まりも 月 マリモコミュニティからの季節便り





特集 涼しく楽しく猛暑を乗り切る!

モノ達人たちの 納涼アイデアグッズ 『四季の窓景』 第10回:南沢湧水群の萎ゆ竹 東京都東久留米市 N様邸

住人十色

「好きなものだけを置いた、癒しの住まい」 PRディレクター 加藤紫織さん

知ると知らぬは紙一重

ノンシリコン?オーガニック? 正しいシャンプー選び

納凉アイデアグッズ

気温はもちろん、湿度も高くて蒸し暑い――そんな日本の夏を涼しく過ごすには、 冷房はもちろんのこと、+アルファのちょっとした知恵も必要です。

家電や雑貨など、モノに詳しい先達たちに、刮目のアイデアグッズを教えてもらいました。

家電ライター

藤山哲人さん

「体当たり家電ライ ター」として、さまざま なテレビ番組やラジオ、 雑誌などに出演。有名 家電メーカーも認める 膨大な知識量を駆使し て、優れた家電とアイ デア溢れる使い方を世 の中に紹介している。



画期的な蚊取り機能を搭載、 話題の空気清浄機

蚊が好む黒いボディや、小窓の奥に 光るUVライトで蚊をおびき寄せて 吸い込み、粘着性の蚊取りシートで 捕獲するという仕組み。「シンプル な構造で薬剤も使用しませんが、実 験では約90%以上の蚊が除去できた という結果が出ています! 蚊だけ でなくコバエも除去できますよ」。

プラズマクラスター搭載。3層フィ ルターが気になるニオイもキャッチ します。[FU-JK50] W39. $I \times H54 \times$ D28.1cm オープン価格/シャープお 客様相談センター ☎0120-078-178

一蚊がくっつきます!

このシートに

シャープの

蚊取空清



達人の使い方

「背面にあるのが蚊をおびき寄せるUVラ イトです。背面パネルの裏側には粘着性 のある蚊取りシートが搭載されています。 メンテナンスはシートをときどき交換す るだけで、とっても簡単。また、ニオイ除 去効果も強力なので、ペットを飼ってい る我が家ではたいへん助かっています」

テレビでおなじみ!

家電博士が愛用する 技アリ納涼家電

が、4つの納涼家電です。 「いちお 感じられるし、夏の不快なトラブ いった肌以外の感覚でも涼しさを - 涼しく快適に過ごせるんです」 も解消できる。そう、夏をもっ 家電を上手に使えば、舌や耳 藤山さんが実際に使っているの

さん。自身が暑がり屋ということ さまざまなテレビ番組や雑誌の家 もあって、今までたくさんの納涼 電企画でひっぱりだこの藤山哲人 家電を試してきたとか。 親しみやすいキャラも相まって

ための知恵も詰まっていました。 の家電セレクトには、 涼しくなるのが狙いです(笑)」。 を選びました。話題の首に掛ける い勝手のよさも最高レベルの2台 ニークでアイデア満載。藤山さん スピーカーはこれで怪談を聞いて 性能はもちろん、使い方もユ

き氷器も納涼家電の定番。 す。アイスクリームメーカーやか 同時に、蚊も強力に取ってくれま 空気をクリーンにしてくれるのと しは蚊取り機能搭載の空気清浄機 味も使







達人の使い方

「連続攪拌機能のおかげで、味がとってもなめらか。あの某高級アイスクリームブランドと同じ味がするので、大好きなクッキー&クリームを作って食べまくっています。また、6段階の仕上がり切替えができるので、フローズンやシャーベット、ジュレ、冷スープも作っています」

ハイアールの

アイス デリ プラス



コンパクト性と手軽さが 大幅に進化しました

「ハイアールは独自の小型冷却 装置の開発に成功し、大きくな りがちだったアイスクリーム メーカーのサイズダウンに成功 しました。おかげで家庭でも使 える商品が誕生したのです。専 用ポットをあらかじめ冷凍庫で 長時間冷やしておくという♪」

小型冷却装置が搭載された、人気のアイスクリームメーカー。 事前冷却が不要な点や低騒音設計の攪拌モーターもポイントです。WI8.5×H23.8×D26.5 cm。 オープン価格/ハイアールお客さまご相談窓口 20-865-812



ドウシシャの

電動わた雪かき氷器

搭載されたヒーターで 極上のふんわり感を実現

「まるでわた雪のようなふんわり感はまさに衝撃的! その秘密はずばりヒーター機能にあります。家庭用冷凍庫の氷は温度が低すぎるため、シャリシャリしがちなんです。ところが、このモデルはヒーターが氷の表面を最適な温度に上げてくれるので、ふわっとした食感が実現するんです」

かき氷器業界初となるヒーター搭載モデル。氷受け部は熱伝導率の高いアルミ合金製のため、きめ細やかな氷を作れます。 W20×H44.5×21cm ¥9,800円(税抜) / ドウシシャ お客様相談室 **20**0120-104-481





達人の使い方

「使い方は簡単。氷をセットしたら、上部のボタンを押すだけで簡単にかき氷が作れます。 刃の調整機能もついているので、氷を削りながら好みの細かさに調整できます。その味はまさに高級店顔負け! シロップのレシピも付いているので、いろいろな味を楽しんでいます」



達人の使い方

「ヘッドホンのように耳に密着させる必要がないので、夏でも快適に過ごせます。また、JBL はとりわけ中音域の再現が得意なので、人の話し声がクリアに聞こえるんです。だから、怪談にも打ってつけ。まるでアミューズメントパークのアトラクションのような臨場感を味わえるんです」

涼も得られる? 最新ワイヤレススピーカー

「夏の夜の最終兵器は、首にかけるタイプの新型スピーカーです。スマートフォンなんかとブルートゥース接続すれば、JBLならではの高品質サウンドがワイヤレスで楽しめるんですが、これを使って怪談を聞いたら、熱帯夜も涼しく過ごせますよ(笑)」

アメリカでも話題沸騰中のスピーカー。周囲の音を遮断することなく自分の周りにサウンド空間を演出。テレビと接続できるブルートゥース送信機が付属。 ¥24,880 (税抜) /ハーマンインターナショナル **20570-550-465**

JBL の

サウンドギア BTA





ラグジュアリー誌で大活躍!

とが重要です。つまり、デザ 音が存在感を主張しないこ 家電なので、デザインや

送風性能が優れていることですね」 かなもの、そして本分というべき インがシンプルで、作動音が静

今回は篠田さんが自宅で使用してい

嗜好品ライターが太鼓判を押す

嗜好品ライター

篠田哲生さん

男性誌のエディターを 経てフリーのライター に。高級時計をはじめ、 嗜好品に関する知識量 は出版業界でも指折り。 デザイン家電にも詳し く、さまざまな雑誌や WEB媒体に執筆する。

スマートサーキュレーター&扇風機

さんはこう語ります 好品ライターの篠田

活をサポートするサブ

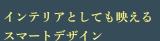
「部屋に溶け込んで牛

機種とは? デザ 果が期待できます。 イン家電に詳しい嗜

やすくしたりする効 では、今狙い目の しの洗濯ものを乾き 房効率を高めたり、

涼を得るための機器です。 いずれにし ても、風によってエアコンの冷 割。扇風機は広範囲に広がる風で直接 ターは遠くまで真っすぐ届く風で、 一の空気の循環をよくするのが主な役

静音性に惹かれた愛用品 夏の納涼家電として欠かせない



二重構造の羽根によってI5m先まで届 く風を生み出します。「細部に至るまで こだわり抜かれた、シンプルなデザイ ンが最大の魅力ですね。真上にも風が 向くので空気の攪拌にも役立ちますよ」。 [EGF-3300] W34 × H36 × D25.6cm ¥18,333 (税抜) /バルミューダ☎0120-686-717

がルミューダの

グリーンファン サーキュ

無印良品の

サーキュレーター

下方にも送風できる 静音設計の定番モデル

静音性を重視した低騒音ファンを採用。カ バーを取り外せるので、羽根の手入れも簡単。 「風向きを下方にできる点もポイントです。メ ゾネットの家など、下方へ風を送りたいときに 便利ですね」。W28.4×H29.7×D22.8cm ¥4,621 (税抜) /無印良品 池袋西武 ☎03-3989-1171



ア ホ ル リン ク





サーキュレーター ベーシックモデル

コンパクトながら 風はとびきりパワフル

サーキュレーターのオリジンとして知られる 1945年創業のブランドは大風量が魅力。「強力 モーターで安定した力強い風を発生させます。 部屋干し時、洗濯ものの乾燥にも重宝します よ」。[533-JP] WI7.8×H28.7×D24.5cm ¥12,800 (税抜) /ボルネード ジャパン ☎03-3970-1306



オールシーズン活躍する

万能扇風機

英国ブランドが誇る、羽根のない扇 風機。夏は冷房に、冬はヒーターと して活躍。「コンパクトでいろいろ な場所に置けますし、花粉やウイ ルスなどを除去する空気清浄機能 もうれしいです」。W22.2×H63.2× D22.2cm オープン価格/話そうダイ ソンお客様相談室 100120-295-731

場を盛り上げる達人

マシンなどを投入して、

さらにみんなの

憩時にはアイスコー

۲

かときには流しそうめん

雑貨通スタイリストが真夏の

スタイリスト 佐々木 誠さん

ファッション雑誌や WEB、広告媒体などで活 躍中。ファッションやイ ンテリア、フードなど幅 広いジャンルに対応で きる腕利きスタイリス トですが、こと雑貨に関 しては"歩く雑貨デパー ト"の異名をとるほど。

撮影現場で使う納涼オモシログッズ

んです。 でみんなのテンションが下がってしま ズンのファッションは大体真夏に撮影 納涼オモシログッズなんです」 撮影現場は過酷です。 気温や直射日光、 |々木さんが現場に持っていくバ そんなときに役に立 モデルやスタッフも大変な 番の問題は、あまりの暑さ 照 それに秋冬シー の熱……夏の 一つの

笑いで暑さを吹き飛ばす、 ておきの納涼オモシログッズを披露 としても知られた存在です。 スタイリストとして活躍している 雑貨のスペシャリスト 今回はとっ 涼しさと

敏腕スタイリストの知恵笑い」で暑さを吹き飛ばす



) グリーンハウスの 超音波式 ワンタッチビールサーバー

スっと笑ってしまうモノがいっぱい

涼しくなれるうえに、

思わずク

ズがきっかけになって会話が盛

場の雰囲気がよくなるんで

の中には、ヘッドホンのような扇風

缶ビールの味わいが倍増

缶にワンタッチで装着できるビール サーバー。「毎秒4万回もの超音波が、 コクのある豊かな泡を生み出します。 手軽に泡をつぎ足せます」。¥1,980(税 抜) /グリーンハウス☎03-5421-2255



サンコーの

モバイルバッテリー付 クールファン自撮り棒

涼しい顔で自撮りできる

「自撮りしたいのに暑さで顔が汗だら け。そこで役立つのが扇風機機能付 きの自撮り棒です」。モバイルバッテ リーにもなる便利なアイテム。¥1,463 (税抜) /サンコー☎03-3526-4321



アイスコーヒー メーカー

魔法びんの有名メーカー謹製

「氷を入れたサーバーに直接ドリップ できるので味が抜群なんです」。冷た さを長持ちさせる二重構造サーバー など便利機能も搭載。オープン価格/ サーモスお客様相談室 20570-066966

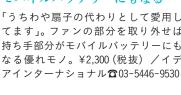


ブルーノの ポータブル ミニファン

モバイルバッテリーにもなる

「うちわや扇子の代わりとして愛用し てます」。ファンの部分を取り外せば、 持ち手部分がモバイルバッテリーにも なる優れモノ。¥2,300(税抜) /イデ







ッドホンな ーラー

イヤーパッドから涼風が!

一見ヘッドホンですが、じつは送風機。 「イヤーパッドのような部分のファン から首や顔に風が出て、自分だけ涼し くなれちゃうアイテムです」。¥2,760 (税抜) /サンコー☎03-3526-4321



ビッグストリーム そうめんスライダー ナイトプール

大人専用? 流しそうめん

「7色のLEDライトがナイトプールの ムードを演出するセクシー系流しそう めんマシンです」。屋外でも使いやす い電池式。¥8,980(税抜) /タカラト ミーアーツお客様相談室 20570-041173





材料:なす(約1.5cm幅の輪切り に) 2本 玉ねぎ(8等分のくし切 りに)中1個 セロリ(大きめの 一口サイズにカット) l本 ズッ キーニ(約1.5cm幅の輪切りに) | 本 パプリカ 赤・黄(大きめの 一口大にカット) 各1個 カット トマト缶200g にんにく(スラ イス) |片 オリーブ油大さじ4 塩小さじ% ローリエI枚

作り方:1.ライスポット ミニを 中火で約2分間予熱。大さじ1の オリーブ油でなすに焼き色をつ け、もう片面も大さじIのオリー ブ油を加えて焼き、鍋から出す。 2.中火のまま大さじ2のオリー ブ油を加え、にんにくを炒めた 後、玉ねぎ・セロリ・ズッキー ニ・パプリカ(赤・黄)・塩を加え、 油が行きわたるくらいに炒める。 3.1のなすとトマト缶を加えて ローリエをのせ、フタをして弱 火で20分加熱し、火を止めて予 熱で10分味をしみこませて完成。



夏野菜を使った ラタトゥイユも 手軽に調理

元グッズプレス編集長

家電ジャーナリストが

手離せない万能調理マシン

カイジナートの

パワーブレンダー

大人数分を一気に作れる

I,500 mlの大容量で6人 分の材料を調理。ハイ パワーで葉野菜や冷凍 食材もすぐなめらかに。 WI7.4 \times H39.1 \times D21.8 cm オープン価格/コン エアー☎03-5413-8353



)ツインバードの

OLALA フルーツ ビネガーメーカー

圧倒的な時短を実現

Ⅰ~3週間はかかるフ ルーツビネガーを24時 間で。色で完成を知ら せるランプ搭載。WI3× $H13 \times D30.5 \text{ cm} \quad \text{¥} 10,000$ 円(税抜) /ツインバー ド工業 203-3663-8772

立つのが、火を使わずにこだ理をするのは大変ですよね。 理を簡単に作ることができる調理家電 集長を務め トとして活躍中の澤村尚徳さん。 「真夏、ただでさえ暑いのに、に活用しているのは調理家電 ポット。僕はこれでよくラタトゥ つのが、火を使わずにこだわりの料 かつては雑誌『グッズプレス』の 現在は家電ジャー

を作るんですが、無水調理が簡単 バーミキュラのライ そこで役 台所で料 夏場

力」な調理家電に注目です。 ンなども重宝しているそう。 段はこれを愛用しています」 ッピ かにもわずか24時間で本格的 かつ美味しく乗り切るのに ネガーや果実酒を作れるマシ 猛暑を涼

トなライスポット できるので、ずっと台所にいなくても できるので大助 いんです。最近、 微調整ができ、 ミニが登場したので、 使いやすいコンパク タイマー設定も タンひとつで

PRディレクター

加藤紫織さん

株式会社カリテ代表。証券 会社、出版社での勤務を経て、 2010年にPR&コミュニケー ション業務を中心としたカリ テを設立。ブランドやプロダ クトPRのほか、英語、フランス 語の通訳業務も。プライベー トでの肉好きが高じて、肉コ ラムの執筆なども手がける。

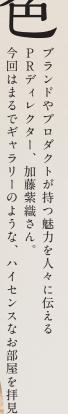
MANSION DATE

間取り: 3LDK 延床面積:55.5㎡

幹線道路沿いにある13階建て のマンション。優れた防音設 備によって、室内は驚くほど 静謐。窓からは都心の高層ビ ルディングを一望できます。

Living & Dining Room

Layout in the Room





(1) 寝室は極力要素 を少なくしてシンプ ルに。日当たりがよく、 毎朝太陽の光で自然 と目が覚めるそう。 (2) くつろぐための 6畳間には、海外で 手に入れたアートや お土産が。鮮やかな 色が目を引きます。

ですよ。





(2)

調和する理想の間取り ライフスタイルと

高級時計ブランドなどのP

にぴったりなんです」 交通も便利。なんといっても 体も管理が行き届いていて 風通しもいい。マンション自 この物件は"特別"でした て転居してきました。ただ、 までそのときの気分に合わせ 通点はまったくなくて、あく ぞれのマンションや部屋に共 ンションに住みました。それ を出てからかれこれ8軒のマ 引っ越しをするんです。 変えたいときに、思い切って なんですよ。ガラッと気分を いとは思えないほど静かです。 降り注ぎ、室内は幹線道路沿 部屋の大きな窓からは日光が グが見渡せるマンション。角 ている加藤紫織さんが暮らす Rディレクターとして活躍し 「じつは私、 (取りが私のライフスタイル は、都心の高層ビルディン すべての部屋が明るくて 引っ越しマニア 実家 け 誌の編集者という加藤さんだ ストにフルコースの料理を

部屋にアクセントを カラフル な小物

なったのが、11畳もある広々 こちらをを選ぶ決め手に 部屋の中で大きな面積を占め 絶妙なアクセントに。 テーブルの上のバラの花束が られたアーティストの作品や プルにまとめながら、壁に飾 が漂います。部屋全体はシン にはさり気なくパリの雰囲気 スへ留学していたため、 だわりが。高校時代、フラン の色や大きな家具など

グルームは重宝していますね。 のできる、大きな長方形の としたリビングルーム。中央 んでホームパーティをするん テーブルが置かれています。 には6人がゆったり座ること 「月に2回くらい、友達を呼 だから、広いリビン

テーブルを置きました」 セ あえてソファなどのリビング ホームパーティのときはゲ ットは置かずに、大きな

です。 食事の場所であると同時に仕 口コンロが役立ちます。 作って振舞うこともあるそう いやすいキッチンやガスの3 ちなみにこのリビングは その際は広々とした使

を広げるのに便利なんです」 なテーブルは書類や資料など はかどるんです。それに大き ンになって、仕事がいっそう たほうが、マインドがオープ では仕事部屋もつくってみた 事場でもあります。 こういう広い空間で仕事をし んですが、PRという職業柄、 「以前住んでいたマンショ

(5)





(6)

加藤さん直伝

、部屋

かって、

インテリアにもこ

前

職は有名ファッション雑

腕時計の メンテナンス術

高級時計のPR業務を行う加藤さんだけあって、 愛用の時計はいつもきれいに輝いています。普 段行っているお手入れ術を教えてもらいました







お手入れ方法

表面がなめらかな柔らかい布で拭くのが 基本。「これだけでも十分きれいになりま す。ただ、汚れが溜まりやすい隙間などは つまようじで手入れします。裏側やラバー ベルトなどの皮脂汚れが気になるときは、 クッキングペーパーで優しく拭き取るの が効果的。このとき、重曹を水に溶かした クリーナーをペーパーにしみ込ませて拭 き取ると、いっそうきれいになりますよ」。





- (3) 職業柄、多くの時計を所有している加藤さん。現在のレギュラーはこの3本。
- (4) 丸いガラス製のオブジェの中には流行りのエアプランツとLEDキャンドルが。
- (5) 部屋のいたるところにグリーンが。アレンジメントも加藤さんの特技です。
- (6) リビングの主役はアンティーク調のテーブル。デスクワークもはかどります。

切な要素。季節の移り変わり るんです。あとは季節感も大 ルな色にしてメリハリをつけ 選んで、反対に小物はカラフ るものは落ち着いたカラーを れ替えたりしています」 壁に飾ったアートの場所を入 ブリックをチェンジしたり に合わせてクッションのファ

エッセンスを随所に 大好きなパリの

ネートのヒントが見つかるん ていて、インテリアコーディ きます。キュートで洗練され うセレクトショップもよく行 マレ地区にあるメルシーとい のが大好きなんです。最近は、 ティークの家具や雑貨を見る 多いですね。蚤の市でアン 至福のひとときだといいます。 に合いそうな小物を選ぶのが 藤さんは、現地で自分の部屋 旅行でヨーロッパを訪れる加 の。年に3~5回ほど仕事や とんどが海外で買ってきたも 「パリで買い物をすることが 部屋に置いてある小物のほ

きる大型シェルフの中に電子 が和らいでいます。 ることで、部屋全体の生活感 レンジや食器、調味料を収め 前面に雑誌をディスプレイで も得意。リビングに置かれた、 い」という加藤さんは、収納 「じつは人一倍持ち物が多



切り替わる癒しの間 オンオフのスイッチが

るのにハマっているとか。 飲みながら、海外ドラマを観 間で、最近は手作りの梅酒を したりと、くつろぐための空 ここは本を読んだりお昼寝を トピースや海外のお土産が。 り、壁にはお気に入りのアー 部屋にはソファとテレビがあ にある6畳間で過ごします 「この部屋は好きなものに囲 夜や休日は、リビングの奥

ウェブ媒体で「肉」をテーマ 語の通訳・翻訳の仕事も。ま 学を生かして英語やフランス PR業務のほかに、得意の語 クティブになりました」 から、公私ともにいっそうア た、肉料理に詳しく、雑誌や 現在は高級時計ブランドの

心感からか、引っ越してきて こういう場所があるという安 まれた、心身が癒される空間

の質を高めるという願いから を丁寧にこなして、サービス ります。ひとつひとつの仕事 リティ(質)という意味にな ですが、これは英語だとクオ フランス語のカリテというん この名前をつけました」 「私の経営している会社名は

にしたコラムも執筆中。

の部屋にも表れていました。 Rディレクターの人柄は、こ タイルも丁寧で上質。敏腕P 仕事のみならず、ライフス

転 ば ぬ

10 回

相

談1

今回は、ペットを飼う際の注意点について解説します。 避けては通れない近隣トラブルや管理に関する問題 マンションという集合住宅である以上、

第



蛇などの爬虫類を飼育している人がいます。 なんだか怖いんですが、我慢するしかありませんか? ペット飼育がOKのマンションに住んでいるのですが、

うな細則例は、一般的にはあま 爬虫類の飼育を明確に認めるよ 目を通してみましょう。ただ、 はペット飼育細則の禁止事項に れているのが一般的です。まず 飼育可能な動物について種類や り見かけないようです。 ます。最近のマンションでは が定められているのだと思われ ンションでは「ペット飼育細則 あれば、おそらくお住まいのマ 大きさ、頭数まで明確に定めら 「ペット飼育可」ということで

> いるケースも考えられます。こ 育すること」として禁止されて を及ぼすおそれのある動物を飼 く「他の居住者に迷惑又は危害 仮に爬虫類に関する記述がな

の主観だけで禁止することはで た、「なんだか怖い」という個人 当てはまると考えられます。ま 650種の「特定動物」などが トラやワニ、マムシなど、約 が危険な動物として定めている のような場合、たとえば環境省 きませんが、蛇などの爬虫類が

> のがよろしいと思います。 場合は管理組合へ相談してみる 十分にあります。判然としない のある動物」に当たる可能性は 「迷惑又は危害を及ぼすおそれ

がけることが大切です。 苦手な方にも配慮した飼育を心 ます。ペットを飼う方は動物が 中には動物が苦手な方も存在し い家族の一員ですが、居住者の い主にとってペットは欠かせな しにくい問題のひとつです。飼 ペット飼育のトラブルは解決

相談2 管理規約は建築当時そのままになっているようなんですが、 築40年のマンションに住んでいます。

内容を修正しなくてもよいのでしょうか?

ラインとなる「マンション標準 ご説明しましたが、各マンショ 標準モデルで、定期的に見直さ は国土交通省が作成・開示する 管理規約」が存在します。これ ンの管理規約には、そのガイド れ、都度改正がされています。 本連載でもこれまでに何度か

ではそぐわない項目も存在して れたと考えられますので、現在 準管理規約がない状況で策定さ されていないということは、標 40年前から管理規約の変更が

陥っている場合も考えられます 果的に区分所有法違反などに のまま放置されている場合、結 容も変更されていますので、そ せん。ただし区分所有法の改正 ず同じ内容にする必要はありま いるかもしれません などに従って標準管理規約の内 たとえば昭和58年に法改正が 管理規約と標準管理規約を必

権ともに1/4以上から1/5 の招集要件が区分所有者、 行われ、区分所有者による集会 議決

> うと考えられます。 以前の1/4のまま運用してい 約も改正が行われており、仮に この変更に対応して標準管理規 以上へと引き下げられました た場合は違法状態になってしま

専門家にご相談ください。 度の改正や時代の変化に応じて 適時変更しておく必要がありま ルールを定めるものです。法制 管理規約は共同生活の基本 管理会社や、我々のような 改正作業は専門性も高いの

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持つ数少ない弁護士。依頼者の 立場で様々な問題に取り組んでいます。念願のジム通いをGW 明けから始動! どことなく体も軽い今日この頃、だそう。

マンション便り

恒例行事「七夕会」の様子をレポートします。今回はご紹介するのは愛知県名古屋市のマンション。管理組合の取り組みや理事長様の声をお届けします。マリモコミュニティが管理するマンションから、

ポレスターセントラルシティ名西

で、現在でも管理組合が主催で、現在でも管理組合が主催で、現在でも管理組合が主催する様々なイベントが開催されています。6月末に実施されたのは日本の伝統行事で、れたのは日本の伝統行事で、たちが主役となっている「七夕会」。子供たちが主役となって、立派なたちが主役となって、立派なたちが主役となって、立派などにより住民間の

に、できた子からどんどん飾り紙などを使った子供たちのり紙などを使った子供たちのり紙などを使った子供たちのり紙などを使った子供たちのり紙などを使った子供たちのり紙などを使った子供たちのり紙などを使った子供たちのり紙などを使った子からどんどん飾

ト抽選会」のスタートです。ト抽選会」のスタートです。のたると、松本理事長の「みんなの願い事が叶いますように!」の言葉で、今年の七夕会も盛況のうちに幕を閉じました。

「今回の七夕会もそうですが

困ったことがあればマリモコースを リスくれて、すぐに動いてく してくれて、すぐに動いてく れるのでいつも安心です」と 理事長の松本さん。「子供た ちが本当に楽しそうで、今回 ちが本当に楽しそうで、今回 ちが本当に楽しそうで、今回 ちが本当に楽しそうで、今回 を顔見知りが増え、住民同士 と顔見知りが増え、住民同士 と顔見知りが増え、住民同士 と顔見知りが増え、住民同士 とでもいるがりも深まっていきま す。七夕会は皆さまの豊かな ひったです」と、弊社フロントサブ担当の鏡味。コ

から、 から、 から、 から、 から、 クの「プレゼン スタートです。 愛知県名古屋市



拝 the room 目 next door 目

I様邸

岩手県南西部、北上盆地の今回はJR北上駅のすぐ目の今回はJR北上駅のすぐ目の今回はJR北上駅のすぐ目の前にありながら、近くに北上前にありながら、近くに北上がなエリアに建つ「ポレスかなエリアに建つ「ポレスかなエリアに建つ「ポレスがな」にお住まいの1様ご夫婦

はなく平置きの駐車場という 超えることもあり、雪かきは 遣っての決断だったそう。北 上市へ移住して43年、マン 探しを始め、ようやく現在の 元気なうちにと、すぐに物件 老後の生活、とくに奥様を気 はご主人が70歳のときでした ション購入の検討を始めたの ても眺めが最高です。立体で くにも便利だし、なんといっ 住まいに巡り合えたそうです 大変な力仕事。引っ越すにも 上市の積雪は20~30センチを 「駅が目の前なのでどこに行 ご主人の転勤で大阪から北

ているご夫婦ですが、単に利

マンションライフを満喫し

これまではずっと一軒家だったので、当初はマンション住まいに少し抵抗もあったそうです。ただ実際に住んでみると「管理の心配はないし、みると「管理の心配はないし、のですね。首人の皆さんもいいですね。住人の皆さんもいいですね。住人の皆さんもいいがありで、ここに決めて本当に大満足ですよ」とご主人。

便性や住みやすさだけを考慮して、終の棲家を北上市に決めたわけではないそうです。めたわけではないそうです。めたわけではないそうです。めたわけではないそうでまれては遠方で離れて暮らするという思いが強かったそう。という思いが強かったそう。という思いが強かったそう。を離れた家族との絆を繋いでく離れた家族との絆を繋いてくない。

条件にもぴったりでした」

夫婦水入らずで過ごす、 癒しと安らぎの故郷

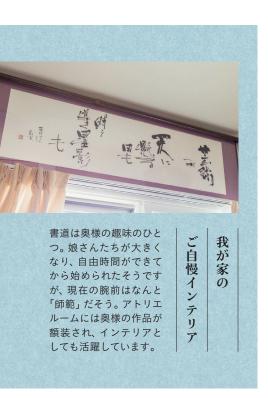
ペンチプレスのアジア大会 で優勝された経験もある ご主人と、多才なご趣味を 持つ奥様。共通の趣味やス

(B) - 65



アトリエルーム

多才なご趣味を持つ奥様がアトリエとして 使用している6畳の部屋。絵画はマンション のラウンジに飾られるほどの本格的な腕前。 奥様と一緒にご主人も絵画に挑戦しています。





スポーツ万能のご主人。これまでに獲 得したメダルやトロフィーなどが所狭 しと飾られています。21年間、毎月欠 かさず発行しているという「家族新聞」 の編集ルームとしても活躍しています。



4 和室

収納たっぷりの6畳の和室。こちらに はご夫婦の絵画作品が多く飾られてい ました。遠方にお住まいの娘さんたち が帰省するときや来客時など、ゲスト ルームとしても活躍しているそうです。



90.90㎡の4LDK。南向きで開放感 あふれるリビングダイニング。二重 サッシと蓄熱暖房機で、冬でも快 適に過ごせます。ゆったりとしたワ イドスパン設計のベランダも魅力。



2 リビング&ダイニング

広々としたリビングダイニングは、ご夫婦が1 日でいちばん長く過ごすスペース。リクライニ ングソファーに足を伸ばしてテレビを見るの が至福の時間。お二人にとって癒しの空間です。

このマンションを担当しています

10階建 全88戸 268戸 33 2010年7月竣工 ステーションシティ北上 ポレスター



くりを目指していきます。

んだ際、 れているようです。これから をいただくこともあるそうで、 ます」とはフロントの工藤。 安全対策には力を注いでいき 開催したいですね。皆さまの を招いて緊急時の対応講座を したらよいか?など、専門家 理員。「たとえば救急車を呼 挨拶など小さな交流も大切に はとくに気を付けています も二人三脚でより良い環境づ 居住者との信頼関係も構築さ 住者のお子様から感謝の手紙 していきたいです」と伊藤 居住者の安全面と警備面に 玄関扉の開閉はどう 居 管



左から、東日本支店営業1課フ ロントの工藤義越。安心感のあ るベテラン管理員の伊藤貞光。

トをもらっています。マン かなマンション暮らしのヒン に関する情報をいただき、豊 まりもノ風でマンション生活

ノ架け橋

ションを買って終わりではな 当マンションでは玄関、エン わせる事も少ないと聞く昨今、 マンションでは隣人と顔を合

からも楽しみにしております。 ませていただいてます。これ かったので、いつも嬉しく読 ていただけるとは思っていな 対して、こんな情報提供をし (横浜市 KRさん 31歳)

買ってから始まる生活に

といつも思います。 姫路市 **MEさん**

たマンションも入居して早16 間取りに一目惚れして購入し

39

足しています。模様替えもや す。間取り、広さにとても満 こちらに住んで1年が経ちま

このマンションで良かったな す。子供のしつけにもよく わされ、凄く気持ちが良いで 問わず皆、きちんと挨拶がか で顔を合わせても大人、子供 トランス、エレベーター、どこ

せていただいています。 りがいがあり、楽しく住まわ

(呉市 KSさん 31歳)

専用庭付きで、子供達も喜ん

(尾道市 UHさん 37歳) な景色に癒されています。 る事が多くなりました。綺麗

く。年も取り、階段の上り下 快適な毎日です。 とっても良かったと思います。 かく一人住まいでも安全で な所で過ごせて、また冬は暖 りも大変になったので、平ら 居住) から移り住んで10年近 近くの自宅(現在は娘夫婦が

の毎日です。丈夫で綺麗です。 全く感じさせない部屋に感謝

でもリフォームの必要を

(高知市 TKさん

55歳)

(諏訪市 WKさん **75**歳

> ようになって開けっ放しにす かった私ですが、ここに住む カーテンを開ける習慣がな 思います。 緑を増やし楽しんでいこうと でいます。 (福山市 MSさん 40歳) これから少しずつ

ボルネード サーキュレーター

「納涼アイデアグッズ」内で紹介した米 国の名作サーキュレーター。強力モー ター搭載で大風量を実現。部屋干し時 の乾燥など、季節を問わずに使える逸 品です。[533-JP] ¥12,800(税抜)/ ボルネード ジャパン ☎03-3970-1306

アンシャンテ・ジャポン 南部鉄器カラーポット

「お住まい拝見」で訪れた岩手県か ら、盛岡の伝統工芸品「南部鉄器」を カラフルなティーポットは海外でも 大人気。16×14×H14.5cm、0.65ℓ 「KIKU No.5」¥7,600(税抜)/ア ンシャンテ・ジャポン http://www. uminokanatani.com ※色は選択で きません。弊社にお任せください



10 名様

友禅工房堀部 友禅ハンカチ

「マンション便り」で訪れた名古屋市西区は、 伝統の名古屋友禅が現代に息づく町。西区 で友禅工房を営む老舗に、本誌のために特 別にハンカチを制作いただきました。/友 禅工房堀部 http://www.horibekoubou.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9月15日(土)









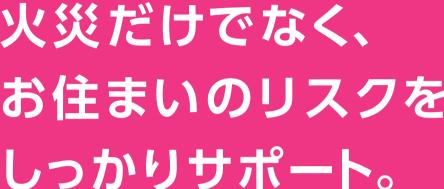


東京 2020 ゴールドパートナー (損害保険)

東京海上日動の

住まいの保険





お住まいや家財を様々なリスクからお守りし、 安心 1 日常生活においても安心をお届けします。

住まいの保険では、充実の補償内容で様々なリスクからお守りします!







盗難・水濡れ等 リスク





地震保険



安心(

毎日の暮らしにおいてもお客様をしっかりサポートします! 事故時以外の日常生活においても安心をお届けします。

※この広告は住まいの保険の概要をご紹介したものです。ご契約にあたっては必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。また詳しくは弊社ホームページをご覧いただくか、「ご契約 のしおり(約款)|をご用意しておりますので必要に応じて代理店または東京海上日動までご請求ください。ご不明な点等がある場合には、代理店または東京海上日動までお問い合わせください。

0216-EK04-B15059-201601

東京海上日動 広島支店 広島中央支社

To Be a **Good Company**





90分睡眠サイクルは古い概念

安眠法

毎日8時間以上眠って、

朝は日光で目覚める。

昔から、これが体に一番いいと言われてますが…

増えますが、シャンプーのし

すぎは、

頭皮の皮脂を落とし

たりと個人差も。通説にとら る場合もあります。

れると、逆に睡眠不足に陥

その倍数の睡眠時間が健康に 80分だったり、110分だっ しかし人によっては1セット いいと長年言われてきました。 均90分で1セットと言われ に繰り返しやってきます。平 眠とレム睡眠のセットが交互 人は寝ている間、ノンレム睡

がなく元気に活動できれば、 と感じていても、昼間に眠気 間違い。『日中の状態』をバ で計る人もいますが、じつは 起床時にあまり眠れなかった おおよそ、問題ありません。 ロメーターにしてください

遮光カーテンを上手に活用

然に目覚めやすくなります。 のすき間を開けておけば、

安眠できているかを睡眠時間 安眠の基準は時間ではない 差し込まない位置で、カーテ を選びましょう。顔に朝日が 遮光等級 (1~3級)の商品 ので、生活スタイルに合った うのが得策です。ただ、暗く わない人は遮光カーテンを使 ンとカーテンの間に数センチ しすぎると目覚めにくくなる NG。日の出と起床時間が合 されますが、こだわりすぎは

朝日で起床するのが理想的と

汗ばむ夏は、 朝と夜、1日2回の 頭皮の汚れが気になります。 シャ ンプーは常識ですよね !?

夏はシャワーを浴びる機会も 洗いすぎは頭皮に悪影響 りません。 地肌を健康に保たなければな

る商品があれば、サンプルで 重要ではありません。気にな 成分が優れていれば、オーガ 配合されていること。2つの のいい洗浄成分と保護成分が ベストとは言いきれません プーを選ぶ人も多いですが 来成分やノンシリコンシャン 大事なことはシャンプーに質 ニックやノンシリコンなどは そのために自然由

育たなくなるので、洗髪は1 成分。不足すると健康な髪が 皮脂は、頭皮や髪を守る保護

すぎるためよくありません。

日1回を基本にしましょう。

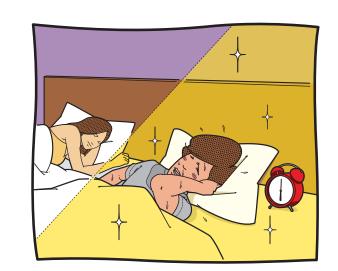
美しい髪をキープするには、 シャンプーは配合成分が大切

> 始めるのが理想です。 使い心地を実感してから使い

すすぎはぬるま湯で十分に

0

すすぎはやめましょう。 脂汚れが溶けない常温水での 落としすぎる熱いお湯や、皮 後のお湯で念入りに。皮脂を 阻害します。すすぎは40℃前 毛穴に汚れが残って、育毛を すすぎが適当だと台無しです。 良いシャンプーを使っても、



[監修] 田路めぐみ/松倉クリニック医師、三橋美穂/快眠セラピスト