

読者の皆様におくる毎月1日の定期便

NHCだより

NHC DAYORI

2025年

9月

vol.115



株式会社 NHC

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

続けることの意味を教えてくださいました応援者の声 小さな一歩が、気づけば10年に

皆さんこんにちは、ゴリ田です。
9月もまだまだ暑い日が続きますね。
今年の夏休みは、あまりの暑さに家で過ごされた方も多いのではないのでしょうか。
外に出かけたくても、この気温ではつい控えてしまいますよね。早く気軽に外へ出かけられるような、心地よい季節が戻ってきてほしいものです。

さて、このコラムも気がつけば第115回。毎月1日に発行してきましたが、来年2月でいよいよ10周年を迎えることになります。「10年!？」と自分で書いていても驚きますが、それ以上に「よくここまで続けてこれたな」としみじみ感じています。これもひとえに、読んでくださる皆さまからの温かいお言葉があってこそ。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

思い返せば10年前。私は北区の支店で3年間勤務したあと、この地へ戻ってきました。そして戻って間もなく始めたのが、当時の「ココナだより」（現在の「NHCだより」）だったので。最初の頃は正直、「こんなことに意味があるのだろうか?」

「誰か読んでくれるのだろうか?」と不安でいっぱいでした。始めて数ヶ月はこれといった反響や手応えもないまま続けていましたが、1年、2年と時が経つうちに、少しずつお客様からお電話やFAX、メールで反応をいただけるようになりました。

「読んでますよ」「楽しみにしています」——そんな言葉をいただいたときの喜びは、今も忘れられません。まごころサポートでお伺いしたお客様から直接「もしかしてゴリ田さん?」「毎月のコラム見てるよ」と声をかけてもらえたときは、涙が

出るほど嬉しかったのを覚えています。

もちろん、時には厳しいご指摘をいただくこともあります。それも含めて私にとっては大切に温かいメッセージ。

販売店の一人として、これほど多くの方に存在を知っていただき、見ていただけることが本当にありがたいことだと、心から感じています。

コラムを続けるうちに、私は「日常の小さな気づきをいかにアウトプットできるか」を常に考えるようになりました。

どんな出来事も自分なりに言葉にして発信する——

そのためには、日頃からしっかりインプットする習慣が欠かせません。日常の何気ない体験や気づきが、このコラムを書くときの大きな助けになっているのです。

続けることで少しずつですが、自分の成長を実感できるようになったのも、この習慣のおかげだと思っています。

これまで10年近く歩んでこれたのは、いつも応援してくださる皆さまのおかげです。心から感謝申し上げます。そしてこれからも、変わらず挑戦を続け、地域の皆さまと一緒に歩んでいければ幸せです。10周年を迎えるその日まで、そしてその先へ。

私はこれからも、感謝とまごころを胸に走り続けます。

——ただし走るとすぐに汗だくになるので、水分補給は忘れずに。笑

これからも一歩ずつ、皆さまと共に未来へ進んでいきます!



成田清司 (なりたせいじ)

GORITA (ゴリタ)

生年月日/1981年12月1日



ご意見ご感想などお気軽にご連絡ください gorita@nhc-a.jp

NHC event

★体幹教室 ～転ばぬ先の健康習慣～ いくつになっても動けるカラダに!

初回
無料

最近、つまづきやすくなった、疲れやすくなった...そんな方におすすめ!

この体幹教室では、運動初心者でもできる簡単なエクササイズで、インナーマッスルを鍛えていきます。



1人1人にあった運動指導をいたしますので、初心者の方も安心してご参加できます!

事前予約制。初回無料。各回定員5名(先着順)

9月10日(水) ①10:00 ②11:30

9月22日(月) ①10:00 ②11:30

9月29日(月) ①10:00 ②11:30

初回無料。2回目以降は1回2,500円となります。
イベント回数券もご利用いただけます
(本教室は1回につきスタンプ3個分)。
また、NHCスマイルメンバーになるとお得なプランもございます。
詳しくはスタッフまで。

講師
成田清司 (ゴリタ)

★ウォーキング教室



開催スケジュール

時間9:00-10:00

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:

①9月5日(金)②16日(火)③25日(木)

Summer Time

★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。皆様のお悩みをその場で講座形式でも行います。

9月11日(木) 10:00-11:30 13:00-14:30

9月20日(土) 10:00-11:30 13:00-14:30

★スマホ講座個別レッスン (お一人40分) 先着順

9月15日(月) 10:00-17:00 ※スマホ個別サポートは1回参加でスタンプ3個分に変更となりました!

★麻雀クラブ



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

経験はないが麻雀に興味がある方

①9月 6日(土) 10:00 ②12:30

③9月13日(土) 10:00 ④12:30

⑤9月17日(水) 10:00 ⑥12:30

⑦9月21日(日) 10:00 ⑧12:30

⑨9月28日(日) 10:00 ⑩12:30

ビギナークラス

何度が経験があるが、分からないことも多く、ゆっくりなペースで楽しみたい。

①9月 6日(土) 10:00

②9月13日(土) 12:30

③9月17日(水) 10:00 ④12:30

⑤9月21日(日) 10:00 ⑥12:30

⑦9月28日(日) 10:00

スキルアップクラス

自分だけで勝負ができるよう、プラスαを学びます

①9月 6日(土) 10:00 ②12:30

③9月13日(土) 10:00 ④12:30

⑤9月17日(水) 10:00 ⑥12:30

⑦9月21日(日) 10:00 ⑧12:30

⑨9月28日(日) 10:00 ⑩12:30

レギュラークラス

経験も豊富で、色々な方と楽しみたい。

①9月 6日(土) 12:30

②9月13日(土) 10:00

③9月28日(日) 12:30

～イベント回数券～

5回券 3,500円 (1回あたり 700円)

10回券 6,000円 (1回あたり 600円)

20回券 10,000円 (1回あたり 500円)

※スマホ個別サポート、体幹教室2回目以降の方は1回参加でスタンプ3個分になります!



お問い合わせは

ASA光が丘公園 03-5998-4714

1回のみでも参加可能。1回1000円
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。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。

よろず相談会開催

老後の資金設計について相談したい。

相続が発生したら税金は？事前に相続税対策について相談したい。

土地・建物・中古住宅の売買の相談したい。

専門家が教える 個別相談会

よろず相談会

開催日時 2025年9月30日(火)

開催場所 ASA光が丘公園

参加費 無料

「こんなお悩み 私たちにご相談ください！」

遺産整理・相続 納税対策 遺言書の書き方 田舎の土地・空き家売却

老後資金対策 保険の見直し 認知症 介護施設・費用 資産運用

今回は専門家の先生をお招きし、個別相談会を開催します。
上記以外でもご相談があります方は、是非ご参加ください。

申込ご相談はお気軽にご連絡ください 03-5998-4714 (ASA光が丘公園)

NHCスマイルメンバー



『NHCスマイルメンバー』



日常のちょっとしたお困りごとから、大きな安心サポートまで。
“スマイルメンバー”なら、あなたの暮らしをまるごと応援します。

皆さま、いつもご愛顧いただきありがとうございます。

「地域の中で、ずっと安心して暮らしたい」

そんな思いをカタチにしたのが NHCスマイルメンバー制度です。

会員の皆さまには、日常生活をもっと安心・快適に過ごしていただけるよう、さまざまなサポートや特典をご用意しています。

★ NHCスマイルメンバーの主な内容 ★

- ✓ 豊富な種類のチケットとのポイント交換（美術館など）
- ✓ NHCイベント参加（会員限定のイベントなども続々企画中）
- ✓ まごころサポート（日常のちょっとしたお困りごとをお手伝い）
- ✓ ハウスクリーニング（レンジフード、エアコンなどプロの清掃サービス）
- ✓ スタッフ訪問サービス（ご自宅へ伺い、お手伝いや相談対応いたします）

会員料金は3つのコースをご用意しました。

Aお試しコース（月額2000円）、B充実コース（月額5000円）、Cプレミアムコース（月額15000円）となっております。

この内容をわかりやすくまとめたパンフレットが完成しました■

ご希望の方には無料でお届けいたします！

お気軽にお問合せください！

☎ 03-5998-4714 (ASA光が丘公園)

✉ asa@nhc-a.jp

グッチのコラム

子育て世代を応援します

今年も記録的な暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

本年度から事業者には熱中症対策が義務化され、怠れば「6か月以下の懲役または50万円以下の罰金」が課されることになりました。昨年の夏には新聞販売店において、熱中症が原因とみられる死亡事故も2件発生しています。

当社でも改めて対策を検討し、実行に移しました。

【クーリングシェルターの活用】

クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラートが発表された際に、区市町村が指定する冷房設備のある公共施設やコンビニ、薬局などを開放し、誰でも涼をとれるようにする制度です。

当社では夕刊配達の際にスタッフが積極的に利用できるよう仕組みを整えました。ただ「休憩しなさい」と言っても、本人たちは「自分は大丈夫」と無理をしてしまうことが多いので、休憩する際にLINEで報告すると200円を支給する取り組みを導入しました。飲み物代に使ってもらう程度のシンプルなものですが、習慣として定着しつつあります。

街中で休憩しているスタッフをお見かけになることも

あるかと思いますが、こうした事情をご理解いただければ幸いです。ただし、行儀の悪い休憩姿を見かけられた場合は、ぜひ山口までご一報ください。
まだ残暑が続きますので、皆さまも体調管理にはくれぐれもお気を付けください。

【NHC子育てサポート】

当社では「子育て世代のお役に立ちたい」という思いから、子ども向け新聞の配達やイベントを開催してきました。改めてその意義を社内で話し合い、整理しましたのでここで共有いたします。

株式会社NHCは、地域の子どもたちが心も体も健やかに育ち、やがて社会の中で自分らしく輝ける大人になってほしいと願っています。

そのために「これからの時代に本当に必要な力とは何か？」を問い続け、子どもたちがその力を育めるような体験の場を提供しています。さらに親御さんに役立つ情報も積極的に発信してまいります。

◆ 令和時代を生き抜くための“3つの力” ◆

- ①人とのつながりを大切にする力
 - ・感謝を伝えられる
 - ・誰かのために行動できる
 - ・利他的な心を持てる
 - ・他者の考えを受け止められる

②たくさんの選択肢を見つける力

- ・自分の「好き」や「関心」に気づける
- ・新しい友達をつくれる
- ・夢中になって挑戦できる
- ・失敗から学べる
- ・広い視野と高い視座で考えられる

③自立する力

- ・夢や目標を描ける
- ・自分を守る
- ・自ら考え、行動できる
- ・気持ちを言葉にできる
- ・自分を大切にできる

子どもたちの未来のためにも、私たちはこれからも地域の皆さまと共に歩み続けます。

子育てに役立つ記事をインスタで配信しています。
右記よりご登録ください。

今週も最後までお読みいただき、ありがとうございました。



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】

皆さん、こんにちは。相続診断士の齋藤智明です。

今回は、多くの方が直面する「親の介護」の問題に焦点を当

てたいと思います。

相続の相談を受けていると、親の介護が始まったことで、ご家族の関係性が悪くなったり、資産の管理が難しくなったりするケースに多く出会います。介護にかかる費用や、それに伴う財産の管理、さらには「要介護」状態になる前にどのような準備をしておくべきかといったご相談も増えているのが現状です。

私自身も80代の親を地方に残している身として大変気にしている状況です。

そこでぜひ知っていただきたいのが、「地域包括支援センター」の存在です。このセンターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、健康・医療・福祉・生活に関する様々な相談に応じてくれる公的な機関です。具体的な役割としては、まず介護に関する悩みや心配事、介護保険サービスの手続きなどの総合相談窓口として機能します。また、高齢者の皆さんが元気でいられるよう、介護予防に関する情報提供やプログラムの紹介も行っています。さらに、認知症などで判断能力が低下した場合の財産管理や虐待防止など、高齢者の権利を守るための支援も重要な役割です。

相続の問題は、ご家族間で意見が分かれ、時に激しい口論になることもあります。しかし、大切なのは「相手を想う気持ち」だとお伝えしています。介護の準備も同様に、ご家族全員が納得できる形で進めることが重要です。

地域包括支援センターに相談することで、専門家のアドバイスをもとに、ご家族が円満に協力できる道筋が見えてくるかもしれません。

介護は、いつか誰もが直面する可能性のある問題です。しかし、一人で抱え込まず、地域包括支援センターや我々のような相談できるところを活用し、ご家族で協力して乗り越えていくことが大切です。もし、将来の介護や相続に関して不安な点があれば、お気軽にご相談ください。私も含め、ASAの山口さん、税理士、司法書士、行政書士といった専門家と連携しながら、皆さまのお悩みを解決できるようお手伝いさせていただきます。

<ASA光が丘公園山口より>

専門家の先生たちに来ていただく、リアルのよろず相談会を9月30日(火)に実施することになりました。
参加ご希望の方は、お早めにご連絡下さい。
ご連絡お待ちしております。

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