

vol. 13

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



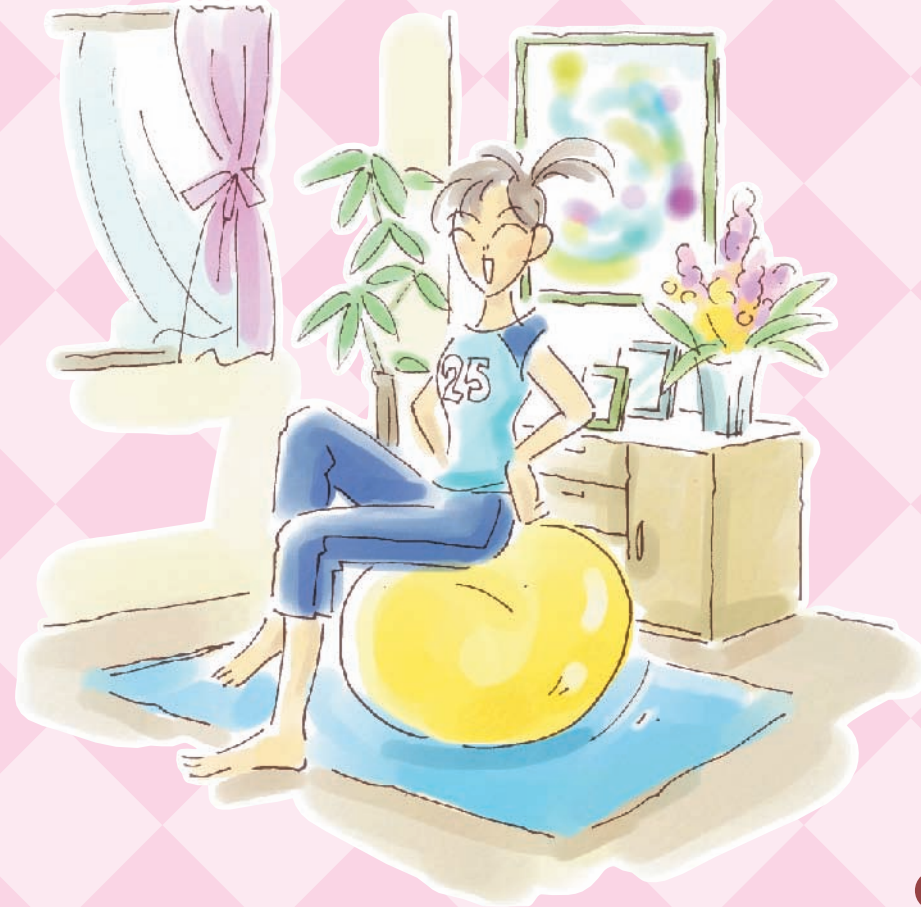
- 1 特集
ピラティス&ウォーキングで健康ライフ!
- 8 快適生活のミニ知識
グリーンライフで夏を快適に
- 9 随筆
「メモ帳から」その13 大槻茂
- 10 CLOSE UP 団地ライフ
四季折々の花が咲く住環境を目指して
愛知県岩倉市の岩倉団地自治会
- 12 平野レミの“早ワザごはん”
- 14 こんにちはJSです。
地域に役立つ施設を誘致 - 生活支援施設課
- 16 読者のお便りから READER'S COLUMN
- 17 JSからのお知らせ JS INFORMATION

表紙イラスト: 国分 ^{くに}チエミ

特集

ピラティス&ウォーキングで 健康ライフ! ✨

遊びに行ったり美味しいものを食べたり、
好きな趣味に打ち込んだり、多に人生を楽しみたいもの。
そのためには何といても健康維持が基本になります。
健康でいるために、何か体に良いことをやっていますか?
何もやっていない、でも心配という人におすすめしたいのが
自分でできる整体といわれる、話題のピラティス
そして、誰でも簡単にできるウォーキングです。
どちらも日常生活の中で取り入れられるもの。
簡単にできるエクササイズをご紹介します。



毎日少しずつ体を動かしてみよう



ハリウッドの女優やセレブが取り入れているピラティスが人気です。ピラティスは、ゆったりとした動きで体のバランスを整え引き締めるエクササイズ。思い立ったらすぐに始められる運動です。それでは、インストラクターの高田聖子さんに誌上レッスンをお願いしましょう。

●ピラティスはどんな運動なの?

「ピラティスが健康の元」と明るい笑顔が印象的な高田聖子先生。まずはピラティス初心者にも、簡単な説明から。



「ピラティスは、性別や年齢に関係なく誰にでもできる運動です。1900年初頭に、負傷した兵士がベッドで寝たまま行えるリハビリ用の運動としてジョセフ・ピラティス氏によって考案されました。

自分の体重や筋肉のバネ以外の負荷を一切かけないので、安心して行うことができます。呼吸法と体の内側の筋肉に働きかける運動です。慢性的な肩凝りや腰痛のある人、姿勢の悪い人、ストレスで参っている人、むくみ、冷え性、便秘、メタボリック症候群が

気になる人は、ぜひ、ピラティスを試してみてください」

●ピラティスをやってみよう

始める前に、高田先生にいろいろ質問してみました。まず何か準備するものはありますか?

「ピラティスは激しい動きや難しい動きはありません。服装は動きやすいものを。シューズは必要ありません。それから、背中が痛くならないように床にバスタオルかマットを敷いてください。カーペット敷きならそのままでも大丈夫です」

1日の中で、いつやればいいでしょう?

「朝起きたときに行ってみてください。ゆったりしたエクササイズで心も体もリフレッシュして、すがすがしい気持ちで1日を始めることができますと思います。1日のはじめに正しいポジションに整えることによって、その



高田聖子さん
ピラティス・インストラクター。ピラティススタジオ「DMJボディバランス」に所属。学生時代はジャズダンスを学ぶ。数々の舞台を経験し、振付活動やジャズダンスの指導を行う中で正しい身体の使い方を追求。自身のケガを通してピラティスに出会う。ネバダ州立大学公認指導者資格を取得。



日1日、疲れにくくなります。時間のない朝でも簡単にできます。毎日の忙しい生活の中で、ほんの少し時間をつくって体を動かしてみましょう」

では、今回のレッスン内容を教えてください。「呼吸法と背骨と骨盤の整え方、腹筋、背筋、足と腕を鍛え姿勢を整えていきましょう」

●ピラティスの呼吸法

では、さっそく呼吸法から。高田先生が選んだのは、体が最もリラックスできる寝た状態で行う呼吸法です。

「正しい呼吸法を意識することにより、自然に背筋がしゃんと伸びます。深く長い呼吸をきちんと行くと、気分が良くなりストレスをカットするといわれています。呼吸は腹筋を使うので、内臓マッサージになってお腹の調子を整えます。目覚めてお布団に横たわったままでもいいですし、起き上がって呼吸をしてもいいでしょう。ただ、ベッドでお休みの場合は、接する面が柔らかいため背骨が沈んでしまいます。ベッド脇にバスタオルなどを敷いて行ってください」

寝ている状態で行う呼吸法

- ① 仰向けになって膝を立てます。
- ② 手は肋骨の上か、胸を挟んで上下に力を抜いて軽く置き、空気が入っていく状況を確認します。
- ③ 目は軽く閉じてリラックスしましょう。
- ④ 鼻から吸って肋骨を広げるようにお腹に空気を入れて、大きく膨らませます。
- ⑤ おへその下から空気を抜いていくイメージで実際は、口から空気を抜いていきます。
- ⑥ 以上を1回の呼吸として、5~8回行ってください。



歪みにサヨナラ、ピラティスで体を整えよう

ピラティスの基本……………
動きはゆっくりしていねいに
呼吸は鼻から吸って口から吐く

●背骨と骨盤を整える

「鏡の前に立って姿勢をチェックしてみてください」と高田先生。姿勢や体の歪みなど、自分の体を知ることがとても大切とのこと。実は気づかぬうちに、いつも肩に力を入れて歩いたり、パソコンの前に長時間座っていて猫背気味になっていたり、何気ないクセなどで骨や筋肉が歪んでいるかもしれないのです。

では、その歪みを取るエクササイズを行います。高田先生が教えてくれたのは、とても簡単な動きで骨格を整える方法です。

「腹筋の中でも体の内側の方にある筋肉を鍛えていきます。恥骨の下には骨がなく、骨盤底筋群という筋肉群が体をサポートしています。ここを鍛えることで尿漏れ防止などにもつながります。地味なエクササイズですが、姿勢の歪みを整えます」

4

◆背骨と骨盤を整える



- ①仰向けになって軽く膝を立てます。
- ②軽くウエストが持ち上がり、背中後ろに手のひらが入るくらいが自然な腰のアーチです。
- ③息を吸って吐きながら、背中を床面にピタッと押しつけ、恥骨を上へ傾けます。
- ④②～③の動きは、骨盤をアルファベットのCを描くようにゆっくりと。これを5～8回繰り返して行います。

●腹筋を鍛える

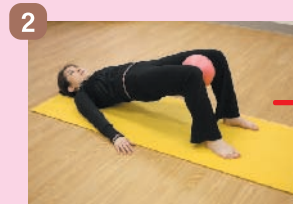
姿勢が悪い、下腹が出る、腰の幅が広がっている。これらは腹筋が弱くなっているのが原因の一つだと高田先生は指摘します。

「腹筋の中でも内側の方にある筋肉群を鍛えましょう。表面だけではなく骨のすぐそばにある体の中の筋肉を鍛えることが大切です。中にある筋肉を鍛えることで、自分の力で姿勢をまっすぐに保つことができます。腹筋は身体の核となる骨盤や背中の骨を支える役目を果たす非常に重要な筋肉です。ダンベルなどを使った表面の大きな筋力トレーニングではなく、体の内側にある筋肉を強くしましょう」

◆お腹まわりを使い、背骨を動かす



- ①仰向けになって膝を立て、体の横に手を置きます。
- ②ゆっくり息を吸って、吐きながら骨盤の底を引き上げ、背骨を尾てい骨からひとつずつ床から離していきます。
- ③背骨をまっすぐに、左右の肩甲骨の真ん中でバランスが取れるところまで引き上げます。
- ④小さく息を吸って、②と逆の順番で背骨を元の位置に戻していきます。足の裏が床から離れないようにします。
- ⑤背骨を一つ一つ動かすことを意識しながら5～8回繰り返して行います。



- ①両膝の間にボールをはさみます。ボールがあると骨盤底筋群を意識しやすくなります。
- ②ボールをはさんだまま、1と同じ動きを行います。
- ③引き上げたあとに、余裕があれば片足を伸ばします。左右の足を交互に伸ばします。

◆背筋を鍛える



- ①うつぶせになって手は体の横に置き、肩をリラックスさせます。
- ②息を吸いながら上体を起こしていきます。
- ③手で補助せず、筋肉の力で起こせるところまで起こしていきます。腰に負担がかからないようお腹の下にも力を込めましょう。
- ④息を吐きながら元の位置に戻ります。
- ⑤5～8回繰り返して行います。

●体を動かすと何が変わる?

穏やかな動きなのに、少しずつ体が温まってきました。高田先生によると、体を動かしたので代謝が高まったせいとのこと。

「ドロドロした感じだったものがサラサラ流れるイメージを頭に描いてみてください。

血管の中を血液が流れ、体に必要な栄養素が細部まで行き渡ります。血流がいいことが健康のポイント。汗をかくことによって老廃物を出します。新陳代謝がよくなると肌荒れや皮膚の状態が乱れてしまいます」

5

ピラティス・プラス・ウォーキング

●小さな変化の積み重ねで健康に

肩が凝ったときには、誰もが自然に首を回してほぐします。肩を上げたり下げたりすると、すっきりしてきます。私たちは体を動かすことで自分の体を整えているのでしょう。

「歪んでいた背骨がなんだかすっきりした。バランスがよくなった。そうした小さな変化に気づくことができれば、エクササイズを続けようという気持ちが持続していくのではないのでしょうか。間違っても気にしない、うまくできなくて平気。何か発見があることが重要です。気に入ったウエアを着るの

▼セラバンドを使ってみましょう

セラバンドは紙のように軽くて薄い幅広のゴムバンドです。これを使うことによって、少ない負担で内側の筋肉を鍛えます。スポーツショップや介護用品専門店、通信販売で入手できます。値段は1枚2000円前後。

1



- ①仰向けになり両膝を曲げて、股関節をゆるめます。
- ②片足の膝を90°に持ちあげます。
- ③息を吸って、吐きながら股関節を支点に膝を内側に5~8回、回転させます。
- ④息を吸って、吐きながら股関節を支点に膝を外側に5~8回、回転させます。
- ⑤もう一方の足で③④を行います。

2



- ①仰向けになり両膝を曲げて、セラバンドを片足の裏にかけます。
- ②膝の位置は低くてもいいので股関節に力が入らないようにしながら、膝をしっかり伸ばします。肘を床から離さないようにします。
- ③膝を伸ばす時に、前腿がひきしまるのを感じてください。
- ④セラバンドがなければタオルでも代用できます。
- ⑤今度は股関節を回します。内回り、外回り、両方を行います。5~8回続けて行います。

6

もいいでしょう。音楽に合わせて体を動かすことは楽しいことなので、その心地よさを体験してみるのもいいでしょう。何か楽しさに気づくと、またやってみようという気持ちが湧いてくるはずですよ」

●足と腕を鍛える

「では、次に足を鍛えるエクササイズを行いましょう。股関節のような大きな関節だと時間がかかることもありますが、小さな関節なら一週間も続ければ、違いを感じる事ができると思います。股関節を回すとき

◆足を鍛える

は最初は内回からはじめます。体を動かすときは中心に近い方から動き始めることを基本にしてください。負担をなるべく軽減して動かすと筋肉の緊張も少なくなり、リラックスして動かすことができます」と高田先生。

「今度は猫背を解消するエクササイズです。これは背筋や腕も鍛え、肩こり解消にもなります」

●ウォーキングのすすめ

「歩くことは最もシンプルなエクササイズです。道具は何もありませんし、シューズ



さえあれば気軽に行うことができます。ただ歩くだけではなく下腹部に力を入れて腕を大きく振って歩きましょう。姿勢を正して後ろから風

に軽く押されているような感じですよ。胸を開いて少し上を向いた感じ。大股でテンポよく。歩くことで固まった筋肉が動き血液の流れがよくなります」

「天気のいい日は、元気よく腕振りをしてウォーキングに出かけましょう。」

「毎日の忙しい生活の中に、ピラティスを組み入れる。それはとても贅沢な時間になるはず、と高田先生は断言します。」

7

◆猫背を解消



- ①セラバンドを両足の裏にかけて腕を伸ばします。
- ②息を吐きながらセラバンドを引っ張り、肩甲骨をギュッと寄せるように腕を水平に斜め後ろに引いていきます。
- ③息を吸って腕を戻します。
- ④5~8回続けて行います。セラバンドを使わず、腕の動きだけでもかまいません。(A)

◆お休みのポーズ



※うつぶせで行うエクササイズの後や、リラックスしたいときにお勧めです。

- ①うつぶせの状態から腰を引き、坐骨の下にかかとを置いて正座し、両腕を前に伸ばします。
- ②全身に空気を入れるように息を吐きながら、腰を伸ばします。

グリーンライフで夏を快適に

夏の観葉植物は目にも涼しく、体感温度も下げられます。夏バテ気味のカラダにはキッチンハーブがいいかも。エコロジックに夏のグリーンライフを楽しみましょう。

蒸散効果と涼しげな色

植物が生む水蒸気は、周りの温度を下げ、適度な湿気を室内に与えてくれます。冷房で空気が乾燥気味の空間ではうれしい効果です。また青や緑の色は水を連想させ、涼しさ呼びます。観葉植物の葉の色合いは濃い色よりも薄い色合いで涼しさを感じたいですね。

ハーブティーで、夏バテ対策

必要な時に必要な分だけ摘める、簡単・便利なキッチンハーブを活用しましょう。この時期のハーブは、夏バテを解消する「ローズヒップ」、クーラーの冷えを予防する「カモミール」、不眠を防止する「レモンバーム」などがお勧めです。楽しみ方としては、暑い夏にはホットよりもアイスを試してみたいですね。アイスハーブティーは、ホット同様にカップに葉を入れて熱湯を注ぎ、3~5分蒸らします。これを冷茶ポットなどに移して、冷蔵庫で冷やせば出来上がりです。すぐにアイスで飲みたいときには、通常の二倍量のハーブをポットに入れて、熱湯を注ぎ蒸らして、氷を入れた耐熱カップに注いで、急速に冷やしていただきます。

ガラスコップで清涼感

植物自体には清涼感がありますが、ちょっとした工夫でさらに涼しさを演出できます。例えば、ちょっと大ぶりなガラスのコップを鉢の代用に使ってみます。ガラスの容器なら土の状態が透けて見え、夏には欠かせない水やりのタイミングも分かりやすく便利です。また、水鉢などに水を張り、ホテイアオイやスイレンといった水生植物を浮かべたりする方法もあります。ガラスの器にビー玉のようなガラス細工のものを一緒に入れれば涼しさが一段と増し、夏の小物インテリアとしても活かせます。



「メモ帳から」その13

大槻茂

吉本興業の隆盛を見るにつけ、松竹新喜劇の凋落が残念である。東京・新橋演舞場での7月新喜劇公演は、戦後間もないころから夏の都の風物詩の一つになっていた。大阪の曾我廼家十吾、2代目渋谷天外、そして藤山寛美が、東京に笑いの渦を巻き起こしたのである。その東京公演がもたれなくなってから久しい。本拠地の大阪でも、公演は年に一回あるかないかである。

松竹新喜劇が旗揚げしたのは昭和23年だが、前身となると明治37年に遡る。曾我廼家五郎、十郎の「兄弟一座」が、大阪・浪花座で日本初の「喜劇」と称する芝居を上演したのである。その後多くの名人上手が喜劇界に輩出したが、役者としてだけでなく芝居の作・脚本家、プロデューサーとしても一世を風靡したのが新喜劇座長を務めた2代目天外だった。

私は縁あって、この天外の伝記を書く幸運に恵まれた。「渋谷天外伝」と題し、単行本が主婦の友社から、文庫本が小学館から刊行された。単行本は平成4年だが、取材には7年近くかかった。理由の一つは、天外の引退後に新喜劇の座長となった藤山寛美の存在である。寛美は、天外が亡くなった(昭和57年)とたんに天外批判を繰り返した。その寛美を憚って、関係者が口を開いてくれなかったのである。

寛美が天外を嫌ったのは、寛美なりの思い込みがあったからだ。ここでその当否の詳細を書く紙数はないが、2人の確執を思うたびにほろ苦さが胸のうちに広がる。寛美は平成2年に急逝、私は寛美夫人にも話を伺った。夫人は丁寧に質問に答えてくださったが、結果として私は寛美にきつい書き方をした。そうなるかもしれないことを取材前にも、そして書いた後にも私は何のお断りもしなかった。

2代目天外には3代目天外、寛美には直美という跡継ぎがいる。だが、2人が共演したことはほとんどない。そのことも、胸のつかえになっているのかもしれない。



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「新天皇家の人々」「そばとうどん」「渋谷天外伝」など。

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「バリと猫と...」。'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。

四季折々の花が咲く住環境を目指して

愛知県岩倉市の岩倉団地自治会

●全戸に早く正確な情報を配布

名古屋市の北に位置する岩倉市は、岩倉城の城下町として栄えたところ。岩倉団地の建設もあり、戦後の高度成長の中で名古屋市のベッドタウンとして発展してきました。矢戸川沿いの縦に長い平坦な敷地に、62棟の5階建て住宅が並び、緑の芝生と季節の花々に囲まれています。

岩倉団地は昭和40年に入居が始まり、戸数は2106戸、人口は約4600人。入居の翌年に団地自治会は結成されました。

自治会は多種多様な仕事を行っていますが、中でも毎週1回発行している「岩倉団地広報」は独特のもの。広報について自治会事務局長の多戸靖さんにお話を伺いました。



■事務局長の多戸靖さん

「団地広報は情報発信の役割を大きく担っていて、早く正確な情報を住民に届けたいと考えています。読んでもらえるようにイラストを入れたり、手描きにしたり工夫しています。現在、居住者の4人に1人が言葉や生活習慣の異なる外国人で、ポルトガル語のコラムを設けるといった試みも行っています」

●花いっぱい運動で美しく清潔に

ツツジ、バラ、忘れな草など、さまざまな花が咲き誇る棟前花壇。平成15年から始まった環境整備事業で、住民が利用できる花壇

が生まれました。

「自治会では花いっぱいの団地を目指しています。玄関にあたる階段入口は美しく清潔にしたいですね」と会長の野村信子さん。花いっぱい運動を住民に呼びかけた結果、団地全体の90%以上が参加と、この運動は大成功です。



■会長の野村信子さん

団地内を歩いてみると、緑の芝生が刈られ、手入れが行き届いています。

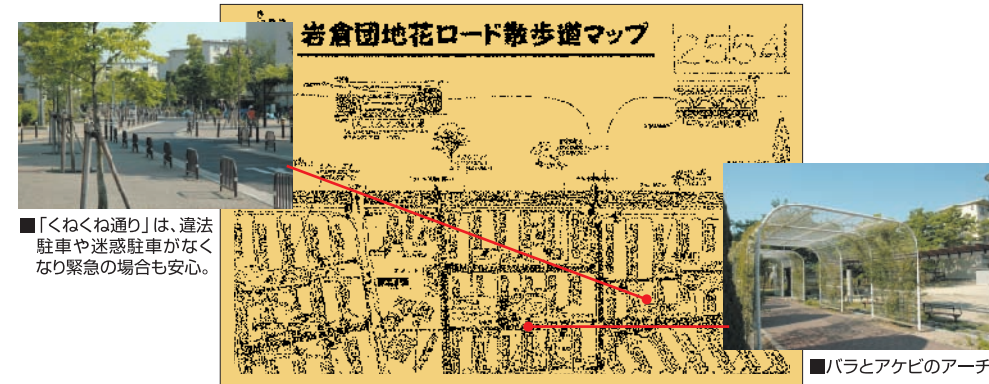
「5人のクリーンメイトさんが、ポイ捨てされる道路のゴミなどもきちんと掃除してくれています。落葉集積所が6ヶ所設置され腐葉土を作っていますが、クリーンメイトさんが落ち葉に石ころなどが混ざらないように落葉を集めて集積所に投入してくれています」（野村さん）



■自治会では花壇づくりの講習会や勉強会を開催。

団地内の歩道は広く、一部の道路はくねくねと緩やかに連続でカーブしています。

今回は創立40年目を迎えた岩倉団地自治会におじゃましました。築年数を経た団地ですが良好な居住環境を保っています。その取り組みをご紹介します。



■「くねくね通り」は、違法駐車や迷惑駐車がなく、なり緊急の場合も安心。

■バラとアケビのアーチ

「車がスピードを出せないで、居住者や近隣のお年寄りが安心して歩ける散歩コースになりました」（多戸さん）

●安心して住み続けられる団地に

「自治会に寄せられるさまざまな要望や相談には、筋の通ることならどんな話でも耳を傾けるのが自治会の基本姿勢です。お互い居住者同士ですから、同じ立場で何度も話し合い知恵を出し合うことで解決できるはずです」と多戸さん。自主的な組織なのだという意識が、さまざまな活動に表れています。

ゴミ処理では、ルール順守の一環として生ゴミ用とプラスチック用の岩倉市指定ゴミ袋を全戸に配布。また、UR都市機構と協力して、安心して住み続けられるよう高齢者対策に取り組んでいます。南地区にバリアフリーで低家賃の高齢者向け優良賃貸住宅が140戸設置される計画で、現在約半数が入居済み。高齢者や障害者世帯の低層階への移転にも取り組んでいます。



■夏祭りの一環。近くの幼稚園の鼓笛隊



■団地グラウンドに集合して防災訓練。

共同生活を営む団地ではコミュニケーションが最も大切という野村さん。

「自治会最大の行事は何といても夏祭りです。盆踊りや地元農家の協力による野菜夜市の開催を企画しています。夏祭りや防災訓練、餅つき大会には、ポルトガル語のポスターを掲示して、多くの人の参加を呼びかけています」

Remi Profile

シャンソン歌手で料理愛好家、
そして二男の母。
夫はイラストレーターの和田誠さん。
シェフではなく主婦として自作料理に情熱を燃やしている。



平野レミの 早ワザごはん

おやつにもおつまみにもイける オ・ツナ！ サモサ

子どものおやつにも
お父さんのビールのおつまみにも
ぴったりのかわいいスナック。
中身はそのまま食べられるツナだから、
火の通りを気にしなくても大丈夫。
こんがりキツネ色になるまで
揚げるだけ。
カリッとした食感を楽しんでね。

■ 材料(4人分)



ツナ缶(油漬け165g入) … 1/2缶
ジャガイモ …………… 中1個
タマネギ …………… 1/4個
カレー粉 …………… 小さじ1/2強
餃子の皮 …………… 24枚
塩 …………… 小さじ1/4
コショウ …………… 少々
サラダ油 …………… 2カップ

■ 作り方



- 1 ジャガイモを洗って、茹でるか、皮のままラップに包み電子レンジで加熱する。竹串がスッと通るようになったら、熱いうちに皮をむいてボウルに入れ、粗くつぶす。
- 2 タマネギをみじん切りにして、缶汁を切ったツナとともに①に加えてよく混ぜる。カレー粉を振り入れ、塩、コショウで味を調えて、12等分する。
- 3 餃子の皮を2枚とり、1枚目の真ん中に②のタネを一つのせ、もう1枚は周りに水をつけて1枚目にかぶせる。周囲をフォークで押さえて閉じる。
- 4 揚げ物鍋にサラダ油を熱して③を入れ、中温で両面がキツネ色になるまで揚げる。網にとり油を切る。



調理時間
20~30
分くらい

技plus

- 餃子の皮を合わせたら、周囲をフォークでギュッと押さえること。しっかり押さえないと、はがれちゃうわよ。
- 油の温度の見方は、鍋の底につかないように菜ばしを入れ、はしの先から細かい泡が出たらOK!

※サモサ→カレー粉等で味付けした、インド料理の軽食のひとつ。

第四回

レミパン 読者プレゼント☆

ご紹介のお料理がさらに
簡単においしく作れる
『レミパン』(平野レミ考案)を、
抽選で1名様にプレゼント!
詳しくは16ページに。

こんにちは
JSです。

こんにちはJSです。 地域に役立つ施設を誘致—生活支援施設課

今回は、空き店舗に子育てや高齢者介護など生活支援施設を誘致して、生活環境の向上に取り組んでいる首都圏事業本部生活支援施設課の阿部仁課長にお話を伺いました。

Q.業務の内容を教えてください。



▲生活支援施設課の阿部仁課長

— 銀行や歯科診療所、飲食店、コンビニエンスストア、ショッピングセンターなど当社所有の店舗の管理と運営を行っています。また、子育て支援や高齢者介護支援

を行う施設を誘致しています。現在までに、東京・千葉・神奈川・埼玉の首都圏で高齢者介護施設を7ヶ所、学童保育を1ヶ所誘致しました。子育て支援施設については、社会的意義の高さから、施設の改良費用(内装の一部)を負担し、賃貸料を通常よりも大幅に減額しています。

Q.生活支援施設を手掛け始めたのはどうしてですか？

— 「安全・安心・快適な団地環境の向上に寄与すること」を目的に、団地内で何が必要とされているのかを平成15年から検討してきました。団地内のゴミ置き場の改善を行うなど環境美化をはじめ、少子・高齢化が進行していることから、子育てや高齢者介護といった生活環境に目を向けることになりました。また、社会が著しく変化していく中で、団地内の銀行も現金自動預け払い

機(ATM)の普及や統廃合などにより空き店舗となり、利便施設の見直しを行う時期とも重なりました。こうして、空き店舗に子育て施設やデイサービスセンターなどを誘致していくことになったのです。社会的意義の高い施設に入ってもらうことで、住みやすい安心できる住環境づくりを目指しています。

本年6月16日より生活支援施設課は施設経営課から名称を変更し、より一層の環境向上に努めてまいります。



▲西宮市高須町にある武庫川団地。地上1～2階部分にショッピングセンター「メルカードむこがわ」があり、スーパーマーケットや飲食店など59店舗が入店しています。

Q.施設の改良で苦心している点は？

— 築30年を経過した建物が多いので、外壁塗装や屋根の防水、電気・水道・ガスといった設備の改良を行っています。また、誘致する施設によっては消防法で階段の数が2ヶ所以上必要になるなど、用途の変更に伴う

■学童保育支援施設

「さくらっ子」
埼玉県さいたま市・田島団地
鉄筋コンクリート造2階建て

団地の近くで開業していた学童保育クラブ(NPO法人)を誘致し、子育て支援を手掛けています。リニューアルして1階は保育室、学習室、事務室、2階は休憩室と台所に。「子どもの楽しそうな声や保護者や利用者の方からの感謝の言葉をいただくと、団地にお住まいのみなさんのお役に立てて良かったなと思います」と阿部さん。



▲放課後になると団地の子どもたちは、ここで宿題をしたり遊んだり、おやつを食べたり。

条件を満たすことも必要になります。空いた銀行店舗では金庫室の撤去なども行いました。

施設をバリアフリーにするなど、年齢や体格、能力、障害の有無に関係なく誰もが使いやすいユニバーサルデザインに配慮した設計を心がけています。学童保育施設では、子どもが広いガラス窓にぶつからないように手すりをつけたり、物を投げても割れないように照明にカバーをつけたり、裏口から出ないように鍵をシリンダー錠に変えるなど、見逃しやすい危ない箇所もチェックしています。

■高齢者介護支援施設

「デイホーム明和ひだまり館」
埼玉県狭山市・狭山台団地
鉄筋コンクリート造2階建て

需要の多い高齢者介護支援の施設誘致に関しては、サービス内容を細かくチェックする必要があるため、専門のコンサルタント会社に依頼して誘致しています。在宅の高齢者を対象に日帰りでのサービスを提供するデイサービスセンターでは、日常動作訓練や健康チェック、入浴、食事、レクリエーションなどを行っています。



▲団地の中にあるデイサービスセンターは、便利で安心できると評判です。



▲ユニバーサルデザインに配慮した広々とした空間。大型のフロシキタワーが利用者にとっての大きな目印。

高齢者介護施設では、手すりをつける、エレベーターをつける、スロープの勾配がきつい場合は低い階段に変更するなどの改良を行います。雨が降ると滑りやすいので、タイル敷きをはがして滑りにくい舗装にやり直したり、建物の入口にシェルターをつけて送迎で濡れないようにしたり、安全に使っていただけるよう対応しています。

創刊から2年が経ちました。これからもできる限り皆様の声をご紹介していきたいと思ひます。次号への参加をお待ちしております。

「おたより」

主人の転勤で引っ越してきました。我が棟は年配の方ばかりで、小さい子供が居るのは私たちだけです。皆さん、自分の孫のように可愛がってくれ、本当にありがたいです。

尼崎市/I・Kさん



階下への騒音防止と床掃除を兼ねて、スリッパの裏側にタオル生地を縫いつけています。足音がしないので、ビックリされることもあります。

大阪府茨木市/T・Mさん



ウチの団地は中央に小学校、保育園があり子供たちの声が、よく聞こえます。下校の時間になると元気な声が聞こえてきて、こちらも明るい気持ちになります。

埼玉県坂戸市/S・Yさん

我が家のベランダは川に面していて、夏は涼しい風が吹いてきます。昔は木場の材木をいかに運んだそうです。今は護岸工事で両岸が整備されたうえ、樹木も植えられて素敵です。

江東区/H・Kさん



何よりも一番うれしいのは立地の良いこと。駅まで3分、隣にはスーパーマーケット、お店もたくさんあります。老後はここに決まり!!と思っています。

江東区/M・Yさん



引っ越してきたばかりで、まだ知り合いもありません。でも道ですれ違ふと皆さんが挨拶をしてくれます。私も地域の先輩方を見習い、心地よい団地ライフを送りたいと思ひます。

成田市/T・Mさん

第四回

レミパン 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1名様に平野レミさん考案の「レミパン」をプレゼントします。アンケートのプレゼント希望欄をチェックし、アンケートを送ってください。締切りは平成19年9月末日(当日消印有効)とさせていただきます。

☆ 第三回当選者 ☆
大阪府 福田民子さん おめでとうございます。レミパンを送らせていただきました。



◆川柳、団地生活気質◆
だんちせいかつかたぎ

世相や団地生活のこと、思いつくままの言葉で五・七・五に並べて下さい。



ベランダで トマトの苗が 花ざかり
K・Tさん

きっかけは お国訛りの あいさつで
Y・Hさん

集会所より コーラス響く 春の午後
Y・Hさん

子供の日 じまんの兜で いざ出陣
S・Yさん

富士山の 姿を見て 会社行く
H・Kさん

みどり豊かな 森林公園 総持寺団地
H・Tさん

おはようと 声をかけても メール打ち
M・Sさん

お便りをお待ちしています。

お便りを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。

●清掃作業の体験学習

「いつもこうだんをそうじしてくれます。上のこうだんも下のこうだんも雨のときもやってくれます。だから、とってもこうだんはきれいです。わたしは、そうじのおばちゃんが大スキです。」

団地に住んでいる生徒さんの作文がきっかけで、6月中旬、奈良支店管内の西大和星和台団地に河合第二小学校の生徒さんたちが、体験学習にみえました。生徒さんたちは普段見慣れない道具に興味津々。清掃作業を通じてきれいにすることの大切さを感じていただけたように思いました。

JSでは、今後も体験学習に協力していきたいと考えております。



●JSplusは管理サービス事務所にも置かれています。ぜひ、多くの方のご愛読をお願いいたします。

●次号JSplusの発行は平成19年9月の予定です。