

特集

心とカラダを癒すアイデア集

# ご自宅ヒーリング

マリモコミュニティからの季節便り

# まりもノ風

14

2011  
春号

@mansion life.

「おもてなしの空間づくり」

料理研究家 コウ静子さん



3 @mansion life.

料理研究家 || コウ静子さん

6 特集 自宅で癒し

— 今すぐ使えるアイデア集

10 お住まい拝見 埼玉県飯能市

12 マンション便り 愛媛県今治市

13 セッサ・タクマの手抜きツチン♪

14 まりもノ風ひろば・プレゼント

15 拝見! 世界のマンションライフ ノルウェー・オスロ

16 季節のお手入れ情報 「そろそろ、ですよ!」

「まりもノ風」で掲載している寄稿文や取材、インタビュなどでの発言の内容は必ずしも株式会社マリモコミュニティの見解を反映しているものではないかもしれません。本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断複製、転写、転載を禁じます。

## Cover Products

日本発のグッドデザイン

### K-SERIES

ケーシリーズ [1972]



通称「Oba-Q」。白い布をかぶせる瞬間に時間が止まったかのような不思議なフォルムのフロアライト。S,M,Lの3サイズ。右:「S-472」W700×H585mm ¥49,350(税込) 左:「S-473」W450×H370mm ¥32,550(税込) / ガラン Tel. 03-6277-4760

### アートとしてのプロダクトデザイン

デザインとアートの違いは何でしょうか。美術館の彫刻や絵画が純粹芸術と呼ばれる一方、デザインは応用芸術と呼ばれ、両者の間には超えがたい壁がありました。倉俣史朗は、この壁に風穴を開けたデザイナーでした。

倉俣は1950年代後半、三愛宣伝課で店舗設計の仕事でデザイナーとしてのキャリアをスタートさせます。その後さまざまな店舗デザインを手掛け、独創的な空間デザインは、当時話題となりました。70年代に彼は数多くの家具をデザインします。通称「Oba・Q」と呼ばれる照明器具は72年に発表された作品で

す。Oba・Qは、アニメ「オバケのQ太郎」の主人公のこど。乳白プラスチック板を熱し、布のように柔らかくして一個ずつ手作業で成形し、自然なドレープをそのまま硬化させてランプシェードは完成します。

倉俣はその後プラスチックやアクリルを使い作品を手掛け、透明アクリルにバラの造花を封じ込めた椅子「ミス・ブランチ」(88年)の詩的なデザインは、世界に大きなインパクトを与えました。近年では倉俣のように、デザインとアート、二つの領域を超えた作品を発表する作家も増えていきます。

### Shiro Kuramata

倉俣史朗 [1934-1991]



東京生まれ。桑沢デザイン研究所でデザインを学ぶ。1965年クラマタデザイン事務所設立。72年毎日産業デザイン賞受賞。90年フランス文化省芸術文化勲章受勲。91年死去、享年56歳。没後、世界の美術館で回顧展が開催された。

D  
esigner

W  
ork

# ②mansion life.

マンションでステキな暮らしを 楽しんでいきます

家族や友人が集う、心地よいダイニングルーム

料理研究家 Ⅱ コウ静子さん



## Profile

Shizuko Ko

大阪府生まれ。外資系銀行勤務の後、母で料理研究家の李映林さんのアシスタントに。その後独立し、現在は料理研究家としてメニュー開発やコンサルティング業務など、様々な分野で活躍中。近著は『キレイな人の秘密がわかる 韓国ごはん』(成美堂出版)。



## 生活感を消しながらも、 温かみのある空間づくりが おもてなしには大切です

料理研究家の李映林さん  
を母に、同じく料理研究家の  
コウケンテツさんを弟に持  
つ、コウ静子さん。彼女もま  
た母の意を受け継ぎ、韓国  
素材を活かしたフードコー

てしまい……。こんなに心地  
よい庭付きのマンションに巡  
り合えたのも、何かの縁。そ  
れで本格的に上京することに  
決めたんです（笑）」

ダイネーターとして注目を集  
めています。コウさんのお住  
まいは、賑やかな商店街を通  
り抜けた閑静な住宅地に佇  
む、スタイリッシュなマン  
ション。プライベートガーデン  
には食材となる様々な果実  
が植えられ、それに面したダ

料理研究家にとって、季節  
の旬を感じられる家庭菜園も  
欠かせない要素。レモン、オ  
リーブ、ミント、なす、トマ  
トなど、様々な野菜や果物を  
栽培するほか、梅干しを干し  
たり、野菜を干したりもして  
いるそうです。

イニングが家族や友人が集う  
お気に入りの場所なのだとか。

\*

「まだ地元である大阪と東京  
を歩き来しているときに、た  
またま弟のケンテツが住んで  
いたマンションに空き部屋が  
あって、当初は東京での活動  
拠用に借りたのがきっかけ  
なんです。そうこうしている

「韓国では、ご飯を食べ  
た？」というのがあいさつ代  
わりなんです（笑）。そのく  
らいみんなで一緒にご飯を食  
べることは大切。コチジャン  
大会や味噌大会と称して、よ  
くホームパーティーもします  
よ。だからいつ誰が訪れても  
いいように、部屋の中心とな  
るダイニングは、見せない収  
納にこだわっています」

うちに東京での仕事が多くな  
り、何よりお日さまの温もり  
と気持ちのいい風を感じられ  
るこのマンションが気に入っ

白を基調としたすっきりと  
した空間には、目に入る限り  
食器類は一切なし。ただし、  
クローゼットを改良した大型



①クローゼットをリフォームした食器棚は、コウさんのお手製。よく使うものは手前に、あまり使わないものは上方や奥に並べられています。料理を引き立てる、無地の食器が大半。  
 ②小鳥が遊びに来る広々としたプライベートガーデンでは、色とりどりのハーブや果実を栽培。料理のさり気ないスパイスとしてのほか、朝摘みのハーブティーを飲むのが毎朝の日課だとか。  
 ③風呂敷としても使われる、リネンやシルクをパッチワークした色鮮やかな「ボジャギ」も韓国伝統のもの。テーブルクロスやタペストリーとしてダイニングに飾って楽しんでいます。  
 ④ブルーベリー、杏、梅、高麗人参などを漬けた果実酒やシロップはもちろん、コウさんとお母さまのお手製。いずれもクリアなガラス瓶に入れて並べるだけで、まるでオブジェのような存在感。  
 ⑤古来より伝わる韓国の文化のひとつがお茶。ひょうたんから作られた茶こしは友人に大評判。大阪の家具店でオーダーした木のトレイは、マフィンなどをのせて食器代わりに使うことも。

上：韓国の伝統的な家屋の廃材などを再利用した、李朝時代の「パンダジ」をモチーフにした収納ケース。歴史を偲ばせるアンティーク家具特有の重厚感が、落ち着いた空間を演出しています。  
 下：コウさんがデザインを手掛け、京都の陶芸作家にオーダーした茶器。土の温もりを感じる、手の平に馴染むぼぼりとしたフォルムが、お気に入り。フタつきの器として料理を盛り付けることも。



コウ静子さんに教わる、おもてなしティー



### カラダを温める ショウガハーブティー

「季節の変わり目によく飲むのが、スライスしたショウガを入れたハーブティー。レモングラスは消化によく、ショウガは身体を温めてくれるから、風邪のひきはじめにも効果的です。植物を育てると都会のマンションでも季節の訪れや移り変わりを感じる事ができ、心が落ち着きます。自分で育てたハーブで淹れたお茶は、なによりのおもてなしだと思います」

材料(約2人分)  
 レモンバーベナ 葉5枚  
 ミント 葉6枚  
 レモングラス 6g  
 ショウガ スライス3枚  
 はちみつ お好み  
 お湯 300g  
 ※材料はすべて目分量でOKです

作り方  
 材料をすべてポットに入れて、お湯を注いで1~2分蒸らせば、出来上がり。乾燥したレモングラスを使用する場合は、蒸らし時間を3分に。

色遣いはいたってシンプルですが、部屋の空気感を心地よいものに導いているのが、李朝時代の収納棚の「パンダジ」や、組み木によるテーブル。温かみのあるアンティークの家具を取り入れることで、モダンな住宅特有の緊張感を解き放ち、コウさんの人柄を偲ばせる穏やかな空間に仕上がっています。

「生活感が出やすいキッチンやダイニングは見せない収納にこだわりながら、無機質にならないように、ナチュラルな素材感を随所に散らばせています。竹細工のカゴやアンティーク家具など、手の温もりを感じるものに囲まれていると、落ち着くんですね。

おもてなしの料理と同じく、みんなが集まるダイニングも、そんな温かみのある雰囲気をお大切にしたいと思っています」

の収納棚を開けると、たくさんのお食器が整然と陳列されていました。

「ガラスや磁器など素材やサイズなどで仕分けして並べれば、一目瞭然で使いやすく、統一感があるのでキレイに見えるんです。それは棚の上に置かれた果実酒の瓶やカゴなども同様。同じ素材や質感でコーナー分けをすれば、オブジェ感覚で楽しめます。数ある食器の中でもお気に入りには、韓国伝統の白磁と青磁。どんな料理も華やかに引き立ててくれますよ」

＊

色遣いはいたってシンプルですが、部屋の空気感を心地よいものに導いているのが、李朝時代の収納棚の「パンダジ」や、組み木によるテーブル。温かみのあるアンティークの家具を取り入れることで、モダンな住宅特有の緊張感を解き放ち、コウさんの人柄を偲ばせる穏やかな空間に仕上がっています。

「生活感が出やすいキッチンやダイニングは見せない収納にこだわりながら、無機質にならないように、ナチュラルな素材感を随所に散らばせています。竹細工のカゴやアンティーク家具など、手の温もりを感じるものに囲まれていると、落ち着くんですね。

おもてなしの料理と同じく、みんなが集まるダイニングも、そんな温かみのある雰囲気をお大切にしたいと思っています」

# 自宅で癒し—今すぐ使えるアイデア集

家事や仕事でお疲れの毎日…リゾートや温泉に行かなくても、アイデア次第でくつろぎの空間が作れます。いちばんリラックスできる「わが家」をヒーリングスポットにして、明日への活力を養いましょう。

## 五感を大切にしたい 空間作りの基本とは

インテリアコーディネーター、そしてカラーセラピストとして活躍する鈴木晴江さん。訪れたオフィスには、癒しへと導く空間作りのヒントが溢れていました。中でも鈴木さんが大切にしているのが、五感に響く部屋づくり。「クラフト感のあるアイテムは、それだけで癒し効果抜群。例えば毛糸で編まれたクッションや、手作りの花瓶などは、視覚的にも触覚的にも温もりが感じられます」目線の高さもポイント。ラ

イトやソファなどの大きな家具は、目線の低い位置にあった方が圧迫感がなく、よりリラックスできるとか。「あとは観葉植物や好きな香りと音楽に包まれば、緊張感から解放されたくつろぎの時間が楽しめるはず」癒しへと導く一般的なルールはあっても、実はインテリアはパーソナルなものだとも語る鈴木さん。流行や法則に流されず、まずは自分の好みを見極めることも大切。「今は、和モダンに夢中なんです。自分にとっての気持ちよさを重視することが癒しへの近道になりますよ」

### ① 見るだけで気持ちが 落ち着くカラーボトル

カラー心理カウンセラーとしても活動する鈴木さん。選んだカラーボトルからパーソナリティを診断し、癒しの部屋づくりに活かしています。



### ② 温かみのある木目調CDプレーヤー

レコードプレーヤーを思わせる、アンティーク調のCDプレーヤー。昭和の匂いを感じさせるレトロモダンな空間にじっくり馴染んでいます。



### ③ 昭和を感じる手作りクッション

数軒のインテリアショップを巡ってやっと出会った、懐かしさが薫るニットのクッション。ベロア調のソファの貼り地ともマッチしています。



インテリアセラピスト  
鈴木晴江さん



3

1

2

#### Profile

東京都生まれ。インテリアコーディネーター&カラーセラピスト。住宅をメインに戸建・マンション・モデルルームなど多数手がける。ライフスタイルを大切にしたい幅広い提案が好評。インテリア雑誌のスタイリング・監修を始め、スクールでの講師等、多岐に活躍。http://www.ayakajuku.jimdo.com

## 「グリーン」の姿、色彩、香り… すべてにリラックス効果があります」

「観葉植物の緑には、疲れ目を解消してくれる効果があります。ただ観葉植物には緑だけでなく違う色が楽しめるものもあるのでお部屋のアクセントとして取り入れてはどうでしょう。プルメリア、アンズリウム、グズマニアなどで

「観葉植物の緑には、疲れ目を解消してくれる効果があります。ただ観葉植物には緑だけでなく違う色が楽しめるものもあるのでお部屋のアクセントとして取り入れてはどうでしょう。プルメリア、アンズリウム、グズマニアなどで

「例えばゴムの木の仲間にはウンベラータという植物があります。南国の強いイメージはなく、優しいイメージは、葉の形からハワイのスローライフを連想させて、とてもくつろいだ気持ちにさせてくれます」

「例えばゴムの木の仲間にはウンベラータという植物があります。南国の強いイメージはなく、優しいイメージは、葉の形からハワイのスローライフを連想させて、とてもくつろいだ気持ちにさせてくれます」

「例えばゴムの木の仲間にはウンベラータという植物があります。南国の強いイメージはなく、優しいイメージは、葉の形からハワイのスローライフを連想させて、とてもくつろいだ気持ちにさせてくれます」

「例えばゴムの木の仲間にはウンベラータという植物があります。南国の強いイメージはなく、優しいイメージは、葉の形からハワイのスローライフを連想させて、とてもくつろいだ気持ちにさせてくれます」



グリーンコーディネーター  
濱田恵理子さん

### Profile

神奈川県生まれ。明治大学農学部卒。テレビや雑誌、カルチャーセンターなどで、身近な植物を使ったグリーンの楽しみ方を紹介している。著書に『小さな庭と寄せ植えBOOK』（主婦の友社）『はじめのガーデニング 室内で楽しむ花』（NHK出版）など多数。



ハイドロカルチャーを使うと、汚れを気にせずテーブルの上にも気軽に置くことができます。「チョコットグリーン」各¥4,725（税込）／第一園芸 <http://www.daiichi-engei.jp/>

「何と言ってもおすすめはハーブ類。少量の枝を摘んで料理に使ったり、お風呂に入れてハーブバスなどにも使えます。天然のアロマ効果を気軽に楽しむことができますよ。ハーブ類は基本的に丈夫なので、風の強い高層階のベランダでも楽しめます」

鉢もインテリアに合わせて楽しみましょうと濱田さん。「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

「土を使わないハイドロカルチャーという栽培法なら、水はけ用の穴がいりません。食器など、どんな物でも鉢として使えます」

## Living Green in Style



### ①料理のスパイスに最適なローズマリー

ハーブの中でも丈夫で繁殖力が強いので、園芸初心者におすすめ。肉料理の香りづけや入浴剤としても利用できるのがポイントです。

### ②アンズリウムは空気浄化の効果も期待

赤、白など鮮やかな花色が特徴的で、切花としても人気の高い観葉植物。空気中のアンモニアなどの除去能力も期待できます。

### ③愛らしいサキュレントはデスク周りにぴったり

サキュレントとは、ぷっくりとした肉厚の葉と茎を持つ小ぶりな多肉植物のこと。比較的丈夫で手がからないのも人気の理由です。

### ④南国ムードへと誘うミニモンステラ

トロピカルなムードが漂う活き活きとしたグリーンの葉。スローライフをイメージしたリビングのアクセントにお似合いです。

### ⑤女性に人気の高いハート型のウンベラータ

熱帯アフリカ原産のクワ科の植物。インテリアショップでも人気が高く、独特な樹形とハート型の葉っぱが、女性に好まれています。

## 「お風呂タイムはもっと自分らしく わがまま気分で楽しんで」

まかないこすめ お風呂ソムリエ  
小泉香織さん



### Profile

お肌と心に優しい「和コスメ」を提案するコスメブランド「まかないこすめ」で、入浴に関するさまざまな知識を身につけた「お風呂ソムリエ」として活躍中。お客さまの要望に応じた、適切な入浴方法や入浴剤をアドバイスしています。  
<http://www.e-makanai.com/>

心と同時に、カラダの緊張も解きほぐしてくれるバスタイム。お風呂ソムリエの小泉香織さんに、よりリラククスできるお風呂での過ごし方を伺いました。

「最もリラククスできるのは、37℃〜40℃のぬるめのお湯。無理がない程度に30分程度のんびり浸かりましょう」  
お風呂のリラククス効果を高めるためには、自分が「心地よい」と感じる空間づくりも大切なのだそう。

「照明を落としてキャンドルをつけてみたり、好きな音楽や映像を楽しんだり。お風呂に入る前に温水のシャワーを出しておくなど、浴室全体を温めておくことも重要です」  
くつろぐ時間には香りも大事な要素。

「入浴剤によってさまざまな効能がありますが、やはり自分の好きな香りを選ぶということがいちばん！ これからの季節なら、爽やかな緑茶の香りや森林浴効果のあるヒ



「まかないこすめ」の入浴剤は、すべて天然素材を使用。優雅な香りを楽しめる野ばら(右)は、女性に大人気。緑茶(左)は今の時期にぴったりの爽やかな香りです。各¥630

ノキの香りはおすすめですが、さらに家庭にある重曹をお湯に入れることで、温浴効果がアップします。お湯がやわらかくなり、美肌の効果もありますよ」  
最後に小泉さんからとっておきのアドバイスをいただきました。それは「いつもと時間を変えて、明るいうちにお風呂に入ること」。忙しい日常の中では、ついシャワーだけで済ませがち。そんなときは、休日を「お風呂の日」と決めて、明るい時間から入ってみると気持ちに余裕もでき、よりリフレッシュ効果も高まるのだそうです。  
「温泉宿に行った気分です。うちのお風呂タイムを楽しんでみてくださいね」

## Bathroom for Relax

### ①防水スピーカーで

#### 入浴中も好きな音楽を

丸みを帯びたフォルムが特徴の防水スピーカー。ジャックをiPodやiPhoneに差し込むだけで、バスルームが本格的な音楽空間に。「おんたま」¥1,029(税込)／東急ハンズ渋谷店 Tel.03-5489-5111

### ②バスソルトで

#### 身体と心をリラククス

死海の深層水から自然製法で作られた天然塩に、エッセンシャルオイルをブレンド。ナチュラルな香りがロマンティックなムードへと誘います。各¥1,575(税込)／コクーニスト ☎0800-300-3312

### ③無線LAN内蔵の

#### 防水テレビ

お風呂で長時間過ごすには、防水テレビがおすすめ。手の平サイズのコンパクト設計のため、狭い空間でもOK。インターネットで動画も楽しめます。「SV-ME870-A」オープン価格／パナソニックお客様相談室 ☎0120-878-365

### ④光の陰影を作り出す

#### プロジェクター

オーシャンブルーの美しい揺らぎを映し出す、ミニプロジェクター。まるで海の中にいるかのような心安らぐバスタイムを演出します。「プロジェクターポット」¥3,990(税込)／アクタス Tel.03-5269-3207



タオル(大) ¥3,675(税込)、(小) ¥1,575(税込) / Y's for living Tel.03-3449-1151

ボディブラシ ¥2,079(税込)、スポンジ ¥2,205(税込)、ブルブルタッキー(アヒル) ¥1,554(税込) / 東急ハンズ渋谷店 Tel.03-5489-5111

## 「五感を通してリラックスすれば 気持ちよく眠りに入れます」

快眠セラピスト

三橋美穂さん



### Profile

寝具メーカー研究所を経て独立。講演・執筆・相談の他、寝具メーカーやベッドメーカーのコンサルティンク、ホテルや旅館の客室コーディネートなどを行っている。著書に『ねこに教わる快眠レッスン60』（PHP研究所）。  
<http://sleepeace.com/>

夜眠れない、朝起きて何となくだるいという経験は誰にもあります。気持ちのよい「快眠」はどうしたら手に入るのでしょうか？ 快眠セラピストの三橋美穂さんは、こう教えてくれました。

「昼間は、何があってもすぐ対応できるようにカラダはやや緊張しています。まずは眠りに入る『移行期』をつくる必要があります。眠る前に1時間くらい、ゆったり過ごすのが理想です」

ではその「移行期」は、何をすればいいのでしょうか。

「人をリラックスさせるのは副交感神経の働きですが、これは視覚や聴覚などの五感を通して高まります。ぬるめのお風呂に入ったたり、ラベンダーなどの香りをかぐことも効果的。照明は明るすぎず、色は夕日のようなオレンジの色に。寝室のカーテンや布団カバーなど、部屋に占める色の割合が大きいので色目を統一しましょう。気持ちの落ち



約40℃の蒸気が10分程続き、目を温める「蒸気でホットアイマスク」。天然エッセンシャルオイル配合のタイプもあります。オープン価格/花王  
<http://www.kao.com/jp/>

着くグリーン系やブルー系がおすすめです。寝具やパジャマは、オーガニックコットンや超長綿など肌触りのいいものを選んで。また、日中に目を酷使し、目の周りの筋肉は緊張しています。『ホットアイマスク』で目の周りを温めてほぐしてあげましょう」

最後に三橋さんからの、眠りについて一言。

「これまで私たちは、昼間活動して何をやるかということばかり考えていました。しかし昼間の活動と夜の睡眠は、光と影のように切り離せないもの。眠りのことをみんながもつと大切にしようになつた時、明るく平和な地球になるような気がします」



### ①肌触りなめらかな

#### 極上コットンのパジャマ

素肌に心地よい上質な「超長綿」を用いた、ラグジュアリーなパジャマ。眠りにつくひとときを演出。「ファイバーアートステューディオ」¥16,800(税込) / リビング・モティーフ Tel.03-3587-2784

### ②ファブリック類は

#### 単色で統一して

グリーンのファブリック類は、ゆったりとした気持ちへと導いてくれます。肌触りの良いものを選びましょう。布団カバー ¥5,880(税込)、ピロケース ¥2,000(税込) / アクタス Tel.03-5269-3207

### ③心地よい眠りを誘う

#### アロマディフューザー

五感の中でも脳にストレートに響くのが嗅覚。ミスト状になったエッセンシャルオイルのほのかな香りが、心地よい眠りへと誘導します。アロマポット ¥5,040(税込)、アロマオイル各 ¥2,625(税込) / 生活の木 ☎0120-175-082

### ④ベッド周りは

#### ほのかな明かりが正解

明るさの調整が出来るテーブルスタンドならベッドサイドの照明にぴったり。心地よい光の強さが自由に選べます。フロス「MISS K」 ¥38,850(税込) / リビング・モティーフ Tel.03-3587-2784

## Bedroom in Harmony

カーテン ¥3,800(税込)、レース ¥4,800(税込) / アクタス Tel.03-5269-3207

快適マンション生活を堪能中

# 「お住まい拝見」

ポレスター飯能 M様邸

## 暮らし方に合わせて 自分流にアレンジ

お孫さんのびのびと遊べるリビング、東向き大きな開口、そしてナチュラルな色遣い。Mさんの住まいは、シンプルで美しいデザイン性と、そこに暮らす人をやさしく包み込む温かさを兼ね備えています。

Mさんは飯能駅と東飯能駅の徒歩圏内で、病院やショッピングセンターにもアクセスしやすい利便性に惹かれ、ポレスター飯能の2階のひと部屋を購入しました。

都心へ約45分、美しい自然

つかれちゃった...



にも近い飯能でのMさんの生活はアクティブ。ケアドライバーをしながら、休日は奥さまとハイキングに出かけたり、アクアリウムの専門店やインテリアショップでの買い物など、生活を楽しんでいきます。

シンプルの間取りと空間のデザインも、Mさんがこの物件を選んだ理由のひとつ。設計の打ち合わせでは、開き戸を引き戸に変えることを提案するなど、プランニングに積極

的に関わりました。キッチン

目隠しのカーテン、個室のパーティションは、入居後にMさんが取り付けたものです。「年を重ねるごとに生活は変わっていきます。その変化に対応できる包容力が、家には必要だと思います」とMさん。

お孫さんがもう少し成長したら、ソファと大型のテレビを新調する予定でしたが、2人目が生まれるという嬉しい誤算が。夢のインテリア改造計画は、もう少し先送りになり

そうです。

ガタンゴトン  
はやいねー



リビングは家具をあえて置かず、プレイスペースに。LDKの隣にある和室とひと続きになった間取りなので、Mさんの目はお孫さんがどこで遊んでも行き届きます。凹凸のないパリアフリーの床はMさん夫婦だけでなく、お孫さんにとっても安全です。

## 管理員さん登場

+ αの気遣いが  
暮らしやすさへ  
つながります

水村隆之／白岩幸子

ポレスター飯能 管理員

「とにかく入居者の方に安心感をもっていたくこと。それが何よりも大切です」と、管理員に就いて2年半というベテランのお2人。少しでも居住者の方が不安を感じないように、ちよつとしたトラブルや入居者からの質問も先送りにせず迅速に対応。さらに経過報告も細かく行うように心がけています。

日々の仕事に関しては午前中を白岩さん、午後は水村さんと分かれて担当しています。きちんと仕事を引き継ぎをし、月に1度のミーティングは欠かしません。決められた仕事をこなすだけではなく、より効率的な方法を2人で見つけていき、細かなところまで目が行き届くように常に工夫しています。



右/水村隆之さん 左/白岩幸子さん



ポレスター飯能

〒357-0035 埼玉県飯能市柳町4-14  
15階建 全70戸 平成19年2月竣工  
事業主/株式会社マリモ

## Mansion Owner



遊びに来ていたお孫さんの晴海くんとMさん。晴海くんは明るくのびのびとした空間で、Mさんと一緒に遊ぶのをいつも楽しみにしているそう。

### 奥様の寝室



クラシカルな印象の  
落ち着いた空間

夫婦別々の個室があります。作りつけのクローゼットがある奥さまの個室。ややクラシックテイストの布団カバー、カーペット、ランプなど、すべて奥さまお見立て。

### M様の個室



趣味や仕事に集中できる  
プライベートスペース

可愛い熱帯魚の泳ぐ水槽が設置されたMさんの個室。コンパクトで整理がしやすいという学習机には、仕事で使用するファイルがぎっしり。



海に近い町で生まれ育ったMさんの趣味はマリンアクアリウム。ご自身の部屋で楽しんでいます。今後は少し大きなものをリビングに置く予定。

### キッチン



十分な広さがあるので  
大容量の収納棚の設置が可能

Mさんは奥さまに料理をふるまうこともあるそう。キッチンカウンターと収納棚の間にゆとりがあるので作業しやすく、ご夫妻と一緒に調理をしても狭さを感じません。

マリモの輪が広がっています

# マンション便り in 愛媛

マリモコミュニティが管理するマンションから  
管理組合の取り組みや理事長さんの声をお届けします。  
第1回目は、屋上から瀬戸内海が一望できる  
愛媛県今治市のマンションに伺いました。

## ■ グランドール今治四番館

今治市は、愛媛県の北東部に位置する人口約17万人の街。街のシンボル今治城は、全国的にも珍しい海水を堀に入れた「海岸平城」です。また、今治と言えばタオルの生産地としても有名。国内生産のシェアを約60%も占めるんだぞ。

そんな歴史と産業の街にある「グランドール今治四番館」は、今治城の近くに建つ全59戸のマンション。現在理事長を務める神村研二さんが考える、このマンションの自慢ポイントは2つ。

「1つは立地条件。駅やスーパーがすぐ近くにあるので、とても暮らしやすい環境です。小中学校も多く、お子さんのいる家庭も生活しやすいと思います。2つめは眺めの良さ。視界を遮るものが周りにないので、毎年8月に行われる花火も部屋の中から見る事ができるんですよ」

小中学生のお子さんが多く、

マンション以外の子供たちもよく訪れるのだぞ。

「管理員の田中さんには、もう10年くらいお世話になっていきます。居住者のお子さんの顔もきちんと覚えておいでなので、部外者の出入りがあればすぐに分かります。子供たちのマナー違反に対してもすばやく対応してくれました。居住者にとっては、お母さんのような存在ですね」

最後に今後の予定をお伺いしました。「このマンションも築15年、2年後には大規模修繕が控えています。これから大規模修繕委員会を設立し、準備をしていく予定です」



カラオケルーム  
予約さえ取れば、居住者ならだれでも使えるカラオケルーム。カラオケ機材だけでなく、ステージやスポットライトまで完備し、まるでお店のような内装です。



集会室  
大きな開口部から光がたっぷり入る集会室は、普段は理事会などで使用しています。手軽に体を動かすことのできる、卓球台や健康器具も置いてあります。

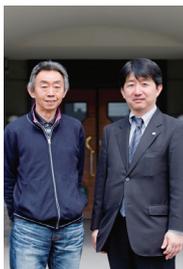


屋上  
バーベキュー用のテーブルとイスが用意され、家族や友達との団らんに大人気のスペース。近くに流し台もあって便利です。子供が遊べる大型遊具も設置。



屋上からの展望  
今治城や瀬戸内海の島々が見渡せます。晴れた日には本州が見えることも。夏の花火大会時には、混雑を気にすることなく大迫力で楽しめる特等席になります。

### 充実したマンション設備



左から理事長の神村研二さん、マリモコミュニティ担当香川郁夫。「香川さんは連絡をするのでいつも助かっています」と神村理事長。

### 立体駐車場をフラットに変更

古くなり故障が多くなってきた立体駐車場を取り外し、フラットな駐車場に改築しました。朝出勤する時、車を取り出せずに遅刻するなどのトラブルがなくなると好評です。毎月かかっていたメンテナンス代や電気代という維持費もかからなくなりました。



Before



After

グランドール今治四番館  
〒794-0041 愛媛県今治市松本町4-2-3  
11階建 全59戸 平成8年5月竣工  
事業主 株式会社マリモ

セッサタクマの

# 手抜きキッチン♪

テレビで人気の川越達也さんを始めとする8人のシェフ集団、“セッサ・タクマ”。  
今回はキャプテンの川越さんと、和食の達人・笠原シェフが登場！  
お題は、魚介の美味しさを存分に生かした「お刺身レシピ」です。

セッサ・タクマって？

人気店のオーナーシェフや料理長を務める8人組。兄貴分のセッサ組4人と弟分のタクマ組4人で構成され、チャリイベントやトークショーなどで活動中。『セッサ・タクマの手抜きキッチン♪』（セブン&アイ出版）、『セッサタクマの10分で作れる新メニュー』（世界文化社）が発売中。

10分以内で作れる  
川越 vs 笠原の  
簡単レシピ



代官山のイタリアン「タツヤ・カワゴエ」のオーナーシェフ。テレビ・雑誌だけでなく、ホテルでのトーク&ディナーショーもこなす多才な人物。

タツヤ・カワゴエ

川越達也さん

ホタテのタルタル  
ブルスケッツ



今回のテーマ

## お刺身

黄杏両論 笠原将弘さん

サーモンの親子あえ  
手巻き寿司風



日本料理「黄杏両論」のオーナーシェフ。韓国では日本料理店をプロデュースし、日韓を行き来する多忙な日々。自他ともに認めるビール好き。



川越レシピ

1人分388kcal 調理時間6分



笠原レシピ

1人分370kcal 調理時間6分

### 材料(2人分)

ホタテ貝柱(刺身用) …大2個(約100g)  
カマンベールチーズ…100g  
にんにく…1/2片  
バゲット…8枚(1枚約5mmの厚さ)  
マヨネーズ、塩、黒こしょう、オリーブオイル、ピンクペッパー(あれば)、好みでセルフイーユ、プチトマト、スナップえんどう、芽キャベツ

### 作り方

①バゲットの片面に、にんにくの切り口をすりつけて香りをついたら、軽くトーストしておく。  
②ホタテとカマンベールチーズは、それぞれ5mmくらいの角切りにし、ボウルに入れる。マヨネーズ大さじ1と1/2を加え、さらに塩、黒こしょう各少々を加えてよく混ぜる。

### point



「トーストする前にバゲットに、にんにくをすりつけてね。熱を加えると香りが立ちます」

※調理時間は目安です

チーズがホタテからんで旨味アップ  
野菜と一緒に食べても美味しいよ



### 材料(2人分)

サーモン(刺身用さく)…100g  
イクラ…20g  
大根…100g  
卵黄…1個分  
A [ごま油、みりん…各小さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
万能ねぎ…適量  
韓国風焼きのり…12枚(1枚は全型1枚の1/8)  
ご飯…200g

### 作り方

①サーモンは5mm角に切る。大根はおろして水けをきっておく。  
②ボウルに大根おろし、卵黄、Aを加えて混ぜたら、イクラ、サーモンを加えてあえる。  
③のりにご飯をのせたら、②、小口切りにした万能ねぎをのせ、巻いていただく。

### point



「おろした大根は、ザルに軽く押しつけて水けをきって。あえたときの水っぽさが防げます」

韓国風焼きのりを使うのがポイント  
ひと口サイズでパクッと食べられます



# アンケートにお答えいただいた方の中から 抽選で合計21名様にプレゼント

毎日の暮らしに新しい“素敵”をプラスする『まりもノ風』ならではのセレクトです！

1

6  
名様



## わが家が瞬時で“プチリゾート”に！ ファブリーズ・ミストラル リゾートコレクション

お部屋にスプレーすると、いやなニオイが消えリゾート地にいるような香りが広がるエアケア剤。南国をイメージした「ハワイアンフラワーのミスト」と大自然をイメージした「ニュージーランドブリーズのミスト」を1本ずつセットにしてプレゼント。オープン価格/P&G

【応募のきまり】希望商品の番号を選んで、このページに添付されたハガキに必要事項を明記してご応募ください。切手は不要です。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

【締め切り】2011年6月15日(水) 当日消印有効。

2

10  
名様



## 美味しい！簡単！驚きのレシピが満載 川越達也の新ユニット セッサ・タクマの手抜きキッチン♪

今回登場した、料理ユニット「セッサ・タクマ」のレシピ集。ドレッシングやパスタソース、ルウなどの身近な市販品や買い置き食材が本格料理に大変身しちゃいます！どれも3ステップ10分で完成する、お手軽料理なのもうれしいところ。¥780(税込)/セブン&アイ出版

3

5  
名様



## みずみずしいふっくらとした肌に！ うるぶる ハンドクリーム

美容成分「ナノケアエッセンス」を配合した、まるで美容液のようなハンドクリーム。サラッとして、ベタつかないのでこれからの季節にぴったり。持っているだけで幸せ気分になれるような、ピンク×ゴールドのパッケージデザインにも注目です。¥1,680(税込)/セブテム総研



(舞鶴市) SKさん 33歳

『まりもノ風』に載っているステキな生活とは程遠い、子育てや日々の生活に必死なマンションライフですが、広くて良い環境の中にある毎日の生活に感謝しています。管理人さん、毎日やさしくしてくれて、ありがとうございます！

(桑名市) KMさん 40歳

私もポレスターの内装が気に入り、住み始めて4年になります。天井も高く部屋も広々としているので、とても快適に暮らせています。「お住まい拝見」で、毎回ほかの地域に住んでいる方の部屋を見るのを楽しみにしています。

(岩国市) MMさん 45歳

「お住まい拝見」に登場するマンションは間取りがほとんど同じなので、インテリアの参考になり毎号楽しみます。わが家もいつか登場できることを期待しています。

(山口市) AHさん 31歳

早いものでポレスターに住み始めて2年。その間に長男の誕生で家族が増え、長女が幼稚園に入園するなどいろいろな楽しみが増えています。子供たちの成長をみて、ポレスターに決めてよかったと思う幸せな毎日です。

(新潟市) YHさん 29歳

私の住むマンションには、フィットネスルームがあります。来年の目標はズバリマラソン大会で入賞することです。他の入居者も一緒に汗を流しているのを見ると、がんばれます。入賞できたらまたメッセージを送りま〜す！

(伊東市) MNさん 58歳

新築で入って早5年目。いつのまにか家の中が汚れていても、あまり気にしなくなりました。そんな時に「そろそろ、ですよ！」を読むと刺激になります。掃除の参考にもなるので助かっています。

(宮崎市) YTさん 44歳

1歳3か月の息子は、いまだ夜泣きが続いています。そんな時、朝方4時のマンションからの眺めに癒されています。息子もびたつと泣き止み、いつの間にかスヤスヤと寝息が...

(新潟市) YTさん 51歳

毎日、マンションで快適な生活を送っています。流れる雲や風をうけて横に降る雨などを大きな窓越しに眺めながら、ゆったりと楽しむお茶の時間がサイコーです。

(四国中央市) RHさん 39歳

毎号「まりもノ風ひろば」で皆さんのお便りを読むのが楽しみです。工夫して暮らしている様子が、いろいろと暮らしの参考になります。

## 編集後記

このたびの東日本大震災により被害をうけられた皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。このような大変な状況ではありますが、皆様のお力をお借りし『まりもノ風』を今号も発行することができました。今号より誌面も新たにリニューアルいたしました。皆様からのご意見を参考とさせていただきながら、皆様のマンションライフのお役に立てる情報をお届けできるよう、引き続き取り組んでまいります。皆様には、本誌をご覧いただくことで少しでも楽しいひと時を過ごして頂けると幸いです。なお、マリモコミュニティは昨年10月に、全国で14万5千戸の管理実績を有するユナイテッドコミュニティーズグループに参加いたしました。これにより、マンション管理につきましてもグループ各社のノウハウやシステム共有を図りつつ、更なる管理品質の向上に従業員一丸となって取り組んでおります。本誌『まりもノ風』共々、マリモコミュニティをこれからもご愛顧頂けますようどうぞ宜しくお願い申し上げます。 『まりもノ風』編集部

# 拝見！世界のマンションライフ

所変われば暮らしの作法も変わります。世界の集合住宅愛好家は、どんな暮らしをしているのか。今回は、世界一物価の高い都市として知られる、ノルウェーのオスロからレポート。



モトーンをベースに、温もりの感じられる北欧家具を融合させることで、個性的なインテリアに仕上がっています。19世紀末の建物は天井が高く、さらに背丈の低い家具で全体を揃えていることもあって、部屋が開放的に感じます。

## オスロ

Renate Repstad & Haavard Karioski 邸

### 年の半分が冬だから、快適ホームにお金をかける

7年間同棲中のホーヴァルさんとレナーテさんも、共同所有していた65㎡の物件を

所有することがよくあります。相手とも家族として共同ローンを組み、住居を共に購入・するケースが一般的。また北欧では「家庭」を作るのに婚姻が必須ではないため、同棲

不景気とは言いつつも、不動産市場は常に買い手市場のノルウェー。社会保障先進国だけあって、老後のための貯蓄がほぼ不要。そのため20代でローンを組み住居を購入する人が多いのが現状です。市内のマンションは18世紀後半〜20世紀半ばに建てられたものが多いですが、近年はモダンな新築マンションも目立ち始めています。

のがあるこんなマンションが、オスロのスタンダードです。

こちら物件も購入後、床と壁を塗り替え、バスルームをリフォームしました。モントーンのモダンさに、木の家具とアンティーク家具を織り交ぜて個性を出しています。厳しく長い冬は家での時間が長くなるため、家を快適にするための出費を惜しまない北欧人。ミニマルな中に温かみ

売却し、2年前に90㎡のこのマンションを購入。物件を売る際はあちこちを改装して売値を上げるのがノルウェー式。というのも、この国の住宅販売はオークション形式が一般的なのです。壁をぶち抜いて間取りを変えたり、水場の位置を変えて価値を上げるケースも見られます。室内のペンキ塗りはもちろんのこと、大掛かりな改装でも電気配線以外をすべて自分で行う人も少なくありません。



a. 雑誌が大好きな2人は、増え続ける雑誌を種類ごとに平積みして美しく収納。棚の上にある白いスピーカーはスイス・ジュネバ社のもの。北欧では大ブームとなっているデザインアイテムです。b. 北欧の都市らしく、リビングには暖炉が。体を芯から温めてくれる炎が見た目にもアットホームな雰囲気。セントラルヒーティングも完備しているので、真冬でもTシャツ1枚で過ごせます。

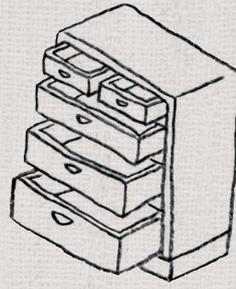


オスロ市のほぼ中心に位置し、中心街まで徒歩15分のサント・ハンスハウゲンは人気住宅エリア。2年前に約5000万円で購入。この地区でこの広さなら、平均より若干高価な値段。バルコニー付きの物件は北欧人に人気があります。

**DATA**  
場所：オスロ市内／建物：5階建て、2LDK、バルコニー付、91㎡／購入価格：約330万クローネ（約5000万円）／築年：1896年／居住者：40歳男性1名、30歳女性1名

# 「そろそろ、ですよ!」

季節を安心して楽しむメンテナンス情報を  
マリモコミュニティからお届けします。



## 冬ものから春夏ものへ、 洋服の入れ替えついでに クローゼットやたんすのお手入れ

曆上の「衣替」はもう少し先ですが、暖かくなつたのでそろそろ春夏ものへの洋服の入れ替えが必要になるのが今の季節。入れ替えついでに、クローゼットやたんすのケアをしておきましょう。

### 風を通してカビを防ぐ

洋服の入れ替えは天気の良い日に行い、すべて終わるまでクローゼットの扉は全開に。たんすの引き出しも階段状に開けておきます。ジメジメ感が気になるときは、扇風機で風を送って湿気を追い出しましょう。

### 洋服を詰め込みすぎない

繊維は湿気を含んでいるので、クローゼットやたんすに

洋服を詰め込むほど、湿気がたまってカビもはえやすくなります。クローゼット収納の理想は、服と服の間に風が通るすき間があること。たんすの引き出しもギュウギュウ詰めは避け、ふんわりとたたんだ状態で収納しておきましょう。

### 除湿剤は下の方に

除湿剤にはさまざまなタイプがありますが、クローゼットに1つだけ置くなら、床に近いところに。湿気は空気より重いので、下のほうにたまっていくからです。洋服をたくさん詰め込んでいる場合は、ハンガーをかけるバーにひっかけて使うタイプのものも併用しましょう。

## 冬向けのラグやじゅうたんを しまう前にちよつとひと手間

季節に合わせて取り替えることも多い、ラグやじゅうたんと。冬ものをしまう前に、ちよつと丁寧にお手入れしてみよう?

ホコリをしっかり取る  
毛足の長いものは、流れに逆らって毛を起すようにしながら掃除機がけを。掃除機でとり切れない髪の毛や小さなホコリは、粘着ローラーなどで取り除きます。

中性洗剤でふき掃除  
丸洗できないものは、少量の中性洗剤を加えたぬるま湯につけてかたく絞った布で、しみついた汚れやにおいをふき取ります。いろいろな方向から、力を入れて強めに

ふきましよう。その後、水ぶきで洗剤を洗いぬいでふきとり、さらさらからぶきで仕上げます。

陰干しで湿気とり  
紫外線による色落ちを防ぐため、裏返して2〜3時間、陰干しします。表面を上から下へなでるように払い、ホコリを落とすしてから室内に入れましょう。

くぼみはスチームで改善  
家具の重みなどでついたくぼみは、アイロンの蒸気をあてて毛足を起すと目立たなくなりますが、アイロンの底がラグなどの表面に触れないよう、少し離して当てるのがコツです。



## バルコニー掃除で 気分もすっきり!

春の初めのホコリつぼさも一段落。バルコニーをしっかりと掃除するチャンスです。

こびりついた泥を落とす  
ほうきで掃いた後、水をまける場合は避難ばしこの周りを避けて水をまき、ブラシでこすり落とす(階下への漏水につながる場合もありますのでご注意ください)。排水口が自室のバルコニーにあるときは、ヘラなどで周囲の汚れを落としておきましょう。水をまけない場合は、ぬらしてちぎった新聞紙をまき、ほうきで掃きます。柑橘類の皮をまくのもおすすすめ。皮に含まれるオイルが、汚れ落としを助けてくれます。

手すりなどは水ぶきを  
バルコニーの手すりやエアコンの室外機は、しっかりと絞った雑巾で砂埃などの汚れをふきとります。