まりもノ風

マリモコミュニティからの季節便り

41 2018 WINTER

『四季の窓景』 第8回：旧産炭地の氷柱　北海道赤平市　K様邸

特集　正しく快適なバスタイムのすすめ

冬のあったか入浴術

住人十色

「休日の過ごし方が変わる、居心地の良い窓辺」

豆腐創作料理研究家　山口はるのさん

転ばぬ先の知恵

話題の民泊、知らない人の出入りが不安です

正しく快適なバスタイムのすすめ

冬のあったか入浴術

寒さでこわばった体を温め、疲れをとってくれる冬のお風呂。上手に入浴を利用すれば、さらなる健康への効果も期待できます。〝お風呂博士〟ことバスクリン広報・石川泰弘さんに、冬の入浴法について伺いました。

マンションだからこその安心と心配を共に知る

凍えるような寒い日、お風呂で温まるのはとても気持ちが良いものです。それだけでなく「入浴は健康にもさまざまな良い影響をもたらしてくれます」と教えてくれたのがお風呂博士の石川泰弘さん。その代表が「リラックス」「血行促進」「良質な睡眠」の3つだそうです。

まず、お風呂のお湯の浮力により普段体重を支えている体の負担が減り、筋肉や関節が緩んでリラックス感が得られます。また、お湯で体が温まることで血管が広がり、血液の循環が良くなります。お湯の水圧によって内臓や血管も刺激されて、血行も促進されます。血液が酸素や栄養などを体の隅々まで運んでくれるので、細胞が活性化し、新陳代謝も活発に。免疫力の向上や、美容への良い影響も期待できるのです。

「何よりも、良質な睡眠が得られやすくなります。入浴によって一時的に体温が上がりますが、人間は体温が下がると眠くなるので、ちょうど寝る1時間くらい前に入浴を済ませれば、スムーズに体温が下がり、寝つきもよくなります。結果的にぐっすりと眠れるようになるんです」

ただし、入浴の方法によっては、期待する効果を十分に得られないこともあるのだそうです。

「お湯が熱すぎると、短時間に体の表面温度だけが上がって芯まで温まらず、入浴後に体がすぐ冷えてしまうことがあります。また熱い湯に長時間入っていると、血圧が上がり、かえってリラックスできなくなってしまうことも。体の負担にもなります。39℃くらいのお湯に15分ほど浸かるのが最適です」

また体に良いとされている「半身浴」は、心臓の負担を軽減するために考えられたもの。心臓が弱い人でなければ、冬場は肩までしっかりお湯に浸かる「全身浴」がオススメ。

ほかにも、健康に効果的な方法で入浴しているかどうか、左ページでチェックしてみてください。毎日の入浴を味方につけて、この冬を健康的に過ごしましょう。

冬の入浴はキケン!? ヒートショックにご用心

寒い脱衣所で裸になると寒さで血圧が急上昇します。その状態で入浴すると、温度差からさらに血圧が上昇し、温度に慣れると血管が拡張して血圧が急激に低下します。血圧が急激に上下動(ヒートショック)すると、高齢者や高血圧の人は、お湯の中で失神して、沈んで息ができなくなったり、心筋梗塞や脳卒中などを起こしてしまうのです。入浴前に脱衣所や浴室を温めておき、居室との温度差をなくすことで、こうした事故はある程度予防できます。

お風呂博士
石川泰弘さん
バスクリンの広報担当。温泉入浴指導員や睡眠改善インストラクターの資格を持ち、多数のメディアに出演中。
www.bathclin.co.jp

体の芯まであったまる

冬の正しい入浴法はコレ！

すぐ湯冷めする、よく眠れない、疲れがとれない、という人は入浴方法が適切でないのかも。正しい方法で入浴すれば、血行が良くなりぐっすりと眠れて、疲れもとれてすっきり爽快！オススメの入浴法を、入浴前、入浴中、入浴後の３ステップで紹介します。

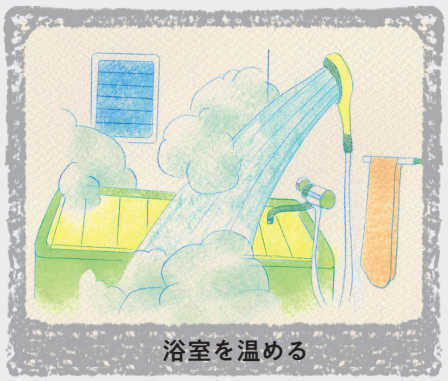
Step❶ 入浴前

事前の水分補給を忘れずに。ヒートショック対策も

1回の入浴で体から失われる水分は、300～500㎖といわれます。水分不足のまま入浴すると、脱水症状を起こしてしまうこともあるので、必ずコップ1杯程度の水を入浴前に飲んでおきましょう。

ヒートショックを防ぐために、脱衣所と浴室は十分に温めておくことが大切です。脱衣所には小型の暖房機具などを置くのもよいでしょう。浴室は、浴槽の蓋を開けておいたり、熱いシャワーをしばらく流しっぱなしにしておいたりして、蒸気を使って温めておくことをおすすめします。

水分を摂る



浴室を温める

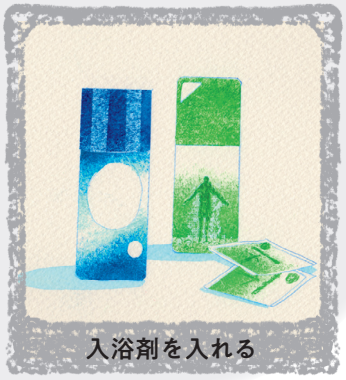
Step❷ 入浴中

心地良いと感じるお湯にゆっくり浸かる

心臓から遠い手足からかけ湯をして、体を慣らしてから湯船に浸かります。39℃くらいのお湯に、肩まで10～15分程度が目安です。額にうっすらと汗をかいてきたら体が温まった証拠。心臓がドキドキしたり汗をダラダラかいたりするのは、体に負担がかかりすぎの合図。入浴は寝る1時間ほど前までに済ませましょう。寝る前に熱いお湯に入ると、かえって目が冴えて寝つきが悪くなります。

入浴剤は入浴効果を高めてくれるので、コンディションにあった効能があるものを使うといいでしょう。

39℃のお湯に15分程度浸かる



入浴剤を入れる

Step❸ 入浴後

水分の補給と肌の保湿を忘れずに

体を拭いたら、入浴中に失った水分補給を。吸収のよいイオン飲料がとくにおすすめです。ビールは利尿作用があるのでほどほどにし、飲んだら必ず水も飲みましょう。

入浴後は、汗をかきやすい状態になっています。すぐにパジャマに着替えると、汗でパジャマが湿って、体を冷やしてしまうことがあります。汗がある程度引くまで、バスローブなどで過ごすのがよいでしょう。

また、入浴後は、肌の水分や脂分が急激に失われていくので、10分以内のスキンケアがベストです。

バスローブを着る

水分を摂る

お風呂のソムリエ
松永武さん

バスグッズ専門「お風呂のソムリエSHOP!」を運営。好みの入浴剤を作れる「バスカクテル」の販売もしている。
www.bathlier.com

お風呂のソムリエ・松永さんに聞く

冬に最適な自家製入浴剤の作り方

入浴剤を使えば血行促進、リラックスなどの入浴効果が高まり、プラスαの嬉しい効果も。
そこで、簡単にできる入浴剤の作り方を、お風呂のソムリエ・松永さんに教えてもらいました。
DIYで自分好みの入浴剤を作れば、お風呂がもっと楽しくなりますよ！

米ぬかとオートミールの入浴剤

保湿

米ぬかは肌によい成分が含まれていて、石鹸や洗顔料などにも使用されています。オートミールはお湯に入れるとトロトロになり、合わせて使うことで、お肌がしっとりとします。掃除が大変なので、目の細かいガーゼなどに包んでから使用するといいでしょう。

作り方

1.排水口ネットやストッキングの切れ端に、米ぬか400gとオートミール100gを入れ、ガーゼやオーガンジーなどで包む。
2.1を揉みながらお風呂に入れる。

カカオバターとオートミールのバスメルツ

保湿

重曹とクエン酸を混ぜると発泡してシュワシュワとした炭酸泉を楽しめ、これだけでも血行促進効果があります。さらに保湿効果が高いオートミールとカカオバターを加えることでしっとりとした肌に。ほのかなチョコレートの香りはリラックス効果もあります。

作り方

1.カカオバター50gを湯せんで溶かし、人肌に冷ましておく。
2.ボウルに重曹120g、クエン酸30g、オートミール30gを入れて軽く混ぜ、1のカカオバターを2、3回に分けて加えて、よく混ぜる。
3.バットに2を詰め、冷蔵庫でひと晩固める。
4.固まったらナイフで半分に切って、オーガンジーやネットに入れてお風呂に入れる。

粗塩×みかんの皮×精油マジョラムスイート

血行促進

みかんには血行促進・保温効果があります。皮を干すとみかんの香りが弱くなるので、相性がよい精油マジョラムスイートを加えるのがオススメ。この精油にも血行を促進する効果があるので、寒い冬にぴったりです。また、疲れた心を癒やす効果もあります。

作り方

1.みかんの皮をよく洗う。干す場合はザルなどに広げて1週間ほど陰干しする。
2.1を1㎝の大きさにちぎり、岩塩や粗塩20～40gと混ぜる。マジョラムスイートの精油も2～3滴加えてお風呂に入れる。

粗塩×柚子の皮×精油ティートゥリー

抗菌

粗塩には温熱効果が、柚子には発汗作用や疲労回復の効果があります。また、柑橘類は塩素を吸着するので、肌への刺激を弱める効果も。香り付けとして入れるティートゥリーには抗菌・殺菌作用があるので、インフルエンザが流行る冬にうってつけの入浴剤です。

作り方

1.柚子をよく洗い、皮をむく。
2.粗塩20～40gにティートゥリーの精油を2～3滴加えてよく混ぜる。
3.1と2を一緒にお風呂に入れる。

東急ハンズ新宿店
バスグッズ売場担当
千野純奈さん

以前の担当は掃除用品。なのでお風呂掃除はもちろん、お風呂のことならなんでもお任せのエキスパート。www.tokyu-hands.co.jp

東急ハンズがおすすめする

お風呂が楽しくなるバスグッズ

一日の疲れを癒やしてくれるお風呂。せっかくなら快適でお洒落な空間にしたいもの。
そこで、多くのバスグッズが揃う「東急ハンズ」に、注目のベスト５を紹介してもらいました。
意外と知らない、目からウロコなアイテムで、快適なバスタイムを楽しんでみよう！

肌触りと洗い心地が
なんと８種類から選べます！

マーナの ボディタオル

「やわらか・ふつう・かため」の3種類の肌触りと、「しっとり・すべすべ・すっきり」の3種類の洗い心地から選べる「わたしの泡タオル」シリーズ。自分好みの、ちょうどいい使用感の一枚が見つかるはずです。各¥580（税抜）

水分を素早く吸い取るから
脱衣所はいつでもさっぱり！

soil GEM（ソイル ジェム）の バスマット

保湿性や吸水性に優れた自然素材、珪藻土（けいそうど）を使用したバスマット「soil」に、新素材が登場。従来のタイプに「ひる石」を混合することで、さらに耐久性と吸収性がアップ。[W425×H285×D9.5㎜] ¥5,000（税抜）

やわらかい浴び心地は
病みつき間違いなし！

天音の シャワーヘッド

一般的な非節水シャワーヘッドの2倍以上の勢いがある「ジャスミーシリーズシャワー」。シャワーホールは世界最小クラスの直径0.19㎜で、穴の数は615個。ミスト感覚の浴び心地を体感できます。¥9,090（税抜）

ヘッドの中に「ホットタブ重炭酸Bioシャワータブレット」（10錠／¥1,000 税抜）を入れることで、肌の古い角質を取りすべすべにする効果が。さらに「天音専用炭酸タブレットホルダー」（¥300 税抜）を使えば、タブレットの使用時間が、約5分から約10分へと長持ちします。

自宅のお風呂が
ジェットバスに大変身！

スリーアップの 小型ジャグジー

工事不要で自宅の浴槽に取付ができる、家庭用の小型ジャグジー「ホッとスパ」。ジェット＆バブルのW水流で、身体を刺激してリラックスできます。切り替えダイヤルで段階調節も可能。[W110×H295㎜] ¥4,980（税抜）

滑りにくくて錆びにくい！
ノンストレスのフック

マグエバーの フック

滑りにくい、錆びにくい、割れないなどの特性を持つ、シリコン製のマグネットフック。お風呂の壁はマグネットが使えることが意外に多く、滑り落ちやすい吸盤タイプに比べるとストレスがありません。各¥790（税抜）

P5で紹介した商品のお問い合わせ先／東急ハンズ新宿店 ☎03-5361-3111

語学が堪能な夫妻と、インターナショナルスクールに通う娘さん。リビングにはポップなバルーンが飾られ、広々としたレイアウトです。

Coordination & Translation ／ Emiko Kuroda
Photograph ／ Liberty Dai
Text ／ Kozue Matsuura

拝見！ 世界のマンションライフ

急速な近代化を遂げる広州市。東京都の約3倍の面積に、人口は約1.5倍という巨大スケールです。
高温多湿な中国南部の大都市では、どのような物件が人気なのでしょうか？

広州 在天&文邸（ザイティエン ウェン）

高温多湿な大都市で見つけた、高層階の「都会のオアシス」

香港・マカオから鉄道で1～2時間の場所に位置し、北京・上海に続く中国第三の都市として数えられる広東省の広州市。古くから対外貿易の拠点として栄えた都市であり「食は広州に在り」と言われる広東料理や飲茶文化発祥の地でもあります。

今回ご紹介するのは、市内で国営のスポーツ施設に勤める、在天さん一家のマンション。当時まだ開発中だった地区のマンションを購入して早7年目。現在では、地下鉄やバスなどの交通インフラも整い、近隣には24時間スーパー、公園、図書館といった施設も続々と完成。市内でも指折りの便利な地区に発展しました。

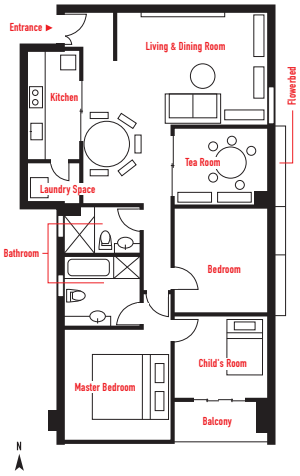
広州は亜熱帯季節風気候で湿度が高いため、在天さんは陽当たり良好な南東向きで、風通しのいい高層階を探していました。そんな中、友人が購入したこちらのマンションの存在を知り、様々な条件を満たすことから購入を決めたそう。なお、近年の不動産ブームで、現在の市場価格は購入時の約5倍に。中国では子供を都市部の名門校を通わせるにはその学区内に住む必要があり、とくに三大都市のマンションは買い手が後を絶ちません。中国の不動産バブルがなかなか崩壊しないのは、そのような側面も影響しているようです。

仕事の傍ら、世界中のお茶に関する書籍を執筆するほどお茶の文化に造詣が深い在天さん。自宅でいちばんのお気に入りは茶室で、三方がガラス張りになったサンルームを利用しています。心地良い風が通り抜ける「空中茶室」には、飲茶の習慣が根付く、広州ならではの憩いの空間がありました。

a

b

a. 近代化の象徴である壮観な「夜景」。左手には国際金融センター、右には広州タワーが見渡せるロケーション。
b. 心地良い風が通り抜け、外の喧騒を忘れさせてくれる静穏な茶室。中国全土の茶葉や専用茶器が揃います。



トイレが2つ並んでいる間取り。片方はシャワールームが併設され、もう一方はバスタブ付き。お風呂は冬季のみ使用されるそう。

DATA
場所：中国・広州市天河区／建物：31階建ての26階、4LDK、127.8㎡／購入価格：280万元（約4800万円）／築年：2009年／居住者：47歳男性、45歳女性、8歳の女の子

住人十色

マンションでステキな暮らしを楽しむ

自宅で料理教室を開催する山口さん。静寂と光に包まれた理想の空間とともに癒やしの時間をも手に入れたようです。

Bedroom

Living & Dining Room

Layout in the Room

豆腐創作料理研究家

山口はるのさん

大手料理教室の講師を経て2010年に独立し、「スプリング・キッチン」を主宰。豆腐創作料理をメインに数々のメニューを考案し、2015年には豆腐マイスターアワード賞を受賞。その後、豆腐マイスター協会の理事に就任し、現在は豆腐創作料理研究家として、料理教室の他、出版活動やTV出演なども行う。
www.spring-kitchen.com

「心地の良い窓辺は、休日の過ごし方を変えてくれました」

MANSION DATE

間取り：2LDK
延床面積：65.8㎡

築19年になる鉄筋コンクリート製4階建てマンション。閑静な住宅街にある上、各戸の独立性を重視した設計により、日中でもじつに静かな環境を得られています。

（2）

（1）

（1）骨董品店で見つけた九谷焼のお猪口。繊細で色鮮やかな柄にひと目惚れしたらしい。
（2）仕事先で訪れたベトナムで見つけた茶器セット。可愛い絵柄に惹かれて、即購入。

理想の条件が揃う好物件との出会い

多摩川沿いの、きれいに整備された芝生が広がる公園から少し坂を上ると、そこには閑静な住宅街が。その一角に、山口さんが住むマンションがあります。入居して3年ほどが経った今も、日々環境の良さを実感していると、山口さんは語ります。

「以前のマンションは道路が近く、二重サッシでも車の音が気になるほどでした。ここは車どころか、人もさほど通らないので、とても静かです」

山口さんがマンション探しで譲れなかった条件は、静かであること、空気が良いこと、そして日差しが豊かであることの3点でした。都内ですべてを満たすのはなかなか難しいですが、現在のマンションは見事それらの条件に当てはまったそう。リビングに入るとまず目につくのが、窓の大きさ。一般的なサイズよりも1・5倍ほど大きな窓は、南向きのベランダから降り注ぐ日差しを、余すところなくリビングに取り入れてくれます。

「晴れた日は、冬でもとても暖かいです。ほかにも気になる物件はいくつかありましたが、この窓を見た瞬間にここに決めました。内見の1軒目だったんですけどね」

招いた人も明るくなる大きな窓から差す光

たっぷりと光が差し込む空間は、山口さん本人だけでなく、自宅で開く料理教室の生徒さんにも好評だそうです。

「教室は、大きな窓の前でテーブルを広げて、ワインなどを飲みながら楽しく行っているのですが、雰囲気が以前よりも随分明るくなった気がします。完成した料理も明るいところで見ると、今まで以上に美味しそうに見えますね。写真映えもすごくいいです。生徒さんのなかには、お部屋全体の〝気〟が良くなったとおっしゃる方もいましたね」

以前と比べて周辺環境が格段に良くなったことで、大好きなお花や観葉植物にも変化があったのだとか。

「車の排気ガズが気になっていた以前のマンションでは、窓を開けっ放しにすることは難しかったんですが、今はきれいな空気と日光をたっぷり浴びることで、元気に育ってくれます。また、キッチンに比較的大きな窓があるのも嬉しいですね。ニューヨークにいた頃に住んでいた家も、キッチンがとても明るかったので、ずっと憧れていました。料理をするのが楽しくなりますし、食材の色なども自然光で確認できますからね」

山口さん直伝

食べ過ぎたお正月明けに！
オリジナル豆腐スープ

簡単ですぐにできる、胃に優しくて温まる豆腐スープ。「ササッとできるので、小腹が空いたときにオススメ。程良いニンニク風味は、男性でも満足するはずです」。

材料：2人分
絹ごし豆腐150g、クレソン1束、ベーコン3枚、ニンニク½片、オリーブオイル小さじ2杯、昆布水300cc、塩麹大さじ1杯、醤油小さじ½杯、黒胡椒適量

作り方
300ccの水に昆布を入れて冷蔵庫に一晩おき、昆布水を作る。クレソン3cm、ベーコン1cm、ニンニクはみじん切りに。鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ弱火にかけ、ニンニクの周りに泡が出たらベーコンを加え炒める。昆布水を加え強火にし、クレソンと軽く水切りした豆腐を入れて塩麹と醤油、最後に黒胡椒で味を調えて完成。

（4）

（3）

（5）

（3）自然な木のぬくもりが大好きで、20年くらい前にニューヨークで購入したお気に入りの棚。
（4）住む決め手となった明るいキッチン。気分が上がるだけでなく、食材の色も良く見えるとか。
（5）イギリスで購入したアンティークのダイニングセット。拡張天板が教室開催時に重宝します。

思春期の息子も気づけばリビングに

明るい空間は家族においても良好な関係をもたらしてくれました。山口さんには高校生の長男と中学生の次男がいます。二人とも多感な時期。さぞや母親として気苦労も多いかと思いきや…。

「まさに思春期ですけど、高校生のお兄ちゃんは、勉強を自分の部屋じゃなくてリビングでやっています。だから、自然と会話も増えますね」

そんなリビングの中心には、アンティークのダイニングセットが。イギリスで30年ほど前に購入したもので、椅子の座面を張り替えながら愛用しています。じつは山口さん宅のリビングにはソファがありません。ダイニングセットを中心としたリビングにすることで、家族皆がテレビを向くのではなく、自然と互いに向き合うのです。また、椅子に座って食事をするという習慣は、食育の観点からもメリットがありそうです。

「普段の食卓は和食が中心で、特別なメニューというわけではありません。でも、お魚の正しい食べ方だけは教えています。テーブルで向き合うことで、教えやすくはなりますよね。いまだにきちんと覚えてくれていませんが（笑）」

快適な日々の暮らし、それが一番の贅沢

明るい空間のこのマンションと出会ったことで、休日の過ごし方も変化したそうです。少し歩けば、芝生のある公園やお洒落なカフェもありますが、もっぱらリビングで過ごすようになったとか。

「リビングの居心地がいいので、わざわざ出かけなくても充実した休日を過ごせます。お腹が空いても、家で作って食べた方が美味しいですからね。隣家との距離もあり、間に生えている木々が生い茂っている季節は、カーテンを開けっ放しにしてもプライベートが十分に保たれています。欲を言えば、食材を大量に収納できるパントリー的なスペースがあると、よりいいですね。工夫をすればつくれそうなので、トライしてみようと思っています」

ベランダからは、春になると咲き誇る桜を望むことができます。

「入居したのは桜が散った後の5月で、気づかなかったんです。だから、翌年の春に満開の桜を見たときにはとても感動しました。リビングでのんびり過ごしていることが、どんな旅行やお洒落なお店に行くよりも一番贅沢だと思えるのは、何よりの幸せです」

転ばぬ先の知恵

第8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。今回は最近話題になっている「民泊」について解説してもらいます。

相談1

多数の人が出入りしている部屋をみかけます。スーツケースを持った外国人が多いので民泊かもしれません。不特定多数の出入りが増えると、今後に不安を感じるのですが……

現時点では、区分所有者が簡易宿所の許可や国家戦略特別区域による特区民泊の認定を受けている場合で、マンションの管理規約上も住居専用となっていなければ、民泊が認められるケースもあるようです。

さらに東京オリンピックを見据えて、ここ数年でAirbnbなどを代表とする民泊が日本でも話題になっており、民泊は今後も拡大方向にあると思います。このブームに呼応して法整備も進んでおり、昨年6月には「住宅宿泊事業法」が成立し、今年6月に施行されます。全国的な民泊解禁が目前ですが、反面、違法民泊や宿泊者のマナーが悪い、見知らぬ人物が出入りするなどの問題点も指摘されています。

昨年8月には「マンション標準管理規約」の改正も行われました。マンション標準管理規約とは国土交通省が作成・開示する標準モデルで、各マンションの規約も、この標準管理規約が基になっているのが一般的です。今回の改正で、これまで曖昧な側面もあった民泊宿泊事業への使用可否について規約に明記する条項が加えられました。そのため管理組合としては自身のマンションの規約を見直すことが求められているとも言えます。

ご相談の件、もし規約で民泊が明確に定められていないのだとしたら、これを機に住民全体の問題として変更を考えてみるのもよろしいかと思います。

相談2

近所の道路が整備されて、最近交通量が増えました。車の音が気になるので防音効果の高い窓ガラスに替えたいのですが、変更しても問題ないですか？

窓枠や窓ガラスは各住戸に設置されたものでも扱いとしては「共用部分」です。管理・使用は区分所有者に委ねられているものの、独自の判断で改良することは原則できません。たとえば過失により窓ガラスが割れてしまった場合、元のガラスと同程度のものを区分所有者の負担で入れ替えることになります。一方、防音効果の高い窓ガラスへの変更は共用部分の改良にあたり、管理組合の責任の下、計画修繕の対象として実施することになります。

とは言え、窓のような開口部の場合、その位置や住戸の向きによっても防音や断熱の感じ方は異なりますので、横並びで一斉工事というわけにはいかない場合も考えられます。そのような「個人的事情」の場合でも、各区分所有者による改良工事が認められるケースもあります。マンション標準管理規約の22条第2項は「防犯、防音又は断熱等の住宅の性能の向上等に資するもの」について、各区分所有者が工事を実施することを細則で定めることを可能としています。その具体例として複層ガラスへの交換も考えられますので、お住まいのマンションの管理規約や細則を確認してみてください。

ご相談内容から目的は「防音」にあるようですが、まずは管理組合へご確認ください。場合によっては理事会の承認で工事が実施できる場合もあります。

Adviser
桑田英隆 先生

1974年東京生まれ。桑田・中谷法律事務所所属。マンション管理士の資格を併せ持つ数少ない弁護士。依頼者の立場に立って様々なマンショントラブルに日々取り組んでいる。二児の父でもあり、最近囲碁を始めたそう。

本連載へのご相談は巻末のハガキにて

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の声をお届けします。今回は「電気の自由化」に真正面から取り組んでいる新潟の大型マンションからレポートします。

【ポレスタービロードシティ上近江】

新潟市中心街まで約3㎞、今回訪れたのは閑静なエリアの大型マンションです。取材日は昨年12月上旬でしたが未明から大雪。一面の銀世界の中、数台の大型工事車両が敷地内に停車し、工事関係者が出入りをしています。当日は「高圧一括受電工事」の実施日で、いつもとは少々違う雰囲気のようです。

高圧一括受電とは個別契約していた電気を集合住宅全体での契約に切り替え、電気をまとめ買いすることによって電気代の削減が見込めるサービスです。2016年の法改正、いわゆる「電気の自由化」以降、マンションでの導入が全国で進んでいます。

ポレスタービロードシティ上近江でも以前から電気代の節約について検討されており、そんな折、高圧一括受電サービスを弊社からご提案したところ、2016年の6月に総会で承認をいただきました。決定に至るまでの経緯を下田理事長に聞いてみました。

「高圧一括受電の話が出たときは皆さんが賛同してくれて、すんなり実施の方向でまとまったと記憶しています。だって、確実に電気代が安くなるんですからね(笑)。本当はすぐに実施する予定だったのですが、専有部分の契約を切り替える必要があって、全戸から改めて承諾書を得るのは、うちみたいに大型のマンションだとどうしても足並みが揃わなくて…。疑問を持たれている方には丁寧に説明して、納得してもらうための時間が必要でした。工事中は電気が止まってしまうのでエアコンを使う真冬は避けたのですが、本日はあいにくの早雪となってしまいましたね。発電車を用意してもらい、停電時間を短縮していただいたのでとても助かりました」

新潟県新潟市

長い道のりを経て
ようやく実現した
「高圧一括受電工事」

ポレスタービ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

エントランスを入った脇にある豪華なラウンジ。大型マンションに相応しく、広々としたスペースが確保されていて、中庭も設置されています。

左はお話を伺った理事長の下田純一さん。前号の「お住まい拝見」にもご登場いただきました。右は東日本支店営業2課フロント、太田有輝。

お住まい拝見

the room next door

ポレスター出雲　T様邸

伊勢神宮と並び、日本神道の頂点に立つ出雲大社。今回ご紹介するお宅は、出雲大社から車で15分程の出雲市小山町にあるマンション、ポレスター出雲です。住宅地にある12階建ての中規模マンションですが、周辺には高い建物がほとんど無く、遠くからでもマンションがよくわかります。

約束の時間にチャイムを鳴らすと、最初に出迎えてくれたのはエキゾチックショートヘアーの福太朗くん。続いて奥から家主のT様が登場し「我が家の主人は猫なんですよ。私はおまけみたいなもんですから」とにこやかに招き入れてくれました。

出雲市で生まれ育ったT様、かつては市内の賃貸物件にお住まいでしたが、2001年に現在のお宅を購入し、翌年の竣工と同時に新築で入居しました。「小山町にマンションができると聞いて、現地見学に行ってみたんです。まだ工事途中でしたが、立地条件が良くて気に入ってしまい、即決でしたね」。

T様はこちらのマンションで現在2期目となる理事長を務めています。不動産関係の資格を複数所有しており、法令にも明るいので理事会はいつもスムーズに進むのだそうです。「ここを買ったのをキッカケに不動産関係の資格に興味が湧きまして、いくつか資格に挑戦してみたんです。中でもマンション管理士は難しかったですけど、なんとか合格できました。区分所有法など、ひと通り理解できているので、管理会社から見たら仕事がしやすい理事長さんなんじゃないかな(笑)。本当は定年退職後にこれらの資格を活かしたセカンドキャリアも考えていたんですが…しばらくは猫とのんびり暮らすつもりです」。

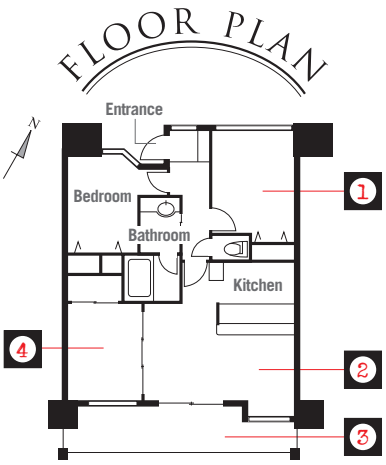
愛猫とのんびり過ごす定年退職後のシンプルライフ

Mansion Owner

お隣の出雲市斐川町の出身。地元の自動車整備工場で定年まで勤めあげ、現在は悠々自適に猫と暮らしています。

① 書斎

6畳の洋室は書斎として使っています。と言っても、テーブル1台とノートPCが置いてあるのみ。生活用品は見えないようにすべてクローゼットの中に収納しています。



ファミリー層が多いマンションで、こちらの間取りはいちばん小さい3LDKのタイプ。家具などもほとんど置かず、究極のシンプルライフを満喫されています。

② リビング

家具がほとんど無いT様邸ですが、唯一賑やかなのがリビング。オーディオとこたつ、そして出窓には猫グッズが置かれています。1日の大半はここで過ごすそう。

我が家のご自慢インテリア

書斎に飾られた数々の証書。50歳で合格した宅地建物取引主任者（現・宅地建物取引士）、51歳には管理業務主任者、54歳には不動産関係の資格では難関とされる合格率約8%のマンション管理士を取得されました。

④ 和室

リビングに隣接する6畳の和室。こちらには一切の家具を置いていません。天井のシーリングライトも標準装備だったもので、購入当時の状態を維持しています。

③ バルコニー

購入の決め手にもなったのが「ワイドスパン設計」。南面間口はじつに8mで、幅広いベランダからの採光は抜群です。猫もいつもリビングで日向ぼっこをしています。

このマンションを担当しています

左は西日本支店の担当、宇野繁樹。右は2016年より当マンションの管理員を務める江角長男。

「築15年を経過しましたが、全体的にくたびれた感じがしないと思いませんか？　いちばん大切なのは日々の丁寧な掃除なんですよ」とは管理員の江角の弁。「出雲は自然に恵まれていますけど、その分鳥の糞害なども多いんです。隅々までチェックして、すぐ対応するようにしています」。島根エリアを担当するフロントの宇野も、江角に信頼を寄せます。「江角さんはとても掃除熱心な方。2週間に1度程度はこちらに顔を出していますが、いつも居住者の方とにこやかに談笑されています」。

ポレスター出雲
島根県出雲市小山町307番地1
12階建　全42戸
2002年5月竣工

時節の贈物

3 名様

amane 天音

A ミスト感覚シャワーヘッド

「冬のあったか入浴術」で紹介した高機能シャワーヘッド。節水なのに勢いが良く、水量感たっぷりでミスト感覚の柔らかい浴び心地を体感できます。全パーツが国内製なので品質面も安心。[02-S] ¥9,090（税抜）／オムコ東日本☎03-3936-0300

山口はるの・著

B 『山口はるのの かんたん！ おいしい！ 美的創作「豆腐」レシピ』

「住人十色」にご登場いただいた豆腐創作料理研究家、山口はるのさんのレシピ本。絹ごしや木綿、温やっこなど、見た目も美しくて毎日食べても飽きないお豆腐料理の秘訣が満載です。¥1,500（税抜）／清流出版　www.seiryupub.co.jp

2 名様

10 名様

古町糀製造所

C スイーツ甘酒セット

「マンション便り」で訪れた新潟県から、新感覚のデザート甘酒をプレゼント。右は自然な甘さの玄米糀タイプで、左はプレーンなタイプ。各500ml。2本セット¥2,850（税抜）／古町糀製造所　www.furumachi-kouji.com

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】2018年3月15日（木）

風ノ架け橋

皆様のご意見やご感想を紹介！

マンション内では住民が交流できるイベントが年に何度も実施されています。お茶会、ハロウィン、クリスマスパーティ、天体観測等々…。子供も大人も楽しめて、顔見知りも増えるのでこのマンションにして良かった！と心から思っています。

（一宮市　YNさん　42歳）

天気が良い日には、リビングから差し込む光がとっても気持ち良く、窓を眺めながらのコーヒータイムが大好きです。

（佐世保市　OSさん　32歳）

マンションのエントランスに置くクリスマスツリーの飾り付けを毎年子供が楽しみにしています。ほかの住民の方となかなかお話しする機会がない中、ツリーのイベントで顔を合わすことができるので会話が弾みます。

（東大和市　HKさん　38歳）

こちらに入居して早2カ月が経とうとしていますが、管理員さんは会うと名前で呼んでくださり、住人のことをしっかり把握されているんだなぁ、と感心させられます。荒川や富士山が望める眺めのいいベランダなので、洗濯物を干すのが楽しくなりました。このマンションにして良かったなぁと日々思っています。

（さいたま市　KMさん　36歳）

いつもお家だけでなく素敵なご家族がご紹介されていて癒やされます。いつか紹介されるよう、素敵な部屋作りを頑張ります！

（倉敷市　HKさん　45歳）

このマンションに住んで7年目になりますが、不満なくとても快適な生活を送る事ができて嬉しいです。子供の成長に伴い、遊び部屋から勉強部屋へと模様替えしたり、今後の生活をあれこれ考えるのが楽しいです。

（鈴鹿市　KAさん　39歳）

居間に入ると大きな窓がとても気持ち良く、初めての来客者は、皆「わぁー!!」と声をあげてくれます。

（旭川市　YTさん　62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6月30日までの契約締結に限る。
※4 2018年6月30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。

まりもの風
2018冬号VOL・41 | 2018年1月発行　株式会社マリモコミュニティ　〒730-0031　広島県広島市中区紙屋町1丁目3番2号　銀泉広島ビル11階　TEL082-258-5500（代表）

知ると知らぬは

紙一重

自己流でやっていた家事、じつは意味がなかった!?
効率的な方法を学んで、お部屋を快適に保ちましょう。

布団干し

布団は、朝から夕方までしっかり干しました。十分に叩いたし、バッチリ清潔ですよね!?

干すのは午前中2時間のみ

長時間布団を干したほうが効果的、というのは間違った思い込みです。じつは湿気が出る午後帯は、布団干しに適しません。午前中2時間を目安に干しましょう。また、日差しが弱い冬季の布団干しには「布団乾燥機」や黒色の「布団干し専用袋」がおすすめ。専用袋は簡易的ですが十分に乾燥できる、便利グッズです。

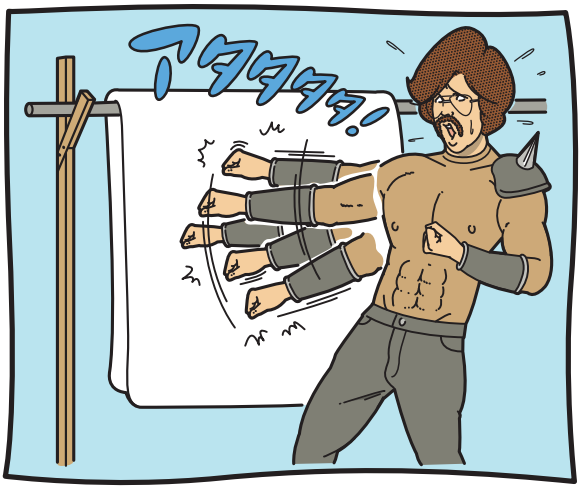
布団叩きは意味なし行動

布団干しと叩くのはセットだと思いがちですが、じつはNG。たたくほどに繊維が壊れて、布団の寿命を縮めます。表面のホコリやダニの死骸を取り去るなら、軽くはらうだけでOK。中のホコリやダニは掃除機で吸い取りましょう。

除湿機の機能を使いこなそう

ベッドを利用している人はマットレスの乾燥も必須です。しかし、マットレスを天日で干すのは至難の業。そこで活用したいのが除湿機です。部屋を締め切ってベッドサイドで作動させると、マットレスの湿気が除去できます。布団同様、乾燥後に掃除機をかければ、寝具のメンテナンスは、完璧です！

※安全上の観点から、バルコニーの手すりを使用した布団干しはやめましょう。



お風呂掃除

お風呂掃除は、カビを見つけたらこまめに掃除。浴室のケアはこれで完璧ですよね!?

日々のひと工夫がカビを防ぐ

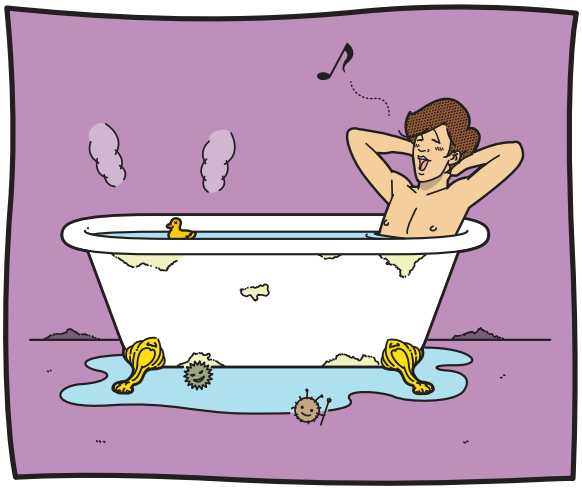
お風呂掃除のポイントはカビ予防。カビを発見してからでは手遅れです。まずは換気をしっかりしましょう。窓があれば季節を問わず開放し、換気扇は閉め切った状態で、使用後最低6時間は作動させましょう。また、カビの元になるせっけんカスなどを残さないよう、使用後はバスルーム全体をお湯でざっと洗い流してください。このひと手間が、最大のカビ予防になります。

天井の清掃が防カビのキモ

掃除を怠りがちな天井ですが、じつはここがキモ。天井にカビができると、浴室全体にカビが一気に広がります。普段は天井をスポンジでぬぐい、2カ月に1回ほど、「防カビくん煙剤」を。浴室の隅々までカビ予防ができて、おすすめです。

防カビ習慣を身につけよう

浴室ドアのゴムパッキンにカビを見つけたら一大事！　薬剤でも取れないカビが根づいたら、パッキンを交換するしかありません。自分で取り換えるには手間が、業者にお願いすれば費用がかかります。そうなる前に、地道な「防カビ習慣」を身につけましょう。



［監修］矢野きくの／家事アドバイザー

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