やりくりアイデア！！

LPAの井戸端会議

ライフプランアドバイザー

今回のテーマ

100歳までお金に苦労しない定年夫婦になる

Part1

年代別にしておきたいこと

テレビ出演や執筆活動で活躍されている井戸美枝先生のコラムを、3回に分けて紹介させていただきます。

井戸（いど） 美枝（みえ） 氏

CFP®、社会保険労務士。講演や執筆、テレビ、ラジオ出演などを通じ、生活に身近な経済問題をはじめ、年金・社会保障問題を専門とする。

ここ数年、退職後のお金に関する相談が増えています。「人生100年時代」の到来により、従来のロールモデルが合わなくなってきました。

例えば、65歳で退職して仮に100歳まで生きるとすると、35年にわたって年金や退職金、貯金で生活していくことになります。長いですね。夫婦でお金に困らず、生活していくことはできるのか。不安になるのも無理はありません。

当たり前ですが、人それぞれ事情は異なります。各々が将来のことを予想しながら、少しずつ老後の準備をしていくことしかありません。ここでは、1つの考え方として、人生100年をざっくりと4つのステージに分けてみましょう。

■0歳から24歳ごろまでは「育ちの期間」

学校などでさまざまなことを学びます。働きはじめの数年間も、勉強になることが多いかもしれません。

■25歳から49歳ごろまでは「人生フル回転の期間」

就職・結婚・育児・住宅取得など、さまざまなイベントがあります。

独身のときや、結婚して子どもが生まれる前は、お金を貯めやすい時期です。財形貯蓄や自動積立などを使って貯金しておきましょう。あるいは、この頃から無理のない範囲で資産運用しておくと、後々大きな金額になります。つみたてNISAやiDeCoなど、税制優遇されている制度から始めましょう。

■50歳から74歳ごろまでは「老後資金の貯め期間」

50代からは、退職後のことを具体的に考え始めましょう。どの程度の生活費が必要か、貯金はいくらできそうか、年金はいくら受け取れるかなどです。将来受け取れる年金額は、「ねんきん定期便」などで確認できます。

現状、65歳を目処に退職することが多いですが、この先、75歳程度まで働く人が増えるのでは、と考えられます。

■75歳以降は「自由な期間」

75歳には、年金や貯金を使いながら過ごす期間になるでしょう。もちろん、働くことも可能です。年金以外の収入源があれば、家計は安定します。

《次回》年金について

2020年度 第6回 理事会だより（11月11日開催）

① 10月期決算について承認しました。

単位：百万円

10月度事業結果	10月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,350	296	16,786	2,271
総事業高	2,429	300	17,302	2,274
事業経費	496	−30	3,474	−103
経常剰余金	82	106	657	657
当期剰余金	57	79	460	464

組合員数 248,811名　計画比 99.3%（加入 714名）
出資金 43億4,564万円　一人当り出資金 17,466円

② 被爆者の願いを継承する岐阜県民の会への参加について報告がありました。

2017年より、核兵器廃絶にむけて活動を進めてきた「ヒバクシャ国際署名をすすめる岐阜県民の会」がヒバクシャ国際署名の取り組みの終了に伴い、あらたに「被爆者の願いを継承する岐阜県民の会」として活動を進めることになりました。この会は、被爆者の思いや実相を後世に残すことを目的に、被爆者の皆さんの体験談などを動画データで記録し、将来にわたって学習資料に使っていただくことを目指しています。コープぎふも会の一員として活動を盛り上げていきます。

③ 「わが家の声カード」の2020年度まとめ報告を確認しました。

「わが家の声カード」を出資配当金のお知らせDMに同封し、郵送及び宅配で配付しました。普段会えない組合員や、お休み中の組合員に「わが家のお気に入り商品」「改善要望」「くらしの中で困っていること」を直接お聴きしました。いただいた194件の声を理事会で共有し、今後の取り組みや方針につなげていくよう進めていきます。

教えて先生！ 健康講座

今月のテーマ

頑張らない運動術
ー座ったまま両膝揺らして腰楽体操ー

今月の先生紹介

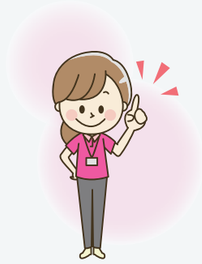
岩木（いわき） 博美（ひろみ） 氏

株式会社サンライトミー
代表取締役
日本健康運動指導士会
岐阜県理事／看護師

頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても楽になる運動です。

「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思っている人には、敷居が高くて、なかなか始められないものかもしれません。でも、運動が簡単で気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょうか？運動を始めたくなりませんか？

今回は椅子に座ったまま行える、腰痛の予防改善に効果的な体操を紹介します。



座ったまま両膝揺らして腰楽体操

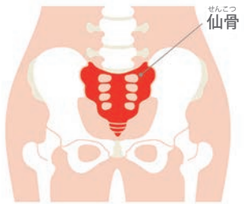
運動前のチェック

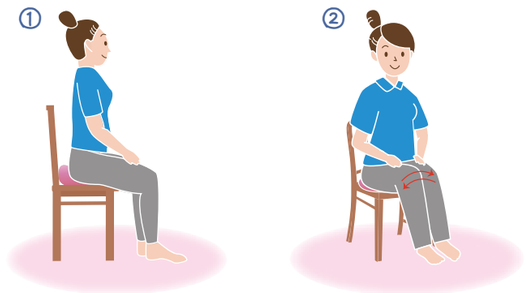
立ち上がって前屈チェックしてみましょう。腰の張りや違和感はありますか？
エクササイズの最後にも同じチェックをするので覚えておいてください。

① まず、足裏をしっかり床につけることができる椅子に座ります。背筋を伸ばし、ボールの空気を少し抜いて、ほんの少しだけお尻の後ろに挟みます。この時、お尻はしっかり椅子の座面についています。

② ボールを挟んでいる仙骨という骨（尾骨のすぐ上の骨）を支点にして小さく左右の膝を一緒に揺らします。

※背筋を伸ばし、肩や背中の力を抜いて小さく揺らすのがポイントです。
3分程度続けてみましょう。





両膝を小さく揺らすことで仙骨からつながっている背骨や、その周りの筋肉が解れていきます。腰の張りや背中の張りを感じている時にオススメのエクササイズです。

運動後のチェック

では再び立ち上がって前屈チェックをしてみて下さい。どうですか？腰の張りや違和感に変化はありましたか？変化を感じない方は、身体の力を抜いてもう少し続けてみて下さいね。

わたしのひとこと

きのこが冷凍保存できることを知ってから、常に冷凍庫にストックしています。
エリンギは輪切りにして、おでんに入れています。娘はホタテだと思っていました。｜高山市 ポコちゃんさん｜

20年間、新聞配達をしました。11月30日で辞めました。
いろいろあったけど、1日休んだだけでした。｜下呂市 曽我さん｜

わたしのひとこと