



幸せの青い鳥

# しあわせだより

H17. 10月号 No.110



## 秋

### 女性必見！行楽シーズンの意外な健康効果！

秋分の日を過ぎると、秋もすっかり深まりを感じます。この時期は、何をやるにしても気持ちの良い気候ですね。食後の秋、読書の秋、スポーツの秋と色々言われていますが、行楽の秋もその一つ。美しい紅葉を眺めながらのハイキング、なし狩り、ぶどう狩り、コスモス鑑賞も良いですね。温泉に入るのも気持ち良い気候です。ちょっと遠出して、山奥の温泉に行ってみるのも楽しみです。



日常の活動量と乳ガン発症リスクとの関係について詳細に調べた研究によって、週1.25～2.5時間ほど軽い運動(散歩程度のウォーキング)をする人は、運動をしない人と比べて乳ガンのリスクが18%も軽減することが分かりました。この18%とという数字は週10時間以上運動する人のリスク軽減率と大きな差はありませんでした。この結果より、研究者たちは閉経後の女性において激しい運動でなくてもレクリエーション程度の運動をすることで、乳ガンのリスクを軽減する効果は十分にあると考えています。週1.25～2.5時間の軽い運動とは、まさに週末のレジャーで十分な数字です。今の季節美しい紅葉を眺めながらハイキングに出かけたりすれば、あっという間に実践できてしまいますよね。

運動はハードなものを一生懸命やらなくては効果が出ない・・・そう思ってなかなか実践できない方も多いはず。でも、レジャー程度の運動で体を動かすだけでも十分良い効果が期待できます！行楽の秋、ぜひ今年は色々なところに出かけ、美しい紅葉を眺めながら心も体も元気になってくださいね！

### 1分間実践経営 『言葉』(経営コンサルタント 飯塚 保人)

何気なく使っている言葉を注意しましょう。消極的な言葉は使わない事です。人生悪い事は起こらないものです。前向きに感謝し愚痴を言わない事です。また、こんな言葉を使うのをやめましょう。「困った」「弱った」「情けない」「悲しい」「腹が立つ」「助けてくれ」・・・消極的な言葉は絶対に口にしない事です。いつの間にかエネルギーレベルが上がります。

キャンペーン申込み開始！

## 新入生限定 家賃ゼロキャンペーン開始！

合格おめでとう  
ございます！

平成18年度 **新入生のお客様限定** で  
平成18年3月31日までの家賃が **0円** になります。

**例** 11月中旬から契約開始の場合  
平成17年11月～平成18年3月31までの家賃が0円

※対象物件が★家賃半額キャンペーン対象物件の場合は、  
家賃ゼロキャンペーンと半額キャンペーンのどちらかを選択していただきます。

繁忙期を前に、昨年好評だった家賃ゼロキャンペーンを今年も企画致します。  
4年間の賃料の先取りを考えると絶対お勧めです。  
キャンペーンへのご参加、詳細のお問合せは、当社担当の酒井までご連絡下さい。

### 定期借地の為の土地を大募集！

今までの借地権とは違う、地主様に有利な借地方式

- 低リスクで安定した地代が入ります。
- 契約終了後に必ず！土地が返還されます。
- 固定資産税は、最大6分の1。都市計画税は3分の1になります。
- 相続税発生時には評価減(最大9割減)、物体内も可能です。
- 住宅用地、共同住宅地、事業地等へ安心して貸し出し運用できます。

### まだまだ定期借地権の活用方法、メリットは沢山あります！

★活用方法にお悩みの地主様、★先祖代々の土地を手放したくない地主様、  
★資金をできるだけかけないで活用したい地主様、  
どうぞ、お気軽にご相談下さい。当社が責任をもってご相談に応じ、提案いたします。  
連絡先 (株)いわき土地建物(小島店) 不動産コンサルティング事業部 担当くさか



株式会社 いわき土地建物

