

vol. 6

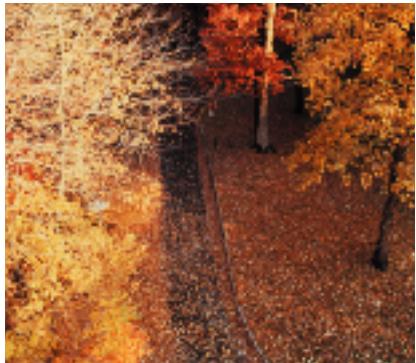
団地生活の安全・安心・快適をサポートします



CONTENTS

- 1 特集
手作り雑貨とインテリア
- 7 快適住まいのミニ知識
リフォームするなら、模様替え基準を知ろう。
- 8 CLOSE UP 団地ライフ
子どもたちに夢を。影絵サークル“つくしんぼう”
東京都北区の赤羽台団地
- 10 隨筆
「メモ帳から」その6 大槻茂
- 11 こんにちはJSです。
賃貸住宅で模様替え－住宅改善課
- 12 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 13 JSからのお知らせ JS INFORMATION

表紙イラスト:国分 チエミ



特集

手作り雑貨と インテリア

長い時間を過ごすわが家。
狭かったり古かったり、悩みはたくさんあるけれど
やっぱり、自分の家が好き。
お金をかけなくても
身近なモノでちょっと、つくって、飾って、工夫して
憧れの部屋に近づきたい。
自分でつくれたら、我が家がもっと好きになる。



自分の時間を装うように、部屋づくりを楽しむ



雑貨アーティストの上島佳代子さんは、「この家ならいろいろ工夫して楽しめる！」と思いつき、4年前に当時築25年の中古戸建を購入。滞在経験のある大好きなフランスをイメージした部屋づくりに挑戦しました。“海”をテーマにしたリビング＆ダイニングは、日当たりに恵まれていないにもかかわらず、なぜか、光と風を感じることの出来る心地よい空間でした。イメージした憧れの部屋に近づくには？ 上島さんにそのヒケツを聞いてみました。

● インテリアを楽しむヒントあれこれ

◆◆ 布 ◆◆

「布は一枚で簡単にお部屋の雰囲気を変えることが出来るからとても重宝しますよ。

上島佳代子さん

雑貨アーティスト。
アトリエ・ペルメル主宰。
テレビ、ラジオ出演や
雑誌などで作品を発表。
インテリアコーディネートやリフォームも手
掛ける。カフェで開いてる雑貨教室が好評。



▲イメージする土地の自然をテーマカラーにする上島さんの部屋は水色と白とピンクが基調。はっきりした明るい色よりニュアンスを含む、くすんだ中間色の方が、部屋になじみやすい。クーラーも壁と同色に塗り替えちゃうところがおもしろい！

季節をイメージした色の布をタペストリー風に壁に掛けたり、テーブルクロスにしたり。透けた感じの布をわざと壁から15cm位離して吊るすと奥行きを楽しめ立派なインテリアになります。“布は切り放しでいい！”くらいの気持ちで使って。ダーツを入れたり凝ったことをしない方が飽きちゃった時、カーテンやソファーカバーなどにも使いまわしが出来ますね」そういうえば、上島さんの部屋には、間仕切りに透けた水色の布を天井から吊られていて、さらさらと気持ちよさそうに揺れていました。

◆◆ 色 ◆◆

「パリで見た色彩豊かな生活の影響か、浮かんだイメージを色で表現することに魅力を感じます。部屋づくりではテーマカラーを決め、壁、カーテン、テーブルクロスなどの大きな面を、多くても3色まであしらいましょう。その他にアクセントとなる色づかいの雑貨を飾るとセンスアップ間違いなしですね」

■ミニ・インフォメーション■

このページで紹介している上島さんのお部屋の写真は、9月22日に発売される『手作り雑貨のある暮らし』(アスペクト発行、1575円)に掲載されています。この本では、上島さんをはじめ、手作り雑貨を仕事にしている人たちの仕事やライフスタイル、センスを磨く秘訣などが紹介されています。

◆◆ 小さなスペース ◆◆

「憧れの部屋にイメージチェンジ！といきなりスタートするのが心配な方は、玄関の下足箱の上など小さなスペースから練習してみましょう。四季をテーマにディスプレイしてみたり手作り雑貨を置いてみたり。家に帰ってきてすぐに目に留まる場所がセンスアップされていると嬉しいですよね。インテリアが楽しい！と感じたら、次はトイレや洗面所でチャレンジしてみて」



▲この部屋に入って最初に視野に入る窓と小さな庭にも気を配る。光を感じながら仕事ができるお気に入りの場所。

● 簡単! 手作り雑貨のあれこれ

身近な素材や100円グッズを使って雑貨づくりに挑戦! 「紹介した材料がなくても、『他のモノで代用出来ないかな?』『私なら違う色を!』というふうに自分流のスパイスを効かせて工夫してみてくださいね」と上島さん。部屋のアクセントになるキュートな雑貨をレクチャーしてもらいましょう。

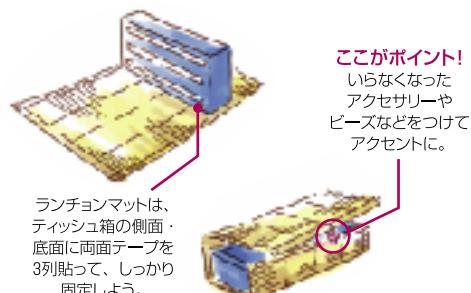
◆◆ Lesson1 ◆◆

捨てちゃう前にリメイク アジアン風カトラリーケース

ティッシュの空箱とすだれ風ランチョンマットを使って素敵なケースを作ってみよう。取っ手選びはオリジナル性を発揮! ビーズのブレスレットを適当な長さに切ってもいいし、失くして片方だけ残ったイヤリングでも可愛い。

使用アイテム

ティッシュの空箱、100円グッズのすだれ風ランチョンマット、布、両面テープ、テグス、使わなくなったビーズやイヤリング



ンマットを巻きつけて、底と側面に両面テープを貼って固定。テグスで取っ手をつければ出来上がり。

◆◆ Lesson2 ◆◆

カラフルが楽しい ディスプレイタイルBox

清潔感漂うタイル素材はツヤと色づかいが魅力。100円ショップの枠にタイルを貼つて目地剤を入れただけ。リビングはもちろん、お風呂やトイレ、ベランダなど場所を選ばないのもいいですね。

使用アイテム

100円ショップの枠、タイル、接着剤、目地剤



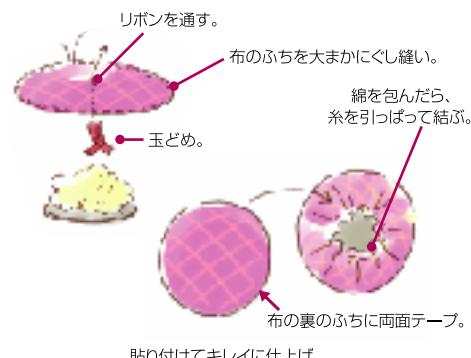
◆◆ Lesson3 ◆◆

ベレー帽のようなふたが二ケイ! テラコッタのふたつき小物入れ

3つ並べると“CAFÉ AU LAIT”的文字がアクセントになる素焼鉢。ベレー帽みたいなふたをかぶせると存在感バツグン!

使用アイテム

100円ショップの素焼鉢、布、厚紙、綿、リボン、アクリル絵の具



丸くカットした布のふちを大まかにぐし縫いしておき、布の中心に目打ちで穴をあけ、リボンを通して玉どめにする。ふたの大きさに合わせて切った厚紙に綿をのせて布で包み、糸を引っ張って固定。最後に丸い布を裏側に両面テープで貼るとキレイに仕上がる。素焼鉢にペイントするとオリジナル感UP!

◆◆ Lesson4 ◆◆

ちょこっとのせて大活躍 ワイヤーのジャムスタンド

ワイヤーとマドレーヌ型を組み合わせただけのシンプルなフォルム。持ち運び便利な

のでジャムやシュガー、コーヒーミルクなどをのせればひっぱりだこ。

使用アイテム

アルミのワイヤー、マドレーヌ型皿2枚、ペンチ



やわらかいアルミのワイヤーは作業がしやすいので初心者におすすめ。マドレーヌ型の大きさに合わせてねじっていく。

◆◆ Lesson5 ◆◆

意外性がたまらない かまぼこ板のキーフック

ワイヤーをねじって形を作り、かまぼこ板に付けてお気に入りの色を塗ってみよう。キュートなキーフックに大変身。

使用アイテム

かまぼこ板、ワイヤー、くぎ、丸カンフック、100円ショップの水性アクリル絵の具





◆ Lesson 6 ◆

なつかしい風合い ホーロー風キャニスター

白と青のコンビが雰囲気満点。物入れやブランターカバーにいかが?

使用アイテム

100円ショップのアルミ缶、スプレー塗料、アクリル絵の具



ふちの青色部分はアクリル絵の具で塗り、缶のベースをペイントする時は、スプレー塗料を使うとホーロー風のツルッとした仕上がりになります。表面に模様を型抜きしたシートでステンシルを施す場合は、小さなスポンジで最初は絵の具を薄くつけ、かすれ気味に着色しながら徐々に色を重ねていくのがコツ。

テープ、色画用紙6色、素材板、蝶番、ネジ



*写真提供／株式会社ワニブックス

調味料トレーの幅に合わせて素材板をカット。蝶番を使って余った板で足を付ける。調味料トレーの丸い部分にお好みの色の画用紙を貼り、裏に強力両面テープをつけ素材板に接着。

◆ Lesson 8 ◆

自由にアレンジ! チーズ箱の小物入れ



チーズの丸い空箱に両面テープで布を貼ったり、ボタンをくっつけてみたり、色を塗ってみたりと思いのまま遊んじゃおう。細々とした物を収納して、3~4個積み重ねて置くと可愛い。

ライフスタイルも好みも刻々と変化します。だからこそ部屋づくりも自由に大胆に楽しめましょう。縫うのが面倒なら両面テープで貼っちゃえ、という感じで。

◆ Lesson 7 ◆

毎日使うものに和みのエッセンス トイレットペーパーストッカー

100円ショップの卓上調味料トレーの向きを変えてアレンジすると別物のように表情が変わって見える。カラフルな色紙をプラスするとトイレットペーパーの保管がインテリアそのものに。

使用アイテム

100円ショップの調味用トレー3つ、強力両面

快適 住まいの ミニ知識

リフォームするなら、模様替え基準を知ろう。

「フローリングにしたい」「多機能便座に変えられたらな」「手すりをつけられないかしら」「鍵を交換できたら、ワンドアツーロックにできたら安心なのに」……意外とできるかも。

目指せ、上手なリフォーム!

皆さんのお住まいのUR都市機構の賃貸住宅は、制約が多くてリフォームなんかできないと最初からあきらめていませんか? 実際は、増改築や間仕切りの変更等は認められませんが、意外と他の模様替えは認められていて、なかには原状回復が不要のものも多くあります。あらかじめUR都市機構に確認して、リフォームを工夫すれば、退去時の原状回復費用の負担も軽くできるかもしれません。

こんなにある原状回復 免除項目

UR都市機構の定める材料・仕様等という条件が付きますが、代表的なところでこれだけのものが原状回復を免除されています。リフォーム対象として考えても、損はないですよね。天井の仕様変更、カーテンレール、浴室・トイレの安全手すり、玄関扉の錠と補助錠、ドアガードの設置、エアコン用スリーブ孔、玄関床シート、インターホン(TVモニター付き除く)などが免除です。人

気の多機能便座への交換は可能ですが、原状回復は必要になります。

カラフルな生活も意外と自由

上記のもの以外でも、畳の取り替えはもちろん、フローリングに変えても原状回復は不要になりました。その他浴室や台所流し台前にあるタイルも、貼り替えることができます。壁紙は白色やクリーム色以外でも、薄いベージュ、ブラウン系の小さい柄模様やストライプ柄も認められています。壁の塗装は、ライトグリーン系、ライトピンク系、グレー系の中から好きな色が塗れます。ただし、赤や黒といった奇抜な色は原状回復が必要となります。なお、承諾される色・柄については、管理サービス事務所に伺ってみてはいかがでしょうか。

このようにUR都市機構ではかなりの範囲で模様替えを認めています。もしあなたがこんなリフォームができるたらいいなと思われるのであれば、一度、管理サービス事務所に相談してください。意外とできるかも。



CLOSE UP 団地ライフ

子どもたちに夢を。影絵サークル“つくしんぼう”

東京都北区の赤羽台団地

●団地の子育て 仲間が生んだサークル

昭和36年に入居が開始された赤羽台団地は、現在約3,000戸のマンモス団地です。23年前に誕生した影絵サークル“つくしんぼう”は、当時、団地内の赤羽台西小学校児童のお母さんたちの集まりでした。現在は総勢16名で、引っ越しした後も遠方から活動に参加している方もいます。サークル名“つくしんぼう”は、小学校の子どもたちがつけてくれたとか。集まってくれた皆さんにお話を聞きました。

●舞台裏は真剣勝負

「昭和57年、子どもが通う赤羽台西小学校の創立20周年を記念して、PTAとして影絵劇“気球に乗って”を上演したのがきっかけです。その時の感激と美しい影絵の世界に魅せられて以来、活動を続けています。これまでの公演回数は100回以上。区内外の幼稚園、保育園、小学校、茨城県や熊本県へも行きました。レパートリーは、“つるの恩返し”や“はだかの王様”など

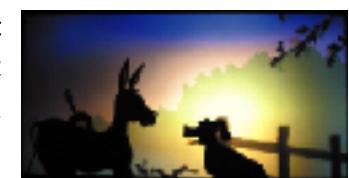


■代表 宮崎早苗さん

日本や外国の民話、童話の12作品があります」と話してくれたのは創設当時からのメンバーの宮崎早苗代表。

「まずは影絵を観

てくださいね」と上演してくださったのは、“ブレーメンの音楽隊”。スクリーンに映し出される光と影は幻想的で、リズミカルな音楽と本格的なコラスが圧巻。



■“ブレーメンの音楽隊”上演中

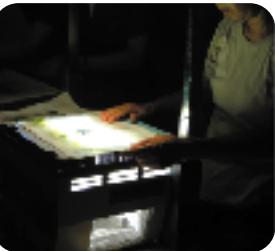
スクリーンの裏側をのぞくと、真剣な表情のお母さんたちがいました。OHPの機械3台を交互に使い、場面ごとに原画を重ねたり交換したり。「遠近感や透明感、光と色のニュアンスはここで操ります。スクリーンに合わせた原画の配置は緻密な作業。僅かなズレがスクリーンに何十倍にも大きく映し出されてしまうのでとても緊張しますよ」とOHP担当のお母さん。一方、人形を動かす3名は、「体力勝負です。人形の顔や手足の動きに表情を持たせるため自らが演技しているよう」。

視界が悪い舞台裏でも登場人物の入れ替わりなど息の合ったチームプレイでスムーズに展開されていました。

●持ち味発揮が継続のヒケツ

「台本をはじめ、原画、人形、セットの製作、セリフと音楽の録音、そして本番の実演まですべてが手作りです。絵が得意な人、音楽が好きな人、工作が好きな人などメンバーそれぞれの得意分野を生かして役

今回は、東京都北区赤羽台団地の住民が中心になって活動する影絵サークル“つくしんぼう”をご紹介します。活動拠点の赤羽台西小学校を訪ねました。



■舞台裏のスタッフの皆さん

割分担しています」と宮崎代表。「今、北区の民話“王子のきつね”を新しく制作中。一つの作品が完成するまでに1年半から2年の制作期間を要します。通常は週1回、仕上げの時期や本番前は週4回程度小学校に集まり、原画等の制作は各自が家に持ち帰って、家族が寝静まってから集中して作業するんですよ」と笑って話すメンバーも。「アマチュアだからと甘えることなく質の高い作品を作りたいです。台詞の言葉遣いひとつにもこだわり、吟味しています。子どもたちへのメッセージが込められているのですから」と絵コンテが得意なお母さんが話してくれました。

●歳月がくれた大切な宝物

「小学校の協力なくしては継続出来なかつた」とメンバーは声をそろえて感謝の気持ちを表します。「影絵はライフワークのようなものですから家族の理解がありがたかったです。我が子は、小学生時代も成人しても応援してくれています」と宮崎代表は振り返りながら話は続いていきます。

「いいものを創ろう、といふ一心で集まっ



■子供達はスクリーンに釘付け

道具や機材の搬入、搬出をお願いできれば、どこでも上演に参ります!のこと。

お問合せ先：影絵サークルつくしんぼう
東京都北区赤羽台2-1-36-110
TEL/FAX 03(3907)4385



「メモ帳から」その6

随筆

大槻茂

「夜討ち」、「朝駆け」という言葉がある。深夜あるいは早朝に敵を攻めることだが、「夜討ち朝駆け」と連なるとマスコミ界の隠語になるらしい。

記者が特ダネを取るために情報源の家を訪れ、出勤、帰宅する主人を待ち受ける。相手は、幹部だけではない。玄関先で、場合によっては家にあげてもらって話を聞き出す。といつても禅問答のようなやり取りで、それをヒントに原稿を書くのである。

私は昭和44年に読売新聞社に入社し、福島支局に赴任した。独身ということもあって、毎晩のように警察官の家を襲撃した。もっとも、急襲ではなく、約束してのことが多かった。そして、酒を飲み、奥さん手作りのおかずをご馳走になる。よその社の記者とかち合ったときのために、靴は下駄箱に隠してもらう。あるとき、A社の記者が、私が家に入るのを見届けてからやってきた。お嬢さんが出て、「お父さんは寝たんですけど」。「おかしいいなあ」と言う記者の声が聞こえる。私とその家の主は、酒を飲んでいるのである。

こんなこともあった。気持ちが悪くなつて目を覚ますと、警察官のアパート。流しに行って音を立てないように吐き、きれいに洗い流す。起床は、主人がとっくに出かけた後。あわてて帰ろうとすると、「ご飯を食べていきなさい」としかられる。神妙にご馳走になったことを、つい昨日のように思いだす。

この夏、栃木・那須に所用があり、福島まで足を伸ばした。十数年ぶりに、お世話になつた警察官に会い、酒蔵と呼ばれる居酒屋で酒を酌み交わした。仇敵だった地元新聞社の元記者を呼び出し、昔話を肴に大いに盛り上がつた。元記者は論説委員長まで務めた大先輩で、脳梗塞にかかり、その後遺症で舌がうまく回らないといつ。だが、酒はがんがん。

「今の記者はなつてない」「努力が足りない」「おまわりさんだつてそだよ」。私たちは、大いに年を取つたのである。

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。



イラスト・ナメ川コーワ

こんにちは
JSです。

賃貸住宅で模様替え—住宅改善課

「模様替えに关心はあるけど、賃貸住宅でどんなことができるの？制約があつて難しいのでは？」そう思っている方も多いようです。そこで千葉県習志野市にあるJS千葉西店の一級建築士である宮田佳奈さんにお話を伺いました。

衣場から浴室への段差を最小限にできるのです。平成15年～16年に、当時の公団が浴室壁のタイルの張替えを実施した際、床もタイル化にして嵩上げしたいというお客様からの希望がありました。



Q.どんな仕事ですか？

——住宅改善課での私の主な業務はお客様が退居した後の住宅の補修ですが、お住まいのお客様からの依頼によるお部屋の模様替えも担当しています。模様替えの内容は、畳の取替え、畳のフローリング化、壁紙や襖の張替え、手すりの設置、玄関の鍵（シリンドラー）の取替えが多いですね。玄関の鍵取替といった小修繕等は総務課が電話で受け付けますが、模様替えの内容が多く見積もりが必要な場合は、部屋の構造、内装仕上材や設備など住宅を熟知している住宅改善課が受け持つことになります。

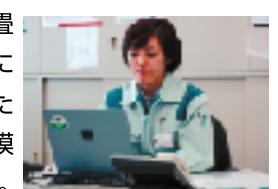
Q.実際に依頼のあった模様替えは？

——去年、ご高齢のご夫婦から「フローリングの上にカーペットを敷きたい」というご相談を受けました。ご主人が医療器具を引いて移動する生活を余儀なくされているので防音対策をしたいとのことでした。最近では、浴室床のタイル化の依頼が新しいものとし

て挙げられます。衛生面の改善や掃除の便利さの他に、床を嵩（かさ）上げすることで脱

Q.これから賃貸住宅の模様替えは？

——大学時代、「高齢者や体の不自由な方の住居空間」をテーマに研究をしていた経験から、団地に住む高齢者にとっての住みよい部屋について関心があります。例えば玄関や廊下、トイレなどの壁に“手すり”的な役目も果たし、なつかつお住まいの皆様共通の悩みでもある収納スペースも確保できます。まだまだ思いつきレベルですけどね。



「賃貸住宅でも畳床をフローリングに変えるなど思ったより広い範囲で模様替えができます。住宅に関して何かお悩みがあったらご相談ください」と宮田さん。専門的な知識と女性の視点からアドバイスをもらえそうですね。

READER'S COLUMN 読者のお便りから

たくさんの方に同封のアンケートへご協力いただき、ありがとうございました。
引き続き、次号冬号に向けふるってご参加ください。

「おたより」

横浜は、春からゴミの分別が細かくなり、出す方も迷うことが多く奮闘中ですが、クリーンメイトさんのご苦労も大変なのではないでしょうか。

横浜市/T・Nさん

笑えますけど、入浴時に洗面台の上の照明だけでお風呂に入れると、ほの暗く、さびれた温泉宿の湯に入っている気分になりますよ。

知多市/T・Sさん

豊島五丁目でバレーボールサークルに入っています。団地内のいろいろな生活スタイルを是非紹介してください。

東京都北区/K・Iさん

春は桜、梅雨時は紫陽花と花々が彩る高洲第一団地。周辺もクリーンメイトの方々が清掃してくださっていつもきれいです。主人と私、やすらげる住まいです。

千葉市/M・Iさん

「ウチのオリジナル雑貨自慢」写真募集

皆さんの手作りのオリジナル雑貨を読者コーナーで紹介したいと思います。手作り雑貨の写真を簡単なコメントとともに右記のJS広報課まで送って下さい。採用させていただいた方には図書カード(1000円分)を送らせていただきます。締切りは11月末日。

お便りをお待ちしています。

JSplusを読んだご感想、ご意見、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謝礼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。

❖川柳、団地生活気質❖ だんちせいいかつかたぎ

家族とのやり取りや気になる世間の流行なども取り入れて、思いつくままの言葉で五・七・五に並べて下さい。

蚊遣りブタ 昭和も遠く なりにけり
むぎわら帽子

助手席の その一言が 事故のもと
さくら

願いごと 余りに多く 舌もつれ
トシコ

蝉の声に 負けじと競う 夏の子ら
甲子園ファン

JS INFORMATION JSからのお知らせ

● 2団地の広場に健康器具を寄贈

少子高齢化に対応した居住空間を求めて、昨年夏よりUR都市機構と全国自治協とで検討されていた健康器具を、木月住吉団地(神奈川県)と花見川団地(千葉県)で、今年の6月末に試行設置しました。

器具の選定に当たっては、安全性と効果とのバランスを考えてJSとUR都市機構、自治会で協議しました。器具はJSからUR都市機構に寄贈し7月にそれぞれの団

地でメーカーの協力の下、使用説明会が実施されました。

木月住吉団地には6基、花見川団地には7基が設置され、各器具のそば

には、使用法を説明した図入りの看板が備えられ、誰でも気軽に利用できるようになっています。



器具の正しい使い方を安全に!



■ツイストスツール

交互に回転させ、腰やおなかをやさしくひねります。



■多機能鍛錬器

のぶら下りや懸垂運動。運動間にもバラ下りやチャレジ。



とうるべく手すりを使わずバランスをとります。

■ソロソロ平均台

とうるべく手すりを使わずバランスをとります。

■足首ストレッチャー



■多機能鍛錬器

●JSのホームページにもJSplusが掲載されています。ぜひ、ご覧ください。
●次号JSplus Vol 7は12月の発行予定です。