

# まりもり風

2019 Summer vol.46



特集：おうちでできる簡単ヨガ  
心身をほぐして  
夏をもっとアクティブに！

住人十色  
モデル 石井たまよさん

マンションでステキな暮らしを楽しむ

# 住人 十色



まるでご夫婦の歴史と思い出が詰まったギャラリーのよう。センスと自由さが際立つヴィンテージマンションライフ。

音楽レーベルの主宰であり、セレクトショップ兼ギャラリーも経営なさっているご主人と、アートや雑貨に囲まれた空間にお住まいのモデル・石井たまよさん。「住みたかったマンション」にお引っ越しなさって約3年の暮らしについてお話しくださいました。

#### MANSION DATA

間取り: 2LDK+S

延床面積: 約120㎡

築年数: 約40年

大きな敷地のキャンパスや公園、私鉄の駅にも近い静かな住宅地に建つ3階建てのヴィンテージマンション。天井も高く、広々としたスペースに天然木が多用されていて落ち着きのある空間です。

ぬくもり感のあるヴィンテージマンションに惹かれます

十代でデビューしてから30年以上、モデルとして常に第一線で活躍し続けている石井たまよさん（以下…たまよさん）のお住まいは都内の閑静な住宅街に建つヴィンテージマンション。

「なぜかヴィンテージマンションに惹かれます。空気感が合っているんでしょうね。このマンションには以前知り合いが住んでいたので何度か来たこともあり、住めることになってラッキーでした」。それまで住んでいたマンションが建て替えになり、引っ越し先を探していたときに今のお住まいに転居出来ることになったのだそう。

リビングの壁と大きな棚、キッチン の広さも決め手でした

「この家で気に入っているところは、まずリビングの壁が一面天然木なところと、リビングにある大きな造り付けの棚、あとはキッチンの広さですね」。

その大きな棚にはあらゆるテイストの小物や人形が並べられていて……。

「前の家のリビングには夫の趣味のものを飾っていて、私のものは自分の部屋に置いていたんです。でもここに引っ越してきてからは夫のものと私のものをミックスして

飾るようになって、それもちよつとうれしいんです」とにつこり。

また、キッチンにも特別な思い入れがあるそうで、

「私が子どもころの家つてどこもお台所に食事をするテーブルが置いてあったんですよね。その感覚が好きなんです。なのでこの家もキッチンが広めでテーブルが置けるところがいいなあと思つて」とも。最近では、旦那さまと毎朝緑茶を飲むそうで、

「ゆつくりと丁寧に緑茶を淹れてくれて、それを飲みながら毎朝キッチンのテーブルでおしゃべりしてます」。

### スロバキアでの弟夫妻の結婚式はまるで夢のようでした

どこを切り取つても素敵なのが飾られているたまよさんのお宅。誌面でご紹介しきれないことが残念なくらいです。

「私たち夫婦は、結婚して最初の7〜8年は夫の仕事の関係で1年の半分くらいは海外に行つていて、主に買い付けだったんですけど、そのときに見つけたものも、もちろん飾っています」。特に思い出があるものがあれば教えてくださいとお願いしたところ、じつくりと(いとおいそうに)リビングの棚を見渡してから

「どれも思い出があるんですけど、特にということだと、弟が結婚式をスロバキアで挙げたんですけど、そのときに買ったスロバキア土産で、バナナの皮で作られているお人形ですかね」と手にとり、

「その結婚式が、三日三晩寝ないでお祝いし続けるもので、赤ちゃんから若者、おじいちゃんおばあちゃんまで、みんな一緒にスロバキアの民族衣装を身にまとつたジプシーの音楽隊の演奏で踊りました。ほかにも、結婚式になぜ？ つて思うような、そうたとえば牛の乳搾りとか馬車で競争したり、ありとあらゆる催し物があつて、もう本当に夢の様でした」と瞳をキラキラと輝かせながら話してくださいました。そんな素敵な思い出やエピソードがいっぱいの小物が飾られている空間は、まるでご夫婦の歴史や思い出を並べたギャラリーのよう。

「この家のおもしろいところは、月に数回、大家さんが玄関の横の棚のところに野菜やお菓子を置いてくださるんですけど、たとえばお正月が過ぎると七草がゆ用の七草を置いてくださったり。なんていうか、”下町人情”のようなのが感じられるんです」。



モデル

## 石井たまよさん

埼玉県出身。デビュー以来、「ミスেস」「婦人画報」「家庭画報」など数々の雑誌を始め、CMや広告で活躍。現在はモデルとしてだけでなく、センスのいいライフスタイルも評判になり、雑誌などでたびたび取材されることも。最近ハマっているのは、パーソナルトレーニングによるカラダづくり。50代になった今でもなお、輝き続けているモデルのひとり。





5



4



2



1



6



3

zoom-up



デビューしてからモデルとして変わらず活躍し続けていらっしゃる石井たまよさん。写真は、お仕事のひとつで、現在イメージキャラクターをつとめていらっしゃる「東急セミナーBE」の最新画像。

1.「夢のようだった」と話してくださった弟さんの結婚式で訪れたスロバキア産のお人形。バナナの皮で作られているのだそう。2.「コーナーごとにテーマを決めて飾っています」というたまよさんのお宅の玄関は、南米調の置物でまとめられています。3.広々としたキッチンはお気に入りの場所だそうで、ここに置かれたテーブルで、「朝食はもちろん、夕食を食べることもあるんです」とも。4.玄関からみたりんぐの大きな扉は圧巻。造り付けられたクローゼットとレザーの椅子とのバランスも素敵で、まるでホテルのよう。5.広々としたリビングで、お気に入りの音楽を聴きながらストレッチやピラティスをするのも。6.写真集の並べ方にもセンスが感じられます。一面が天然木の壁は、CDプレイヤーやグリーンとの調和も絶妙です。

頑張り過ぎないことを心がけながら  
マイペースに暮らしています

そういつたお話を大切な宝物のように話してくださるたまよさん。ふんわりほんわかした雰囲気でありながらモデルとして長年活躍し続けるためには美容と健康をどう維持なさっているかもうかがってみると、

「昨年からパーソナルトレーナーについてピラティスをはじめました。それまでは20年くらいジムに通っていて、自分のブームに合わせて楽しくバレエや太極拳をしていたのですが、年齢によってからだも変わってきたのでパーソナルトレーナーについてもらうようにしたんですけれど、すっかりカラダづくりの意識が変わりました。自分のからだの特徴や筋肉の疲れに合わせてケアしたり鍛えたりしています」。そして、

「頑張り過ぎないことを心がけています。これをやらなきゃとか義務にしないで、やりたいときにリラックスしてやるようにしています」とも。

ゆつくりとした時間の中でじっくりと育まれていくもののかげがえのなさ。ご夫妻にとって大切な「もの」や「こと」が詰まった空間。ハイセンスでありながら、ぬくもり感もある素敵なお住まいでした。



## マンションの「台風・豪雨対策」の巻

今回からスタートするこのコーナーは、マンションライフを快適にお過ごしいただくために知っておくといふこと、安心なことなどをお知らせするもの。第①回は、「台風・豪雨対策」です。台風やゲリラ豪雨などによる自然災害に対し、「**居住者さまが行うこと**」と「**管理組合さまが行うこと**」に分けてご紹介いたします。



豆知識の発信者は、このひと

マンション事業部  
西日本支店 宮崎営業所  
岩切 貴裕(サブマネージャー)

### バルコニー 屋上 共用部の 排水口

各戸のベランダあるいは屋上の排水口に落ち葉などが詰まってしまうと室内への浸水の可能性を高めてしまいます。ですので、ぜひやって欲しいことは……

#### 居住者さま

お住まいのベランダの排水口は掃除をし、万が一の際でも水が流れやすい状態をキープしてください。



掃除  
しましょう!

#### 管理組合さま

屋上にあるルーフトレイン(排水口)の掃除。こちらも落ち葉などの異物が詰まると漏水や防水層の劣化を早める原因にもなってしまいます。定期的な点検や掃除を行なってください。



掃除  
しましょう!

集中豪雨等で車が水没した場合、マンション保険は適応されませんので、車両保険への加入をおすすめします。

### 機械式 駐車場 (地下)

ほとんどの機械式駐車場には排水ポンプが設置されています。ですが、急激に水位が増した場合などは排水が追いつかず車が水没してしまう危険も考えられます。ですので、ぜひやって欲しいことは……

#### 居住者さま

台風やゲリラ豪雨の際には車を早めに安全な場所に移動させてください。



車を移動  
しましょう!

#### 管理組合さま

万が一の水害に備えて予備の排水ポンプを準備しておく必要もあります。



万一の水災に備えてマンション保険や機械保険に水災特約を付保することをおすすめします。

### エレベーター ピット

エレベーターには、地下にピットと呼ばれる空間があります。ここに雨水や泥が流れ込むと漏電する恐れも。その際、もしエレベーターに人が乗っていたら閉じ込められてしまいます。ですので、ぜひやって欲しいことは……

#### 管理組合さま①

土嚢を準備しておき、万が一の際は速やかに設置し、水が入らないようにしてください。



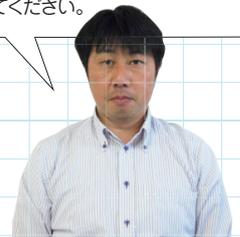
土嚢を  
準備

#### 管理組合さま②

台風や豪雨の際は、早めにエレベーター点検業者に連絡、上階へのエレベーター移動と電源を切ることを依頼しましょう。



台風接近時には、バルコニーに置いてある物の移動等呼びかけていますが、近年では、予想を超える風雨により全国各地で様々な被害が発生しておりますので、今まで以上の備えが必要になってきていると感じます。今年も台風シーズンに突入します。我々も出来る限りのサポートを行なってまいります。被害を最小限にとどめるために、今一度、皆さまの身の周りに危険な箇所がないか、備えはあるか等、確認してみてください。





おうちでできる  
簡単  
ヨガ



心身をほぐして  
夏をもっとアクティブに!

美容法や健康法として知られているヨガ。

今回は、全国にスタジオを構えている「スタジオ・ヨギー」さんにおうちでできる簡単なヨガのポーズを教えてくださいました。

# そもそも ヨガって何？

「ヨガは古代インドで約五千年前に誕生したといわれていますが、起源については諸説あり、はっきりとしていません。でも数千年の歴史があることは間違いないと思います」と教えてくださったのはスタジオ・ヨギーでインストラクターをなさっているアコ先生。

「ヨガは、ポーズもちろん大切なのですが、毎日をよりよく生きる、つまり自分らしく生きるためのもの。まず重要なのは呼吸を意識することです。息を吸う、吐く、その行為にフォーカスしていくと集中力も高まり、心身のリラクセスにつながります。意識は通常、外に向かっていますが、ヨガは内側、つまり自分自身に意識を向けるものなのです」。

運動というよりは哲学的要素もあるそう、

「呼吸を通して、心とからだのつながりを意識し、心身の緊張をほぐしていくものだと考えてください」とも教えていただきました。「ヨガというとなんとなく難しいもの」だとか「からだは柔らかくできないもの」と思われてしまいがちですが、段階を踏んで行ないますので、私たちが担当しているヨガクラスは、年齢・性別を問わずどなたにもおすすめできます」とのこと。

さて、では早速、悩みと目的別に初心者でもできるポーズを教えてくださいましょう。

ヨガをはじめたのは、長男を出産後、腰痛がひどく、整形外科医からすすめられたのがきっかけでした。心身ともに激変。からだは柔軟になり、筋力も代謝もアップ。最近では子どももヨガをはじめて集中力が高まったようです。ぜひみなさんもヨガを体験してみてください！



スタジオ・ヨギー  
ヨガインストラクター  
アコ さん



## 代謝アップ

代謝を高めて脂肪を燃えやすくするポーズです。

- 2 片足を前に出し、かかとの上に膝がくる位置に。もう片方の足は膝をついてつま先を立てます。背中は伸ばし、目線はやや前に。



- 1 両手を肩幅に開き、腰の下に膝をついて四つんばい。



- 3 下腹部を引き締めると同時に膝を床から引きあげ、両足でマットを踏みしめます。視線は斜め前に。頭頂部とかかとを引っ張り合うようにからだを伸ばし、深い呼吸を数回繰り返した後、あげた膝をおろします。反対側も同様に行なってください。



## 夏バテ防止

内臓の働きを活発にして夏バテを防止するポーズです。

- 2 片足を横に伸ばします。伸ばした足に手を添えて、息を吸いながらもう片方の手を上へと伸ばします。



- 1 膝立ちになります。



- 3 息を吐きながら伸ばした足の方へと上半身を傾け、ウエストを伸ばします。ウエストの伸びを感じながら深い呼吸を数回繰り返し、息を吸って起きあがります。反対側も同様に行なってください。



# 悩み・目的別ヨガ

心身をほぐし、夏をより健やかに過ごすための6つのポーズをアコ先生に教えていただきました。ヨガはリラックスすることが大切です。ご自宅で行なう場合、床に※ヨガマットを敷き、ご自身のペースで行なってください。

# 腰痛

腰痛の予防および改善を目的としたポーズです。



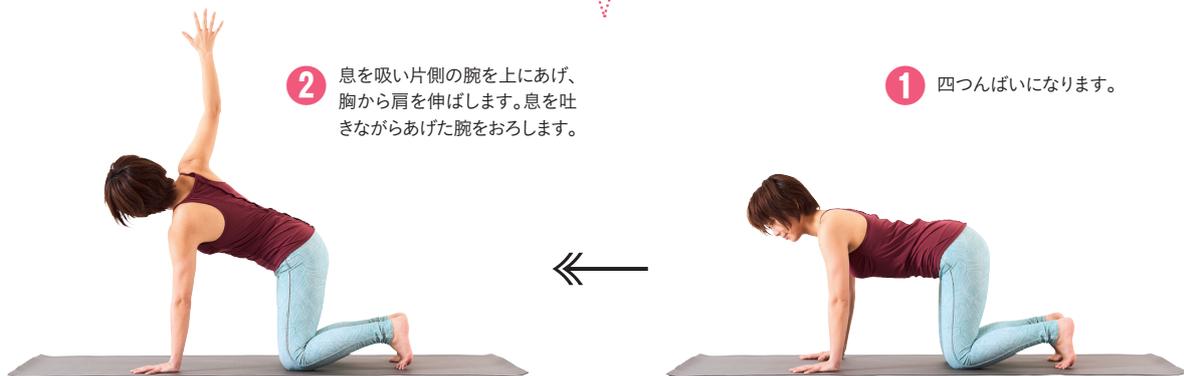
③ 息を吐きながら前屈します。背中と腰が丸まらないよう視線を前へ。のせている足の方のお尻の筋肉も意識し、深く呼吸します。反対側も同様に行なってください。

② 片足をもう一方の足にのせます。のせた足は、なるべく床と平行になるように。膝上とかかとに手を添えます。

① 椅子に座ります。椅子は背もたれがあるタイプでもOK。椅子の高さは、座ったときに足裏が床につき、膝と腿の付け根が同じ高さになるものが理想です。膝と膝の間をこぶし1つくらい開けて座ります。背筋を伸ばし、目線は前に。

# 肩こり

腕を伸ばし肩のこりを改善するためのポーズです。



② 息を吸い片側の腕を上へあげ、胸から肩を伸ばします。息を吐きながらあげた腕をおろします。

① 四つんばいになります。



③ おろした腕をもう片方の腕の下にくぐらせ伸ばします。伸ばした腕の手の甲で床を押し、肩甲骨周辺の伸びを感じながら呼吸を数回繰り返したら、元の四つんばいに戻ります。反対側も同様に行なってください。

## 妊活・マタニティ

末端の冷えと、  
むくみを解消するポーズです。



足首から“グルグル”

- 3 足首をゆっくりと回します。10～15回程度回したら逆方向にも回します。脚全体をリラックスさせて膝や股関節も柔らかく動かすイメージで回しましょう。



指を“パー”

- 2 息を吐いて足の指を「パー」に開きます。「グー」「パー」をゆっくり10回程度繰り返します。足の指一本一本に意識を向ける様に動かしてみてください。



指を“グー”

- 1 足を伸ばして座ります。息を吸いながら足の指を「グー」に閉じます。

## 産後のリカバリー

首・肩・腰の不快感を緩和し、  
気分をスッキリさせるポーズです。

- 2 肩をリラックスさせて片方の膝を抱えます。もう片方の足を大きく下へ伸ばし、かかとをマットへおろします。



- 1 仰向けに横になり、両足を揃えて胸の方に引き寄せて両腕で抱えます。



- 3 息を吐きながら、抱えた膝を、腰もひねりつつ反対側におろし、おろした足と同じ側の腕は足と引っ張り合うように遠くへ伸ばします。このとき、からだの力を抜くと、ねじりと呼吸が深くなり、リラックス感が得られます。反対側も同様に行なってください。



ほぼ初心者の  
お二人が実際に  
ヨガクラスを  
体験!

「ご自宅でヨガもいいですが、プロの指導を受けながらだと、よりわかりやすくおすすめて。そこで、ヨガ初心者のお二人に、スタンダードなヨガクラスを体験していただきました。」

スタジオ・ヨギーを運営する(株)ヨギーのPR部・大西さんによると、

「スタジオ・ヨギーには、ヨガをはじめ、ピラティスやビューティ・ペルヴィス®(骨盤調整)など30以上のプログラムがありますので、年齢や性別、目的に応じたクラスにご参加いただけます。たとえば男性専用のメンズクラスや、妊婦さんのためのマタニティクラスなども人気です。ぜひお気軽に体験してみてください。」

実際にヨガクラスを体験したお二人は、  
「月に数回程度、自宅で自己流ヨガをやっているのですが、正しくできているかわからなくて。今日はインストラクターさんに指導していただけたので不安もなく、とてもわかりやすかったです!」(鈴木さん)。

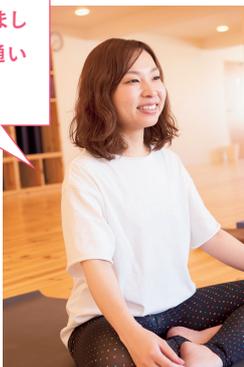
「久しぶりからだを伸ばしたせいか、なんだか気分がほわっとして、からだも軽くなっ

アコ先生の指導もわかりやすく、からだもほかほかしている感じがします。最後のリラクゼーションポーズと呼吸法は開放感いっぱい、もう少しで寝てしまおうでした(笑)。



鈴木さん

久しぶりからだを伸ばした感じで、特に肩こりが気になっていましたが、ほぐれた気がします。リフレッシュにもなりまして、できれば定期的に通いたいです。



稲垣さん

「感じです!」(稲垣さん)。  
なお、スタジオ・ヨギーさんでは、8月から始まるサマー体験キャンペーンなど、時期によりお得なキャンペーンを展開している。うなので、興味のある方はぜひ公式サイト(<https://www.studio-yoggy.com>)をチェックしてみてください!

お近くの方は是非ご利用ください!

まりもノ風読者限定<スタジオ特典>

本誌またはこのページをご持参いただいた方限定特典

体験1回 通常3,000円(税別)→1,500円(税別)

2019年10月末日まで有効

※国内26カ所(北海道、埼玉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、京都府、大阪府、福岡県)

にてスタジオ展開しているスタジオ・ヨギーのレギュラークラスを対象にした特典です。

お住まいの近くにスタジオがある方は是非ご利用ください ※ただし福岡エリアを除く

※スタジオ・ヨギーがはじめての方のみご利用可能

※他キャンペーンとの併用不可

※事前予約制(Webまたはお電話にてご予約ください)

※当特典を体験後もスタートチケット(3回券)購入可



(株)ヨギーPR部  
大西恭子さん

スタジオ・ヨギーでは、どのクラスも経験豊富なインストラクターが担当するので、初心者の方も安心してクラスに参加いただけます。続けるうちに、からだだけでなく気持ちや思考にも良い変化を感じやすいのがヨガの魅力なので、気軽に、そして気長に取り入れていただけると嬉しいです。

# お住まい 拝見

ポレスター横濱鶴見

[Sさま邸]

再開発により利便性も高まり、ショッピング施設はもちろん、鶴見川や三ツ池公園など自然も豊かな鶴見。今回伺ったポレスター横濱鶴見は、鶴見駅から徒歩3〜4分の好立地にあります。

「2017年に転居してきたのですが、角部屋で開放感があるところが気に入っています。マンションの管理も行き届いていますし、住みやすいですよ。昨年、マンションの理事長に選任されたのですが特にトラブルもなく、毎回理事会も円滑円満です」とSさま。

「勤めは丸の内エリアですが、京急で乗り換えなく行けるので通勤も快適です。春になると駅までの道が桜でいっぱいになるんです。朝はもちろん、夜桜もきれいですよ」とも。ベランダからはJR線の線路が見下ろせ、マンション敷地の向かいには公園や歴史ある鶴見神社も。

「視界を遮るものがないので昨夏はベランダから鶴見川花火大会の花火もよく見えました。残念ながら今年は

中止らしいですが。」

室内のインテリアもすっきりとまとめられているSさま邸、

「もともと家具は好きなので、トータルコーディネートしました。カーテンも採寸してもらったオーダー品です」とおっしゃるだけあつて、まるでモデルルームのような雰囲気です。

「今はこのキッチンで、ほとんど料理はしていませんが、来年結婚予定なので、そうしたら二人で一緒に料理をしたいですね」と、新しい生活も楽しみなご様子。来シーズンの桜や花火は、きつとお二人でご覧になるのでしょうか。どうぞお幸せに。

## MANSION OWNER



「仕事も理事会の業  
務も趣味みたいなら  
感想で楽しんでます。実  
取り組んでも充実した  
公私といっぱいオーナ  
囲気のオーナーさま  
でした。」

電車の音も心地よい  
駅近物件での  
シンプル&モダンな暮らし





### 3 キッチン

「ここに引っ越してきてから、油を使った料理はしていませんね(笑)」とおっしゃるだけあって新品同様にピカピカのキッチン。食器棚は、ご結婚の準備として「最近購入したばかり」なのだとか。

#### 我が家のご自慢インテリア



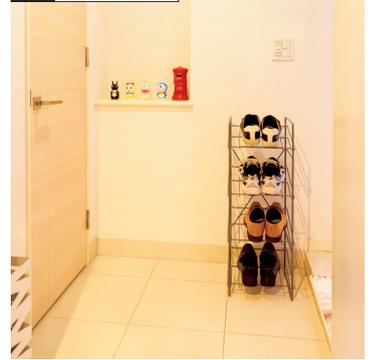
檜で作られたテレビ台は手作りの一点物だそう。伺った際にもほんのりと檜の香りが漂って癒し効果も感じられました。テレビの横に置かれたソウは「タイ旅行のときに“呼ばれた気がして”思わず購入しました」とSさま。インテリアとしてもお気に入り、特別な思い出があるそうです。

### 2 収納

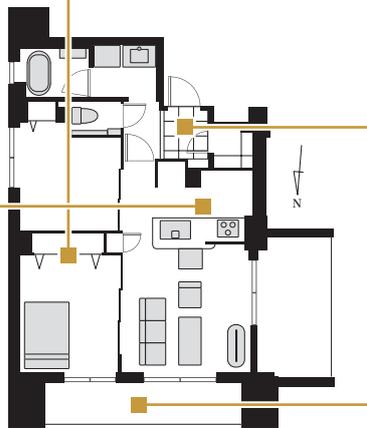


寝室のクローゼット内も驚くほどすっきりと収納。右側はオンタイム、左側にはオフタイムの服がかけられているそう。「子どものころから掃除が好きというか特技かも(笑)。家は常に片付いています」。

### 1 玄関



玄関に入って左手にはシューズクロークがあり収納力もたっぷり。日ごろ履いているシューズは取り出しやすいように玄関に置いているそう。棚に置かれたレアなキャラクターグッズが出迎えてくれます。



FLOOR PLAN

55.14㎡の2LDK+SIC。各部屋の仕切り扉を開け放つと、ひとつの空間としての広がり感も生まれます。3面採光の角部屋で浴室にも窓が設けられているのも特徴です。

### 4 ベランダ



広いベランダからは線路や神社が見下ろせます。「もともと電車は好きなので眺めも音も楽しんでいます。ときどき3線の電車が同時に走っているシーンも見えるんですよ」と笑顔のSさま。

#### このマンションを担当しています



【ポレスター横濱鶴見】  
神奈川県横浜市 鶴見区鶴見中央一丁目13番12  
10階建 全24戸 2012年12月竣工

管理員としてマンションのエントランスや通路の掃除を徹底し、いつもきれいに保つことを心がけています。JRと京急、2つの駅からも近く、通勤に便利な点もありがたいですね。住人の皆さまが暮らしやすく、満足していただけるように「迅速にまじめに」をモットーに、これからも業務に邁進したいと思っています。

(管理員)  
根本 賢一

立地の良さ等、このマンションの魅力はいろいろありますが、何よりお住まいの皆さまのコミュニケーションが良好で、毎年総会後には懇親会を開催するなど、強い絆を感じるところが一番の魅力だと感じています。立場は違いますが、私もこのコミュニケーションの中に溶け込んで、より良いお住まいとなる一助になればと考えています。



(フロント)  
東日本支店 営業2課  
針替 一嘉(ほりがえ かずよし)

プロの  
カメラマンが  
撮影します

## 取材先大募集!

「まりもノ風」では、この「お住まい拝見」のページに登場いただける方を募集しております。日々の暮らしの記念に紙面を飾ってみませんか?

ご希望の方は、本誌に添付されているハガキにてご応募ください。ご応募お待ちしております!

公園や駅、銀行、郵便局、市役所、スーパー、学校、生活に必要な物がすべて目の前や歩いて数分のところであり、本当に便利です。

**西尾市 HEさん 36歳**

目の前が公園で、土日は子どもたちが元気に遊んでいる姿を見るのが楽しみです。夏は花火大会、航空祭も見えるのが自慢です。

**千歳市 TTさん 76歳**

居心地の良くなるマンションになる様に、管理員さんも頑張ってくれています。ありがたいです。

**倉敷市 HKさん 34歳**

入居10年目にして、初理事(マンションの)になりました。いままで他人事だったマンション管理や理事会の仕事を体験し、いい勉強になりました。また、いろいろな住人が、いろいろな考え方をするまさに「住人十色」です。うまく調和させて快適な居住環境を保ちたいですね。

**富山市 YYさん 54歳**

入居12年になりますが、窓からの景色が好きでいつも癒されます。長く気持ちよく住みたいので、日々の清掃に力が入ります。

**日立市 IMさん 63歳**

～アクティブな季節の贈り物～ **Present**

**C**



ラップセット  
(アイラップ×1+おにぎりぼっけ×1)

**10名様**

P.16「防災アイデア」にて「ポリ袋炊飯」を教えてくださいました長田香さんおすすめのアイテムは、三角形のパッケージに入ったマチ付きの袋型ラップ「アイラップ」(60枚入り)と、おにぎりが衛生的&簡単に作れる「おにぎりぼっけ」(30枚入り)。各1個ずつセットで。災害時の備えにはもちろん、平時にも便利に使えるアイデアラップです。

アイラップ・おにぎりぼっけ / 岩谷マテリアル  
<https://www.imcjp.com.jp/>

**B**



飲むカレー「ドリンカレー」  
(レギュラーサイズ・150g/約30杯分)

**10名様**

特集ページにて「おうちでできる簡単ヨガ」を教えてくださいましたスタジオ・ヨギーさんのスタジオでも販売されている「ドリンカレー」。グルテンフリー&無添加のカレーパウダーをお湯にさっと溶かして飲む新しいタイプのホットドリンクです。15種類以上のスパイスを配合。冷房による冷えに負けないための「夏の温活」にもおすすめです。

¥1,400+税 / ドリンカレー [www.drincurry.com](http://www.drincurry.com)

**A**



イワタニ カセットガスグリルパン  
ビストロの達人II

**2名様**

P16「防災アイデア」にて長田香さんがライフラインのバックアップとしてすすめるカセットコンロ。ガラスふたもついているので、『蒸す』『炊く』はお手のもの。その他、『焼く』『煮る』『無水調理』も。一台あれば、さまざまな料理が楽しめますし、プレートはフッ素加工なので、お手入れもカンタンです。プレートをはずせば、カセットコンロとして使用が可能なので非常時にも役立ちます。  
¥10,800(税込) / 岩谷産業



**今号の表紙**

今夜は花火大会。「あっ、はじまったよ!」ベランダに出てみると、目の前に大輪の花火が上がります。少し遅れて「ドーン、ドーン」結婚前には会場に行ったりもしたけれど、小さな娘も一緒の今は、このベランダが最高の観覧席です。

イラストレーター  
森谷満美子

『まりもノ風』  
2020 Winter(冬号)は  
2020年1月頃に  
お届けします。

ご希望商品の記号を選んで、このページに添付されたハガキに必要事項をご記入の上、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】2019年9月15日(日)**



最短  
翌日入金

送料 見積り 入金 全て無料!!

# 宅配買取

## いたします!!

あなたの家に使っていない物や  
ブランド品はありませんか?



ブランド・腕時計・ラグジュアリー衣料・カメラ・おもちゃ  
貴金属等の買取のご相談はお任せください!!



### 宅配買取：お申し込みの流れ



STEP 1  
Web 申込



STEP 2  
梱包配送



STEP 3  
査定



STEP 4  
入金

査定金額  
に納得  
出来たら

査定金額に納得出来なかった場合

※査定金額に納得いただけなかった場合は、**送料無料**で返送いたします。

ご自宅に居ながら、宅配キットに商品を詰め込むだけ！  
配送業者が宅配キットを取りに来てくれます。  
宅配キットを渡したら、お見積りの連絡を待つだけ。  
査定金額に納得して頂ければ、お振込いたします！  
納得いただけない場合は**送料無料**で返送いたします。

QRコードから簡単に  
お申込出来ます！

<https://kaitori-okoku.jp/qr/>



WEBでのお申し込みができないお客様には、  
下記フリーダイヤルよりお申込み頂けます。  
オペレーターに「まりもノ風」を見たとお伝えください。

QRコードから買取申込をすると  
通常査定より買取金額  
10%UPで査定いたします！

期間限定!!  
買取金額

# 10% UP!!

キャンペーン期間：2019年9月末日まで

ご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください。

株式会社 買取王国

受付時間 平日 10:00 ~ 17:00

0120-758-059

〒455-0073 愛知県名古屋港区川西通5丁目12番地

～家族と暮らしを守る～

# 防災アイデア ①



いつ起こっても不思議ではない災害に備えて、  
主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教えてくれる防災アイデア。  
大切な家族を守るためにもぜひお役立てください。

やってみよう!

## 貴重なお水を節約!! ポリ袋炊飯

### ここがポイント!

まず、高密度ポリエチレン製のポリ袋を用意してください。  
スーパーに売っている半透明の食品用のものです。  
ポリ袋炊飯ならお鍋を洗わずにすむのでお水の節約にもなります。  
なお、お米は無洗米を使うのがおすすめです。

### ① お米とお水をポリ袋に



お米とお水の比率は1:1.2です。これを覚えておけば計量カップがなくても大丈夫。紙コップでも湯のみ茶碗でも、この容量比で炊けばOK!

### ② ポリ袋をしぼる



お米とお水を入れたポリ袋の空気を抜いてしっかりしぼり、底に耐熱皿を敷いたお鍋に入れます。そして、お米が水面から出ない様にお鍋に水を入れます。

### ③ 水から火にかけて沸騰させる



沸騰したらポコポコ沸騰状態をキープするくらいに火加減し、25分加熱します。

※水から沸騰させた方がおいしく炊けます。※火が入ってくると袋が膨らみますが、ご心配なく!

### ④ 火を止めて数分蒸らす



25分加熱したら火を止めて数分蒸らします。袋の中で炊き上がったお米をよくほぐせば、ほかほかご飯の出来上がりです!

※無洗米でなくても研がずに炊いてOKですが、無洗米でない場合は、計量後30分ほど浸水させてください。※お米を炊くときにお塩を入れれば清潔なおにぎりも簡単に出来ます。

### まとめ

あたたかい食事はそれだけで心身を元気にしてくれます。ぜひ、平时にやってみてください。慣れておくことが大切です。それと災害時に火を使う場合は周辺のガス漏れに充分注意してください。また、手軽なライフラインのバックアップとしてカセットコンロとボンベの備えは大切です。なおカセットコンロを使用する場合は換気もお忘れなく!

### 『おさかおさん』こと 長田 香 さん

主婦/看護師/防災士



阪神淡路大震災をきっかけに家族を守るため「防災」をはじめ。暮らしの中の防災をテーマにしたセミナーの開催やブログで身近な防災を伝える活動を展開している。合言葉は「助かるために行動しよう!」

◎ブログ\*おさかおの防災ネタ\*助かるために行動しよう!～主婦防災士の日記～  
<https://ameblo.jp/tosakao/>

今号からスタートするこのコーナーでは、災害に負けない知識と知恵と勇気を持つためのさまざまなアイデアをご紹介します。第1回は「ポリ袋炊飯」です。この調理法を覚えておけばライフラインが止まった生活でも、あたたかいご飯が食べられますし、いつも家にあるお米が「非常食」になるのです。また、清潔なお水の節約にも役立ちます。万が一に備えて、ぜひ一度ご家族と一緒にやってみてください。