

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

2013 SPRING

vol.35

春

生活サポートサービス JSリリース

年会費の無料化、決定！！



JS 日本総合住生活株式会社

vol. 35

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 ～リビング・ダイニングの片付け編～
- 9 特集
脱メタボ バランスよく食べてやせる! ～リバウンドなしで体重をコントロールする方法～
- 16 介護保険の住宅改修、その実施に向けて
- 18 防犯玄関ドアで、ドロボーを遠ざける!
- 20 CLOSE UP 団地ライフ
温かいコミュニティを育み、安全な環境を守っていききたい
埼玉県上尾市原市団地自治会
- 22 平野レミの“早ワザごはん”
- 24 こんにちはJSです。
暮らしに役立つ情報提供や社会貢献活動を行っています! …総務部広報課
- 28 随筆
「メモ帳から」その35 大槻茂
- 29 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 30 JS事務所及び管轄団地所在地一覧

表紙イラスト: 国分 くにのぶ チエミ / 本文イラスト: 原田 香

お電話ひとつで
皆さまの暮らしをサポートする JSリリーフ



UR 賃貸住宅にお住まいのお客様へ

年会費 **無料化** 決定！

JSリリーフ年会費の無料化が決定しました。

いざというときに役立つ、便利な“新

お電話一本で暮らしや生活に役立つ 60種類以上のサービスをご利用いただける“JS リリーフ”。本号では、困った時に役立つ、便利な“新サービス”を中心に紹介します。

60種類以上の生活サポートサービス

JSrelief

ジェイエスリリーフ

■ カギの出張サービス

会員価格



カギのお困りごとに
プロのスタッフが駆けつけます！

「鍵が開かない」「鍵を失くした」「家の防犯性が気になる」など、鍵のトラブルにプロのスタッフが駆けつけ、問題を解決します。

■ 料金例

	会員価格 (税込)
鍵開け	7,980 円～
鍵交換	9,975 円～*
鍵修理	7,980 円～
鍵新規取付	14,962 円～*
鍵作製	14,962 円～

*別途部品代が必要となります。

建物、金庫

カギのトラブル解決
会員価格

■ 家電の訪問修理・取付サービス

会員価格



家電・電気トラブル
訪問修理で即日対応も可能です！

「エアコンが効かない」「冷蔵庫が冷えない」「洗濯機が動かない」などの修理やエアコン、照明器具の設置など、即日から対応いたします。

家電のトラブル解決
会員価格

エアコン・洗濯機・乾燥機・冷蔵庫・換気扇・テレビと配線・BS / CSアンテナ・インターホン / ドアホン・スイッチ / コンセント他

サービス”が続々と登場しています。

■ トランクルームサービス

会員特典



コインロッカー感覚で
1個でも、1日からでも！

一般的な定額制トランクルームのように、ムダな空き空間をつくりません。1日10円から使えるトランクルームサービスを、お気軽にご利用ください。

●料金例（段ボール4箱の場合）

保管日数 約1カ月の保管料

4箱 × 10円 × 30日 = 1,200円

*3辺の合計120cmで、重さ20kgサイズの段ボール箱の場合。

日割り計算でお得、
1個1日10円から！
初回の集荷無料！

■ 短期カーリースサービス

会員価格

個人様も法人様も
お車は、賃貸！

レンタカーよりも安く、「わ」ナンバーではありません。

中古車を活用し、月々の定額費用とガンリン代、任意保険料だけでご利用いただけます。中途解約や車種の変更も可能です（6ヵ月以上のご利用が必要です）。

■車種別会員特別料金例

（平成19年～20年式、5万キロ走行相当車種の場合）

タイプ	メーカー	車種	月額（税込）
軽自動車	スズキ	アルト	36,300円～
コンパクト	ニッサン	マーチ	39,400円～
ミニバン	ニッサン	セレナ	74,100円～
ハイブリット	トヨタ	プリウス	62,300円～
高級車	トヨタ	クラウン	107,100円～
介護車	トヨタ	ポルテ	69,300円～

*初期費用として、保証金（2ヵ月分）、登録事務手数料（1ヵ月分）、前払い月額利用料の合計4ヵ月分が必要になります。

*2年間の契約満了時に保証金はご返金します。

*別に任意保険（車両保険込み）にご加入頂きます。

*地域によって別途納車費用がかかる場合があります。



■ マイカーサポートサービス

会員価格

自宅駐車場での
愛車トラブルをサポート！

突然のバッテリーあがり、パンク、鍵の閉じ込みや、突然の降雪に対するチェーン装着等、自宅駐車場における愛車へのサポートをいたします。



会員価格で
24時間対応
サポート！

ハウスクリーニングサービス

会員価格

クリーニングランキング第1位



エアコン

クリーニングランキング第2位



レンジフード

クリーニングランキング第3位



浴室

手に負えないお掃除は JS にお任せください!

エアコン、キッチンやレンジフード、浴室などにこびりついた頑固な汚れは掃除が大変です。JSにおまかせいただければ徹底的にキレイにいたします。

変な音がする、冷えない・暖まらない、変な臭いがする、風の出る所が真っ黒!

《エアコンクリーニング》
通常価格 ¥12,600 ~
→ 会員価格 ¥9,975 ~

●お得なセットプラン

《キッチンプラスセット》

通常価格 27,300 円 → **23,800 円**

キッチン+(レンジフード/浴室/トイレ&洗面台から1つお選びください)

《浴室プラスセット》

通常価格 22,000 円 → **18,900 円**

浴室+(エプロン/トイレ/洗面台から1つお選びください)

《水回り5点セット》

通常価格 52,500 円 → **47,250 円**

キッチン/レンジフード/浴室/トイレ/洗面所

《トイレ&洗面所セット》

通常価格 18,900 円 → **16,800 円**

■個別サービスメニュー

	通常価格	会員価格
キッチン・流し台	17,600 円~	15,800 円~
レンジフード(換気扇)	14,000 円~	12,600 円~
浴室(お風呂場)	18,400 円~	16,500 円~

■オプションサービス(単独でのご注文はできません)

洗面所	8,190 円~	7,350 円~
トイレ	8,190 円~	7,350 円~
エアコン室外機	5,850 円~	5,250 円~
ベランダ	4,800 円~	4,200 円~
エプロン	5,850 円~	5,250 円~

●お時間制プラン

2時間コース **15,000 円**

2時間30分コース **20,000 円**

3時間コース **25,000 円**

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、

「押し入れの湿気がスッキリ」

上和田団地にお住まいの 梅田博さん



▲梅田博さん

私、この団地に40年以上住んでいるので、長く住んでいる分、リフォームしたい箇所がいくつかあります。以前からなんとかしたかったのは、押し入れの湿気とカビ。自分としては、きれいに使ってきたつもりなんですけど、押し入れの北側はダメでしたね。JS リリーフでは、いろいろなサービスを扱っているのを知っていたので、今回、押し入れの壁のリフォームをお願いし、湿気を防ぐ工事をして

もらいました。来ていただいた職人さんには、昼休みもあまり時間を取らずに、いっきに仕上げていただきました。真面目でいい仕事ぶり、感心しました。

以来、押し入れは湿気も気にならず、快適に使えています。この団地には友人も多く、引越さずできるだけ長く住みたいと考えていますので、これからも少しずつ修理しながら、快適に過ごせたらいいなと思っています。

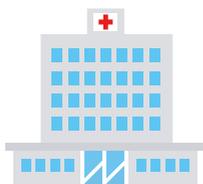


▲上和田団地（神奈川県大和市）

「近くの病院を紹介してもらった」

神奈川県厚木市にお住まいの S・Mさん

医療機関・専門医紹介のサービスを受けました。家族が逆流性食道炎という病気で、以前から良い病院を探していたのですが、たまたま JS リリーフに専門医紹介のサービスがあるのを目にとめて、今回電話してみました。電話では、親身になって話を聞いていただき、近くの病院を紹介してもらいました。両親が高齢なので介護補助のサービスや、私が仕事を持っていることもあって、家を片付けていただけのサービスにも関心があります。



「修理は信頼できるところに」

神奈川県横浜市にお住まいの H・Jさん

脱衣所の換気扇の交換と、フスマの取替をお願いしました。特に換気扇は、古くて、羽が回る時に異音がしていたので、そろそろ修理か交換かなと思っていましたので。JSさんには、とてもいい仕事にやってくれました。実は以前に、他の小さなリフォーム屋さんをお願いしたことがあったのですが、費用面でも折り合わなかったし、知らない業者さんに頼んだので、来てみないとはっきりしない点も多く、話も上手く伝わりませんでした。やはりJSさんは信頼できるし、安心ですね。

ポストへご投函ください。

JS リリーフのご入会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)

リビング・ダイニングはいろいろなものが集まり、散らかりやすい場所です。少しずつ片付けて、スッキリしたリビング・ダイニングを目指しましょう。

リビング・ダイニングの片付けの基本は、定位置にものを戻すことです。それでも片付けきれないものがあれば、まず、床やテーブルに散らかっているものを片付けることを優先します。

■ 散乱したものを一時的にまとめる！

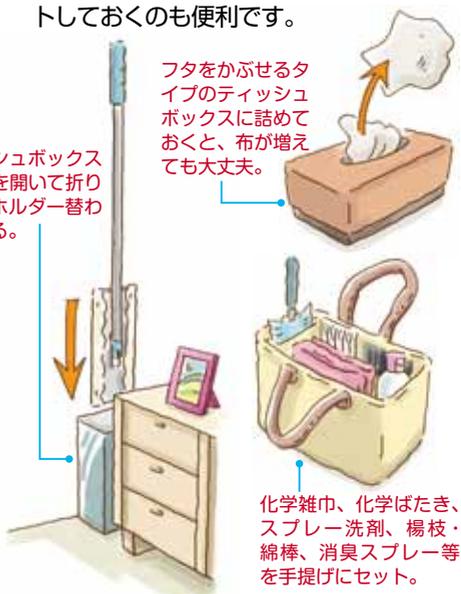
まとめる便利な小物を紹介しましょう。一つは袋。大・中・小の紙袋を用意して、衣類等は大に、細かいものは小に。二つ目はトレイ。テーブルの上ののっている紙の書類を一時的にまとめます。クリアファイルも併用して重要書類はカラーファイルに入れておきます。三つ目はファイルボックス。散乱してい

る雑誌類を一時的に収納します。

■ 部屋の隅に掃除グッズを常備！

リビング・ダイニングの隅に目立たぬよう掃除グッズを常備して、気がついた時に手早く掃除できるようにしましょう。

まず、床のホコリの掃除用に、フロアモップを部屋の隅に立てかけておきます。次に、いらなくなったタオルや衣類をカットして、使い捨ての掃除用ポロ布を用意。手早く掃除できます。ちょこちょこ掃除用の便利グッズを手提げにまとめて目立たない場所にセットしておくのも便利です。



最近ちょっとお腹まわりが気になる人に
食べながらきれいにやせる方法を紹介します。
食べないで短期間に体重を落とすやり方では
リバウンドしやすく、健康面でも心配です。

最新栄養学をもとに体重をコントロール！
栄養を上手に利用して、やせ体質へと変える方法は
男性向けのメタボ対策にもおすすめです。
栄養バランスのいい食事をおいしく食べて
すっきりしたボディを目指しましょう！

特集

脱

メ

タ

ボ



バランスよく食べてやせる！

～リバウンドなしで体重をコントロールする方法～



Best way to diet

やせ体質になる食べ方



健康的にメタボ対策をするにはどうすればいいのか？ そこで、注目したのが日本の栄養学のパイオニア・女子栄養大学の栄養クリニックで40年以上続いている人気講座「ヘルシーダイエットコース」。食べてやせる方法を、クリニック管理栄養士の由井美和さんに教えてもらいます。人気のダイエット講座を誌上体験してみましょう。

● 食べ物を味方にする

食べて、やせられるのですか？

「食事をとらないと、体は飢餓状態であると認識して、エネルギーを脂肪としてため込もうとします。長い時間、空腹の状態が続くと、次の食事でドカ食いして血糖値が不安定になることもあります。こうした食べ方を続けると、太りやすくやせにくくなります。健康的にやせるには、食事のバランスを整え、3食きちんと食べることが大切です。食事を味方にして、食べてキレイにやせましょう」と由井さん。

さっそく食べてやせる方法を紹介してもらいます。

● 時間栄養学を活用する

やせ体質になるには、食べる時間が重要

忙しい時は分食を！
帰宅が遅くなりそうな時は、おにぎりやくだものなどを食べ、帰宅後はサラダやスープなどを。

睡眠不足は太る原因！

睡眠不足は食欲抑制ホルモンを減らし、空腹刺激ホルモンを増やす

ヘルシーダイエットは、ここがポイント

3食食べる！

朝食、昼食はしっかり、夕食は早めに軽く済ませる



です。時間栄養学によると、私たちの体には時間を感じて体内時計に影響を及ぼす2つの時計遺伝子の働きがあります。午前6時から7時にとる朝食は、体の代謝を活性

由井 美和さん - miwa yui -

女子栄養大学栄養学部実践栄養学科卒業。管理栄養士。同大学栄養クリニック・生活習慣病検診で栄養相談担当。クリニックの人気ダイエット講座では、医師の管理のもと、看護師や料理研究家、運動講師とチームを組み、ヘルシーダイエットコース進行、栄養相談を担当。食習慣を無理なく改善できるよう指導を行っている。

<http://www.eiyu.ac.jp/fuzoku/clinic/index.html>



※書籍「女子栄養大学のダイエットクリニック」は世界文化社より発売中。

第一群

卵、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品

カルシウムやビタミンB2が豊富に含まれ、骨粗鬆症の予防にも有効です。洋食が多い現在では、とりすぎの傾向も。



緑黄色野菜、淡色野菜、イモ、果物、きのこ、海藻

第三群



体の調子をよくする食品群。とくに他の食品群から摂取しづらいビタミンCは、毎日とりましょう。1日にとりたい野菜の目標量は350g。

4つの食品グループをバランスよく食べる

第二群

魚介、肉、豆・豆製品

筋肉や血液を作る必須の栄養素である良質のたんぱく質がとれます。他にビタミン類、鉄なども多く含まれ、血液を作ったりその働きを維持します。



穀類、油脂、砂糖、その他(調味料、菓子、アルコール、ナッツ類など)

第四群



穀類は炭水化物やたんぱく質を多く含み、体温を保ち、体を動かすためのエネルギー源となります。この群だけは体重や活動量を考慮して、とりすぎには注意しましょう。

化させる働きを持っていることや、夜10時から深夜2時までの食事では、朝とは逆に体に脂肪をためる指示を出す時計遺伝子がたくさん出現することがわかっています。このため夜10時以降に食事をすると太りやすくなるのです。時間栄養学を基に、食事時間をコントロールしましょう」と由井さん。

●朝食はやせるためのスイッチ!

「生物には1日を25時間とする体内時計が備わっていますが、これを地球の自転に合わせて毎日24時間に修正しながら、食事などの時間を一定に保つことで体調を整えています。この1時間のズレを修正するポイントが、朝日を浴びること、朝6時から7時に十分な朝食をとることです。毎朝日光を浴びて朝食を食べれば体内時計がきちんとリセットされ、日中の活動量を高めるよう

働きます。こうして体に貯蔵されている脂肪や糖分がどんどん分解され、エネルギーとして効率よく燃焼されるのです」

やせ体質になるためには朝食が重要な鍵になる、と由井さんは力を込めます。

●四群点数法を活用する

毎日の食事をバランスよく食べるために、由井さんが教えてくれたのが四群点数法です。

「四群点数法は、食品を栄養素の特徴から4つのグループに分類した計算方法です。1日にとりたい食品をグループごとに決めて組み合わせることで、1日に必要なミネラルやビタミン類などの栄養素がまんべんなくとれます。あとはどれだけ量を食べればいいのかを点数で考えます」

Healthy and well-balanced food

食べてやせるバランス献立作り



正しい食事を心がけ、体調を整えながら体重コントロールを始めましょう！ 自然とやせ体質へと変えていくやり方は、体に負担をかけない方法です。由井さんに具体的な食事の取り方を教えてもらいます。

どれだけ、食べたらいいか？

1日に必要な量は「3・3・3」と覚える

「四群点数法では、食品80kcalを1点と考え、点数にして計算します。1回に食べる食品のエネルギー量は80kcalのものが多く、覚えやすいのが特徴です。よく食べる食品の1点あたりの重量を覚えておくとエネルギー計算に便利です。たとえば卵なら1個、アジなら1匹、ジャガイモなら1個がそれぞれ1点になります。また、ごはんなら軽く1杯が2点、食パンは6枚切り1枚を2点と数えます。難しい計算は不要です。1日に必要な栄養素は、第一群から第三群までを優先して各3点ずつとります。「3・3・3」と覚えてください。エネルギー源は、性別や年齢をベースに第四群で調整します。コレステロールが高めの人には第一群を減らし、ダイエット中の人には第四群の量を減らしてコントロールします。成長期の子どもや、大人でも活動量の多い人は、第一群、第二群、第三群の必要量を増やしてください」

<献立作りのお手本は定食メニュー！>

「現代人はエネルギーをとりすぎる傾向があります。少しでも理想（ヘルシーダイエツ

ト）に近づけて、バランスよく食べてきれいにやせましょう。

献立は、定食メニューをお手本に、主食、

和風献立 (1日1600kcal・20点)

◎例：静的な活動中心で活動量の少ない
成人女性…1日1600kcal

第一群 第二群 第三群 第四群
3点 + 3点 + 3点 + 11点 = 20点

◆ 第1群3点

牛乳(1点)
卵(1点)
プレーンヨーグルト(1点)



♥ 第2群3点

クロマグロ(1点)
鶏胸肉・皮つき(1点)
納豆(1点)



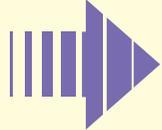
♣ 第3群3点

野菜・きのこ・海藻・こんにゃく計350g(1点)
ジャガイモ(1点)
オレンジとリンゴ半分(1点)



◆ 第4群11点

胚芽精米ごはん(3点)×3杯
油脂(油、マヨネーズ、炒り白ごま)(1.5点)
砂糖・みりん(0.5点)



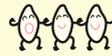
主菜、副菜、汁物の構成がおすすめです。主食は、ごはん茶わんに軽く1杯(120~150g)で、胚芽米、雑穀米などがおすすめ。主菜は、朝食に卵、昼食に肉を食べたら、夕食は魚にと、1日3食分で栄養バランスを考えます。副菜は野菜やいも類、きのこ類などいろいろな食品を組み合わせ、汁物

は野菜やいも、海藻類などが入った具たくさんを、1日1杯を目安に]

80kcal=1点の量

いつも食べている食品の1点(80kcal)の量はどのくらいなのか確認してみましょう。

《朝食》

- ・納豆おろしかけ
- ・ほうれん草のごまあえ
- ・玉ねぎとしめじの味噌汁
- ・胚芽精米ごはん
- ・オレンジ

《昼食》

- ・炒り卵
- ・鶏肉の梅風味焼き
- ・胚芽精米ごはん
- ・ひじきのサラダ
- ・ミニトマト
- ・低脂肪牛乳



《夕食》

- ・刺身
- ・ジャガイモと野菜の炒め煮
- ・きゅうりとセロリの酢の物
- ・胚芽精米ごはん
- ・フルーツヨーグルト



第一群
普通牛乳…120g(3/5カップ) 低脂肪乳…170g プレーンヨーグルト…130g(2/3カップ) プロセスチーズ…24g 鶏卵…55g(1個)
第二群
クロマグロ(赤身)…65g マアジ…65g(中1尾) サケの切り身…60g(小1切れ) 豚バラ肉…21g 牛肩ロース(国産)…25g 鶏胸肉(皮付き)…40g もめん豆腐…110g(約1/3丁) 納豆…40g(1パック)
第三群
じゃがいも…110g(1個) 玉ねぎ…220g(1個) トマト…420g(中2個) にんじん…220g(中2本) きゃべつ…350g(中くらいの葉5~6枚分) ※いろいろな野菜をとる場合、野菜350gを1点と計算。 バナナ…95g(小1本) りんご…150g(1/2個) みかん…180g(Sサイズ2~3個)
第四群
食パン…30g(6枚切り1/2枚) 白米・胚芽精米ご飯…50g(茶わん1/2杯) うどん(ゆで)…75g(1/3玉) 砂糖…21g(大さじ2と小さじ1) マヨネーズ…12g(大さじ1) 油…9g(大さじ3/4) ビール(発泡酒)…180ml(350ml缶約1/2本分) シュークリーム…35g(1/2個) チョコレート…14g(板チョコ約1/6枚)

How to make low-energy diet

食べても太らない食事の作り方



食べても太らない食べ方を覚えたら、今度は家庭で手軽にできるダイエット献立を作ってみましょう。太らない調理のテクニックを由井さんに教えてもらいます。

鶏のから揚げ (144kcal、塩分 0.9 g)

<材料> (2人分)

鶏胸肉またはもも肉(皮なし)…150g

- A
- 塩…小さじ1/5
 - しょうゆ…小さじ1/2
 - 酒、しょうが(すりおろす)…各小さじ1
 - にんにく(好みで。すりおろす)、こしょう…各少量
 - 米粉…適量
 - 油…小さじ1
 - キャベツ…60g(大1枚)
 - 人参…15g(太い部分1cm分)
 - ブロッコリー…80g
 - ミニトマト…6個
 - 塩…少々



<作り方>

- ①鶏胸肉は1cmの厚さに削ぎ切りにして、Aを絡めて5分ほど置く。キャベツ、人参はせん切りにして混ぜる。ブロッコリーは食べやすい大きさに切りわけ、塩を加えた熱湯でゆでる。
- ②鶏肉の汁気を拭いて米粉をまぶし、油を熱したフライパンで中火で両面に焼き色がつくまでこんがり焼く。
- ③2をキャベツ、人参のせん切りとブロッコリー、ミニトマトとともに盛りつける。

recipe

ころもを米粉に替えてエネルギーダウン

「鶏のから揚げ献立」

(献立合計：482kcal、塩分 3.1 g)



ひじきとパプリカのオイスターソース炒め (41kcal、塩分 0.6 g)

<材料> (2人分)

- A
- 長ひじき(乾燥)…10g
 - パプリカ(赤)…30g(1/4個)
 - ピーマン…30g(大1個)
 - 糸こんにゃく…50g
 - オリーブ油…小さじ1
 - オイスターソース…小さじ1弱
 - 酒…大さじ1/2
 - 塩、黒粗びきこしょう…各少量

<作り方>

- ①長ひじきはさっと洗い、20分ほど水に浸して戻す。長いものは切る。(やわらかくなり過ぎないように注意)
- ②パプリカとピーマンは2～3mmの幅に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下茹でする。Aの調味料を合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱して、中火で糸こんにゃく、ひじき、パプリカ、ピーマンの順に加えて炒め、Aで味つけし盛りつける。

●太らない調理のテクニック

「エネルギーを大幅にカットするテクニックや、ゆでる、蒸す、和えるなどさまざまな調理法を用いて、飽きずに食べ続けられるよう工夫しましょう。また味にめりはりをつければ減塩でも気になりません」と由井さん。

油の吸収を抑え、使う油を選ぶ

「油は1gあたり9kcalと高エネルギー。から揚げは衣が薄くつく米粉を使う、フライも細かいパン粉を使うことで油の吸収が抑えられ、フライパンでの揚げ焼きも有効です。また使う油も、悪玉コレステロールや中性脂肪の上昇を抑える働きがあるオレイン酸を多く含む、オリーブ油、なたね油、ごめ油、ごま油など、上手に選びましょう」

部位を選ぶ

「肉も魚も種類や部位によって、低エネルギーにできます。同じ100gでも豚バラ肉は386kcalですが、豚もも肉脂身つきは183kcalと半分以下に。肉、魚1食分80kcal(1点)は、こぶし1つ分と覚えましょう」

味にアクセントをつける

「バランス献立には和食がおすすめですが、しょうゆを多用すると塩分過多を招き、味もマンネリになりがち。減塩して、こしょうやごま、酢、七味唐辛子や粉山椒などの香辛料、レモン、ゆず、すだちなど柑橘類の風味をアクセントにすると、味にめりはりがつき、おいしく食べられます」

リバウンドを強かに防ぐテクニック

リバウンドしない食べ方

食べ始めて20分程で脳の満腹中枢にサインが送られるようになります。よく噛んで、ゆっくり食べて、過食を防止しましょう。また、野菜、きのこ、海藻のおかずを最初に食べると血糖値の急激な上昇を抑制する効果があります。

甘いものとの付き合い方

間食には、ビタミン、ミネラルを含むナッツ類や果物類、たんぱく質が含まれる豆乳、牛乳、ヨーグルトなどがおすすめ。ジュースや甘い飲み物をやめて、温かいお茶やハーブティーなどと一緒に1点(80kcal)程度の間食を楽しみましょう。袋菓子は小皿にとって。



アルコールとのつきあい方

おつまみは、脂質の少ない野菜や海藻、大豆製品、お刺身、枝豆、湯豆腐、サラダ、おひたしなどがおすすめ。お酒の適量はビールなら中ビン1本500ml、日本酒

なら1合180ml、焼酎なら1/2合90ml、ワインなら2杯240ml。糖質をカットした飲料やノンアルコールなど体の状態に合うお酒を選びましょう。





介護保険の住宅改修、その実施に向けて

暮らしをバリアフリーに

vol.13

今回は、UR賃貸住宅にお住まいの高齢の方や要介護の方に、安全に暮らしていただくための介護保険を活用した住宅改修の概要をご紹介します。住宅改修の実施に向けて、概要、対象工事、手続きの流れ等をまとめました。

介護保険を活用した住宅改修って？

介護が必要になった高齢者の方は、在宅で安全に自立した生活を送るために必要な住宅改修で、介護保険の利用が可能です。介護保険を活用した住宅改修とは、その際に行う手すりの取付や段差の解消等の工事のことです。

この介護保険を活用した住宅改修工事では、最大20万円までの工事費用のうち、9割が給付され、1割が自己負担になります（下記の費用負担例をご参照ください）。原則、一人一回の利用ですが、一度の改修で限度額（20万円）に満たない場合には、何回かに分けて利用することも可能です。



どんな工事に利用できる？

対象となる主な工事は、①手すりの取付、②床段差の解消、③引戸等への扉の取替、④滑り防止及び移動の円滑化等のための床材の変更、そしてそれらの工事に付帯する工事です。希望する工事が介護保険の対象となるかどうかは、ケアマネジャーなどの

有資格者の意見が判断材料になりますので、ご不安な方は、一度ケアマネジャーにご相談ください。

また、JSでは、UR賃貸住宅にお住まいの方が便利に安全に暮らせるよう、『JSアラカルトリフォーム』の中に介護保険を活用した工事を組み入れています。退去時

<例> 安全手すり(長さ=40cm)を2本取り付けた場合(首都圏)

工事代金
¥17,000

介護保険給付金額（工事代金の9割）
¥15,300

自己負担（工事代金の1割）
¥1,700

に原状回復の必要が生じないメニューとしてご提案しています。

住宅改修の手続きの流れは？

介護保険を活用して住宅改修を行う場合は事前申請が基本となります。申請を行わず改修をした場合は、給付されないのをご注意ください。

UR 賃貸住宅で JS が施工業者となって進める場合の手続きの流れは、以下のようになります。

プランニングは、お住まいの方の希望を伺いながらケアマネジャーが生活実態にあった住宅改修計画を立てます。プラン決定後にお住まいの方がUR都市機構に模様替え申請等を行い、ケアマネジャーが作成した理由書や、JSで用意した工事の見積りや図面等を自治体に提出します。自治体からの承認後、工事にかかることとなります。

なお、介護保険を活用した住宅改修の手続き等の詳細は、自治体により異なる場合がありますので、事前に住民票のある市区町村にお問い合わせになることをおすすめします。

リフォームデータ

reformData

JSアラカトリフォーム紹介 ●介護保険給付対象商品●

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。

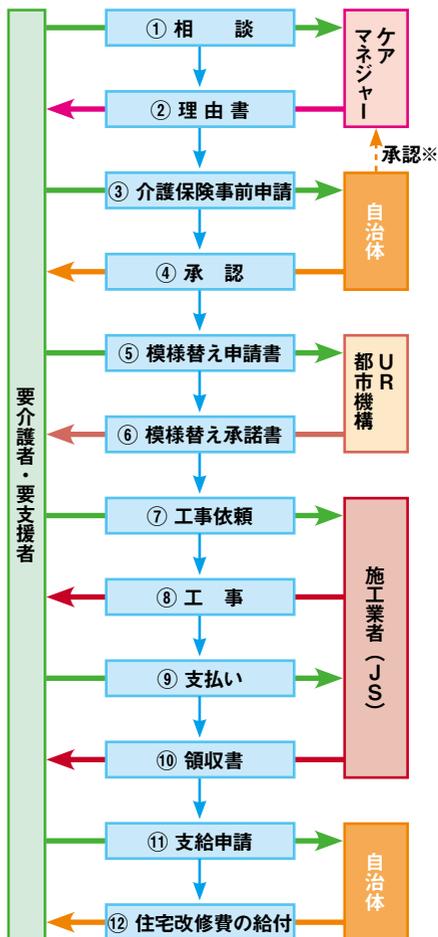
【和室と洋室のバリアフリー化】 - 敷居との段差を改善 -

JSでは、UR都市機構の基準にあった床のバリアフリー化工事を取り扱っています。くわしくは、最寄りのJS事務所へお問い合わせください。(P30.31)

*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。



【手続きの流れ】

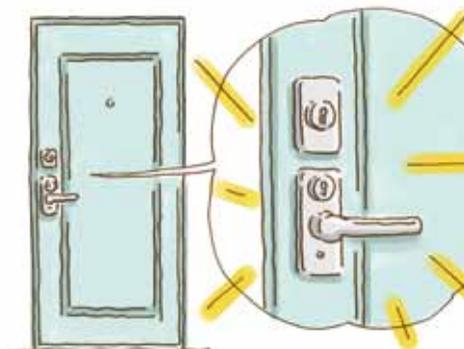


※自治体によっては、自治体からケアマネジャーに通知される場合があります。

○自治体によっては、工事費の1割を施工業者に支払い、残りの9割は施工業者に自治体から支払われる受領委任払制度があります。

防犯玄関ドアで、ドロボーを遠ざける!

ドロボー被害に遭わないか、心配!
玄関の向こうの訪問客の顔が見えないのが、不安!
玄関ドアの防犯リフォームを考えてみませんか?



1 ワンドア・ツーロックの補助錠はどんなものを?

1つのドアに2つ以上のカギを取りつける(ワンドア・ツーロック)対策は、侵入に要する時間が2倍以上となり、ドロボーに侵入をあきらめさせるのにとっても有効です。ただし、新しく取り付ける2つ目の錠前は、現在の侵入手口に対応した防犯性能の高いものを取り付けることが大切です。

防犯性の高い建物部品の指標としては、“CPマーク”があります。このマークは警察庁が中心となって制定した官民合同会議によって防犯性が高いと認定(住宅などの侵入に5分以上耐えられるか等を試験)された錠前などに使用が認められています。

補助錠は、防犯性能の高いCPマーク付きのものを取り付けましょう。



CPマーク

2 モニター付インターホンで、さらなる安心を!

ドロボーは侵入する前に、家人がいないか、人目についていないかを確認しています。インターホンなどを使って不在確認をするとも言われています。モニター付きインター

ホンなら、顔を見られるのを嫌うドロボーに侵入をためらわせ、悪質訪問販売などの対策に有効です。

ただし、UR賃貸住宅でのインターホンの設置や取り替えは、非常押しボタン付きのものに限り、原状回復義務が免除されています。

3 普段の心がけで、ドロボーを防ぐ!

ドロボーは、ドア等に対する防犯対策以外にも、以下のような普段からの心がけで防ぐことができます。

①施錠は確実に!

鍵をかけずに外出した留守宅が狙われた事件が増えています。ゴミ出しや買い物など、短時間の外出でも施錠をするようにしてください。

②合鍵を置かない!

合鍵を郵便ポストや植木鉢の下に置かないようにしてください。

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。

(CP 認定錠)

【玄関扉への補助錠の取付】

室外側



室内側



玄関扉にもう一つの錠を取り付け、二重の安心で、大切な家族と財産をしっかりと守ります。

【カラーモニター付インターホンへの取替】

室内側

室外側



カラーモニターで来訪者をしっかりと確認でき、非常押しボタンを押して、トラブルの発生や異常を外部に音と光で知らせることができます。



③新聞をためないように!

新聞がたまっていると、「留守宅である」とドロボーにわかってしまいます。長期間留守にする時は、新聞の配達をとめてもらうよう依頼をしてください。



お客様の声

玄関ドアに二重のカギ、やっぱり安心できる。



ご近所で空き巣に入られたという話を聞き、なんとなく不安でした。それで、新しく補助錠を玄関に取りつけてもらったのですが、カギが二重に取り付けてあると思うと、帰宅時の不安感もなくなり、安心して眠れるようになりました。これだけの事で安心できるなら早く二重のカギにすれば良かった。



福岡県 Sさん

※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。(P30.31)

玄関ドアリフォームデータ(首都圏地区)

	予算(目安)	標準工事時間
● 玄関扉への補助錠の取付	¥25,100 ~ (※1)	約1~2 時間
● カラーモニター付 インターホンへの取替	¥31,500 ~ (※2)	約半日

*1 プレス扉：CP 認定型

*2 現在プザー又はチャイムが設置されている住宅は配線工事が別途必要です。

電話機能等の多機能付インターホンが設置されている住宅にはお取替えができない場合があります。

温かいコミュニティを育み、安全な環境を守っていききたい

はらいち
埼玉県上尾市原市団地自治会

●サークルや地域とともに取り組む交流

原市団地は、JR宇都宮線「東大宮」駅からバスで10分、埼玉新都市交通「原市」駅から徒歩15分ほどという立地です。団地内の商店街には介護サービス事業所、歯科医や診療所など安心できる施設が充実しています。また小・中学校、公園がすぐそばにあり、子育て世代にとってうれしい環境が整っています。



入居開始は昭和41年11月、その翌年に自治会が設立されました。総戸数は1583戸。

自治会事務所のある集会所を訪れると、楽しい人々の声が響いていました。



■自治会会長の
山本浩一さん

「今日は蕎麦打ちの会の集まりがあり、にぎわっています」と、笑顔で迎えてくれたのは自治会会長の山本浩一さん。団地内では民謡、手芸、書道、囲碁、カラオケ、軟式テ

ニスクラブ、グランドゴルフなどのサークル活動が盛んに行われているとのこと。

「毎月、活動報告やイベントのお知らせを掲載する“自治会だより”を発行していて、その中でサークル参加の募集を行うなど、コミュニティ作りに力を入れています。最近、手がけているのが近隣の尾山台団地自治会と合同で、UR都市機構とともに行っている“健康まちづくり”に向けた活動です。周辺の散歩コースを記したウォーキングマップを住民参加で作成して、毎日5000歩、歩くことを呼びかけています」

●子どもたちを育むどんぐり山畑



■組織理事の
新保勉さん

自治会で開催している年間行事などの活動について、組織理事の新保勉さんに伺いました。

「1月は新春の集い、グランドゴルフ大会を開催しています。8月は2日間かけて夏祭りを行い、自分たちの手でやぐらを組んで盆踊りを行い、各サークルなどが自主的にかき氷

などの模擬店を出します。9月には敬老の集い、11月は文化祭と防災訓練です。地域の消防署の指導のもとで近隣の看護学校や中学校と協同開催し、昨年は約180人が参加。簡易トイレを作ったり、



■書道、手芸、折り紙などのサークル活動から、多くの作品が展示される文化祭。



■グランドゴルフ大会でプレーを楽しむ参加者たち。高齢の方に適した軽スポーツとして人気が高い。

47年目を迎える原市団地自治会では行事を通してコミュニティ作りに力を注ぎ、サークル活動の盛んな団地になりました。人々の交流を大切にする活動の様子を紹介します。



■防災訓練は煙体験など防災に役立つ講習をゲーム形式で体験。



■ふれあい喫茶は団地内の交流の場。小さな子どもとお母さんたちの参加が増えています。



■75才以上の長寿を祝う敬老の集いには多くの方が参加。歌やビンゴゲームを楽しみました。



■夏祭りは手作りの子ども御輿や山車が出たり、子ども会による大太鼓の披露で大盛況。

AED（自動体外式除細動器）や三角巾の使い方などの講習を受けました。年末には各団体と一緒に地域の夜間合同パトロールを実施しています」

最近は、若いファミリー世帯が増えて子どもが多くなってきたと話す新保さん。

「団地内に子どもの姿が増えると活気が出ますね。原市団地担当の保健師さんの協力を受けて、母子保険推進委員が子育てママの交流会である「親子の会」を開催しています。栄養相談や応急手当の体験会などを行い、若いママさんに喜ばれていますよ」

子どもを取り巻く環境が充実していると、新保さんは胸を張ります。

「団地の財産とでもいうべき存在が、近くにあるどんぐり山畑です。自治会、子ども会が地主さんから借りることができました。保育所の子どもたちや小学校PTAのお母さんたち、団地の有志が参加して荒れ放題の空き地を開墾して、じゃがいもやかぼちゃ、ゴーヤなどを育てて収穫しています。夏祭りには、

収穫した野菜を即売して好評を得ています」

●新企画に欠かせない協力者を募集

自治会で取り組んでいる高齢者対策について、山本さんに伺いました。

「高齢者の引きこもりを防止する目的で始めた“ふれあい喫茶”が人気です。民生委員やボランティアの協力で、毎月第2水曜日に開催しているのですが、いつも70人くらい参加して、おしゃべりを楽しんでいます」

今後について、山本さんは「自治会は役員12名で活動していますが、企画などを立てるうえで欠かせないのが協力者の存在です。アイデアや手伝いに参加してくれる“助っ人さん募集”を、広く呼びかけています。多くの人の力を借りて、高齢者や子育て世代がより住みやすい団地になるよう活動していきたいと思っています」と言います。

若い人の参加を促し会員数を増やしたいと、山本さんは力を込めて語ってくれました。

平野レミの

早ワザごはん

お豆づくしのヘルシーがんもはいかが？ 「豆まめがんも」

春はお豆がおいしい季節なの。
低カロリーなのに栄養をいっぱい持つてる
お豆達のヘルシーコラボよ。
純白のお豆腐と緑のお豆を一緒に揚げちゃいましょ。
大事なのは揚げ方ね!!
中途半端だと物足りない味になるから
こんがり揚げて！
キツネより少し濃いめの
香ばしい夕ヌキ色がおいしいわよ。
おかずにはもちろんだけど、
ビールやお酒のおともにもね!

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。
ツイッターでの140字レシピが本になった、
「つぶやきごはん」(宝島社)が発売中。 <http://www.remmy.jp/>



■ 材料(4人分)

木綿豆腐 —— 1丁(350g)
サヤインゲン —— 50g
グリーンピース —— 1/4カップ
小麦粉 —— 小さじ2

A
タマネギのみじん切り —— 1/2個分
ベーコンのみじん切り —— 50g
卵 —— 1個
塩 —— 小さじ1
小麦粉 —— 大さじ2

サラダ油 —— 適量
ショウガじょうゆ、塩 —— 各適宜

■ 作り方

- ① 豆腐は軽く重しをして重さが300gになるまで、よく水気を切る。
- ② サヤインゲンは塩ゆでして小口切りにし、グリーンピースも塩ゆでして、二つを合わせて小麦粉(小さじ2)をまぶしておく。
- ③ ボウルに①の豆腐を入れて手でほぐし、②と(A)を加えてよく混ぜる。
- ④ 揚げ物用の鍋等にサラダ油を入れて170℃位に熱し、③のタネをすくって落としていく。弱火にしてときどき上下を返しながらか、香ばしいタヌキ色になるまで揚げて油をきる。
- ⑤ 揚げたてのアツアツを、ショウガじょうゆか塩でいただく。



調理時間

15

分くらい
(水切りを除いて)

+ 技 plus +

- お豆腐は30分くらいかけてしっかり水切りしてね。もし面倒だったら焼き豆腐でもOKよ。
- 具には三つ葉や好きなものを入れてみて、ベーコンの代わりにハムを使ってもおいしいわよ。
- 揚げ物だけどお豆腐だから重たくならずに、とってもヘルシー!

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、平野レミのツイッターから始めた簡単で美味しい140字レシピが本になった「つぶやきごはん」(宝島社)を5名様にプレゼント! 詳しくは29ページに。



こんにちは
JSです。

こんにちは JS です。
暮らしに役立つ情報提供や社会貢献活動
を行っています! …総務部広報課

Q. 広報課の仕事について教えてください。

——情報発信を行うことが主な業務です。UR賃貸住宅にお住まいのお客様に向けて本誌『JS plus』を作成して、団地生活で役立つ情報提供に努めています。

また、支社・支店が全国にありますので、その意思統一を図るために社内報を作成し、JS全体での情報の共有に役立てています。

ほかに、社会貢献活動として中学生向けの住まいに関する副読本を作成し、無料配布しています。

Q. 『JS plus』で取りあげていることは？

——広報誌『JS plus』の主な内容は、衣食住のアイデアを盛り込んだ暮らしに役立つ

特集記事や、全国各地の自治会活動の様子などがあります。

当社が担当している団地にお住まいの皆さまからいただくご意見やご要望を真摯に受け止め、取りあげる内容にそのつど反映させていきたいと考えています。住宅改修や介護保険の話題などは、お住まいのお客様からのご要望も多く、わかりやすくお伝えできるよう力を入れています。

Q. 副読本による社会貢献活動について詳しく教えてください？

——われわれが業務の中で培ってきた集合住宅に関する知識や技術を、子供たちが住まいに関して学ぶときにお役立ていただければという考えから、中学校技術・家庭科副読本『考えよう!わたしたちの快適な住まい』の作成・配布を行っています。快適で安全な住まいについて子どもたちが学ぶときに、福祉や環境、家族のことに幅広く目を向ける材料として、副読本を活用してほしいと願っています。

社会貢献活動として、平成8年から全国の支社や支店が取り組み、今年で17年目を迎えます。それぞれの管轄の賃貸団地周辺の中学校を対象に、毎年4月中旬から副読本を配布し、学習教材として授業などで活用していただいています。配布後は読後



▲2012年度版 中学校技術・家庭科副読本
「考えよう!わたしたちの快適な住まい」
オールカラー・28ページと防災チェックシート・
4ページ

広報課では、暮らしの中で役立つ情報を団地にお住まいのお客様に提供したり、中学校に技術・家庭科の副読本を配布し、作文コンクールを実施して「住まい」について学ぶことへのサポートを行っています。具体的な話を、総務部広報課に聞きます。

第17回 読后感想文コンクール

JSでは、中学校技術・家庭科副読本として『考えよう!わたしたちの快適な住まい』を配布し、読后感想文コンクールを開催しています。今回は、全国1027校に18万部を配布しました。



■小澤紀美子（審査委員長：東京学芸大学名誉教授、副読本監修者）／三浦登（審査委員：全日本中学校技術・家庭科研究会会長、東京都府中市立府中第二中学校長）／長谷泰周（審査委員：当社常務取締役）／桜井健一（審査委員：株式会社全教団代表取締役社長）

第17回目となる今回のコンクールには、全国58校から5902作品の応募がありました。今年の1月末に審査会が開催され、副読本の内容を理解している、快適な住まいに関わる豊かな創造性、感性が表現されていることなどを審査基準に厳正な審査を行い、金賞10作品、銀賞15作品、銅賞25作品が選ばれました。入賞者は『教育新聞』紙上などで発表しています。

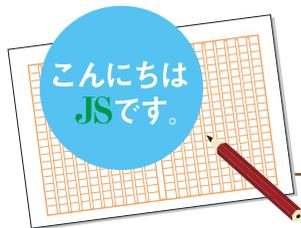
●読后感想文コンクール金賞受賞者●

- | | |
|--------------------|---------|
| ●東京都足立区立伊興中学校 | 市川紗雪さん |
| ●東京都足立区立伊興中学校 | 埴ありささん |
| ●東京都台東区立忍岡中学校 | 植武励さん |
| ●東京都練馬区立貫井中学校 | 大屋萌恵さん |
| ●東京都新宿区立牛込第三中学校 | 坂下七々海さん |
| ●東京都世田谷区立砧南中学校 | 濱平茉莉さん |
| ●東京都小平市立小平第四中学校 | 山村真央さん |
| ●神奈川県横浜市立境木中学校 | 内山菜桜さん |
| ●大阪府大阪教育大学附属天王寺中学校 | 小田将広さん |
| ●愛知県名古屋市長神の倉中学校 | 高木柚衣さん |

感想文コンクールを開催し、入賞作品を表彰しています。平成16年から、支店長が管轄エリアにある学校を訪問して、入賞した生徒さんに直接、賞状と賞品（図書券）を渡しています。学校側にも好意的に迎えていただき、地域との交流を深める活動が継続

しています。

これからも皆さまのご意見を伺いながら、これら社会貢献活動や、広報誌『JS plus』等をおして、皆さまに喜んでいただけるような情報の提供に努めていきたいと考えています。



第17回 読后感想文コンクール 受賞作品紹介

「掃除から考える」

足立区立伊興中学校 3年 市川 紗雪

私の家では、毎週日曜日に、家族全員で掃除をします。「自分の部屋」以外の場所も、毎週担当を決めて、きれいにしています。これは私が小学校に入ってから始めたもので、もう八年以上続いています。小学生の頃は、「休みの日だからゆっくりしたい。」と、いやいややっていたのですが、中学生になると、気持ちが変わりました。部活や習い事などで忙しく、家族と話す時間が減ったため、「掃除の時間」は私にとって、唯一家族とたくさん話しかける、貴重な時間となりました。

中三になって住まいの勉強をして、改めて、家族全員で掃除をする良さを感じました。しかし、これは家庭においてだけではないと思います。私の学校では、月曜日から金曜日の授業のある日はほぼ毎日、全員で掃除をします。班ごとに週替わりで担当場所が決まっていて、班員で協力してここをきれいにします。決まった掃除をするだけでなく、「ここもやってみよう」と、自ら汚れたところを探し、納得するまできれいにするのは、とてもやりがいを感じます。

このように、「掃除」は家族のような小さな集団でも、学校のような大きな集団でも、過ごしやすく、生活しやすくするためにはとても欠かせないものだと思います。道路だって、公園だって、何もない野原だって…。私達がこうして生活できているのは、誰かが掃除をしてくれているからだと思います。だけ

らこそ、そんな人に感謝し、自分もできることをすべきだと考えます。

中学生は大人か、子供か。よく問われますが、私は、そんなことは関係ないと思います。できることをやる。それが社会貢献につながるればよい、そう考えます。

「快適な住まいの条件」

新宿区立牛込第三中学校 2年 坂下 七々海

私は小学生のとき、父の勤める会社の社員住宅に住んでいました。建物は少し古く、不便なところもありました。でも、私が今住んでいるごく普通のマンションより近所の人々との関わりがあったと思います。

今、私が住んでいるマンションには、管理人のおじさんがいます。朝早くから来て、掃除やゴミ捨てを行ってくれます。管理人さんがやってくれるからと思っているのか、ゴミを乱雑に捨てたり、建物内にゴミが捨ててあることがあります。ですが、私が昔住んでいたところは、社員住宅だったので、掃除や外の草むしりは全て住民で行っていました。そのため、ゴミを捨てたり、建物を汚すなどということはありません。一つのことを皆で取り組むことで住民同士の仲が深まり、コミュニケーションをとることにもつながったのでしょ。

快適な住まいは人それぞれ違うと思います。私が住んでいた社員住宅と今住んでいるマンションのように、メリットやデメリットもあります。それは、対象とする人が異なっ

金賞を受賞した10作品の中から、3作品をご紹介します。いずれの作品も中学生らしいみずみずしい感性、柔軟な発想で書かれていますので、ご一読ください。



ているということもありますが、便利さばかりを求めてしまっていることで、人との関わりを失いつつあると私は思います。

東日本大震災で家を失ってしまった人々は、せまい空間をうまく快適に過ごせるように努力したのではないのでしょうか。周りの人と協力したはずです。自分だけ良ければという考えでなく、近所の人々と助け合うことで快適な住まいになると思います。快適な住まいの条件とは何でしょう。新しい設備、周りの環境でしょうか、もちろん、それらの事も重要です。ですが、最後に私が伝えたいことは、いつも優しい笑顔であいさつをしてくれ、時には心配もしてくれる近所の方の存在が、快適な住まいの条件であるということです。

「だれもが快適に暮らすために」

小平市立小平第四中学校 1年 山村 真央

「危ない!!」

歩道に無造作に置かれたいくつもの自転車。

よそ見をしていた幼児がその中の一台にぶつかりそうになっていた。私はつい叫ぼうとしたが思わず口をつぐんだ。幼児がぶつかりそうだった自転車は私のものだったからだ。そして幼児は転んでしまった。自転車も数台たおれた。幼児の母親がたおれた自転車を直している時、私は罪悪感でいっぱいだった。自分のした事に後悔した。今すぐ走って行って謝りたいと思った。でも、何か言わ

れたらと怖くて謝れなかった。わんわんと泣いている幼児を見て、私は前に見たテレビを思い出していた。それは、歩道に止めてある自転車に目が不自由な方達が困っているという内容だった。その時は何も思わなかったが、もし相手がけがをしたらと怖くなった。この体験があつてから、私は一度も人の迷惑になる所に自転車を置いていない。

『快適な住まい』の「⑤人がつながる暮らし」を読んだ時、すぐに内容に引き込まれた。自身の体験と重ね、共感出来る部分が多かったからだろう。人はだれもが人々と関わり合いながら生活している。だから、自分だけでなく他の人の事も考え、ルールやマナーを守る事が大切だということを改めて感じられた。私はマンションに住んでいる。だから騒音についての文を読んで、他の家の人への心配りを大切にしていきたいと思った。

自分にとつたら何でもない事が、周りの人にとれば不快であったり迷惑だったりする事はよくある事だと思う。しかし、相手が不快になるような事をするのはよくないと思う。この本を読んで、私達には、周りの人のことを考え、おたがいを理解し合い、共に生活するべきだという意識が足りないと感じた。みんなが快適に暮らしていくためには、一人ひとりがマナーやルールを守ることが必要だと思う。私は、夜には大きい音を出さない事を心がけ、これからも、所定の場所に自転車を置く努力をしたい。



「メモ帳から」その35

大槻茂

新しい歌舞伎座の開場が近づいた。歌舞伎ファンの端くれとしては、歌舞伎座の「歌舞伎」を観ることへの期待が大きい。また、一新された劇場の設備や場内の雰囲気の高まりようを目の当たりにしたい、というのも待ち望んだ楽しみの一つである。

それにしても、である。発表された4月からの「柿落し」公演に出演する役者の中に、18代目中村勘三郎の名前がないのが悲しいし、残念だ。酒を飲んだり、遊んだりという個人的付き合いはなかったが、勘三郎にはそうした親しさ以上の何か（うまく表現できないのが残念）をずっと身近に感じていた。

女優・太地喜和子との交友ぶり、人間国宝・尾上多賀之丞の高い評価、そして何より私自身が観た演技の確かさ……。

勘三郎の晩年は、私が応援している片岡亀蔵が出演した平成中村座の芝居を通じて、口をきく機会も何回かあった。平成21年の四国・金丸座の金毘羅歌舞伎の際には、夫人の誕生会の前に我々の宴席にわざわざ顔を出してくれた。拙著「人間国宝 尾上多賀之丞の日記」の帯の推薦文も勘三郎の筆による。コクーン歌舞伎など従来の歌舞伎の殻を破る新企画に取り組み、何かと話題を投げかけてきた勘三郎だが、歌舞伎役者としての本来の道を歩もうとする思いも人一倍強かった。60代の勘三郎の、円熟した芝居を観たかった……。

旧冬、築地本願寺で、勘三郎の葬儀が行われた。寒空の中、腰痛を押して3時間半並び、焼香をした。祭壇の横で、参列者一人ひとりに会釈をする喪主の長男・勘九郎。悲しみを見せまいとする立ち居振る舞いに、痛みも疲れも吹き飛んだ。弟の七之助は美貌の女形として囑望されている。勘三郎はいい財産も残した、と改めて感じ入った。



イラスト・ナメ川コーイチ

大槻茂 SHIGERU OHTSUKI

読売新聞社に入社後、社会部、生活情報部を経て、現在、青森大学客員教授。主な著書に「新天皇家の人々」「そぼとうどん」「渋谷天外伝」など。

滑川公一 KOHICHI NAMEKAWA

イラスト・漫画修業のため渡仏。帰国後に個展「パリと猫と…」。'82年度日本漫画家協会優秀賞受賞する。作品に「世界のショートショート傑作選」「なにぬねこ」など。

READER'S COLUMN 読者のお便りから

いつもたくさんのお便りをありがとうございます。お便りすべてをご紹介できないのが残念ですが、誌面の許す限り、皆さんの団地生活の様子を伝えていきます。

「おたより」

ここに50年住んで、今年は団地創設50周年です。集会所で展示している古い写真などを見ながら、懐かしい思い出を楽しんでいます。
東京都／T・Yさん

子供が多くて、同年代のお友達がたくさんできました。果物や洋服のお下がりがなど、おすそ分けしたり、いただいたりで、とても楽しく暮らしています。

埼玉県／H・Tさん

このあいだ、団地内の木にキツツキがとまっていた。なぜキツツキと分かったかという、ほんとに高速で木をコンコンしていたからです。近づいても逃げず、この団地は安全と思っているのかな？！

京都府／T・Mさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ

秋 深し 雑草ありても 雑木なし
S・Tさん

月イチの 階段掃除 社交場
A・Sさん

定年後 ラジオ体操 仲間入り
K・Kさん

物捨てて 広くしたいが また買った
W・Tさん

くもり空 今日洗たく 骨休み
S・Kさん

柔道に 励む熱気の 集会場
S・Sさん

読者プレゼント



レミパン... 10名

つぶやきごはん (本) ... 5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)、「つぶやきごはん」(本)、レンジで簡単!「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、送ってください。締切りは平成25年5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
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
神奈 川 地 区	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) ■旧住所 〒222-0033 横浜市港北区新横浜 1-17-12 IWATAビル 3階・4階 ■3/11 からの新住所 〒222-0033 横浜市港北区新横浜 2-3-19 新横浜ミネタビル9階
	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）。

[マンション保険等] ☎0120-377-086 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
[網戸] ☎0120-648-994 関東支社 営業部営業第二課 〒101-0054 千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 5F

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。

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 5-1-14 神戸商工貿易センタービル 17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 〒661-0976 尼崎市潮江 1-3-30 KDI ビル 1階 TEL 06(6495)2001(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条町 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、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 名古屋市中区正木 3-5-30 名鉄正木第二ビル 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
ジェイスリリーフ

UR賃貸住宅にお住まいのお客様へ

年会費 **無料化** 決定!

JSリリーフ年会費の無料化が決定しました。

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



野菜・食品の宅配サービス
会員価格



自動車修理・車検サービス
会員特典 工賃10%割引



おすすめ国内・海外ツアー
JALパックを会員価格



整体・フットセラピーのサービス
会員特典 初回20%割引



レンタカーサービス
車種により22%~43%割引



宅配クリーニングサービス
会員価格



家事代行サービス
会員特典 初回20%割引



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



防犯トラブル無料相談
相談無料



快適リフォームの相談
相談無料



医療機関・専門医紹介
相談無料



蛍光灯や電球の交換
会員価格1,050円/1回

※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

ISO9001
ISO14001
認証登録



■発行日二〇二三年三月第三十五号 ■発行者日本総合住生活(株) ■企画・制作(株) 弥勒
お問い合わせ 日本総合住生活(株) 広報課 〒100-0100 東京都千代田区神田錦町一丁目九

電話〇三(三三)九四(三三)八(代)

非売品/禁転載