

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 AUTUMN

vol.45



特集

**インドアグリーンで
心地よい暮らしを**



JS 日本総合住生活株式会社

CONTENTS



特集

～観葉植物インテリアで、室内空間をセンスアップ～

インドアグリーンで 心地よい暮らしを！

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
～子供のグッズの収納編～

世界の人気ごはん

きのこたっぷり、秋気分！

きこり風ペンネ(ペンネ・アッラ・ボスカイオーラ)

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
～キッチングッズを工夫して、秋を迎える準備を！～

随筆

「メモ帳から」その45 大槻茂

快適リフォーム&メンテナンス vol.23

リビングをメンテしましょう

暮らしをバリアフリーに vol.23

介護保険の住宅改修 一工事の種類と留意点一

生活便利帳

秋の衣替え！ 夏物衣類のお手入れ方法

クイズコーナー 脳トレクイズにチャレンジ！

読者のお便りから READER'S COLUMN

JS事務所及び管轄団地所在地一覧

特集

～観葉植物インテリアで、室内空間をセンスアップ～

インドアグリーンで 心地よい暮らしを!

部屋の中に観葉植物を置くだけで感じられる小さな自然。いつもの部屋が落ち着ける雰囲気になり、癒しの空間に変わります。観葉植物などのグリーンを気軽にインテリアに取り入れて、気持ちのいい空間づくりを楽しんでみませんか。



JS花いっぱい*運動

JSでは、一部のUR賃貸住宅で花のプランターを新規に設置したり、花壇の植え替え作業などを行い、季節の花々を団地で育てていくお手伝いをしています。

インドアグリーンの魅力と選び方

インドアグリーンを楽しむ時には、どのようなことに気をつければいいのでしょうか。観葉植物の魅力や室内の環境に合わせた選び方について、グリーンデザイナーの寺井通浩さんに教えてもらいましょう。

🌿インドアグリーンの魅力

「室内で植物を気軽に育てたい、いつも緑を目にしたいという方にぴったりなのが、草花ほど日光を必要としない観葉植物です。植物は生き物なので、育てると芽が出て花が咲き、新しい葉が開き、やがて枯れていきます。室内に置いた植物が成長していくのを目にしていると、折々の変化に心が落ち着いてきます。心を和ませる存在として、植物と一緒に暮らしていく楽しさを感じてほしいですね」と、寺井さん。

心を和ませる観葉植物は、インテリアとしても重要な存在だと寺井さんは言います。

「室内に植物を置くことで、自分の好みに合った空間を作ることができます。最近では、男性の目が植物に向けられています。女性は部屋に置いて落ち着く植物を好む方

が多いのですが、男性はスタイリッシュなものを選ぶ傾向がありますね。家具を選ぶように、インテリアの1つとして植物を室内に置いてみてはいかがでしょうか」

🌿置きたい場所をチェック!

「まずは、自分の部屋のどこに置きたいかを確認しましょう。日当たりがいい、窓があって外光が入るなどの状況や1日の日照時間など、育てる場所の確認が大切です。そのうえで、置きたい場所の環境に適している種類の植物を選びましょう」と寺井さん。

本来どこで育てていたかを確認すると、日照が必要な植物なのか、室内奥の日陰に置けるものなのか、植物それぞれの性質がよくわかるそうです。



1

サンスベリア・ムーンシャイン

サンスベリアは、暑さや乾燥に強く育てやすい。上向きの葉がまっすぐ伸びる姿が個性的。スペースがないところに。



2

ホヤ・クミンギアナ

光沢のある淡緑色の葉が横に伸びる。ライトグリーンの花が5月下旬から8月頃に咲く。



3

フィロデンドロン・シルバメタル

名前の通り、銀白色に輝く葉が独特な色合い。葉は横に伸びる。耐陰性があり、日照が少なくても育てやすい。

Profile

寺井 通浩さん - MICHIIHIRO TERAI -

グリーンデザイナー。東京都渋谷区上原にあるフラワー&グリーンショップ「からならの木」のオーナー。“植物と暮らす”をテーマにガーデニングやディスプレイを手がけ、作品には季節の枝物やグリーンを多種類使ったものが多い。花の教室開催や個人宅のコーディネート相談、雑誌記事への協力、テレビ出演など多方面で活躍している。



インドアグリーンの選び方

観葉植物は種類が多く、選ぶ際に迷ってしまいがちですが、室内で育てやすいものを寺井さんに教えてもらいましょう。

「おすすめは、ポトスやパキラですね。どちらもジャングルの大木の下で生育していた植物なので、日照が少なくても問題なく育てられる植物です。サンスベリア①なども丈夫で育てやすく失敗が少ないグリーンです。ほかに、ホヤ・クミンギアナ②、フィロデンドロン③、アグラオネマ④、吊り下げるタイプではエキスナンサス⑤などもおすすめです。サボテンも乾燥に強く、比較的丈夫なので手間がかからず育てやすいですね。観葉植物の中には、日当たりがよくない場所に順応できる

ように慣らしたインドア向けのものがあります。そのような植物を選べば、室内でも気軽に育てられるでしょう」

◎秋からのインドアグリーンには

「寒くなる時期に観葉植物を室内に置く場合は、寒さに強い丈夫な品種のドラセナやゴムの木などがおすすめです。ドラセナ⑥は手入れもしやすく、初心者にも育てやすい品種です。基本的に葉が長いのですが、波打った葉、細長いシャープな葉などさまざまな葉の形があり、白い壁の部屋のインテリアなどに合わせやすいと思います。インテリアとの相性を考えながら、好みの形のものを探してみてください」

アグラオネマ

熱帯アジア原産の常緑多年草で、光沢のある葉にきれいな灰色の模様が入っているのが印象的。



④



⑤

エキスナンサス・ベルゼフォルム

樹上や岩などに着生する熱帯植物。葉が硬く、茎が垂れ下がるので吊り下げる飾り方を。

ドラセナ・ワーネッキー・レモンライム

ドラセナの中でも丈夫で育てやすい種類。葉の縁が明るいライム色になるのが個性的。



⑥

観葉植物のケアの基本

植物のケアの仕方を、寺井さんにわかりやすくアドバイスしてもらいましょう。植物を育てたことがないという人も、何度も枯らしたことがあるという人も、室内で植物を育てるコツがつかめるはずです。

🌿 基本のケアの仕方

「人間が乾燥した室内にいてつらいときは、植物も同じと思ってください。植物が心地よく過ごせるように愛情を注ぎケアすることで、健やかに育ちます」と寺井さん。ケアの仕方を具体的に教えてもらいます。

ケアの基本① 風通しをよくする

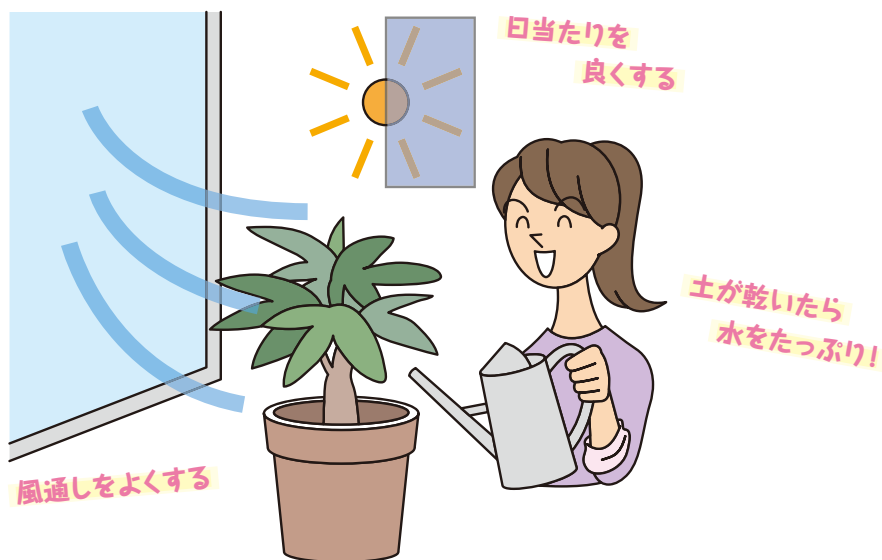
「植物の病気を防ぐ意味でも、適度な通気が必要です。定期的に窓を開け、室内に外気を取り入れて、できるだけ1日中風が通る状態を目指します」

ケアの基本② 土が乾いたら水をたっぷり

「植物が枯れてしまう一番の原因は、水の

やり過ぎで根腐れをおこしてしまうことです。毎日水やりをする必要はありません。土の表面が乾いたら、たっぷり水やりをします。土の上に椰子のチップや飾り石などを置いていると乾いているかどうかわからないので、最初は土の上には何も置かないでください。実際に手で触って確認して、土が乾くタイミングを覚えましょう。水やりの時間帯は、春と秋はどの時間帯でもいいのですが、できれば真夏は早朝か夕方に、真冬は昼間に行ってください。

もし水の量がはっきりしない時は、ベランダやお風呂場などで水やりをして、水を切ってから室内に戻してください。これなら水の量を気にしなくても大丈夫です。動



ホコリの拭き方

ホコリは、柔らかい乾いた布やホコリ取りで拭きます。片手で葉の裏を支えながら表面を拭きます。その際に葉の裏を見て、病害虫にかかっていないかどうかチェックします。虫がついていたら取り除き、病害虫対策の薬を塗布します。



かしくい大きめの鉢の場合は、最初に水があふれないよう300mmぐらいあげて、1、2分おいてからさらに水やりします。どのくらいで鉢底から水が出てくるかを観察して、その鉢全体に回る水の量を覚えます。鉢皿にたまった水は根腐れの原因になるので、捨ててください]

ケアの基本① 日当たりを良くする

「植物の種類によって、日光が必要なもの、日光が少なくても育てられるものがありますが、基本的に植物には日光が必要です。植物を日当たりが良くない場所で育てている場合は、時々、日当たりの良い場所に移動して日光に当てましょう」

❧冬の手入れのポイント

「乾燥した冬は、植物にとって病害虫などの被害を引き起こしやすくなります。冬は植物の手入れを強化しましょう」と寺井さん。

◎室内の乾燥対策

「暖房の効いた室内に置いていると植物は乾燥してしまいます。室内の乾燥対策と

して、時には窓を開けて湿気を含む外気を取り入れ、よどんだ空気を循環させます。そして、こまめに葉や茎に霧吹きを行い、葉まわりの湿度を保ちます。霧吹きは、1日に何回行ってもかまいません。室内の乾燥対策にもなります。また、暖房器具の吹き出し口から離すなど、室内での置き場所を考えることも大切です」

◎ホコリ対策

「葉の表面にホコリがついていると見た目が汚いうえに、光合成がうまくできなくなり、成長が妨げられる恐れがあります。空気が乾燥する冬は、室内にホコリが出やすく、ホコリがたまった葉にはカイガラムシなどの病害虫が発生しやすくなります。葉や茎についたホコリはこまめに取りましょう」

◎気温の低下に注意

「気温が10度以下になる場所は植物の生育環境としては不向きです。寒さで植物が弱ってしまうことがあるので、冬はなるべく気温が下がりにくい場所に移動させましょう」

美しく保つためのメンテナンス

「植物の成長に伴い、必要な養分が不足しないように肥料を与えたり、枝を剪定する、株分けを行うなどの作業が必要になってきます」と寺井さん。

◎2つの植え替え方法

「根が育って鉢の中がいっぱいになったら、植え替えをします。植え替えには2種類の方法があります。1つは同じ鉢のサイズで植え替えを行うもので、根と土の更新をします。植え替え時期は春か秋が適しています。手順は、鉢から植物を出して古い土を落とし、次に根をほぐして傷んでいる根を切り落として、元の根の量の半分から3分の2くらいにします。葉を残すと根の負担になるので、5、6割くらいの葉を落とします。

次に、鉢のサイズをアップする植え替えを行うもの。こちらは1年中できます。手順は、植物を鉢から抜いて、軽く土を落とし、大きくした新しい鉢に移し、新しい土を入れます。根が張るスペースが大きくなるので、成長が見込めます。ただし、置くスペースも広くする必要があります」

◎思い切って剪定しても大丈夫！

「植物を美しく健康に育てるために重要なメンテナンスが、枝の剪定作業です。大事に育てた植物だけに、切るのがもったいない、切ったら枯らしてしまうのではないかと心配する人が多いですね。植物は丈夫なので、あまり心配しないで思い切って剪定しましょう。飾るスペースに対して植物が大きくなりすぎたと感じた時が、剪定の

目安です」と寺井さん。

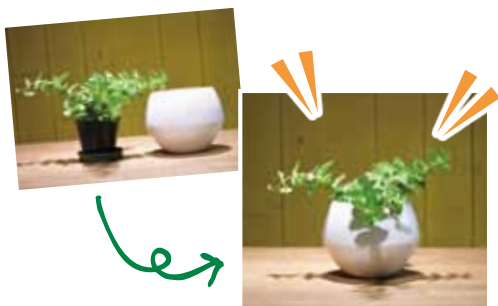
剪定などの作業の進め方に困った時は、購入したショップなどの専門家にアドバイスを受けましょう。

簡単な飾り方のテクニック

寺井さんが、インドアグリーンの飾り方を教えてくれました。参考にして部屋の雰囲気を変えてみましょう。

◎オシャレな鉢カバーで！

お気に入りの容器がある場合、そこに直接土を入れるのではなく、植物の鉢ごとスッポリと入れます。アンティークの缶や、ニット編みの袋に入れたり、楽しみ方は自由。鉢皿を入れておけば、いろいろな容器が鉢カバーになります。



◎小さな観葉植物をスラリ！

窓辺などに小さなサボテン、多肉植物などを並べるのも素敵です。



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

～子供のグッズの収納編～

処分しなければ増えていく一方の

子供のおもちゃやグッズは、どう保管し、どう減らす？

悩ましい子供のグッズの収納を、箱2つで解決します。

ボックスを準備

子供のおもちゃや作品、子供の物は増えていくばかりです。まず段ボール箱を1つ用意し、取っておきたい物を入れましょう。当然徐々に増えていきますが、2箱までOKにして、年度末にいる物といらぬ物に分けて、再び1箱に減らします。こうして毎年整理を続けると、小学校の卒業時には、1箱の小学校思い出ボックスが出来上がります。

思い出ボックスの収納の工夫

なるべくたくさん入れたい場合には、大→中→小という風に、箱や袋を使って入れ子式にします。後で取り出しやすくしたければファイルケースに立てて入れ、小さな物はジッパー付きの袋に入れます。タオルの箱や靴の箱等も利用しながら、物によっては、壊さないようにクッションシートや柔らかい紙等を使い、工夫して収納しましょう。子供の収納力が育てられます。

思い出ボックスの保管

なかなか捨てられない場合は、「もっとも取っておきたい物」と「捨ててもいい物」とに分けていきます。この作業を繰り返して順番に箱に入れていくと、割にスムーズに保管量を維持できます。

思い出ボックスは、人生の思い出

実は、この子供グッズの収納方法は、大人の思い出の品物の保管方法にも応用できます。家族の思い出、趣味の物などは、全部取っておくことはできなくても、箱1つなら取っておけるのではないのでしょうか。減らし方も応用できます。

思い出ボックスは、人生や家族の記録とも言えます。箱の中身の一覧表などを作成すると、あなたの思い出や人生が家族にも伝わるはずですよ。

かたちに合わせた収納方法

指示するのではなく、子供と一緒に楽しみながら進めましょう。

厚みのない大きな絵などは、マチのない大きな袋に。▶

取り出しやすくしたい▶
本・ノートは、ファイルボックスに。

▶厚みのない小さな折紙・シール・写真などは、ジッパー付きミニ袋に。

▶厚みがあってかさばる工作物や記念品などは、形にあった靴箱・タオル箱に。

簡単なのに美味しい!

世界の 人気ごはん

Italian Republic

06 イタリア共和国



きのこたっぷり、秋気分!

きこり風ペンネ (ペンネ・アッラ・ボスカイオーラ)

ボスカイオーラとは、「きこり風」という意味。
イタリアでは、クリームやトマトソースなどの
さまざまなボスカイオーラの Pasta がありますが
「きのこを使う」というのは同じです。
料理研究家のさわけん先生に、レシピを教えていただきました。



写真は1人分

Recipe

ベーコンときのこの旨味が絡み合った 秋の Pasta

調理時間
30
分くらい

■材料(2人前)

にんにく(みじん切り)	1片分
たかの爪	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
ベーコン(薄切り)	1枚
玉ねぎ(薄切り)	小1/4個
きのこ(舞茸・マッシュルーム・エリンギなど)	100g
白ワイン	大さじ2
トマト水煮缶(カット)	100ml
※トマトをぶつ切りしたものでOK。	
水	50ml
塩(ソース用、ゆで用)	適量
ペンネ	90g
パセリ(みじん切り)	小さじ2
※お好みで多めでもOK	
パルメザンチーズ	小さじ2

■作り方

- 1 フライパンでオリーブオイル、にんにく、たかの爪を入れて香りと辛さを出す。
- 2 ①に玉ねぎとベーコンを入れて炒め、きのこを入れてさらに炒める。
- 3 ②に白ワインを入れて煮詰め、トマトと水を加えて5分ほど煮てソースを作る。
- 4 ソースの味を塩で整えて、パセリを加えてソース完成。
- 5 ④と塩ゆでしたパスタを絡めて味を確認し、パルメザンチーズを加えて完成!

POINT

イタリアでは豚バラ肉を塩漬けた“パンチェッタ”という食材がポピュラー。代わりに、きのここと相性の良いベーコンを使います。

POINT

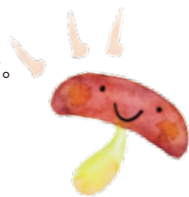
香り豊かな“ポルチーニ”(イタリアで好まれている代表的なきのこ)もおすすすめ。乾燥のものなら大型スーパーや輸入食材店で手に入りませう。水またはぬるま湯で戻して使います。

☑CHECK! カロリーを気にする方に Good!

スパゲティの1人前は約70g、ペンネの1人前は約45g。
ペンネは少ない量でもボリュームが感じられるので、カロリーが抑えられます。

☑CHECK! “ナポリタン”にならないためのひと工夫

ナポリタンと同じトマトソースですが、キノコをたっぷりを使い、パセリを利かせることで、本格派ボスカイオーラに仕上がります。



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

～キッチングッズを工夫して、秋を迎える準備を！～



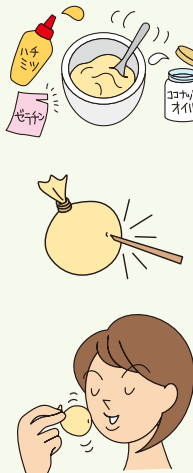
秋は乾燥や運動不足が気になる季節。
リップクリームや手先を動かすグッズを手作りして、
からだや脳の潤いを保ちましょう。

◆手作りリップクリームで唇つやつや！

乾燥から唇を守るために、リップクリームを作りましょう。作り方は混ぜるだけと、とっても簡単。用意するのは、保湿効果の高いハチミツと、熱を取り炎症を抑えるココナッツオイル、保水作用のあるゼラチンの3つです。食べられるものだけを使っているので舐めても安心です。常温で保存して1週間くらいで使い切ってください。小さな容器に入れておけば、外出時も携帯可能です。

作り方(約1週間分)

- ①ボールにハチミツ(5cc=大さじ1)とゼラチン(5g)を入れてかき混ぜ、ゼラチンがハチミツの水分を吸って指で押してもくっつかない程度に固める。
- ②①にココナッツオイル(5cc)を加えて、かき混ぜる。
- ③②を小さじ1杯分くらい取り、ラップの中心にのせて茶巾絞りにする。(3~4個できる)
- ④根元をゴムでとめて、ラップの端をはさみで切って整える。
- ⑤ラップの中心を爪楊枝で軽く差して穴をあけ、使うときに絞り出して唇に塗る。



ご注意ください！

ハチミツは1歳未満の乳児には与えないように。また、ゼラチンはたんぱく質なので、タンパク質アレルギーのあるお子さんには使用を控えてください。

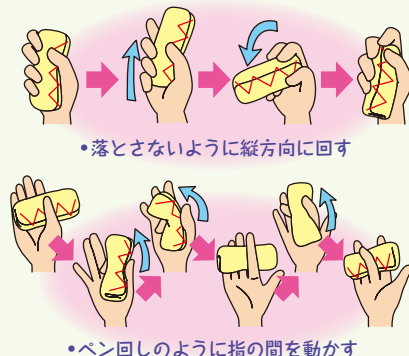
◆グリップ・フィンガーでからだを動かそう

スポンジを使って簡単に作れる運動療法用のグッズ、「グリップ・フィンガー」を紹介します。まずは、このグリップ・フィンガーをギュッと握ったり開いたりしてみてください。手先を動かすことによって、腕や肩などの筋肉もつられて動きます。指の間を動かすなど少し難しい動きも、繰り返し練習を続けることで滑らかに指が動くようになるでしょう。指先を動かすことが脳の活性化につながるといわれています。

作り方

- ①ネットクリーナー(ネットで包んだ台所用スポンジ)を合わせ目のない側からくるくる巻く。
- ②握って少し反発を感じる程度の柔らかさに丸めて、合わせ目のあるほうを糸で綴じる。

トレーニング方法



・落とさないように縦方向に回す

・ペン回しのように指の間を動かす

メモ帳から その45

大槻茂

この7月で、満70歳になった。いわゆる古希である。昔の人は、「古希の祝い」をしたと聞く。それだけ、「おめでたい長生き」だったのであろう。

長生きをすれば、疲れも出てくる。「体力的にも衰えが出てくるから、注意したほうがいい」と言う先輩に、「俺は大丈夫」などと強がって見せたが、内心は「急にふけたらいやだな」「酒を減らすか」などとびくついていたのである。

そして――。記念すべき誕生日は、その何日か前に引いた風邪が治らず、布団の中で迎えた。最初はのどがいがらっぽ

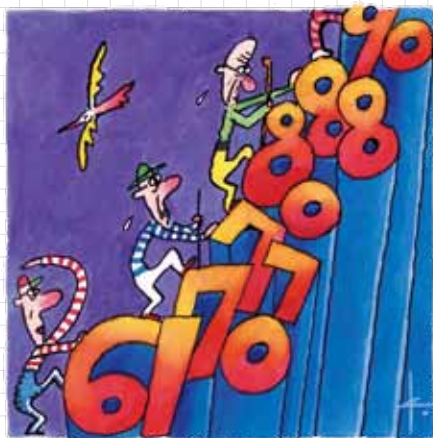
いだけだったが、油断して放っておいたためか、体中が痛くなってしまった。治るまでに10日ぐらいかかったが、「先人のいうことは聞くものだ」と妙に得心した。

おとなしくしている合間に、少しばかりかたい本を読み直した。「古希」の出典を確認したのだが、体力だけでなく、記憶の衰えも再認識させられてしまった。私は、中国の偉人・孔子(前551~479)が「70歳まで生きた人は、昔から珍しい」とのたまっていたと思込んでいた。孔子は、「30にして立つ」「40にして惑わず」など年齢がらみの格言を残しているからかもしれない。

だが、「古希」という言葉を文献に残したのは、唐の詩人・杜甫(712~770)だった。「人生70 古来稀なり」。47歳ごろの作らしい。

7月30日、厚生労働省が2014年の日本人の平均寿命を発表した。女は86.83歳で世界一、男は80.50歳で世界三位という。で、「平均寿命が古希になったのはいつか」を調べてみた。男は1971年(昭和46)、女は1960年(昭和35)だそう。70を超える長生きは、もはや珍しくない。

今年は終戦から70年、「平和日本」が古希を迎えたとも言える。「古希」を祝うとともに、これからも日本と国際社会が平和であることを祈りたい。



イラスト・ナメ川コーイチ

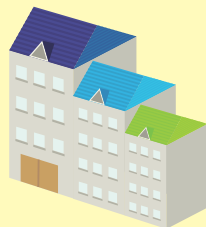
profile

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「新天皇家の人々」「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。



リビングをメンテしましょう

窓のカーテンが結露でビチャビチャ、押入にカビが出てきそう、窓ガラスを簡単に手早くきれいにしたい…

リビングのメンテナンス、結露対策や窓のお掃除方法をご紹介します。

1 結露防止には

結露の主な原因は、生活の中で発生する水蒸気です。これは工夫次第で減らすことができます。そのポイントをご紹介します。

①窓を開ける

結露を減らすには、窓を開けて換気するのがもっとも効果的です。晴れた日には窓を開け、乾いた風を家のすみずみまで送りましょう。特に寒い夜の暖かいリビングには湿気がこもりやすいので、就寝前に5分間程度窓を開けて換気しましょう。

②浴室とキッチンの換気は怠りなく

キッチンでは調理中の水蒸気やガスの燃焼による水分を、換気扇で排出します。お風呂も多量の水蒸気が発生するので入浴中と入浴後1～2時間は、窓を開けるか換気扇をまわしましょう。入浴後は浴槽にフタをして湿気を他の部屋にもらなさないようにします。

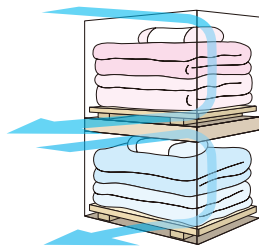
③押入や収納にはすき間を

家具を壁にピッタリつけて置くと空気の流れが悪くなり、壁面が冷えて結露が発生することがあります。外壁に接する壁の近くに家具を置いている場合には、壁から家具を少し離し、風の通り道を作ります。

押入の中の布団などもスノコに乗せた

り、壁から少し離すなど、空気が流れやすいようにしてください。扉を開け、扇風機で風を送るのも効果があります。

▶ 押入の結露対策…スノコなどを利用して、布団類が直接壁に触れないようにする。



④室内干しには除湿機などを

これからの季節に活躍する石油・ガスファンヒーター、加湿器などからは、水蒸気が多量に発生します。これらからの湿気は、換気扇をまわす、窓をあけるなどして、屋外へ排出しましょう。また、室内干しをする場合は、除湿機やエアコンのドライ運転で対応しましょう。

結露は、カビの発生源にもなり健康面でも害になります。結露を見つけたら、放置しないですぐに布で拭き取ることを心がけてください。

2 窓ガラスのお掃除

■水拭き、から拭きが基本

ガラス面のお掃除は、汚れが激しい外側

JSアラカルトリフォーム紹介

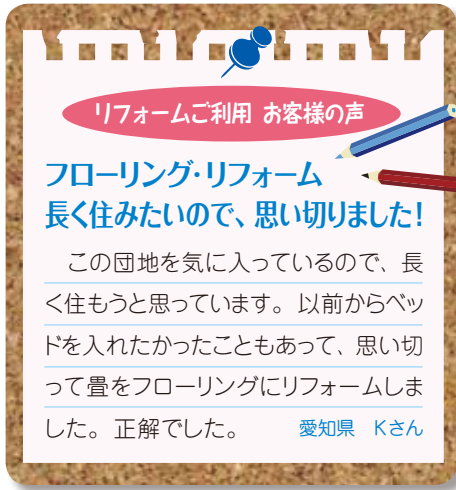
アラカルトリフォームとは、退去時に原状回復義務が免除されている模様替え工事です。

【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（P16.17参照）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。



リフォームご利用 お客様の声

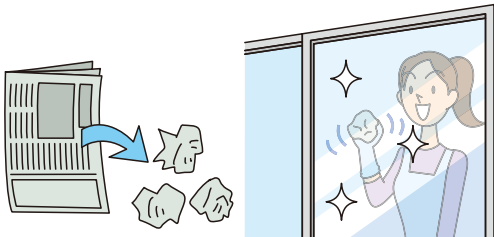
フローリング・リフォーム
長く住みたいので、思い切りました！

この団地を気に入っているので、長く住もうと思っています。以前からベッドを入れたかったこともあって、思い切って畳をフローリングにリフォームしました。正解でした。 愛知県 Kさん

から先に磨きましょう。内側を磨く時に外側がきれいだと拭き残し箇所が確認しやすくなります。室内外とも水拭きで汚れを落とし、仕上げは、ガラスに残った水分を乾いた布で拭き取ります。汚れがひどい場合は、ガラス用洗剤や水で薄めた台所用中性洗剤で落とします。

■古新聞紙でピカピカに！

軽い汚れならば、新聞紙を使うのも方法です。新聞紙をクシャクシャにして丸めたものをいくつか用意します。丸めた新聞紙の半分を水でサッとしめらせて、ガラス面を拭きます。乾かないうちに、丸めた新聞紙の乾いたもので拭くと、インクの成分が作用して、ピカピカになります。



▲片手でしっかり握れる大きさに、クシャクシャと丸めて使う。手が黒くなるのでゴム手袋を使ってください。

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
● 食器洗い機能 分岐水栓の設置	¥12,200～	1時間

※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 —工事の種類と留意点—



暮らしをバリアフリーに vol.23

介護保険を活用した住宅改修はどのように工事が進められているのか。今回は現場で施工を担当しているJS工事課の担当者に、プランニングや施工の際の留意点などを説明してもらいました。

介護保険の制度では、介護に必要な特定の住宅改修を行った場合、20万円までの工事費用を限度として、そのうち8割～9割（※平成27年8月1日以降、詳細は次頁にて）が給付されます。

対象となる改修工事は、①手すりの取付②段差の解消③すべりの防止等を目的とした床材の変更④引き戸等への扉の取替⑤これら各工事に付帯する工事、などとなっています。

の秋葉さんは詳しく教えてくれます。また、「手すりをどこにどう付けるかを考える際には、利用者の方の現状はもちろんですが、のちのち車椅子を利用する状況も想定して、手すりが車椅子の動きを邪魔しないよう、手すりの方向や取付位置をプランするようにしています」と話します。



“手すり”はどこに、どう付ける？

「UR賃貸住宅では、5種類のリフォーム工事（①～⑤）が介護保険の工事対象となります。その中で要望がもっとも多いのが“手すりの取付”（①）です。取付場所は、トイレ・浴室にすでに付いているお部屋の方もいらっしゃるのですが、玄関まわりや居室を要望される方が多いです。玄関では、入ってすぐの縦手すり、靴の脱ぎ履きを手助けする横手すりを取り付けます。ほかには車椅子の乗り降りを補助する手すりですね」と、

横浜南支店工事課・福祉住環境コーディネーター



◀横浜南支店工事課の秋葉二葉さん



トイレ・浴室の“段差の解消”は？

「段差の解消（②）に関しては、トイレ、浴室、居室の順にリフォームニーズが高いですね。段差の解消というのは、トイレの場合、トイレ側の床を上げて、廊下側の床の高さに合わせます。敷居は残りますが、段差は大はばに軽減できます。ただ、浴室に関しては、浴室内の防水の関係で出入口の高さを保持しなければならないので、浴

室出入り口の段差はある程度残ります。

施工では、時間の短縮を心がけています。トイレ床の段差解消は半日～1日ほどかかるのですが、1時間でも早く仕上げ、少しでも早くトイレをご利用いただけたらと考えています。浴室は1日～3日ほどの工事になりますが、デイサービスをご利用の日に施工するなど、できるだけご不便をかけないように調整しています」



◀トイレ床をかさ上げして、段差軽減。

浴室床をかさ上げして、出入りを楽にする。床は新しいタイルに交換。



救出口は、もしかのときに扉が▶開かなくてもすっぽり外せます。



ます。また、付帯工事(⑤)として、手すりの補強板を入れることがありますが、補強板が目立つのを嫌う方もいらっしゃるので、板にクロスと同色を塗装したり、同じクロスを貼るなどして要望に応じています」



原状回復義務の無い “アラカルトリフォーム”

「意外と皆さんが意識されていないことなのですが、賃貸住宅のリフォームでは、原状回復義務の有無が大切なポイントです。賃貸住宅では、退去する時にリフォームで変更した仕様や性能を元に戻さなければならない(原状回復)義務が生じる場合があります。この介護保険リフォームでも仕様や内容がUR都市機構の規定に合わなければ元に戻さなくてはならず、結果的に余分な費用が発生してしまいます。JSで提案している“アラカルトリフォーム”は、退去のときに元に戻さなくても良いというリフォームなので安心です。介護保険の給付対象のメニューもたくさんありますので、ぜひ上手に利用していただきたいです」

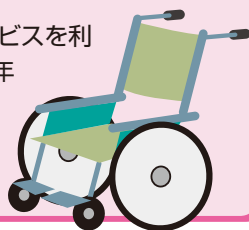


他の工事のプランニングポイントは?

「多くの利用者の方と接してきて、施工後に思いのほか好評なのが、“浴室扉の折戸”(④)です。有効スペースが広がって便利!という感想や、救出口があるので安心!というケアマネジャーさんからの声もあり

平成27年8月1日から、介護保険の費用負担が変わりました。

介護保険法の改正により、一定以上所得のある方は、介護サービスを利用した時の負担割合が「1割から2割」になりました(平成27年8月1日から変更)。ご自分の負担割合が1割か2割なのかは、市区町村から交付される「介護保険負担割合証」でご確認ください。



秋の衣替え! 夏物衣類のお手入れ方法

涼しい風が吹いてきたら、そろそろ秋。夏物から秋冬物への衣替えの時期です。夏物衣類をしまう前に、翌シーズンも気持ちよく着られるよう、きちんとお手入れしておきましょう。一手間かけるだけで違いが出る、お手入れ方法をご紹介します。

◆衣替えの際は“しまい洗い”を!

夏に着た衣類には、普段の洗濯では落としきれない汗や皮脂などの汚れが残り、そのまましまい込むと黄ばみやシミ、衣類の害虫やカビの原因になることがあります。一度でも袖を通した夏の衣類は、収納前に“しまい洗い”で汚れをさっぱりと落としましょう。

◆《汚れを落とす“しまい洗い”の方法》

①汚れた部分を前処理

脇の下やエリ・袖など気になる部分には洗剤の原液を塗り、黄ばみや食べこぼしには部分洗い剤や酸素系漂白剤を直接塗り、前処理をします。

②つけおき洗い

洗濯おけや洗濯機の洗濯槽に、衣類がつ

かる程度のぬるま湯(40℃くらい)を用意して、その中に普段の洗濯1回分の洗剤(酵素入りなど)を入れ、濃いめの洗剤液を作ります。おしゃれ着にはおしゃれ着用洗剤を使うのがおすすめです。洗剤液に適量の酸素系漂白剤を溶かし、その中に衣類を入れて、30分~2時間くらいつけておきます。つけおき洗いをすることで、黄ばんでしまった白いシャツも白さがよみがえります。

※ウールや絹などの素材は、つけおき洗いはしないでください。

③普段通りの洗濯1回

つけおきした洗剤液と衣類を洗濯機に入れ、水だけを足して、ほかの衣類と一緒に普段通りの洗濯を行います。

「取り扱い絵表示」をチェックしよう!

お気に入りの衣類を台無しにしないために、衣類の内側についている「取り扱い絵表示」を洗濯前に必ず確認しましょう。

	<p>洗い方(水洗い) 液温は、40℃を限度とし、洗濯機による洗濯が出来る。</p>		<p>ドライクリーニング ドライクリーニングができる。溶剤は、石油系のものを使用する。</p>
	<p>塩素漂白の可否 塩素系漂白剤による漂白はできない。</p>		<p>絞り方 手絞りの場合は弱く、遠心脱水の場合は、短時間で絞るのがよい。</p>
	<p>アイロンの掛け方 アイロンは160℃を限度とし、中程度の温度(140~160℃まで)で掛けるのがよい。</p>		<p>干し方 日陰の平干しがよい。</p>

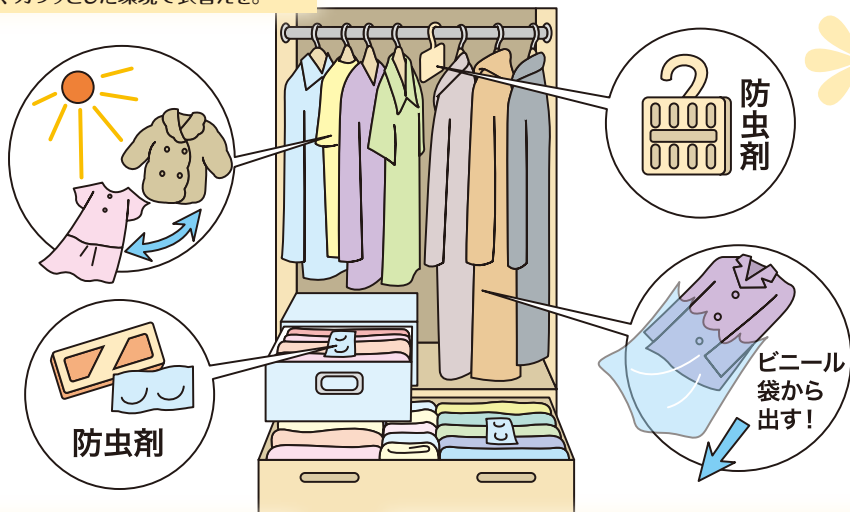
大切な衣類を守る しまい方は？

☑ 天気の良い日に行く

湿気が多い日の衣替えは、衣類と一緒に湿気もしまい込むことになります。エアコンなどを活用して、カラッとした環境で衣替えを。

☑ 使用量を守って使う

防虫成分は十分な効果が及ぶ体積が決まっているので、表示された目安の使用量を守りましょう。複数の防虫剤を置く場合は、等間隔に配置すると全体に効果が広がります。



☑ 防虫剤を衣類の上に置く

防虫剤の成分は空気より重いので、上から下に広がります。引き出しや収納ケースに収納する時は衣類の一番上に置きましょう。

☑ 衣類をよく乾かす

湿気を好む害虫やカビへの対策は、完全に乾かしてから収納すること。クリーニング店から戻った衣類はビニール袋から取り出し陰干しをして、よく乾燥させましょう。

☑ 衣類を詰め込まない

防虫剤を入れてもぎゅうぎゅう詰めでは、効果が半減。防虫成分が広がるように、衣類を詰め込み過ぎないことが大切。収納ケースの8分目くらいまで入れるのがベスト。

☑ 立てて収納する

衣装ケースなどに衣類を立てて並べると、防虫剤の成分が行きわたります。また、何が入っているか見やすくなるので、取り出すときにも便利。

防虫剤を使う時に 気をつけたいこと

※ピレスロイド系の防虫剤以外の薬剤（パラジクロルベンゼン、ナフタリン、しょうのう）は、混ぜて使わないこと。薬剤の異なる防虫剤を併用すると、薬剤が溶けて衣類にシミがついたり、変色することがあるので注意しましょう。

	薬剤名	特徴
無臭性タイプ	エンベントリン (ピレスロイド系)	衣類にニオイがつかない 他の薬剤と併用できる
	パラジクロルベンゼン	効き目がすばやしい ウールや絹素材の衣類に適している
有臭性タイプ	ナフタリン	効き目がゆっくりと持続する フオーマルウェアや和服などに適している
	しょうのう(樟脳)	自然の芳香がある ウールや絹素材の衣類に適している



第10回

脳トレクイズにチャレンジ!

推理力、言語力、形状認識力、イメージ力、
いろんな脳力を総動員して、文字と図形のクイズを解いてください。

Q

ひらがな並べ替えクイズ

ひらがなを並べ替えると単語になります。その単語を当ててください。

※小さい文字は大きな文字に変えています。

推理力UP 言語力UP

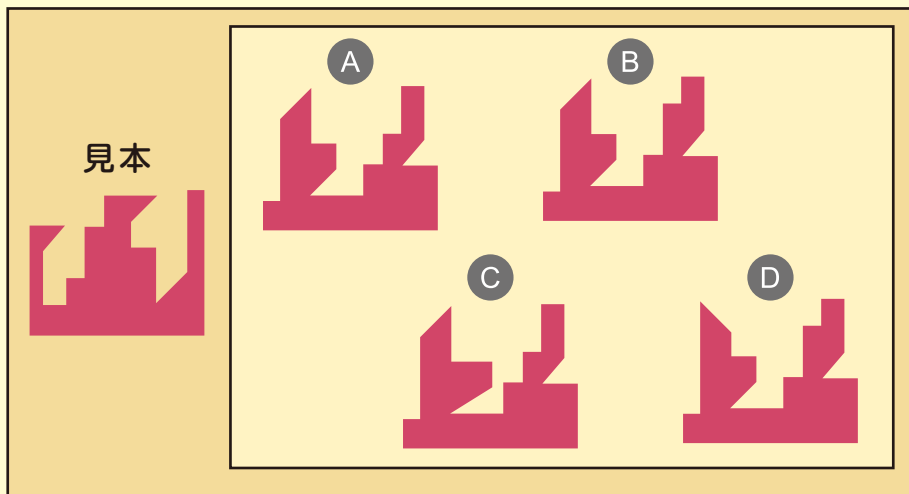
よるーんみいしね

Q

図形カットクイズ

見本と組み合わせてちょうど正方形になるのはA～Dのうちどれですか。

形状認識力UP イメージ力UP



お便りから、四季折々を楽しまれている皆さんの暮らしづくりが伝わってきます。団地生活は季節とともにあるのですね。次号もたくさんのお便りをお待ちしています。



「おたより」

最近団地の敷地内に、お馬の遊具ができました。3歳の娘は保育園から帰ると、部屋に入る前に寄って遊んでいます。晴れた日は「お馬さんするーっ!」が日課で、親子の時間を楽しんでいます。

埼玉県/I・Aさん



毎年7月下旬の土曜日に開催される盛大な「夏祭り」。歩行者天国になります。昔は子供と、現在は孫と3世代で楽しんでいます。

福岡県/K・Yさん



3.11を機におせっかい有志で、おしゃべり処「よりみち」を始め、健康体操など楽しい集まりをしています。

埼玉県/S・Yさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ



お隣のケンカも団地の にぎやかさ
T・Aさん

盆踊り みんなの笑顔 夏続く
K・Yさん

買い物が ベテランになり 主夫5年
H・Tさん

なでしこで わが家は熱気の スタジアム
S・Tさん

子供らも 国際交流 すべり台
O・Oさん

挨拶は 皆の笑顔 楽しみに
Y・M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

読者プレゼント

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 〒136-0075 江東区新砂1-6-35 Nビル東陽町5階 TEL 03(5653)2131(代)
	葛飾区、荒川区、足立区、台東区	城北支店 〒125-0062 葛飾区青戸3-11 TEL 03(3601)5161(代)
	豊島区、板橋区、練馬区、北区、文京区	東京北支店 〒173-0004 板橋区板橋3-9-7 板橋センタービルディング10階 TEL 03(6915)5711(代)
	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 〒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(6424)5461(代)
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 〒190-0003 立川市栄町6-1-1 立飛ビル7号館8階 TEL 042(538)2051(代)
	多摩市、町田市、日野市、八王子市、稲城市	南多摩支店 〒206-0031 多摩市豊ヶ丘4-7 TEL 042(372)5111(代)
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 〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-3-19 新横浜ミネタビル9階 TEL 045(470)8611(代)
	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 〒235-0045 横浜市磯子区洋光台4-2-25 TEL 045(833)3075(代)
	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 〒242-0013 大和市深見台3-1-13 TEL 046(206)1071(代)

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 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-5-8 TEL 043(277)7371(代)
	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 〒275-0021 習志野市袖ヶ浦3-2 TEL 047(452)1121(代)
	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 〒277-0845 柏市豊四季台2-1-105-101 TEL 04(7144)8173(代)
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 〒336-0017 さいたま市南区南浦和3-49-53 TEL 048(882)7141(代)
	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 〒340-0053 草加市旭町3-3-1 TEL 048(935)2271(代)
	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 〒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 TEL 049(261)1874(代)

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、城東区、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 4-75-3 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



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
(平成28年1月5日より北九州地区電話番号は)
福岡地区電話番号に統一いたします。

※おかけ間違いの無いようお気を付けてください。