

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**

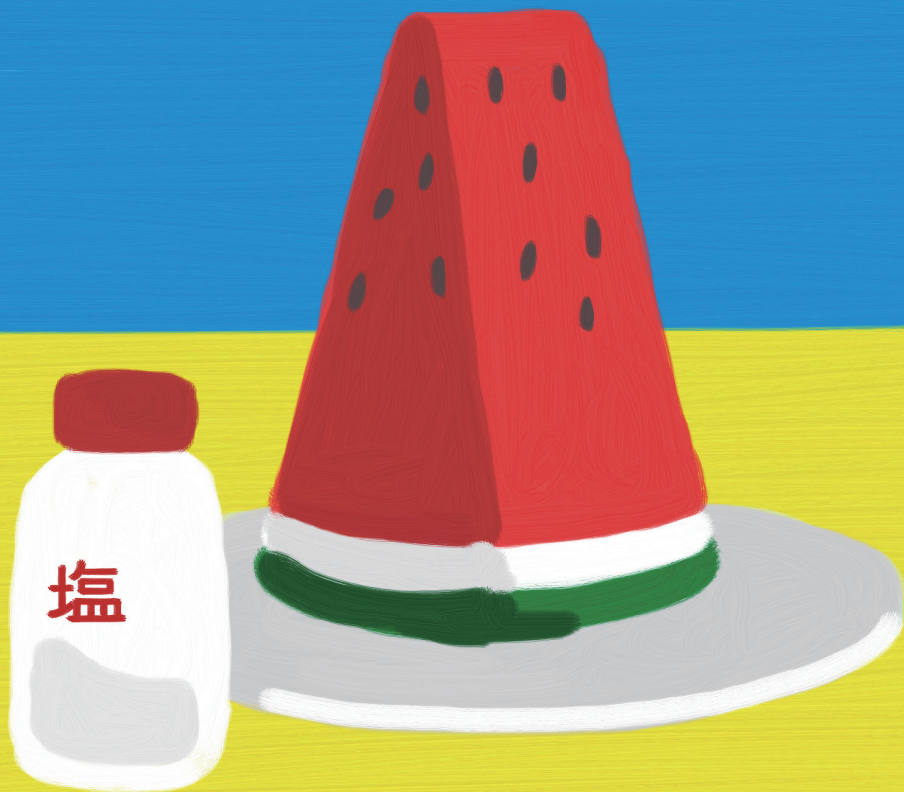
2015 SUMMER

vol.44



特集

わが家の防災対策



CONTENTS



特集	～災害に備えて、家族で準備しておきたいこと～ わが家の防災対策	3
	JSリリース インフォメーション	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 ～ファイルボックス活用編～	9
	世界の人気ごはん 自由にはさんで、メキシコ気分！ チキン & アボカドタコス	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 ～手近にあるものを利用して、夏の快適生活を！～	12
	随筆 「メモ帳から」その44 大槻茂	13
	快適リフォーム&メンテナンス vol.22 キッチン&洗面所をメンテしましょう	14
	暮らしをバリアフリーに vol.22 介護保険の住宅改修 -図解！ 介護保険リフォームの流れ-	16
	生活便利帳 きちんと知りたい！ 夏の紫外線対策	18
	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



わが家の防災対策

地震や水害の多い日本列島に住んでいる私たち。地震などの災害は、いつ、どんな場所にいるときに起こるかわかりません。わが家の安全を確保するために、家族みんなで防災対策を考えましょう。

うちは大丈夫!? わが家の安全をチェック!

未対応の箇所がないか、チェックしてみましょう

●テレビ・テレビ台

家具の上などの高いところに置かない。耐震ジェルマットをテレビの底面に敷いてテレビ台に固定している。

●本棚

低い位置に置いて、本の飛び出しや落下を防止している。カラーボックスなどは横向きで、高くせずに使用している。

●食器棚

開き扉には扉開放防止器具をつけている。多少の揺れで食器類がぶつかり合わないよう、棚には滑り止めのタオルやシートを敷いている。

●壁の額

絵画などを固定し、額縁のガラスには飛散防止フィルムを貼る、あるいはアクリル板を使っている。

●キャスター付きの家具

動かさないときはキャスターをロックして、着脱式ベルトなどで固定物につなげている。

●窓ガラス

ガラス飛散防止フィルムを貼っている。常時、レースのカーテンを引いておくことでガラスの飛散を軽減している。

●鏡

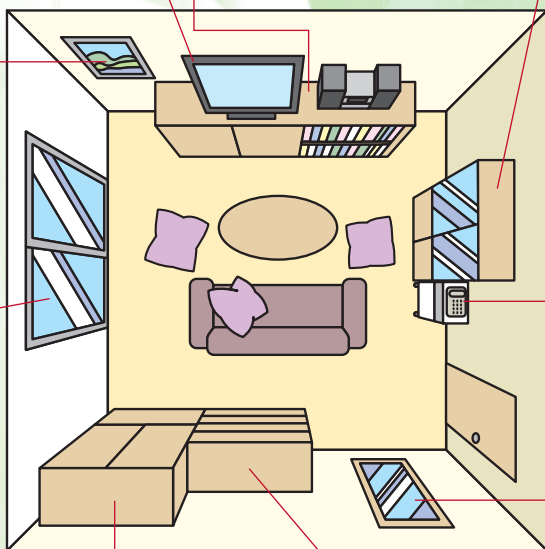
止め具で固定し、ガラス飛散防止フィルムを貼っている。

●タンス

つっぱり棒や、天井との隙間を埋めるユニットなどを設置し固定している。開き戸には扉開放防止器具をつけ、2段重ねの家具は上下を金具で固定している。

●引き出し式の家具

ストッパーなどで引き出しの飛び出し防止をしている。底は耐震用ゲル状マットで固定している。重い物は下段に入れている。



注意

L字金具などで固定するために付鴨居や横木を取り付けたりする場合は、模様替えとなりますので、管理サービス事務所や住まいセンターにお問い合わせください。

家族全員で防災意識を高めよう!



もしものときに困らないよう、わが家の防災対策を見直してみましょう。震災を体験した主婦の提案を、手帖サイズの本にまとめた石原秀一さん（一般財団法人住まいの学校・常務理事）といっしょに、家族で行う防災対策を見ていきましょう。

●家族で、防災情報を共有する

「防災対策は、家族全員で話し合うことが大切です。家族がさまざまな場所で被災することを想定して、災害時にどうするか、避難経路や集合場所、お互いの安否の確認手段などについて日頃から話をして確認しておきます。各人の行動範囲や予定などの情報を、家族で共有しておきましょう」と石原さん。

高齢者や乳幼児など手助けが必要な家族がいる場合は、誰が助けるのか、避難設備を利用する際に誰が支援するのかななどを具体的に相談してください。家族があわてず行動できるよう十分話し合い、ゲーム感覚でシミュレーションするのも一つの方法です。

●家族で、防災訓練に参加しよう

避難訓練や炊き出しなど、団地では自治会が中心になって防災訓練に力を入れています。いざというときに頼りになるのが、ご近所や地域の助け合いです。積極的に訓練に参加して、顔見知りになっておいて損はありません。

また、平日の昼間は、在宅している中高生の力が欠かせません。石原さんも「近隣の学校や子ども会などといっしょに、子どもたちの防災意識を高めていくことが重要です」と、子どもたちの防災教育に期待を寄

せています。

●家族で、避難ルートを歩いてみよう

「おすすめしたいのが、子どもといっしょにハイキング気分で防災予行演習を行うことです。最初は昼間に、二度目は夜間に行くと安心です」と石原さん。

非常持ち出し品を持ち、地区指定の避難場所まで歩きながら、地盤や地域の特徴などを調べたり、家の周囲で避難できる場所や注意が必要なところをチェックして避難マップ作りを体験します。非常食の試食や防災グッズのお試しを行い、非常持ち出し品を点検する良い機会になるのではないでしょうか。

避難場所としては、近くの学校や公園などが指定されていることと思います。避難場所周辺、あるいは団地まわりや通学路を子どもたちといっしょに歩いてみましょう。倒れると危ないブロック塀や自動販売機、老木など、災害時に危険になりそうなものをチェックして、帰宅途中で地震が起これたらどこに避難すればよいかなど、具体的な事柄を家族で確認しておきましょう。

●わが家を防災仕様にする

「防災対策では、災害が起こる前に被害を最小限にとどめる事前対策が大切です。地



震などの自然現象でも、被害を大きくしないように事前対策を行うことで、震災という社会現象を減じることができるのではないのでしょうか」と言う石原さん。家の中での事前対策として“すぐにやっておきたいこと”を挙げてもらいました。

◎寝室の大型家具には注意を

阪神・淡路大震災では人身被害の多くが家具類の転倒や落下が原因と言われ、石原さんも次のように指摘します。「大きな地震では、建物が無事でも、家具の転倒で下敷きになって大ケガをしたり、家具が出入り口を塞いで避難に手間取ることがあります。就寝時にタンスが倒れてきたら大変危険です。寝室の大型家具にはしっかりと転倒防止を施すか、できるだけ大型家具を置かないようにしましょう。和箆筒など上下に分かれる場合は、分けて低い状態にしての使用がおすすめです。家具を押し入れに収納したり、寝室以外の1箇所にまとめて置くと

いった工夫をして、安全を確保することが大切です」

◎避難時の動線を確保する

「倒れた家具やものが、部屋から玄関へ脱出するための逃げ道をふさいでしまうと大変です。転倒防止対策などで家具類を固定しても、家具の中のもの飛び出してくることもあります。もう一度わが家の避難動線を確認し、邪魔になりそうなものは整理しましょう」

◎台所に防災グッズや備蓄品を置かない

「地震の際の台所は、冷蔵庫が倒れたり、包丁などの調理用具、食器類やガラスの破片が散乱するなど大変危険です。備蓄品などの置き場は、玄関そばの収納や避難動線上の危険の少ない場所に」

◎水をためておく

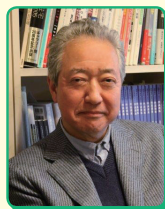
「普段からポリタンクや浴槽などに水をためておくと、災害時に飲み水や料理用、トイレ用水、手洗いなどに使えます。洗濯などに使用して水を入れ替えれば無駄になりません。また、地震発生後、まだ断水していなければすぐに浴槽に水をはって水を確保しましょう」

石原 秀一さん - shuichi ishihara -

◎一般財団法人住まいの学校 常務理事

住まいと暮らしに関わる編集者、建築家、大工、主婦、イラストレーター、まちづくりプランナー、マーケッター、学者、料理家、デザイナーなどがプロジェクトチームを組み、建築、教育、イベント、出版などのジャンルでプロデュースを行っている。出版物に『震災のときあったらいいもの手帖』『ママになるとき、ママになったらマナー手帖』などがある。

<http://www.housliv.org>



撮影：長谷田一平

自分の部屋での被災生活は、どうする!?



建物の安全性が保たれていれば、自室での被災生活（在宅避難）が考えられます。乾パンや水など、通常の防災備蓄品はもちろん必要ですが、それら以外の被災生活に役立つ食料や日用品を、震災を経験した主婦のつぶやき（ツイッター）から学びましょう。

大地震発生から救援態勢やライフラインがある程度整うまで、最低でも3日～7日かかると言われています。その間の食料や水、生活必需品の備蓄が必要です。懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、カセットコンロ・ボンベ、ポリタンク、救急用品セットなど、備蓄しておくべき防災備品は必ずチェックしておきましょう。ここでは、身近なものを利用して、限られた食料や水・燃料などを効率よく使う方法を考えていきます。

●災害時にあると役立つもの

阪神淡路大震災を経験した主婦のツイッターをまとめた『震災のときあったらいいもの手帖』（住まいの学校）から、参考にしたいお役立ち情報をピックアップしてご紹介します。

〈生活用品〉

いざというときのために、ストックを確保しておきたい生活用品です。



◎古新聞紙のストックは欠かさず

あると便利なのが新聞紙。寒さ対策に体に当てたり、腹巻き代わりにしたり。「簡易トイレはもちろん、かけ布団にしたり、食品を包んだり、いろいろ使えました」（以下「」部分は「震災のときあったらいいもの手帖」より）

◎トイレトーパー・ティッシュモストックを

水が貴重な時、顔や体ふき、食器ふきなどにも使えます。ティッシュを濡らせば、簡易ウエットシートに。「トイレトーパーは半ダース、ティッシュは3箱程度のストックを」



◎ガムテープの用途は広い

家具や荷物やシートの固定、骨折の添え木の固定、傷の止血など、用途は広い。「布製が丈夫で使いやすかった」

〈身を守る〉

震災後の夜を自宅で過ごす場合は、枕元には懐中電灯と靴、避難用持ち出し品などを用意して、余震があったらすぐ避難できるようにします。

◎底の丈夫な靴が安心

窓ガラスや食器などが散乱する家の中はもちろん、がれきの中を出歩く時に備えて、底の丈夫な靴を用意しておきます。「震災発生時は、なにより自分の足で逃げなければなりません。足にけがをしたら致命傷です」



◎おくすり手帳を用意

持病のある人は、常備薬のメモや薬局でもらう「おくすり手帳」を忘れずに。「救助にやってくる医療関係者や自衛隊のお医者さんが症状や薬を判断しやすくなります」

◎軍手・手袋が手を守る

散乱したものの片づけの際、手を守ります。「イボイボの滑り止めつきが使いやすいし、耐久性も高い。防寒用としても使えます。家族の人数分×2くらいは用意しておいて」



＜食料＞

災害時の食事の献立を考えておくことは大切です。最初に傷みが早い食材と調理の

必要の少ないものから食べていきましょう。

◎塩分のある食品も必要

水や甘いものだけではなく、塩分のある食品(海苔の佃煮、ザーサイなど)も必要。「避難生活で非常食のパンや白飯だけ食べていたらだるくて起き上がれなくなりました。塩分は体に不可欠なミネラルです」

◎小麦粉でエコクレープを

余り物の小麦粉を水で溶いてカセットコンロで焼けばクレープになります。短時間で焼けるので、ボンベの節約になります。「黒蜜・ジャム・蜂蜜を塗ればおやつになって子供が喜ぶし、小麦粉は日持ちするので」

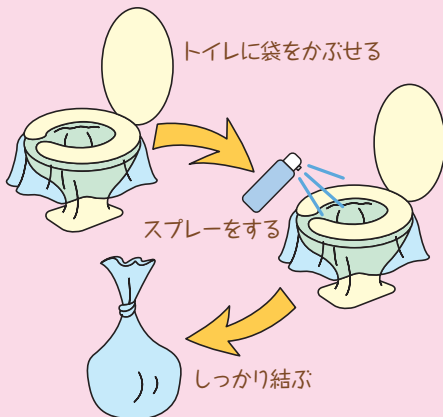


緊急用トイレ

トイレの水が使えないときは、ビニール袋を利用した「緊急用トイレ」で排泄することができます。必要なものは、ゴミ用の大きめのビニール袋、新聞紙、ガムテープ、消臭スプレーなど。

＜作り方＞

- ① 水洗トイレの便座にビニール袋1枚をかぶせ、ガムテープでしっかり固定する。
- ② その上に、もう1枚ビニール袋をかぶせ、ガムテープで軽く留める。
- ③ 排泄物を吸わせるために、ビニール袋の中に裂いた新聞紙を適量入れておく。
- ④ 排泄後は消臭スプレーをかけ、ビニール袋の口を固く縛って保管する。



JS リリーフ会員様へのお知らせ

HPリニューアル&アンケートプレゼント

期間 2015年 7月上旬～8月5日

この度 JS リリーフのホームページリニューアルに伴い、JS リリーフの会員様を対象にホームページ内で web アンケートを実施させていただきます。期間中、アンケートにご協力頂いた方から抽選で素敵なプレゼントが当たるチャンス！ 参加方法は簡単！ マイページ内のお知らせ or 近日配信予定のメルマガのどちらからでもご参加頂けます（マイページのパスワード設定がまだの方は設定の上ご参加ください）。

プレゼント賞品の一例 ※その他プレゼント賞品についてはHPをご確認ください。

スパリゾートハワイアンズ・モノリスタワーペア宿泊券



◀スパリゾートハワイアンズで、日本初の流れるアクアリウムプールが7月18日にオープン！ 巨大水槽群を回遊する流れるプールで、滝や洞窟、海底火山などエキサイティングな演出が満載です。

※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。 ほか、多数の賞品をご用意しています。

○応募するためには、① 7月16日までにJS リリーフ会員にお申込みの上、② マイページのパスワード設定の登録を行い、③ JS リリーフホームページ内アンケートフォームに回答の3ステップが必要になります（7月16日までにお申し込みいただいた場合は、8月1日からアンケートが可能になります）。

○メルマガは7月上旬（この時受け取れない方には8月上旬頃）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。

★ JS リリーフ入会…JS リリーフに未入会の方は、まずはホームページ (<https://www.js-relief.jp/>) で入会手続きをお願いします。

★ マイページ設定…入会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マイページのパスワード設定を行ってください。

JS リリーフホームページ



徹底なお掃除はプロにおまかせ！

JSリリーフのハウスクリーニング



徹底な掃除はプロにおまかせ！
JSリリーフのハウスクリーニング

- 徹底な掃除はプロにおまかせ！
- お申し込みはコチラ
- お申込みはコチラ

JSリリーフ会員なら、
さらに嬉しい
お得な会員価格！

【ホームページの新機能】

サービス検索機能の充実、ハウスクリーニングの動画紹介、簡易見積、今後 WEB 申込み機能を追加予定

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)

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

～ファイルボックス活用編～

必要なものがすぐに出てこない、とっさのお片付け、不定形のものでゴチャゴチャ…。こんな悩みを解決してくれる、スッキリ収納に欠かせないファイルボックスの活用方法です。

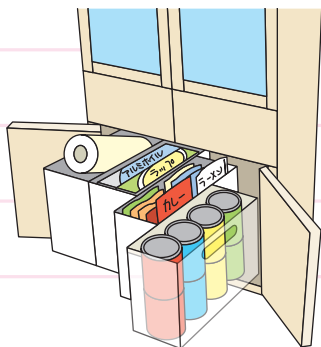
キッチン整理がらくらく

食品棚の整理には、横型ファイルボックスが便利です。食品のタイプごとに分類するのが基本で、ボトル類、袋物、乾物、缶詰、インスタント食品と分けておけば、必要なものがどこにあるかすぐに分かります。四角い物、丸い物、袋物等というように形状で分類するのもいいでしょう。収納効率があがります。

食品以外の食器洗い洗剤、ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、ふきん、袋等のストックや整理にも威力を発揮します。これらなら食器棚の下に置くのもいいですね。

ファイルボックスは、腰より下の棚を定位置にし、箱の中を上から見下ろして必要なものを取り出せるようにした方が、重い物を扱いやすく、引き下ろして元に戻すという煩わしさを避けられます。高い場所は、軽くて取り出し頻度の低い物に限りましょう。

▶横型のA4のファイルボックスが棚す法に合います。缶詰など重い物は、紙よりもプラスチック製のボックスを。



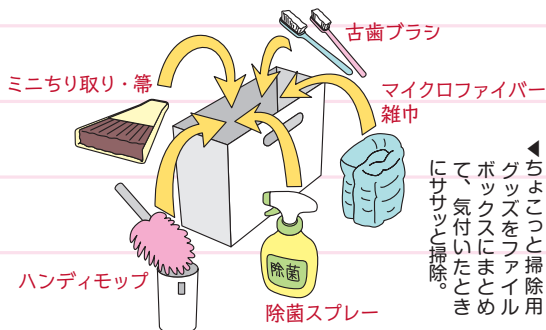
リビングの片付けに一役

リビングに雑誌やPTA・町内の会報、チラシ等々が散乱していませんか。ファイルボックス(必要な時に組み立てられるタイプ)は、掃除機をかける前の片付けなど、一時避難のボックスとしても重宝します。

不定形なものの整理に便利

形が不揃いなのは片付けにくく、いざ使おうとしたときに近くになかったりします。そんな不定形物をファイルボックスでスッキリとまとめます。

防災用品のボックスには懐中電灯、乾電池、ラジオ、ろうそく、避難場所メモ等を入れ、パソコン周辺用品のボックスには、ゴチャゴチャしがちなケーブル・コード類をまとめ、箱に入れたままになっている周辺機器の付属品やDVDをボックスに片付けられます。



◀ちよこつと掃除用グッズをファイルボックスにまとめて、気付いたときにササッと掃除。

簡単なのに美味しい!

世界の 人気ごはん



05 メキシコ合衆国



自由にはさんで、メキシコ気分! チキン & アボカドタコス

メキシコの代表的な料理“タコス”は、家庭はもちろん、屋台や食堂で人気の定番メニュー。様々な具材とソースをはさんで食べる、手巻き感覚の軽食です。料理研究家のさわけん先生に、レシピを教えてくださいました。



レタス、チーズ、アボカド、パクチーをカットした後、スパイシー風味のチキンとサルサプレスカを一緒にお皿に盛りつけ、食卓で手巻きにさせていただきます!

Recipe

ボリューム&栄養満点。 スパイシー肉とさっぱりサルサの夏メニュー！

調理時間
30
分くらい

スパイシー風味のチキン (タコスの具材)

■ 材料(2~3人前)

鶏胸肉 ————— 250g

チリパウダー ————— 小さじ2程度

※お好みで増減してください。多いかな、と思うくらいでOK。

小麦粉 ————— 大さじ2

塩 適量 ————— (小さじ1/4程度)

オリーブオイル(炒め用) ————— 大さじ1

■ 作り方

①鶏肉を細切りにして、塩とチリパウダーをまぶす。

②小麦粉をつけてフライパンでサッと炒めて完成。柔らかく仕上がります。

POINT 1

旨味のある肉で、がっつりメキシ感!

牛・豚のごま切れでもOK。細切りにする手間が省けます。魚介類ではエビやアジのフィレなどがおすすめ。

サルサフレスカ *新鮮なソースの意味。(サルサ=ソース、フレスカ=新鮮)

■ 材料(2~3人前)

トマト(1cmの角切り) ————— 1個

おろしにんにく ————— 少々(小さじ1/8程度)

砂糖 ————— 小さじ1/2

酢 ————— 小さじ1

EXオリーブオイル(サラダ用) ————— 小さじ1

塩 ————— 適量

パクチー小口切り ————— 2本分

タバスコ ————— お好みで数滴

●その他用意する具材

- トルティーヤ(薄焼きパン:市販品) 10枚
- レタス(棒切り) 1/2玉 ●チェダーチーズ(細かく切った物) 大さじ8 ※チェダーチーズがない場合は、スライスチーズでOK。
- アボカド(薄切り) 1個 ●パクチー(香菜:3cmにカット) 2株 ※苦手な方は、大葉やみょうがでもOK。

■ 作り方

ボールに材料をすべて混ぜて合わせて、器に盛ります(左頁トマトの入ったガラス器)。器の底にたまった汁はソースとしてかけると美味しい!

POINT 2

レタス→肉→サルサフレスカの順にのせるのがおすすめです。レモンを絞るとさっぱり感がプラス!

POINT 3

ちょっと大きいかなと思ったら、トルティーヤを半分にかットしてクルッとひと巻きしましょう。

◆今回のトルティーヤは、小麦粉でできている市販の「フラワー・トルティーヤ」を使います。デパ地下や大型スーパー、輸入雑貨店などで手に入ります。

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。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>



浦田久美子の 健やかエコライフのススメ

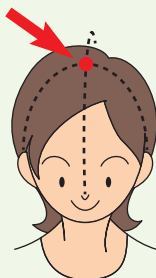
～手近にあるものを利用して、夏の快適生活を！～



不快な暑さに悩まされる夏は、頭をスッキリさせるマッサージや、ストッキングで作るお掃除グッズでお部屋を磨いて、さわやかに過ごしましょう。

◆頭のツボをリズムカルにマッサージ

頭に熱がこもるのを軽減しスッキリさせる、簡単なツボ押しマッサージを紹介します。鍼灸では“百会^{ひゃくえ}”といって、百の病気に良いといわれる万能のツボがあります。このツボは、気分が落ち着いてくる、眠気を覚ます、痔などの症状を改善するということが知られています。マッサージに使う道具は、頭の熱を取るのに、金属がおすすめ。今回は手近な鉛筆キャップを使って軽く押ししてみましょう。頭をスッキリさせて、クールな夏をお過ごしください。



ツボの見つけ方

左右の耳の尖った先を結んだ線と、体の中心にある鼻筋の線を結んで交わる場所にあるのが百会のツボ。指で押して“イタ気持ちいい”ポイントを探します。

マッサージの方法

リズム良く「1、2、3」と数えながら、鉛筆キャップ（アルミニウムやステンレスなど金属製）の先を“百会のツボ”に軽く押しあてます。次に、少し離して「1、2、3」と数えて休みます。これを繰り返して、軽く1～3分マッサージ。

【注意】 子どもの頭には2歳半頃閉じる大泉門^{たいせんもん}があるので、小さい子供の頭部マッサージには注意が必要です。10歳くらいになれば、頭蓋骨の成長は落ち着きます。

◆ストッキングで作る、編みぞうきん

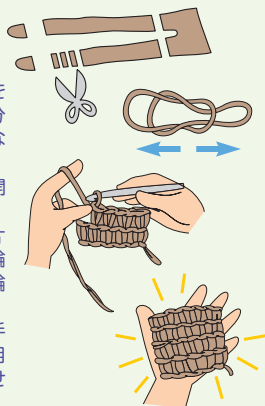
履かなくなったストッキング、どうしていますか？丸めて靴磨きを使う方法もありますが、もう一手間かけて、お掃除道具を作ってみましょう。作り方はとっても簡単。細編みで、手の平の大きさにざっくりと編むだけ。出来上がったぞうきんは、窓ガラス拭きやキッチンのレンジ台の油はね、パソコン画面の汚れなどを取るのにぴったり。少し水をつけて（パソコンはから拭きで）軽くこするだけで、汚れがスッキリ落ちてピカピカになりますよ。洗えば繰り返し使えます。

用意するもの

ストッキング、はさみ、編み針（7号くらい）
（ストッキング1足で、手の平サイズのが出来る）

作り方

- ①つま先と腰部分をカットし、脚部分を1cmずつ輪になるように切る。
- ②輪の両端を指で開いて伸ばす。
- ③輪の片方をもう片方にくぐらせて輪を結び、全ての輪をつないでいく。
- ④③を細編みで、手の平の長さ（6目くらい）に合わせ編む。



※カット後に残る腰部のゴムは新聞紙を縛るのに使用したり、後は小さく切って使い捨てぞうきんに。

メモ帳から

その44

大槻茂

東京から近いということもあって、鎌倉には多くの観光客が訪れる。そして、その観光客を当て込むように、新しい飲食店が増えている。と言うことは、老舗が少ないということにもなるのだが（創業から何年たてば老舗と言えるのかという「老舗論争」は別の機会に譲りたい）、観光客のみならず地元の人たちがおいしいという店も誕生している。

ところが、最近、「新しい店は、生意気なところが多い」という声を聴くようになった。月に一度は鎌倉を訪れ、食べ歩くという友人がこんなことを言っていた。

「店が昼休みを取るのには、客足と収益の兼ね合いもあって仕方がないと思っている。だけど、開店時間の扱いは大いに問題ありだ」。たとえば、夜の営業が午後5時半からとする。5分前、3分前に店に着くと、予約をしても店の中に入れてくれない。「5時半始まりだから」と言うだけである。冬の寒い日、雨風が強い日などに外で待つのはつらい。「1時間も前から頼んでいるわけじゃない。そんなに杓子定規にしなくてもいいのでは」。友人は、2度とそんな店には行かないと話した。

私にも似たような経験があるので、ほかの友人たちに意見を聞いてみた。「観光地で、一見の客相手だからできるんだよ」「店には準備の都合があるから仕方がない」「料理人には、仕込みをしている姿を見られたくないという気質がある」「従業員との、休憩に関する雇用契約も関係している」等々、理屈では店側に分があるようだ。

だが、感情論としてはどうか。店側が丁寧に説明をし、申し訳ないけれどという気持ちが客に伝われば、少なくとも生意気だなどと言われなくて済むのではないか。「おもてなしとは何か」を考える格好のテーマかもしれない。



イラスト・ナメ川コーイチ

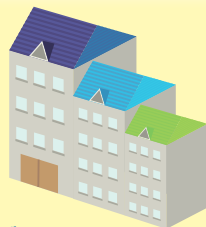
profile

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。



キッチン&洗面所をメンテしましょう

キッチンのステンレスのくもりを取りたい、いつのまにか流し台にサビが…洗面台が詰まってしまった！自分でなんとかできる？

キッチンと洗面台のキレイを維持するお手入れ方法をご紹介します。

1 キッチンシンクのお掃除

①通常の汚れは、まめな拭き取りで！

ステンレスのシンクは、使っているうちにくもって、輝きがなくなってきます。シンクについた水滴をそのままにしておくと、水分だけが蒸発し、残った塩素が付着して、それがステンレスのくもりとなるからです。そうするとますます汚れやホコリがつきやすくなるので、使用後はできるだけ水滴をふき取っておきましょう。

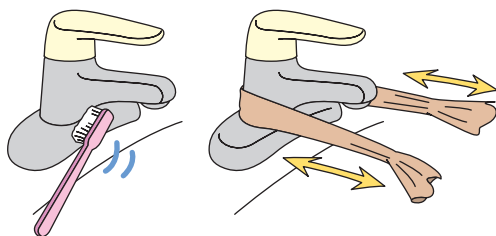
日常のお手入れは、台所用洗剤をつけたスポンジで、サッと洗っておけば大丈夫です。

②こびりついた汚れやサビは粒子の細かいクレンザーで！

こびりついた汚れ、包丁などによる他の金属からの“もらいサビ”は、スポンジにクリームクレンザーをつけてこすり落とします。こするときは縦横にこすのではなく、ステンレスの筋目に沿ってこするときれいに仕上がります。クリームクレンザーは残りやすいので、しっかり水洗いをして、最後はから拭き仕上げです。

③蛇口の汚れの落とし方

キッチンの蛇口は、シンクを洗うついでに、台所用洗剤がついたスポンジでくるくると洗い、乾いた布で拭き上げておくといつも



▲細かい部分は、歯ブラシで。ストックングは水でぬらして絞り、クリームクレンザーをつけ、靴磨きの要領で磨きます。

きれいな状態が保てます。蛇口の付け根は汚れがたまりやすく、しかも落ちにくい汚れになるので、汚れが目立ってきたときはクリームクレンザーで磨きます。このとき、古い歯ブラシやストックングなどを使うと、裏側や入り組んだ部分も楽に磨けます。

2 洗面台のお手入れ

①洗面ボウルやカウンターのお手入れは、こまめに！

使った後や気がついたときに、せっけんや歯磨き粉、化粧品をサッと水で洗い流し、から拭きをします。汚れをためないことを習慣にすれば、洗面台のおそうじは簡単になります。

汚れが気になりだしたら、浴室用中性洗剤などを使って拭き取ります。ヘアキャツ

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ステムです。

【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。

リフォームご利用 お客様の声

新しい洗面台と吊り戸棚で バス・サニタリーグッズがスッキリ!

洗面台の取替をお願いしたのですが、同時に吊り戸棚も取り付けしてもらいました。洗面台が使いやすくなったのはもちろんですが、あふれていたバス・サニタリーグッズを吊り戸棚にまとめられたのが大きかったです。洗面台まわりがスッキリです。

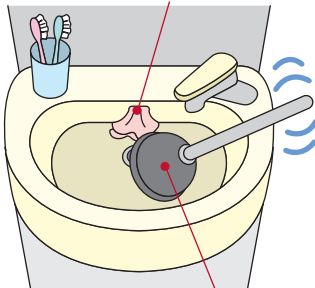
埼玉県 Wさん

チャアがある場合は、そこにたまったゴミを取り、歯ブラシで汚れをこすり洗います。

②ラバー（吸引）カップで、詰まりを直す

多くの詰まりは、ラバーカップで直せます。オーバーフロー穴をテープでふさぐか、雑巾を詰めて空気が抜けないようにし、ラバーカップを押しつけて、勢いよく引き上げると詰まりがとれます。それでも直らないときは、洗面器下のトラップに異物が詰まっている場合もあります。その場合は、JSの支社・支店にご相談ください。

オーバーフロー穴に
雑巾を詰める



ラバーカップ

↑ラバーカップをゆっくり押しつけ、引き上げるときに力を入れるのがコツ。オーバーフロー穴をふさぐと効果が上がります。

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	¥315,000 ~	1日~3日
●ドロップイン コンロの設置	¥206,000 ~ (W=60cm)	1日
●食器洗い機用 分岐水栓の設置	¥12,200 ~	1時間

介護保険の住宅改修 -図解! 介護保険リフォームの流れ-



暮らしをバリアフリーに vol.22

自己負担 1 割で、最高 20 万円までの住宅改修を行えるこの制度は、その流れを抑えれば、そんなに難しい制度ではありません。今回は全体の流れを図解して、それぞれのポイントをご説明します。

【対象となる要件】

- ① 要介護認定で要支援・要介護と認定されている。
- ② 介護保険被保険者証に記載されている住所で、実際に居住している住宅である（入所・入院は不可）。
- ③ 工事内容が給付対象である。
- ④ 着工前に事前申請して、自治体に着工を許可されている。

利用者は、費用発生的事实がわかる書類等を自治体へ提出。
自治体は、事前に提出された書類との確認、工事が行われたかどうかの確認を行う。

施工前
必ず
事前申請を!

住宅改修について自治体や
ケアマネジャー等に相談

UR 都市機構へ
模様替え申請

事前申請

施工

利用者は、住宅改修の支給申請書類の一部を自治体へ提出。
自治体は提出された書類等により、保険給付として適当な改修かどうかを確認する。

【事前申請の提出書類】

- 支給申請書
- 住宅改修が必要な理由書
- 工事費見積もり書
- 住宅改修後の完成予定の状態がわかるもの
(写真又は簡単な図を用いたもの)
- 模様替え申請承諾書

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。

【浴室扉の折戸化】

JS では、UR 都市機構の基準にあった浴室扉の折戸化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。(P22,23)

*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。



【支給申請の提出書類】

- 住宅改修に要した費用の領収書
- 工事費内訳書
- 住宅改修の完成後の状態を確認できる書類（便所、浴室、廊下等の箇所ごとの改修前及び改修後それぞれの写真とし、原則として撮影日がわかるもの）

支給額は支給限度基準額（20万円）の9割（18万円）が上限！

- 要支援・要介護ともに同額。
- 上限金額である20万円を1回の改修で使い切らずに、数回に分けて使うこともできる。

例：安全手すり(長さ=40cm)を2本取り付けた場合

工事代金 ¥20,000	—	介護保険給付金額 (工事代金の9割) ¥18,000	=	自己負担 (工事代金の1割) ¥2,000
-----------------	---	----------------------------------	---	-----------------------------

支給方法は、原則、償還払い方式だが、自治体によっては受領委任払い方式を選択することもできる。

【償還払い】

利用者は、施工業者に工事費用を一旦全額支払い、後日、自治体より利用者に対して保険給付分（9割）が支給される。

【受領委任払い】

利用者は、施工業者に保険給付分を除いた金額（1割）を支払い、残り保険給付分（9割）は後日、自治体から施工業者に直接支払われる。

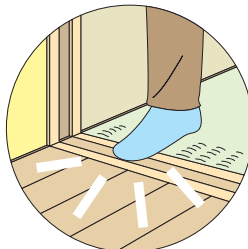
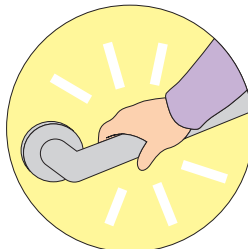
支給申請



支給

【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) その他各工事に付帯して必要となる工事



生★活
便利帳

きちんと知りたい！ 夏の紫外線対策

太陽の下で活動的になる季節に、気をつけたいのが紫外線の悪影響。日焼けによるシミやシワなど美容面はもちろん、健康面へのダメージも見逃せません。紫外線とどうつきあえばいいのか、その対策をご紹介します。

◆紫外線はなぜこわいの？

太陽光線に含まれる紫外線（UV）を浴びすぎると美容や健康に悪影響があります。皮膚にダメージを与えるのはUV-AとUV-Bという2種類の紫外線です。

UV-Aは紫外線の中でも人体への害が少ないといわれているものですが、美容的には一番やっかいです。肌の奥深く侵入し、肌のハリや弾力を失わせて、シワやシミの原因になります。

UV-Bは、降り注ぐ量は少ないのですが、肌への作用が強いため、炎症やシミの原因となるだけでなく、免疫力を低下させたり、皮膚がんと関連することが知られています。

紫外線が引き起こす日焼けには、サンバーンという肌が赤くなりヒリヒリと痛むやけどのようなものと、サンタンという肌が黒くなるものがあります。また、紫外線は目にもダメージを与え、白内障は紫外線と関係することが知られています。髪の毛をパサパサにす

るなど、紫外線は私たちの体にさまざまなダメージを及ぼします。

◆紫外線が強いのは、いつ？どこで？

紫外線の強さは、季節や時刻、天候、オゾン量によって大きく変わります。気をつけたいのが春から初秋、4月から9月にかけてです。1日のうちでは正午ごろ、午前10時～午後2時の時間帯に強くなります。

場所によっても紫外線の強さが異なります。赤道に近づくほど降り注ぐ紫外線量が増えるので、日本では札幌よりも那覇のほうが多くなり、年間の紫外線量は、2倍程度の違いが見られます。標高の高いところも強く、標高が1000m高くなると紫外線量は10～12%ほど強くなります。

反射光にも注意が必要です。雪や砂は紫外線を強く反射するため、スキーや海水浴時には、強い日焼けをしやすくなります。

■日焼けの種類

日焼けの種類	サンタン	サンバーン
肌の状態	肌が黒っぽくなる	肌が赤くなりひりひりとした炎症が起こる
発症する時期	赤い日焼けが消失した数日後に現れ、数週間から数ヶ月続く	紫外線に当たると数時間後から現れる
皮膚への悪影響	色素沈着が起きて、シミやシワの原因になる	ひどいときは水ぶくれや皮膚が腫れあがることもある

紫外線はどうやって防ぐ？



★サングラスなどをかける

サングラスや紫外線カットメガネで顔にフィットしたのを選べば、眼への悪影響を少なくできます。紫外線防止効果をはっきり示されているメガネを使用します。

★日傘を使う

紫外線防御機能を高めた日傘がおすすめ。

★帽子をかぶる

麦わら帽子などの幅が広い、つばのあるものが紫外線防止に効果的。

★スカーフを巻く

日焼けしやすい首筋をスカーフで守って。

★袖や襟のついた衣服で覆う

UV カット素材のものがおすすめ。暑い時期には熱中症の心配があるので、首や腕、肩を覆う服で、戸外で心地よく着ていられるものがベスト。

★手袋を使う

腕まで覆うものがおすすめ。自転車や車を運転しているときなどに大活躍。

★脚を覆う

ロングパンツやUV カットのストッキングで地面からの反射光をカット。

◆紫外線予報を確認して対策を！

お出かけ前に、気象庁 HP の「紫外線情報」や天気予報などで、UV インデックス (UV 指数) を用いた紫外線予報を確認して、紫外線対策の準備を行いましょう。

■ UV インデックスとそれに応じた紫外線対策

1~2	弱	い	▶ 安心して戸外で過ごせます。
3~5	中程度▶	日中はできるだけ日陰を利用しよう。
6~7	強	い	▶ できるだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。
8~10	非常に強い▶	日中の外出はできるだけ控えよう。
11+	極端に強い▶	必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。



*環境省「紫外線環境保健マニュアル 2015」より

* UV インデックスとは？...紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを表した国際的な指標です。



第9回

脳トレクイズにチャレンジ!

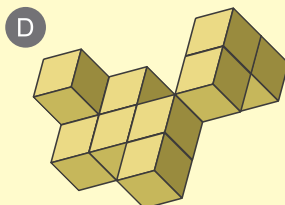
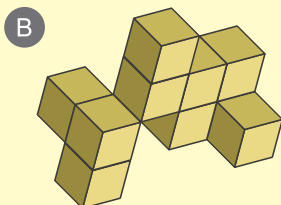
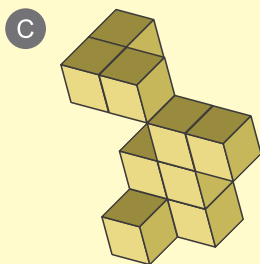
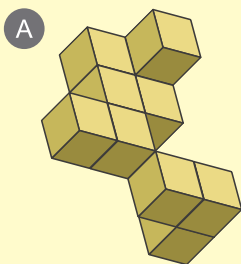
今回は直感でポン!と解けるタイプの問題ではありません。
じっくりと時間をかけて、脳をフル回転して解いてください。

Q

ブロックの絵が左右に回転しています。1つだけ異なる絵はどれですか。

ブロック絵回転間違い探しクイズ

空間認識力UP イメージ力UP

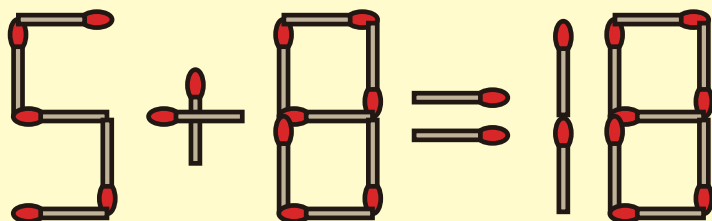


Q

マッチ棒を1本動かして正しい式にしてください。

マッチ棒クイズ

推理力UP 計算力UP



団地生活の悲喜こもごも、たいへん興味深く拝見しています。
次号もたくさんのお便り、お待ちしております。



「おたより」

生まれた頃からずっと住んでいる団地。
駅からはバスもあり、スーパーや学校も
あって暮らしやすく、緑も多くて文句なし
です。どこかローカルな雰囲気、ずっと続
きますように…。 神奈川県 / O・Tさん



最近主人が亡くなって一人になり、大正
琴と太極拳を始めました。思ったより難し
いですが、みなさん親切で楽しく続けられ
そうです。 東京都 / S・Sさん



夫婦とも仕事で、ご近所づきあいがあま
りなかったのですが、自治会の役員になっ
てみて、同世代の人や団地の方と交流する
機会がふえました。特に子供がいると、地
域の目が届くのは安心ですね。

神奈川県 / K・Jさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ



つくしんぼ 団地の庭にも 顔を出す
M・Yさん

大声の 少年野球に 目を細め
K・Cさん

八十路きて 急ぐなころぶな 杖すがり
T・Tさん

わらい声 じじばばこども 和気あいあい
N・Aさん

遊んでる 子供達見て 妊活だ
W・Sさん

福は内 豆をまいたら 鳩が来た
Y・H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8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 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 1-6-111 NLC 森の宮ビル 11階 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

※おかけ間違いの無いようお気を付けてください。