

今月の「トピックス」

- 1.「住まい」は家族を幸せにする!
2.借地の建物買取請求権!
3.今後の原発について考える!

- 4.消費税が上がったら?
5.心配事が1つ解決!
6.おかやま的ココロ!
7.ほほえみ日記!

24年は大変お世話になりました!

あっという間に過ぎ去った1年でした。季節の移り変わり目を味わう余裕も無く、日々の業務に追われました。予想していた以上に忙しい年でしたが、来年はより皆様のお役に立てるよう頑張ります。」



1.「住まい」は家族を幸せにする!

「お客様の笑顔が見たいから」
そう思いながら日々続ける不動産の仕事。
毎日たくさんの笑顔や幸せと出会えている事に喜びを感じています。

でも、片方では苦悩の末やっとご相談に来られる方もいて、不動産の処分をお手伝いする事もあります。長年住んでいた住居を、理由があって手放すのは本当に苦しい事です。知らないところで「一家離散」という話も聞きます。

日本の不動産は、オイル・ショックやバブルなどの経過を経て、徐々に景気も回復されたように思いますが、私は全く安心できません。不動産の統計調査で発表されるものは、現実とは違う事が多々あります。搔い摘んだような中途半端な調査では把握できないはずです。

日本は経済は自由競争、この中で建物は無計画に増える一方です。しかし少子高齢化の日本は建物が増えれば増えるほど、結果的に関連する仕事をする人は、自分の首を絞める事になります。建築業者や不動産管理会社、それも大きな会社ほど厳しい状況に追い込まれているようです。

個人の問題として、不動産を持っていると相続でもめている人が本当に多いです。親がいなくなつて悲しがるどころか、いかに自分の取り分を多くするか、突然悪魔のようになる人もいるので驚きます。裁判を起こして解決しても、一生兄弟で縁切りという話も多い

のは悲しいです。

自分が元気なうちに、持っているものをきちんと分けておくのが最良の方法ですね。認知症になったら、難しい問題が発生します。遺言を書いておいても数人の相続人で登記する不動産は、いつかまた問題が発生する可能性があります。固定資産税や修理、誰が住むか、貸せば誰が収入を得るのか、最初は想像もつかない問題がいつか表面化してきます。

お金に絡む問題が多い不動産ですが、本来は家族の幸せのために大切な宝物なのです。人にとって大切な「衣食住」のうちの住まいという重要な位置を占めています。

二人で仲良くアパート探し、2年後の更新時には赤ちゃんを連れて手続きに来られるファミリーを見ると本当に嬉しくなります。

売却を依頼されて、ご縁があつて買主様を見つけて契約。それぞれの方の目的が達成されて、皆さん笑顔になります。本当に良かったと安堵する瞬間です。



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



株式会社アプローチ (旧(有)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

岡山佳代子

さいたま市西区宝来1717-5

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

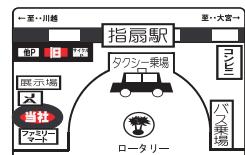
■定休日 毎火曜

■営業時間 10~19



岡山 貴紀

指扇駅ロータリー内



夫のDVで妹宅に子供二人を連れて逃げて来た女性。まだ仕事ではお手伝い出来ていませんが、時々事務所の前を通るので声を掛けてお子さんにお菓子をあげます。子供さんの笑顔に救われますね。女性にお話を聞くと、**親はいても妹と一緒に施設で育ったのだとか。**働くようになったら親がお金をせびりに来たので、家族の縁を切ったそうです。

不動産コンサルタントを探しているという女性から電話が掛かってきました。問題が複雑なので、不動産屋でもなく、弁護士でもなく、**総合的な問題を解決できる人を探しているのだと話されました。**長い電話の結果、私が相談に乗る事になったのです。なんだか大変そうで気の毒で。来週に・・・とお返事すると、「今すぐに来て欲しい」言われたので、翌日に訪問しました。

世の中の問題は法律だけでは解決できない事が多いです。難しいトラブルは感情によるものが絡んでいますので法律を唱えても、相手には伝わりません。しかし裁判になり判決が出た所で、怖がる事は何もありません。弁護士だって両方の弁護をするのです。正しい者が勝つのではないと言う理不尽な世の中です。

家賃の滞納者の督促業務をして、結果的に弁護士から訴えられ、刑事さんから聴取を受け検察庁まで出かけた事がある私です。別の件で裁判所にも何度も出かけ、事の流れやしくみが少し理解できました。友達の弁護士さんに、業界の裏話も聞きました。裁判になって判決が出るまで争うというのは余程の事です。

訪問したお客様のご相談内容は、やはり財産争いがからみ、その結果不動産を所有して、賃貸アパートで大きな問題が起こっています。少し思い違いをされている所がありましたので、参考資料を郵送しました。今後はライフプランに照らし合わせながら、ご要望に応じて賃借人との交渉のお手伝いをする事になりました。

不動産を持つ時は、最小限ご家族が暮らせるだけのものであれば無理をしない生活になります。大きな不動産を持つと住宅ローンは無くとも維持していくだけでお金が掛かります。ここのことろ不動産価格が落ち着いてきて、購入しやすい価格になってきました。

不動産を選ぶときに「購入派と賃貸派」に分かれますが、将来の生活の場をどこにするかによって考え方が変わってきます。家族・両親・自分の老後などを考えて、なるべく若いうちに住宅を選ぶようにしましょう。

住宅ローンで家を買うときは最終支払を60才までにする事、賃貸を借りるときは60才まで契約しないと、それを過ぎると年齢の問題で不動産会社から入居を断られる事がありますのでご注意下さい。

3代続ければ無くなってしまう日本の税制。目先の特例も結果の先延ばししかありません。将来は使わない不動産があれば、自分が元気なうちに処分しましょう。今はそんな時代だと思います。

「住まい」は家族が仲良く寄り添って暮らせる素晴らしいスペースです。嬉しいことがあれば家族みんなで喜んで、悩みが有ればみんなで分かち合って、泣いたり笑ったりの楽しい時間が過ごせるスペースです。一人で暮らすよりたくさん集まるともっと楽しくなりますね。

「子供の為に」と何でも用意する人がおられます。家も買い与えているのですが、果たして不動産やお金があれば幸せになるのでしょうか？その為に甘えた考えの人間になり、努力しない人になると困ります。

親がいなくなったら生きていけなくなるような、弱い人間にならないように、昔のように「自分で自分のお城を造る」くらいの意気込みのある強い子供に育てたいものです。



男子プロゴルフのトーナメントが行われた事がある武蔵豊岡コースでラウンド。

2. 借地の建物買取請求権！

お客様から「**借地上に建っている老朽化したアパート、今後の対処方法**」について、ご相談を受けました。昭和37年に建築された建物です。今は入居者がいますが、設備も悪くなり修理にお金が掛かります。借地を解約する場合を調べました。

1992年に廃止された「借地法」ですが、現在でもこの旧法が適用される借地権物件が数多くあります。現行の新法「借地借家法」との違いも比較してみました。

■ 借地契約の合意解約の場合の建物買取請求権の行方

《土地の賃貸借契約において、賃借人の方から契約の更新を断った場合、建物買取請求権はどうなるか。》

事実関係・・・旧借地法時代に締結された土地賃貸借契約において、賃貸人は契約の更新をしてよいと言っているのに、賃借人が契約を終了させたいと言っている。

【質問】このようなケースにおいても、賃借人は建物の買取請求権行使することができるのだろうか。

【回答】

1. 結論 契約を終了させるに当たり、当事者間の合意で、賃借人の建物買取請求権を留保した場合には行使することができるが、留保していない場合には行使することはできないと考えられる（大判昭和14年2月6日新聞4386号16頁、最判昭和29年6月11日判タ41号31頁）。

2. 理由（1） 賃借人の建物買取請求権の行使に関する規定は、新法・旧法とも、「契約の更新がないとき（場合）」に行使することができると定められており（新法は第13条第1項、旧法は第4条第2項）、いずれの規定もその解釈に基本的な差異はないとされている。すなわち、本条の規定が適用される一般的なケースとしては、賃借人が更新の請求をしたが、賃貸人がこれを拒絶し、これに「正当の事由」があると認められるケースの場合であるが、このような場合は、賃借人が更新請求権行使せずに、直ちに買取り請求することも可能であると解されている。

理由（2）しかし、本件の場合は、賃貸人からの更新の拒絶といった事実ではなく、むしろ賃借人からの事情で賃貸借契約を終了させるということであるから、このような場合に通常考えられるケースがあるとすれば、「合意解約」というかたちで賃貸借契約を終了させるケースであろう。

となると、【回答】の結論で述べたとおり、そのような「合意解約」による賃借権の消滅に関する多くの旧法下での判例が、「借地権者が地上建物の運命まで顧慮したうえで合意をしたと考えられるから、特に建物買取りに関する合意が存在しない限り、買取請求権の放棄・建物の収去が前提とされると解すべきである」としている点を判断の拠り所とせざるを得ないであろう。

参照条文○借地借家法第13条

（建物買取請求権）

（1）借地権の存続期間が満了した場合において、契約の更新がないときは、借地権者は、借地権設定者に対し、建物その他借地権者が権原により土地に附属させた物を時価で買取るべきことを請求することができる。

○ 附則第4条（経過措置の原則）

この法律の規定は、この附則に特別の定めがある場合を除き、この法律の施行前に生じた事項にも適用する。ただし、附則第2条の規定による廃止前の建物保護に関する法律、借地法及び借家法の規定により生じた効力を妨げない。

監修者のコメント

旧借地法あるいは新借地借家法で借地人に建物買取請求権を認めたのは、更新を望む借地人の立場を考慮し、事実上、地主に対し、更新をしなければ建物を買い取らざるを得ないという選択を迫ったものである。

したがって、具体的なケースにおける「合意解約」が実質的にみて貸主の強要であるような場合は別として、事実、借主から更新を拒否したという場合は回答のとおり、建物買取請求権は生じないと解してよいと思われる。

なお、建物買取請求権の行使が法的に可能なケースでも、そのことが問題となるのは、借地契約の満了という比較的長期間経過後のことであるので、ほとんどの事例では、貸主に多くの負担となるほどの金額（代金）にならないと考えて差し支えない。

今回のお客様は、相続を受けた借地上のアパートを、貸主に交渉すればまとまったお金が頂けると考えていたようでした。修理にお金が掛かり、入居者に出て行って頂くにも難しい問題があります。どの段階でお手伝い出来るか今はご連絡待ちですが、建物解体にも費用が掛かりますので、いろいろな準備が必要です。



日本日本の象徴
「富士山」
あつたの
でしょ?

3. 今後の原発について考える！

12月16日の衆議院選挙は、原発問題が各党の争点になっています。消費税問題など課題も多いですが、私たちの子供・孫世代にとって一番気になるのが原発です。一緒に考えてみましょう。

★京都大学原子炉実験所小出氏の記事より

私は実験所の中で、放射能に汚れたゴミの管理に当たっている人間です。その私から見ると放射能に向き合う時の原則というものがあります。それは、放射能は発生した現場、今ある現場で、出来る限りコンパクトにして、そこで専用に閉じ込める。

一般的のゴミと混せてはいけないし、産業廃棄物とも混せてはいけない。放射能のゴミとして専用に管理するというのが原則です。

その私の原則から言えば、今、日本の国ががれき問題でやろうとしていることは、徹底的に間違えています。

全国にばら撒いてしまうという事自身がまず間違えているし、そこで出てきた焼却灰をそれぞれの自治体に任せて、そこで埋めるなんていう事は、全くあり得ない事を国はやろうとしています。それを受け入れるという自治体があるということ自身が私には不思議ですし、そんな事は決して認めてはいけないと私は思います。

ただし、今現在大変に困難な状況が福島を中心にしてあります。がれきが放置されている限りは、福島の子どもたちも被ばくをしてしまっているわけで、それを何とかしなければいけないという、課題は残っています。

それに対して、今現在の国のやり方が正しくないという事は、私は何百回でも言いたいと思いますけれども、では、「がれき問題をどうするのか？」と、「自分のところに来なければいいのか」と、それだけで考えて欲しくはないと思います。

それぞれの地域の方は大変だろうとは思いますが、充分に考えていただきたいと思います。以上です。

Q：もうひとつ、正式にやるんだったら、どういう形なら可能か？

小出：えー、本当はやってはいけません！

Q：焼却をやってはいけないと？

小出：焼却は、私はやっても良いと思いますが、焼却はそれぞれの現地に専用の焼却施設を作つてそこで焼く。そして出てきた焼却灰は専用の施設で保管をするということが原則です。ですから、それを本当は国がやらなければいけないのでですが、国が全くやらないという、デタラメな国なんですね。その中で子どもを守るために、私たちに何ができるか？という事を私も考えているわけです。

て原突手いこ
重発袋も、だ
要問刺さ
で題を通
怖は、放
い
難人き
問にま
題とす
。つ

て
重
要
題
は、
難
問
に
題
と
す
。つ

これ
で
題
は、
放
射
装
備
を
し
て
る
。つ

手
袋
も、
だ
け
の
放
射
装
備
を
し
て
る
。つ

い
こ
れ
で
題
は、
放
射
装
備
を
し
て
る
。つ

袋
も、
だ
け
の
放
射
装
備
を
し
て
る
。つ

これ
で
題
は、
放
射
装
備
を
し
て
る
。つ



そして仮に、どこかの、全国というか、北九州市もそうですけれども、そこで引き受けるというのであれば、二つの事は必ずやらなければなりません。

一つは、現有の焼却施設というのは、放射性物質を閉じ込めるという事に、何の考慮も払われていない施設ですので、そこで焼いてはいけませんので、放射性物質を取り扱う前に、ちゃんと放射性物質を捕捉できるようなフィルターなどを取り付けてからでなければやってはいけない。というのがまず第一です。

そして第二には、出てきた焼却灰というものは、もともとは東京電力の所有物が汚染しているものなわけですから、焼却灰は東京電力に返す。自分のところで始末をするなんていう事ではなくて、東京電力に返すという事の筋道をつけて初めてやっていいという事だと思います。

ですから住民の方々も、単に自分のところに汚染が来ないで欲しいというそれだけではなくて、福島を中心とした汚染地の子どもたちを守るためにもし引き受けるのであればその二つの条件を必ず守らせるという、そういう運動の組み立て方をして欲しいと思います。

もしそれが実現出来るのであれば、自分たちの子どもたちも守れますし、汚染地の子どもたちの被ばくも減らすことができると考えていた

日本では大きな原発事故が起こってしまいました。今後も世界でどんな事故が発生するか、今は解りませんが、地球がどんどん汚染され続けている事は事実です。

私たち個々のちっぽけな人間が考へても、何も出来ないかも知れないけれど、大きな声に変えて原発の事を改善していくかなければなりません。

あつという間に12月、
しかも間もなくお正月！
月日が経つのがなんと
早い事か、ビックリ！



4. 消費税が上がったら？

8月10日に成立した消費税増税関連法によると、消費税率は

2014年4月1日から8%に、

2015年10月1日から10%に、

2段階で引き上げられることになっています。

政局が流動的ということもあり、不動産関連領域を含めて本当に税率が引き上げられるかどうかは不透明ですが、法案が成立した事実は重いです。

ちなみに住宅価格のうち土地分は非課税ですが、建物分には消費税が課せられます。

仮に税抜きの建物価格が2000万円とすると現行5%の消費税額は100万円ですが、8%に引き上げられると160万円にアップする計算になります。

税金が上がる時とは、庶民がたくさんお金を稼いでいるから出来る事ですが、徐々に景気が悪くなり収入が減っている時に「消費税を上げる」と言われたら、結果は誰にでも分かる事です。こんな発表をするから、国民の財布は固くなります。この陰で企業の業績がどんどん悪化してきました。来年は法人税も大幅に減るでしょう。

悪循環ばかりの日本です。11月も中古マンションの売買契約をさせて頂きましたが、以前に比べて価格が安いので、不動産会社の仲介手数料も少なくなっています。でも購入のご相談を頂くお客様が来られる事に感謝しています。

受け取る手数料が少ないと、国に納める消費税も少ないです。だからと言って税率を上げて国の取り分を増やせば国の借金が減るという簡単な計算式ではないはずです。景気が益々悪化して、価格が下がり手数料も減ります。結果的に国の税収が下がります。

それより、景気対策をする方がもっと大事です。公共事業により施工されたトンネルや道路などの老朽化を見ると、国がもっと働ける場所を提供出来るはずです。増やすことより改修して守る事が大事です。

今度の選挙は、よく人を見て信頼できる人に一票を入れようと思います。

5年位前から、日本は狂ってきたのではない
でしょうか。そんな中でも身分相応の生活をす
るのです。貧乏でも笑顔を忘れず、家族仲良く
暮らしましょう！

母が私の年代に、カラオケが好きでした。しかも舞台上で手作り衣装で踊つて歌つて、本当に元気で明るい人です。私には真似出来ない事なので、尊敬してしまいます。



5. 心配事が1つ解決！

賃貸契約時に「敷金〇礼金〇」が多い時代にならってきましたが、修理代を入居時に払うか、退去後に払うかの違いだけなのです。中には全く払わないケースもありますが、家賃に上乗せされたり、そのケースはいろいろです。

4年前に契約したお客様は、退去後に修理代を全額支払う約束で契約していました。ガイドラインはありますが、家賃や設備などを考慮すると、個々の契約によって条件が違う事が多いです。重要事項説明をして借主が納得すれば、特約が優先します。

同じマンションでも4年の間に募集家賃がどんどん下がって行きました。今回の借主にとって多く家賃を払っているという考えになってきたのです。しかし、契約は1つ1つ違いますので例え裁判になったとしても家主様が悪い事にはなりません。

たばこを吸っていたため、クロスの張り替え代は借主負担となります。他にもたくさん修理費用が掛かりましたが、**借主の要望を家主に伝え、請求額も大幅に減額して請求していました。**

借主は共働きをして子供を良い高校に行かせていました。普段から時々家賃も遅れていたのです。引越しして行きましたが、契約金も掛かったのでしょうか。修理代を請求しても音沙汰がありませんでした。手紙を出しても電話が掛かってきません。電話を掛けても出てくれません。

借りていたマンションから、片道1時間半の遠方に引っ越した借主。**退去後2か月後に訪問して手紙を入れました。**連帯保証人を訪問して経過を説明しました。するとやっと僅かな金額を振り込んできました。

その後、数か月経っても全く振り込みが無いですし、電話を掛けても出ないので**家主名で内容証明郵便を出しました。**それでも本人が受け取らず、郵便局が困っていたのです。内容証明書の文章をコピーして普通郵便でも送りました。それでも連絡を頂けませんでした。

仕事が終わってから夜に訪問しました。やはり留守です。保証人である奥さんの父親を訪問しました。「家主様が保証人に立て替えて支払うように希望している」と伝えたのです。

家主から「全額振り込みがありました。お世話になりました。」と連絡があった時はホッとした。本当に良かったです。解決までに半年以上掛かりましたが、1つ心配事が解決したのは嬉しいです。



「将来何になりたいの?
アプローチで働くよ」

普通であれば、ここまでして払ってもらえないければ家主の泣き寝入りが多いです。裁判しても費用が掛かります。裁判に勝っても相手が払うかどうか解りません。

私のように、ここまでしつこく請求する不動産会社は無いでしょう。退去してからの仕事はお金にならないので、放っておく不動産会社が多いと思います。管理ではない仲介物件なので、手紙は送りますが何度も訪問はしないでしょう。でも、**私の場合は「約束を守らない人に、きっちり約束を守らせる」普通の事をしただけです。**

仕事上の問題は次々起ります。時代によって問題の内容も変わります。でも、正しい事はいつの時代も変わりません。政治が低迷している為に景気が悪いです。どんどん困っている人が増えていますので、私が出る幕が多くなります。



孫娘のあやかちゃんとは
お正月に1年ぶりに会い
ます。来年は小学6年生
どんどん成長しますね。

6. おかやま的ココロ

いよいよ平成24年も、12月を迎えました。身に染みるような寒さが続き、すっかり冬らしい気候になってきました。**体調を崩さないように毎日の手洗いうがいを徹底したい**と思います。さて、今年の締めくくりとなる今回、どうしても書いておきたいテーマがあるのでお付き合いいただけたらと思います。

皆さんは覚えているでしょうか。オリンピックの陰に隠れがちではありました、それでもテレビや新聞などで大きく取り上げられていた滋賀県大津市の中学校2年生いじめ自殺問題を。

そもそも少年が自殺したのは平成23年の10月でしたが、今年の7月に大きく報道されるようになったのには理由がありました。それは、**学校側による少年の自殺といじめの因果関係を調査したアンケート結果の隠蔽工作が発覚した**からです。

これにはマスコミをはじめ多くの情報媒体が食いつき、ネット上でもインターネットユーザーによる議論が加速し、ついには警察

でもなくマスコミでもなく、一般のインターネットユーザーらによっていじめの加害者が特定される事態にまで発展しました。

いじめ自殺といつても、なぜこの事件に対してここまで世論の反感が強くなったのか、それはいじめの内容、自殺の経緯、担任の対応、学校の隠蔽、そして何よりも加害少年らの事件後の態度とその環境、それらの全てがまるで絵に描いたような酷い有様だったからです。書ききれないので詳細は省きますが、大まかに経緯を書いてみたいと思います。

【平成23年】

- ・10月11日 大津で男子生徒が転落死、遺族がいじめの調査をするよう学校側に依頼。
- ・10月17～19日 アンケート調査を実施 学校側が結果の一部を不要として教育委員会に提出しなかった。また、内容を口外しないように遺族の父親に誓約書を書かせた。
- ・11月2日 市教育委員会が会見、アンケートでは「数人からいじめをうけていた」と結果が出ていたが「いじめとの因果関係は不明」と発表。
- ・11月下旬 市教育委員会が調査を打ち切り
- ・12月24日 被害者遺族の個人情報開示請求に対して、アンケートの枠取り以外の全てが黒塗りのアンケート結果を開示。

【平成24年】

- ・7月3日 15人が「死亡した男子生徒が自殺の練習をさせられていた」とアンケート記載していた事実が発覚。28人が教諭の放置を示す回答をしていたことが判明。
- ・7月4日 市教育委員会が記者会見。自殺練習の記載あったと認めるものの、自殺練習のアンケート結果を公表しなかった理由は、事実として確認しきれなかったためと釈明。
- ・7月5日 自殺練習についての追加調査はしないと発表。また、事件後の調査が3週間という異例の短さで打ち切られていたことが発覚。
- ・7月10～14日 中学校に爆破予告があり休校。アンケート結果の隠蔽や文科省への報告書の未提出、教師がいじめを把握していたことなどが次々と明らかになる。
- ・7月18日 大津警察署で加害者とされる同級生3人を刑事告訴、受理される。
- ・8月15日 大津市教育委員会・澤村教育長、埼玉県の19歳大学生に襲撃される。
- ・現在まで 第4回口頭弁論が、大津地裁（長谷部幸弥裁判長）であった。（第5回口頭弁論は2月5日）

大まかには以上のような経緯ですが、一番恐

ろしいのは加害者とされる少年のその後の行動です。そのうちの1人は事件後、登録しているソーシャルネットワーク内で「死体探し楽しかった」、「ははは、まあ裁判の結果を楽しみに待ってろよくそどもが」、「なんで俺が怒られるの?」、「俺は加害者の〇〇やけど?」などと、とても信じられないような発言をしていました。

このようなネット上の発言と照らし合わせ被害者少年が自殺した直後に加害者とされる少年らが現場付近をうろついていた事実から、警察では慎重に調査を行っているそうです。

ここまで経過を見ても理解不能で異質な事件に思えますが、この事件の本当に恐ろしい部分は、冒頭でも書いたようにインターネットユーザーによる加害者情報の特定です。顔も知らないネットユーザーらが色々な方面から情報を集めて共有し、確実な裏をとつてから加害者少年らの特定にこじつけました。

特定されたのは名前だけではありません。なんと加害者少年らの顔写真、親の名前と写真、勤務先、自宅まで全て調べあげてインターネットで公開し、その情報は瞬く間に広がってきました。正直、ここまでやることに疑問を感じざるをえません。同時に、恐怖を感じます。本当に恐ろしい話です。

現在もこの事件は裁判が進行中ですが一刻も早く全てが明らかになってほしいと思います。明らかになったからといってその結果は誰かを幸せにするものではありませんが、今後2度と同じようなことを起こさないためにも曖昧な事件にはならないでほしいと思います。



愛 厳 甘 本 小 三
情 し や 当 さ つ 子
を 中 か に い て
注 と 事 か そ の
ぎ ま と は で し ま
し ょ う す し ま
よ う う う う う
！ ！ ！ ！ ！ ！



我が家にも子供が2人いるので、決して他人事ではありません。加害者になってほしくもないし被害者にもなってほしくない、だからといって気づいたことを傍観してしまっては加害者

と同じです。小さなサインを見逃さないよう、普段からこまめにコミュニケーションをとることが大事だと思いました。

さて、年の瀬は慌ただしくなってしまいがちですが余裕を持って新年を迎えるように面倒ごとを後回しにしないようにしたいですね。大掃除も毎日少しづつ片づけることで、ギリギリになって慌てなくていいかもしれません。それでは皆さん、また来年。



すち 夏ボ
ごよ 祭ク
いいうりが
でちで 作
しん作つ
よだつた
よた



7. ほほえみ日記

秋は駆け足で過ぎ去り、一年で一番忙しい12月の始まりです。2012年も残すところあと僅か。朝晩の冷え込みも一段と厳しくなってきました。

この時期になると冷えが気になる方も多いはず。なんと成人女性の二人に一人は冷え性で悩んでいるそうです。私も冷えに悩まされている一人です。

今年こそは脱・冷え性！！！

ということで、冷え性予防の一つ！お風呂について一緒に見直しましょう！

毎日入るお風呂の入り方を見直すだけで冷え性を改善できれば、これほど簡単で嬉しい事はありません。

それでは身体に良いお風呂の作り方です。

■お湯の温度・熱さを調節！

寒いから熱い湯に入ろう！と思いがちですがこれは逆効果です。お湯が熱い為長時間入っている事ができず、身体の皮膚しか暖まらないのですぐに湯冷めてしまいます。ちょっとぬるめの40度前後の熱さが丁度よい湯加減です。

■入浴剤効果

ただのお湯に浸かるだけでは、なんとなく飽きてしまうと思います。そこで市販で売られて

いる入浴剤などを入れてみてはいかがでしょうか？入浴剤にも色々な効果があります。

また、みかんの皮やレモンなどをお湯に浸けて入ってみて下さい。みかんやレモンの皮には身体の保湿効果を高める作用があります。

今の時期、庭に咲く菊の花びらを少し浮かばせるだけでも贅沢な気分になれそうですね。さらにはお酒やお酢を入れるといった入浴方法もあります。お酒やお酢は、毛穴の脂肪や老廃物を溶かす作用があり、新陳代謝を高めてくれる効果があります。

特別に何か買わなくても、家にある飲まない日本酒や、余ってしまったお酢を使って入浴効果アップしましょう！

お風呂で身体の外から暖める方法を試した後は身体を内側から暖める対策をとりましょう！その一つがツボマッサージです。

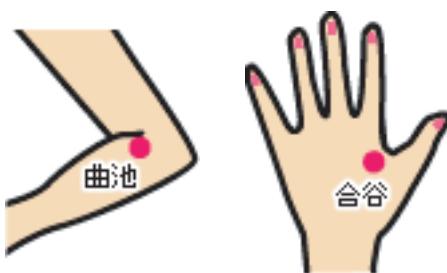
ツボは、身体のエネルギーを調節するものでうまく刺激する事ができれば、血行促進につながったり、体調が良くなったりします。ツボを押すコツは息を吐きながら、痛いけど気持ちいい程度に刺激しましょう。3秒くらい力をいれて休憩を3~4回繰り返すとよいです。

■曲池（きょくち）

腕を曲げます。曲げた時にできるしわの外側を刺激しましょう

■合谷（ごうこく）

親指と人差し指の間、手の甲を押して下さい。



が病体を温めますよ効果は

お風呂は全身を暖めるだけでなく、冷たくなり収縮した毛細血管を広げ、血行を良くし、冷え性改善の手助けをしてくれます。湯船をしっかり張り入浴する事は、寝付きが良くなり深い睡眠にもつながります。

忙しい師走の夜にほっと一息。体の外からも中からもあったまり、残る2012年をますます元気に過ごしてみてはいかがでしょうか。入浴剤は重曹とアロマオイルで簡単に手作りできるようです。私も今夜早速作ってみようと思います。それではまた。