

団地生活の安全・安心・快適をサポートします



JS LIFE DESIGN MAGAZINE

2011 SPRING
VOL. 27

特集 顔トレでキレイになる！



vol. 27

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



- 3 特集
顔トレでキレイになる！～顔のトレーニングで笑顔をすてきに～
- 10 介護保険を活用した住宅改修のここが知りたいQ & A
- 12 もっと使いやすく、機能アップ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 ～買い物&キッチン収納編①～
- 15 随筆
「メモ帳から」その27 大槻茂
- 16 快適な屋外空間をつくるポイント(建物まわり編)
- 18 CLOSE UP 団地ライフ
住みやすさを大切に、暮らしを守っていく活動を持続していきたい
埼玉県幸手市幸手団地自治会
- 20 平野レミの“早ワザごはん”
- 22 こんにちはJSです。
子どもたちの「住まい」教育に貢献する活動を行っています！
- 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

表紙イラスト：^{くにぶ}国分 チエミ／本文イラスト：原田 香

～顔のトレーニングで笑顔をすてきに～

顔トレで

かお

キレイになる！

● 特集 ●

生き生きした豊かな表情やすてきな笑顔は
毎日楽しく生活していく上で欠かせないものです。
そこで、顔の筋肉や舌を鍛えるトレーニングに注目！
ふだん動かさない顔の筋肉や舌筋をゆっくりと
伸縮させ、バランスよく鍛えていくことで
効果的に、理想的な笑顔を身につけることができます。
目元、口元を引き締めてシワやたるみを予防し、
張りのある美しく健康的な表情になる顔のトレーニング、
顔トレを始めてみませんか？



How to make of a wonderful smile

すてきな笑顔になるための方法とは？



顔は周りへの印象を左右し、周りの人に好印象を与える表情からは円滑なコミュニケーションが生まれます。顔の筋肉を鍛えるトレーニングの仕方を表情筋アドバイザーの田中くみ子さんに紹介してもらいましょう。

●あなたの顔をチェック！

「トレーニングを始める前に、顔をチェックしてみましょう。まず顔全体を見て、目もと、頬、口もと、アゴなど顔の筋肉のつき方や左右の違いや顔の歪みがないか、ふだんの自分の顔の状態をチェックしてください」と田中さん。

さっそく鏡の前で、チェックしてみましょう。

「少しアゴを上げて、鼻の穴の大きさを見てください。左右どちらか大きく見えるほうの筋力が弱っています。同じ側で噛む癖があるのかもしれませんが、噛んでいないほうがたると顔に歪みが生じることもあります。食べる時の癖が顔の筋肉に大きな影響を及ぼしているので、同じ側だけで噛まないよう

両方をバランスよく動かして食べるようにするといいですね。人の顔は左右対称ではなく、左右で筋力の強さが違ったり、目の大きさが違うこともあります。元来の大きさを変えることはできませんが、左右対称の動き方ができるとバランスがとれた印象になります」と田中さん。

無意識のうちについた癖や生活習慣などが、顔にすべて出てしまうのですね。

「次に、笑顔を確認してみましょう。口角(唇の両脇)の高さが左右で違っていたら、下がっている方の筋力が低下していることが考えられます。口角の高さを揃えるためには、下がっている方の口角を上げて、その状態を保って反対側の口角を上げます。左右の口角の高さを揃えてニッコリしてみましょう」



田中 くみ子さん - kumiko tanaka -

表情筋アドバイザー。48歳のときに発症した顔面痙攣を緩和するため表情筋エクササイズを立石かずこ氏に師事。2005年にフェイスストレッチング講師の資格を取得し、講師およびアドバイザーとして活動を始める。脳梗塞患者のリハビリサポートに携わるなどの経験から顔のトレーニングを考案。現在は表情筋&舌筋を鍛えて健康になる「顔トレ」の普及に努めている。著書に『顔トレ健康革命 DVD 付』（マガジンランド）がある。



●顔トレをするとどんな効果があるの？

体の筋肉トレーニングはよく聞きますが、顔の筋肉トレーニングはどのように行うのでしょうか？

「顔には表情筋という筋肉があります。顔の筋肉トレーニング、略して顔トレは、動かさなければ衰えていく表情筋を上手に鍛えることで強ばった顔の筋肉を伸縮させるストレッチです。顔にはおよそ30種類もの筋肉が複雑に入り組み交錯しています。顔の筋肉は小さいので、鍛えても即効性はありませんが、毎日少しずつ続けることによって、ちょっとした体調不良や瞼の垂れ下がり、ドライアイ（目の表面が乾く病気）など気になる症状の改善につながります。おまけに二重アゴがすっきりして肌に張りが出るなど美容効果も期待できます。顔トレをした後は、顔色がよくなり印象がパッと明るくなります。顔の筋肉を動かすことによって血流がよくなるのです」と田中さん。

健康面からも美容面からもおすすめの顔

トレですが、トレーナーについて習わなくてもよいのでしょうか？

「顔トレは上手にできなくても変な筋肉がついたりしないので、安心してチャレンジしてください。顔のマッサージは肌が弱い人には不向きですが、顔トレは肌を強く刺激したりしないので安心です」

田中さんの経験では、初めは疲れる人が多いとのこと。ふだんからあまり表情筋を動かしていない場合、一生懸命に顔トレをすると頬や口元がだるくなることもあるそうです。

「習慣づけて行うことで、このだるさは軽くなっていき、顔の印象も変わってきます。無理をしないで楽しく続けることが大事ですね。日常の心がけとしては、よく笑うことです。鏡を見てにっこり笑うトレーニングを行いましょう。朝、顔を洗った後は、いい1日になるように必ず笑顔チェックを。外に出たときは笑顔で口角を上げて話すように気をつけて、にっこり笑ってください」

The muscle of the face

顔の筋肉を毎日鍛えよう!



毎日行うことで、少しずつ笑顔が素敵になり、目もとがぱっちりして、二重アゴ解消などにつながるという顔トレ。男女を問わず、短い時間に簡単に行えるトレーニングの方法を、田中さんに紹介してもらいましょう。

●ウォーミングアップ

「運動を始めるときと同様に、顔トレを行う前にウォーミングアップを行いましょ。顔が温まって動きがよくなります。女性はお化粧をする前に顔トレで顔の下地作りをするといいですね」(田中さん)

- ①顔の力を抜きます
- ②ゆっくりと目を細めて、顔のパーツを中心に集めるように小さく縮めて5秒キープ
- ③ゆっくりと力を抜きながら、集めたパーツを外側に開くイメージで、目も口も大きくあけて5秒キープ
- ④ゆっくりと力を抜いて顔を元に戻します
- ⑤①～④を2～3回繰り返してください

●トレーニングを行うときの注意点

「ウォーミングアップを行って準備が整ったら、いよいよトレーニングの開始です。途中でシワができることがありますが、一過性のものなので心配はいりません。顔トレは次の5点を心がけて行ってください」

- ①トレーニングは、いつも通りの自然な呼吸でゆっくりとリラックスして行います
- ②鏡を見ながら筋肉の位置を確認して、気持ちがいいと思えるところで動きを止め

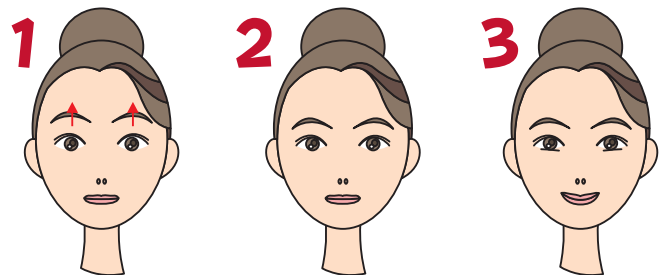
て、無理をしないようにします

- ③トレーニング毎に終わりはすべてにっこりと笑って、いい笑顔で締めます。その際、少し口角に力を入れるようにします。
- ④目を見開いて行うトレーニングでは、目が乾くときは瞬きをしてください
- ⑤1つのトレーニングを3回繰り返して行います

●毎日行いたいエクササイズ

エクササイズ<目をパッチリさせる>

「額にある筋肉を動かすことで額のシワを伸ばし、目もとがスッキリして目がパッチリしてきます。頭部の血行がよくなるので、朝の起床時に行えば頭がすっきりします。疲れ目、頭痛の予防になります」



1 目を大きく見開いて、ゆっくりと眉を上げて5秒キープ

2 眉と目を同じ速度でゆっくりと元に戻します

3 にっこり!

エクササイズ<頬のたるみを予防する>

「頬のリフトアップに努めます。ポイントは頬骨の一番高いところを目に近づけるイメージで行うこと。慣れない間は、頬骨の一番高いところに軽く指を添えてみましょう。唾液腺を刺激する動きなので、ドライマウス（口が乾く症状）や口臭の予防にもつながります」



1 頬骨の一番高いところを引き上げ、上唇も鼻につくくらい引き上げて5秒キープ

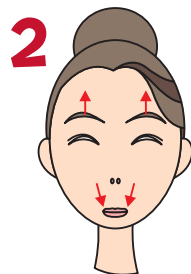
2 ゆっくりと元に戻して、にっこり！

エクササイズ<鼻のバリア機能強化>

「鼻呼吸をしやすくします。鼻の周辺の血行をよくして、楽に鼻呼吸ができるように促します。鼻のバリア機能をアップして口呼吸を防いでドライマウスや口臭を改善。鼻筋がスッキリしてスマートな印象につながります」



1 縦方向に顔を縮めるイメージでゆっくりと目を細め、小鼻を引き上げて5秒キープ



2 目を細めたまま鼻の下を伸ばして眉を引き上げ、そのまま5秒キープ

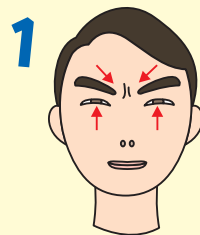
3 ゆっくりと元に戻して、にっこり！

◆男性におすすめ！好感度アップの顔トレ◆

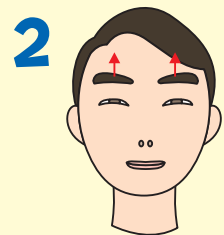
ここでは、男性の顔を明るい印象にするおすすめの顔トレを紹介します。

エクササイズ<眉間のシワ解消>

「気むずかしい印象を与える眉間のシワが薄くなると、顔の印象が大きく違ってきます。しかめっ面の解消、ドライアイ予防になります」



1 目を細め眉間にシワを寄せて5秒キープ



2 ゆっくりと眉だけ引き上げて5秒キープ ※

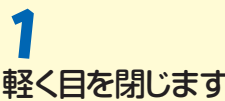
※眉を引き上げるときは外側に引き上げるように行いましょう

3

同じ速度で眉と目をゆっくりと元に戻して、にっこり！

エクササイズ<目精疲労を改善>

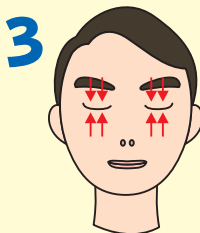
「パソコン画面を長時間見ていて目が疲れやすい人におすすめ。額や眉間の周辺に力を入れないように、指で触れて確認しながら行いましょう。数時間毎に行うと効果的です」



1 軽く目を閉じます

2

上下の睫毛ラインを意識して、瞼をぴったりと閉じます



3 上下のまぶたが強く押し合うようなイメージで目を閉じてそのまま5秒キープ

4

ゆっくりと元に戻して、にっこり！

Let's stop aging!

老化を防止しよう!



年齢とともに食べ物を飲み込む力が弱くなってきたり、シワやたるみが目立ってくるなど気になることが増えていきます。老化を予防する顔トレの仕方を、田中さんに教えてもらいましょう。

●舌の筋肉を鍛える!

舌の筋肉を鍛えるトレーニングは、年配の方にはぜひ行ってほしいという田中さん。

「舌の筋肉を鍛えて、飲み込みの力が弱くなるのを予防していきましょう。咀嚼回数の少ない人は、ぜひ行ってください。舌を鍛えるときは、水分補給をしながら行ってください」

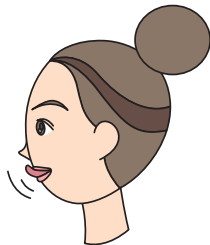
エクササイズ<ベロベロで舌をスッキリ>

「舌そのものを鍛えるのは難しいトレーニングですが、続けるうちに舌の収まりがよくなり、アゴの形や口の形が少しずつ変わってバランスがよくなってきます。朝、起き抜けや歯磨き後の習慣にするのがおすすめです」

1

息を吐き出しながら、舌を口中で浮かしてベロベロと出したり引っ込めたりします(※)

※ベロベロと声を出しながら行うとやりやすい

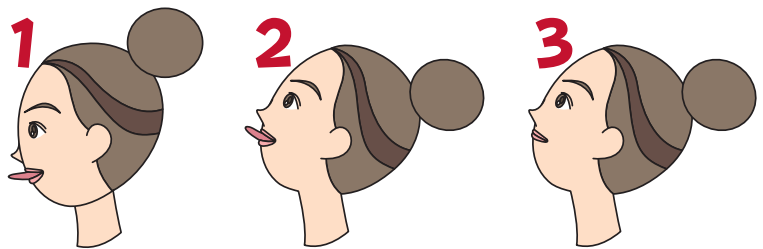


2

そのまま何度か続けます。舌が弱ってきたと感じる人は回数を増やしましょう。1回につき、5~10呼吸分ほど深呼吸をするような要領で行います

エクササイズ<呑み込む力を強化する>

「呑み込む力や舌の付け根の筋肉を鍛えるトレーニングで、首元や首がすっきりしてきます。二重アゴ解消、口呼吸改善、いびきや睡眠時無呼吸症候群、嚥下(えんか)障害予防に。お風呂で湯船につかって浴槽にもたれて行くと、首を伸ばして上向きになっても安心です」



姿勢を正し、舌を水平方向にできるだけ出します
舌を出したまま、ゆっくりと上を向いて5秒キープ
舌に力を入れて、そのままゆっくりと引っ込めます

4

ゆっくりと顔を元に戻して、にっこり!

●老け顔を予防しよう!

「無表情でいると顔の筋肉はどんどん衰え、たるみが生じてシワも目立つようになってしまいます。いちどできたシワをなくすことは容易ではありませんが、若いうちから始めればシワ予防になります。老け顔にならないよう顔トレで予防しましょう。」

介護保険を活用した住宅改修のここが知りたいQ&A

暮らしをもっとバリアフリーに vol.5

介護保険制度を活用して住宅改修を行う際に、制度の仕組みや利用方法は、決して簡単明快というわけではありません。そこで、介護保険を活用したリフォームを数多く手がけた経験のあるケアマネジャー（介護支援専門員）の梅原悦子さんに、気になる事柄を質問しました。

Q1 要介護度によって、支給額に違いはあるの？

梅原…要介護認定で要支援1、要支援2、要介護1から要介護5の認定を受けた方は住宅改修費の給付を受けることができます。厳密には、要支援は「予防給付」、要介護は「介護給付」ですが、住宅改修費支給の制度の内容は同じです。20万円を支払限度基準額として、うち9割（最高18万円）が給付されます。

Q2 洋式便器が古くなったので、新しいものに交換したい。支給対象になる？

梅原…支給対象として認められません。介護保険を利用して新しいものに取り替えたいと思う方が多くいらっしゃいますが、老朽化したものを新しくしたいという理由では、介護保険を活用した住宅改修の支



▲地域包括支援センター・主任ケアマネジャーの梅原悦子さん。東京都介護支援専門員研究協議会の理事としても活動中。

給は受けられません。リウマチ等で便座から立ち上がりが困難な場合などに、既存の便座の高さを高くするために取り替えるなどといった適切な理由があれば、住宅改修の支給対象になる場合もあります。住宅内での事故を防いで生活を安定させ、自立した生活を送るという制度の目的に適う工事でなければ認められません。

Q3 一家に要介護者が2人以上いる場合にはどうなるの？

梅原…個別の利用が可能です。介護保険は個人単位に向けたものなので、例えば手すりを設置する時に兼用する必要はありません。身長差のあるご夫婦がともに要介護・要支援認定を受けている場合、上下に2本というように、利用者の体格などに合わせてそれぞれの必要なところに手すりをつける工事が対象となり、別々に給付を受けることができます。

介護保険制度を活用した住宅改修とは

介護が必要になった高齢者が、在宅で安全に自立した生活を送るための介護保険申請を行い、手すりの取付けや段差の解消等の住宅改修を行うことです。原則1人20万円を上限として、費用の1割が自己負担となります。申請を行わずに改修をした場合は、原則として給付されませんのでご注意ください。

Q 4 入院中だけど、退院に備えて住宅改修はできるの？

梅原…入院中の場合は住宅改修が必要とは認められませんが、退院準備として帰宅するまでにあらかじめ住宅改修を行っておくことは、認められています。その場合は、事前に市町村に介護保険給付の対象になることを確認したうえで住宅改修を行い、退院後に住宅改修費の支給を申請します。ただし、退院しないことになった場合には申請できません。特別養護老人ホームを退去する場合も同様に取り扱われます。

Q 5 扉は取り替えないが、玄関のドアノブをレバーハンドルに変更する工事は認められる？

梅原…扉そのものを取り替えなくても性能がかわれば、扉の取替として支給対象となります。ですから、玄関のドアノブをレバー式ハンドルに変更することも認められます。また、浴室のドアが内開き戸の場合、



折り戸等に変更することも認められています。

Q 6 本人や家族が施工した場合でも支給対象と認められるの？

梅原…認められています。ただし、住宅改修費の支給対象となるのは材料の購入費のみとなります。利用者が住宅改修のための材料を購入して本人や家族が住宅改修を行う場合は、材料の購入費は支給対象となりますが、工賃は支給対象外となります。

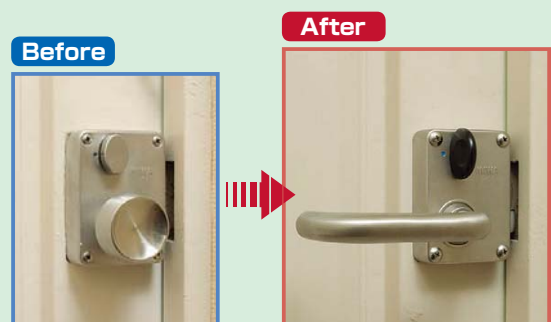
JS では介護保険を活用した住宅改修をお手伝いしています。 リフォーム data

JSアラカルトリフォーム紹介 ●介護保険給付対象商品●

【玄関ノブをレバーハンドルに取替】

JS では、UR 都市機構の基準にあった玄関ノブのレバーハンドル取替工事を取り扱っています。詳しくは、お近くの JS 支店・出張所 (P26.27 参照) 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。



もっと使いやすく、機能アップリフォームしましょう

洗面所まわりが片付かない、換気扇のスイッチを切り忘れてしまう、お湯の温度調節にいらいらしてしまう…
住宅設備の機能をアップさせるリフォームを考えてみませんか？

1 洗面所まわりの 収納力アップ

洗面所は家族みんなが使う場所で、洗顔、メイクや脱衣、洗濯など、使用方法もさまざまなため、使う小物が多くなり散らかりやすい場所です。だから、洗面所まわりの収納力アップを希望する声は絶えません。

収納力アップのリフォーム方法としては、限られたスペースならば、洗面化粧台の収納力に負うところが大きく、小物を置ける棚は片付けるのに便利です。また、さらなる収納力アップを目指すのなら、下部の両開きのキャビネットのほかに、上部空間を利用した吊り戸棚を新しく設置するリフォームも有効です。

2 電気スイッチの 機能アップ

スイッチひとつが変わるだけでも、暮らしやすさがアップします。

例えば、スイッチが大きくなって操作しやすくなったり、ONの時にスイッチがほのかに光り、暗がりでも一目でONとOFFの状態が確認できるものが標準となってきました。これを直接見えない所の換気扇や照明のスイッチに使うと、消し忘れが分か

ります。

タイマー付きスイッチは、通常のスイッチの中にタイマーを組み込んだもので、設定時間になると自動消灯し消し忘れの心配が無くなり、省エネになります。トイレや浴室の換気扇スイッチを変更する事で自動で止めることができ、とても便利です。

3 シングルレバー混合水栓で 機能アップ

最近では、キッチンや洗面所などで使われていたお湯と水を別々のハンドルで調整する「2ハンドル混合水栓」に代わり、レバーハンドルを上下左右に動かすことによって水量や湯温の調節ができる「シングルレバー混合水栓」が主流となってきています。この水栓は、片手で簡単に操作できるので便利です。

4 玄関ノブをレバーハンドルに 機能アップ

玄関等の扉には開閉のための取っ手や引き手が付いていますが、一般に用いられる「ノブハンドル（握って回すタイプ）」に比べ、ハンドルが握り易く、軽い力と簡単な操作で利用できる「レバーハンドル（押し下げ



るタイプ)」は、握力が弱くても少ない力で使用できます。高齢の方や小さなお子さんでも操作しやすく、最近はこのタイプが玄関やトイレの取っ手として、多く使われるようになっていきます。

お客様の声

毎日の
操作がラクになり
とてもうれしい。

スイッチを新しくして、サイズが大きくなったので、つけ消しがラクになりました。それと、浴室の換気扇が自動で止まってくれるのには驚いたし、とても便利にしています。毎日使うものだから、よけいにうれしくなりました。

愛知県 Sさん

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。

【吊り戸棚の
設置・洗面化粧台の取替】



吊り戸棚は洗面所やトイレに設置できます。洗面化粧台は幅50cm、60cm、75cm、のタイプを取りそろえています。

【遅延タイマー付
スイッチへの取替】

浴室

トイレ洗面所



換気扇スイッチを切ってから、一定時間経過後に換気扇が止まります。ワイドだから操作もラクラク。

玄関ドアリフォーム・データ(首都圏地区)

	予算(目安)	標準工事時間
●吊り戸棚の設置(巾45cm)	¥15,000	約3時間
●洗面化粧台の取替(50cm)	¥74,700	1日
●遅延タイマー付スイッチへの取替	¥8,500	約0.5時間
●流し台シングルバー水栓の取替	¥29,500	約2時間
●玄関ノブをレバーハンドルに取替	¥14,700	約1時間

※掲載予算は参考(税込み)です。間取り・既存の状態により変わりますので、現地調査の上お見積もりいたします。最寄りのJS事務所へお問い合わせください。(P26.27)

家事と収納。今回はキッチン収納作業を効率よく行うための買い物方法をご紹介します。キッチンの収納は、毎日の買い物から考えましょう。

スーパー等の買い物で、カゴやカートにはどんな風に品物を入れてありますか？実は、キッチン収納のテクニックは、スーパーのカゴに品物を入れる瞬間から始まっています。

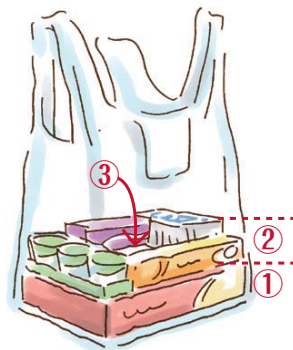
カゴやカートへの入れ方

スーパーのカゴの中は、手当たり次第に入れた品物でいっぱいになっていませんか。家のどこに収まるかを意識してみてください。ショッピングカートの上段に「冷蔵庫に入れる物」、下段に「冷蔵庫に入れない物」を入れるようにするだけで、袋に詰める時の分類整理が楽になり、家に帰ってからも収納作業の効率がグンと良くなります。

袋詰めの基本

カゴから袋に詰め替える時は「冷蔵庫に入れる物」をひとまとめにして、あとは「入れない物」をまとめて袋詰めにします。基本はこの2種類です。買い物の内容や量によって、「冷蔵庫に入れる物」を冷凍室、冷蔵室、野菜室に振り分けたり、「入れない物」は食品とその他に分けることもできます。

また、食品などを安定感良く詰めた



【安定感良く詰めるコツ】

- ①袋の底には平らな物
- ②箱形をイメージして、四辺の枠を作るように
- ③内側に残りを入れ、軽い物は上に載せる

い場合は「品物の形と重さ」を考えて詰めます。袋の底は平らな物を、そして全体を四角い箱に入れるつもりで積み重ねていき、下には重い物、上には軽い物を詰めます。

買い物袋を自由に使いこなす

お店のレジ袋ではなく、買い物袋を持参する人も多いと思います。袋詰めの時短(作業時間短縮)を最優先に考えるのなら、レジカゴにすっぽりとかぶせられるバッグがお勧めです。持ち歩きで多少かさばるかもしれませんが、マチのあるデパートの紙袋型ショッピングバッグは食品等の不定形な物を入れやすいです。

【安心感を求めるなら…】

【袋詰めを時短するなら…】





「メモ帳から」その27

大槻茂

「雑学倶楽部」という親睦団体がある。倶楽部のホーム・ページによると、昭和33年に「雑学の会」として発足、49年に今の名称に変更したという。

どういう団体なのかよく分からないが、会則には「臨時集会を開いて会員相互の親睦を図るとともに、雑学を修め、人格の陶冶に資するものとする」と定められている。ここ数年は、年に4回の例会(句会、演劇鑑賞会、講演会など)、忘年会、そしてメインイベントの「雑学まつり」を開いている。

ここで問題となるのは、「雑学」である。これまた、何なのかよく分からない。辞書を引くとく広い分野にわたっている雑多な知識。また、系統、組織立てて専門に研究してはいない知識や学問>(日本国語大辞典)とある。その研究をしている人は、雑学者と呼ばれるらしい。「学者」の頭にたった一文字「雑」がつくだけで、何とイメージが変わることか。これは、「雑」の字に由来するのだろうか。で、「雑」を調べようとしたが、これぞ雑学の種を仕入れることになりそうなのでやめた。

「よく分からないことを、いい加減に書くのは、読者に失礼ではないか」とのそしりを受けそうだが、なんとこの私が昨年暮れ、会員諸氏の推薦を受けて同倶楽部の会員になったのである。おまけに、私の著書「人間国宝 尾上多賀之丞の日記」(青草書房)が第32回「雑学出版賞」を受賞してしまった。というわけで、お許しをお願いする。

この賞がまた変わっていて、著者ではなく、出版社への賞なのである。「地味で売れそうもない本をよくぞ出した」というお褒めに違いない。自画自賛めくが、雑学を修めるためには、格好の本だと思っている。2月15日、東京・青山の青山ダイヤモンドホールで開かれる「雑学まつり」で表彰されるという。



イラスト・ナメ川コーイチ

Profile 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「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。

樹木は月日が経つとともに成長して、団地の景観を変化させていきます。団地に、うるおいを与えてくれる樹木も、管理の仕方によってはさまざまな障害を引き起こすことがあります。

団地の場所ごとに目的に応じた適切な管理を行うことで、快適な屋外空間を作り出せます。

団地の植物ガイド

快適な屋外空間をつくるポイント (建物まわり編)

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。

日照障害を解消しましょう (居住性の向上)

建物南側の日照障害を引き起こしている樹木を剪定することで、バルコニーや部屋の中まで陽の光が届くようになります。



明るさを確保しましょう (防犯性の向上)

建物のベランダ前の生垣を低くして、明るく見通しを良くすることで、防犯性を向上させます。



団地の植物図鑑 - 春の植物編 -



ウメ /バラ科 /花期：2～3月
鑑賞するための花ウメと、梅酒・梅干し等に使う実ウメがあります。剪定で樹形を作り、枝によく陽を当てると花がたくさんつきます。



マンサク /マンサク科 /花期：2～4月
名前の由来は、春に他の花に先駆けて「まず咲く」からとも、花がたくさんついて「豊年満作」だからとも言われています。のびのびと枝を伸ばせるスペースがあれば、見映えがします。

■障害樹木を再生しましょう (居住性の向上)

住棟北側入口の中木の枝を減らし、低木を刈り込むことで、景観性や防犯性を向上させます。



■見通しを良くしましょう (安全性の向上)

階段室入口の生い茂った中木を剪定することで、見通しを良くし、安全性を高めます。



■見通しを良くしましょう (防犯性の向上)

自転車置き場まわりの生垣を低くすることで、見通しを確保して、防犯性を向上させます。



モッコウバラ／キバラ科／花期：4～5月
白か淡い黄色の小さい花を美しく咲かせます。トゲがなく、病虫害や耐寒性・耐暑性ともに強いので、とても育てやすいバラです。



ユキヤナギ／バラ科／花期：3～4月
雪が積もったように、枝いっぱい白い花が咲き、葉が柳に似ているところからこの名前がつけました。枝の伸びの勢いが強いので、全体を刈り込み、形を作ります。

住みやすさを大切に、暮らしを守っていく活動を持続していきたい

埼玉県幸手市幸手団地自治会

●団地内の安全で静かな環境を守る



東京都心への通勤圏である東武日光線・杉戸高野台駅から徒歩10分ほどのところに幸手団地が広がっています。団地内にある自治会事務所で、自治会会長の加藤弘

三さん、事務局長の高崎清治さん、事務局次長の田中かほるさんが迎えてくれました。

「春は、団地内の桜が見事に咲いて花見が楽しめるんですよ」という加藤さん。内周道路沿いに続く桜並木は樹齢を重ね、団地内で大きな役割を果たしているそうです。

「自治会が設立された昭和48年当時、駐車場不足から路上駐車が多く、火災時に消防車が通れない事態が起きるなど、安全上の問題になっていました。そこで、駐車場の増設は団地周辺に行い、警察に協力を仰いで違法駐車を取り締まりを強化し、私も10年近く毎日パトロールを続けました。その後、警察からの提案を受けて、内周道路への車の



■自治会会長の加藤弘三さん



■事務局長の高崎清治さん



■事務局次長の田中かほるさん

出入りを規制し、子どもの遊戯路にしました。その際、子どもたちに桜を植えてもらい、違法駐車をしにくくしたのです。団地内の車両規制は現在も続いています」と加藤さん。自治会の粘り強い活動が、安全な暮らしを支えてきたことが伝わってきます。

●お年寄りが安心して楽しく暮らせるように

総戸数3023戸の団地内に広場や児童公園、幼稚園、スーパーマーケット、商店などが整っていて、暮らしやすい住環境が整っています。南北に細長い敷地内には、かつて小学校2校、中学校1校がありましたが、現在では小学校は統廃合され、中学校は解体され総合病院が建設される予定です。

「幸手団地では世帯主が60歳以上のお宅が61.9%になります。この団地は静かで暮らしやすいから、ここを終の棲家になりたいという人が多く住んでいます。昔は子どもが増えて学校ができたけれど、今はお年寄りが多くなってきたのですから、お年寄りが安心して楽しく生活できるようにしていけないといけません」と高崎さん。

自治会ではお年寄りをサポートするために、自治体へのいろいろな申請のお手伝いをしたり、地域と連携してお年寄りを見守る活動に取り組むなどさまざまな活動を行っているとのこと。

「お茶飲み会や手作り品を作って楽しむ“いこいの広場”や“ふれあい喫茶”、昔懐か

入居が開始されてからもうすぐ40年になる幸手団地。安心して住めるよう住環境の整備に力を注いできた自治会は、少子高齢化という時代の波を受け、新しい活動に取り組んでいます。

しい歌と映画を楽しむ“熟年者のつどい”、“日帰りバスハイク”などを開催していますが、楽しみにしている方が多いんですよ」と田中さん。



■毎週水曜日に「いこいの広場」を開催。折り紙細工や袋物などを作りながら、おしゃべりを楽しんでいます。

●入会者を増やし、後継者を見つけない

幸手団地自治会では、「幸手団地をふるさとに」を合言葉にして、23人の役員が環境交通部、教育福祉部、高齢者対策部などに分かれ活動しています。定期的な発行物の配布は行わず、ニュースや行事がある度にお知らせを作成して全戸に配布。ハウ酸ダング講習会や米や灯油の共同購入といった生活に密着した取り組みや、年間を通して団地祭や地区体育祭、防災訓練などさまざまな行事を開催しています。お祭りには里帰りの若者やお孫さんが戻って大変にぎわうそうです。

「遠い親戚より近くの他人というでしょ。何かあったときは自治会に相談してもらえれば、組織として対応することができます。特に老人世帯は自治会を困ったときの相談先にしてほしいですね。ただ、入会していない



■小学校の運動場で開催している地区体育祭では、地域の大人や子どもが参加して盛り上がりがあります。



■7月に中央広場で行われる幸手団地祭。演奏会や盆踊り、御輿（みこし）など「にぎわいます」。



■桜祭りやフリーマーケットなどのイベント時に、血圧測定や健康相談を行っています。

と自治会としてお手伝いができなくなるので、ぜひ入会してほしいですね」と田中さん。

今後の課題について、加藤さんに伺いました。

「子どもや高齢者を取り巻く環境作りや修繕など、一緒に頑張ってくれる若い会員を増やして後継者育成に繋いでいきたいですね」

若い人たちに自治会に興味を持ってもらうために、ホームページを作ることなどを検討しているそうです。

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/>



平野しみの

早ワザごはん

こんがりチーズとアボカドの洋風お焼き 「アボカドあっちっチーズ」

森のバターと呼ばれる栄養価の高いアボカドに
トローリとろけるピザ用チーズをのつけて焼くだけ。

作り方はシンプルでとっても簡単なの。

親子で一緒に、子どもたちだけでも作れちゃう。

ケチャップをかけて子どもたちのおやつに、

夕バスコをかけて大人向けのおつまみに。

あっちっチーズがびゅうっと伸びて

ビールと一緒に食べると美味しいわよ！

■ 材料(4人分)



アボカド …………… 1個
ピザ用チーズ ……… 1/2カップ程度
サラダ油 …………… 少々
ケチャップ …………… 適量
タバスコ …………… 適量

■ 作り方



- ① アボカドは半分に割って種を取り出し、皮をむいて厚さ4～5mmにスライスする。
- ② フライパンを熱してサラダ油を薄くひき、①のアボカドを並べる。上にピザ用チーズをたっぷりとのせて焼く。
- ③ チーズが溶けて周りに焼き色がついたら裏返して、裏面も軽く焼き器に盛る。
- ④ 好みでケチャップやタバスコをつけていただく。



調理時間
5～6
分くらい

技plus

- よく熟れて皮が黒くなった柔らかめのアボカドを使うことがポイント。
- チーズが焦げると油が出てきて香ばしいの。チーズから塩味が出るので調理中に塩を振らなくてもOK
- 茹でたてのパスタにのっけたり、海苔で巻いたり、レタスにくるんでパクッと食べてもおいしい。トマトを入れたり、バジルやタイムをちょっと振ったり、自分の好みに合わせているんなアレンジが楽しめるわよ。

レミパン 読者プレゼント☆

前回に引き続き、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10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。 子どもたちの「住まい」教育に貢献する活動 を行っています！

JSでは社会貢献活動の一環として、中学校に技術・家庭科の副読本を配布し、読后感想文コンクールを実施しています。副読本を配布し、地域の中学校と交流を図っている千葉支店の田中哲夫支店長に話を聞きます。

Q. JSの副読本を使った活動について、具体的に教えてください。



▲JS千葉支店の
田中哲夫支店長

——副読本の作成、配布は、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生かして社会貢献を行うことを目的に、平成8年から取り組んでいる活動です。全国

の支社や支店が、それぞれの管轄のUR賃貸住宅周辺の中学校を対象に、毎年6月中旬から無料で配布し、学習教材としても利用させていただき、読后感想文を募集してコンクールを開催、入賞作品を表彰します。

最初は学校に賞状等を送っていましたが、平成16年から、支店長が管轄エリアにある学校を訪問して、入賞した生徒さんに直接



▲千葉市立稲浜中学校での表彰式の様子、入賞者に賞状などを手渡す

賞状と賞品（図書券）を渡すことになりました。社会貢献活動として、顔が見える活動にしたい、地域との交流を深めていきたいとの思いから、学校におじゃまするようになりました。学校側にも好意的に迎えていただき、活動が継続しています。

Q. 千葉支店での活動の様子を教えてください。

——近隣の中学校に副読本を配布し、授業などで活用していただいています。昨年（第14回）の読后感想文コンクール表彰で、私は千葉市立稲浜中学校の校長室に伺いました。生徒さんの作文は、自分の体験に基づいて「安全なドアとは何か」を考察したもので、住まいの安全に対する問題意識が高いと、社内でも評判でした。多くの作品の中から金賞に選ばれたことを告げると、校長先生や担当の先生が「すごいなー」と受賞者本人以上に喜んでくださり、こちらもうれしくなりました。

Q. 今後の活動について教えてください。

——技術・家庭科の担当の先生から「授業で教えたい内容が整理されている」、「生活に身近なテーマを取りあげていて、教科書として大いに活用できる」という声をいただき、副読本の内容が高い評価を受けている

第15回 読后感想文コンクール

JSでは、副読本「考えよう！わたしたちの快適な住まい」を配布し、中学生が「住まい」について学ぶことへのサポートを行っています。また、同時に副読本の読后感想文コンクールを開催しています。



■小澤紀美子（審査委員長:東京学芸大学名誉教授、副読本監修者）／太田達郎（審査委員:全日本中学校技術・家庭科研究会会長、東京都中央区立銀座中学校長）／長谷泰周（審査委員:当社常務取締役）／桜井健一（審査委員:(株)全教図代表取締役社長）

15回目の今回のコンクールには、全国から6000を越える作品の応募をいただきました。今年の2月に審査会を開き、厳正な審査を経て、金賞10作品、銀賞15作品、銅賞25作品が選ばれました。入賞者は「教育新聞」紙上などで発表しています。また、この結果を受けて、JSでは最寄り支店の各支店長が中学校を訪問し、生徒さんへの表彰を行っています。

●読后感想文コンクール金賞受賞者●

- 東京都小平市立小平第一中学校 崎村舞さん
- 東京都小平市立小平第一中学校 高橋桜さん
- 東京都国立市立国立第二中学校 中村花菜絵さん
- 東京都八王子市立城山中学校 岩崎愛実さん
- 東京都八王子市立由木中学校 河野敦さん
- 東京都新宿区立落合第二中学校 重松美有紀さん
- 東京都足立区立第十四中学校 畑裕介さん
- 神奈川県横浜市立飯島中学校 長谷川ふみさん
- 千葉県八千代市立八千代中学校 高橋沙弥さん
- 愛知県春日井市立高森台中学校 野島彩華さん

ことを実感しています。授業で使っていた先生が、学校を移られても継続して使ってくださいなど、広がりも出ています。次代を担う子どもたちに、住まいやその環境などにより多くの関心を持ってもらえるといいですね。

副読本配布の活動と併せて、小中学生に清掃業務を経験してもらう体験学習などの地域活動を通して、子どもたちや地域の方々にJSのことをもっと知ってもらいたいと考えています。



▲2010年度版 中学校技術・家庭科副読本「考えよう！わたしたちの快適な住まい」オールカラー・28ページと防災チェックシート・4ページ

READER'S COLUMN 読者のお便りから

たくさんの団地自慢や川柳が編集部が届き、皆さんの暮らしづくりが伝わってきます。読者プレゼントも用意していますので、どうぞ奮ってご参加ください。

「おたより」

とっても寒い毎日ですが、最近仲良くなった階下のお婆さんとの差し入れのしあいっここで頂いたお菓子で、ホッコリお茶を楽しみます。
大阪府／Ｙ・Ｈさん

先日子供達のにぎやかな声が砂場から聞こえていました。次の日砂場の縁にきれいに並べられていたのは砂団子でした。思わず笑ってしまいました。
埼玉県／Ｋ・Ａさん

URに暮らしてトータル10年になります。主人も私も独身時代の一人暮らしはどちらも別々のURでした。今は二つ目のURです。今の住まいは間取りが気に入っていてなかなか離れられません。大阪府／I・Mさん

◆川柳、団地生活気質◆

だんちせいかつかたぎ

「こんにちは」そこから始まる 立ち話し
N・Mさん

節分の 鬼も一緒に 豆食べる
N・Tさん

寒すぎて 朝のゴミ出し 出遅れる
K・Tさん

ママ会は 格安ベンリ 集会所
K・Mさん

子と孫が 同じ中学 同じ師に
A・Fさん

朝バスは 保育の子等に 見送られ
K・Tさん

読者プレゼント



レミパン... 10名



レジカゴ用保冷バッグ... 50名

クオカード (500円分) ... 20名

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)、レジカゴにそのまま収納できる「レジカゴ用保冷バッグ」、「クオカード」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。

締切りは平成23年5月31日。

*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

「わが家に車をもう1台!」とお考えの方はいらっしゃいませんか。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っては、1世帯2台以上の駐車場が契約できる制度がありますので、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お貸しできない場合がありますので、ま

ずは26、27ページの各支店・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23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
東京 23 区	江戸川区、江東区、墨田区	東京東支店 TEL 03(5653)2131(代) 〒136-0075 江東区新砂 1-6-35 Nビル東陽町 5 階
	葛飾区、荒川区、足立区、台東区	城北支店 TEL 03(3601)5161(代) 〒125-0062 葛飾区青戸 3-11
	豊島区、板橋区、練馬区	東京北支店 TEL 03(3936)2036(代) 〒175-0082 板橋区高島平 2-32-2
	北区、文京区	王子出張所 TEL 03(5902)5150(代) 〒114-0002 北区王子 5-2 王子五丁目団地 2-110
多摩 地区	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 TEL 03(6381)5571(代) 〒141-0031 品川区西五反田 7-24-5 日本生命西五反田ビル 3 階
	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 TEL 042(538)2051(代) 〒190-0003 立川市栄町 6-1-1 立飛ビル 7 号館 8 階
	多摩市、町田市、日野市、八王子市、稲城市	南多摩支店 TEL 042(372)5111(代) 〒206-0031 多摩市豊ヶ丘 4-7
神奈 川 地区	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 TEL 045(470)8611(代) 〒222-0033 横浜市港北区新横浜 1-17-12 IWATAビル 3階・4階
	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 TEL 045(833)3075(代) 〒235-0045 横浜市磯子区洋光台 4-2-25
	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）、伊勢原市	神奈川西支店 TEL 046(206)1071(代) 〒242-0013 大和市深見台 3-1-13

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 地区	千葉市、佐倉市、成田市	千葉支店 TEL 043(277)7371(代) 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-5-8
	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 TEL 047(452)1121(代) 〒275-0021 習志野市袖ヶ浦 3-2
	八千代市	八千代出張所 TEL 047(485)0177(代) 〒276-0027 八千代市村上 1113-1-1-39-102
	松戸市、柏市、流山市、鎌ヶ谷市、我孫子市、印西市、白井市、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 TEL 04(7144)8173(代) 〒277-0845 柏市豊四季台 2-1-105-101
埼玉 地区	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、蕨市	浦和支店 TEL 048(882)7141(代) 〒336-0017 さいたま市南区南浦和 3-49-53
	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 TEL 048(935)2271(代) 〒340-0053 草加市旭町 3-3-1
	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 TEL 049(261)1874(代) 〒356-0006 ふじみ野市霞ヶ丘 1-2-27-305 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 大阪市城東区森之宮 2-9-201 TEL 06(6969)1001(代)

	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
近畿地区	大阪市（北区、都島区、中央区、西区、港区、大正区、天王寺区、浪速区、東成区、生野区、旭区、城東区、鶴見区、阿倍野区、住之江区、住吉区、東住吉区、平野区、西成区）、枚方市、寝屋川市、門真市、守口市、大東市、東大阪市、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
東海地区	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（日進香久山花の街）	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)

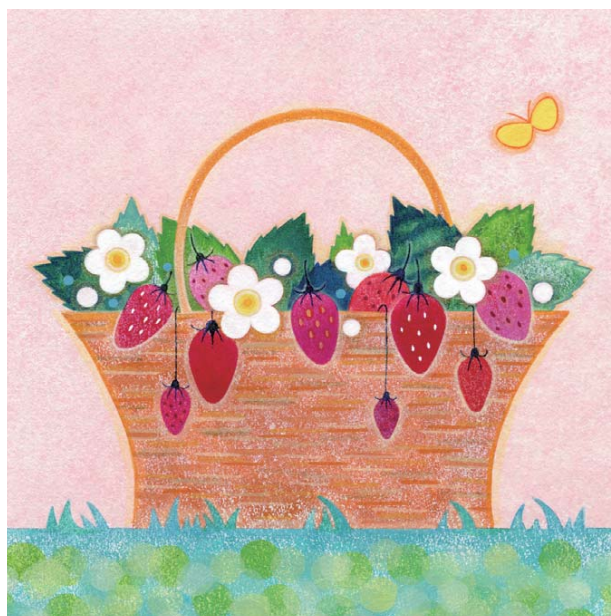
	お住まいの団地の所在地	管轄事務所
福岡・山口地区	福岡市、古賀市、宗像市、春日市、大野城市	福岡支社 〒814-0114 福岡市城南区金山団地 26-4 TEL 092(861)9755(代)
	北九州市、遠賀郡 山口県下関市、周南市	北九州支店 〒802-0064 北九州市小倉北区片野 3-15-5 TEL 093(923)8830(代)

●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

ISO9001
ISO14001
認証登録



JS 日本総合住生活株式会社

<http://www.js-net.co.jp/>

水漏れ、排水詰り、断水、停電、
などの緊急時の連絡先

緊急事故受付センター

- 首都圏地区 TEL 0570(002)004
または TEL 048(839)0901
- 大阪地区 TEL 06(6969)2151
- 名古屋地区 TEL 052(350)2900
- 福岡地区 TEL 092(861)2525
- 北九州地区 TEL 093(923)8831