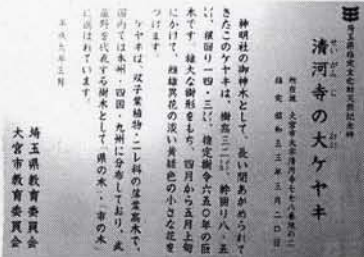




第四は、定年を過ぎても住宅ローンが残っているケースです。年金収入だけでは生活費にも足りないの、ローンなど払っている余裕はありません。定年までに払い終わるようなローン設計をしないと、老後破産確定です。

これ以外に考えられる事として特に心配なのが、相続税の節税の為にアパート建築をされている家主様です。今すぐ建築すれば、計算上は税金の支払額が減るかも知れませんが、肝心なのは将来に予測される収益計算です。

少子高齢化に伴い、住宅の供給過剰に拍車がかかっています。いつの間にか結婚する人の割合が減少し、悩みを抱えておられるご両親が増加しています。同居する子供たちがリストラに遭い、親の年金をあてに生活する40代50代の子供世代も増加しています。



大ケヤキは大きすぎて全体の写真が撮れません。根っこは怪獣の足のように面白いです。

将来の安定収入を考えて、アパートで収入を得ようと考えられる家主様が多いとは思いますが、そう遠くない未来の賃貸市場は、今までに考えられなかった困難が待ち受けているように思います。

少なくとも今の60歳代の人たちは10年後仕事をしていません。20年後は生きているかどうか分かりません。その頃、賃貸物件の入居率はどうなっているでしょう？ 家主様にとってまだたくさんのローンが残っており、修繕費がどんどん掛かる時期でもあります。

跡を継いだ子供たちに負担を残さないようにするのが私たち親の役目です。逆に、子供たちの面倒を看ていたら、子供たちが自立しないので親がいなくなった時に路頭に迷う事になります。しかし、私たちは自分が生きて行くだけでも大変な時代になってしまったのです。

重要なのは、
「老後は「年金＋貯蓄」の範囲内で生活する」

皆さんは、
ご自身の月々の生活費を把握されていますか？

私はここ数年、家計簿をつけています。1年を集計して結果的に貯蓄が減っていなければ今の生活水準を維持しようと考えています。まだ現役で働いているうちは、趣味も楽しみたいと思っていますので。

そして、お客様を見ていてよく思う事です。
高齢で働けず生活に困ったら、生活保護を申請すべきかも知れません。60歳以上の生活保護の方が多くなっています。

今までは生活保護は恥ずかしいという考えの人が多かったのですが、考え方を切り替えて自分に与えられた権利を有効活用し、子供たちに迷惑を掛けられない方が良いかもしれません。

国民は、最低限度の生活を保障されているので、生活保護基準より低い収入での生活を強いられることはありません。高齢になって働くことが困難な状態に陥り、生活に困ったら、堂々と生活保護を申請しましょう。

このような事もあると心の隅に留めておられれば、本当に困った時に気持ちを明るく生きていけますね。

2. 埼玉栄・中学校の新社屋！

西区役所に隣接して、埼玉栄中学校・高等学校があります。今、グランドだった場所に新社屋を建築中です。平成28年6月1日の完成を目指して、建築が進められています。

埼玉栄高校に通う生徒さんご家族や、先生方の住まいをお世話させて頂く事も多いです。テレビでゴルフや駅伝の試合を見た時、出身校を「埼玉栄高校」と聞くと親しみが湧いて応援しています。

創設者は佐藤栄太郎さん、二代目理事長は佐藤孝司さん、現理事長は佐藤栄学園常務理事であった森山憲一です。佐藤栄太郎さんは、西区役所や西大宮駅の建築に大きな力を発揮されたとお聞きました。



埼玉栄高校は、部活動が盛なことと有名です。多くの部活動が全国大会に出場し、それぞれの部活動が優れた成績を残しています。

西区のあちらこちらに埼玉栄高校の寮・グラウンドがあります。施設が整っている学校で青春時代を過ごせる若者たちは幸せです。若い時に何かに熱中して努力する事は、その人の一生を左右し、思い出は宝物になりますね。

個人的には高校時代のソフトボール友達とは35年来の付き合いになり、数年ぶりに逢っても高校生に戻ります。青春万歳です！



新社屋が待ち遠しい埼玉栄高校
2015年9月撮影

3. 高齢者の筋力UPは可能！

同年代の友達やお客様と話をしていて、共通点を感じるのには「頭ではイメージ出来ていても人の名前が出て来ない」「食べた事は覚えているけれど、何を食べたか思い出するのに時間がかかる」などのちょっと不安な会話です。

でもこの程度の事は特に問題では無いそうです。物忘れは、年齢的に誰でも起こる現象なのです。そう自分に言い聞かせながら、若返る事は難しいでしょうから維持出来るように努力を続けています。

皆さんはいかがですか？

老化防止の為に、どのような方法にチャレンジしておられますか？

人によって楽しみ方や趣味の範囲も違うでしょうから、ぜひ皆様のご意見を参考にさせて頂きたいと思います。

最近は夜明けとともに目が覚める習慣が付いてきました。早朝に自転車に乗って走っていると、ご近所さんや家主様にお会いします。犬の散歩をしたり、ジョギングを楽しまれています。ご夫婦仲良く散歩されている微笑ましい様子も見かけます。

犬を2匹連れている方を見かけますが、ペットも人間がいない時間は寂しいから仲間がいる方が良いでしょう。お客様がジョギングをされる時、手首と足首に2kgの重りを付けておられるそうです。これも健康の為、山登りを続ける為とか。

歩くのが苦手な人は、サイクリングが良いと思います。80歳を過ぎた方が「歩くのは大変だけど、自転車での移動は出来る」という方がおられます。高齢者の筋力アップも可能なのでしょうか。自転車には驚きの運動効果があるようです！

誰でも平等に年齢を重ねていくものです。歩き方や機敏さで“見た目年齢”に違いが出てきます。特に40歳を過ぎてから、なんとなく「すり足になった」「足が上がらない」「こけやすくなった」と感じている方は要注意です。

さて、救急車で緊急搬送される高齢者のほとんどが、「転倒」が原因だということが明らかになっています。これは、障害物に対して足を上げることで回避することができない、もしくは、しっかりと手をついて倒れこむことができないという、「筋力の衰え」が根本にあると考えられます。

「でも、カラダの衰えには逆らえないから」と諦めているなら、それは大きな間違いです。実は、筋肉を鍛えることは年齢に関係なく可能なのだそうです。

そこでオススメしたいのが、自転車運動。股関節や太腿回りの筋肉を使い、インナーマッスルである腸腰筋も鍛えられます。これらの「足を上げる」ために必要な筋肉を鍛えることで、段差や障害物を回避することができるというわけです。

さらにサドルは、つま先が地面に着く程度に設定するのがオススメ。これは、より太腿やおしりの裏側の筋肉を鍛えられ、足全体の筋力アップにつながります。



自宅でできるペダルこぎ運動器

脳梗塞危険区域だった方が自転車に乗り始めてから、正常値に近くなりました。安全に気を付けながら荒川の土手を富士山を見ながらサイクリングするのも気分いいですよ！写真の運動器もいいですね。

高齢者にとって転倒する→ケガをして入院→足の筋力が衰える→車椅子生活に…という負のスパイラルは致命的です。自分のカラダが思うままに動かないことで、心の健康にも影響する恐れもあります。ぜひ自転車運動で筋力アップに励み、年齢に負けない心とカラダを手に入れましょう！

私の場合は、スポーツクラブに通ってエアロビクスをしたりエクササイズで身体を整えています。また月に一度は整体に通って、体のゆがみを治して貰っています。仕事を続けることも頭の回転には良いのでしょうか。

また、日記を書くことも続けて1年半になります。3年日記を用意して、1年後2年後と比較すると私はいったいどんな生活に変わるのだろうか？と将来読むのが楽しみです。一日の生活を反省しストレス解消、字を書くことによって文字も思い出します。

身体に良い事を楽しみながら続けましょう！

健康は努力によって得られるものです。二十歳を過ぎたら誰でも老化が始まるのですから。成長期の過程から、体力づくりが大切です。でも年を取ってからも決して遅くありません。



4. 困った借主さん達！

人間同士のお付き合いが難しい時代になったと感じます。ストレスを抱えている人が増加して、話すたびに内容が変わってしまったり、約束を守らない人も増えました。賃貸の契約後にトラブルを起こす人はありましたが、最近では契約前にも優柔不断の人がいて、家主様にご迷惑をお掛けした事がありました。

見た目には解らない、精神的な疾患を持つ人も増えてきて、自殺願望になったり被害妄想が出る人もおられます。最近は医学の進歩によって、きちんと治療すればある程度まで症状は抑えられるそうですが、人に迷惑を掛けるような事態となり、警察官を呼ぶ事件もありました。

生活保護を受けている女性の家賃滞納がありました。今までにも何度か家賃が遅れていたのですが、家主様の連絡が遅かった事もあり、半年分にもなってしまいました。今では役所から直接家主様の口座に振り込んでもらえる「代理納付」をする事が多いのですが、女性の方でまさか家賃分を使ってしまうとは予想もしていませんでした。

しかし、生活保護受給ですと収入がそれ以上あるわけではありませんので、溜めてしまった家賃を支払える能力が無いに等しいです。家主

様から連絡がありますと、その都度話し合うのですが、悪びれる様子もなく話し方がきついと警察に電話されました。

当然、アプローチでは脅すような事を言うはずもなく「賃料を3ヶ月滞納すると強制退去となります」と伝えただけです。契約書に書いてある事を話して脅迫に感じたそうですが、この方も「責任能力が無い・被害妄想の傾向がある」のでしょうか。

生活保護を受給しながら子育てしている方は子供さん達の教育の為に金銭面や生活面をきちんとしてきましょう。別件ですが、以前に家賃督促の手紙を持って行ったとき、お母さんが自宅にいるのにも関わらず子供が「お母さんはいない」と言って嘘を付いていました。さて、成長したらどんな大人になるのでしょうか？

夜逃げされた方もおられます。住み替えをされる方は、いろいろな事情があります。最近の傾向として、生活費を抑えるように家賃の安い・契約金が少ない物件への住み替えが多くなっています。同じ位の広さでもインターネットで探すと安く感じるものが増えていきますので。

自宅を売却して、賃貸マンションに引っ越した親子さんがおられました。お母さんは年金収入があり、息子さんは働いています。保証会社による入居審査が通りましたので、契約に進みました。しかし数か月経ったところで母親が亡くなってしまったのです。そして息子さんは仕事を辞めていました。

母親の年金を家賃支払いにしていたのに、母親が亡くなって、仕事をしなくなり収入が無くなった息子さんは、マンションを出て今は行方が解りません。連絡も取れません。保証会社に連絡をしますと、何度か訪問したり手紙を残し法的に問題の無い手続きを踏んで、戻る様子が無いと判断すると室内の確認をしました。母親の位牌や遺影が無いと確認すると「もう戻ってこないでしょう」と言われました。

とにかく、世の中を悲観して室内で事件を起こすような事が無かったので安心です。一戸建てから引っ越してきたので、荷物が多く保証会社が荷物の移動が大変だと話していました。

今後の見通しとして、一定期間様子をみながら室内の荷物を保証会社の倉庫に移動します。未納の家賃等はすべての処理が終わったところで、保証会社が全額支払って下さいます。過去にこのような例がありましたので、入居者が行

方不明になっても私たちは慌てません。

家主様は不動産賃貸業という事業をされています。どのような事業にもリスクは伴います。考えられるリスクとは、家賃の滞納・近隣とのトラブル・行方不明・病死などです。将来に渡っての最大のリスクは「空室増加に伴う保証家賃の減額」でしょう。相続税対策がローン返済に四苦八苦になってしまわないよう、要注意です。

いつもご説明させて頂いている事ですが、不動産賃貸業は管理会社に任せきりにしてはいけません。時代が変われば管理内容や収支にも変化が起こります。ご自身の後継者さんが困らないよう、リスクを後回しにしないよう、十分な計画性が必要です。困られる前にアプローチがアドバイスさせて頂きます。当社の新社長は34歳です。家主様と今後30年以上のお付き合いが出来ます。

アプローチは三代目の子供達が4人控えています。長く皆様とお付き合いが出来る地域専門の不動産会社として、地道に努力を続けます。

今年の夏も、孫3人と一緒に両親が暮らす淡路島に出かけました。野菜づくりに忙しく、健康に暮らしています。曾孫と一緒にバーベキューと花火をしました。



5. 今月のお店紹介「鳥雄」さん！

指扇療養病院近くの「やおかつ」さんの向かいに「鳥雄」さんがいます。2年前に不動産取引でお手伝いさせて頂きました。店舗を借りておられたのが、今では所有されて店舗部分を広げて営業されています。

大切なお客様なのですが、私の「鳥が食べられない」という理由で、食事に出かけた事はありませんでした。代表の町田様とはゴルフ話題で話が合います。ゴルフ練習場でお会いした事もあります。「鳥以外にもたくさんメニューがありますよ」と教えて頂きました。

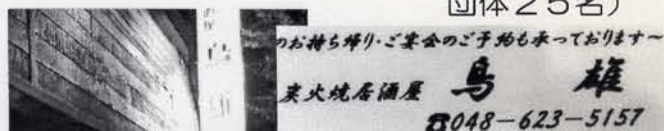
訪問して、お店の広さとメニューの多さに驚きました。今まで足が向かなかった事を反省しました。お酒の種類もたくさん、お料理メニューも豊富です。サラダも種類が多く、女性に人気のダイコンとタラコのサラダはヘルシーで美味しそうです。

鳥雄さんの定休日・・・水曜

営業時間 17～24時

満席で50名（テーブル席25名・

団体25名）



焼き鳥メニュー 130円をALL95円

若鳥・ネギマ・鶏レバー・砂肝・鶏ハツ・鶏皮・つくね・カシラ・タン・シロ・モモにんにく・ナンコツ・手羽先・しいたけ・ししとう・ピーマン・アスパラベーコン巻・旨塩キャベツ・130～250円（厳選された国産地鶏）

飲み物

ビール・生・サワー18種類（370～450円）・酎ハイ（巨峰）おいしかったですよ！サワー370円・カクテル・果実酒・梅酒・あんず酒・酒・ウイスキー・ワイン・ボトルキープいろいろ・ソフトドリンクなど・・・。



店長のイチオシは女性に大人気のダイコンとタラコのサラダ美容と健康にもバッチリ！



炭火焼の焼き鳥を秘伝のタレで頂くから美味しいですよ。



鳥雄さんの営業は15年、店長の町田様は私の長男（東京住まい）と同学年の39歳です。ゴルフ歴は2年だそうですが、若いし背が高いので飛距離が出て進歩も速いです。近いうちには是非ゴルフでも一緒にしましょう。

私の鳥嫌いの理由を聞かれました。嫌いというより「食べられない」のです。幼少の頃に鳥を飼っていたので、鳥は私の家族なのです。でも子供たちには食べさせていました。鳥はヘルシーで栄養もたっぷりですから。私の娘がケンタッキーに就職した位、子供たちはみな鳥が大好きです。

便利な場所・大人数での飲み会・豊富なメニュー・食事出来る鳥雄さんは、仲間と楽しく飲めるお店です。特製タレの味は抜群でした。



この日も鳥雄さんのテーブルは満席でした。カップルやご家族連れも多いです。

6. 今月のリフォーム事情！

賃貸マンションなどで良く「網入りガラスにヒビが入ってしまった」という相談を受けます。以前、熱割れによる網入りガラスのヒビは入居者が入っている保険が適用されるという記事を書きましたが、そもそも網入りガラスを普通のガラスに交換してしまえば問題がなくなると考えるオーナー様もいらっしゃいます。

ところがその考え方には場合によっては落とし穴があることも知っておかなければなりません。アプローチで取引しているサッシ屋さんから網入りガラスについての有益な情報をお聞きしたので、少し調べてみました。

まず、網入りガラスの特徴として「防犯性の高さ」を思い起こす方が多いと思いますがこれは実際には間違いだそうです。網入りガラスだからといって特別破れにくいということはなく、むしろガラスが飛び散らない分泥棒が安全に進入できるということもあるようです。では何のために網入りガラスなのかというと、「防火対策」のためです。

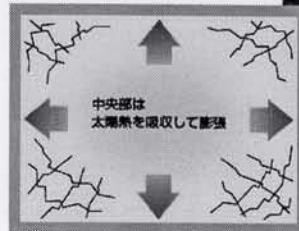
消防法では、防火地域または準防火地域に該当する地域の建物には、網入りガラスを設置する義務があります。建物が防火地域だった場合、道路中止線や隣地境界線から1階が3m、2階が5mにかかる窓には法律で防火対策の製品を使用しなくては行けないと義務

付けられているのです。

万が一火災が起きてしまった場合、普通のガラスは火災による熱で割れてしまい崩れ落ちてしまいます。そうすると火災の範囲がより広がり被害が大きくなってしまいます。網入りガラス自体は割れてしまいますが、中に入っている網によってガラスが崩れ落ちるのを防ぐ為、火災が広がることを防いでくれるのです。

以上のことを踏まえ、指定された地域の建物のオーナー様はご注意くださいと思います。

網入りガラスにする理由は防火対策！防犯性とは関係ない事を知りましょう。



網入りガラスが割れないようにする対策は、換気と室内外の温度差を無くす事。

7. おかやま的ココロ

9月になりだいぶ暑さも和らいできたように思います。夜には少し肌寒い日もありますがね。体調にはくれぐれもお気を付け下さい。

さて、皆さんはこの夏にどんなことをしましたか？ 小さい子供やお孫さんがいらっしゃる方はどこかに遊びに行ったという方も多いと思います。夏らしい遊びと言えば海やプール、川遊びなど自然と触れ合うことも大事ですよ。

私がこの夏子供たちと遊んだ中で印象深かったのが虫取りです。友達と息子2人を連れて夜に出発、カブトムシとクワガタがいそうなポイントを色々と回って行きました。

ところが時間が少し早かったせいかなかなか見つからず、午前0時を過ぎてしまった頃に「次の居場所で見つからなかったら帰ろう」と子供たちに話しました。

すると最後のポイントで大量のカブトとクワガタが見つかり、みんなで大喜びしたという、まさに諦めかけたところからの大どんでん返しの思い出でした。

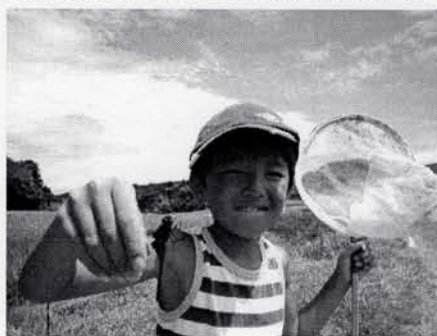
そんな虫取りの思い出は誰しもあると思いますが、世の中には新種の昆虫を探している、私たちとは次元の違う虫取りをする方たちがいます。しかし、ここでご紹介するのは正確には「虫取り」ではなく「虫探し」。という違いがあるかわかりますか？

現在、知られている種は120万種ほどで毎年、そこに15000~20000種が追加されているそうです。そして、2011年の推定によれば、今なお750万種が発見されるのを待っているそうです。「待っている」という言い方がポイントです。1つの例をご紹介します。

2014年2月12日、新種の甲虫が特定されました。六角形の頭は、金属的な青緑と紫の光沢を放ち、そこからギザギザの触覚が生えています。しかし、記載された新種はただの甲虫ではありません。

かのチャールズ・ダーウィンがビーグル号での航海の途中、1832年にアルゼンチンで採取したもの。そのまばゆい姿と歴史的な由来にも関わらず、180年の時を経て、ようやくテネシー大学のスティリアノス・チャツィマノリス氏が新種であると気が付きました。

彼はダーウィニルス・セダリシと命名しました。180年前に採取した虫が新発見というのはなんとも不思議な出来事ですよね。



僕が捕まえたのは、シオカラトンボ。可愛そうだから、後で逃がしてあげました。トンボにも家族がいるから。

どういうことかという、今日では地球上の種などほぼすべて判明していると思うかもしれませんが、実際は数百万種が未発見のまま標本として残されているそうです。学者が新種を発見したと考えた時、まずそれが記載済みでないかどうか確認しなければなりません。

つまり、博物館のコレクションを探索し、専門家に意見を聞き、DNA鑑定などを行う必要があるということです。それから名前を決め、その詳細、特に他種と区別するうえでの特徴を公表します。

新種発見と聞いて思う一般的なイメージと言えば、アマゾンの奥地で学者が見たこともない種を発見、調べたら新種だったという流れですが、大きな自然博物館に眠っている区分けされていない標本の中に新種がいるという事例も結構多いそうです。

では、なぜ新種なのにそれが博物館で調べられずに保管だけしているのか？ という疑問が湧いてくると思います。2012年、フランス、パリの国立自然史博物館が、新しく採取された標本が種として記載されるまでには平均20.7年かかると推定しています。

これほどの時間がかかる答えのヒントは、ロンドン自然史博物館の象徴でもあるヒンツェホールから続く分厚いドアの向こうにありそこには17万種からなる1000万匹の甲虫が収められています。

もし、冒険から2万匹の甲虫を持って帰ってきたら、それを仕分けして標本にするまでに3~4年はかかるそうです。それから科に分類され、最終的に種へと分類されます。最大の問題は、それを見分けることができる専門家が見つかるかどうか。甲虫は40万匹もあり、それらに精通した専門家が常に世に存在するとは限らないのです。

ここまでの話を読んでみて、どう思いますか？ たびたびニュースなどで耳にする新種発見という話題の裏には、こんな大変な苦労話があったんですね。もし皆さんの中に昆虫に精通する知識を持った方がいるのであればわざわざアマゾンの奥地に行かずとも、大きな博物館の標本を1つ1つ調べてみた方が新種発見につながるのかもしれないですね。

私自身はそんな知識はありませんので、子供と一緒に虫取り遊びを堪能することにします。それではまた次回。



夏休みに出かけた淡路島では、たくさん種類のトンボが飛んでいました。これは赤トンボです。

8. ほほえみ日記

暑さもひと段落。長い夏休みもようやく終わり、静かな毎日を取り戻した我が家です。このまま残暑も控えめなまま静かに秋へ向かうのでしょうか。

双子は10カ月になりました。つかまり立ちをしたりバイバイができるようになったり日々成長しております。

双子用ベビーカーに乗りながら二人で手を振る姿はまるで選挙カー！

そんな姿を見た熊谷マダムに「いいもの見たわー♪今日はいいいことありそう♪」と縁起物的ななにかを感じてもらうこともあったり。私も随分“話しかけられ慣れ”したとおもいます。娘達も慣れたのか人見知りしらず。ニコニコしてマダムのハートをわしづかみにしています。

双子を連れていけると本当によく話しかけられます。20分の買い物で2、3人に話しかけられる日も。そんな双子母が感じる『話しかけられランキング』！

どうでもいいことですみません(笑)。集計できちゃう位話しかけられるってことで双子ちゃんを見かけたらこのランキングを参考に話しかけるもよし。この人もきうと・・・と心の中でニンマリするもよし。というわけでいきます！

第3位は「日本をよろしく」系。少子化なのに偉いね！日本の未来を頼んだよ！等おじさんに言われる事が多いのがコレです。兄ちゃんズを含め4人連れて歩いていると確実に言われます。

第2位は「今は大変だけど一緒に大きくなれば後が楽だから！」です。これは大変なのはまだまだこれからだ！！と思っている私にはピンとこないんですが、まーよくいわれます。

そしてダントツの1位が「うちの〇〇も双子ちゃんなのよ～」という双子ちゃん情報。(〇〇は姪、隣んちの子、いとこ、孫等々。)100人に一組といわれている双子ちゃんですが、私のところにはそれ以上のデータが入ってきている気がします(笑)

さてさて。どうでもいい情報のあとは少し

でもタメになることを書いておかないと。というわけで秋といえばさつまいも！

サツマイモを使ったオススメサラダ2種のご紹介です。

「デパ地下風？さつまいものサラダ」

さつまいも 大1本(200g位)

ツナ1缶

たまねぎ 1/4個

マヨネーズ大3~4

鶏がらスープの素小1



①さつまいもは皮を

むいてひとくち大に切る。

②さつまいもはマッシュする。お好みで形を残してもOK。ツナは油をきる。たまねぎはみじん切り。

③全部混ぜて完成☆

「隠し味はワサビ！さつまいもサラダ」

サツマイモ 大1本(200g位)

☆マヨネーズ大さじ3

☆わさびチューブで1~2cm

☆醤油 大さじ1

☆レモン汁小さじ1

白ごま 適量

①サツマイモを太めの千切りに。(スティック状)水を振ってラップをかけ、レンジで3分~柔らかくなるまで。

②チンしてる間に☆マークのものを混ぜ合わせておく。

③粗熱がとれたら②のものと混ぜ合わせ、白ごまをパラパラちらして完成☆

秋が旬のサツマイモを使った、おなかいたまるガッツリ系サラダです。チンして混ぜるだけなのでとっても簡単！

ぜひお試しください☆



双子ちゃん11ヶ月！二人でよく遊びます。

NHKの連続ドラマ「まれ」にも双子ちゃんが登場しています。育てる大変さや環境に、つい同じ気持ちになって見えています。お兄ちゃんも含め4人の成長が楽しみです。