



### 我慢せずに4kg痩せました

ここ数年体重が60kgを下回ることがなかったのですが、2か月間晩御飯をコールスロー（キャベツの千切り）に変更しました。体重は62kg→58kgへ。そして毎日ではありません。週に3～4日ほどです。無理なく我慢しないを大切に（笑）週3～4日は白ごはんを食べません。朝や昼はご飯を食べます。上にチーズやサーモンなど好みの具を気分にあわせてのせます。なんといってもお酒を我慢しなくてよかったのが嬉しかったです。今まではご飯にお酒など、食べ過ぎだったのかもしれませんが（笑）



### (滋賀県大津市) 新婚さんの新生活を応援します！

↑ということで、町内会の回覧板に書いてありました。月1回のペースで大津市から発信される回覧の情報を密かに重宝しています。

大津市で新婚生活をスタートされる夫婦に対して、住宅取得費、住居賃借費用、引越費用の一部補助します。

#### ☆対象者

- ①令和3年4月1日～令和4年2月28日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦であること。
- ②申請時点において、夫婦の住民票の住所が申請に係る住所となっていること。
- ③婚姻届を出した日における夫婦の年齢がともに39歳以下であること。
- ④令和2年分の夫婦の所得を合算した金額が400万円未満であること。
- ⑤その他大津市が定める要件を満たすこと

#### ☆補助金の上限額

- ①夫婦の年齢が共に29歳以下の場合60万円
- ②夫婦の年齢が共に39歳以下の場合30万円

#### ☆申し込み受付

令和3年6月1日～令和4年3月4日までに郵送又は企画調整課まで。

※申し込みが予算の上限に達した時点で、受付終了です。詳しくは市のホームページをご覧ください。



大津市ホームページ

住んでいる大津市にはいっぱい、いいところがありますので、近くに寄られたらぜひ遊びにきてください。

## 東 勇紀 (あずま ゆうき)

携帯電話 090-6908-1769

メールアドレス [azumaazuma0520@gmail.com](mailto:azumaazuma0520@gmail.com)

住所 滋賀県大津市仰木の里東7丁目21-7

「まっくす通心」は東に関わりのある方や、ご縁のあった方に不定期でお送り、またはお渡ししています。送付を希望されない方は、その旨お申し出ください。

感想をいただくと  
すごく嬉しいです！！



AZMAX0520



LINE



Facebook

5月の振り返り。毎日子どもの朝食、送りを担当しています。子どもの成長を日々感じると共に、私も楽しく、幸せに成長したいなあ～と感じています。

そして、最初はどうやって娘の髪を結ったらいいのか、わかりませんでしたけど、毎日練習するうちに、少しずつ形になってきました。そして娘も「お父さん今日はこれでくって」と言ってきてくれます。

最初の頃は毎日準備もバタバタ！子どもの朝食や荷物準備をして、帰ってきたら次は自分の朝食をとって仕事の準備してみたいな。今では朝活も取り入れられているので、毎日5時に起きます。勉強したり、



瞑想やウォーキングなど。だから時間にすごく余裕がもて生活ができるようになりました。朝の時間は脳がスイスイと動いてくれ、体もすごく軽くなりました。

私の大好きな齋藤一人さん、5月はテストが3つもあって、ヘロヘロになっていましたが、月末にやっと時間ができました。そして、本を読むのが至福の時間のひとつです。感想はインスタやフェイスブックにもあげましたが、自分を苦しめる選択をしないこと。ありのままの自分でいること。本当に悩んでいたことが、微塵のあとかたもなく、頭の外のどこかへとんでいきました。

ああ～幸せな時間。皆さんにとっての幸せの時間とはどんな時間でしょう？

そして本の中の一文に「何があっても絶対なんとななる、っていう神秘的なまあいいかです」人間どうしても、悩むときに解決できたらいいけど、解決できずに悩んでしまう時ありませんか？そういう時に自分を信じてあげること。そうすることによって、不思議なくらい、いいほうにしかいかないのです。



アマゾンサイト



## 0学鑑定セミナーを開催しました

0学鑑定士の典ちゃんにセミナーを開催してもらいました。占いというよりも、統計学。どうすれば、生きたいようにいられるか。いい時も悪い時も人生とうまく付き合いたいですね。皆さんからの感想は鑑定を受けさせてもらって、悩むことが少なくなったし、まずは悩む時間が短くなった。

自分はどういう星の属性なのか（12種類）それを理解することで、自分が気にしなくていいこと、やらなくていいこと、そして悩まなくていいことがみえてきます。とても有意義な時間となりました。参加して下さった皆様、有難うございました。

お時間あれば0学鑑定を体験してみてください。誕生日で自分の星を調べることができますよ。そして！なんと！！今なら典ちゃんが30分無料で鑑定をしてもらえます！！！！公式LINEでお問い合わせください。



# 今月のインタビューは 「脳梗塞を体験されて・・・」 植村 輝之さん (号外編)

あずまっくすがお世話になっている方やご縁のあった方のお仕事をインタビューさせていただくコーナーです。今回は号外編でインタビューさせていただくのは、脳梗塞を体験されたお話をきかせていただきます。



植村 輝之 (うへむら てるゆき) さん

この容姿で年齢は50歳over!! なんて若い!!

**あずまっくす :** 本日は宜しくお願いします!

出会ってからは、いつも「てるさん」とお呼びしています。あずまっくすが大学卒業後、新入社員で京都の大きな総合物流会社・株式会社五健堂へ入社させていただきました。そこでドライバーをされていた、てるさんと出会いました。てるさんからは荷物を輸送することだけでなく、人として考え方、生き方についてなど、多くの事を教えていただきました。



京都市伏見区の京町屋をリノベーションされた場所でお話をお伺いしました。

**あずまっくす :** 脳梗塞になったのはいつですか?

**てるさん :** 脳梗塞になったのは2019年の12月。仕事の休日に京都から三重県まで、友人のところへ訪れた時でした。季節の時期より外は寒く、しかし車に乗って太陽にあたっていれば暖かい環境だった。

**あずまっくす :** 脳梗塞に気づくきっかけは?

**てるさん :** 三重県へ到着し車から降りようとしたところ、前のめりでいきなり肩から前転するような形で転んでしまった。

「平行感覚がとれない」「まっすぐ歩けない」という状態だった。奥様もこれはおかしいと色々病院を調べて、友人の方が薦めてくれた病院へまずは行くことに。ドクターからの指示で検査してもらい、レントゲンなども撮った。けれども、この日は夜勤明けの休日で、お酒も普段の数分の1の量しか飲んでいなかったけど、決して多くない量だったが、飲酒はしていた。この夜勤明けでの行動と、お酒も入っていたせいかな。そこでドクターから伝えられたのは、疲労の為、休養してくださいという事でした。

**あずまっくす :** 安静にしても体調がおかしかった?

**てるさん :** 現地では入院せず、京都へ帰って自宅で3日間療養することにしたんよ。そして翌日も休養したにも関わらず、平行感覚が元に戻らない・・・「これはおかしい」と3日目に思い自身で近くの病院へ行くことにした。

そこのドクターへ診察をうけるなりすぐにMRIやレントゲンを撮り、そしてドクターからは即入院と言われた。脳の血管が詰まっているから、レントゲンを素人がみても詰まっているところもわかった。

先生からは「なんでもっと早くこうへんのか?」と言われた。入院もすぐに退院できると思ったけど、2か月間することになったんよ。

**あずまつくす：入院期間中はどんな生活でしたか？**

**てるさん：**入院後、全身はすぐに点滴などがあり、管だらけになった。診察を終えて1時間後にはリハビリの先生も来てくれた。リハビリは毎日実施してたよ。入院当日は数時間前にできていたことが、できなくなり、「立ったり」「座る」ことができなかった。というよりも、する方法がわからないという状態だった。寝たきり→車いす→歩行器という流れで、2か月間の病院生活とリハビリをする日々だった。

**あずまつくす：麻痺が出たところはどこですか？**

**てるさん：**言語に関しては後遺症は残らなかったよ。麻痺が出たのは「右半身」。握力などは力も入るし、あるけれども、感覚がない。熱いコップなどをもって、熱い！と感じなく、しびれる感覚になる。

**あずまつくす：リハビリは大変でしたか？**

**てるさん：**病院でのリハビリはバリアフリー上での生活ができるようにしてもらった。理学療法士の先生にはすごく色々なことを教えてもらったし、体の使い方をイメージしながら、一つ一つ教えてくれた。普段は立つことの動作なんて意識しなくてもできるけど、この時は感覚で立つのが本当に難しかった。大変だった。脳梗塞はならん方がいい。

**あずまつくす：現在はどのように生活されていますか？**

**てるさん：**お酒はほとんど飲まなくなった。定期的な検査をしつつ、前の生活をすれば、また元に戻るから、もうあんな辛い思いはしたくないので、お酒も食事の量も適量にしている。奥さんにも料理には気をつけて作ってもらっているんで、すごく感謝している。外食はほとんどなくなった。ご飯は毎日3食食べて、病院食に近い様なものを食べている。

**あずまつくす：脳梗塞を体験されて感じることは？**

**てるさん：**1年半病院生活をして、みんな一生懸命に支えてくれた。周りの方には感謝しかないし、もう迷惑をかけたくないと思った。



今回、植村さんのお話を聴かせていただき脳梗塞や特定疾病（がんや心筋梗塞）がより身近なものだと感じました。常に爆弾を人は抱えているようにも感じるし、逆に自分で治すこともできるし、予防することもできると感じました。

ある意味、こういった疾患は人に教えてくれる唯一のサインかもしれませんね。「自分の体を大切にあげないさいよ」や「周りには大切な人がいるんだよ」というのをメッセージとして伝えてくれていたのかも。。なかなか人は自分の体で体験しないと、想像ができない生き物です。少しでも多くこのような体験を無駄にしない為にも、情報を発信していければと思います。今日は貴重なお時間をいただき、感謝を伝えたいです。ありがとうございました。



町宿 恣邑  
(まつむら)  
〒612-8086

京都市伏見区京町北8-82

TEL075-611-7420

今回はアプリより「スペースマーケット」をダウンロードし施設を予約しました。

## ☆知らないで損するかも?! 知って得するコーナー No. 5

このコーナーは、皆に届けたい! 知ってほしい! 役に立ってほしいと思い企画しています。できる限りわかりやすく自分の言葉で伝えていきたいと思ひます。疑問点はお連絡ください。

### 資産形成とはなんぞや??

資産形成ってざっくりどんな事から始めていけばいいの? ということをお伝えしていきます。資産形成の役割はシンプルに考えます。資金不足になるとゲームオーバー(体力)と考えた場合。ゲームオーバーとなる前にリスク・原因を見つけだして、体力が0にならないように対策をしてあげることが資産形成の役割になります。

### 資産形成は 資金不足の対策



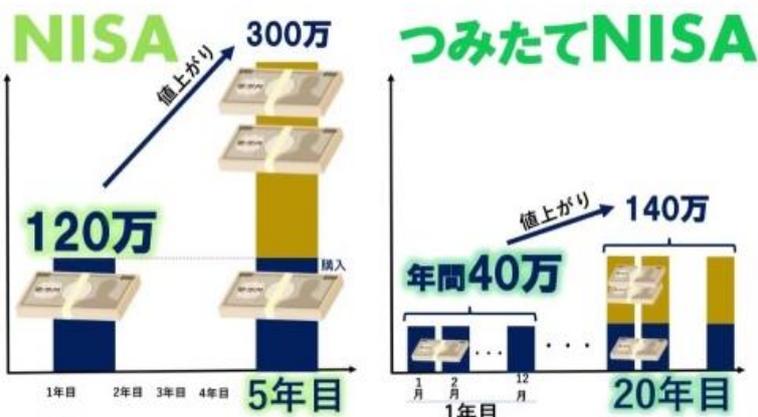
リスクとは将来資金不足になるかもしれないところです。それを収入と支出のバランスを調べるとみえてきます。お金不足、資金不足のところがみえてきます。

そうするとこの資金不足部分に対して資産形成で補っていくというイメージになります。

資金が足りなければ、収入を上げるか、支出を減らしていくか。同時に資産形成も考えていくというイメージです。そして資産形成に有効な手段として、だいぶ認知度が高まってきました、NISA・iDeCo・変額保険をどのように活用していけばいいの?

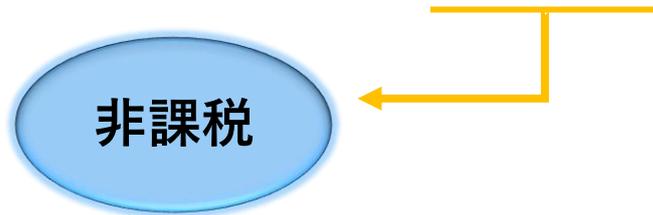
という内容についてお伝えします。

### 一般NISA と つみたてNISA の比較



### NISAの魅力

通常の投資は利益 × 税金(約20%)

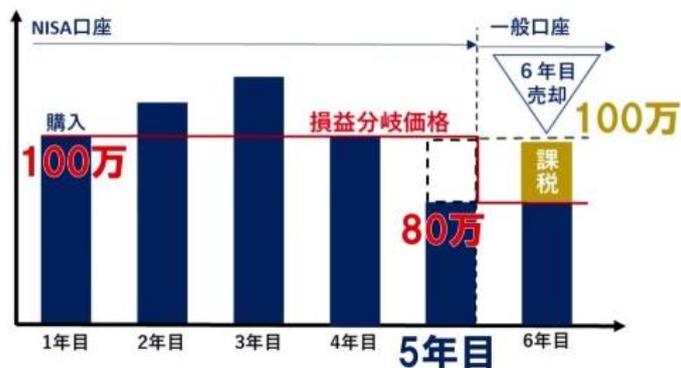


まずはNISAのメリットを簡単にいうと運用して利益が出た分に対して非課税でいいですよ。というのがNISAの大きな特徴になってます。

通常は投資をして利益が出れば、利益の20%に対して税金がかかります。この20%に対して非課税でいいですよ。というのがNISAの魅力になってきます。

NISAにも2種類あります、一般NISAとつみたてNISA。一般NISAは年間120万円まで投資が可能であり、開始から5年間非課税ですよ。というものです。

### NISAの注意点



ただし、運用がうまくいけば良いですが、タイミング悪く、5年後に元本を割ってしまいました。

6年目には課税の対象になる、一般口座へと自動的に移されますので、6年目に元本に戻った!と思っても、税法上は課税をされる可能性がありますよ。ということになります。

(それに対応していくリスク分散方法も併せて考えます)

そしてつみたてNISAは年間40万円まで投資可能ですよ。20年間非課税ですよというものです。

次回はiDeCoのメリット・注意点をみていきますね

このコーナーはお金がある、無いに関わらず相続が争族になることもあります！

大切な家族が争うことにならないためにも、皆さんの質問にお答えしたり、情報提供をしています。

## ②相続税納税資金対策について

相続対策には

- ①遺産分割対策
- ②相続税納税資金対策
- ③相続税軽減対策、が大きく分けて3つ対策できます。

前回は遺産分割対策について記載し、どんな財産があつて、誰に渡したいか明確にしましょうね〜というお話でした。

今回は②相続税納税資金対策についてです。

残された家族が困らないよう納税資金を準備しておきましょうねということです。

### 事例

相続の財産がほとんど、先祖から引き継いできた土地である場合、納税資金に充てようと相続した土地の一部を売却しようとしたのですが、立地条件が悪いなどの理由により、売却が困難となりました。

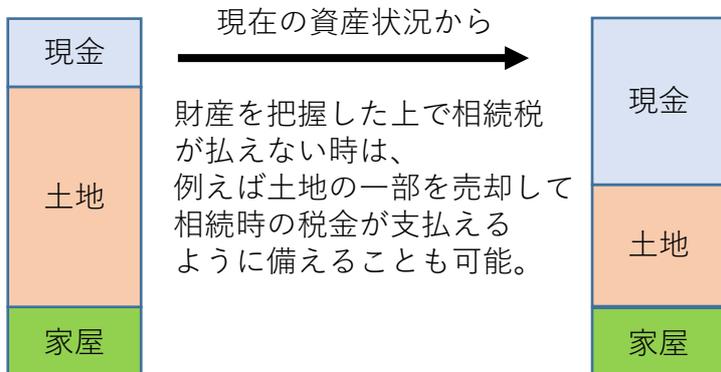


そうしているうちに相続税の納付期限が

迫ってきてしまい、やむを得ず、価格を下げて土地を売却することとなりました。

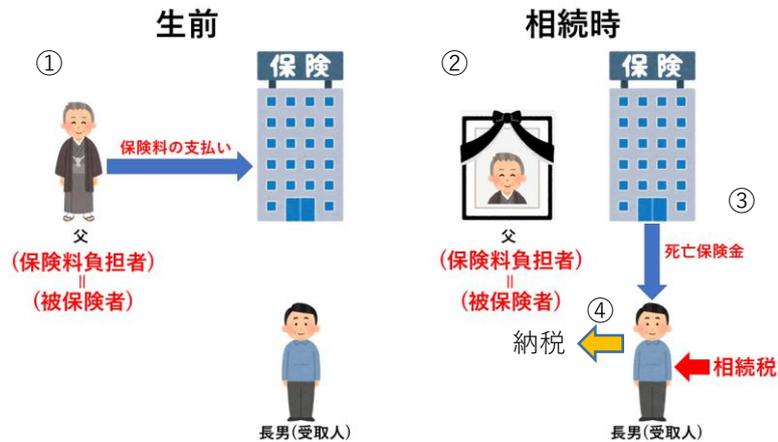
### 対策1

相続財産のうち、換金することが困難な財産の占める割合が大きい場合には納税資金が不足する可能性があります。そのため金融資産（預貯金や生命保険など）の比率を高めておく準備も大切なことです。



### 対策2

生命保険で納税資金を準備することができます。生命保険は原則、遺産分割協議の対象にはならず、受取人に指定された方の固有の財産となります。そしてその財産は現金で受け取ることができますので、スピーディーに且つ大切な財産を手放すことなく、納税資金として準備することができます。

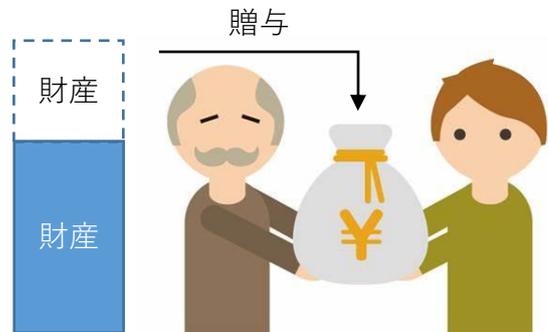


### 対策3

生前贈与を活用し、納税資金を準備することもできます。生前贈与を活用することで、相続税を軽減させながら、納税資金を準備することもできます。

※相続開始前の3年以内の贈与には注意が必要です。

3年以内の生前贈与については、加算して相続税を計算しなければいけないことになっています。



最後に・・・

相続には何事も早いうちから準備することが大切です。被相続人が死亡したこと知った翌日から10か月以内に現金で納付しないとイケませんので、まずは自分にはどんな財産があるのか？しっかりと把握しないとイケませんね。

# 無駄な保険を無くしたい 【家族世帯専門の保険屋さん】

## あずまつくす



### 好きなこと

- モトクロス（今年は乗りたい！）
- キャンプ ■ランニング
- 掃除 ■読書
- 旅行 ■山登り
- お酒をのむこと  
日本酒・ビール・ワイン

### お約束

- ・不安なことに蓋をしないで。根拠ある安心感を提供します。
- ・「つまらない長くて面倒な話」は大嫌い。  
「短い言葉でわかりやすく」お伝えします。
- ・「みんなと同じ」ではなく「私たち家族オリジナル」を。

## 東 勇紀

(あずま ゆうき)

- 1987年5月20日生まれ  
(兎年 おうし座)
- 家族構成4人家族  
(妻44歳・長女5歳・長男3歳)
- ワンちゃん3匹同居
- 血液型：B型
- 滋賀県大津市在住（生まれは京都）
- 左耳難聴者
- 大型自動車免許/中型二輪免許
- 電気工事士2種免許（防犯設備専門）
- 整理収納アドバイザー2級
- うつ病にさせないためのアドバイザー

## サービスメニュー【お気軽にご相談ください】

- 目からウロコの資産運用セミナー開催
- 相続対策セミナー開催
- まつくす通心お仕事インタビュー
- 正しい生命保険の見直し方セミナー開催

### 【お仕事インタビューへの出演者募集！】

このコーナーへの出演をいつでも募集しています。読者の皆さんはもちろんですが、皆さんの友人や知人の方の出演もOKです。今回コロナの影響で、何か自分にも発信できないことがないかと始めたのがきっかけです。

「まつくす通心」への掲載をぜひ、ご活用ください。  
最後までお読みいただき、ありがとうございます。

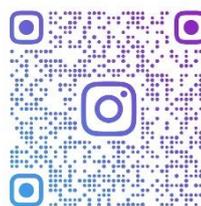
## 東 勇紀 (あずま ゆうき)

携帯電話 090-6908-1769

メールアドレス [azumaazuma0520@gmail.com](mailto:azumaazuma0520@gmail.com)

住所 滋賀県大津市仰木の里東7丁目21-7

「まつくす通心」は東に関わりのある方や、ご縁のあった方に不定期でお送り、またはお渡ししています。送付を希望されない方は、その旨お申し出ください。



AZMAX0520  
instagram



LINE



Facebook



# お仕事インタビューバックナンバー

あずまっくすがお世話になっている方や、こんなお仕事あるよー！みなさんに知ってほしい！！  
と思った方のお仕事をインタビューさせていただいています。  
フェイスブックやインスタグラムにも載せています。



「お料理 魚政」  
今井 隆充さん



「整体サロン ことれ」  
秋山 孝文さん



「ジョーシン  
キッズランド」  
大林 達也さん



「鍋・居酒屋なっちゃん」  
なっちゃん・あっちゃん



(号外)  
「脳梗塞を体験して」  
植村 輝之さん

