

発行:「街かど談話室」まつばらんど 横浜市保土ヶ谷区宮田町1-8-1 川元ビル1階
発行責任者:古垣 直久

老後資金と対策

一級ファイナンシャルプランナー

田澤 英大

2000万円問題

2019年6月に金融庁のワーキング・グループの報告書「高齢社会における資産形成・管理」が公表され、それを基にした報道により、老後は2000万円でも不足だと騒動になりました。いわゆる2000万円問題です。この試算はリタイアした高齢夫婦のモデルケースで毎月の家計の収支を根拠としたものです。収入は年金やその他で約21万円、支出は食費、交通通信費、教養娯楽、健康医療、その他で約26万5千円。

とすると毎月の赤字は約5万5千円。現在65歳として、95歳まで生きるとして5万5千円×12か月×30年＝1980万円が不足するという単純計算。

老後の不足資金を知る計算

【老後の支出総額（生活費×余命年数+その他必要資金）】-【老後の総収入（年金額+保有金融資産その他）】=【老後の不足資金】

公益財団法人生命保険文化センターの令和元年「生活保障に関する調査」の結果、毎月必要な生活費で最低日常生活費の平均は約22万2千円、ゆとりのある老後生活費は平均36万千円という結果でした。

平均寿命の推移と平均余命

2022年の厚生労働省の発表では男は81.47歳、女は87.57歳。生命表上によると女75歳の平均余命は約16.08年、男75歳の平均余命は約12.42年となっています。日本は長寿大国で2023年の男女合計平均寿命は84.3歳で世界一位です。

健康への配慮が必要となる期間

国立社会保障・人口問題研究所の統計では男性は平均寿命81.47歳のうち※健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は72.68歳、女性は平均寿命87.57歳のうち75.38歳という結果でした。健康寿命を過ぎてもお元気な方は大勢います。個人差があるのは勿論です。

不足額を補う方法

長寿社会の不安を少しでも解消することが第一です。それはやはりお金の不安です。不足額、年齢、身体状況、リスク許容度等により適した方法は個人ごとに異なります。
・節約、見直し（固定費の見直し、生命保険の見直し等）



・働く（仕事情報に耳を傾け週1日でも働く）

（経験を基にした副業）

・金融資産の運用

・不動産活用（売却、リースバック、リバースモーゲージ）

老後資金の準備と合わせて検討することが多いのはご自身の「相続」についても考える必要があります。

老いに責任を持つ

セカンドライフプランナー

伊藤 外美子

高齢化が社会悪のように言われたかと思うと、いきなり人生100年時代ともはやされ、一体、高齢者を何だと思ってるんだ！と言いたくもなります。と、息巻いてみても、老いは静かな脅威であることに変わりはありません。

若いと若くいられるのでは、全く別の次元ですが、「もう、自分はいいい年なのだから」と年齢を免罪符にして諦める必要はありません。でも、世の中、高齢者に向けて何の根拠もない工員を送ってきます。とどめとして、多様性の時代なのだから、自分は自分らしく生きるなんて言われたら、放り出されたも同然です。

そこで気弱になったら、とめどもなく失望の淵に追いやられます。受験、就職、結婚、子育ての世代から見れば、お金や健康の面で少々の不安を抱えていても、自分の都合で生きられる高齢者は決して不幸ではないのです。

そうそう、不安と言えば、マイナスの感情を煽るのは他人ではなく、自分自身だったりすることがあります。自分の気持ちを抑え込んで愚痴っぽくなったり、健康にしがみつくなり、自分を病人にしないと気がすまなくなったり・・・あれさえなかったら、これさえあれば、そんな自然に生じることで良い悪しき言っても始まりません。「文句を言っているうちが華」と

覚悟して、さあ、そこから自分磨きの始まりです。たとえ、老いを自覚したとしても、やりたい事に躊躇せず生きる！と自分に言い聞かせましょう、そうすれば、まだまだ意欲は衰えませんが。

悲しい事に、弱ったものを見ると、人はそんざいになります。決して望んではいなくても、自分の優位性に安堵するからです。老後は、好きな事に夢中になって、前向きに生きていくと、周りの対応は羨望に変わってきます。自分の都合で高齢者に甘んじていると、若い世代も激んでくる事をゆめゆめお忘れなく。

その自覚を持つていけば、老いはあなたの人生の見せ場になります。



2025年問題と介護

介護福祉士 水野 牧子

高齢化社会のいま、間近かに迫った2025年問題。介護業界ではターニングポイントとして注目されています。1947年から1949年の第1次ベビーブームに生まれた団塊世代の人が後期高齢者（75歳）に達し人口の25%が後期高齢者となる2025年。社会構造や社会保障費の急増等による財政への圧迫、介護サービスのニーズの高まりに対して深刻な介護人材不足が予想されます。

介護施設への入居難、特に特養と呼ばれる公的色合いの特別養老老人ホームは入所まで数年待ちという状況です。さて、①病気で入院後、入居する施設と②認知症の方のための施設③高齢などにより日常生活が不自由になった等の理由で選ぶ施設は全く違ってきます。

自分や家族にとつてどこを選ぶかは結構難しいのが現実です。まずは住んでいる行政の窓口に行き、一番近い包括支援センターを紹介してもらいます。親切に対応してくれますので、恰好を付けずありとあらゆる状況（身体状況・経済状況）を包み隠さずお話ししてみることが大切です。

ケアマネージャーも紹介してもらえますので、そこで自分の介護度にあった施設を紹介してもらおう流れになります。この場合、紹介は勿論ですが、現実に入居を考えなければならなくなった時には、まずは見学です。できれば数か所は見てください。施設の見え目、料金の違いなどは実はあまりあてにならないのです。

注意しなければいけないのは施設の中身の確認です。スタッフが素気ない様子だったり、利用されている方が元気がない様子だったり、浴室などが清潔かどうか等など。「ここで人生の最終章を迎えるはずじゃ無かった」と悔やむことがないようという事です。

どのようなスタッフがいて、どこまで親身になって自分を受け入れてくれるかに尽きると思います。介護といつても所詮、人と人とのかわりであり、介護する側にどれほどの知識と観察力、そして熱意があるか、また介護される側に『有難う』を言える力があるかでしょう…



味覚の秋です！

昨今、日本は四季が無くなったとか、日本中が亜熱帯地域になったとか言われますが季節は必ず移ろいます。暑い夏が終わると味覚の秋がやってきます。*

*この暑さで食が進まなかった人も食欲の秋」とばかり食欲が戻り、いろいろなものを美味しく食べた気分になります。更に秋は、そのあとにくる寒い季節を乗り越えるための栄養を蓄積する必要があります。

秋は一年の中でも旬を迎える美味しい食べ物が多い季節です。9月、10月、11月に旬となる秋の味覚を魚、野菜、果物の順にご紹介します。

まず魚、秋の魚は産卵のために体に脂や栄養を蓄えており、とても美味しくなる特徴があります。旬を迎える魚介類には、産卵のため川に戻ってくる鮭やサンマや春に日本近海を北上し餌でおなか一杯になりまるまる太って南の暖かい海に戻ってくるカツオ（戻りカツオ）などが代表です。

収穫の秋というように、秋に収穫期を迎える果物も多いです。ぶどうは8月、9月が旬です。柿の実が緑からオレンジに色づく秋の訪れを感じます。柿も品種が多い果物です。梨も10月ころまで楽しめます。栗も秋を感じさせる食べ物の一つで、さつまいもやかぼちゃなどともにはっきりして美味しいですね。

栗は炊き込みご飯やシチュー、ケーキなどに使われ、秋らしさを演出してくれる食べ物です。秋らしさを感じる野菜と言えば、真っ先にきのこを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、きのこは抗酸化作用が高い食べ物なので、免疫力がアップし、冬に向けての健康な体づくりに貢献してくれます。秋の野菜にはなす、里芋、チンゲン菜、じゃがいも、にんじん等があります。

例えば秋の野菜は煮物やシチューなど温かい料理に合うものが数々並びます。肌寒い日には、秋の野菜の入った温かメニューで体を温めましょう。記事を書いている私も、味覚の秋が待ち遠しくなりませんが、但し、食べ過ぎると・・・

編集部 森 みどり

編集後記

秋は立秋から立冬までの期間で現在では9月から11月までとなっています。秋と聞けば「朝晩が少し涼しくなってきた」「過ごしやすくなってきた」ということにはなるのですが、最近では暦の上で、肌感覚では大きなずれがあるようです。しかし、17時を回ると辺りも暮れてきて確実に日の短さを感じるようになります。

赤とんぼが舞い、「コオロギが鳴き、すすきが開花し、木々が紅葉してきます。そして11月になると今年もあとひと月と実感します。

編集長 古垣 直久



発行:「街かど談話室」まつばらんど 横浜市保土ヶ谷区宮田町1-8-1 川元ビル1階
発行責任者:古垣 直久

無料相談

随時受付中

ご相談予約は下記まで

045-459-6088

10:00~16:00 (水曜・木曜除く)



【弁護士相談】

- ①相続 ②債務整理 ③各種事件 他

【司法書士相談】

- ①相続全般 ②登記 ③成年後見 ④信託手続 他

【税理士相談】

- ①税金 ②申告 ③相続手続 他

【総合相談】

- ①不動産諸問題 ②相続諸問題 ③借地・借家 他

気兼ねなく
相談できる場所

街かどコミュニティ まつばらんど

主な 相談員 たち

古垣直久
相続・不動産コンサルタント
ふれあいコンサルティング
古垣直久事務所 所長

古西達夫
弁護士
古西法律事務所

田澤英大
宅地建物取引士
1級ファイナンシャル
プランニング技能士

山家一洋
税理士
山家一洋税理士事務所所長

阪堂勝昭
司法書士 阪堂勝昭事務所

堀江直樹
司法書士・民事信託士
司法書士法人横浜アシスト代表

ナリが問題解決へと導きます！

まずは気軽に、無料相談から！信頼できるプロフェッショナルが問題解決へと導きます！

まつばらんどでは「なんでも弁護士相談会」や「相続・不動産なんでも相談会」など、気軽に相談いただけます。さまざまな無料相談会やイベントを開催しています。

暮らしの専門家による無料相談 街かど談話室「まつばらんど」

まつばらんどイベント 一覧【予約制】定員各15名様 無料セミナー/相談会

予約受付:045-459-6088
(10:00~16:00) 水曜・木曜除く

月	日	時	内容	講師
9月	10日(日)	10:00~16:00	円満な遺産分割の為の相談会 【個別無料相談会】	司法書士 阪堂 勝昭 相続アドバイザー 古垣 直久
	16日(土)	11:00~12:00	セミナー 遺産分割の方法	相続アドバイザー協会認定 相続アドバイザー 古垣 直久
	30日(土)	11:00~12:00	セミナー 高齢者の住まいあれこれ	居住支援アドバイザー◎ 任意後見サポーター◎ 津森 哲夫
10月	7日(土)	11:00~12:00	セミナー 後見制度とは	司法書士・民事信託士 司法書士法人横浜アシスト代表 堀江 直樹
	22日(日)	10:00~16:00	相続なんでも無料相談会 【個別相談会】	司法書士・民事信託士 堀江 直樹 相続アドバイザー 古垣 直久
11月	4日(土)	11:00~12:00	セミナー 相続紛争を避けるためには	司法書士・民事信託士 司法書士法人横浜アシスト代表 堀江 直樹
	25日(土)	11:00~12:00	セミナー 相続登記義務化と 相続土地国庫帰属法	相続アドバイザー協会認定 相続アドバイザー 古垣 直久

これなら続けられる シニアの 英語サロン

シニアでも遅くない！英語で
人生をチョッピリ豊かに！

10月~12月 毎月1回
第2火曜開催

開催時間
13:30 ~ 14:30

講師:小布施清子

会場:まつばらんど
イベントルーム

シニア講師
によるシニア
向けの
超初級クラス

会費 全3回 10/10, 11/14, 12/12
10月~12月 2,000円
3回通して2,000円となりますので、
途中退会されてもご返金できませんので
予めご了承ください。

10月より、講師歴40年以上の先生を迎え、サロン形式で対話しながら愉しく学ぶ英会話教室を開催します！

講師の小布施さんは、まつばらんど麻雀やスマホ講座に通われていらつやいます。新たに新企画の講師として加わっていただくことになりました。航空会社勤務を経て、結婚後は子育てに専念するも、ご主人のお仕事の都合で渡米。帰国後、野毛山と川崎で英会話講師を始められ、現在に至ります。

英語にあまり馴染みのないシニアでも、楽しく役に立つ英語を学べます。気負わずおしゃべりの延長線で、楽しみながら集いませんか？

新企画

シニアの英語サロン

定期開催 シニア向けマージャン教室

9/13, 27 10/11, 25 11/8, 22

午前の部:10:30~ 定員:各回
午後の部:13:30~ 先着4名様

毎月2回・水曜開催 各回2部制! 【予約制】

会場:まつばらんど Tel:045-459-6088
会費:初回無料/2回目以降 500円

初級の方には、私が教えます
のでご安心ください!

好評開催中!
シニア以外の方も
ご相談ください

ナビゲーター
井村 憲治氏

シニアでも 簡単!

大人気! 安岡 伸の スマホ入門講座

9/26(火) 10/13(金) 11/14(火)

10:30 ~ 12:00 参加費:500円
予約優先

初心者からリピーターまで
気軽に参加ください!

受講者の声
参考になりました、また参加したいです!
スマホの基本知識を教えてもらい良かった

まつばらんど ワンコインサロン ワークショップ付

毎月最終金曜日開催

今回は 13時~15時

9/29, 10/27
11/24

参加費500円 折り紙とお菓子付
場所:まつばらんど

簡単なワークショップをしながら
楽しい話を一緒にしませんか?
お気軽にご参加ください。

予約制
先着8名様

展開が楽しみです。幸福感と健康は笑いで高めていきましょう!



行事回顧録 ⑬

落語イベント

7月26日、第二回目の花鳥さん落語独演会が開催されました。花鳥さんの神髄、小気味よい語り口とコミカルな情景描写に、会場は笑い声が絶えませんでした。銀座あたりで修業した甲斐あって、60歳から始めた落語道も色艶を増してきたようです。新しいイベントルームも一層賑やかに、これからの

街かど談話室 まつばらんど

本誌掲載セミナーやイベントのお問合せ、お申し込みは下記まで!

TEL 045-459-6088

または ma2baland@gmail.com
(受付時間:10:00~16:00) 水曜・木曜定休

保土ヶ谷区宮田町 1-8-1 川元ビル1階
イベントルームは、まつばらんどから
徒歩2分の距離にあります。

まつばらんどホームページ LINE

安岡 伸の にこここサロン

毎月1回 金曜日開催
13:00~14:30
今回は
9/8, 10/6, 11/10

参加費 500円 (お茶菓子付)
場所:まつばらんどイベントルーム

詩の朗読や歌謡曲を歌うなど毎月テーマを決めて開催しています。
お気軽にご参加ください。

予約優先

歌はそれぞれの時代で自分の楽しかったことや辛かったことなどを思い出します。大きな声で歌うとストレスの発散が出来る、快活な気分になります。



行事回顧録 ⑭

ワンコインサロン

大型モニターに映し出される歌詞を見て、メロディを聴きながら全員で同じ歌を大きな声で歌うカラオケより楽しいハッピーアワーを毎月開催しています。

曲のジャンルは「歌謡曲」「演歌」「ポップス」「童謡」「抒情曲」と多様で、歌詞を見なくても歌える曲もたくさんあります。