

2026年4月21日 地域ケア推進会議を開催し、75歳からの生活について話し合いました。今回もいろいろな立場の方のご意見を伺うことができました。以下報告です。ぜひ、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください！！

2026年度目標：「75歳から創る自分の人生」
～やらされる人生から創る人生へ～

75歳からの地域課題と背景

- ・身体機能の低下に伴い、外出や人とのつながりが減少
- ・特に男性を中心に、地域の集まりに参加しにくい現状
- ・「健康づくり」だけでは、参加への一歩が出ない方も…

目指すは「明日も行きたくなる場所」

- ・楽しいから行く！
- ・役割を持つ：自分の経験や得意なことで誰かの役に立つ
- ・ゆるい絆：密接すぎず、気楽に情報交換できるつながり

今年度 地域で取り組む3つの柱

①60代からの準備

- ・高齢期を見据え、早めの備えにつながる活動を！

②自然な出会い

- ・多様な生きがいニーズに応える場を住民と企画

③高齢期ライフモデルプラン

- ・いきいき過ごす高齢期ロールモデルの発信

賃貸住宅の家賃値上げトラブルに注意！

～貸主から大幅な値上げ通知が届いたら、慎重に対応を～

この1年で突然の家賃値上げに関する相談が増加中

家賃の変更は貸主と借主の双方の合意で決まるもの。値上げに納得できないときは、直ちに応じる必要はなく、従来通りの家賃を払っていれば、引き続き住み続けることが出来ます。同意して契約書に署名すると後から変更は難しくなるので、慎重に対応しましょう。貸主が家賃の値上げを行うときは、借地借家法に基づき、**値上げについての相応の理由が必要**とされています。値上げの**具体的な理由を求め、妥当かどうかを冷静に判断**しましょう。理由に納得できない場合は、家計への影響を伝えて話し合いを求めることができます。解決しないときは、裁判所に民事調停を申し立て、第三者を交えて話し合う事もできます。

(住宅政策本部民間住宅部不動産課 賃貸ホットライン)でも相談を受け付けています。

東京都賃料値上げ相談窓口 電話相談 **03-5320-4958**
(受付時間 平日 9:00～17:30)

杉並区立消費者センター 相談専用 **03-3398-3121**
(受付時間 午前9時～午後4時 土・日・祝日 12/29～1/3は休み)

私たちのまちの素敵な人

成田東の 早川 義信さんです



早川義信さんは昭和6年生まれの95歳、福岡県直方市のご出身です。昭和42年から美しいケヤキ通りの街、阿佐ヶ谷で元気にお暮しです。

戦時中は学徒動員で学業を中断、中学1年で滑走路の工事のためお寺でノミがでる毛布で眠り、2年生では炭鉱で朝から晩まで働きました。戦後、三菱化成(現・三菱化学)に入社し企業戦士として働き、定年後は健康診断を事業とする団体にご縁があり80歳まで働かれました。

健康に取り組む仕事に携わりながら、早川さんは病気と健康について理解を深めました。病気の発症要因は「生活習慣要因」「外部環境要因」「遺伝要因」があり、中でも生活習慣の寄与率が最大であると言われています。

健康な生活習慣とは、適正な睡眠時間、喫煙をしない、適正な体重を維持する、過度の飲酒をしない、定期的に運動をする、朝食を毎日食べる、間食をしないことです。

早川さんは生活習慣を守り、健康体を保たれています。また認知症予防にと82歳から2年間ピアノを習いました。健康習慣を大切にしながら、早川さんは社会貢献に取り組むことを決意し、清く楽しむ集まりをつくろうと昔の仕事仲間たちと「清楽会」を設立されました。清楽会は、生涯青春、生涯澆刺、生涯現役を掲げ、商品の受託事業、講師の派遣、若手経営者の育成を目的に活動しています。年に2、3回各界の著名な講師による講演会を開催、社会見学をかねた研修会を行っています。会員は50名に達しましたが、コロナ禍で4年間活動を中断、令和6年に再開した時には認知症や病気のため参加者は減少しました。会員から「良い会だからぜひ継続してほしい」と強い要望があり、趣向をかえ現在も楽しく有意義に活動しているとのこと。

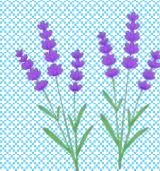
老後の3Kは健康、経済、孤独といわれています。なかでも最大のテーマは孤独であり、定年を迎えた男性の居場所を見出すことは、社会の切実な課題だと早川さんは考えています。平和で眩しい時代を激務で過ごした高齢者が、その後の人生も生き生きと過ごせる社会にしていきたいと精力的に活動に取り組まれています。



Let's
脳トレ



◆問題の答えは裏表紙にあります



計算問題に挑戦

虫食い計算クイズ！

囲みのなかの数字を①～⑤の□にあてはめて、計算式を完成させましょう！

17 6 13 10 7 5 31

※数字は一度ずつしか使えません。

① $3 \times \square + 18 = 36$

② $\square + 16 + 8 = 29$

③ $28 \div 4 + \square = 24$

④ $33 - \square - \square = 13$

⑤ $\square - 14 + \square = 27$

