

## 今月の「トピックス」

1. 一生働ける幸せを考える！
2. 給水管のサビ、大丈夫？
3. 返済と抵当権抹消は別！
4. 家賃を安く満室に！
5. 失業手当給付金！
6. 原状回復ガイドライン再改訂版
7. 生活保護制度の改革に期待！
8. 若いキャディさんが賃貸契約！
9. おかやま的ココロ！
10. ほほえみ日記

今年もよろしくお願いします！

新しい年度を迎え、気持ちも新たに頑張りましょう！  
老若男女みなで結束で良い日本にしましょう！  
日本人は根気があって努力家ばかりだから大丈夫！  
私も縁の下の力持ちになります。



たかし

## 1. 一生働ける幸せを考える！

2012年がスタートしました。本年もどうぞ宜しくお願い致します。昨年は私たちにとって一生忘れられない大変な大震災が起これ原発事故が発生、それに関わって経済も低迷を続けました。今年は私たちの底力を発揮して、元気な日本を目指して頑張ろうと思ひます。

少子高齢化が加速して日本人の平均年齢が高くなってきています。定年退職をしたからと言って、若い人たちにおんぶに抱っこして甘えてはいけけないのではないかと考えます。それより、いつまでも前向きな気持ちで元気に働き続ける人たちを見ますと「病氣知らずで家庭円満」です。

私も年を取ったら樂をして、ゆっくりと人生を謳歌するのが若い時からの夢だったのですが、最近では死ぬまで働く事が自分にとって元氣の源なのだと考えるようになりました。

厚生労働省は2013年度から希望者全員を65歳まで働けるよう企業に「65歳定年」を義務付ける方針を打ち出しました。厚生年金の支給開始年齢が65歳へ引き上げられるのに伴い、年金受給までの空白期間に生活困窮する人が続出する恐れがあるためです。

2006年の高齢者雇用安定法の改正は

- (1) 定年年齢の引き上げ
- (2) 継続雇用制度の導入
- (3) 定年制廃止

のいずれかを採用するよう企業に義務付けました。

ところが、希望通り65歳まで働ける人はわずか48%、特に大企業は24%にとどまっています。多くの企業が労使の合意があれば再雇用する人の基準を自由に設定できる継続雇用制度を導入し、再雇用者の選別が行われていることが背景にあります。

各種統計では「働き世代」は15～64歳「高齢者」は65歳以上とされていますが、大学に進学する人が増え、15歳から働く人は少なくなっています。一方、平均寿命は延び、高齢化のピーク時には女性は90歳、男性も80歳を超えると予想されています。

65歳になっても元気で働く意欲のある人は増えています。社会を支える「働き世代」が人生の後半へずれてきています。

平均寿命が延びると年金支出総額がふくらみます。少子化で若い世代が増えない以上、年金制度を持続可能にするためには元気なお年寄り働き、年金を受給する側から年金制度を支える側に回ってもらうことも考えないといけません。

交通安全・家内安全！  
お正月に太宰府天満宮にお参りに出かけました。



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

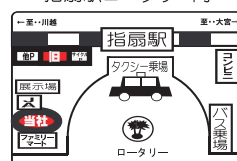
■定休日 毎火曜

■営業時間10～19



岡山 貴紀

指扇駅ロータリー内



現役世代の働き方も変えていかなければなりません。非正規雇用が増える一方で、正社員は仕事が集中して過重労働を強いられているのが現実です。以前から長時間労働は指摘されていましたが、育児休暇や介護休暇の取得率も相変わらず低いです。**男性正社員が積極的に育児休暇を取ることができる職場にしなければ、少子化の改善は見込めないでしょう。定年延長して増える高齢の社員と仕事を分け合うことをもっと考える時代になりました。**

しかし企業側も大変です。景気が良くなりかけた所で起こった大震災等により、また経済が悪くなっています。不動産業界においては企業の転勤が激減しました。売買物件の価格が下がり、賃貸物件の空室割合が増えています。

社会全体の問題は解るのですが、企業が生き残るためには経費の削減が必須となります。定年を迎えた人の再雇用は現実的に難しい問題です。政治によって働ける場所の確保が必要だと考えます。パートなど短時間労働者への厚生年金適用など、社会保障改革全体の中で安心をどう確保するか考えることも必要です。

若者達がこれからの日本を引っ張って、高齢者が縁の下で力持ちになる時代です。義務教育の中身を充実させ、知識や技術を身につける事も大事です。**定年退職して自宅でのんびりしている人に認知症の割合が多いようです。**

いつまでも元気で趣味を楽しむために、いつまでも仕事を続ける事が結果として自分のため家族のため、社会の為になると思います。この世に存在した意味を考え何かを残す事も夢があっていいですね。生き甲斐を持って働き続けましょう。

ア  
プ  
ロ  
ー  
チ  
は  
あ  
ま  
り  
に  
ま  
れ  
た  
1  
0  
年  
生  
ま  
れ  
た  
1  
0  
歳  
の  
こ  
う  
だ  
い



## 2. 給水管のサビ、大丈夫？

アプローチではリフォーム工事を多く請けていますが、その中でも驚くのが給水管の取替工事をして、取り外した配管を見た時です。

さいたま市西区の分譲マンションは、昭和に

建築された物件もたくさんあります。

指扇団地5棟・・・昭和46年12月  
ハイマート大宮3棟・・・昭和49年11月  
大宮ハイツ3棟・・・昭和51年11月  
西遊馬団地9棟・・・昭和55年8月  
ライオンズM大宮指扇3棟・昭和61年6月

どのマンションも修繕計画に基づいて大規模修繕が施されています。**外壁の塗り替え・防水工事はもちろん細部に渡って工事が入り、常に悪くなった所を改善しています。どれも共用部分です。**

ところが専有部分の給水管となると、話は別です。室内の大規模リフォームをしていないマンションの給水管は昔のままで管の中が腐食しているのです。どのマンションも毎年「配水管の清掃」が入ります。管に圧力を掛けるので管が古いとひび割れてしまい、最終的には水漏れが発生し、その修繕は大規模な工事になります。

**アプローチで古いマンションのリフォームをする時に、必ず見えない部分の「給水管・配水管の取替工事」をお勧めしています。**玄関・台所・洗面所などの床を張り替えるときに、一緒に工事しておくのです。見える部分の設備交換工事をする時に、古い管に接続するのも怖いものがあります。まるごと新品にしておくのと長く安心して使えます。

**またマンションによっては浴室の床に防水工事が必要なところもあります。**浴槽取替時に一緒に工事すると良いでしょう。水漏れが起こってから工事をするとなると、階下の修繕費用はもちろん、再度浴槽を取り外したり余分な費用が掛かります。

工事をするチャンスがあれば、見えない部分にも気を付けておくとう安心です。当社では古いマンションで起こったトラブルを教訓として、お客様が住まわれても困らないリフォームをご提案させて頂いています。

施工前と施工後の工事写真を多く保管していますので、「参考に見たい」と思われる方はお気軽に事務所にお立ち寄り下さい。



交換した配管は...



中がサビだらけ！



### 3. 返済と抵当権抹消は別！

分譲マンションの売却依頼を受け、広告していましたがすぐに購入されるお客様が決まりました。売り主様から「**ローンは返済していますので問題ありません**」とお聞きしていましたが**建物謄本を見ますと抵当権が残ったままです**。

売り主様に担保を付けている銀行に連絡をするようにお願いしました。でも30年近く前の事なので銀行も今は合併していますので調べるのが大変でした。個人情報保護法が発足されてから余計に銀行は不動産会社など、第三者からの問い合わせには応じて頂けません。

銀行が数社合併し、また合併を繰り返していた為に銀行に謄本をFAXして調査して頂きましたが、結局は古い資料の保管はしていない事が解りました。**売り主様と銀行が打ち合わせをして「抵当権抹消の書類」を作成し、当社で依頼している司法書士で手続きをする事になりました**。

売り主様本人の住民票が必要でしたが、**謄本に記載している住所と現在の住民票住所は違います**。その住所の繋がりを示す戸籍の付票が必要となりますので役所に行って頂きました。するとそこでも古い資料は残していないと言われたのです。こんな時は「**不在籍不在住証明書**」という書類を請求します。その時期にこのマンションに居住していたという証明書を発行して貰えるのです。

銀行での書類手続き・司法書士の書類作成・法務局で受付など、3週間前後掛かります。これが完了しなければ売買の取引をしても所有権移転が出来なくなります。

**住宅ローンを返済しますと銀行から「抵当権抹消書類」を頂きます。すぐに司法書士を通じて法務局へ提出するのですが、返済した事で安心されて抹消手続きをしていない人も見受けられます**。何年も経過してしまうとこのような複雑な手続きとなります。相続が発生しますともっと大変です。



お正月は福岡でファミリーゴルフを楽しみました。写真は娘の姪です。

このように不動産を持っておられる方が住所をあちこち変更されても、**謄本上の住所変更をしないのがほとんどです**ので、**抵当権抹消など手続きについてはくれぐれも注意しましょう**。

今回は買い主様が住宅ローンを使う事もあり時間的なタイミングも双方が合致しましたので問題がありませんでした。あとは決済に向けて銀行手続きを進めるだけです。

### 4. 家賃を安く、満室に！

2件ある賃貸物件の1件が空き、募集をさせて頂いていましたらもう1件も「**解約します**」と連絡が入りました。当社では**毎月この「やまとくん便り」を通じて、誰も教えてくれない不動産事情をお知らせしています**。家主様は今の賃貸状況をよくご存じで、「**安く募集して下さい**」と言われました。

敷金礼金をナシにしましたが、リフォーム代を前払いにして家賃を安くして広告しましたらすぐにお問い合わせがありました。お部屋も綺麗にリフォームしていましたので、2件ともすぐに契約に至りました。

昨年から東日本大震災の影響で住み替えを控える人が多く、部屋が空いたらなかなか入居者が決まらない状況が続いています。そんな中で**契約に至っているのは「他と比較して、安くて綺麗な賃貸物件」**です。

賃貸契約は2年で更新を迎えます。更新を機会に住み替えようと考えている人は多いです。更新料も掛かりますので、**契約金が安ければ更新より住み替えの契約を選ばれます**。住み替えた後の家賃が安い物件を探されます。

日本全体の賃貸物件の空室率が3割近くになっています。それなら3割家賃を下げて満室にした方がお部屋も傷みません。家賃収入は減りますが空室の方がもっと大変です。家主様は思いきった決断が必要です。

### 5. 失業給付金手当！

時々区役所の書類を持って「**役所が家賃を出してくれるので、アパートを探しに来ました**」と言われる人がいます。セーフティネットの一つで失業中で規定に合う人が申請すれば、半年分の家賃を役所が支給するというものです。

住宅手当緊急特別措置事業の概要

**【制度概要】**

離職者であって就労能力及び就労意欲のある方のうち、住宅を喪失又は喪失するおそれのある方を対象として、6月間を限度として住宅手当を支給するとともに、住宅及び就労機会の確保に向けた支援を行います。

**【支給対象者の要件】**

次の要件全てに該当する方が対象となります。

- ・2年以内に離職した方
  - ・離職前に主たる生計維持者であった方
  - ・就労能力及び常用就職意欲があり、ハローワークに求職申込みを行う方
  - ・住宅を喪失している方又は喪失するおそれのある方
  - ・原則として収入のない方。収入がある場合は生計を一とする同居の親族の収入の合計が次の金額以下である方。  
(単身世帯：月8.4万円  
複数世帯：月17.2万円)  
生計を一とする同居の親族の預貯金が次の金額以下である方  
(単身世帯：50万円 複数世帯：100万円)
- ★手当支給期間中は、常用就職に向けた就職活動を行っていただきます。

**【支給の内容】**

手当支給額地域ごとの上限額（生活保護の住宅扶助特別基準に準拠）

例：月53,700円（東京都単身者）  
支給期間最長6月間

少し聞くと、日本の福祉がよく出来ていて親切な気がします。しかし考えてみると半年経過して仕事が見つからなかった時はどうなるのでしょうか？ 家賃の補助を受けられても生活費は大丈夫でしょうか？ 賃貸契約をして何が大変といっても契約を守らず家賃滞納した時に出て行って貰う事です。

失業給付金がある事で簡単に賃貸契約するとあとでしっぺ返しが来るように思えます。就職先を探すと言っても厳しい時代です。

来店された方は「失業・家族なし・連帯保証人がいない」という理由の方が多かったので、残念ながら入居をお断りしました。しかし「役所の人が不動産会社の印鑑を貰うようにと言っていました」と言われます。

国は福祉の予算を確保する為に税金を上げようとしています。東北地方の復興のために失業者を雇用する事は出来ないのでしょうか？ 個々の住宅を確保しなくても集団生活出来る住

居は用意できます。いかに支出を抑えて、日本国民にゆとりある生活をさせるかが経済の発展に繋がります。

税金のバラマキをやめましょう。若い世代へ負担を掛けるのはやめましょう。その為に知恵を出し合う事！たくさんのアイデアを一般から募集しましょう。

選挙のために見せかけの福祉は始めないで欲しいです。皆で痛みを分け合って、生活が多少厳しくなっても収支のバランスが取れる政治を望みます。

ばを 10 年 収穫 できる。 栽培。菌を埋め込めば 10 年 収穫 できる。 栽培。菌を埋め込めば 10 年 収穫 できる。

**6. 原状回復ガイドライン再改定版！**

平成23年8月に原状回復ガイドラインの再改定版が発行されました。「原状回復にかかるガイドライン」「トラブルの迅速な解決にかかる制度」「Q&A」「原状回復にかかる判例の動向」「参考資料」から構成されています。

家主様だけではなく入居者の方もよく知っておられて、重要事項説明書や契約書の内容を説明している時にガイドラインとの違いに質問を受ける場合もあります。以下はガイドラインより抜粋した文章です。

**☆ 本ガイドラインの位置づけ**

民間賃貸住宅の賃貸借契約については、契約自由の原則により、民法、借地借家法等の法令の強行法規に抵触しない限り有効であって、その内容について行政が規制することは適当ではない。

本ガイドラインは、近時の裁判例や取引等の実務を考慮のうえ、原状回復の費用負担のあり方等について、トラブルの未然防止の観点からあくまで現時点において妥当と考えられる一般的な基準をガイドラインとしてとりまとめたものである。

したがって、本ガイドラインについては、賃



貸住宅標準契約書（平成5年1月29日住宅地審議会答申）と同様、その使用を強制するものではなく、原状回復の内容、方法等については、最終的には契約内容、物件の使用の状況等によって、個別に判断、決定されるべきものであると考えられる。

もっとも、平成10年3月に本ガイドラインが公表され、平成16年2月に改定版が発行された後も、現下の厳しい社会経済状況を反映する等の理由により、民間賃貸住宅の退去時における原状回復にかかるトラブルの増加が続いており、トラブル解決への指針を示したこのガイドラインへの期待はますます大きくなるものと考えられるところであり、具体的な事案ごとに必要に応じて利用されることが期待される。

賃貸契約で退去時の敷金精算について問題が発生する時もあります。中には入居時の状況や約束事を忘れて、ガイドラインを自分の都合の良い方に解釈して異論を申し出る人がいるので困る時があります。

まずは契約自由の原則がありますので、家賃が妥当か・入居時のリフォームはどこまでしているのか・敷金礼金の金額や退去時の精算はどうするのか、など物件毎に状況が違っている事も多いです。家賃と修理代を合わせて考えなければいけないのです。

★この資料をご希望の方はご連絡下さい。コピーして差し上げます。

淡路島で暮らす母は益々元気！  
祖父が寄贈した伊弉諾神宮の  
馬の像の前で記念写真。  
今年も1年元気で過ごせますよ  
うにとお参りました。



## 7. 生活保護制度の改革に期待！

生活保護費を受給している人たちに、積極的に話しかけています。賃貸物件を探しに来られる時、区役所の窓口で家賃補助の金額を教えて貰って、条件の範囲内で物件を探されます。

その人たちを見て、その人の今までの人生について想像してしまいます。どうして自分の力

で生活が出来なくなってしまう事情が出来たのでしょうか？

中には病気であったり、高齢で身内に面倒をみってくれる人がいない等の理由が多かったのですが、今は働く場所が無いだけで生活保護を受ける人もいます。

**\* どうして多少の貯金でも残していないの？  
\* 困った時に助け合える身内がいないの？  
\* 生活保護を受ける事は恥ずかしい事です！**

生活保護費が天から降ってくるお金だったら誰も何も思いません。あなた方が受け取っているお金は、私たちが汗水流して、一生懸命働いているお金の中から支払っている税金です。自分生活保護を受ける資格がある・・・なんて簡単に考えないで下さい。

ご自分で生活保護費を受けるだけの税金を過去に納めていたのなら文句は言いません。大抵の人は身勝手な生活と人間関係の破綻です。ご病気を受給されている人もおられますが「親がいるのに、子がいるのにどうしてこの人を見捨てるの？」と疑問を感じます。

中でも驚くのが「うつ病になった若者」を親が面倒見切れないと言う理由で一人暮らしの生活保護を受けさせる人がいるという事です。

これからは橋下大阪市長の呼びかけで、生活保護に対する考え方や対応の仕方が変わってくるかも知れません。ですから声を大きくして生活保護を受給している人たちに言いたいです。

今こそ自分で生活を築くチャンスです。日本経済はいずれ破綻します。破綻しないまでも生活保護の支給基準が大きく変わります。家族で助け合って生活する道を探しましょう。探せば何かしら仕事は見つかります。病気の改善の為に生活習慣を見直しましょう。

最悪の状態、本当に生きていけない人だけに生活保護費が支給されるべきです。70歳過ぎの人たちの一人暮らしの生活保護の方も多いです。年金さえ納めていればどんな形にしろ生活保護の世話にならなくていいはずなのに。

生活保護費はいつまでも保証されるものではありません。当てにならないお金より、自分で生きていく道を早く見つけて下さい。働かず、毎日家にゴロゴロして、内緒で車を持って・・・。どんな生き甲斐や楽しみがあるのでしょうか？ 国民の血税で楽をしている人たち。本当の意味での幸せを感じますか？

## 8. 若いキャディさんが賃貸契約！

私の趣味はゴルフなのですが、最近ゴルフ場に若いキャディさんが多くなったと感じています。今までのキャディさんは、ある程度の人生経験者が中心だと考えていましたがプロゴルファーで若い人達が頑張っている影響もあるのでしょうか。二十歳前のキャディさんもあちこちで見かけます。

若い女性のキャディさんは動きやアドバイスもテキパキしていて気持ちいいです。よく教育されたキャディさんが付いてくれると本当に楽ですし、自分のゴルフに徹する事が出来てアドバイスも受けられるので、セルフで廻るより、ラウンド結果も違ってきたりします。

お客様で若い女性が二人来店されました。今どきの若い女性という感じだったので職業をお聞きしてビックリしました。すぐ近くのゴルフ場のキャディさんをしているというのです。年齢はお二人とも19歳です。ゴルフ経験を聞きますと「これから覚えます」と言われます。

一般的にゴルフ場のキャディさんの仕事はゴルファーのサポートです。球を打つ方向をアドバイスしたり、打った球探しやお客様の要望に応じてお手伝いしたり、ゴルフのルールも質問されますので知っておかなければなりません。自分でゴルフをするからお客様へのアドバイスも出来る事に繋がります。

若くて自分でゴルフ経験が無い女性は、いくら研修を受けたからと言ってキャディさんが勤まるのかどうか心配でしたが、お聞きしたところ、お客様は若いキャディさんと一日楽しいゴルフが出来るので満足されたり喜ばれたりするようです。

若い人が就く職業はいろいろとありますがやはり頑張っている姿を見ると応援したくなります。これからの日本を背負っていく若者達が一生懸命仕事をしていると安心します。ゴルフ場のキャディさんは朝が早いです。一日中外で仕事をするので体も丈夫でないと勤まりません。

二人の若いキャディさんが当社の管理物件に入居される事になりました。勤務先まで近いので自転車に通えます。一生懸命ゴルフを覚えて、立派なキャディさんに成長して頂きたいです。

先日は群馬のゴルフ場に出かけたのですが、その時のキャディさんも若かったので年齢を聞いたところ18歳でした。でもアドバイスはベテランのキャディさんに負けないくらい適切なものでした。年齢や経験だけでは判断してはいけないのですね。

別のゴルフ場では23歳の女性のキャディさんでしたが、OBになった球を一生懸命走り回って探して下さったり、難しいグリーンもきちんとアドバイスするその姿に感動しました。ゴルフ場がきちんと教育するのですね。

若い人たちも一生懸命頑張っています。ご縁があって賃貸契約して頂いたお客様にいつかお世話になるとは思いますが、その時は宜しくお願いします。



お正月休みに福岡で娘婿とゴルフを楽しみました。

## 9. おかやま的ココロ

やまとくん便りをご覧の皆様、新年を迎えましたが体調はいかがでしょう。

1月生まれなのに冬が苦手な自分ですが、この冬期休暇の間に31歳になりました。年々寒さが増しているのか、それとも体がなまってきているのか…。とにかく寒さに震えながら仕事をする毎日です。

しかしありがたいことに、花粉症持ちにとって朗報な「今シーズンは去年の半分以下の花粉量」という予想が出てるんで、気持ちとしては楽でもあります。

さて今年最初のおかやま的ココロでは、「お正月でちょっと体重が増えたかも」という悩みを抱えている皆さんに、とてもわかりやすく簡単なダイエット方法をご紹介します。

これはプロボクサーである亀田興毅さんが自身のブログで書いていたもので、「これはわかりやすい！」と多くの反響があった記事です。



丁寧な文章に無理矢理書き換えるよりも直接読んだ方がおそらくわかりやすいので、そのまま抜粋してご紹介します。

### 「減量・ダイエット（亀田興毅オフィシャルブログより抜粋）」

ボクサーの減量と、みんながやろうとしてる減量は違う。でもボクサーの減量でも2通りあって、脂肪がある選手は1か月、2カ月かけてカロリーを計算して、低カロリー、高タンパクの食事をしてゆっくり脂肪を落としていくやり方。これはみんなでも出来るし、リバウンドをしにくい体を作るやり方。もう1通りは脂肪がなく、落とすところがない選手の場合は水分で落とす。

**まずみんなでも出来るダイエット。1キロの脂肪を落とすには、約7200キロカロリーの消費が必要。**ちなみに7200キロカロリー消費するには、結構運動が必要。1キロ走って体重が50キロの人で約500キロカロリー消費。10キロ走って約5000キロカロリーの消費。

1時間走ってたら約450キロカロリーぐらい消費するんじゃないかな？ ちなみに日々日常的なことでもカロリーは消費するから、例えば入浴30分で約70キロカロリー消費、自転車20分で約55キロカロリーの消費。まあそんな感じ。結構しんどいと思うけど、今からちゃんと説明するから聞いてや！

それと、基礎代謝量ってのがあって、寝てても消費するエネルギー(カロリー)。それはスポーツ選手とか筋肉がある人は1700とかあって、普通の何もしてない人で1300ぐらいかな？ だから、例えば運動で1000消費して基礎代謝で1300で合計で2300消費。ってことは**1日2300キロカロリーの物を食べても太らんし、痩せることもない。現状維持できる。**

痩せたい人、脂肪を減らしたい人は、ここで低カロリー、高タンパクの食事をする。なんで高タンパクか？ って言うたら筋肉を付けて基礎代謝を上げるため。基礎代謝が上がったらその分楽やから。例えば、はんぺんとか、トリのささみ、マグロの赤身、大豆など…ほかにもあるけど、あとサラダも食べる。**野菜は低カロリーで栄養がいっぱい。ほとんど水分やから太ることはない。**

ちゃんと考えて運動してるのに体重が増えたって思う人は、それは水分で増えてるだけやからすぐに流れるし脂肪はちょっとずつ落ちていってるから心配ない。だから期間を決める。3

カ月とか半年とか。

1日の摂取カロリーを控えすぎてもアカン！早く痩せたいと思って食べへん人がおるから言うけど、**1日1500キロカロリーは摂取してもらいたい。それで栄養があって体に良いものを自分で考えて料理する。**1日1500摂取で、2300消費したら、1日-800キロカロリー。これを10日続けたら-8000キロカロリーやから、**10日で約1キロの脂肪は落ちることやな！**

1か月で約3キロの脂肪が落ちるから、こんなハイペースで落とさんでも、**1日2000キロカロリー摂取して、2300キロカロリー消費で、-300キロカロリー。**1か月で約-9000キロカロリー、約1.2キロの脂肪が落ちる。**2000キロカロリーやったら普通に食べれるし、楽に落としていけると思うよ。**

あっ！それと水分はキチンととってや！水分を抜いたらその場で体重に現れるからすぐに体重が減ったって思うけど、それはすぐにリバウンドするから。その水分抜きがダイエットじゃなくて、ボクサーの減量やねん。(以下省略)

いかがでしょうか。何気なく初めてこの記事を読んだ時、特にダイエットを気にしたこともない自分でさえ感心してしまいました。**無理なダイエットは体を壊すだけなので、期間を決めてのんびりやるのが良さそうですね。**

**見ないふりをしていても、年末年始の暴飲暴食のツケは確実に回ってくるものです。**いつまでも健康で若々しくいる為に、自分も亀田興毅さんの記事を参考にしてみようと思います。それでは本年もどうぞよろしくお願い致します。



31歳の誕生日に家族でお寿司を食べに出かけました。低カロリーお腹いっぱい。

# 10. ほほえみ日記

新年あけましておめでとうございます！

皆さんどんな年末・年明けを過ごされましたでしょうか。

笑顔たくさんの穏やかな日々になりましたか？

たまにしか会えない親戚、遠くに住む友人からの年賀状、普段は食べないお餅。

お正月らしいことが出来た方も多いのではないのでしょうか。

暗い出来事の多かった2011年でしたから、新しい一年が始まる喜びはとても大きい気がしました。2012年は皆さんが平穩に過ごせますように。

『新しい』と言えば、我が家にニューフェイスが加わりました。

それが

私の甥です♪

ママは入院中！パパはお仕事で忙しいから、お兄ちゃんたちと一緒に寂しいけど泣かないよ。男だから強いんだ。



妹が切迫早産の為長期入院中で、3月まで私がママ代わりです。なんと三人兄弟になってしまいました！

「子育ては大変だから、もう赤ちゃんはいらない」と言っていたにいやんも、良く面倒をみてくれます。

みっくんは新しくできた弟（体重はほぼ同じ）を必死に世話します。

スムーズに始まった新生活でしたが、予想していなかった問題が。

・・・保育園に空きがないんです。

保育園の待機児童が多いというのを耳にしたことがあるかたもいるかと思います。

保育園というのは、学校や幼稚園とは違い福祉施設ですから、利用するには条件があります。

両親が働く等、保育に欠ける事です。誰でも希望の保育園に入れるわけではないのです。

入るにも優先順位があり、親が病気・入院、片親で親族が近くにいない等、緊急性がある子から優先的にいれてもらえます。

今回のように緊急性が高いのに、市内どこの保育園にも入れないのには驚きましたし、保育制度に疑問をもちました。

このままでは、お母さん達は働きたいのに保育園がいっぱいだから働けない。

入院が必要なほど具合が悪いのに、預かり先がないから無理をするしかない。

少子化対策がどうかいっていますが、現実はこちらです。こんなんでいいのでしょうか。私は静かに怒っています。

静かな憤りを感じたままの年明けとなりましたが、どうにかするしかないので、三人の育児・家事・仕事も今まで通り頑張ります！

我が家には流行りの『イクメン』がおりますので、なんとか力をお借りして頑張りたいと思います。

私も違いがはっきりしないのですが、似ている言葉でも意味合いが少し違うようです。参考までに。

イクメン＝子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。育児するパパ（イクメンとは関係ない）

イケダン…見た目がイケてる・行動が妻に優しくスマートな旦那（育児関係ナシ）

イクメンでイケダンが一番いいってことでしょうか？

今年も頑張るパパママを応援します！

ではまた。



仲良しワンパク坊主たち。ドタバタ元気に走り回って楽しそう。喧嘩したり仲良くしたり、忙しい。