

No.75

公社の高齢者向け情報誌【シニアライフ】

SENIOR LIFE

特集「文楽人形の美しさ」





表紙写真；曾根崎心中 お初

本ページ写真：新版歌祭文 お染

特集「文楽人形の美しさ」

文楽人形はもう人形ではありません。特に女方の人形の可憐さ、美しさは震えるほどで、観る人の心を掴んで離さない魔力と魅力があります。その人形に魂を吹き込む人形遣いをご紹介しますので、この機会に歳を重ねたからこそ楽しめる文楽に親しんでみてはいかがでしょうか。

写真 渡邊肇

構成 嶋田淳子



案内人：渡邊幸裕（株式会社ギリ代表）

サントリー宣伝部、TBSブリタニカPen編集部等を経て2001年ビジネスコーディネータとして独立。文楽界と密接な関係を持ちイベントを多数手がける。文楽ポータルサイト「楽文楽」編集長、産経新聞英文サイト「JAPAN Forward」編集企画アドバイザー、神田明神文化交流館「edocco club」主宰などを通じ、日本文化超初心者向けの記事、セミナー、観劇会等を展開中。



絵本太功記 尼ヶ崎の段 武智光秀 人形遣い 吉田玉男
寛政11年(1799年)に流行していた太閤・豊臣秀吉一代記の読本を浄瑠璃化。明智光秀(作中では武智光秀)の「本能寺の変」前後、主君信長を討つ光秀の苦悩を描く。

文楽とは

人形浄瑠璃、通称“文楽”はユネスコの世界遺産に歌舞伎より先に登録されたほど評価の高い、日本の誇る芸能です。台詞に節をつけて語る「浄瑠璃」と、その物語を演じる「人形」が結びついたのが文楽であり、楽しめる要素が多いのも特徴ですが、初めて文楽をご覧になった方が口を揃えておっしゃるのは、「こんな世界があったのか!」と。その内容、芸術性、技術に圧倒され、「人形劇に泣かされた」と多くの方が驚かれます。

残念な事に2018年は太夫の竹本住太夫氏、三味線の鶴澤寛治氏と巨匠を失う年となりましたが、初心者目の目にまず飛び込んでくる人形の美しさを知り、人間国宝の人形遣い吉田篁助師匠の話も含め文楽の素敵な世界にお近づき下さい。歌舞伎三大名作と言われている「菅原伝授手習

鑑」「義経千本桜」「仮名手本忠臣蔵」は全て文楽が原作、ある意味文楽は歌舞伎の親芸なのです。外国の人形劇は子供向けのものが多いのですが、文楽は成り立ちから言っても全く様相が異なり、言ってみれば“大人の人形劇”なのです。

竹本義太夫

室町時代に流行った浄瑠璃姫伝説から、語り物は浄瑠璃と呼ばれ様々な流派がありました。江戸時代初期の大阪(当時は大坂)、竹本義太夫がこれを集大成して打ち立てたのが「義太夫節」、人形劇と合体して出来たのが人形浄瑠璃です。竹本義太夫率いる竹本座が今の文楽の基礎を作り、後に興った豊竹座と芸風を競い合い、歌舞伎を圧倒するほどの人気でした。

その後、三人遣いの工夫なども相まって、“大人の人形劇”は大変隆盛を誇りましたが、やがて



「アノ物音は敵か味方か。勝利如何に」と松の上に登ると、そこには敵方の豊臣秀吉(作中では真柴久吉)が光秀を討取ろうと、多数の軍勢と共に迫って来ている。



義経千本桜 渡海屋・大物浦の段 碇知盛 人形遣い 吉田玉男
碇を持ち上げる知盛を三人の人形遣いが操る。知盛が義経を討とうとするが果たせず、碇綱を体に巻付け岩の上から入水しようとする壮絶な場面。

衰退していきます。

江戸後期に現れたのが淡路出身の興行師、植村文楽軒(うえむらぶんらくけん)。彼が人形浄瑠璃を建て直したので「文楽」が人形浄瑠璃の代名詞となり、人形+浄瑠璃=「文楽」となり、現在でもそう呼ばれています。

三人遣い

他の人形劇同様、文楽人形も当初は一人で一体を遣う形式でしたが、その後一体を三人で遣う、他にはない形式になりました。大きな人形にしてより楽しんで貰う為、芝居小屋を広くして客数を増やす為など諸説ありますが、三人遣いだから出来る事が沢山あります。

首(かしら)と呼ばれる頭部と右手を主遣い、左手を左遣い、足遣いと、三名で分担しますが、主遣いの指令の元、全く自然な動きで、人間より人間らしく、優雅、可憐、勇壮、、、人間に出来る事は全て出来、出来ない事も出来ます。

若手人形遣いの修業は足遣いから始まり、足で10年、左遣いになって10年から15年、主遣いをやらせてもらえるのは入門20年以上たってからです。主役級の人形が遣えるには更に時間が必要で、サラリーマンなら定年になった頃やっと良い

役が回ってくる、そして目指すは人間国宝、という大変息の長い世界です。

加えて人形遣いを支える裏方の仕事があります。首(かしら)や床山、人形衣装など、それぞれのプロの仕事のおかげで、舞台上の人形は益々輝き、素晴らしい芸を見せてくれます。

太夫と三味線

文楽をリードするのは太夫と三味線です。正面に向かい右側にある床と呼ばれる場所で語られる義太夫節、それに合わせ人形は無言で演じます。

太夫は登場人物の台詞、情景や感情を語りますが、汗を流し、時に女性の声、子供の声と大活躍、文楽は聴きに行く芸能と言われているのがよく分かります。ちなみにこれは江戸時代の大坂言葉そのままです。

太夫の横で静かに座っている三味線は決してただの伴奏ではありません。時に打楽器にもなる太棹三味線を華麗に弾きこなし、撥(ばち)ひとつで様々な情景や心理描写などを表現、時には太夫をリードして上手く語らせる大切な役目でもあります。

「太夫がへたくそだと人形がバラバラになります」ある人形遣いが言っていました。物語を引っ張る太夫と三味線、その出来によって人形が変わると言っても過言ではありません。文楽は三業一体の総合芸術と言われる所以でもあります。



左 豊竹呂勢太夫、右 三味線 鶴澤燕三

もう一人の立役者 近松門左衛門

竹本義太夫と共に文楽を打ち立てたもう一人が、竹本座の座付作家の近松門左衛門です。東洋のシェイクスピアとも呼ばれる大作家がいなければ文楽はこんなに隆盛を極めなかったでしょう。

近松作とされる浄瑠璃は110作品ほど、そのうち24作が世話物です。世話物とは江戸時代における現代劇ともいべき作品群で、時代物と呼ばれる、それ以前の時代を舞台に展開する劇と明確に区別されています。

近松の世話物から江戸時代、特に大坂の庶民の生活を知る事が出来ます。そこに繰り広げられる男女、親子、家族、友人、武士の主従関係などの人間模様からは現代を生きる我々に通じるものが多々あり、身につまされて涙する事も多いのです。今とは異なる封建時代だからこそ起きる理不尽な事からは、その時代の日本人の価値観や人生観、宗教観なども感じられます。

近松の文章は語りにくいという太夫もいますが、何と言っても名文ばかりです。文楽のプログラムには「床本」という小さな本が付いていますが、これを読むと近松文学の本質が垣間見えます。1月の大阪で「冥途の飛脚」が上演されますので興味のある方はぜひ行かれて下さい。



曾根崎心中 天満屋の段
左 鬻油屋手代 徳兵衛 人形遣い 桐竹勘十郎
右 遊女 お初 人形遣い 吉田簗助



天満屋の軒下に隠れる徳兵衛は、友人の油屋九平次による騙り（詐欺）の罠にはめられた。もう大坂の地では生きてはゆけないと、お初の足を小刀に見立て、のど元に当てて心中を決意する。

代表的な近松作品

『出世景清』	貞享2年(1685年)
『曾根崎心中』	元禄16年(1703年)
『碁盤太平記』	宝永7年(1710年)
『冥途の飛脚』	正徳元年(1711年)
『国性爺合戦』	正徳5年(1715年)
『平家女護島』	享保4年(1719年)
『心中天網島』	享保5年(1720年)
『女殺油地獄』	享保6年(1721年)

曾根崎心中

近松の世話物代表作の一つが『曾根崎心中』です。実際に大坂で起きた男女の情死事件を取材し、その一か月後に浄瑠璃で描いて舞台化、これが大受けを受けて、竹本座にあった膨大な借金

を返済してしまう程の大ヒットだったと言われています。

若い二人が死に向かう場面、道行(みちゆき)と言いますが、ここの文章が本当に名文であり大阪国立文楽劇場の入口に展示されているほどです。「此の世のなごり、夜もなごり、死にに行く身をたとふれば、あだしが原の道の霜」で始まり、「未来成仏うたがひなき恋の手本となりにけり」で終わっています。この名文で日本人には近松門左衛門の才能を感じて、文楽を認識して頂きたいです。

文楽人形の凄さ

文楽作品の中には登場人物が命を落とす場面があります。観客が固唾を飲んで見守る中その時が来ます。こと切れるのです。その時人形遣いはずっと引っ込んでしまい、舞台には魂が残っていない人形が置かれています。本当に死んだのです。

芝居や映画、ドラマでは役者が死んだふりをしているのは誰でも知っていますが、文楽人形は本当に死んでいるのです。ピクリともしない人形が舞台上に残されている時間はそんなに長くありませんが、実に長く感じます。それだけ真に迫る遣い方をするのが人形遣いの技であり、観客は引き込まれてしまうのです。

すねる、甘える、子供を愛する、心配する、叱咤激励する、決心を迫る、威張る、ふてくされる、キレる、おどける、、、様々な場面からこんな表情を見せられると、人間を観ている気になります。そして遣っている人形遣いの顔が消えてしまうのです。

人形遣いは作品の本は全部読み込んでおり、自分が遣っている登場人物の性格、立場、状況、心理状態などを把握し、その役になりきり、でも無表情に淡々と、客の心にそれらを届けようとしっかり遣っています。そうする



死に場所を求め、天神の森へと向かう二人。橋の下には蜷川が流れる。

と人生経験を積んだ方でも泣いてしまうのです。人形劇なのに。

太夫、三味線の語る義太夫節、優雅で華麗な人形、真剣に楽しむ観客、映像では決して分からない迫力が小屋の中にあります。映像やスマホのエンターテインメント時代ですが、生の舞台でしか味わえない世界がそこにあります。先人が支え、継承してきた文化を次世代に伝えていくのが、この時代を生きる人間の役目だと思いますが、この価値が分かるのはあくまでも大人です。

趣味は人それぞれ、自分の好みで決めるものですが、何かのきっかけで目覚めます。文楽好きとしては、これを機に一回ご覧になって頂ければと思います。文楽人形を知り、文楽の中に身を置いて素晴らしさに触れて頂ければと思います。

吉田簀助師匠 特別インタビュー

登場すると拍手が巻き起こり、場内の空気が一変します。女方の人形を遣わせたら天下一品、人間国宝・人形遣い吉田簀助師匠の貴重なインタビューです。

単に木を削り装飾しただけの木偶（でく）の坊の人形ですが、人形遣いによって魂が吹き込まれます。傍から見つめられると怖いほどです。人形遣いの頂点に立つ名人簀助師匠、芸歴78年の言葉に重みがあります。

シニアライフの読者へのメッセージも頂戴しました。（聞き手：渡辺幸裕）

—文楽の魅力はどんなところにありますか？

太夫、三味線、人形の三業が息を合わせ、人形も主遣い、左遣い、足遣いの気持ちをひとつに合わせて舞台を創り上げるころだと思えます。



艶容女舞衣 酒屋の段 お園
妾の女との死を決意した、夫半七からの手紙を読むお園。
そこには「未来は必ず夫婦」の文字が。



文楽人形遣い 人間国宝三世吉田簀助

1940年三代目吉田文五郎に入門。1942年桐竹紋二郎を名乗る。1961年6月三代目吉田簀助を襲名。1970年に芸術選奨新人賞を受賞。1994年に人間国宝に認定。1995年NHK放送文化賞を受賞、1996年には紫綬褒章、1997年には日本芸術院賞を受賞。2007年にはフランス政府より芸術文化勲章コマンドゥールを叙勲。2009年文化功労者、2012年日本芸術院会員。

—文楽人形の美しさとは、どこにあるのでしょうか。

人形劇は世界中にありますが、三人で一体の人形を動かすのはまれです。人形を媒体にし、人の情をこれほど繊細に表現する芸能は、他に例を見ないでしょう。

—人形を観る時、より楽しむ為の要素はどこでしょうか。

まずは自分が好きな登場人物を見つけて、その人形の動きや、表情に注目してみたいかがでしょうか。肩の動きや目線、指先などのちょっとした動きで、まるで女優のように喜怒哀楽を表現している事に驚かれるかと思います。

最初は人形よりも、顔を出して人形を遣う主遣

いの方が気になるかも知れませんが、だんだん慣れて感情移入出来るようになると、人形遣いの存在が消えて人形だけに目がいくようになり、人形が演じる物語の世界に深く入り込んでいけるようになるかと思えます。

—人形を遣う時何を考え、注意されて遣っていますか。

舞台では役の心になりきっています。人形の姿を借りて、自分がその役を演じている…という感覚です。また、主遣いとしての責任はもちろん、人形の左遣い、足遣いは、いわば私の分身ですので、分身との「共演」なくしては私の人形は存在しないと思っています。例えば私がせっかく懐手をして、肩をしなやかに出来たと思っても、左遣いがバランスを保ち、足遣いの裾さばきも伴ってくれないことには、なんにもなりませんので。

—お弟子さんにどんな指導をされていますか。芸は教えられるものではなく、言葉は悪いです

が、盗んで覚えるものです。しかも自分の技量分だけしか盗めないもので、段階を越えたことを教えられても分かりません。実際の公演の舞台が修業の場で、私が遣う人形の、左や足を勤めさせます。

—長年遣ってきたから言いたい事、伝えたい事を聞かせて下さい。

世の中の何がいかに進歩しようと、文楽の人形遣いの修業は自分で体得するしか有り得ません。そして先人たちがずっと支え、継承してきた芸を次の世代に伝えていくのが私に課せられた使命だと思っています。

—シニアライフ読者へのメッセージをお願いします。

私の芝居の原点は、客席との一体感だと思っています。

この感動のためなら、生まれ変わってもう一度、足遣いから始める長い修業をやり直してもいい。



写真集「箕助伝」 渡邊肇

文楽人形遣い三世吉田箕助の生きざまを撮りおろした写真と、箕助が語る珠玉の言葉を共鳴させ、一冊にまとめた写真集。文楽に一生を捧げた人間の、たゆまぬ努力と情熱。芸の神髄に迫ります。

8,800円(税別) amazonで購入可能。

私は、来世も人形遣いになります
そのためにも、死ぬ迄修業をつづけます

文楽に親しむ入口にご案内

推薦！ 文楽を楽しむポータルサイト楽文楽（らぶんらく） http://labunraku.jp/

Love 文楽、文楽を楽しむという意味の楽文楽（らぶんらく）。この機会に、是非サイトを訪問してみてください。文楽を気軽に楽しめる内容が充実しており、文楽を学べるサイトリンク集 <http://labunraku.jp/learning/> とも繋がっています。

写真は楽文楽主催文楽ワークショップです。技芸員と話も出来、一気に文楽の距離が近くなる企画です。

また2月に行われる楽文楽主催の赤坂文楽も文楽デビューに最適な公演です。詳細は下記です。



楽文楽主催 ら文楽さろん / 實相寺
伊達娘恋緋鹿子 火の見櫓の段 八百屋お七
人形遣い 吉田簀紫郎

推薦公演 赤坂文楽 # 20 文楽 体験講座と名作鑑賞

●日時：2019年2月19日

16:00 第一部 文楽体験講座（文楽三味線）

太棹三味線の魅力、お稽古の仕方など、実演を交えての講座です。

出演 鶴澤藤蔵、鶴澤清志郎、鶴澤清公

19:00 第二部 人形浄瑠璃名作鑑賞「生写朝顔話 宿屋の段／大井川の段」

文楽のお話 葛西聖司 ～生写朝顔話のみどころ～ 出演者トーク

生写朝顔話 宿屋の段／大井川の段【字幕付き】

出演 豊竹呂勢太夫、鶴澤藤蔵、吉田玉助、吉田一輔 他

●料金 第一部：1,000円 第二部 3,500円

●問い合わせ Confetti(カンフェティ) 0120-240-540 (平日 10:00-18:00)

推薦！ 参考書籍・DVD

「文楽のすゝめ」竹本織太夫（実業之日本社）

「文楽へようこそ」桐竹勘十郎、吉田玉女（小学館）

「週刊誌記者 近松門左衛門」小野幸恵（文春新書）

それぞれ読み物としても大変面白く、文楽初心者に最適です。

NHK からは文楽のDVD作品が20タイトルほど発売中です。今回触れた近松作品も多数あります。

●大阪の国立文楽劇場では6月、東京の国立劇場では12月、文楽入門に最適な鑑賞教室が行われます。サイトでご確認の上劇場デビューして下さい。

これらの情報を元に、ぜひ文楽に近づき親しんで頂き、日本人に生まれた事をお喜び下さい。

〈みずほ〉は、ひとりひとりのお客さまに寄り添った
解決策をご提案します。



TOKYO 2020



MIZUHO

TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

東京2020ゴールド銀行パートナー

●ご相談は、みずほ銀行 横浜支店へ。

みずほ銀行 横浜支店

〒231-0005 横浜市中区本町3-33

TEL.045-211-2907

【受付時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00
(12/31～1/3、祝日、振替休日を除きます)

ウォーキングで健康アップ!



健康運動指導士

森 貴

高齢者の運動指導に特化し、100歳まで歩ける身体を目指して、ヴィンテージ・ヴィラにて指導中。

普段、「運動した方が良いですよ」と勧められるが、何をしても良いかお困りの方に、今回は手軽に始められる、ウォーキングの紹介をします。ウォーキングというと、「1日1万歩を歩かないといけない」とか、「30分以上続けて歩かないと効果がない」とか思い込んでいる方も多いと思いますが、そこまで構

えなくても良いと思います。ウォーキングは、普段の生活でもある、歩行の延長になりますので、身体をだんだんと慣らしていきながら、徐々に歩数と時間を増やしていきましょう。まずは、気軽に近隣の散歩から始めてみましょう。



ウォーキングにはメリットがいっぱい!

①生活習慣病の予防、改善 ②体脂肪の燃焼 ③血液の循環が良くなる④ストレスの解消 ⑤脳の活性化 ⑥足腰の筋肉の強化 ⑦骨粗しょう症の予防 など
身体に良いことがたくさんあります!

まず、始めてみよう!

- ◎歩数計がある方は、朝起きて、夜寝るまでの歩数を計り、その数に1000歩を足したところから始めましょう。
- ◎はじめのうちは週1回から2回を目標にゆっくりとしたペースでスタートしましょう!
- ※無理をせず、近隣の散歩からスタート。
- ◎身体が慣れてきたら、週3回、4回と歩数と時間を徐々に増やして行きましょう。

歩く時のポイント



※ウォーキングをする中で、1日、1万歩が達成できなくても、効果が無くなる訳ではないので、それぞれの体調や体力に合わせて、少しずつ歩数や時間を増やすことができれば、健康に効果的です。大切なのは、無理せず、コツコツと継続することです。



日々の生活の延長として始められるウォーキングでいきいき生活を

近藤
シェフ
の

おうちごはんがやっぱりイネ!

冬のヘルシーメニュー

定番のぶり大根を洋風アレンジ

冬野菜の洋風ぶり大根



(一財)シニアライフ 振興財団

近藤 正文

都内レストラン・ホテルでフランス料理を修行後、結婚式場の料理長を20年以上務める。魚をメインとしたフレンチレストランの開業を経てシニアライフ振興財団に入社。



●冬野菜の洋風ぶり大根

材料 / 1人前

ぶり…………… 100g
オリーブ油 …… 10cc

食
材
A
┌ 水 …………… 250cc
 味噌…………… 10g
 粉末スープの素…… 2g
 デミグラスソース…… 10g
 白ワイン …………… 50cc
└ はちみつ …………… 20g
 黒胡椒…………… 10g

食
材
B
┌ 蓮根 …………… 3g
 長葱 …………… 20g
 人参…………… 10g
└ 芽キャベツ…………… 1個

大根 …………… 150g
粉末スープの素…… 2g
水 …………… 300cc
塩、胡椒、小麦粉…… 適量
デミグラスソース…… 20g
バター…………… 10g

① ぶりは、1口大に切り塩を振りオリーブ油で焼き色をつける。Aの材料を鍋に入れ、ぶりを入れ落し蓋をして約15～20分煮る。

② 大根は、皮をむいて1cmの厚さに切り、粉末スープの素と水で柔らかくなるまで煮て水気をきり、塩、胡椒、

小麦粉をつけフライパンにバターを入れ焼き色をつけデミグラスソースをからめる。

③ Bの野菜は下ゆでして粉末スープの素と水で軽く煮る(レンコンは油で揚げる)。

④ 全部を器に盛り、ぶりの煮汁をかけ、粗挽きの黒胡椒をかける。



チアシードと蒸し鶏のサラダ えごまドレッシング



チアシードは南米のシソ科植物の種。栄養豊富で大きい一杯でレタス1個分の植物繊維が取れる!



① チアシードは、10倍の水で戻しておく。

② 鍋に塩、酒、水を入れ沸騰したら、ささみを入れ、2分程度火を入れ煮汁につけたまま冷ます。冷めたら適当な大きさに切る。

③ 野菜は食べやすい大きさに切る。

④ ドレッシングの材料を全部合わせ、ささみ、野菜と和える。

●チアシードと蒸し鶏のサラダ えごまドレッシング

材料 / 1人前

ささみ…………… 30g
お好みの野菜…… 20g

ドレッシング

チアシード …………… 1g
えごまオイル …… 10cc
酢 …………… 7cc
柚子胡椒 …………… 1.5g
玉葱(みじん切り) …… 5g
塩、胡椒 …………… 適量

定番のぶり大根のアレンジメニューで気分もリフレッシュ

最新のエビデンスによる動脈硬化のリスク

「朝食抜き」で 動脈硬化症リスク 2.5 倍



医療法人社団 鳳和会 理事長

高山 瑠衣

北里大学医学部卒業
防衛医科大学病院 総合内科
特別講師/横浜市立大学病院
高度救命救急センター 特別
職/二次救急総合病院 病院長
を経て現在、医療法人社団
鳳和会理事長/(一財)シニア
ライフ振興財団理事

4,000人の解析結果から見えてくる アテローム性動脈硬化症

朝食を取らない人は、朝食をしっかりと取る人に比べてアテローム性動脈硬化症のリスクが高いという研究結果が「Journal of the American College of Cardiology」に掲載されました。中年期の成人では、特に高カロリーの朝食を取ることで動脈内にプラークが沈着しにくくなる可能性が示されたということです。

アテローム性動脈硬化症は、血管内に脂肪やカルシウムなどが堆積してプラークが生じることで血管が硬く狭くなってしまいう病態で、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすこともあります。

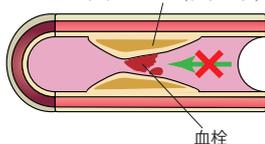
今回の研究では、心血管疾患の既往のない40～54歳のスペイン人を対象に無症状のアテローム性動脈硬化症に関する追跡調査を行った前向きコホート研究として、冠動脈石灰化スコアと血管の超音波検査、生活習慣の調査データを入手できた約4,000人の横断解析を実施しました。

正常血管



アテローム性動脈硬化症

アテローム (プラーク)



堆積したプラークと、さらに血栓などにより心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなる

朝食を食べる人、食べない人

3つの朝食パターンに分類した結果、対象者の3%が朝食抜き(1日のカロリー摂取量に占める朝食の割合が5%未満)で、70%が低カロリーの朝食(1日のカロリー摂取量の5%以上20%以下)、27%が高カロリーの朝食(1日のカロリー摂取量の20%超)を取っていました。

朝食抜き群では約75%に無症状のアテローム性動脈硬化症がみられたのに対し、低カロリー朝

食群では64%、高カロリー朝食群では57%にとどまりました。

朝食を取っている人たちは他の面でも健康的で、果物や野菜、魚介類、脂の少ない肉を食べる頻度が高く、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症のある比率も低い傾向にありました。

しかし、こうした従来知られている心血管リスク因子を考慮して解析しても、朝食を抜くこと自体が全般的なアテローム性動脈硬化症のリスク上昇に関連することが分かりました。

朝食を食べない人の傾向

この研究は朝食抜きが血管に害を及ぼすという因果関係を直接的に証明しているわけではありませんが、研究を率いた米タフツ大学フリードマン栄養科学政策学部の Jose Penalvo 氏は「朝食を食べないことがアテローム性動脈硬化症リスクに影響する理由はいくつか考えられる」と指摘。「多くの場合、朝食を抜くことは悪い習慣の一端に過ぎない。朝食を取らない人は外食も多い傾向があり、栄養学的に好ましくないインスタント食品を選びがちだ。さらに、食欲を調節するホルモンや血糖値、インスリンの分泌にも、朝食を抜くことが悪影響を及ぼす可能性がある」と説明しているとコメントしています。

朝食をちゃんと取るだけで生涯自立、すなわち健康寿命を延ばすことにつながるのであれば、とても簡単にそして明日からできそうですね。早速明日から、楽しみながら朝食を開始しましょう！



一日の始まりは、まず朝食から！

老後の年金受給

—生きている限り受給できる年金—



特定社会保険労務士

押本 靖貴

早稲田大学商学部卒 不動産関係の法人に勤務後、特定社会保険労務士として独立。顧問先は株式会社を中心に社会福祉法人・財団法人・大学・地方公共団体など幅広く、企業研修・セミナー講演なども行う。

シニアライフを支える年金

人間は「働きバチ」ではありません。「働き終わったら人生さようなら」というのでは、多くの方は到底納得できないだろうと思います。

定年などで仕事をリタイアした後は、それまでの蓄えや退職金と支給される年金で悠々自適の生活を謳歌するというのが、老後の典型的なライフスタイルとして長くイメージされてきたのではないのでしょうか。

公的年金には、国民年金・厚生年金・共済年金の3種類があります。国民年金と厚生年金の加入記録や年金見込み額などは、毎年誕生日に日本年金機構から郵送される「ねんきん定期便」で確認できます。共済年金の職域加算は、共済組合に問い合わせる必要があります。

企業年金は、従業員の退職後の生活を安定させる

ため、企業が任意で実施する年金制度です。

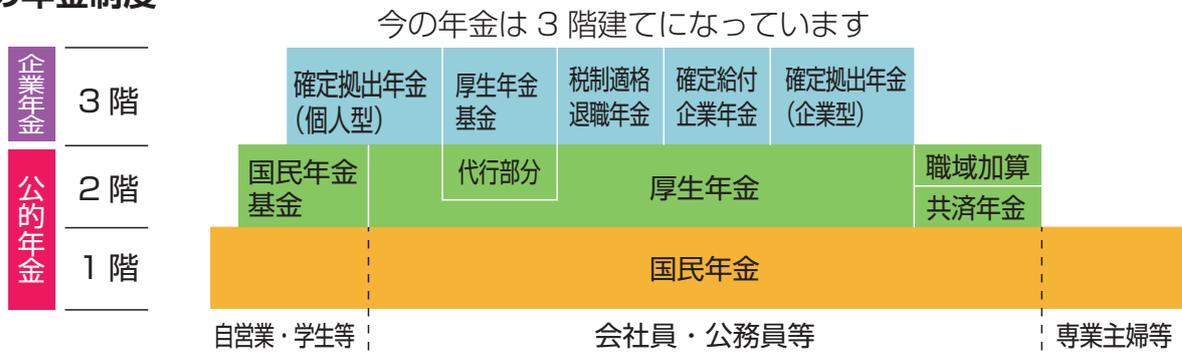
年金は「生きている限り受給」できます。しかし、亡くなったならそれまでです(妻等の遺族に遺族年金が支給される場合もありますが)。この点が預貯金などの資産と違うところです。

現在、預貯金の利息はスズメの涙ですが、年金なら安全確実で、しかも長生きするほど総受給額は増えます。それでいて、投資のようなリスクはありません。老後のためには、預貯金や投資より年金に注目した方がよいかもしれません。

大雑把に考えると、老後の生活資金の3分の2は年金でまかない、残り3分の1を預貯金(退職金を含む)や資産運用でまかなうのが理想型に思えます。たとえば、老後資金1億円のうち6600万円くらいは夫婦の年金でカバーできます(標準モデル：夫婦で月22万円の年金を25年間受給した場合)。

年金をしっかり受給するために年金記録ともらい忘れに注意しましょう。

日本の年金制度



- ※ 「確定拠出年金」は401kとも呼ばれています。
- ※ 「税制適格退職年金」は2012年3月31日で廃止されています。
- ※ 「共済年金」「職域加算」は2015年10月から厚生年金に一元化されています。

コラム 「年金記録問題」と「もらい忘れ年金」

年金記録問題とは、2007年頃に旧社会保険庁のコンピュータ入力した年金記録に誤りや不備が多いことが発覚した問題です。記録ミスは約5千万件あると言われ、調査・訂正が進められましたが、まだ約2千万件が不明のままです。この件については国のミスなので年金受給権の消滅時効(原則として5年)が撤廃されています。

もらい忘れ年金とは、年金についての知識不足や誤解

があって、もらい忘れていた年金のことです。意外と多く、社会保険労務士の年金相談の現場では、相談者の1~2割の方に請求漏れが見つかると言われていています。日本年金機構が送付した請求書を使って実際に請求してくる方は、7~8割前後にとどまると言われています。

また、特に請求漏れが多いのは、上の図の「企業年金等(3階部分)」です(請求先が異なるため)。ご注意ください。

しっかり年金を受給するために制度を知って、もらい忘れを無くそう!

ヴィンテージ・ヴィラ

SENIOR LIFE 2019 No.75 2019年1月1日発行
 神奈川県住宅供給公社 〒231-8510 横浜市中区日本大通33番地 ☎ 045(651)1885
 編集／(株)エヌコーポレーション

A



ヴィンテージ・ヴィラ 相模原 116戸
 JR横浜線・小田急線「町田」駅
 【徒歩5分】



B



ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園 119戸
 ●JR南武線「宿河原」駅下車 【徒歩8分】
 ●JR南武線・小田急線「登戸」駅下車
 バス7分「長尾橋」下車 【徒歩1分】

C



ヴィンテージ・ヴィラ 横浜 326戸
 ●JR横浜線「十日市場」駅下車 【バス13分】
 ●東急田園都市線「青葉台」駅下車 【バス21分】
 ともに「ヴィンテージ前」下車 【徒歩1分】
 ●相鉄本線「三ツ境」駅下車
 バス20分「若葉台中央」下車 【徒歩8分】

D



ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台 101戸
 JR根岸線「洋光台」駅下車
 【徒歩10分】

E



ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀 156戸
 ●JR横須賀線「横須賀」駅下車 【徒歩5分】
 ●京急本線「逸見」駅下車 【徒歩5分】

※現在満室の物件もございますので、詳しくはお問い合わせください。

今、欲しい情報・学びが好評です！

シニアライフ 倶楽部 会員募集中!!

入会金・年会費 **無料**

- 1 **会員特典** 会報誌「SENIOR LIFE」をご自宅にお届け(年3回発行)
- 2 **会員特典** 各種イベントなどにご招待
- 3 **会員特典** セミナーや講演会のご案内

見学お申し込み&お問い合わせは

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部

0120-428-660

平日午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

ヴィンテージ・ヴィラ

