

暮らしの窓

マンションの「すまい」と「くらし」の情報紙

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

2019 Spring 春

東急コミュニティー



睡眠を変えて、 元気になろう！

冬の寒さがやわらぎ、何かとアクティブになる春ですが、実は環境の変化によって、疲れが溜まりやすい時期でもあります。特集では、睡眠の質を高めて疲れを解消する方法を紹介。その他、お得なリフォーム情報やインテリア選びのコツなど、今号もマンション生活をより楽しくする情報をお届けします。

お住まいの皆さまをサポートするポータルサイト。

登録
無料

Life Time Portal

ずっとの幸せを、あたり前に。

マンション便利メニュー 一例（ご利用は無料です）

管理費等の明細確認

管理費や駐車場利用料などの明細確認や、電子領収書発行サービスなど。



困った時の連絡先一覧

テレビやインターネットなどの専門会社への連絡先を確認する機能。



管理費等引落口座変更の書類申込

管理費の引落口座の新規登録や変更書類送付のお申し込み機能。



管理組合からのアンケート

管理組合からの各種アンケートをWEB上で回答する機能。



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。



※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。【マンション便利メニューについて】※管理組合と株東急コミュニティーとの契約等により、ご利用いただけるメニューが異なります。【ショッピング&サービスメニューについて】※掲載のメニューや内容は予告なく変更する場合がございます。※分譲マンション（住戸）のみご利用いただけます。

春こそ

質の良い睡眠で
元気になる！

「春眠暁を覚えず」という言葉のとおり、春は朝なかなか起きられない……という方も多いのではないのでしょうか。ぐっすり眠ってスッキリ目覚めるための鍵は「自律神経」。睡眠時はもちろん、日中の生活でも自律神経に過度な負担をかけないように意識して行動すれば、ぐっすり睡眠&スッキリ目覚めが手に入ります。

質の良い睡眠で、疲れを解消しよう

よく眠れなくて悩んでいる……という方の多くが、「熟睡感がない」とおっしゃいます。目覚めが悪く、朝からダルい。確かにこれでは、良い睡眠とは言えません。

では、良い睡眠とはどのような睡眠でしょうか？

それは、疲れを翌日に持ち越さない睡眠のことです。

上質な睡眠がとれていると、疲労が解消し、翌朝、スッキリと目覚めることができます。このスッキリした目覚めこそが、熟睡感の正体です。

実は、睡眠の質と睡眠時間には、あまり相関性がありません。5時間でスッキリ目覚めることもあれば、8時間寝ても前日の疲労が残ったままのこともあるのです。

よく眠れないという悩みを持っている方は、睡眠時間よりも、睡眠の質に着目してみましょう。

疲れの正体は自律神経の使いすぎ

実は、私たちの疲労は自律神経の使いすぎによって起こります。自律神経とは、内臓の働きや血液循環、体温調節などを適切に行うために全身に張り巡らされた神経ネットワークのこと。自分の意志でコントロールすることはできません。

疲れというと、「筋肉痛」に代表されるような肉体疲労をイメージしがちですが、「身体が疲れた」と感じていても実は肉体自体はそれほど疲れていないことも多いのです。

たとえば、1キロのウォーキング。春に歩くのと夏の猛暑の中を歩くのでは、疲れ方が大きく異なります。しかし、筋肉や内臓の運動量はほとんど変わりません。違うのは、心拍・呼吸・体温調節、つまり自律神経の活動量です。疲れがとれる質の良い睡眠とは、「しっかりと自律神経を休ませている睡眠」と言えます。

自律神経のオーバーヒートを防ぐ

自分の意識とは関係なく働いている自律神経。休ませることができると唯一のチャンスが、睡眠です。あなたの自律神経は疲れていませんか？

一日の行動を振り返り、自分がどのくらい自律神経に負担をかけたか、積算してみることもオススメです。

例えばデスクワークを頑張った日に、「運動でリフレッシュしよう」と、夜にジョギングをするかもしれません。実はジョギングも自律神経の負担になるため、逆効果です。

また、自律神経の疲れは環境の変化によっても生じます。春は新年度のスタートで、生活リズムや対人関係に変化が起こりやすいもの。それがストレス自律神経の疲れにつながり、睡眠の質の低下につながる場合があります。

次のページで紹介するコツを参考に、自律神経に負担をかけない睡眠を心がけましょう。睡眠時はもちろん、日中の生活でも、自律神経を疲れさせないように心がけて、スッキリとした目覚めを手に入れましょう。

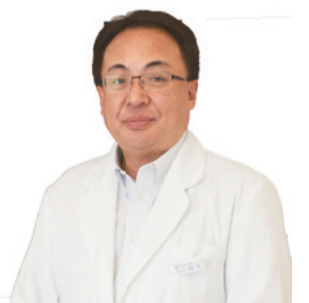
あなたはちゃんと眠れてる!?

“睡眠負債”チェックテスト!

睡眠負債とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態のことです。

3つ以上あてはまる人は要注意。すぐに睡眠の質を上げる工夫をしましょう!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 電車でよくうたた寝をする | <input type="checkbox"/> 起きてから4時間後に眠気を感じる |
| <input type="checkbox"/> ベッドに入ると、すぐに眠りに落ちる | <input type="checkbox"/> 休みの日は昼まで寝ている |
| <input type="checkbox"/> 寝ている間、いびきをかいている | <input type="checkbox"/> 最近、よく風邪をひく |
| <input type="checkbox"/> 朝は目覚まし時計で起きている | <input type="checkbox"/> ケアレスミスが多い |
| <input type="checkbox"/> パジャマが寝汗でびしょりになっている | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |



医学博士・医師
梶本 修身さん

大阪市立大学大学院疲労医学講座特任教授。東京疲労・睡眠クリニック院長。大阪大学大学院医学研究科修了。「ホンマでっか!? TV」「名医のTHE太鼓判!」などメディア出演多数。著書に『すべての疲労は脳が原因』シリーズ(集英社新書)など。

ぐっすり眠り、スッキリ起きる！ 快眠7つのコツ

質の良い睡眠に大切なのは、睡眠時はもちろん、日中も自律神経に負担をかけないように心がけることです。すぐに取り組み、効果の高いものを7つご紹介しますので、できることから日々の生活に取り入れてみてください。

2

大音量の目覚まし時計は使わない

大きな音で目覚めるのは、自律神経に大きな負担をかけてしまい、よくありません。遮光カーテンを少しだけ開けておくなど、音ではなく光で起きられるように工夫しましょう。



1

寝室の環境を整える

寝汗をかいてはいませんか？ 汗をかくのは体温調節機能が働き、自律神経に負担がかかっている証拠。寝室の温度や寝具を調節し、寝汗をかかないようにしましょう。また、寝室の明るさも大切。真っ暗か、ぼんやりと家具のシルエットがわかる程度のほのかな明るさにとどめましょう。



3

枕の高さは横向きの姿勢に合わせる

睡眠時の呼吸が楽になれば、自律神経の負担は軽減されます。オススメは横向きで眠ること。仰向けよりも呼吸が楽になり、イビキをかく人はイビキが半減します。横向きの姿勢に合わせて、枕の高さを調節してみてください。



5

汗をかくほど入浴しない

眠る前にお風呂で温まると、体の深部温度が上がり、寝つきがよくなります。しかし、汗をかくほどの入浴は自律神経に負担です。汗をかかない程度にとどめましょう。



4

過度な運動を避ける

適度な運動は血流がよくなり健康に効果的ですが、過度な運動は自律神経への負担が大きく逆効果です。笑いながら会話ができる程度の運動で、1回の時間は90分以内がよいでしょう。毎日ではなく、週2～3回の運動頻度が最適です。



6

昼休みは一人で過ごしてリセットする

お勤めの方は、昼休みを一人で過ごすことで、自律神経の疲れをリセットできます。職場はいわばアウェイで、緊張を強いられる場所。長時間緊張し続けるのは、自律神経への負担が大きいです。職場と自宅が近い方は、一旦帰宅して休憩すると、かなりリフレッシュできます。



7

睡眠不足はあとから帳尻を合わせる

「寝だめ」という言葉がありますが、睡眠をためることはできません。10時間寝たからといって、翌日5時間の睡眠では睡眠不足になります。しかし、多く寝ることで睡眠不足を解消することは可能。平日睡眠が充分にとれない人は、休日にいつもより1～2時間多く寝るなど、あとから寝不足の帳尻を合わせてみてください。



くらしを楽しむ
リフォーム
vol.12

専有部の漏水に備える。

住戸内の給水・給湯管は専有部 所有者による「メンテナンス」が必要

ご存じでしたか？ 水道メーターから先、住戸内の「給水・給湯管」は、所有者による適切な管理が必要とされる専有部です。日々の生活を支えてくれる大切なライフラインですが、管は壁裏や床下に埋設されていて見えないため、異常があっても気が付きにくい箇所だと言えます。

もし、水の中にサビが混じる、水圧が下がるなどの症状があれば、それは危険信号です。特に、過去に同じマンション内で漏水事故が発生している場合は、事前の対策をオススメします。

他人事ではない!? 漏水トラブル

国土交通省の「平成25年マンション総合調査」によると、「給排水管の老朽化」による漏水・赤水のトラブル発生割合は、築30年で25%、築39年で実に30%にも上るとの報告があります。

もし、漏水事故を起こしてしまったら、下階の住戸に甚大な被害が発生すると同時に、損害賠償責任も発生します。

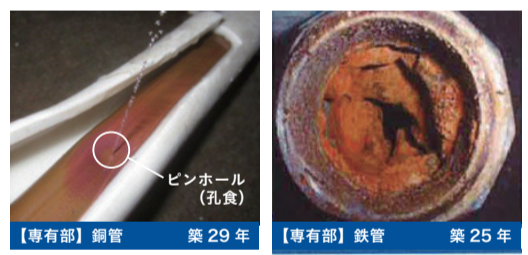
金属製の配管は樹脂管に交換を

築25年以上のマンションでは、金属製の配管を使用しているケースが多くあります。金属製の配管は、経年により管内のサビや、接続部分の劣化が心配されます。

そこでオススメするのが、樹脂管への交換リフォームです。樹脂管であれば、経年劣化による漏水の心配もなくなり、ご自身の生活だけでなく、同じマンションに住む皆さまの快適な暮らしを守ります。

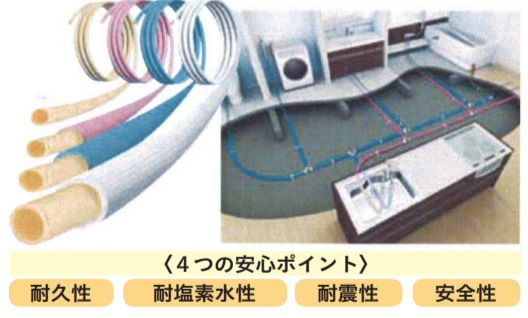
東急Re・デザインでは、豊富な経験と実績から、それぞれのお住まいに最適なプランをご提案します。お気軽にご相談ください。

■金属製配管の劣化実例

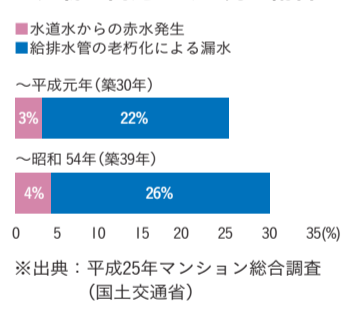


※建物の状況により劣化の具合は異なります。

■樹脂管



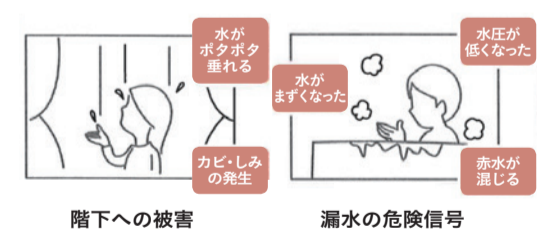
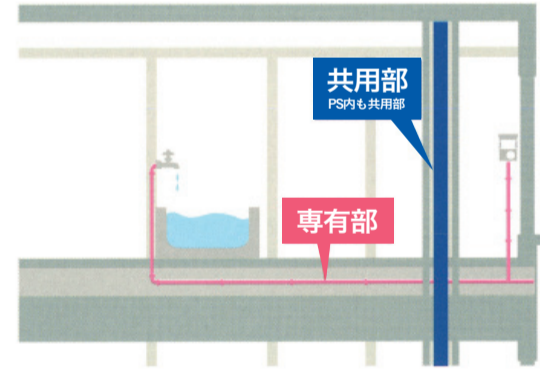
■マンションで生じている建物の問題とその発生割合



■給水管からの漏水被害実例



■専有部/共用部断面図



「共同購入サポートシステム」がご利用いただけます。

「共同購入サポートシステム」は、給排水管など大切な専有部分の補修や交換を居住者が共同で行うマンションメンテナンスの新しいカタチです。マンションの状況をしっかりと把握している管理会社グループだからこそできる安心・丁寧なサービスを、ぜひご利用ください。

- 共同購入サポートシステムなら
- 工期を短縮
- コストを削減
- 面倒な手続きや手配もお任せ

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、12/29～1/3を除く)

0120-994-109 mr.tokyu-re-design.co.jp/

東急リデザイン リフォーム 検索

【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。



Life Up!
by Sheage

ライフスタイルメディア「Sheage(シェージュ)」と「暮らしの窓」とのコラボレーションページです。
Sheageに掲載された記事の中から、暮らしの窓の読者にピッタリな情報をセレクト。
皆さまの毎日をワンランクアップさせてくれるお役立ち情報をお届けします。

Theme

シンプルでおしゃれな、北欧スタイルの部屋づくり。

北欧インテリアや北欧家具、北欧雑貨に北欧食器など、
私たちの暮らしの中ですっかり人気になった“北欧デザイン”。
ですが、「北欧ってなんだろう?」と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
今回は人気の北欧スタイルについて、その特徴や、部屋づくりの際のコツを紹介します。

そもそも“北欧デザイン”とは?

広大な自然に囲まれ、古くから質素で丁寧な物づくりの技術に長けていた北欧。そんな北欧の伝統が、モダニズム(装飾過多なデザインよりもシンプルで機能的なデザインを理想とするムーブメント)と融合し、今の北欧デザインの基礎となる「北欧モダニズム」が誕生。徐々に世界各国へと広がっていきました。
北欧文化が日本で注目され始めたのは、インテリアブームが起きた1990年代後半。以降、インテリアだけでなく「丁寧な暮らし」や「シンプルライフ」といったライフスタイルにも注目が集まるようになり、日本ではすでに10年以上、性別や世代を問わず根強い支持を受け続けています。



特徴1 ベースは白壁×ウッド素材

北欧の暗く寒い冬を乗り切るためか、北欧モダンスタイルでは「家の中を明るくするシンプルな白」と「ぬくもりを演出するナチュラルなウッド素材」をベースにすることがほとんど。この質素で素朴な色調と質感をベースにして、色柄アイテムを取り入れると、部屋が一気に華やかになります。

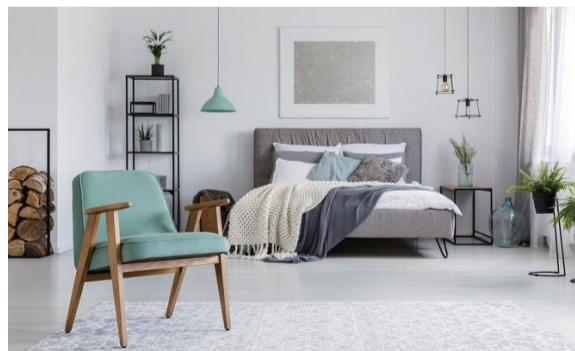
特徴2 控えめで優しい色使い

北欧住宅におけるインテリアの定番カラーは「グレー」。白やウッドと同様に、ニュートラルで何とでも合う色として根強い人気があり、家具や雑貨・テーブルウェアなどあらゆるアイテムで用いられます。アクセントカラーは、スモーキーカラーやアースカラーが人気ですが、最近はターコイズやフラミンゴピンクなどの鮮やかな色を使う人もじわじわと増えているそう。



特徴3 家具一つひとつが主役になる「間」

北欧の家は全体的にスッキリした印象。スッキリ＝ミニマム(物が少ない)というわけではなく、どこを見てもバランスが取れているようなレイアウトになっています。心地よいと思えるものだけを厳選していること、部屋のトーンが統一されていること、ちょっとした空きスペースに植物やアート作品を取り入れることで、絶妙な「間」を持たせてインテリアを配置しているのです。



憧れの北欧風インテリアを取り入れるためのヒント

北欧風のインテリアを取り入れて、人が自然と集まって長居したくなるようなリビングスペースを作る方法をご紹介します。

◆初級『北欧をイメージしたクッション』

クッションはシートの数よりも多いほうがベター。北欧のテキスタイルを使ったり、北欧っぽい色を組み合わせたり、季節や気分に合わせてカバーを替えるのも良いでしょう。

◆中級『北欧デザインの大ぶりなライト』

優しい明かりのペンダントライトやスタンドライトは北欧の家のリビングに欠かせません。少し大きめサイズを選ぶとおしゃれな雰囲気グッと増えますよ。

◆上級『大きくてふかふかのソファ』

みんながゆったりと座れる場所をキープ。好きな場所に座れるようにソファをいくつか置くのもオススメです。

お気に入りの北欧風インテリアを部屋づくりに取り入れて、シンプルでおしゃれな毎日を楽しんではいかがでしょうか。

Sheage (シェージュ) とは —

東急不動産ホールディングスが企画運営するライフスタイルWebマガジンです。
インテリア・ファッション・グルメ・旅行・カルチャーなど、毎日をもっと豊かにする情報を届け、一歩先の上質な暮らしを提案しています。

対災力



知っておきたい

マンション防災の

基礎知識

第4回

「家にあるものを活かすこと」
を考えて

災害時、基本的に避難所の利用は建物が全壊した方が優先で、建物に大きな被害が起こりにくいマンションにお住まいの方は、自宅で被災生活を送るケースが多くなります。

その際、特に心配なことのひとつが「食事」でしょう。よく「何日分の「非常食」を備蓄すべきですか?」と聞かれますが、10日程度の備蓄が欲しいところです。

ここで、私がオススメするのは「非常食」の備蓄だけではなく、普段から家にある食材を多めに備えておく「家庭内流通備蓄」です。

具体的には、あらかじめライフライン（電気、ガス、水道）が止まった状況での調理を想定して器具や燃料を備えておく、食材は家にあるものを順次食べていく、という方法です。冷蔵庫にある肉や魚などは最初に火を通し、惣菜や野菜なども傷みややすいものから食べていきましょう。次にパンや乾物、レトルト食品や乾麺などの常温食品を順次食べていき、市販の非常食を食べるのは「家にある食材を全部食べ尽くしたあと」です。

家庭内流通備蓄のメリットとしては、おいしいこと、栄養のバランスがとりやすいこと、食べ慣れている安心感がある



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。

ことなどがあります。

災害時は、常に緊張や不安を抱えているもの。そんな時に、食べ慣れたものを口にすると、それだけでホッと安心感が得られるのです。「いつもの」食事が摂れるように、日頃から冷蔵庫や食品棚に少し多めに食材を入れておき、「食べたらずい不足」クセをつけておきましょう。

また、大きな災害に遭って心身が疲弊してしまうと、「食欲がない」と食べなくなる方も少なくありません。自分が「しばらく食事をしていない」ことに気づかなくなることもさえます。

そんな時のために「誘導食」を備えておくとういでしょう。たとえば「おせんべい」。袋をバリッと開ける音、立ち上ってくる香ばしい匂い……思わず一口食べて、自分の空腹に気づき、「ちゃんと食べよう」という気持ちになります。飴でも何でもいいのですが、自分にとっての嗜好品が、誘導食として災害時に役立ちます。

食材に限らず、災害時は「今、そこにある資源」を最大限に活かす工夫をしてください。機転をきかせて、身近にあるものを活かしましょう。「何が使えるか」「どう使えるか」を考える力が、災害を乗り越えていく力とも言えます。

旬の一品

第4回

軽羹(かるかん)

鹿児島県

ニッポンの
美味しい郷土料理



「軽羹(かるかん)」は、すりおろした山芋を蒸して作る、「白いカステラ」を思わせる和菓子です。

江戸中期より薩摩藩では、火山灰土でできたシラス台地に自生する山芋と、琉球から入ってくる貴重な砂糖を使った軽羹を、殿様に献上していました。今でも、九州を代表する銘菓として贈答に多く用いられています。

一方、地元では「軽羹用の米粉」が売られているほど、家庭的な手作り菓子としても親しまれています。

作り方は簡単で、砂糖、山芋、上新粉、水を、6...5...4...3の割合で混ぜて蒸しあげるだけ。熱した蒸し器の湯気とともに、ふんわりただよってくる山芋の香りは、作った人だけが味わえる醍醐味です。紅麴などを入れて桜色にする「花見菓子」としても楽しむことができます。時間が経って固くなってしまったり、バターでこんがり焼くことでさらに美味しくなるなど、汎用性の高さも魅力の一つです。



料理研究家 冬木 れいさん

料理研究サロン「大きな籠」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。NHK「趣味どきっ!」への出演やドラマ「幕末グルメ ブシメシ!」の料理監修を行うなど、テレビでも活躍。

●材料● (4人分)

- ・砂糖 180g
- ・山芋(大和芋など粘りの強いもの) 150g
- ・上新粉 120g
- ・水 90cc
- ・型枠 4つ
(セルクル、または牛乳パックを5cm幅で輪切りにしたもの)

●作り方●

- ①山芋は皮をむき、小さくサイコロ状に切ってミキサーで攪拌し、なめらかにする。
- ②①に砂糖を3回くらいに分けて加えて攪拌し、水を加えて、さらにミキサーでON/OFFを繰り返し、全体をなじませる。
- ③ミキサーからボウルに②を移し、上新粉を加え、ダマが残らないようにヘラで混ぜ合わせる。
- ④蒸し器にクッキングシートを敷いて火にかけ、沸騰したら型枠(セルクルまたは牛乳パック)を置いて③を流し入れる。蓋を開けずに、20分を目安に蒸しあげる。
- ⑤竹串を刺し、生地がくっついてこなければ完成。
- ⑥型枠をはずし、食べやすい大きさに切り分け皿に盛る。

簡単&スツキリ! おうちピカピカお掃除術

第4回

ピカピカの窓で、春の日差しを取り入れよう!

窓まわり編



株式会社ベ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。

年末の大掃除でキレイにしたはずの窓が、その後に発生した結露や雨で汚れてはいませんか? 春になると、花粉や黄砂などによる汚れも気になりますよね。ぜひ、日差しの暖かい日を選んで、窓のお掃除をしましょう。

窓をお掃除する際のポイントは、まずホコリを取る事です。窓ガラスも網戸もレール部分も、いきなり洗剤や水を使って掃除するのはNG。ホコリがダマになり逆効果です。

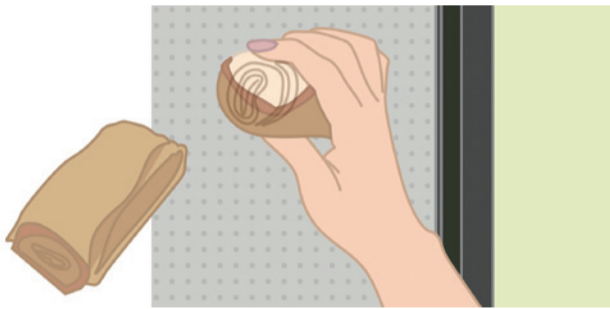
窓ガラスと網戸のホコリ取りにオススメなのが、**ストッキングだんご**です。ストッキングの細かな編み目と静電気効果で、ホコリがスルリと落ちます。

レールに溜まったホコリは掃除機で吸い取りましょう。ただ、レールは凹凸が多くうまくゴミを吸い取れないことも。そんなときに便利なのが、使い捨ての**トイレトペーパーノズル**です。取りにくいレールの奥や角のホコリまで、スツキリと吸い取れます。

また、レールの汚れを落とすには**マンゴーカットスポンジ**がオススメです。雑巾などでは届きにくい溝の中まで、しっかりとすすつてお掃除ができます。

窓はお部屋に占める面積が多く、汚れが目につきやすい箇所です。逆に窓がピカピカに磨かれていけば、それだけでお部屋がぐんと美しく見えます。キレイな窓で、爽やかな春の日差しをお家の中に取り入れましょう。

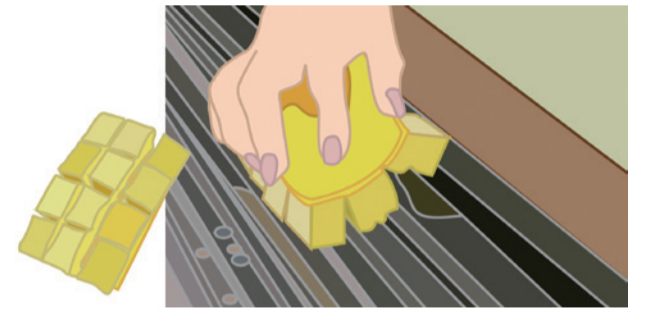
窓掃除を助けてくれるアイデア・便利グッズ



ストッキングだんご
使い古しの靴下(片足分)を筒状に丸め、ストッキング(片足分)のつま先部分に詰めます。靴下を芯にして、くるくるとだんご型に丸め、ストッキングの端をだんごにかぶせれば完成。



トイレトペーパーノズル
トイレトペーパーの芯に、約2cmの切り込みを1.5cm間隔で5カ所ほど入れます。反対側は斜めにカット。掃除機に装着する時は、外側にはめてガムテープで固定します。



マンゴーカットスポンジ
スポンジのやわらかい面に、3分の2くらいの深さで切り込みを入れます。切り込みは縦2本&横3本が基本です。

第4回

その漏水、屋上が原因かもしれません

人間の体で言えば「頭」にあたる屋上は、建物の維持管理の上でも、非常に重要な箇所です。皆さんが普段確認できない屋上も、マンションのかかりつけ医である**建診ドクター**が、定期的に点検を実施し、修繕や予防保全のご提案をしています。

「屋上の不具合は最上階に住んでいる人以外は関係ない」と思っていないですか? そんなことではありません。屋上からの漏水が、排水管や電気の配管を通じてマンション全体に影響する可能性があります。不具合箇所が屋上であっても、雨漏りの被害が最上階だけでは限らないのです。実際に、下層階の壁や天井に雨染みがあったり、照明器具を取り外したら水が流れ出てきた、というケースもあります。

ですから、大切なのが早期発見・早期対策です。マンションの屋上のほとんどは防水層(シート防水や塗膜防水)で覆われていますが、雨風や日光(紫外線)の影響により徐々に劣化していきます。一般的な防水層の保証期間の10年間を過ぎたあたりからは更に注意

が必要になります。

建診ドクターは、目視や触診、打診により、防水層の摩耗具合をチェックします。防水層の摩耗に早い段階で気付ければ、大規模な修繕(防水層を全面剥がして張り替えるなど)をしなくても、部分的な修繕工事でも費用も工期も節約できる場合があります。早期発見・早期対策が、結果的に、長く安心して暮らせる環境につながります。

前述の通り、お住まいのお部屋で漏水があった場合、もしかすると、屋上の不具合が原因の可能性もあります。被害があった場合はその状況を写真や動画に撮影しておき、すぐに管理会社に連絡をしましょう。

《ワンポイント・アドバイス》

屋上と異なり建診ドクターが点検できないのがベランダです。排水口にゴミ詰まりがないか、雨樋や天井に雨染みや破損がないか定期的にチェックしましょう。上階の不具合が天井や雨樋に現れるケースがあり、大切なチェックポイントとなります。



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
大森千景 (おおもり・ちかげ)
株式会社東急コミュニティー
東京南支店技術チーム
1級建築施工管理技士
マンション維持修繕技術者

この腕章が建診ドクターの目印です!



※ 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。

「もぎたて収穫体験」秋と冬の開催！ 野菜の収穫やイベントをみんなで満喫！



収穫体験・秋の様子

千葉県君津市のカズサ愛彩ガーデンファームにて、もぎたて収穫体験イベント（秋・10月28日、冬・11月18日・12月2日）を開催しました。

総勢90名の参加者さまと、普段なかなか味わうことができない大自然の中で、新鮮な野菜を収穫しました。

秋はサツマイモの収穫に加えて、ハロウィン仮装パレードなどを行い、冬はプロックリーやキャベツ、白菜や大根などの大物野菜を収穫しつつ、焚き火を囲んでマッシュマロ焼きなどを楽しみました。次回の収穫体験イベントもご期待ください。



収穫体験・秋の様子

東急コミュニティー
インフォメーション

INFORMATION



収穫体験・冬の様子

自然に触れる・自然を食す

ヤマキ醸造×東急コミュニティーのコラボ企画

ヤマキ醸造グループと、東急コミュニティーが管理させていただいているマンションの居住者さまとの交流がスタートしたのは、2008年のことです。「畑の野菜収穫」「木桶のもろみ蔵見学」などを通じた、都市と農村の交流を目的に始まりました。ヤマキ醸造株式会社は、国産の環境保全型農法で栽培した大豆・小麦などを使用し、味噌や醤油といった日本の伝統的な食品を100年以上作り続けている老舗企業です。それを支えているのが、埼玉県児玉郡神川町の豊かな自然。冬が終わり3月になると、真っ白な霜柱でおおわれていた工場

の周りの畑も新芽が顔を出し、春の日射しが増す頃になると、作物が育つ栄養となる畑の土の中や、味噌・もろみが熟成する木桶の中で、微生物が活動を始めます。そんな生命力あふれる自然豊かな場所で、今年もオーガニック農業スクール「畑の楽校」を開催します。農業を使用しない有機農業の体験を通じて、改めて自然や食について考えてみませんか？ また、野菜・味噌・醤油等をお届けする御用蔵会を介して、安心・安全・健康にこだわった食の素晴らしさをお伝えしていきます。詳しくはお問い合わせください。

お知らせ

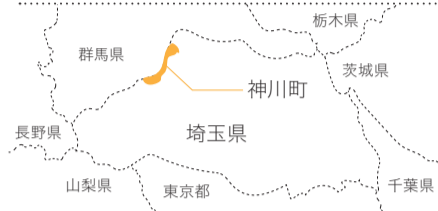
「暮らしの窓WEB」サービス終了のお知らせ

誠に勝手ながら2019年3月13日（水）をもちまして、すまいとくらしの一生を幸せにするポータルサイト「暮らしの窓WEB」のサービスの提供を、終了させていただきますこととなりました。

これまでご愛顧いただき、誠にありがとうございました。今後とも、変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします。

なお、季刊誌「暮らしの窓」は引き続き、お住まいの皆さまにお届けさせていただくとともに、今後は、お住まいの皆さまをサポートするウェブサイトを「Life Time Portal」にて、季刊誌「暮らしの窓」の閲覧をはじめ、東急コミュニティーからの厳選・オススメ情報をお届けしていきます。

今後とも、変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします。



「畑の楽校」野菜の手入れの様子（ヤマキ醸造グループ農園にて今年も4月開講予定）



ヤマキ醸造グループの工場・本社・売店



御用蔵会の味噌・醤油の加工品

■お問い合わせ先
株式会社ヤマキ 「御用蔵会TC係」
〒367-0311 埼玉県児玉郡神川町下阿久原 955
（関越自動車道 本庄児玉ICから16km）
【TEL】0120-029-549（月～土 9:00～17:00）
【MAIL】goyourukai@yamaki-co.com 【HP】https://yamaki-co.com/



いま行きたい！全国オススメスポット

栃木県日光市・鬼怒川

ホテルハーヴェスト鬼怒川 〒321-2522 栃木県日光市鬼怒川温泉大原14-10 TEL 0288-76-0100 HP <http://www.resorthotels109.com/kinugawa/>
アクセス：東京から約2時間 今市ICより12km / 東武ワールドスクウェア駅より徒歩5分 鬼怒川温泉駅よりホテルシャトルバスあり



東急コミュニティー特別ご優待プラン
【内容】
1泊2食付プラン（夕・朝食 バイキング）
【料金（2名1室利用時・税込）】
平日・日曜日 お一人様 11,880円
土曜・休前日 お一人様 14,040円
【利用可能日】2019年3月13日～7月31日
※GW・休館日は除外
料理長厳選の食材を使用した和洋のディナーバイキングや、一年中楽しめる屋内温水プールも完備。
■ご予約・お問い合わせ先
ホテルハーヴェスト鬼怒川
【TEL】0288-76-0109（代表）
【受付時間】平日・休日 10:00～17:30

関東有数の温泉地である栃木県日光市・鬼怒川。温泉はもろみんのこと、豊かな自然と渓谷美、世界遺産の日光東照宮、博物館やテーマパークなど、多様な魅力で観光客をもてなしてくれる場所です。
日光・鬼怒川エリアで、春の魅力といえばやはり桜。例年4月頃から日光市街で咲き始め、標高の高い中禅寺湖や湯ノ湖畔では5月～6月に見頃を迎えます。各所で開催されるお祭りも、桜の楽しみ方の一つ。毎年4月に開催される「鬼怒川温泉夜桜まつり」なら、夜桜を眺めながらお花見弁当を楽しむことができます。スズメです。
そんな鬼怒川にある、東急リゾートサービス「ホテルハーヴェスト鬼怒川」。お電話でご予約時に「東急コミュニティー特別ご優待プラン」とお伝えいただければ、左記のプランをご利用いただけます。ご予約の受付は3月13日～7月31日まで。この機会に、鬼怒川の桜を満喫してはいかがでしょうか。



〒158-8509 東京都世田谷区用賀4-10-1 世田谷ビジネススクエアタワー
東急コミュニティーホームページ <https://www.tokyu-com.co.jp/>

●マンション管理業 国土交通大臣(4)第030095号



ちょっと一息 アタマのストレッチ vol.2

クロスワードの答え

オ ハ ナ ミ

【ヨコのカギ】
(1)クローゼット (6)ミツ (7)イバラ (8)アジア (10)オカ (13)メゾネット (15)ハシラ (16)ナン
【タテのカギ】
(1)クミアイ (2)ロッジ (3)セイ (4)ツバメ (5)トラ (9)アオソラ (11)カネ (12)フトン (13)メシ (14)ツナ