

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

2014 SUMMER

vol.40

夏

特集 のんびり散歩を楽しもう!



JS 日本総合住生活株式会社

vol.40

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

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 特集
のんびり散歩を楽しもう! ~気ままに歩いてリフレッシュ~
- 9 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 ~お財布の整理・収納編~
- 10 リビングをメンテしましょう
- 12 介護保険の住宅改修 -工事に関するQ&A-
- 14 世界の人気ごはん
- 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 ~夏を元気に過ごすための生活アイデア~
- 17 随筆
「メモ帳から」その40 大槻茂
- 18 「JSリリース」
- 20 クイズコーナー 脳トレクイズにチャレンジ!
- 21 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 22 JS事務所及び管轄団地所在地一覧

表紙イラスト: 国分 ^{くにが}チエミ / 本文イラスト: 原田 香

少し時間をつくって散歩に出かけませんか？
気の向くまま知らない場所を歩いたり、
ご近所をぶらぶらしてみるのもおすすめです。
よく知っている地域でも路地を一本入るだけで
思いがけない風景に出会ったり、
新しい発見をすることがあります。
ふだんあまり歩かない、散歩をする習慣がない人も
時には、あわただしい日常から離れて
体も心もリフレッシュしてみませんか？

◆特集◆

のんびり散歩を楽しもう！

気ままに歩いてリフレッシュ



Walking is a great amusement!

のんびり散歩はいいところがいっぱい!



生活の中で「散歩はなくてはならないもの」と言うイラストレーターのいしぐろゆうこさん。毎日、外に出て散歩している大の散歩好きで、地域のイベントで散歩の講師を務めるなど他とともに認める散歩の達人です。そんないしぐろさんに、散歩の魅力を教えてもらいましょう。

●いつでもどこでも、すぐにできる

「散歩は思い立ったらいつでもできるところがいいですね」と、いしぐろさん。

「乗り物に乗らなくてもいいし、お金がかからないのは主婦としては嬉しいです。好きな歌を口ずさみながら自由気ままにできるなど、いいところがいっぱい。以前、体を動かそうと思って、フィットネスクラブに通ったのですが、着替えたり、レッスンの時間割に合わせる必要があり、あわただしくて断念しました。散歩はマイペースでできるところが魅力ですね」

いしぐろさんは、天候にかかわらず、ほぼ毎日散歩しているそうです。

「1日30分でも外を歩くようにしていて、雨の日はお気に入りのレインコートを着て出かけます。歩いているうちにポジティブな気持ちになってきます。本当に散歩は一

石何鳥にもなると感じています」

●体も心もリフレッシュできる

保育園と小学校に通う2児の母親でもあるいしぐろさんは、家事や育児、仕事などで時間に追われる生活の中で、ほんの少し歩く時間を見つけて散歩することを勧めます。

「以前、会社勤めをしていて仕事が忙しいときは、会社帰りによく散歩をしていました。乗換えの際に、駅までの幹線道路や繁華街を歌をうたいながら歩いたりしましたけれど、意外と歌声はかき消されるので平気でしたね(笑)。現在は、朝、子どもを保育園に送ったら、その足で近所の公園に立ち寄ってぶらぶら歩き。外出ついでに、用事につけて散歩を楽しんでいます。散歩すると気持ちが開放されますね」

いしぐろゆうこさん - yuko ishiguro -

武蔵野美術大学卒業後、会社勤めを経てフリーのイラストレーター。散歩しながら描いたスケッチをもとにイラスト作品を多数制作している。現在は「読売 KODOMO 新聞」や子育て雑誌などで活躍中。2014年5月発売された「子どもの心のコーチング(イラスト版)」(PHP 研究所)でイラストを担当。

http://www.geocities.jp/ehonn_goma/



散歩の途中で休憩して、カフェでお茶を飲んだり、ランチを楽しむと、豊かな気持ちになりますね。ちょっぴり贅沢な時間を過ごすのも、たまにはいいですよ

●散歩のときに持っていくもの

散歩に出かけるときに欠かせないものは何でしょう？ いしぐろさんが真っ先に挙げたのは、履き慣れた歩きやすい靴。そして、バッグの中には、スケッチブックと鉛筆、好きな飲み物。

「夏には好きな飲み物の麦茶やジャスミンティーを水筒に入れて、寒い季節にはホットコーヒーやホットミルクティーを用意します」

歩きながら飲んだり、気が向いたらベンチに座ってお茶の時間を楽しめます。

「写真が好きな方なら、デジカメなどを持って行くのもいいですね。私の母は60代なのですが、散歩の途中、携帯で撮った写真を送ってくれます。私も、タブレット端末で撮影したり、イヤホンをつけて、ベン



気になる草花をスケッチしたり、写真を撮ったり、ときにはベンチに座ってひと休み。

チに座って好きな音楽を聴くこともあります」

●家に帰ってからも楽しみ方いろいろ！

散歩のときにきれいな景色や子どものいい表情など、ナイスショットが撮れたら誰かに見せたいくなりますね。家族や友人に写真を送ったり、絵手紙を描いたりするのも楽しいひとときになるのではないのでしょうか？

家に戻ると、いしぐろさんは散歩の途中で描いたスケッチを元に水彩画を描きます。

「楽しみ方というか、私の場合は散歩しながら描いたスケッチを、後で仕事のモチーフに使うことがあるので実用にもなり、スケッチしておくとも悩まずに仕事で描けるというメリットがあります」



散歩中に描いた草花のスケッチ。家に帰ってから、いしぐろさんはスケッチをもとに水彩画を仕上げます。

一人で、みんなで、のんびり散歩を楽しもう



●子どもといっしょに散歩

「何にもなくても、子どもは落葉を拾ったりするだけで喜びます。見失わないように気を使いますが、いっしょに歩くと楽しいですね。小さい子どもと歩くときの必需品は、ウエットティッシュと飲み物。子どもは自動販売機に売っている飲み物が飲めないことがあるので、必ず麦茶などを用意します。うちの子どもはおじいちゃんやおばあちゃんといっしょに何かをするのが大好きです。私の母が、子どもたちを散歩に連れて行ってくれますが、母も子どもたちもとっても楽しい時間を過ごしているようです」



●一人でのんびり歩く

「定年退職した父は、毎朝家からなじみの喫茶店まで30分かけて歩いて通っています。喫茶店のご主人と少し話すのが気分転換になるみたいです。コーヒーを飲んだ後

は、家までバスで帰ってくるみたいですが（笑）。無理をしないことも続けるコツだと思います」と、いしぐろさん。

●誰かを誘って、いっしょに歩く

「母は、学生時代の友人と待ち合わせて公園散歩を楽しんでいます。街中よりも落ち着けるし、お弁当を持ち寄って食べたり、のんびり過ごせるそうです」

いしぐろさんも、仲良しのママ友を誘って、散歩を楽しんでいるそうです。

「スーパーに買い物に行く1時間前に約束して、散歩して時間になったら“また今度ね”と手を振って、夕飯の買い物をして帰るんです。黙っていても、周りの木々を見ただけで心地よい時間が過ぎていきます。散歩をしていると、会話が止まっても気まずくならないので、お互い、気を遣わずにのんびり自由に過ごせるのがいいですね。“30年後も散歩しておしゃべりしようね”と約束しているんですよ（笑）」



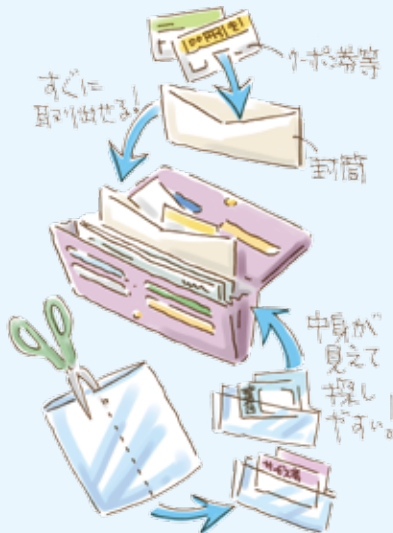
▲1時間ほど散歩してリフレッシュした後は、ずっと日常に戻って買い物に。生活のなかに散歩が根付いています。

毎日出し入れするお財布は、お金やレシート、カードが混在し、気がつくとおつという間にふくれあがって、使いにくくなりがちです。お財布にも整理・収納テクニックが必要ですね。

グループ分けして、整理！

カード類を1枚ずつチェックしただけではどれも必要と感じてしまい、なかなか財布の中身は減らせません。中身をすべて出してグループ分けすると判断しやすくなります。●金融系（銀行カード、クレジットカード）●健康系（保険証、診察券）●ポイント系（ポイント、会員カード）●サービス券、金券●レシート、

●大きさの異なる割引券・クーポン券は、横開きの小分け封筒に収納すると、便利です。（折れるので二つ折り財布の仕切りにも）



●カードサイズのクリアファイル等を縦半分切って、サービス券入れ兼お札とレシートの仕切りに（折れにくいので長財布用）。

領収証などのグループに分けられます。またこのように分けて収納しておけば、財布から抜き出して使うときにも探しやすくなります。

続いてグループごとに、「いる、いない」「持ち歩く、歩かない」の判断をしましょう。たとえば、有効期限が切れている・もうすぐ切れる・期限内に必要なポイントまで達しそうなポイントカード、1年以上使っていない会員カードなど、あるいはポイントが後からでも加算が可能なカード、定期的に通院していない診察券などは持ち歩く必要はありません。

定位置を決めて、収納！

お財布のポケットは、収納する定位置を決めましょう。自分を取り出しやすいポケットの順に、使用頻度の高いカードを入れていき、グループ別に収納すると探しやすくなります。免許証等の身分証明書関係は奥の方でOKです。

また、お札とレシートは混ざりやすいので、仕切りがある場合は必ず分けて入れましょう。割引券などのサービス券や金券も入れ場所を作ってあげることが大切です（左図を参照）。

リビングをメンテしましょう

畳のカビが不安、傷んだ畳を復活させたい、子供の落書きをなんとかしたい…
 キレイなリビングを維持するため、畳や壁をメンテナンス（お手入れ）しましょう。

1 畳のお手入れとカビなどの対処法

普段のお掃除は掃除機を丁寧にかければ十分です。掃除機は強くかけると畳表を傷つけますので、畳の目に沿って軽く触れる感じでゆっくりとかけてください。拭き掃除をする場合は、天気の良い日に窓を開けて、から拭きか、乾燥しやすいようにお湯で固く絞った雑巾を使い、余分な水分を畳に吸収させないようにしましょう。畳に水気が残っているとダニやカビの原因になります。

◆畳にカビが生えたら？

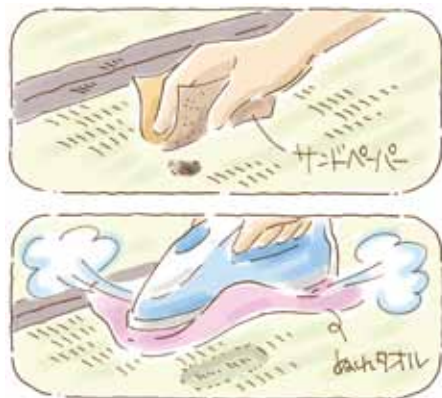
まず、乾燥させます。窓を開けて換気して、除湿機やエアコンのドライ機能などを使って、部屋の除湿をします。次に、乾いてから掃除機でカビを吸い取り、消毒用アルコールを染み込ませた布で畳を拭いてください。その後もしっかりと乾燥させましょう。

◆畳表に家具等のへこみ跡がいたら？

へこんだ箇所に霧吹きをし、ぬれタオルを当て、アイロンを押しつけずに軽く当てます。畳のへこんだ部分を蒸すように何回か繰り返すと、へこみはかなり戻ります。その後はから拭きをして水分を残さないようにしましょう。

◆畳に焼け焦げを作ったら？

タバコなどでうっかり焼け焦げを作っ



▲小さな焼け焦げは、サンドペーパーで。へこみはアイロンで蒸すように。

しまったら、少し黒くなった程度なら、細かい目のサンドペーパーでこすり取ることで、焦げあとを目立たなくすることができます。

2 ビニール壁紙のお手入れと落書きの落とし方

もっとも一般的なビニール壁紙の場合、日常のお手入れは、壁紙表面に付着したホコリをハタキなどで払い落としてください。軽い汚れなら①～③の要領で水拭きや中性洗剤で落とせます。

① 固く絞った布などで、汚れを吸い取るように拭き取ってください。落ちにくいときは家庭用中性洗剤を使うと効果的です。

② つなぎ目に水が入ると剥がれの原因になるので注意してください。

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。

【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。
- 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(P12.13 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。

和室リフォーム・データ(東京・神奈川地区)

	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)	¥166,000～ (6畳の場合)	1日
● 間仕切りの解消	¥38,700～	半日
● 壁紙のはりかえ	¥23,220～ (14㎡程度)	半日


※家具等の移動は別途となります。



リフォームご利用
お客様の声

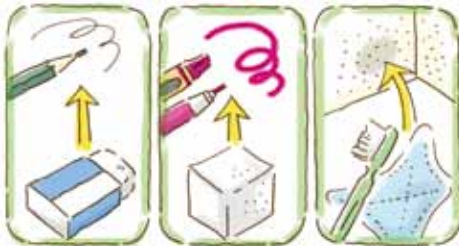
壁紙を張り替えて
部屋が明るくなった!



壁紙を張り替えていただきました。スイッチまわりの黒ずみや子供の落書き、たばこのにおいもすっかりなくなりました。キレイになったのもそうなのですが、部屋全体の印象がほんとうに明るくなりました。うれしいです。  大阪府 Sさん

③ 表面に水や洗剤が残らないように拭き取り、最後から拭きをします。

落書き(ビニール壁紙の場合)は、鉛筆なら消しゴムで傷めないようにやさしくこすり、水性ペンやクレヨンならメラミンスポンジ(100円ショップで手に入る)に水を少しつけてこすって落とします。凸凹がある壁紙の場合には歯ブラシで軽くこすって拭き取るのもいいでしょう。



●鉛筆

●水性ペン・
クレヨン

●凸凹のビニール
壁紙

シンナーやベンジンは変色したり模様がとれたりすることがあるので使わないようにして、他の強い洗剤や溶剤を使う場合は、あらかじめ壁面の目立たないところで試してからにしてください。



介護保険の住宅改修 ー工事に関するQ&Aー

暮らしをバリアフリーに

vol.18

要支援・要介護の認定を受けている方が、自宅に手すりを取り付けるなどの住宅改修を行おうとすると、改修費用（上限 20 万円）の 9 割相当額が支給されます。ただし、この制度を活用した住宅改修では対象工事が定められています。対象工事に関するポイント等を Q&A 形式でまとめました。

この制度の対象工事は、①手すりの取付、②段差の解消（段差軽減）、③床又は通路面の材料の変更、④引き戸等への扉の取替え、⑤洋式便器等への便器の取替え、⑥①～⑤の住宅改修に付帯する工事とされています。以下の Q&A で、どのような工事が対象となり、対象外となるのかをご確認ください。また、工事内容によっては、退去時に原状回復が必要になりますので、ご注意下さい。

には以下の手すり取付け工事が主な支給対象工事となります。

手すりの取付け工事の気になるポイント	
対象となる主な手すりは？	集合住宅の場合、居間・トイレ・浴室・玄関・廊下等の室内手すりが主な対象となり、階段等の共用部分の手すりは対象外となる
タンス・ベッド・下駄箱等への手すりは？	固定されていないものへの取付は安全上の観点から支給対象外となるため、安全性を確認できる場合（下駄箱を固定する等）に限る
手すりの付け替え・移設は？	身体状況の変化等による場合だけが対象となり、撤去費用も支給対象となる。単に老朽化したとの理由であれば認められない
取れた手すりの付け直しは？	以前より強度のあるものにするなど、取れにくい工夫をすることが必要となる



Q1 手すりの取付けは、どんな場合が給付対象の工事となる？

A 住宅改修のなかでも多く行われる手すりの取付け工事は、廊下、トイレ、浴室、玄関に、転倒予防や移動の補助を目的として手すりを設置します。団地の場合、具体的

Q2 浴槽のふちの高さを下げる工事も「段差の解消」として認められる？

A 認められます。高齢者が自立して入浴または介助して入浴できるよう、浴室床と浴槽の底の高低差や浴槽の形状（深さ、ふちの高さ等）を適切なものとするために行う浴槽の取替は（床レベルはそのままであっても）「段差の解消」として住宅改修の給付対象となります。※ただし、原状回復義務あり。

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。詳しくはお近くの JS 支店(P22.23 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。



Q3 既存の洋式便器の便座の高さを高くしたい場合の住宅改修は？

A リウマチ等で膝が十分に曲がらなかったり、便座から立ち上がるのがきつい場合などの住宅改修は、以下のように考えられます。

●洋式便器をかさ上げする工事は？

支給対象となります。*ただし、原状回復義務あり。

●便座の高い洋式便器に取り替える場合は？

既存の洋式便器が古くなったことにより新しい洋式便器に取り替えるという理由であれば、支給対象とはなりません。利用者に適した高さにするために取り替えるという適切な理由があれば、便器の取替として住宅改修の支給対象となります。

*ただし、原状回復義務あり。

●補高便座を用いて座面の高さを高くする場合は？

このケースは住宅改修ではなく、腰掛け便座（洋式便器の上に置いて高さを補うもの）として特定福祉用具購入の支給対象となります。

Q4 敷居の取替えに伴う扉の交換は、段差解消（段差軽減）の付帯工事？

A 扉に附属する敷居を段差解消（段差軽

減）のため取り替えることに伴い、今ある扉を別のものに新調しなければならない場合、扉の交換は付帯する工事として保険給付の対象となります。*ただし、原状回復義務あり。

Q5 子供の家に一時的に身を寄せている場合、介護保険の住宅改修は可能か？

A 介護保険の被保険者証に記載されている住所地の住宅の改修が給付対象となりますので、自宅が別にあっても、要介護者の住所が身を寄せている子供の住所に移されていれば、介護保険の住宅改修の支給対象となります。なお、住民票の住所と介護保険証の住所が異なる場合は、介護保険証の住所が対象住宅の住所地となります。

*介護保険の給付対象となる住宅改修は、利用者の状態を踏まえた適切な工事を行うため、事前申請制度になっています。必ず、自治体窓口に保険給付の対象となることの確認を受けてから、着工してください。急いでいるからと先に工事をしてしまうと保険給付の対象とならないので、ご注意ください。また、退去時の原状回復の有無についてもご確認ください。

簡単なのに美味しい!

世界の 人気ごはん



01 シンガポール



炊飯器で一気に作る! ハイナン 海南チキンライス

あの国の人気メニューをおうちで作ってみませんか。

ちょっとした工夫で簡単に作れるので今日から定番メニューの仲間入り。

家庭で楽しめる世界のレシピを料理研究家の沢田けんじさんに教わりました。

いつもと違う味を楽しみたいとき

おもてなしの一品に悩んだとき

家族を驚かせたいとき



Recipe

シンガポール屋台の定番人気メニュー 海南チキンライス

調理時間

15分

(米つけおき、炊飯時間を除く)

■ 材料(1~2人前)

- (A) 鶏もも肉 ————— 1枚(300g)
おろししょうが — 小さじ1/2(チューブでも可)
ナンブラー ————— 小さじ2
砂糖 ————— 小さじ1
サラダ油 ————— 少々
- (B) 米 ————— 1合
硬水(例えばエビアン) — 1合のメモリの下まで
塩 ————— 小さじ1/4強(1.5g)
おろしにんにく — 小さじ1/4(チューブでも可)
ネギの青いところ ————— 少々
(香味づけ、臭み抜きのために使います)

<つけあわせ>

- きゅうり薄切り ————— 1本分
トマト ————— 小1個
香菜 ————— 少々

異国気分上昇!

簡単エスニックソース

sauce 1 タイ風ソース

味噌をスイートチリソースでときのぼす。
スイートチリソース…大さじ2
合わせ味噌…大さじ1

sauce 2 さわやかソース

スイートチリソースにレモン汁を混ぜる。
スイートチリソース…大さじ2
レモン汁…小さじ2

■ 作り方

- ① といだ米をひたひたの硬水に30分つけておく。
- ② Aを混ぜて鶏肉にからめる。
- ③ フライパンに少量のサラダ油をひき、鶏肉の表面が白くなる程度にさっと焼く。
- ④ 炊飯器にBを入れ、焼いた鶏肉をのせて炊飯する。早炊きでもOK。



- ⑤ 炊き上がったら鶏肉を取り出してカットし、きゅうりとトマトを盛りつけ香菜を添えて完成! ネギは使いません。

+ 技 plus +

硬水で炊く

日本のお米を使って本場の炊き上がりを目指すには、硬水を使うのがコツ。ミネラルが食物繊維を固めて、インディカ米のようにばらりとした食感を味わえます。

+ 楽 plus +

火を使う時間が短い

炊飯がメインなのでコンロの前に立つ時間が少なく、暑い夏向きの調理方法です。

Profile

科学する料理研究家 沢田けんじ

辻調理師専門学校フランス校卒業。辻調グループ校に勤務(助教授)の後、イタリアンカフェのシェフを経て料理研究家として活動。「本格料理を家庭で作りやすく」をコンセプトに和洋中からエスニックまで世界の料理を手掛ける。料理教室ミルハウス主宰。
ホームページ <http://www.sawakens.com>



暑い日が続くと、食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。猛暑に負けないで夏を乗り切るために、栄養たっぷりの簡単スイーツや健康法をご紹介します。

ヨーグルトでスイーツ&ドリンク

夏、食欲がないときにおすすめなのが、たんぱく質を手軽に摂取できるヨーグルト。水切りするだけで、なめらかでコクのあるクリームチーズのような口あたりになります。水切りした後にでる水分は良質のたんぱく質などが含まれている乳清（ホエイ）です。捨てないで元気の出るプロテインドリンクにしましょう。ゴクゴク飲めば、疲労回復につながります。



ヨーグルトスイーツ

▶材料

プレーンヨーグルト、ビスケット、好みのジャム

作り方

- ①ポウル、ざる（ポウルより少し大きめのもの）、キッチンペーパーの順に重ね、ヨーグルトを入れる。
- ②キッチンペーパーをかぶせて、冷蔵庫で一晩水切りする（プレーンヨーグルト450gで約200g）
- ③容器にビスケットを割り入れ、水切りヨーグルトを盛りつけ、ブルーベリーなど好みのジャムをのせてできあがり。

プロテインドリンク

▶作り方

ホエイに大きじ1杯のハチミツを加える。アセロラやフルーツジュースなどで割ってもおいしい。

手作りヘアゴムで筋力アップ!

猫背や肩こりが気になる人は、安価で簡単に作れるトレーニング・グッズを使って、背中中の筋肉を鍛えましょう。筋トレやリハビリではトレーニング用バンドを使うのですが、代わりにヘアゴムで作れるトレーニング・グッズを使いましょう。100円ショップなどで売っているヘアゴム5～6本を三つ編みにして、両サイドを結べばできあがり。体力がない人は少ない本数から始めると、無理なく鍛えることができます。



◀力がついたら持ち手の幅を狭くしてレベルアップも。

▲トレーニング方法

- ①ヘアゴムの両端を握り、両腕を上げる。
- ②頭の後ろを通るように腕を引き下げる。肩甲骨を寄せ、ひじがわきの下部につくまで引いたら、元の姿勢に戻る。10回ワンセットで3セットを無理なく行うのが目安。

※ 痛くない範囲でトレーニングしてください。



「メモ帳から」その40

大槻茂

7月の東京・新橋演舞場に、3代目渋谷天外率いる松竹新喜劇の「爆笑七夕公演」がかかった。七夕公演の名が復活するのは、16年ぶりという。

松竹新喜劇は、大阪を本拠地とする劇団である。今年で結成65年を迎えた。劇団名を知らなくても、渋谷天外、藤山寛美という名前を聞いたことのある人は、大勢いるに違いない。渋谷天外とは、「館直志（たてなおし）」のペンネームも持つ二代目渋谷天外である。2人とも、日本の喜劇を支えた天才的な演劇人である。

2人が活躍していたころの新喜劇は、日本でも有数の人気劇団だった。だが、昭和58年に天外が、平成2年に寛美が亡くなると、公演の場は次第にせばめられていった。劇団の衰勢もあるが、娯楽、特に笑いの多様性の波に洗われたことが大きい。新喜劇といえば吉本、と思う人のほうが多いのが現実である。それでも、3代目天外をはじめとする劇団員の老舗復活にける熱意と努力、そして意気地とが、ようやく結実の兆しを見せてきた。

平成11年（1999）、私は知人の勧めもあり、「渋谷天外伝」という文庫本を小学館から出した。3代にわたる天外を軸に、日本の喜劇の歩みと、曾我廼家五郎、十郎ら名優たちの足跡をたどったものだ。

<（新しい芝居の命名に悩んでいた曾我廼家五郎が）文芸倶楽部という雑誌を開いてみると、尾崎紅葉先生のお作で「喜劇夏小袖」と言うのが出ていました。「これやっ」「喜劇、喜劇、ええ名や、これにしよう」>。五郎の自伝にある喜劇誕生の一節である。明治36年のことだった。

天外の演技は円熟味を増しており、先代を追い越そうとしている。今公演から寛美の孫が入団、藤山扇治郎を名乗っている。締め切りの関係で公演を紹介できないが、機会をつくり、ぜひ新喜劇の舞台に足を運んでいただきたい。



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「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。

暮らしに“便利!うれしい!”をお届けする、

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 リリーフ”。

今号では、WEB 会員サービスの内容と、期間限定のキャンペーンサービスをご紹介します。

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

● WEB 会員登録

無料

JS リリーフの WEB 会員には、さまざまな特典をご用意しています。



JS リリーフホームページ

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

WEB 会員登録で 多くの特典を手にとろう!

JS リリーフのホームページから WEB 会員登録を行っていただくと、WEB 会員だけの多くの特典サービスをご利用いただけます。

下記の方法で、ご登録ください。入会金・会費等は一切かかりません。

① JS リリーフに入会 (無料)

まだ JS リリーフにご入会していない方は、まずはホームページで (<http://www.js-relief.jp/>) 入会手続きをお願いします。

② WEB 会員登録 (無料)

①の手続き後に送られてくるガイドブックと同封の「仮パスワード」をもとに、ホームページで WEB 会員登録を行ってください。

👉 WEB 会員だけの特典

1 メールマガジン配信

WEB 会員に向けてキャンペーン情報など、お得な情報を配信しています

2 各種キャンペーン情報の閲覧

WEB 会員限定、期間限定のキャンペーン情報等を閲覧できます (ガンソリン優待割引券 / 中長期レンタカーキャンペーン)

3 通販サイトの利用

WEB 会員限定の通販サイト「買い物上手」を利用できます (期間・数量限定のタイムセール等を随時実施)

4 ご優待特設サイトの閲覧

優待サービスメニューの確認や優待クーポン等が印刷できます

入会費無料の会員サービスです。

JS リリーフ会員様へのお知らせ

WEB会員
限定

メルマガアンケートプレゼント

期間 2014年 9月上旬～30日

JS リリーフの WEB 会員の皆様へ、メルマガアンケートのお知らせを配信させていただきます。期間中、このアンケートにご回答いただいた方には抽選で素敵なプレゼントをご用意しています。WEB 会員は、JS リリーフ会員の方ならどなたでも JS リリーフのホームページよりご登録いただけますので、この機会にぜひとも WEB 会員にご登録の上、“メルマガアンケートプレゼント”にご参加いただけるようお願いいたします。

スパリゾートハワイアンズ

モノリスタワー宿泊券 3組様



ホームベーカリー

1斤タイプ 3名様



パナソニック

ネスカフェ ゴールドブレンド

バリスタ 3名様



ネスレ日本株式会社

キーチェーンライト

50名様



※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

- 応募するためには、① 8 月末までに JS リリーフ会員にお申込みの上、② WEB 会員の登録を行い、③メルマガアンケートに回答の3ステップが必要になります（8 月末にお申し込みいただいた場合は、9 月 16 日から WEB 会員登録が可能になります）。
- メルマガアンケートは 9 月上旬（この時受け取れない方には 9 月 20 日頃）に配信する予定です。また、会員専用ページからもご参加いただけます。
- ホームベーカリー…毎朝焼きたてパンを作る予約タイマー付き。バリスタ…「ネスカフェ」を使った 5 種類のコーヒーが手軽に楽しめます。



スパリゾートハワイアンズ・モノリスタワー宿泊券の詳細



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」のホテル「モノリスタワー」の宿泊券を、抽選でグループ 3 組（1 グループ 4 名様、計 12 名様分）にプレゼント。

■有効期限

2014 年 10 月 1 日～2015 年 2 月 27 日迄の日～金曜日宿泊
（土曜日・休前日を除く）



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）

※サービス内容及び料金は 2014 年 8 月 1 日現在のものです。

第5回

脳トレクイズにチャレンジ!

瞬間で問題を解く、スピードが勝負です。4つの数で10!クイズと間違い探しクイズの2問を出題します。さあ、脳をフル回転させ、直感力を鍛えましょう。

Q

4つの数で10!クイズ

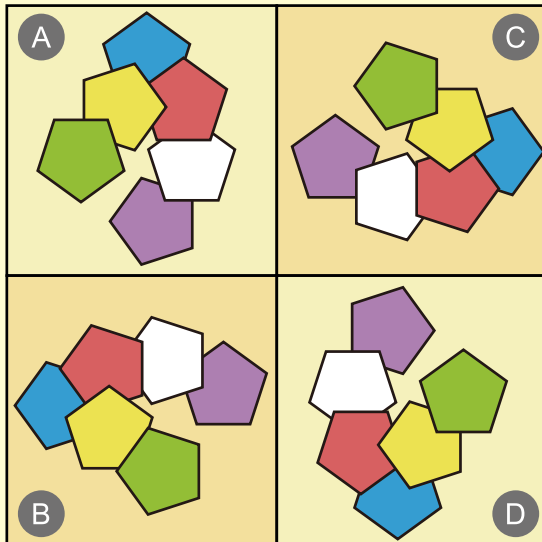
3つの□に、+・-・×・÷のいずれかを入れ、10を作ってください。

$$(9 \square 8 \square 8) \square 8$$

Q

間違い探しクイズ

絵が左右に回転しています。1つだけある他と違う絵はどれですか。



READER'S COLUMN 読者のお便りから

たくさんのお便りが届けられ、団地での皆さんの暮らしぶりがいきいきと伝わってきます。団地生活、楽しさいっぱいですね。

「おたより」

福岡より転居したばかりです。1ヶ月に1回、棟の有志による茶話会があります。棟内のことを皆さんから教えられているところです。
東京都 / I・Tさん

集会所にてカラオケや手編み、ミシン、パッチワーク等楽しんでます。91才のおばあちゃんがミシンで作っている姿を見て励みになります。誕生日会、日帰り旅行、花見など和気あいあいと幸せな時間です。
埼玉県 / T・Tさん

“だんだんテラス”（大学生が団地内で運営するコミュニティ活動拠点）の大学生のお兄さんたちに、小学生の子供たちが相手してもらっています。お兄さんたちは「大変」と言いますが、見ているこちらは微笑ましいです。お兄さんたち、ありがとう！
京都府 / Y・Tさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ

あれはボケ 今年も呆けずに 冬を越し
S・Tさん

ピカピカの 1年生に ババにこり
K・Nさん

ベランダに 洗濯物と 干し野菜
T・Kさん

新学期 笑顔広がる 通学路
W・Eさん

ベランダで 弁当広げ 花見する
A・Sさん

春近し 小鳥の声に 散歩する
Y・Tさん

読者プレゼント



* 深型鍋・たこ焼きプレート・焼き肉プレート等

マルチーナ・グリルパン
3点セット... 10名



保冷温トート
バッグ... 50名



東日本大震災寄付金付
クオカード (500円分) ... 20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、お鍋・たこ焼き・焼肉がこの一台で楽しめる「マルチーナ・グリルパン3点セット」、たっぷりサイズがうれしい「保冷温トートバッグ」、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9月30日。

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、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（青葉区の一部）、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、市原市、四街道市	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、つくば市、龍ヶ崎市、守谷市	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、上尾市、桶川市、戸田市、蕨市、鴻巣市、久喜市、北本市、熊谷市	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、北葛飾郡松伏町	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、飯能市、東松山市	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、浪速区、東成区、生野区、天王寺区、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、三島郡島本町

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、守山市

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
CUBE 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、一宮市、稲沢市、岩倉市、江南市、清須市、北名古屋市、東郷町、みよし市、弥富市、愛西市、蟹江町、三重県桑名市、四日市市、津市、岐阜県各務原市、

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、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、熊本県熊本市

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