

まりもノ風

マリモコミュニティからの季節便り

23

2013
夏号

特集

涼を呼び込む
夏のおもてなし



@mansion life.

「部屋は自分の状態を映すバロメーター」

ウォーキングトレーナー 福村あけみさん

拝見！世界のマンションライフ

常夏を満喫するシンガポールライフ

ウォーキングトレナー|| 福村あけみさん

6 特集

涼を呼び込むおもてなしアイデア
夏のテーブルコーディネート

10 お住まい拝見 三重県四日市市

12 マンション便り 長野県茅野市

13 拝見! 世界のマンションライフ
シンガポール・ホランドビレッジ

14 まりもノ風ひろば・プレゼント

16 季節のお手入れ情報 「そろそろ、ですよ!」

『まりもノ風』に掲載している寄稿文や取材、インタビュー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。

@mansion life.

マンションでステキな暮らしを
楽しんでいきます

部屋は自分の状態を映すバロメーター

ウォーキングトレナー|| 福村あけみさん



Profile

Akemi Fukumura

2008年にミスコン世界大会に日本代表として出場。現在はWALK & WAY代表として、スクール運営、ファッションショーのイベントプロデュースなどを行っている。今までに6000人を超える女性へウォーキングを指導。独自のウォークウェイ・メソッドを広めるため活動している。http://walk-way.jp

Cover Products

日本発のグッドデザイン

Hisakazu Shimizu

清水久和【1964-】



長崎生まれ。桑沢デザイン研究所卒業。キヤノンに入社しIXYなどのデジタルカメラシリーズのデザインを手がける。現在S&O DESIGN 株式会社代表。桑沢デザイン研究所非常勤講師。「瀬戸内国際芸術祭2013」に「オリーブのリゼント」という作品を出品中。

D
esigner

味の善し悪しを決める要素は、料理そのものもつ味の質だけではありません。場の雰囲気や相手など、さまざまなことが影響します。とくにカトラリーなど直接口や舌に触れるものは、デザインの多さからも、味を左右する力があることがわかるはず。この「アイスクリームスプーン」は、アイスを食べるためのスプーン。カップアイスを買ったときについてくる、あの木のさじをトレスしたデザインです。素材にはステンレスが使用されています。デザインを手がけたのは、清水久和氏。昨年までキヤノ

ンに所属し、インハウスのデザイナーとして活躍していました。個人では「とるにたらないけど身の回りにあり、誰がデザインしたかわからないような愛すべき日用品」に着目した「愛のバッドデザイン」という活動を行っています。この作品で清水氏は長年愛されてきた木のさじに、触感という喜びをプラスしました。ステンレスのスプーンが唇や舌に触れたとき、そのなめらかな感触を気持ちいいと感じます。この快感がアイスを食べるというささやかな「ご褒美」を、より幸せなものにしてくれるのです。

Ice Cream Spoon

アイスクリームスプーン【1998】



シンプルなステンレスのボディ。多くの人々に親しまれてきた木製スプーンに、永遠の命を吹き込みました。新潟県燕市にあるホテル・レストラン用の食器を制作するメーカーが製造。品質にもこだわっています。W19×H120mm ¥1,260(税込) / craft_one www.craftcraft.net

食事の時間を豊かにする
カトラリーの力

W
ork



ベージュのソファやテレビを置いているキャビネットも、すべて自分で家具店を回り探したもの。「ネットで買うとイメージと違っていたりするので、必ず自分の目で直接確かめて買うようにしています」。

歩くだけで美しくなる
ウォーキングレッスン



かかとから
踏み込む

ウォーキングトレーナー
福村あけみさん直伝

ヒールを履いていないときの「正しいウォーキングの仕方」。足首から下だけを動かすよう意識しながら、かかとから踏み込み、足裏だけで体を進めるようにします。



つま先をぎりぎりまで
残して蹴り上げる

後ろ脚は、足の指まで使って、しっかり上げるのがポイント。この動きを意識すると、歩くだけで体がほかほかに。代謝もよくなり、無理なく痩せられるようになります。

かみを感じられる部屋になつて、くつろげるようになりました。遊びに来た友だちも「ここに来ると眠くなっちゃう」と言つてなかなか帰らなくなるくらい(笑)、今は居心地がいいですね」

無駄なものがない、洗練された美しい部屋を保つためのポイントは何となくと「短時間だけど、毎朝掃除しています」という答えが。「帰ってきて、散らかっているのを見ると嫌になりますよね。そんな気持ちになりたくないから、仕事の前にすべてきちんと片付けてから出かけています。部屋のキレイさは、私にとっては自分の状態を客観視するひとつのバロメーターなんです。スッキリ

リ片付いていると、仕事もプライベートも順調。でも散らかっている、たいてい仕事も整理ができていない場合が多いですね。ほかに、部屋のあちこちに飾つてある観葉植物や切り花も、いいバロメーターになっています。すごく忙しくて疲れていると、ちゃんと世話できなくて植物が弱っていくんです。だから自分自身も植物も枯らさないようケアしています」

家での仕事は、おにも雑誌の連載原稿の執筆や、仕事のメールの返信などデスクワークが中心。BGM代わりにテレビですつと好きな映画を流していると「テンションが上がって仕事のやる気がアップする」のだそう。さらに今年

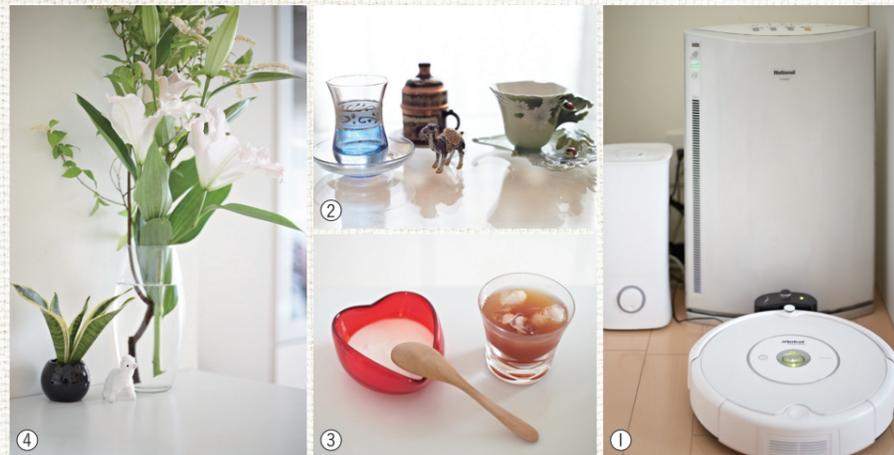
に入ってから、料理もするようになった。そうした工夫をするうちに「ますますこの部屋が好きになってきた」と言います。「最初は「仕事部屋」という意識が強かったから、お鍋を出しておくのも抵抗があったんです。でも料理をするようになって、やっぱり家でご飯を食べるのがいいなって再確認しました。ただ、キッチンにごちゃごちゃとものを置くのは好きではないので、なるべくすぐ片付けるよう心がけています」

もちろん部屋だけでなく、ウォーキングトレーナーを務めているご自身の美を保つため、ボディマッサーなどの努力も欠かしません。「お風呂上りには、脚を上げ

てバタバタと動かす体操をしています。ウォーキング自体もむくみを取るのにとっても有効なんです。この体操も効果的なんです。朝は10分掃除、夜は10分体操。この2つはもうすっかり習慣になっています」

「しばらく、この部屋以上のところは見つけられそうにないですね」という福村さん。さらに快適に住むために、部屋に飾る緑や花を、もっと増やしたいそう。

「今はおかげさまで仕事で忙しい毎日。それも楽しいけれど、緑や花に触れて癒される、そんなゆとりを少しずつでも増やしていきたいですね」



①家具だけではなく、空気清浄器や加湿器、ルンパなど家電もすべて白いものに統一してあります。
②「ミスコンで訪れた国で、記念に集めました」。右からカナダ、クウェート、トルコ(青と茶)で購入。
③「朝にグルコ菌で作ったヨーグルト、お風呂上りは黒麹もろみ酢を摂っています。美容にも最適です」
④「ユリは大好きな花です」。気持ちに潤いを与えてくれる切り花も心地いい空間を作る必須アイテム。



スッキリ片付いた部屋で
仕事とプライベート
両方の時間を充実させる

住み続けてもう8年になるという福村あけみさんの自宅は、まるで昨日住み始めたかのようにとてもキレイ。「この部屋が気に入るすぎて、離れられないんです」という、快適なマンションライフについて伺いました。

*

福村さんが部屋を探す際の絶対条件のひとつに挙げているのが「共有部分をキレイに掃除してくれること」。今お住まいのマンションは、その希望をしっかりとかなえてくれているのだそう。

「このマンションは管理員さんがキレイに掃除をしてくれているんです。だからゴミがひとつも落ちてないですし、エントランスのドアやガラスも磨いてくれるからいつもピカピカで気持ちがいいんです。一軒家で暮らすのも憧れるけど、掃除を全部自分でやることを考えると、大変ですよ

ね。マンションって本当に便利だなんて思います」

部屋は自宅兼、仕事スペースとしても使用。余計なものも置かず、インテリアは白を基調にスッキリ統一。仕事に集中できる環境を整えました。「住み始めたときはソファもテーブルもすべて真っ白。バリバリと仕事ができる状況を目指していました。でもそのせいか家ではなかなかくつろげなくて(笑)。以前はリラクセスするために、わざわざ近くのカフェに出かけていたんですよ」

でも30代になってからは、自然と家に癒しを求めるように。家具を白一色から、少しだけ変えてみたのだそう。「たとえば、ソファをベージュにしたり、テレビ台のあるキャビネットも、扉の一部を白木の木目にしてみたい。ほんの少し変えたただけなんです、それだけでずいぶん温



涼を呼び込む おもてなしアイデア

夏のテーブルコーディネート

ホームパーティは苦手、人を招くのが億劫という人も多いはず。でも、そんなに構えずにおもてなしのコツさえつかめばとても簡単です。テーブルコーディネート&料理教室主宰の丸山真由美さんに夏にぴったりの涼しげアイデアを教えてくださいました。

色や素材で涼しさを演出

海にほど近いマンションの一室。明るい笑顔の丸山さんがお出迎え。夏のおもてなしのコツをお伺いしました。

「ガラスや藤などの素材感が涼しげに見えるように。ブルーなど涼やかな色を使うのも手ですが、ウチはインテリアを茶系とグリーンで統一しているのでも、空間との色調を合わせました。高価な皿ばかりでなく100円ショップのものをもうまく組み合わせるのもポイントです」

洋服もテーブルコーディネートの色味と合わせているという丸山さん。さらに、お花やお料理のこともお聞きしました。

「お花の高さは約25〜30cmくらいがいいですね。相手の顔が隠れない高さで、食事の妨げにならないように。夏はガラスの花器で涼しげに、お花と料理がなじむようにして。お料理は、下ごしらえや調理が短く、簡単なものをチョイス。夏に長い時間調理するのも大変ですし、ホストも席につき、会話を中断しないことが大切です」

最後にホームパーティを成功させるコツは何でしょうか？

「やはりゲストに気遣いをさせないことです。ホストも気疲れしては、次回が億劫になります。ゲストと一緒に楽しく美味しい時間と空間を作り上げ、また来たい、また開きたいと思えるものがベストですね」

すぐにマネできる涼しげコーディネート

お料理が乗ることも予想して、色味や配置を考えてセッティングを。空間になじむ色や素材で「涼感」を演出して。

5 ピッチャーにも造花でカラーコーディネート



レモンを入れたピッチャーのハンドルにも造花のアイビーをアクセントに巻きました。テーブルに置いた黄色いバラのアレンジメントと色味を統一して、おしゃれな空間を演出。

3 造花を利用することで簡単に季節感を出して



アイビーの造花(100円ショップなどで購入)を切って、ガラスの皿と白い皿の間に入れています。この方法なら春は桜の花びら、秋はもみじなど簡単に季節感を出すことができます。

1 お料理を出す前はシンプルを心掛けて



ゲストが揃ったら、テーブルにはお料理が並びます。料理にも色があることを考え、テーブルの飾りは控えめに。ガラスやケーキ台などを利用した高低差で華やかさを出して。

4 箸置きを兼ねたチャームがポイントに



箸をまとめている美しい飾り。それを外すと箸置きになるアイデアです。100円ショップなどで購入した折り紙を使って簡単に作ることができます。色や飾りも統一感を持たせて。

2 あえて上座を作らずどこに座っても主役感



友達同士のパーティなど上座が必要ない場合は、どの角度から見ても主役席になるようにお花の向きを考慮して。センターに置くとお花もシンメトリーになるようアレンジ。

箸置きの作り方



①折り紙を半分に切り、2/3くらいまで蛇腹折りに。残りの1/3を箸に巻き付ける。季節にあわせて和紙などにアレンジも可。



②蛇腹にした真ん中を持ち、ワイヤーの入ったアイビーの造花を巻きつける。折り紙の左右の端を花びらのように広げる。



Profile

食空間コーディネーター
丸山真由美さん

テーブルコーディネート&料理教室「kanal」主宰。カジュアルなスタイリングと気さくな人柄で、遠方からこの料理教室に通う人も多い。
www.kanal30.com





涼しげなグリーンのソースが美味
チキンのキュウリと
大根のすりおろしソースかけ

〈材料〉2人分

きゅうり……………1本
大根……………100g
すし酢……………大さじ1
薄口だししょうゆ……………小さじ1
鶏もも肉……………2枚
塩・コショウ……………少々

〈作り方〉

①きゅうりと大根はそれぞれをすりおろし、ザルにあげて軽く水分を切る。
②ボウルに①とすし酢、薄口だししょうゆを入れて、よく混ぜ合わせる。
③塩・コショウして両面をパリッと焼いた鶏肉を皿に盛り、②をかけていただく。
*白身魚のグリルなどでもおいしい。



手軽に作れる華やかおもてなしレシピ

簡単な食材でサッと作れるので準備が苦になりません。
調理時間は短くしてゲストとの会話を楽しんで。

ニンニクの風味がアクセントに
トマトとモッツアレラチーズのサラダ



〈材料〉2人分
モッツアレラチーズ……………1袋
プチトマト……………8個
きゅうり……………1本
ベーコン……………1枚
イタリアンドレッシング……………大さじ2/3
マヨネーズ……………大さじ2/3
すりおろしニンニク……………小さじ1/2

POINT



普段使いの食材も、ピーラーを使えば華やかな飾りになります。きゅうりを縦にピーラーで薄くスライス。

〈作り方〉
①モッツアレラチーズは手で一口大にちぎっておく。ベーコンは一口大に切り炒めて冷ましておく。プチトマトは半分にカットし、きゅうりはピーラーで薄く切っておく。
②ボウルにイタリアンドレッシング、マヨネーズ、すりおろしニンニクを混ぜ合わせ、その中にきゅうり以外を入れて混ぜる。
③皿にきゅうりを折り曲げておき、サラダを盛り付けて上にベーコンをのせる。

酢がきいているので暑い日でも安心
生ハムの洋風手毬寿司



〈材料〉2人分
酢飯……………1合分(約8個分)
生ハムロース……………8枚(小さめの場合16枚)
スモークチーズ……………2個
パセリ……………適量
ピクルス……………2本
塩・コショウ……………適量
かいわれ大根……………適量

POINT



ラップに生ハム、酢飯の順にのせる。巾着のように、ラップをキュッとねじるとキレイに仕上がる。

〈作り方〉
①酢飯に、小さく切ったスモークチーズとピクルス、みじん切りにしたパセリ、塩・コショウを入れ混ぜ合わせる。
②ラップに生ハムを敷き、8等分にした①をのせて丸くまとまるようにぎる。
③かいわれ大根をトッピングする。
*小さ目の生ハムの場合は、2枚をずらして重ね合わせてから酢飯を包む。



プチグラスで光る
ジュエルポリマーを

「ジュエルポリマー」という観葉植物水耕栽培用のジェルボールを使用。100円ショップなどで購入できます。単色でなく複数入れるとキラキラとキレイ。ジェルボールの色味もテーブル上の色になじませるようチョイスして。



グラスにジュエルポリマーを適量入れて、水を少し注ぎます。花と葉は別のものを使うと、また違った印象に。

センスアップする簡単フラワーアレンジ

テーブルコーディネートでキモになるのが
フラワーアレンジメント。普段使いの花も“素敵に”飾って。

水槽のようなガラスのボックスを利用



来客があるからと高級店で花を買うのではなく、近所の花屋で十分です。ただし、花だけでなく葉もセレクトしてみましょう。大きな葉っぱを花器の側面に貼り付けると、グリーンの面積が大きくなり涼しげな印象に。



花器に合わせた葉っぱ数枚を側面に配置。クラッシュガラスを適量入れて、水を注ぎ、花を挿していきます。

花器がなくてもボウルを代用



ガラスのボウルなど、普段使いの食器もうまく活用しましょう。お花が少ししかなくても、キレイな小石を底に敷くことで上手くアレンジできます。日ごろからホームセンターや100円ショップで常備しておくとう便利です。



茎は石に挿す分だけ残し、短くカット。水を少し入れて花を挿し、最後に水を半分くらいまで注ぎます。

「お住まい拝見」

ポレスター鶴の森
T様邸

グリーンに囲まれた 第二の我が家を満喫中

「マンションは一戸建てと違い、本当に住み心地がいいんです」と満足そうに語るTさんご夫婦。じつは、現在住んでいるこのマンションのほかに、以前暮らしていた二戸建ての住宅も歩いてすぐのところにあるので、Tさんがこのマンションを購入したきっかけは、軽い気持ちで訪れた展示会でのこと。現在お住まいの部屋がモデルルームとして使われていたのですが、その室内の暖かさに驚いたそう。「当時は冬だったので、築50年の一戸建てはとても寒かったです。自宅から歩いてすぐのこのマンションなら土地勘もある、今後のことを考えるとバリアフリーなのも安心だと購入を即決しました。一戸建てに比べると維持費が安くなりましたし、防犯面でもと

ても安心です。管理員さんが毎日掃除してくれるのもうれしいですね。夏は風通しがいいので、ほとんど冷房は使いません。蚊などの虫が入ってこないのも快適です」
すぐ近くだったということも引越したはなんと台車。少しづつ、ご自身で運び込みました。新しい住まいにあわせて、カウンター横のダイニングテーブルを購入。「前の家ではなにもしてくれなかった主人が、カウンターに料理を出すテーブルまで運んでくれるんですよ。食べ終わった食器も下げてくれるし。ここで暮らすようになっていぶん変わりましたね」と奥様。
日当たりがよく、奥様の大好きな植物もよく育つとのこと。マンションでの新しい生活を満喫しています。



Mansion Owner

自治会長を7年もしているというご主人。奥様も民生委員を務められ、ご夫婦で地域のために積極的に活動をしています。



一戸建ての自宅から摘んできたアジサイを花器に飾って、インテリアのアクセントに。淡い色合いが、落ち着いた雰囲気ダイニングで映えています。

このマンションを担当しています

徹底した掃除で 快適な居住空間を 実現します

平島宗子
ポレスター鶴の森 管理員
森本尚志
中日本支店 フロント

「まず、マンション全体を掃除しています。それから気が付いた細かなところを隅々まで掃除。とくにこのマンション周辺に公園が多いので、ハトのフンによる汚れに気を付けています」という平島。居住者の皆様が快適に暮らせるよう、細心の注意を払って掃除をしています。
そして、ごみの仕分けも大切な仕事のひとつ。「理事会での話し合いや掲示によって、ルールを守っていただけるようになりま

した。皆様の「マンションをよくしていきたい」という思いのお手伝いをしていきたいです」。
フロントの森本は「ラウンジを使った、コミュニティ提案などもしていきたいと考えています」とマンションの今後について語ります。「森本さんは話しやすく、対応も早いのでとても助かっています」という平島とのチームワークもばっちり。これからは二人三脚で取り組んでいきます。

和室



リビング横の和室は寝室としても使用。床の間風の空間には、奥様作の藍染タペストリーが飾ってあります。その下にある香炉は、四日市市の伝統工芸品「萬古焼」のもの。四季の花が描かれているので、1年を通して飾っておけるのだそう。



リビングの各所に大きな観葉植物が飾ってあります。どれも奥様が大切に世話をしているもの。冬でも暖かいので、植物の成長も早く花もつきやすいのだとか。掃除がしやすいよう、大きな鉢はすべてキャストの上に置いてあります。

リビング・ダイニング



マンションに引っ越してきて、ダイニングテーブルとソファを購入。一戸建てでは「こたつ生活」だったので、立ったり座ったりがずいぶんラクになったそう。インテリアはすべて奥様がセレクト。優しい色合いの木製家具と観葉植物でリラックス空間を演出しています。大きな開口部から、明るい光が差し込みます。



左から森本尚志、平島宗子



ポレスター鶴の森
三重県四日市市鶴の森1-5-18
15階建 全55戸(事務所1戸含)
平成15年11月竣工
事業主 株式会社マリモ

拝見！世界のマンションライフ

ベイエリアを中心に開発が進むシンガポール。市街地にも南国特有の大きな木が植えられ、緑と高層ビルの融合した美しい街並みの特徴です。そんな常夏の国での、リゾートのような暮らしをご紹介します。



3~4階部分に位置するこの物件。大きな階段はリノベーション時に真っ白に塗り直した。シックな内装は、さながらイギリス植民地時代に建てられたブラック&ホワイトハウス（白壁と黒い梁や窓枠が特徴）の雰囲気。

シンガポール

ジェラルド・コウ ニコール・オング
Gerald Koh & Nicole Ong 邸

人口密度の高い都市国家では、低層コンドミニウムが人気

東京都とほぼ同じ面積の国土に、国民326万人、外国人192万人が住むシンガポール。人口密度はなんと世界第2位を誇ります。政府によって住居が保障されており、国民の8割はHDBと呼ばれる、日本でいう公団住宅に住み、残る2割の富裕層が、コンドミニウムと呼ばれる豪華なマンションや一戸建てに住んでいます。

今回ご紹介する物件は、シンガポールの中心街オーチャードから車で10分ほどのホランドビレッジにあり、築36年の古いコンドミニウムの一室をリノベーションして購入しました。人口増加と外国人による投資目的の購入で、シンガポールの地価と住宅価格は高騰する一方。地震のないこの地では、近年に建設されたコンドミニウムは超高層で日本以上に狭いた

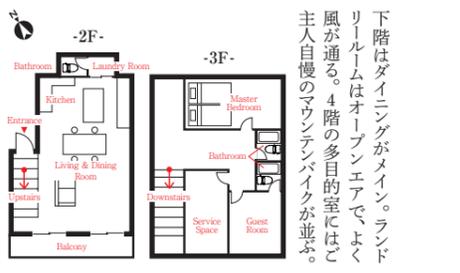
め、夫妻はあえて、古いけれどもゆつたりとした低層の住宅を選びました。広々とした敷地に住居が点在する様は、解放感にあふれています。

シンガポールのコンドミニウムには、プール、テニスコート、ジム、ファンクシヨナルームなどが付いているのが一般的ですが、こちらにはなんと50mプールとキッズプールがあります。ご主人は元オリンピック代表の水泳選手だったため、プールの大きさはこだわりのあったそうです。さすがにシンガポールでも、50mプールがあるコンドミニウムは滅多にありません。

共働きの夫婦の休日は、朝からプールで泳いでひと汗流し、暑い昼間はのんびり室内で、夕方にはバルコニーで涼みながらワインを。南国ならではのゆつたりとした時間が過ごせます。



a. コンドミニウムでは、基本的に外に洗濯物が干せないのが一般的。ランドリールームを使うのが一般的。バルコニーに椅子やテーブルを置いて、朝ごはんを食べたり、お酒を飲んだり優雅に寛ぎます。
b. 敷地内にはプールが設置。休日には本気で泳ぐ住人で埋め尽くされます。周りにはヤシの木が茂り、オーガニックカフェも併設されていて、プールサイドまで飲み物や軽食を運んでくれるサービスも。



DATA
場所：シンガポール・ホランドビレッジ/建物：4階建ての3~4階、3LDK、バルコニー&ランドリールーム付/購入価格\$2,500,000(約1億9000万円)/築年：1977年/居住者：35歳男性、35歳女性

AED講習への参加が「もしも」のシーンで役に立ちました

長野県茅野市

ポレスター茅野

八ヶ岳や白樺湖、蓼科高原などの美しい自然を有する茅野市。今回お伺いした「ポレスター茅野」からも、八ヶ岳の四季折々の姿を楽しむことができます。全22戸と中規模ですが、周辺に大きな建物が少なく、高層マンションは目を引く存在です。

この「ポレスター茅野」で今年4月20日(土)に「避難訓練」が実施され、併せて「AED講習」も開かれました。居住者の北田さんもこの講習会に参加した一人。

「講習会で心臓マッサージとAEDの使い方を学んでいたからこそ、とっさの判断で行動ができたのだと思います」と北田さん。じつは、講習会の翌日に「AED」を使用する場面に直面したのです。

「近所の公民館で行われた、スクエアダンスのパーティーに参加してい

たときのことです。休憩時間に70代なかばの女性が突然倒れ、たまたま現場にいた医師が心臓マッサージを始めました。AEDが用意されたので、そばにいた私が率先して前日の講習を思い出しながら電極パッドを女性に貼り付けました。医師がスイッチを入れると、その女性は息を吹き返すことができました。その後、無事手術をしたとの報告を聞いています。本当によかったです。もし講習を受けていなかったら、何年も前に受けたつきりであればすぐに行動ができなかったと思います」

最後に、北田さんは別の面での避難訓練の大切さも語っています。

「マンション行事に参加することで、居住者の皆さんと顔見知りになります。お互いの顔を知っておくと何かあったときにも安心ですよ」



2012年秋の総会で「AED」の導入が決定。その後11月に開催した理事会にて、避難訓練時に「AED講習」を実施することになりました。現在「AED」はエレントランスホールに設置され、居住者の安心を支えています。



救助当時の様子を実演する北田さん。「電源パッドのテープをはずし、講習会で見た通りの位置に貼っていき、前日にしっかりと位置を学んでいたため、対応できたのだと思います。今後も積極的に参加したいですね」。



ポレスター茅野を担当している中日本支店フロント・熊本利明(左)、管理員・小野みさお(右)。「北田さんは、普段から声をかけてくださるとも面倒見のいい方なんです」と小野。



ポレスター茅野
長野県茅野市塚原1-14-20
11階建 全22戸
平成21年7月竣工
事業主/株式会社マリモ

きっかけは「AED講習」でした

マリモの輪が広がっています！
マンション便り
in 長野

マリモコミュニティが管理するマンションから居住者の皆さんの取り組みや声をお届けします。今回はマンションが実施した「AED講習」が役に立ったという実例を紹介します。



今回、お話を伺った北田裕子さん。今年の4月に参加した「AED講習」の後、実際にAEDを使用する救助活動を体験しました。

入居者の皆様のトータルサポートをご提案致します。

自動車保険・火災保険・生命保険など、
どんな保険でもご相談ください。

えっ!? 生命保険も
取扱いしているの??
と言う入居者様!!

月々の保険料は
3万円でも、30年
払ったら1,000万円を
超えるのよね。

結構高い買い物
なのに内容が
わからないわ!?

保険に関する
ご相談は弊社まで
お気軽に
ご相談ください!!

あなたの生命保険も
定期点検を!!

例えばご自身の生命保険の
こんなことご存知ですか?

チェックしてみましょう!!

- 毎月いくら保険料を支払っているかご存知ですか?
- 総額でいくら保険料を払込むかご存知ですか?
- 何の保険に加入しているかご存知ですか?
- いくら保険金が支払われるかご存知ですか?
- 何歳までの保障かご存知ですか?
- いざというとき解約したら、解約返戻金の金額は?

ひとつでもわからない点があれば、
証券内容の確認をおすすめします。

【募集代理店】株式会社マリモコミュニティ 〒733-0821 広島市西区庚午北1丁目17-23
TEL 082-507-6700 FAX 082-272-5518 フリーコール 0120-94-8173
【提携代理店】株式会社東海日動パートナーズ広島 〒733-0003 広島市西区三篠町3-12-15
TEL 082-239-1212 FAX 082-238-3322

募集代理店 株式会社マリモコミュニティと株式会社東海日動パートナーズ広島は提携して生命保険の募集を行います。

※東京海上日動火災保険株式会社ならびに東京海上日動あんしん生命保険株式会社より保険業務の委託を受けて、お客様から提供いただいた個人情報を、損害保険・生命保険およびこれに付帯・関連するサービスの提供等の業務の遂行に必要な範囲内で利用します。その他の目的に利用することはありません。

アンケートにお答えいただいた方の中から
抽選で合計30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



ひんやりとした
舌触りを楽しんで
Ice Cream Spoon

表紙で紹介した清水久氏がデザインした、ステンレス製のアイスクリームスプーン。使い捨ての木のスプーンと違い、程よい重さを使いやすい。アイスクリーム以外にも、バターナイフやジャムスプーンとして応用できます。¥1,260(税込)/craft_one www.craftcraft.net

5
名様

2



自宅で手軽に焼きたてが楽しめる!
ホットケーキミックス&
ケーキシロップセット

ふんわり、あつあつのホットケーキは子供も大人も大好きなおやつ!ホットケーキミックスはクッキーやマフィンを作るのにも人気です。今回はホットケーキにぴったりのケーキシロップもセットにしてプレゼントいたします。各オープン価格/森永製菓 www.morinaga.co.jp

10
名様

3



コンパクトに収納できて
持ち運びに便利
グリップエコバッグ

エコバッグの持ち手にグリップがついているので、手や肩にかかる負担を和らげます。たたんだエコバッグは、グリップで巻いてコンパクトに収納。キュートなドット柄の5色展開。色は編集部にお任せください。各¥840(税込)/レアック・ジャパン www.designstore-tokyo.com

5
名様

4



薄着の夏に自慢できる
メリハリボディを目指そう
エクササイズボール

かわいいピンクのエクササイズボールで、引き締まったボディを手に入れよう!両膝の間に挟んでプレスすれば太ももに、両腕で左右からプレスすれば二の腕のシェイプに効果的です。コンパクトサイズなのでお部屋のジャマにもなりません。φ20cm 非売品/セブン&アイ出版

10
名様

【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】2013年9月15日(日)当日消印有効。

まりもノ風
ひろば

皆さまから寄せられた
ご意見やご感想を
紹介します

地元に戻る形で、こちらの中古物件を購入しました。実家に遊びに来る度に「ステキなマンションだな」といつも思っていました。いざ家探しを始めた際、出始めたばかりのこの物件を発見!希望のマンション・希望の階・住んでいた方の人柄:すべてが希望通りです!住み心地もよく、この偶然に本当に感謝して住んでいます!

(甲府市 N・Rさん 42歳)

エントランスの植木や花達。ある日、何気なく目に入ってくると「あぁいいな」と思っています。いつも丁寧に入居してあり、管理員さんに感謝です。

(四日市市 N・Rさん 37歳)

2013年春号の「まりもノ風ひろば」でも、管理員さんの交代の事が書かれてましたね。うちのマンションも、入居してからずっと(約9年位)お世話になっていた管理員さんが交代されました。最後にきちんと挨拶をしたかったのですが、出社日が合わず何も言えなかったのが心残りです。この場を借りて心よりお礼と感謝を伝えます!長い間ありがとうございました。新しい管理員さんとも良好な関係が築けるといいな。

(沼津市 M・Mさん 44歳)

ポレスターに住んで、5年になります。家族が増えたのに合わせて、家具を移動したり、収納スペースを変えたり。広い間取りなので自由に使用、快適に過ごせます。これからの季節、ペランダから見える花火が楽しみです!

(宇都宮市 T・Mさん 27歳)

我が家に子供が増え、マンション内の方と交流が増えました。皆さんが子供たちに気さくに話しかけてくれるのがありがたいです。いろいろな声で子供たちが育っているのでも、とてもいい環境だなあと思っています。

(諏訪市 H・Mさん 29歳)

先日、子供のお友達とそのお母さんが遊びにきました。マンションの窓から入る、明るい日差しにびっくりしていました。天井も高く、とても広く感じていたようです。普通のマンションに比べて、ここが大きくてよかったです。と、うれしくなりました。

(北九州市 M・Yさん 44歳)

『まりもノ風』を楽しみにしている一人です。「お住まい拝見」や「マンション便り」を見ているらなポレスターがあるんだなあと実感しています。パーベキューテラスや展望浴場:羨ましいかぎりです。

(千歳市 T・Mさん 29歳)

毎回とても感心するのが管理員さんのお掃除です。エントランスや通路はもちろん、排水口や玄関ポーチの中、夏にはマンション前にある歩道横の雑草までをきれいにしています。管理員さんのおかげで毎日気持ちよく過ごせています。ありがとうございます。

(熊谷市 S・Mさん 30歳)

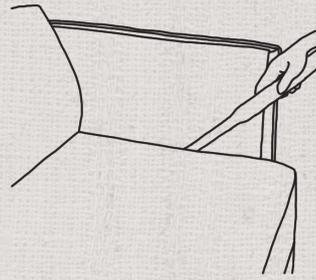
マンションから見る海と空が最高です。毎日の出勤や休みの日にワイドサッシから眺める景色に癒されています。

(西彼杵郡 S・Tさん 29歳)

お問い合わせ先

「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。



リビングの主役・ソファは 素材に合わせて お掃除&お手入れを

夏になると、直接肌に触れることが多くなるソファ。汚れているように見えなくても、じつは…。素材に合わせて方法で、きちんとお掃除&お手入れを！

すき間のホコリを除去！
背もたれやひじかけとクッションの間には、ホコリや髪の毛などが溜まっています。すき間用ノズルなどをつけた掃除機で、溜まった汚れを吸い取りましょう。

布製ソファは掃除機で
布製のソファのお掃除は、表面に溜まったホコリをとるのが基本。ブラシタイプのノズルをつけた掃除機で、すみずみまできれいにします。シミがついている場合は、食器用の洗剤やおしや

れ着洗い用の洗剤を薄めたものを布に含ませ、シミをたたくように拭きます。その後、同様に水拭きを。

革製ソファはから拭きを
革は水分に弱いので、お掃除の基本は、やわらかい布でから拭きすること。また、年に数回は天然皮革用のクリーナーでお手入れをしましょう。布に適量のクリーナーをなじませて拭き、その後、やわらかい布でから拭きしてツヤを出します。

合成皮革は水ぶきも可能
合成皮革のソファも、お掃除の基本はから拭きです。目立つ汚れがあるときは、薄めた食器用洗剤で拭いた後、水拭きをし、さらから拭きをして仕上げます。

「きれいに見える」だけじゃダメ！ 毎日使うふきんを 清潔にキープする方法

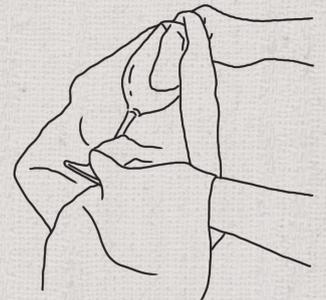
汚れているように見えなくても、使った後のふきんには雑菌がたくさんついていきます。気温の高くなる夏はいやなにおいや食中毒の原因になることも…。

使った後は洗剤で洗う
濡れたふきんをそのまま、または水洗いだけで乾かすのはやめましょう。雑菌は水洗いだけでは落とせません。乾けばきれいになったように見えますが、実際は雑菌が残っており、そのふきんで食器やテーブルを拭くと、雑菌を広げていくことに…。使った後のふきんは、かならず食器用の洗剤などで洗います。よくすすいでかたく絞り、できれば天日干しを。紫外線の殺菌効果で、除菌ができます。

除菌・漂白剤で衛生的に
天日干しができない場合、こまめに除菌・漂白をしましょう。食器用洗剤で洗った後、表示通りに薄めたキッチン用の除菌・漂白剤につけおきを。しっかりとすすいで絞り、完全に乾燥させます。漂白剤によって、色柄もあるので表示を確認して。

煮沸消毒も効果的
漂白剤を使いたくない場合は、煮沸消毒がおすすすめ。食器用の洗剤で洗ったふきんを、たつぶりの熱湯で5分ほど煮沸します。食器用のふきんと台ぶきんは、別々に煮沸すると安心です。先に食器用ふきんを煮沸してとり出し、同じお湯で台ぶきんを煮沸しましょう。

頑固なくもりは漂白剤で
洗ってもくもりがとれない場合は、キッチン用の漂白剤などでつけおきを。その後よくすすいで、ある程度乾かしたあと仕上げにふきんで磨いておきます。



ピカピカのグラスで 冷たい飲みものを おいしく！

冷たいものが欲しくなる季節には、グラスの出番も増えるもの。つねに気持ちよく使えるように、いつもピカピカに保ちましょう。

乾く前に拭くのが基本
グラスのくもりの正体は、油分やタンパク質、水道水のカルシウムなど。洗った後に自然乾燥させると、水滴の跡が残ってしまいます。軽く水切りし、完全に乾く前にやわらかいふきんで磨くように拭きましょう。

