるか、子や孫への生前贈与、相続対策、葬式について等々と次々に問題が起きてきます。起きるであろう問題を事前に知り、その対策を準備する必要がありますので、皆様と一緒に行ういろいろな諸問題を持ち寄り、解決案を考えていきたいと思っています。難問奇問をお持ち下さい。

毎月第3火曜日に開催するゆうゆうサロンで、ご一緒に考えていきましょう！

2023年9月15日記

(株)明和地所 会長 今泉浩一

体験 Report!

第一回「浦安ゆうゆうサロン」に潜入取材！ 思いを共有して自分らしい生き方を考える。



8月の下旬に、株式会社明和地所会長の今泉浩一氏とテーマを決めずに自由におしゃべりする、「浦安ゆうゆうサロン」今泉浩一と自由気ままなおしゃべり会」の第一回が、明和地所賃貸管理センター2階（浦安市入船）で開催されました。どのような方が集まり、どんなおしゃべり会だったのか、潜入レポートします！

今泉浩一と自由気ままなおしゃべり会

初開催となるこの日は15名が参加。主に「第二の人生を歩む方々でした。皆さんお揃いになると、今泉氏から簡単なプロフィールの紹介がありました。株式会社明和地所設立↓社長職↓会長職↓市議会議員への挑戦↓病気を併発↓会長職へ復帰。自身のさまざまな経験と知識を元に、誰かの役に立てるよう共有していきたいという想いから、サロンを開いたそうです。そして「第二の人生を諦めずに楽しく過ごしてほしい」と、自分が体現してきた「成功例と失敗例」を包

み隠さず話されていました。現在も身体のことやお金のこと、日常のことなどを皆さんに共有するために、勉強をしている最中なんだとか。また「僕の人生だけでなく、皆さんの経験も一緒に共有していきたい」と話します。

とはいえ、いきなり皆さんの前で相談が始まるのではなく、まずは今泉氏が用意したレポートを元に会は進んでいきました。年齢的に直面していく「介護費用」「老後の支出が減らない」「住居費がかさむ」「住宅ローン問題」「預貯金が足りない」などといった問題を取り上げながら、読み進んでいきます。そうした問題に備え今泉氏自身が行っていること、始めたこと、辞めたことなど、体験も



加えながら話していました。

その後の質疑応答では、高齢者施設についての話で盛り上がりつつあったのも印象的。実際に施設の相談会に行かれた方も数名いらつしやり、「空気がなかった、雰囲気について」など、情報共有をされていきました。参加者の皆さんは同じように生きてきたわけではありませんが、第二の人生を歩く者同士。共通の悩みも多く、今悩んでいることや問題と感じている事柄を自由に話し合っているのは、参加者の皆さんにとっても、貴重な時間だったのかもしれない。「当てるはまる話もあれば、そうでないこともありましたが、さまざまな意見を聞けたことはとても為になりました」と話す参加者



さんも。いろんな見方を想像できるのは、こうしたサロンならではかもしれません。初めましての方々が会話を楽しんで、共感や反論してみたりと、和気あいあいとしながら勉強にもなる2時間でした。

10時から始まったサロン、終盤は今泉氏の人生絵巻ならぬ今までの人生、そしてこれからの人生を描いた、とつともなく長い巻物を皆さんと見ましたが、これがまたすごい！



あまり具体的なお話はレポートできませんが、今泉氏の「株はやめました！儲かったりその逆もありましたが、株は毎日見ないといけないもの。若いうちは良いかもしれないが、今の僕にはそんなことを毎日見ているよりも、孫の顔を見たいし、家族との時間を大事に、また誰かのために勉強をしたいと思うんです。お金よりも大事なことが沢山ある事、この年になり分かってくるのでですね」というお話が、一番印象的でした。

このサロンは第二の人生を歩むために開催されていますが、若い人にとつても、自分の親世代がどんなことを感じているのか、どんなことを心配しているのかを感じられるサロンだと思えます。親子での参加も良いかもしれませんね。

サロンは毎月第3火曜日に開催を予定しています（10月は第4火曜日）。希望があれば個別相談も受け付け可能です。事前に予約が必要となるので、お気軽にご相談ください。

参加費無料・予約制
浦安ゆうゆうサロン
10月24日(火)11月21日(火)10:00-12:00

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



インターネットからはコチラ

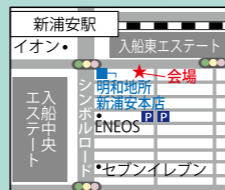
【お名前・年齢・電話番号・ご住所・参加人数】を記載してお送りください。

今泉浩一と、お茶を飲みながら自由気ままなおしゃべり！



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。



今泉浩一とLINEでお友達になりませんか？ カメラで読み取ってください→

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！



チョット・ガイド・浦安

浦安町漁業記念碑



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。

.....

浦安は古くから漁業が中心の町でした。江戸川の河口の葦が茂る浅い海を埋め立て、広大な陸地を造成しました。漁業を放棄せざるを得なかった多くの方の、また、町の記念として、交通公園の南東隅、境川の近くに「漁業記念碑」が建っています。子供達が魚や貝のレリーフを見つけて駆け上ったり楽しく遊んでいます。また、公園の入り口の車止もお魚がなっています。



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。浦安新住民の皆様へ、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。



フローチャートで簡易診断！ あなたに合う施設を知ろう！

作成にご協力いただきました！



前田明子さん

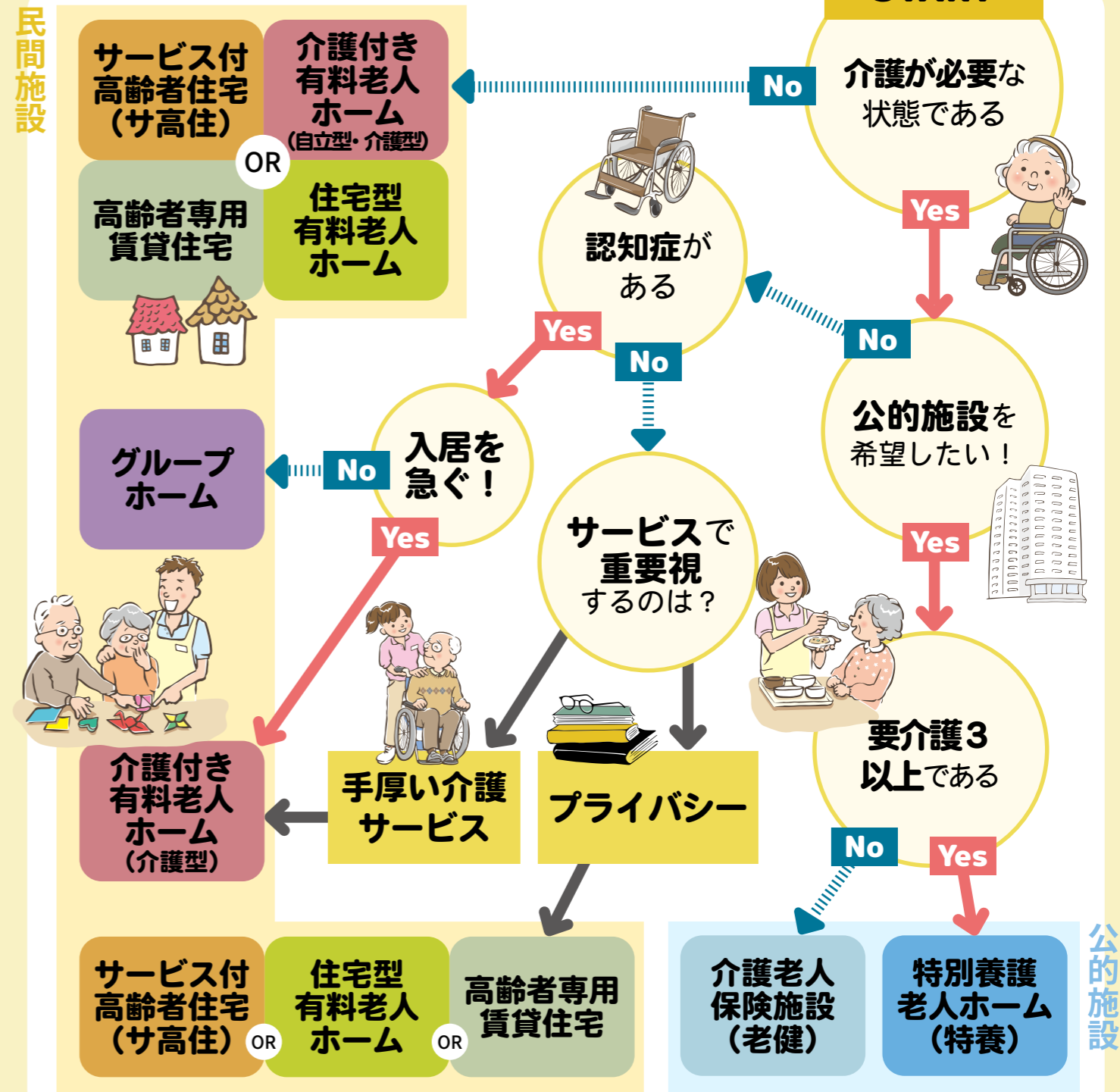
高齢者施設には様々な種類があります。公的施設と民間施設があり、それぞれに入居条件や受けられるサービスが異なります。必要に迫られる前にどんな施設があるのかわかっておくことはとても大切！今回はシニア世代に明るく楽しい生活を提案している RUN伴実行委員長の前田明子さんに協力いただき、簡易診断のできるフローチャートを作成しました。今の状況だけではなく「こうなったらどうか？」と予想をしながら、ぜひ試してみてください。

浦安市内外で、健康体操講師・終活カウンセラー、歌声広場よりみちなどで活躍中！

YES NOで矢印の方向に進んでいってください！

さっそく始めてみよう！

民間施設



公的施設

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45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！



相見積もり大歓迎 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！

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



参加 **無料**

今泉浩一セミナー再び 毎月第3土曜日 9:00~11:00

お金に困らない子育て後のマネープランセミナー

先着予約12名

バブル崩壊を乗り越え3人の子を育て上げ事業継承も行った会長の成功+失敗事例と、現在進行系で子育て中の30代社長が実践している、ゼロからスタートさせた子育て後のための資産形成術を公開！購入検討中の方はもちろん、購入後の資産としての住宅について検討したい方向けです。(※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。)

講師：(株)明和地所 代表取締役社長 今泉向爾 会長 今泉浩一

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)

2023.10.21(土) TEL:0120-948-679

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。