

vol. 1

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

JS plus
[ジェイエス・プラス]

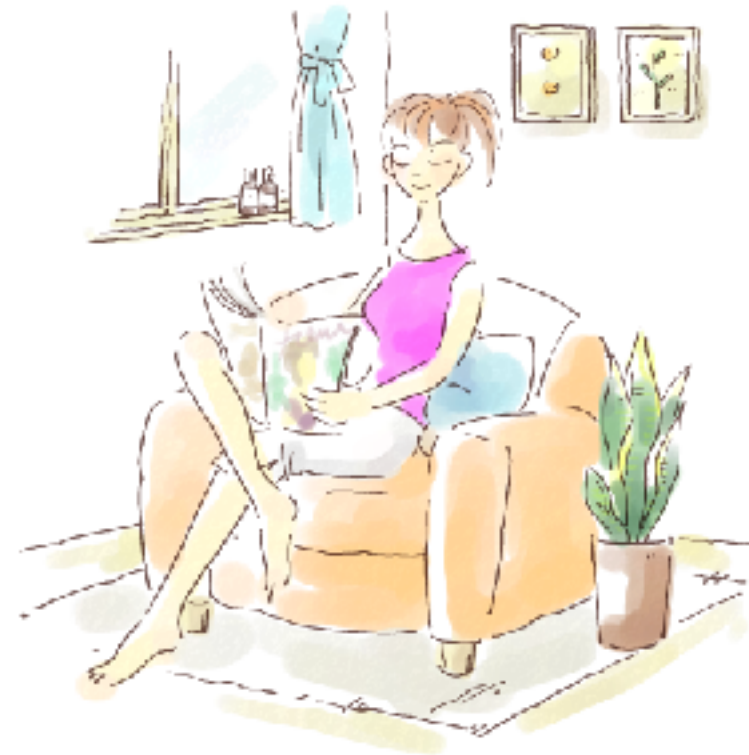
JS LIFE DESIGN MAGAZINE
CONTENTS



- 1 特集
おうちでできるヒーリングライフ入門
- 7 快適住まいのミニ知識
お天気の日には、ダニ・カビ退治！
- 8 CLOSE UP 団地ライフ
「ふれあい、ひびきあう“心のふるさと”をめざして」
神奈川県善行団地自治会
- 10 随筆
「メモ帳から」その1 大槻茂
- 11 こんにちはJSです。
「夜間休日あなたの暮らしをサポートします」
緊急事故時間外受付センター
- 12 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 13 JSからのお知らせ JS INFORMATION

特集●おうちでできるヒーリングライフ入門

我が家というものは
心からホッとできる空間です。
もっと元気に、もっと自分らしくなれる術は
おうちの中に案外隠れているものです。
ちょっとした気分転換のつもりで
ヒーリングライフのはじめの一步を踏み出してみませんか。
あなた流の“気持ちいい”がきっと見つかるはずです。



おうちの中心『リビング』と元気の源『キッチン』。
人が集まり、憩う空間で、とっておきのひと時を見つけましょう。



植物の“気”をもらっちゃおう。

意外に手が届かず室内で楽しめる観葉植物。植物の緑が身近にあると精神状態の安定を表すアルファ脳波が増えることはよく知られていますね。大気浄化、マイナスイオン効果にも注目のグリーンを、お部屋のアクセントに。

●おすすめ観葉植物 セレウス

ある調査で電磁波を吸収することが確認されているという話も。その真偽は定かではないが、このカワイイ姿かたちはパソコンやTV、電子レンジの周辺に置く価値あり?!



サンスベリア

マイナスイオン効果が高いと話題。冬場の水やりは禁物、日光さえあれば丈夫に育つとても強い植物です。

日本茶で美味しい時間を独り占め。

デパートの地下を歩いていて、漂う茶葉の香りに思わず深呼吸したことありませんか。身近な日本茶には驚くほどの効能があります。その中でも茶葉全体の成分を丸ごと飲むことができるのは、抹茶だけ。

●もっと気軽に抹茶を。

抹茶をたてるのはすごく簡単!!用意するものは抹茶に茶しゃく、茶せん、そして茶碗。専用の道具でなくてOK。まず、温めた茶碗に、茶しゃく2杯(ティースプーンなら軽く1杯)の抹茶を入れ、熱湯を注ぎます。茶せんできれいに泡が立つまで混ぜるだけ。茶せんは、1000円前後からあります。きどらずきばらず、おもてなしにもどうぞ?

【日本茶の効能】

リフレッシュ効果。美白効果。ガン予防。胃腸の調子を整える。虫歯・口臭予防。老化防止。生活習慣病の予防。食中毒の予防。ダイエット効果など。



■カラーヒーリング■

Living & Kitchen

欧米では子どもたちは太陽の色をイエローで描きます。リビングやダイニングにイエローを使うことは、皆が集まる家の中心に太陽を呼び込んで、笑顔と健康を与えます。

またイエローは緊張をときほぐし、食欲を増進させます。テーブルやカウンターの上に、レモンやグレープフルーツなどイエローの果物を置く。リビングにヒマワリやガーベラなどのお花を飾る。一輪でもパワーがあります。



カラーリングコメンテーター

高橋雅子(カラーセラピスト)

カラーセラピー、イメージアップの個人コンサルテーションの他、各種セミナーや企業研修などで活躍中。カラーについてもっと詳しく知りたい方は下記のアドレスへ。

<http://www.t-colors.com/>



“今日も一日お疲れさま”
明日の元気な自分をイメージしましょう。

簡単ストレッチで疲れをほぐす。

お風呂上りは、筋肉が柔らかくなっているので、柔軟性が増し、ストレッチをするには最適です。血行も促進され、ぐっすり眠れることでしょう。

●脚すっきり冷え性防止に

- 1.両足を伸ばして座り、右足を曲げ、左足の上にのせる
- 2.左手の指と右足の指をしっかりと組み、右手で右足首を持ち固定し、右足首をゆっくり回す。足裏のつぼを刺激
- 3.反対の足も同様に

●背中すっきり腰痛予防

- 1.あお向けに寝て、両ひざを立てる
- 2.両ひざを両腕で抱え、胸の方に引き寄せる
- 3.腰が伸びているのを感じてキープ



4



💡 まったりアイデア

雑誌などのお気に入り写真やイラストの切抜き、またはポストカードをフォトスタンドや額に入れて飾ってみる。スタンドは、100円ショップや雑貨屋さんのもので十分。木製のものやシンプルなアクリルがおすすめです。子どもやお孫さんの描いた絵を入れてもいいですね。ちょっとしゃれた雰囲気になると思いますが。



●全身伸ばしてストレス解消

- 1.仰向けに寝て、両手をバンザイの状態のまますぐ伸ばす
- 2.ぐーっと全身を上下に伸ばす
- 3.力を抜いて脱力
体全体の緊張がほぐれ、リラックス。ストレッチの仕上げに。



■カラーヒーリング■

Bedroom

静かという字に「青」が入っているように、ブルーは穏やかさや静けさの色です。ブルーは寒色といって冷たさや涼しさを感じさせる色であり、科学的にも脳波を穏やかにし筋肉の緊張をほぐすことが知られています。そんなブルーを寝室に用いることで、心地よい眠りを得ることができるでしょう。独立した寝室の場合、ベッドカバーやカーテンなど大きな面積をブルーにすることもおすすめですが、まず枕カバーを替えるだけでも効果が感じられるはずです。

💡 ほっこりアイデア

枕にお気に入りのエッセンシャルオイルを2、3滴たらしてみる。おすすめは、他に試していただきたいのは、ラベンダーやホップのドライハーブを枕に詰めてみる。このアイデアは、フランスの主婦たちが考え出したとか。方法は次のとおり。未使用のソックスの片方にホップとラベンダーのミックスをお好みの配分で詰め合わせます。気にならない人は洗濯済みのソックスで。そして袋の口を縫い合わせて出来上がり。これを枕の中に入れるか、枕の下に置いて“おやすみなさい”。ホップとラベンダーは、鎮静作用があり安眠をもたらします。これらのドライハーブは、健康グッズのお店で手に入ります。



5

Bathroom

バスルームはひとりになれる密かなスポット。
あなた流の過ごし方で、ココロもカラダもぴかぴかに。

●お手軽なのに、こんなに心地よくていいの？

アロマバスは、代表的なアロマセラピーのひとつ。方法は、エッセンシャルオイルをお風呂に数滴たらしてゆっくりとバスタブにつかるだけ。香りが心地いいだけでなく、お湯の中に溶け出した成分が肌から吸収され、血液に入って全身を巡ります。さらに蒸気の中に漂うアロマを吸い込めば、肺に浸透して血流や体内組織に入り込むのです。

■カラーヒーリング■ Bathroom

疲れた私たちの心を鎮めてくれる色は、バイオレット。虹の七色のスペクトルの中で一番こまやかな波動を持ち、やさしく岸に寄せるさざ波のように、やさしく心と身体を癒してくれます。試していただきたいのは、バスルームの電気を消してバイオレットのキャンドルを灯すキャンドル浴。フローティングタイプ(水に浮く)のキャンドルなど、バスルームの中で楽しめるものも多く販売されているので、お好みのものをいくつか灯して、誰にもジャマされないプチ・スピリチュアルなヒーリングタイムを。



6

すると自然治癒力が活動開始。リラクゼーションを促してくれます。

◆『エッセンシャルオイル』おすすめランキング

1)ラベンダー

清潔で甘い花の香りは大人気。神経の興奮を抑える効果があります。

2)レモンやグレープフルーツなどの柑橘系

血流を促進させるので体をホカホカ温めてくれます。ただ、柑橘系は皮膚刺激が強いので、使用量は少なめに。

3)ミント

すっきり爽快感の「ハッカ湯」で夏を乗り切ろう。体が温まり、しかも入浴後はさっぱり汗がひきます。

妊娠中は使用できない精油もあるので注意。古代から香りは“薬”。適切な使い方アロマライフを楽しみましょう。エッセンシャルオイルは、健康グッズのお店や薬局で手に入ります。



快適 住まいの ミニ知識

お天気の日には、ダニ・カビ退治！

天気の良い晴れた日はダニやカビをやっつける絶好のチャンスです。

ダニ予防とカビ予防

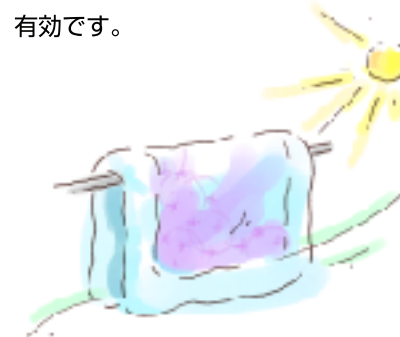
ダニ予防にきわめて効果があるのは、実は掃除です。新しい集塵袋をつけた掃除機で部屋の寝具類をていねいに掃除し、天日に干します。また、カビが増えるとそれを食べるダニが増えるという悪循環が起こります。カビの発育には栄養・水分・温度・酸素の4条件が必要で、一つでも欠けると、発育できません。そこで住まいの中でどれか一つを抑制するとなると、もっとも簡単なのは水分のコントロールです。通風や換気によって室内の湿気を除去することことから始めましょう。

布団叩きは逆効果？

布団を干したあとパタパタとたたく光景をよく見かけます。ホコリが立つのできれいになったように感じますが、布団をいくら叩いてもダニそのものを外にだすことはできません。それどころかダニのフンが細かく砕け、表面に出てきてしまうので、吸い込んでぜん息を起したり、寝ている間に表面のフンが汗に溶けて人の体にしみ込み、アトピー性皮膚炎の原因になったりします。ダニが発生した場合には布団叩きは逆効果なのです。

寝具のダニ退治はどうしたら？

布団のダニを退治する最良の方法は水で丸洗いすることです。丸洗いは大量の水で洗浄し、しっかり乾燥させるほど効果的なので、できれば専門会社に依頼した方が、ダニ退治も徹底できます。寝具を清潔にするには、日常的には日に干してよく乾燥させること、そして1年に2回ぐらいは水で丸洗いすること、この両方を上手に使い分けるといった方法が有効です。



●浴室でカビ取り剤を使用する場合は、万全の準備で。

7

ふれあい、ひびきあう“心のふるさと”をめざして。

神奈川県善行団地自治会

●築40年の歴史をもつ善行団地

小田急江ノ島線善行駅からバスに揺られること10分。善行団地は1965年に入居が始まり現在2,476世帯の大規模団地です。バスを降り、小雨の降る中歩いていくと、子どもたちの元気な声が聞こえてきました。

●裸足の似合う子どもたち

“自治会立ちびっこ幼児教室”。手作りのかわいい看板が迎えてくれました。建物の中に入ると、ちょうどお弁当タイム。「赤カブのサラダ。このおかずはね、みんなで育てて今日収穫したの」と主任の坂井光子先生。「季節の野菜を庭で育てているの。人間は生物の命をもらって生きているってことを、言葉で教えるのは簡単だけど、実際に体験することによって心で受け止めて欲しいから」と話してくれました。子どもたちが食事中でもあり、後ほど伺う約束をいただいて、次なる訪問場所へ。



8

●袖ふれ合うも多生の縁

50mほど歩くと“自治会事務所”です。最初に目に飛び込んできたのは、金色？銀色？…。

とても目立つヘアカラーの飯塚淳子事務局長がお話を聞かせてくれました。

「この団地では、お年寄りの独り暮らしが増えているので、福祉や防災訓練に力を入れ、住民の高齢化に対処していかなければと考えています。自治会自慢の年間行事は夏祭りかな。フィナーレの花火は本格的ですよ。花火師がメイン会場のマーケット前広場の真上に打ち上げるので音と光は迫力満点です」

取材中、自治会事務所には、ひっきりなしに住民の方が訪れます。その度に、気さくだけど丁寧に応じる飯塚さん。「お忙しいですね」とその出入りする人の多さに半ば驚きながら話すと、「いやぁ～毎日が楽しいですよ。なぜって？そりゃあもう、自治会の周りには小さい子からお年寄りまでいろんな人がいるからおもしろくて。もっとも苦情が大半だったり、『鳩が巣を作っちゃった』などの相談にも対応しなくちゃならないから、大変は大変。でも、道を歩いていたら『よっ！元気？』『ご苦労さん！』って言うてくれる人がいるんです。『じゃあ、どうにかしましょ』って気持ちが自然に湧き起こる



■飯塚淳子さん

ここでは、元気なコミュニティを目指して活動する団地の自治会活動をご紹介します。第一回目は、神奈川県藤沢市の善行(ぜんぎょう)団地自治会取材しました。ちょうど梅雨入りの声を聞いた頃、雨の日の訪問となりました。

「なんですよね」と語る飯塚さんは、思いっきり染めた髪の色が示すように、行動力のある実にパワフルで明るい方でした。

●地域の情熱で生まれ育まれる

お母さんたちの姿が見えました。幼児教室のお迎えの時間です。静かになった教室で、もう一度、坂井先生に全国でも珍しい“自治会立”についてお尋ねしました。

「善行団地が建った40年前、公立幼稚園はひとつもなかったんです。地域の中で、みんな子育てをすることが大切だという考えが、当時の自治会活動の大きな柱でした。善行団地が“ふるさと”と思えるような人の輪を作っていくと。そして自治会立の幼児教室が生まれたんですよ」お話をうかがっていると、なんとダチョウのたまごが届きました。



●“なぜ？なに？どうする”の心

「今、読み聞かせているお話の“森のへなそうる”に、恐竜のたまごが登場します。子どもたちに大きなたまごを見せて、イメージを膨らませて欲しいと思ひましてね。知り合いに頼んでダチョウのたまごを持ってきてもらいました。子どもの心の中には『なぜ？なに？』という疑問、好奇心があふれていて、そこから『やってみよう！』という挑戦欲につながります。これは人間として豊かに生きていくための大切な原動力ですね」と坂井先生。子どもたちは、このたまごを見たらどんな顔をするのかな。

楽しいお話が終わると、雨が上がっていました。外には学校帰りの子どもたちが歩いています。彼らにとってこの団地が「ふるさと」になってるといいな。



■タケノコ掘り

9



「メモ帳から」その1

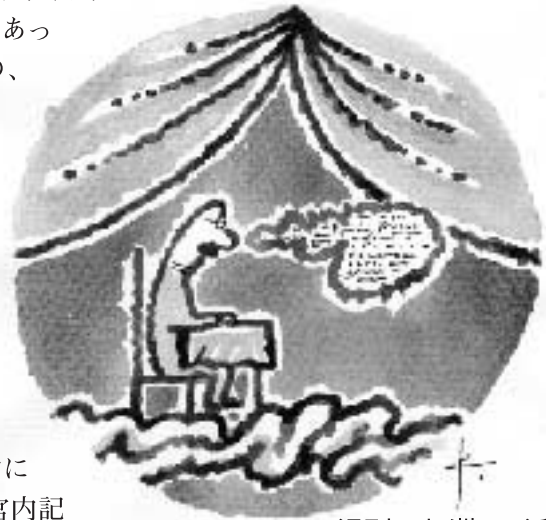
大槻茂

私は、元新聞記者である。それも、社会部畑の。社会部記者にとって守備範囲はあってないようなもので、色々な分野の、色々な人にお会いする機会があった。メモ帳に埋もれさせておくだけではもったいないエピソードを、少しばかりご紹介したい。

新聞記者の取りえの一つに、「誰にでも会える」というものがある。もちろん、相手が取材を拒否すればその限りではない。だが、取材申し込みすら簡単にできない方たちがいる。天皇ご一家である。日常的に取材できるのは、宮内庁にある「宮内記者会」に所属する社会部記者だけである。私は、昭和57年春から60年春にかけてその記者会に所属した。記者として非常に幸運で、得がたい体験をさせていただいたと感謝している。

昭和59年暮れ、静岡県・須崎御用邸で静養されていた昭和天皇に宮内記者会の記者がお目にかかったことがある。「しかるべきときまでオフレコ」が条件だった。陛下が「若いころは生物学者になりたいと思ったことがある」と話されたのを受け、私は「新聞記者はいかがですか」とお尋ねした。陛下は、「それはちょっと」と笑われた。残念ながら、その理由をお聞きすることはできなかった。

記者という職業をどう思われていたかも不明だが、少なくとも無視されるようなことはなかった。どんなことにも、誠実にお答えになった。都合が悪いことには口をつぐむ人たちとは、そこが違う。

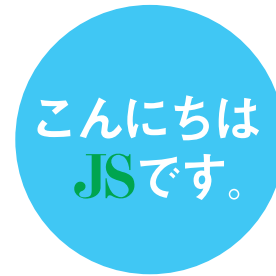


イラスト・ナメ川コーイチ



大槻茂 SHIGERU OHTUKI
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。鎌倉市在住。

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。



夜間休日 あなたの暮らしをサポートします。 「緊急事故時間外受付センター」

もし、水が止まらなくなってしまったら…
夜中や休日に発生した緊急事故にはどうしたらいいの？
今回はそんな不安を解消してくれる
「緊急事故時間外受付センター」を紹介します。

三つの処置方法で対処しています

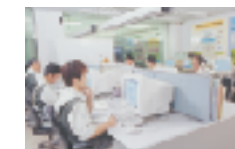
センターが稼働しているのは夜間と休日。ウィークデイの受付時間は、夕方の17時10分～翌日の9時30分まで。土日・祝日・年末年始は24時間。通常のJS各支店支社の受付業務時間を補完する時間帯で行われています。また給排水施設に関しては、断水事故に備えて事故通報を24時間体制で受付、管理しています。センターの吉野所長に話を伺いました。



「センターではお客様からの事故通報に対して“修理方法等を説明してご自身で復旧していただく”“支店等のJS社員に対応を依頼する”“補修班を出勤させ

る”の三つに分けて対応しています。夜中のトラブルの場合などは連絡されてきた方が慌てられているケースが多々ありますので、利用者の立場に立った対応をするように心がけています」

団地個別の情報は欠かせない

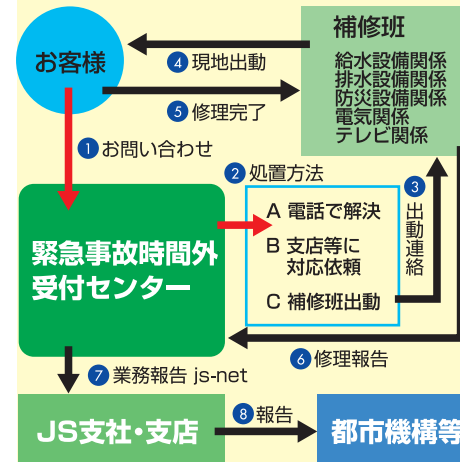


「天井漏水に関する事故処理依頼がもっとも多いのですが、最近ではインターネット関連の問合せが目立ってきましたね」

「緊急事故に的確な対応をするには団地個別の情報が重要になります。そのために日ごろからJSの支店・支社よりどこの団地でどんな工事を行っているかといった情報を収集しており、センターでは、これらの情報を基に、的確ですばやい対応ができるよう努めています」また、センターには、消防署から火災関連の問い合わせや警察署から人身事故関連の問い合わせなどの入電もあるとのこと。

水が止まらない！トイレが逆流してきた！
休日や夜間に、こんな困った緊急トラブルが起きたら、緊急事故時間外センターにご連絡ください。緊急事故への対応は、安心の団地ライフを支える大きな要素です。

■連絡業務の流れ



2004年の夏、JSplusが創刊されました。このページは皆様の団地での生活ぶりを伝えたいページです。どうぞ創刊第二号の秋号に向けてご参加ください。

「ウチの団地自慢」

隣近所や団地周辺の自慢をしてください。例えば、団地のそばの桜の木の写真や、隣の高校生が甲子園に出場する(隣の高校生の写真)とか、団地内バザー、フリーマーケット等の写真も待ってます。写真(プリントしたもの)と文章(100字以内)を送ってください。



「ケヤキ並木」
夏は涼しく、特に雨上がりはとても美しい風景です。
京都市桃山南団地

わたしのアイデア!!!

手作りのグッズや収納整理のアイデア、そのほか生活上の手作り、工夫の写真を送ってください。使い方の簡単なコメント(100字以内)を添えて。



「手作り箱」
あまったボタンを並べてデザインしました。玄関先に置いて印鑑入れとしても重宝しています。主婦ライター

お便りをお待ちしています。

募集のコーナー以外でも、JSplusを読んだ感想、ご意見、日々の生活で感じたこと、団地ならではのお話等、なんでもけっこうです。お便りをください。掲載させていただいた方には、薄謝をお送りいたします。尚、送っていただいたお便り、写真は返却いたしません。ご了承ください。

宛先は、
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-9
JS 日本総合住生活(株)広報課
「JSplus読者のお便りから」係

お便りには、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書き添えてください。匿名 希望の方はその旨明記してください。

川柳、現代団地気質(げんだいだんちかたぎ)
団地生活の今を、五七五の句で切り取ってください。今回はスタッフがひねり出した拙句にて。

階段を登って降りて、ダイエツト
ベランダで挨拶かわす、ホタル族
水漏れで初めて知り合う、上下階
帰ったぞ、たいたドアは、階段
迷える小羊
レインボーマン

時代遅れの仙人
專業マダム

都市再生機構04.7.1誕生

都市基盤整備公団と地域振興整備公団(地方都市開発整備部門)が一つになり「独立行政法人都市再生機構(都市機構)」が今年の7月1日に生まれました。都市機構は都市基盤整備公団から受け継いだ約77万戸の賃貸住宅について、適切な管理・有効活用を行います。JSは新しく生まれ変わった都市機構とともに、団地生活の安全・安心・快適をサポートします。



副読本を配付

JSでは中学生向けに、技術・家庭科の授業で使っていただく副読本「わたしたちの快適な住まい」を毎年、無料で配っています。今年も全国の中学校に18万部の副読本を配付しました。少しでも多くの中学生に読んでいただき、住まいの快適さについて考えていただけたらと思っています。

JSの新しい経営理念ができました。

経営理念

私たちはお客様の信頼を
たいせつにします

団地生活の安全・安心・快適を
サポートします

高い技術と高品質なサービス
スピーディに提供します

JS

夜間休日の断水、停電、水漏れ、排水詰り等の緊急時の連絡先

JS 緊急事故時間外受付センター

- 東京都内地区 TEL 03 (3935) 5325
- 東京都多摩地区 TEL 042 (376) 0051
- 千葉地区 TEL 047 (451) 1987
- 神奈川地区 TEL 045 (562) 6756
- 埼玉地区 TEL 048 (936) 4111
- 茨城地区 TEL 047 (451) 1987
- 大阪地区 TEL 06 (6969) 2151
- 名古屋地区 TEL 052 (242) 5281
- 福岡地区 TEL 092 (842) 2323
- 北九州地区 TEL 093 (923) 8831