

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をスピーディに提供します

「JS plus VOL.23」のお届けに際して

平素は弊社業務につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

弊社は1961年創立以来、UR都市機構の賃貸住宅の維持管理及び分譲マンションの管理業務などを携わり、お住まいの皆様の住生活をサポートさせていただいております。

また、弊社ではお住まいの皆様と、より一層のコミュニケーションの充実をはかり、安全・安心・快適な団地生活をお過ごしいただくための生活情報誌「JS plus」をお届けしております。

昨秋に「JS plus 特別号」を発行しましたところ、たくさんの方々にご好評をいただいたため、「JS plus VOL.23」をお届けさせていただくこととなりました。

ぜひ本誌をご愛読いただき、皆様の団地生活にお役立ていただければ幸いです。

2010年3月

JS 日本総合住生活株式会社



■ JS が担当させていただいている団地で、さまざまな管理業務をおこなっています。

● ライフライン維持管理事業 ●

皆さまの生活の基盤であるライフラインや建物・共用施設などの維持管理をおこなっています。

● 24時間緊急対応事業 ●

水漏れ・断水・停電・火災などの緊急事故に備え、365日24時間体制をとっています。

● 利便施設経営事業 ●

皆さまの生活の利便性向上のため、団地内の各種施設の運営をおこなっています。

● 環境整備・生活サポート事業 ●

皆さまが快適な生活をおくれるよう、団地内の環境整備・安全点検などをおこなっています。

● リニューアル事業 ●

住まいの快適性や安全性を高めるため、さまざまな改修工事をおこなっています。

● 分譲住宅パートナー事業 ●

分譲マンションの管理業務を受託し、大切な財産である分譲マンションの維持・管理をおこなっています。

● 技術開発事業 ●

スクエアJSを拠点に、住宅性能の向上や修繕技術の改良などを旨とし、UR都市機構や民間企業と連携して技術開発に取り組んでいます。

CONTENTS

- 4 特集
ウォーキングでからだを変える！
～正しい歩き方を身につけよう！～
- 10 介護保険を活用したリフォーム
- 12 和室をリフォームしましょう
- 14 快適生活のミニ知識
本多弘美の収納上手へのポイントレッスン
～冷蔵庫・冷蔵庫編～
- 15 「メモ帳から」その23 大概茂
- 16 緑をもっと楽しんでもらうために
- 18 CLOSE UP 団地ライフ
人と人のつながりがある下町の
雰囲気大切にしたい
東京都葛飾区の青戸公園住宅自治会
- 20 平野レミの“早ワザごはん”
- 22 こんにちはJSです。
みなさまの“もっと！”に応える情報を
提供したい 総務部広報課
- 24 読者のお便りから
READER'S COLUMN
- 25 JSからのお知らせ
JS INFORMATION
- 26 JS事務所
及び管轄団地所在地一覧

2010 SPRING
VOL. 23
団地生活の安全・安心・快適をサポートします
JS plus
[ジュイエス・プラス]
JS LIFE DESIGN MAGAZINE

表紙イラスト：くにぶ チェミ

ウォーキングでからだを変える!

思い立ったら気軽にできるウォーキング。正しく歩いて健康増進を図りたい。そこで、歩くときの体の動かし方を大研究! 歩けば、メタボや高血圧、骨粗鬆症と中高年の気になる諸症状も改善できそう。この春から、さっそく始めてみませんか?

姿勢よく歩こう

健康にいいといわれるウォーキングですが、自己流で歩いていて大丈夫なのでしょうか? 健康で美しく歩くことを目的にした「ケア・ウォーキング」を提唱している黒田恵美子さんに、正しいウォーキングの仕方について伺います。

●ウォーキングの効果を意識しすぎない

「犬の散歩のときの姿勢を直ただけでウエストが5cmも細くなったという女性がいいます」と黒田さん。姿勢を直すだけで効果が出るなんて、俄然やる気が出てきますね。

「姿勢を直して歩幅を少し広げれば運動量が増えるので、効果が現れたのでしょう。でも、最初は効果を狙わないで歩いてみましょう」

効果を狙わないって、いったいどういうこと?

「効果を意識しすぎると、効果が出せなかった自分のことをダメだダメだと思いついで、マイナス思考に陥ってしまいます。ウォーキングの効果は後からもらえるご褒美と考

「Let's walk!」



えてください。ご褒美は絶対にありますから大丈夫、安心してくださいね(笑)。最初の動機づけは、例えば“歩いたら気持ちよかった”というような単純なことでは

なるほど。つい結果を焦ってしまいがちですものね。ほかに、初心者が気をつけることはありますか?

「最初からハードルを高くし過ぎないことです。朝6時半に起きて歩こうとか、“1万歩歩こう”とか、時間やコースを設定しがちですが、できることから始めてください。最初に無理な設定にしてしまうと続けるのが大変。雨が降ったら明日にしようとか、寒いから今日はいいやと、無理なく歩き出すことから始めましょう」

黒田さんのおすすめは、通勤や買い物どきを利用して歩くこと。

「今までのゆるゆる歩きを止めて颯爽といつものスーパーへ。普段は10分かかるとしたら、少し速度を速めて7分で歩きます。これだけで運動効果が上がりますし、日常のことなので続けられます。歩き慣れたら、少し遠回りをして歩く距離を増やしましょう」

●歩くときの姿勢のポイント

では実際に歩くとき、どこに気をつければいいのでしょうか?

「チェックしてもらいたいのが次の二つのポイントです。一つはお腹を引っ込めること。自分の筋肉でコルセットをつくる感じで、へそ下に力を入れると骨盤がしっかりしてきます。歩きながらずっとお腹を中に押し込んで



ください。二つ目は、頭の中心を上から引っ張り上げられているような感覚を持つことです」と黒田さん。

お腹を引っ込めて、頭を上を引き揚げて、さあ歩いてみましょう。あれ? 腕振りや歩幅はどんな感じにすればいいでしょう?

「腕振りは、腕を平行に後ろに大きく振っていきます。後ろに振った分だけ足が前に出ます。横に広がるような腕振りをすると、腕の動きに連動してお尻が横に動いて、ひざが内向きになり、ひざを痛めやすくなります。歩幅は普通の歩きよりも1足分だけ前に出してください。それがウォーキングの歩幅になります。お腹、お尻を引き締めて、おへそから下が足だと思って骨盤から足が動くようなイメージで歩いてください。ひねろうと思わないでウエストを回転するように動かし。お腹を奥に引っ込めると自然にできるようになります」

黒田恵美子さん - emiko kuroda -

東海大学医学部医学科非常勤講師。健康運動指導士、心理相談員、太極拳師範の資格を持ち、高輪メディカルクリニックなどで生活習慣病予防から脳卒中リハ、介護予防まで多岐に渡る指導を行い、「ケア・ウォーキング」を提唱して健康で美しく歩くことを目的にした歩き方教室や指導者養成にも力を注いでいる。『100歳まで歩こう』、『わたしメンテナンス』など著書多数。



安全にウォーキングしよう



正しい姿勢を覚えたら、さっそくウォーキングの実践へ。ウォーキング前の準備とメインのウォーキングの仕方、ウォーキング後のケアについて黒田さんに教えていただきましょう。

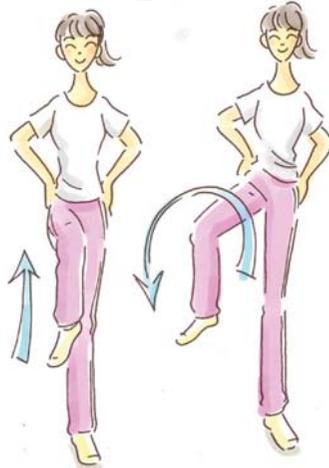
●ウォーキング前の準備運動

「歩く前は体が暖まっていないので、筋肉をほぐすために準備運動をしましょう。家を出る前に、軽く一つ二つの運動を数回行って、体を少しほぐしてください」（黒田さん）

①（胸を張る） 肩をギュッと後ろに引き、両方の肩甲骨を寄せるように力を入れ、ストンと力を抜きます。



②（股関節を柔らかく） 腰に手を当て、片方のひざを上げ、体は正面むいたまま体の外側に円を描くように回しながら下ろします。股関節の動きをよくする体操です。ひざは上がるころまでOK。足を入れ替えて左右5～10回程度行ってください。



●基本の歩き方

▶<歩き始めの1～3分>

「ややゆっくりめで歩きながら、今日の体調がいいかどうか感じをつかみます。歩く前は少々不調でも、歩いているうちに調子が上がることもあります。関節に痛みがあるときは無理に歩かないように」

▶<3～5分後くらい経ったら>

「ややキツイと感じる速度にペースを上げます。体感でややキツイ程度は、その人にとって50%くらいの運動強度になります。早歩きくらいの速度ですが、慣れてもの足りなくなってきたときは軽く小走りしてみましょう。キツくなってきたら歩きに戻します。早歩きの途中で30秒から1分くらい小走りを入れて、これを繰り返します。大切なのは、自分のペースで歩いて脈が安定していることです。歩きと走りでは使う筋肉が違うので、両方を組み合わせることで運動のバランスが良くなります。強度と時間を増やしていくと運動量がアップします。高齢の方は無理せず、ゆっくり長く歩いてください。強度を下げて、時間を長くしましょう」

▶<歩き終わりの5分前>

「ペースダウンして、ゆっくり歩きます。暖まった体を徐々に平常の状態に戻してい

きます。突然ピタッと止まらないようにしてください」

●ウォーキング後のストレッチ

「歩き終わってからのストレッチは念入りに行ってください。ウォーキング後は体が暖まっていますので、ストレッチを行って使った筋肉を柔らかくします。ストレッチをすると、体が伸びて気持ちよくなるので、ウォーキングを続けようという気持ちにもつながります。歩き終わった後は、腰や腿のあたりがこっているの、その部分をストレッチすることで、筋肉痛や疲労感を和らげます。体を痛めないケアを続けることで、肩こりが治る、ウエストがくびれるという副産物も一緒についてきます」（黒田さん）

①（背中と足の後ろ側伸ばし） 足を肩幅に開いて手をひざに当て、上体を前に倒し腰を地面と平行に曲げます。そして、今度はひざを伸ばして顔を起こし、体を反らせて腿の後ろ側を伸ばします。



ひざを曲げるのがつらい人は、▶タオルを使って。



②（股関節と腿の前側伸ばし）

まっすぐ立ってひざを曲げ、片方の足を持ってお尻に近づけて10～20秒キープ。腿の前側を伸ばします。左右2回ずつ行います。

③（肩伸ばし） 手すりや壁に手をつけて、体を前にゆっくり倒します。下を向いて肩を伸ばしながら、20秒かけて息を吐きます。2回繰り返します。二人組の場合は、お互いの肩に手をおいて肩を伸ばしましょう。



④（背伸び） 足を閉じてまっすぐ立ち、右手を上げて左手は下げて上下に伸ばします。ゆっくり息を吐きながら20秒キープ。左右の手を入れ替えて左右5回ずつ行い、体の両側を伸ばします。

症状別ウォーキングで健康アップ



ウォーキングを行うことで、ひざ痛、肥満、糖尿病、骨粗鬆症など中高年の気になる諸症状を改善することができるという黒田さん。どんな方法なのか、症状別に紹介していただきます。

●症状別ウォーキングのポイント

「ウォーキングは生活習慣病の予防・改善につながります。ただし、細胞が入れ替わるまでは3ヵ月かかります。だまされたと思って気長にウォーキングを続けてみてください。期待しすぎないで続けていると、中高年の気になる諸症状を穏やかに改善していくことができますよ」(黒田さん)

●<ひざ痛>

準備運動で関節をよく暖めて、少しひざの力をゆるめて歩きます。ウォーキング後は入念にストレッチを行いましょう。無理に歩幅を広くしたり、急に歩数を増やさないように気をつけてください。ひざ痛の場合、歩かないで不活発になってしまうと、どんどん動けない体になってしまうことも。最近では、少々痛くても水が溜まって腫れがひどい時以外は歩いたほうがいい、という考えが主流になっています。歩く前は、整形外科の先生と相談してみましょう。

●<高血圧>

自分の血圧の高い時間帯をチェックして、その時間帯はハードな運動を避けてください。朝をウォーキングタイムにしている人が

多いのですが、朝に血圧が上がる人は運動を避けましょう。また、ウォーキングの前には水分をたっぷり摂り、室内と屋外の気温差が大きいときは、玄関先で体を慣らしてからスタートするなど、十分気をつけて。

●<糖尿病>

基本はよく歩くこと。ウォーキングは有酸素運動なので、血糖値が安定してインスリンの働きが良くなります。週に3~4回歩くと運動効果が出やすくなります。ただし、空腹時は血糖値が低いので歩くのは避け、できれば食後30分から2時間の間に歩くようにします。年齢や合併症の有無などによって注意点が違いますので、まずは主治医の指示を仰ぎましょう。

●<骨粗鬆症>

準備運動で足の運びを滑らかにしてから歩き始めましょう。転倒による骨折を防ぐために正しい歩き方を心がけて。太腿の筋肉を落とさないために、階段や坂道もできるだけ歩くように。かかとを刺激することで骨がつかれるので、よく歩いてください。手の甲とか、どこか体の一部分でいいので日光に当たりながら歩くと、骨をつくるカルシウム吸収に必要なビタミンDが合成されます。

ウォーキングなんでも Q&A



Q1 どんなシューズを履けばいいの？

最初は歩き慣れた靴で構いませんが、自分に合うシューズを探してみましょう。最近のウォーキングシューズには、歩きやすく機能性もありおしゃれなものが増えています。かかたがびったりして指側に少しゆとりがあるもので、できればヒモ靴を選びます。履き方は、ヒモを締める前にかかとをポンポンと床に打ち付けるようにして、足指側のヒモはゆるめに、甲側はしっかりとくるむように締めます。毎回ヒモを結び直す動作がたいへんな方はファスナーやマジックテープの靴を使ってください。



Q2 万歩計を使ったほうがいいのか？

万歩計を使うと歩数を把握することができます。買い物や仕事などで1日どのくらい歩いているのかがわかり、案外歩いていない、歩き過ぎなど、日々の運動量を知ることができます。1週間の歩数合計から1日平均歩数を出して、歩く距離を調節しましょう。歩数を増やす場合は1日平均1000歩くらいを目安にして、1週間で合計7000歩ほど増やすところから始めましょう。2、3週間かけて、関節の痛みが出ないか、疲労感がないか、様子をみながらゆっくり増やしていきましょう。

Q3 友だちと一緒に歩いてもいいの？

効果があるのは、自分にとっていちばんよい運動強度でのウォーキング。歩くペースは人それぞれなので、友だちとずっと一緒に歩くことはあまりお勧めできません。けど、友だちや仲間と一緒に集まれば、ウォーキングを習慣にしやすいもの。準備運動をして5分くらい一緒に歩いたら、後はそれぞれのペースで歩き、集合するポイントをいくつか決めて歩いたり、ウォーキング後のストレッチを一緒に行ったりするといいでしょう。コースづくりなどを相談しあって仲間と一緒にウォーキングを楽しんでください。



介護保険を活用したリフォーム

暮らしをバリアフリーに！ vol. 1

高齢者の方が安全に快適に暮らすために、UR賃貸住宅ではリフォームを行うことができます。介護保険を上手に活用して工事を行えば、少ない負担でリフォームをすることができます。「暮らしをバリアフリーに！」第1回目は、団地にお住まいの方からの問い合わせが多い介護保険を活用したリフォームをご紹介します。

介護保険はどんなしくみ？

介護保険を活用して受けられるサービスには、老人ホーム等の施設サービスをはじめ、訪問介護（ホームヘルプ）、通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）の利用や、福祉用具の貸与・購入、そして在宅で安全に自立した生活を送るための、住宅改修に関する給付があります。住宅改修（バリアフリーリフォーム）では段差を解消したり、手すりをつけること等が1割の自己負担で行えます。

このサービスが使えるのは、市区町村から要介護・要支援認定を受けている65歳以上の高齢者の方で、お住まいの団地に住民票をおいていることが条件になります。

どんなリフォームが対象になるの？

対象になるのは、手すりの取り付けや段差の解消、滑りの防止を目的とした床材への変更、引き戸などへの扉の取替え、ドアノブのレバーハンドルへの取替えなどのリフォームです。改修時に必要な下地の補強工事なども含まれます。

希望するリフォームが介護保険の対象と



なるかどうかは、ケアマネジャーなどの有資格者の意見が判断材料になります。まずはケアマネジャーに相談してみましょう。

費用の1割を負担するだけ

工事を行ったときの給付限度額は20万円が上限です。20万円の工事を行う場合

<例>安全手すりを2本取り付け付けた場合（首都圏）
（L=400×2本）

工事代金 ¥17,000	—	介護保険給付 金額（工事代金の9割） ¥15,300	=	自己負担 （工事代金の1割） ¥1,700
-----------------	---	----------------------------------	---	-----------------------------

は1割の2万円が自己負担額になり、18万円が給付されます。工事費用が20万円以上になる場合は、1割負担の2万円プラス超えた額が自己負担となります。自治体によって異なりますが、工事費用はいったん全額を支払い、工事終了後に給付金の払い戻しを受けられます。

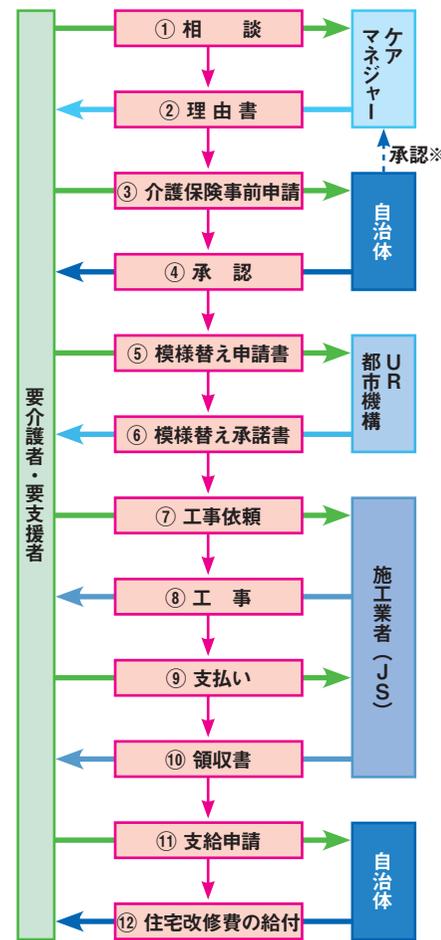
ケアマネジャーは心強い味方！

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、介護の知識を幅広く持った専門家です。介護認定を受けた人が適切にサービスを受けられるよう、介護サービス計画（ケアプラン）を立て、関係者との連絡調整を行います。住宅改修では、改修が必要である理由を申請書に記入する業務を担当しています。

手続きの流れ

住宅内の生活で不安や不便を感じたら、ケアマネジャーに相談し、理由書を作成してもらいます。そして、UR都市機構に模様替え申請をし、承諾を受けたら、JSなどの工務店に工事を依頼します。住み慣れたわが家で安心して暮らすために、介護保険のサービスを上手に活用しましょう。

【手続きの流れ】



※自治体によっては、自治体からケアマネジャーに通知される場合があります。

○自治体によっては、工事費用の1割を施工業者に支払い、申請後に自治体から施工業者に残り9割が支払われるという流れになる場合もあります。

リフォームdata

JSアラカルトリフォーム紹介 ●介護保険給付対象商品●

【安全手すりの取り付け】立つ・座るなどの動作が楽に！

JSでは、UR都市機構の基準にあった手すりを取り扱っています。

詳しくは、お近くのJS支店・出張所にお問い合わせください。

※このリフォームは退去時に原状回復の必要がありません。



和室をリフォームしましょう



畳よりも椅子で生活するほうが楽な人や、洋室のほうが使いやすい場合は、思い切って和室を洋室にリフォームしてみませんか？

Point. 1 畳をフローリングに
リフォームしましょう！

畳をフローリング床に変更することで、和室から洋室への模様替えが可能です。フローリング床への変更はUR都市機構で認められていて、基準にあてれば模様替え申請をすることで退去時の原状回復義務（※下記「リフォームミニ知識」を参照）が免除されます。

また、集合住宅でのフローリング床へのリフォームでは、きちんとした防音効果が発揮されるかどうか、生活音が下の階への騒音にならないかが問題になります。

JSでは、アラカルトメニューとして和

室から洋室への模様替えを提案し、畳のみを撤去する二重床工法と呼ばれる工法を採用しています。バリアフリー化にも最適なうえ、遮音効果も高く、畳と同じくらいの防音性能を発揮します。

さらに、フローリング床へのリフォームを行う際には、押し入れをクローゼットに変更でき、使いやすい洋室にリフォームすることができます。注意しておきたいのは、押し入れだけをクローゼットに変更する場合は、原状回復が必要となる点です。

UR賃貸住宅に精通しているJSでは、URが定めた一定の基準にあわせた模様替えを行いますので、退去時も原状回復義務が免除されます。

**生活が
ずいぶん
楽になりました。**

高齢のため、布団の上げ下ろしや布団から立ち上がるのが苦痛でした。そこで、和室を洋室にリフォームしてベッドを購入したところ、布団の上げ下ろしから解放され、ベッドから立ち上がるのもとても楽になりました。ありがとうございました。

福岡県 T. Yさん

リフォームミニ知識 原状回復義務について教えて！

賃貸住宅を退去するときには、室内の仕様や設備の性能が保たれていることが大切です。いまお住まいの皆さまが模様替えで仕様や性能を変更された場合、退去されるときには、原則として元の状態に戻すことが義務づけられています。これが原状回復義務です。よって、模様替え工事は、元の状態に戻す義務があるもの（費用の負担がかかる）と原状回復義務が免除されているもの（費用の負担がかからない）に分けられます。ほかにも、室内に汚れや破損がある場合には、原状回復義務が生じることがあります。

リフォームdata

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。

【和室の洋室化】



畳と同じくらいの遮音性があり、下の階に生活音が伝わりにくいソフト感覚のフローリングに変更するリフォーム工事です。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。

また、滑りの防止を目的とした材料の変更として介護保険における住宅改修の対象とな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。

和室リフォーム・データ(首都圏地区)

	予算(目安)	標準工事時間
●和室の洋室化	¥164,000～ (6畳の場合)	1日
●和室と洋室のバリアフリー化	¥54,300～ (9㎡程度)	1日
●押し入れのクローゼット化	¥208,000～ (W=2700mm)	1日
●壁紙のはりかえ	¥20,900- (14㎡程度)	0.5日

※家具等の移動は別途となります。

※掲載価格は参考価格(税込み)です。間取り・既存の状態により変わります。正式な金額は、現地調査の上お見積もりいたします。お問い合わせください。

本多弘美の

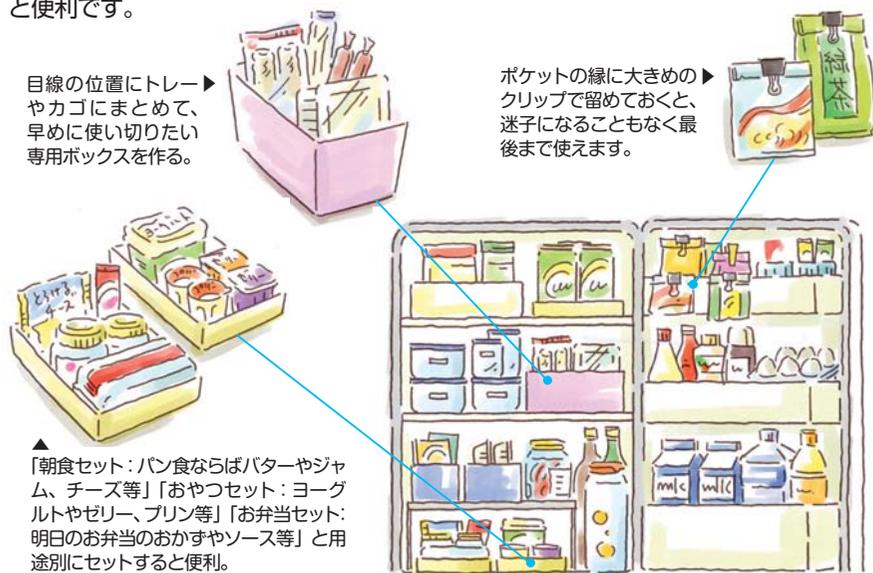
収納上手へのポイントレッスン ～冷蔵庫・冷蔵室編～

毎日使う物なのに、いえいえ、毎日使う物だから収納や整理にまで手が回らない冷蔵庫。でもちょっとしたテクニックで無駄のない冷蔵庫に生まれ変わります。

スッキリ、使いやすい冷蔵室に

買物してきた食材をドンドン入れてしまいがちですが、限られたスペースの食品庫です。スペースの有効活用を目指しましょう。

上段はしらたき、こんにゃく等の賞味期限の長い物を入れ、中段は豆腐等の賞味期限の早い物を。中段も上段も奥に未開封の物、手前に開封した物を入れて、手前が空いたら奥の物を手前に移動させましょう。下段は棚板をはずし広々と、ペットボトルを立てて入れられるように。その横に100円ショップ等で売られている棚を入れ、2段に使うと便利です。



目線の位置にトレーやカゴにまとめて、早めに使い切りたい専用ボックスを作る。

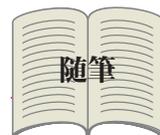
ポケットの縁に大きめのクリップで留めておくと、迷子になることもなく最後まで使えます。

▲「朝食セット：パン食ならばバターやジャム、チーズ等」「おやつセット：ヨーグルトやゼリー、プリン等」「お弁当セット：明日のお弁当のおかずやソース等」と用途別にセットすると便利。

ドアポケットの収納能力アップ

意外と収納力のあるドアポケット。きちんと整理すればべちゃんこのマヨネーズもさがしやすくなります。

よく使う物はできるだけ中段にしまえます。ドレッシング類、調味料類等は形状が似たものをまとめ、卵はホルダーを使わずにパックのまま納めると出し入れがラクです。上段には、食べ残しのお菓子や使いかけのお茶の葉、開封した佃煮等をクリップで口を留めて置き、空いたスペースにはペン立てを使ってわさびなどのチューブ類を収納しましょう。



「メモ帳から」その23

大槻茂

新聞社を退社した私は平成2年、友人と「広報戦略研究所」という小さな会社をつかった。主な業務は、「マスコミ対応を意識した広報と危機管理に関するコンサルティング」である。簡単に言うと、広報は「色々な事柄を広く社会に知らせること」、危機管理は「不祥事が起きたときに、どう対処すれば社会から厳しく批判されないか」ということになる。

新聞社には、社会部、政治部、経済部、外報部、文化部などの取材部門があり、日常の取材対象がおおむね決まっている。そして、掲載紙面も決まっている。警察、裁判所など司法関係は社会部（社会面）、政党、政治家、国会は政治部（政治面）、企業など経済関係は経済部（経済面）、外国のニュースは外報部（外報面）といった具合である。最近では、社会の多様性に応じて、福祉、医療問題などを専門に取材する部門を設けている新聞社もある。一方で、自治体や会社など「組織」には、たいてい広報の専門部署があり、マスコミに情報提供をしたり、緊急の記者会見に対応したりしている。ところが、せっかくのこの部門がうまく機能せず、結果として企業の信用やイメージを失墜するというケースが後を絶たない。最近では、トヨタ自動車のリコール問題がその典型であろう。今のところ（2010年2月現在）、広報対応は不手際の連続である。

こうした「大問題」の場合は、「日常の取材原則」はなくなる。トヨタの例で言えば、アメリカ、ヨーロッパ、そして日本が情報の発信地で、社会、政治、経済、外報部員がこれでもかと思きまくる。こうなると、広報対応（危機管理）はかなり面倒になる。多くの失敗からの教訓があるのに、なぜ企業や組織は対応を誤るのだろうか。

（次号に続く）



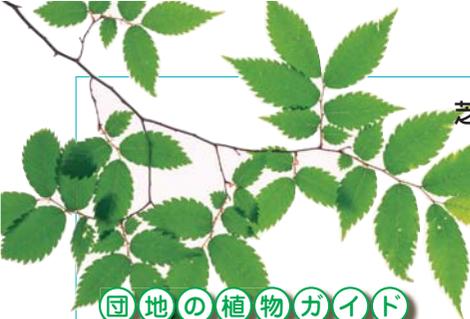
イラスト・ナメ川コーイチ

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。

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。



芝生は夏に地面の温度を下げ、木々は空気をきれいにして強風やほこりを防ぎ、草花や樹木は季節の切り変わりを知らせてくれます。団地のさまざまな場所にある緑や花は、じょうずに育てると、お返しに心地よい暮らしをプレゼントしてくれます。

団地の植物ガイド

緑をもっと楽しんでもらうために

JSは担当している団地の植物管理を通して、皆さんの安全・安心・快適な団地生活をお手伝いしています。

▼ソメイヨシノ

四季折々の美しい花を楽しむために

サクラは春の訪れを知らせ、サツキの花は初夏を美しく演出してくれます。ムラサキシキブの実も、秋が来たことを感じさせてくれます。樹木の花や実は、色彩や香りで季節を告げてくれ、私たちの暮らしを彩り豊かにしてくれます。

毎年、美しいたくさんの花を楽しむためには、花のできる時期や花芽のつく位置など、植物の性質をよく知った適切な管理が大切です。



▼シダレザクラ



▶ムラサキシキブ



姿が美しい木々を育てるために

自然樹形が美しい木は、枯れた幹や枝などを剪定し、木の持つ本来の姿に戻してあげます。

刈込んでもだいじょうぶな種類は、生垣にしたり、形を整えて建物周りや通路などのアクセントとして植えられています。

木がその姿を美しく保ち、それぞれの役割りを果たすためには、木の性質をよく知った剪定や刈込みが必要です。

▼セイヨウベニカナメモチ



▲▶色々な刈込み



団地の植物図鑑 - 低木編 -



ボケ／バラ科／花期2～4月
白／赤・緋（〇）・絞りなどの花色が変化にとんだ春の花木です。秋には楕円形の実をつけます。



ヤマブキ／バラ科／花期4～5月
花の重みで枝先が地につくほどに垂れ下がった姿が魅力で、北側や斜面などに群植で多く用いられます。

サツキツツジ／ツツジ科／花期6月
小枝が多く形がまとまりやすいので団地内でたくさん植えられています。



コデマリ／バラ科／花期4～5月
長く垂れ下がった小枝に、白色の小花が半球状に固まって小さな手まりのように見える花姿が楽しめます。

人と人のつながりがある下町の雰囲気を大切にしたい

東京都葛飾区の青戸公団住宅自治会

● 試行錯誤しながら問題を解決



■桜並木通りの桜は団地の自慢の一つ。

青戸公団住宅は広い敷地の中ほどに広場があり、その周りを取り囲むように6階から10階建ての高層住宅が20棟、建ち並んでいます。建物の間をゆったりと緑の芝生が覆い、桜の並木やさまざまな樹木が豊かに繁って、都会の集合住宅としては贅沢なほど恵まれた住環境です。最寄りの京成電鉄青砥駅には徒歩で5分程度、青砥駅は成田と羽田の中間に位置し、どちらにも約1時間という交通至便の好立地です。

団地が誕生したのは昭和31年。翌年の4月に自治会が発足して今年で53年目になります。平成5年から建て替えを行い、現在の総戸数は1119戸。

自治会事務所で、林守一自治会会長にお話を伺いました。



■会長の林守一さん

「青戸は都内で最初に来たきた団地のひとつで、当時の鳩山一郎首相やアメリカの駐日大使が視察に来ました。自治会は団地のみなさんと力を合わせ、試行錯誤しながらさまざまな問題を解決してきました。火の用心の歳末パトロールなどの活動を行い、火災ゼロ件を誇ります」

団地の特徴を伺うと「建て替え時に半分ほど減りましたが、桜並木は私たちの団地の自慢です。桜並木の下にゴザを敷いて、みんなで輪をつくって歓談します。ここは下町の雰囲気があり、お年寄り同士のつながりがあります。団地内に60歳以上の人たちでつくる“桜寿会”があるのですが、自治会や民生委員と一緒に、毎月“憩いの広場”を開催しておしゃべりや食事、将棋などを楽しんでいます。団地内の70歳以上の高齢者は400人を超えますが、誰かが入院したら、周囲からすぐに自治会に連絡が入りますよ」と林会長。

長年築いてきた人づきあいがあるからこそ、ネットワークがしっかり機能しているですね。

● 年中行事で親睦・交流を深める

居住者の輪を広げるために、自治会では各種の行事に取り組んでいます。撮りためた写真を示しながら、林会長とともに元自治会会長の渡辺攻さんが説明してくれました。

「30年以上前から、春は桜祭りをを行い、バザーやフリーマーケットなどを開催しています。夏は2日間にわたる盆踊り大会と夏祭り。団地だけでなく、近隣の方々にも好評で盛大に盛り上がります。秋は防災訓練と、敬老の日は集会



■元会長の渡辺攻さん

今回は発足して53年になる青戸公団住宅自治会におじゃましました。長い歴史の中で育ててきたコミュニティづくりへの取り組みをご紹介します。



■芝生広場にやぐらを立ててみんなで盆踊り。



■夏祭りはスイカ割りイベントや金魚すくい、焼きそばなどの出店にぎわいます。



■餅つき大会でつくったの餅を味わいます。



■桜祭りのほか団地の広場で開催するフリーマーケットが人気。

所で交流会を行って記念品を贈っています。年末はクリスマス会や餅つき大会。2月は観光バスを仕立てて、伊豆や房総へ日帰りのバスハイク。行きも戻りも団地からなのでお年寄りに喜ばれています」

● 防災で自治会をまとめていく

さまざまなイベントを開催する中で、林会長は防災に最も力を入れていると言います。

「建て替え後は、以前から住んでいる人と新入居の人たちとの間に、ライフスタイルの違いなどによる温度差が生まれましたが、防災は居住者すべてに関わる問題なので、共通の課題として取り組んでいます」

また、林会長は、「防災訓練は、講習会を行う年と屋外で行う年と交互に行っています。講習会は、専門官庁に講師を依頼して開催し、屋外訓練では、消防署や地元の消

防団にご協力をいただいて大がかりな訓練を実施しています。また、手動式ライトや非常用の飲料水などの防災用品も、防災訓練に合わせて配布しています。便器にかぶせるタイプの簡易トイレも各戸に配りました。戸別に配ることで、防災の意識の高まりをねらっています」

老若男女、外国人といろいろな人が住む中で、自治会を一つにまとめていくのは至難の業です。林会長は「防災を手がかりに関心を集め、ふれあいの場をつくっていきたいですね」と、今後の抱負を語ってくれました。



■ベランダの隔壁板を壊して避難する防災訓練では、ハンマーで割ったり、パットでたたいたり。



■初期消火訓練や煙体験、起震車をはじめ、ハンゴ車も出て、団地の広場で屋外の防災訓練。

Remi Profile

シャンソン歌手で料理愛好家、
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。
最近では自ら手がけるブログが大人気。 <http://www.remmy.jp/>



平野レミの 早ワザごはん

一度に二つのうまみが味わえる！ 豚肉のアッサリ蒸し

この時期が旬のアサリはふっくらプリプリ。

おいしいアサリに豚肉を加えてみると

この二つ、まさに絶妙の組み合わせになるの。

豚肉の味をぐーんとひきたてる

うまみの素になるアサリの実力に感激しちゃうわよ。

作り方は簡単！ お酒を振りかけて蒸すだけで

前菜やお酒のおつまみにぴったりの一品になるの。

蒸し汁も残さずに、ドレッシングに混ぜて使ってみて。

■ 材料(4人分)

豚バラ薄切り肉 …………… 200g
殻付アサリ …………… 2カップ
酒 …………… 大さじ3
しょうゆ …………… 大さじ1
香菜 …………… 適量
ポン酢 …………… 大さじ1

■ 作り方

- ① 砂抜きしたアサリをよく洗ってフライパンに並べる。
- ② ①の上に豚肉を広げてのせ、酒を振りかける。
- ③ フタをして火にかけ、アサリの口が開いて、豚肉の色が変わるまで蒸す。
- ④ 汁ごと器に盛り、香菜を散らす。香菜の代わりにネギのみじん切りでもOK。
- ⑤ お好みでしょうゆやポン酢をつけていただく。主食にしたいときは、蒸し焼きそばの上ののせて、「あっさり蒸し焼きそば」に。

技plus

- アサリの砂抜きは、ザルに入れたアサリをしばらく塩水のボウルに入れて引き揚げるだけ。バットと金網を組み合わせるとアサリが重ならないようにすると、砂抜きはバッチリ。
- アサリがむき身なら、卵とじにしてもおいしいわよ。
- 貝のフタが開いたらアサリの身が堅くならないように、すぐに火を止めてね。



調理時間
5
分くらい

第14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5名様にプレゼント！
詳しくは24ページに。



こんにちは
JSです。

こんにちは JS です。 みなさまの“もっと!”に応える情報を 提供したい 総務部広報課

団地にお住まいの方がより快適に過ごしていただけるよう、広報課では暮らしの中で役立つ情報を取りあげ提供しています。具体的な取り組みについて、総務部広報課の佐々木康友課長に話を聞きます。

Q. 広報課の仕事について教えてください。

——主な業務は、社内外に向けて情報発信を行うことです。社外へは、団地にお住まいの方に、本誌『JS plus』を作成して



▲広報課の佐々木康友課長

集やリフォーム情報、全国の自治会活動の様子をお伝えするなど、団地生活で役立つ情報提供に努めています。同時に当社の修繕や清掃などの業務を紹介する場としても活用させていただいています。社内に向けては、社内報を作成して全国の支社・支店の意思統一に努め、業務をより効率よく進めるために当社全体での情報の共有を図っています。ほかには、社会貢献活動も行っています。

Q. 社会貢献活動って、具体的には？

——われわれが業務の中で培ってきた集合住宅に関する知識や技術を、子供たちが住まいに関して学ぶときに役立てていただけたらという考えから、中学校技術・家庭科の副読本を作成しています。快適で安全な住まいについての材料を提示することで、子供たちに福祉や環境、家族のことを幅広く考えてほしいと願っています。

平成8年から長く続けてきたこの活動は、平成22年度に15年目を迎えます。全国の団地周辺の中学校を中心に無料配布し（平成21年度配布数18万部）、学習教材として授業でも利用していただいています。配布後には読後感想文コンクールを開催し、優秀者を表彰しています。



▲読後感想文コンクールの表彰では、中学校に赴いて入賞者に賞状と副賞を贈りました。

副読本は2009年度版より改定を行い、今後実施される新指導要領に沿うかたちで、家族の住空間やコミュニケーション、防災、環境などの内容を追加しページを増やしました。



▲2009年度版

第14回 読後感想文コンクール

副読本『考えよう! 私たちの快適な住まい』を読んだ第14回読後感想文コンクールには、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数多く寄せられました。今年の2月に審査会を開き、厳正な審査を経て、応募作品4710作品の中から金賞10作品、銀賞15作品、銅賞25作品が選ばれました。

小澤紀美子審査委員長は、「今回の作品は『ドアの安全』や『孤独死』といったこれまでにないテーマの作品があり、副読本で得た知識を実践・応用し、生活の改善方法を書いている作品が多く見られた」と総評されています。

この結果を受けて、JSでは各支店長が中学校を訪問し、生徒さんへの表彰を行います。



■小澤紀美子（審査委員長：東京学芸大学名誉教授）／長南裕志（審査委員：全日本中学校技術・家庭科研究会会長、東京都調布市立第六中学校長）／宿谷誠（審査委員：当社常務取締役）／磯谷正三（審査委員：(株)全教団代表取締役社長代理）

●読後感想文コンクール金賞受賞者●

- | | |
|----------------------|---------|
| ●東京都江東区立第三亀戸中学校 | 金井友佑さん |
| ●東京都東京大学教育学部附属中等教育学校 | 若林実奈さん |
| ●東京都国立市立国立第二中学校 | 澤井亜美さん |
| ●神奈川県横浜市立いずみ野中学校 | 近藤なつみさん |
| ●千葉県千葉市立稲浜中学校 | 岩下友香さん |
| ●大阪府河内長野市立南花台中学校 | 岡本智代里さん |
| ●奈良県北葛城郡上牧町立上牧中学校 | 山下綾華さん |
| ●広島県広島市立大塚中学校 | 坂田真子さん |
| ●愛知県名古屋市立萩山中学校 | 松原彰輝さん |
| ●愛知県名古屋市立天白中学校 | 宮木彩乃さん |

Q. 広報誌『JS plus』のこれからは？

——昨秋、当社が担当している団地におきまして、特別号『団地生活の“もっと!”を応援します』を全戸にお届けしました。Q&A方式で、お住まいの中での疑問にお答えする内容でしたが、みなさまからたくさん声をいただきました。いただいたご意見やご要

望を真摯に受け止め、これからの内容に反映させていきたいと考えています。さっそく、ご要望の多かったリフォーム例の紹介や介護保険等の情報を本号で取り上げました。

これからもみなさまのご意見を伺いながら、みなさまに喜んでいただける情報の提供に努めたいと考えています。

たくさんのお便りをいただいています。読者プレゼントを用意しました。皆さんのますますの参加をお待ちしています。

「おたより」

我家の部屋の窓際で、毎年花見ができます。来年の春には新しい家族と一緒に、家族三人で花見ができるのを楽しみにしています。 神奈川県/K・Aさん

高齢者にとって、バリアフリー住宅、ことに各室間の無断差は有り難い。先日旅館で20センチの段差を踏み外して、転倒騒ぎでした。 千葉県/O・Tさん

ツミ(タカ科の鳥)が当団地に17年連続して営巣しています。毎年5月~7月にかけてヒナが巣立ち、木々を飛びまわります。 茨城県/S・Iさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ

洗濯に 小さな肌着 仲間入り I・Tさん
 庭の花 上げて笑顔を もらってる K・Sさん
 棟間の すき間で遊ぶ 子等の笑み T・Aさん
 本棚に JSプラス 顔揃え T・Rさん
 越して来て 新生活を 富士祝う S・Sさん
 孫が来て 孫が帰りて 寒の入り さくらさん

読者プレゼント



① 第14回レミパン
...5名様

②エコバッグ...50名様



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、平野レミさん考案の「レミパン」(フタ付フライパン)とプレイヤーズの「エコバッグ」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、送ってください。2品希望も有効です。締切りは平成22年5月末日。

※エコバッグの色は選べません。ご了承ください。

◆◆ 駐車場は何台借りられるの? ◆◆



イラスト/ひらかわしょうじろう

● 駐車場複数台貸し制度のご紹介

家族のために我が家にもう1台増やしたいとお考えの方もいらっしゃると思います。団地内有料駐車場の利用可能台数は、原則1世帯1台となっていますが、お住まいの団地により、1世帯2台以上の駐車場が契約できる制度があります。ぜひご利用ください。ただし、団地によっては複数の駐車場を借りられない場合がありますの

で、まずは各支店・出張所にお問い合わせください。

- 本誌創刊号からのバックナンバーを、JSのホームページに掲載しています。一度ご覧になってください。
- 次号 JSplus の発行は平成22年6月の予定です。

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 〒140-0013 品川区南大井 6-26-3 大森ベルポートD館 11階 TEL 03(6803)3830(代)

お住まいの団地の所在地	管轄事務所
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	東京北支店 〒175-0082 板橋区高島平 2-32-2 TEL 03(3936)2036(代)
北区、文京区	王子出張所 〒114-0002 北区王子 5-2 王子五丁目団地 2-110 TEL 03(5902)5150(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 〒141-0031 品川区西五反田 7-24-5 日本生命西五反田ビル 3階 TEL 03(6381)5571(代)
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)
横浜市(旭区、港北区、神奈川区、瀬谷区、西区、青葉区の一部(青葉台)、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 1-17-12 IWATAビル 3階・4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(青葉台を除く)、川崎市(宮前区、多摩区、麻生区)、綾瀬市、伊勢原市、寒川町	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 〒110-0008 台東区池之端 1-2-18 MG 池之端ビル 3階 TEL 03(6803)3600(代)

お住まいの団地の所在地	管轄事務所
千葉市、佐倉市、成田市	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	千葉西支店 〒275-0021 習志野市袖ヶ浦 3-2 TEL 047(452)1121(代)
八千代市	八千代出張所 〒276-0027 八千代市村上 1113-1-1-39-102 TEL 047(485)0177(代)
松戸市、柏市、流山市、鎌ヶ谷市、我孫子市、印西市、白井市、印旛郡、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	千葉北支店 〒277-0845 柏市豊四季台 2-1-105-101 TEL 04(7144)8173(代)
さいたま市、川口市、鳩ヶ谷市、上尾市、桶川市、戸田市、鴻巣市、久喜市、北本市、北葛飾郡	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	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	西埼玉支店 〒356-0006 ふじみ野市霞ヶ丘 1-2-27-305 TEL 049(261)1874(代) ココネ上福岡二番館 3階

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 の各事務所にご相談をお願いいたします。

大阪支社 〒536-0025 大阪府城東区森之宮 2-9-201 TEL 06(6969)1001(代)

お住まいの団地の所在地	管轄事務所
大阪市(淀川区、東淀川区、西淀川区、此花区、福島区を除く)、枚方市、寝屋川市、門真市、守口市、大東市、東大田市、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	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 2-1-30 三宮国際ビル 5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 〒660-0861 尼崎市御園町 24 尼崎第一ビル 7階 TEL 06(6412)0551(代)
奈良市、橿原市、香芝市、櫻井市、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	京都支店 〒600-8441 京都市下京区新町通四条下ル四条町 347-1 京都西烏丸ビル 2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
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、日進市(アーバンドエル赤池、アーバンドエル赤池第二)、東郷町、みよし市、弥富市、蟹江町、三重県桑名市、四日市市、津市	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)
一宮市、稲沢市、岩倉市、江南市、清須市、岐阜県各務原市、北名古屋市	愛北出張所 〒483-8221 江南市赤童子町大堀 51 NTT 江南ビル 1階 TEL 0587(51)6401(代)
名古屋市(守山区、西区、千種区、東区、北区、名東区)、日進市(日進番久山花の街)	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)
春日井市、小牧市	高蔵寺出張所 〒487-0033 春日井市岩成台 6-2-3 TEL 0568(91)0543(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
福岡市、古賀市、宗像市、春日市、大野城市	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、下記の事務所までご連絡をお願いいたします。

首都圏事業本部 保険・販売センター 〒130-0012 墨田区太平 4-1-3 オリナスタワー 16F (マンション保険等) ☎ 0120-377-086 (網戸) ☎ 0120-648-994