

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 AUTUMN

vol.41

秋

特集 家事時短で暮らしをハッピーに!



JS 日本総合住生活株式会社

vol. 41

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 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  
家事時短で暮らしをハッピーに! ~ちょっとした工夫で家事を効率化しよう~
- 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 ~本の整理編~
- 10 水廻りをメンテしましょう
- 12 介護保険の住宅改修 -制度概要&事例紹介-
- 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 ~日用品活用術と保存食で元気な秋を満喫しよう~
- 17 随筆  
「メモ帳から」その41 大槻茂
- 18 CLOSE UP 団地ライフ  
いくつになっても、夢中! 善行団地の“麻雀クラブ”  
神奈川県藤沢市善行団地
- 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 <sup>くにが</sup>チエミ / 本文イラスト: 原田 香

# 家事時短で 暮らしをハッピーに!

## ◆特集◆

子育てや仕事で忙しい女性の方たちや  
老後に備えて家事を省力化したい方に  
おすすめしたいのが、家事の時短です。

時短はひと工夫することで作業効率が上がられ  
きちんと暮らすための簡単な方法です。

時短を実現して生活が快適になれば、  
ゆとりができて家族と触れ合う時間も増えます。  
家事に取り組もうとする男性の方にも役立つアイデアや  
生活を快適にする工夫の数々を紹介します。



# Let's shorten the time for housework!

## 家事を時短するコツ!



片づけ、そうじ、食器洗い、買い物、料理、収納、洗濯といった家事の数々は延々と続くもの。どうすれば、団地生活の中で時短を実現することができるのでしょうか？ 見直したいポイントや基本の考え方について、知的家事プロデューサーの本間朝子さんに伺います。

### ●時短の考え方

15年以上賃貸住宅に住んでいたという本間さん。限られた収納スペースや自宅の改良に大きな制約がある中で、生活環境を整える工夫を続けてきました。そうした経験を経て考えた、家事にかかる時間や負担を減らす大切なポイントが三つあるそうです。

「一つ目は、家事がしやすい環境を作ることです。家事は同じことの繰り返しなので“家事がしやすい動線（人や物が動く経路のこと）”や物の配置を考えて、無駄な動きをなくすることが大切になります。できるだけ移動距離の短いレイアウトにして、物は出し入れしやすく配置しましょう」と本間さん。

「二つ目は、家事を一人で抱えないことです。すべてを自分だけでやろうとせずに、家族が自然と分担できる仕組みを取り入れて、それぞれができることを担ってもらいましょう」

分担することによって、子どもの成長を促したり、家族が生活力を身につけていくことにつながると本間さんは言います。

「三つ目は、発想の転換をすることです。私は、完璧な家事を目指さなくてもいいと考えています。大切なのは、家族が仲良く健康に暮らせることなんです。いつもきれいに片づいた部屋や、何品も食卓に料理が並ぶ食事は理想ですが、やらなくても済むことはやめてもよいのでは？ ハードルを少し下げて、ワンプレート（一枚の皿に複数の料理を盛りつけたもの）料理でも、忙しいお母さんがニコニコしているほうがいいですよ。 “手抜き”ではなく、“最適化”を行うことで、時間を上手に使っていきたいですね」

さっそく、本間さんが行っている時短アイデアを参考に、家事にかかる時間や負担を減らしていきましょう。

本間朝子さん - asako honma -

知的家事プロデューサー。フードプランニング会社のチーフディレクターを経て独立。自分自身が仕事と家事の両立に苦しんだ経験から、家事の効率化に役立つメソッド「知的家事」を考案。著書に『幸せを呼ぶ家事「時短」の楽しい小ワザ 88』（祥伝社）、『欲しかった“あと1時間”を手に入れる時短家事メソッド』（ベストセラーズ)がある。 <http://honma-asako.com>





## 時短家事アイデアのアレコレ…

家事時短の具体的な方法を、本間さんに紹介してもらいます。「こんなやり方もあるということを知っていただいて、ぜひ、自分に合う方法を見つけてほしいですね」と本間さん。わが家にプラスできる時短アイデアを探してみましょう。

### ●時短で洗濯の手間を大胆にカット！

「“洗う” “干す” “しまう” の3点の距離を近づけて、なるべく1箇所にまとめることが時短につながります」と本間さん。

◎**洗う量を減らす**…「洗うときにかさばり、乾かすのも時間がかかるバスタオルの使用をやめます。入浴後はフェイスタオルで、男性は1枚、女性は2枚あればOK」

◎**シワにならない洗濯法**…「ワイシャツのアイロンがけを時短しましょう。形態安定加工の商品を選ぶのも方法です。ハンカチは、濡れているうちに折りたたみ、手でパンパン！とたたけばアイロンいらず。たたんだ形のまま干して、乾いたらそのまま収納できます」

◎**干しスペースづくり**…「洗濯機の上部に突っ張り棒を使って室内干しスペースを設置し、除湿器を使用。“洗う” “干す” が同じ場所です。雨の日も洗濯OK」

◎**「干す」「しまう」の手間を省く**…「ハンガーにかけて干せば、たたむ手間が省けて、洋服に折りジワもつきません。乾いたらそのまましまします」

◎**シワを気にしない**…「キッチン用のふきんは、乾いたらカゴなどに入れるだけ」

### ◆家事を分担する仕組み

家事の分担の基本は、「自分のことは自分でやる」です。例えば、洗濯物の仕分けは本人にさせます。洗濯カゴをいくつか用意して、おしゃれ着はここ、色落ちするものはここ、のように指定します。あとは脱いだ本人が仕分けを入れます。“部屋の片付け”も家族分のカゴを用意して、それぞれが散らかしたおもちゃや文房具などをに入れて本人に渡し、元の場所に戻してもらいます。“洗濯物の片づけ”も家族分のボックスを用意して、乾いたらそこに入れます。自分用のボックスに入った洗濯済みの衣類を、それぞれがたたんでしまえば、家事の大幅な時短につながります」



▲仕分けのカゴを用意し、突っ張り棒で洗う・干すを同時に行う。

# How to shorten your time for housework



## ● “面倒”を排除して掃除を簡単に!

「気づいたときにささっと掃除できる環境を作ることが時短に欠かせないポイントです」と本間さん。

◎家具などの配置…「家具は掃除機のヘッドやモップの幅に合わせて配置すれば、掃除がスムーズに。掃除道具がびったりはまり、すみずみまできれいにできます。観葉植物やごみ箱といった重いものをいちいち抱えて移動させながら掃除機やモップをかけるのは手間がかかります。キャスター付きの台にのせれば、楽に動かせます」



ゴミ箱はキャスタ付きがラクチン。植物はキャスター付きの台に乗せて。

◎配線の整理…「テレビの裏の配線や電源タップなどを床に置いていると、掃除するのが面倒になりがち。すいすい掃除ができるように、電源タップはテレビ台に固定し、コード類はできるだけ部屋の隅に配線してスッキリさせます」

◎掃除道具の置き場所…「汚れに気がついたら、こまめに掃除道具が使えるように、す



見た目のいいフロアモップ等をあちこちに置いて、キレイをキープ

ぐに出せる場所や手が届く位置に置いておきます。モップはスタイリッシュな専用ケースに入れて立てておけば、お客様が来ても気になりません。キッチンでも冷蔵庫の側面などの取り出しやすい場所にモップを置か、ぶら下げましょう。持ち手のついた掃除道具なら、手の汚れを気にせずに使えます。トイレブラシは、ケースに吸盤のついたタイプを選んでトイレタンク横に貼り付ければ、掃除のじゃまになりません」

◎手際よくついて掃除…「汚れはため込むと落とすのに時間がかかります。ほこりを取るだけで済むものが、時間がたつと、こびりついて洗剤が必要になり、落とすのも大変な作業に。ついで掃除でこまめに汚れを落とすとして、手際よくきれいをキープしましょう。お湯を沸かしたときは、ついでにシンクをそのお湯でさっと洗えば汚れが落ちやすく、簡単にピカピカにできます。また、洗面台に

は古くなった台所用スポンジを3cm幅くらいにカットしたものを置いておくと便利。洗面ボウルはもちろん、掃除用の歯ブラシが入らないオーバーフロー穴や排水溝も、さっと掃除できます」

◎**前もって予防掃除**…「こまめな掃除が難しい場所は汚れてから掃除するのではなく、予防掃除をして手間がかからない状態にしておきましょう。例えば、昔からの知恵ですが、背の高い家具の上に新聞紙を敷いておけば、ほこりや汚れの予防に。定期的に新聞紙を取り換えるだけなので手軽です。冷蔵庫の天板部分にはラップをかけて、ほこりや油汚れを予防。汚れたらはがして、かけ直します。冷蔵庫のポケットにはキッチンペーパーなどを敷いて液だれの対応を。キッチ

ンの調理台には小さなボウルを用意し、野菜クズなどはそこに入れます。排水口に生ゴミを落とさないことで汚れが予防できます。浴室で使う洗面器や椅子などは、フックや吸盤を使って壁に掛けて浮かせておくことで、カビや湯アカ、ぬめりの予防になります。シャンプーなどはボトルを置かないで、詰め替え用の袋に直接ポンプとフックを取り付けるタイプのグッズを利用すれば、ぬめりを予防して衛生的に使えます」

掃除が大の苦手の本間さんだからこそ、掃除の時短に力が入るとのことです。

### ●アイデア収納とストック術で時短を！

「出し入れしやすく収納することが大切で、掃除を楽にするためにも、なるべく床に置かないようにします」と本間さん。

◎**置き場所を決める**…「つい床に置いてしまうリモコンや新聞などは、部屋が片づかない原因のひとつ。使う場所のそばにカゴやトレイなどを置いて置き場所を決め、必ずそこに戻すようにします。

◎**ストックはプラス1で**…日用品などのストックは置き場所を分散せず、種類につき一カ所にします。収納スペースが限られている場合におすすめなのが、ストックをすべてプラス1にすること。これでストックを切らさずに、あわてて買い物へといった無駄な作業も避けられます」



▲洗面器やブラシ、シャンプー詰め替えパックなどは、フックや吸盤を使って壁に掛けて浮かせておくと、掃除いらすで時短。



●あっと驚く発想で料理をスピードアップ！

本間さんおすすめの、調理に時間をかけずに、栄養価の高い食事を用意する方法を教えてください。

◎**同時調理**…「ご飯と一緒に、おかずの下ごしらえも同時にしましょう。炊飯器に水加減した米をセットして、アルミホイルに包んだ卵やじゃがいもを入れて一緒に炊くだけ。ご飯と同時にゆで卵やゆでたじゃがいもができあがります（大きめのじゃがいもはカットしている）。同様に大根をカットして隠し包丁を入れてふるふき大根。あまり欲張らないで、米2合にジャガイモ1個+卵1個くらいの割合で、炊飯器のいちばん上の目盛りを限度にします。アルミホイルが熱くなっているので、菜箸やトングを使って取り出してください」

▶アルミホイルに包んだ卵とジャガイモを入れて一緒に炊く。ポテトサラダの準備が同時に。



◎**リメイク料理**…「にんじん、玉ねぎなどが入った栄養バランスのいい肉じゃがの味付けを変えて、料理を展開していきます。翌日は水とルーを加えてカレーやシチューにしたり、マヨネーズを入れてポテトサラダ、味噌と出汁を入れて豚汁に展開を」



◎**フライパンひとつで簡単パスタ**…「パスタ鍋もザルも不要で、洗い物が減らせます。フライパン（一人分の分量）に水（400cc）とオリーブオイル（小さじ1）と塩（小さじ1/6）を入れ、沸騰したら半分に折ったスパゲティ（ゆで時間8分指定のもの100g）と野菜などの好みの具材を入れ、中火で8分間ゆでます。大さじ1程度の水分が残るように仕上げるのがポイントです。味付けは、ナポリタンなら（ケチャップ大さじ3、バター小さじ1、こしょう少々）で完成」

◎**前倒して献立作り**…「前もって次の回の献立を考え、食材をすべてトレーに入れて冷蔵庫にセットしておきます。食材のチェックもできて、すぐに調理に取りかかれます」



◎**一度にゆで野菜を作る**…「お湯をわかす、大きな鍋を洗うなど、野菜の下ごしらえにかかる手間を一度にまとめます。アクの少ないものから順番に3、4種類の野菜をゆでて保存しておく、次回からのおかず作りが簡単になります」



読んでいない本や雑誌ほど、本棚やラックにキレイに並び、利用頻度の高いモノほど、その辺に出しっぱなしになっていたります。大好きな本はなかなか捨てきれず、収納できません。だから、ちょっとした収納のコツをお教えます。

### 仕分けて、場所を決め、収納！

好きな本や雑誌ほど処分は難しいものです。処分する・しないを判断する前に、利用頻度を冷静に判断し、次の種類に仕分けましょう。仕分けたら本棚のどこまでの範囲をその種類の本の収納エリアにするかを決めて、置き場所を決めます。

#### 《本の収納の基本》



● 読まないけれど、取っておきたいモノは、ラックに置かなくても、取っておけば安心。箱につめて、押し入れや天袋などに



● 今読んでいる本や雑誌は、ファイルにしまうと取り出しやすい。また本棚に入れずにカゴに入れてリビングに置いて

前述の箱にもしまいきれないモノは、処分を考えなければいけません。読まなくなったモノ、情報が古いモノなどを候補に思い切った処分を。雑誌の場合は、何年以上経ったら処分！とルールを決めておくのも有効です。

### しまい方は、種類別に！

本のしまい方は、あまり内容を考えず、種類別に並べて、入りきらない場合に「いる・いらない」を判断しましょう。次の種類分けを参考にして下さい。

① **サイズ別**…本の高さに合わせて、棚の高さを変えられるので収納量は増えますが、ジャンルがバラバラになり分りにくくなります。

② **ジャンル別**…分かりやすいけど収納量は減り、大きさが不揃いで見た目が悪くなります。

③ **他**…シリーズ別、バックナンバー別にしまう方法もあります。



● サイズ別にしようと、スッキリ



● ジャンル別にしようと、取り出すときに便利

# 水廻りをメンテしましょう

トイレの水が出ない、チョロチョロと水が止まらない、お風呂の排水口から悪臭が…使いやすくキレイな水廻りを維持するため、トイレとお風呂をメンテナンス（お手入れ）しましょう。

## 1 トイレ（ロータンク）の仕組みとトラブル対処法

水洗トイレのメンテナンスにあたっては、ロータンクの構造と仕組みを理解しておく必要があります。

### ① 止水栓

水を一時止めて、修理する時に使います。

### ② 浮き球

ロータンクに水がたまると、浮き球が上昇してボールタップの弁が閉まり、ロータンクへの給水を止めます。

### ③ オーバーフロー管

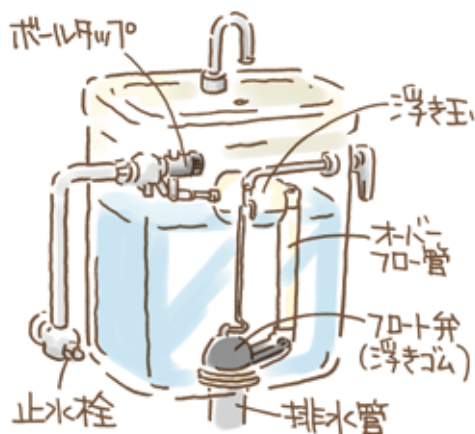
ロータンクから水があふれないように、自動的に便器に流れる仕組みになっています。

### ④ フロート弁（浮きゴム）

レバーを動かすと、鎖によってフロート弁（浮きゴム）が引き上げられ、水が流れるようになっています。ロータンクに水がたまると、水の圧力でフロート弁が排水弁をふさぎ、水を止めます。

### ◆ 水が止まらない

止水栓を開けて、タンクのフタを外し、内部をチェックします。フロート弁が外れていたり、鎖が絡まっている場合はきちんと取り付け、ゴミが挟まっている（手洗いに使っていたビーズや石の置物、固形洗浄



剤等が詰まっている）場合は取り除きます。また、わずかに水面が動く程度の水もれは、ほとんどがフロート弁の老化、変形が原因です。触ると手が黒くなるのは老朽化しているので新品と交換しましょう。

### ◆ 水が出ない

フロート弁の鎖が切れているか、はずれていることがあります。切れている場合はビニールひもなどでつないで応急措置ができますが、すみやかに新しいものに取り替えてください。お近くのJS支店等にご相談ください。

## 2 排水口の流が悪くなったり、悪臭がするときには？

浴室排水口のヘアークャッチャーは、髪の毛がたまっていっぱいになると、排水口

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】



ガラストップでお掃除もらくらく。新しいコンロ台とガラ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(東京・神奈川地区)

	予算(目安)	標準工事時間
●キッチンシステム	¥303,000～	1日～3日
●ドロップインコンロの設置	¥205,000～ (W=60cm)	1日
●食器洗い機用分岐水栓の設置	¥11,900～	1時間



リフォームご利用  
お客様の声

## コンロを替えて とても掃除がしやすくなった!

コンロを新しいガラストップのものに交換しました。デザインがシンプルでカッコ良く気に入っていますが、なにより掃除のしやすさが魅力です。調理が終わったら、ゴトクをはずして、サッと水拭きするだけでキレイになるので、変えて良かったと実感しています。



千葉県Kさん



の流れが悪くなり、洗い場に水があふれる原因になります。また、ヘアキャッチャーの毛髪などが排水トラップ壁面にたまっていると、毛髪の毛細管現象が起こり、封水(水をためて、パイプを伝わってくる臭気を防ぐ水)が切れま

す。長期間、水を流さなかった場合なども、封水が蒸発することがあります。お手入れとしては、トラップカバーを取り外し、ヘアキャッチャーと封水筒を外し、たまっただみや毛髪を取り除き、歯ブラシなどで汚れをこすり落とします。その後、水を流してトラップ内に水がたまるようにしてください。

※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。(P22.23)



# 介護保険の住宅改修 — 制度概要 & 事例紹介 —

暮らしをバリアフリーに

vol. 19

介護保険を活用した住宅改修の制度概要を改めてまとめました。この概要をご確認いただいた上で、実際に改修を行ったお宅の工事例例をご覧ください。介護保険の住宅改修をどう利用すれば良いのか、具体的に見えてきませんか？

## 介護保険を活用した住宅改修とは？

介護が必要になった高齢者のお客様が在宅で安全に自立した生活を送るために、介護保険では、手すりの取付や段差の解消等の住宅改修工事に際して、20万円までの工事費用を限度として、9割が給付され1割が自己負担となる制度を設けています。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。

## どんな改修工事が対象となる？

給付の対象となる住宅改修工事は、次の項目の工事になります。

- ① 手すりの取付
- ② 段差の解消（軽減）
- ③ すべりの防止を目的とした床材への変更
- ④ 引き戸などへの扉の取替

## ⑤ 上記に付帯する工事

なお、JSで提案させていただいている「JSアラカルトリフォーム」では、介護保険給付対象商品を組み入れていますので、そちらもご検討ください。

## どんな申請が必要になる？

住宅改修費の給付を受けるには、住宅改修が必要になる理由書、見積書、工事図面等を添えて、事前に自治体窓口申請する必要があります。理由書は、ケアマネジャー等の有資格者が作成します。またUR賃貸住宅の場合は、UR都市機構に模様替え申請をし、承認が必要になります。

これらの事前申請を行う前に改修してしまうと、承認が受けられず全額自己負担となってしまう場合がありますので、お気を付けてください。

## JSアラカルトリフォーム紹介 ● 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。

### 【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、お近くのJS支店（P22.23参照）へ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。







▲**手すりの取付**  
 玄関と室内廊下に下地補強を施し、手すりを取り付けた。もちろんこの補強も付帯する工事として、給付対象となる。



▲**浴室床の段差軽減**  
 浴室のまたぎは、浴室床をかさ上げして段差を軽減。床は新しくタイル床に変更された。

## 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／1日

●家族構成／1人

●予算／19万3600円（税込み）

自己負担額は1割



▲**浴室扉の折戸化**  
 内開きだった浴室の扉を、折戸に交換した。開け閉めに大きな力が必要としない分、Nさんに好評。

## 《工事事例》

### 神奈川県洋光台中央団地 Nさん宅 「友人宅を見て、決断しました」

友人宅の介護保険リフォームの様子を見て、「よし、うちもやりましょう!」と思い立られたNさん（85歳）。JSに相談されたのが今年の6月5日、それからURへの模様替え申請、自治体の手続き等を経て、工事完了は6月末でした。

「私も年だから、手すりがないとすごく不安だったの。お風呂のまたぎの高さにも悩んでいたから、友人宅を見て、これは、工事をやるしかないと決断したのよ。そのときは介護保険で自己負担が1割ですむなんて知らなかったわ。あとから聞いて、得した気分!」

改修工事のプランニングは、ご本人の

希望を聞きながら、JS担当者とケアマネジャーとの三者で話して決めていきました。改修内容は、①玄関と室内の手すり設置、②浴室の段差解消（軽減）、③浴室扉の折戸の取付で、工事費用は20万円以内に納まりました。

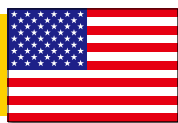
「夜、暗い中で手探りしちゃうくらい、手すりを頼りにしているの。浴室の折戸も良いわね。以前は中開きの扉だったから、とても便利になったわ。浴室の床のタイルが新しくキレイになったのも気に入ってる。入り口のまたぎも楽になったしね。息子が訪ねてきた時、仕上がりに満足してくれたから、すごくうれしくて」と、Nさんはとびっきりの笑顔で話してくれました。

簡単なのに美味しい!

# 世界の 人気ごはん



## 02 アメリカ合衆国南部



### やみつきになる、あの味を再現! アメリカン・フライドチキン

アメリカ合衆国南部の  
代表的な家庭料理『フライドチキン』!  
おうちに圧力鍋がなくても、  
お柔らかいお肉に仕上がるコツを  
料理研究家の沢田けんじさんに教えて  
いただきました。  
から揚げとはひと味違う魅力で  
家族やゲストをあっという間に驚かせましょう。



盛りつけると迫力満点。パーティメニューにいかが?

衣はカリカリ、お肉は柔らか、スパイスがほどよく効いた驚きの味です。

# Recipe

お肉を柔らかくするコツはこれ！  
味も見た目も専門店以上を目指す。

調理時間

20分

鶏肉の漬け込み時間を除く

## ■ 材料(3～4人前)

鶏肉 500g

### <漬け込み用調味料>

塩 5g(小さじ1)

砂糖 小さじ1/2

しょうが(生をすりおろす) 小さじ1

おろしにんにく(チューブでOK) 大さじ1

チリパウダー 小さじ1

### <スパイス入り表粉>

小麦粉 大さじ6

チリパウダー 小さじ2

片栗粉 大さじ2

黒こしょう 小さじ1/4

塩 小さじ1/6

砂糖 小さじ1

とき卵 1個分

下粉(小麦粉) 大さじ2

揚げ油

## Check !

スーパーなどで売っている「チリパウダー」が便利。赤唐辛子のほか、パプリカ、クミン、オレガノ、ガーリックなどがミックスされたケイジャン風スパイスです。類似の「チリペッパー」とお間違えのないように！

## ■ 作り方

- 1 鶏肉をお好きな大きさにカットし、漬け込み用調味料に最低1時間以上(最長24時間)漬け込む。\*前日の夜から冷蔵庫で漬け置きしてもOK。
- 2 揚げ油の準備をする。
- 3 下粉の小麦粉を鶏肉にまんべんなく振る
- 4 油の温度が180℃に上がったことを見計らって、鶏肉をひとつずつ溶き卵にしっかりつける⇒スパイス入りの表粉をまぶす⇒揚げる(約4分)をスピーディーに繰り返す。  
骨付きの手羽元の場合は、約5～6分じっくり揚げる。

## + 技 plus +

**漬け込み用調味料には、生のショウガをすりおろす!**  
生のショウガには、タンパク質を分解する酵素が含まれています。漬け込むことでお肉が柔らかく仕上がります。

## サクサク衣に仕上げる!

サクサク衣のヒケツは、表粉をつけたらすぐに揚げること。手際よく揚げるために、容器にあらかじめ表粉を合わせておくともスムーズです。



\*写真右の容器サイズは、12cm×17cm

## 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>



ウォーキングやスポーツなどで外出の機会が増える秋。そして食欲の秋。活動的な生活をサポートするワザや、この季節におすすめの保存食を紹介します。

### 風呂敷の三角包帯でアイシング!

スポーツの秋です。子どもが転んで打撲したり、シニア世代が足首をひねったり、くるぶしなどを痛めた場合に備えましょう。急性の強い痛みがあるケガには、初期対応が大切です。安静、アイシング、圧迫などの初期対応を行うことで治りが早くなります。具体的な方法としては、巻く回数が少なく扱いやすい三角包帯を使って、すばやくアイシングや圧



#### 【アイシングの仕方】

風呂敷を半分に折り三角形にして、三つ折りに。患部に巻くときは、保冷剤を当てて軽く圧迫し、15分間冷やす。保冷剤がない場合は、圧迫するだけでもOK!

迫を行います。三角包帯には風呂敷を活用しましょう。風呂敷は伸び縮みせず、すれにくいためきちん固定でき、しかもコンパクトに持ち運べて荷物も包める便利グッズ。災害時にも使えます。

### おいしい“なめったけ”に首ったけ

えのき茸やしめじなど、きのこがおいしい季節です。きのこをたっぷり使って簡単に手作りできる保存食を紹介します。名付けて“なめったけ”。きのこを煮詰めるだけで簡単にできあがります。瓶詰めにして保存すれば、いろいろな料理に応用できます。納豆にのせたり、和風ハンバーグに大根おろしをかけて、その上に“なめったけ”をトッピングしたり。ご飯の上にのせたり、混ぜご飯にしてもおいしいですね。大さじ1のなめったけにマヨネーズ大さじ1/2を混ぜてタルタルソース風にして、フィッシュフライにかけて食べるのも秋のおすすめです。ぜひ作ってみてください。



- エノキ茸とシメジに醤油を適量入れて煮詰め、冷ましてビンなどに入れて保存します。冷蔵庫で2週間ほどもち、いろいろな料理に合わせて楽しめます。

#### 【材料】

えのき茸—1パック(約100g)  
しめじ—1パック(約100g)  
しょうゆ—大さじ2(きのこ1パックにしょうゆ大さじ1の割合)





# 「メモ帳から」その41

大槻茂

18代目中村勘三郎が57歳という若さで亡くなったのは、2年前の12月5日だった。東京・渋谷でコクーン歌舞伎を始めたか、仮設劇場・平成中村座を旗揚げして全国をまわったりしたのは、古典芸能である歌舞伎に新しい息吹を吹き込み、若いファン層を開拓するためだった。

道半ばでの急逝だったが、父の遺志を継いだ長男の6代目勘九郎、二男の2代目七之助は着実に腕を上げ、勘三郎ファンは歌舞伎ファンへと着実に変貌しようとしている。もって瞑すべしであろう。

平成中村座の活躍の場は日本だけではない。平成16年、19年の7月には、アメリカ・ニューヨークのリンカーンセンターにあるローズシアターで歌舞伎を上演した。そして、今年7月、3回目のニューヨーク公演が実現した。座頭は2人の息子で、出し物は、落語家・三遊亭円朝の怪談噺「怪談乳房榎」の翻案ものである。

私事で恐縮だが、私はこのニューヨーク公演を観てきた。「歌舞伎好きのニューヨークっ子は多い」ということを実感させられ、ちょっぴり楽しい初体験もしてきた。アメリカならではのことだが、幕間の次の場面とのつなぎに、英語で観客に説明したり、話しかけたりする狂言回しの2人の人物が登場した。現地で演劇を勉強している日本人である。英語が苦手なのでボケっとしていたら、この人物に突然、話しかけられてしまった、しかも英語で。彼らが持っていたモップを渡され、「舞台を掃除しろ」と言う。で、凶らずも芝居に特別出演してしまったというわけである。3年前からの観劇預金は実った？

8月、歌舞伎座でニューヨーク公演の凱旋を兼ねて「怪談乳房榎」が上演された。英語の狂言回しも招かれて出演、英語を交えて話していたが、笑いは少なかった。特別出演者は、いなかっらしい。



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。

## いくつになっても、夢中！ 善行団地の“麻雀クラブ”

憩いと安らぎ、緑豊かな空間が自慢のUR賃貸住宅  
 神奈川県藤沢市善行団地

## ●善行団地の寿会、サークル活動が花盛り



■緑豊かな善行団地。坂上のため、駅からの路線バスが頻繁に発着する。

縁起の良い駅名として記念入場券も販売される、小田急江ノ島線“善行駅”より徒歩20分。

坂上に立地する神奈川県藤沢市の善行団地は、昭和40年（'65年）から41年（'66年）にかけて完成しました。緑豊かな7つの街区に区分された善行団地は、約4,500人の方が暮らされている大型団地で、自治会発足とほぼ同時期の昭和41年に高齢者クラブ“寿会”が発足したとのこと。メンバーは、善行団地に居住する60歳以上の、自治会に入会されている方で、現在140名ほどで構成されています。寿会会長の佐々木



■「金曜日が楽しみ」とこ機嫌の女性陣は、家族麻雀で鍛えた腕を発揮します。



■ホンイツ・チートイツ狙いでいくか？ やトイトイか？ いやい



■会長の佐々木四郎さん



■副会長の山崎実さん

四郎さんは「寿会」の一番の目的は、会員が、横のつながりを持って孤立せず、趣味を持って楽しく、健康に暮らすことです」と話してくれました。寿会のサークル活動の中で麻雀クラブの歴史は比較的新しく、「麻雀クラブの発会は平成20年で、寿会には既にゲートボールやカラオケなどのサークルはあったのですが、もっと他にも楽しみたい、家に居てもすることがないということから、頭を使う、手指を動かすといった積極的なゲーム行う麻雀クラブが出来ました。当時は27名だった会員も現在は総勢35名に増えて、うち女性が12名になりました」と佐々木さん。クラブの立ち上げに関わられた副会長の山崎実さんは「発足当初は、牌は持ち寄り、麻雀卓は手作りというものでした。最近では会員数が増えて卓数に不安があったのですが、今年の春、自治会から予算を貰ったおかげで、牌と卓をすべて新しくして卓数も増やせました」と説明してくださいませ。

## ●ゲームは、ルールを守って楽しく

活動に合わせて最初からしっかりとルールも決めたとのこと。「純粹にサークルとして活動するために“①お金をかけない②タ

今回は神奈川県藤沢市善行団地にある高齢者クラブ“寿会”の活発なサークル活動の中から、人気の“麻雀クラブ”の楽しくはつらつとした活動ぶりをご紹介します。

パコは吸わない③酒は飲まない”の三原則を徹底して守りながら、誰でもいつでも安心して楽しめるようにしています」と山崎さん。活動は毎週金曜日の午後、団地集会所“いこいの家”で、毎回30名程度の方が参加し、熱戦を繰り広げています。

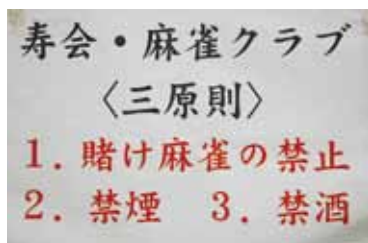


■クラブのルール三原則を会場に掲示し、「ワイワイ、ガヤガヤ」と麻雀を楽しんでいます。

## ●自分の腕前はいかに…

「毎週金曜日（あとは会場が使える不定期の土曜日）の活動日の開始時間は、午後1時なんです。早く来ないと席が埋まってしまふこともあるので1時間以上前に来ている人もいます。それだけに会のメンバーのつながりは強く各々の状況が分かっていて、コミュニケーションも密で、お互いの健康状態等もすぐ把握できます」と佐々木さんが日々の活動を教えてくださいました。仲間意識がとても強く、深い絆のコミュニティになっています。

「クラブでは月々の成績を集計して発表したり、年2回（3月、9月）の大会があり1日掛けて熱戦を繰り広げます。優勝にたどり着くまで3回戦は戦いますね」と山崎さん。



■クラブのルール三原則を会場に掲示し、「ワイワイ、ガヤガヤ」と麻雀を楽しんでいます。

また、年1回の秋の団地祭りでは外部の人が参加できるオープン大会が開催され、腕自慢の大学生等も交じり、かなり盛り上がる行事になるそうです。

## ●交流を深め、頭の体操にも一役

参加者の方にお聞きしたところ「毎週金曜日は楽しみ。子供も独立して1人になったおかげで自由に、今のびのびと楽しんでいます」「健康ももちろんだけど、何しろ頭を使うのがいい」とおっしゃっていました。

ゲームでは、お互いの言葉の駆け引きを楽しんだり、黙って相手の持ち手を読んだりして、心理戦を戦わせたり、ただ上がるだけで満足せず少しでも得点高く上がることを目指しています。年に5～10人程度の方が、難易度が高く高得点の国土無双、四暗刻、大三元といった役満貫で上がり、記録に残っています。

「麻雀は、体（指先）を使い、頭を使うことによって脳に刺激を与え、思考力・記憶力を向上させます。なにより交友関係が深まるのがいいですね」と、卓を囲む皆さんの様子を眺めながら、佐々木会長は微笑まれます。

# 脳トレクイズにチャレンジ!

紙幣・硬貨クイズは、紙幣と硬貨の組み合わせを瞬時に考えてください。図形カットクイズは凸凹の深さに注目です。さあ、脳をフル回転させましょう。

Q

## 左にあって右にない紙幣・硬貨クイズ

左と右の合計金額は違います。左にあって、右にない紙幣又は硬貨はどれですか。1枚見つけてください。



Q

## 図形カットクイズ

見本と組み合わせるとちょうど円になるのはA～Dのうちどれですか。

見本



A



B



C



D





四季折々、団地ならではの皆さんの暮らしぶりが伝わってきます。これからもたくさんのお便り、待ってます！

## 「おたより」

2歳の息子との散歩。ここは都会でも緑が多く見られ、ハトやスズメがたくさんいます。息子が大はしゃぎで追いかける様子を、通りかかる人が皆、ほほえましく見てくれることがとても嬉しいです。

東京都 / M・Rさん

今年6月に入居、築40年の団地ですが、リニューアルされているので、明るく風の通りも良すぎるほどで、8月に入ってもエアコンを一度も使用しておりません。エアコンいらずが自慢かしら。神奈川県 / A・Kさん

団地の子供たちが集まって集団登校をするため、小1の娘も安心して送り出すことができます。毎朝洗濯物を干しながらベランダから手を振るのが、私の日課です。

愛知県 / S・Mさん

## ◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ

定年で 次の仕事は 親介護  
M・Yさん

声援は 子等より激し 嫁の声  
(孫の運動会でのこと) N・Hさん

散歩して 見知らぬ人に ごきげんよう  
T・Nさん

せみの声 朝から元気 暑さ増す  
Y・Tさん

草刈りに 自治会手を焼く 五十肩  
I・Hさん

ゴミ捨ても 人に頼らず 良い運動  
S・Fさん

## 読者プレゼント



JSオリジナル  
カレンダー... 50名

\* 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

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」、JSオリジナルカレンダー、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。締切りは平成26年11月30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、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 名古屋市中区上飯田北町 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