

# 基金だより



電子年金基金

第15号 2025.9



電子情報技術産業企業年金基金

当基金のホームページは  
こちらから→



# ご挨拶



## 電子情報技術産業企業年金基金 理事長 岡本 弘

7月23日に開催されました第16回理事会におきまして、瀧澤前理事長の後任として、理事長に就任いたしました岡本無線電機株式会社取締役会長の岡本弘でございます。

就任に当たりご挨拶申し上げます。

瀧澤前理事長におかれましては、企業年金基金設立以来7年余にわたり理事長をお務めいただきました。

法律改正によるものとはいえ、厚生年金基金の予期しない解散、新たな確定給付企業年金の設立という大仕事を見事に成しとげられた瀧澤前理事長のご功績に心より敬意を表するとともに、企業年金基金を代表して厚くお礼申し上げます。

私も、この間副理事長として、微力ながら理事長をお支えしてまいりましたが、この度理事の皆様のご推挙を賜り、図らずも理事長をお引き受けすることとなりました。

当基金の現況は、170の事業所、20,000人近い加入者を擁する、総合型企業年金基金の中でも比較的大きな陣容を誇るものとなっております。年金基金の最重要課題である年金資産運用につきましても、年度ごとの差異はあるものの、おかげをもちまして令和7年度末で、実質的な剰余を60億円近くまで積み上げており、盤石な財政状況となっております。

しかしながら、昨今のグローバルな経済環境は、このところの米国トランプ大統領の身勝手な関税政策などにより、ボラティリティが高くなっており、予断を許さない状況となっております。

また、中小企業を取り巻く情勢は、対米輸出はもとより、原材料費の高騰、エネルギー価格の上昇、人手不足に加え、賃金上昇圧力など、厳しい状況が続いております。

このような環境の下、総合型企業年金基金も、定年延長、インフレ対応、加入者の減少、年金受給者の増加など、課題は山積しております。

企業年金の役割は、確定給付企業年金法第1条に記されているように「加入事業所の加入者の老後の資金確保による生活の安定・安心を提供し、公的年金の給付と相まって国民の生活の安定と福祉の向上に寄与する」ことであります。

微力ながらこの目標に向けて、まい進する覚悟でございますので、今後とも、事業主、並びに加入者の皆様の変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

# 令和6年度事業報告について

## 1 代議員会、理事会等の開催

令和6年度事業については、代議員会、理事会、事業運営委員会を開催し、当基金の予算、基金規約・諸規程の変更、年金積立金の運用計画・運用状況を検討・審議していただいたほか、事業所の事務担当者を対象とした新たに導入する「電子連携サービス」の事務説明会を実施いたしました。

| 会 議 名   | 人 数 | 回 数 | 会 議 名     | 人 数 | 回 数 |
|---------|-----|-----|-----------|-----|-----|
| 代 議 員 会 | 40  | 2   | 事業運営委員会   | 8   | 2   |
| 理 事 会   | 20  | 2   | 事 務 説 明 会 | 93  | 2   |

※人数は定数です。ただし、事務説明会は参加人数です。

## 2 適用状況（実施事業所数及び加入者数）

|        |   | 令和6年3月末 | 令和7年3月末 |
|--------|---|---------|---------|
| 実施事業所数 |   | 182事業所  | 170事業所  |
| 加入者数   | 男 | 15,084人 | 14,223人 |
|        | 女 | 5,855人  | 5,656人  |
|        | 計 | 20,939人 | 19,879人 |

## 3 給付状況（件数及び金額）

|            |     | 令和6年3月末 |              | 令和7年3月末 |              |
|------------|-----|---------|--------------|---------|--------------|
| 老齢給付金      | 年 金 | 154件    | 33,359,800円  | 149件    | 29,519,300円  |
|            | 一時金 | 191件    | 244,651,600円 | 212件    | 264,242,100円 |
| 脱退一時金      |     | 686件    | 218,241,700円 | 847件    | 316,944,100円 |
| 遺族給付金（一時金） |     | 13件     | 11,574,800円  | 17件     | 14,165,900円  |

## 4 掛金拠出状況

|           | ①納付決定額       | ②納付済額        | 未納額         | 収納率 ②／① |
|-----------|--------------|--------------|-------------|---------|
| 標 準 掛 金   | 638,364,000円 | 591,019,200円 | 47,344,800円 | 92.6%   |
| リスク対応掛金   | 202,251,600円 | 184,451,400円 | 17,800,200円 | 91.2%   |
| 特 別 掛 金   | 83,263,200円  | 83,263,200円  | 0円          | 100.0%  |
| 事 務 費 掛 金 | 189,494,600円 | 175,650,000円 | 13,844,600円 | 92.7%   |

※未納額につきましては、令和7年2月分掛金が令和7年4月以降に収納となるためです。

## 5 年金通算状況

### ●他制度からの資産の受換

|          | 移換元           | 件数 |
|----------|---------------|----|
| 脱退一時金相当額 | 厚 生 年 金 基 金   | —  |
|          | 確定給付企業年金      | 4  |
| 年金給付等積立金 | 企 業 年 金 連 合 会 | 0  |
| 残 余 財 産  | 厚 生 年 金 基 金   | 0  |
| 個人別管理資産  | 企業型確定拠出年金     | —  |
|          | 個人型確定拠出年金     | —  |
| 解約手当金相当額 | 中小企業退職金共済     | —  |

### ●他制度への資産の移換

|          | 移換先           | 件数  |
|----------|---------------|-----|
| 脱退一時金相当額 | 厚 生 年 金 基 金   | —   |
|          | 確定給付企業年金      | 2   |
|          | 企 業 年 金 連 合 会 | 53  |
|          | 企業型確定拠出年金     | 209 |
|          | 個人型確定拠出年金     | 15  |

令和6年度

# 基金決算のお知らせ

7月23日に開催されました第16回代議員会において、当基金の令和6年度の決算および財政検証結果が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

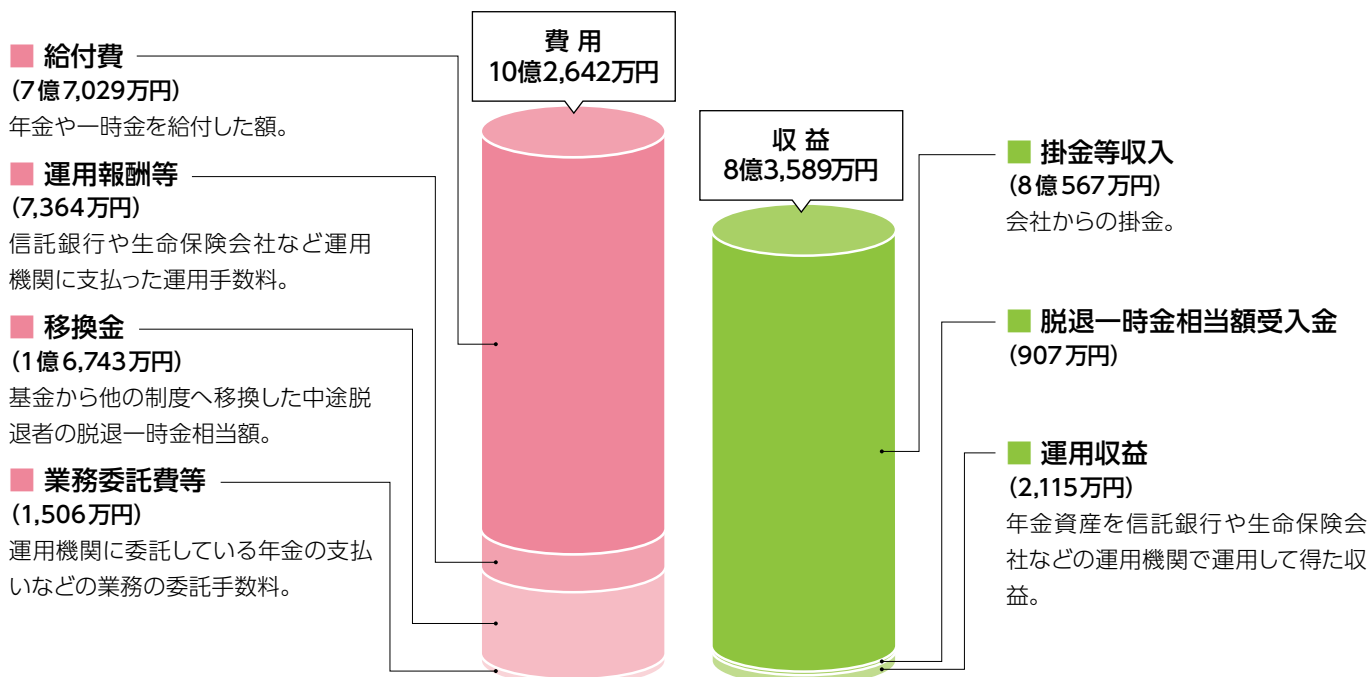
## 年金経理

年金の給付や掛金のうけ入れ、年金資産の管理運用などを行う経理です。

### 1年間の収支状況

(損益計算書・経常収支)

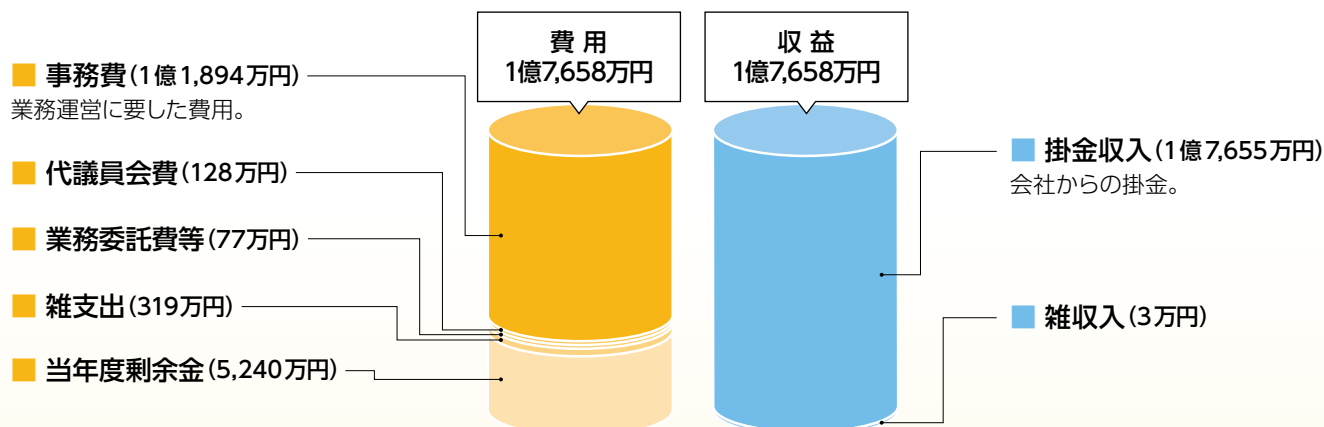
基金の主な収入源である掛金、支出である年金・一時金の支払いのほか、年金資産の運用損益などの1年間の収支を明らかにしています。



## 業務経理

### 業務会計

基金を運営するための経費を処理する会計です。

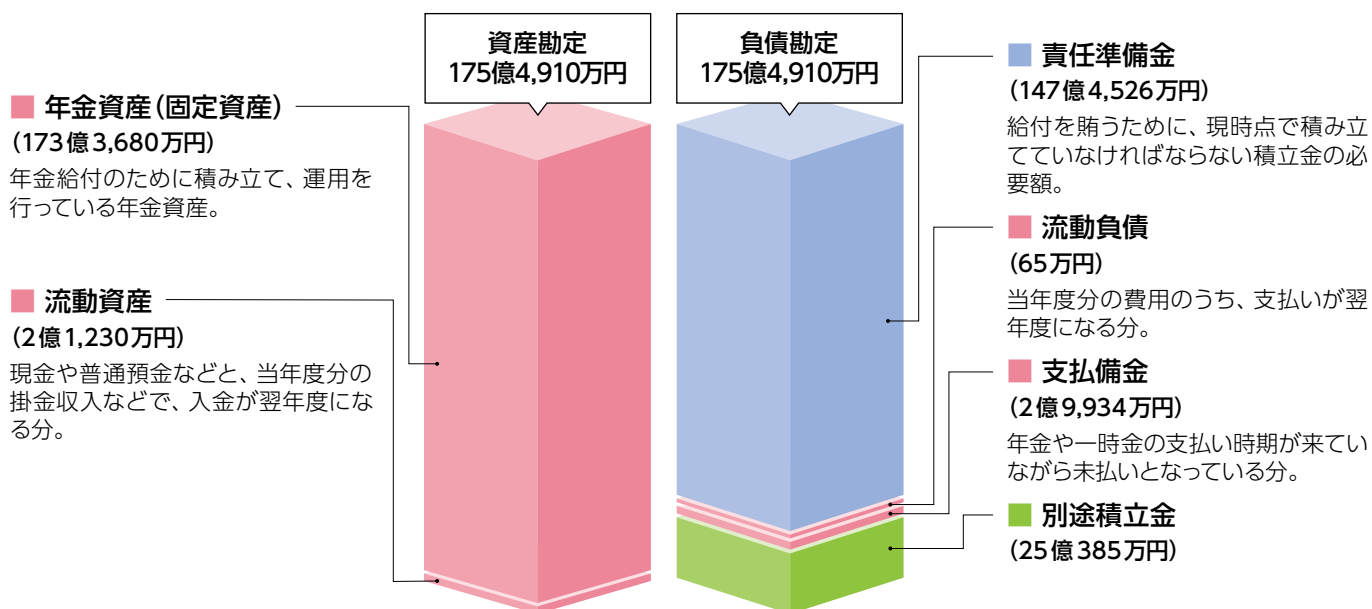


## 資産と負債のバランス

(貸借対照表)

年度末において、実際に保有する年金資産と、将来の年金給付のために積み立てておくべき資産(責任準備金)を比較し、基金財政が健全に推移しているかをチェックします。

■ 純資産：(固定資産+流動資産) - (流動負債+支払備金) ■ 負債 ■ 基本金



## 基金では財政検証を実施しています

基金では、加入者・受給(権)者の皆さまの受給権保護のために、決算期ごとに年金資産の積立状況を2つの方法(継続基準、非継続基準)で検証しています。検証の結果、基準値をクリアしていない場合は、積立計画の見直しが必要になります。

### 継続基準

将来の給付のために保有しておくべき年金資産(責任準備金)が、計画どおりに積み立てられているかを検証します。

$$\frac{\text{純資産額 (172億4,911万円)}}{\text{責任準備金 (147億4,526万円)}} = 1.16$$

(基準値：1.0以上)

#### ●検証結果

純資産額が責任準備金を上回っており、基準値をクリアしています。年金資産は順調に積み立てられており、掛金の見直しを行う必要はないことが確認されました。

### 非継続基準

現時点で基金が解散したと仮定した場合、加入者・受給(権)者の加入期間に応じた給付に必要な資産(最低積立基準額)を保有しているかを検証します。

$$\frac{\text{純資産額 (172億4,911万円)}}{\text{最低積立基準額 (117億5,113万円)}} = 1.46$$

(基準値：1.0以上)

#### ●検証結果

最低積立基準額に対する純資産額の割合が、基準値1.0を上回っており、基準値をクリアしています。積立水準を確保するための措置を行う必要はないことが確認されました。



# 当基金の資産運用結果のお知らせ



令和6年度における当基金の年金資産運用の利回りは0.11%となりました。今後も市場の動向を注視しつつ、適切なリスク管理の下、安全かつ効率的な運用と収益の確保に努めてまいります。

## 令和6年度 収益状況

(単位：千円)

| 資産種別 |                                       | 令和7年3月末    | 収益率    |
|------|---------------------------------------|------------|--------|
| 国内債券 | 三菱UFJ信託銀行パッシブ                         | 3,929,653  | -4.69% |
| 国内株式 | 三菱UFJ信託銀行パッシブ                         | 311,787    | -1.53% |
|      | みずほ信託銀行（集中投資型成長戦略）                    | 884,599    | -3.68% |
|      | アセットマネジメントOne（アクティブ市場型）               | 961,505    | -2.71% |
|      | 東京海上アセットマネジメント（高配当・低ボラティリティ型）         | 768,796    | 4.91%  |
|      | 国内株式 計                                | 2,926,687  | -1.00% |
| 外国債券 | 三菱UFJ信託銀行パッシブ（為替ヘッジなし）                | 972,896    | 1.90%  |
|      | 三井住友信託銀行アクティブ（為替ヘッジあり）                | 259,074    | -1.84% |
|      | りそな銀行アクティブ（為替ヘッジなし）                   | 720,589    | 1.81%  |
|      | 外国債券 計                                | 1,952,559  | 1.31%  |
| 外国株式 | 三菱UFJ信託銀行パッシブ                         | 373,552    | 6.72%  |
|      | 三菱UFJ信託銀行ベイリー・ギフォード（集中投資型）            | 450,805    | -2.68% |
|      | MFSインベストメント・マネジメント（低ボラティリティ型）         | 1,939,163  | 8.96%  |
|      | 外国株式 計                                | 2,763,520  | 6.22%  |
| 代替投資 | 朝日ライフアセットマネジメント（4資産ダイナミックアロケーションファンド） | 2,194,063  | -0.55% |
|      | アライアンス・バーンスタイン（米国株式L&S）               | 1,175,531  | 2.00%  |
|      | アセットマネジメントOne（国内株式L&S）                | 504,877    | 0.98%  |
|      | 代替投資 計                                | 3,874,471  | 0.41%  |
| 短期資金 | 三菱UFJ信託銀行                             | 1,889,911  | 0.23%  |
| 合 計  |                                       | 17,336,801 | 0.11%  |

## 令和6年度末 資産構成割合

|                              |                              |                              |                              |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 国内債券<br>(3,930百万円)<br>22.67% | 国内株式<br>(2,927百万円)<br>16.88% | 外国債券<br>(1,953百万円)<br>11.26% | 外国株式<br>(2,763百万円)<br>15.94% | 代替投資<br>(3,874百万円)<br>22.35% | 短期資金<br>(1,890百万円)<br>10.90% |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|

## 令和7年度の資産運用計画について

トランプ大統領による関税政策は日米合意により一旦収束し、株価は落ち着きを見せておりますが、今後の先行きは引き続き不透明感が拭えません。

当基金の資産運用については、当面、基本的には現状のリスクを最小限とした政策資産配分を維持します。（国内債券25%、国内株式16%、外国債券12%、外国株式16%、代替投資20%、短期資産11%）ただし、国内株式が政策資産配分を3%超えた段階でリスク低減のため超えた分を一旦短期資金へ移動します。

今後の日銀の利上げに注視しながら、短期資金に退避している資産を少しずつ国内債券に戻すタイミングを事業運営委員会等で検討することといたします。

## 理事長選挙結果及び副理事長の指名について

第16回理事会において、瀧澤理事長より理事長の職を辞任する申し出があり、緊急に理事長選挙を行いました。選挙会にて瀧澤理事長より、現副理事長である岡本無線電機株式会社 岡本弘様が推挙され、理事長に立候補する事を承諾されました。他に立候補者がいなかったため、無投票により岡本弘氏が理事長に当選し、他の理事の承認を得ました。

また、副理事長の岡本弘様が理事長に決まりましたので、次期副理事長を新理事長である岡本弘様より指名いただく事となり、選定理事の日本電音株式会社 田中英二様を指名し承認されました。

理事長、副理事長とも任期は、令和7年7月24日から令和9年1月19日までです。

## 監事総合監査実施状況について

令和7年6月12日(木)、当基金事務局会議室において、友澤宗一郎監事（キング通信工業株式会社）、伊藤亮太郎監事（日本端子株式会社）により監事総合監査が実施され、当基金の事業が基金の制定している財務及び会計規程並びにその運用は法令に準拠しているものと認められました。

## 理事長専決処分について

**規約別表の変更について** 事業所の減少（削除）に伴う規約別表の変更

| 事業所名称       | 事業所所在地 | 加入者数 | 適用年月日     |
|-------------|--------|------|-----------|
| アイテック技研株式会社 | 大阪府門真市 | 4名   | 令和6年12月1日 |

## キャッシュバランスプランの利率の決定について

当基金規約第43条第5項及び第56条第4項の規定に基づき、新年度の再評価率及び指標利率（年金換算率）は、令和6年12月末日以前1年間に発行された30年国債の応募者利回りの平均値2.027%により、令和7年4月から2.0%（0.1%未満の端数は四捨五入）を適用しております。

## 基金規約の一部変更について

令和6年5月24日に厚生労働省関係省令の整備等に関する省令（令和6年厚生労働省令第86号）が公布され、同省令により確定給付企業年金法施行規則が改正されております。

当基金では、老齢年金受給者から毎年1回生存に関する届出書類を求めています。これに代えて、企業年金連合会から「機構保存本人確認情報」の提供を受ける旨の業務委託契約を締結する事により、受給者からの生存確認をその情報に代えることができますとなっています。

当該法令改正の施行に伴い、基金規約に条ズレが生じたため、基金規約の一部変更を行います。

## 基金諸規程の変更について

### (1)「企業年金基金給付規程」の変更

規約変更と同様に、令和6年5月24日に厚生労働省関係省令の整備に関する省令（令和6年厚生労働省令第86号）が公布され、同省令により確定給付企業年金法施行規則が改正されたことにより、規程も一部変更を行います。

### (2)「特定個人情報取扱規程」の変更

「行政手続きにおける特定の個人の情報を識別するための番号の利用等に関する法律（平成25年5月31日法律第27号）」が改正されました。この改正は、マイナンバーカード代替電磁的記録の定義が番号法第2条第8項として新設し追加されましたので、当基金の規程に項ズレが生じたため、規程の一部に変更を行います。

### (3)「公印管理規程」の変更

公印管理上のセキュリティを高めるため、銀行印と通知書に使用する理事長印を分離することとし、規程の一部に変更を行います。

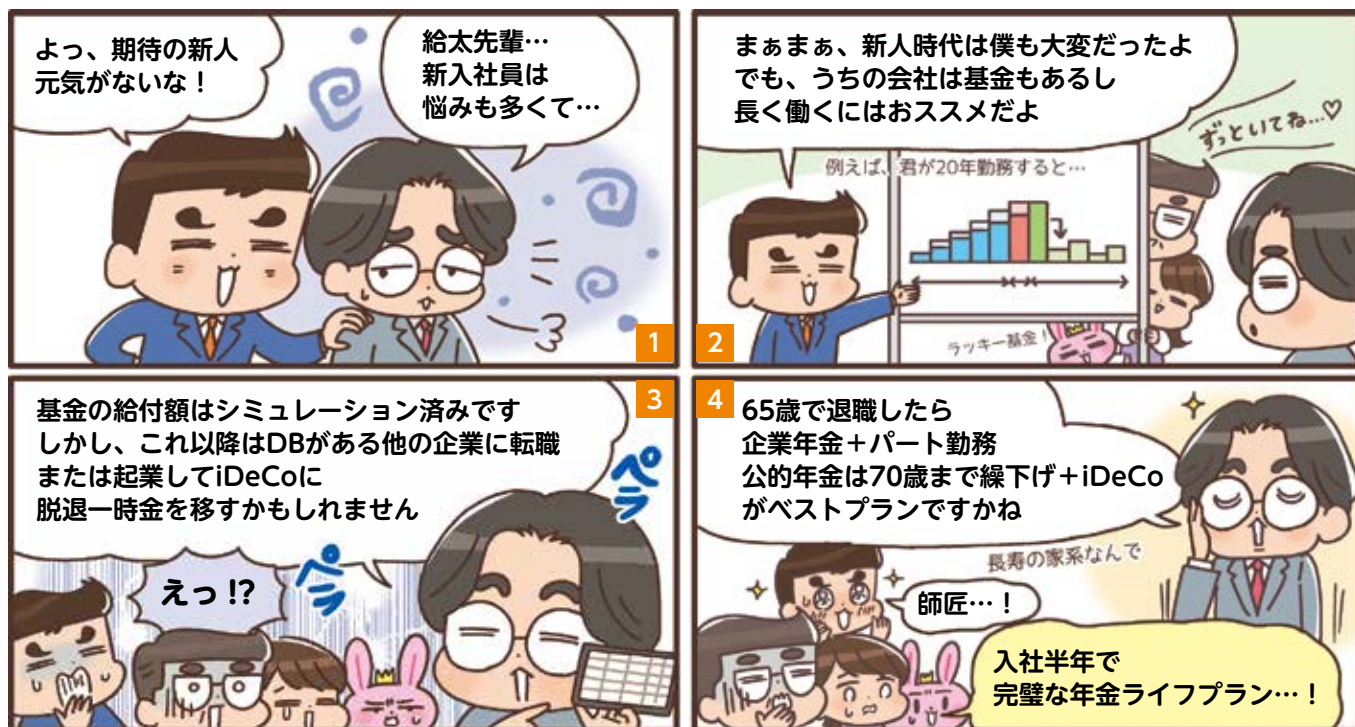
# ねんきん商事総務部

Ver.  
2.0



## 基金に加入できるのはラッキー！

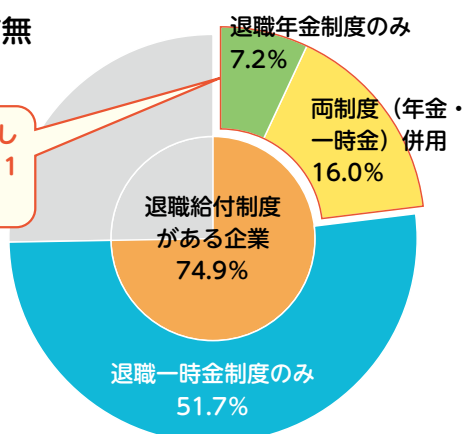
## ってホント？ の巻



- 退職給付制度がある企業は、令和5年調査で74.9%で減少傾向にあります。
- そのうち、企業年金制度を含む退職年金制度のみを実施が7.2%、退職時に一括で給付される退職一時金と退職年金の両制度併用が16.0%で、企業年金の実施率は決して高くありません。
- ちなみに、当基金の制度は確定給付企業年金(DB)で、その加入者数は903万人(令和5年度末)です。
- DBは、確定給付型の企業年金制度で、将来的な給付額を保証してくれる、私たち加入者にとってリスクの少ない安心の制度です。

### ■退職給付(年金・一時金)制度の有無 (令和5年)

退職年金制度を実施している企業は4分の1に満たない



DBに加入できるのはラッキーなことなんですネ！



※退職一時金制度：社内準備、中小企業退職金共済制度、特定退職金共済制度、その他  
※退職年金制度：確定給付企業年金、厚生年金基金、適格退職年金、確定拠出年金(企業型)、企業独自の年金

出典：厚生労働省資料より作成

## 資産運用 はじめの 一歩

# リスクを抑えて 効率的に資産を増やそう

投資で大切なのは、リスクを抑えながら効率的に資産を増やしていくこと。そのために知っておきたい基本的なポイントを見ていきましょう。



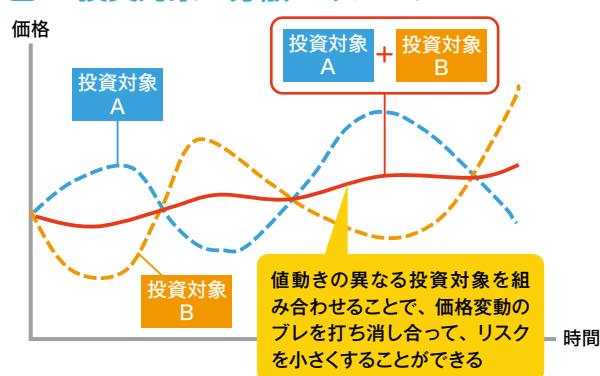
## 投資対象を分けてリスクを抑える

投資のリスクを抑える鍵は「分散投資」です。投資対象を一つに集中させず複数に分けることで、安定的な運用成果が期待できます。

投資対象は、株式と債券の組み合わせが基本です。株式と債券は、シーソーのような関係にあり、一般的に景気が良いときは株式価格が上がって債券価格が下がり、景気が悪いときはその逆の動きをします。両方に投資しておけば、片方が下がってももう片方でカバーできるのです。

投資先の地域も、日本だけでなく世界各国に分散させることが大切です。一つの国で問題が起きても他の国でカバーでき、また世界の成長の恩恵を受けられるのも魅力です。

図1 投資対象の分散のイメージ



## タイミングを分けて長期で取り組む

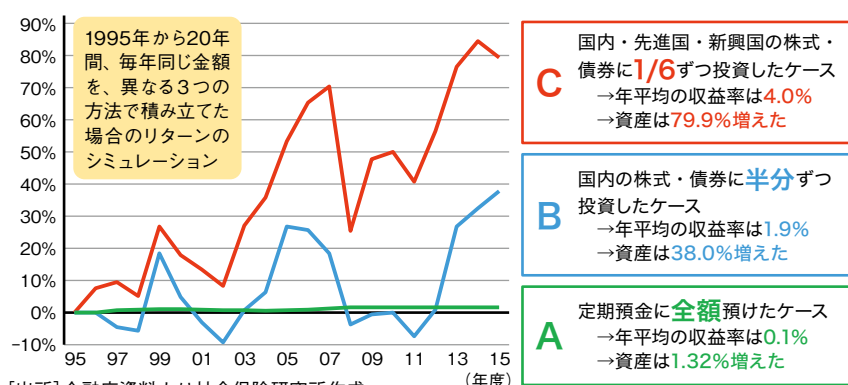
投資のタイミングを分けることも心掛けましょう。一度にまとめて投資せず、何回かに分けることでリスクを抑えられます。お勧めなのは、定期的に決まった金額を投資する方法。値段が高いときは少なく、安いときは多く買えるので、自然と平均購入価格を抑えることができます。

投資は長く続けることで成果が安定します。短期間では値動きにバラつきが出ますが、長い時間を運用すると、リターンが安定する傾向があります。

分散投資を長期にわたって続けることが、安定した資産形成のポイントといえるでしょう。



図2 長期・分散投資の効果(実績)



[出所] 金融庁資料より社会保険研究所作成

(注) 各計数は、毎年同額を投資した場合の各年末時点での累積リターン。株式は、各国の代表的な株価指数を基に、市場規模等に応じ各国のウェートを掛けたもの。債券は、各国の国債を基に、市場規模等に応じ各国のウェートを掛けたもの。  
上図は過去の実績であり、将来の投資成果を予測・保証するものではありません。



をかなえる



## ライフプラン & マネープラン

# ヤングファミリーの リスクとマネープラン

「家族が増えるってうれしい!」そう感じる一方、  
「かわいいこの子のために何をしておけばいいのだろう」と不安もあるかもしれません。  
心豊かで幸せな毎日のために、今できることを考えてみましょう。



## 1

### 「もしも」に保険で備える



お座りできるようになり、ハイハイして、つかまり立ち……子供の成長はあっという間です。元気いっぱいに歩けるようになればヒヤリとするハプニングも多くなります。そこで備えておきたいのが「個人賠償責任保険」です。日常生活で他人にけがをさせたり、他人の物を壊して損害賠償が生じたときに補償してくれる保険で、買い物中に商品を壊してしまった、遊んでいて他人の車を傷付けた、などの場合に役立ちます。補償金額が高額なのに、保険料はリーズナブルで家族全員を守ってくれます。火災保険や自動車保険に付加して加入している場合もありますので確認してみましょう。

また、親に万一のことがあっても子供が望む将来が歩めるよう、こども保険や低解約返戻金型終身保険などの活用も検討してみましょう。

図1 各種保険の特徴

|             |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 個人賠償責任保険    | 他人の物を壊したり、他人にけがをさせて、法律上の損害賠償責任を負う場合に保険金が支払われる。一つの契約で生計を一にする家族を補償。月々の保険料は数百円程度。<br>【対象となる事故の一例】<br>・買い物中に店頭の商品を壊してしまった。<br>・自転車で通行人にけがをさせてしまった。<br>・飼った犬が他人にかみついてけがをさせてしまった。<br>・子供がボールで遊んでいて、近所の家の窓を割ってしまった。 |
| こども保険(学資保険) | 契約者を親など、被保険者を子として加入する教育資金準備のための保険。満期保険金のほか、進学時期に入学祝い金が支払われるタイプもある。一般に、契約者が死亡した場合、その後の保険料払込みは免除となり、保障はそのまま継続される。                                                                                              |
| 低解約返戻金型終身保険 | 契約者の死亡保障が一生続く保険で、満期保険金はないが期間の経過とともに解約返戻金が増えていく。低解約返戻金型の場合、保険料払込期間中の解約返戻金が低めに設定されている分、払込完了後に返戻率が上昇するため、子の進学時期に解約して活用できる。                                                                                      |

## 2

### 家族のお楽しみに予算をつけよう

マネープランというと「我慢」や「節約」のイメージですが、むしろ「今できることを楽しむ」に焦点を当ててみると上手なお金の使い方が見えてきます。

まず家計の項目に、子供や家族のための「わくわく専用予算」を設けてみましょう。これを確保するために毎月の収支を把握し、無駄な出費は洗い出します。

そして、お金を使う場面では「価値ある支出か」をいったん確認します。①家族にとってどんな体験や思い出が生まれるか、②数年後振り返っても「よかった!」と言えるか、を問い掛けてみてGOサインなら思い切って使いましょう。一方、それほど支出しなくても、自然の中で五感を楽しませたり、一緒に混ぜたりこねたりしながら料理するなど、日常には家族の絆を深め、子供の成長を促すものがいくらかでもあります。

図2 子供たちとよく一緒にすること

(単位: %)

| 一緒にすること                      | 小学校<br>未就学 | 小学校<br>1~3年生 | 小学校<br>4~6年生 |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|
| デパートやスーパーなどへ買い物に行く           | 93.9       | 89.5         | 88.6         |
| テレビを見て、話し合ったりする              | 64.8       | 79.9         | 80.6         |
| 外へ出て、食事をする                   | 65.0       | 67.7         | 61.9         |
| 勉強を見てやる                      | 42.4       | 82.7         | 68.9         |
| 室内でゲームやこっこ遊びをする              | 81.0       | 62.1         | 45.8         |
| 散歩やボール遊びなどをする                | 80.6       | 56.0         | 44.4         |
| 家業の手伝いをさせ、一緒に仕事をする           | 36.0       | 52.0         | 50.2         |
| お話を聞かせたり、本を読んでもその感想を話し合ったりする | 74.5       | 51.8         | 29.9         |
| ケーキ作りや料理をする                  | 36.4       | 47.1         | 47.7         |
| 旅行やハイキング、魚つりなどに出かける          | 33.6       | 46.8         | 44.2         |
| 絵を描いたり、物をつくったり編み物などをする       | 54.5       | 36.8         | 27.1         |
| 音楽を聞いたり、演奏や合唱・カラオケをする        | 37.5       | 30.9         | 31.3         |
| 映画や観劇、音楽会へ行く                 | 20.3       | 38.2         | 40.4         |
| 家族会議を開いて、一緒に仕事をする            | 9.8        | 16.4         | 19.4         |
| 一緒にスポーツクラブに入るなど計画的にスポーツをする   | 7.5        | 15.5         | 17.3         |
| その他                          | 6.1        | 2.8          | 3.5          |
| 特に一緒にすることはない                 | 1.2        | 3.0          | 4.0          |
| 不詳                           | 0.3        | 0.9          | 1.6          |

厚生労働省「平成16年度全国家庭児童調査」より作成

アドバイス

伊川 美希 (いかわ・みき)

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー。

おうちでエコ活

# くらしにプラス+

今回のテーマ

今すぐできる！  
時短家事



より少ない時間と労力で家事をこなせる「時短家事」。今回は時短家事のプロが教える、無理なく家事がラクになるさまざまなアイデアをご紹介します。短時間で結果が出る工夫で、時間のエコを実践してみましょう。

今回の先生 やまがたあやこさん

時短家事アドバイザー、掃除がラクな部屋をつくるプロ  
掃除の苦勞を9割減らした家に住み、月70時間の家事を削減。時短家事で得た時間で、子育て・仕事・趣味に精力的に取り組む。時短家事のアイデアはWebサイト「カジコレ」やX、Instagramなどで発信中。著書に『掃除の苦勞を9割へらす本』など。

作業を減らす工夫や汚れない仕組みをつくる「時短家事」は、「家事による結果」に加え「自分の時間」の充実にもつながります！

## 掃除の時短術

### 床に物を置かない「あげ活」

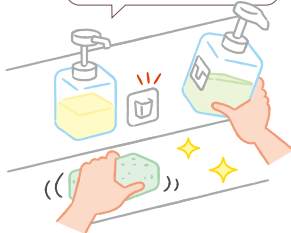
汚れが集まる床をいつでも掃除しやすい状態にしておくことで、まずは「掃除がラクな部屋」をつくること!!

床に置きがちな物をつるす・浮かす・キャスターに載せるなどの「あげ活」で、掃除のハードルが下がり、ロボット掃除機やフロアワイパーでの日々の床掃除で、これまでよりずっと短時間でキレイな部屋が維持できます。

あげ活アイデア  
水回り  
キッチン、浴室、トイレ

- シンクの洗剤ラックをやめ、洗剤ボトルはシールフックなどで壁付けにして浮かせる。
- 浴室の純正の棚を取り外し、マグネット式のラックに変更。
- トイレのサニタリーボックスは壁に掛けた持ち手付きの紙袋で代用。

ぬれている面に物が  
ないので乾きやすく、  
ぬめりが発生しない!



あげ活アイデア  
リビング



- 扇風機や観葉植物、ごみ箱などはキャスター付きの板に載せる。
- リュックやかばんは壁のフックにつるす収納に（帰宅後の動線上に作るのがポイント）。
- ケーブルや電気コードなどの配線類はケーブルクリップなどを活用して床から浮かせる。

### 「ついで掃除」で無理せずキレイをキープ!

掃除のコツは「わざわざ掃除をしない」こと。何かのついでに掃除できる仕掛けを一度つくれば、汚れが気になったときの「ついで掃除」でキレイがキープできます。  
例えば日々の浴室掃除はボディソープを使い、入浴のついでに浴槽を1分、床を1分ほど洗います。汚れは体から落ちたばかりで湯気で緩んでいることもあり、ボディソープで十分に落ちてくれます。

## 洗濯の時短術

### 脱バスタオルで手間が激減!

バスタオルをやめて大判のフェイスタオルにすると洗濯物の量が激減し、干すのも畳むのもラクで時短になります。また、収納場所も少なくてよくなります。

フェイスタオルでも  
髪の毛までしっかりと  
拭き取ってくれます



### 洗濯した物を畳まない

よく着る服は干したハンガーのままクローゼットにしまうのが手間も時間もかからずお勧め。ドラム式洗濯機の場合は乾燥まで行い、パジャマや子供服などシワが気にならない衣類は専用のカゴを用意しておけば、畳まずに放り込むだけでOKです。

## 料理の時短術

### ついでので作り置きをする

今日の料理を多めに作る「ついでので作り置き」で、無理なく翌日の料理の手間を省けます。時にはリメイクしながら、作り置きがあるだけで心に余裕が生まれます!

リメイクの例

#### 野菜スープ

➡トマト缶を加えて味変したり、シチューにリメイク

#### ミートソースやドライカレー

➡冷凍してストックしておき、オムライスにかけたりハンバーグのソースに

#### みそ汁

➡冷凍うどんを入れて「みそ汁うどん」に



Special Interview

今日も  
笑顔で

自分に合った運動を見つけて  
心も体もスッキリと。



岸本葉子さん「エッセイスト」

かしもと ようこ／1961年、鎌倉市生まれ。東京大学教養学部卒業。日々の暮らし方や年齢の重ね方などのエッセーの執筆、講演など精力的に活動。主な著書に『60歳、ひとりを楽しむ準備 人生を大切に生きる53のヒント』（講談社＋α新書）、『60代、かるやかに暮らす』（中央公論新社）、『ちょっと早めの老い支度』（角川文庫）他多数。

日常生活を楽に安全に過ごす体づくりのために、加圧トレーニングに通っています。筋力とバランス感覚が鍛えられ、とっさのときに転ばずに済むなど、ふとした瞬間に効果を実感します。もう一つ、ダンスフィットネスも続けています。有酸素運動になりますし、大きな動きはストレッチにも。音と動きに集中するので、頭の中もスッキリとりセットできます。そうしてジムで運動した日は、睡眠の質がものすごく良くなるんです。

仕事中でも、時間になったら、パッと切り替えて「ジム活」へ出掛けます。昔は仕事を中断するのはすごく嫌で、それができませんでした。でも、いつまでも働いてしまつては体に良くありません。無理やりにでも切り替えることを続けるうち、時間の使い方が前よりうまくなった気がします。

この先は健康寿命を延ばしたい。その手前としてなるべく長く働き続けていたい。さらにもっと手前のこととして、新しい生活リズムを整えたいと思っています。というのも、この10年間は週1回の連載を抱えていたので、それは張り合いにはなるけれど、他のことをする余裕がなかったんですね。連載終了が決まって不安もあるけれど、肩の荷が下りた感じがします。迷う前に「まずやってみる」の精神で、これからまた新しいことを始めるのが楽しみです。

岸本葉子  
とりあえず  
始める！