

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**

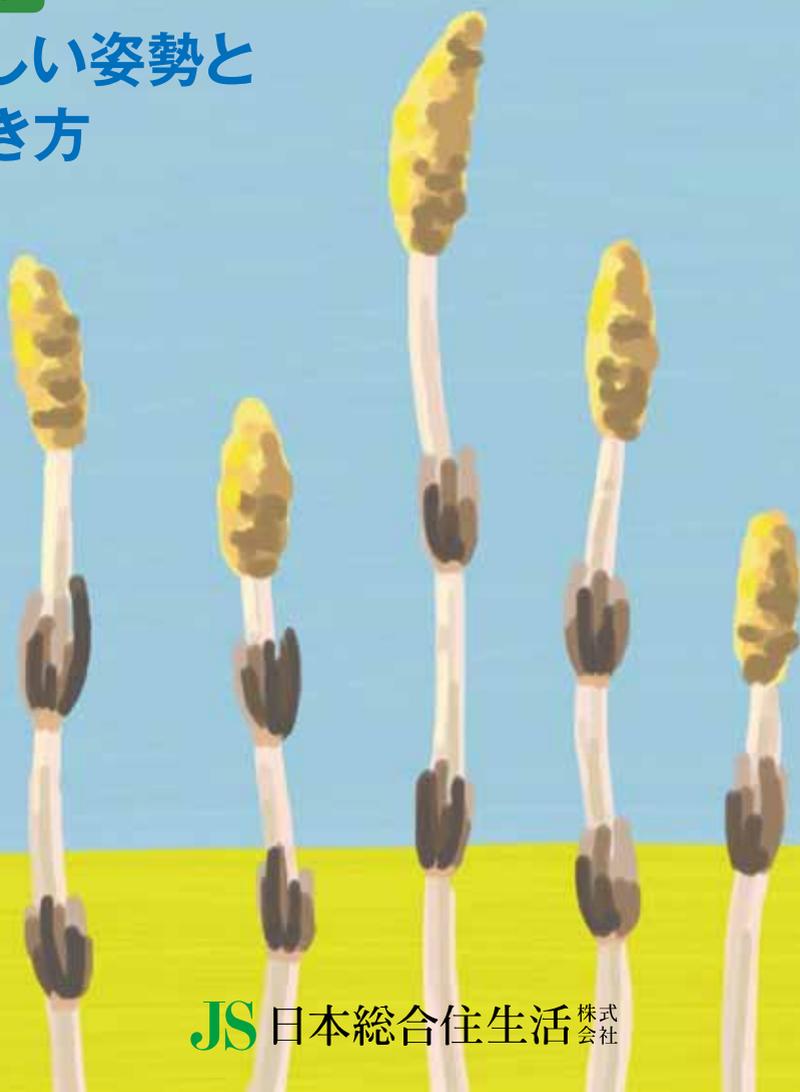
2015 SPRING

vol.43



特集

**美しい姿勢と
歩き方**



JS 日本総合住生活株式会社

CONTENTS



特集 ～お医者さんに教えてもらう体の整え方～ 美しい姿勢と歩き方	3
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 ～衣類のたたみ方と収納編～	7
快適リフォーム&メンテナンス vol.21 浴室&トイレをキレイにしましょう	8
暮らしをバリアフリーに vol.21 介護保険の住宅改修 -スムーズな申請を行うために-	10
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 ～身近なものを上手に活用して、元気に便利に春をスタート!～	12
随筆 「メモ帳から」その43 大槻茂	13
世界の人気ごはん 茹でて絡める!? 本場仕込みの 回鍋肉 (ホイコーロウ)	14
こんにちはJSです。 皆さまの暮らしに役立てていただけるような情報の 発信や社会貢献活動を行っています! …総務部広報課	12
クイズコーナー 脳トレクイズにチャレンジ!	20
読者のお便りから READER'S COLUMN	21
JS事務所及び管轄団地所在地一覧	22

特集

～お医者さんに教えてもらう体の整え方～

美しい姿勢と歩き方

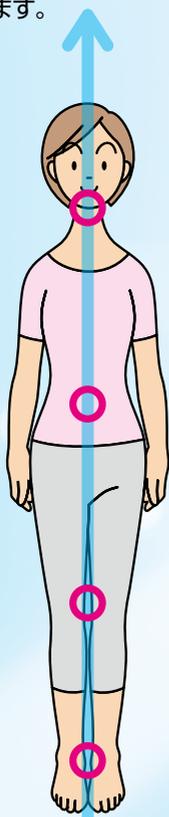
若々しく魅力的であるためには、姿勢や歩き方が大切です。

簡単に実践できるストレッチやエクササイズ、正しい姿勢での座り方や歩き方を、整形外科医の中村格子先生に教えてもらいましょう。

正しい姿勢チェック

◎まっすぐ立ちチェック

鏡を見て、つむじが上に引っ張られている感じでまっすぐ立ちます。



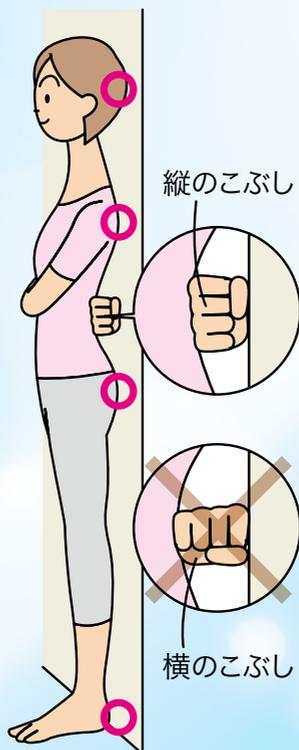
OK

○正面を見て、「あご」「へそ」「膝」「くるぶし」の内側が一直線になっている

○体重が足裏にかかっている

◎壁立ち背中アキチェック

「頭」「肩」「尻」「かかと」を壁につけてまっすぐ立ちます。



OK

○壁と背中の中に縦にしたこぶしが入る

NG

○横にしたこぶしが余裕で入ってしまう
→腰が反りすぎている可能性大

○まったくすき間がない、頭がつかない
→骨盤が後ろに傾いた猫背の可能性大

姿勢を整えるストレッチとエクササイズ

背中が丸まり、腰や膝が曲がるなど姿勢が悪いと、実際の年齢よりも老けた印象になりがち。なかなか正しい姿勢を保てないという人は、中村格子先生といっしょに“正しい姿勢を維持できる体づくり”から始めましょう。

●正しい姿勢で痛みを予防

「腰痛や肩こり、膝の痛みを訴えて来院する患者さんの多くは、普段の姿勢や歩き方などで、正しい体の使い方をしていないことがあります。早く気づいて正しい姿勢に戻しておけば、悪化を避けることができたケースが多いですね。時間や費用を考えると、治療よりも予防が大切です。正しい姿勢で痛みを予防すれば、若々しく元気でいられて一挙両得です。健康な体づくりにつながる、無理なくできるストレッチやエクササイズをご紹介します。ぜひ、日常の中に取り入れてみてください」と中村先生。

●ストレッチとエクササイズ

◎胸式呼吸で姿勢を整える

「よい姿勢で立ち、ろっ骨のあたりに両手を当て、ゆっくり鼻から吸って口から吐きます。前に傾きがちなるろっ骨を正面に向けて、横に広げるイメージで、深い呼吸を10回繰り返します。ろっ骨の動きを意識すると、胸全体が引き上がり姿勢がよくなります。インナーマッスル（体の奥の筋肉）が刺激されるので、お腹周りも引き締まります」

◎肩甲骨を引き寄せるエクササイズ

「肩甲骨を意識して動かすことで、猫背気味になり、前に出た肩の位置を正しい位置

に戻します。動かし方は、体の後ろで両手を組み、そのまま両手を斜め後ろに上げて、肩甲骨を引き寄せて伸ばします。上げる角度は30度くらい。3回繰り返しましょう」

◎姿勢を整えるバランスストレッチ

「姿勢が乱れていると感じたときには、正しい姿勢で立ち、背伸びをしてリセットしましょう。正しい姿勢を覚えることが大切なので、気になるときはときどき背伸びをして整えることが大切です。簡単な動きなので、毎日の習慣にしてくださいね。ふらつく場合は、壁に背中をつけて、まっすぐ立った姿勢で伸びてもいいでしょう」

- ①足を肩幅に開き、両手をまっすぐ上に上げる
- ②同時にかかとを上げる
- ③ろっ骨を引き上げながら、お腹を引き伸ばすイメージで背伸びをする
- ④両手を横に広げ、手とかかとを同時にゆっくりと下ろす
- ⑤5回繰り返す



美しい座り方



人と会って話すときやパソコンに向かっていているときなどに、背中が丸まっていますか？美しい姿勢のままで長時間座れる座り方を身につけましょう。

●座り方 ここをチェック！

「いつも背中が丸まってしまう人は、肩甲骨周りの筋肉が硬くなっている可能性があります。肩甲骨周りを意識したエクササイズを行って、美しい姿勢を長時間保てる体づくりを目指しましょう。骨盤が正しい位置にあり、その上の上になっている状態がまっすぐになっていると、背筋がすっと伸びて美しく見えます。この姿勢なら、長時間座っていても疲れません。特に外出先や電車内で座っている時などは、つま先まできちんとそろえて、つま先を斜め横に置くと美しく見えます」

●座り方 Point

- ・上体と骨盤がまっすぐに伸びていることが大切。
- ・お尻の後ろ側で座らないように気をつけま。骨盤が立っていて、左右の座骨に均等に体重がのっていればOK！
- ・イメージとしては、おへそを折らないように、縦に伸ばすイメージで。おへその穴が

地面に垂直になるようにします。立つときや歩くときにも、このポイントが大事。

- ・頭部は重く、前に出やすいので注意を。ほんの1、2cmでも前に出ると、首や肩の筋肉に負担になります。後ろに引くイメージで前に出るのを防いでください。

●エクササイズ

◎座るときの正しいポジション

「両手を肩幅に上げて、お腹を伸ばします。両手をゆっくり体の横まで広げ、下におろします。その姿勢が座るときの正しいポジションになりますので、この姿勢を覚えてください」



- ①両手を上げる
- ②両手を横に広げる

中村 格子さん - kakuko nakamura -

整形外科医・医学博士・スポーツドクター。国立スポーツ科学センターメディカルセンター勤務後、東京代官山に Dr.KAKUKO スポーツクリニックを開業。トップアスリートの指導・治療に当たるかわら、一般向けに取り入れやすいエクササイズ指導を行っている。70万部を超える大ベストセラーのシリーズ『大人のラジオ体操』（講談社）、最新刊『10歳若返る！姿勢バイブル』（小学館）など著書多数。
<http://www.dr-kakuko.com>



美しく歩くポイント



歩く姿がさっそうとしていると、元気で若々しい印象になります。きれいに姿勢よく歩くためには、どこに気をつければいいのでしょうか？ 自分の歩き方をチェックして、正しい姿勢で歩きましょう。

●歩き方 ここをチェック！

「いつも人に見られている職業の人は、歩き方がきれいですね。それをまねて、いつも人に見られているつもりで視線を集めることを意識して歩いてみましょう。きれいに歩くためには、背中を丸めないでまっすぐな姿勢を保ち、常に体の軸をまっすぐにすることが大切です。鏡の前に立って、歩くときに体がぶれていないかどうか確認してください。遠くを見るイメージで歩くことで、自然と首がすっと伸びて、よい姿勢で歩くことができますよ」

歩き方をチェックする際のおすすめは、誰かにビデオで撮ってもらうことだと言う中村先生。

「年齢を重ねると、膝が伸びきらず、すり足になってペタペタ歩く人を多く見かけます。前に踏み出した足がかかとから着地するように心がけることがポイントです。そうすることで膝が伸びやすくなります。また、ウォーキングをするときには、なるべく速いスピードで歩いてください。腕をしっかり振って、大腿で速く歩くことを意識すると筋力がつきます。歩数を目安にすると励みになって、歩くことが楽しくなります」

●歩き方 Point

・前に踏み出した足と後ろ足の両方の膝を伸



ばすことが重要。

- ・かかとで着地したら、体重をかかとからつま先に移動させます。
- ・体が左右にぶれないように体重を移動。
- ・足の指で蹴って歩くようにお尻の後ろまで足を使い、しっかり後ろに蹴り出します。
- ・前かがみにならないように。

◎ウォーキングで健康づくり！

歩くことは病気予防につながり、健康づくりに効果的です。歩くときは、歩数計で歩数を計りましょう。歩数の目安として、1日平均2000歩で寝たきりの予防、4000歩でうつ病の予防、5000歩で認知症・心疾患・脳卒中の予防、7000歩で骨粗しょう症の予防、8000歩で生活習慣病を予防するとされています。

※「中之条研究」(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏) より

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

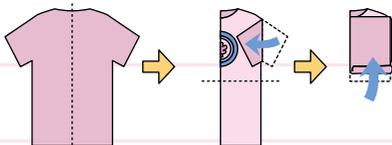
～衣類のたたみ方と収納編～

収納スペースや目的に合わせたたたみ方をマスターすればいつでもスッキリした状態を保つことができ、収納力もアップします。

手間のかからない「時短たたみ」

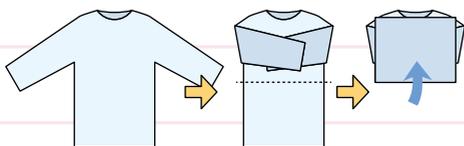
コンパクトに収納したい普段着を対象とした、効率重視のらくにたためる方法です。

① Tシャツは中心で折って、丸める



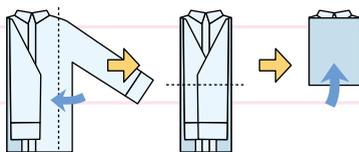
身ごろを半分折って、袖をたたんで丸めてコンパクトに

②セーターの前身ごろ側に袖をクロスさせて、袖たたみ。



袖をクロスさせたらそのまま折り返して出来上がり

③シャツを裏返さず、前身ごろ側に折って、簡単に。



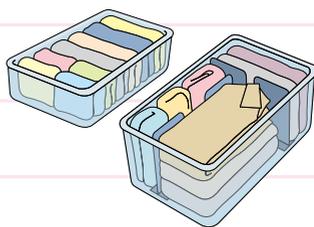
前身ごろ側に袖を折って、そのまま裾を折り返す。

シワを減らしたいときの「ていねいたたみ」

店頭にならんでいるようなブティックたたみは、フリルの付いたブラウスやシワを極力減らしたいシャツなどにお勧めです。一度裏返して袖をたたみ、裾をたたんで、再び裏返します。クリーニングから戻ってくる時のたたみ方です。

収納ケースへのしまい方

ケースに収納する場合、たくさん入るからと深いケースを購入しがちですが、普段使いの衣類には取り出しやすく扱いやすい浅い収納ケースがお勧めです。深くて長いケースはジャケットやコートなどの大きいアイテムをたたんだまま収納するときに使ったり、シーズンオフの衣類をしまうのに使いましょ。ブックスタンド等の仕切りを使って大物衣類の手前にスペースを作り、マフラー等をしまうこともできます。



浅いケースはきれいに収納しやすい。深くて長いケースを使う場合は、仕切りを入れると整理しやすい。



浴室&トイレをキレイにしましょう

浴槽のふちの白い汚れを落としたい、便座と便フタのすき間汚れが気になる、トイレのシャワーノズルをキレイにしたい…。
浴室とトイレの気になる汚れをキレイに落としましょう。

1 浴室の水あか・金属石けんを落とす!

●汚れの原因

水道水に含まれるカルシウム・マグネシウムが水分の蒸発後に残り、「水あか」になります。また、石けんカスと体の皮脂成分が水道水の金属成分と反応して、「金属石けん（白っぽくてかたい、ザラザラした汚れ）」ができます。これらは、浴槽のふち・めっき部に付きやすく、浴室全体に発生します。

●汚れの落とし方

①汚れが軽い場合は、浴室用中性洗剤をスポンジに付けて落とします。

②①の方法で落ちない場合は、浴室用クリームクレンザーを柔らかいスポンジに付け、こすり落とします。強くこすらず、汚れ部分を4～5回磨いては水をかけます。これを繰り返して少しずつ汚れを落とします（研磨剤が入った洗剤を頻繁に使ったり、固いスポンジを使うと表面をキズ付けることがあるので、要注意）。

③お手入れ後は、洗剤が残らないように水で洗い、からぶきをします。さらにキレイが保てます。

水栓金具のめっき部も同様の方法で落とします。また、ドア枠やレールの汚れは、洗



▲スポンジにクリームクレンザーをつけ、円を描くように軽くこすり、水で洗い流して、最後にからぶきで完了。

剤をスポンジにつけてふき取りますが、細部は古歯ブラシや綿棒を使うと便利です。

きれいな浴室を目指すなら、まだぬれていううちに手早く汚れを落とすこと。このひと手間が頑固な汚れを未然に防ぎます。

2 トイレのていねいお掃除

汚れが気になりだしたら、いつもよりていねいに、素材に合わせた道具や洗剤を使ってお掃除効果を高めましょう。

●便器・タンクの汚れ

便器の内側汚れは、柄付きスポンジブラシなどでこまめに洗い落としましょう。タンクや便器の表面に水滴（尿たれ、結露）がついている時は、こまめに拭き取りましょう。床との間についた水滴は、床材の汚れやシミの原因になります。

●温水洗浄便座の汚れ

便座や便フタなどのプラスチック部分は乾いた布やトイレットペーパーで拭くと傷

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。

【トイレ床の段差解消】



トイレの床をあげることで、出入りがラクになり、同時にトイレの床もキレイになります。

介護保険給付対象商品

*お部屋のタイプによっては完全に段差が解消できない場合があります。

【安全手すりの取付】



トイレや、玄関・廊下・洗面所・浴室などに取り付けられる、握りやすく手にやさしい素材の手すりです。

介護保険給付対象商品

リフォームご利用 お客様の声

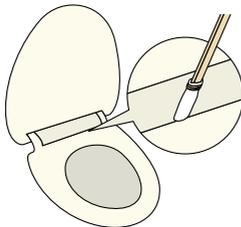
快適さと価格の 折り合いがっています！

この温水洗浄便座、快適さと価格の折り合いもついている、必要十分の機能を備えていると思います。冬はやっぱり暖かくていいですね。こんなことならもっと早く取り付ければ良かった。

千葉県 Kさん

が付くことがありますので、水をよく絞った布で拭いてください。温水洗浄便座（ノズル含む）の清掃は基本的に水拭きとし、汚れがひどい場合には水で薄めた台所用中性洗剤を含ませ、かたく絞った柔らかい布でふいて、洗剤成分除去のため水拭きします。洗浄ノズルの伸出・収納操作方法は、事前に温水洗浄便座の取扱い説明書等で確認してください。

▶便座と便フタのすき間は、割り箸の先に布やお掃除ティッシュを巻き、輪ゴムで止めたもので



◀洗浄ノズルは、軽く手で支えて、布か古歯ブラシでやさしくお掃除。無理に曲げたり、引っぱらずに



◎トイレのお手入れでは、使用できる洗剤、掃除道具に制限があるものがあります。ご使用の機器本体または取り扱い説明書でご確認ください。

※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）

トイレリフォーム・データ（東京・神奈川地区）

	予算（目安）	標準工事時間
● トイレ床の段差解消	¥47,500～	1日
● 安全手すりの取付（トイレ） （L=40cm×2本）（*1）	¥17,000～	1時間
● 洗浄便座の取付 一般型（温水洗浄・暖房便座・脱臭）（*2）	¥35,000～	2時間

*1 下地補強が必要な場合は、別途料金となります。

*2 狭小型便器対応商品も別途用意しています。ご相談ください。

介護保険の住宅改修 —スムーズな申請を行うために—



暮らしをバリアフリーに vol.21

この制度は、利用者の状態を踏まえた適切な工事を行い、質の向上を図るため、事前申請制度になっています。今回は支給申請に必要な書類やその記入要領、理由書の文書記入例をまとめました。スムーズな申請および申請概要のご理解にお役立てください。

◆介護保険を活用した住宅改修の制度概要

手すりの取付け等特定の住宅改修を行った場合に、20万円を限度額として、かかった費用の9割が介護保険の給付費として、自治体から払い戻されます。

対象者：介護保険の要介護認定及び要支援認定を受けられている方

対象となる改修工事：①手すりの取付け
②段差の解消③滑りの防止及び移動の円滑化等のための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その他これらの各工事に付帯して必要な工事

また、給付方法には次の2種類があります。

●償還払い…申請後工事を行い、工事費用を全額支払い、後日9割が自治体から利用者へ支給されます。

●受領委任払い…自治体の契約協定事業者を利用の上、工事費用の1割を支払います。後日9割が自治体から工業者に支給されます（自治体等によっては受領委任払いができないことも）。

◆介護保険を活用した住宅改修の流れ

介護保険の住宅改修は、次のような流れで進めていきます。

JS やケアマネジャー等に**住宅改修の内容を相談**



UR に**模様替え申請を提出**



住宅改修をする前に**申請書等を提出(事前申請)**



提出書類が審査され、必要と認められる場合に住宅改修の**施工が承認**



工事終了後**領収書等を提出(改修後申請)**



提出書類が審査され、**住宅改修費が支給**

※償還払いの場合



～身近なものを上手に活用して、元気に便利に春をスタート！～



何か新しいことを始めたい春。ゴルフボールを使う足裏マッサージ法や、容器の工夫のアイデアを紹介します。

◆ゴルフボールで足裏マッサージ！

足の内側にある土踏まずには衝撃を受け止めるクッション機能がありますが、年齢を重ねるうちにその機能が衰え、足が疲れやすくなります。そこで、土踏まずの足ツボを刺激する足裏マッサージで足裏を柔らかくしていきましょう。足でゴルフボールをころころ転がすだけ。本を読んだり、テレビを見ながら、片足15分ずつを目安にマッサージしてください。ときどき足指でゴルフボールをつかむ動きを加えると、さらに効果的です。足裏の筋肉を伸ばして縮めることで、踏ん張りの利く、疲れにくい足になります。



▶ 足裏の三角形で示したアーチ部分が体を支えていて、この内側縦アーチの土踏まず部分をボールで刺激する。

使い方

足から離れて転がりやすいゴルフボールは小さな巾着袋に入れ、ひもをつけておくと便利。ひもを手を持って使用したり、椅子に座って使用する場合はひもを椅子の足につけるとボールが遠くへ逃げていかない。

【注意】骨折や打撲がある場合は、マッサージをしないでください。

◆粉もの入れにおすすめの容器

100円ショップなどで購入できる小さなキャップ付きのハチミツの容器は、ハチミツだけでなく、粉ものにもおすすめです。サッと振れば、少量の粉が出て便利に使えます。小さなキャップを取るだけなので湿気も防げます。普段、粉ものは容器への移し替えて苦労しますが、この容器はフタ部分をはずせるので簡単です。片栗粉、粉砂糖、青のり、黒ごま、昆布だし、抹茶、ココア、梅昆布茶など、さまざまな粉もので試してみてください。



移し替える際のコツ

- ①袋の片方を全開に切り、容器を逆さにしてセットする。
- ②容器を元に戻す。
- ③袋を指ではじき、角に隙間を作る。
- ④袋の角を切り、空気穴を作る。
- ⑤容器をトントンと上下に揺すり、粉を移す。

* 100円ショップ製品は多くが外国からの輸入品です。購入・使用されるときは、製品表示やお子様が悪飲されないようにお気を付けてください。

× 七 帳 から



その43

大槻茂

七福神のえびす様は、福の神、とりわけ商売繁盛の神様として知られる。えびす様をお祭りする神社は全国に約3000社あると言われ、「西宮神社」（兵庫県西宮市社家）がその総本社である。

えびす様の最大のお祭り行事は、1月10日を中心に行われる「十日えびす」（えべっさん）である。西宮神社の由来を知らなくても、「十日えびす」の午前6時、開門された大門から本殿まで、福男を目指して駆け抜ける男の姿をニュースなどで見知っている人は多いに違いない。

その総本社の「十日えびす」に勝るとも劣らないのが、「今宮えびす」として親しまれている「敷津松之宮大国主神社」（大阪市浪速区敷津西）の賑わいである。9、10、11日の3日間で、約100万人が参詣するという。縁起物の孟宗竹の枝を神社で求め、小判、米俵、鯛などの「吉兆」と呼ばれる小宝を飾り付け、持ち帰ってお祭りする。何やら、関東のお酉さまの熊手に似ている。

大阪一の繁華街・道頓堀の堀川に「戎橋」という橋がかかっている。江戸時代、戎橋筋が参道になっていたからで、聞き召した参詣者が、「商売繁盛、笹もってこい」とにぎやかに参りしたという。今は昔の話である。

大阪には仕事で何度も行っているが、「えべっさん」の当日とぶつかったのは初めてである。聞けば、神社の最寄り駅はわが宿所のホテルと同じ、しかも駅から近い。夕食後、のこのこと出かけたが、普段なら5分という道のりに1時間以上もかかった。参道は夜店の明かりに包まれ、人の波と相まってすごい熱気。だが、横入りしたり、押しのけたりする輩は1人もいなかった。小さな店で縁起物を買ったら、おばちゃんがおまけをしてくれた。今年はいいいことがありそう、と喜ぶところが凡人のあさましさか。

profile

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「新天皇の人々」「そばとうどん」「渋谷天外伝」など。

滑川公一 KOICHI 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。



イラスト・ナメ川コーイチ

簡単なのに美味しい!

世界の 人気ごはん



04 中国



茹でて絡める!?! 本場仕込みの 回鍋肉 (ホイコーロウ)

「回」は中国語で「帰る」の意味。
その昔、中国では塊のまま茹でて保存した豚肉を、スライスして鍋に帰して調理していたことから「回鍋肉」と名付けられたといえます。
本場の調理方法をアレンジして美味しく仕上げるコツを料理研究家の“さわけん”に教えていただきました。



食べごたえ満足のボリューム感!

時間がたってもシャキシャキの歯ごたえ!



Recipe

炒めすぎないのがコツ。
キャベツのシャキシャキ感を残そう!

調理時間

15

分くらい

■ 材料(1~2人前)

- (A) キャベツ(ざく切り・3cm角) —— 1/4玉
手でちぎってもOK!
豚肉切り落とし —— 180g程度
脂多めの肉がおすすめ
おろししょうが —— 少々 チューブでOK
お湯 —— 800ml
- (B) サラダ油 —— 小さじ2
おろししょうが —— 少々 チューブでOK
豆板醤(とうぼんじゃん) —— 小さじ1/4
白ネギ薄切り —— 1/3本
赤パプリカ乱切り —— 1/4個
ししとう —— 4本
- (C) 合わせ調味料
・甜麺醤(てんめんじゃん) —— 大さじ2
・しょうゆ —— 小さじ1~2
・片栗粉 —— 小さじ1/2
・水 —— 小さじ2

+なるほど plus+

ピーマンでもOKですが、ししとうは切る手間が省けるし、盛りつけにボリューム感ができるのでおすすめ。パプリカは彩りを添えてくれます。

■ 作り方

- ① 沸騰したお湯におろししょうがとキャベツを入れて約1分茹で、豚肉を加えて30秒ですぐにざるに上げる。・・・(A)
- ② フライパンに油をひき、(B)の豆板醤としょうが、白ネギを炒め香りを出す。パプリカとししとうを加えさらに炒め、テカっとしてきたらOK。
- ③ (C)の合わせ調味料を(B)に加え沸騰させた後、(A)のキャベツと豚肉を戻して弱火でサッと絡めて完成!

チャレンジ! +コツ plus+

サッと茹でるワケ

茹でて保存しておいた肉を使って調理したという「回鍋肉」にちなんで、炒める前にサッと茹でましょう。このひと手間で肉がかたくなりません。キャベツは、いったん温度が上がっていると火が通りやすく味が絡みやすい。芯が少々かたくても大丈夫です。

炒めすぎないように、絡める程度で

最後は、弱火でサッと絡めるだけ。茹でたキャベツに含まれる水分が、具材全体をちょうどよい絡み具合に仕上げてください。最後に味をチェック! 辛めがお好みの場合、豆板醤を。砂糖少々を加えて甘めの味付けでもご飯がすすみます。

Profile

科学する料理研究家 さわけん

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)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。発売中の「10文字の魔法でプロの味 さわけんごはん」(主婦の友社)が好評。ホームページ <http://www.sawakens.com>



こんにちは
JSです。

皆さまの暮らしに役立てていただけるような情報の発信や社会貢献活動を行います！ …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. 広報課の主な仕事は？

— 主な業務は、社内外に向けて情報発信を行うことです。UR賃貸住宅にお住まいのお客様には、本誌『JSplus』を通



■広報課の五反田稔課長

して、皆さまの団地生活に役立てていただけるような情報提供に努めています。

ほかには社会貢献活動を行っていて、中学生向けの住まいに関する副読本を作成し、配布しています。

Q. 副読本作成の目的は？

— 子供たちが「住まい」に関して学ぶときに、弊社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役立てていただけないだろうかという考えからスタートしました。平成8年から取り組み、今回で19年目を迎えましたが、具体的には中学校技術・家庭科副読本『考えよう！わたしたちの快適な住まい』を作成し、全国の支社・支店がそれぞれの管轄のUR賃貸住宅周辺の中学校を対象に無料配布し、学習教材として授

▼2014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



業などで活用していただいています。

平成26年度は、全国1,026校に18万部の副読本を配布させていただきました。配布後は読後感想文コンクールを開催し、優秀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いています。

Q. 感想文コンクールの応募状況などは？

— 今回、副読本を読んだの第19回読後感想文コンクールには、全国58校から6,251作品の応募がありました。これらの作品の中から、今年の1月末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。

中学生の皆さんの積極的に「住まい」を捉えようとする作文には、弊社が目指す「安全で快適な住まい」の重要なヒントがあるのではと、毎回感心させられています。

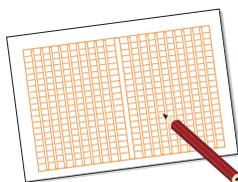
— 第19回読後感想文コンクール審査結果 —



■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）／池田敦彦（審査委員：全日本中学校技術・家庭科研究会会長、東京都足立区立青井中学校長）／横山和彦（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●

- | | |
|-----------------|---|
| ●東京都江東区立有明中学校 | 福谷 ^{かたろ} 奏 ^{あき} 絵 ^え さん |
| ●東京都江東区立大島西中学校 | 川出 ^{かわい} の ^の ぞ ^ぞ み ^み さん |
| ●東京都世田谷区立砧南中学校 | 伊藤 ^{いとう} あ ^あ か ^か ね ^ね さん |
| ●東京都立川市立立川第八中学校 | 松野 ^{まつの} り ^り ら ^ら さん |
| ●東京都日野市立日野第一中学校 | 永岡 ^{ながおか} 美 ^み 咲 ^{さき} さん |
| ●東京都国立市立国立第二中学校 | 木下 ^{きのした} 美 ^み 優 ^{ゆう} さん |
| ●大阪府大阪市立墨江丘中学校 | 丸山 ^{まるやま} 羽 ^は 衣 ^い さん |
| ●大阪府堺市立浜寺中学校 | 山田 ^{やまだ} 沙 ^さ 弥 ^や さん |
| ●愛知県名古屋市長高針台中学校 | 楠畑 ^{くすはた} 美 ^み 月 ^{づき} さん |
| ●広島県広島市立戸坂中学校 | 対馬 ^{たいま} 萌 ^も さん |



第19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。いずれも「住まい」に関する中学生の柔軟な感性が感じられる作品です。ぜひご一読ください。

住まい

日野市立日野第一中学校 3年 永岡 美咲

私たちが何気なく住んでいる住まいというものは生活をしていくうえでとても大切なものだと今回あらためて知ることができました。

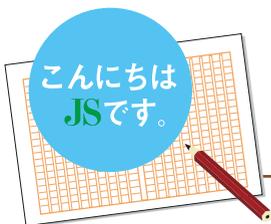
私が興味を持ったのは、地域ごとに工夫されている日本の伝統的な住まいについてです。

私の祖父母の家は田舎にあり、家が茅葺屋根でできています。私は今までその屋根の形の意味がよく解っていませんでした。

でもこの快適な住まいを読んだときに茅

葺屋根のことについて書いてありました。茅葺屋根には、空気をふくみ、「断熱効果」があり急な傾きで雪をつもりにくくしていると書いてあります。私はデザインでそのような形になっているのかと思っていましたが、生活を快適にするためにその地域の素材を使い気候にあった住まいを工夫して作ってきたと知り、昔から、人々は住まいに快適さとやすらぎを求めていたのだと思いました。

それは今も変わらないと思います。ただ住むというだけでなく住みやすく安らぎやいこいの場として住まいというのは私たちの生活にとってとても大切なものだということ



第19回 読后感想文コンクール 受賞作品紹介



ができました。

そして住まいというのは安全であることがとても重要だと思います。災害や地震が起こったときにけがをしったりしないよう日ごろからしっかりと対策をしていくことが大切だと思います。

小さなことでも少しずつでも心がけていくことでいざというときにかならず役に立つことがあると思います。

そして人間は、自然に住まわせてもらっているということを忘れずに、自分たちだけが暮らしやすい生活ではなく知恵を出し、自然と共存していけるようにしていきたいです。

「ハウス」と「ホーム」

名古屋市立高針台中学校 1年 楠畑 美月 くすはた みづき

英語の「ホーム」には家、家庭、故郷という意味があります。「ハウス」には家、という意味しかありません。私の大好きな、私の家は「ホーム」です。

私は『考えよう！わたしたちの快適な住

まい』を読んで、ホームとハウスの違いについて考えました。

ハウスに大切なものは、快適で安全であるということです。温度や湿度、自然環境、空気の汚れ、騒音のことを考えるということが快適な住まいをつくるということです。耐震や倒壊の危険、立地条件などを考えるということが安全な住まいをつくるということです。

ホームに大切なものは、快適で安全で、ぬくもりがあるということです。快適・安全なのはハウスと同じです。では、ぬくもりとは何でしょう。私が考えるぬくもりとは、自分の心が休まり、誤ちを正しく導いてくれる人がいる場所のことです。つまり、自分が正しく歩んでいけるよう、支えていてくれるのがホームです。

例えば、友達とけんかしたとします。そのときは相手が悪いと思ってずっと怒っています。でも、少し頭が冷えると、今度は自分も悪かったかもしれないと、少し反省します。この段階で相談するのはホームにいる人で





す。私が友達とけんかしたとき、家族の言葉はとても心に響きます。今でも心に残っているのは、「自分が少しでも悪かったと思ったのなら、相手に謝りなさい。泣いた方が負けでも、先に手を出した方が負けでもない。先に自分がまちがいを正して、きちんと謝れた方が勝ちなのよ。」という母の言葉です。

このことを思い出し、やはり私のホームは『家族のいる家』だと改めて思いました。悲しいことでも、楽しかったことでも、悔しいことでも、怒ったことでも、聞いてくれる人がいる場所、そこが本当のマイホームだと思います。

地震に強い住まいを造る

大阪市立墨江丘中学校 3年 丸山^{ほい}羽衣

私は、この副読本読んで、より一層建築士になりたいという思いを募らせた。以前から、建築の構造や設計には興味があり、将来は、最も私の身近な建物である住まいの建築や設計に携わる仕事をしたいと思っていた。そして、住まいに関する知識が少し豊富になった今、私は、一つの家を建築する上で最も重要なことは何かが、わかった気がする。

私は、一つの住まいを造り上げていく際には、何よりも安全が第一だと感じた。誰でも、自分の住まいでは心を落ち着かせてゆっくり休みたいと思うだろう。そのために、住まいは安心できる空間でなくてはならない。しかし、安全な住まいなくして、快適な暮ら

しは手に入らないのだ。そこで心配なのが自然災害だ。世界でも有数の地震大国である日本では、いつ襲ってくるか予測できない地震の脅威を、常に意識しなければならない。そんな日本の暮らしを守ってくれるものこそが、地震災害に備えた家造りだと思う。例えば、地震による建物のゆれを抑えるために、柱を補強したり、大きな建物では、地震の揺れを吸収する機能のついたゴムが使われていたりする。また、日本では、古くから建物を強くする工夫や、地震による建物の変形を防ぐ工夫がなされてきた。これらの伝統的な地震対策と、現代の最新技術とを融合すれば、きっと今までよりもずっと耐震性に優れた、安全な家を造ることができるに違いないと思った。

私は将来、住む人が心から安心して生活を送れるような丈夫で安全な家を、また、家族と団らんする空間や、一人の時間を楽しめる空間を持った快適な家を造りたい。そして、私の建築した家に住む人には、幸せな暮らしをしてほしいと思っている。





第8回

脳トレクイズにチャレンジ!

読者の皆様の推理力、言語力と、観察力、計算力に挑戦するクイズです。
さあ、脳をフル回転してください。

Q

ワードミックス

2つの言葉が文字順は変えずに混ざっています。
この、春に関する2つの言葉は何ですか。

推理力UP 言語力UP

こにゅいうがのくしぼりき

Q

ない数加算

0~9の数のうち、書かれていないいくつかの数を足してください。

観察力UP 計算力UP



ご意見・ご感想、皆様の団地暮らしのご様子などをたくさんのお便りで拝見しています。次号もふるってご参加ください。お待ちしております。



「おたより」

童謡コーラスに月2～3回行ってます。初めて顔を合わせたご近所さんとも意気投合して、昔なつかしい歌で心まで和みます。認知症予防にもなります。

埼玉県 / Y・Nさん



新聞等で報道されていますが、山羊がいます。その近くでURと自治会より借用している畑を夫婦で耕しています。

東京都 / Y・Hさん



10階から見えるみなとみらいの夜景は素晴らしいです。宅配便の方にも「キレイですね～」と言われます。敷地内は緑も多いので、息子はそこで自転車に乗れるようになりました。

神奈川県 / T・Tさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ



この季節 たたかう相手は 花粉症
Y・Yさん

憧れの 団地住まいも 40年
O・Aさん

還暦が 青二才の 我が団地
B・Mさん

ベランダより 満月眺め パワー得る
T・Sさん

忘れ物 戻ってみても また忘れ
K・Hさん

人の句が 上手すぎて 出し控え
M・Tさん



*グリルパン・たこ焼きプレート・焼き肉プレート等

グリルパン3点セット... 10名



保冷温トートバッグ... 50名



プレゼント

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「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27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(6424)5461(代) 〒144-8721 大田区蒲田 5-37-1 ニッセイアロマスクエア 9 階
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
近畿地区	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 〒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、三島郡島本町	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、守山市	京都支店 〒600-8441 京都市下京区新町通四条下ル四条町 347-1 CUBE 西烏丸ビル 5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、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 〒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、春日井市、小牧市	名北支店 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町 4-7-3 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、熊本県熊本市	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)

●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