

読者の皆様におくる毎月1日の定期便

ココナだより

COCONA DAYORI



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

2024年の幕開けです！ 一人ひとりできることから始めよう

あ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いたします。
2024年が幕を開けました。
ゴリ田は今年もバリバリ働きますよー。

さて、年明けは毎回新年の抱負をお伝えさせていただいております。
特に今年は私にとっては重要な1年になります。
まずは、まごころサポート。
2014年よりサービスを提供し、今年で10周年を迎えます。これまで多くの方にご利用いただき、私たちも成長してこれました。
記念すべき1年であると共に、より多くの方のサポートができるよう頑張ります。

この地域の困ったを解決できるようサービスも充実させ、サポートを加速させていきたいと考えております。
引き続き、お家の中のお困りごとやハウスクリーニングなどは是非まごころサポートをご利用ください。
リフォームや専門家が必要な場合も安心できる業者にお繋ぎいたしますのでご安心ください。
困った時はまずは私たちにご相談ください。
もう1つ重要としていることはスマホ教室です。
これは今までも月に何回か開催してきましたが、今年は少し回数を増やしていきたいと考えております。
その理由は2025年に向けてです。

2025年問題については私からお伝えするまでもなく、みなさんご承知の通りかと思えます。その中で、高齢化による社会保障費の問題はさることながら、人材不足も深刻です。
人材不足により、企業のデジタル化が加速していきます。
そうなれば、我々一般消費者も嫌でもデジタル（スマホ）を使わなければならない日が訪れます。
例えば、現金はキャッシュレスに変わり、ポイントカードや各種手続きなども全部スマホなどで完結されることになるでしょう。
これらは既に進んでいることですが、今後更なるデジタル化が加速していきます。
そうなるのでしょうか？

スマホを使えていない方は生活が不便になり、最悪孤立した生活になってしまうかもしれない。大袈裟かもしれませんが、私はそう考えております。
だからこそ1人でも多くの方を今より少しでもスマホができるようにサポートしていきたい！それが私の願いでもあり、使命でもあります。
2025年問題の中に「一人ひとりができることから始めよう」とあります。
今私にできることは健康のお手伝いや生活のお困りごとの解決、そしてデジタル化のサポート（スマホ教室）です。
皆さんのできることは何ですか？何から始めますか？
「スマホを使うぞ！」と教室に参加することも出来ることではないでしょうか。
今年も多くの方と出会えることを楽しみにしています。



Profile

成田清司 (なりたせいじ) GORITA (ゴリタ)
まごころサポート成増・光が丘店オーナー 兼 地域密着YouTuber
生年月日/1981年12月1日 血液型/O型 趣味/筋力トレーニング

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

★ウォーキング教室



健康こそ幸せ！いつまでも自分の足で元気に歩くことができることを目的とし、月に3回開催しております。運動習慣や仲間との交流も広がります！また、講師から個別のピンポイントアドバイスや健康に暮らすためのアドバイス等もしております。普段、運動習慣のない方も安心してご参加いただけます！

ご参加者の声

みんなで歩く気分が良く、何より楽しい！ゴリ田さんからのピンポイントアドバイスを聞いてから意識して歩くようになったら、いつもより速く歩けるようになった。

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9日(火)、17日(水)、25日(木)



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ボ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）

★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（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行います。

1月17日（水）

【時間】10:00-11:30 13:00-14:30（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29日（月）10:00-17:00

★麻雀クラブ

※今月より会場はASA光が丘公園の1階となります。※各回1時間半から2時間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

- ①1月10日（水）13:00
- ②1月15日（月）10:00
- ③1月20日（土）10:00
- ④1月27日（土）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

- ①1月10日（水）10:00
- ②1月15日（月）13:00
- ③1月20日（土）13:00
- ④1月27日（土）13:00

ビギナークラス

何度か経験があるが、分からないことも多く、ゆっくりなペースで楽しみたい。

- ①1月10日（水）13:00
- ②1月20日（土）13:00
- ③1月27日（土）10:00

レギュラークラス

経験も豊富で、色々な方と楽しみたい。

- ①1月10日（水）10:00
- ②1月20日（土）10:00
- ③1月27日（土）13:00

「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！ソーラーボール教室

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

日付：1月19日（金）、23日（火）
時間：11時、12時、13時 各回定員は3名（先着順）
※2月から4回開催予定（火曜日、金曜日各2回）
参加費：1回2,500円、5回券で10,000円

初心者大歓迎
ソーラーボールの貸し出しあり
手ぶらで参加できます！



GORITA WILL GO

東京の牛乳の美味しさをソフトクリームに込めて

皆さんこんにちは、ゴリ田です。
今回は、光が丘公園の赤塚口から
すぐの場所にOPENした、ソフト
クリームと焼き芋の専門店『東京
アオヤス』にお邪魔してきました！
店主のおばあさまの家だった
場所をリフォームしてあり、ちょ
っぴり昭和レトロな雰囲気。外に
はテラス席や可愛い小屋もありワ
ンちゃんとも一緒にティータイム
が楽しめます(ワンちゃん用メニ
ューもあり)。元々ジェラート製造を



していた店主の青木さんが、東
京・八王子にある牧場の牛乳を飲
んだ時『東京でこんなに美味しい
牛乳が飲めるなんて！』と感動
し、東京の牛乳の美味しさをもっ
と東京の皆さんに伝えたい！と
いう気持ちからアオヤスがはじ
まりました。お父様の大好物だ
という焼き芋もメニューに加え
、夏も冬もおいしいおやつが楽
しめるようになっていきます。ま
た、看板娘…ならぬ看板牛(?)の
アオくんの活躍も見逃せません。
東京で初となるソフトクリームロ
ボットのアオくんが美味しいソフ
トを巻き巻きしてくれます。お客



さまの動きを感知し、しっかりご
挨拶も♪アオくんが巻いてくれた
ミルクソフトはミルキーで濃厚だ
けど重くない…あっという間に完
食してしまいました。持ち帰りに
した焼き芋も、ホクホクしっとり
と甘く最高でした。両方いっぺん
に食べたい！という欲張りさん
には、お芋の上にソフトが乗った
焼き芋サンデーがおすすめです。



【取材先情報】
ソフトクリームと焼き芋の専門店
「東京アオヤス」
【住所】東京都板橋区赤塚新町3-29-3
※営業時間や詳しい料金等はInstagramか
店頭のカレンダーでご確認ください。



グッチのコラム

2024年の決意

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

【まごころサポート10周年】

お家の中のちょっとしたお困り事をサポートする“まごころサポート”を始めて、今年4月に10年を迎えます。私たちが解決出来ることは私たちがサポートし、私たちが出来ないことでも、解決できる人を紹介するなどしてきました。また、スタッフたちも自分たちが出来ることで役に立ちたいと思うようになり、メニューが増えてきました。

【あらゆる相談を随時サポート】

昨年、アンケートにご協力頂きました”よろず相談会”も1月26日(金)に個別相談会という形式で実施します。改めてご案内いたします。今後は、この下の齋藤先生のコラムでも紹介されているようなあらゆる問題に対しても、随時サポートさせて頂きます。困った時に思い出して頂き、相談される存在を目指して、頑張ってお参ります。

【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ということで、ご好評頂きましたので定期的に開催することに致しました。1月は2回開催となりますが、2月以降月に4回のペースで実施していく予定です。参加ご希望の方は、表面をご参照下さい。



【とういんくる図工室】

昨年10月に初めてお子様向けのイベントを開催しました。右の写真は小さくて見にくいと思いますが、フォトフレームやコースターを作りました。また、当店には手書きのものをシールに出来る機械があるので、子供たちが描いた絵をシールにして持ち帰ってもらいました。今年も開催しますので、お子さんやお孫さんと一緒に参加頂ければと思います。



【イベントスペースを1階へ】

麻雀教室やソーラーポールは、4階まで階段で上がって頂いていましたが、今までスマホ教室やスタジオとして活用していた部屋をイベントスペースとして活用することにしました。今まで4階までご苦労をお掛けしていましたが安心してご参加下さい。

【大切な情報をお届けする使命】

今、世の中には情報が溢れています。この溢れている情報の中から、大切で必要な情報をキャッチすることが難しくなっていると思います。私たちは新聞を届けて終わりではなく、お一人お一人異なる必要な情報をお届けできるよう精進して参ります。そのために何が出来るかということに挑戦したいと思います。

今年も地域にお住まいの方にお役に立てますよう頑張ってお参りますが、一人でも多くの方にお役に立つために、お友達やご家族の方へも当店の取り組みをご紹介頂ければ幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

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11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。最近新型

コロナの影響もだいぶ少なくなり、面談による相談も増えてきました。ありがたいことと思いつつも満足いただける回答になっているかを自分に確認している日々です。相談内容は不動産、相続の話から、前回お話をさせて頂きました資産運用、実家の片付け、遺言書作成、離婚協議、養子縁組、交通事故、保険、相続対策、お墓の相談、家族間の問題と多岐にわたります。このような知識を私がすべて持ち合わせているわけではないため、最初に相談を受けた時に分野ごとの

振り分けをさせていただきます。不動産や相続のことでしたら私から回答させていただきますが、そのほかの専門的な知識や免許が必要な業務もあります。税金の話であれば税理士ですが、すべて税理士にお願いすればよいということでもないことがあります。相談内容が「相続税」のことなのか「法人税」のことなのか。各税理士が「得意としている分野は何か」をある程度事前に把握してあります。「餅屋は餅屋」という言葉がありますが、税金のことなら税理士という枠組みではなく、相続税のことならA税理士、法人税のことならB税理士と税務業務でもより細分化した分野分けが必要なのです。それは弁護士にも言えるようです。相続問題、離婚協議、交通事故、労働問題とそれぞれ得意分野が異なりますのでその分野のエキスパートが存在するのです。

相談内容や起きている問題が複雑化しているため、それぞれの資格の中でもより細分化された専門知識が必要なことが多いのです。その他にも注意していることがあります。それは各士業の担当者と相談者のマッチング(紹介・お繋ぎ)をして適切か否かも検討しています。やはり、結論だけを聞きたい相談者と問題発生状況から考えていきたい相談者と相談者の考えは様々です。それらも考えながら(顔を思い浮かべながら)適切な士業担当者をご紹介していることとなります。様々な相談を受けていく中で、このような専門性とマッチングが意外に重要なことに気づかされております。

<ASA光が丘公園山口より>

このような先生が仲間であられることで安心感があります。皆さまもお悩み事がありましたら、ご遠慮なく山口までご連絡下さい。

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