

株式会社三井開発 季刊情報誌「サ・エ・ラ」をお届けします。

Ca・et・la

サ・エ・ラ
2021.Winter
Vol. 20

特集

1 コロナ禍 & お正月太り解消 「おうちヨガ」

2 新学期からおトクに新生活を!
今すぐ入居可+インテリア付き物件

「住宅ローン減税」確定申告の手引き

<シーズンコラム> 社長のひとりごと



コロナ禍&お正月太り解消に “おうちヨガ”

例年とは趣が異なった今年のお正月。外出を控え、おうちでのんびりと過ごされたご家族も多かったことでしょう。そこで気になるのがお正月太り。さらにコロナ禍による運動不足が懸念される今、ぴったりの解消法がヨガなのです。

コロナ禍で 落ち込む歩数

まずはコロナ禍による運動量の落ち込みを、一日の歩数で見えてみましょう。厚生労働省は、成人が1日に歩くべき目安を8千500〜9千歩としています。スマートフォンアプリなどによる健康管理を支援する株式会社リンクアンドコミュニケーションが、同社の健康アプリ利用者が入力

したデータを基に実施した調査(図①)によると、昨年の1月は25%弱の人が一日9千歩以上を歩いていました。しかし緊急事態宣言時の5月には18%へと減少。そして宣言解除後の7月も回復していません。逆に1日3千歩未満の人は1月の15%強から5月には30%弱と倍増し、解除後の7月も24%弱と高止まりの状態です。まさにコロナ禍による運動不足が表れていますね。このような状態に追い打ちをかけたのが、このお正月の過ごし方。まだコロナ禍による影響がなかった一昨年12月に大正製薬株式会社が行った調査によると、20〜30歳代の働く女性2,000名のうち、なんと78%が「年末年始のタイミングで体重が増えた経験がある」と回答しています。ましてや外出自粛が叫ばれた今年のお正月を終え、太ったと感じている方が多いことは想像に難くありません。とはいえ、スポーツジムなどは避けたい。外出をせず、手軽に体重を落とす方法はないものか?そこでおすすめしたいのが、おうちヨガです。

(図1) 緊急事態宣言前後の歩数分布の変化(調査数16,302)

歩数	3,000未満	3,000〜6,000	6,000〜9,000	9,000以上
緊急事態宣言前1月	15.4%	31.3%	28.8%	24.6%
自粛要請3月	18.4%	34.2%	26.5%	20.9%
緊急事態宣言時5月	29.5%	32.9%	19.6%	18.0%
緊急事態宣言解除後7月	24.4%	34.3%	23.7%	17.6%

即効性より 体質改善を

身体をゆっくりと動かしストレッチ要素が多いヨガは、息が上がるような他のエクササイズや筋トレと違って、ダイエットの効果がすぐに表れることはありません。しかしヨガを続けることで代謝が上

がり、脂肪を燃焼させる機能が高まるため太りにくい体質となり、その維持も期待できます。さらに内臓の動きが活性化することで便秘や冷え性の改善にもつながり、肌ツヤが良くなることも。きっかけはお正月太りですが、おうちヨガはウィズコロナの時代に適したエクササイズといえます。さあ、早速はじめてみましょう。

必要なスペースと アイテム

ヨガを行う広さは、最低2㎡はほしいところ。そして人目が入らず静かで落ち着いた場所が理想的です。家の中でその条件を満たす場所は、やはり和室や畳スペースですね。そこにヨガマットを敷き、全身が映る鏡を用意しましょう。さらに観葉植物があれば、調湿効果とともにリラックスした空間を演出できそうですね。服装は、身体を締め付けるものはNG。ヨガは体を伸ばす、腕を上げる、足を曲げるなど身体中を動かして行い、ポーズ中にはたっぴりと呼吸





合 せきのポーズ
(パッドマナーサナ)

最初は 週1ペースで

ヨガはダイエット効果を実感できるようにするまでに、ある程度の期間継続する必要があります。ただ仕事や家事もあり、毎日のノルマのようなやり方では行き詰ってしまいそう。そこで「週に1度」くらいのペースから始めましょう。時間も1回30分など、可能な範囲で大丈夫。ダイエット

をする必要もあります。そのため柔軟な動きを妨げてしまうガードルやブラジャーは避けましょう。おスミはカップ付きのタンクトップやスポーツ用の下着です。教室のように他人の目を気にしなくてすむおうちヨガ。身体も心も解放して楽しみましょう。

トを成功させ太りにくい身体を手にするためには、続けることが重要なのです。

身体が週1のリズムに慣れ、「まだまだいける」と感じたら週2から3回へとペースを上げていきましよう。頻度を上げて回数をこなしていくうちに、毎日の生活の中にヨガがとけ込み、じっくり自分の身体と向き合う習慣ができてきます。すると自然と全身がほぐれて、疲れや肩こり、ストレスが解消されていく、そんなヨガの効果が実感できることでしょう。続いては実践の基本です。

実践の基本

おうちヨガや初心者向けのポーズは、YouTubeなどでたくさんアップされているのでそちらをご覧ください

として、ここでは意識や動作の基本的をお伝えします。

まず大切なことは、ヨガの目的を知ること。それは「きれいなポーズをつくること」ではなく、「体と心を整え、強くすること」です。できないポーズにこだわるのではなく、心地よい刺激を感じることを大切に。体の固いところ、柔らかいところ、筋肉への刺激を感じてみる。また、深い呼吸がキープできるかも大切なポイントです。自分が気持ちよくポーズができていくかを、常に意識しましょう。

そしてポーズ中は、できる限り鼻で呼吸を。口を閉じて鼻から息を吸い、鼻から吐いていきます。息を吐く長さは一定にし、ポーズ中は息を止めないようにすることがポイントです。鼻呼吸のメリットは鼻腔や鼻毛による異物の除

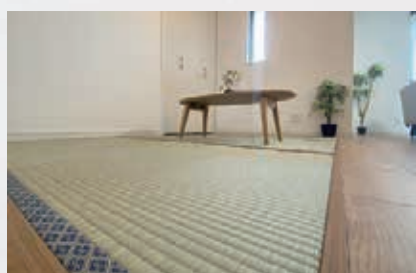
去や、吸気(吸う息)の加湿などです。花粉症などで鼻詰まりがある方も、ヨガ中になるべく鼻呼吸を心掛けることで、いつの間にか鼻の通りが良くなることもありますよ。

なおヨガは、食後2時間は空けて行うようにしてください。さあ、おうちヨガでコロナ禍による運動不足やお正月太りを解消しましょう！

使い方いろいろ

三井開発の 和室・畳コーナー

おうちヨガにぴったりのスペースといえば、和室や畳コーナーですね。そのほか、お子様のお昼寝スペースなど多彩にご利用できる空間です。三井開発ではNeLifeを中心に、リビング+畳コーナーのある物件を多数ご提案。ぜひお問合せください。



特集

もうすぐ春ですね。お子様の進級に合わせて住宅を購入される方も、たくさんいらっしゃいます。「でも、今からおうちを探しても間に合うのかしら」とお考えの方、即入居できる物件はいかがしょう？しかもインテリア家具付き！さあこの春、おトクに新生活を始めましょう！

ナチュールヴィラ東大宮第2期【A号棟】



CHECK! 間取り

3(4)LDK

価格(税込)
2,980万円

カーナビ住所
上尾市
瓦葺1130-2
付近



月々7万円台!

【ご返済例】2,980万円をご購入の場合/月々のお支払額76,962円
(頭金なし・ボーナス時加算なし・借入金/2,980万円・金利(変動)/0.47%・
借入期間/35年・金融機関/埼玉りそな銀行)

土地面積/111.44㎡

建物面積/103.44㎡

JR「東大宮」駅より
バス20分 徒歩3分
ニューシャトル「原市」駅より
徒歩17分



外観



間仕切りで
2部屋にもなる
2階洋室

セパレート
タイプのLDK。
ニッチが
ワンポイント



サンライトヒル東大宮【1号棟】



CHECK! 間取り

3LDK

価格(税込)
2,680万円

カーナビ住所
さいたま市
見沼区
丸ヶ崎町44-3



月々6万円台!

【ご返済例】2,680万円をご購入の場合/月々のお支払額69,214円
(頭金なし・ボーナス時加算なし・借入金/2,680万円・金利(変動)/0.47%・
借入期間/35年・金融機関/埼玉りそな銀行)

土地面積/77.39㎡

建物面積/115.09㎡

JR「東大宮」駅より
徒歩20分、
または
バス5分 徒歩3分



外観



キュービックな
フォルムに
丸窓が
アクセント

家事効率を
アップする
食洗機付き
キッチン



サンライトヒル東大宮【3号棟】



CHECK! 間取り

3LDK

価格(税込)
2,680万円

カーナビ住所
さいたま市
見沼区
丸ヶ崎町44-3



月々6万円台!

【ご返済例】2,680万円をご購入の場合/月々のお支払額69,214円
(頭金なし・ボーナス時加算なし・借入金/2,680万円・金利(変動)/0.47%・
借入期間/35年・金融機関/埼玉りそな銀行)

土地面積/77.46㎡

建物面積/120.05㎡

JR「東大宮」駅より
徒歩20分、
または
バス5分 徒歩3分



外観



テレワークにも
対応できる
カウンター

白を
基調とした
清潔感あふれる
洋室



※住宅ローンは一定要件該当者が対象となります。※適用される金利は融資実行時のものとなり、表記されている金利と異なる場合があります。※上記返済例は一例です。詳しくはスタッフにご確認ください。

新学期からおトクに新生活を!

今すぐ入居可+インテリア付き物件

🍀 ファインガーデン蓮田椿山[2号棟]



CHECK! 間取り

3(4)LDK

価格(税込)
2,880万円

カーナビ住所
蓮田市
椿山3-2-12
付近



月々7万円台!

【ご返済例】2,880万円をご購入の場合/月々のお支払額74,379円
(頭金なし・ボーナス時加算なし・借入金/2,880万円・金利(変動)/0.47%・
借入期間/35年・金融機関/埼玉りそな銀行)

土地面積/154.18㎡

建物面積/102.46㎡

JR蓮田駅より
徒歩22分、
または
バス7分徒歩5分



外観



癒しの和室は
テレワーク
スペースにも



芝生のお庭で
リフレッシュ

🍀 サンライトガーデン桶川ネライフ第2期[1号棟]



CHECK! 間取り

2(3)LDK

価格(税込)
3,280万円

カーナビ住所
桶川市
下日出谷290-2



月々8万円台!

【ご返済例】3,280万円をご購入の場合/月々のお支払額82,127円
(頭金なし・ボーナス時加算なし・借入金/3,280万円・金利(変動)/0.47%・
借入期間/35年・金融機関/埼玉りそな銀行)

土地面積/123.00㎡

建物面積/101.85㎡

JR高崎線「桶川」駅より
徒歩19分、
または
バス6分徒歩2分



外観



開放的で
スタイリッシュな
オープンキッチン



独立感もある
小上がりの
畳スペース

特報「グリーン住宅ポイント制度」創設

一定の性能を持つ住宅取得者にポイントが発行される制度で、「新たな日常」や「防災」に対応した追加工事や、「様々な商品」と交換できます。

契約時期の条件 **2020年12月15日~2021年10月31日**

取得ポイント

- ①省エネ基準に適合する住宅 **30万ポイント**
- ②長期優良住宅など高い省エネ基準に適合する住宅 **40万ポイント**



掲載の物件は、全て高い省エネ基準に適合

⇒ **40万ポイント**取得可能!



※さらに「18歳未満の子ども3人以上の世帯が取得」などの特例により、60万ポイントが加算されるケースもあります。交換できる商品、特例を満たす条件など詳しくは係員までお問合せください。



買った方も、これから買う方も必見!

「住宅ローン減税」 確定申告の手引き

住宅を購入したら、翌年の確定申告にご注意ください。住宅ローン減税を受けるためには、3月15日までの確定申告の期間内に、自ら申請を行わなければなりません。その他、住宅取得による優遇措置をまとめたのでご参考にしてください。もちろん、これから住宅を購入される方も必見ですよ。

住宅ローン減税の申請方法

必要書類

- ①マイナンバーが記載された書類
マイナンバーカードがない場合、マイナンバー記載の住民票の写しなど。
- ②確定申告書
給与所得者は基本的に確定申告書A。
詳しくは最寄りの税務署や国税庁のHPで確認を。
- ③住宅借入金等特別控除額の計算証明書
※②と③は税務署で入手、もしくは国税庁のHPからもダウンロード可能。
- ④住宅を購入した年の源泉徴収票（給与所得者の場合）
- ⑤土地・家屋の登記事項証明書
最寄りの法務局出張所に申請して入手。
- ⑥不動産売買契約書や工事請負契約書
- ⑦住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書
住宅ローンを借り入れた金融機関から送られてくる。
- ⑧その他
認定長期優良住宅、認定低炭素住宅などは、それを証明する書類の写し。

入居した年の翌年の確定申告時に、税務署に必要書類を提出して行います。期間は、給与所得者が1月4日から3月15日まで、自営業者など毎年確定申告を行っている場合は2月16日から3月15日までです。なお給与所得者の場合、2年目からは勤め先にローンの残高証明書を提出することで、年末調整で控除を受けることができます。



- ✓入居した年の翌年の確定申告時に申請
- ✓給与所得者は、2年目から年末調整時に適用
- ✓申請期間は3月15日まで

来年度は住宅ローン減税を見直し?

住宅ローン残高の1%の控除率に関して現在、会計検査院から問題点が指摘されています。近年の低金利により「毎年の住宅ローン控除額が支払利息額を上回っているケースが多い」というもので、今回の税制改正大綱では財務省が見直しを主張。利息を考慮した控除の額や割合の検討が今後の課題となり、2022年度改正の議論では、制度の抜本的な改革が焦点になる可能性が高まっています。



優遇措置1

住宅ローン減税

13年間におよぶ減税期間

住宅ローン減税とは、一定の条件の住宅をローンを利用して購入した方を対象に、毎年の借入残高の1%を限度に所得税から控除する制度です。所得税から控除しきれない分は、住民税(※1)からも控除されます。各年の控除限度額は40万円、認定長期優良住宅等の場合は最大50万円が上限額となります。控除期間は10年間ですが現在は、消費税増税に対する措置としてプラス3年、計13年に渡り控除されます。**なおプラス3年の適用期間は新築建売住宅の場合、今年11月(※2)の「契約」まで**となる予定です。



優遇措置2

住まい給付金

最大50万円

一定の条件の住宅を、ローンを利用して購入した方に対して収入額に応じて給付金が支払われる住まい給付金。現在は最大50万円まで給付されます。適用条件は、**今年の12月までの入居(※2)**となる予定なのでご注意ください。



優遇措置3

住宅取得資金贈与の特例

最大1,500万円

ご両親や祖父母などからの援助により住宅購入をお考えの方、贈与税の非課税枠が1,200万円から、現在は最大1,500万円に拡大されているのをご存じですか？ただし、この措置は**今年12月までに契約**された方が対象です。



※1) 住民税からの控除額の上限は「前年の所得税の課税所得の7%」か「136,500円」かのいずれか少ない方となります。

※2) 期限は2020年12月の税制改正大綱を閣議決定したもので、例年なら年明けの通常国会を通過して翌年3月末には確定しますが、確定ではありません。

明けましておめでとうございます。

今年の1月で70歳を迎えることになります。戦後の物の無い時代から働き盛りの高度成長期に、企業から「角のある四角い升は要らない、丸い升に成りなさい。」と教わり、丸い升に成れずに組織から飛び出し自立した後で、バブルが弾けて、リーマンショックで日本の高度成長期は終焉を迎えることになりました。

現在はITや携帯電話、GAFAなど特定の企業が世界を席巻する時代を迎えています。

先輩達から仕事を教わって、物無き時代に豊かさを求めて青春時代を過ごしてきた私たちが、70歳を過ぎて若者に何を伝えることができるのでしょうか。

色々な生き方を経験できる若者に伝えられる事の一つとして「時間」の大切さがあると思っています。

若者の一番の財産は「時間」です。若い時は、知識も能力も経験も未熟ですが、絶対的に私たちより豊富に持っているモノが「時間」です。

その「時間」を有効に使っていく事が将来のあなたを豊かにしてくれることになると思っています。

皆様にとって良い時間の使い方ができる1年になりますように。

社長のひとりごと



三井 明
[Akira Mitsui]



パパ・ママお助け隊！

WEB限定 新春キャンペーン



※画像は
イメージです。

期間中に分譲住宅をご成約の皆様へ

もれなく

軽自動車プレゼント！

新車

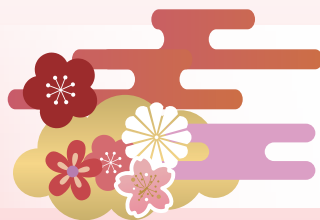
キャンペーン期間

2021年 1/8 金 ~ 2/14 日

キャンペーン期間中に当社 HP より来場予約を頂いた方で当社分譲住宅をご契約のお客様ご契約 1 件に対し

新車（軽自動車）1 台（100 万円以内）プレゼント！！

※ご希望により同額オプション工事に変更することができます。また、対象物件がございますので詳しくは営業担当にお問い合わせください。



来場予約はコチラ

三井開発

で検索



売主・設計・施工・販売

Mitsui
住・建・発
街に広がる笑顔の家づくり

●埼玉県知事免許(第)第12557号
●(公社)全日本不動産協会会員 ●(一社)全国住宅産業協会会員 ●(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

株式会社三井開発
〒337-0051 埼玉県さいたま市見沼区東大宮1-30-15 FAX.048-685-7842

■資料請求・来場予約は弊社HPまたは下記お電話にてお申込みください。

TEL.048-685-7771