

今月の「トピックス」

1. アパート建築の結果は？
2. 近い将来、税金はこう変わる！
3. ネットシステムで混乱！
4. 不動産会社から賃貸引継！
5. すばらしい新築アパート！
6. データより正確な「実感」！
7. 心温まるいいお話し！
8. おかやま的ココロ！
9. ほほえみ日記！

努力と継続が大事！

今年は「違いが結果に結びつく」
様相です。規模の大小に
関係なく中身で勝負です！
会社も個人も、信頼される
には日頃のコツコツした努力
が大事だと感じるこの頃。
やまとくん便りも115号！



たかし

1. アパート建築の結果は？

お世話になっている税理士さんから「今の時代はアパート建築が節税になっていない」とお聞きしましたので、自分でなりにいろいろ調べて考えてみました。

建築会社や不動産会社が、土地の所有者様や家主様宅を訪問して「節税対策」を名目にアパート建築を勧めています。でも本当に節税になっているのでしょうか？

例えば、車のエコ減税やエアコンのエコポイント付加利用の購入より、思いっきり値切った方が安くなるような気がします。家電業界も車業界も売れ行きが落ち込んでいますので値下げ競争が激しくなっているからです。

それに輪を掛けて、不動産業界はもっと価格や賃料が下がっています。アパート建築の収支計算をして、果たして結果的に利益が出るのでしょうか？ 本当に節税対策になっているのでしょうか？ 計算はあくまでも計算です。疑問を感じるケースが多いです。

政府は近い将来に相続税を上げようと計画しています。消費税・所得税も上がりますので国民はどんどん財布のひもを固く締めています。私たちがスーパーにお買い物に出かけても、必要最小限で安い物しか買わなくなったのが現状です。

最近のお客様は、アパートの住み替えも安い物件に引っ越す・必要に迫られての転居という理由が多いです。以前のように「そろそろ飽きたから気分転換に良い所へ」という理

由での住み替えはほとんど聞かなくなりました。中には更新時期を迎えて住み替えを考える人もおられますが、予算がある人ほど設備への要望や交通の便など条件が厳しいです。

空室がとて多いのですが、それでも賃貸物件が増え続けています。すでに需要と供給のバランスは大きく崩れています。新築のうちに入居したとしても数年で部屋が空いてきて、家賃も下げなくてはなりません。

大規模なリフォーム代が掛かります。5年経過してくると設備の交換が必要になり10年経つと外壁など大規模な修理費用が出てきます。それでも家主様は「家賃保証をして貰っているから大丈夫！」と言われます。

本当に大丈夫ですか？

私の答えは「ノー！」です。

最近のニュースで、大手企業が過去最悪の赤字を出すだろうと発表しました。どんな企業も今後の経営が成り立っていくかどうかは不明です。家賃保証をして貰えるかどうか。



「税務・賃貸・法律の冊子」
必要なページを無料で
コピーして差し上げてい
ます。必要な方はお申し
出下さい。
他にもたくさん参考資
料を用意しています。

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

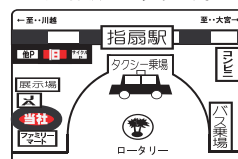
■定休日 毎火曜

■営業時間 10～19



岡山 貴紀

指扇駅ロータリー内



建物建築や借上げ契約書には「家賃の保証額を社会情勢に照らし合わせる」と書いている所を認識されていない家主様も多いようです。

「家賃保証を家主様の借入額保証」にしていた管理会社がありました。が、会社の経営が厳しくなったために、この契約の約束を破ったのでした。当然裁判になったのですが、それでも会社の方針は変えませんでした。会社の信用より生き残りを優先したのです。

節税は所有する土地に建物を建て土地の評価を下げ、家賃収入で借入額を返済しようとするものです。相続が発生すれば相続税対策にもなります。

しかし時代は変わりました。節税どころか借金が増えてリフォーム代が出て行き、部屋も空室になり賃貸業をするメリットが少なくなってきました。

男女とも長生きする時代です。アパートを建築して、すぐに相続が発生すれば相続税対策になりますが、借金が増え返済が苦しくなるだけで、結果的に「お金を残しておいた方が良かった」と後悔している家主様も多いのです。

指扇地区で不動産仲介をしているアプローチは時代を常に察知しています。来店されるお客様の動向を見たり、考えをお聞きしたり、契約する物件を見て今の社会情勢が分ります。

入居申込書に記載する年収も1昨年と昨年では3割位減っている方も多いです。同じ会社に長く勤務しながら会社は給料を減らすのです。このまま給料が下がったら大変！と、今の年収で購入出来る物件を探す方もおられます。

更新時に賃料の値下げを言われる方もおられます。相場より高ければ家主様とご相談して交渉に応じています。家主様は退去されるより賃料の値下げの方が修理代もかかりません。今度いつお客様が決まるかも分りませんので継続して住んで頂く方が良いのです。

家主様にとって厳しいお話ばかりですが、私は今まで「最悪の事態を想定して、最善の努力をする事」を続けてきました。だから不動産の仕事をして30年間続けてこられたと思います。失敗の経験があるからこそ、今は慎重にアドバイスをさせて頂いています。

会社の利益を優先して現実の話をしない不動産会社や建築会社が非常に多いです。その会社が万一の状況になった時、すべての責任と負担が家主様に押し寄せてきます。いざという時の

為に家主様も「最悪の事態を想定して、最善の努力をされる事」をお勧めします。



もく達島桜昨
おいにで島年、
し柔送成大九
らかられ長の州
かつまし、種か
たて、子、がら
です。た。供、送
。と。や、淡っ
。て甘孫路た

2. 近い将来、税金はこう変わる！

以下の資料は、平成23年度税制改正大綱に盛り込まれたものの中で見送りになったものです。これらについては税制抜本改革における実現を目指していますので、将来において改正される可能性が高いため参考として掲載しています。

1. 相続税の基礎控除が「5,000万円＋1,000万円×法定相続人の数」から「3,000万円＋600万円×法定相続人の数」に4割引下げ。
2. 保険金の非課税枠の引下げ。「500万円×法定相続人」の法定相続人が法定相続人の中の未成年者・障害者・同一生計の者に限定されました。
3. 最高税率が50%から55%に引上げ。

これらの改正によって、これまで相続税がかからなかった人も相続税がかかる人が出てきます。また、これまでに相続税がかかっていた人は、より税額が増えてしまいます。

相続税対策というと、まず「節税」を思い浮かべる人も多いと思います。確かに、それも大切ですが、「もめない対策」や「納税対策」も同じくらい大切です。せっかく節税をしても、遺産分割でもめて最終的に均分相続（法定相続分で相続）になってしまえば、家業や家を維持していくことができなくなってしまうこともあります。

また、納税のために土地を売却しなければならぬのに節税のために有効活用（建物建築）をやり過ぎて更地がなくなってしまう、納税に困ってしまうこともあります。

（１）節税対策

- ・贈与する。住宅取得等資金の非課税、生活費
- ・教育費の非課税も検討する。
- ・収益物件の建築・取得・増改築などの有効活用をする。自宅のリフォーム・建替えも検討
- ・養子を入れる。
- ・課税財産を非課税財産にする（生命保険金の非課税枠、退職手当金の非課税枠、墓地等を購入）。
- ・売却予定の土地があれば測量

（２）もめない（遺産分割）対策

- ・遺言作成
- ・保険の活用

（３）納税資金対策

納税資金対策は、相続税額を現預金・上場株式等が上回っていれば、とりあえず問題ありません。納税額に満たなければ、延納（金融機関からの借入）や物件ごとに売却・物納を検討します。

相続を意識したときに忘れないでいただきたいのが「遺産分割対策」です。

アパートを建てるケースについていうと「誰に引き継ぐか？」をしっかり決めてから行動に移したほうがいいでしょう。その際、ほかに相続人がいれば、不公平にならないようにきちんと配慮しておきましょう。

結果として不公平になるのなら、皆が納得するようにしておくことです。「我が家は子どもたちの仲がいいから、アパートを共同で相続すればいい」なんていう考えにはあまり賛成できません。たとえ子どもたちの代ではよくても、その後の相続を考えると、心配が残ります。

結局は投げ売り？

相続が発生してから、「誰が何をどのように引き継ぐか？」で争いが起きると、「結局、売って分けることにした」というケースを見かけます。

このような状態で売りに出されると、どういことが起きるでしょう？

実は、収益物件である（アパートが建っている）ばっかりに、買い叩かれる可能性が大なのです。収益物件を買いにくるのはシビアな目をもった投資家たちです。投資家は利回りで買ってきますから、望むような価格で売れることは…キビシイといっているいいでしょう。せっかく頑張って節税したのに、結果として安く手放すことになれば、その努力も水の泡となります。

財産の分け方をしっかり考えましょう。「相続税対策になるから」と、節税が第一目標の相続税対策を行うと、時として相続人の間に争いが起きることがあります。

大切な家族の資産だから、より慎重に考えましょう。相続対策は、「相続税対策」「納税資金対策」「遺産分割対策」の、どれかに偏って検討するべきではなく、長期的に、そして多角的に考えることが大切です。後になって、「ああ、こんなことだったら、空き地のままにしておいてくれたらよかった」なんて、相続人たちに言われたいためにも、ご家族でしっかり話し合われることをオススメします。

現実的には後者のようなお話をよく耳にします。不動産などの財産を持っておられる方は相続が発生した時のために、「遺言・保険・相続税支払い分の確保」と今すぐ考えて実行しましょう。これからの節税対策は慎重であるべきです。



寒い時期ですが、ゴルフに季節は関係ありません。ゴルフ仲間を募集中！

3. ネットのシステムで混乱！

アプローチで管理している賃貸物件の家賃は毎月末に自動引落にて集金しています。12月末にも1月分賃料として銀行にデータを送っていました。ところが年末年始の休み明けにパソコンを見たら「自動引落のエラーメッセージ」が出ていました。

自動引落データは送っていたものの、銀行と当社での利用期限が家賃引落前に切れていたのです。家主様に家賃を支払う時期でもありましたので、家賃が入金されていないとなると大変な事態です。

すぐに借り主様に手紙を作って届け始めました。すると「家賃は引き落とされています」とお電話を下さった方がおられました。当社での入金確認がまだ出来ていなかったので、半信半疑でしたが慌てずに確認処理する事にしま

パソコンできちんと処理していても、プログラムなどのシステムでエラーが発生するようです。家賃関係は銀行とのラインなので心配はありませんが、エラーメッセージが出ると驚きます。

年末に銀行との契約期限のメッセージが出ていたのは解っていましたが、引落の期日には問題が無いと判断し、年明けに更新するつもりでした。結果的にはその都度に対応していかなければならないと勉強しました。

ご迷惑をお掛けした皆様、申し訳ございませんでした。時代が便利になる分、不動産会社も勉強する事が多くなりました。



今年の冬は特別に寒いので、暖かい春が待ち遠しいです。

4. 不動産会社から賃貸の引き継ぎ！

数年前に指扇駅前に出店した不動産会社の営業マンから電話が掛かってきました。今まで働いていた営業が全員退職するそうです。今まで何人かいた営業の人が1年続かずに退職していました。一人の社員さんがアプローチの管理物件に入居されていた事もあったのですが1年も住まずに出ていかれました。

本来であれば、他の不動産会社の事なので関係ないはずなのですが、今回はこの不動産会社で仲介して賃貸契約の更新をアプローチで引き受ける事になったのです。

この不動産会社の営業の人から電話が入り、「賃貸仲介をしない事になったので、当社で更新が出来ません。アプローチさんをお願いしたいのですが。」と話されました。

当社に関わりのある家主様その他、一般の賃貸仲介の更新契約もお引き受けする事になりました。それぞれの家主様からお電話を頂き、無事に引き継ぎも出来ました。賃貸契約書の内容はほとんど同じですが若干システムが違います。それぞれのお客様と細かい打ち合わせをしながら

ら手続きを進めさせていただきます。

家主様が募集依頼する時に不動産会社を選べれます。看板や会社規模が大きいだけで安心されます。そして借り主様も同じように物件探しに訪問します。しかし不動産経験が少ない営業が窓口だと、契約後に起こった問題を解決する事が出来ません。不動産業者同士の共同仲介だと相手方の不動産会社が迷惑を被ります。

この不動産会社の営業マンがご案内したり申込をした時に、説明不足があって入居後に問題が発生した事がありました。本来であれば案内と入居申込までは借り主側の不動産会社で行うのですが、アプローチの物件を案内して頂いた時はトラブルを無くすために当社で申込を受け付けました。

ところが案内する前に確認しておくべき内容が不明確なので、当初から入居審査が通過しないお客様を何人も送り込んで来られました。やはり会社として社員教育をするとか、経験者を雇うなどの責任があると思いました。

今までに家主様から「不動産会社が倒産した・個人間の契約」などの手続きを途中からお引き受けしてきましたが、不動産会社から直接の引き継ぎ依頼を受けたのは初めてです。

賃貸契約は「契約が始まり」です。アプローチでお役に立つ事であれば、何でもお手伝いをさせていただきます。



私は不動産の仕事を一筋に30年間続けてきました。この頃です。

5. すばらしい新築のアパート！

お客様が新築物件を探されていたのでご案内しました。一度新築にご入居されると、次にもやはり新築物件を探される方が多いです。お家賃が高いと思いながらも、お客様のご要望なのでご案内しました。

そして驚きました。最近の賃貸物件は売買の新築一戸建て並かそれ以上にすばらしい設備で

す。ご案内したのは新婚さん向きの2LDKでした。オール電化です。追い炊き浴槽は広々していて横になって休めます。おトイレは温水洗浄便座で収納も多いです。広いリビングには大型エアコンが設置しています。

中でもすばらしいと思ったのはカウンター式システムキッチンです。3口のIHクッキングヒーターです。ピカピカの台所でお料理も楽しめます。天井が高くオール洋室、室内物干しがあり廊下にも収納があって便利です。

ある程度の家賃はしますが、設備を見ると決して高く無いと思いました。それにしても賃貸物件の設備がどんどんすばらしくなっているのには驚きました。これでは築年数が経過した物件は太刀打ちできません。お家賃で勝負するか便利な設備を付帯するしかないでしょう。

しかし設備が付いていればいるほど、年数が経てば修理代が嵩みます。建物の保証期間は長いですが、電化製品などの設備の保証は数年しかありません。中には5年経過したからと言って、壊れてもいないエアコンなどを取り替えるという管理会社も多いので注意しなければなりません。

綺麗ですばらしい新築物件ですが、新築のうちはすぐにお客様が決まるでしょう。お客様の入替時はクロスの張替他、いろいろな出費をします。家主様も大変だなんて思いました。



新築物件が次々と建築されています。今年も新築ラッシュです。

6. データより正確な「実感」！

やまとくん便りをお送りしていると、時々内容についてご質問を頂きます。

今回は「賃貸物件の空室率が非常に高いと書いてありましたが、データはありますか？」という内容でした。家主様にとって一番重要なのが「入居率」です。

私は「データは出されていません。不動産業界の営業マンの話や日頃の業務を通じて把握しているデータやお客様の動きから把握した内容

を書いています。」とお返事しました。お客様にとってはこの話だと納得されない方も多いと思います。

しかしデータが発表されていたとして、果たしてそれが正しい内容だと言えるでしょうか？景気の動向や不動産業界の動きについて、過去にいろいろなデータが報告されてきました。私の目から見ると、それらは現実から大きく掛け離れているものです。現実とのギャップが大きいのです。

昨年原発事故の放射能漏れも政府は間違ったデータを発表していました。あえて正しい事を報道しなかった事は罪だと思っています。

景気の動向にしても、本当は悪化しているのに一部の企業だけを取り上げて年収が上がっていると報道します。

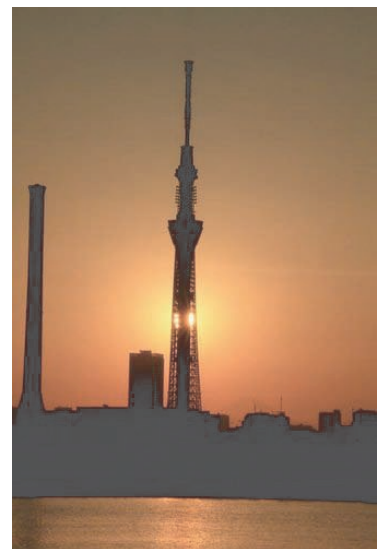
今年はアプローチにも景気の動向や売上について調査協力のアンケートが来ました。会社名も記載しないとイケないので売上などを悪く書けません。根拠のないアンケートです。善意によって書かれた内容を集計して「景気の動向」として発表されるのでしょうか。

アプローチはお客様からいろいろな評価をされます。本当はお客様を元気付けるような励ましも兼ねた優しい言葉で現状を報告した方がファンが増えるかも知れません。

でも30年の不動産経験から、この窮地に立たされた家主様に少しでも早く対策を立てて頂くために真実を発信し続けています。

それらの事実を「やまとくん便り」と通してお知らせしています。「アプローチさんは誠実に仕事をしていますね」と声を掛けられる事が増えました。有り難い事だと感謝しています。これからもお客様に対して厳しいですが正しい情報を発信し続けて参ります。

東京スカイツリーが
5月22日に開業し
ます。
災害時等の防災機能も
期待されています。



7. 心温まるいいお話し

お友達から心温まるいいお話を聞きました。感動したので輪を広げようと思いましたので是非読んで下さいね。

今から5年くらい前ですが、男性のお母さんが認知症が始まって入院していました。症状はそれほどひどくないのですが、院内の電気やスイッチを消して歩くのです。大事なスイッチを押したり消したりされては困るのでその母親の子どもに「家庭で面倒をみるのができないか」と病院から打診の電話が入ったそうです。

その男性は4人兄弟で兄や姉がいましたが全員が断ったのでした。

その男性は収入も多く、奥さんは専業主婦でした。週末になるとゴルフへ出かけ、あまり奥さんを省みることが無かったそうです。でも男性の奥さんが「うちで面倒を見ます」と返事をしました。

前からお母さんは自分が面倒を見てあげようと思っていたらしく、その言葉を聞いた男性は自分の母親の面倒をみるために引き取ると言った奥さんを素晴らしい妻と思い直したのでした。好きなゴルフもやめ、奥さんに協力しました。

家族は大学生の娘さんと高校生の息子さんもいましたが、娘さんは彼とのデートも「おばあちゃんの面倒を見ているから今日のデートはできない、ごめんね」とメールを送り、高校生の息子もできるだけおばあちゃんのお世話をしたそうです。



夫婦で家事も協力！
家族仲良しが一番幸せ。

おばあちゃん自分も何か手伝おうとして色々なところのスイッチをつけたし消したりするらしく悪気はないようですが、何かあると困るので家族全員で面倒を見ていました。男性は仕事がありましたが、日中は奥さん

が全部引き受けてくれるので夜はできるだけ面倒を見ていたそうです。夜、なかなか寝ない母親を膝に乗せて眠らせたこともあると聞きました。

母親が亡くなった時、男性は他の兄弟に「母親をずっと独り占めにしておめんね」と言ったそうです。介護で大変だったろうに、そのような言葉が出るとは…感動して涙が出ました。

介護問題になると、兄弟でも誰が引き取るかでもめる時代です。なんとという心やさしいご家族なのでしょう。奥さんも素晴らしいですが、妻の良さを認め、好きだったゴルフもやめて親の世話をされた男性も素晴らしいです。

世の中はどんどん高齢化が進み、元気だったお客様の中にも認知症を発症された方もおられます。身内など、周りでもどんどん増えてきています。やはり誰が親の面倒を見るかでもめているご家族が多くなっています。

面倒を見たくても自分の仕事や生活が大変で全く余裕が無い人も多いです。施設にお世話になるにしても費用が掛かります。十分にお世話出来ないと言う人も増えていきます。

日頃から意識して、ご自分の健康管理に気を付けるのが一番です。退職してから行動する機会が少なくなり、頭や体を使わない事で認知症が進むようです。ご家族に迷惑を掛けないためにもご自分で余生を楽しむためにも、元気に過ごしたいですね。

8. おかやま的ココロ

2月になりました。ついこのあいだ正月だったと思っていましたが、1ヶ月というのはあっという間ですね。

「年をとるほど月日が経つのが早い」とよく聞きますが、これは科学的な根拠があるそうですね。同じ一週間でも、赤ちゃんにとってみれば人生の大部分を占めるものすごく長い時間であり、僕にとってみれば31年のうちの一週間であまりありません。そういう感覚で捉えているから、時間というのは全員が同じ感じ方をするわけじゃないそうです。

ということは、一般的に時間の感覚がずれていると言われる沖縄の人は、その分充実した自身の濃い人生を生きているという事になるんで

しょうか。まあ、そこまで考えだしたらキリがないのでやめておくことにしましょう。

さて、今回のテーマですが、巷で何かと噂になっている予言について考えてみたいと思います。くだらない話だと感じる方もいると思いますが、息抜き程度に読んで頂ければ幸いです。

さっそくですが、皆さんは「マヤの予言」というのをご存じでしょうか。2012年、最後の審判がくだり未曾有の厄災により人類は滅亡する…。この恐ろしい「2012年人類滅亡説」に関してはたくさんの仮説が出ているんですが、その発端となったのがマヤ文明だと言われています。

マヤ文明とは、紀元前4世紀ごろに発生し、ある日忽然と消滅した謎の超古代文明で、中央アメリカのグアテマラからメキシコのユカタン半島にかけて栄えました。マヤ人は数学に精通し、巨大なピラミッドも建造出来る高度な建築技術もありました。

そして、高度な天文学の知識があり、それに基づく暦を持っていた事で知られています。さらにマヤ人は、時間に対して特別な考えを持っていたと言われています。最終的に支配するのは時であり、天体が一定の時間で元に戻るという事から、この世の事象は時のサイクルに一致して運行されていると考えていたそうです。

そしてマヤ人は非常に精密な暦を持っていたことで知られ、そのひとつに「長期暦」というのがあります。「時間は循環する」「歴史は繰り返す」という考えから、2万5640年を大きな歴史のサイクルと考え、それを5等分して5128年毎に分けていました。

すでに4つのサイクルは終わっており、現代は最後の5つめのサイクルだそうです。5つめのサイクルは紀元前3113年に始まり、5128年目に終わりを迎えます。それはちょうど2012年の12月21日から12月23日頃。2012年とは、マヤの「長期暦」が終焉を迎える時なんですね。これが巷で噂されている「マヤの予言」というわけです。

しかしこれは単に、12月31日で1年が終わり、新しい年が始まるのと同じ事のようにも思えますよね。現に、マヤの長老は、「マヤ族はそのような予言をしたことがない。西洋のマスコミが勝手に作った話で、マヤやキリスト教の終末論は、人々を不安にさせるだけだ」と、2012年人類滅亡説を否定しているんです。

「2012年人類滅亡説」とは、マヤ文明において用いられていた暦の一つ「長期暦」が、2012年終わることから連想されたキリスト教由来の終末思想とされています。

しかしNASAは2012年頃に「太陽フレア」の大爆発が発生し、強力な磁気嵐で地球の電力システムの破壊と大停電が起こると警告していて、太陽が人類に及ぼす影響が心配されています。

このように色々な憶測が飛び交っているマヤの予言ですが、NASAの警告のような科学的な話と組み合わせると、「もしかしたら」と不安に思ってしまう人もいると思います。しかしよく思い出してみてください。同じような話で盛り上がったことが以前にもありましたね。



マヤの予言・ノストラダムスの予言より、原発や地震が怖いと思う日本！

1999年7月ノストラダムスの予言です。結局、何も起こりませんでした。しかも先日、「実はノストラダムスはマヤの予言のことを示していた」なんていう拍子抜けするような話を出していたテレビ番組がやっていて、それを見た時に僕は「ああ、やっぱりテレビに翻弄されているだけなんだな」と改めて感じました。

さて、本当に今年の12月に人類が減びるのかどうかは僕には全くわかりませんが残り11ヶ月の平成24年を自分にとって実りある年にしていければと思います。

賃貸では繁忙期に入りますし、たくさんのお客様に信頼されるような営業を目指して、今月も頑張りたいと思います。それではまた次回。

空室期間が長くなったお部屋を成約に結びつけるのが一番の仕事です！



9. ぽぽえみ日記

冬の名残がなかなか去らず、相変わらず寒い毎日が続いています。

学校などではインフルエンザが流行り始めました。乾燥した空気は色々なウイルスを元気にしてしまいます。

息子二人は今年もしもやけに悩まされています。しもやけなんて昭和なイメージ・・・そんな不憫な生活させているのか・・・と頭を抱えてしまいます。

かゆいし、かくと痛いしもやけ。足の指がばんばんに腫れて痛々しいです。薬を塗って五本指靴下を履いて保温・血流促進を心がけていますが、回復の兆し全く無しです。

民間療法を調べてみると冷水とお湯交互につける、ハンドクリームでマッサージ。血流をよくすればいいのかと納得の治療法から、エアーサロンパスを貼る、バスクリンを擦り込むなどギョッとするものもありました。一日でも早くしもやけから開放してあげようと奮闘の日々です。

しもやけはなる前に予防できる病気です。今日からできるしもやけ予防法をご紹介します。

1. 寒いときは、厚手の靴下や手袋でカバーする。
2. 窮屈な靴は、手足の血行を悪くするので避ける。
3. 濡れた手足はよく拭く。
4. ジュースや生野菜など水分の多いものは、身体を冷やすので摂りすぎに注意する。
5. にんにくやしょうがは身体を温める効果があるので、なるべく摂る。
6. お風呂に入ってよくマッサージする。
7. 常に清潔を心がけて、乾燥しないようにクリームなどで保湿する。



工作で作った「イナズマ号」金賞を取りました！

さらに部屋の湿度は適度に保つ・十分な睡眠・バランスの取れた食事をする事でずいぶん防げるようです。この辺は風邪などの予防にも繋がることですね。

食生活では、血液の循環をよくするビタミンEの接種が大切です。

ほうれん草、いわし、緑茶、食物油、唐辛子、小麦、アーモンド、かぼちゃなどはビタミンEを多く含んでいます。

ほうれん草とかぼちゃをいれて煮込みうどん。仕上げに唐辛子をかければばっちりです！

いわしの竜田揚げや、かぼちゃのサラダにスライスアーモンドをまぶしてデパ地下風サラダもいいですね♪

大人がかかってもつらいしもやけ。普段の心がけで予防し寒い冬を乗り切りましょう！



お兄ちゃんが作った
「イナズマ号」
おでかけ！すごい！
家族で

【大切なお知らせ】

委託販売品の募集

・指扇駅となり模擬店舗で、野菜・花・趣味の品の委託品販売を行います。

方法としては

- ①月額利用料（定額）での販売場所の提供
- ②成功報酬型（不定額）売上に対しての成功報酬

以上により、お客様に良い方法で選択をすることが可能です。

詳細に関しては、

有限会社ヒロコーポレーション

行方（ナメカタ）Tel 090-8055-6937

までご連絡下さい。



指扇駅前の模擬店舗で
野菜・花などの
委託品販売される方を
募集いたします！