まりもノ風

マリモコミュニティからの季節便り

40
2017
AUTUMN

『四季の窓景』　第7回：外房の垂り穂　千葉県いすみ市　O様邸

特集　マンション防災を見直そう！

楽しいおうちサバイバルのススメ

住人十色

「ホテルで寛いでいるようなお部屋のつくりかた」

雑貨店「klala」店主　滝沢 緑さん

転ばぬ先の知恵

生活音、どこまで周りに気を遣えばいいの？

マンション防災を見直そう！

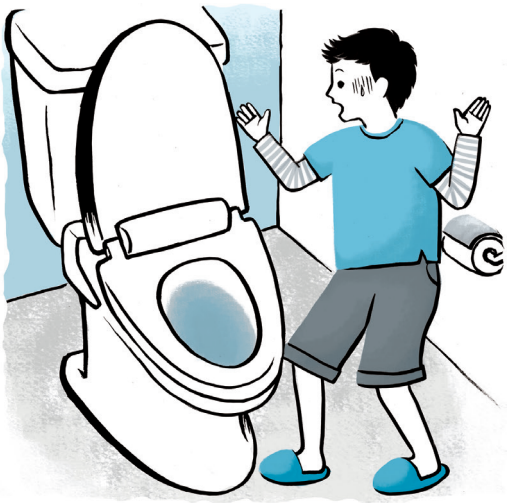
楽しい「おうちサバイバル」のススメ

木造戸建と比べると
比較的頑丈なマンションは、
災害時には大きなメリットとなります。
そこで知っておきたいのが在宅避難。
起こり得る問題に備え、
より大きな安心を得ましょう。

在宅避難の準備できていますか？

ガスが使えない！

エレベーターが使えない！



トイレが流れない！

電気が点かない！

マンションだからこその安心と心配を共に知る

もし、避難所に人が殺到してしまうような大きな災害がおきたとき、避難所への入所を優先されるのは、倒壊や全焼などで自宅を失った人たちです。耐震性の高いマンションに住んでいる場合、自宅にて待機するよう求められることがあります。しかし、いくら建物が大丈夫でも、インフラが完全復旧するまでの間は、それまで通りの生活を送ることは当然困難。災害グッズを完備しているというご家庭は多いでしょうが、いざとなると思ってもみない問題が起きるもの。とくにマンションの場合、〝ならでは〟な留意点を把握していない人は結構多いのです。

たとえばトイレの水。一般にはお風呂やポリタンクに水を溜めておくことを推奨していますが、マンションだと、もし下水管が損傷していた場合、下の階に汚水が漏れ出るなんてことも。確認が取れるまで、携帯トイレを使用しましょう。エレベーターが停止した場合も、年配の方がいる家庭は非常階段の確認や歩きやすい靴を用意するだけでなく、乗降をサポートする人の確保まで考える必要があります。男手が少ない場合は、ご近所との連携が重要です。ガスコンロは、自宅では火が点いたとしても、隣や上階のガス管が破裂していたら危険。ロウソクも然りです。

このように、マンション防災は、自宅＋マンション全体という2つの視点を持つことが大切。防災設備やグッズだけでなく、人間関係といった点にも目を向けたいものです。

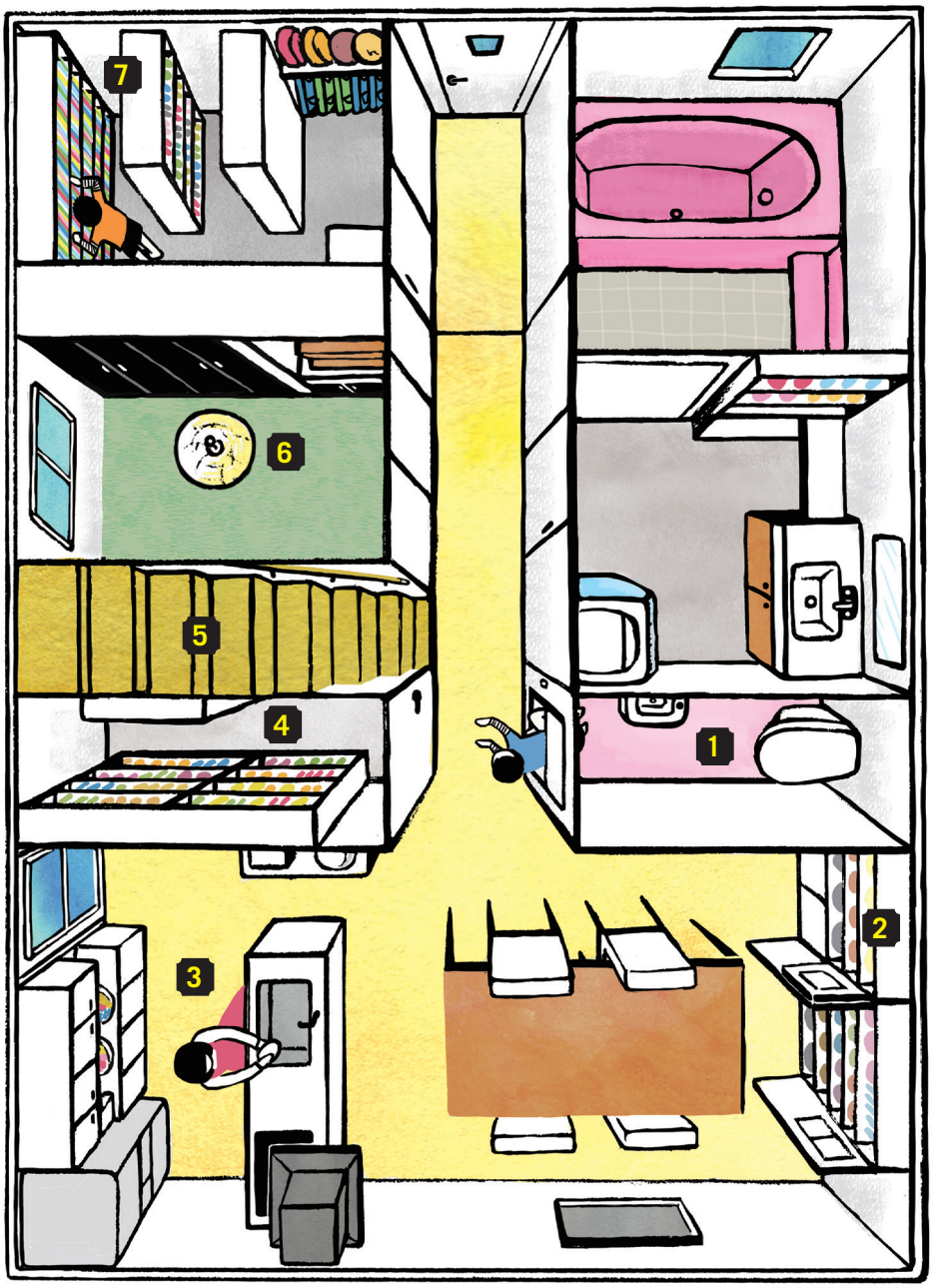
《指南役》
危機管理アドバイザー
国崎信江さん

阪神淡路大震災をきっかけに、女性・母の視点での防災研究をスタートし、全国各地で防災防犯の講演を行う。防災科学技術委員会など、国や自治体の防災関連の委員を務める防災のスペシャリスト。
www.kunizakinobue.com

おうちサバイバル 1

プロのお部屋を覗き見！これで我が家が一番安全!?

まずは、災害に耐える家の備えが絶対に必要です。危機管理教育研究所代表、国崎さんは震度7の地震にも耐えられるよう、ご自宅に様々な工夫をされているとのこと。そこで、国崎家の間取り図を大公開。プロならではの役立つ防災ノウハウを、たっぷりと覗き見させてもらいました。



1

意外に多いのがドアが開かない恐怖体験

「屋内でトイレが一番安全な避難場所」というのは間違い。窓の無いトイレや浴室だと、逆に閉じ込められてしまうリスクもあります。国崎家では、ドアの真ん中に抜け穴ができる仕掛けが。

2

まずは転倒&飛散防止食器棚にも様々な工夫を

棚は固定して転倒を防止し、ガラス扉には飛散防止フィルムを貼るのは基本。さらに、下段に重たい食器を置くことで棚を安定させ、食器の下には滑り止めシートを敷くようにしています。

3

火や刃物を扱う台所は最も危険な場所です!

ウォーターサーバーや電子レンジは必ず固定、包丁などは表に出さない。システムキッチンは、引き出しが飛び出て逃げ遅れの可能性があるため、引き出しストッパーをつけるのがベスト。

7

危険性が高い家具はまとめて1カ所に

靴や本など、量が多くて背の高い収納家具が必要なものは、同じ部屋にまとめて収納。危険性が高いものは分散させないのが一番。玄関に近いため、ヘルメットや非常持ち出し袋もここに。

6

頭の上にある照明類はガラス製を極力避ける

ガラス製品は極力使わないのが防災の基本。国崎家の和室では、和の雰囲気を損なわない和紙製の吊り下げ照明を採用。和紙なら落下して人に当たっても、怪我のリスクは少なくてすみます。

5

停電時も真っ暗にならず転んでも痛くない階段

一番の危険は転落。国崎家では、床を柔らかいコルク製にして、手すりを設置。さらに、手すりには蓄光材をつけるというこだわり。夜間や停電時には発光し、足元を照らしてくれて安心です。

4

溜め込むのではなく食べて買い足す!が基本

1カ月分の食料を2畳ほどの食料庫に保存。日常的に消費しつつ買い足すのがオススメ。栄養バランスも考えて、野菜ジュースなどの栄養素を含んだドリンクを保存するのも絶対に忘れずに。

指南役

料理研究家 管理栄養士

森崎友紀さん

管理栄養士・製菓衛生師・中医薬膳指導員の経験を生かしたレシピを多数考案。テレビや雑誌のほか、人気マンガ『食戟のソーマ』(集英社)のレシピ協力を行うなど多方面で活躍している。https://morisaki-yuki.amebaownd.com

おうちサバイバル 2

非常食で簡単にできちゃう食卓を彩る絶品料理！

ライフラインが止まった災害時の食事といえば、缶詰やレトルト食品など、寂しさが増してしまうものばかり。たとえお腹が満たされても、心までは満たされない。。。そこで、美人料理研究家で有名な森崎さんに、非常食を使用した、簡単なのに心が贅沢になる料理を教えてもらいました。

鯖缶ハンバーグ

材料（2人分）

サバの水煮190g1缶、玉ねぎ1/2個、卵1個、パン粉1.5カップ、塩・胡椒適宜、ゴマ油大さじ1、ポン酢大さじ2、水溶き片栗粉適宜

❶玉ねぎのみじん切りと汁気を切った鯖缶をほぐしながら、卵、パン粉、塩、胡椒を入れ混ぜる。※鯖缶の汁はソース作りに使うので捨てないように。
❷手に水をつけて成形し、ゴマ油を熱したフライパンで焼く。表面がキツネ色になったらひっくり返して弱火に、フタをして3分間蒸し焼きに。
❸ハンバーグが焼きあがった後、そのままのフライパンに、鯖缶の汁とポン酢を入れ、お好みで水溶きした片栗粉でとろみをつければ、鯖缶ハンバーグ特製のソースが完成。

レトルトミートソースピラフ

材料（2人分）

レトルトミートソース1袋150g、水350cc、米2合、玉ねぎ1/2個、オリーブ油大さじ1、塩 小さじ1〜、黒胡椒

下準備お米は洗って30分浸漬させ、ザルにあけて水を切っておく。ミートソースの容量が150g前後の場合は、水と合わせて500ccになればOK。
❶フライパンでオリーブオイルを熱し、みじん切りにした玉ねぎを透き通るまで炒める。
❷お米、レトルトミートソース、水、塩、黒胡椒を入れたら混ぜて、フタを閉めて火を点ける。
❸沸騰したら、弱火にして12分、その後、火を止めて15分蒸らして炊きあがり。フライパンの底から切るようにしゃもじで混ぜ合わせて、最後に塩で味を調えれば完成。

このふたつを合わせれば……

森崎特製 鯖缶ハンバーグプレート

ピラフもハンバーグも、単品で十分に食卓を楽しくしてくれますが、ふたつを合わせれば、もっと豪華なプレートになります。つけあわせに、トマトやレタスを添えて、ピラフにはみじん切りにしたパセリをトッピングすると色どりも鮮やかに。

《指南役》
お笑い芸人
トッカグンさん

佐藤昌宏(右)と小野寺耕平(左)による元自衛隊員という異色の経歴のコンビ。自衛隊時代に培った知識と技術を生かして、災害時に役立つサバイバル術をYouTubeなどで発信している。https://blogs.yahoo.co.jp/onodera_kouhei_blog/

おうち サバイバル 3

元自衛隊員の芸人に学ぶ おもしろ便利なサバイバル術

専門家が教える防災術は、知っていて損はありません。さらに、おもしろい防災術を知っておくと、在宅避難が少し楽しくなるかもしれません。そこで、お笑い芸人トッカグンのおふたりに、元自衛隊員だからこその、ついつい自慢したくなっちゃう楽しいサバイバル術をお聞きしました。

乾電池とガムの銀紙だけで 火を点ける神ワザ！

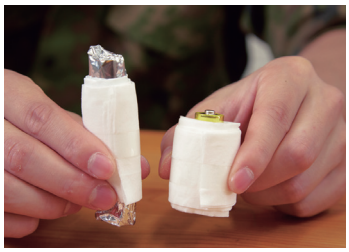
❶板ガムの包装に使われている銀紙(表がアルミホイルで裏が紙)を、綺麗にシワを伸ばして、約1.5cmに切ります。縦に三等分する目安で。

❷写真のように中央部分が3mmくらいにくびれるように切ります。くびれ部分が太すぎると火が点かず、細すぎると切れてしまうので要注意。

ファイヤー

❸乾電池のプラスとマイナス部分に、銀紙の両端をくっつけると火が点きます。2、3秒で火が点きますので、火傷には注意しましょう！

単1電池が2本必要な懐中電灯を 単3電池1本で使う裏ワザ！



❶単3電池にティッシュペーパーを巻いて、単1電池の太さにします(右)。次に、単3電池の太さに巻いたアルミホイルに、同じくティッシュペーパーを巻きつけて、ある程度太さを揃えます(左)。アルミホイルの高さは約7.5cmに。

❷単3電池の方を先に懐中電灯の中に入れます。続けて、アルミホイルの方を入れて蓋を閉めます。蓋をした際に、アルミホイルがしっかりキャップに接触しているか確かめておくと、ライトが点きやすい。

フラッシュ

❸しっかりライトが点きました！ もちろん、本来は単1電池2本必要な懐中電灯なので、単3電池1本では、寿命が短いことはご了承ください。

停電になったら!? こんなおもしろランプもどうぞ！

オレンジランプ

皮をカッターで半分だけカットします。残り半分の皮が破れないように、実の部分を取り除きます。必ず、芯が残るように取ること。サラダ油を注いで、芯に火を点ければ完成です！

ツナ缶ランプ

ツナ缶の中央に穴を開けて、こよりにしたティッシュペーパーを詰めて火を点けるだけ！ 1時間くらいは持続可能。ただし、ノンオイルのツナ缶だと火の点きが悪いのでご注意を。

《指南役》
インテリアスタイリスト
窪川勝哉さん

インテリアだけでなく、家電、文房具などプロダクト全般に造詣が深い。テレビや雑誌のほか、ウィンドウディスプレイなどのスタイリングも手掛ける。東洋大学ライフデザイン学部非常勤講師。https://ameblo.jp/kubokawakatsuya/

おうち サバイバル 4

災害時だって楽しくいたい！便利でお洒落な防災グッズ

防災グッズは備えているが、やっぱり見た目が格好悪い…とお悩みの方も多いはず。そこで、インテリアスタイリストの窪川さんがオススメする、便利でお洒落な防災グッズを紹介。インテリアを邪魔しない、むしろお部屋に飾りたくなる、スタイリッシュな3アイテムを厳選しました！

いつでもどこでも持っていける
かわいらしくてタフな強い味方

ソーラーパフのLEDランタン

ソーラー充電式のコンパクトなライト。シーンに合わせて調光できるのでインテリアにもぴったり。折りたたんで収納可能で、防水加工されているので、外でも使えます。最長12時間点灯。ソーラーパフ クールブライト ¥3,400（税抜）／ランドポート ☎03-3255-8388

本棚に飾ってある本が
災害時に命を救う!?

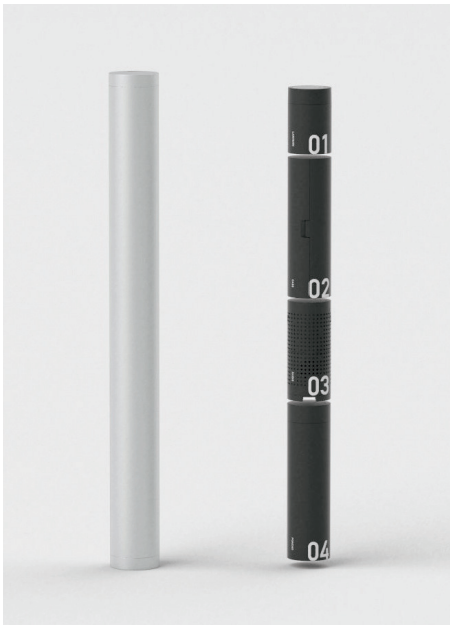
東京備食の非常食セット

備蓄の知識やレシピを掲載した「備える本」と、3食分の非常食セット。1食分は、主食（アルファ米）、主菜、副菜、汁物、甘味の5品目。栄養バランスと「美食」にこだわった缶詰は、「賛否両論」の笠原将弘シェフが監修。6,000円（税抜）／オムニ7 http://7net.omni7.jp/detail/2110594800

おしゃれな部屋によく馴染む
究極シンプルな防災セット

SUGITA ACE × nendoの防災セット

ミニマルでシンプルなデザインの防災セット。直径約6cm、長さ58cmの樹脂製の筒にランタン、多目的ケース、ラジオ、ポンチョが入っています。蓋裏にはホイッスルが収納されていて、いざという時も安心。ミニメイド ¥18,000（税抜）／杉田エース株式会社 ☎03-3633-5161



01は懐中電灯にもなるランタン。03の手回し充電できるラジオは、スマホやランタンの充電器にも。04のビニール製のポンチョは、雨天時の避難に重宝。

防災用品販売サイトを開設いたしました！

これまでも管理組合様向けに防災用品備蓄のご提案を行っておりましたが、
この度、お客様ご自身が個別にネット上でご購入できるよう、
専用の防災用品販売サイトを開設いたしました。

スマートフォン・携帯電話等でご利用の場合は、
右の二次元バーコードを読み取っていただくと、直接ログイン画面にアクセスできます。
※アクセス先はミドリ安全が運営するサイトとなります

パソコンでご利用の場合は下記URLからアクセスしてください。
https://marimo-mc.co.jp/tenant/

住人十色

マンションでステキな暮らしを楽しむ

夫婦揃ってインテリア業界に携わる滝沢さん。インテリアのプロはどんな家を選び、そしてどんな部屋を作り上げたのでしょうか。

「部屋にいながら、まるでホテルにいるような気分です」

MANSION DATE

間取り：1LDK
延床面積：約64㎡

元々2LDKで畳部屋だった所を、リビングとベッドルームの1LDKにリノベーション。南側と北側にある大きな窓により、日差しも風通しも抜群。

雑貨店「klala」店主
滝沢　緑さん

「ザ・コンランショップ」のスタッフを経て、ファッションブランドの「ミナ ペルホネン」に転職。その後、インテリア雑貨ショップをインターネットではじめ、2010年には東京・三軒茶屋に実店舗「klala（クララ）」を開業。店主として同店舗を切り盛りしています。
www.klala.net
InstagramID：m.klala

（1）

（2）

（1）建築家ジャン・プルーヴェがデザインしたダイニングテーブル。
（2）白で統一したベッドルームには、壁一面のクローゼットを追加

素敵な中庭に誘われてトントン拍子に購入

広々とした中庭のあるこのマンションなら、部屋にいながらにして公園で日向ぼっこをしている気分を楽しめると、家主の滝沢さんは語ります。購入のきっかけとなったのも、そんな窓一杯に緑が広がる中庭があったからだそうです。

「このマンションに友人が住んでいて、遊びに来たときに中庭の素晴らしさにひと目惚れしました。向かい合う棟と高低差があり、窓から見える景色が緑一色なんです。それにマンション自体が高台にあるので、風の通りが良く、窓を開けると公園で過ごしているような気分になるんです」

同じインテリアショップで働いていたという滝沢さん夫婦。部屋作りに目の肥えた2人が見初めた点は、他にもあります。築40年以上となる同マンションは、建築家の内井昭蔵氏が手がけたもの。部屋ごとに角を設けた独特のデザインにより、上空から見るとまるで階段のような形となっています。これにより、正面だけでなく左右とも視線が交差することなく、プライベートな空間が保てるのです。

「住んでいて、あまり他人の存在を感じることがないですね。周辺も車や人通りが少ないので、とても静かです。休日は家事を済ませてから、大きな窓から中庭を眺めつつ読書をするのが楽しみです」

木々を望む大きな窓を生かした癒しの空間

元々2LDKでリビングと和室が2部屋あったところを1部屋減らし、1LDKにしています。リビングに窓がひとつ増えたことで陽の光がより多く差し込み、開放感も増しました。その開放感を生かすために、通常のカーテンは付けずに調光可能なロールスクリーンを設置。中庭の木々が外からの視線を遮ってくれるので、よほど日差しが強い日でなければ、スクリーンを下ろすことはないそうです。この心地良い空間のおかげで、あまり外へ出かけることがなくなったというのも納得です。

滝沢さん夫婦は、インテリア業界に共に身を置くとあって、当初からリノベーションで自由に部屋作りが行えるヴィンテージマンションに興味を持っていました。このマンションを購入するまでにもいくつか物件を見に行ったことがあるそうですが、その際に必ずチェックしていたのが、余裕のある収納スペースを確保できるかどうか。

「元から収納スペースは多

（4）

（3）

（3）お気に入りの読書スペース。（4）扉のない食器棚に置くのは、白ベースの食器だけ。並ぶのは磁器作家イイホシ ユミコさんの作品など。（5）ベッドルームの扉はパリの古いアパルトメントで使われていたもの。部屋には同じ扉はなく、すべて違う扉というのがこだわり。

（5）

滝沢さん直伝

空間を豊かにする花の上手な飾りかた

かつてフラワーアレンジメントを勉強し、資格も保有している滝沢さんは、花の飾りかたにも一家言があります。「家具や食器に色を使わない分、花は差し色を効かせます。それから、どこに座っても花が目に入る位置に飾っています」。

色を効かせつつも、主張が強くなりすぎないように花瓶は透明な物を使用。ソファに座ったときの視線に入りやすいように、床には直接置かず、アンティークの椅子などを活用します。

かったのですが、さらにベッドルームを設けた際に壁一面の大きなクローゼットを追加で作りました。同じサイズの間取りでは、ありえないぐらいの収納力があります。それも、パリの小さなホテルのようなインテリアを実現するためなんです。それには、とにかく生活感のあるものを極力隠す必要があります。棚に並べる書籍も数を減らして、背表紙を壁と同じ白で統一することで、すっきりと見えるようにしています。オブジェもできるだけ色を使わないように心がけているんです。今は、お花ぐらいしか色を使っていませんが、時々気分転換で色がある物ばかりを集めたりして楽しむこともあります」

プロだからこそ気づく理想を叶える部屋作り

さらにこだわったのは床。選んだのは無垢のオーク材で、値は張りますが、通常より板幅が広いものにしたそうです。

「床暖房も入れました。だから、リノベーション費用の中で床が最も掛かりましたね。でも、床は壁に続いて面積が大きく、それだけにインテリア全体の印象を左右する重要な箇所なので、妥協はしたくなかったんです。ただ、そこさえ決まれば、家具などはスタイルがバラバラでも、意外とまとまります。実際に、テーブルを囲む椅子は独身時代から使っているものを持ち寄っているので形も素材もバラバラなのですが、特に違和感を感じません。他も以前から使っていたものばかりで、このマンションに越して来てから新調したのは、ダイニングテーブルぐらいですから」

本当に完成するのは何十年と住み続けた先

インテリアを作り上げる上で、大切なのは一度真っ新にすることだと語る滝沢さん。そして、絶対に置きたいものをまずひとつ置き、それを起点に部屋作りをすると、イメージが固まりやすいとか。自分好みの部屋作りを楽しみたい滝沢さん夫婦には、壁も床もライトもすべて真っ新から始められるヴィンテージマンションは、必然的な選択だったというわけです。

「部屋作りって、すぐに完成するものではないと思います。住んでいく中で様々に変化しながら、次第に作り上げていくものだと思います。マンションも同じ。数十年という長い時間を掛けて街にすっかりと馴染んだときに、本当の魅力がわかるんだと思います。だからここを選んだんです」

転ばぬ先の知恵

第7回

マンションという集合住宅である以上、避けては通れない近隣トラブルや管理に関する問題。生活する上で必ず発生する「音」のトラブルについて考えます。

相談1

私は音楽鑑賞が趣味で、部屋でよく聴いています。先日、上階の人から音楽がうるさいと注意をされてしまいました。周囲に気を遣って生活しなければ、音楽も流せないのでしょうか？

騒音は、集合住宅でよくうかがうトラブルですが、立証が難しく裁判に至らないことも多い案件です。

そもそも、「気をつかって生活しなければならないのか」という疑問については、集合住宅という性質上「はい」と言わざるを得ません。壁やフローリングなど一定の防音基準を満たして建築された例もありますが、すべての音を遮断することはできないでしょう。一般的に「社会的生活を営む上で、我慢するべき限度」として「受忍限度」という考え方があり、多少の生活音はお互いに我慢をするのが前提です。家族向けか単身者向けかといった居住者の層や、建物自体の設備によっても受忍限度の捉え方は変わります。

今回のケースは生活音とは異なり、聴く方が音量をコントロールできます。ご質問内容からは不明ですが、いつ、どのくらいの音量で音楽を流されていたのかにより、上階の方が気にされる度合も変わったはずです。また、スピーカーによって低音が壁や配管などを伝って物理的に響くこともあります。そうであれば、スピーカーの置き方などでも多少改善できるでしょう。

騒音トラブルは、最終的には居住者同士での解決が求められることがほとんどです。注意を受けた場合は対策も求められます。問題が起きた時に解決策を冷静に話し合えるように、日ごろから近隣との関係を築いておくのも重要です。

相談2

疎遠だった父がマンションで孤独死を迎えました。私がマンションを相続したため、売却を検討しています。「孤独死」ということを不動産業者に告知する義務はありますか？

今回のケースのように、自然死や病気からくる孤独死は殺人事件などとは異なります。心理的瑕疵要因にあたらない場合があり、売却時には不利になることはそれほど多くないと思われます。だからといって、告知の必要がないとは言いきれません。

不動産売買の際の「重要事項説明書」の中には、買主による契約の判断に関わる内容として心理的瑕疵について記載する義務があり、殺人事件はある程度の期間は記載義務があります。残虐性などから50年前の殺人についても瑕疵をみとめている場合もあれば、2年前に放火殺人があっても瑕疵を否定した例もあり、記載すべき期間に決まりはなくケースバイケースです。では、孤独死はどうか。これは発見された状況にも影響されるのではないでしょうか。

たとえば、離れて住んでいた肉親が急に音信不通に。心配になって訪問し、遺体を発見したとします。こういった場合は発見が早く、問題とならないことが多いでしょう。

孤独死で事故物件扱いとなるとすれば、発見が遅く、遺体の状態が悪い場合です。近隣にも知れ渡れば、買主に対しての告知義務が発生すると思われます。

次の買主が入居後に知ることにより訴えられると、説明不十分と判断されることもあります。遺体発見当時の状況を業者に知らせることが、売却後のトラブルを回避することにつながります。

アドバイスをくれた人

桑田英隆／弁護士、マンション管理士。桑田・中谷法律事務所所属。常に依頼主の立場に立ったアドバイスと、その問題解決の手腕には定評がある。

桑田弁護士に相談してみませんか？

皆さまのお悩みの中から、毎号、桑田弁護士がアドバイスをくださいます。ご相談は巻末のはがきにてお送りください。

マンション便り

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様の声をお届けします。今回は日本有数のクラシックリゾート、志賀高原のラグジュアリーマンションをご紹介します。

ロイヤルリゾート志賀高原

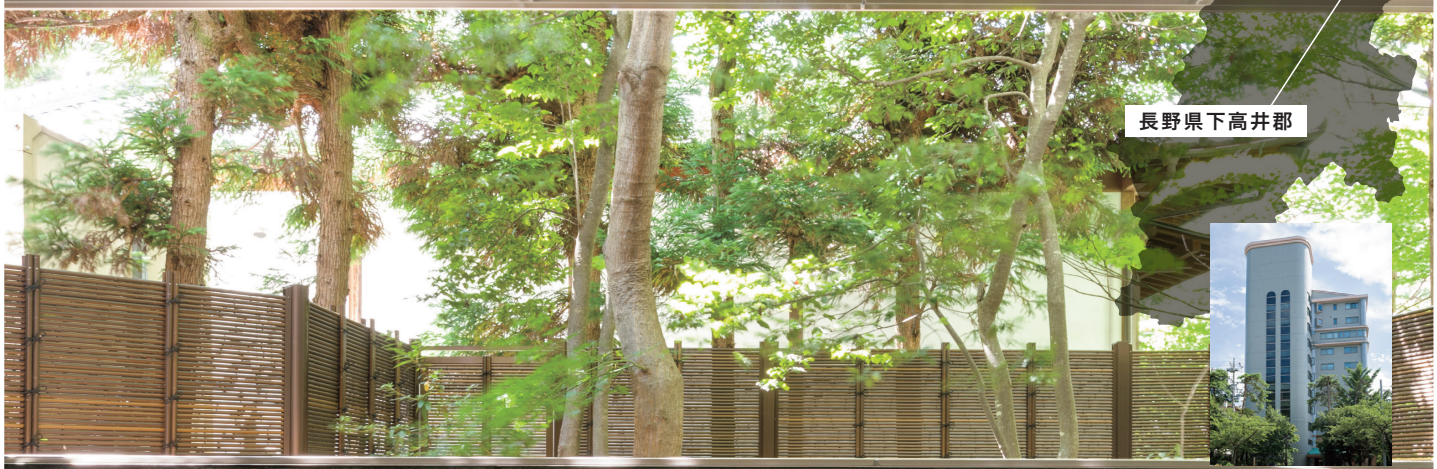
志賀高原は、古くからリゾート地として親しまれてきた由緒正しき地。周囲を2000メートル級の山々が囲む恵まれた自然環境の恩恵で、四季を通じて豊かな表情を見せてくれます。様々な魅力が詰まった志賀高原ですが、中でも人々を惹き付けてやまないのが「温泉」。今回訪れたマンションも、温泉抜きには語ることのできない特別な物件です。

「ここの魅力はやっぱり温泉なんです。大型マンションですし、様々な考えを持った方がいらっしゃいますが、その部分だけは皆の共有認識だったんですね。ただ大がかりな工事でしたし予算も大きかったので、実施に至るまでは…それはそれは大変な道のりでした。でも、今となってはいい思い出です。私たちの特別なマンション、これからも誇りに思いながら住み続けたいと思います」

上林温泉の「塵表閣」と言えば、夏目漱石や川端康成、与謝野晶子といった文豪が愛したことで知られる有名な老舗旅館。その魅力は、源泉かけ流しの温泉施設。非加水、非加熱の良泉を求めて、日本中の温泉通が集います。そして、旅館に隣接するロイヤルリゾート志賀高原にも、全く同じお湯がひかれています。

マンション内には「七萬の湯」「大桧の湯」という2つの大浴場があります。3年前に大きな予算を組んで施設の一大リニューアルも果たしましたので、浴室は清潔で使い勝手も良好です。

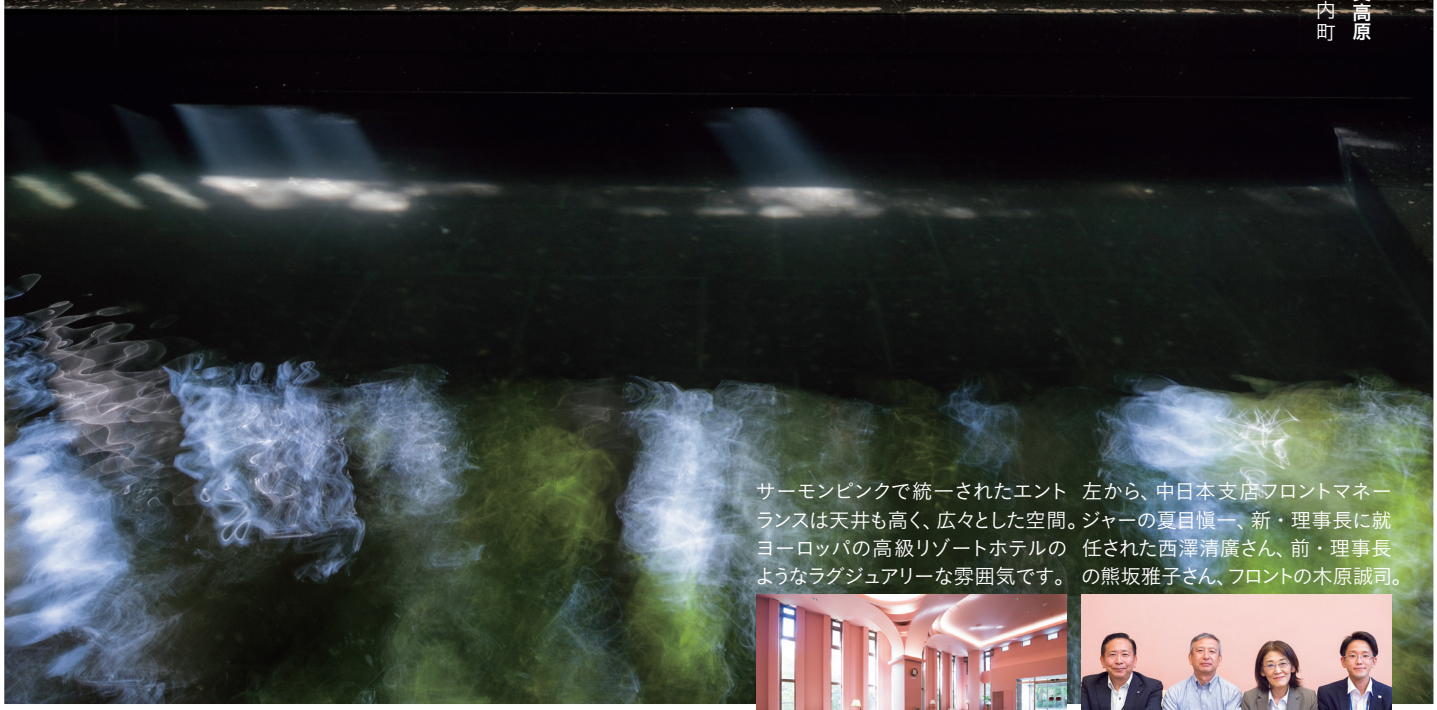
訪問した当日は第26期の定期総会が開かれており、理事長が交代される節目のタイミングでもありました。任期を全うされた前理事長の熊坂さんは、着工前後のことを懐かしそうに話してくれました。



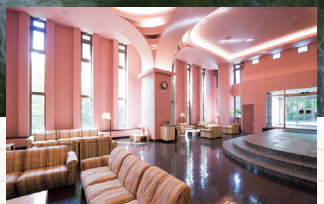
長野県下高井郡

ロイヤルリゾート志賀高原
長野県下高井郡山ノ内町大字平隠1402
11階建　全157戸
1991年5月竣工

名湯で繋がり、名湯を愛でる大型リゾートマンションのお作法



サーモンピンクで統一されたエントランスは天井も高く、広々とした空間。ヨーロッパの高級リゾートホテルのようなラグジュアリーな雰囲気です。



左から、中日本支店フロントマネージャーの夏目愼一、新・理事長に就任された西澤清廣さん、前・理事長の熊坂雅子さん、フロントの木原誠司。

お住まい拝見

the room next door

ポレスターブロードシティ上近江

S様邸

本州日本海側最大の都市である新潟市にお住まいのSさん夫妻。駅から車で15分ほどに位置するこのマンションが建ったのは約10年前のこと。

「このマンションに決めた一番の理由は、100㎡を超える広さです。以前住んでいたマンションが狭かったので、とにかく広さにはこだわりました」とご主人。色々な物件を見てきたが、希望する広さの物件はなかなか見つからず。そして、ようやく見つけたのが、おふたりを満足させる広さのこのマンションだったとのこと。さらに、ガーデニング好きの奥様が望んでいた、専用庭付きという条件もクリアしていたのが、大きな決め手となったようです。

「当初は周辺環境があまりよくなかったんですが、道路が整備されると聞いていたので、近い未来、必ず便利な場所になるだろうと思いました」と建設当時を振り返るご主人。引越をしてから1～2年後、目の前には大きな道路が敷かれ、徒歩1分のところにはバス停が、さらにスーパーも徒歩圏内に誕生しました。ご主人の予想通り、便利なエリアへと生まれ変わったのです。

立地上の利点に加えて、ご主人が理事長になってからはマンション内の整備も進み、より住み心地の良いマンションになったという声も。頼りがいがあってユーモアもあるご主人の人柄もあって、マンション住民同士の仲がとても良いんだそうです。「とにかく皆さん優しくて親切なのが、このマンションの一番の魅力です。とくに何もない家なんですけど、よく近所の子供たちが遊びに来るんですよ」と朗らかに笑う奥様。おふたりはもちろん、ご近所の人たちにとっても憩いの場となっているようです。

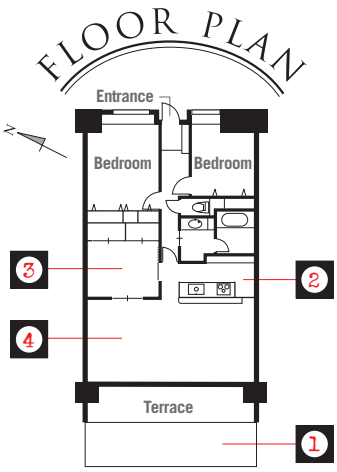
"開放感たっぷりのリビングは癒しの時間が永遠に続く

Mansion Owner

結婚35年目となるおしどり夫婦。会社をリタイアされたご主人は、奥様とのんびり過ごす日々を満喫中。

① 専用庭

奥様の念願叶って手に入れた専用庭は、遮るものが少なく空まで抜けて、日当たりも抜群。奥様の趣味であるガーデニングはもちろん、天気の良いときは、夫婦ふたりでベンチに座ってのんびりするんだそうです。



100㎡以上もある広さが自慢の3LDK。約21帖もあるリビング・ダイニングは、一面が専用庭に続く大きな窓で、開放感たっぷり。

② キッチン

奥様が、お庭の次に気に入っているのがこちらのキッチン。大容量の食器棚や食洗機が造り付けだったので、収納にも困ることなく、使い勝手もとてもいいそう。

我が家のご自慢インテリア

ご主人はとにかく多趣味。車や自転車、さらにはカメラまで、家の中にはいろいろな趣味グッズがインテリアとして飾ってあります。ルイガノのマウンテンバイクは、ダイエット用に購入。

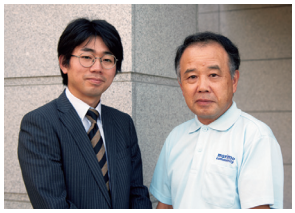
③ 和室

ご主人がテレビを観るための和室。着工前の購入だったので、押入れだったところを従来の間取りから変更し、仏壇を置けるように床の間へ改装してもらいました。

④ ダイニング

掘り出し物だったという、重厚感のある4人掛けのダイニングテーブル。シンプルで落ち着きのあるデザインが、他のインテリアと馴染んでいて良いのだそう。

このマンションを担当しています



右は管理員の高橋賢司。左は、担当して3年になる東日本支店営業2課フロント、太田有輝。

「一番大切にしているのはコミュニケーションです。住民の方の気持ちを最優先に、皆さんが気持ち良く暮らしていけるように心がけています。それに、掃除は得意なんです。毎日、雑巾かけをして、心地良い空間を保っています」と就任1年になる管理員の高橋。フロントの太田も信頼を寄せている。「現場のことはすべてお任せできちゃいます。連絡もしっかりくれるので、高橋さんが人と人との関係を大切にしていることがわかります。仕事熱心な管理員には助けられることが多いですね」。

ポレスタープロードシティ上近江

新潟県新潟市中央区上近江3丁目5番22号
15階建　全143戸
2008年1月竣工

時節の贈物

1 名様

YUMIKO IIHOSHI
「un jour series」
A カップ&プレートセット

「住人十色」に登場した滝沢さんが、普段使いの食器として愛用している磁器作家、イイホシ ユミコさんの作品。「アンジュール」シリーズのカップと、ソーサー代わりにもなるプレートのセット。カップ¥3,200（税抜）、プレート¥1,800（税抜）／klala　www.klala.net

5 名様

ランドポート
「ソーラーパフ」
B LEDランタン

「おうちサバイバル」で紹介した、ソーラー充電式のランタン。もともとは被災地での使用や電気事情がよくない地域へ広めるために開発されたライトです。折り畳むとわずか1.5㎝の厚さに。¥3,400（税抜）／ランドポート☎03-3255-8388

10 名様

道の駅北信州やまのうち
「サバタケ」
C

「マンション便り」で訪れた、北信州の町民食で、サバの水煮と根曲がり竹を入れたお味噌汁。志賀高原で採れた天然竹の子を使用しており、えぐみがなく、風味と食感が絶妙。天然もののため数量限定品。¥1,000（税込）／道の駅北信州やまのうち　☎0269-31-1008

希望賞品の記号を選んで、このページに添付されたハガキに
必要事項を記入してご応募ください。切手は不要です。
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。
【締め切り】2017年12月15日（金）

風ノ架け橋
皆様のご意見やご感想を紹介！

2歳と0歳の子供と住んでおります。大きな声が近隣に迷惑になっていないか心配していました。しかし、壁の厚さや窓の密閉具合が素晴しく、とても快適に暮らせています。
（広島市 IMさん 34歳）

うちのマンションの管理員さんの活躍には頭が下がります。お蔭様で、快適なマンションライフを過ごしています。ポレスターにして良かったです。
（鳥取市 UIさん 57歳）

リビングの大きな窓から見える山々と雲、そして月を眺めるのが大好きです。窓をいつも綺麗に磨き、窓周辺も片付けるように心がけています。
（坂出市 NAさん 43歳）

まず気に入ったのは、大きな窓のあるリビングです。広大な空と雲の眺め、そして眼下には城内のお堀。毎日、豊かな気持ちにさせてくれます。私の大好きな佐賀平野。街中からこれだけの自然が望める所はないと思います。
（佐賀市 TMさん 63歳）

先日、横なぐりの雨が降った後、管理員さんが一生懸命に掃除してくださいました。いつも綺麗にしていただいてありがとうございます。
（千葉市 IJさん 52歳）

住み始めて早8年。マンション内や、マンション近隣にも子供を通して知り合いが増え、ここが我が家なんだなぁと実感出来るようになりました。
（高崎市 IMさん 39歳）

マンションロビーの七夕飾りを、毎年楽しんでいます。1歳10カ月になる娘は、今年は短冊にお絵描きできました。子供たちのかわいらしい願い事を見ながら、他の住民の方との会話もはずみました。
（呉市 STさん 38歳）

ハイセンスな内容で、ついつい読んでしまいます。多くの雑誌がある中で、読み手の気持ちを分かっていると思います。楽しみにしてます。
（飯田市 KTさん 58歳）

マリモコミュニティでは、皆様ご所有不動産の売却・賃貸を全力で応援します!!

不動産の売却・賃貸はマリモコミュニティにご連絡ください!

マリモコミュニティでは、東急リバブルをはじめ、
全国それぞれの地域に密着した不動産会社と提携しております。

マリモコミュニティ提携不動産会社にお願いすることのメリット

1 提携不動産会社はお住まいのマンション情報を的確に把握できます。
購入を希望される方は購入物件の詳細な情報を知りたいものです。それらの情報は通常管理会社がもっとも熟知しており、マリモコミュニティとの提携不動産会社はそれらの情報を容易に入手できます。

売却の方

2 提携不動産会社と売却に関する専任媒介契約又は専属専任媒介契約を締結※1いただくと、マリモコミュニティより20,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!※2 ※3

3 さらに! 提携不動産会社との媒介契約※3に基づき売買契約が成立し決済が終了しましたら、マリモコミュニティより10,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!

賃貸の方

4 提携不動産会社の媒介により賃貸借契約が成立し※1引渡しが終了しましたら、マリモコミュニティより5,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!※4

※1 マリモコミュニティにご相談いただく前に、提携不動産会社に事前に相談されていた場合を除きます。
※2 契約期間は3ヶ月間とし、それ以前にお客様の都合で解約された場合は対象外とさせていただきます。
※3 2018年1月31日までの契約締結に限る。
※4 2018年1月31日までの引渡し分に限る。
※5「JCBギフトカード」の額については、景品表示法に基づく景品規制に定められた上限額を越えない範囲とさせていただきます。
※6 プレゼントのお届けは2については、契約締結から3ヶ月経過後または3のお届けと同時とさせていただきます。また、3と4については、決済または引き渡し後1ヶ月以内とさせていただきます。

お気軽にお問い合わせください
お電話の際には「まりもノ風」を見たとお伝えください。

marimo community

フリーコール **0120-400-274**

株式会社マリモコミュニティ〈受付時間〉9:30～17:30（日曜日、祝祭日を除きます。）
ホームページからもお問い合わせ可能です。

http://marimo-mc.co.jp マリモコミュニティ 検索

※お客様のご対応やご契約等の業務は提携不動産会社が行います。予めご了承ください。 ※一部対応外のエリアがございます。

知 る と 知 ら ぬ は

紙 一 重

ダイエット効果があると話題の食事方法、じつは間違っているかも!?
健康を損なう前に、正しい知識を身につけましょう。

健康法

小麦を使った食品は体によくないと聞きました。パン食をやめてお米だけにしたのですが、問題ありますか？

グルテンフリーは体質次第

パンやうどんなどの小麦食品を食べない「グルテンフリー」生活。これをすることで、体調がよくなると言われていますが、万人に効果があるわけではありません。本来は、小麦などに含まれる「グルテン」が体質に合わない人のための食事療法なので、体質的に問題ない人が行っても、じつはあまり意味はないのです。

グルテンはこんな食品にも！

もし原因不明の頭痛や便秘、下痢などの体調不良に悩んでいるのなら、試してみる価値はあります。その場合、パンやうどんのほか、カレールウ、ビール、お醤油、穀物酢など、グルテンは様々なものに含まれているのでご注意を。2週間ほど試してみて体調がよくなるようなら、グルテンが原因の可能性があります。

グルテンフリーで痩せる、は嘘

グルテンフリーにダイエット効果があるというのも勘違い。小麦製品を抜いたからダイエットできるわけではありません。ただし、普段からパンやケーキ、クッキーなどの小麦を使ったものを食べ過ぎていた人は、結果として糖質制限できるのでダイエットになることも。何でも食べ過ぎはよくない、ということです。

健康法

今すぐ痩せたいので、ファスティングに挑戦をしたい！でも、水しか飲んじゃいけないなんて辛すぎます。

ファスティング＝ダイエット？

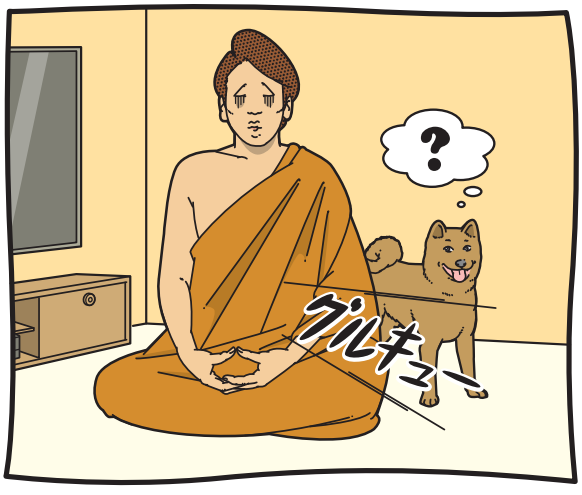
そもそも「ファスティング」はダイエット法ではありません。断食することで、内臓を休ませ、体内の細胞をリフレッシュさせて体調を整えるのが目的。食べていない分、体重も減少するため、一時的なダイエット効果はありますが、元の生活に戻れば体重もすぐに元通り。その後の食生活をあらためる必要があります。

水しか飲めないわけじゃない

ファスティングを行うときに大切なのが、準備と回復期間。3日の断食をするなら、前後3日ずつが、準備と回復に必要です。準備中は間食やアルコールを控え、消化によいものを腹八分目食べること。断食中は、水だけでなく、酵素ドリンクやコールドプレスジュース、大根おろしなど、酵素を活性化でき、ミネラルやビタミンが含まれるものをとりましょう。

終わった後が肝心です

ファスティング後、すぐに通常の食事をとるのはNG。まずは重湯から始め、おかゆ、具なしの味噌汁など、消化によいもので体を慣らします。3日以上のファスティングをする場合は、専門家の指導のもとで行うようにしましょう。



［監修］北川みゆき／管理栄養士、NPO法人日本食育ランドスケープ協会 理事

marimo community
https://marimo-mc.co.jp