

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 AUTUMN

vol.37

秋

生活サポートサービス JSリリース

年会費無料、充実のサービスが大好評！



JS 日本総合住生活株式会社

vol. 37

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リリース」
- 8 快適生活のミニ知識 1  
本多弘美の 収納上手へのポイントレッスン ～便利な掃除グッズ編～
- 9 特集  
健康美肌になるためのスキンケア ～洗いすぎず、刺激せず、乾燥しらずの肌になる!～
- 16 快適生活のミニ知識 2  
浦田久美子の 健やかエコライフのススメ ～秋は手作り節約ワザを楽しもう!～
- 17 随筆  
「メモ帳から」その37 大槻茂
- 18 介護保険の住宅改修、上手にプラン・手続きするためのポイント
- 20 水まわりをメンテしましょう
- 22 CLOSE UP 団地ライフ  
これからもより良いコミュニティ作りを目指した活動を!  
神奈川県横浜市西菅田団地自治会
- 26 平野レミの“早ワザごはん”
- 28 クイズコーナー 脳トレクイズにチャレンジ!
- 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

時間がない人や、忙しい人にうれしい宅配サービス！  
大きくて重たい荷物も、ご自宅に配送いたします。



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

年会費  
**無料**

UR 賃貸住宅にお住まいの皆様へ

# 暮らしに「うれしい！」が届く、そんな

ご入会されている皆さまが困った時に  
お電話一本をいただければ、  
JS リリーフは、皆さまの暮らしに「うれしい！」  
をお届けします。  
たとえば、こんな時  
ある団地での、あるご家族のお話し…。

## JS リリーフ物語 第三話 —不用品回収利用法—

**事前に金額が分かれば、安心だ**

S 団地に住む T 夫さんのお話し

「どうしたものかな？」団地生活が長くなると、どうしても使わない家具や電化製品が増えてしまい、部屋の中の置場に困っている T 夫さん。「粗大ゴミで出すには大きくて大変ね。あなたの腰も心配だし」と妻のつぶやきを聞きながら、T 夫さんは、そうだ！とばかりに手を打ちました。

「たしか不用品の回収をやったな、JS リリーフで…」と、さっそく電話を手に取ります。不用品回収の手順を確認しました。

- ①回収して欲しい品物を知らせる。
- ②後日（早ければ最初の電話連絡当日）、依

## 約70種類の生活サポートサービス

# JSrelief

ジェイエスリリーフ

頼内容の確認と見積金額が知らされる。

③見積金額を了承した後に、日程調整。

④料金は、回収日に原則現金で支払う。

ただし、回収料金の見積は JS リリーフに入会していることが条件となります。

会員の T 夫さんは、「事前に見積をしてくれるのなら、安心だ。あまり高ければ見積金額を聞くだけで、申し込まなければ良いんだからな。よし！いらぬ家具を処分して、部屋を広くするぞ」といって利用を検討はじめました。



## ●不用品回収

## 会員価格

いらなくなった大型家電や家具などを回収します。



大きくて重たい家具や家電をお部屋の中まで引き取りに伺います！

**会員価格**

- \*医療廃棄物・液体・動物は回収できません。
- \*年末など、ご依頼が集中した場合は、ご希望に添えない場合があります。
- \*家電リサイクル法対象となるエアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機はリサイクル料金が別途かかります。

# な物語がここにあります。

## JS リリーフ物語 第四話 —家事代行サービス利用法—

### こんなに手伝ってくれるの？

J団地に住むK子さんのお話し

「ああ、今日もお掃除の時間がないわ」部屋の様子を見渡して、思わず嘆いてしまうK子さん。仕事から帰宅して、食事の支度や後片付け、子供たちをお風呂に入れると、時計はもう午後11時近くを指しています。

「1ヶ月で1回以上、3ヶ月契約が定期プランの条件ね」Kさんはガイドブックを前に「JS リリーフ・家事代行サービス」の利用を検討し始めました。「どんな時間配分で家事を手伝ってくれるのかしら？」

例えば、ご希望の家事を1回2時間でお手伝いする“定期プラン”の一例は、

洗濯物干し《20分》

浴室・洗面所・トイレのお掃除《60分》  
掃除機・床拭き《40分》

「その日のリクエストで、キッチンのお掃除や床の水拭きとか、お掃除箇所をいろいろ変更してくれるの？ ほかにも組み込んで欲しい家事の相談にのってくれるの？ それは助かるわ〜！」



## ● 家事代行サービス

会員価格

ご要望に応じて、さまざまな家事を代行します。

### ■ 定期プラン

2時間／1回（スタッフ1名） **通常価格 ¥7,350**

\* 2時間～、契約期間3ヶ月以上。月1回以上のご利用から。  
\* 交通費として1回につき別途900円が必要です。

### ■ ときどきプラン

3時間／1回（スタッフ1名） **通常価格 ¥12,600**

必要な時に必要な分だけ、1回でもご利用いただけるプランを用意しています。  
急な用事やお仕事、ケガや病気で家事ができなくなった時などにご利用ください。

● 上記プランのほか、出産応援プランや親孝行プランなど更にお得な割引プランもございます。

会員特別割引!!  
通常価格より  
初回 20%割引  
(2回目以降5%割引)



## 家具の販売

## 会員特典 購入時のポイント2倍



お気に入りのインテリアに  
囲まれた生活を、お得に実現！

「豊かでくつろげる暮らし」「スタイリッシュな生活」には、上質でデザイン性にすぐれたインテリアが欠かせません。全国の IDC 大塚家具ショールームで、お気に入りの家具を見つけてください。

《IDC 大塚家具全国ショールーム》受付にて、JS リリーフの会員証をご提示ください。

関東地区：有明本社／銀座本店／新宿／横浜みなとみらい／立川／春日部／所沢

東海地区：名古屋栄／名古屋星崎

関西地区：大阪南港／神戸／モダンスタイルショップ淀屋橋

九州地区：福岡

購入金額の1%分のポイントが2倍！

10万円お買い上げいただいた場合は、通常1,000ポイントのところ2,000ポイント付与されます。また、メンバーズポイントは、家具のメンテナンスなどのサポートサービスを通常よりもお得に受けられます。例えば、サポートサービスをポイントで清算する場合は1ポイントを2円と計算し、『あんしん点検パック：1回コース』（IDC 価格 4,000円）は、2,000ポイントで清算できます。

会員特典  
IDCメンバーズ  
ポイントが2倍！

## インターネット通信(Wi-Fi)

## 会員特典 QUOカード(¥5,000)進呈



家でも外でもWi-Fi  
高速モバイル通信！

\*電波を使用しているサービスのため、サービスエリア内でも屋内や周辺の障害物（建物・地形）などによりご利用にならない場合があります。

自宅や外出先で、パソコン、スマホ、タブレットPC、携帯ゲームなどのWi-Fi接続によるインターネットを工事不要でご利用いただけます。

1. モバイル機器はコンパクトな名刺サイズ！
2. 最大10台のWi-Fi対応機器と同時接続可能！
3. 高速データ通信LTEだから、動画再生もストレスフリー！

人気のPocket WiFiが、  
月々¥3,880  
¥5,000分のQUOカード  
プレゼント！（会員特典）

\*会員特典に関する注意事項、特典発送時期など詳しくはサービスお申し込みの際にご確認下さい。

\*本サービスは株式会社U-NEXT提供の「U-mobile (E)」/「ユーモバイル (E)」の通信サービスとなりますので、ご希望の方には株式会社U-NEXTより詳細な説明をした上で受付させていただきます。

入会お申し込みは、本誌綴じ込みの「申込みはがき」をご記入の上、

## 「さっぱりしたわ、布団を丸洗いで」

みさと団地にお住まいの 服部まさみさん



▲服部まさみさん

お布団は10年以上使っていたから、さすがに汚れやホコリが気になってきたんです。お布団って捨てるのも手が掛かるし、ここは思いきって丸洗いしようかなって、JSリリーフでお願いしました。手順は思ったより簡単。電話で枚数を連絡して、その分の布団袋を送ってもらって、お布団を詰め、宅配屋さんに連絡したら、すぐ

に取りに来てくれます。10日間ほどで仕上がって届けられました。ダニやホコリがきれいに取れたって感じで、快適に使ってます。

JSリリーフは、私たちのような高齢者にはとても便利でお勧めだと思います。私の場合、入会してみてもダメだったらやめれば良いと割り切っていました。だって

便利なものを目



▲みさと団地 (埼玉県)

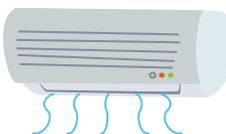
の前に迷っていたら、損じゃないですか。

## 「一生懸命さと細やかさに感心！」

東京都にお住まいの M・Rさん

お掃除機能付きのエアコンを買ったのだけれど、カビが目立つようになってきたので、エアコンのクリーニングをお願いしたの。最初は、ほかの業者さんから見積をとったの。そうしたら、お掃除機能付きのエア

コンクリーニング (注) は高く、JSさんの方がお安かった。お願いして良かったわ。



スタッフの方は、感心するくらいにとっても一生懸命に作業されて、しかも用意が良いのよ。部屋に入る時の室内履きはもちろん、浴室で洗い流す時の浴室履きも用意していたのよ。細やかな気遣いに感心しちゃった。

次回は換気扇のお掃除をお願いするわ。

(注) 機種により施工できない場合もございます。

## 「夫婦で京都のおせちを堪能しました」

千葉県にお住まいの S・Tさん

昨年末におせちの宅配をお願いしました。なにより1万円でおつりが来たのが嬉しかったですね。京都のおせちだったから、塩分控えめの薄味だったし、量も夫婦二人にはちょうど良かったわ。来年のお正月も、絶対にJSリリーフでおせちをお願いするつもり。

もともとJSリリーフに入会したのは、主人がケガをしたので車いすをレンタルしたかったから。主人のケガが治ったら、温泉旅行に行きたいですね。そのときはJSリリーフで旅行をお世話してもらうことに決めています。

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)

今回はラクに片付けるための便利な掃除グッズのご紹介です。自宅にあるものを利用した手作りグッズなら使い捨ても惜しくない?!

アイデアしだいで自宅にあるものをお掃除に活用できます。ついいたまってしまったコンビニ弁当の割り箸、使い古した歯ブラシ、Tシャツ等の古布は、捨てる前にもうひと仕事してもらいましょう。

### 手作り掃除グッズでピカピカに!

#### ●古い歯ブラシとゴム

束ねる本数次第で、万能多面ブラシへと変身できます。3、4本束にしてゴムでまとめると360度のブラシになり、排水口のお掃除などに便利です。



◀古歯ブラシをゴムでまとめて。

#### ●割り箸と古布

割り箸を古布でくるみサッシ等の溝や隙間用の掃除に使います。割り箸の角に合わせてこすると落としにくい汚れが吹き出せます。巻く布をふきんやペーパータオルに変えれば、コップやポットの底まで徹底的にキレイにできます。



◀割り箸の先が斜めのものを使うとさらに奥までキレイにできる。

#### ●ピンセットと古布

割り箸が入らないサッシの角などの狭

い場所は、ピンセットで古布をつまんでそのまま掃除しましょう。



▶ピンセットで布をつまんで、隅の隅までスッパリキレイに。

### メラミンスポンジはすぐ使えるように!

洗剤を使わずに少量の水で汚れを落とせるメラミンスポンジは、ドラッグストアや100円ショップで購入でき、少し大ききなものを買ってカットして使うのがおすすめです。使うたびに小さくなっていきますが、あまり大きくせず2～3回使用したら捨てる位のサイズが使いやすく(3cm四方ほどの大きさ)、キッチン、洗面所、風呂場等で鏡や蛇口廻り、シャワーノズル等の水アカや汚れ落としに使いましょ。使用中のものはゼリーやプリンのカップに入れてまとめておけばあまり邪魔になりません。



▲メラミンスポンジは厚みや長さがあっても、包丁でラクに切れる。

▲ビンなどに入れて常備しておく、使いやすい。

## ●特集●

空気が乾燥しやすい秋冬は  
肌がカサカサになる、白く粉を吹くなど  
1年のなかでも特に肌の調子が気になる季節。  
デリケートな肌の悩みを解消するために  
スキンケアの仕方を見直してみましょ。う。  
肌に負担をかけない洗顔や保湿の方法をはじめ  
アンチエイジングにつながる究極のスキンケアを  
美容医学の専門家に教えてもらいます。  
この秋から健康美肌を目指してみませんか？

～洗いすぎず、刺激せず、乾燥しらずの肌になる！～

# 健康美肌 になるための スキンケア



# Secret of beautiful skin

## 健康美肌をつくる基礎知識



秋冬に多くなるのが乾燥肌の悩みです。カサカサとは無縁の健康美肌になるには、日頃のスキンケアをどうすればいいのでしょうか。理想的なスキンケアの方法について、美容医学の専門家である北里研究所病院の佐藤英明先生に伺いました。

### ●バリア機能を正常に働かせよう！

まずは健康な肌の状態について、佐藤先生に教えてもらいます。

「本来、肌はバリア機能を持っていて、肌を保護する皮脂が備わっています。このバリア機能がしっかり働くのが健康な状態の肌です。シャワーや入浴後に、健康な肌は水を弾きますが、乾燥肌などトラブルを起こしている場合は、水を弾かずベタツとしてしまいます。このような水を弾かない肌はバリア機能が低下している状態ですので、本来の力を引き出してあげることが必要になります」

その引き出し方を佐藤先生に教えていただくと、これが驚きの方法でした。

「洗顔後、何もつけずに30分ほどそのままにしておきます。健康な肌であれば、やが

て皮脂腺から“天然のクリーム”である皮脂が出て皮膚の表面を覆います。バリア機能を果たす皮脂膜を作っているのです。このように、本来、ご自分の肌そのものが“天然のクリーム”を出していることを知っていただいて、ぜひ、このバリア機能が働くのを実感してほしいですね」

### ●バリア機能で冬のカサカサ肌対策を！

「肌が乾燥したときに、保湿成分を補ってしまおうと、肌は天然のクリームを出さなくなり、徐々に肌自体の機能が低下していくことになります。バリア機能を回復させるために、少しずつ肌の調子を見ながら“天然のクリーム”が出てくるのを待ってみてください」と佐藤先生。

冬のカサカサ対策は、このバリア機能を



佐藤英明さん - hideaki satou -

北里大学医学部卒業後、同大学形成外科入局。北里研究所病院形成・美容外科部長、北里大学医学部非常勤講師を兼務。日本形成外科学会専門医。『全身きれいに美肌スキンケア』（PHP 研究所）などの著書やテレビ番組、雑誌などで、美肌やアンチエイジングの方法を紹介している。

活用することが鍵になるそうです。

「秋の初め頃から準備して肌のバリア機能がしっかり働くようになれば、天然のクリームを引き出すことができる肌が変わり、空気の乾燥が心配な冬に備えることができます。何もつけなくても、肌が季節の変化に慣れてしっかり対応できるようになります。次第にうっすらと肌を皮脂膜が覆っているのが自分でも感じられるようになってくるでしょう」

佐藤先生の元には、肌トラブルに悩む多くの人がやって来ますが、8割近くの人に肌の乾燥がみられるそうです。

「乾燥すると肌の弾力性がなくなり、シワやたるみにつながります。肌がちゃんと働かないため新陳代謝によってシミの元を外に出すことができず、シミやくすみを作る原因にもなってしまいます。高齢の方や女性は、加齢や洗い過ぎなどの生活習慣により、皮脂の分泌量が減少しやすいことがあります。乾燥が治まりにくいときは少量の保湿剤を使ってもいいでしょう。かゆみなどがある場合は、必ず皮膚科で診察を受けてください。」

## ●肌へ負担をかけないことが大切

ニキビや赤みがあるなど、肌のトラブルがある場合はどんな点に注意をすればいいのでしょうか。佐藤先生が、診察時に話しているアドバイスを教えてくださいました。



「治療をはじめの前に、まず何もしないことを指導しています。スキンケアで最も大切なのは、できるだけ肌への負担をかけないことです。過剰なスキンケアなどによるこすりすぎは、肌への刺激になります。肌にとっては、何もしないことが一番いいのです。市販のスキンケア用品の中には界面活性剤や防腐剤といった化学薬品が入っているものが少なくありません。たとえば化粧水は、蓋を開けて1年経っても腐らないものがあります。そういう化学薬品の入ったものを直に肌につけるのは、敏感な肌の方の場合は皮膚にアレルギー反応が起きる可能性があり、できれば避けていただきたいですね」

化学物質やこすりすぎによる刺激をなくし、皮脂をとりすぎないようにするだけで、1カ月後にはほとんどの方が新陳代謝や皮脂の分泌が正常になり、肌が本来のバリア機能を果たすまで回復するそうです。

# Method of skin care

## 肌力を引き出す洗顔と保湿の仕方



肌のことを考えた洗顔方法や保湿の方法を身につけることが、アンチエイジングにつながると言う佐藤先生。健康肌を作るスキンケアの方法を教えてください。

### ● 38度以下のぬるま湯でそっと洗顔を

「洗顔の際に注意したいのがお湯の温度です。38度以上の熱いお湯を使うと、肌に必要な皮脂が溶けて流れてしまうので気をつけてください。メイクを落とすときは天然の保湿成分をできるだけ洗い落とさないようにしていただきたいですね。石けんを使うなら、クレンジングを使わず、添加物が入っていない純石けん\*（成分が石けんのみで合成界面活性剤や香料や着色料が入っていないもの）が比較的肌を傷めません」と佐藤先生。

### <メイクを落とす洗顔の仕方>



汚れを落としても、保湿成分は落とさない!

① 泡立てネットなどを使用して、石けんでたっぷりの泡を作る。



② 手が顔に触れないように、泡で包み込むようにやさしく洗う。頬や額から始め、最後に皮膚の薄い目



元、口元へ泡をなでるように転がしていく。

③ 肌に刺激を与えないように、そっと水かぬるま湯ですすぐ。水分を拭き取る際は、タオルを軽く顔に当てて押さえるように拭き取る。



※ メイクをしていないときは、刺激の少ない30度以下のぬるま湯か水ですすいで、やさしく肌の汚れを落とすだけでOK!

### ● 落としやすいメイクの工夫

「肌のためを思えば、ノーメイクをおすすめしますが、女性にとってそれは難しいことだと思います。そこで、メイクをする場合はパウダーファンデーションを使ったり、ポイントメイクだけにして、できるだけ落としやすいものを使う工夫をしていただきたいですね。アイシャドウやマスカラ、口紅などのポイントメイクはスクワランオイルかベビーオイルを使ってそっと落とします。ファンデーションは少しくらい残っていても自然に取れますので、心配しなくても大丈夫です。

ゴシゴシこすらないように気をつけることが大切です」

## ●天然のクリームで保湿しよう

「洗顔後の何もついていない無防備な肌には、基本的には何もつけないのがいちばんです。ただ、肌のバリア機能が低下している場合には、乾燥してカサカサするのが気になると思います。肌の乾燥具合を見ながら、適度に保湿剤を使ってもいいでしょう。洗顔後 20 分から 30 分後に、目の周りや口元などをチェックしてください。乾燥して粉を吹いていたら、保湿保護剤のワセリンを塗ります。ワセリンは薬局やドラッグストアで扱っていて、安価で手に入りやすいものです。量は小指の先くらい。ほんの少しだけ手の平に取り、よく伸ばして、軽く押さえるようにつけます。ついたかつかないかくらいの、わずかな量に抑えてください。いつもつけるのではなく、肌の状態が特に悪いときだけ塗るよう限定することが大切です」

乾燥する冬は、部屋の湿度にも注意が必要だと佐藤先生はアドバイスします。

「顔に保湿成分を塗るのではなく、加湿器などを使って部屋の湿度を 45% から 50% に保つなどうまく調整してください。浴槽にお湯を溜めて浴室のドアを開けておけば、乾燥を防ぐことができます」

洗顔後に何もつけないという方法は、一

般的に行っているスキンケアとは異なるため、少し尻込みしてしまうかもしれません。ただ、自分の肌が、健康美肌になる力を持っているというはうれしい話です。肌の力を信じて、できるところから少しずつ、この秋から始めてみませんか？

### <保湿のポイント>

①小指の先くらいの保湿剤を両手をこすり合わせるように、手の平になじませる。



②伸ばした保湿剤を肌を押さえつけるように。

③上まぶたは、1本指でそっと押さえるように。

④目の下は、中指と薬指で押さえるように。力を入れてすり込まない。



# Advice about skin care

## もっと知りたいスキンケア



スキンケアについて、いままで良いと思い込んでいたやり方が、もしかしたらまったく不正解！なんてことがあるかもしれません。正しいやり方を佐藤先生に Q&A 形式で教えてもらいましょう。

### Q オイリー肌は洗いすぎに注意が必要？

**A** 「男性に多いオイリー肌の方は、洗いすぎによるさまざまな肌トラブルに注意してください。洗剤を使って洗うと皮脂が落ち、今度は補おうとして皮脂腺がどんどん広がり油分がどっと出て毛穴を塞ぎ、油が詰まって黒ずみます。そこに菌が繁殖しニキビや吹き出物の原因になることがあります。逆に、女性は更年期以降になると女性ホルモンの減少とともに皮脂が減り、乾燥肌になります。オイリー肌も乾燥肌も、どちらも洗いすぎに気をつけてください」

### Q シニア世代は体をよく洗うほうがいい？

**A** 「65 歳以上の人は皮脂が減少していますので、それほど体を洗う必要はありません。湯船につかれば、自然にさらりと皮脂が取れるので、さらにゴシゴシ体をこする必要はありません。38 度以上の熱いお湯に入ると皮脂が落ち過ぎて、肌がカサカサになり、かゆくなることもありますので、ぬるめのお湯がおすすめです。湯船につかってリラックスするときは、部分的に体を洗い皮脂を取り過ぎないようにすると、入浴後に

体がひりひりしなくなります」

### Q 外出時は日焼け止めを塗るべき？

**A** 「世界中で美白ブームになっていて、紫外線対策をやり過ぎる傾向があるようです。1年中、常に強い日焼け止めを塗っていると、肌トラブルを起こすことがあります。効果を期待して強すぎるものを選びがちですが、落としにくいものが多いため、洗い残しなどで肌に負担をかけてしまうことがあります。ゴルフなどアウトドアでスポーツをするときは日焼け止めが必要ですが、塗った後はしっかり落として洗い残しがないようにすることが大切です。普段の外出ではできるだけ日焼け止めは塗らずに、帽子をかぶる、紫外線が多い時間の外出を控えるなどの方法で紫外線をカットしたほうが肌の健康を守ることにつながります」

### Q 美顔マッサージをしても大丈夫？

**A** 「マッサージは血流を良くし、肌をイキイキさせますが、やり過ぎるとシワやたるみを増やすことになります。顔の筋肉は小さくて薄くデリケートなので、顔の骨

から筋肉をはがすような強い刺激は厳禁です。マッサージやパックを行う場合は、そつとなでるようなタッチで2週間に1回程度行いましょう。皮膚の薄い目の周りには決して強い刺激を与えないように気をつけてください」



◀ マッサージはやり過ぎるとシワやたるみを増やす原因。



- Hair Care -

ヘアケアもシンプルがいちばん！

年齢を重ねるうちに、髪が薄くなった、コシがない、髪の毛が細くなったと髪や頭皮に関するトラブルを訴える人が増えてきます。

佐藤先生はヘアケアについても、スキンケアと同様にシンプルなケアをすすめます。

「最初は髪の匂いなどが気になるため、実践するのはやや難しいのですが、シャンプーやリンス、トリートメントは使わないことがいちばんです。特にシャンプーは強い作用のある界面活性剤を用いたものが多く、できるだけ控えたほうが髪や頭皮の健康のためにいいでしょう。また、シャンプーを使うと、リンスやトリートメントなどで髪のごわつきを抑えたいくなります。シャンプーを使わないとスッキリしないという場合は、ノンシリコンに切り替えたり、少量を薄めて使うか、シャンプーの回数を減らすようにするといいでしょう」

続けていると次第に、抜け毛が減り、太い毛が生えてくると佐藤先生は説明します。

「慣れるまでは時間がかかりますが、次第に髪の毛の匂いも気にならなくなります。髪がべたついたり、

バサバサになることもありません。当科の女性スタッフや私自身もこのヘアケアを実践して、髪や頭皮の健康を保っています」(佐藤先生)

◀ 髪が元気になるヘアケアの方法 ▶

- ① 洗髪前の乾いた髪をていねいにブラッシングして、ホコリなどの汚れをとる。
- ② まず 30 度くらいのぬるめの湯で汚れを、次に 40～42 度くらいの少し熱めのお湯で皮脂を流す。

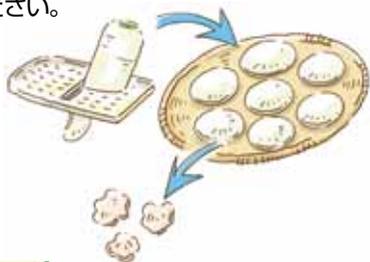


ぬるめ  
&  
熱め

さわやかな秋の風を感じたら「ぜひチャレンジしてほしい」と浦田さんがすすめる2つの手作り。創作意欲が高まる秋におすすめの節約ワザを紹介します。

### 上品な味わいの花切り大根

大根を使った乾物には切り干し大根のほか、輪切りにした形が花びらのような花切り大根があります。作ったら変色防止のために冷凍して、使う分だけ取り出し、ぬるま湯でもみ洗い。これで干した大根の独特の臭みがとれます。ドレッシングをかけたり、漬け物の汁に漬けて即席漬けにすると、味の変化が楽しめます。クルクルッとシソを巻いたり、辛子やわさびをつけて巻けば、簡単おつまみのできあがり。甘みが増す秋冬大根を使って、絶品乾物を味わってみてください。



#### 【作り方】

大根をスライサーなどで5ミリくらいにスライスして、1枚ずつ重ならないように並べ、1日ほど干す。大根が乾いた状態になったら出来上がり。

### 究極の手作りエコバッグ“お袋さん”

お気に入りの柄の雨傘が壊れてしまったら、傘の布を再利用してエコバッグを

作ってみましょう。大型サイズなので、スーパーの買い物用カゴや自転車の前カゴにぴったりセットでき、買い物時に便利です。表面が防水加工されている傘の布を利用するので、雨の日の買い物も安心です。畳んでポケット部に収納すれば小さくなり、バッグの中に入れておけば、必要なときにさっと取り出せます。

#### 【主な材料】

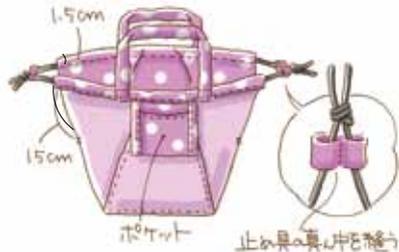
8本骨の雨傘、丸ゴム約75cm×2本

#### 【作り方】

- ①傘の布を骨から外し、留め具も外し、洗濯ネットに入れて洗う。
- ②布を6つ(ハギ2枚分×2、1枚分×4)に分け、そのうち大小4枚を合わせてミシンで袋に縫う。



- ③脇は上から15cm開け、上部は1.5cm折り返し縫う。
- ④上部にゴムを通す。2つに切った留め具(ボタン部分はカット)をゴムのストッパーにする。



- ⑤残り2枚を使って、持ち手とポケットを作る。



# 「メモ帳から」その37

大槻茂

朝日新聞の8月13日付夕刊1面を見て驚いた。「ひざ痛 1800万人 全国中高推計」の大見出しが目に入ったからだ。

記事には、<ひざの痛みに悩む中高年は全国で1800万人に上ると推計され、膝関節の軟骨がすり減って痛むようになると、要介護に移行するリスクが5.7倍高い。そんな実態が厚生労働省研究班の調査で分かった>とある。自らもそういうとしごろになったせいか、確かに、身の回りに「膝が痛くて」と嘆きとも、あきらめともつかない物言いをする友人・知己が増えている。

実は、わが妻も、ここ数年膝痛に悩まされ、手術すべきかどうかで迷っている。記事には予防法も紹介されているが、その段階は通り越してしまった。家では膝通に関する話題が多くなり、外出する際にも、途中で階段がどのくらいあるのが最大の関心事になってしまう。「手術は最後の手段」という先輩諸氏に従い、悪化しないためのリハビリに励んでいるが、油断した時に突然襲われる激しい痛みはたまらないものらしい。それを恐れて歩かなくなると、運動機能がますます低下してしまう。私も、一緒に出かける時の歩き方に気を使うようになった。

ひざ痛で思い出すのは、歌舞伎役者の二代目尾上松緑である。晩年は舞台上で正坐ができず、いつも立膝だった。楽屋入りの際には、杖を突き、足を引きずっていた。それでも、「勸進帳」の弁慶では、飛び六法で引っ込んだ。「痛いのでは」とはらはらしたもののだが、後年、やはり膝を痛めた6代目尾上菊蔵と話す機会があった。菊蔵は、博識で知られる。「立膝でいても、うっかり深く座ってしまうと、痛さで何にもわからなくなってしまう。セリフも出てこない」。それを恥じて、菊蔵は舞台をあきらめた。そして、生き字引になろうと努力した。



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」「そばとうどん」「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「バリと猫と…」。'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。



# 介護保険の住宅改修、上手にプラン・手続きするためのポイント

暮らしをバリアフリーに

vol.15

介護保険を活用した住宅改修を上手にプラン・手続きしていただくためには、いくつかのポイントがあります。今回は現場で活躍するケアマネジャーさんに話を伺いました。

介護保険の住宅改修を数多く手がけた経験をお持ちのケアマネジャーの梅原悦子さんに、改修工事をプランする際のポイントやよくある手続き上の勘違い等を教えていただきました。

## ポイント1 手すりの取り付けプラン

「当然個人差があるのですが、手すりのプラン等では、外出の頻度を減らさないための、玄関の手すりが大事かなと思ってます。外出が億劫になると引きこもってしまうので、玄関の手すりは最初に考えます。

浴室の手すりは、壁と正反対の色を選びたいですね。浴室では眼鏡をはずしますし、湯気で見えにくくなります。利用者はインテリア感覚で、壁と同じような目立たない色のものを希望されるのですが、見えづらい場所なので、できるだけはっきりした色で、いざというときに素早く掴めるような色の手すりを選んだ方が安全です。



▲地域包括支援センター・主任ケアマネジャーの梅原悦子さん。

トイレの手すりにはL型の手すりを勧め



ることが多いのですが、横手すりはいららないという人は多いです。でも、少しでも腰を悪くすると、便座に座った時、座り直すのはとてもたいへん。予算の余裕があれば、L型手すりは付けておきたいですね」

## ポイント2 他の改修プラン

「トイレやお風呂の扉の取り替えは、内開き戸を極力避けていただくため、折れ戸等への取り替えをお勧めしています。緊急時には外から人が入れるようにしたいですね。

床材の変更は、ベッドを置くからという理

### 介護保険制度を活用した住宅改修とは…

介護が必要になった高齢者が、在宅で安全に自立した生活を送るための介護保険申請を行い、手すりの取付けや段差の解消などの住宅改修を行うことです。原則1人20万円を上限として、費用の1割が自己負担となります。申請を行わずに工事をした場合は、給付されないのでご注意ください。

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。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。



由だけでは畳からフローリングに変更するという改修は、認められないこともあります」

### ポイント3 手続き上の大きな勘違い

「この制度、理解不足や急ぐあまりに大きな失敗をなさる人もいます。申請しないで工事をしてしまうんです。施工した後も介護保険が使えると聞いてきたのだと相談に見える人がいらっしゃいます。工事した後に申請して介護保険が使えるはずだと相談に見えても、この制度に関してはどうにもなりません。介護保険の住宅改修に興味をお持ちになったら、まずケアマネジャーや地域包

括支援センターにひと声かけてください」

### ポイント4 転ばぬ先の“手すり”

「まだ手すりは必要ないとおっしゃる方は多いのですが、よく話を聞いてみると、お風呂場の蛇口につかまっていたりとか、洗面台に手をかけていたりとか、下駄箱を支えに靴の脱ぎ履きをしてる人がいらっしゃいます。ちょっとした手がかり（手すり）が転倒を防ぐんだと考えて、ぜひ相談に来ていただきたいですね」



## JS リリーフ information

おばあちゃん が知りたい JS リリーフ

### お食事の宅配

「おじいちゃんの低カロリーメニューを作るのって、たいへんなのよ。毎日でしょ。同じ料理ってわけにいかないし、カロリー計算して、美味しそうに見えるメニューを料理するのって、ほんとにたいへん。」

ここだけの話だけど、この間、聞いたのよ。JSリリーフで、カロリーコントロールや塩分コントロールメニュー等いろいろな料理を届けてくれるんだって。しかも冷凍宅配だから、食べたい時に電子レンジや湯煎で簡単に用意できるんだって。保存は効くのかしらね？」

1年間保存できるので安心!

1週間分7食セット



カロリーコントロールコース  
(チンジャオロースー:  
主菜1品、副菜2品、  
計211kcal)

会員価格 ¥4,410 (送料込み)

※上記サービスは、介護保険対象のサービスではありません。

# 水まわりをメンテしましょう

水まわりのメンテナンス（お手入れ）で、快適な居住空間を手に入れましょう  
水栓金具や排水口には、自分で修理・お手入れできるものがあります。

## 1 台所の排水口等をキレイにし、水の流れを良くする

台所の排水口や網カゴは、食べ物などの汚れがたまってめめりやすいところ。こまめなお手入れが肝心です。流しの排水口にあるフタゴムや網カゴなどは取り外して、台所用洗剤やクレンザーをつけたスポンジでこすり洗いしましょう。細かい部分は古歯ブラシを使えばすっきり。

また、流しの水が流れにくい時は、排水口の汚れや排水管の詰まりなどが考えられます。排水管にかぶせてあるトラップを取り、汚れや異物を取り除いた後に、排水パイプ



フタゴムと網カゴを取り外した後に、排水管にかぶせてあるトラップを回して引き上げる。

用の洗剤などを流し、少し時間をおいて汚れを落とします。

この方法でも排水の流れが良くならない場合は、奥の方で詰まっている可能性がありますので、JSなどの専門業者にお問い合わせください。

### JS リリーフ information

ファミリーに便利な JS リリーフ

## レンタカーサービス

「ママ、腰が痛いんだってさ。今度の連休の旅行、大丈夫かな？ けっこう歩いて観光名所を回る予定なんだけど。車で行くか！ レンタカー借りて。でもママだったら、電車の方が安いからダメ！ とか言いだしそうだしな、どうしよう？

そういやぁ、JS のホームページに“レンタカーサービス”が出てたな。けっこうお得な価格でとか、なんとか。たしか会員価格だったよな。よし！ 電話だ、車で旅行だ。でもホントに得なのかい？」



会員価格でお得です！

車種により  
22%～43% OFF！

マーチ：¥8,085 → ¥6,300

セレナ：¥21,210 → ¥13,650

ムラーノ：¥20,160 → ¥11,550



\*上記参考価格例は免責保険料を合計した24時間単位の料金です。



リフォームご利用  
お客様の声

## 流し台を シングルレバー水栓に替えて とてもラクに!



2 ハンドルの混合水栓をシングルレバーの混合水栓に替えて良かったわ。ハンドルを上下左右に動かすだけで、水温や水量を自由に調節できるのよ。以前は水を止めるのにギュッと閉める力が必要だったんだけど、今はとてもラクチン。 愛知県Nさん

## 2 蛇口からのポタポタは、 コマパッキンの交換を!

蛇口のハンドルをしっかり締めても、蛇口から水がポタポタと漏れる場合は、コマパッキンが傷んでいる可能性があります。ハンドル式の蛇口なら自分で直すことができるので試してみましょう（シングルレバータイプの蛇口の場合は、JSなどの専門業者に相談・依頼してください）。

①メーターボックスの中の止水栓を開けて水を止める。



②スパナ等でハンドルの下のキャップナットをゆるめ、蛇口の上部を外す。

③ピンセット等でコマパッキンを取り出し、傷んでいる場合には、新しいコマパッキンと交換する。

④新しいコマパッキンをセットして、元にもどす。

⑤止水栓を開き、水漏れがしないかを確認する。

## 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。

### 【キッチンシステム】



流し台、吊り戸棚、レンジフード型給湯器が組み込まれた、ホーロー扉の改良キッチンシリーズです。

### 【ドロップインコンロの設置】



ガラスストップでお掃除もらくらく。新しいコンロ台とガラスストップコンロをセットで取り替える工事です。

### キッチンリフォーム・データ(首都圏地区)

	予算(目安)	標準工事時間
●キッチンシステム	¥295,000 ~	1日~3日
●ドロップインコンロの設置	¥190,000 ~ (W=60cm)	1日
●食器洗い機用分岐水栓の設置	¥10,200 ~	1時間

## これからもより良いコミュニティ作りを目指した活動を!

### 年間行事への参加率の高さが自慢のUR賃貸住宅 神奈川県横浜市西菅田団地自治会

#### ●全員参加のパワーが支える自治会活動

1街区から7街区まで5階建て53棟が建ち並ぶ西菅田団地は、利便性がよく暮らしやすい住



■神奈川の丘陵地、豊かな緑に包まれるように並ぶ5階建ての建物。

環境です。最寄りのJR鴨居駅までバスで約8分。JR鴨居駅からは東海道新幹線の新横浜駅へ約6分、横浜方面や都心にも出やすく、アクセスの良さを誇ります。団地内には郵便局やスーパー、保育園などが揃っています。

自治会会長の木村憲正さんと事務局長の竹山茂夫さんに自治会の活動について、お話を伺いました。

まず、活動の歴史を会長の木村さんに振り返っていただきました。

「昭和46年（'71年）10月より入居が始まり、翌年の4月に自治会が発足しました。

バス停の設置や保育園の開園など、団地の環境整備を目指して活動が始まり、今に至るまで、コミュニティを大切にする活動を続けています。



■自治会会長の木村憲正さん

現在1,350世帯で人口は約2,600人。そのうち、65歳以上が約900人、70歳以上が約700人と、高齢化率は約35%で



■事務局長の竹山茂夫さん

す。当団地では、入居の際に自治会の説明書を配り、原則会員になってもらいます」広報活動が少々弱いと反省するのは竹山さん。

「行事のお知らせなどについて、文書での配布は行っていません。回覧板や掲示板に表示するだけですが、その割に行事の参加



■団地内にあるスーパーマーケット。酒屋や食堂、クリニックなども近くにあり、住みやすい環境。



■ベンチや子どもの遊具が置かれた団地内の憩いの場所に、大きく育った樹木が気持ちの良い日陰を作ります。

42年目を迎える西菅田団地自治会は、四季折々さまざまな行事を開催することで、団地内のコミュニティ作りに役立てています。親睦を深めることを大切に活動する様子を紹介します。

■平成18年(06)に中層階段室着床型エレベーター2基を運用開始。その後、増設して現在13基を設置。

率は高いですね」

団地にお住まいの方々の間に、しっかりとコミュニティが形成されているのでしょうか。集会所も、自治会婦人部の手芸教室はじめ、体操や太極拳、習字、かつぼれなどの自主サークルが盛んに利用しています。

## ●多彩な自治会行事で親睦を図る

「年間行事を活用して、住民同士の親睦を深めています」と話す木村さん。

「1月は、第1日曜日に賀詞交歓会ともちつき大会、文化祭を同時開催していて、近くの菅田小学校から児童の鼓笛隊が参加してドリル演奏を披露してくれます。運動会も菅田小学校のグラウンドを借りて行うなど、小学校とは良好な関係を築いています。3月と9月は防災訓練を、6月は棟ごとに集まって行う“草取りクリーンデー”を実施。隣人の名前も知らない間柄では何かあったときに困りますからね。共同作業を通して、隣近所とコミュニケーションを深めてもらってます」

防犯面でも、全員が防犯意識を共有することが大事だと言う木村さん。

「防犯活動は夏期と年末年始の2シーズン行っています。夏季の夜間パトロールは今年で32年目。7月半ばから8月末まで住民全員の参加を原則に、交替でのべ600名が参加します」

毎日の見守り活動も行っていて、こちらは、

竹山さんが隊長を務めるボランティアが担当しているとのこと。

「小学生の下校時の“見守りパトロール”を毎日実施して、通学路で声をかけています。今年で8年目になります。毎年8月に開催しているのが、自治会最大のイベント“盆踊りの夕べ”です。自治会はじめ、サークル活動のメン



■団地に隣接し、昔ながらの森が残っている菅田みどりの丘公園。子どもたちは、緑の広場で斜面を転がって遊びます。



■夏休みのちびっ子プールで水しぶきを上げて過ごす、元気いっぱいの子どもたち。



■大ホールで開催される文化祭。約60点にのぼる写真や絵画、書、手芸やアートフラワーなどを展示。



■自治会の文化活動の一環としてパソコン教室を開催。教え上手の講師は団地内から参加。



■自治会役員が“空き巣”や“振り込め詐欺”などの被害防止を呼び掛ける年末年始の防犯パトロール。



■秋に開催する運動会。街区対抗のムカデ競争は多いに盛り上がる種目。



■毎月1回、65歳以上を対象に“キッチンすみれ・食事会”、“喫茶すみれ・お茶飲み会”を開催。



■約300人が参加する防災訓練は3月と9月に開催。AEDを使って心肺蘇生訓練などが行われます。

パーや住民有志がおもちゃの店などを出店して、にぎわいます。団地で育った人が子どもを連れて里帰りしてきて、おじいちゃんおばあちゃんが孫と一緒に楽しそうに過ごす姿を見ると、こちらもうれしくなりますね。この時期は、ちびっ子プールもオープンしています。9月は夜の納涼カラオケ大会で、集会所前にゴザを敷いてビアガーデンに。生ビールは団地内の酒屋さんから機械を借りて役員が用意します。歌い手は30人程度で予約申し込み制です。10月は、自治会運動会を開催して、老若男女がスポーツで交流し親睦を図っています」と竹山さん。

会員同士の交流で際立っているのが、パソコン教室です。ご自身も生徒の一人だという木村さんが紹介してくれました。

「今年で12年目になる教室ですが、講師は団地内から参加していただいています。マ

ンツーマンで教えてくれるので、わかりやすいですね。費用は10回で2500円という格安の会員価格。年末に年賀状を作ることを目指して、楽しく習っています（笑）」

## ●自治会で手がける今後の課題とは？

これからの活動について、竹山さんが話してくれました。

「ようやく手をつけたところですが、住民の高齢化の問題は大いなる課題です。高齢者に対する行事として、食事会やお茶飲み会を毎月1回ずつ開催しています。一人暮らしの高齢者が引きこもらないようにしたいと考え、部屋から何とか引っ張りだそう、と知恵を絞っています。定員30名のところ、いつも定員を超える人気です。献立から準備、調理まで、約10名のボランティアの皆さんが協力してくれています。毎月第1・3・



■集会所前の広場で2日間にわたり“盆踊りの夕べ”を開催。多くの参加者が盆踊りを楽しみます。



■大勢が参加する6月の「草取りクリーンデー」。棟や駐輪場まわりの草取り、清掃作業を行います。

者や要介護者に誰が手をさしのべるのか、支える体制を作っておきたいと思います。民生委員や行政と自治会が協力して対応していきたいと考えています」

勉強会などを開いて、支える側のボランティアもスキルアップ

5 水曜日は、60歳以上の人にEラウンジを開放して、おしゃべりをしたり、将棋を指したり、親睦を図る“憩いのたまり場”にしています。敬老の日はお菓子などの記念品を配布しています。以前は60歳以上の対象でしたが、人数が多くなり、70歳以上を対象にしました」

一人暮らしの高齢者が年々増えていることから、見守りをどうするかなどの問題点をもとに対策を準備していると話す木村さん。

「現在、65歳以上の人で緊急連絡先等を把握できているのが3割くらいで、残りの7割に関してはつかめません。何かあったときに動けるように、必要になる個人の情報を得ておきたいですね。1人暮らしの高齢

プしていきたいと意欲的に取り組む木村さん。「いつか自分が面倒を見てもらうかもしれない。そのためにも、できる限りのことをやっておきたいと思っています」

そう言って、柔和な笑顔を見せてくれました。

### 【団地概況】

建設年次	昭和46年('71)～平成5年('93)
所在地	神奈川県横浜市神奈川区菅田町
棟数	53棟
戸数	1,350戸
最寄交通機関	JR横浜線「鴨居」駅より横浜市営バス西菅田団地行8分、横浜市営地下鉄ブルーライン「片倉町」駅より横浜市営バス西菅田団地行15分

### 団地周辺の名所旧跡 【日産スタジアム(横浜国際総合競技場)】



西菅田団地から5kmほどの距離にある“日産スタジアム”は、新横浜公園にある陸上競技場および球技場で、横浜F・マリノスのホームスタジアムとして知られています。スタジアム周辺には、トラックの施設がある競技場や新横浜公園スケボー広場、人工芝コートのしんよこフットボールパークもあり、スポーツ施設が充実しています。

東側には、総合保健医療センターや総合リハビリセンター、障害者スポーツ文化センターが整備されるなど、スタジアム周辺は横浜市のスポーツと医療保健機能の中心に位置づけられています。

平野レミの

# 早ワザごはん

豚の天ぷらに甘酢をかけて、本格中華のごちそう揚げ！  
「トンでるかき揚げ」

豚もも肉を使っているから  
こってりしているようで、意外とあっさりしてるの。  
豚肉とニンニクはもちろん、  
ニンニクと甘酢の相性もバッチリよ。  
ゴマ油で炒めてる時に干しエビを  
ちょっぴりつまんじゃうの。  
本当に香ばしくて美味しいわよ。  
それで甘酢を作っちゃうんだから  
美味しくならないわけがないわよね。



## 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と田誠さん  
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)

豚もも肉薄切り ————— 200g  
ニンニク(薄切り) ————— 2粒  
小麦粉 ————— 大さじ8  
水 ————— 1/2カップ  
塩 ————— 少々  
揚げ油 ————— 適量

## 甘酢

干しエビ(みじん切り) — 小さじ2  
水 ————— 1/2カップ  
ゴマ油 ————— 大さじ1  
酢 ————— 大さじ3  
砂糖 ————— 大さじ2  
しょうゆ — 大さじ1+1/2  
赤唐辛子(小口切り) ——— 適量  
長ネギ(みじん切り) — 1/2本分

## ■ 作り方

① 豚肉は一口大に切り、ニンニクの薄切りと合わせる。小麦粉をふり入れ、水と塩を加えてよく混ぜる。中温に熱したたっぷりの油に一口大ずつ落とし、カリッと揚げる。

② 甘酢を作る。干しエビをゴマ油で炒め、水を加えて少し煮て香りを十分に引き出したら、残りの材料を加えてかるく煮る。火を止めて長ネギのみじん切りを加える。

③ カリッと揚げた①に甘酢をつける。



調理時間  
20  
分くらい

## + 技 plus +

- 豚肉を揚げるときはごげやすいから注意して、中まで火を通すように弱めの中火でね。
- 干しエビは弱火でよく炒めて旨みを引き出すのがコツよ。
- 干しエビをサクラエビにかえると和風味の甘酢が出来るわね。
- 甘酢は持ちがいいから、もし残ってもトンカツ、冷奴、白身魚の蒸し物にも合わせられるわよ。

## 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、レミさんが新品ママになった時のことを明るく語ったエッセイ集「ド・レミの子守歌」(文庫・中央公論新社)を5名様にプレゼント! 詳しくは29ページに。



## 第2回

# 脳トレクイズにチャレンジ!

今回は数字を使ったクイズを2問出題します。楽しみながら、直感を働かせて答えてください。クイズで脳を刺激しましょう。

Q

### ない数はどれ?クイズ

0~9の数の中で1つだけない数があります。  
どれでしょうか。



Q

### 両替クイズ

100円玉を両替すると、A~Dのどれになりますか。  
?には1円、5円、10円、50円のどれかを入れてください。



A B  
C D





# 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) 〒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
埼 玉 地 区	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
	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。

[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、桜井市、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

UR賃貸住宅にお住まいの皆様へ

JSrelief  
 ジェイエスリリーフ

年会費  
**無料**

JSリリーフは約70種類のサービスで  
 皆さまの暮らしを支えます!

JSリリーフ会員  
 体験モニター募集

スパリゾートハワイアンズ宿泊体験ツアー  
 ご家族3組様(計12名様まで)

JS リリーフでは、福島県いわき市にある大型の温泉テーマパーク“スパリゾートハワイアンズ”の宿泊体験ツアーに、抽選でご家族3組(1家族4名様、計12名様まで)の皆さまをご招待します。ツアースケジュールと募集内容をご確認の上、官製ハガキまたはホームページにてご応募ください。

■宿泊体験ツアースケジュール

1日目

10:00 宿泊者専用無料送迎バス乗車(東京駅)  
 12:30 ハワイアンズ到着~フリータイム(温泉・プール等)  
 17:30 夕食(新ホテル・モノリスタワー)  
 20:30 フラ&ポリネシアンショー鑑賞  
 21:30 モノリスタワーに宿泊

2日目

午前中 フリータイム(観光ツアー等・有料)  
 15:00 送迎バス乗車  
 18:00 送迎バス到着(東京駅)



○この予定は東京駅発・着の送迎バスをご利用の場合、他にも新宿、さいたま新都心、横浜、立川、千葉、渋谷からのご利用が可能です。出発時間が異なります。上記発着の送迎バス以外の交通費は自己負担となります。

■募集内容

参加資格: JSリリーフ会員とその家族  
 参加人数: ご本人を含め4名様まで  
 応募方法: 官製ハガキまたはホームページにて  
 応募締め切り: 2013年11月11日(月) \*当日消印有効  
 日程: 2013年12月~2014年1月中旬の日~金曜日宿泊  
 (土曜日・休前日・冬休み期間中を除く)



官製ハガキで応募

郵便ハガキに①会員番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢  
 ⑥応募家族構成(4名様まで) ⑦ご希望の宿泊日を明記の上、  
 ご応募ください。  
 (宛先) 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-9  
 「JSリリーフ会員体験モニター募集」係

ホームページから応募

下記、会員向けページの体験モニター募集の応募フォームに①会員番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥応募家族構成(4名様まで) ⑦ご希望の宿泊日を明記の上、  
 ご応募ください。

<http://www.js-relief.jp>

\*当選されたお客様には、体験レポートとして、ご旅行中の写真撮影など、簡単な取材のご協力をお願いいたします。

入会お申し込みは、本誌綴じ込みの「申込みはがき」  
 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)

