



明るい終活のはじめ方



賃貸住宅・分譲住宅にお住まいのみなさまへ

わっ!たいへん!

1

大切な家財に 損害!!

家財の補償

大切な家財に生じた、
火災や落雷、盗難などによる損害を補償します。

こまったなあ…

2

ご近所さんとの 賠償トラブル!!

個人賠償

日常生活で、他人のモノをこわしたり、
ケガをさせるなどして、法律上の賠償責任を負った場合の
賠償金等を補償します。

3

借りている お部屋の損壊!!

借家賠償

火災、その他の不測かつ突発的な事故等により
借りている部屋を破損し、大家さんに法律上の
損害賠償責任を負った際の賠償金などを補償します。
※「借家賠償」は賃貸住宅にお住まいの方が対象となります。

こんな事態になる前に!

JSは「まさか」に備えて3社の保険を取り扱っています。

東京海上日動
「Total assist
住まいの保険」

三井住友海上
「リビングFIT」

東京海上ミレア少額短期
「お部屋の保険ワイド」

※各エリアによって取扱い商品が異なりますので、詳しくは下記窓口までお気軽にお問い合わせください。

損害保険に関するご相談、お問い合わせ窓口

損害保険代理店

JS 日本総合住生活株式会社

●首都圏エリア TEL 0120-377-086 ●中京エリア TEL 052-350-2810
●近畿エリア TEL 06-4300-3953 ●九州エリア TEL 0120-390-118

「**啓蟄**」
「**歳時記**」

3月6日は二十四節気の「啓蟄」。[啓]は「開く」を、「蟄」は「土中で冬ごもりする虫」を意味し、冬眠していた虫が春の訪れを感じて、穴から出てくる季節であることを示しています。啓蟄ならではの風物詩といえば、「松の蕨外し」。冬の間、松の幹に蕨が巻かれています。あれは「松の蕨巻き」といって、江戸時代から大名庭園などで行われてきた害虫駆除法。松を食べるマツケムシ(マツカレハの幼虫)は、冬になると地上に降り、枯れ葉の中などで越冬します。松の幹に蕨を巻くことで、

マツケムシをその中で越冬させ、春になって再び外に出て来る前に、蕨ごと焼くのです。現在では害虫駆除効果に賛否両論あるようですが、今でも多くの庭園や公園で行われています。松の幹に蕨を巻くのが、立冬のころ。そして、それを外すのが、啓蟄のころというわけです。春の訪れを教えてくれるのは、虫たちだけではありません。啓蟄は、柳の若芽が芽吹き、フキノトウの花が咲くころともいわれています。虫、花、草木：生命が活発に動き出す季節がやってきます。



Contents

スタイルアップインタビュー 塩谷 育代 さん	2
暮らしの道具図鑑	6
特集 明るい終活のはじめ方	7
団地の風景 豊明団地	16
かんたんエクササイズ	20
JS-INFO ネコサポステーション	24
健康こんだてプラス	28
頭の体操&読者プレゼント	30
編集後記	32

JS アラカルト
リフォーム



※JSイメージキャラクター「リノちゃん」

ご存知ですか?
賃貸住宅でも**リフォーム**できます。
しかも、**退去の時に**
元に戻さなくていいんです!

JSアラカルトリフォーム

アラカルト
メニュー例

■ 洗浄便座の取付け



■ 和室を洋室へ



■ 洗面
化粧台の
取替え



■ 流し台シングルレバー
水栓への取替え



■ カラーモニター付き
インターホンへの取替え
(録画機能付き)



UR賃貸住宅には「模様替え」という制度があり、UR都市機構が定めた基準にしたがって、お客様ご自身で住宅の間取りや設備を変更することができます。

当社(JS)では、UR都市機構の基準を満たし、ご退去時に元に戻さなくてよい「JSアラカルトリフォーム」というリフォームメニューをご用意しています。

上記以外にも**JSアラカルトリフォームメニュー**多数あります。

▼ 詳しくは**ホームページ**をご覧ください。▼

アラカルトリフォーム

検索

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

おかげさまで理解のある主人と出会うことができ、家庭との両立にそれほどストレスを抱えることはありませんでした。

❖
一方で現役中に結婚、そして出産。プレーヤーとして、母として、両立の大変さがありましたか？

なぜなら私たちプロゴルファーも、基本的に移動費や宿泊費は自分で持ち。予落ちすれば当然、経費だけがかさんでいきます。そしてある帰り道に気が付いたんです。「1試合行けば、15〜20万円のマイナスなんだ」と。だんだん生活は苦しくなっていきました。勝てない焦りも出てきます。そんな精神状態の中でつかんだ初めての予選通過。帰りの車内では、大きな音で音楽をかけながら、鼻歌まじりのご機嫌でした。



そもそも主人とは高校3年生からのお付き合いですが、結婚までには13年を経ています。その理由は、私がプロになった二十歳のときのトレーナーである東海大学の田中誠一先生から、「10年計画で賞金女王になりましょう」という指導をいただいたので、それに向かっていたからでした。もう一つの理由としては、もし賞金女王になることができたら、厳しい父親も結婚を許してくれるのではないかと、いう思いもあって、ずっと走り続けていたんです。

結婚後も数年間は、それが原因で成績が悪くなったと思われたいくないので、懸命にプレーしていました。けれど、結婚すれば練習時間が減ることも納得していましたし、まして子どもが生まれればなおさらのことだと、心の準備はしていました。けれど主人は、私の成績によって一喜一憂する性格ではないので、調子が悪くてもいつも通りの気持ちで帰ることができ、精神的な部分で助けられたことが多くありましたね。ただ調子が良い時は、もう少し一緒に喜んでほしいかったですけど(笑)。家

❖
プロゴルファーを志したのは、いつごろ、どんな理由からでしょうか？

小学生の時にテレビで樋口久子プロを見て、ゴルフというスポーツが仕事になることを知りました。幼い私にとって、スポーツは仕事という気付きは大発見でしたね。「こんな楽な仕事はないぞ」って(笑)。

本当に安易な考えから志したプロゴルファーでしたが、次第にその思いは強くなっていきました。そんなある日、樋口プロがゴルフをする前に、陸上をやっていたことを知ったんです。当時の私は「足腰を鍛えることが大事なんだな」と考え、中学・高校は陸上に励みました。そして高校卒業後、本格的にゴルフに取り組み、1年半後の1982年にプロテストに合格しました。

❖
合格後が本当の研修時代。厳しくも充実感のある日々

振り返ってみると、私の人生は運に恵まれてここまでこられたようなものです。例えばプロテストの時も、

今まで出したことのないスコアが3日間とも続きましたから。当時のコーチも、まさか受かるとは考えていなかったと思います。

さらに私は、練習場でプロになったため、コース経験があまりありませんでした。「このままでは、プロになっただけで終わってしまう」と思い、知り合いを頼って群馬県の鳳凰ゴルフ倶楽部に所属させていただきました。それから、仕事とゴルフ漬けの日々。本当の意味での研修時代の始まりでした。

ゴルフ倶楽部の仕事を朝から夕方までこなして、その後に練習する日々は確かに大変でした。けれど、下手だから仕方がないという気持ちと、この状況を早く抜け出したいという一心で一生懸命練習しました。その甲斐あってか、少しずつですが上達していく実感が湧いてきたんです。1、2年目は獲得賞金額も数十万から100万円ちょっとでしたが、練習したことが少しずつ成果につながっていくのはとても面白く、充実感がありました。

❖
今でも忘れられない初めての予選通過

プロデビュー後、10試合目のことでした。初めての予選通過の喜びは、今でも鮮明に覚えています。

事の面でも精神面でも、いろいろな意味で助けてもらえる相手に出会えたことは、本当に幸運だったと思います。

❖
2011年にレギュラーツアー引退。現在では、どのようなお仕事をされていますか？

メインはテレビでのトーナメント解説ですが、その他にも講演をしたり、若手選手への指導やアマチュアの方へのレッスンなどで、忙しくさせていただいています。



中でも後進の指導は、思い入れがあるかもしれない。それと、私も現役時代に確信的なメソッドを見つけたことが、常に迷い悩みながら、懸命さだけで乗り越えてきました。しかし現在のゴルフ界は、非常に入れ替わりが激しい時代。か

つての私のような遠回りをしていては、選手としての旬を逃してしまいます。「もし現役時代に分かっていたら」と思う方法論が引退後によりやく確立してきたので、私の経験則が少しでも後進の役に立ってくれればと思っています。

❖
一人ひとりの個性を見抜くこと 喜ぶ姿が大きなやりがい

一方で、具体的な指導法についてはいつも頭を悩ませます。選手にとっては、答えを提示するのがいいのか、自分で考えさせた方がいいのか。ある選手にできることが、別の選手はできないケースがたくさんある。自分の考えを押し付けるのではなく、その人に合う方法を見抜くことを心掛けています。

教える難しさはありますが、うまくいって喜んでいる姿を見るのは、本当に楽しいものです。それはプロでもアマの方でも同じ。レッスンを通して触れ合う中で、いいショットが打てて子どものように嬉々とする表情は、いまの私をとっても満たしてくれるものであり、大きなやりがいの一つになっています。

スタイルアップインタビュー

人間を高められるゴルフの魅力。プロとして、母として走り続けた先に見えたこと。

1982年秋にプロテスト合格を果たした塩谷さん。92、95年には賞金女王を獲得する活躍を見せる一方で、結婚・出産も経験されています。そこで今回は、仕事と家庭の両立、そしてゴルフの魅力などについて伺いました。





人から命令されるのではなく、自身で自由にプレーできることだと思います。もちろん最低限のエチケットやマナーを守る必要はありますが、基本的には自ら情報を得て、考え、決断し、結果を受け入れていく。

❖
ゴルフの魅力は、
どんなところ
でしょうか？

そして三つ目は、個人的な夢です。世界中のゴルフコースを、元気なうちに回ってみたいですね。他に趣味がないともいえませんが、結局ゴルフをプレーするのが好きなんです。解説やレッスンのお仕事も面白いですが、やっぱりゴルフは自分でプレーするのが楽しいですね。

自分の感情をコントロールすることも、ゴルフの面白さです。1日の中でも気持ちの揺れ動きはありますし、わずかにホールの間にもそれは何度も起ります。例えば、いいティショットに満足しながらセカンド地点へ行ってみると、まさかのデッドショット。気持ちはガクンと落ちます。しかしそこで持ち直し、どういう対策をして脱出するかを考える。成功すると、また気持ちが乗ってくるんですね。私はこの歳になってようやく心の波の振幅を狭くできるようになってきました。若いう頃は本当にジェットコースターのような浮き沈み。でもそれ

感情のコントロールも
ゴルフの面白さの一つ

だからこそ、目標を達成した時の満足感や喜びはひとしおです。プロもアマも、普段会社では険しい顔で仕事をされている役員の方々も、ゴルフの時は子どものように楽しむ姿をお見受けすることが多くあります。私が所属する伊藤園の創業者である本庄さん(故人)は、その典型。かなり目上の方でしたが、無邪気に楽しむその光景はとてもほほ笑ましいものでした。仕事におけるストレスや悩みも、ことゴルフをする時には全て忘れられるのではないかと思います。

❖
最後に、
読者の方への
メッセージを
お願いいたします。

ゴルフは個人スポーツのように受け取られますが、実はそうではありません。一緒に回るプレーヤーの方とのコミュニケーションも、大きな楽しみの一つですから。自然に囲まれた美しいコースを回りながらいろいろな話ができるのも、ゴルフならではの魅力だと思います。

しかしそのためには、一緒に回る相手のことを思いやる必要があります。私は長年、強いゴルファーになるよりも、またあの人と回りたいと思われるプレーヤーになれるよう努めてきたつもりです。その気持ちをいつも心に留めていると、ゴルフをし終えた後に、穏やかで清々しい気分になれるから。相手も楽しんでくれるから。自分のことのように嬉しいですし、成績の良し悪しだけでは得られない充実感があります。どんなスポーツも同じかもしれませんが、ゴルフも人生そのものだと



Profile
塩谷 育代 しおたに いくよ

プロゴルファー

伊藤園所属。1982年秋にプロテスト合格。92、95年にLPGA最優秀選手賞、獲得賞金第1位に輝き、2003年にはツアー通算20勝の偉業を達成した。一方で93年に結婚し、98年に第1子を、04年に第2子を出産。プロとして母として奮闘しつつ、11年にレギュラーツアーからの引退を表明した。現在ではシニアツアーへの参戦とともに、テレビ解説や若手プロの育成などにも活躍の場を広げている。

❖
お仕事柄、
遠征も多いかと存じます。
その反面、住まいへのこだわりや
大事にされていることは
ありますか？

今の住まいは、店舗設計の仕事に携わる主人がデザインしてくれたものです。建てた当時、私は外に出ていくことが多かったのですが、これといったこだわりはありませんでした。けれど子どもが生まれて家にいる時間が増えたことで、ここ4、5年、住まいについて考えることが多くなりました。そこで改めて今の家を見回してみると、部屋数こそ少ないものの、家族が自然と一緒の時間を過ごせるようになっていっているので、理想的だと感じています。

苦手な整理整頓に奮闘
家族が気持ち良く暮らすために

とはいえ主人は人一倍のきれいな好き。例えばテーブルの上は常に何も無い状態にしたい人なので、物が出ていることをとにかく嫌います。私は片付けや掃除が苦手なのでよく小言を言われてきましたが、長年「収納場所が少ないから」と応戦してきました。けれど最近になってようやく、いらぬ物がたくさんあるから収納できないことに気が付いたんです。

主人は私や子どもたちによく『どうしたらみんなが気持ち良く生活できるかを考えて』と言います。私もそれを少しずつ考えられるようになってきたので、時間を見つけてはせっせと片付けています。でも整理整頓がきちんとできたら、「ここに収納を増やしてほしい」とか注文してみたいですね(笑)。

一つ目は、アマチュアのゴルファー、特に30〜50代の男性を増やしたいと考えています。ジュニアの人口はゴルフ協会の注力によって10年前よりも増えていますが、ゴルフ場でお見受けするのは高齢の方が中心。このままでは、ゴルフ場の存続が危ういと感じています。働き盛りの方々にはなかなか時間を取れないかもしれませんが、こんなに素敵なスポーツは他にないと思っています。一人でも多くの方にゴルフの魅力を伝え、ゴルフ界をさらに盛り上げられたらと考えています。

二つ目は、プロゴルファーの第2の人生を考えること。現在日本女子プロゴルフ協会には1085名の会員がいますが、プロゴルファーは永久ライセンスのため、年々この数は増えていきます。けれど、テレビ解説などのメディアの仕事は定員も限られているので、もう少し広い分野で活躍することはできないかと思いを巡らせています。例えば、高校や大学のゴルフ部コーチの道もあるかもしれません。企業対抗のゴルフ大会も盛んですから、内部に入りこんで企業のイメージアップに貢献できるかもしれません。もちろんそのための勉強や経験を積む必要はありますが、ニーズはあると思うので、そういう仕組みづくりの手助けができればと思っています。



豊岡杞柳細工

兵庫県・豊岡市



写真提供：兵庫県杞柳製品協同組合

強靱でしなやかな天然木を編む。
機能的かつ芸術性高く、
千年以上の歴史を持つ豊岡杞柳細工。

兵庫県豊岡市。「鞆のまち豊岡」の源流にあるのは杞柳細工だ。その始まりは一世紀の初めまでさかのぼるといわれ、東大寺正倉院には、奈良時代に作られた「但馬国産柳箱」が残されている。原材料となったのは、豊岡盆地を蛇行する円山川の荒地に自生するコリヤナギ。農閑期の副業として籠を編むことが盛んになり、城下町を形成した豊臣秀吉の時代に産業として成立。江戸時代には豊岡藩が保護奨励して専売制度を確立し、「豊岡の柳行李」が世に知られたという。風土の中で育まれてきた杞柳細工には、今も丹念に人の手が掛けられる。さし木に始まり、枝の刈り取り、冬こもり、皮はぎ、水洗い、天日乾燥まで1年半もかけて素材を作り上げる。編み方が豊富なため、さまざまな形を作り出せる柔軟性があり、職人の個性や芸術性の高さも際立つ。天然素材の味わいや繊細な美しさと、丈夫で軽く、通気性が良い実用性を併せ持つ豊岡杞柳細工は、長く人々に愛され続けた。最近では、現代風にアレンジされたモダンなバッグなども作られ、またインテリアとしての人気も高まっている。

特集 明るい終活のはじめ方

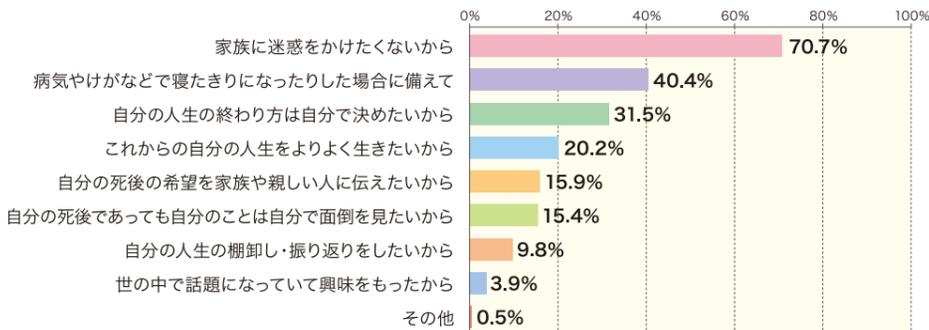
End of life planning

厚生労働省の発表によれば、2016年の日本人の平均寿命は、女性87.14歳、男性80.98歳となり、過去最高を更新しています。政府は安倍首相を議長とする「人生100年時代構想会議」を開催する等、まさに人生100年時代が現実のものとなりつつあります。近年、耳にすることも多くなった『終活』は、人生の終い方を考えるきっかけであると同時に、シニア層が人生をより良く生きるための準備でもあります。





■あなたが「終活」を行っている/行いたいと思う理由は何ですか？



出典：「シニア層(60代・70代)に聞いた「終活」に関する調査」株式会社マクロミル調べ

近年、「終活(しゅうかつ)」という言葉が、あちこちで聞かれるようになりまし。人生の終わりのための活動の略であるとか、人生の終い方のことであるとか、いろいろと定義されますが、その内容にかんがみれば、「後顧に憂いを残すことなく、人生を謳歌するための人生設計」のことであると考えた方がしっくりきます。つまりは、これからの人生を、より良く生きたるための準備活動だという定義の方がふさわしいといえます。

終活とは、
具体的に何をすればいいの

では、終活として、具体的に何をすればいいの、ということについて見ていきましょう。株式会社マクロミルの調査によれば、具体的な終活として考えていることは、第1に生前整理、第2に葬儀費用等の準備となっています。そして、終末期の希望をまとめておいたり、相続の準備をしたりするとい

心配ごとを
解消しておくことだ、
第2の人生を存分に謳歌できる

子世代に迷惑を掛けたくない、ということが、終活の大きな目的になっていることは事実ですが、同時に、終活をすることによって、後顧の憂いがなくなり、自分の人生を思う存分謳歌できるという側面もあります。

最近では、子世代に迷惑を掛けたくないために、あらかじめ決めるべきことを自分で決めておくことが、結果的に自分の人生を楽しむことにつながるという意識も広がっているようです。

あらかじめ決めておくことで、子世代に迷惑を掛けないようにしたいという意識が高まっているのです。心配ごとを解消しておくことだ、第2の人生を存分に謳歌できる

60代・70代で、「終活」という言葉を知っている人の割合は79.5%と、ほぼ8割に上り、「聞いたことはある」とした13.5%を加えれば、言葉自体の認知率は9割を超えるほどになっています。

2016年に行った調査によれば、60代・70代で、「終活」という言葉を知っている人の割合は79.5%と、ほぼ8割に上り、「聞いたことはある」とした13.5%を加えれば、言葉自体の認知率は9割を超えるほどになっています。

終活とは、第2の人生を謳歌するための準備のこと

終活とは、第2の人生を
謳歌するための準備のこと

遺言書を書いたり、エンディングノートを準備したりするといったことを理解しておく必要があるでしょう。つまり、自身の葬儀をどうするかを決め、決めたことを遺言書やエンディングノートに書き示す、ということですね。

遺言書を書いたり、エンディングノートを準備したりする

最近では、自分の葬儀をどのようにするかを事前に葬儀社に依頼しておく「葬儀の生前予約」を受け付けてくれる業者も多く、自身の死後、遺族に見てもらおうとエンディングノートにその旨を書き付けておくことで、遺族に負担を掛けないようにするということも増えているようです。

エンディングノートは、いろいろな種類が市販されていますので、そうしたものを活用してもよいでしょうし、また、形式にとらわれず、一般的なノートに書き記すということでも問題はありせん。重要なのは、きちんと記録を残すということなのです。

エンディングノートは、いろいろな種類が市販されていますので、そうしたものを活用してもよいでしょうし、また、形式にとらわれず、一般的なノートに書き記すということでも問題はありせん。重要なのは、きちんと記録を残すということなのです。

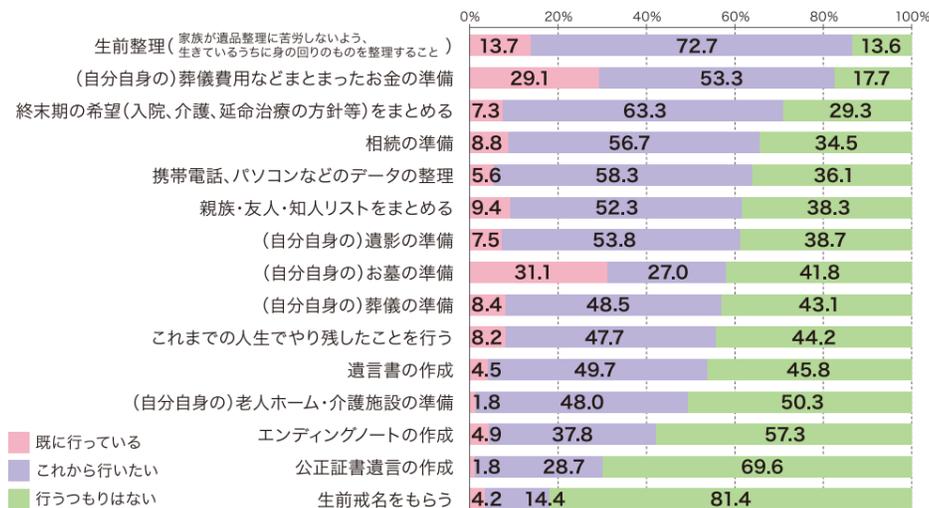
エンディングノートは、いろいろな種類が市販されていますので、そうしたものを活用してもよいでしょうし、また、形式にとらわれず、一般的なノートに書き記すということでも問題はありせん。重要なのは、きちんと記録を残すということなのです。

エンディングノートは、いろいろな種類が市販されていますので、そうしたものを活用してもよいでしょうし、また、形式にとらわれず、一般的なノートに書き記すということでも問題はありせん。重要なのは、きちんと記録を残すということなのです。

エンディングノートは、いろいろな種類が市販されていますので、そうしたものを活用してもよいでしょうし、また、形式にとらわれず、一般的なノートに書き記すということでも問題はありせん。重要なのは、きちんと記録を残すということなのです。

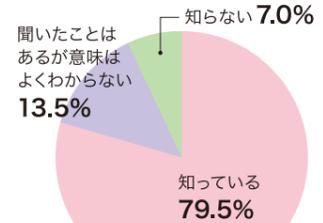
エンディングノートは、いろいろな種類が市販されていますので、そうしたものを活用してもよいでしょうし、また、形式にとらわれず、一般的なノートに書き記すということでも問題はありせん。重要なのは、きちんと記録を残すということなのです。

■あなたは、「終活」として、以下の内容を行っていますか？



出典：「シニア層(60代・70代)に聞いた「終活」に関する調査」株式会社マクロミル調べ

■あなたは、「終活」という言葉をご存知ですか？



出典：「シニア層(60代・70代)に聞いた「終活」に関する調査」株式会社マクロミル調べ

本誌読者の中にも、すでに終活に取り組んでいるという方が少なくないのでしょうか。そもそも終活とは、どんな活動のことをいうのか

さて、これほど社会的に認知されている終活ですが、具体的にどんな活動をするのでしょうか。終活としてどんなことをするのか、についてはいろいろな考え方もあり、必ずしも一様ではありませんが、一般的には次のような課題について考えたり、準備をしたりすることを指すようです。

- 1 お墓をどうするか
- 2 お葬式をどうするか
- 3 遺産相続をどうするか
- 4 身の回りの整理(生前整理)

これら四つの項目に、「介護が必要



葬儀
について

お葬式を行う意義には、宗教的な意味合いも多分にありますが、同時に故人の関係の方々にもきちんとお知らせするという社会的な意味合いもありますし、また、遺族の心の整理のための通過儀礼という側面もあります。近年では、お葬式を営まず、お別れ会のようなものを催すというケースも増えているようですが、これは宗教的な意味合いを除いても、関係の方々にも知らせるという社会的な意味合いに重きを置いているという意識であり、決して「葬儀不要」という意識ではなく、お葬式のひとつの形態であると考えてのが妥当でしょう。

また、新しいお葬式の形として「家族葬」というものも増加傾向にあるようです。これは、お葬式の意義の中でも、とりわけ「遺族の心の整理」に重きを置いたお葬式の形といえます。一般的なお葬式などでは、弔問客への対応やら、種々の式次第の進行等に忙殺されることが多く、ゆっくり故人とお別れすることができないという側面があることは否めません。そうした背景を受けて、ご家族を中心にごく親しかった関係者だけで

お葬式を営むのが家族葬です。最近では、人気の高い「家族葬」については、多くの葬儀業者が独自の家族葬プランを用意しており、広告等を目にすることも少なくありません。家族葬の大きなメリットは、弔問客が限定的で少ないことから、接客対応に煩わされることなく、親しい人たちだけで、じっくりと故人とお別れができるという点にあります。よく「家族葬は費用が安く済む」ということをメリットだと喧伝されることもありますが、確かに、弔問客に対する振舞いや、返礼品の用意がないことで、結果的に費用が安くなることはありますが、決して「家族葬＝費用が安い」というわけではないことに注意が必要です。また、デメリットとしては、家族葬にすることで、計報をお伝えする範囲も限定的になるために、後日、自宅の方へ弔問に来られる方が増え、そうした個別の対応が必要になることも少なくないということが挙げられます。家族葬が良いのか、一般葬が良いのかについては、こうした点を考慮して選択することが肝要です。

万が一、親が亡くなったというような状況に直面した時に、遺族の方が最も困るのは、誰にお知らせすれば良いかということだと思います。親戚関係はともかく、友人関係や仕事の関係先等については、あらかじめリスト化しておくことが肝要です。また葬儀については、葬儀業者が細かくサポートしてくれるので、実際にあたって困ることは少ないかもしれませんが、しかし、祭壇をどうするのか、弔問客への返礼品をどうするか等、その場で判断しなければならず、思った以上にお金が掛かってしまったということにもなりかねません。そうならないためには、あらかじめご自身でそうした細々したことを決めておくことが得策です。最近では、生前予約といって、式次第一式をあらかじめ決めておくというサービスを提供してくれる葬儀業者もあります。予算についても、予約の時点で決まっていますので、実際に実施後に高い金額を請求されるということも防げます。



§2 さあ、終活しよう!!
End of life planning



お墓
について

生前に自身のお墓を用意する「寿陵」について

先祖代々のお墓があり、そこがご自身の奥津城所(※)になるのであれば、終活としてのお墓の問題はないということになります。しかし、自分の入るべきお墓が決まっていなくてあれば、あらかじめ準備しておくことは必要です。生きていくうちから、お墓のことで悩んでおられる方もいるかもしれませんが、生前に自身のお墓を用意しておくことは、昔から行われていました。生前にお墓を作ることを「寿陵」と呼び、長寿、子孫繁栄、家庭円満等の果報を呼び込む、縁起の良いものとされています。近年、終活の一環として、ご自身のお墓を用意される方は、少なくないようです。

お墓が必要かどうかを考える

まずはお墓が必要かどうかを考えることが第一歩です。お墓を建てるとするのは、そのお墓を子々孫々にわたって継承していくことが前提となります。そのため、子世代や孫世代にお墓を継承してもらうことが難しい場合には、必ずしもお墓が必要ということにはなりません。その場合には、永代供養墓等を

検討することになります。永代供養墓もお墓の一種ではありますが、墓石を建てるのではなく、寺院や霊園側が、半永久的に、あるいは一定期間、お骨を管理し、供養してくれるというもので、無縁墓、無縁仏になってしまう心配がありません。また、最近では室内墓苑(屋内型永代供養墓)といわれる形態も人気が高まっています。都市部等では新たに霊園を造ることが難しいため、増加傾向にあります。霊園は郊外にあることが多いのですが、室内墓苑は、都市部で交通の便の良いところが多く、お参りしやすいというメリットもあります。

どんなお墓にするかを考える

墓所(墓地)を手当てし、墓石も建てる、ということであれば、まずは墓所(墓地)選びです。墓地には、寺院が管理・運営する寺院墓地、民間事業者が管理・運営する公園墓地等の民営墓地の他、公営墓地等もあります。公営墓地は費用が安く済むというメリットがある反面、人気が高く、抽選になることがほとんどで、なかなか希望通りに購入することが難しいという側面もあります。民営墓地は、公営に比べれば費用は

■お墓の種類

	公営墓地	民営墓地	
		公園墓地等	寺院墓地
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ●墓地使用料、管理料が比較的安い ●自治体の管理・運営なので、安心できる 	<ul style="list-style-type: none"> ●宗教・宗派不問が多い ●区画の大きさや墓石等の種類が豊富 ●原則として購入にあたっての資格制限がない 	<ul style="list-style-type: none"> ●寺院の管理なので安心できる ●法要等の際、寺院の本堂等が使える
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ●当該自治体の住民であること等の資格制限がある場合が多い ●希望者が多く、競争率の高い抽選となる場合が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ●公営の墓地に比べて費用が高いことが多い ●石材店を指定されることが多い 	<ul style="list-style-type: none"> ●宗教・宗派が限定的な場合が多い ●檀家になることが必須条件となる場合がある

※昔のお墓の呼び方。「柩を置く場所」を意味しているといわれる。



生前整理
について

より良い、豊かな人生のために

一般的に「生前整理」とは、ご自身の生活空間を整理整頓して、身の回りのものを片付けておいたり、資産の状況等について財産目録等にまとめたり、また最近ではインターネット上のSNS等を後々消去できるように、IDやパスワード等を記録しておくことを指します。

自身が亡くなった後に、残された家族等が困らないようにすることが大きな目的ではありますが、同時に、ご自身がより豊かに人生を謳歌するための準備でもあります。

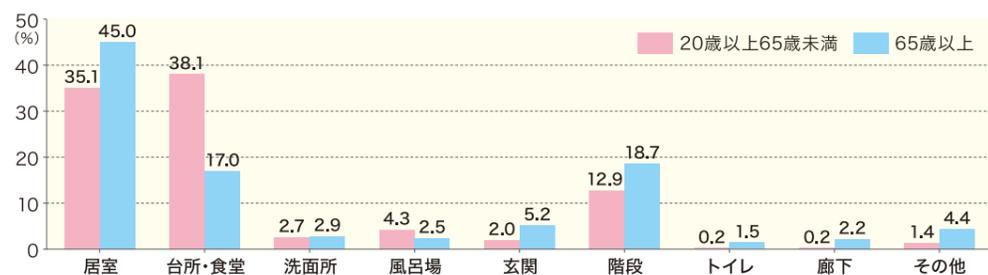
特に、自身の生活空間を整理整頓しておくことは重要です。

高齢者は、加齢とともに身体機能が衰えていくもので、家の中が乱雑だと、思わぬ事故を起こしてしまう危険性が高まります。

よく家庭内事故としては、お風呂場での事故（ヒートショック等）が取り沙汰されることが多いのですが、内閣府の「平成28年版高齢社会白書」によれば、65歳以上の高齢者の家庭内事故の約半分は居室（居間や寝室等）で発生しており、風呂場等での事故発生割合は意外に低くなっています。

部屋の中が乱雑だと、電気コードに足を引っかけてしまったり、カーペット等のちよっとした段差につま

■事故発生場所詳細(屋内)



資料：国民生活センター「医療機関ネットワーク事業からみた家庭内事故－高齢者編－」（平成25年3月公表）
 (注1)平成22(2010)年12月～平成24(2012)年12月末までの伝送分。
 (注2)事故発生場所詳細(屋内)については、不明・無回答を除く。
 (出典：「平成28年版高齢社会白書」内閣府)

ずいてしまったりと、転倒事故になりやすいのです。高齢者の場合には、骨折等がきっかけで寝たきりになってしまうこともあるので、健康寿命を延ばすためにも、身の回りを整理整頓しておくことは大切なことなのです。

できるだけモノを減らし、大切なことは記録に残す習慣を

生前整理を進める上では、まず、不要なモノを捨てるのが大事です。ひとつ、「断捨離」という考え方が流行しましたが、「終活」においても、この考え方は有効です。不要なモノを処分した上で、生活空間を整理整頓し、家庭内事故が発生しないようにすることが生前整理の第一歩だと考えましょう。

また、同居している家族が多い場合には、何事につけ家族と話をすることで、万が一の際に家族が困ることは少なくなるでしょうが、もし高齢のご夫婦のみ、あるいは単身世帯であれば、大切なことは必ず記録を残すように心掛けることも大切です。最近では、「エンディングノート」といって、終活のための記録ノートが市販されています。そうしたノートを有効活用することも、『終活』を円滑に進める一助になるかもしれません。



相続
について

相続についての考え方

相続について、きちんと考え、どのような相続を実行するかについては、あらかじめ明確にしておくことは、『終活』において、とても重要なポイントのひとつといえます。

相続について事前に考える際には、次の二つの視点を重視する必要があります。

- 1 遺族の間に争いが起きないように公正な相続を考える
- 2 相続税の負担が遺族にのしかからないように節税対策を考える

①については、言うまでもなく「残された財産を、相続人間でどのように分割するか」ということです。相続人の間で不公平感が残ってしまうような財産分割をしてしまうと、相続が、争族あるいは「争続」になってしまうのです。

遺産相続にあたっては、法律で相続人の範囲が決まられています。もちろん、被相続人の遺志で、法定相続人以外の人に財産を分与することもできます（この場合、相続ではなく「遺贈」となります）。

しかし、法定相続人には、遺留分といって、一定の法定相続人に最低限残しておくなければならない一定の財産割合が決まられています。この



次に考えなければならぬのが、相続税対策です。

相続税には、一定の基礎控除という制度があり、相続人の人数と、相続財産の総額によっては、相続税がかからないケースがあります。

また、基礎控除額を上回る財産額（課税遺産総額）に対して相続税が課税されますが、税率は相続額によって異なりますので、終活にあたっては、相続財産がどのくらいになるのかをきちんと整理した上で、相続税額がいくらかになるのかをあらかじめ計算し、納税資金をどうするかについてもしっかりと計画しておくことが肝要です。

■課税額の計算式

$$\text{相続財産の総額} - \text{基礎控除額} = \text{課税される遺産総額}$$

基礎控除額: 3,000万円 + (600万円 × 法定相続人数)

基礎控除額の早見表

法定相続人の数	1人	2人	3人	4人	5人
基礎控除額	3,600万円	4,200万円	4,800万円	5,400万円	6,000万円

■相続税の速算表(平成27年1月1日以降の場合)

法定相続分に応ずる取得金額	税率	控除額
1,000万円以下	10%	-
3,000万円以下	15%	50万円
5,000万円以下	20%	200万円
1億円以下	30%	700万円
2億円以下	40%	1,700万円
3億円以下	45%	2,700万円
6億円以下	50%	4,200万円
6億円超	55%	7,200万円

(国税庁ホームページより)

不安を感じた時が、終活のはじめどき。

終活最大のメリットは 「不安の解消」

住まい生活をより「安全・安心・快適」に過ごしていただくための
会員制生活サポートサービス「JSリリース」には、「終活」につ
いて気軽に相談できる、無料の電話相談サービスがあります。
その「終活」電話相談で、多くの相談に対応されている、株式会社
コネクト事業開発部 部長の小泉雅道さんにお話を伺いました。

『終活』は、
何歳ぐらいから
始めるのが
よいのですか？

不安を感じた時が、
『終活』をスタートさせる
タイミングです

『終活』をどのように捉えるかによつて、適切なタイミングは違ったものになります。必ずしも「何歳になったら取り組むべき」というようなものはありません。早い方ですと、50代で『終活』を始める方もいらっしゃいます。ただ、平均的には、75歳くらいで始める方が多いようです。

「いつごろから始めたらよいか」というご質問もよく受けますが、その際には、ご自身がこれから先、介護が必要になったらどうしよう、自分のお墓のことをどうしよう、何らかの不安を抱えたら、その時に『終活』を始めてみてはいかがでしょう、か、ということはおアドバイスさせていただいています。

私も「終活」を自分が死んだ後のことを考えたり準備したりする活動だとは捉えていません。もちろん、そうしたことも『終活』の一部ではありますが、それらに加えて、これから先の人生を、どうやって自分らしく過ごすかということも、『終活』の重要な視点だと考えています。ですから、介護が必要になったらどうしたらいいのか、認知症を患ってしまったらどうしたらいいのか、

ということを、元気なうちに考える事も『終活』と考えています。

歳を重ねていくと、いろいろな不安が心をよぎるようになります。しかし、自分一人で悩んでいても、なかなか解決できないことも多いのです。しかし、解決策はたくさん用意されています。自分が不安に思うことについて、何らかの解決策を事前に用意することができれば、その不安を抱えたままで過ごすこともなく、自分らしい人生を送る大きな助けとなると思います。『終活』とは、そのように、自分が不安に思うことに解決策をあらかじめ見つけておいて、心配事に煩わされることなく、人生を楽しむための活動ともいえると思います。ですから、自分の将来に何らかの不安を感じた時が、『終活』のはじめどきだと思ふのです。

電話相談では、
どんな相談事が
多いのですか？

ベスト3は、「今後の生活」、
「自身の葬儀」、そして「お墓」

電話相談で一番多いのは、「これからの自分の生活をどうすればよいか」という漠然としたもの、そして2番目が「自分のお葬式をどうすべきか」ということです。3番目が「納骨、お墓」に関するもので、以下「終活」をどうすればよいか、「遺品整理をどうすればよいか」、「将来的に認知症になったらどうすればよいか」というご相談内容が続きます。

こうした不安や、心配事については、きちんとした『終活』をすれば、解消できることが多いものです。多くの相談事は、「どうしてよいかかわからない」ことに不安を覚えているというものなので、こういう場合には、こういう公的な相談窓口がありますよ、とお伝えすると大概の方が少し安心されます。要は「わからない」から不安になるのであり、「どうすればよいか」が明確になれば、それだけで多

くの不安や心配事が、かなり解消される方もいらっしゃると思います。

介護や認知症への対応も、
あらかじめ準備できる

例えば「介護が必要になったらどうしよう」というご相談もよくありますが、最近では地域ごと、地域包括支援センターという自治体から委託された相談窓口が設置されており、ケアマネジャーをはじめとする専門家がいて、将来的に介護が必要になった時にどうすればよいかという

相談に応じてくれます。そうした相談先を上手に活用すれば、こうした不安は解消できるのです。また「認知症」について不安がある方には、例えば「成年後見制度」についてご説明することもあります。成年後見制度とは、認知症や精神障害などによって判断能力が不十分になった人が不利益を受けないよう、支援してくれる人（成年後見人）を付ける制度です。あらかじめ、こうした制度があることを知っておくだけでも安心材料になるものです。

そんな方には、エンディングノートを活用することをお勧めしています。私どもでは、オリジナルのエンディングノートをご用意しており、JSリリースの会員の方であれば、一冊に限り無料でお送りしています。このエンディングノートには、「介護が必要になったら」「認知症になったら」「自分の葬儀をどうしたいか」「お墓をどうしたいか」ということを書き記すことができるようになっていて、エンディングノートの項目を選択し、記述する事により、『終活』として取り組む必要のある事柄を十分に整理することができるようになります。こうしたツールを上手に活用すること、きっと『終活』はうまくいくと思ふと思います。

不安を覚えたら、
自分で抱えずに、誰かに
相談することが大事です

誰でも、加齢とともにいろいろな心配事が出てくるものです。でも、その心配事を漠然と不安に思い続けるのか、誰かに相談して、解決策を見つけておくのか、その先の人生を、明るく豊かなものとするかに、大きくかわってくると思います。JSリリースがその一助になればと願っています。

『終活』を
やろうと決めたら、
最初に何を
すべきですか

エンディングノートを
活用することが最も効果的です

いざ『終活』をしようと思っても、
一体何から始めたらよいか戸惑う
方が多いと思います。



コネクトオリジナル エンディングノート

『終活』に関する無料電話相談のご案内

『終活』に関する無料電話相談は、JSリリースの会員の方はどなたでもご利用
できます。その他のサービスに関しては、当社ホームページをご確認ください。

入会のお申込みはインターネットで

JSリリース 検索
<https://www.js-relief.jp/>
([入会申込み]ページから登録)



JSリリース
会員に
なるには

ご希望の方には、**無料**で
「エンディングノート」を
進呈!!

JSリリース
会員には、
こんな特典も





団地の風景

「けやきいきいきプロジェクト」で、 高齢者により優しい団地へ

— 豊明団地 —



独立行政法人都市再生機構（UR都市機構）（以下、「UR」）では、
子育て世帯も高齢者世帯も、「住み慣れたまちで、ずっと暮らし続けられる」居住環境の提供に向けて、
UR団地の『地域医療福祉拠点化』を推進しています。
2025年までに全国に150団地を拠点化すべく取り組んでいますが、その一環として、2014年より
「けやきいきいきプロジェクト」を推進している豊明団地（愛知県豊明市）の取り組みについて、ご紹介します。

住民の高齢化と、
外国人住民の増加が進む
豊明団地を、
新たな取り組みにより活性化

「桶狭間の戦い」の古戦場に程近い豊明団地は、昭和40年ごろから入居が始まったUR団地です。55棟で構成されるこの団地には、2千戸を超える世帯数がありますが、その歴史の深さに比例して高齢者の割合が高まるとともに、団地にお住まいの皆様がかかえる医療・福祉、介護等の問題も大きくなってきています。

そうした状況を踏まえて、豊明市とUR、そして地元の藤田保健衛生大学が三者で協定を締結し、そこに豊明団地自治会等が連携する形で、2014年より豊明団地内において、互いに支えあう地域づくりの推進を目的とした「けやきいきいきプロジェクト」が開始しました。JSも生活支援アドバイザーを通して同プロジェクトに協力しています。プロジェクト開始から4年目を迎えた豊明団地の様子について、日頃から現場の声を聞いているJSの生活支援アドバイザー、豊明団地自治会役員の皆様にお話を伺いました。



団地にお住まいの方々の、 「架け橋」となる『生活支援アドバイザー』

JS 日本総合住宅生活株式会社名古屋支社営業部住宅業務課
生活支援アドバイザー 神谷千春さん

生活支援 アドバイザー とは

生活支援アドバイザーは、URが推進している団地の地域医療福祉拠点化に関連して、拠点となった団地において、お住まいのお客様が安全・安心・快適に居住できるように、さまざまな業務を担当しています。

団地に設置されている管理サービス事務所に勤務し、高齢居住者に対する見守りサービスや巡回、地域コミュニティ形成サポート等を担っています。

「豊明団地内には、行政機関である地域包括支援センターや、地元の藤田保健衛生大学が運営する「ふじたまち

かど保健室」など、高齢者の心と体の健康に役立つ施設が設置されています。私たち生活支援アドバイザーは、そうした機関・施設と連携して、健康上や生活上のお困り事を抱えている高齢の方のお話を聞いて、適切な機関・施設のご利用を促すといった活動をしています。また、独自のサービスとして、ご希望の方には、見守りサービスのの一つとして「あんしんコール」をご提供したりしています。

生活支援アドバイザーが配置された当初は、お体が不自由になった高齢の方が、そのまま団地で快適に暮らしていただけるように、段差の解消や手すりの設置等、居室内の改修のご相談が多かったのですが、現在では、より幅広く、高齢者の暮らしをサポートできるお手伝いをするようになり、「お話しください」とお話しくださったのは、豊明団地管

「グリーンカフェ」の 運営をサポートし、 高齢者の交流を促進

豊明団地では、URと地域包括支援センターが、2017年7月から「グリーンカフェ」という活動を展開し、部屋にこもりがちなお高齢の方に對して、積極的に外に出て、より多くの方々と交流してもらうようになっていると伺います。

「最初は、皆さんで集まって、お茶を飲むだけだったのですが、最近では



お手玉を作ったり、編み物をしたりとお茶を飲むだけでなく、いろいろな催しをするようになっていきます。例えば、お手玉を作るにしても、針に糸を通すことだけお手伝いすると、皆さんすぐ上手に針仕事をして、お手

玉を作ってしまうそうです。そして、自分たちが作ったお手玉で手遊びをするのですが、ふだんは立つこともままならないお高齢の方が、立ち上がってお手玉で遊んだりされています。男性の方だと健康マージャンに興じたり、皆さん楽しく過ごしていらっしやいます。ご参加される方も多様で、お体の不自由な方でも、ご家族やケアマネージャーさんに付き添われながら参加してくださる方もいらっしやいます」と「グリーンカフェ」の運営をサポートしている神谷さん。

当初は、神谷さんもカフェ運営のメンバーとして、どんな催しをしようかと企画していたそうですが、最近では参加者が自主的にこんなことをしたい、あんなことをしたいと積極的に企画されることが増えてきたといいます。「私たちは生活支援アドバイザーは、医師でも看

※豊明団地
所在地：愛知県豊明市二村台5-1-1他
豊明団地管理サービス事務所
月～土 9時30分～12時、13時～17時
但し、水曜日、祝日、年末年始を除く





が功を奏しているのだと思います。普段の暮らしの中でお困り事があった時に、それをサポートする機関や施設があっても、どんな時にどこに相談すればよいのかわからない、という高齢の方は少なくありません。私たちの仕事は、そうした高齢の方と適切な機関・施設をつなぐ架け橋になることだと思っています」と神谷さんは笑顔を見せてくれます。

高齢者だけではなく、より多くの方々に「安全・安心・快適」を提供したい

管理サービス事務所に勤務しているならば、高齢の方だけに対応していればよいということにはなりません。2000世帯を超える大規模団地である豊明団地には、子育て世帯もあれば、最近では外国人の世帯も増えてきているといえます。シングルマザーの世帯もあり、そういう方々との交流も増えてきたと神谷さんは言います。高齢者に優しい団地は、高齢者以外の方々にとっても優しい団地ではないかと思っています。

生活支援アドバイザーが、居住者の皆さんの架け橋となることで、誰にとっても住みやすい団地として再生していく好例が、豊明団地だといえるでしょう。

「けやきいきいきプロジェクト」で、各種イベントへの参加者も大幅に増加。多様な世代の交流も

けやきいきいきプロジェクトとは

豊明市内にあって、豊明団地の高齢化率はとりわけ高くなっています。そうした状況の中で、互いに支え合う地域づくりの推進を目的に、平成26年に「けやきいきいきプロジェクト」が立ち上がりました。



豊明団地自治会の皆さんにお話を伺いました。

豊明市・藤田保健衛生大学・URが連携協力する体制を軸として、自治会も企画し、豊明団地と周辺地域において、多様な世代がいきいきと暮らし続けることのできる住まい・まちづくりを目指すというものです。

豊明団地住民を対象とした事前のアンケート調査などにより、「病気になるたとき、老後に一人で暮らしていくときに、身近に相談できる場所が欲しい」という声も聞かれました。

「これまでは、自治会の役員が中心となってイベントを企画し、学生さんには運営を手伝ってもらおうという関係だったのですが、今年の4月からはさらに関係性を深めるためにも、企画の段階から学生さんに参加してもらうことになっていきますので、今から楽しみにしています」と期待を込めて、田川さんがお話しくださいました。



「これまでは、自治会の役員が中心となってイベントを企画し、学生さんには運営を手伝ってもらおうという関係だったのですが、今年の4月からはさらに関係性を深めるためにも、企画の段階から学生さんに参加してもらうことになっていきますので、今から楽しみにしています」と期待を込めて、田川さんがお話しくださいました。

「学生の方々が、イベントに参加する高齢者にも積極的に話しかけてくれるので、皆さん、孫との会話を楽しむように喜んでいきます。笑顔が増えましたね」と糸魚川さんは、若者との交流機会が増えたことで、高齢者の方々がいきいきと生きてきたとお話しくださいました。



上・左:若松 秀子さん / 上・中:糸魚川 幸江さん / 上・右:田川 早百合さん
下・左:山岸 牧男さん / 下・右:石原 則勝さん

自治会が主催するイベントへの参加者が増加し、高齢者の笑顔も増加

「自治会主催のイベントとして大きなものは、夏祭りや秋祭り、それと餅つき大会の3つでしたが、けやきいきいきプロジェクトがスタートしてからは、ふじたまちかど保健室さんが主催するイベント等も行われるようになり、毎日のように、さまざまなイベントが催されています」とお話しくださったのは、豊明団地自治会会長の石原 則勝さん。

今年で4年目となる「けやきいきいきプロジェクト」によって、年間4000人ほどの住民の方々が何らかのイベントに参加されるようになったといえます。

「ふじたまちかど保健室さんが主催するイベントもたくさんあるのですが、その関係で、藤田保健衛生大学の学生さんが主体的にクリスマスイベントをやってくれたりしています。そうしたイベントに参加した住民同士の交流が深くなって、有志が集まってサークル活動のようなことも実施されるようになりました」と若松さんは、団地のコミュニティが活性化していることをお話しくださいました。

藤田保健衛生大学との連携によって、団地内に住まれる学生さんも多くいるのだといえます。

「自治会主催のイベントなどを実施する際には、藤田保健衛生大学の学生さんが手伝ってくれます。高齢者が多い団地の中で、若い人たちが力仕事を手伝ってくれたりするので、とても助かっています」と若松さんは言います。

また、今年の4月からは、学生の方々が自治会主催のイベントに企画から参加されるといいます。

より暮らしやすい団地を目指して

「ふじたまちかど保健室」をはじめ、各種の機関・施設が団地内にできたことで、団地での暮らしに安心感が広がった豊明団地ですが、そこには、団地の管理・メンテナンスを担当するJISも少なからず貢献できているようです。「先日も、団地内で車いすの方が倒れていたのを、JISのクリーンメイト

豊明団地自治センター

けやきテラス

室内で手軽に 運動不足解消

動かすべきは、大きな筋肉。

寒さの厳しい季節は、どうしても家にこもりがち。運動不足のせいで、体力が低下したり、逆に体重は増加したり…。そこで、家にいながら効果的に体を鍛えられるエクササイズをご紹介します。

ポイントは、大きな筋肉を動かすこと。筋肉というと、二の腕や腹筋などの細かい筋肉に注目しがちですが、健康面では、胸・背中・お尻・太ももなどの大きな筋肉を鍛える方が効果的です。大きな筋肉は消費エネルギーも大きく、それだけ熱を多く生産し、代謝を促すからです。

複数の関節を動かすこともポイントです。動く関節が多いということは、そのために動かす筋肉も多いということ。より多くの筋肉を動かすことで、全体の運動量を増やすこととなります。

下半身を動かすことで
毛細血管の流れを促す

今回ご紹介するエクササイズは、特に大きな筋肉が集まっている下半身を鍛えるものです。

また下半身は、毛細血管が多く集まっている箇所でもあります。特に冬など、あまり動かさずにいると老廃物がたまりやすく、血液循環が悪くなりがちです。血流の滞った状態が続くと、血管系の疾患にもつながります。毛細血管が集まる下半身の筋肉を動かすことは、血流を促すことにもつながり、代謝のアップとともに、血管系疾患の予防も期待できるのです。

さらに、下半身強化の機能的なメリットとして、転倒の防止と膝の痛みの軽減が挙げられ、ケガの防止にも役立ちます。

暮らしのヒント

歩く時は普段より大股で 水分補給は定期的に

普段と変わらない動作で運動量を上げるなら、いつもより広い歩幅で歩くと良いでしょう。寒いと体は縮こまりがち。動作もつい小さくなりがちです。しかし、大きく動けば関節の可動域も大きくなり、その分、筋肉も刺激されます。

次に心掛けたいのが、定期的に水分を補給すること。暑さでのがれが渴く夏と違って、冬は水分を摂らなくなる傾向があります。しかし、水分が体重の3%分失われると、運動機能が低下し始め、風邪をひきやすくなります。どの渴きを覚える機能は加齢やカフェインの摂取などにより低下するといわれているので、自覚症状に関係なく、水分(水や白湯)を補給することが重要です。



〈エクササイズ監修〉
エスエルール株式会社
代表取締役 鈴木 隆介
studioBodyLinkオーナー/健康運動指導士/JATI認定上級トレーニング指導者。10代~80代までの幅広い層に、身体の特徴・クセなどを考慮し、数多くあるさまざまな手法の中から一人ひとりにマッチした内容を指導している。

難易度
DOWN



腕を下ろして立ったポーズから、片足を引いてしゃがみ、立てた方の膝に手を乗せる。手のひらで膝を押しながら、元のポーズに戻る。腕の力を使って立ち上がるので、難易度は下がる。

難易度
UP

腕を上げることで重心が上がり、しゃがむ・立つという動作の際、バランスを取るのが難しくなる。また、腕を上げ続けることで上半身の強化にもなる。



同じ足で①→②を10回、
足の左右を交替して同様に10回、
それを2~3セット行う。

NG姿勢



②のポーズの時、背中が反らないようにする。後ろに重心がずれると、負荷が逃げてしまう。



右足を引きながら、左足を曲げて、その場にしゃがむ。姿勢を崩さず立ち上がり、ワンアクションで①のポーズに戻る。



腰幅に足を開き、腰に手を当て、反らないように、すねの骨に重心を乗せる感じで、まっすぐ立つ。

片足しゃがみ立ち運動

礼金ナシ 仲介手数料ナシ
更新料ナシ 保証人ナシの

UR

である。



◆ リコーリース株式会社提携 ◆

『団地再生ローン』のご案内

平成28年度末の全国分譲マンションストックは約633万戸に達し、今後、築30年以上の高経年マンションの大幅な増加が予想されています。平成25年度のマンション総合調査によると、世帯主年齢が60歳以上の世帯が50%を上回るなど、マンション居住世帯の高齢化も進み「建物の高経年化」と「居住者の高齢化」という2つの古いへの対応が喫緊の課題となっています。

日本総合住生活では、この課題を解決すべく『建物の再生』および『コミュニティの活性化』を推進しております。『建物の再生』では、修繕・改修工事を選択される管理組合様に対して、長期修繕計画上の修繕・改修工事に加え、計画外のバリューアップ工事による居住価値、資産価値の向上を目的とした再生プランも提案していきます。

このたびリコーリースと業務提携し、修繕・改修工事時の資金ニーズにお応えする『団地再生ローン』の提供を開始しました。再生プランの実現の為に、是非『団地再生ローン』をご検討ください。

▶ 団地再生ローンの特長について

提携ローンならではの、
利用しやすい商品性と簡単なお手続き！

提携ローンのため、リコーリースの一般商品と比べて、金利等優遇された条件でご利用可能です。また、お申込みやご契約時の来店も不要で、簡単にお手続きいただけます。なお、金利については毎月見直しがございますので、最新の金利はリコーリースまでお問い合わせください。

i 定期的に情報交換を行い、
今後も新たな協同事業に取り組んで
まいります！



▲左から リコーリース勝村リーダー、
弊社マンション再生支援課 橋本副長、加藤副長

▶ リコーリース株式会社について

「リース・割賦事業」と「金融サービス事業」の2つの事業を軸に、
総合的なフィナンシャルサービスを提供

商号	リコーリース株式会社
本社所在地	東京都江東区東雲一丁目7番12号
資本金	78億9,686万円
上場市場	東京証券取引所 第一部
従業員	906名(連結)
設立	1976年12月
事業内容	リース・割賦事業・金融サービス事業

(2017年9月30日現在)

担当者一同、
管理組合様からの
お問い合わせを
お待ちしております

リコーリース担当者紹介



▲左から リコーリース 大島、勝村、内海(敬省略)

PICK UP

団地再生ローンガイドブック

本ローンのガイドブックをご用意しております。
弊社の担当者向けに作成されたガイドブックですが、管理組合様にも分かりやすい内容となっております。金利など商品概要や審査の際に必要な書類、お手続きの手順など記載されておりますので、ご興味ございましたらリコーリースへ直接お問い合わせください。



お問い合わせ先 **リコーリース株式会社** 関東財務局長(12)第00286号
〒135-8518 東京都江東区東雲1-7-12 KDX豊洲グランスクエア7F

お電話でのお問い合わせは右記まで ▶ **ファイナンス部 0120-855-388** (受付時間:平日9:00~17:25)



J Smile多摩八角堂

生活支援サービスの提供や、さまざまなイベントの開催を通して、地域コミュニティの活性化に貢献

『ネコサポステーション』が誕生したのは平成28年4月のことで、多摩ニュータウン内の貝取団地・永山団地の2つの団地にそれぞれオープンしました。

『ネコサポステーション』の主な活動は、団地にお住まいのお客様に対する生活支援サービスの提供と、コミュニティスペースとしての地域住民の交流促進です。もちろん、宅配事業最大手であるヤマト運輸株式会社との強みを生かして、宅配荷物の取扱サービスがあることはいままでありません。

生活支援サービスとは、お買い物代行や、暮らしの中でのちょっとしたお困り事のサポート等です。照明器具の電球交換や、家具の移動等にも対応しています。また、JSが展開する『JSリリーフ』のサービスとも連携しているため、エアコンのクリーニングをはじめとするJSリリーフのサービスも紹介しています。

コミュニティスペースとして、地域住民に開放されている『ネコサポステーション』ですが、単に場所として開放しているだけではなく、各種イベントも積極的に開催しています。ヨガ講座や布草履づくり等のカルチャー講座はもとより、地元金融機関との連携による相続についてのセミナーや、栄養士相談会等、さまざまな世帯、住民の方々に役立つイベント・セミナー等が多数用意されています。

こうしたイベント・セミナーは、地域コミュニティの活性化に大きく貢献しています。



永山団地内のネコサポステーション

団地のコミュニティを活性化する ネコサポステーション

多摩市、独立行政法人都市再生機構（UR都市機構）（以下、「UR」）、そしてヤマト運輸株式会社が連携し、平成28年4月にオープンした生活支援サービスの拠点『ネコサポステーション』。JSも平成28年10月にヤマト運輸株式会社と生活支援サービスの連携に関する協定を結んでおり、活動を開始してから1年半ほどが経過した『ネコサポステーション』の“今”をご紹介します。



永山団地

多様な世代にとって住みやすいコミュニティの形成に取り組み多摩ニュータウン

昭和46年に第1次入居が開始された多摩ニュータウンは、UR（当時は「日本住宅公団」）が開発した、日本最大級の規模を誇るニュータウンです。その多摩ニュータウンも、日本全体の高齢化の進展に伴って、高齢化が進んでいきました。

近年では、住戸のリニューアルをはじめとするさまざまな施策によって、子育て世帯等の若年層の流入も促進され、入居世帯が多様化しています。その一方で、団地に長くお住まいのお客様のライフステージの変化によって、買い物や外出が困難になるご高齢の方が増えている傾向にあることも、見過ごせない課題のひとつでした。

そうした課題の解決策となり、またコミュニティとしての団地のあり方を活性化するための取り組みの一環として導入されたのが、『ネコサポステーション』です。

ヤマト運輸のグループ力で、高齢化などの社会課題を解決する

『ネコサポステーション』オープンのごきっかけは？

▼神南 国交省が物流ネットワークを活用した持続可能なモデル事業に関する公募をしていた時に、ヤマト運輸として応募したことがきっかけで、『ネコサポステーション』がスタートしました。ヤマト運輸では、もともと山間部などの過疎地域で、高齢化に対する課題解決のサービスを展開していた実績があり、その培った経験、さらにはヤマトグループの多様な経営資源を活用して、都市部でも高齢化に伴う課題解決を提供しようと考えたのです。そこで、URさん、多摩市さん等と連携して、多摩ニュータウンで実施することになりました。

具体的にはどんなサービス提供をしていますか？

▼岸 大きくは、二つあります。一つは買物サポートサービスで、お電話などで注文を頂いて、ご本人に代わってお買い物をしてお届けします。もう一つは、家事代行サービスで、ちょっとした家具の移動や、



ヤマト運輸株式会社 法人営業部
プロジェクトマネージャー 神南 美和さん(写真・右)
岸 加奈子さん(写真・左)



電球の取り換えなど、日常のお困り事に対応します。

また、さまざまなイベントを開催して、地域のコミュニティ活性化もお手伝いしています。

最近では、あまり宣伝しなくても、多くの方にご参加いただけるようになっていきました。こうした活動を通して、地域の住民の方々の信頼関係も築け、より多くの方に『ネコサポステーション』をご利用いただけるようになりました。



八角堂ヨガ

シニアも子育てママさんも、一緒にヨガでリラックス体験

冬晴れの穏やかな12月中旬のこの日、JSが地域活性化に活用する目的で設置・運営する「JSmile多摩八角堂」で、「ネコサポステーション」主催のヨガ講座が開催されました。

こちらの講座も、布草履つくりと



“布草履”つくり

参加者が和気あいあいと楽しみながら、“布草履”つくりに挑戦

去る12月某日、永山団地にある「ネコサポステーション」では、「布草履つくり」のイベントが開催されました。定員上限の6名が参加され、自宅から持ち寄った古いTシャツなどの布地を使い、室内履きとしても使える

同様に定員上限の10名が参加して実施されました。子育て世帯のママさんが、小さいお子さんを連れて参加されていたり、60代・70代の男性が参加されていたりと、多様な世代が参加されていました。

約90分のヨガ講座の後は、参加者は、全員で、スタッフが用意したお茶を飲みながら、談笑する時間も設けられており、世代を超えた交流につながっていました。

インストラクターを務められた小笠原早織先生は、「ヨガ初心者の方も多いので、難易度を低めにし、とにかくリラックスしていただければよいヨガを心掛けています」と参加する皆さんが楽しめるように配慮しているとのことでした。



ヨガ終了後のティータイム



小笠原 早織先生

る布草履をつくるというものです。布草履をつくるのは初めて、という参加者がほとんどの中、時間内で参加者全員が見事に布草履を完成させました。

当日参加されたのは、永山団地や貝取団地にお住まいのお客様はもちろん、団地外のご近所にお住まいの方もいらっしやいました。

「布草履つくり自体も楽しい体験ですが、集まった皆さんと交流できるのも、楽しさの一つです」と感想を述べられる参加者もいらっしやいました。

この日、講師を務められた水本純子先生は、布草履つくりを教えて10年の大ベテランですが、「自身も『ネコサポステーション』が開催するヨガ講座の受講生だったとのこと。ある時、宅配便を利用するために『ネコサポステーション』へ足を運んだ際に、スタッフと話す中で、布草履つくりの講座開催につながったのだそうです。まさに地域住民が主体的にかかわるコミュニティ活性化の好例といえるでしょう。



水本 純子先生

団地の新しい魅力づくりに『ネコサポステーション』が貢献

『ネコサポステーション』導入のねらいはどんなものですか？

▼追川 UR団地でも高齢化は大きな課題でした。この課題を解決するため、地域関係者の方々と連携・協力の下、多様な世代が生き生きと暮らし続ける住まい・まち《ミクスドコミュニティ》の実現を目指し、団地を含む地域一帯の地域医療福祉拠点化に取り組んでおり、ハード・ソフト両面の取り組みによる魅力づくりを行っています。ハード面では高齢者向けの健康寿命サポート住宅など各種の施策を実施している一方で、ソフト面では生活支援アドバイザー等が活躍しているものの、URだけでは難しい面もあります。そこで、『ネコサポステーション』には、住民の方々へ生活支援サービスというソフト面の魅力づくりを担っていただきました。住民の方々への評価も高く、団地の魅力づくりという点では、大きく貢献していただいています。

▼田中 コミュニティとしての活性化にも有効だとお考えですか？

『ネコサポステーション』とJSは、どのような連携を？



独立行政法人都市再生機構 東日本賃貸住宅本部 多摩エリア経営部 担当課長【ウェルフェア】 追川 典子さん(写真・右) ストック・ウェルフェア推進課 主査 田中 洋子さん(写真・左)

は、多様な世代が住むことにより活性化されるものだと思います。URでは、子育て世代にも住んでいただくために、無印良品と連携した「MUJI×UR」という団地リノベーションを展開するなどの取り組みも進めています。

『ネコサポステーション』でも、子育て世代を巻き込んだ展開を志向されており、高齢者層に対する支援に留まらない多様な世代へのサービス拠点として、団地だけでなく、広く地域コミュニティの活性化に役立っていると思います。

このように、多くの事業者に参画いただくことで、網の目が細くなり、より高品位な住民サービスの提供も可能となり、コミュニティとして、より活性化していけるのではないかと考えています。

イベントの共催や、情報の相互発信で、まちづくりの拠点化を

『ネコサポステーション』とJSは、どのような連携を？

▼勤柄 『ネコサポステーション』がオープンする1年ほど前から、JSとしても、どのような連携ができるかを検討してきました。現在は、当社の生活サポートサービスである「JSリライフ」のサービスメニューを、『ネコサポステーション』の取り組みを補完するサービスとして位置付け、ご活用いただいております。

また、『ネコサポステーション』が実施するイベント等で、当社が連携したりもしています。「JSmile多摩八角堂」も、イベント会場としてご利用いただいていますし、地域の方々を対象とした青空市(リサイクル市)では、八角堂のテラスを活用することで多くの方にお立ち寄りいただきました。先



般も、八角堂で実施したマルシェのイベントで、ヤマト運輸さんと共同で、「子ども仕事体験」イベントを実施し、大変ご好評をいただきました。

今後の展開や連携について、お聞かせください。

▼勤柄 『ネコサポステーション』は、住民の方々に開かれたサービス拠点ですので、住民の方々の声が集まりやすいという利点があります。先日、宅急便をお届けしたドライバーさんに、居住者の方が水回りの不具合を相談され、そこからJSに連絡が入り、迅速に対応できたことがありました。今後は、そうした情報の共有についても深化させることで、団地にお住まいのお客様へのより良いサービスの提供につながるものと思っています。



日本総合住生活株式会社 住生活事業本部 事業企画部 事業計画課 勤柄 さやかさん



ロール白菜

白菜のうま味が引き立つ、和風だしで煮込んだロール白菜。
副菜としてはもちろん、主菜としてもおすすめの一品です。

材料(8個分) 約230kcal(2個分・汁含む) ※主菜として1人2個×4人分=8個作る場合の分量を掲載。副菜の場合は量を半分にして4個作る。

- | | | | |
|------------|-----------------|----------------|-----------|
| ●白菜 8枚 | ●しょうがみじん切り 大さじ2 | ★白菜のゆで汁 1000ml | ★酒 大さじ2 |
| ●鶏ひき肉 400g | ●塩 小さじ1 | (足りなければ水を足す) | ★みりん 大さじ2 |
| ●小ねぎ 2~3本 | | ★和風だし(顆粒) 小さじ4 | ★醤油 大さじ1 |

作り方 調理時間:約30分



1 白菜は茎が丸まるくらい下ゆでして冷ます。ゆで汁はとっておく。小ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。



2 ボウルに鶏ひき肉・しょうが・小ねぎ(飾り用に少し残す)・塩を入れ、粘りが出るまで混ぜたら、8等分して俵型に丸める。



3 白菜の葉を広げ、根元に2を置いて包んでいき、最後を爪楊枝で留める。鍋に白菜のゆで汁、和風だし、ロール白菜を入れ火にかける。



4 沸騰したらアクを取り、酒・みりん・醤油を入れ、弱火で15分煮る。爪楊枝を取ってから器に盛り、残しておいた小ねぎを飾る。



白菜

ビタミン

代謝を助け、生命を維持するための生理作用に不可欠な栄養素。

どんな料理とも相性抜群 やさしい味の「白菜」

白菜は、春白菜・夏白菜・秋冬白菜があり、一年中市場に出回っています。しかし、10〜3月にとれる秋冬白菜が出荷量もピークで、葉の甘みが増し、歯ごたえ・重量感があります。

白菜が日本に定着したのは明治から大正にかけて。意外と歴史は新しいのですが、今や日本の食文化に欠かせない存在です。淡白な味なので、いろいろなバリエーションの鍋物のほか、漬物、サラダ、炒め物など、和洋中どんな料理にも合います。

さまざまなビタミンを バランスよく含む「白菜」

白菜は95%が水分ですが、免疫力を高めて風邪予防に役立つビタミンC、止血や骨を丈夫にする働きを持つビタミンK、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである葉酸など、さまざまな栄養素をバランス良く含んでいます。



〈料理監修〉
原村 みのり

調理師/C.P.A認定 チーズプロフェッショナル/日本茶業中央会認定 日本茶インストラクター
フリーランスのフードコーディネーターとして、料理撮影のスタイリング・レシピ提案・商品改良アドバイスなどのほか、執筆活動なども行う。

ビタミンCは、ゆでると生の約半分になつてしまいますが、ゆでることたぐさん食べられ、またゆで汁ごと食べることでカバーできます。
野菜の中でも水分含有量が多い白菜は、東洋医学では「体に潤いを与え、ウイルスの侵入を防ぎ肺の働きを助ける」とされています。まだまだ空気が乾燥して、肺の機能低下や喉のトラブルが起きやすい季節。今回ご紹介するのは、鶏肉・ねぎ・しょうがなどの体を温める食材と合わせて食べることで、体を芯から温め、風邪予防にも効果が期待できるメニューです。

PRESENT

読者プレゼント

本誌掲載の記事に関連したGoodsをはじめ、数々の読者プレゼントをご用意しました。下記の応募要領に沿って、ご応募ください。抽選で賞品をお送りいたします。



兵庫県杞柳製品協同組合 豊岡杞柳細工 柳バッグ 2名様

伝統的工芸品「豊岡杞柳細工」のモダンなバッグ。茶色は柳染め、黒は月見草染め。中布(巾着布付)のうち、巾着布には西陣織を使用。(サイズ:約 横幅30×奥行16×高さ19 cm)



大堀相馬焼 松永窯 クロテラス 波ぶち楕円皿 10名様

大堀相馬焼と雄勝硯という、二つの伝統工芸がコラボして誕生した、どんな食材も映える黒の器。グッドデザイン賞2017受賞。(サイズ:約 長辺25.5×短辺19×高さ3.6 cm)



山崎実業 デスクバー タワー ブラック 20名様

携帯電話はもちろん、リモコンや眼鏡に鍵など、身の回りの小物類をまとめて収納できる「デスクバー」。(サイズ:約 横幅24.5×奥行9.7×高さ11.3 cm / 本体重量:約620g)



クイズ賞

ファームステーション 洗顔石けん 奥州サボン ナチュラル 15名様

無農薬玄米を発酵させた「米もろみ粕」をベースに、米ぬか油、茶実油、ホホバオイルなどを配合。米・麹・酵母がたっぷりの自然派洗顔石けん。(内容量:約70g)



CROSSWORD

クロスワードパズル

ヨコのカギ、タテのカギを読んで、マスを埋めてください。すべてのマスが埋まったら、A~Fのマスに入った文字を並べてできる言葉を、解答してください。

1	2	3	4	5	6
		C		E	
7			8		9
		10		11	
				A	
12	13		14		15
	16	17		18	
19			20		
		B			
		21		F	22
					D
23			24		

	A	B	C	D	E	F
解答欄						

ヨコのカギ

- 1 イースター島に鎮座する
- 4 校舎に入る時はこれに履き替える
- 7 ○○○○で聞いていたら「人の話聞いているの!」と怒られた
- 9 釘は打てませんね
- 10 オリンピック、選手が目指すのはこのメダル
- 11 一休さんは真ん中を堂々と渡った
- 12 老後は3本目の足?
- 14 そのことに触れてはいけません
- 16 破れると全く音が聞こえなくなるわけでもなく、再生もする
- 18 この会へは何の服で行けばいいのだろう、○○○コードを確認しよう
- 19 悪役のこと
- 20 犬、雉とともに桃太郎のお供に
- 21 サッカーはイレブン、ラグビーはフィフティーン、野球は?
- 22 「東風」何と読む?
- 23 旅行に行ったら買って帰る
- 24 相撲などで取る姿勢。つま先立ちで腰を下ろすもの

タテのカギ

- 1 ペンや鉛筆なら硬筆、筆を使うと?
- 2 徳島県の旧国名
- 3 ピンタで鬩魂注入、アントニオ○○○
- 4 コイントス、表か○○か
- 5 競走馬のオーナー
- 6 液体から気体へ
- 8 昨年の新語・流行語大賞、年間大賞を受賞した言葉
- 11 元は陸上競技用具。関門や難度の意味で使うことも
- 13 超音波を使った○○○検査
- 15 スペイン料理の冷製スープ
- 17 誰かにこの仕事全部任せちゃおう
- 19 将棋界引退後引っぱりだこに。加藤○○○
- 20 タテのカギ22に約16%含まれる
- 22 吐いた息

前回のクロスワードパズルの解答

	A	B	C	D	E		
解答欄	カ	キ	ゴ	オリ	(かき氷)		
ナ	イ	カ	ク	ユ	ザ	メ	
ツ	チ		モ	デル		イ	
ヤ	ゴ	ウ		マ	キ	ビ	シ
ス		ゴ	ミ		ヤ	ジ	
ミ	リ		チ	カ	ラ		マ
	ヨ	コ	シ	マ		メ	イ
タ	コ		オ	ク	リ	ガ	ナ
ラ	ウ	ス		ビ	ジ	ネ	ス

応募要領

■読者プレゼントの応募方法
下記【個人情報の取り扱いについて】にご同意の上、本誌の綴込みハガキに必要事項をご記入いただき、切り取ってご投函ください。ご応募いただいた方の中から抽選で上記賞品をプレゼントいたします。
※クイズ解答の記入がなくても、読者プレゼントにはご応募いただけます。

■クイズの応募方法
本誌の綴込みハガキの【クイズ解答欄】に解答をご記入いただき、その他の必要事項をご記入の上、ご投函ください。正解者の中から抽選でクイズ賞の賞品をお送りします。

◎当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
◎読者プレゼントの賞品は選べません。◎賞品の発送は2018年5月下旬を予定しています。◎やむを得ず、賞品が変わる場合がありますので、ご了承ください。

応募締切
平成30年
4月27日(金)
消印有効

【個人情報の取り扱いについて】ご記入いただいた個人情報につきましては、ご応募いただいたプレゼントの発送、アンケート集計、事務連絡や弊社サービスに関するお知らせに利用させていただきます。(法令に基づく場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用または提供することはありません。)
その他個人情報の取り扱いに関する詳細につきましては弊社のホームページをご覧ください。http://www.js-net.co.jp/privacy/

会員制生活サポートサービス「JSリライフ」からお知らせです

JS

でお引越しサービスを利用すると

引越し
基本料金

25%OFF

しかもUR賃貸住宅からUR賃貸住宅への住み替えなら

30%OFF



引越し会社は2社からお選びいただけます！



サカイ引越センター

“まごころこめておつきあい” サカイ引越センター

さらに
お得な
特典付



段ボール最高**50箱無料**



シューズボックス
2箱無料 レンタル



いわて純情米ひとめぼれ
訪問見積りで
お米1kg プレゼント



アート引越センター

まかせて安心!! アート引越センター

さらに
お得な
特典付



段ボール最大**50箱無料**
ガムテープ**2個** プレゼント



エコ楽ボックス
全て無料 貸し出し



ボックスティッシュ
10箱 プレゼント

JS 日本総合住生活 株式会社

JSリライフ入居サポート
コンシェルジュデスク



0120-152-712

携帯・PHS OK (10:00~20:00 年中無休)

※繁忙期は、引越し基本料金より10%OFFとなります。
※写真は全てイメージです。 ※サービス内容等は、予告なく変更になる場合がございます。

JS PLUS

2018 vol.50

編集後記

感動を胸に刻むスポーツの祭典の数々

2018年は、2月に平昌オリンピックが開催され、6月にはFIFAワールドカップロシア大会が開催されます。1994年以後は、冬季オリンピックとサッカーワールドカップが同年に開催されており、4年に1度はほぼ必ず訪れるビッグ・スポーツイベント年なのですが、わかってはいても、心のワクワクは抑えられません。

さらにいえば、来年2019年は、ラグビーのワールドカップが日本で開催され、さらにその翌年2020年には、いよいよ東京オリンピック・パラリンピックです。

どんなスポーツイベントでも、それが世界大会ということであれば、選手たちは国を背負って戦うわけですから、応援する私たちも、いきおい「ニッポン、がんばれ!!」となります。競技大会ですから、勝つ者がいて、負ける者がいることは、当たり前のことなのですが、スポーツを通して得ることのできる感動というのは、勝敗を超越した“何となく”なのではないでしょうか。

本誌が皆さんのお手元に届く頃には、すでに平昌オリンピックは終わっているかもしれませんが、きっと“勝敗を超えた”数々の感動を胸に刻んでいるのではないかと思います。

スポーツのどんな点に感動するかは、人それぞれ。しかし、どんなタイプの感動であれ、その感動が自分自身のエネルギーとなることは、すべての人に共通のことなのではないでしょうか。

2018年2月

発行 日本総合住生活株式会社
東京都千代田区神田錦町1丁目9番地
(お問い合わせ先)03-3294-3381

制作 図書印刷株式会社
編集協力 有限会社オズプランニング
印刷・製本 図書印刷株式会社

表紙・P8写真 ©hororo style /amanaimages

緊急事故受付センター

緊急事故受付センターは、停電、水漏れや排水管の詰まりなど、緊急事故について24時間365日、的確かつ確実に対応できる体制を整え、集合住宅にお住まいのお客様が安心して快適な生活ができるようサポートしています。

また月曜日から土曜日の日中に発生した緊急事故には、最寄りの支店でも対応しています。

断水など給排水施設については、自動通報装置や防災センターなどから通報を受け、事故処理を行う体制をとっています。

●首都圏エリア TEL 0570-002-004
一部IP電話等をご利用のお客様でつながらない場合は、
TEL 048-839-0901をご利用ください。

●関西エリア 賃貸住宅 TEL 06-6969-2151
分譲住宅 TEL 06-6963-0834

●中部エリア TEL 052-350-2900

●九州エリア TEL 092-861-2525
平成28年1月5日より北九州地区の受付番号は九州エリアの受付番号に統一いたしました。

※おかけ間違いのないようお気を付けください。