

今月の「トピックス」

- 1.人生の先輩に学ぶ！
- 2.地震で境界がずれた？
- 3.内見、その日に入居！
- 4.カップルが増えて！
- 5.家主解約による物件探し！
- 6.生活費の計画！
- 7.報道されない被災地の様子！
- 8.成年後見人による売買契約！
- 9.おかやま的ココロ
- 10.ほほえみ日記

日本の立て直しが始まった！

やっと日本全体が落ち着いて生活出来るようになってきました。元気に遊んで仕事をして、家族を大事に前向きに生活しています。明るい未来のために、ファイト!!



たかし

1. 人生の先輩に学ぶ！

不動産の仕事をしていますと、たくさんの人と関わります。情報も入りますし、勉強にもなります。余震が続く中で私自身も落ち込んでいましたが、良い話を聞きました。

知り合いが「広島原爆で放射能をたくさん浴びたおばあさんの話を聞いたから」と教えて下さいました。

94歳のその女性は今でも元気。3人姉妹は共に90歳代で誰も欠けることなく仲良く元気に生活しています。広島に原爆が落とされた時は、放射能の水も飲んだし、広島の野菜を食べました。

亡くなる人も多い中で生き延びる人もいます。運命に左右される事もあるでしょう。歴史の中で戦争もありましたし、自然災害もたくさん経験しました。いろいろな事があって人が生まれたり死んだりしています。

個人のレベルで考えるのではなく、大きな世界の中で生かされた命、自分でどのような人生にするのか。

大丈夫だと思えば大丈夫だ！

売られている野菜や魚を食べても問題はありせん。イキイキと生きて行きなさい。やりたい事を精一杯頑張らなさい。

私の知り合いの実家は宮城県です。地震直後、原発の心配があった時は外資系の会社に勤めている弟家族とお母さんが海道へ避難していました。

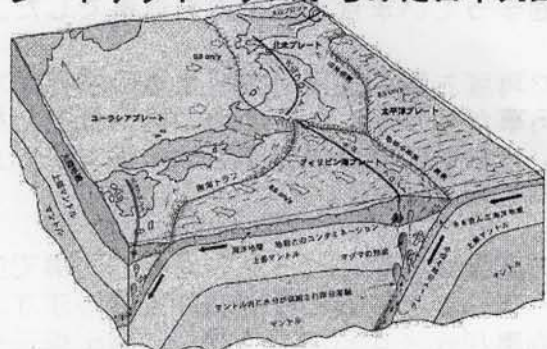
震災から1ヶ月して、落ち着いてきたので宮城に戻って普通の暮らしに戻りました。東北の避難所では具合の悪くなる老人で溢れています。病院で治療をして貰ってまた避難所へ戻るという繰り返しです。

津波から助かったのに避難所で体調を崩して亡くなる人が多いのだとか。火葬場は7~10日待ちです。知り合いのお母さんは「火葬場で待たされるから、まだ死ぬわけにはいかない」と元気に頑張っているそうです。

目先の自分の生活を考えると不安で仕方がありません。でも大きな地球、その歴史の中で自分に与えられた役割を考えると、この時代に生まれて果たすべき役割があるように思えます。多くなりすぎた人間。高齢化が進んだ現代。ある時期で整理される事も神様のおぼし召しかもしれません。

昔々に地球に存在していた恐竜の事を考えます。絶滅した時はどんなだったろう？人間が中心になって科学を発展させ、地球をこんなに汚してしまいました。そろそろリセットする時が来たのかもかもしれません。

プレートテクトニクスからみた日本列島



西区不動産専門店・賃貸・売買・リフォーム・保険・法律相談・サイクルセンター



岡山佳代子

株式会社アプローチ (旧衛)マンションセンターさいたま

TEL048-621-1300/FAX048-621-1301

お客様ご相談窓口 0120-241-060

〒331-0074

さいたま市西区宝来1717-5

<http://yamatokun.info/> mail info@yamatokun.com

■定休日 毎火曜

■営業時間 10~19



岡山 貴紀

指扇駅ロータリー内



大きな心で物事を考えると、不安や心配がどこかへ消えて行きそうな気がします。最近の私はスーパーに買い物に行っても、魚や野菜を見ると食欲が無くなっていました。そんな弱い精神ではこの時代を乗り越えて行くことができません。

何でも食べて、一生懸命働いて、元気に遊ばなければ！

人生の先輩は、いろいろな経験から得たことを生かして、後に続く人たちを励ましてくれています。

さあ皆さん、元気を出して前に進みましょう！

毎月第3木曜日に
参加者募集集中です！



2. 地震で境界がずれた？

お客様から「建物を解体している場所の土地を購入検討したい」とご相談を受けて、所有者を調べました。工場の跡地で、不動産会社が買い取ったようです。

調べた会社の担当の方に連絡を入れてみました。そして「土地の一部を分割販売出来るかどうか」会社で打ち合わせをしてお返事を頂く事になりました。とても広い土地なので、建売住宅を建てられるのか分譲マンションを計画されているのかお聞きしましたが「今のところ計画が固まっています」とのお返事でした。

あとで再度お電話を頂いて「土地の境界がずれている事が解りました。土地の再測量をしなければいけないので今後の予定は未定です。」との事でした。

土地の測量や分割など、私も何度も仕事でお手伝いしましたが時間と手間暇が掛かります。無事に測量が完了するかどうか、測量出来ても隣地の方に同意を得て、法務局に登録出来るのか、手続きが終わるまで安心できません。

なかには近隣の同意が得られずに、トラブルになった例もあります。広い土地だと、土地に隣接する人が大人数になります。土地の境界は数ミリずれているだけで、争いが始まります。あちこちで裁判も起こっています。

隣地が公道だという事で、役所の人との立会で境界のずれが発覚しました。境界が確定しないと、建築確認が取れません。何事も進まないということになります。境界がずれた原因は大地震の影響でしょうか？

土地を分割したり、開発許可申請をする場合等には、土地取引の安全性を図るため、測量して、境界標がない場合には境界標を埋設し、正しい境界が標された境界確定図を作成する必要があります。

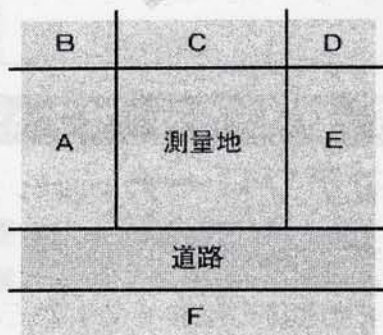
この場合、測量地に隣接するすべての土地の境界について、隣地所有者（又は管理者）に現地で確認してもらい、全員の押印をもらわなければなりません。

担当の営業の方からは「きちんと処理が終わったら、優先的にお話しが進められるように頑張ります。」とご連絡を頂いています。お問い合わせを頂いたお客様には、その旨を報告しました。解決するまで、数か月いや数年かかるでしょうか。早い無事の解決を願っています。

土地や一戸建を購入する場合には、隣地などとの土地境界に十分注意する必要があります。分譲地などでの分譲区画同士の土地境界については、それほど神経質にならなくても大丈夫かもしれませんが、古くからある住宅地の中で1区画だけが売りに出されている中古物件や土地を購入する場合には細心の注意が必要です。

ひとつひとつの土地が広く価格も安かった昔には、土地境界が1メートルずれようともお互いにあまり気にしなかったことでしょうか、現代では土地境界が1センチメートル違っただけで数十万円あるいは数百万円という価格の違いにもなり、土地境界をめぐるトラブルも多いものです。

また、いうまでもなくトラブルとなる相手方は長年顔を突き合わせていくことになるお隣さんであり、お互い気持ちよく暮らしていくためにも土地境界トラブルは避けたいものですね。



測量する場合、隣地や道路の所有者全員が立会や確認印が必要です。

3. 内見、その日に入居！

お電話でお問い合わせがあったお客様が車に荷物を載せて、仙台からやってこられました。東北から・・・とお聞きすると「被災地」と思っています。お客様の住居に震災被害は無かったそうです。今回はすでに就職が決まっていた息子さんのために賃貸物件探しに来店されたのでした。

しかし、交通の便がまだ改善されていなくて苦労しながら、朝早く自宅を出発されたそうです。時期が時期だけに、探しに来て準備して、引越をするという時間の余裕もお金も難しいです。お電話頂いた時から「お部屋を決めたらその日に入居したいのです」とご相談を受けていました。

本来であれば「ご案内・申込・入居審査・重要事項説明・契約・引渡」と何段階も手順を踏んでカギの引渡をして引越となります。今回のお客様は責任者の私の判断で「ご案内その日に入居」としました。

お客様も前もって身分証明書や契約金を準備されていました。借り主様と連帯保証人様も揃っています。すぐに契約書を準備して署名捺印して頂きました。入居審査は後日になってしまいましたが、内容に問題が見当たらなかったのですべてがうまく行きました。しかし、例外は今回だけです。一般のお客様には基本の手順で契約して頂きます。

今回の大震災では本当にたくさんの人々が犠牲になり、住居や仕事など、限らない位多数の人々が被害を受けました。そんな中、すでに就職が決まっていた無事に住まいも決めることが出来た新卒の男性には明るい未来があります。

お住まいをお世話させて頂いて、私も一緒に喜びました。実家から遠く離れて暮らす事になると、きっと不便な事も多いでしょうが、家主代理として管理させて頂いている当社に何でもご相談下さい。



栃木のフォレストアスレチックに出かけました。元気な男の子向き！

4. カップルのお客様が増えて！

地震後、約1ヶ月经過してから不動産の仕事も動きが感じられるようになりました。夫婦やカップルでアパート探しをする人が増えていきます。単身者やファミリーの引越は少なく感じますが、これから増えて来るでしょう。

テレビでも結婚相談所が大忙しだと放送されていました。なんでも一人で部屋にいる時、急に地震が起こると不安でいっぱい、彼氏の事を頼もしく感じたのだとか。不安な時は家族がそばにいて欲しいと思います。私自身も一人でいると不安を感じましたから。

何はともあれ、不動産の動きがあれば経済も動いている証拠です。売買の契約も入ってきました。人がお金に困った時に不動産の処分をしてお金に替えます。だから不動産業界に動きがあればすべての人が助かるのです。

動きは感じられてもすべてが安くなってきました。ここまで下げなくても・・・と思う位安いアパート。カップルが喜んで申込をされました。設備の要望を言ってサービスで付けて貰ったり、家主様の負担も大きいですが、入居者が決まるだけでも喜ばれます。

東日本大震災が起こり、人々の生き方・考え方・人間関係も基本に戻って、家族の在り方や付き合い方も変わってきたようです。ともあれ「結婚しない主義」の人が多くなっていた中でカップルが増えるのは日本の未来が明るくなるので嬉しい事です。

5. 家主解約による物件探し！

あるアパートでは、家主様の事情で借主様へ解約の申し出をしていました。いきなり家主解約を言われた借主様は、やはり当初困惑されていました。何度か来店されて、複雑な胸中をお聞きし、お引っ越しのためにいろいろな物件資料を見て頂き、何度かご案内をしていました。

どんどん時間が経過して、家主解約による契約解除の日が迫ってきました。また来店された時に、安くて今より良いお部屋をご案内すると気に入られました。大きなバイクを持っておられるのですが引っ越し先でも無料で置けるようになりました。ウオッシュレットも付けて頂き、これは「賃料を1000円アップ」で了承されました。

家主解約による退去の目安は、書類を受け取

ってから半年です。ただし、期限より早く退去した方が、家主様への交渉を有利に進められます。今回のお客様には、敷金の全額返金はもちろんの事、金額については今後の話し合いですが、借り主様に移転料をお支払い出来るでしょう。

家主様も悩んだ末の「家主解約」ですが、承諾頂けた借主様にも物件をご紹介できて、新しい物件の家主様も入居者が決まり、借り主様も良い条件で引越出来るので喜んで頂けました。いろいろなご縁があって不動産の仕事をさせて頂いていますが、皆さんに喜んで頂いて当社も本当に嬉しいです。



さすがが栃木県佐野市
タヌキもゴルフの
ドライバーを持って
いました。
カッコイイー！

6. 生活費の計画！

皆さんはお給料の使い方をどのように考えておられますか？ 計画を立てていないと、お金はすぐに消えてしまいます。

単身で賃貸マンションに入居されている方ですが、毎月その方のお母さんが家賃を持参されています。お住まいが近くだったらこちらでも何も思わないのですが、電車で1時間以上掛けてわざわざ毎月やって来られます。管理物件なので自動引落手続きをお願いしていたのですがお母さん曰く息子さんは「通帳にはお金を入れない人」だそうです。

本人の責任で当社までお金を持参して頂いても良いのですが、お金を持たせるとすぐに飲み食いに使ってしまうのだそうです。本人が困るまで待って・・・と思っても、最終的には保証人であるお母さんに家賃の請求が来るので、お母さんはご自分のために給料を貰ったばかりの息子さんに会って、家賃を持って当社に来られるのです。それは大変です！

別のお客様ですが、単身者の男性がアパートを探しに来られました。「敷金礼金ゼロの物件を探しています」と言われるので、契約金でも10万円程度の物件をご紹介しました。すると

「もっと安くて契約出来るのはないですか？」と聞かれました。お仕事をされているようですが貯金が10万円も無いという事のように。

貰った給料をすべて使ってしまうのは危険です。ご本人は「給料が安いから」と言っておられますが、安ければ仕事を掛け持ちで働けばいいですし、あまり使わずに少しずつ貯金すれば良いのです。世の中にはなんとのかんぴりと生活をしている人がいるのでしょうか？ 給料日前にお金がゼロという事です。失業するとどんな事態が起こるのでしょうか？

年老いてきた親とすれば、「そろそろ子供に面倒を見て貰おう」と考えているかも知れません。逆に、いくつになっても親の苦労が絶えないという事になります。お金にルーズな人はまともな生活が出来ません。もちろん結婚も出来ません。親からも見捨てられます。日々、自分の将来のためにコツコツ貯金をしましょう。

一人暮らしの生活費の目安を、ザッと計算していきます。

- 家賃 5～7万前後
(ある程度幅をもたせておきます)
- 電気 3000～4000
(エアコンを多く使う時期は1万前後)
- ガス 3000～5000
(都市ガスよりプロパンの方が高め「オール電化の場合は」ガス代が0)
- 水道 3000～4000
(自治体により安かったり高かったりするの
で、金額に大きな差がでます)
- 食費 2万前後
- 雑費 数万～
(生活必需品、お小遣い等、携帯電話、プロ
バイダ料などなど、...)

一人暮らしの生活費の計算上記を基に例として計算すると、

■家賃 60000	■電気 3000
■ガス 3000	■水道 3000
■食費 2万	■雑費 5万
月に合計139000円	

食費以外に交際費や飲酒代が多くなると、いくらお給料があっても足りません。お給料を貰ったら、まず細かく生活費を分けておきましょう。計画以上に使わないようにします。その上に貯金が必要です。若い人たちはこれから「結婚・マイホーム購入」の事も考えましょう。計画しておくかどうかでその人の人生も変わってきます。

7. 報道されない被災地の様子！

大震災のあと、建築工事に携わる人々の多くが被災地に行かれました。復旧工事の為に、専門家がかり出されたのです。公共機関からの要請で、大工さん・水道屋さんなどが建物や水道復旧工事に出かけたと聞きました。またお客様の中では仕事として現地に出向き、ガレキの撤去などをされたそうです。

私たちは寄付として協力する事しか出来ませんが、一刻も早く被災者の方に家族団らんでくつろげる生活の場所が出来ることを祈っています。日本中の人たちが心配し、協力して下さっていますが、全世界からも救いの手が差し伸べられています。「同じ人類として地球に存在していて良かった！」と感謝の気持ちが湧いてきます。

被災地に出かけた方からお聞きしたのですがテレビなので報道されている場所は恵まれている所だそうです。体育館で寝泊まりできて、食事也十分に行き渡るようになっていきます。

しかし、一歩踏み込むと食事もまともに取れなかったり道路が寸断されている所も多いのだそうです。あまりにも津波の被害が大きすぎて誰も踏み込めないでいるのです。

テレビで有名人が避難場所を訪ねてボランティア活動をされていますが、安全が確保出来ているので出かけているとの事です。

避難場所がどこにあるのか、どうすれば良いのかさえ解らなくて途方にくれている人もたくさんおられるのでしょうか。助けに来る人が遅くて、その場所で亡くなっている人も多いと聞きました。

動物たちもかわいそうです。餓死してしまった牛たちがどれだけ多い事か。家族のようにかわいがってきた人にとっては身が引き裂かれる思いでしょう。

電気が通じていないので、銀行のATMが襲われたり、体育館などに避難している人たちの家に侵入し現金などを盗む人も多いのだとか。誰もが命の危険を感じて逃げました。逃げるのが間に合わなくて数知れない人たちが海に飲み込まれて行きました。目の前で家族や知り合いが流されて行くところを見た人たちは、これから気をシッカリ持って生きていかなければなりません。

今まで日本は平和でした。突然の大震災・津波・原発事故で人々の暮らしも考え方も一変し

ました。

しかし、大きな犠牲を払って私たちは物を大切にすること、特に自然を破壊する怖さを知り、どれだけ恵まれた生活をしていたかを思い知らされました。電気・ガス・水道、当たり前のように使っていましたが、たくさんの資源とたくさんの人々が関わって、私たちが生活できるようになっていたのです。

人はいつどんな災難に遭うか予想は出来ません。今回の震災だけではなく、交通事故や病気などで命の危険にさらされる事があります。あらゆる事を受け入れて、それでも前に進む勇氣を持ちましょう。たった一度の人生を自分なりにいかに生きるかが重要です。

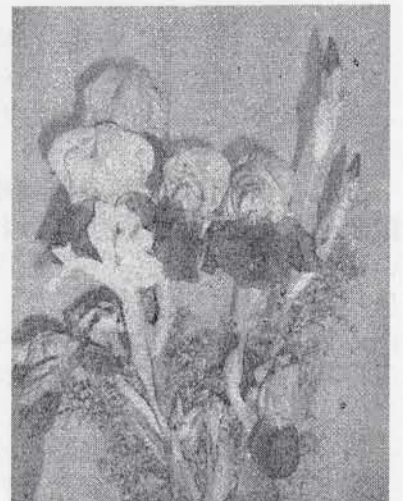
政治が主導権を持って、このような災害時に一刻も早く避難を促すか、手際よい復興に向けた支援や復興をして欲しいです。責任のなすりあいや足の引っ張り合いをしている暇など無いはずですよ。

毎日テレビを見ていますが、本当に醜い争いばかりです。電気代や税金が上がる事も覚悟しなければなりません。まずは公務員の給与などを見直さなければいけないのかな、と思います。税金を支払う庶民はどんどん収入が減って行きます。税金などが公務員の給与に充てられているとすれば、平等でなければなりません。

公務員の給与水準を国民の平均に合わせて頂きたいと考えます。小さな一言でも、輪が広がって祈りが必ず通じるでしょう。

少し時間が経つと、人々は危機意識が薄くなっていきます。明日は我が身と考え、いつ降りかかるか解らない大震災に備えて、1週間くらいは生活出来るような水や食べ物は日頃から準備しておきましょう。思い立ったが吉日です。

アプローチの事務所
に飾っているお花はお客様
からのプレゼントです。
毎週、本当にありがとうございます。



8. 成年後見人による売買契約！

売却相談を受けてから半年かかって、中古マンションの売買契約にこぎ着けました。購入のご要望を受けていたお客様がおられましたので、それから一日で売買契約のお話がまとまりました。契約の打合せをしていたところ、売主様が認知症を患っておられて、売買契約をするには裁判所が認定する「成年後見人」でなければならない事が解りました。

売主様の長男さんが成年後見人になる事をご家族が了承されているとの事でしたが、お仕事をされていますので手続きをするのには仕事を休んで出かけなければなりません。

成年後見の手続き

「家庭裁判所への申し立て」

- 1 ※申立書類を準備して、家庭裁判所の調査官による事実の調査
2. 申立人、本人、成年後見人（保佐人、補助人）候補者が家庭裁判所に呼ばれて事情を聞かれます
精神鑑定 ※鑑定費用は5～15万円
3. 家庭裁判所は、後見（保佐）開始の審判をするためには、明らかにその必要がないと認められる場合を除いて、本人の精神状況について医師その他適当な者に鑑定をさせます。なお、補助開始の審判では原則的に診断書で足りますが、判断能力の判定が困難な場合は鑑定が行われることがあります
4. 審判 申立書に記載した成年後見人（保佐人、補助人）候補者がそのまま選任されることが多いですが、場合によっては家庭裁判所の判断によって弁護士や司法書士等が選任されることもあります
5. 審判の告知と通知 裁判所から審判書謄本をもらいます
6. 法定後見開始 ※東京法務局にその旨が登記されます

6ヶ月という長い時間が掛かってしまいましたが、買主様は待っておられました。そして売買契約の準備に取りかかりました。

すると今度は「家事審判申立書」を出して裁判所から許可を頂かなければ契約が出来ない事が解りました。不動産を売却しなければならない理由を書くのです。そして売却の価格に対する根拠の資料も必要でした。それから無事に契約に進事が出来ました。

売主様と買主様の書類を揃えて、決済引渡の書類で不備がないかどうかを、事前に司法

書士に確認して頂きました。すると審判書謄本に「土地の記載漏れ」がある事が判明したのです。

今回の契約は中古マンションで、敷地権になっている部分もありますが、これ以外に別の土地や集会所があります。所有権移転するには審判書謄本にすべての記載が必要です。

裁判所に確認したところ、この手続きについては郵送でやりとり出来るとの事なので、当社で法務局に謄本を取りに行くことにしました。

生きている限り、誰もが老いて行きます。法律に基づく売買契約となると、認知症の人が契約する事は出来ません。司法書士が所有権移転の手続きをするのですが、本人の確認が必要です。その時に認知症だと認められれば契約自体が無効となります。

今後、成年後見人による売買契約が増えて行くことでしょう。相続による身内のトラブルも考えられます。そうならないようにするには元氣なうちに不動産を処分したり、早めに相続しておく事が大事です。

1件の売買契約ですが、たくさんの手続きや打合せが必要でした。ここまで待つ頂いた買主様に感謝致します。

【参考】

1. 「老人性認知症の高齢者が締結した売買契約を内容や効果を認識する意思能力を欠いていたため無効」とした判決（平成20年12月24日東京地裁）

2. 「Aの判断能力が低い状態に乗じてなされた客観的に必要性のない有害な取引であり、鑑定価格の6割にも満たない売買価格で契約することは、Aが一方的に不利であり、公序良俗に反し無効である（平成21年8月25日大阪高裁）」という判断で公序良俗違反という法律構成で裁判がなされ、判決が出ました。



5月は母の日でした。子供を産んで良かった！と思う日ですね。親孝行していますか？

9. おかやま的ココロ

五月になりました。早くも平成23年が中盤にさしかかろうとしています。地震もその後はいくらか落ち着いてきたように思います。

ただ、まだ福島の方では大きな余震が続いているようで、この落ち着きも埼玉にいるからかもしれませんね。

さらには政府の地質調査委員が発表した地震動予測地図では、今後30年以内に震度6以上の地震が起こる確率も指摘されています。高いところでは静岡県で89.5%、横浜で66.7%となっていました。

この予測では、東日本大震災の余震ではない大きな地震のポイントがほぼ一致していたそうです。いつ来るかわからない地震に備える準備は今後も継続していた方が良さそうです。

さて、今回のおかやま的ココロのテーマは、以前にもテーマにしたことがある世界のビックリニュース。最近のビックリニュースを取り上げてご紹介したいと思います。

まず最初のニュース。福岡県警察の公式サイトで「手りゅう弾に注意!」という呼びかけがされて話題になっているそうです。公式サイトによれば、手りゅう弾による犯罪が福岡で急増中とのことで、その威力も紹介されています。

「手りゅう弾の威力は想像以上」で、半径10m～15mで死亡又は重傷、半径50m以内は破片により重傷、半径200m以内は飛散した破片が到達……と、その威力が具体的に紹介されています。半径50mでも重傷の可能性があるというのは、いかに恐ろしい兵器だということか理解できますね。

また、手りゅう弾を発見した場合は、絶対に触らず、すぐに手りゅう弾から離れることが重要とのことなので、皆さんも手りゅう弾を発見したら触らずに警察に連絡しましょう。指扇は平和な町なので、そこら辺に手りゅう弾が落ちている…なんてことはあまり無さそうですが。

次のニュースです。東京電力の清水正孝社長が4月28日の会見で話した内容があまりにも一般的な感覚とかけ離れており、国民が激怒しています。

その内容とは「役員報酬(平均3700万円)50%カットは大変厳しい数字」「原発事故の原因は東日本大震災による大津波によるもので、免責事項に該当する」といった、とんでもなく激甘で無責任な発言です。

今季のボーナスを一般社員へ平均40万円支給する事についても、「福島壊滅させてボーナス支給とかありえない」、「何で出るんだ、これじゃ公的資金からの補助は認められない」との辛辣な意見が出ているにもかかわらず、今回の事故は津波による自然災害のため補償は免責される可能性を示すというのは、「役員は今年も1850万円の報酬を出すし、ボーナスも40万円払うけど、国民から税金取って被災地を復興させてくれ」と言っているようなもの。

色々な意見があると思うので偏ったことは書けませんが、庶民的な僕から見れば、役員報酬が1850万に減ったから「厳しい」と思うなんて今までどんな優雅な暮らしをしていたんだろうか…と、ビックリしたのでこのニュースを紹介してみました。

続いてのニュース。サッカー日本代表・本田圭佑も所属していたオランダのサッカークラブ「VVVフェンロー」が、生後わずか18カ月(1歳6カ月)の赤ちゃんとの契約を結んだとして世界中で話題になっています。赤ちゃんの名前はバーク・バン・ダ・メイジちゃん。

彼は、おもちゃ箱へのボール蹴り入れを三連発で成功させた赤ちゃんとして、インターネット上で話題になった天才キッカー。VVVフェンローは、そんな天才肌のシュートセンスに惚れ込み、今のうちに……と10年間の契約を予定しているそうです。ポジションはまだ未定。

クラブ関係者によると「右足の技術、そしてバランスがハンパじゃない」と、未来のエースに期待を寄せています。ちなみにメイジちゃんの祖父もプロのサッカー選手。ストライカーの遺伝子は、見事に受け継がれたようですね。

僕もこの赤ちゃんの動画を見てみましたが、確かにちゃんとボールを蹴っておもちゃ箱に3回連続でシュートを決めていました。それでもプロ契約までいったことには、驚きを隠せません。いや～、すごいです。

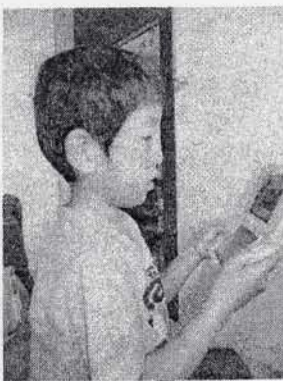


家族みんなが今から木ノ上に登って、高い所を歩いたり滑ります。

さて、3つのニュースを紹介しましたが、どれもこれも日常生活とはかけ離れた…というよりも信じがたい驚きのニュースですね。でもどれも実際に起こっているニュースであり、他にも毎日のように驚くようなニュースがテレビで流れています。

地震のこともあってか、最近では普通の生活が出来るのがとても幸せなことだと沢山の方が実感していると思います。自粛ムードも収まりつつあり、指扇でも不動産の動きがいつもより遅れて活発になってきています。

普通に生活することで全体的な復興の1つのピースになれると信じて、毎日を楽しんで過ごしたいものです。それではまた次回。



最近の子供のオモチャにはついていけない。



10. ほほえみ日記

最近、地震でもないのに「あれ？揺れてる！？」とドキッとすることがあります。慌てて照明のヒモを見つめると・・・揺れてない。気のせいかな・・・とほっとすることがよくあります。

私はまだ軽症だと思いますが、実際は揺れていないのに、揺れやめまい・ふらつきなどを感じる「地震酔い」に悩む人が増えているそうです。

(以下関係ページより抜粋)

「地震酔い」と呼ばれる症状は、基本的には船酔いや車酔いと同じメカニズムで起きます。目から入る視覚情報と平衡感覚とのズレが原因で、「余震がまた来るかも知れない」という不安感が症状を強めている面もあり、不安を和らげることが大切です。

地震酔いの解消法もまとめてご紹介します。

◆深呼吸

- ・吐き気などの不快感解消のために、まずは目を開けた状態で深呼吸。
- ・次に目をつむってゆっくりと深呼吸を試みてください。

- ・水を飲む口の渇きをおぼえたら、水を飲んでみてください。口に含むだけでも効果があります。

◆ツボを押す

- ・手のこうを上にして、親指と人差し指の付け根の間にある『合谷』というツボが酔い止めに効果的。
- ・もう片手の人差し指と親指で挟むようにして少し痛さを感じるくらい押し试试吧。

◆よく眠っておく

- ・睡眠不足も地震酔いの要因になります。不安でなかなか寝付けない、寒くて眠れない場合もあるかと思いますが。
- ・暖房器具が使えない場合は、オレンジのフタがついているペットボトル（ホットのペットボトル）にお湯を入れておくと、簡易カイロがわりになります。

◆ペパーミント、レモンオイルを利用

- ・ペパーミント精油、レモン精油の匂いを嗅いでみましょう。
- ・また、指につけて、舌下にひと塗りすると、吐き気が軽減されるようです。
※妊娠中の方はアロマオイルの使用は控えてください。

◆身体をリラックスさせる

- ・ネクタイやベルト、身体を締め付ける下着などを避けて、身体をリラックスさせてください。

余震がまだまだ続く中、不安を解消しストレスをなくす事は難しいと思います。しかし緊張している心を和らげコントロールしてあげることが、自分自身ににしてあげられることなのかもしれません。

長引くストレスは思わぬ弊害を招くものです。気持ちをしっかりもって、前向きに過ごしましょう！

喧嘩したり仲良くしたり、兄弟がいるっていいですね。

