

しまね すまいるデイズ *Smile days*

Vol.
13

いくつになっても健康で心豊かに暮らすための情報誌

- 豊かな人生の学び舎「くにびき学園」
東部校生・西部校生の紹介
木綿街道で東西校交流会
- 老人クラブ
生活のちょっとした困り事を支える「暮らし応援サークル」
- 健康福祉祭
ねんりんピック出場をかけたペタンク・ソフトボール大会





いし くら ゆう じ
石倉 裕司さん(65) = 安来市在住

安来市生まれ。広島大学工学部卒業後、日産自動車入社。静岡・富士工場検査部に配属され、メキシコ、韓国など海外赴任も経験。定年退職翌月の2021年1月、63歳でUターン。妻、母と生家で3人暮らし。趣味はゴルフ、グランドゴルフ。

豊かな人生の学び舎「くにびき学園」

島根県社会福祉協議会が運営する「くにびき学園」は、社会や地域の中でのつながりや活動を通じた生きがいづくりと仲間づくりの場です。

前後期の2年課程で、現地学習やフィールドワーク(体験学習)を取り入れながら地域課題を知り、地域活動に関わる教養や技能を実践的に学んでいます。

地域の課題を知り、地域活動に参画する方法を学びたい

「45年間の県外生活を経て、2年前に静岡からUターン。くにびき学園に入ったきっかけを教えてください。」
元々会社人間でしたが、土・日が休日になる営業職に職種が変わった50歳ごろから自治会など地域の活動に参加するようになりました。帰郷後も地域活動に関わりたいたと考えていましたが、コロナ禍でできかけがつかめずいたところ、知人からくにびき学園の話聞き、興味を持ちました。地域の課題を知り、地域活動に参画する方法を学びたいと思い、受講を決めました。

「学園生活はいかがですか。」

まだ入学して半年余りですが、経歴も年齢も異なる同級生から刺激を受けていますし、多種多様な地域づくりの成功事例を学んでいます。特に印象深かったのは昨年11月に視察した美郷町のイノシシ対策の活動。官民が協力し、害獣のイノシシを食肉や革製品に加工して「資源」に変えてきた活動はもちらん、行政や住民グループのリーダーの方々の姿に感銘を受けました。リーダーシップが発揮されている組織には活気ある仕組みが展開されています。サークル活動では月1回「楽笑☆料理倶楽部」に参加し、楽しみながら腕を磨いています。

「今後はどのようなことに取り組みたいですか。」

学園での学びを通じて、高齢者向けのサロンなど、シニア世代が楽しく過ごせる仕組みが地域にいろいろあることが分かりました。一方で、地域のウオーキングやグランドゴルフなどの活動に参加すると、運営を担うリーダーの方々が高齢化を実感します。次世代の我々が引き継ぐことを考えていきたいですし、一人暮らしや外出し難い高齢の方々も参加できる仕組みを作っていきたいと思っています。



- ・開講時期: 令和5年9月
- ・募集期間: 令和5年4月1日~7月31日
- ・募集対象: 60歳以上の方を基本とします。(60歳未満の方も受講できます) 学習意欲が旺盛で地域活動に関心のある方
- ・学習拠点: 東部校(いきいきプラザ島根) 西部校(いわみーる)
- ・定員: 75名(東部校50名・西部校25名)程度

- ・登校: 週1日/年間40日程度 (東部校 金曜日・西部校 火曜日)
- ・受講料等: ①受講申込金 10,000円 ②受講料 18,000円(年額) ③傷害保険料 2,500円程度(年額) ④その他 受講に関する諸経費や、学生自主活動(学生自治活動、クラブ活動等)に関する費用は、学生の個人負担となります。

資料請求・申込書はこちらから 東部・西部で説明会もごさいます

お問い合わせはお気軽にどうぞ
平日 8:30~17:00
くにびき学園東部校 TEL:0852-32-5981
くにびき学園西部校 TEL:0855-24-9336

ともに目指そう「わが島根づくり」マイスター!
社会福祉法人 島根県社会福祉協議会 島根を創る人づくり
人そだて 人とともに人づくり わが島根づくり くにびき学園
www.kunibiki-gakuen.jp

シロアリ警報!!

5月は羽アリ発生季節

無料 床下調査実施中!!
我が家も調査!!

シロアリは4月下旬から5月下旬にかけ、気温の上った日に羽をつけて新しい巣を作り飛び立ちます。羽アリとなって姿を現すのは毎年この時期だけ。初夏はシロアリ発見のチャンスです。

こんなお宅は要注意!

- 建物の周囲、庭先に古材のある家
- 庭先でシロアリを見た家
- 雨漏り・トイが傷んでいる家
- 増改築で床下の通気が悪くなった家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家



群飛 約1.5cm 発見期!!



無料で床下調査・結果の報告を行い、お客様にあった防除をお勧めします。その後、お客様よりお申込みがあった場合に有償にて防除を行います。

コダマサイエンスのシロアリ予防・駆除は安心です。 **Kodama** 快適な生活環境を科学する

(公社)日本しろあり対策協会企業登録(鳥取県002・島根県002) 公益社団法人日本しろあり対策協会会員/公益社団法人日本ベストコントロール協会会員

株式会社 コダマサイエンス

- 本社/島根県松江江西嫁島2-8-23 TEL(0852)43-0852 FAX(0852)43-0866
- 松江営業所/TEL(0852)26-6757
- 出雲営業所/TEL(0853)31-9600
- 益田営業所/TEL(0856)22-5390
- 江津出張所/TEL(0855)52-6852
- 隠岐営業所/TEL(08512)2-2471
- 鳥取営業所/TEL(0857)28-6336
- 倉吉営業所/TEL(0858)26-6910
- 米子営業所/TEL(0859)32-1272
- 広島営業所/TEL(082)842-7238

フリー 0120-0852-66

※環境に適合した薬を使用/ (公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格した(認定)薬剤を使用しています。 ※資格者(プロ)による施工/ (公社)日本しろあり対策協会の施工法にのっとり、シロアリ防除施工士が施工しています。



い나다 **稲田** みつこ **美津子**さん(71) = 浜田市在住

大田市生まれ。岡山・美作短期大学卒業後、旭町(浜田市旭町)職員となり、保育士として勤務。定年退職後は2006年から放課後児童クラブ支援員として週3、4日パート勤務。趣味は読書。

『元気のおすそわけ』を テーマに、地域の方々を 笑顔にする活動に参加



「くにびき学園に入ったきっかけを教えてください。」
保育士として勤務していたときはあまり地域活動のお手伝いができず、退職後は地域貢献がしたいと思っていました。今は保育士資格を生かし、児童クラブの支援員を引き受け、充実しています。息子夫婦、孫3人と同居し家庭も恵まれています。60歳を前に主人に先立たれ「退職後は夫婦でのんびり過ごしたり、旅行したりしたい」と思い描いていた老後とは異なる日常に、時にむなしさを感じることもありました。そんなとき、友人からくにびき学園を勧められました。地域のことに学べることや、新たな出会いを期待し、受講することになりました。

「学園生活はいかがですか。」

60〜80代の年齢も異なる同級生と出会えたことが一番うれしいです。学園での学びを通じて、自分が住む地域でも、知らないことがとても多いんだなと感じました。地域の歴史や支え合い活動、自主防災など多方面の取り組みを知り、新たな発見がたくさんありました。コロナ禍で制限があるなか、学園生が自主的に企画した出雲大社への1日遠足や花見などでも交流し、楽しい思い出がたくさんできました。

「今後はどのようなことに取り組みたいですか。」

学園で学んだことを生かし、出会った仲間たちと一緒に地域の高齢者サロン活動に関わっていきたくと考えています。2年目の体験学習では「健康」をテーマに選びました。各地の高齢者サロンを訪問し、「元気のおすそわけ」をテーマに活動に参加したり、学園で学んだレクリエーションを実践したりしています。人生100年時代。仲間とともに地域の方々の笑顔にする活動ができたらいなと思っています。

ニューシニア、ニューシマネ

シニアも、昔は子どもでした
今の青年も、いつかシニアになります
大切なことを今のシニアから未来のシニアにつなげる
そんな、新しいシニアから、新しい島根を

豊かな人生の学び舎
くにびき学園

9月開講
新学園生募集
令和5年度 募集期間
4月1日～7月31日



長楽園グループ 島根県初、老舗旅館プロデュースのデイサービス

岩風呂

まるで日帰り旅行気分。

介護浴槽 **アクアハート・介護浴槽プランA1**

ソファーに身体を預ける感覚で、浴槽をまたぐことなく入浴できます。

ランチバイキングでお好きなものを好きなだけ

長楽園料理長のレシピを使用

江津の玉造温泉に
来ちゃんさい。

お風呂は温泉 充実の介護入浴設備

介護浴槽

長楽園料理長のレシピを使用

ながれぼし松江 デイサービスセンター
随時見学受付中
お気軽にお問い合わせ下さい
☎0852-67-5824

島根県松江市玉湯町湯町148-2(玉造国際ホテル内)
【介護保険事業所番号3270104171】

ながれぼし江津 デイサービスセンター
随時見学受付中
お気軽にお問い合わせ下さい
☎0855-52-7515

島根県江津市都野津町2363-7
【介護保険事業所番号 3270600590】

古い町並み残る「木綿街道」で 東西両校の学園生交流



雲州木綿集積地として栄え、江戸時代の面影を残す出雲市平田町の通称「木綿街道」で4月26日、学園東西両校の交流会が開かれました。古い町並みを散策したり、意見交換会をしたりして交流を深めました。

学園は2年課程で、東部校が3132期生の41人、西部校が30・31期生の19人、両校合わせて60人が受講しています。交流会は、普段は会う機会がない両校の交流促進を目的に昨年に始まりました。

この日は学園生とスタッフ約60人が参加。意見交換会では、2年目で取り組む体験学習が話題となり、時折笑い声が上がると、なごやかな雰囲気でした。その後は、間口が狭く、白い塗り壁の「切妻妻入塗屋造り」と呼ばれる町家が残る約500坪の町並みを散策し、老舗の酒蔵やしょうゆ蔵、菓子店、古い町家を再生したホテルやレストランを見学し、利き酒や機織りなどを体験しました。

街道沿いの店主らがつくる（一社）



木綿街道振興会から話を聞いた学園生は「町並みから歴史と文化を感じた」「かつてのにぎわいを取り戻そうとイベントなどで盛り上げる地元の人たちの強い思い入れが素晴らしい」など感想を話していました。



将来を見据えたリフォームしませんか？

シニアリフォーム

小さなリフォームから
全面リフォームまでお任せください！

手すりを
付ける

床の段差
解消

浴室暖房の
設置

玄関
スロープの
設置 など



くにびき学園西部校 公開講座



“人生100年時代”
生きがいやりがい
活動見本市

日時 令和5年
6/20(火)
13:00~15:10
会場 いわみーる
浜田市野原町1826-1

県西部の各地で活動する団体と、交流・情報交換を行い、つながってみませんか? 「地域のなかにこんな活動をしている団体があるなんて知らなかった」「自分の地域でも参考にしたい」そんな発見があるかもしれませんよ。

【内容】健康、居場所づくり、地域づくりなど、様々なテーマで活動する8団体がブースを構え、交流や情報交換ができます。

【定員】20名(先着) 【申し込み締切】6/15(木)

【申し込み先】くにびき学園西部校 TEL:0855-24-9336



詳しくはこちら

東部校では「地域づくり出会いのひろば」を5/30(火)開催! 詳しくはくにびき学園HPをご確認ください。



東部校会場は
いきいきプラザ
島根

豊かな人生の学び舎
くにびき学園

令和5年度

公開講座

日時 令和5年
6/16(金)
10:15~12:00
申込締切
6/6(水)

本会場 いきいきプラザ島根 403研修室(松江市)
※その他の会場はお問い合わせください。

県内17会場にてオンラインでも開催!! 受講無料

お問い合わせ・お申し込み先

お申し込みはくにびき学園東部校へ

【くにびき学園東部校】
〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根内
TEL:0852-32-5981 FAX:0852-32-5982
✉ kunibiki@fukushi-shimane.or.jp

【くにびき学園西部校】
〒697-0016 浜田市野原町1826-1 いわみーる内

令和5年度 新学園生募集中!!

人そだて人ともに人くらす わが島根づくり

社会福祉法人 島根県社会福祉協議会



ハッピー脳トレ 音読のすすめ ~声を出して免疫力アップ~

【講師】小片悦子(おがっち)氏

出雲生まれ。平田高校、関西外国語短大卒業、証券外務員を経て、大阪のタレント事務所に所属。その後、島根にUターン。NHK松江放送局、エフエム山陰契約アナウンサーを経て、現在は、フリーアナウンサー&エッセイスト。エフエム山陰の長寿番組「おがっちのレトロ本舗」(金18時~19時)メインパーソナリティ、CM「西日本補聴器」他、TV番組レポーター、各種団体向けのコミュニケーション講座、山陰中央新報文化センター講師等で活動。韓国エンタメナビゲーターとして、韓国文化を学ぶ講座等も開催。日本コミュニケーショントレーナー協会心理カウンセリング・コーチング1級、パーソナル分析アナリスト資格取得。ラジオ番組企画やイベント企画プロデュースも行っている。

〈著書〉「おがっちの韓国さん本~本当に知ってほしい! 韓国の話」(ハーベスト出版)
〈公式サイト〉「おがっちOfficial Website」 [おがっち](#) [検索](#)



美術品・骨董品全般
買い受け致します!

お気軽にお電話下さい!

買取無休 出張査定無料

出張査定無料・店頭買取も致します。

先代が残された収集品、古い家や蔵の整理、引越しなどで出た美術品・茶道具、武器、掛軸、絵画などなどその他幅広い種類と品目を買取り致しております。



(有)骨董屋 松月 松江店

☎0852-37-2200

松江市竹矢町1828 (国道9号線沿 ヤマダ電機向い)

【営業時間】10:00~17:00

骨董 松月

検索



(有)骨董屋 松月
松江店

ホテルルート9

至松江市内 国道9号線 至米子

武内神社 ヤマダ電機

至松江市内 山陰自動車道 東出雲 至米子

老人クラブ

助け合いにシニアが二役 生活のちよつとした困り事支える 「暮らし応援サークル」

出雲市高浜地区で、高齢者の生活支援を行う有償ボランティア団体「暮らし応援サークル」の活動が注目を集めています。庭木のせん定や草取り、家事の手伝いなど日常生活での「ちよつとした困り事」をサポート。地域の助け合いの必要性を感じた地元の高浜地区慶人会(新田良一会長、374人)が中心となって4年前に立ち上げ、活動の幅を年々広げています。



市中心部に近く、子育て世代の人口流入も多い同地区の高齢化率は約30%。市平均とほぼ同水準を維持しているものの、一人暮らしなどの高齢者世帯は着実に増加傾向といえます。広い敷地や庭、畑の管理に苦勞する高齢者も多く、従来の福祉ではカバーできない生活支援に対応する仕組みづくりを目指して2019年10月、同サークルを発足させました。

支援を希望する60歳以上の「利用会員」と、サービスを担う「協力会員」がそれぞれ登録。地区内4エリアごとの代表世話人が利用会員から注文を受け、依頼内容に応じて協力会員とマッチング、料金の見積もりや精算事務などを担うというシステムです。

サービス内容は、庭木や生垣のせん定、庭の掃除、草刈り、草取り、掃除、洗濯、見守り、話し相手など多彩で、利用料金は原則1時間500円に設定。運営費は慶人会からの補助金や寄付金でまかない、利用料金は全額協力会員に支払わ

れます。利用件数は年々増加し、21年度19件だったのが、22年度は51件に急増。依頼内容はせん定や草刈りなど屋外作業が大半で、窓ふきや墓掃除などのリピーター依頼も多いといえます。

現在、協力会員の登録は60〜80代の26人。4月下旬、庭の手入れ作業の依頼を受けた柳楽隆則さん(70)、古山幸夫さん(71)、宮本悦男さん(75)、坂根康男さん(80)、阿式良夫さん(84)は「顔なじみの方が来てくれるので安心と言ってもらえる」「『ありがとう』の言葉がうれしい」「サポートする側だが交流の場にもなっているのが励み」「収入にもなるのが励み」など口々に、やりがいや意気込みを語ります。22年度、島根県老人クラブ連合会の「活動賞」を受賞しました。

「私たち自身も将来は支えられる側になってくる。自助・互助支援として高齢者を見守り、自ら悩みや課題を解決できる存在になればうれしい」と新田会長(75)。今後の課題として後継者の育成や女性会員の増員などを指摘し「自分が住む地域の課題解決の支え手となることは、高齢者自身の健康や生きがいづくりにもつながる。ぜひ幅広い人たちに活動に加わってほしい」と呼び掛けています。

読者プレゼント

「お腹のお悩み、増えていますか? / 島根発!腸活スーパーフードぬかち食べる米ぬかパウダー [120g]

23名様

商品の詳細はこちら



応募方法

はがきWEB(申込フォーム)で下記のアンケートにご回答ください

- ①氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号
- ②一番参考になった記事と、その理由を教えてください
- ③一番参考になった広告と、その理由を教えてください
- ④今後の暮らしで興味があることは何ですか※1
- (1)健康 (2)資産運用 (3)家屋の管理 (4)終活 (5)介護 (6)その他※2
- ⑤情報収集は何でしていますか※1
- (1)新聞 (2)テレビ (3)ラジオ (4)インターネット (5)その他※2

※1複数回答可 ※2「その他」を選んだ人は、具体的な回答を記入してください(自由記入)

応募先

●はがき 〒690-8668 松江市殿町383 山陰中央新報社ビジネスプロデュース局 すまいるデイズプレゼント係

●WEB(右の二次元コードから申込ください)



締め切り/2023年6月12日(月)必着

当選発表/発表は発送をもってかえさせていただきます ※お預かりした個人情報はプレゼント発送業務にのみ使用させていただきます

JAの **羽毛ふとん 再生リフォーム** 日本羽毛寝具製造協同組合の羽毛布団リフォーム事業認定業者です。 JALしまね

取り出した羽毛を直接洗浄することで汚れを取り除きます!!

節約応援! **捨てるのはもったいない!** **リフォームはECOでお得!!**

再生リフォーム価格 **22,400円~** (税別) 税込 24,640円~

新しい羽毛を補充します! シングル 300g・ダブル 400g ※お預かりする布団によって補充料が変わります。

Before へたってしまったお布団が... After **こんなにふっくらふかふかに!!**

羽毛布団再生リフォームの金額・コース・柄の詳細はコチラ

リフォーム作業工程の動画はコチラ

ご注文・お問合せは最寄りのJA窓口へ

- くにびき地区本部 生活燃料センター ☎ 0852-36-9270
- 隠岐地区本部 経済課 ☎ 08512-2-1133
- 隠岐どうぜん地区本部 経済部 ☎ 08514-7-8005
- 出雲地区本部 ラピタ本店 生活課 ☎ 0853-21-6080
- 斐川地区本部 生活課 ☎ 0853-73-9622
- 石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎ 0854-84-9071
- 島根おおち地区本部 生活部 総合生活課 ☎ 0855-95-3601
- 西いわみ地区本部 営農経済部 経済課 ☎ 0856-23-0933
- 経済部 経済課 ☎ 0853-25-8912

ねんりんピック

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている全国健康福祉祭は、60歳以上の方々を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典で、シニア世代を中心とする県民の健康の保持・増進・社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会を築くことを目的として開催しています。今年10月に愛媛県で開催される第35回全国健康福祉祭の出場権をかけたペタンクとソフトボールの大会が4月にあり、ペタンクはフリーダム(松江)が、ソフトボールは大東おろち(雲南)がそれぞれ全国への切符を手に入れました。

フリーダム(松江) 信頼し合える仲間と 栄光を狙う

第35回全国健康福祉祭えひめ大会(通称…ねんりんピック)ペタンク大会の島根県代表チーム選考を兼ねた、第35回島根県健康福祉祭ペタンク大会(種目…トリプルス)が行われ「フリーダム」(松江市)が優勝し、出場権を獲得しました。

ペタンクは約1キロの鉄製のボールをビュットと呼ばれる目標に向かって投げ、全員が投げ終わった時点で最も近い球を投げたチームに得点が入るゲームです。

大会は4月16日に大田市市内であり、16チーム48人が参加しました。3人がそれぞれ2球を投げて得点を競う方式で、予選リーグと決勝トーナメントで争いました。

優勝したフリーダムの山田恵子さん(85)は「松江市玉湯町は、競技歴33年、県大会優勝9回を誇り、全国大会での優勝経験もある強者です。「ペタンクはチームワークが一番大事。仲間との信頼関係があれば、おのずと結果がついてくると信じています」と話し、全国の舞台に向けて意気込んでいます。



大東おろち(雲南) 鍛錬の成果出し切り、 初戦突破狙う

第35回島根県健康福祉祭ソフトボール大会で「大東おろちクラブ」(雲南市)が優勝し、10月のねんりんピックへの出場を決めました。

大会は4月29、30の両日、出雲市の斐伊川河川敷公園グラウンドであり、9チームが出場しました。トーナメント戦で競い、決勝で「マリシクラブシニア」(松江市)と対戦した大東おろちクラブは投打がかみ合い、4-0で快勝。2度目の出場を決めました。

大東おろちクラブの武田豊監督(77)は「ピッチャーのコントロールが良かった上、鍛えてきた打撃の成果も出ました」と勝因を語りました。全体練習は土日を中心ですが、冬場も各自が筋力トレーニングを自主的に行うなどして体づくりにも努めてきたそうです。「全国は強豪ぞろいですが、まずは初戦突破を狙います」と抱負を語りました。



●最新の補聴器を試してみたい方
●いきなり補聴器を買うのに不安のある方
●補聴器の効果があるか試したい方

補聴器

2週間試聴お貸出

実施中

イオン松江店がゆったりとくつろげる
店内にリニューアルオープン

最新設備の防音室で
正確な聴こえ方確認が可能です

公益財団法人テクノエイド協会が認定する「認定補聴器技能者」在籍店で

VISION EXPERIENCE

DINING OFFICE

メガネ作成における体験コーナーも新設し
よりきめ細かいご提案ができます

メガネのモチダ

メガネのモチダ

イオン店
補聴器取扱店

TEL0852-28-2170

老後も豊かに過ごすための人生設計



医療の発達や健康志向の高まりによる平均寿命の延伸を背景に、人生100年時代が叫ばれる中、不安が大きいのは老後の資金問題。過去には「95歳まで生きるには老後に夫婦で2千万円の蓄えが必要」と試算した金融庁金融審議会の報告書を発端に、全国で波紋が広がりました。老後も豊かな人生を歩むために、最適な生活設計はどうあるべきか。お金の悩みに処方箋を示すファイナンシャルプランナー(FP)として活動する松江市浜佐田町の株式会社Rightプランニングの井原右治代表取締役についてみました。

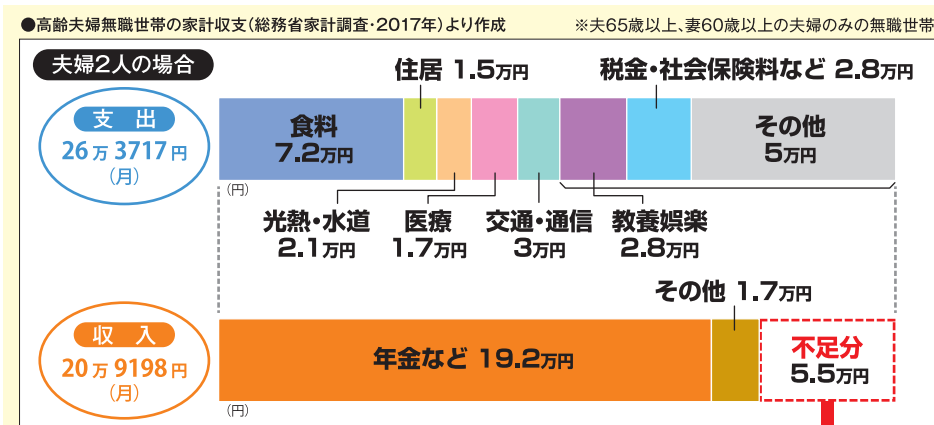
Q1. 老後2千万円問題とは？

2019年に金融庁が公表した試算を受け、全国で物議を醸した問題です。試算は17年の総務省の家計調査報告が基となっています。夫65歳以上で妻60歳以上の無職夫婦世帯で月々の年金などの収入は20万9198円、支出は26万3717円で、月約5万5千円の「赤字」が生じると試算しました。30年続くと赤字額は約2千万円となり、老後資金として2千万円の蓄えが必要であるとはじき出しました。一方、妥当な数字とは言えません。20年の家計調査報告のデータを基にすると、新型コロナウイルス禍による旅行控えなどで支出が減って赤字額はゼロとなるなど、年によって社会情勢などが違い、収支も異なるからです。

Q2. 家計の見直し方は？

老後2千万円の不足というのは現実性の乏しい数字ではありませんが、老後は少なからず不足が生じます。私の独自シミュレーションでは、島根の一般的な世帯にあたる年収(手取りベース)5

老後2000万円問題の根拠



他の年のデータを見ると……

年	実収入(月)	実支出(月)	不足分(月)	×1カ月×30年
2020年	25万6660円	22万4390円	ゼロ	
2019年	23万7659円	13万9739円	ゼロ	
2018年	22万2834円	26万4707円	4.2万円	約1500万円
2016年	21万2835円	26万7546円	5.5万円	約2000万円
2015年	21万3379円	27万5706円	6.2万円	約2200万円

約5.5万円不足
×
12カ月
×
30年
= 約1980万円
約2000万円の赤字

00万〜600万円の35歳夫婦世帯(夫は民間企業正社員、妻はパート職員、子ども1人)で、老後の不足額は1千万〜1500万円と考えます。そのため、早い段階からの家計見直しが必要で、年代ごと、ライフイベントごとに家族が受け取る必要最小限の保険金を算出することで、保険料の掛け過ぎを防げるほか、利用状況に合ったスマートフォン契約プランへの変更、省エネ家電への買い替えなどで月に3

4万円の支出を削ることもできます。まずは今の収入と支出を確認し、将来に向けた自分なりのお金の計画を立てることが大事です。60歳になってからの見直しでも遅くありません。

Q3. お金の貯め方、増やし方は？

お金を増やす資産運用でおすすめは、個人型確定拠出年金iDeCo(イデコ)です。掛け金は所得控除の対象となるうえに、運用で

得た利益は非課税。さらに掛け金の受け取り時に対して税制優遇が受けられる場合もあるからです。他にもいろいろな資産運用の方法がありますが、一番大事なものは健康なうちにはできるだけ長く働くことです。心身の健康を保ちながら、老後も可能な範囲内なるべく長く働き続ける。それが、人生100年時代に有意義な老後を過ごしていくための大切なポイントとなりますね。

イデコ 個人型確定拠出年金iDeCoのメリット

1. 掛金が全額所得控除!
2. 運用益が非課税!
3. 受け取る時も大きな控除!



掛金の全額が所得控除の対象となり、所得税・住民税の負担が軽減される

通常、運用で得た利益は課税されるが、iDeCoなら非課税で再投資できる

年金として受け取る場合は「公的年金等控除」、一時金の場合は「退職所得控除」が受けられる ※金融機関によっては、年金と一時金を併用することもできる