

暮らしの窓

K u r a s h i n o M a d o

2018 Autumn 秋

東急コミュニティー



”揺れた！” そのとき どうする？



特集では、寝室やキッチン、エレベーターなど、マンション内で地震に遭遇した際の適切な対応をご紹介します。
その他、ハイキング特集や旬のお料理レシピなど、秋にピッタリの情報をお届けします！

トクする情報満載！お住まいの皆さま専用サイトの登録はこちら！

Life Time Portal

ずっとの幸せを、あたり前に。



ご利用は無料です。

ずっとの幸せを、あたり前に。

そんな想いから生まれたのが、お住まいの皆さま専用のポータルサイト〈Life Time Portal〉です。

マンションに関する便利メニューや多彩なショッピング&サービスアイテムを揃え、

ラクでおトク、ホッと暮らしてお届けします。

より快適なマンションライフのために、東急コミュニティーだからできること。

これからもずっと、暮らしのそばに。

“便利”と“おトク”が盛りだくさん!

順次拡大中!

ショッピング&サービスメニュー

おトクなアイテムやサービスをご提供

- 人気のハウスクリーニング
- 家電製品の優待クーポン
- 東急グループの優待など他にもイロイロ



マンション便利メニュー

暮らしをサポートする便利機能

- 管理費等引落口座変更の書類申込
- 困った時の連絡先一覧
- 管理組合からのアンケート



※一部マンションでご利用いただけない場合があります。

◎登録カンタン 3STEP!

まずはアクセス!

▼インターネットで検索してアクセス

ライフタイムポータル

検索

または

▼QRコードより直接アクセス

お手持ちのスマートフォンよりこちらのQRコードを読み取ってください。



STEP1: 基本情報の入力

[新規利用者登録] ボタンより必要事項の入力・確認をお願いします。

STEP2: メールの受信

ご登録いただいたEメールアドレスにショッピング&サービス利用の本登録用URLが届きます。

STEP3: 登録用情報の入力

メールに記載のURLより、再度アクセス。必要事項の入力・確認をお願いします。

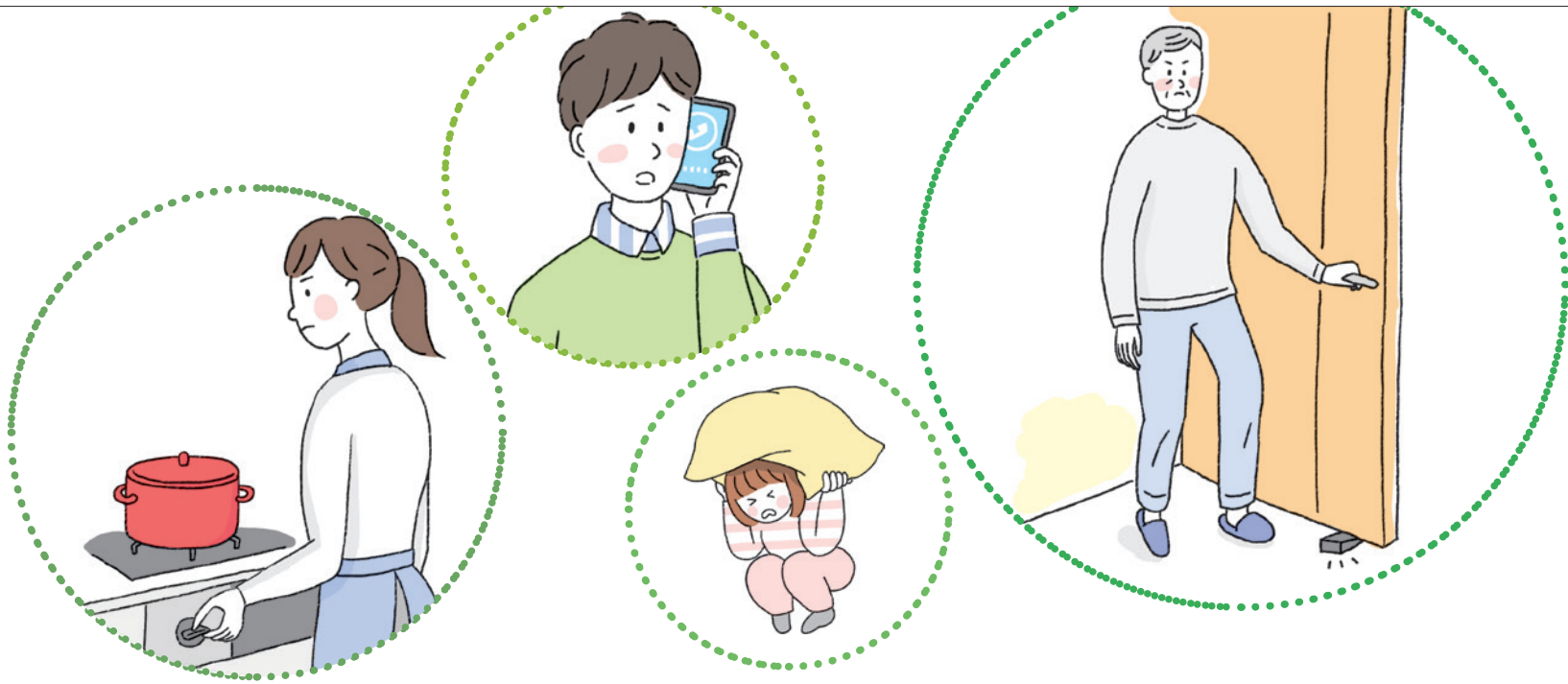
以上で登録は完了です。

ショッピング&サービスをお楽しみください。

併せて「マンション便利メニュー」もぜひご登録ください。

※一部マンションでご利用いただけないメニューやサービスがございます。





地震が発生したら…… 適切な対応で身を守る！

日本列島は、「地震列島」――。

この表現が大袈裟ではないほど、日本列島では大小さまざまな地震が起きています。いつ、どのようなタイミングでやってくるのか予測できない地震に備えて、すぐにできる「命を守る準備と行動」をご紹介します。自分と大切な人の命を守るために、まずは正しく知識を深めましょう。

家族みんなで「安全ゾーン」を確認

携帯電話やテレビなどに届く「緊急地震速報」。夜中にアラート音が鳴って、数秒してからガタガタと揺れ始める、そんな突然の地震に驚いたことがある方も多いでしょう。緊急地震速報は、地震直後に発生する特別な初期微動を感知して発表されるものです。速報を聞いてから実際に大揺れになるまでの数秒間に「安全ゾーン」へ移動して、身の安全を確保しましょう。

安全ゾーンとは、転倒物や落下物が少なく、人が閉じ込められない場所のことをいいます。マンションでの安全ゾーンは、家の中であれば、柱が多くて壊れにくく、すぐ外に出られる玄関。共用部分ではエレベーターホールが比較的安全です（ニューヨークのクライストチャーチで起きた地震では、エレベーターホールだけ倒壊を免れたビルがありました）。

では、どうして安全ゾーンへ移動することが大切なのでしょうか？ その理由は、室内に閉じ込められて避難経路が絶たれてしまうことが最も危険だからです。地震の揺れによってドアが変形して開かなくなってしまうと、ガス漏れや火災が発生したときに逃げられなくなってしまう。普段から安全ゾーンを意識し、緊急地震速報や小さな揺れを感じた場合はただちに退避しましょう。

もしも緊急地震速報が間に合わずに大きな揺れが起きた場合は、クッションやカバンなど、身近にあるもので頭と首筋を守って体を丸めてしゃがみ込みます。落下物



があった場合でもしゃがんでいたほうがダメージは少なく、立ったままの状態と比べると3分の1の被害に抑えられるというデータもあります。

安全は準備に比例する

万一に備えて、地震が起きたときすぐに避難できるようにイメージトレーニングを行い、普段から防災対策をしておきましょう。

例えば、夜間に停電が起きれば暗闇の中で安全ゾーンまで移動することになります。そういった非常時にスムーズに避難できるよう、避難経路の整理整頓と家具の固定を行い、ガラスには飛散防止フィルムを貼ります。

また、とっさの判断でも避難経路が分かるように、足元照明や蓄光テープで目印を作ること大切です。寝室の枕元には、スニーカー（または、丈夫なスリッパなど）と、衝撃から頭を守るヘルメットがあると良いでしょう。さらに、大きな災害ではインフラの復旧に1週間かかるという現実から、最低1週間分の水と食料の備蓄をしておきましょう。非常用食品にこだわることなく、普段日常で使っているインスタント食品を多めに用意することも、災害への備えになります。

安全・安心は準備に比例します。そして、すべての防災対策は事前対策です。試しに電気、水道、ガスのライフラインを使わずに生活する「在宅避難生活訓練」をやってみると本当に必要なものが分かります。事前の準備こそ、地震列島日本に住む私たちの作法だと考えます。

地震だ！

そのときとるべき4つのアクション

1.

避難経路を確保しよう

家の中にいるときに地震が起きたら、安全ゾーンの玄関へ行き、ドアストッパーでドアが閉まらない状態をつくります。そして、靴を履き、危険と思ったら脱出します。

2.

二次災害を防ぐ行動をしよう

二次災害で怖いのが火災です。まずは身の安全が最優先ですので無理は厳禁ですが、目の前にコンロの火があればすぐ消します。離れていたら揺れが収まってから消し、元栓も閉めます。

3.

ご近所さんの安否確認をしよう

「向こう三軒両隣」の精神を持ち、ご近所同士で安否確認を行いましょう。特に体の不自由な人、高齢者、妊産婦、乳幼児がいたら、ためらわずに声をかけて安否確認を。

4.

家族の安否確認をしよう

災害発生時は電話やメールが繋がりにくくなり、離れた家族と連絡がとれないことも。緊急時の連絡手段や避難方法などを防災家族会議で話し合っておきましょう。



防災・危機管理アドバイザー
山村 武彦さん

世界中で発生した250カ所以上の災害現地調査を実施し、その教訓を生かして防災に関わる提案・提唱を行う。企業や自治体などの防災・危機管理アドバイザーとして防災実務を支援する他、講演、テレビ番組出演、著書などを通じ、防災意識の啓発活動に活躍中。防災システム研究所ホームページ <http://www.bo-sai.co.jp>

地震への備え&とっさの行動マニュアル inマンション

もしもマンションにいるときに地震が発生したら……。住まいのゾーンごとに、とるべき準備と行動を紹介します。まずは正しい知識を身につけ、いざというときは落ちついて行動しましょう。

寝室

すぐに寝室から出られる準備を

眠っているときでもすぐに手が届く場所にヘルメットとスニーカー（または、丈夫なスリッパなど）を準備し、すぐに逃げられるようにしておきます。小さな揺れや緊急地震速報が鳴ったらすぐに安全ゾーンの玄関へ退避します。間に合わない場合は布団を被って頭を守り、揺れが収まるのを待ちます。

リビング

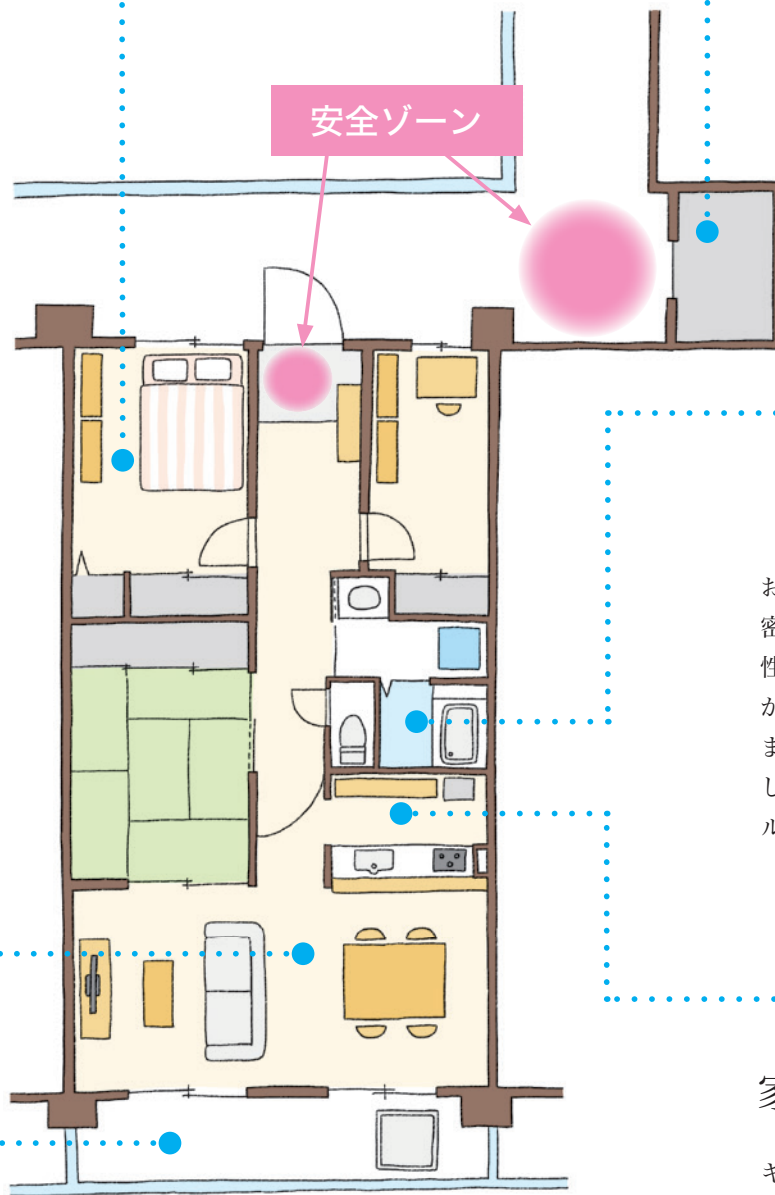
転倒物・落下物にご用心

家具や家電には転倒防止の家具固定器具を2カ所以上取付けておきましょう。窓ガラスには飛散防止フィルムを貼っておくと安心です。フォトフレームや額に使われているガラス板も落下すると危険ですので、アクリル板の物に変えるか飛散防止フィルムを。地震が発生したときは安全ゾーンへ移動するか、移動する余裕がなければテーブルの下へ身を隠します。

ベランダ

避難設備の周りは整理整頓を

マンションのベランダに「避難はしご」や「隔て板」がある場合、災害時に備えて周囲に物を置かないことが大切。地震時にベランダに出ていたら、すぐに部屋の中に入り、間に合えば安全ゾーンへ。ベランダは、上階のベランダ天井に取り付けられているエアコン室外機が割れたガラスと一緒に落ちてくるなど、さまざまな落下物の可能性があり危険です。



エレベーター

最寄り階に降りてから避難する

緊急地震速報や小さな揺れを感じたら、すべての階のボタンを押してエレベーターを止め（地震時管制運転装置が設置されているエレベーターの場合は自動的に最寄り階に停止します）、エレベーターから脱出します。もし、閉じ込められた場合は、エレベーター内にある非常通信装置で外部へ連絡し救助を待ちましょう。

お風呂・トイレ

すぐにドアを開けて逃げる

お風呂やトイレは、出入り口が1カ所しかなく、しかも密閉性が高い場所ですので閉じ込められてしまう可能性もあります。比較的安全だといわれていた場所ですが、ドアが変形してしまうと避難経路がなくなり危険。まずはドアを開けてすぐに逃げられる準備をします。もしドアにガラスを使用していたら、事前に飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

キッチン

家の中でも物が多く危険な場所

キッチンは冷蔵庫や調理家電など物が多いため、転倒物・落下物のリスクが高いゾーンです。冷蔵庫が倒れて逃げ道を失ってしまうこともあるので、固定器具を付けて対策をとりましょう。キッチンで地震の揺れを感じたら、すぐに安全ゾーンへ向かいましょう。火を使った調理中に地震が発生した場合、揺れているのに慌てて火を消そうとするとケガの原因になります。無理をせず、まずは身の安全を確保しましょう。

知っていますか？

災害用伝言ダイヤル171の使い方

地震や噴火などが起きたときに、被災地への通信が増えてつながりにくくなることがあります。そのような非常時に使えるようになる声の伝言板が「災害用伝言ダイヤル171」です。

実際、総務省の発表によると、東日本大震災発生直後、携帯電話事業者によっては50～60倍以上の通話が一時的に集中するなど、長時間にわたり電話がつながりにくい状態となりました。い

ざというとき、より早く確実に家族の安否を確認するためにも、「災害用伝言ダイヤル171」を利用してはいかがでしょうか。

NTT東日本・NTT西日本の電話回線からは通話料無料で利用でき、体験利用をすることもできます。詳しくはNTT東日本・NTT西日本のホームページをご確認ください。

NTT東日本ホームページ <https://www.ntt-east.co.jp/>
NTT西日本ホームページ <https://www.ntt-west.co.jp/>

伝言の録音方法	伝言の再生方法
171 にダイヤル	171 にダイヤル
▼ 音声ガイダンスが流れる。	▼ 音声ガイダンスが流れる。
録音の場合 1	再生の場合 2
▼ 音声ガイダンスが流れる。	▼ 音声ガイダンスが流れる。
被災地の人の電話番号を入力 (X X X) X X X X X X X X	被災地の人の電話番号を入力 (X X X) X X X X X X X X



立山黒部アルペンルート (富山県・長野県)

9月下旬が見頃

北アルプスを貫き、富山県と長野県を結ぶ立山黒部アルペンルート。バスやケーブルカーなどを乗り継ぎ標高2,450メートルまで登ることができます。スニーカーでも楽しむことができ、初心者でも安心のハイキングスポットです。

秋こそハイキングで 心も体もリフレッシュ

いよいよ紅葉が美しい季節を迎えます。日本列島は、山々が連なり標高差があるため、9月下旬から約3カ月間、山から里へと場所を変えて紅葉を楽しむことができます。今回は、ネイチュアリングスクール木風舎代表の橋谷晃さんに、ハイキングの楽しみ方と秋のオススメスポットを伺いました。

ハイキングで心と体の健康を！

私は世界中の山々を歩いてきましたが、「日本列島の紅葉は世界一」だと自信を持っていきます。赤・黄・橙・朱色と鮮やかに彩られた葉が描き出す風景は、実は世界各地の紅葉を見渡してもあまり存在しません。一生のうちにしておくべき風景といっても過言ではない「日本の紅葉」を訪ねて、この時期こそハイキングに行くことをオススメします。

そもそもハイキングは、心と体に良いことが大きな魅力。自然が織りなす美しい風景を見るだけでリフレッシュになりますし、森林の中に行くとストレスホルモンの濃度や血圧、脈拍などが低下しリラックス状態になることが科学的にも証明されています。また、ハイキングは息の上から適度な運動量で歩き続けるため、有酸素運動となり、脂肪燃焼にも効果があります。他のスポーツと違い競争するわけではないので、自分に合った無理のないコースを選んでゆっくりとしたペースで歩けば、年齢を問わず楽しむことができます。

きちんと準備をすれば、ハイキングはもっと楽しめる

手軽に始められるハイキングですが、事前にプランニングと必要な道具を備えることで、より楽しいアクティビティになります。

●プランニング…距離・高低差・所要時間・道の分岐点などを把握

まずは、自分が行きたいと思っている場所をよく調べることです。どのくらいの距離があるコースなのか？ 高低差は？ 所要時間は？ 道の分岐点は？ これらを知っておくことで、体に無理なく楽しくハイキングをすることができ、さらに、遭難の一番の原因となる「道迷い」をほぼ防ぐこと

ができます。コースを選ぶ際は特に高低差を重視してください。体力への影響は、距離よりもむしろ高低差のほうが大きいです。初心者であれば、最大でも400〜500メートルの高低差に収めましょう。コースの所要時間は、ハイキングマップ等に記載されている「参考タイム×1.5倍+1時間(昼休憩)」を目安にしてください。秋以降は日没が早いので、丸一日歩ける時間があったとしても4時間以内に収まるコースを選びましょう。

●初心者こそ道具に頼る…シューズ・リュック・雨具・地図・コンパス

初心者こそ、ぜひ道具に助けってもらいましょう。トレッキングシューズとリュックは、アウトドア用を使うことで体への負担が軽減されます。雨具は、台風や豪雨時の通勤などでも使用できるおしゃれなウェアがたくさんあるので、持っていて無駄になりません。そして、地図とコンパスは飲食料と同様、必須の持ち物です。山道に細かく案内看板が整備されているわけではありません。地図だけだと方向が分からなくなり、必ずコンパスとセットで持参してください。

ハイキングは、心を豊かにする時間

ハイキングは、長い距離を歩くことや、ゴールに到着することが目的ではありません。プロセスを楽しむものです。歩いている最中に草花をめで、木々や空気のさわやかさを感じる。余裕を持って歩くからこそ感じられる、さまざまなことをぜひ楽しみましょう。歩いた距離や到着したという結果よりも、こんな幸せな気持ちになったという心の豊かさに価値を置いて、ぜひ紅葉を楽しむハイキングスポットに足を運んでいただけると嬉しいです。

橋谷さんオススメ スニーカーでもOK！ 初心者向けハイキングスポット



上高地 (長野県) 10月が見頃

ほぼ平坦な土地をハイキングできるスポットです。梓川の清流沿いを歩きながら見る穂高連峰の山々は、日本一美しいと思っています。観光地として有名な「合羽橋」から1〜2時間歩いて、幻想的な風景の大正池や明神池までの道のりもお楽しみください。



山の辺の道 (奈良県) 11月が見頃

「山の辺の道」は古事記に登場し、日本最古の道といわれています。ハイキングコースは奈良県桜井市から天理市まで続き、里の風景や古墳、日本最古の大神神社など、ハイキングを盛り上げるスポットが満載です。紅葉も美しい古道をゆっくりと味わってください。



ネイチュアリングスクール 木風舎
代表 橋谷 晃さん

自然を楽しむ山歩きを提案し、山と自然のガイドを行っている。トレッキングとネイチャースキーの分野ではバイオニアとして知られ、テレビや講演でも多数活躍する。NPO法人自然体験活動推進協議会理事、(公社)日本環境教育フォーラム認定自然学校組織運営者、(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイドなどを務める。

くらしを楽しむ
リフォーム

VOL. 10

築26年
神奈川県 / 1 様邸
家族構成 /
50代ご夫婦
+ 20代お子様(別居)

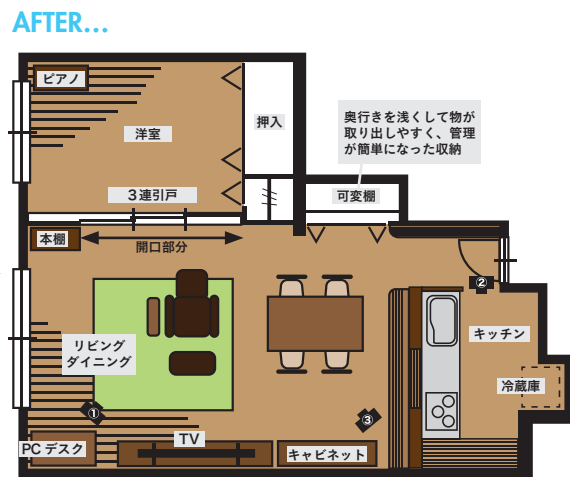
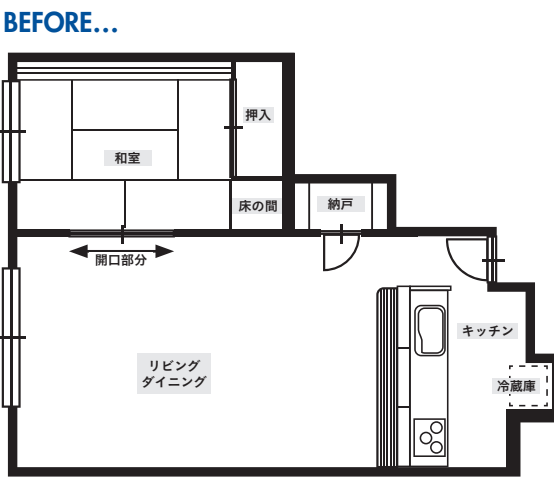


敷居や段差がなく張りのばされたフローリングで、一体感のある広々とした印象に。



キッチン奥に棚を作り付け、その下をゴミ箱スペースに。

開口部が広く、採光も風通しも良いリビング。



居心地を変える、暮らしを変える

リビング横の和室をリビングとつなげて広々と使いたい、そんなご希望は多くあります。

和室だったスペースとリビングの間の壁を一部取り払い、一体感・開放感をもたせました。

開口部が広がったことで採光や風通りもより良く、3連引戸を閉めれば個室としても使うことができ、ご家族の帰省時などには、客間としても活用できます。

「家に帰るのがますます楽しみになった」とおっしゃる1様。リフォームでさらに居心地よく、愛着のあるわが家となりました。

— 東急コミュニティーグループのマンションリフォーム専門会社 —

東急 Re・デザインは、豊富な施工実績に基づくノウハウで、安心のマンションリフォームをご提供します。ぜひお気軽にご相談ください。

マンションリフォームはお任せください。
株式会社東急 Re・デザイン

受付時間：9:00～18:00(年末年始を除く)

0120-994-109 <https://mr.tokyu-re-design.co.jp/> マンションリフォーム 東急

【提供エリア】東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県 ※一部ご利用いただけない商品、施工できないエリアがございます。 ※お問い合わせの際は「暮らしの窓を見て」とお伝えください。

対災力



知っておきたい

マンション防災の

基礎知識



危機管理教育研究所代表
国崎 信江さん

文部科学省の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
防災のプロフェッショナル。

第2回

被災生活に欠かせない水は さまざまな方法で備えましょう

電気・水道などライフラインの断絶が想定される被災時。特に大切になるのが「水」の確保です。生命を維持するために水は欠かせません。

水は1日に2リットル必要と言われています。備蓄量の目安は1週間分。

例えば3人家族の場合、2リットルのペットボトルだと、1人1日2リットル×3人×7日間分＝21本。かなり多く感じませんか？ でも、備蓄する「水」は必ずしも「真水」である必要はありません。

例えば、日頃から飲んでいるお茶やジュースを多めにストックしておけば、被災時の貴重な飲料水となります。また、野菜や果物などに含まれる水分も、私たちの体を潤してくれます。

「水」にしておくのも一つの手です。わが家では2リットルの水のペットボトルを数本凍らせています。停電の時は冷蔵庫に入れて保冷材に、溶けたら飲料水や調理用水として使えます。

調理のときは、トマトジュースや牛乳でお米を炊いてリゾット風に。水の

代わりに使えるものがないか工夫してみよう。

調理以外でも、クレンジングシート・水なしシャンプー・歯みがきシートなど水が使えないときに便利な衛生用品はたくさんあります。

その他にも、水を賢く使う方法として「再利用」があります。いろいろなタイプがありますが、液体なら何でも使える「水電池」を備えておくと、麺や野菜の茹で汁などを使って発電させて、携帯電話などの充電をすることができ

ます。また、水道の復旧を待つ間、給水車から水をもらうための給水タンクや給水袋もご家族の必要な量、運ぶ方法（手で持つ、リュックに入れて背負う）に合ったものを忘れずに備えておきましょう。

被災時のために備えるのではなく、日頃から意識して必要なものを多めに準備し、消費したら補充する方法がオススメです。また「水」の保管場所は1カ所にとめず、各部屋に分散させておくと閉じ込められたときにも安心です。

旬の一品

第2回

牡蠣めし

宮城県気仙沼・唐桑地方

ニッポンの
美味しい郷土料理



料理研究家 冬木 れいさん
料理研究サロン「大きな竈」を主宰。
地方食材を中心にレシピや商品開発も数多く手がける。ウェブサイト「ゼクシィ・キッチン」で公開中の
全国郷土動画レシピも好評。



●材料● (2~3人分)

- ・米…2合
- ・加熱用牡蠣…1袋
(むき身 150g ~ 250g)
- ┌ ・水…500cc
- [A] ・醤油…大さじ2
- └ ・酒…大さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・太白ごま油…大さじ1
- ・胡椒…適量

●作り方●

- ①牡蠣のむき身は、塩水（水1ℓに小さじ1と1/2の塩を加える）の中でさっとふり洗いをしてから、ザルに上げる。といだ米を30分～1時間浸水させ、水切りしておく。
- ②鍋にAを入れて煮立て、その中で牡蠣を2分～3分ほど下ゆでし、火が入り身がぷっくりと膨らんだら取り出す。煮汁は冷ましておく。
- ③炊飯器に、米、②の冷ました煮汁を入れて炊く。このときの水加減は通常の白米と同じ。
- ④炊きあがったら火を通した牡蠣の身を戻し入れ、蓋をして5分ほど蒸らしてから、さっくりと混ぜあわせる。
- ⑤②の残った煮汁(200cc程度)に砂糖を加え、半量に煮詰めてから火を止める。油はねに気を付けながら、熱した太白ごま油を煮汁に加え、牡蠣めしのかけ汁として添える。

私が牡蠣めしのおいしさに目覚めたのは、植林運動「森は海の恋人」で知られる宮城県唐桑地方の牡蠣との出会いがきっかけです。豊かな森の栄養が海に流れ込み、植物プランクトンが豊富な漁場を作りだします。そこで育まれた牡蠣は、通常の2倍もある大粒の身が特長です。東日本大震災のあと、「もまれ牡蠣」というブランド牡蠣として有名になりました。

濃厚な牡蠣の煮汁で米を炊き、煮汁を煮詰めてご飯にかけます。さらに胡椒をひとふり。プリプリとした牡蠣の食感と芳醇な香りが楽しめる、冷めてもおいしい郷土料理です。

簡単&スッキリ! おうちピカピカお掃除術

第2回

換気&アイデア・便利グッズを使ってハウスダストを徹底除去!

リビング編



株式会社ヘアーズ取締役副社長
家事研究家 高橋 ゆきさん

キッズからシニアまであらゆる世代の暮らしの向上を研究し、家事のスペシャリストとしてテレビ・雑誌などで幅広く活躍中。

ハウスダスト（肉眼では見えにくい1ミリ以下のホコリ）には、衣類などの繊維ゴミ、花粉、ペットの毛などさまざまなものがありますが、中でも多いのがダニの死骸です。これからの時期は、夏の間繁殖したダニが気温の低下によって死骸となり、ハウスダストが増加すると言われています。

おうちの中で、ハウスダストが多い場所の一つがリビングです。なぜなら、リビングは人の出入りが多いぶんホコリが多く、テレビや冷蔵庫といった家電、家具の周りは高温多湿になりやすいから。ホコリ+高温多湿、これはダニが好む環境です。

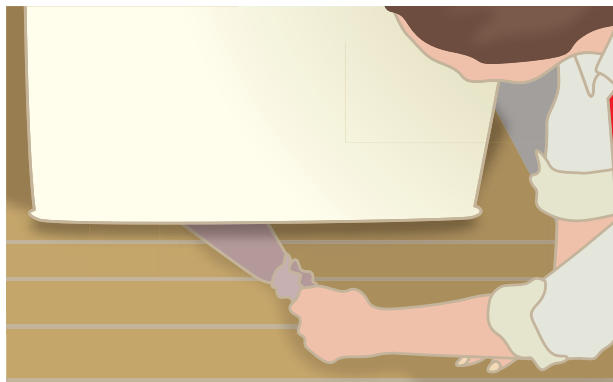
ホコリ・ハウスダストのお掃除には、換気を徹底することが大切です。部屋全体に風を通すことで、新鮮な空気が取り入れられ、隠れていたホコリも出てきます。次に、家電・家具の周りなど、ホコリがたまりやすい部分を重点的に掃除します。下に紹介する便利グッズも、ぜひ使ってみてください。掃除は上から下へ、大きなもの（大型家電）から小さなもの（リビングの小物など）の手順で掃除をすると、くまなく汚れを取り除くことができます。

ちなみに、ホコリに水は大敵。ホコリは水分を含むとダマになって取れにくくなるため、濡らさず乾いたもので取り除き、水拭きや洗剤拭きはその後に行うと効果的です。

ハウスダスト除去を助けてくれるアイデア・便利グッズ

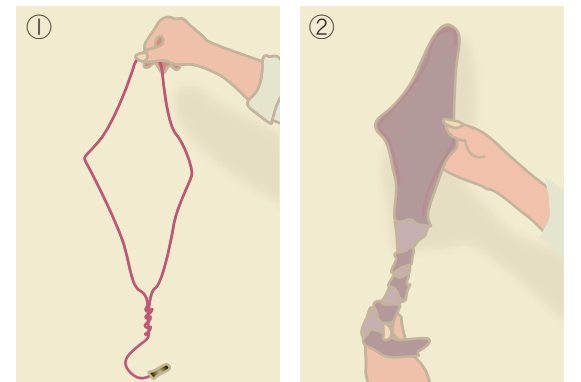


掃除機のヘッド部分にソックスを装着すれば、ホコリやハウスダストを吸い込みつつも、ピアスのような細かい落とし物を吸い込む心配がありません。ソファの隙間にオススメです。



狭いところを掃除するのに便利なのがスーパーストッキングハンガー。針金ハンガーだから形にあわせて曲げて使うこともできます。家具と家具の間や、冷蔵庫の下などにピッタリ。

【スーパーストッキングハンガーの作り方】



①ハンガーを縦に伸ばしてひし形にする。
②古靴下をかぶせ、その上からソックス（片足分）をかぶせる。ソックスのあまった部分は取っ手に巻く。

第2回

防災訓練に参加して、消防設備を知っておこう!



建診ドクターに聞く!

マンションを元気に保つ管理のコツ。



建診ドクター 豊田 恭平(とよだ・きょうへい)
株式会社東急コミュニティー
虎ノ門支店技術チーム
1級管工事施工管理技士/2級電気施工管理技士/消防設備士

※建診ドクターとは…

東急コミュニティーが提供する維持保全管理サービス「建診力」。そこで、マンションのかかりつけ医として、建物の状態をチェックし、それぞれにあった健康維持、治療方法を考える技術員。年に1度、診断結果を「カルテ」にすることで、利用者により分かりやすいサービス提供を目指す。

マンションの「かかりつけ医」である※建診ドクター。ドクターの業務は共用部の診断・判定・報告・提案まで多岐にわたります。今回は、皆さんの関心が高まっている「消防設備・防災訓練」について紹介します。

消防用設備とは、マンションに設置してある消火器や火災報知設備、消火活動に使われる連結送水管などのことです。火災時の重要な設備であるため、法律で有資格者による年2回の法定点検が義務付けられています。建診ドクターはこの法定点検の結果を踏まえ劣化状況等の判定を行い、管理組合に対し現状の報告・改善提案を行っています。

皆さんはお住まいのマンションにある消防用設備の種類・設置箇所・使用方法をご存じでしょうか? 火災発生時に重要な設備でありながら、意外と知らない方が多いと思います。また、消防用設備だけでなく、停電時の水の利用や震災時の備蓄品等を知っておくと、いざというときに取るべき行動も

違ってくるはずですよ。

建診ドクターはマンションの設備を適切にご利用いただくため、居住者に向けた啓蒙活動にも取り組んでいます。例えば、消防用設備を使用した防災訓練などは自分のマンションを知るチャンスです。正しい知識を持つことで、マンション全体の防災の意識をさらに高めることができます。

ぜひ訓練等に積極的に参加していただき、情報収集をして、ご自身の家族構成や生活スタイルにあった備えをしてほしいと思います。

《ワンポイント・アドバイス》

実は、地震による火災の過半数は電気が原因と言われています。これは停電後に電気が復旧した際、災害で破損したコードなどから漏電し、火災が起こってしまうというものです。これを防いでくれるのが「感震ブレーカー」です。設定値以上の揺れで自動的にブレーカーを落としてくれるため、復電後の通電火災を防ぐことができます。

東急コミュニティー
インフォメーション
INFORMATION

サービスの
ご案内方法変更について



2016年春よりご案内しておりました「選ぶすまいとくらしのサービス」ガイドブック(冊子)を2019年3月31日をもって廃止いたします。

当ガイドブックに掲載しておりましたサービスに関しては、2019年4月1日以降は、ポータルサイト「Life Time Portal」および、お役立ち情報誌「Life Time 通信」にてご案内させていただきます。

また、「家族力・プラス」にご契約中の管理組合の皆さまには、改めて専用冊子を配布予定です。

なお、「家族力・プラス」のメニューの一部サービスについては、2019年3月31日をもって、提供を終了させていただきます。

【提供終了サービス】
家族力・プラス
「家事代行」・「宅配買取」

引き続き、お客さまのお役に立つサービスをご案内してまいります。ぜひご活用ください。

第2回「日本サービス大賞」優秀賞を受賞！
創業以来変わらぬ取り組みが評価



第2回 日本サービス大賞
優秀賞

この度、株式会社東急コミュニティーは、第2回「日本サービス大賞」にて優秀賞を受賞しました。

「日本サービス大賞」とは、サービス産業生産性協会が主催する賞で、国内のサービス提供事業者を対象に「優れたサービスづくり」と「ける仕組み」を表彰するものです。日本を代表する企業をはじめ、さまざまな業種の事業者が受賞。数ある事業者の中から、当社が高く評価され受賞に至ったことは、ひとえにお客さまのご協力・ご支援の賜物だと感謝しております。

今回、当社が評価を受けたのは、1970年の創業以来行ってきた「快適なマンションライフとコミュニティー創りのサポート」の取り組みです。

お客さまのライフタイムという時間軸に寄り添いながら、もうひとりの家族のように、「すまいとくらし」をずっと支えていきたい。その思いから生まれた数々のサービスが、お客さまの生活の質を下支えする基盤になるとの評価をいただきました。

今年6月には、お客さまへのよりよいサービス提供を目指して、ポータルサイト「Life Time Portal」およびお役立ち情報誌「Life Time 通信」をスタートいたしました。これからも、全国で33万戸のマンションの管理を担う総合不動産管理会社として、お住まいのお客さまにとって身近で寄り添う存在を目指し、高齢化への対応や自然災害にも備える総合的なサービスを提供し続けてまいります。

抽選で
109名さまに

「暮らしの窓」秋のプレゼント！

“食欲・行楽の秋”を楽しむグッズを取りそろえました。「暮らしの窓」が厳選した秋のプレゼント。

インター
ネットからも
簡単にご応募
できます

1. JCBギフトカード
／2万円分



お買い物・お食事・ご宿泊など、日本全国のJCBギフトカード取扱店で幅広く使える便利な商品券です。

2名さま

2. PRINCESS(プリンセス)／
テーブルグリルストーン



オランダ発の家電メーカー PRINCESS(プリンセス)から生まれた“魅せるホットプレート”。ゆるやかな曲線が印象的です。
カラー：ストーンホワイト
サイズ：高さ7x幅61.4x奥行22.2cm (台座含む)

2名さま

5. BambooCut(バンブーカット)／
備え梅



梅干し職人・乗松祥子さんが「幻の梅」と呼ばれる杉田梅を厳選し、手間と時間をかけて手作りしています。非常食としてだけでなく、非常時の不安を美味しく、非常時の不安を美味しく、非常時の不安を美味しく「備え梅」です。
内容量：約80g(4粒)

10名さま

6. kata kata(カタカタ)／
風呂敷



お弁当を包むのにピッタリな50cmサイズ。可愛い動物たちが、ランチタイムを楽しく彩ってくれます。
種類：ワニ・ゴリラ
サイズ：50x50cm
※柄はお任せください。

12名さま

3. ZELTcoast(ツェルトコースト)／
ポップアップテント



袋から出してひねると、ポンと組み立て完了。アウトドアの日除けや荷物置きにぴったりな小型のテントです。
サイズ：高さ120x幅145x奥行165cm
収納時サイズ：直径47cm 重さ：約700g
※柄はお任せください。

3名さま

7. amabro(アマプロ)／
うれしの紅茶



佐賀県にある嬉野市の茶葉を用いて作られた、うれしの紅茶。内容量：2g x 5個
種類：カモミール紅茶・生姜紅茶・うれしの紅茶・レモンガラス紅茶・ゆず紅茶・ローズレッドベタル
※種類はお任せください。

30名さま

4. THERMOS(サーモス)／
真空断熱スープジャー
270ml

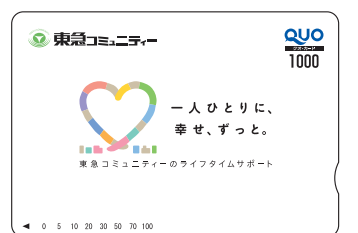


ステンレス魔法びん構造で、保温・保冷力抜群のフードコンテナ。熱々のスープやシチュー、冷たいデザートまでいろいろ入れられます。
カラー：マットブラック・ピスタチオ・ピーチ

5名さま

※色はお任せください。

8. ライフタイムハート
「QUOカード」／1000円分



東急コミュニティーのお客さま向けサービスのシンボルマーク「ライフタイムハート」のQUOカード。

45名さま

プレゼントの当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

本紙に封入した「応募用紙」、または「暮らしの窓WEB」からご応募ください。ご応募は応募用紙またはWEBから、各号一世帯につき一回までとさせていただきます。

暮らしの窓 プレゼント

検索

<http://kurashinomado.com/t/004/>

スマートフォンからもご応募いただけます。

応募締切：2018年10月31日(水)

