

団地生活の安全・安心・快適をサポートします



JS LIFE DESIGN MAGAZINE

2014 SPRING

vol.39

春

生活サポートサービス JSリリース

もっと身近に！ もっと便利に！



JS 日本総合住生活株式会社

vol. 39

団地生活の安全・安心・快適をサポートします



[ジェイエス・プラス]

JS LIFE DESIGN MAGAZINE

CONTENTS

JSplusのバックナンバーは
JSのホームページで
<http://www.js-net.co.jp/>



- 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 ～ゴミ箱の分別テクニック編～
- 9 特集
かんで、噛んで、パワーアップ！ ～こどもから大人まで、元気に噛むための方法を伝授します～
- 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 ～春を快適に過ごすためのエコアイデア～
- 17 随筆
「メモ帳から」その39 大槻茂
- 18 介護保険の住宅改修 -事例紹介-
- 20 玄関ドアをメンテしましょう
- 22 CLOSE UP 団地ライフ
多世代交流で活気あるコミュニティを目指したい
コンフォール東朝霞団地自治会
- 26 平野レミの“早ワザごはん”
- 28 こんにちはJSです。
暮らしに役立つ情報の提供や、社会貢献活動を行っています！ …総務部広報課
- 32 クイズコーナー 脳トレクイズにチャレンジ！
- 33 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 34 JS事務所及び管轄団地所在地一覧

春の新生活、 JSリリーフがお手伝いします。

引越しサービス 【会員価格】



家具の販売 【会員特典】



インターネット通信 【会員特典】



通信講座 【会員価格 10% OFF】

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

もっと身近に！もっと便利に！そんなサービス

通信講座

会員価格



折り紙手芸

お得な会員価格で、
自宅にいながら自分磨きを！

趣味の世界を広げたい、仕事に活かせるスキルを磨きたい…。そんなもっと頑張りたい人たちを応援する“通信講座”を、お得な会員価格でご用意しました。自宅にいながら、準備ゼロから始められます。



ボールペン習字

ネイルアーティスト / 食育インストラクター / 薬膳マイスター / 野菜コーディネーター / ゆびで編む編み物 / カラオケ歌唱力 / ギター弾き語り / 一字書道 他

自分磨きを応援します
すべての受講料
10% OFF !

遺品整理サービス

会員特典

協会認定の“遺品整理士”が
故人様のお部屋を整理。

一般社団法人
遺品整理士認定協会
Association of Dispositions Mentent.



故人のお部屋の片づけ、清掃、不要品の処分などをご遺族に代わって、協会（*）認定の“遺品整理士”が誠心誠意担当させていただきます。また、終活の一環としての生前整理のご依頼にも対応させていただきます。

遺品整理士は、遺品整理の取り扱い手順や遺品整理に関わる法規制等の知識を正しく身につけています。

ご依頼者に寄り添い、法を遵守する

遺品整理士

会員特典 1

見積り・事前相談 **無料**

会員特典 2

基本料金 **5% OFF**

*協会…一般社団法人遺品整理士認定協会

を24時間365日、いつでもご利用できます。

会員様
4万5千人突破!

JSrelief

ジェイエスリリーフ

買い物上手

安心・安全な商品をお求めやすい価格でご提供!

オープンからご好評をいただいております、JSリリーフ会員制通販サイト「JSリリーフ～買い物上手～」が、**期間・数量限定タイムセール第二弾**を開催致します。是非この機会に、**年会費無料のJSリリーフ会員**にお申し込みください。

期間・数量限定タイムセール開催商品 (一例)

2月16日販売開始

10台限定! 特別価格

花粉の季節に必需品!

Panasonic **空気清浄機**

送料込 [適用床面積] 12畳

¥9,800 (税込)



型番: F-PDJ30-A

3月16日販売開始

10セット限定! 特別価格

T-fal ガーネット500

5点セット

送料込

¥6,800 (税込)



2月16日販売開始

30セット限定! 特別価格

創業明治三十八年 伊勢かまぼこの
若松屋 **伊勢ひりょうず**

送料込

¥4,200 (税込)



12ヶ入り箱詰めセット
(単品真空パック)

3月16日販売開始

数量限定! 特別価格

それいけ! アンパンマン
おもちゃシリーズ
会員特別価格

※販売商品は写真と異なる場合がございます。



*写真はすべてイメージです。*本カタログの表示価格は平成26年3月現在(消費税5%)の価格となります。平成26年4月から消費税率変更に伴い、変更後の税率が適用されます。

会員の方は

購入
方法

WEB会員登録のうえ、www.js-relief.jp/kaimonoからご購入

www.js-relief.jpから、通販カタログをダウンロードしてFAXにてご注文

非会員の方は

- 「JSリリーフへのご入会がお済みでないお客様は、① JSリリーフのご入会 ② 入会後のWEB会員登録のお手続きが必要です。

① JSリリーフのご入会方法

② ご入会後のWEB会員登録方法

本紙綴じ込みの「申込はがき」、またはインターネット(JSリリーフで検索)の「入会申し込みページ」からご登録。

お届けするガイドブックに同封の「WEB会員登録方法」用紙をご参照にご登録。



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 グループ 3 組様 (計 15 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、抽選でグループ 3 組 (1 グループ 5 名様、計 15 名様まで) の皆さまをご招待します。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。

《体験ツアーのご感想》

「第 1 回スパリゾートハワイアンズ宿泊体験ツアー」にご参加いただいた方から体験ツアーのご感想が届きましたので、ご紹介します。

「孫といっしょになって、遊びました！」(東京都 U さん)

小学生の孫と家内の 3 人で、初めてスパリゾートハワイアンズに行きました。

孫は、プールに大喜びで私達もいっしょになって遊び、また露天風呂など色々な温泉も堪能でき、ホテルの客室もきれいで、フラガールのショーも感動しました。

孫と一緒にとても充実した 2 日間を過ごせました。

■募集内容

参加資格：JS リリーフ会員とその家族または友人等

応募締め切り：2014 年 4 月 25 日 (金) *当日消印有効

参加人数：会員様ご本人を含め 5 名様まで

日程：2014 年 6 月中の日～金曜日宿泊

応募方法：官製ハガキまたはホームページにて

(土曜日・休前日を除く)

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応募グループ構成 (5 名様まで) ⑦ご希望の宿泊日 (第三希望まで) 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応募グループ構成 (5 名様まで) ⑦ご希望の宿泊日 (第三希望まで) 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。

※ 当選者の発表は電話連絡をもってかえさせていただきます。

入会お申し込みは、本誌綴じ込みの「申し込みはがき」をご記入の上、

「JSのサービスだから、安心して網戸を購入しました」

西久保町公園ハイツにお住まいの 渡邊智紀さん

市販の網戸を取付けると、規格が合うかどうか不安だったんです。そんなとき JSplus を読んで、「網戸の販売」が会員価格で取り扱われてたので、JSさんならばと、安心して利用



▲渡邊智紀さん

することにしました。最初に相談の電話をしてから、取付スタッフに直接連絡をもらうまで、速かったですよ。電話で団地名等を告げていたので、この部屋に合う規格の網戸

を用意してきていて、作業もとてもスムーズに進みました。

ウチは共働きなので、普段クリーニングは休みの日にしか出せないのですが、「宅配クリーニングサービス」は取りに来て、持ってきてくれるので、便利かなと考えています。



▲西久保町公園ハイツ（神奈川県）

これからの季節、冬物をしまう時に、このサービスを利用したいですね。

「あきらめていたカギの交換ができた」

千葉県にお住まいの Uさん

玄関のカギを長い間使っているから、はやく修理したかったのよ。だけど、25年以上経っているから、どこのメーカーのカギかも分からなくてね。いつかカギが壊れるんじゃないかと、ずっと心配だったわ。だから、思いきって JS リリーフの「鍵のトラブル」を紹介してもらったら、なんと、同じ型ものがあるって言われたの。さっそく新しいものに交換したら、カギの動きが軽くなって、快適。ほんと、連絡して良かったわ。なにか困っても電話で相談したらなんとかしてくれるから、さすが JS さんのサービスよね。



「健康保険の相談にのってもらいました」

大阪府にお住まいの Oさん

70 歳になると医療費が 1 割負担になるはずなのに、通知が来なくて。周りの友人たちにはとくに通知が来てるものだから、よけいに心配になっちゃったの。それで JS リリーフの「健康・医療電話相談」に連絡したの。些細な用件なのに、とても親切に対応してくださって、調べた結果を後日連絡してもらったわ。私の場合、娘の健康保険に入っているから、まもなくそちらから通知が来るだろうって。その通りだった。

今度は、「宅配買取サービス」を利用して、娘が抱えている大量の CD をなんとか処分しようと考えているのよ。

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)

ゴミの種類やゴミの性質を見極めて分別出来るシステムを作っておくと、捨てる量を減らしたり、ゴミを再利用できたりと、片付けエコ生活の第一歩になります。

ゴミ箱のテクニック

長方形タイプのゴミ箱は家具の隙間に置けるので、狭い空間にゴミ箱を用意したい場合はとても便利です。ゴミ箱の中にはあらかじめビニール袋を数枚重ねて、ゴミを出した後、ゴミ袋がないのにゴミを捨ててしまうのを防ぎましょう。



▲ゴミ袋の底の下側に、取り替え用のビニール袋を用意しておくとう便利。

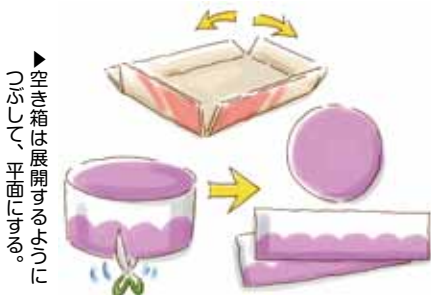
金属類は、分別ルールに従って、袋に入れゴミ箱にクリップで止めてぶら下げてください。



◀ゴミ箱の裏側に小袋をクリップで、中側には大きな封筒で紙ゴミを、表はスッキリとさせる。

空き箱の処理方法

箱類は必ず平面になりますので、ティッシュボックスやお菓子の箱は左右を開け、厚手のつぶしにくそうな箱も、四隅を開いて平らにします。円筒形の箱も同じで、高さの一か所を切り、展開図のように開くと、広がりを抑えコンパクトにできて、再生ゴミとして回収される地域では、ヒモで縛りやすくなります。



紙ゴミの分別テクニック

ゴミは、自治体が定めているルール通りに捨てるのが分別の基本ですが、ルールが細かくて分別の種類が多く、ゴミ箱が足りなくて困ることはありませんか。そんな時は、ゴミ箱の中を大きめの封筒や小袋を使って分別しましょう。書類ゴミは丸めずそのまま封筒に入れるとかさばりません。電池・電球、

食べるときに、よく噛んでいますか？
噛むことは、ふだんあまり意識しませんが
じつは健康づくりと密接につながっています。
肥満を防いだり、脳の発達、体力向上など
とても良い影響を及ぼすことがわかっているのです。
そんな噛む力をパワーアップするために
噛むことの効用やよく噛むためのコツ、
効果を高めるクッキングの工夫など
すぐに始められる方法を幅広く紹介します。



◆特集◆

かんで、噛んで、パワーアップ！

子どもから大人まで、元気に噛むための方法を伝授します



Benefits of Chewing!

噛むことは、いいことがいっぱい!



「よく噛むことは、全身を活性化させ、身体にとっても良い働きをしています」と話すのは、歯学博士で健康咀嚼(そしゃく)指導士の田沼敦子先生。よく噛むことにどのような働きがあるのか、詳しく伺ってみましょう。

●噛むことの8つの効果

よく噛んで食べるよう、子どものころに言われた経験がある方も多いのではないのでしょうか。なんとなく噛むことが良いのだとは知っていますが、具体的に何がどう良いのか、田沼先生に教えていただきましょう。

「肥満を防いだり味覚が発達したり、噛むことには大きく8つの効果があるんですよ。『日本咀嚼学会』が紹介している“ひみこの歯がいーぜ”というわかりやすい標語があるので、それを使って説明しますね。よく噛むことの効果を知って、噛む習慣を身につけるのにお役立てください」と田沼先生。

「ひみこの歯がいーぜ」って何!?

ひ …肥満を防ぐ

「よく噛むことはダイエットの基本と言ってもいいくらい。早食いすると、つい食べ過

ぎてしまいますが、よく噛んでゆっくり食べると、脳から満腹サインが出て食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります」

み …味覚の発達

「食べものの味って舌の上のにせただけではわかりにくいものなんです。味がわかる仕組みは、食べものが唾液と混ざり合い、唾液に溶け込むことによります。よく噛んで口の中全体で味わうと、食べものの本来の甘さやおいしさを感じることができるので、噛めば“味のわかる人”になれます」

こ …言葉の発音がはっきり

「口ごもりがちに話すのが気になる人は、とにかくよく噛むことです。あごが鍛えられ、噛み合わせも良くなるので、口元がきれいになって、発音もはっきりします。もう、い

田沼敦子さん - atsuko tanuma -

歯学博士、健康咀嚼指導士。神奈川県歯科大学卒業、東京医科歯科大学専攻生。千葉市「高浜デンタルクリニック」院長。料理研究者として「噛むかむクッキング」を提唱し、執筆や講演活動を行っている。『元気な子供の歯を作る』（主婦の友社）、『おいしい、ヘルシー、簡単! 噛むかむクッキング』（クインテッセンス出版) など著書多数。 <http://tanuma-atsuko.com>





いことがいっぱいでしょ。そのうえ、口の周りの筋肉を使うので、顔の表情がイキイキしてきます。顔面筋が活性化されることで、口元のしわやたるみ防止にもつながります。アンチエイジングにおすすめです」

の …脳の発達

「口と脳は近いだけに、その影響には大きいものがあります。くり返し口を開け閉めする運動によって、脳への血のめぐりが良くなり、どんどん脳にも酸素の栄養が送られるので脳の働きも活発になりますよ。よく噛むことが、子どもの知能の発達を助け、高齢者の寝たきりや認知症の予防につながるといわれています」

は …歯の病気を予防

が …がん予防にも効果が！

「唾液には洗浄効果があり、よく噛むと口の中をきれいにするので、むし歯や歯周病の予防につながります。また唾液には、発がん物質の作用を消す働きがあるといわれる成分が含まれることもわかっています」

い — …胃腸の働きを促進 ぜ …全身の体力向上と全力投球

「唾液には消化酵素も含まれているので、よく噛むと酵素がたくさん出て、胃腸の調子が整います。“ここ一番！” 歯を食いしばって力が発揮できるよう、よく噛み、あごを鍛え、歯や胃腸の健康を維持しておくことが大事です」

<よく噛むためにはよい歯が大切>

●歯周病チェック！

歯周病になりやすい人はこんな人！

✓	口を開けているクセがある
✓	ストレスがある
✓	糖尿病、骨粗鬆症など
✓	薬を長期服用している
✓	喫煙している
✓	歯ぎしり、噛みしめ、噛み合わせの問題がある

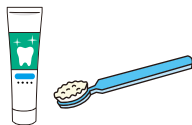
●デンタルケア用品のチェックポイント

田沼先生おすすめのデンタルケアを紹介します。

歯ブラシ	小さめがおすすめ。上の前歯2本分くらいが目安。
ブラッシング	歯ブラシの毛先を歯面にきちんと当てるのがポイント。
歯間ブラシ	歯ブラシにプラスすれば、さらに歯垢を除去！
電動歯ブラシ	手先が不自由なお年寄りには、特に便利。
歯磨き剤	歯の質を強くするならフッ素入り（フッ化物配合）を！
デンタルリンス（洗口液）	手軽に口の中を清潔にできます。

Improve chewing ability!

噛む力をアップする!



よく噛むためには、何に気をつければよいのでしょうか？正しい噛み方や口の動かし方のトレーニングなどを田沼先生に教えてもらいます。また、小さいお子さんのためのデンタルケアの方法を紹介します。

●よく噛んで食べるための方法

「よく噛んで食べることが身体に良いとわかっていても、子供に限らず大人でも“噛まない習慣”を改善するのは、なかなか大変です。おいしく食べながら、噛む回数を増や

し、“気がついたらよく噛む習慣がついていた!”となるよう、すぐに実行できる方法を、いろいろ紹介していきますね!

◎食べるときのポイント

①一度に口に入れるのはひと口分だけ。食



<歯磨き好きの子どもを目指して!>



「むし歯予防のために口の中を清潔にする歯みがきは、子どもにとって大切な生活習慣の一つです。幼児期後半までに、歯磨きが子どもの生活習慣になるよう、親がいっしょに歯磨きしてください。歯磨きをするときに、嫌がる子どもを無理に押さえつけると、子どもは歯磨きが嫌いになってしまいます。歯磨きが親子のふれあいの場になるように、楽しい雰囲気づくりを心がけましょう!

◎子どもの歯磨きの目安

- 0歳…歯ブラシをなめたりかじったり、おもちゃのような感覚でOK!
- 1歳半…コップを使って、口の中に水を含んでペーさせる。
- 2歳…歯ブラシで歯に触ってブクブクペーとすすぐ。
- 3~4歳…一人で、歯磨きをして口をすすがせる。時々、染め出し(歯垢チェック剤)や糸ようじで確認する習慣をつける。

◎幼児の歯磨きの仕方

「必ず親の指で子どもの口を大きく広げてあげてから、歯ブラシを使いましょう。歯ブラシの毛先が歯の表面にきちんと当たることがポイント。歯ブラシをくるくる回したり、一度に2本ぐらいを目安に左右に動かしましょう!

「親子いっしょに、楽しく歯磨きタイム」に踏み台を用意。



べものを口に入れたら箸を置き、噛み終わるまで追加しない。

②数を数えて、ひと口30回噛んでから飲み込むようにする。左右まんべんなく偏らないように噛む。

③食べ物の形がなくなるまで、よく噛む。

④お茶などの水分を入れて、流し込まない。

●あいうべ体操を始めよう

よく噛むためには、舌の筋肉を鍛える必要があります。舌を正しい位置に収める筋肉を鍛える“あいうべ体操”*を紹介しましょう。口をしっかり大きく動かすことで、唾液が出やすくなり、口と鼻を潤し、口呼吸を鼻呼吸へと改善させる働きがあります。自然に鼻で呼吸ができるようになると、口腔内雑菌



「あ〜」と、口を大きく開く
「い〜」と、口を大きく横に広げる



「う〜」と、口を強く前に突き出す
「べ〜」と、舌を突き出して下に伸ばす

の繁殖を防ぎ、むし歯や歯周病などの予防や体調改善につながります」

(* 今井一彰医師考案)

あいうべ体操のトレーニング方法

「あいうべ」を1セットとして1日30セットを目安に、毎日続けます。慣れるまでは1日数回に分けて行いましょう。できるだけ大きめに、少しだけ声を出しながら、4つの動きをくり返します。あごを開けると痛みがある場合は、回数を減らすか、関節に負担がかからない「い〜」「う〜」だけを繰り返してください。

●正しい姿勢で食べる

「姿勢が悪いまま食べると、噛む効果が十分に発揮されません。子どもの場合は、あごが十分に発達せず歯並びも悪くなってしまうことがあります。正しい姿勢で食べる習慣をつけましょう」

▶正しい姿勢のポイント
●噛んだ力があごにしっかりと届くように、背骨をまっすぐ伸ばす。
●上体を伸ばして前方にやや倒す。肘や膝の関節は直角、足の裏を床につけて身体を安定させる。
●食事中は子どもの足がブラつかないように踏み台を用意。



Tips for chewing well

よく噛んで食べるための工夫



よく噛んで食べるためには、食材選びや調理法など生活の中での工夫が大切です。料理研究家でもある田沼先生が提唱している“噛むかむクッキング”。よく噛むための工夫とは？

「噛む回数は食べるものによって変わります。できるだけ噛みごたえ度の高い料理を食べることがおすすめ。そこで、私が家族の健康を考えて作ってきた“噛むかむクッキング”を紹介します」さっそく具体的な方法を教えてもらいましょう。

◎材料を大きく切る

「小さく切るよりも、大きく切ったほうが噛みごたえ度がアップします。サラダに入れる野菜なら、キュウリやトマトは大きく切り、レタスは大きめにちぎります」

◎加熱時間を工夫する

「野菜は生で食べると噛む回数は多いのですが、かさばってしまい、たくさん食べることができません。さっとゆでたり短時間で加熱すると、噛む回数を減らすずに一度にたっぷり食べることができます。クタクタにならないよう歯ごたえを残しておくことがポイントです」

◎水分を少なめにする

「水分がたっぷり含まれたものは飲み込みやすいので、噛む回数が減ってしまいます。歯と歯茎が健康なときは、水分が少なめの料理で噛む回数をアップしましょう」

◎噛みごたえのある食材を使う

「イカやたこ、キャベツやセロリなどの生野菜、ごぼうやれんこんなど（根菜類）の噛みごたえのある食材をできるだけ使ってくださいね」(P15 表を参照)

硬いもの…ごま、ナッツ類

硬い・繊維が多い…根菜、乾物、タケノコ
弾力性が大きい…干しシタケ、油揚げ

◎噛みごたえのある食材をプラスする

「すべての食材を噛みごたえのあるものにする必要はなく、やわらかいものの中に、ひとつだけでも噛みごたえのある食材をプラスすれば OK！ サラダにナッツ類を入れたり、ハンバーグの具にごぼうやレンコンを入れたり、おひたしも 1 種類だけではなくほかの葉もの野菜を加えることで、噛む回数が増えます。冷や奴に豆をのせたり、ムニエルにアーモンドスライスという具合に、トッピングするのもおすすめ」

◎薄味にする

「口に入れてすぐ味がわかるものではなく、薄味にしてよく噛んで味わいましょう」

◎乾物を利用する

「ひじきや干しシタケ、かんぴょうなどの食物繊維の多い乾物がおすすめ」

<食材の噛むかむ度に注目！>

噛む回数を増やせる、噛みごたえ度の高い食材をご紹介します。(数値が高いほど噛むかむ度が高くなる)

10				さきいか みりん干し	たくあん
9			牛ももソテー 豚ヒレソテー 		にんじん(生) セロリ(生) 
8	乾パン	油揚げ		なまり節 いわしの佃煮	酢れんこん キャベツ(生) 
7	ピザ皮 もち 	凍り豆腐		身欠きにしんの佃煮 いかの刺身 酢だこ	うど(生) 白菜漬け らっきょう漬
6	スパゲッティー(ゆで) 串団子	フライド ポテト 	蒸し鶏 チキンソテー ミンチステーキ	いか・えび(ゆで) かつおの角煮	レタス(生) きゅうり(生) 白菜(生) 大根(生)
5	麦ごはん ごはん 白玉団子	長いも(生)		 かつおの刺身 かまぼこ ちくわ	グリーンアスパラ(生) ほうれん草(生)
4	うどん 即席麺	こんにゃく	焼き豚	つみれ	ふき(ゆで) ごぼう(ゆで)
3	食パン 	納豆 大豆(水煮)	プレスハム 		 グリンピース(ゆで)
2		うずら豆の甘煮	ロースハム ソーセージ 肉団子	魚肉ソーセージ 銀たら(焼いたもの)	トマト(生)  にんじん(ゆで)
1		じゃがいも(ゆで) 里いも(ゆで)	コンビーフ	さけ・ぶりの刺身 うなぎの蒲焼き	大根(ゆで) かぶ(ゆで) かぼちゃ(ゆで)
噛む かむ 度	穀類	いも類・豆 大豆製品	肉類	魚介類	野菜

参考：『噛むかむクッキング』田沼敦子

<調理法と噛む回数の関係>

提示している噛む回数は、実験員6名が行った結果の平均を出したものの、料理を10gずつ量って口に入れ、噛んで飲み込むまでの咀嚼回数を数えました。

キャベツ 「生野菜は噛む回数が増える」	まぐろ 「ばさつくことから噛む回数が増える」
ポトフ…15回 おひたし…28回 千切り…69回 	刺身…20回 エスカベッシュ※…37回 照り焼き…42回 
麻婆豆腐	とんかつ 「煮ると飲み込みやすく噛む回数が増える」
豆腐使用…24回 高野豆腐使用…52回 	とんかつの卵とし…29回 とんかつ…40回
「戻して揚げた高野豆腐を使ってカリカリした麻婆豆腐にすると噛む回数がアップ！」	「カリリと揚げた揚げ物は、余分な水分がとぶので噛みごたえがアップする。水分を加えて煮るとしっとりして、噛む回数が増える」

※揚げた魚を酢づけにしたもの

気温や気圧が変化しやすい春は、体調も影響されやすい季節です。春を元気にスタートするために、浦田さんおすすめの健康法やエコ技はいかが？

腰痛を予防する腰の体操

春先は冬の運動不足の影響を受けて、腰がだるい、痛いという人が多くなりがち。この腰の痛みは、腰を動かさないことによるものです。日常生活の中で筋肉や関節を動かさないでいると堅くなりやすいので、家事の合間やテレビを見ながらできる、この

体操を試してみてください。床に座ったままでもできます。

ワルツのリズムに合わせて、ゆっくり
1、2、3♪

▶動かし方

- ①椅子に座り、足を45度くらい開く。
 - ②腰の位置はそのまま、背中を丸めず、おへそを起点に斜め45度、おへそを下前方向に出すように、ゆっくり動かす。
 - ③元の位置に戻す。
 - ④少し後に引いて、元に戻す。
- ※ 痛みの症状が強い方は、まずは医師に相談してください。



生ゴミでパック彩園を！

ヨーグルトの容器を再利用して、生ゴミのリサイクルはいかが？ 飲んだ後のコーヒー豆のかすや野菜くずなどを堆肥にして、野菜やハーブを育ててみましょう。生ゴミで植物を育て、野菜やハーブを食べることができるパック彩園。この春、ぜひ挑戦してみてください！



▲作り方

- ①ヨーグルトの容器1個の底にドライバーで穴を開ける。
- ②①を内側にしてヨーグルトの容器を重ね、ペットボトルのキャップ、ティッシュペーパーを入れる。
- ③ビニール袋に乾燥させたコーヒーかす(10杯分)と細かくした野菜くず(コップ1杯分)を入れて混ぜる。
- ④③を②に入れ、ふたをして1か月ほど発酵させる。1週間に一度、中身を混ぜる。
- ⑤乾燥させたティーバッグの中身(15杯分)と粉々にした卵の殻(4個分)、水50ccを混ぜる。
- ⑥④の上に⑤の9割を入れ、種(例えばラディッシュ、パセリ等)をまいて、残り1割をかける。
- ⑦発芽しやすいように2～3日ふたをしておく。
- ⑧ふたを取り、水やりなどをして育てる。





「メモ帳から」その39

大槻茂

<日本テレビ系のドラマ「明日、ママがいない」が議論を呼んでいる……> (朝日新聞1月22日付朝刊)、<ドラマは児童養護施設の子供たちと職員を描いており、15日の第一話放送後、……全国児童施設協議会が「養護施設の子供や職員への誤解・偏見を与えかねない」として、放送中止や内容改善を求めた> (毎日新聞1月25日付朝刊)

論議を呼んでいるのは、テレビ局と施設関係者の間だけではなく。CMのスポンサーも、もめごとを嫌って放送を見合わせているという。紙数の都合もあり、ドラマの内容や抗議の是非は論じないが、その先にあるもの、つまり表現の自由、言論の自由への影響を少しばかり考えてみたい。

報道されることは少ないが、ある論調が新聞などで報じられると、その意見に反対していると思われる人たちから匿名の非難や中傷が集中することがある。無言電話やファックスの垂れ流しという手段もある。嫌がらせである。役所などが一旦許可した公会堂などの使用を取り消すのも、同じような背景があるからだ。この問題も、当事者が「賛成、反対の意見が寄せられている」と述べていることから、相当数の「反応」があるに違いない。危惧するのは、そうした意見や行動に対応するわずらわしさを嫌い、ものを言うことや考えるをやめ、もっとも安易な手段を取る人が増えてしまうことである。

今回の発端は、放送を見た施設関係者から「番組中止を求める抗議」が寄せられたことだという。その声に、仕掛けた側のテレビ局関係者は真摯に耳を傾けたのか。制作過程で、「抗議の声」を予測して議論を尽くしたのか。「やめろ」「やめない」のもめごとになる前に、双方に解決策はなかったのか。元報道機関で働いた者として、考えさせられることが多い。



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。



介護保険の住宅改修 事例紹介

暮らしをバリアフリーに

vol.17

介護保険を活用して住宅改修を行うことで、暮らし方はどのように変わるのでしょ。すでに工事を行って快適にお住まいの方のお宅を訪問して、住宅改修の内容や、工事後の使い勝手などのお話を伺いました。

千葉県松戸市 Kさん宅 「手触りの良い手すりがつきました」

Kさんご夫妻はともに73歳。40年近く戸建て住宅で過ごし、家の管理が大変になったことから1年前、3Kの団地に転居することに。介護保険申請を行い、お二人とも要支援1と認定され、入居前に介護保険を利用して住宅改修を行うことにしたのです。

「私は足が少し不自由なので、部屋の下見に来たときに、トイレ床の段差や、浴槽の深さが気になりました。介護保険制度やURの団地でも介護保険を利用したリフォームができることなど、娘たちが情報を集めて、全面的にサポートしてくれました。最初は浴室の段差は、すのこを置いて対応するつも

りでしたが、ケアマネジャーさんに相談すると「すのこの掃除は大変よ」とアドバイスされ、改修することに。福祉課にも相談して、段差解消の方法などを教えてもらいました。制度や利用の仕方を情報として知っていることが大切ですね」と言う奥さま。

工事を行ったのは、トイレ床の段差解消、浴室床かさ上げ、浴室入り口手すり設置、玄関手すり設置の4箇所です。

「JSの担当者にお任せして、工事の際にも細かい箇所をチェックしてもらえたので安心でした。担当の方のアドバイスで木製の手すりを選んだのですが、ぬくもりがあって使いやすく、気に入っています」と、Kさんご夫妻は大満足のご様子でした。



◀浴室床のかさ上げ
浴室の床を5cmかさ上げて段差を軽減。浴室や浴槽への出入りがスムーズに。



◀玄関の手すり
玄関に取り付けた、握りやすく手触りの良い木製手すり。出入りが楽に安全に。

リフォームデータ

所在地：千葉県松戸市

●リフォーム時間／2日

●家族構成／夫婦2人

●予算／19万6000円（税込み）
自己負担額は1割

リフォームデータ

所在地：神奈川県横浜市

●リフォーム時間／2日

●家族構成／夫婦2人

●予算／13万7000円（税込み）

自己負担額は1割

神奈川県横浜市 Nさん宅 「折れ戸に変更して安全に入浴できます」

Nさん（77歳）が住宅改修を考えたのは、病気で目が見えづらくなってきたためでした。以前、浴室扉のドアノブをつかみそこなってひっくり返り、後ろ向きに倒れてしまったことがあるそうです。

「ケガはしなかったのですが、そのときは心底怖いと思いました。すぐにJSの担当者に相談して、いろいろアドバイスをしてもらい、浴室扉を折れ戸に交換することを決めました。その結果、開閉が軽くなり、ドアを安全に扱えるようになりました。トイレ床の段差も、足が引っかかったことがあったので、安心して利用できるように、段差をなくしました」

改修工事の工期は、浴室扉の折れ戸の取り付けに2時間ほど、トイレ床のかさ上げ工事に半日ほど。工事でトイレの使用に困らないよう、1日ずつ、計2日をかけて行いました。

「介護保険を利用すると、予算の1割負担で済むので、実際には負担があまりかから



▲浴室扉の折れ戸化

交換した折れ戸は、非常時につまみを操作して扉ごとすっぽり取り外すこともできます。

▼トイレ床の段差解消

トイレの床を8cmかさ上げすることで段差を解消。寝ぼけがちな、夜中のトイレも安心。



ない。費用面で本当に助かります。日常生活が安全に送れるので、ホントに気持ちも楽になりました」と、Nさんが笑顔で話してくれました。

JS リリーフ information

おばあちゃん が知りたいJS リリーフ

健康・医療電話相談サービス

「この間、おじいさんが健康診断で血圧が高いつけられたのよ。食生活で改善するようにとも言われたらしくて。でも具体的になにから始めたものかしらね。

そういえばさ、JS リリーフで、治療のためのアドバイスやセカンドオピニオンの相談にのってくれて聞いてたわ。相談してみようかしら？」



年1回無料！以降会員価格

専門知識や資格を持ったスタッフが
ていねいにアドバイスを！

※ご希望の地域の医療機関や専門医も
ご紹介します（回数制限なし）。

※上記 JS リリーフのサービスは、介護保険対象のサービスではありません。

玄関ドアをメンテしましょう

鍵がスムーズに鍵穴から抜けない、ドアがバタン! と強く閉まる…
使いやすい玄関ドアに生まれ変わるよう、メンテナンス (お手入れ) しましょう。

1 玄関ドアの鍵の スベリを良くする

鍵穴に鍵を入れたとき、抜けにくかったり、
堅くて回しにくい場合には、柔らかい鉛筆の
芯 (2B~4B) で、鍵の切り込み部分やくぼ
みを強めになぞってから、鍵穴に差し込んで
3~4回まわすとスベリが良くなります。最
近では、鍵穴専用の油の含まれていない潤
滑剤 (パウダースプレーなど) が、市販されて
いますので使ってみるのもよいでしょう。た
だ、鍵穴専用以外の油は使用しないでくだ
さい。鍵穴に油を注入すると、ホコリやチリ
の付着を招き、さらに動きを悪くします。

鍵の日頃のお手入れとしては、古い歯ブ
ラシ等で軽く掃除しましょう。特にディンブ
ルキーはくぼみが多く、汚れがたまりやすい



ため、定期的にていねいなブラッシングをし
てください。鍵穴自体に問題があると思わ
れる場合は、JS などの専門業者へご連絡く
ださい。

2 玄関ドアの閉じる速度を 季節ごとに調節する

ドアクローザーの調整ネジを操作して、
玄関ドアが閉じる速度を調整できます。調整

JS リーフ information

ファミリー に便利な JS リーフ

防犯トラブル電話相談

「最近、この辺りでも物騒な話しをよく聞か
な。息子も塾からの帰りは、遅い時間だし、
そろそろ GPS 携帯を持たすべきかな。一人
歩きの心がまえも息子に教えたいし、子供の
防犯対策に関して、もっと情報が欲しいよ。

よし! JS のホームページで見つけた「防
犯トラブル電話相談」からアドバイスをもら
おう! 無料だったかな?」



年3回まで無料! 以降会員価格です

犯罪による被害を未然に!

- ストーカーに対する不安・被害
 - 架空請求詐欺・振り込め詐欺などに対する不安・被害
 - 防犯対策や防災対策など
- *別途有料にて、ボディガード、弁護士紹介などの人的支援



リフォームご利用
お客様の声

来訪者が確認できるとも安心!



玄関ドアにカラーモニター付インターホンをお願いしました。これで、ドアを開けたら知らない人がいてビックリ!なんてこともなくなり、チャイムが鳴ってびくびくすることもなくなりました。ひとつ、心配がへりました。

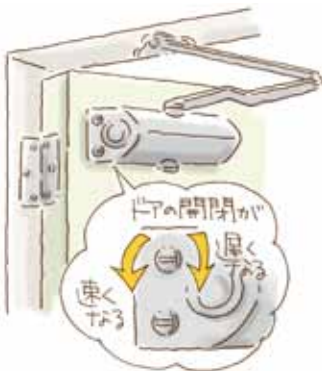


千葉県 Wさん

ネジは一般的には右に回すと速度が遅くなり、左に回すと速くなります。わずかな調整で速度が大きく変わりますので、一度に何回転も回すのではなく、少しずつ回して速度をみるようにしましょう。左に回し過ぎるとネジが抜けて、本体内の油が漏れてきますので気を付けてください。なかには、2区間や3区間の速度調整ができるものもあり、そのときは調整ネジも2～3個になります（調節のできないクローザーもあります）。

ドアクローザーは油圧でコントロールしていて、夏と冬とでは閉まる速度が変わります。季節ごとに調整しましょう。

▶ネジが2個ある場合、片方のネジで途中速度を調節し、もう片方のネジで最終速度を調節する。



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。

(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。

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	¥27,900～	約1～2時間
	(*1)	
● カラーモニター付インターホンへの取替	¥34,200～	約半日
	(*2)	

*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。

多世代交流で活気あるコミュニティを目指したい

副都心池袋へすぐに出られる交通至便な UR 賃貸住宅
コンフォール東朝霞団地自治会

●54年目を迎える団地の歴史

コンフォール東朝霞団地は、東京都に隣接する埼玉県朝霞市に位置し、最寄りの東武東上線



■9階から14階建てまで、敷地内に6棟並ぶ高層の建物。

朝霞駅から副都心のターミナル駅・池袋駅へは準急で約15分。朝霞駅前に団地入り口があり、通勤や通学などに大変便利な立地です。

周辺には落ち着いた静かな住宅街が広がり、近くに保育園や小学校、クリニック



■団地中央の広場には花壇や休憩場所があり、人々の憩いのスペース。



■通路に置かれたアンティーク調のベンチ。美しいカーブが印象的。



■事務局長の隈本(くもと)敦子さん



■自治会会長の海野(うみの)進さん

などがあり、ファミリー層も安心して暮らせる好環境になっています。

自治会の歴史や活動内容について、自治会会長の海野進さんと事務局長の隈本敦子さんにお話を伺いました。

「団地ができたのは昭和35年(60年)で、朝霞市の近代化・住宅都市づくりのシンボルとして、東朝霞団地の名前で435戸が誕生しました。自治会が結成されたのはその翌年4月。その当時、子育て世代が子どもの育成のために知恵を出し合い、子どもを通じてまともな活気がありました。私も少年野球の活動に携わり、活動資金を作るために廃品回収をしたり、お父さん仲間とわいわいやって交流したものです。自治会主催で夏祭りや餅つきなどの季節の行事をずっと続けています」と、海野さんが団地の歩みを話してくれました。

建設から今年で54年目になる団地は建て替えが行われ、平成16年(04年)5月に先工区270戸の工事が終わり、その3年後には後工区215戸の工事が終了。名称も

建て替え後6年を経過したコンフォール東朝霞団地自治会では、以前から住んでいる高齢者世代と新しく入居した子育て世代が親睦を図り融合できるよう、さまざまな活動に取り組んでいます。

■珍しい4階建ての自走式立体駐車場。
半地下に自転車置き場を併設。

“コンフォール東朝霞”へと変更になり、住環境は大きく変わりました。

「現在は、戻り入居した高齢者世代と新しく入居した子育て世代が、共に楽しく暮らせるよう、試行錯誤しながら活動をしています」と海野さん。

ニュースやお知らせ、イベント時に撮った写真などが満載の、オールカラーで、見やすい発行物を編集しているのは隈本さんです。

「年2回で“コンフォール東あさか自治会だより”と、不定期で“事務局だより”を発行しています」



発行物を拝見すると、自治会活動を通じて、お住まいの方々が和気あいあいと交流している様子が伝わってきます。

●力を入れている年間行事

隈本さんに、年間行事について伺いました。

「1月は成人式と老人会の新年会など。2月は役員候補を選ぶ互選会。各棟から候補者が出ていけばスムーズに決まります。3月は現役員の“ごくろうさん会”を開催。引き受けるときは躊躇しながらも、いざ携って



みると“楽しかった”“やって良かった”という声ばかり。その後は、協力委員になって行事のお手伝いに来てくれる方が多いです。5月は鯉のぼりを立てて、7月は七夕祭り、そして子どもたちの手作り暑中見舞いハガキをお年寄りに差しあげると、みなさん、満面の笑顔で“返事を出したい!”って言うの。夏の“こどもプール”も楽しい催し。8月は第3日曜日に団地広場で夏祭りを開催して、プロのジャズ演奏やゲームを楽しみます。9月は、“敬老の日”にお祝いを差し上げています。他に、赤ちゃん誕生や小学校の入学、成人式もお祝します。10月は八

■農家から贈られた笹に、願いを書いた短冊を飾る七夕祭り。



■ビニールプールを3つ並べた子どもプールで、ちびっ子たちが大はしゃぎ!



■ハロウィンの仮装をしてパーティを楽しむ子どもたち。



■ベテランのサポートを受けて、若いお父さんや子どもが餅つきを体験。



■団地にお住まいのギタリストが“こーひー屋さん”で演奏のプレゼント。



■ジャズ演奏や子どもみこし、模擬店が出て、多くの人でにぎわう夏祭り。



入ったままでおいしい”と異変に気付く場合もあるとのこと。

「当団地は、地域の活動にも積極的に参加しています。10月は市民体育祭に自治会のテントを張り、お弁当と飲み物を用意。秋空の下、リレーや玉入れ、パン食い競争などで盛り上がり、スポーツに親しみながら地域の親睦を深めています」(海野さん)



ロウィンパーティ。11月は自主防災訓練で、避難訓練や三角巾や担架の講習、防災グッズの紹介展示。12月は餅つき大会を開催して、今年は参加者220人、65キロのお餅をつきました」

防犯活動については、海野さんが教えてくださいました。

「月に2回、夜間に防犯パトロールを行っています。10人のメンバーが棟ごとに分かれて上階からフロアを回り、集合ポストもチェックしています」

パトロールは、結果的に安否確認を兼ねることにになり、“几帳面な人なのに新聞が

●交流に力を注ぐ自治会活動

現在、自治会が知恵を絞っている事柄について海野さんが説明してくださいました。

「初代会長の“この団地に住む人は全員が自治会の会員だよ”という呼びかけを引き継いで、ずっと90%以上の入会率を誇っていましたが、団地の建て替え後から少々低迷しています。活動に積極的に協力してくれる若いご夫婦や、自治会に入会するのは当たり前と考える人もいますが、入会するとメリットがあるのかと訝る人もいます。かつては階段ごとのつながりがありました。今は各階が廊下になったので、挨拶を交わさない人も。防犯面で、泥棒が一番いやがるのが挨拶をして声をかけられることだと聞いています。気持ちのよい挨拶をして、防犯にも努めていきたいと思っています」と海野さん。

これからの活動について隈本さんに伺うと、「自治会活動では、お住まいの方が順番に1年間役員を担当して“できる範囲でお手伝いいただく”ことになっています。順番がきたらできるだけ参加していただいて、若い世代から年配者まで、多世代が交流できる活動を心がけたいと思います。若いお母さん方は活発にいいアイデアを出してくれますし、視野の広い人も多いので、どんどん出てきてほしいですね」とのこと。

自治会では“キッズクラブ”を提案。七夕やクリスマスの集まりや、ベビーマッサージ講習を開催して、若いお母さんたちの情報交換や横のつながりが持てる場作りを力を入れています。

「新米ママがベビーマッサージに参加する中で、たくさんのママ友さんができ、情報交換しながら楽しく子育てして毎日を過ごしているというメッセージをいただくと、こちらもうれしくなりますね。自分たちがそうだったように、子育て世代に活気があると、

【団地概況】

建設年次	昭和 35年('60年)。 平成 16年('04年) ~平成 19年('07年) に建て替え。
所在地	埼玉県朝霞市
棟数	6棟
戸数	485戸
最寄交通機関	最寄り駅は東武鉄道東上線朝霞駅。駅より北口ロータリーに面した団地入り口へ徒歩約1分。

団地内でさまざまなふれあいを持つ機会が増えていきます。子どもを介して年配者が子育てのアドバイスをしたり、高齢者が子どもたちの笑顔に出会うことができたりと、つながりができていくことがうれしいですね。自治会では集会所を活用して、月に1回、本格的なコーヒーを味わいながらおしゃべりできる“こーひー屋さん”を開催しています。一人で来ても入りやすい雰囲気を中心に、一人暮らしの人や子ども連れ、車椅子のご夫婦など、多くの人の交流の場になっています」と隈本さん。

コンフォール東朝霞に、芽生えてきた交流の輪。これから大きく育つのが楽しみです。

団地周辺の名所旧跡 ひいらぎつかこふん 【柵塚古墳、城山公園、朝霞市博物館】

朝霞市は、多くの古墳が築かれたことで知られています。中でも墳丘が残っている柵塚古墳は、全長72m、墳長66mの前方後円墳で埼玉県指定文化財です。古墳の周りに広がる芝生は柵塚古墳歴史広場として、人々の憩いの場となっています。他にも団地の近くには、室町時代後期の武将・太田道灌が築いたと伝えられる岡城の城跡が残る城山公園や、古墳時代の復元住居（実物大模型）等の遺跡関連資料を展示している朝霞市博物館など、歴史を感じさせる



柵塚古墳(徒歩約20分)



城山公園(徒歩約25分)



朝霞市博物館(徒歩約25分)

る史跡や貴重な文化財が数多く残されていて、歴史散歩が楽しめます。

平野レミの

早ワザごはん

新ジャガの季節に食べてほしい、ホクホクの煮物 「新ジャガのほっくり煮」

新ジャガが出たら皮ごと食べたいわよね!

プリッと皮がはじけるような

ホクホク感がたまらない!

おまけに、ジャガイモって

どんなお肉と料理しても相性抜群なの。

豚肉、牛肉、鶏肉どれでもOK!

仕上げに絹サヤが入ると思っきり春って感じ。

さめてもおいしいからお弁当にもピッタリよ。



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)

新ジャガ	500g
肩ロースの薄切り肉	200g
玉ねぎ	1個
絹サヤ	適宜
出し汁	2カップ
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
(A) 酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ3

■ 作り方

①新ジャガは、たわしなどで皮をきれいに洗う。一口大に切った豚肉に酒を振って、(A)の調味料を混ぜておく。

②お鍋にサラダ油を熱し①の豚肉、くし型に切った玉ねぎの順に炒め、全体に油が回ったら出し汁と半分にした新ジャガを加える。煮立ったらフタをし、弱火で15～20分煮込む。

③お芋に竹串がスッと通るようになったら、混ぜておいた(A)の調味料を加え5分煮る。お鍋の様子を見て煮汁を煮つめる。

④お芋を煮ている間に絹サヤのスジを取って軽く塩ゆでし、③に加えて混ぜる。



調理時間
30
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33ページに。



+ 技 plus +

- 新ジャガは皮をむく手間がなくておいしいわよ。でもどんなに小さくても半分にしたと味がしみ込まないからね。
- ジャガイモの煮っ転がしは「おふくろの味」。だから中身は好きなお肉にアレンジしてね。
- ニンジンを入れても彩りが良くなるわよ。

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の提供や、社会貢献活動を行っています! …総務部広報課

総務部広報課の五反田稔課長に、JSからの情報提供や社会貢献活動などについて聞きます。

Q. 広報課の情報発信等について教えてください。

— UR 賃貸住宅にお住まいの方に向けては、本誌『JS Plus』を作成して、皆さまの団地生活にお役立ていただけるような情報提供に努めています。

ほかにも、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、無料で配布しています。

Q. 副読本による社会貢献活動の内容は?

— 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



■広報課の五反田稔課長

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。

この活動は、平成8年から全国の支社や支店が取り組み、今年で18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無料配布し、学習教材として授業などで活用していただいています。配布後は読後感想文コンクールを開催し、管轄エリアの学校を訪問するなどして、入賞作品を表彰しています。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。

Q. 今年の感想文コンクールは?

— 18回目の今回は、全国1,035校に18万部を配布し、全国72校から6,721作品の応募がありました。今年の2月初旬に審査会が開催され、厳正な審査の結果、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。

今後も、JSplus や副読本の作成を通して、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。



▲2013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

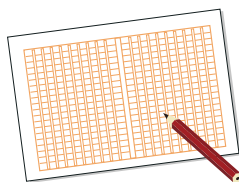
— 第 18 回読後感想文コンクール審査結果 —



■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：株式会社全教図代表取締役社長）

●読後感想文コンクール金賞受賞者●

- 東京都江東区立深川第八中学校 渡辺優菜さん
- 東京都台東区立忍岡中学校 石鍋理子さん
- 東京都江東区立有明中学校 朽本真由さん
- 東京都八王子市立由木中学校 伊藤優紀乃さん
- 東京都千代田区立九段中等教育学校 西山侑理さん
- 愛知県名古屋市長高針台中学校 石塚和香さん
- 東京都足立区立伊興中学校 阿部正太さん
- 東京都葛飾区立金町中学校 浅野未織さん
- 東京都江東区立深川第四中学校 楠本紫乃さん
- 愛知県名古屋市長新郊中学校 水谷美佳さん



第 18 回

読後感想文コンクール 受賞作品紹介



金賞 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感性と柔軟な発想で書かれていますので、ご一読ください。

「人と人とのつながり」

東京都江東区立深川第八中学校 1年 渡辺 優奈

私達が快適な暮らしをするためには、人と人との「つながり」が大切だと、私は考えます。この「つながり」とは、家族との生活やコミュニケーション、近隣の人とのふれあいや、互いを思いやり、ルールを守ることの大切さだと思います。

私は、父と母と弟と四人で暮らしています。家族の間で特に決まったルールはありませんが、父が仕事から帰ると、必ず四人そろってリビングで、その日の出来事をそれぞれ話します。また、食事も家族そろって食べる

ように心がけています。リビングには本棚があり、それぞれの好きな本が置いてあります。このように、家族四人が自分の部屋にこもらないで、コミュニケーションがとれるように工夫しています。

私の家は、集合住宅で約四百五十世帯以上あり、多くの人が住んでいます。子供から大人、老人まで幅広い年代の人が生活しています。名前も知らない人が多いので、私はあいさつを心がけています。以前、弟と二人でエレベーターに乗っていたとき、一緒に乗り合わせた年配の人にあいさつをしました。するとその人に「あいさつをしてく

こんにちは
JSです。

第18回 読后感想文コンクール 受賞作品紹介



れてありがとう。」と言われました。あいさつをするのは当たり前なのに、感謝されたことに驚きました。でも、とてもうれしかったです。

その反面、ルールやマナーを守らない人がたくさんいます。例えば、ペットを飼ってはいけないのに、犬やねこを飼っている家があります。鳴き声、ふんの後始末などで私の家にも被害がありました。

私は、これからもあいさつを心がけ、ルールやマナーを守れるように努力します。みんなが快適な暮らしができるように、人と人との「つながり」を大切にしていきたいです。

「居心地の良い住まいのために」

東京都台東区立忍岡中学校 2年 石鍋 理子

私は、快適な住まいの3章「住まいや地域の中での語らいの場を考えよう」を読んだ時ふと思った事がありました。それは、家族との団らんの時間や空間が少ないということです。

私の家には、母、父、祖父、私の4人が住んでいて、母と私は同じ部屋、父と祖父

には一つずつ部屋があるという感じです。しかしながら、リビングはなく、キッチンの際に大きなテーブルがあるだけです。それも、母の仕事場とつながっているため、そこでは、めったに食事は出来ません。また、父も母も仕事をしています。ですから、食事の時間もバラバラ、一人で過ごす時間がほとんどです。このような空間のため、家族とコミュニケーションがとれる場が少ないです。そのため、父とはほぼ話さなくなり、また話しずらくなってしまふ関係にもなっていました。私は、このままでは、家が嫌いになってしまう、そう思いました。学校で住まいは、「家族や友達などとつながって成長してゆく場」だと習いました。ですから「家族とつながるには」と考えた時、思いついたのは「日曜会」です。変な名前ですが、これは毎週日曜日だけは、どんなに疲れていても一緒にご飯を食べ、一時間だけ話す時間にするという会です。この会を実践してみたところ、初めは話さなくて企画した私が辛くなりましたが、段々と会を重ねることに話せるように





なりました。今では自然と話せるようになり、居心地のよい住まいへと徐々になっていきました。

住まいが居心地が良いという事はあたりまえかもしれませんが。しかし、よくよく考え直し、深めてみると意外と難しいものだ改めて思いました。ですから、住まいの勉強をしたという事で、その学んだことを生かし、これから居心地よく、安心して成長出来る住まいにしてゆけるよう、いろいろ企画をしてゆこうと思いました。

「大切な住まい」

東京都江東区立有明中学校 2年 とちもと 朽本 真由

私は父親の仕事の都合で転勤をくり返し、一戸建て、アパートなどいろいろな社宅に住んできました。しかし、どの家に住んでも、家は私や家族を自然から守り、安らぎを与えてくれる大切な存在でした。でも私とその大切さに気付けたのは、最近のことです。

三月十一日、福島に住んでいた私は震度六強の地震にあい、小学校に避難しました。すぐ隣りに見知らぬ人、教室の固い床にダンボールのふとん、とても気持ちよくは眠れませんでした。狭い部屋に大勢の人がいるため、声が聞こえたり、ぶつかってしまったりと嫌な時間が続きました。私はこの時初めて、「家って大切な存在だったんだ。」と思いました。避難所での生活を体験して、やっと私は普段何となく住んでいた「住まい」

の大切さに気付くことができました。このことをきっかけに、私は現在住んでいる集合住宅の管理人さんにあいさつをしたり、ルールを守って快適な住まいにするための努力を心がけるようになりました。でも、違う行動をとる人もいます。例えば、玄関に平気でごみを捨てていったり、共同で使う場所を汚していったりする事です。私たちの住まいを快適にしてくれている掃除の方や管理人さんに迷惑をかけているのです。私は生活に欠かせない住まいを大切にしないその行動が許せませんでした。一度住まいを失って気付いた大切さを他の人にも知ってもらい、その間違った行動を正してほしいのです。

住まいはとても大切なものです。ですが、普段住まいがあることがあたりまえの今は、その大切さに気づくことができにくいと思います。だからこそ私は、住まいは私たちを守り、安らぎを与えてくれる大切な存在なんだという事を多くの人に知ってもらいたいです。そして誰もが住まいをきれいに使い、気持ちよく快適に生活できることを望みます。



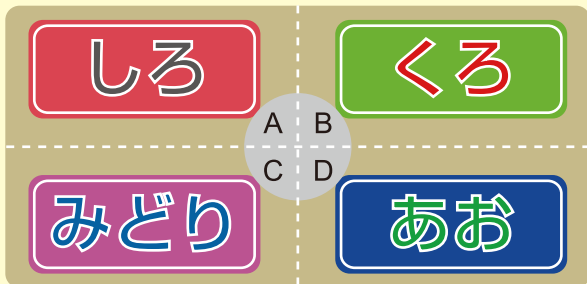
脳トレクイズにチャレンジ!

今回は、スピード重視で直感力を鍛えましょう。文字の色クイズと展開図クイズの2問を出題します。さあ、脳をフル回転させてください。

Q

文字の色クイズ

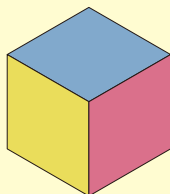
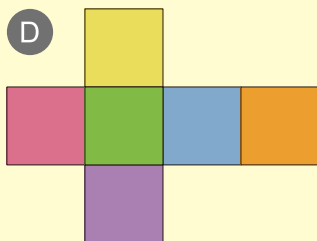
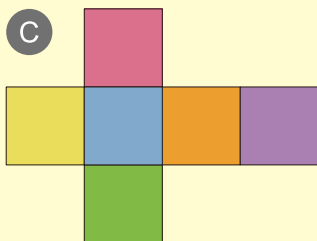
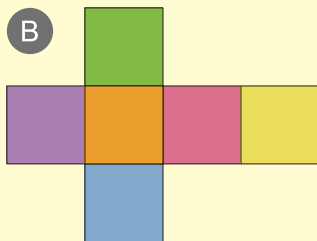
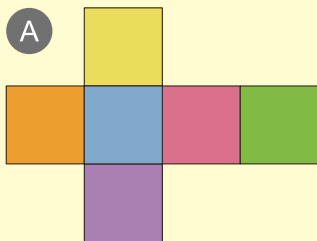
見本の文字の色は何色ですか。A～Dから選んでください。



Q

展開図クイズ

組み立てると見本の立方体が出る展開図はA～Dのうちどれですか。



見本

READER'S COLUMN 読者のお便りから

春夏秋冬、季節ごとの団地での暮らしぶりが伝わってきます。たくさんのお便りをお寄せください。待ってます！

「おたより」

12月に毎年恒例のもちつき大会があります。寒いですが、みんなでワイワイガヤガヤつきたての美味しいおもちを食べて、身も心も暖まります。 福岡県／M・Rさん

お散歩していて仲良くなったおばあちゃんを見つけると、子供が窓から「おばあちゃん」と朝のごあいさつ。笑顔で手を振ってこたえてくれます。我が家の日課になっています。 千葉県／S・Kさん

この団地に引越してきた日、大きなタンスが動かず困っていたら、見知らぬご老人が懸命に運ぶのを手伝ってくださって、感涙。今はご近所さんとしてお付き合い。越してきて良かったです。 東京都／T・Tさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ

お正月 何回来ても 心機一転 S・Tさん
 鳥の群れ 団地の空に 大威張り T・Kさん
 産声を 聞く日期待し 洗たくだ K・Mさん
 落葉掃き 風に遊ばれ 年の瀬か N・Kさん
 老夫婦 けんかしつつも そいねする S・Mさん
 目覚ましに 枕かぶせる 寒い朝 T・Mさん

読者プレゼント



レミパン… 10名

電子レンジやオーブンで大活躍！

シリコン鍋… 50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)、電子レンジやオーブンで大活躍のスチーマー「シリコン鍋」、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。

締切りは平成26年5月31日。



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(6915)5711(代) 〒173-0004 東京都板橋区板橋 3-9-7 板橋センタービルディング 10 階
	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
	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

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

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 TEL 06(6977)1500(代)
〒537-0025 大阪市東成区中道1-10-26 サクラ森ノ宮ビル8階

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 TEL 06(6831)1716(代)
〒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

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 TEL 072(270)9100(代)
〒593-8303 堺市西区上野芝向ヶ丘町 6-6-40

神戸市、明石市、三木市、姫路市

兵庫支店 TEL 078(251)4458(代)
〒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

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 TEL 06(6495)2001(代)
〒661-0976 尼崎市潮江 1-3-30 KDIビル 1階

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 TEL 0742(72)1700(代)
〒631-0806 奈良市朱雀 3-14-3

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 TEL 075(365)1010(代)
〒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

近畿地区

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

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

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 TEL 052(911)7216(代)
〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町 4-7-3

東海地区

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

福岡市、古賀市、宗像市、春日市、大野城市

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

北九州市、遠賀郡
山口県下関市、周南市

北九州支店 TEL 093(923)8830(代)
〒802-0064 北九州市小倉北区片野 3-15-5

福岡・山口地区

●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 日本総合住生活株式会社

<http://www.js-net.co.jp/>

水漏れ、排水詰り、断水、停電、
などの緊急時の連絡先

緊急事故受付センター

- 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