

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

**JS** [ジェイエス・プラス]  
**plus**

JS LIFE DESIGN MAGAZINE

2012 SUMMER  
VOL. **32**

生活サポートサービス JSリリース  
“新サービス”も続々と登場！



vol. 32

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

JS [ジェイエス・プラス] plus  
JS LIFE DESIGN MAGAZINE  
CONTENTS



- 3 「JSリリーフ」
- 8 快適生活のミニ知識  
本多弘美の 収納上手へのポイントレッスン ～クローゼット収納編～
- 9 特集  
健康で美しい足を作ろう! ～足・靴・歩行のトータルケアを考える～
- 16 介護保険の住宅改修Q&A -制度と利用方法-
- 18 和室を洋室にリフォームしましょう
- 20 CLOSE UP 団地ライフ  
手作りイベントで、地域の絆を深めていきたい  
奈良県奈良市平城第二団地自治会
- 22 平野レミの“早ワザごはん”
- 24 随筆  
「メモ帳から」その32 大槻茂
- 25 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 26 JS事務所及び管轄団地所在地一覧

表紙イラスト：国分 くにぶ チェミ / 本文イラスト：原田 香



# お電話ひとつでご利用いただける 新サービスが、続々と登場！

宅配買取サービス



終活相談サービス



住宅衛生サービス



引越トータル  
コーディネートサービス

「JSリリース」平成25年3月まで

年会費 **無料**

**年会費無料期間中に、ぜひお試しください！**

※平成25年4月より年会費1,260円を予定しております

# JSリライフに、便利でうれしい“新”

60種類以上の生活サポートサービス

# JSrelief

ジェイエスリライフ

ご入会いただくと、お電話一本で暮らしや生活に役立つ多彩なサービスをご利用いただける“JSリライフ”。本号では、60種類以上のサービスラインアップに、新たに加わった便利なサービスをご紹介します。

## 宅配買取サービス

送料・査定料・箱代無料

不用なものが思わぬ金額になるかもしれません。



**送料は無料！  
宅配便で買い取ります。**

本、CD、DVD、ゲームソフトからブランドバッグ・時計、デジタルカメラ・携帯電話・楽器、ゴルフクラブ、フィギュアまで、様々な商品を送料無料で宅配便で買い取りします。

### [ 宅配買取の流れ ]

#### ステップ1

#### お申し込み

お電話で受け付けます。

年中無休

#### ステップ2

#### 詰めて

ダンボール箱に商品と買取申込書を同封。

ダンボール箱無料

#### ステップ3

#### 渡して

ご自宅に送料無料で宅配便が荷物を受け取りに伺います。

送料無料

#### ステップ4

#### すぐ入金

お電話等で査定結果をお知らせ、最短2日でご希望口座にご入金。

査定料無料

自宅にいて  
ラクラク買取！

10人に1人、  
抽選でVISAギフトカード  
1000円分をプレゼント！

\*本の場合のみは30点から、CD・DVD・ゲームソフトは3点から、ブランドバッグ・時計などは1点からお売りいただけます。

# サービス”が登場しました。

## ■ 終活相談サービス

ご相談無料

自分らしい人生の終わり(終活)を考えてみませんか。



介護・看取り・お墓・相続・遺品整理などの相談  
葬儀・仏事の相談  
葬儀社・寺院紹介  
葬儀費用見積り診断

自分らしい終活  
考えるお手伝いをします。

自分に万が一のことがあったときのために書き残しておく“エンディングノート”の作成や、自分らしいお葬式のこと、お墓のことから遺言書、遺品整理、介護、成年後見など、最後まで自分らしく生きる“終活”のお手伝いをします。

無料  
相談

エンディングノート  
無料進呈中!



## ■ 住宅衛生サービス

会員価格

総合的な衛生サービスで、快適な生活環境作りをお手伝いします。



害虫駆除や鳥害対策などの  
お悩みを解決します。

ゴキブリやネズミなどの有害生物の対策から、ハト・カラスによる被害の防止、殺菌・消臭などの対策まで、総合的な衛生サービスを行います。

会員価格で  
大幅値引き!

### ■ 参考価格

作業事例	一般価格	会員価格
チャバネゴキブリ駆除 (台所周辺の場合)	¥31,500	¥21,000
室内及び発生源クロアリ駆除 (2LDK の場合)	¥63,000	¥42,000
ダニ駆除 (3LDK の場合)	¥31,500	¥21,000
ハチの巣撤去	¥26,250	¥15,750
ハトの巣撤去	¥21,000	¥15,750

\*参考価格は一例で、害虫の種類や発生状況、処理範囲、対策内容などにより価格は変わります。



## ■ 引越トータルコーディネートサービス

引越に関することなら、なんでも承ります。



うれしい特典付きで  
引越をお手伝いします。

引越取扱件数 No.1 のサカイ引越センター  
がお得な価格で引越をお手伝いします。  
NTT フレッツや au ひかりのインターネット  
& 電話やお水の宅配サービスも、会員特  
典付きでご利用いただけます。

JS リリース会員限定、  
引越料金値引きを実施中！

まごころこめておつきあい  
株式会社 サカイ引越センター

引越基本料金

一律 **25%割引**

\* 3月15日～4月10日は除きます。

荷造り用ダンボール箱

**50箱**まで無料サービス！

訪問見積もりで、  
お米(いわて純情米ひとめぼれ)

**1kg** プレゼント

インターネットと電話の手配で、  
会員限定キャッシュバック実施中！

FLET'S 光

インターネット&電話

最大 **30,000円**  
キャッシュバック！

auひかり マンション

インターネット&電話

最大 **5,000円**  
キャッシュバック！

安全・安心なお水の宅配サービス、  
ご契約時に会員限定特典の実施中！

COSMOWATER

ご利用6ヵ月毎に

**12ℓ** ボトル×2本  
プレゼント！

最長3年間

お申し込み時に

**2,000円**相当の  
生活用品セット  
プレゼント！

お引越して、お得な  
**3大特典**

入会お申し込みは、本誌綴じ込みの「申し込みはがき」をご記入の上、

■ JS リリーフの人気サービスメニュー紹介（一部）

	サービス名	内容	価格
<b>安心のお悩み 無料相談</b> 	防犯トラブル無料相談	犯罪トラブルや犯罪まがいの悪質な行為についてのご相談を承ります。	年何回でも無料
	パソコン操作電話相談	パソコンの機能や使用方法について、専門スタッフがアドバイスします。	年3回まで無料
	健康・医療電話相談	生活習慣病やメタボリックへの心配など、専門スタッフがアドバイスします。	年3回まで無料
	法律電話相談サービス	法律のプロである弁護士が、ご相談を承ります。	年3回まで無料
<b>快適な住まいの サービス</b> 	蛍光灯や電球の交換	高所などの管球交換作業を、サービススタッフがお手伝いします。	会員価格 1,050円/1回
	プロのハウスクリーニング	換気扇の掃除など、お部屋の掃除をプロが代行作業いたします。	会員価格 10% OFF
	リサイクル・リユース (不用品回収・買取)	大型の電化製品や家具などの不用品を、ご自宅まで引き取りに伺います。	会員価格
	快適リフォームのご相談	退去時に元の状態に戻す必要のない“JSアラカルトリフォーム”をご用意しています。	相談無料・会員特典割引
<b>安全な暮らしの サービス</b> 	家事代行サービス	さまざまな家事をお客様に代わって行います。	会員価格 10% OFF
	お食事の宅配	大人数やお一人様のお食事をご自宅へお届けします。	会員価格 10% OFF
	医療機関・専門医紹介	健康状態や病状に応じて、医療機関・専門医をご紹介します。	ご相談無料
<b>うれしいご優待 サービス</b> 	全国のホテル・旅館の 宿泊ご優待	お得な会員価格で、全国の温泉旅館や高級ホテルにご宿泊できます。	会員価格 最大60% OFF
	レンタカーサービス	ご利用の目的やご希望の条件に合わせて、レンタカー会社をご紹介します。	会員価格 最大56% OFF
	全国の遊園地・水族館 ご優待	全国100ヶ所のテーマパーク・動物園・水族館が会員価格で。	会員価格 最大25% OFF



●会員になってまもない時にホテルを紹介してもらい助かりました。車もレンタカーを借りることができ、娘家族と良い旅行ができました。会員になって良かったです。  
千葉県/K・Eさん

●妻を助けて毎日通院など介助していますが、体力的にも心細くなりJSリリーフに入会しました。よろしく願います。  
埼玉県/K・Yさん

●現在の部屋に住んで約35年、この団地に長く住み続ける予定で模様替え工事を依頼しました。作業は確実、丁寧で大いに満足しています。JSリリーフに入会し見積金額より安くなったので、模様替え工事などはJSリリーフがお得だと思いました。  
埼玉県/O・Sさん

JS リリーフについてのお問い合わせ  
**0120-746-123**  
 (9:00 ~ 17:00 土日祝日 年末年始を除く)

※サービス内容及び料金は 2012 年 7 月 1 日現在のものです。

シーズンのもつそれ以外が混ざらないように分けて、使っていないものをコンパクトにしまうのがクローゼット収納のポイントです。

クローゼット（洋服ダンス）の中の衣類は、シーズンオン・オフ、夫婦や子供、長い・短い丈の服などいろいろと混ざりあっていませんか。今回は見た目もすっきりコンパクトにクローゼットの中をまとめるテクニックをご紹介します。

### シーズンオンとオフを分けて目印を！

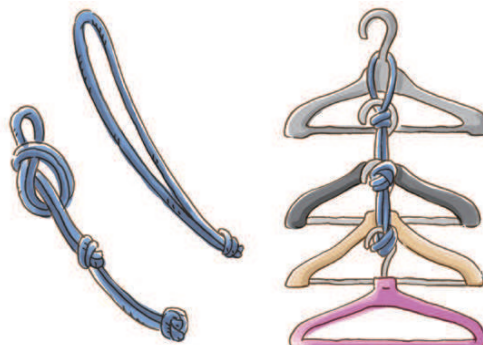
シーズンオンの衣類を吊す時は、ごちゃごちゃにならないように、着る人ごとに分けたり、Tシャツやジャケットなどアイテムごとにまとめて、境目に洗濯ばさみやクリップで印を付けます。特にシーズンオフの衣類は明確に分けて端の方にひとまとめにし、できれば埃よけにカバーやシーツのような大きめの布をかけておきましょう。



### 手作りジョイントで、ひと工夫

シーズンオフの衣類は、ハンガーを連結させて収納力をアップさせるのめい

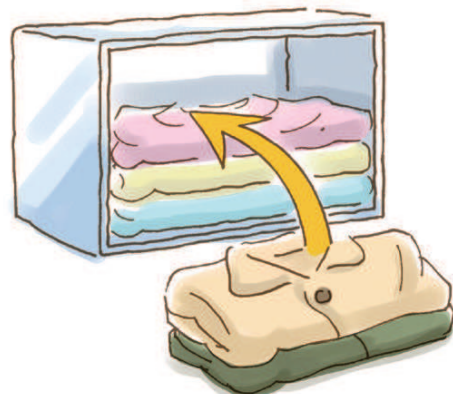
い方法です。市販のものもありますが、ここではお手製のジョイントを作って、ハンガーをつなげてみましょう。



▲ヒモの端を結んで輪を作り、二つ折りにして、結び目を2.3コ作る。ヒモの結び目にハンガーを引っかけて吊す。

### ジャケット類は、たたんで収納

あまり着なくなったジャケット類がクローゼットの中でかなりのスペースをとっていませんか。処分したいけれどできないジャケット等はシワを覚悟で吊さずに、たたんで衣装ケースに入れてしましましょう。その際衣装ケースを立てて重ねていくと入れやすく、収納力を発揮します。





足は、第二の心臓といわれるくらい健康にとって重要な存在なのですが……。  
靴が合わない、足がむくむなど多種多様な悩みが生じやすいトラブル多発地帯でもあります。  
そこで、足の健康と美しさを保つために「足」と「靴」と「歩行」の3つをトータルで考える方法を紹介します。  
きちんと足をケアして、元気に美しく歩きましょう！

特集

# 健康で美しい足を作ろう！

～足・靴・歩行のトータルケアを考える～



# The trouble of a foot

## 足のトラブルを徹底研究!



足がむくむ、歩くとすぐ疲れる、靴が合わなくて足が痛いなど、多くの方が足に関する悩みを抱えています。そこで、フットケアの専門家である福井健太郎さんに、足のトラブルを解決する方法を伺いました。

### ●足と靴と歩行の関係

「例えば、タコができたら削る、足がむくんだらマッサージを受けるといった処置は、その場しのぎの対処療法にしかすぎません。症状がひどくならないうちに、足のトラブルの根本原因を見つけることが重要です。そして根本的に解決するために、足と靴と歩行の3つをトータルに考える必要があります」と言う福井さん。

足と靴と歩行はどう関係するのですか？

「足に合わない靴を履いていると、それをかばうために悪い歩き方をしてしまい、それがO脚やX脚の原因となり、足の筋肉のバランスが崩れてしまいます。放っておくと、歩き方はますます悪くなり、足の変形などのトラブルを引き起こし、ますます靴が合わないという悪循環に陥ってしまいます。足と靴と歩行は三位一体で、互いに深い関係がある

のです」と福井さん。

### ●正しい歩き方のポイント

歩いたり走ったり、一生使う大切な足は、どうすれば健康にできるのでしょうか？

「まず、ふだんの自分の歩き方をチェックしてみましょう。間違った歩き方を長年続けていると、足のトラブルやひざ・腰を痛めることにもつながります。歩行時は、良い姿勢できれいに歩くことを心がけましょう（図参照）。足の筋肉を鍛える最善の方法は、正しいフォームで歩くことです」

### ●足のトラブル対処法

代表的な足のトラブルと、その改善方法を福井さんが示してくれました。

**<タコ・ウオノメ⇒衝撃に注意!>**

「タコやウオノメは圧迫や衝撃を受け続け



福井健太郎さん - kentaro fukui -

フットセラピスト、1級フットアドバイザー、青山フットケアアカデミー代表。欧米式のフットケアを学び、トラブル症例に接する中で西洋のメソッドと東洋の手技を取り入れた独自のメソッドを確立。フットケア技術の普及に努め、セラピストの養成に力を注いでいる。著書に『キレイな足になる3つのヒミツ』（現代書林）、『魅せ脚レッスン』（主婦の友社）などがある。

ホームページ <http://www.aoyamafoot.jp/>

図：健康な足を作る歩き方 



1 踏みだし

足首に角度をつけて（理想は90度）、かかとからまっすぐ前へ踏み出す。



2 着地

かかとから指先へ順番に着地する。足の指を使うように意識する。



3 体重移動

体重をしっかりとせ、指にぎゅっと力を入れて踏みしめる。



4 かえし

足の裏が後ろにいる人に見えるくらい、しっかり地面を蹴る。

た皮膚が、身を守ろうとして角質が硬くなった状態です。靴底の薄い靴やヒールの高い靴が原因なので、なるべくヒールの低い靴を選ぶか、足にかかる衝撃の少ないスニーカーを履くのがおすすめ」

＜足がむくみやすい⇒血液をめぐらせる＞

「むくみや冷えは、血行が悪く、血液が足のほうにとどこおりがちなのが原因です。日々のマッサージやウォーキングで足の疲れをとり、筋肉をよく動かすことで、足本来のポンプの役割を強化しましょう」

＜扁平足⇒クッションを代用！＞

「クッションの役目を果たす土踏まずがなく、衝撃を足の裏でダイレクトに受けるため疲れやすくなります。靴の中敷きなどでサポートします」

＜指のゆがみ⇒靴選びを慎重に！＞

「ひどくなると歩けないほどの痛みをもたらす“外反母趾”。ハイヒール、ピンヒール、土踏まず部分の歪む靴は、歩きの歪みに直結し、歩けば歩くほど指を曲げていくこととなります。靴選びに注意しましょう」

●見せる靴と歩く靴を使い分ける!

「冠婚葬祭の席やパーティなど、ここぞというときに履きたいおしゃれなハイヒールやピンヒールは、疲れやすく足に負担がかかる靴です。できるだけ履いて歩かないですむように、会場まで持って行って履き替えるのがコツ。靴を履く歴史が長い欧米では、子どものころから家庭で靴についての知識を教育されています。おしゃれなパリジェンヌやニュー Yorker も、多くの人々が足を守るために、見せる靴と歩くための靴をしっかりと使い分けています」





# How to choose good shoes

## 快適に歩ける靴の見つけ方



靴は足のトラブルと密接に関係しています。自分の足に合う靴、足をサポートしてくれる靴の選び方を、福井さんに教えてもらいましょう。

### ●靴の構造をチェック

「靴を履く前の段階で、最優先でチェックしておきたいのが靴の構造です。好きなデザインのものを選んだら、履く前に5つのポイントをチェックしてください。完全な×が1つでもあれば、足のためにその靴は諦めた方がいいでしょう」と福井さん。

靴選びは、デザイン→構造→サイズの順番に進めます。

### 男性の靴

構造でチェックしたいのは、ヒールカウンターとかえしの部分。ここが悪い靴は足のトラブルを引き起こしやすいので注意を。男性に多い“甲高だん広”タイプは、甲の浅い靴を履くと前すべりをして、かかと部分があきやすいのでデザイン選びは慎重に。履きやすいのは甲が深く、甲を締めつけられるひも靴です。

## 「靴の構造 5つのチェックポイント」



### ◎かえし

つま先の部分が曲がるもの、足の指を反らせることができるものを選ぶのがポイント。かえしが弱いと歩行に問題が出やすいので、手で靴を反らせて確認を。

### ◎土踏ます部分 (ジャンク)

土踏ますがのって、歩くときに体重がかかる部分なので頑丈なものを選ぶ。弱いと靴がゆがみ、歩行時に足がずれて外反母趾の原因になることも。手でぎゅっと押しつけて硬さを確かめよう。

### ◎ヒールの面積

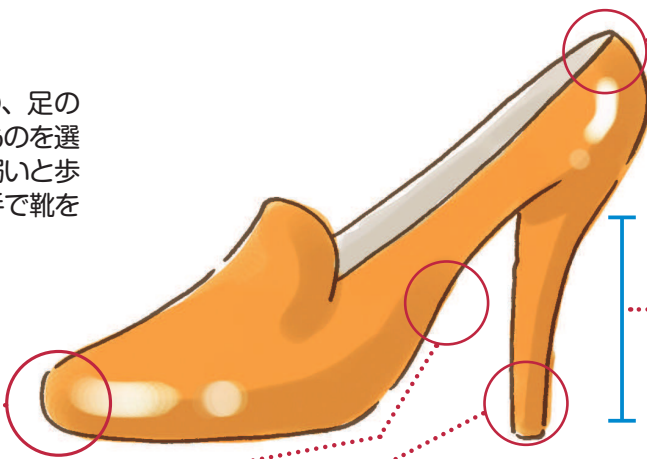
ヒールは幅が広く、接地面が安定していることが大切。ヒールが狭いほど歩行時に不安定になり、うまく体重を支えることができないことから、関節や筋肉のゆがみの原因となることがある。

### ◎ヒールカウンター

かかとを包む靴の後方部分。かかところがグラグラ揺れるのを防いで体をまっすぐ支えるために、硬くてしっかりしたものを選ぶ。スニーカーやウォーキングシューズ、子どもの靴なども、ヒールカウンターがしっかりしたものを。

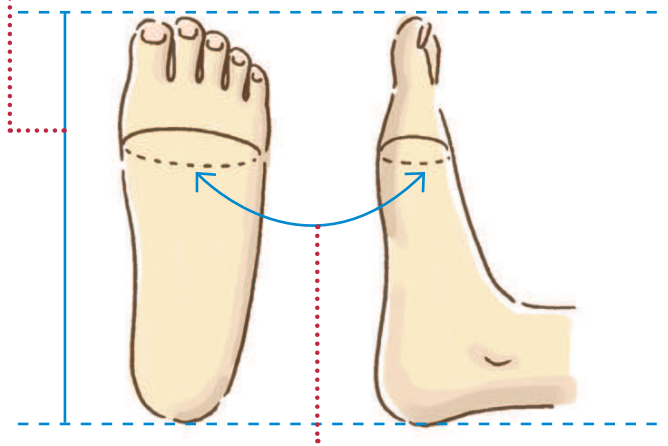
### ◎ヒールの高さ

ヒールが高くなればなるほど足の前部分に負担がかかり、正しく歩けなくなる。歩行に適した理想的なヒールの高さは3～4cm。ふだん履く靴のヒールは5cmまでにしたい。



正しい足のサイズはここを測る!

足長…最も長い指の先からかかとまで。

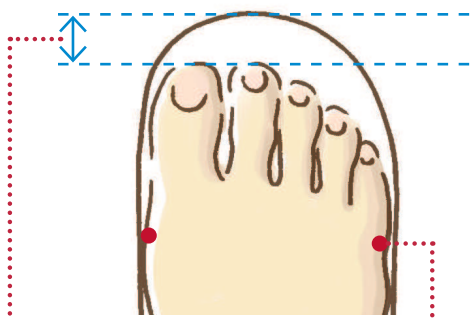


足囲…親指と小指のつけ根脇をぐるりと一周。

●サイズをチェック!

「大事なのは、自分の足の正しいサイズを知ることです。長さは同じでも幅が違うなど、足の大きさは千差万別。靴屋さんの品揃えでは不十分なことが多いのですが、できるだけ自分に合う靴を探しましょう。実際に靴を履いたときに必ず確認したいポイントは“足の幅”と“つま先のゆとり”。必要に応じて中敷きなどを利用し、より足にフィットする靴に調整していきましょう」

履いて確認するポイント



◎つま先にゆとり

かかとを合わせて履いたときに、指先に1.5cm程度のゆとりがあるものを選ぶ。

◎足の幅がピッタリ

足の幅がいちばん広い部分がぴったりするもの、親指と小指のつけ根のあたりがぎゅっと締めつけられるものを選ぶ。

★前すべりを防止

歩いたときに靴の中で足が本来あるべき場所より前方に移動してしまい、かかとの部分がパカパカとあいて歩きにくい状態が前すべり。足の幅がいちばん広い部分がぴったりする靴は、前すべりしにくい。

女子用サイズ (JIS 規格)

(単位mm)

足囲 足長 (単位cm)	A	B	C	D	E	EE	EEE
21½	~ 195	196 ~ 195	202 ~ 207	208 ~ 213	214 ~ 219	220 ~ 225	226 ~ 231
22	~ 198	199 ~ 204	205 ~ 210	211 ~ 216	217 ~ 222	223 ~ 228	229 ~ 234
22½	~ 201	202 ~ 207	208 ~ 213	214 ~ 219	220 ~ 225	226 ~ 231	232 ~ 237
23	~ 204	205 ~ 210	211 ~ 216	217 ~ 222	223 ~ 228	229 ~ 234	235 ~ 240
23½	~ 207	208 ~ 213	214 ~ 219	220 ~ 225	226 ~ 231	232 ~ 237	238 ~ 243
24	~ 210	196 ~ 195	217 ~ 222	223 ~ 228	229 ~ 234	235 ~ 240	241 ~ 246
24½	~ 213	214 ~ 219	220 ~ 225	226 ~ 231	232 ~ 237	238 ~ 243	244 ~ 249
25	~ 216	217 ~ 222	223 ~ 228	229 ~ 234	235 ~ 240	241 ~ 246	247 ~ 252

細い

広い

▲表の見方は、足長 24cm・足囲 230mm の人は足囲「E」ということになる。足囲のサイズ (A ~ E) 表示のある靴は少ないので、選んだ靴が幅広か幅細タイプなのか程度は、靴店の販売員に確認を。

靴の手入れの仕方

「革靴は毎日続けて履くと、体から出る湿気と熱によるダメージが大きいので、中2日くらいの間隔をあけて皮を休ませましょう。長く履かないときは、乾かないようにときどきローションを塗布して水分補給を。雨に濡れたときは新聞紙などを詰めて湿気を取ります。型くずれが気になる場合は、シューキーパーを入れておきましょう」

# Make a healthy&beautiful leg

## 健康で美しい足をめざして



足と靴と歩行それぞれの状態を整えながら、トラブル知らずの足を目指しましょう。福井さんに、誰でも無理なく健康で美しい足になれる方法を聞きます。

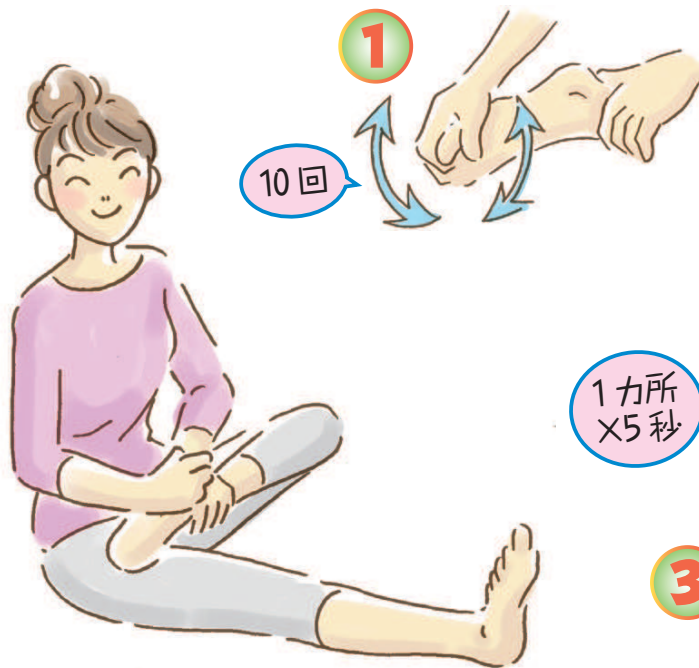
### ●毎日続けたい基本のマッサージ

「本来、足は、足から心臓まで自然に血液を循環させる重要な働きを果たしています。けれども足の筋肉が硬くなると、この働きが弱まり、血液やリンパ液などが足にたまり、むくみが出ます。毎日マッサージなどのケアを行い、足の筋肉が弾力性を回復できるように筋肉をほぐしていくことが大切です」

自分でも簡単にできるのはリンパ液の流れを促し、余分なむくみを心臓方向に戻す

リンパマッサージと筋肉をほぐすマッサージです。

「お風呂上がりや寝る前に、軽いセルフマッサージで足をケアします。その日の疲れはその日のうちに解消するように、習慣をつけるといいですね。心臓から最も遠い末端にある指からスタートして、下から上へ、さすり上げます。肩に力を入れない、無理な体勢にならないよう気をつけながら、自分が疲れな程度に行ってください」



#### ◀足指を回す

手の指を足の指の間に入れて半円状に動かします。次に、足の指の爪の下をキュッとつまんで1本ずつ押しながら、各指5回ずつゆっくり回します。



#### ◀足裏・ツボ押し

足裏を手で挟むとできる“人”の字のシワ、そのくぼみが万能といわれる“湧泉”のツボです。体を少し前傾させ、体重を両手の親指にかけるように、このツボと土踏まず周辺を5秒ほど押しします。



#### ◀甲をなで上げる

手の指を、足の指のつけ根にある骨と骨の間に沿わせ、甲の溝に沿ってなで上げます。

※マッサージは左右両足を行ってください。





**4** ◀くるぶしの下を押し回す  
手の人さし指を曲げた角を使って、くるぶしの下側を押し回します。この部分が硬くなっている、押して痛みがあるときはリンパの流れが悪くなっている兆候です。

10回

▶ふくらはぎをなであげる

両手の親指がかかと側にくるように足首を包み込むようにあて、足首から膝下までさすり上げます。親指と人さし指のカーブを使って、手の平をふくらはぎに密着させましょう。



10回



**6** ◀ひざ裏をさする  
両手をひざの裏に入れて、ひざ下から太ももへ、やさしくさすります。

10回

▶太ももをなでる

手の平全体を使って太ももを包み込むようにしてなでます。手の平で、ひざ上から足のつけ根あたりまでつかんで上下させます。



1~2分

**1** ▶親指をめり込ませて、肩に力を入れず体重をかけて、手前から外に向かってもみます。筋肉を輪切りにするように。



左右各10回



ふくらはぎ強化

1カ所×10回

◀ふくらはぎを押す

親指でふくらはぎの筋肉を奥から前にめくるイメージで、筋肉をぐっと前に押し出すようにします。

●ウォーキングで足を鍛える!

「通勤や買い物などの生活の中で無理をしないで、1日40分から60分、毎日歩く習慣をつけましょう。例えば、通勤では家から駅、駅から会社へ、往復で4本を設定します。1本10分から15分、背筋を伸ばして、かかとからふくらはぎの筋肉を使って歩きます。週末には公園などを歩くのもいいでしょう。緑の中を歩くと、リラックス効果が期待でき、細胞が活性化するなどプラス効果も期待できます。ただし、合わない靴で歩くななどの足に悪いコンディションのままでは、膝や腰を痛めるおそれがあります。靴の中敷きやテーピングなどのサポートをしたうえで歩きましょう」

●足の老化が気になりだしたら

「足の筋肉が低下すると、少し歩くだけでも疲れやすく、つまずきやすくなりがちです。できるだけふくらはぎの筋肉を動かして筋肉の衰えを防ぎ、転倒には注意しましょう。歩行時は、すり足にならないようにつま先を上げて、かかと着地を意識します。靴の先端のつま先部分の反りが大きい転倒防止シューズを利用するのもいいでしょう」



# 介護保険の住宅改修 Q&A —制度と利用方法—

暮らしをもっとバリアフリーに vol.10

介護保険を活用した住宅改修の仕組みや利用方法は、なかなか簡単明快というわけにはいきません。基礎知識に関する Q & A をまとめましたので、ご確認ください。

## Q1 介護保険を活用した住宅改修とは？

**A** 介護が必要な状態になった高齢者が、在宅で安全に自立した生活を送るため、手すりを取付ける等の住宅改修に介護保険を利用する制度のことです。

## Q2 誰が利用できる？

**A** 要介護認定で、要支援1、2または要介護1～5の認定を受けていることが必要です。まだ認定を受けていなくて、生活をすす上で不自由を感じられている方は、地域包括支援センターや市区町村の窓口にご相談ください。

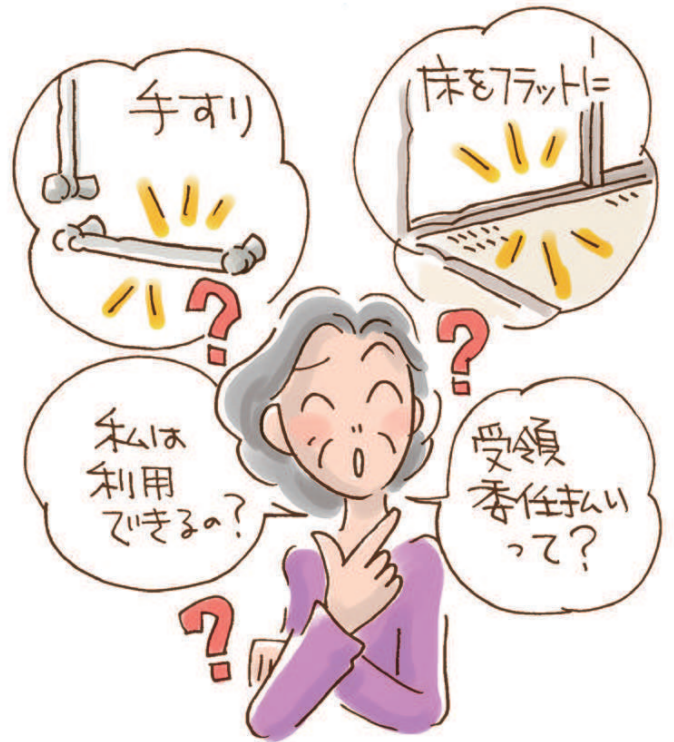
## Q3 いくら支給される？

**A** 住宅改修費としての支給限度基準額は20万円までで、その9割が保険給付されます。つまり工事で20万円以上の費用がかかった場合は、18万円（支給額の上限）が支給されます。費用が10万円の場合は、9万円の支給となります。

## Q4 どんな工事ができる？

**A** 介護保険が活用できる住宅改修工事は、次の工事が対象となります。

- ①手すりの取付け
- ②段差の解消
- ③滑りの防止及び移動の円滑化等のための



床又は通路面の材料の変更

- ④引き戸等への扉の取替え
- ⑤①～④の住宅改修に付帯する工事

## Q5 何回利用できる？

**A** 一人、生涯20万円（支給限度基準額）までの支給が原則で、この限度額以内であれば何回かに分けて利用することができます。また、要介護状態区分が重くなった場合（3段階上昇時）や、転居した場合は再度20万円までの支給限度基準額が設定されます。

## Q6 申請はどうすればいい？

**A** 介護保険の住宅改修費の支給を受けるためには、工事を行う前に、自治体に事前申

JS では介護保険を活用した住宅改修をお手伝いしています。

## 【安全手すりの取付】

JS では、UR 都市機構の基準にあった「安全手すりの取付」工事を取り扱っています。詳しくはお近くの JS 支店（P26.27 参照）にお問い合わせください。



●このリフォームは退去時に原状回復の必要がありません。

請を行わなければなりません。この事前申請を行った後で改修工事を行い、自治体は事前申請通りに工事が行われたことを確認してから、住宅改修費の支給を決定します。施工後に利用者は住宅改修支給申請を行います。

### Q7 事前申請に必要な書類は？

**A** 事前申請には、支給申請の一部として次の書類が必要となります。

- ①支給申請書
- ②工事費見積書
- ③住宅改修が必要な理由書
- ④住宅改修の予定の状態が確認できるもの。

③の理由書は、ケアマネジャー等が利用者と話合った上で、生活実態にあった住宅改修計画を立てて作成します。

④は、便所・浴室・廊下等の箇所毎の改修前および改修後の予定の状態を写真や図で示したものです。

### Q8 完成後に必要な書類は？

**A** 住宅改修完成後には、正式な支給申請として次の書類が必要となります。

- ①住宅改修費用にかかわる領収書

- ②工事費内訳書

- ③住宅改修の完成後の状態を確認できる書類

- ④ UR 模様替え承諾書（賃貸住宅の場合は「住宅所有者の承諾書」が必要）

③は、箇所毎の改修前および改修後の写真で、原則として撮影日が分かるものです。

### Q9 改修費の払い戻し方法は？

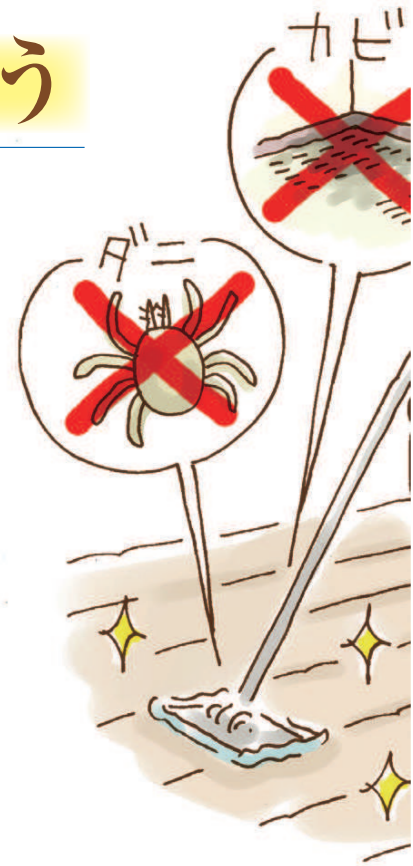
**A** 介護保険の住宅改修では、「償還払い」が原則となっています。ここで言う償還払いとは、利用者が費用の全額を施工業者にいったん支払い、後に申請を行って自治体からその費用の9割の払い戻し（償還）を受けることです。一方、「受領委任払い」では利用者が施工業者に1割を支払い、残りの9割は施工業者に自治体から支払われます。つまり利用者が施工業者に対して自己負担額のみを支払うようにする方法のことです。この受領委任払いを導入している自治体や、受領委任払いを利用できる施工業者の指定制をとっている自治体もありますので、確認をしてください。

\*介護保険や住宅改修の手続き等の詳細は、自治体によって異なる場合があります。事前に住民票のある市区町村へお問い合わせください。



# 和室を洋室にリフォームしましょう

畳をフローリングにして子供部屋にしたい、  
押入れをクローゼットにして使いやすい収納にしたい…。  
和室を洋室に、畳をフローリングに、リフォームしてみませんか？



## 1 和室から洋室へ、 リフォーム

昔ながらの「和室」を人気の「洋室」へリフォームする場合には、一般的に、畳を撤去してフローリング床に、押入れをクローゼット扉に取替えます。フローリング床は、畳に比べて耐久性が高く、一般のインテリアと合わせやすいといったメリットの他に、掃除が容易で汚れにくいため、カビやダニが発生しづらく、ハウスダストも減らせるといった衛生面も人気の理由となっています。

工事としては、畳敷きの和室を洋室に変更する場合、ただ単に畳を剥がしてフローリング材を置くだけでは不十分で、普通は、畳の厚み分の床下地造作を造ってから、フローリング材を貼る必要がでてきます。

JSでは、畳と同じ厚さの床材で仕上げる工法を採用して、床下地はそのまま、畳のみを撤去する「和室を洋室に（JSソフトフローリング）」を提案しています。畳と同じくらいの遮音性能を発揮し、6畳間ならほぼ1日で工事を完了します。その際には、押し入れをクローゼットに変更でき（作業1日）、



原状回復義務（退去時に自費で元の状態に戻す義務）も免除されています。

## 2 間仕切りを撤去！ 広々としたリビング・ダイニングに

和室と洋室を1室にして、大きなリビングにすることも可能です（下写真を参照）。大きなテレビとソファをゆったりと置ける



▲この写真の例では、居室の間仕切りを取り、和室を洋室にしています。JSアラカルトメニューでは「間仕切りの解消」として扱っています。

## JSアラカルトリフォーム紹介

アラカルトリフォームとは、退去時に原状回復義務が免除されている模様替え工事です。

### 【和室を洋室に】

(JS ソフトフローリング)



- 畳を撤去して、フローリングの洋室にリフォームします。
- 畳と同じくらいの遮音性があり、下の階に生活音が伝わりにくいソフト感覚の、やさしい床材です。
- 併せて押し入れをクローゼットにリフォームすることもできます。
- 移動の円滑化等を目的とした工事として、介護保険を活用した住宅改修の対象工事(P16.17 参照)と認められることもありますので、ケアマネジャーさんにご相談ください。



広々とした空間ができあがります。家族構成の変化で、家の住まい方が変わった時には、部屋を広く使うというリフォーム工事をお考えになってはいかがでしょうか？

#### お客様の声

### 和室を洋室にして お部屋が 生まれ変わった?!

きれいな仕上がりで、新しい木の香りと、クロスの白さが気に入っています。おまけに、押し入れがクローゼットに変わって使いやすくなりました。お部屋が生まれ変わったみたいで嬉しい。

東京都 Iさん

### 和室リフォーム・データ(首都圏地区)

	予算(目安)	標準工事時間
● 和室を洋室に (JSソフトフローリング)	¥164,000～ (6畳の場合)	1日
● 間仕切りの解消	¥33,200～	0.5日
● 押し入れの クローゼット化	¥208,000～ (W=2700mm)	1日
● 壁紙のはりかえ	¥20,900- (14㎡程度)	0.5日

※家具等の移動は別途となります。

※掲載予算は参考(税込み)です。間取り・既存の状態により変わりますので、現地調査の上お見積もりいたします。最寄りのJS事務所へお問い合わせください。(P26.27)



# 手作りイベントで、地域の絆を深めていきたい

## 奈良県奈良市平城<sup>へいじょう</sup>第二団地自治会

### ● 落ち着いた古都の暮らし

豊かな緑に包まれた閑静な平城第二団地は、最寄りの近鉄京都線「高の原」駅から徒歩約9分。平城山丘陵<sup>ならやま</sup>にニュータウンとして開発された団地周辺には、大型ショッピングセンターや研究施設、病院などが点在し、快適に暮らせる環境です。

5階建の建物が53棟並び敷地内には、人工のせせらぎが流れ、子どもたちが親しむ小鳥小屋や庭園、遊び場などの施設が充実し、古都らしい落ち着いた雰囲気漂っています。



「カッパ屋根」と呼ばれる庇（ひさし）の景観（ひさし）に溶け込み、遊歩道沿いに人工の川が流れています。

自治会事務所が入る集会所で、自治会副会長の馬場善郎さんにお話を伺いました。



自治会副会長の馬場善郎さん

「団地内は車が通らない安全で静かな環境です。団地内には信号がないので、お母さんたちは、お子さんが小学校入学前に信号の渡り方を教えています（笑）。現在、約1500戸世帯が居住し、そのうち約3割を占めるのが65歳以上、欧



事務局長の村嶋葉子さん

米やアジアなどの外国の方や単身の若者、ファミリーなど多世代の人が住んでいます。多くの意見を汲み上げながら、この住みやすい環境、暮らしを守っていききたいですね」

自治会では、隔月で会員向けの機関誌『高の原』を発行するほか、奈良市からのお知らせなど全戸配布が必要な場合は、号外を作成して情報を伝えています。

### ● 地域の絆を作る催しに期待

年間を通してさまざまな催しを企画・開催している自治会の活動について、事務局長の村嶋葉子さんに伺いました。

「盛大に開催しているのが夏祭りです。“子どもたちにふるさとを”の願いを込めて、昭和47年の入居開始以降、毎年開催しています。団地を巣立った人たちが夏祭りに戻ってきて同窓会を開くなど、団地はすっかり故郷になっています。周辺地域の中では子どもが多い団地なので、できるだけ子どもた



団地内の中央広場で開催している夏祭り。近隣の人々も一緒に盛り上がりがあります。



スーパーボールや金魚すくい、おでん、焼き鳥など、夏祭りの手作り夜店は大盛況。



創立40周年を迎える平城第二団地自治会。多くの世代の声に耳を傾け、夏祭りのやぐらや寄席のステージなどを手作りしながら活動している様子を紹介します。

ちが楽しめるような企画を考えています」

今年の夏祭りでは昨年に引き続き、東日本大震災被災者支援の義援金を募集することのこと。

「昨年から、UR都市機構と自治会が共催で若手落語家中心の団地寄席を年2回開催しています。外出する機会の少ない高齢の方に楽しんでもらえればとの思いで始めました」

と、馬場さんが新しい取り組みを紹介してくれました。寄席のステージは自治会の手作り。夏祭りのやぐら組みや子どもみこしも手作りで準備して、できるだけ経費をおさえながら盛り上げています。

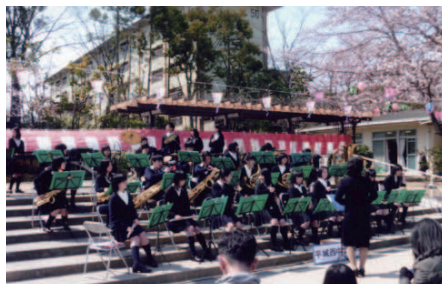
「4月開催の春のつどいでは、地域の中学校から吹奏楽部がやってきて演奏を聴かせてくれるのですが、発表する場を作って、地域の子もたちが頑張る姿を多くの人たちに見てもらいたいですね」と村嶋さん。

9月には敬老のつどい、10月は防災訓練、12月は餅つき、1月はとんど焼きと、季節の行事が開催されています。

## ●若い世代の参加で図る活性化

自治会で行っている多彩な活動について、村嶋さんが紹介してくれました。

「子どもたちの居場所を作るために、月に



■春のつどいで演奏する地域の中学校の吹奏楽部。



■正月飾りなどを持ち寄り、ひのきの薪で行う“とんど焼き”。



■餅つきでは、子どもたちも参加して、つきたての餅を丸めます。



■本格落語が聞ける団地寄席は、団地内だけではなく地域の住民も楽しめます。

1回、大ホールを開放して卓球用具の貸し出しを行っています。役員が交代で見守って子どもたちは自由に遊び、大人の参加者との和やかな交流の場となっています」

これからの課題について馬場さんに伺うと、役員の世代交代との即答でした。

「役員になると義務感を感じる、荷が重いと言って、なり手がなかなか見つかりません。時間があるときに、できることを手伝う形で、もっと気軽に参加してもらえるといいんですけどね。ただ、東日本大震災後は地域の絆の大切さを意識する人が少しずつ増えています。最近、若いお父さんお母さん世代が自治会に顔を出してくれるようになりました。どんどん新しい人に入ってもらって活性化していきたい。伝統や型に縛られないで、みんなで助けあって時代に合う形で活動を続けていきたいです」と語ってくれました。

平野レミの

# 早ワザごはん

## 豪華なエビのおダンゴは、お集まり会にもピッタリ! 「エビむしダンゴ」

蒸すときれいな色になるエビは  
食卓を華やかにしてくれていいわよ。  
だから具に使ってるだけじゃつまらない。  
エビダンゴの上にもエビ乗せちゃったわ。  
エビのぷりぷりの食感と  
豚肉をたたいてひき肉状にするひと手間が、  
おいしさアップにつながるの。  
ぜひ味わってみて!

### Remi Profile

シャンソン歌手で料理愛好家、  
夫はイラストレーターの和田誠さん  
シェフではなく主婦として自作料理に情熱を燃やしている。  
最近ではツイッターでの140字レシピも好評。  
アプリ「つぶやきごはん」も発売中。 <http://www.remmy.jp/>





## ■ 材料(12個分)

上に乗せるエビ ————— 12尾

グリーンピース ————— 12粒

### 【A】

タマネギ(みじん切り) ————— 60g

エビ(粗みじん切り) — 8尾(正味100g)

豚バラ薄切り肉(たたいてミンチ状) — 50g

塩 ————— 小さじ1/3

ごま油 ————— 小さじ1

片栗粉 ————— 小さじ1

### 【B】

マヨネーズ、からししょうゆ — 各適宜

飾り ————— サラダ菜、レタス等

## ■ 作り方

①エビは殻をとり、背開きにし、背わたをとる。上に乗せるエビは後で身を反らせるため切れ目を入れておく。

②ボウルに【A】を入れ、よくこねてダンゴのタネにする。

③②を12等分にしてダンゴに丸め、水を入れた蒸し器等に並べ、その上に①のエビを反らせて乗せ、軽く押さえ、グリーンピースを飾る。

④6～7分強火で蒸し上げて、好みで【B】を付けていただく。



調理時間  
**15**  
分くらい

## レミパン 読者プレゼント☆

ご紹介のお料理がさらに簡単においしく作れる「レミパン」(平野レミ考案)を、抽選で10名様にプレゼント! 詳しくは25ページに。

## + 技 plus +

- ダンゴを12等分にする時は、火の通りを均一にするためにできるだけ同じ大きさに揃えてね。
- 最初から挽肉を使うんじゃなくて、ぜひバラ肉を自分でミンチにしてダンゴに入れてみて、ほんとうにジューシーで旨味がUPするから。
- ダンゴにエビを乗せる時、片栗粉を付けるとくっつきやすいわよ!







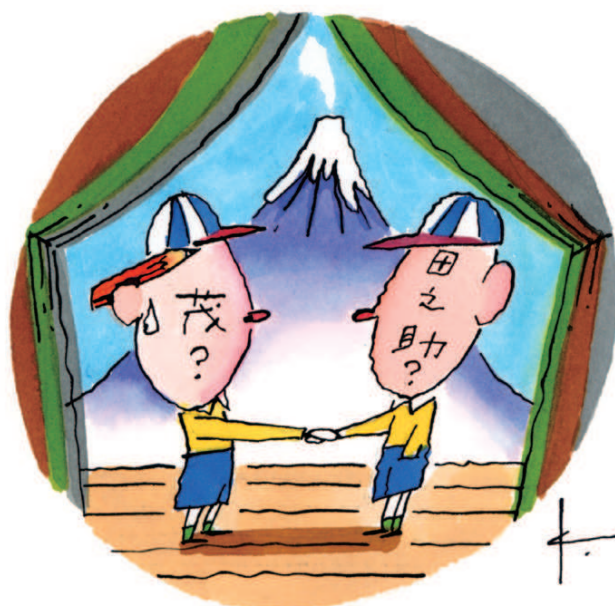
歌舞伎俳優で人間国宝の6代目澤村田之助さんは多彩な趣味人で、中でも大相撲に関する博識ぶりは他の追随を許さない。横綱双葉山が平幕安藝ノ海に70連勝を阻まれた一番も、6代目尾上菊五郎の膝の上で見ていたという。今は横綱審議会の審議委員を勤め、辛口のご意見番としても知られている。

子役時代から多くの名優に接してきた田之助さんは、いわば昭和歌舞伎の生き字引的存在である。同じく人間国宝だった名優・尾上多賀之丞さんに私淑、指導を仰いだりもした。拙著「人間国宝 尾上多賀之丞の日記」(青草書房)でも、演技論から幕内のエピソードまで、貴重なお話を披歴していただいた。その田之助さんの話をまとめた単行本が、「澤村田之助むかし語り～回想の昭和歌舞伎～」と題して雄山閣から刊行された。

前書きにく全編私の思い出話で、もはや遠いそんざいになりつつある多くの「昭和の名優」の方々を少しでも身近に感じていただけましたら、これにまさる喜びはございません>とあるように、主役から脇役までの多くの俳優、その後援者らの人柄をほうふつさせるエピソードが生き生きとつづられている。時に笑い、時に「へえ」と驚きながら、一気に読んでしまった。

実は、「田之助」は、私にはとても縁の深い名前である。歌舞伎好きだった父は、長男の私に田之助と名付けようとした。3代目澤村田之助は幕末から明治初期にかけて活躍した名女形で、脱疽という奇病で四肢を失ってもなお舞台上に立った。父は、その生き方に感じるどころがあったのかもしれない。

だが、そうはならなかった。仲人が「子供の将来も考えてやれ」と反対したという。そして、「茂」というごく平凡な名前になった。大槻田之助、どんな仕事をしていたのやら……。



イラスト・ナメ川コーイチ

# READER'S COLUMN 読者のお便りから

今号より新しい読者プレゼントをご用意しました。どうぞ、皆さんの団地生活を伝える、たくさんのお便りをお寄せください。

## 「おたより」

夫の転勤で、友人もいない場所で生活するのが不安でしたが、団地のエレベーターホールでの何気ない会話が楽しく、団地生活も悪くないです。 愛知県／M・Sさん



先日、珍しく横浜でも大雪になり、雪かきをしていたら「手伝いましょうか？」と声をかけていただき、最終的には4人で頑張りました。同じ団地の同じ棟での心温まる出来事でした。 神奈川県／F・Hさん



窓から見える保育園児たち。入園式、運動会、卒園式と、少し前の我が子を思い出しながら見守っています。 東京都／M・Mさん

## ◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ



ときめいて	80才の	英会話
		O・Kさん
子供らの	声とコラボの	花ふぶき
		O・Tさん
新緑の	まぶしい空に	鯉のぼり
		Y・Yさん
ちょっとだけ…	お邪魔してから	3時間
		S・Nさん
風邪をひき	旦那の優しさ	再確認
		Y・Tさん
公園の	無口なハニワ	癒し系
		T・Tさん

## 読者プレゼント



レミパン… 10名

電子レンジで簡単クッキング!  
らくらくスチーマー… 40名



本誌同封のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、平野レミさん考案の「レミパン」(フタ付フライパン)、レンジで簡単!ヘルシークッキングの「らくらくスチーマー」、東日本大震災寄付金付の「クオカード」をプレゼントします。アンケートのプレゼント希望欄をチェックし、ご投函ください。締切りは平成24年8月31日。

\*スチーマーの色は選べません。ご了承ください。



東日本大震災寄付金付  
クオカード (500円分) … 20名

# 日本総合住生活株式会社 事務所及び管轄団地所在地一覧

東京支社 〒144-8721 大田区蒲田 5-37-1 ニッセイアロマスクエア 9 階 TEL 03 (6803) 3830 (代)

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
東京 23 区	江戸川区、江東区、墨田区	東京東支店 TEL 03(5653)2131(代) 〒136-0075 江東区新砂 1-6-35 Nビル東陽町 5 階
	葛飾区、荒川区、足立区、台東区	城北支店 TEL 03(3601)5161(代) 〒125-0062 葛飾区青戸 3-11
	豊島区、板橋区、練馬区、北区、文京区	東京北支店 TEL 03(3936)2036(代) 〒175-0082 板橋区高島平 2-32-2
	品川区、港区、渋谷区、新宿区、杉並区、世田谷区、千代田区、中央区、中野区、目黒区、大田区	東京南支店 TEL 03(6381)5571(代) 〒141-0031 品川区西五反田 7-24-5 日本生命西五反田ビル 3 階
多摩 地 区	青梅市、立川市、三鷹市、小金井市、国分寺市、国立市、小平市、昭島市、西東京市、調布市、東久留米市、東村山市、府中市、武蔵村山市、武蔵野市、福生市、狛江市、羽村市、東大和市、清瀬市	北多摩支店 TEL 042(538)2051(代) 〒190-0003 立川市栄町 6-1-1 立飛ビル 7 号館 8 階
	多摩市、町田市、日野市、八王子市、稲城市	南多摩支店 TEL 042(372)5111(代) 〒206-0031 多摩市豊ヶ丘 4-7
	横浜市 (旭区、港北区、神奈川区、瀬谷区、西区、青葉区の一部 (青葉台)、中区、鶴見区、都筑区、南区、保土ヶ谷区、緑区) 川崎市 (川崎区、中原区、幸区、高津区)	横浜支店 TEL 045(470)8611(代) 〒222-0033 横浜市港北区新横浜 1-17-12 IWATA ビル 3 階・4 階
神奈 川 地 区	横浜市 (磯子区、港南区、栄区、金沢区、戸塚区)、横須賀市	横浜南支店 TEL 045(833)3075(代) 〒235-0045 横浜市磯子区洋光台 4-2-25
	大和市、藤沢市、平塚市、茅ヶ崎市、鎌倉市、秦野市、厚木市、相模原市、海老名市、座間市、横浜市青葉区 (青葉台を除く)、川崎市 (宮前区、多摩区、麻生区)、伊勢原市	神奈川西支店 TEL 046(206)1071(代) 〒242-0013 大和市深見台 3-1-13

関東支社 〒101-0054 千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 5 階 TEL 03(6803)3600(代)

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
千 葉 地 区	千葉市、佐倉市、成田市	千葉支店 TEL 043(277)7371(代) 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-5-8
	船橋市 (千葉ニュータウン小室ハイランドを除く)、習志野市、浦安市、市川市、八千代市	千葉西支店 TEL 047(452)1121(代) 〒275-0021 習志野市袖ヶ浦 3-2
	松戸市、柏市、流山市、鎌ヶ谷市、我孫子市、印西市、白井市、船橋市の一部 (千葉ニュータウン小室ハイランド)、茨城県取手市、牛久市	千葉北支店 TEL 04(7144)8173(代) 〒277-0845 柏市豊四季台 2-1-105-101
埼 玉 地 区	さいたま市、川口市、鳩ヶ谷市、上尾市、桶川市、戸田市、鴻巣市、久喜市、北本市、蕨市	浦和支店 TEL 048(882)7141(代) 〒336-0017 さいたま市南区南浦和 3-49-53
	草加市、三郷市、吉川市、八潮市、越谷市、幸手市、春日部市	東埼玉支店 TEL 048(935)2271(代) 〒340-0053 草加市旭町 3-3-1
	所沢市、新座市、川越市、朝霞市、富士見市、和光市、鶴ヶ島市、坂戸市、狭山市、ふじみ野市、日高市、入間市	西埼玉支店 TEL 049(261)1874(代) 〒356-0006 ふじみ野市霞ヶ丘 1-2-27-305 ココネ上福岡二番館 3 階

## ●ご案内

東京支社、関東支社が管轄する団地にお住まいの方で、マンション保険等各種保険及び網戸のお申込みやご相談の場合は、下記の事務所までご連絡をお願いいたします。なお、平成 24 年 5 月 1 日より事務所住所が変更になりました (電話連絡先は変わりません)。

本社業務部 保険センター 〒101-0054 千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 6F

[マンション保険等] ☎0120-377-086

[網戸] ☎0120-648-994



JS へのお問い合わせ、ご相談などは、お住まいの団地を管轄する JS の各事務所ににご相談をお願いいたします。

5月1日、東京支社・関東支社は下記住所に移転いたしました。

7月1日、王子出張所は東京北支店へ、八千代出張所は千葉西支店へ、愛北出張所は名古屋支社へ、高蔵寺出張所は名北支店へ、統合されました。

**大阪支社 〒536-0025 大阪市城東区森之宮 2-9-201 TEL 06(6969)1001(代)**

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
近畿地区	大阪市（北区、都島区、中央区、西区、港区、大正区、天王寺区、浪速区、東成区、生野区、旭区、城東区、鶴見区、阿倍野区、住之江区、住吉区、東住吉区、平野区、西成区）、枚方市、寝屋川市、門真市、守口市、大東市、東大阪市、八尾市	大阪中支店 〒537-0025 大阪市東成区中道1-10-26 サクラ森ノ宮ビル8階 TEL 06(6977)1500(代)
	大阪市（淀川区、東淀川区）、豊中市、吹田市、高槻市、茨木市、摂津市、池田市、箕面市、三島郡	大阪北支店 〒560-0083 豊中市新千里西町 1-1-4 千里中央ツインビル別館 3階 TEL 06(6831)1716(代)
	堺市、藤井寺市、富田林市、和泉市、河内長野市、貝塚市、岸和田市、高石市、阪南市、松原市、泉佐野市、泉大津市、泉南市、大阪狭山市、羽曳野市	大阪南支店 〒593-8303 堺市西区上野芝向ヶ丘町 6-6-40 TEL 072(270)9100(代)
	神戸市、明石市、三木市、姫路市	兵庫支店 〒651-0083 神戸市中央区浜辺通 2-1-30 三宮国際ビル 5階 TEL 078(251)4458(代)
	大阪市（西淀川区、此花区、福島区）、尼崎市、西宮市、芦屋市、伊丹市、宝塚市、三田市	阪神支店 〒660-0861 尼崎市御園町 24 尼崎第一ビル 7階 TEL 06(6412)0551(代)
	奈良市、橿原市、香芝市、櫻井市、大和郡山市、奈良県北葛城郡、京都府相楽郡、京都府木津川市、三重県名張市	奈良支店 〒631-0806 奈良市朱雀 3-14-3 TEL 0742(72)1700(代)
京都市、宇治市、亀岡市、久世郡、八幡市、滋賀県大津市	京都支店 〒600-8441 京都市下京区新町通四条下ル四條町 347-1 京都西烏丸ビル 2階 TEL 075(365)1010(代)	

**名古屋支社 〒460-0024 名古屋市中区正木 3-5-30 名鉄正木第二ビル TEL 052(350)2850(代)**

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
東海地区	名古屋市（港区、昭和区、瑞穂区、中区、中川区、中村区、天白区、南区、熱田区、緑区）豊田市、豊明市、知多市、知立市、津島市、日進市（アーバンドエル赤池、アーバンドエル赤池第二）、東郷町、みよし市、弥富市、蟹江町、三重県桑名市、四日市市、津市、一宮市、稲沢市、岩倉市、江南市、清須市、岐阜県各務原市、北名古屋市	名古屋支社 〒460-0024 名古屋市中区正木 3-5-30 名鉄正木第二ビル TEL 052(350)2850(代)
	名古屋市（守山区、西区、千種区、東区、北区、名東区）、日進市（日進香久山花の街）、春日井市、小牧市	名北支店 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町 4-75-3 TEL 052(911)7216(代)

**福岡支社 〒814-0114 福岡市城南区金山団地 26-4 TEL 092(861)9755(代)**

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
福岡・山口地区	福岡市、古賀市、宗像市、春日市、大野城市	福岡支社 〒814-0114 福岡市城南区金山団地 26-4 TEL 092(861)9755(代)
	北九州市、遠賀郡、山口県下関市、周南市	北九州支店 〒802-0064 北九州市小倉北区片野 3-15-5 TEL 093(923)8830(代)

## 緊急事故受付センター

水漏れ、排水詰り、断水、停電、などの緊急時の連絡先

- 首都圏地区…TEL 0570(002)004 または TEL 048(839)0901
- 大阪地区…TEL 06(6969)2151
- 名古屋地区…TEL 052(350)2900
- 福岡地区…TEL 092(861)2525
- 北九州地区…TEL 093(923)8831

JSの生活サポートサービス

# JSrelief

ジェイエスリリーフ

JSリリーフは、60種類以上の多彩なサービスで快適な暮らしを支援します！

## ■新サービス



宅配買取サービス

送料・査定料・箱代無料



終活相談サービス

相談無料



住宅衛生サービス

会員価格



引越トータルコーディネートサービス

引越基本料金25%割引

## ■サービス一例



相続電話相談

相談無料



年金・税金電話相談

年3回無料



家具の移動

会員価格10%OFF



見守り・緊急通報

取り付け機器代10%OFF



小修理

会員特典割引



非常用持ち出し袋セット等のご案内

会員価格15%OFF



網戸の販売

会員価格



介護支援

会員価格10%OFF

※写真は全てイメージです。※サービスの内容および料金は、予告なく変更になる場合がございます。  
※地域および日時、またサービスの内容によって急なご要望やご希望の日時に添えない場合もございます。

入会お申し込みは、本誌綴じ込みの「申し込みはがき」  
をご記入の上、ポストへご投函ください。

※ホームページからもお申し込みいただけます。 [www.js-relief.jp](http://www.js-relief.jp)

JSリリーフのお問い合わせ



0120-746-123

9:00~17:00  
土日祝日 年末年始を除く

ISO9001  
ISO14001  
認証登録



発行日二〇二二年七月第三十二号  
お問い合わせ 日本総合住生活(株) 広報課  
発行所 日本総合住生活(株)  
〒100-0005 東京都千代田区神田錦町一丁目九

企画・制作(株) 弥勒  
電話〇三(三三九四)三三八二(代)

非売品/禁転載