

団地生活の安全・安心・快適をサポートします

**JS**<sup>[ジェイエス・プラス]</sup>**plus**

2015 WINTER  
**vol.46**



**特集**

**お掃除が楽しくなる!  
好きになる!  
とっておきの方法**



## CONTENTS



### 特集

～掃除は豊かに暮らすためのエッセンス～

**お掃除が楽しくなる! 好きになる!** 3  
とっておきの方法

### 快適生活のミニ知識1

本多弘美の 収納上手へのポイントレッスン 9  
～いろいろな袋で整理編～

### 世界の人気ごはん

冷凍グリーンピースで作る伝統料理 10  
ピーススープ&スウェーデン風パンケーキ

### 快適生活のミニ知識2

浦田久美子の 健やかエコライフのススメ 12  
～身近なものを利用して、冬を快適にすごそう!～

### 随筆

「メモ帳から」その46 大槻茂 13

### 快適リフォーム&メンテナンス vol.24

床のお手入れをしましょう 14

### 暮らしをバリアフリーに vol.24

介護保険の住宅改修 —ここが知りたい! Q&A— 16

### 生活便利帳

この冬は冷え性に負けない! 18

クイズコーナー 脳トレクイズにチャレンジ! 20

読者のお便りから READER'S COLUMN 21

JS事務所及び管轄団地所在地一覧 22

# お掃除が楽しくなる! 好きになる! っっておきの方法



暮らしの中での仕事、お掃除。

スケジュールを組んで、身近なアイテムを使って、  
 お掃除をすることが面白くなる方法をご紹介します。  
 部屋中をピカピカにして、“小綺麗”を保つ実践アイデアを、  
 掃除研究家が伝授します。  
 ほんのちょっと工夫するだけで、お掃除が楽しくなりますよ。

# 部屋全体を 楽にきれいにする方法とは？

毎日掃除をしても、生活しているうちにホコリが舞い上がり、汚れていく部屋。100%完璧な掃除はありませんが、無理をしないで部屋全体をきれいに保っていきたいものです。「趣味はお掃除」という掃除研究家の“おそうじペコさん”に、上手な掃除の秘訣を教えてください。

## ◆ 掃除の心得

掃除術や便利アイテムを研究しているおそうじペコさん。多くの人に、掃除を楽しみ、好きになってほしいと言います。

「誰でもやる気さえあれば部屋をきれいにすることができて、必ず結果がついてきます。お裁縫は手先が器用で、お料理はすぐれた味覚が必要ですが、お掃除には特別な才能はいりません。洗剤などの使い方を間違えなければ失敗はなく、難しい道具も使いません。お掃除をすれば、誰でも達成感が得られます」

おそうじペコさんに、毎日の暮らしが楽しくなる掃除の仕方を教えてください。

## ◆ 掃除スケジュールを組む

「私が実践しているのは、毎日の“基礎掃除”に、曜日ごとに異なる場所を掃除する“曜日掃除”を組み合わせたものです。例えばトイレは、毎日のお掃除とは別に、週1回徹底的に掃除して、気になる汚れを拭きとる。これで、きれいな状態をずっと保つことができます」

具体的なやり方を教えてください。

## “曜日掃除”の手順

- ①「まず、毎日、フローリングモップなどで床を掃除し、テーブルまわりなどを拭く基礎掃除を行います」
- ②「次に、15分から30分かけて重点的に掃除。重点的にきれいにする場所は、月曜日から土曜日まで、細かく決めておきます。日曜日はお休みにしてもいいですね」

## おそうじペコさんの“曜日掃除”は？

「月曜日はリビングの掃除からスタート。火曜日は窓掃除。水曜日は玄関と洗面室。木曜日は浴室、金曜日はキッチンと週末を気持ちよく過ごすために再度リビング掃除。土曜日はトイレです」

## “曜日掃除”のおすすめポイント

「掃除箇所と間隔のスケジュールを決めれば、同じところを繰り返し掃除したり、掃除を忘れて汚れ落としが面倒になるというムダが省けます。曜日掃除で、無理なく、ムダなく、まんべんなくお掃除ができるのです。最初はカレンダーに予定を書き入れて、チェックするといいですね。そのうちに掃除のポイントや手順が体に染み込んで、徐々に手際がよくなり、掃除時間も短

★カレンダーで家事を管理しましょう！

《曜日掃除の例》

くできるようになりますよ。ゲーム感覚で楽しく取り組んでもらえたらうれしいですね」

毎日15分から30分の掃除なら、それほど負担を感じないですみ

ます。仕事に出かける前や、帰宅後、あるいは夕飯の前などに、時間を作ることができますね。

September

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	31	歯ブラシや 牙膏の 交換日	2フロア壁と 天井	3洗濯機 クリーナー	4フィルターの 交換
5	6子供 部屋	7子供部屋 の窓	8玄関と 洗面室左側	9フロア壁と 天井	10キッチン 右側	11
12	1掃除機 フィルター 交換	14小窓	15玄関と 洗面室右側	16フロア壁と天井 &ドア	1エアコン フィルター 交換	18
19	20	21和室窓	22玄関と 洗面室左側	23フロア壁と 天井	24キッチン 左側	25
26	27	28LDK窓	29玄関と 洗面室右側	30壁と天井	1	2

リビング掃除、浴室、窓掃除、玄関と洗面室、リビング掃除とキッチン、トイレ

《毎日は無理という人は“まとめて掃除”を！》

「平日は何もせず、週末に集中して掃除する人の場合は、週末の9時から12時または13時から17時までという具合に掃除タイムを決めて、エクササイズ代わりに、ガッツと体を動かし部屋全体を掃除します。おすすめは、全体掃除のほかに、週単位で集中してきれいにする場所をプラスすること。例えば、1週目は浴室や洗面所・トイレ、2週目はフローリングなどの床磨き、3週目はキッチン、4週目はタンスの中など各部屋の収納を念入りに掃除。こうすれば、1か月で部屋全体がきれいになります」



《まとめて掃除の例》

Profile

掃除研究家。毎日の掃除を楽しみ、汚れを落とすための緻密な研究を記したブログ「おそうじペコ」が評判となり、地球洗い隊「大そうじ大賞2007」グランプリを受賞。アイリスオーヤマのサイトで「ペコのお掃除術」を連載。著書に『ペコさんの暮らしを楽しむ、お掃除エッセンス』（ソフトバンククリエイティブ）、『おそうじペコの魔法の1分そうじ』（宝島社）など。

おそうじペコさん



## 実践！

# 思いっきり楽しくなるお掃除を！

おそうじペコさんの掃除を楽にする方法は「掃除をしやすくする→掃除が短時間で終わる→掃除のハードルが低くなる」というもの。そして、泡がパーッと出る派手な掃除などを喜んじゃうことが大切だと言います。楽に楽しく掃除する方法を詳しく聞いてみましょう。

### ◆ 場所別のきれいの方法

#### ◎ 床掃除（フローリング掃除の基本）

「朝起きると、まずフローリングモップで夜の間に積もったハウスダストを拭きます。こうすることで、掃除機の排気でハウスダストを撒きちらすことはありません。毎朝フローリングモップをかけるなんて面倒そうですが、慣れてしまえば朝起きてカーテンを開けながら、片手でスイスイできます。そして窓を開けて換気をした後に、週2回は掃除機をかけて、敷物の上などを重点的に掃除します。

排気位置が床面より高いハンディなコードレスタイプの掃除機があれば、まず、部屋の隅や洗面所に落ちた髪の毛や衣類の綿ぼこりなどを吸い取って、その後にフローリングモップを使って床掃除をするのがおすすめです」

#### ◎ キッチンの排水口とシンク

「排水口の汚れがひどいときに、おすすめの方法が、これ。やり方は排水口に重曹（カップ2分の1）を粉のまま振りかけて、お酢（カップ2分の1）と同量のお湯を加えたものを投入するだけ。重曹とお酢を使って、すごい勢いで泡がパーッと出るのが面白いの。数十分放置してから掃除する



と、ぬめりも取れてきれいになります。

シンク洗いは、重曹を振りかけ、お酢スプレーをかけてシュワ〜と反応させた後に、アクリルタワシを使って磨きます。排水口のフタや排水トラップなども一緒に洗い、歯ブラシなどで細かい突起部分の汚れを落とします。仕上げに、お酢スプレーをかけて中和させて磨き、残った水滴を拭きあげるとスッキリします」

※重曹やお酢などを使ったエコクリーニングは、材質（大理石など）によっては変質の原因になることがあります。目立たないところでテストして確認後に行ってください。

#### ◎ 浴室のカビ防止

「浴室はカビが生じやすいので、掃除とカビの防止が大切です。週1回、キッチン除菌用アルコールスプレーを雑巾にシュッシュッとスプレーして、ハンディモップに取

りつけ、壁と天井をきれいに拭きます。入浴後の掃除では、シャワーで汚れを流し、カビの原因になる水滴をスクイージーで軽く払います」

### ◎トイレ

「お掃除したのにトイレが臭うときは、床や壁へのオシッコの飛び散り汚れが原因かもしれません。そんなときは、腰から下の壁と床を、お酢スプレーで軽く拭いてください。トイレの尿汚れにはお酢が効きます！」

※食酢は弱酸性です。くれぐれも塩素系漂白剤などと一緒に使わないでください。

### ◎ベランダ

「ベランダの排水口部分には、糸くずや衣類のホコリ、ゴミなどがたまっています。使用済みのフローリングモップのシートは捨てる前に、2～3日に1回くらいの割合で排水口を拭きます。雨などでぬれている日には、捨てる前のキッチン用スポンジや雑巾を使って汚れを拭き取りましょう。



### お酢スプレーの作り方

「市販の穀物酢(リンゴ酢やすし酢を除く)と水を1:1で薄めます。お酢独特の匂いは時間とともになくなりますが、匂いが気になる場合は、エッセンシャルオイルなどを1～2滴混ぜてください。

ちなみに私はハッカ油をまぜて使っています。以前はクエン酸を使っていましたが、クエン酸は揮発しないので酸が残るため、二度拭きが必要でした。残留成分が気になるクエン酸よりも揮発性のあるお酢の方が手軽なので、スプレーで使うときはもっぱらお酢を使うようになりました」



また、避難時に突き破るとされている仕切り板・隔て板は、表面の汚れをいらない布で拭き、<sup>はり</sup>梁部分などにある溝の汚れを、ペンキ塗り用のハケでお掃除するとサツときれいになります。こういう細かいところがきれいになると、ベランダ全体が美しく見えて、気持ちがいいものです」

※ベランダでは、イスなどに乗って作業することは大変危険なので絶対に避けてください。

◎ お酢で畳・マット・イグサを！

「畳の部屋は、穀物酢などのお酢で拭き掃除をするときれいになります。夏場に使用したマットやイグサの敷物も、畳と同じようにお酢で汚れ取りと除菌をして、拭いた後は陰干しをして収納します」

◆ 〈畳掃除の仕方〉 ◆

- ① フローリングモップなどでサッとホコリを取ってから、畳の目の向きに沿って掃除機をかけます。
- ② 下準備は、バケツ半分くらいのお水にお酢を100ccくらい溶かします。
- ③ バケツの酢水で固く絞ったぬれ雑巾と、乾いた拭きとり用雑巾を用意します。ぬれ雑巾で、畳の目に沿って拭き掃除をします。畳は湿気や水気を嫌うので、拭いたらすぐに乾いた雑巾でカラ拭きして、水気をしっかり拭きとります。
- ④ 全部拭き終わったら半日ほど窓を開け、風を通して完全に乾かします。



高い所の汚れ落としは、ハンディモップに取りつけて。



繊維が細かいのでキュッキュッと拭きただけできれいに！

《マイクロファイバー雑巾の使い方》

掃除を楽しむ道具と洗剤

～おそうじペコさんの愛用掃除グッズ～

☑ アルカリ電解水クリーナー

「合成洗剤を使っていないアルカリ電解水は、体にも環境にもよいのですが、重曹よりずっとアルカリ度が高く、油污れに抜群にききます。二度拭き不要なので掃除が面倒になりません。少し前まではプロしか使われないものでしたが、安くなりました」

☑ 食器洗い用クロス型スポンジ

「ナイロンの垢すりのようなメッシュ状のクロスタイプ。用途は食器洗い用ですが、アクリルたわしの代わりにお掃除にも使えます。泡立ちもよく、すぐ乾くので衛生的です」

☑ マイクロファイバー雑巾

「髪の毛よりも細い繊維で、軽い汚れなら洗剤なしでもOK！汚れても軽くすすぐだけで、すぐにきれいになり、絞りやすく手首が楽で、乾きやすいのもいいですね。おすすめは丈夫な縫製で白色のもの。汚れの落ち具合がわかるのでやりがいがあります」

※上記のグッズはスーパーやドラッグストアなどで手に入ります。

# 快適 生活の ミニ知識 1

## 本多弘美の収納上手へのポイントレッスン

～いろいろな袋で整理編～

厚くて丈夫なショップの紙袋や、ジッパー付き袋、スーパーのビニール袋など、いろいろな材質の袋を使いこなす、とっておきの収納テクニックをご紹介します。

### 厚手で丈夫な紙袋で収納

化粧品店等のショップの紙袋は、紙が厚手でしっかりしていてオシャレで、そのまま捨ててしまうのはもったいないですね。折り込んで収納スペースの高さに合わせれば、使い勝手のいい仕切ケースが出来あがります。

小さめの袋を使うと、下着・靴下等の衣料の仕切や、ポケットティッシュなどの整理に使いやすく、マチの広い大きな袋は、セーター・シャツ・タオルの収納、冷蔵庫の野菜室内（玉ねぎやジャガイモ、ピーマン等）の仕切などに活用できます。

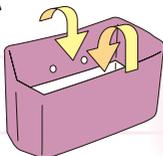
再利用の紙袋なので汚れたり破れてきたらすぐにゴミに出しても惜しくありません。取り置き袋と交換してください。

#### 紙袋の折り方

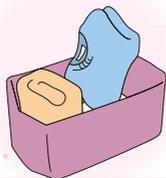
- ①紙袋を折って折れ目をつける（引き出し等の高さにあわせて）。
- ②線の付いたところを目安に四方を内側に折り込む。



①



②



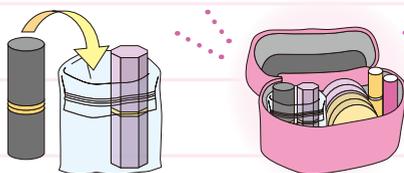
▲折るとき角に切れ目を入れると、破れやすくなる。  
手さげ用のひもは切り取っておく。

### ジッパー（チャック）付きビニール袋で整理

袋のジッパー部分を何回か折ると、袋フチに強度がつき、底を平らにして立てられる仕分け袋に使えます。もちろん、そのままでも小分け袋としても使えます。中身が一目で確認できるので便利です。

旅行先で手に入れたアメニティグッズやバックの中の小物類、化粧品サンプルなどの化粧台まわりの小物整理に活用しましょう。小物が散らからずに、探す手間も省けます。

ほかにもジッパー（チャック）付きビニール袋は、歯ブラシ、綿棒、ばんそうこう、切手類やシール、裁縫箱内の糸やボタンの整理にも活躍します。



- ▲口紅、コットン等を袋に入れポーチ内へ。  
口紅は立てて入れられ、バラバラにならない。

### スーパーの袋

スーパーの袋も、だまかに分類したり、整理する時に便利です。ジッパー付き袋同様、外側に口を何回か折って強度をつけば、シンク下や洗面ボウル下の、取りあえぬ分類整理に便利です。

簡単なのに美味しい!

世界の



人気ごはん



07 スウェーデン王国

冷凍グリーンピースで作る伝統料理

## ピーススープ & スウェーデン風パンケーキ

スウェーデンで木曜に食べる定番料理をご存じですか？  
それは、ピーススープ(エンドウ豆のスープ)とパンケーキ。

なぜ木曜日なのかは諸説ありますが、中世の時代、金曜の断食日の備えとして  
塩漬け豚肉入りのえんどう豆スープを食べたからといわれています。  
料理研究家のさわけん先生に、そのレシピを教えていただきました。



冷凍グリーンピースでこんなに簡単、美味しい!

## ピーススープ (3~4人前)

### ■ 材料

グリーンピース(冷凍)	200g(本場は干し豆を使います)
ベーコン棒切り	40g(本場は豚肉の塩漬けを使います)
鶏のだし汁	水500ml + 鶏がらパウダー小さじ1
玉ねぎ薄切り	1/4個
ローリエ・塩	少々
マスタード	適量

### ■ 作り方

- 鍋に玉ねぎとベーコン、だし汁とグリーンピース、ローリエを入れて沸騰させる。
- 沸騰したら15分煮て、ベーコン、グリーンピース少々(飾り用)とローリエを取り出す。
- 残りの豆とスープをミキサーにかけてペースト状にし、ベーコン、グリーンピース少々とともに鍋に戻して塩で味を整える。
- 器に盛り付けて完成! マスタードを添えていただく。

クレープのように薄くてモチリとした食感がスウェーデン風!

## パンケーキ (3~4人前)

### ■ 材料

小麦粉	100g
砂糖	30g
卵	1個
溶かしバター	20g
牛乳	160ml
お好みでホイップクリーム、ジャム	適量

### ■ 作り方

- ボウルに小麦粉と砂糖を混ぜ合わせた後、卵と牛乳(160mlの中から大きさ2)を加えてさらに混ぜる。
- 溶かしバターを①に混ぜて、残りの牛乳で溶きのばす。
- フライパンに油をひいて中火で温める。
- 9割ほど焼けて(1分程度)いい焼き色がつけば、裏返してすぐにお皿に。
- お皿に盛って、ホイップクリームとジャムを添えて完成!

※すぐに食べないときはラップをかけて乾かないようにしておきましょう。



生地を入れた瞬間にジュワーっという音が出るくらいまでフライパンを温めてから焼き始めると、北欧風の焼き色とモチリとした食感に仕上がります。

### Profile

#### 科学する料理研究家 さわけん

辻調理師専門学校フランス校卒業。辻調グループ校に勤務(助教授)の後、イタリアンカフェのシェフを経て料理研究家として活動。『本格料理を家庭で作りやすく』をコンセプトに和洋中からエスニックまで世界の料理を手掛ける。料理教室ミルハウス主宰。発売中の「10文字の魔法でプロの味 さわけんごはん」(主婦の友社)が好評。ホームページ <http://www.sawakens.com>



浦田久美子の 健やかエコライフのススメ

～身近なものを利用して、冬を快適にすごそう！～



運動不足になりがちな寒い冬は、身の回りにあるものを健康増進グッズに利用したり、不要品も掃除道具に再利用を…。家中をピカピカにしたら、体はポカポカになりますよ！

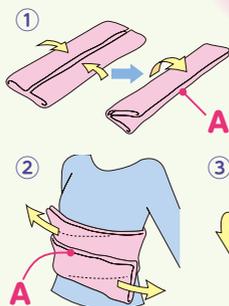
◆バスタオルで腰まくらを作る

腰がだるい、腰痛が心配という方にとって、筋肉がゆるむ夜間の睡眠姿勢は、とくに注意が必要です。背骨が自然なS字を描く正しい腰の位置を保って眠ることが大切です。そこで、就寝時に腰まくらを使うことをおすすめします。紹介する腰まくらは、腰にバスタオルを巻くだけという簡単なもの。巻いたバスタオルが、背中と寝具の隙間を埋めて楽な姿勢をサポートするため、寝返りがうちやすくなり、腰への負担を少なくすることができます。

年配の方は背中や腰が丸まって体が固まってしまいがち。腰まくらで正しい姿勢をキープして、心地よい睡眠をとりましょう。

バスタオル腰まくらの作り方

- ①バスタオルを横に広げて、中心に向かって端から中折りにし、合わせる(A)。
- ②Aを上にして、体に巻く。
- ③バスタオルの端が上向きになるように体の前でクロスして、片方を下側に巻き入れ、もう片方をAのバスタオルの間に入れ込む。



◆フリースを掃除用シートに再利用!

古くなり不要になったフリースは、掃除用に再利用できます。自宅で使っているフローリングモップに合わせて四角く切り、シートとして使います。フリースのいい点は、厚手で床を傷つけず、使い捨てではなく何度も使えるところ。使用后、ホコリなどの汚れは硬めのブラシできれいに掻き取り、何枚かまとめて手洗ひすれば、すぐに乾いてまた使えます。

フリース掃除シートの作り方

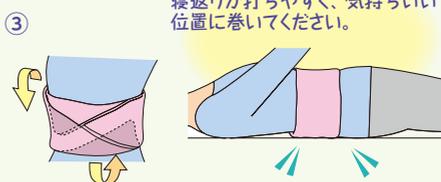
- ①フリースを広げ、使っているフローリングモップの幅に合わせて、はさみで四角く切る。
- ②モップに取りつけて、使用する。



洗濯前に、からみついたゴミや毛を硬めのブラシでとっておくと汚れが落ちやすい。



腰のあたりに巻いて寝てみて、寝返りが打ちやすく、気持ちいい位置に巻いてください。



# メモ帳から

その46

大槻茂



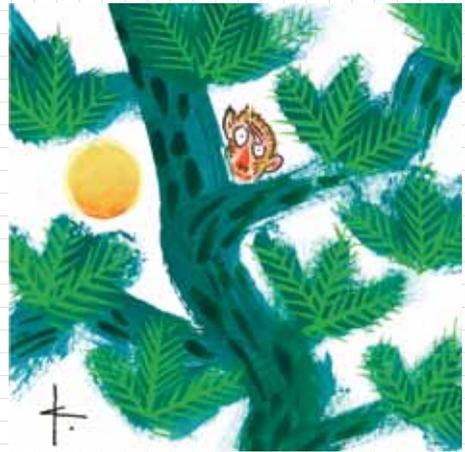
歌舞伎の「美」について多くの人がうんちくを傾けているが、いつも驚嘆させられるのは伝統芸能が培ってきた「色」だ。それを活写しているのが、舞台の衣装であろう。鮮やかで、大胆で、そして繊細……。

その歌舞伎衣装の美しさは、東京・歌舞伎座などで上演される大歌舞伎だけのものではない。各地に伝わる「地歌舞伎」の衣装にも、脈々と息づいている。先日、岐阜県ゆかりの地歌舞伎の衣装、歩みなどまとめた「ぎふ地歌舞伎衣装」（岐阜新聞社発行）という写真集を、企画・編集された小栗幸江さんからいただいた。

地歌舞伎とは、農山村の秋祭りなどで地元の人が上演する歌舞伎のことである。江戸時代末から明治期にかけて、旅回りの役者が何かの縁で住みつき、村人たちに教えたとされる。小栗さんは、そんな地歌舞伎の1つ「美濃の地歌舞伎」の保存と上演に取り組んでいる。その情熱は、父の故・小栗克介さん譲りだ。

美濃地方では中山道と飛騨街道の沿道で地歌舞伎が盛んだったが、戦後は、社会情勢の変化、娯楽の多様化などから下火となり、美濃地歌舞伎の上演が途絶えた。その美濃歌舞伎を1972年に復活させたのが、克介さんである。1976年には下呂温泉の芝居小屋を瑞浪市に移築、「相生座」と名付けた。博物館も兼ねており、衣装、かつらなど約3500点を展示・収蔵している。館長は、幸江さんである。

衣装は、歌舞伎の命でもある。大きな興行師は、維持・管理、保存、新調に力を注げる。だが、上演回数の少ない地歌舞伎にとっては、経営上の重荷でもある。写真集のページを括りながら、「命」と「美」を支える人たちの情熱に、改めて敬意を表した。



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 KOICHI 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。



# 床のお手入れをしましょう

フローリングの床を美しいままに！カーペットの<sup>へ</sup>凹みは元に戻らない？  
 トイレのクッションフロアがなんとなく黒ずんでいる…  
 床の汚れやシミは、素材にあったお手入れ方法で対処しましょう。

## 1 フローリング床のお手入れ

### ■カラ拭きが原則

ふだんは乾いたモップや雑巾でのカラ拭きが基本です。掃除機では取りきれない細かいホコリなどが取れ、床の美しいツヤを保つことができます。カラ拭きで落ちない汚れは、雑巾をぬらし固く絞ってから、拭き取ります。また中性洗剤などは汚れに応じて使用し、乾いた布で水分を十分に拭き取ります。

### ■いろいろな水分にご注意！

木質床材の継ぎ目や表面塗装が劣化した部分から水が染み込むと、ササクレやふくれ等の原因になります。水・コーヒー・醤油などをこぼしたら乾いた雑巾などですぐに拭き取りましょう。また、雨が吹き込んだり、雑巾を置きっぱなしにしたり、バスマットを敷きっぱなしにしてぬれたままにするのも、ササクレやシミ、黒ずみなどの変色の原因になります。

## 2 カーペットのお手入れ

### ■壁際や家具のキワの汚れは…

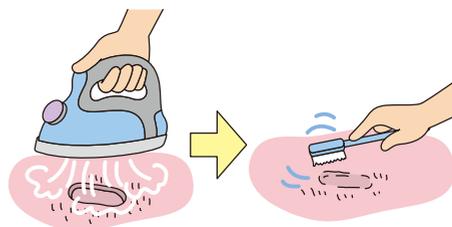
ふだんは掃除機でゴミ、ホコリを取り除き、糸くずや髪の毛は粘着カーベツクリ

ーナーなどで取り除きます。

ただし、掃除機で掃除をしても、壁際や家具のキワの部分にはホコリがだんだんたまっていくことがあります。特に薄い色のカーベツだと黒ずみが目立ちます。そのようなときはまず、カーベツの表面の毛足を起こすように、乾いた歯ブラシでこすって奥にもぐり込んでいるホコリを浮かせます。そして先の細いノズルを掃除機につけて吸い取ります。

### ■家具の移動あとの<sup>へ</sup>凹みは…

凹んだ部分にスチームアイロンの蒸気をかけて蒸し、倒れている毛並みの逆から掃除機を数分間あてたり、歯ブラシで毛を起こします。仕上げに、元の毛並みにそって手でならずと目立たなくなります。この時、直にアイロンをカーベツの上に置かないように気をつけてください。



▲スチームアイロンの蒸気をあてながら、歯ブラシなどで毛を起こすようにします。スチームアイロンがない場合はぬれタオルを凹みにのせて、上から軽くアイロンをあてます。

## 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。

CP認定錠<sup>※</sup>

### 【玄関扉への補助錠の取付】

室外側

室内側



玄関扉にもう一つの錠を取り付け、二重の安心で、大切な家族と財産をしっかりと守ります。

※CP認定錠は警察庁などによって防犯性能が高いと認められた錠前です。

### 【カラーモニター付インターホンへの取替】

室内側

室外側



カラーモニターで来訪者をしっかりと確認でき、非常押しボタンを押して、トラブルの発生や異常を外部に音と光で知らせることができます。

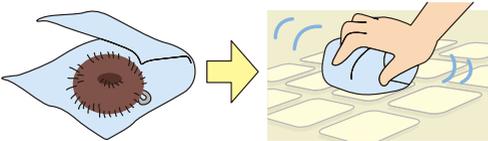
## リフォームご利用 お客様の声

### カラーモニター付インターホンで訪問者の顔が確認できると、やっぱり安心!

訪問者を声だけではなくモニターで確認できるのは、やっぱり安心です。当たり前ですが、玄関扉をぴったり閉めていてもチャイム、声ともにクリアに聞こえます。それに、非常押しボタンで外部に異常を知らせられるなど、機能は十分満足しています。

神奈川県 Yさん

▼タワシやブラシに固く絞ったタオルをかぶせて円を描くようにしてこすると、表面と凹み部分ともに、汚れ落としと拭き取りが一緒にできます。



## 3 クッションフロアのお手入れ

キッチンや洗面所、トイレなどに敷き込まれているビニールのクッションフロアは、拭き掃除をしても何となく汚れてきます。これは凹んだ部分に汚れがたまっていくからです。汚れがひどいときは、タワシやブラシに固く絞ったタオルをかぶせて水洗いや洗剤洗いをしたり、歯ブラシに薄めた食器用洗剤をつけて汚れを落としましょう。定期的にクッションフロア用のワックスで磨くと、より長持ちします。

### 玄関ドアリフォーム・データ(東京・神奈川地区)

予算(目安) 標準工事時間

● 玄関扉への補助錠の取付 ￥28,700～ 約2時間  
(\*1)

● カラーモニター付  
インターホンへの取替 ￥35,200～ 約半日  
(\*2)

\*1 プレス扉：CP認定型

\*2 現在プザー又はチャイムが設置されている住宅は配線工事が別途必要です。  
電話機能等の多機能付インターホンが設置されている住宅にはお取り替えができない場合があります。

# 介護保険の住宅改修 —ここが知りたい! Q&A—



暮らしをバリアフリーに vol. 24

制度の内容がなかなか分かりにくく、利用したいのだけれどハードルが高いと、利用するのに二の足を踏んでいる方もいらっしゃると思います。今回は介護保険の住宅改修に関して、理解しておきたい基礎的な内容をQ&A形式でまとめました。



**Q 団地(賃貸住宅)で支給されるの? また、引越した場合はどうなるの?**

**A** 改修する住宅が賃貸住宅の場合でも支給されますが、住宅所有者の承諾書が事前申請で必要になります。UR賃貸住宅では「模様替え申請」をUR都市機構(管理サービス事務所)へ提出することになります。

転居した場合は、転居前住宅の住宅改修費の支給状況のいかにかわらず、改めて転居後の住宅について20万円まで住宅改修費の支給が受けられます。ただし賃貸住宅の場合、改修後に退去する際の原状回復費用は対象外なのでご注意ください。

**Q だれが利用できる?**

**A** 介護保険の要介護認定で、**要支援1・2、要介護1～5**と認定された人が対象です。他にも次の条件があります。

- 介護保険被保険者証に記載されている住所で、実際にそこに居住している。
- 本人が在宅である(入院・入所・外泊は不可)。

入院中・一時帰宅の場合は、住宅改修が必要と認められないので支給されることはありません。ただし、退所・退院後の住宅についてあらかじめ改修しておくことは認められます。事前に市町村窓口へ確認した上で住宅改修を行い、退所・退院後などに住宅改修費の支給を申請することは可能です。

**Q 今年、支給額が変わった?**

**A** 平成27年度の介護保険制度改正により、これまで制度を利用した住宅改修の自己負担額は1割でしたが、平成27年8月1日より一定以上の所得のある利用者は2割負担となりました。今年の夏に要介護・要支援の認定をお持ちの方全員に、ご自身の負担割合を記した「負担割合証」が交付されています。ご自分が1割負担なのか、2割負担なのかは、この「負担割合証」でご確認ください。

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。

## 【トイレ床の段差軽減】

JSでは、UR都市機構の基準にあった床のバリアフリー化工事を取り扱っています。詳しくはお近くのJS支店(P22.23参照)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。



### Q どんなリフォームが対象なの？

A 次の①～⑥のリフォーム工事が対象となります。

#### ①手すりの取り付け

廊下、トイレ、浴室、玄関などに、転倒防止や移動補助のために手すりを取り付ける工事です。二段式、縦付け、横付け等をお選びいただけます。

#### ②段差の解消

居室、廊下、トイレ、浴室、玄関などの各室間の床の段差を解消するための住宅改修です。具体的には敷居を低くする工事、スロープを取り付ける工事、浴室の床のかさ上げ等となります。

#### ③滑りの防止及び移動の円滑化のための床材の変更

居室の畳敷きから板張り、ビニール系床材への変更、浴室の床を滑りにくいものへ変更する工事等です。

#### ④引き戸等への扉の取り替え

開き戸を引き戸や折り戸、アコーディオンカーテンなどに取り替える工事です。扉全体の取り替えのほか、ドアノブの変更や戸車の設置も含まれます。

#### ⑤洋式便器等への便器の取り替え

和式便器を洋式便器に取り替える、または洋式便器の位置・向きを変える工事です。

#### ⑥その他1～5の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

具体的には、手すりの取り付けのための壁の下地補強などです。

### Q トイレは温水洗浄便座に交換できる？

A 介護保険制度において便器の取り替えを支給対象としているのは、立ち上がるのが困難な場合などを想定しているためです。暖房便座や洗浄機能等だけを目的として、これらの機能が付加された便座に取り替える場合は支給対象とはなりません。

この制度では実施したいと考えている工事が不承認となる場合もありますので、必ず事前申請手続きを行ってください。

### Q どの時点で支給されるの？

A 住宅改修費の支払い方法には、利用者が工事費をいったん全額負担して後日8～9割分が支給される「償還払い」と、利用者が自己負担分の1～2割を払い、残りを市町村等の自治体が施工業者に直接支払う「受領委任払い」があります。受領委任払いだと利用者の一時的な経済的負担が軽減されますが、償還払いだけの支払い方法の自治体もありますので、事前の確認をお勧めします。

# この冬は 冷え性に負けない!

寒くなると、手先や足先が冷えてなかなか温まらないという人が多くなります。冷えは「万病のもと」といわれ、頭痛や腰痛、肩こり、肌荒れなどさまざまな不調を引き起こすことがあります。冷え性の原因や予防法、対処法を知って、早めに改善しましょう。

## ◆ 冷え性の原因は？

体の中心部には重要な臓器が集まっています。体は一定の温度（37度前後）に保つために、寒いときは体の中心部に血液を集めて体温維持に努めます。そのため寒い時期には手先や足先には血液が行き渡りにくくなります。また、体温や血圧をコントロールしている自律神経の乱れや低血圧、貧血などにより血流が悪くなると、本来働くべき体温調節機能がうまく機能せず、冷え性の原因となります。

## ◆ こんな人は要注意!

次のタイプのような人は、冷え性の原因を抱え込んでいることが多いので、手・指先・足先が冷たくてなかなか夜も寝つけないなど、冷え性の症状がないかをチェックしましょう。

### 冷え性になりやすい人

### 冷え性の原因

ストレスが多く不規則な生活をしている人 常に冷暖房が効いた室内にいる人 薄着など体を冷やす機会が多い人	➡	自律神経の乱れ
きつい下着や靴などで体を締めつけている人	➡	皮膚感覚の乱れ
基礎体温が常に36度以下の人 姿勢が悪い人 加工食品・ファストフード・甘い物ばかり食べている人 貧血・低血圧・血管系などの疾患がある人 むくみ・月経痛・月経不順などのトラブルを抱えている人	➡	血液循環の悪化
運動不足の人 無理なダイエットをしている人	➡	筋肉の量が少ない
更年期の女性	➡	女性ホルモンの乱れ

## 男性も冷え性に気をつけて!

最近では男性の冷え性が増えています。通常、男性は女性よりも筋肉量が多く、冷え性になりにくいと言われますが、あまり運動をしていない男性の場合は、筋肉量の減少が冷え性のもととなっています。ほかにもストレスや生活習慣の乱れ、あるいは冷暖房の効いた室内で長時間仕事をするなどで自律神経の機能を低下させるなどが、冷え性の男性を増やしている原因のようです。冷え性で悩むのは女性ばかりと思いがちで、男性は自分の冷え性の症状に気づくのが遅くなってしまいます。

# 冷え性の予防・改善方法

本格的に寒くなる前に、予防と改善を心がけたいところです。  
改善のポイントは、生活習慣と食習慣、運動習慣です。



## 〈食習慣を見直そう!〉

### ◎体の内側から温まる食べ物を

生野菜より温野菜、ジュースよりお茶など、できるだけ温かいものを選びます。刺激のあるしょうがや唐辛子、血行をよくするこしょうや酢などで調理した料理がおすすめ。ケーキやチョコレートなどは、体を冷やす白砂糖の使用量が多いので、控えめに。

### ◎朝食をきちんと摂る

朝食は、1日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させます。味噌汁とご飯、おかゆなど温かく消化のよいものを。フルーツなどは、体温の高い日中に食べるとよいでしょう。



## 〈生活習慣を見直そう!〉

### ◎冷える部分を温める

薄着を避け、上下ともにインナーをきちんと身につけ、首回りやお腹などの冷える部分を重点的に温めることが大切です。足は冷えやすいので素足になるのを避け、足の指が動く五本指ソックスを履きましょ。



### ◎湯船につかって温まる

シャワーですませず、38～40度くらいのぬるめのお湯に20分～30分くらい半身浴でつかると体の中までじっくり温まります。

## 〈運動習慣を見直そう!〉

### ◎定期的に適度な運動を

ウォーキングなど、無理なく楽しく続けられる運動を1日30分以上、週2～3回ほど行います。1駅歩く、エレベーターを使わず階段を使うのも、適度な運動になります。

## 足湯(フットバス)の方法 ～お湯と冷水を交互に使う足湯～



- 1 足がつかるくらいの容器(バケツなど)に40度くらいのお湯を10センチほど入れる。
- 2 同じように冷水を入れた容器を用意する。
- 3 ①に両足を10～20分つけたら②へ。3～4回、お湯と冷水に交互につける。途中で温度が下がったらお湯を注ぎ足す。
- 4 終わったら、すぐにタオルで足をよく拭き、靴下を履く。

冷え性の改善には普通の足湯ではなく、冷水も使いましょ。体を自力で温める機能が活性化されるだけでなく、新陳代謝にもつながります。



## 第11回

# 脳トレクイズにチャレンジ!

脳のさまざまな力を駆使して、計算と図形のクイズを解いてみましょう。  
あなたの脳力が鍛えられます。

### Q

### 4つの数で10クイズ

3つの□に、 $+$ ・ $-$ ・ $\times$ ・ $\div$ のいずれかを入れ、10を作って下さい。

数感力UP 推理力UP

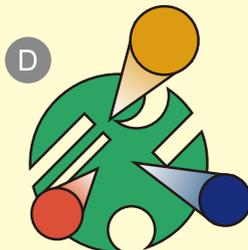
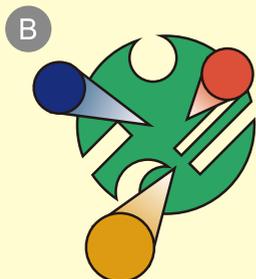
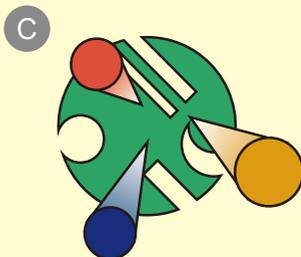
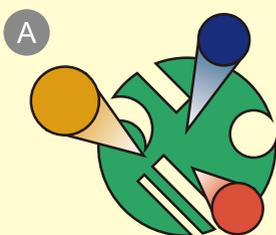
$$(8 \square 7) \square 3 \square 5$$

### Q

### 図形間違い探しクイズ

絵が左右に回転しています。1つだけある他と異なる絵はどれですか。

形状認識力UP イメージ力UP



たくさんのお便りをいただき、団地で生活を謳歌される皆さんの笑顔や元気が伝わってきます。



## 「おたより」

数年前のことですが、買い物袋を両手にさげ歩いている私に、小学5年生くらいの男の子が「持ちましょうか」と。「ありがとう」と言い、断ってしまったのを今でも後悔しています。ごめんね。

埼玉県／O・Sさん



「おせっかいな町、光が丘」と称して、隣り近所に声をかけ合って、安否を気づかっています。

東京都／O・Sさん



私の団地の中央広場では、時々色々な国の方々が民族衣装で、民族音楽によるダンスを披露してくださったり、その説明をしてくださいます。たどたどしい日本語に、拍手喝采で盛り上がるウィークエンドです。

埼玉県／H・Sさん

## ◆川柳、団地生活気質◆ だんちせいかつかたぎ



ベランダの ゴーヤ片付け 秋深し  
S・Hさん

体育祭 孫よりはしゃぐ <sup>じじ</sup>爺と <sup>ばば</sup>婆  
T・Kさん

名月や 少し分けてよ そのツキを  
I・Yさん

郵便局の 粗品でわかる 貯蓄高  
T・Sさん

こら秋刀魚 庶民の味方 裏切るな  
S・Kさん

見守りを やってるつもりが 見守られ  
S・Tさん



\*グリルパン・たこ焼きプレート・  
焼き肉プレート等

グリルパン3点セット... 10名



保冷温トート  
バッグ... 50名



## 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、お鍋・たこ焼き・焼肉がこの一台で楽しめる「グリルパン3点セット」、たっぷりサイズがうれしい「保冷温トートバッグ」、東日本大震災寄付金付の「クオカード」をプレゼントします。締切りは平成28年2月29日。



東日本大震災寄付金付  
クオカード (500円分) ... 20名

## 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 〒144-8721 大田区蒲田 5-37-1 ニッセイアロマスクエア 9 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 〒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、北区、文京区	東京北支店 〒173-0004 板橋区板橋 3-9-7 板橋センタービルディング 10 階 TEL 03(6915)5711(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 〒144-8721 大田区蒲田 5-37-1 ニッセイアロマスクエア 9 階 TEL 03(6424)5461(代)
多 摩 地 区	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)
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、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 2-3-19 新横浜ミネタビル9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（青葉区の一部）、川崎市（宮前区、多摩区、麻生区）、伊勢原市	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 〒101-0054 千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 5 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、市原市、四街道市	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、八千代市	千葉西支店 〒275-0021 習志野市袖ヶ浦 3-2 TEL 047(452)1121(代)
	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、つくば市、龍ヶ崎市、守谷市	千葉北支店 〒277-0845 柏市豊四季台 2-1-105-101 TEL 04(7144)8173(代)
埼 玉 地 区	さいたま市、川口市、上尾市、桶川市、戸田市、蕨市、鴻巣市、久喜市、北本市、熊谷市	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、北葛飾郡松伏町	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、飯能市、東松山市	西埼玉支店 〒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 TEL 049(261)1874(代)

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 1-6-111 NLC 森の宮ビル 11 階 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、浪速区、東成区、生野区、天王寺区、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、三島郡島本町	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 5-1-14 神戸商工貿易センタービル 17 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 〒 661-0976 尼崎市潮江 1-3-30 KDI ビル 1 階 TEL 06(6495)2001(代)
	奈良市、橿原市、香芝市、桜井市、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、守山市	京都支店 〒 600-8441 京都市下京区新町通四条下ル四条町 347-1 CUBE 西島丸ビル 5 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、一宮市、稲沢市、岩倉市、江南市、清須市、北名古屋市、東郷町、みよし市、弥富市、愛西市、蟹江町、三重県桑名市、四日市市、津市、岐阜県各務原市	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)
	名古屋市（守山区、西区、千種区、東区、北区、名東区）、日進市、春日井市、小牧市	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)

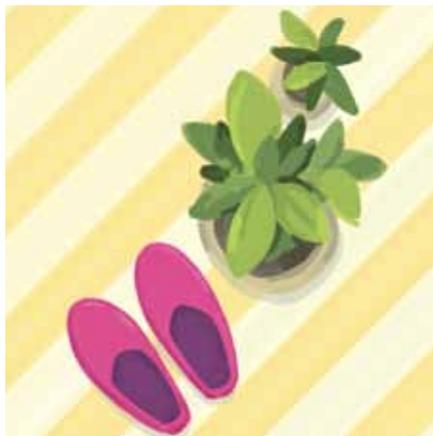
**福岡支社 〒 814-0114 福岡市城南区金山団地 26-4 TEL 092(861)9755(代)**

	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、熊本県熊本市	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、下記の事務所でご連絡をお願いいたします。

[マンション保険等] ☎0120-377-086 本社業務部 保険センター 〒 101-0054 千代田区神田錦町 1-9 東京天理ビル 6F



**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

- 首都圏エリア …… TEL 0570(002)004  
または TEL 048 (839) 0901
- 関西エリア …… TEL 06 (6969) 2151
- 中部エリア …… TEL 052 (350) 2900
- 九州エリア …… TEL 092 (861) 2525

※おかけ間違いの無いようお気を付けてください。