

vol.4

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

CONTENTS



- 1 特集  
ウチでできる簡単リサイクル術
- 7 快適住まいのミニ知識  
古くて新しい家庭のリサイクル
- 8 CLOSE UP 団地ライフ  
手間ひまを惜しまず、「住んでよかった」といえる団地に  
埼玉県北本市の北本団地自治会
- 10 随筆  
「メモ帳から」その4 大槻茂
- 11 こんにちはJSです。  
「ゴミ出しサービス」、高齢者とのコミュニケーションにひと役。
- 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

# ウチでできる 簡♥単 リサイクル術

リサイクルを暮らしの中に取り入れるには?!

ケチケチするのではなく

ウチにある身近なモノに目を向けて

捨てる前にちょっと発想転換してみましょう。

直して、工夫して、長く使ってあげる。

出会ったモノへの思いやりが

生活の知恵を生み喜びにつながるのです。



## 暮らしの中心は、モノではなく人がいる。

ドイツでの滞在経験をもつ生活エッセイスト、山崎えり子さんのご自宅にお邪魔しました。すっきりとしたその佇まいは、目先の便利さや物欲に流されない、ゆったりとした時間と無駄のない空間、そして季節感ただよう暮らしでした。



「無駄のないシンプルな生活を実践する時に参考にしたのは、20年前に仕事の関係で訪れたドイツでの“質素で豊かな暮らし”です。ステイ先では、三代にわたって大切に使用している家具や調度品の中で生活することに誇りを持ち、一切見栄を張らない省エネ志向。質素でも温かい家族団欒の幸せがありました。一番印象深いエピソードは、私が日本から持っていったお土産を包んでいた某デパートの包装紙が、5年後に私の元へ戻ってきたこと。回り回って

いろんな方が使ったのでしょうか、あちこちにセロテープの跡を残したまま、ステイ先の家族からのプレゼントが包まれていました。嫌な気はせず、むしろ感動さえ覚えました。新しいものイコール豊かさとは勘違いしていたことに気づいた瞬間です。まるでモノに命があるように最後まで大切に扱う姿勢は、今のライフスタイルの原点になっています」と山崎さんはきっかけを語ってくれました。

では、実際に生活の中でリサイクルを取り入れ長続きさせるには？ 山崎さんに聞いてみました。

## ●準備&収納上手で無駄を省く

「リサイクルは牛乳パックや新聞紙など、身近にあるものから始めることをおすすめします。手のあいた時、すぐに使える状態に準備しておき、出番がきたらさっと取り出せる場所に収納します。準備—収納—再利用のリズムが定着すれば、長続きするはず。リサイクルしようとして牛乳パックを並べるだけでは結局ゴミになっちゃうけど、少し手間をかけることで便利な道具に変身するのです。新聞は使いやすい大きさに切

ったり、袋状に折ってストック。生ゴミを捨てる時は新聞紙に包んで水気を絞るだけでゴミの量は減らせます。省エネ、省スペースはエコロジーにもつながるのですね」



山崎えり子さん  
35年の住宅ローンを  
わずか5年で返済した体  
験をつづった「節約生活  
のススメ」がベストセラ  
ーに。著書多数。

新聞紙を袋状に折ったもの。大中小のサイズを作っておくと便利です。野菜を入れて冷蔵庫で保管すれば鮮度長持ち。



古いカーテンを袋状に縫う。手を入れて使えるので食器洗い、ガラスふきなど用途多様。



## ●モノのもつ可能性を発掘する

「どんなモノでも、1つのものを2～3通りに活用できないかと考えてみます。例えば定番の牛乳パック。魚などの生ものを調理する時のまな板として再利用できます。また機密性が高いという特徴を生かしてぬか床を入れるとコンパクトなぬか漬け容器に変身です。何かに使えないかなとアレコレ考えるうちに自分流のアイデアが生まれ、その積み重ねが暮らしを楽しくしてくれるのです」



古いやかんに穴を開けて小石を入れ、さつまいもをのせてストーブの上に置くと美味しい石焼きもの出来上がり。

### column ゴミになる前にひと工夫。プレゼントとしても甦ります。

「普段の生活の中で、ちょっとお礼をしたいなっていう時、多いですよね。雨の日や時間のある時に、家にあるものを再利用して手作りの品を作っておいてはど

うでしょう。差し上げる方も受け取る方も負担にならない、ささやかなモノで感謝の気持ちを表すことができれば素敵ですね」

身近なモノでできるリサイクルの技は、まだまだあります。ご紹介しましょう。

## コーヒーの出がらし



♥コーヒーの出がらしとコットンを布に入れてシューズキーパーに。湿気を取り消臭効果もあります。ソーイングボックスの針山の中に入れてたら、針が錆びません。



♥米のとぎ汁が植物の肥料になるなら、コーヒーの出がらしも養分になるのではと試してみたところ、目に見える効力がありました。

## 卵の殻



♥卵白には汚れをとった漂白するクチクラという成分が含まれています。殻にもその成分が残っているので、細かく砕いてコップなどの中に水を加えてシェイクするとコップの内側がきれいになります。

♥伝線したストッキングの中に入れて、たわしのかわりに使います。

♥卵の殻で作った芳香剤。ポプリを入れています。



## 残り野菜いろいろ



♥乾物や干物は昔からの日本人の知恵です。ゴミも減らせ、干すことで旨みや栄養価が高まるので健康にもいいですね。ペランダで干すと虫などが寄ってくるから、乾燥していて日中の温度が高くなる車内で干すアイデアも。



キャベツ、玉葱、椎茸、大根、にんにく、よもぎ、手作り七味、山椒など。小さな瓶でストックすることが長続きするコツです。



◀てぬぐいを巾着袋に。冬至の日にゆずを添えてお世話になった人へ。



◀貝殻で作ったお雛さん。温かい気持ちさがさりげなく伝わって、もらった方もその気軽さがうれしい。

## ●暮らしは科学です

「モノの命をまっとうさせる心構えを忘れずにいると、節約の知恵が生まれます。“どうしてそうなるの?”という疑問がわいたら必ず自分で調べるようにしています。例えば、柑橘類の皮はなぜ油汚れを落とすのか。これは、リモネンという成分が油を分解するからで、オレンジ色の表面ではなく裏の白い部分に含まれています。また、干して乾燥させた皮は、蚊取り線香にも代用できます。皮には虫の嫌いなシトロネールという成分が含まれているからです。理屈や裏づけをちゃんと理解できると、次のアイデアに伝道されます。試行錯誤しながらその知恵を生かして、生活の工夫そのものを楽しみ慈しみたいと思うのです」

消費者センターに取材したり、時にはメーカーの協力を得て科学的根拠を追求するという山崎さん。理屈を理解することは知恵という宝物がひとつ増えるのだと笑顔で話してくれました。

「リサイクル品にはピカピカの美しさはないけれど、どれひとつとして同じものがない、人の知恵が詰まった手仕事です。失敗を繰り返しながらでも自分に合ったリサイクル術を見つけ、その工夫のプロセスを楽しむことができれば成功です」



## 古くて新しい家庭のリサイクル

快適  
住まいの  
ミニ知識

今や常識となったリサイクル。  
でもこの考え方、そんなに目新しいものではない？

### 徹底したリサイクルの時代

江戸時代、紙は貴重品でした。だから、すき直して使っていました。和紙は繊維が強いので何度も再利用できたのです。布類もやはり貴重品で、何度も仕立て直していたので、江戸時代の着物の主流は古着でした。傘や提灯などの道具類も、紙を貼り直して使っていました。また、白分たちが排泄したし尿から、かまどの灰、古くなったわら草履、馬糞などは、すべて良質の肥料として近郊の農村で使われました。このように江戸時代は、およそ再利用しないものはないというほど、徹底したリサイクル社会でした。江戸時代に限らず、明治、大正、そして昭和20年代ごろまでは、程度の差こそあれ多くの日本人がリサイクル型の生活をごく自然に受け入れていたのです。

### 生ゴミのリサイクル

リサイクルの中には、各家庭や地域の市民活動として広く行われているものがあります。その一つが、生ゴミから堆肥を作るリサイクルです。生ゴミは90%以上が水分なので、運搬するときの重量面でも、また焼却のためのエネルギー面でも、不経済。そのため

早くから、庭に穴を掘って埋め、土に返す方法が考えられてきました。しかし、都市部の住宅に庭が少



なくなることから、現在では各家庭や町内会などを単位として、生ゴミ処理機を使って堆肥を作る方法が多くなっています。生ゴミの成分は、私たちが食べているものと基本的に同じで、窒素・リン・カリウムがバランスよく含まれているので肥料に適しています。生ゴミから作られた堆肥は、個人の園芸用のほか、市民農園を開いたり、近在の農家に販売したりして役立っています。

### まずは、ゴミの減量化から

家庭のリサイクルでは、まずは、ゴミの量を減らすこと。具体的には、生ゴミは水をよくきってから出す、毎日の買い物にはカゴや袋を自宅から持っていき、過剰包装は断わる。ここをしっかりと守るのが第一歩でしょう。

## 手間ひまを惜しまず、「住んでよかった」といえる団地に

埼玉県北本市の北本団地自治会

### ●地域全体で取り組むコミュニティ

今年で入居34年を迎える北本団地は、子育て層から高齢者層へと世代の変移をみせながら、2097世帯の暮らしを支えています。北本市は市全域を8つに分け、それぞれにコミュニティ委員会を設置しました。北本団地自治会は、学習センターを拠点にし、公団地域コミュニティ委員会としての活動と、自治会独自の活動に取り組んでいます。両方の活動を切り盛りする北本団地自治会長の佐藤利彦さんにお話を伺いました。

### ●高齢者の暮らしにやすらぎを

「平成13年に高齢者優良賃貸住宅設置対象団地に指定されたこともあり、高齢者支援にますます力を入れています。お年寄りが憩える場としての“Eらうんじ”の設置が決まり、現在都市機構との協議を重ねながら、集会所を改修工事中です。自治会の管理運営となるので、喫茶やゲーム、子どもたちとの交流などEらうんじでの過ごし方のアイデアを出し合っています。

2年半の準備期間を経て、去年7月に“いきいき生活支援センター”を立ち上げました。高齢者や障害者、産前産後のご家庭が安心して生活できるように助け合いをすることが目的。サービスには部屋の掃除や買い物、病院の付き添いなどがあります。息の長い運営ができるように会員制度を採用

し、利用会員、活動会員、賛助会員は年会費1000円を拠出していたが、利用会員は30分250円でサービスを受けることができます。利用する側も支援する側も気持ちよく接することのできるシステムづくりが大切だと思っています」スタートしたばかりの試み。試行錯誤の積み重ねが、遠慮の垣根をなくして次代に続く真の助け合いの心を育てるのかもしれない。

■北本団地自治会長 佐藤利彦さん



### ●合言葉は「ここがふるさと」

その他の活動を佐藤会長にお聞きしました。

「自治会主催の最大のイベントは今年で34回目を迎える夏の団地祭です。各団体と



■事務局長 山本洋子さん



■いきいき生活支援のPR活動。

今回は、埼玉県北本市の北本団地自治会。家庭的な雰囲気自治会事務所を訪ねました。



■子どもからお年寄りまで楽しめる夏の団地祭。



■なんと90kgのもち米をつきます！

■手描きのねぶた絵。テーマはその年のNHK大河ドラマ。



■敬老の日のつどい。65歳以上の方をご招待し、さかえつこ団地の子供サークル、がよさこいサークルを披露。

サークルの手作りの夜店が15、6店舗出て、どじょうつかみやスイカ割り、ゲーム大会、子どものおみこしなどで賑わいます」団地祭が近づくと気分を盛り上げるために、通常の自治会日よりとは別に「団地祭ニュース」を3回発行する力の入れようだとか。取材中、お祭の写真を見せてくださった事務局長の山本洋子さんは「2日間続くのでヘトヘトになるけど、自分たちのふるさとだと思えるような行事をこれからも育てていきたいですね。私は子どもを育てながら団地と歩んできました」と話してくれました。

### ●盛りだくさん行事もなんのその

自治会主催の行事はまだまだあります。バス旅行、敬老の日のつどい、いもほり大

会、おもつき大会など年中フル回転です。他に、公団地域コミュニティ委員会として関わる行事も大切です。

「11月の北本まつりでは、北本市のコミュニティ委員会、商工会、地域隣連などで29台の山車が出るのです。コミュニティ委員会も、約2ヶ月かかってねぶた絵を描きます。本場弘前市から絵師に来ていただき、市内各地域の描き手は指導を受けます。顔料も弘前から取り寄せるから色がとても美しいですよ。絵は内側からライトを照らすので夜は色彩が映え幻想的です」昭和46年の入居当初から自治会活動に携わってこられた佐藤会長は、「次から次へと行事はやってくるけど、住民の皆さんが喜んでくれる行事は、なんとしても続けていきたいです」と気合いを入れていました。



## 「メモ帳から」その4

大槻茂

ニッポン放送の株取引をめぐる騒ぎの影に隠れてしまったが、日本放送協会 (NHK) の一連の不祥事、朝日新聞との喧嘩にも似たやり取りは相当なものだった。2月末の時点で書いているので、どういう収束の仕方をするのか今ひとつ不明だが、受信料の不払い問題も含めてNHKの被ったダメージは大きい。

私は新聞記者時代、地方支局、本社勤務を通じて多くのNHK記者との交流があった。私が知っている記者のほとんどは、気のいい人物だった。そのためか、偉くなった記者は1人もいない。出世しなかったのは、仕事に大らかだったからだろう。20数年間の一線記者時代に、私はNHKの記者に抜かれた記憶はない。もちろん、そんなに特ダネを書いたこともないが……。

記者には、夜中に発生する事件や事故の取材に備えるための泊まり勤務がある。地方都市の支局では、最終版の締め切り時間、概ね午前2時ごろまでは必ず起きていなければならない。そして朝は6時に管内の各警察署の当直に電話を入れて何かあったかどうかを確認する。加えてNHKの記者には、もう一つの仕事があった。それは、5時前に駅に新聞を買いに行くことだった。早朝のために朝刊が配達されないからで、記者は各紙の紙面を見て朝一番のニュースをつくっていたのである。今でも朝のニュースを見ていて、あれっと思うことがある。一紙の特ダネを、堂々と放送しているからである。

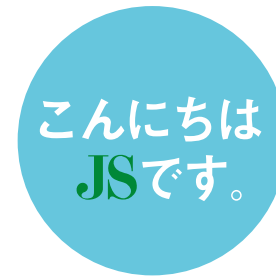
今でも忘れられないのは、事件や事故現場で配られたNHKの弁当の豪華さである。読売新聞の弁当があまりにも貧相だったためにそう感じたのかもしれないが…。とかく食い物の恨みは恐ろしい。



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。作品に「世界のショートショート傑作選」「なにぬねこ」など。



## 「ゴミ出しサービス」、高齢者とのコミュニケーションにひと役。

高度成長期に誕生した大規模団地は、今、深刻な高齢化問題を抱えています。JSは、昨年6月から高齢者のための「ゴミ出しサービス」を推進中。その担い手は、本誌2号で紹介したJSの清掃点検スタッフの「クリーンメイト」です。

### ●高齢者のための安全と安心

エレベーターのついていない4～5階建てに住む高齢者は、たとえ2、3階でもゴミを出すための階段の上り下りが苦痛になります。神奈川県西菅田団地でサービスを提供するクリーンメイトの平野利信班長にお話を伺いました。



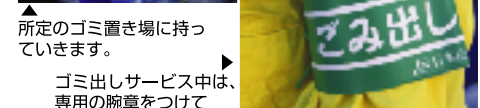
「週2回、勤務時間開始前に早出をして7時半にご自宅を訪ねます。ゴミを受け取り、所定のゴミ置き場まで運びます」サービスの対象者は、65歳以上の高齢者だけの世帯や障害者等だけ、または障害者等と65歳以上だけの世帯です。料金は週2回のサービスで月額500円が基本。また希望者には、訪問時に応答がない場合、JSの緊急事故時間外受付センターに連絡し、あらかじめ登録している連絡先に連絡をする「不在通知サービス」を無料で付加しています。平野班長は昨年の11月に起きた出来事を振り返ります。

### ●心待ちにされて生まれる使命感

「いつものように7時半頃訪問したのですが応答がない。ベランダ越しに見ると倒れている姿が見えたのです。至急会社に連絡し、指示を受け、ガラスを割って部屋に入り救急車で搬送しました。あの出来事以



▲玄関先で受け取り、朝のゴミ出しサービスを交わします。



▶ 所定のゴミ置き場に持っていきます。

ゴミ出しサービス中は、専用の腕章をつけて

来、清掃時にも、ひとり暮らしのお年寄りを見かけたらできるだけ声をかけるようしています。同じクリーンメイトが訪問するので顔見知りになり、言葉を交わすことで、安心されるようですね。苦勞？ ないですよ。喜んでもらえるとかえって疲れがとれちゃいますよ」

'05年2月現在、全国で100名を超える高齢者の皆さまにご利用いただいているゴミ出しサービスは、手助けだけでなく、人と人の心の架け橋になっているのかもしれない。

このページは読者の皆様の団地での生活ぶりをお伝えするページです。次号の夏号に向けて、どうぞふるってご参加ください。

■東京都西新井第三団地の660㎡の花壇

「ウチの団地自慢」



■みんなで植え替え、春は4月上旬が見頃

ウチの自治会が育てた花壇は、20年以上「足立区花いっぱいコンクール」の最優秀賞等を連続受賞しています。今年は3000個のチューリップが咲く予定。小学生の写生大会や保育園の散歩コースとしても人気です。

足立区・平井利治さん

「おたより」

「こんにちはJSです」で、オモテには出ないけれど、大切な仕事のいろいろを教えてください。

大和市/K・Kさん

港南台ちどり団地の「夏祭り」は、盆踊り、花火、出店など盛りだくさんでとても楽しいですよ。私も民謡サークルに入っていて毎年踊っています。

横浜市/I・Mさん

整理整頓が苦手な、見なかったことにして長年生活してきましたが、この機会に分類から始めるつもりです。

名古屋市/M・Yさん

松原団地は高齢者が多くなりましたので、花を育てる方が多く、所々に季節の花が咲き、散歩が楽しみです。

草加市/Y・Yさん

お便りをお待ちしています。

「ウチの団地自慢」や「わたしのアイデア」等の募集コーナー以外でも、JSplusを読んだご感想、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。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。  
 上階の音に合わせて マツケンサンバ 踊り子  
 サクラ咲け 団地の庭と 隣りの子  
 人生の 半分以上を 団地族  
 焼酎ひまなし  
 春野すみれ  
 犬飼菊子  
 老いてなお 好きな団地で 暮らしてる

●第9回読後感想文コンクール 入賞者発表

JSが全国の中学生を対象に配布している副読本『考えよう！わたしたちの快適な住まい』の読後感想文コンクールに、2993作品の応募をいただきました。その入賞作品を決める審査会が2月2日に開かれ、審査委員長と3名の審査委員による厳正な審査が行われました。

今回のコンクールには自分と家族、周囲の人々にとっての“快適な住まい”を追求した優秀な作品が多数寄せられ、小澤審査委員長は「副読本で学んだことを自分の体験



■中学校技術・家庭科副読本、平成16年度は18万部を配布

と結びつけ、広がりのある文章にする子供たちの表現力に感心した。家庭でのコミュニケーションがこうした作品の原動力となるのだろう。これからも住まいが単なる“器”とならないよう、家族とのふれあいを大切にしていって欲しい」との感想でした。

- 金賞●
- 「僕の家の秘密」 東京都新宿区立西新宿中学校 戸叶 拓也さん
- 「私のマンション」 東京都新宿区立西新宿中学校 岡村 香世子さん
- 「快適な住まいへ……。」 東京都新宿区立落合中学校 小宮 望さん
- 「『快適な住まい』をつくる為に」 東京都北区立赤羽台中学校 阿部 夕子さん
- 「環境を守る」 大阪府和泉市立郷荘中学校 木村 麻衣子さん
- 「新しい我が家」 愛知県名古屋市長大高中学校 高木 映里さん
- 「家と家庭」 愛知県名古屋市長萩山中学校 伊藤 有理沙さん
- 「良い家にするための3つの機能」 愛知県名古屋市長扇台中学校 大塚 基広さん
- 「風と光を感じる家」 愛知県名古屋市長扇台中学校 伊藤 嘉高さん
- 「お年寄りが暮らしやすい家庭とは？」 愛知県半田市立半田中学校 福井 恵さん



■左より 磯谷正三(審査委員/株)全教団代表取締役) 小澤紀美子(審査委員長/東京学芸大学教授) 堀入睦夫(審査委員/全日本中学技術・家庭科研究会会長) 東京都中央区立日本橋中学校校長) 石綿賢(審査委員/日本総合住生活(株)常務取締役)

- 銀賞●
- 東京都港区立港南中学校 杉森 優さん ほか14名
- 銅賞●
- 東京都世田谷区立砧中学校 白石 桃子さん ほか24名