

読者の皆様におくる毎月1日の定期便

NHCだより

2025year renewal

2025年

1月

vol.107



株式会社 ASA 光が丘公園

幸せ創造事業部ワクワク通信係

東京都板橋区成増1-7-22

TEL:03-5998-4714/FAX:03-3930-4551

ゴリ田の独り言

人間の本质は健康であること 2025年から始める健康への第一歩

皆さん明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。今年からタイトルを『ココナだより』から『NHCだより』に変更しました。詳しくは裏面のグッチのコラムをご覧ください。

さて、2025年がスタートし、今年1年がどんな年になるか楽しみです。時代の変化が激しいと言われる現代ですが、特にテクノロジーの進化は凄まじい進化を遂げています。10年前では考えられなかったスマホが日常になったり、その他、様々なものがデジタル化となりました。例えば、エアコンも外出先からオンオフをできたり、

自宅や会社などの鍵は電子錠に変わったりしています。便利な世の中になることは賛成ですが、一方で、僕は健康への心配をしています。便利になったことで日々の活動動作が減少し、体力や筋力などの低下が心配でもあります。もちろん年齢と共に低下するものもありますが、テクノロジーの進化によって、より加速していくのではと心配になります。人間の本质は『健康』であること。スマホを見られるのも、お友達と遊ぶのも全ては健康が上にあるのではないのでしょうか？この上台を疎かにしてはいけなく僕は考えます。2025年は団塊の世代が後期高齢者（75歳）となり、国民の4人に1人が後期高齢者とな

ります。雇用や医療、福祉などに様々な影響が出ると予想されています。その中で自分に出来ることは何か？1つは『健康を守る』ことだと思います。健康であれば医療にかかる費用の負担を減らせると思います。そのためには、まずは自分自身が健康と向き合うこと。何より健康を第一で考えて行くことが重要です。そうは言っても今まで運動などしてこなかった人にとってはハードルが上がります。【いつまでも元気に自分の足で歩くこと】これは私にとっての幸せの定義です。歩けることは当たり前じゃない！本当にありがたいこ

となのです。その当たり前がいつまでも続くとは限りません。そのためには自分自身が自分の健康と向き合うことが大事です。そして今できることから始めることが大切です。私たちはそんな皆様の健康のお手伝いのため、毎月ウォーキング教室を開催しています。そしてデジタルの悩みや時代に取り残されないためにスマホ教室を開催したり、皆様の趣味や楽しみのためにも麻雀教室も開催しています。私たちNHCのスタッフは新聞販売だけでなく、地域の暮らしに役立つ存在となることを目指して頑張っております。2025年も皆様の暮らしを支えられるよう努力していきますので、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

成田清司 (なりたせいじ) GORITA (ゴリタ) Profile
 まごころサポート成増・光が丘店オーナー
 生年月日/1981年12月1日 血液型/O型 趣味/ゴルフ、筋力トレーニング
 ご意見感想などお気軽にご連絡ください gorita@nhc-ajp

まごころサポート 成増・光が丘店

忙しくて大掃除ができなかった方へ朗報です！1月1000円OFFキャンペーン

エアコンクリーニングもオススメです！

●レンジフードクリーニング	12000円	●洗面クリーニング	6500円
●キッチンクリーニング	12000円	●トイレクリーニング	6500円
●浴室クリーニング	14000円		

お申し込み・ご相談はお気軽にお問い合わせください！
03-6909-2080
 1月はエアコンクリーニングも水回りクリーニングも上記価格より1000円引きになります

NHC event

★ウォーキング教室

“いつまでも自分の足で歩く”というのを目的とし、月3回開催しております。ほとんどがお一人参加ですが、アットホームな雰囲気でご参加頂けます。講師からのストレッチ指導や健康づくりについてのアドバイスがあったり、季節ごとのイベントなどもあり、楽しく運動習慣が身に付きます。

ご参加者の声
日にちが詰まっているので、外に出るキッカケになってよい。少し面倒だなと思う日でも、行ってしまおうとすごく楽しくて『来てよかったな』と思うことが多いです。

開催スケジュール
時間10:00-11:00
場所：光が丘公園周辺
※詳しくはお申し込み後にお届けいたします案内状をご確認ください。
日程：1月8日(水)、16日(木)、28日(火)

★スマホ教室

日本一わかりやすい！と好評のスマホ教室。講師のゴリ田と楽しく学びませんか？

【スマホ教室】(講座70分+20分特別サポート付き)
 スマホの基礎基本講座(脱ビギナー編)新講座
 まだスマホの操作に慣れない方向けの講座です。今回のテーマは脱ビギナーを目指そう！スマホの便利機能とは？知ると楽しいこともある！？また皆様のお悩みをその場で講座形式でも行います。
 1月20日(月) 10:00-11:30 1月23日(木) 10:00-11:30
 1月27日(月) 10:00-11:30 (各回定員6名)
 ★スマホ講座個別レッスン(お一人40分) 先着順
 1月5日(日) 10:00-17:00 1月13日(月) 10:00-17:00

★麻雀クラブ

※開始時間が変更となっております。また、会場はASA光が丘公園の1階となります。※各回1時間半を予定しております。

入門クラス		スキルアップクラス	
経験はないが麻雀に興味がある方			
①1月11日(土) 10:00		①1月11日(土) 12:30	
②1月15日(水) 10:00	③12:30	②1月15日(水) 12:30	
④1月18日(土) 10:00	⑤12:30	③1月18日(土) 10:00	④12:30
⑥1月26日(日) 10:00		⑤1月26日(日) 12:30	

ビギナークラス		レギュラークラス	
何度か経験があるが、分らないことも多く、ゆっくりなペースで楽しみたい。			
①1月11日(土) 12:30		①1月11日(土) 10:00	
②1月15日(水) 12:30		②1月15日(水) 10:00	
③1月18日(土) 12:30		③1月26日(日) 12:30	
④1月26日(日) 10:00			

1回のみでも参加可能。1回700円(お得な回数券もございます。)下記参照回数券は各教室(スマホ、ウォーキング、麻雀)に共通して使用できます。こちらの回数券は右記のソーラーポール教室には利用できません。回数券の販売は各イベント、教室で受付いたします。詳しくは、担当スタッフまでお気軽にお声がけください。

お問い合わせは
ASA光が丘公園
03-5998-4714

～お得な回数券～
 5回券 2,500円 (1回あたり 500円)
 10回券 4,000円 (1回あたり 400円)
 20回券 6,000円 (1回あたり 300円)

「東大式 世界一美しく正しい歩き方」著書である小林寛道先生監修

脳と身体を元気に！ソーラーポール教室

スポーツ科学に基づく機能的かつ合理的な理想の歩き方に導く！腰痛・膝痛予防に、下半身の引き締め、健康寿命、介護予防、認知症予防、アクティブライフの実現。ソーラーポールは、一畳以下の小さなスペースで手軽にできる健康体操器具です。

日付：1/29(水)
 時間：12時～ 定員は5名(先着順)
 参加費：1回2,500円、5回券で10,000円

初心者大歓迎
 ソーラーポールの貸し出しあり
 手ぶらで参加できます！

ボディケア情報

去年頑張った自分のカラダの
ケアをしませんか？



初回半額！

昨年9月から新サービスとして始めた、『貫井式ボディケア』はご存知ですか？ありがたいことに多くの方にご利用いただき、お客様からの評判は上々でした。

『貫井式ボディケア』施術者の貫井由美さんは25年に渡り東洋医学をベースにお一人お一人に合わせたオリジナルケアをしております。

貫井さんは鍼灸師の資格（国家資格）やエステティシャン、ヨガ講師などなど30年以上に渡って取得してきた20種類の療法を応用し、相乗効果を意識されています。（今回のサービスで針は使いません。）

貫井由美さんには毎月1回、当社に来ていただき、お客様にご提供させていただきます。

通常30分6,000円となりますが、多くの方に体験して頂くために初回半額とさせていただきます！

お身体に不調がある方は是非一度お試し頂きたいと思えます。

■日程：

1月24日（金）

■時間：10:15～、11:00～、11:45～、12:30～、13:15～（各回1人30分）

■場所：当店1階（ASA光が丘公園）板橋区成増1-7-22



◆名前：貫井由美
（活動エリア：東京）
◆保有資格
鍼灸師
PNFプロフェッショナルトレーナー

お申込み、お問い合わせは
お気軽にご連絡ください！

☎ 03-5998-4714 (ASA光が丘公園)

LINE公式アカウント



ASA光が丘公園

LINE公式アカウントやっています！

『光が丘公園マル得情報』

お友達登録で出来ること

登録のメリット①

チケットプレゼント

このアカウント限定で美術館をはじめ様々なチケットを抽選でプレゼントしております。

登録のメリット②

地域のお得な情報

地域のお店や自分の欲しい情報が届きます。LINE限定でお得なクーポンがGETできるかも。

登録のメリット③

イベント情報

麻雀教室やスマホ教室、ワーキング教室など当社のイベント情報をいち早くGETできる！

新規登録の方法



スマホでLINEを開き、ホームをタップ



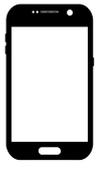
LINEホーム画面の右上の赤枠のアイコンをタップします。



友達追加画面が表示されたらQRコードをタップします。



カメラが起動したら上のQRコードを読み込みます。



光が丘公園マル得情報が表示され、追加をクリックしたら登録完了です。

操作方法などお困りことはお電話もしくはメールにてお気軽にお問い合わせください！

☎ 03-5998-4714 (ASA光が丘公園)

✉ asa@nhc-a.jp

グッチのコラム

報告と決意！

【この定期便のタイトル】

2025年が始まりました！本年もどうぞよろしくお願い致します。新年早々に唐突な質問ですが、この定期便のタイトルをご存じですか？もしかしたら、お気づきの方もいらっしゃるかもしれませんが、今回から『ココナだより』から『NHCだより』に変更させて頂きました。

【変更理由】

昨年9月のコラムに書かせて頂いたのですが、当社の法人名『株式会社NHC』があまり認知されておらず、どちらかというと通称名である『ASA光が丘公園』の方が認知度が高かったのですが『NHC』の認知度を上げたいと思い、『NHCだより』に変更させて頂いた次第です。

【社名の由来】

こちらにも以前にお伝えしたことですが、当社の経営理念は『新聞事業を通じて幸せを創造する』です。新聞→NewspaperのN、幸せ→HappinessのH、創造する→CreateのCからNHCとなりました。また、幸せには2つの意味があり、地域の皆さまが幸せに暮らすことに

貢献するということと、貢献するために努力することで成長し、自分たち自身も幸せになるという意味がございます。

【よろず相談会】

昨年の1月によるず相談会を実施しましたところ、多くの相談事をお聞かせ頂き、専門家の先生方から色々なアドバイスをさせて頂きました。もちろん全て解決できた訳ではありませんが、たいへん喜んで頂いた方も多くいらっしゃいました。

【随時ご相談受付中】

当初は年に3～4回くらい相談会を実施しようかとも思っていたのですが、当日に予定が合わない方もいらっしゃいましたし、行政書士、司法書士、税理士、弁護士など各分野でご活躍の先生方に当社にお越し頂き、待機して頂くのも申し訳ないと思い、体験会という形式ではなく随時受付する形式にしました。ご連絡方法は、電話、メール、LINEで受付しております。

【よろず相談の流れ】

ご連絡を頂きましたら、私山口より折り返しの連絡をさせていただきます。まずは私が概略をお聞きし、担当の先生が決まりましたら、直接連絡をさせていただきます。あとは必要に応じてお会いする日などを決めて解決へ

向けてサポートさせていただきます。費用に関しても、発生するタイミングなど明示させていただきますのでご安心下さい。

【相談事例を紹介】

昨年11月の相談事例をご紹介します。お母様が認知症となり譲渡所得税の申告を成年後見人弁護士が依頼した税理士が行ったそうです。その後お母様が亡くなり、最近になって申告の仕方間違えがあったようで税務署から連絡があったそうです。担当した税理士に連絡をしましたが、お母様との契約なのでという理由で取り合ってもらえず、当社に連絡を頂きました。よろず相談メンバーの税理士さんと司法書士さんが対応させて頂き、現時点でほぼ解決に近い状態になっております。「相談当時は泥沼にいたる気持ちでしたが、今は八合目にいる感じです。」と喜んで頂きました。

全ての事が解決できる訳ではありませんが、一人で悩むより私を含め専門家の先生方が親身になってサポートさせていただきます。守秘義務も遵守しますので、安心してご相談下さい。

地域にお住いの方のお困り事ゼロを目指して、今年も頑張らせて参ります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

E-mail yama@nhc-b.jp

不動産・相続の小話

2ヶ月に1度の奇数月に連載

齋藤智明の

【不動産・相続の小話】

第17回目のコラムになります。皆さん、こんにちは、相続診断士の齋藤智明です。先日、運動中に転倒して足首を骨折してしま

まい、初めて松葉づえ生活を送ることになりました。率直な感想としては「本当に不便な生活になった」と言うことです。

具体的には「階段の上り下りが難しいこと」や「買い物をするにしても荷物が持てないこと」など普段は何も気にしていないことがとても困難になりました。改めて身体が動くことは本当にありがたいことだと痛感しています。

上記の件については、『買い物にいけないので宅配で食材を運んでもらうサービス』、『掃除、洗濯が

できないため家事代行をしてくれるサービス』等をお願いすることを検討しています。

皆さまも身体が不自由になったときに「誰に頼るか」を想像してみてください。

近所にお子様がいる方で頻繁に行き来があるような場合でしたらあまり心配はないかもしれませんが。

一方で、独身で身の回りのことは普段からできている方は、いざ身体が動かなくなった時に対処できるでしょうか。

都内であれば上記のようなサービスが受けられることもあると思いますので頭の片隅に置いていただければと思います。

また、そういった時には普段からの「ご近所との付き合い」が大切になってくるようです。

最近の相談で、突然困った状況（熱中症になった、駐車場で車をぶつけた等）の時にご近所の方が助けてくれて消防署等へ第一報を入れてもらったケースを耳にすることがありました。

では、動けなくなることが「認知症」からくるものでしたらどうでしょうか。

例えば、認知症になってから、「銀行から預金をおろす」、「自宅をリフォームする」等の行為は簡単にはできなくなります。そのような時のために「任意後見」があるのでしたよね。

先日、あるセミナーで参加者の方から「先行きを恐れてばかりいたのでは人生が楽しめない」と言われました。

確かにその通りだなと思います。しかしながら正しい手順で先行きの準備しておくことは、よりよい人生を送るためにも必要なことだとも言えます。今回、自分が骨折をしたことで、改めて今後のことについて家族で話をする機会となりました。

<ASA光が丘公園山口より>

人生の中で時々トラブルは起こるもの… 今回の齋藤先生の事例のように誰かの体験談を基に万一のことを考えておくと、いざという時に困らずに済むかもしれません…備えあれば患いなし。

お電話・FAX・メールでASAまでご注文ください。

ASA光が丘公園

〒175-0094板橋区成増1-7-22

TEL 03-5998-4714

FAX 03-3930-4551

MAIL:asa@nhc-a.jp