

ごあいさつ

正月もあっという間に駆け抜け、気が付けば 2 月節分も過ぎてしまいました。年明け早々、1 月 6 日午前 10 時過ぎに島根県東部では最大震度 5 強の地震が発生しました。北海道南部、東北地方などでも地震のニュースが続いています。一昨年は能登半島地震に始まり、その後も各地で地震が報告されています。どうしても「地震大国ニッポン」という呼称からは逃れられない状況にあり、これからも自然災害との闘いは続きそうです。国会ではこれから来年度の予算論議へと移っていきますが、高市政権が打ち出している経済活性化政策はもちろん重要ですが、被災地の復旧と防災のための国土強靱化に向けても政策の実施に注力してもらいたいと思います。

日本銀行（植田和男総裁）は昨年 12 月に開いた金融政策決定会合で政策金利を 0.5% から 0.75% に引き上げました。この金利レベルは 30 年ぶりのことです。今回の利上げに至った背景には、国内経済の底堅い動き、物価の上向き加減（想定していたインフレ目標の具現）、トランプ関税の影響が想定より軽度と受け止められた点、外国為替の円安傾向などがあつたと考えられます。今後の日本経済の動向次第でしょうが、植田総裁は今後も引き続き金利アップの検討方針を掲げています。これからは「金利ある時代」です。借入金への依存度が高いといわれる不動産業者の多くはこれまで以上に借入金のハンドリングが求められる時代になっていくでしょう。投下資金（土地の仕入れ価格・建築費）と販売価格、賃貸価格など、市場動向の見極めが重要です。

昨年は不動産価格も含め諸々が右肩上がり、「高」の文字に象徴された一年でした。今年 2026 年はどんな年になっていくのでしょうか？相場格言では「午尻下がり」といわれますが、それに反し、今年も価格高騰の波は続きそうです。当社も状況の変化をよく見た上でよき判断を下し、最適「解」を求めていきたいと考えます。

もうしばらくは厳しい寒さが続きますが、皆さま方も病気やケガ、災難などに十分に注意をされ、安全・安心の生活をお送りください。



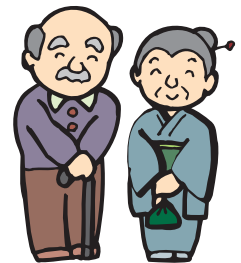
「おひとりさま」の 対策はしていますか？

昨年 12 月に開催された当社セミナーのテーマは「おひとりさまのサポート」でした。講師には当社が懇意にしている司法書士事務所の行政書士の先生をお招きしました。当初、「自分には関係ない」と思われていた方も講師の話が進むうちに「これは準備しておかないと大変なことになる」と皆さん真剣な表情になられていました。そこで、今回はセミナーの内容をかいつまんでご紹介いたします。

「おひとりさま」とは

「おひとりさま」というと一般的には未婚（独身）のまま高齢になった人をイメージしがちですが、次のような方も含んで考えておくべきとのことでした。

- ①子供がいないご夫婦（いずれお一人になる可能性がある）
- ②子供はいるが遠くに離れて暮らしている人
- ③何らかの理由によりご親族に頼れない人
- ④ご親族に頼りたくない人



身元保証について

「一人暮らし」で何が困るのでしょうか？

元気で暮らしている時は「一人暮らし」でも何ら差し支えはありませんが、

- ①ケガや病気により入院しなくてはいけなくなった
- ②入院して体力や気力が衰えて介護施設に入所しなければいけなくなった

そのような時に病院や介護施設は万一の場合（手術や死亡）に備えて処置の判断をしてくれている人（身元保証人）を求めることが一般的になりました。司法書士団体の実態調査によると、病院や介護施設は 90%以上が入院時や入所時に身元保証人を求めるとのこと。

身の回りの世話をしてくれているヘルパーさんがいるので大丈夫と思われるかもしれませんが、残念ながらヘルパーさんは重要な判断をすることはできません。

それでは何十年も疎遠になっている兄弟（兄弟が亡くなっている場合は甥や姪）に今さら頼むことはできるでしょうか。また、一人っ子で甥や姪がいない場合はどうしますか？

そんな時に助かるのが「**身元保証サービス**」です。委託を受けた弁護士や司法書士などの法律の専門家や民間業者が行います。近年は煩わしい人間関係を避けてこのサービスを受けるケースが増えているそうです。具体的には次のようなサービスがあります。（選択可）

病院	介護施設	賃貸住宅
<ul style="list-style-type: none"> ・ 手術の同意 ・ 入院費の未払い対応 ・ 退院時の支援 ・ 緊急時の判断 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 入退所の手続き ・ 緊急連絡先 ・ 費用の未払い対応 ・ 事故時の判断 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 孤独死のリスク ・ 家賃の未払い対応 ・ 原状回復



財産管理について

「身元保証」は緊急時の事務手続きや判断ですが、高齢化社会での問題は判断能力が低下した時の対応です。

一般的に「身元保証契約」では財産管理は引き受けていません。

「身元保証契約」とは別に「財産管理契約」を結ぶ必要があるそうです。

「財産管理契約」は名前のとおり、信頼できる人（受任者）に書面（必ずしも公正証書による必要はないが公正証書で作成しておく方が安全）をもって自身の財産（預貯金や不動産など）の管理を委任する契約です。

判断能力があるうち（契約締結後）から開始するのが「財産管理契約」、判断能力が不十分になった後に開始するものが後述する「任意後見契約」です。

成年後見について

「成年後見制度」は、認知症や知的障害などで判断能力が不十分になったり、将来判断能力が低下する恐れがある場合に、本人に代わって財産管理や福祉サービスなどの契約を行う人を定めて、本人を法的に支援する制度です。

「成年後見制度」には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

「法定後見制度」は既に判断能力が低下している方に対するもので、親族が家庭裁判所に申立てし、裁判所が選任した成年後見人（後見人、保佐人、補助者）が本人のために法律行為を行うものです。

「任意後見制度」とは、判断能力があるうちに契約により成年後見人を決めておき、判断能力が低下した時に家庭裁判所が任意後見監督人（任意後見人が契約に基づいた行為をしているかを監督する人）を選任します。選任された時点から成年後見人としての効力が生じます。

死後事務委任について

死後事務委任とは、自分の死後に発生する様々な手続きや事務を委任する契約です。具体的にはご親族への連絡、葬式や納骨、行政手続き（死亡届の提出、健康保険証・免許証の返還、年金受給の停止など）、家財・遺品の整理、病院や介護施設、公共料金等の解約と未払金の支払い等を遺族に代わって行うものです。

「どのようなことをやってほしいか」「誰に連絡してほしいか」は生前にコンサルタントと打ち合わせしておき「エンディングノート」等を活用してまとめておくこと（情報を共有しておくこと）が大切だとのことでした。

最近では、パソコンや携帯電話など「デジタル遺産」の処分についてもきちんと伝えておくことが重要とのことでした。

「身元保証」「財産管理」「任意後見」「死後事務委任」などは弁護士や司法書士の法律の専門家以外に信託銀行や民間企業もやっています。

それぞれ提供するサービスや報酬額は異なっています。お一人だけで判断するのではなく、元気なうちにご親族や信頼のおける人とよくご検討の上契約されることをおすすめします。

一般的なことであればお気軽にセイワ地研にお問合せ下さい。

（問い合わせ先）ソリューション事業部：勝木 龍巳
TEL 092-713-5600

2月是一年の中でも特に冷え込みが厳しく、体調を崩しやすい時期です。寒さは「不調の原因」になるだけでなく、集中力の低下や作業効率の低下にもつながります。今回は、日常生活ですぐに実践できる寒さ対策のポイントをご紹介します。

1. 「首・手首・足首」を温める

体を効率よく温めるには、太い血管が通っている首・手首・足首を冷やさないことが重要です。首はネックウォーマーやタートルネックのセーターに、マフラー、ストールなどを活用し、手首は手袋やアームウォーマーをつけて、袖が短いトップスは避けましょう。足首にはレッグウォーマーがおすすめです。特に外出時や朝夕の冷え込みが強い時間帯は意識して対策しましょう。

2. 室内でも油断しない冷え対策

室内にいても、足元や窓際は意外と冷えやすいものです。ひざ掛けや足元用のマットを使う、エアコンの風が直接当たらないようにするなど、「部分的な冷え」への配慮が快適さにつながります。加湿器を併用すると、同じ室温でも暖かく感じやすくなります。

3. 食事で内側から体を温める

寒い時期は、体を内側から温める食事も効果的です。根菜類（にんじん・ごぼう・大根）や生姜、発酵食品などは、体を温めるといわれています。忙しい日でも取り入れやすいのが、スープや味噌汁です。朝食や昼食に温かい汁物を加えるだけで、胃腸が温まり、全身の血流が良くなります。具材を多めにすれば、栄養バランスの向上にもつながります。寒い時期でも、無意識に冷たい飲み物を飲んでしまうことがあります。常温や温かい飲み物を意識的に選ぶことで、内臓の冷えを防ぎ、体全体の冷え対策になります。

4. 軽い運動とこまめなストレッチ

寒さで体を動かす機会が減ると、血流が悪くなり、さらに冷えを感じやすくなります。長時間同じ姿勢が続く場合は、デスクワークや車の運転など、同じ姿勢が続くと、肩や腰、足元が冷えやすくなります。1時間に1回を目安に立ち上がる・姿勢を変えるだけでも血流は改善されます。また、肩をゆっくり回すや首を左右に倒して深呼吸、かかとの上げ下げを10回程度行うなど短時間ででき、体を温める効果が期待できます。エレベーターではなく階段を使う、少し遠回りして歩くなど、日常生活の中で体を動かす工夫もおすすめです。激しい運動でなくても、継続することが冷えにくい体づくりにつながります。

5. 十分な睡眠と入浴で体調管理

冷えは疲れがたまることで感じやすくなります。

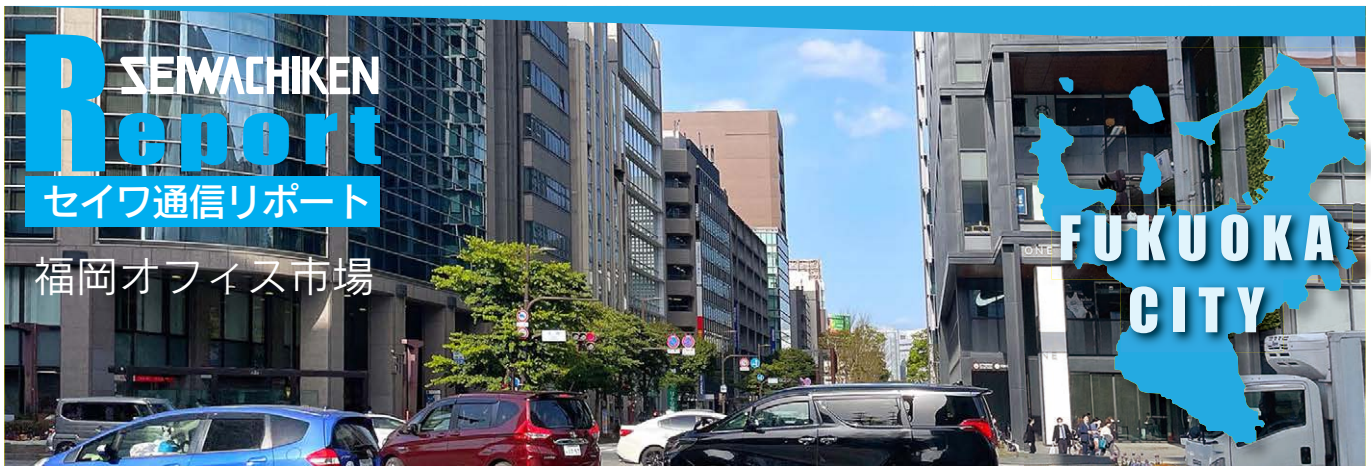
就寝 90 分前に、秋冬は 41 ～ 42℃、春夏は 40 ～ 41℃の湯に胸まで浸かって 5 分。次に、首まで 5 分浸かります。冬場は、湯に浸かっていない部分が冷えないよう、シャワーの蒸気や温風機能なども利用して、浴室を温めておきましょう。入浴することで体を芯から温めること、そして質の良い睡眠をとることが、寒さに負けない体づくりにつながります。

寒さ対策は、少しの工夫で日々の快適さが大きく変わります。

まだ寒い日が続きますが、体調に気をつけながら、元気にこの季節を乗り切っていきましょう。

参考文献

<https://www.nihonbashi-nishikawa.com/column/healthyon/too-cold-to-sleep/>
<https://www.taisho-kenko.com/column/109/>



福岡のオフィス市場は、大規模ビルの竣工に伴い高水準の新規供給が続く一方、立地改善や設備のグレードアップを図るオフィス需要も旺盛で、空室率は安定的に推移し、成約賃料は上昇している。

「ONE FUKUOKA BLDG.」や「コネクトスクエア博多」などの大規模ビルが竣工した一方で、人材確保や従業員満足度の向上などを目的に、立地改善や建物設備のグレードアップを図るオフィス需要が旺盛で、空室率は前年から低下した。

空室率と成約賃料の動きを主要都市で比較すると、空室率は、都心5区、名古屋市、福岡市で低下し、仙台市は概ね横ばい、大阪市と札幌市はやや上昇となった。また、成約賃料は、札幌市が概ね横ばい、その他の都市は上昇となった。

福岡市では、人口の流入超過が継続しており、福岡県の就業者数も増加が続いている。また、「企業の経営環境」は一進一退の動きをみせているものの、「雇用環境」については人手不足感が強く、金融業やサービス業を中心に企業の採用意欲が高まっている。以上を鑑みると、福岡市のオフィスワーカー数が大幅に減少する懸念は小さいと言える。

福岡では、職場環境の改善等を目的として、オフィス面積の増床を含む設備投資を行う企業が増えている。コロナ禍を経てテレワークが普及するなか、多様な働き方に即したオフィス利用や拠点配置を検討する企業の増加が予想される。また、半導体投資拡大や「金融・資産運用特区」の指定に伴い、企業進出が活発化することで、福岡のオフィス需要の拡大が期待される。

一方、福岡市では「天神ビックバン」プロジェクトや「博多コネクティッドボーナス」を背景に、多くの大規模開発が進行中である。今後の総ストック量に対する供給割合は主要地方都市の中で最も高い水準になるが、2027 年以降、新規供給は落ち着く見通しである。



季節の節目を感じる行事のひとつに「節分」があります。

節分は立春の前日に行われ、古くから厄や災いを払い、新しい一年の無事と幸せを願う行事として親しまれてきました。日本の四季の移ろいを意識しながら生活していた昔の人々にとって、節分は新しい季節を迎える大切な節目であり、現在でも家庭や地域でさまざまな形で行われています。

「節分」という言葉は、もともと季節を分ける日という意味があります。立春・立夏・立秋・立冬の前日をすべて節分と呼んでいましたが、旧暦では立春が一年の始まりとされていたため、現在では立春前日の節分が特に重要な行事として残っています。なお、節分は毎年必ずしも二月三日とは限らず、立春の日付によって二月二日や四日になる年もあります。

節分といえば、やはり豆まきが有名です。豆には「魔(ま)を滅(め)する」という語呂合わせがあり、邪気を払い、家や心を清める力があると信じられてきました。豆を炒って使うのは、「災いの芽が出ないように」という願いが込められているためです。拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いとされ、昔から細やかな心配りが大切にされてきました。

豆まきの際に登場する鬼にも意味があります。角は欲望、牙は怒り、目は嫉妬など、人の心の中にある烦恼を表していると言われています。豆まきは外にいる鬼を追い払うだけでなく、自分自身の中にある迷いや弱さを追い出す行事でもあります。「鬼は外、福は内」と声を出しながら豆をまくことで、家族や地域の健康や幸せを願うのです。

節分の日には、年の数、または年の数に一つ足した豆を食べる「年齢豆」の習慣もあります。これは、一年間を健康に過ごせるようにという願いが込められています。地域によっては、豆の代わりに落花生をまいたり、豆まきの前に神棚に豆をお供えしたりする風習も見られます。また、柊の枝に焼いた鰯の頭を刺した「柊鰯(ひいらぎいわし)」を玄関に飾ることで、邪気や災いが家に入らないようにする地域もあります。このように、節分にはさまざまな地域色や家庭の工夫があり、伝統が大切に受け継がれています。

近年では、恵方巻を食べる習慣も広く親しまれるようになりました。恵方巻は、その年の縁起の良い方角「恵方」を向き、願い事を心に思いながら、無言で一本丸ごと食べるとよいとされています。切らずに食べるのは「縁を切らない」という意味が込められているためです。恵方巻には七福神にちなんで七つの具材が入っていることが多く、より縁起が良いとされています。

暦の上では春を迎える節分は、寒さの中にも新しい季節の始まりを感じさせてくれる行事です。節分で豆まきをする意味や由来、そのやり方などを知ることで、日本の伝統行事であるとともに、家族の健康と幸せを願って行われるものであることが分かりました。また、地方によってそれぞれ特徴のある風習もありましたが、全ての風習には歴史があり、変わらず大切にされてきた行事です。

今年の節分も、皆さまの健康と幸せを願いながら、家族や仲間と心あたたまるひとときをお過ごしください。

参考文献

<https://web.hh-online.jp/hankyu-food/blog/lifestyle/detail/001196.html>

https://www.ibasen.co.jp/pages/2306_setsubun?srsId=AfmBOorSV6bu4zoJ5YS4g3KhJNP2styVeurhZ8YtiQSMZYdReUQ6Oy1q

https://www.marutoshi-foods.com/season_page/mame.html

『頭痛』と
『天気』の関係

私は学生の頃からひどい片頭痛に悩まされておりました。昔は原因も対処法もわからずに、母に肩こりが原因だからと言われ、ゴリゴリとマッサージをして逆に揉みごわりで頭痛が悪化することもありました。

経理課 愛川 由樹子

大人になりようやく、自分の片頭痛は雨が降ると頭痛やめまいが起きる気象要素に影響を受ける天気痛（気象病）の症状だと判り、しっくりきました。

天気痛のメカニズムとは、気圧の変化を内耳が感知し、この刺激が脳に伝わり体を緊張させる交感神経とリラックスさせる副交感神経のバランスが崩れます。

神経の興奮と血管の収縮が起こり血行不良となり、その結果、脳の血管拡張による片頭痛や血行不良による緊張型頭痛となります。その症状は人それぞれで、その人がもともと持っていた症状が天気に影響され悪化したりするため、頭痛、神経痛の悪化、めまい、肩こり、首痛、腰痛、眠気、耳の症状、気分の落ち込み、うつ、不安症など多岐にわたります。



症状が起きてしまったら、無理をせず体を休めることが大事です。

私の頭痛のパターンである頭がズキンズキンと強い痛みが起こる『片頭痛』。この場合は脳の血管が拡張して脳の神経が刺激されているので、こめかみの脈打つ部分を冷却シートや氷枕などで「冷やす」ことで痛みが軽減されることが多いそうです。片頭痛は体を動かすと痛みが助長されますので安静に過ごしてください。

逆に、キューツと頭全体が締め付けられるような痛みの『緊張型頭痛』は、首や肩回りの筋肉が緊張して血流が悪くなり、神経や脳が過敏となることで痛みが起こると考えられます。長時間同じ姿勢や、目の疲れ、ストレス、冷房による冷え過ぎなので体を温めたり、ストレッチで首や肩を動かしたりすると良いでしょう。いずれにしても、つらい痛みがある場合は我慢せず鎮痛剤を服用しましょう。そして、頭痛外来を受診して自分にあった薬や対処法を相談してみると良いでしょう。

日頃からの予防法としては、耳の奥にある内耳の気圧センサーを過剰反応させないようにするため、耳のまわりの血行をよくすることが効果的となります。

内耳の血行をよくするには、耳の後ろにあるツボ（完骨）あたりにホットタオルや温かいペットボトルをあてたり、耳のマッサージをすると良いでしょう。また、寒くなる時期の外出はなるべく耳を冷やさないようにして、イヤーマフや帽子などで防寒対策を心がけることも有効です。

そして、天気に左右されない体質改善をめざして、自律神経が整うよう生活習慣を見直してみてもいかがでしょうか。



★ベスト電器福岡本店・そば店「みすゞ庵」の共同ビル、再開発で新しいビルに

ベスト電器福岡本店と老舗そば店「みすゞ庵」が入居するビル（福岡市中央区天神 1 丁目）が再開発される計画だ。新しい所有者は大成建設となる見込み。新ビルの用途はホテルなどで検討中の模様。ベスト電器は 1994 年の開業で、家電量販店としては当時国内最大規模、業界最大手、天神の福岡本店はその旗艦店だった。同社は店名を残しながらも 2021 年にヤマダデンキ（群馬県高崎市）に吸収合併されて現在に至っている。閉店の時期等は未詳だ。1 階のそば店「みすゞ庵」は昨年 12 月 20 日で閉店し、惜しまれながら 73 年の歴史にピリオドを打った。

★「フラット 35」の限度額アップ、1.5 倍の 1 億 2000 万円に 政府(国交省・財務省)方針

独立行政法人住宅金融支援機構（国土交通省・財務省所管）が民間金融機関と提携して提供する「フラット 35」は最長 35 年の全期間固定金利の公的住宅ローン。政府はこの「フラット 35」の融資限度額を現行の 8,000 万円から 1 億 2,000 万円に引き上げる方針を示した。近く、同機構から発表される予定。日本銀行が利上げを進めており、家計にとって変動金利型は負担が増す傾向にある。固定金利型を選択するニーズの高まりも考慮し、制度を使いやすくする。限度額の引き上げにより融資額を増やせば、頭金が少なくて済み、マイホーム購入を後押しできる。限度額は 2005 年から変わっておらず、都市部を中心とする住宅価格の上昇に制度が追いつけなくなっていた。

★「脱炭素都市づくり大賞」に高輪ゲートウェイシティ

国交省・環境省

国土交通省と環境省は 12 月 16 日、第 2 回「脱炭素都市づくり大賞」の受賞事業を発表した。都市開発分野では脱炭素化に加え、生物多様性の確保やウェルビーイング向上などの重要性が高まっている。「脱炭素都市づくり大賞」の表彰事業は 23 年度に創設された。今回、最高賞の一つ「国土交通大臣賞」に東日本旅客鉄道（JR 東日本）などが手掛けた「高輪ゲートウェイシティ」（東京都港区）が選ばれた。JR 車両基地跡地を中心とする大規模再開発で、周辺施設も含めたエネルギーの新しいエネルギー技術の導入、多面的利用、広範な都市緑地の創出など、環境に配慮した取り組みなどで高い評価を受けた。この他、「環境大臣賞」には建設会社の開発事業。「特別賞」には太陽光関連事業会社の事業などが選ばれた。

★「ニンテンドーフクオカ」オープン

JR 博多駅ビル・アミュプラザ博多 8 階

任天堂の直営グッズ店「ニンテンドーフクオカ」が JR 博多駅アミュプラザ博多の 8 階にオープンした（2025 年 11 月 14 日開業）。東京、大阪、京都に次ぐ国内 4 店舗目。店内の物販エリアは約 1,000 m²、国内では最大の売り場面積となる。スーパーマリオなどのゲームに登場するキャラクターグッズやゲーム機が揃う。福岡限定の T シャツなども並ぶ。



不動産の有効利用について総合的なコンサルティングを行っています。住宅、事業用ビルや駐車場、レンタルボックスの企画、テナント募集から賃貸管理業務など、一貫したサービスが当社の自慢です。セイワ通信編集部:平島康廣

福岡市中央区大名2丁目8番17号 / TEL.092-713-5600 FAX.092-713-7375 / info@seiwachiken.co.jp / www.seiwachiken.co.jp/