素敵なシティライフのために
月刊 マンション生活情報紙
ウェンディ
編集・発行 合人社グループ 出版局
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル
〒730-0036 ☎082(247)7479

第305号

Wendy

www.wendy-net.com

FUYO LEASE
芙蓉総合リース株式会社

本号の記事

ニューススポット
消費税の住宅負担軽減を 平成二七年税制改正要望決定 不動産協会…3
ちょっと拝見 ロータリーマンション バレリウァージュ…4
私の休暇 海外からのアーティストを受け入れて四半世紀 ……5
この人に注目 使命があるなら… ……6
マンション管理組合奮闘記 「心と心のキャッチボール」をモットーに…7
団地再生を考える 団地再生の意味について ……8
世界遺産探訪 ……9
本日のエッセイ エッセイスト 内藤 洋子 …10
「迷える子育て」 ……11
頭の体操 ……12
読者の広場 ……14～17
カフェ・ボンテ シェフ新田の創作料理への挑戦 …18

photo Yasuhiro Tsujimoto ©WENDY

Ms Wendy in this month

「弱い自分」が原点。一日、一日、全力を尽くす

マラソン解説者 高橋（たかはし） 尚子（なおこ） さん

◆小学校三年生までは典型的な女の子だった

小学校三年生ぐらいまでは、外見は、ピンクのスカートをはいて、ポシエットを斜めがけした典型的な女の子でした。ただ、外では山を走り回ったり、田んぼでザリガニやおたまじゃくしを捕まえたりしていましたが（笑）。それが、あるきっかけから、見た目もボーイッシュになってしまいました。

たまたま市内でシラミがはやった時期があって、「全員ショートカットにしなさい」とお達しがきたんです。当時、ロングヘアだった私は、「絶対に切りたくない！」と最後まで意地を張っていました。ところが、母に「ちょっと美容院できれいにしてもらおうか」と連れて行かれ、椅子に座ったと同時にバッサリ。ありえないほどのショートにされたことがショックで、ワーッと泣きながら店を出て行った自分の姿をよく覚えています。**それから急に「私、もうパンツしかはかない！」と宣言して、見た目が一八〇度変わり、すごく活発な感じになりました。**

走ることに関して思い出すのは、両親と買い物に行った帰り、電柱から電柱の間を「よーい、ドン！」で競争したこと。あとは、マラソン大会に出場する兄のために、父が練習に付き合うことになり、私も兄と父の後ろからついて走ろうとしましたが、全然追いつけなくて、やっぱり泣きながら帰ってきた思い出があります。大人になった今でも、家族と一緒に体を動かしたことは鮮明に覚えていますね。

◆陸上部に入った三つの理由

中学校で陸上部に入った理由は三つあります。一つは靴の裏にピンがついているスパイクって面白いなあと思ったこと。二つ目は、スタンディングスタートからクラウチングスタートに変わって、しゃがんだ姿勢からブロックをキックして勢いよくスタートするのが、ちょっとカッコいいなと感じたこと。三つ目が一番大きいポイントで、ライカン（スタートピストル）を生徒がバーンーと打っていたこと。**それまで刑事ドラマでしか鉄砲を見たことがなかったので、なんてカッコいい部活なんだろうと**（笑）。目新しさがたくさんあったことが、入部するきっかけになりました。

でも、両親は大学生になっても陸上に夢中になっていることに反対していましたね。二人とも教師で、堅い考えだったのかもしれませんが、走ることで生計を立てられるなんて思ってもみなかったんでしょう。「いつまで遊んでるんだ」としょっちゅう言っていましたから。

TERAL
水と空気で未来を創る
ポンプ 送風機 給水装置 ろ過装置 生ごみ処理システム
テラル株式会社 www.teral.net

それでも私は、両親の反対を押し切って陸上を続けました。中学のときに、走ることの楽しさ、一生懸命やることの充実感を覚えたからでしょう。

一度、日本代表選手が中学だったか高校の県合宿に来たことがあり、「僕が日の丸をつけられた一番の理由は、練習の後一〇〇㍍を、人よりも三本だけ多く走ったからだ」と聞きました。私は、「それだけで日本代表になれるなんて無理だろう」と思ったものの、聞いてしまった以上はやってみようと、次の日から、練習後に一〇〇㍍を三本走ることにしました。

一〇〇㍍三本ですから、かかる時間は五分ほど。マラソンを始めるようになってからは、一日にプラス一〇分だけ練習後にジョギングをするようにしました。現役を終えるころはプラス一時間になっていましたが、その習慣は続けました。人より多く練習してきたことが、いい結果につながったのかなと思います。

◆「弱い自分」が原点

ただ、高校に入っても、私は目立つ選手ではありませんでした。高二で初めて出場した都道府県対抗女子駅伝では二区を走りましたが、二区ってある意味つなぎの区間なんですよ。しかも順位は四七人中四五位。「テレビで中継までされたのに、恥ずかしくて岐阜に帰れない…」と、また涙です。でも、それから九年間で八回、その大会に出場し、四五位が三〇位、三〇位が二〇位と少しずつ順位が上がり、最後の八回目、やっとエース区間で、区間賞を取ることができました。

高校のときの先生に、「お前は素質がないな」と言われたことがあります。「でも、がんばる素質はある」と。だから、がんばることだけは忘れちゃいけないと思って、プラスの練習をしてきたおかげだと思います。

その後、マラソンの世界で結果を残すようになっても、「自分が強い」と思ったことはないですね。「練習ができなくなったらすぐに弱い自分に戻ってしまう。だから、人以上の練習をやり続けないといけないんだ」という思いは、現役を引退するまでずっと持ち続けていました。

高校3年生のころ

小学校3年生のころ。祖母と

信頼がマンションの資産価値を守ります
管理・リフォーム 不動産流通 メンテナンス
ISO9001・ISO14001・ISO/IEC27001
TOMEN トーメン建物管理株式会社
本社 〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-1-5 共同ビル3階 電話03-(5201)-1288
大阪本店 〒541-0054 大阪市中央区南本町1-8-14 堺筋本町ビル4階 電話06-(6260)-5246
http://www.tomen-kanri.co.jp

現発行部数1,000,000部（月刊ウェンディ（全国版）900,000部・305号）／（ウェンディ広島100,000部・155号）

高橋　尚子／マラソン解説者

1972年岐阜県出身。中学から本格的に陸上競技を始め、県立岐阜商業高校、大阪学院大学を経て実業団へ。98年名古屋国際女子マラソンで初優勝。以来、マラソン6連勝。2000年シドニー五輪で金メダルを獲得し、同年、国民栄誉賞受賞。2001年ベルリンマラソンで女性初の2時間20分を切る世界記録（当時）を樹立。08年10月、現役引退を発表。日本陸上競技連盟理事、日本オリンピック委員会理事に就任。その他「高橋尚子のスマイル アフリカ プロジェクト」や復興活動、スポーツキャスター、マラソン解説者、JCAオフィシャルサポーターなどで活躍中。

◆シドニー五輪の思い出

金メダルを獲得できたシドニーオリンピックでは気負いはありませんでした。むしろ、その三年前の世界陸上で五〇〇〇㍍に出場したときの方が気負っていました。スタート直前、まわりはウオーミングアップで軽く流して走ったり、体を動かしたりしていたのに、私は緊張のあまり一歩も動けなくて棒立ち。観客席にいた小出義雄監督に、「高橋、動け～！」と言われましたが、「無理です!!」みたいな（笑）。

そのときの私は力もないのに「もしかしたら奇跡が起きて、メダルが取れるかも」と自分に期待してしまったんです。でも、人間は実力以上のものを期待すると、体がこわばって動かなくなるもの。案の定、決勝レースでは一三位でした。

シドニーのときは、その逆で、自分のいつもの走りをすればいい。**今日は特別な日ではなく、三六五日、苦しい練習をクリアしてきたのとまったく同じ一日だ。たまたま今日は、四二㌔をこれぐらいのタイムで走る練習をするだけ**と、そこだけに集中できた結果だったと思います。

ただ、レース前から、表彰台に上がる気は満々だったみたいです。というのも、オリンピックって、走るときのウェアと表彰式のウェアはメーカーが違うんですよ。スタート前にそれを確認しなくてはと、「監督、表彰台のときは何のメーカーでしたっけ？」と聞いたんです。そのとき、「お前、スタートもしてないのに、もう表彰台に上がる気か？」と言われてハッとしました（笑）。

◆高橋尚子を曲げたくなかった

引退を決めたのは、練習中に、不完全燃焼な日々が続いたことがきっかけです。私、陸上に関してはすごく厳しくて、ペースメーカーを務めるコーチに「一㌔四分ペースで四〇㌔を引っぱって」と言ったとき、一㌔あたり二秒の誤差までは許せるんですが、コーチのタイムが四、五秒遅れると、「私も命がけでやっているんだから、あなたも命をかけて！」と言うくらい、ストイックに練習していたんです。ところが、自分の方が設定した目標タイムの七〇％ぐらいしか出ない日が続いて、夜も眠れなくなってしまいました。

ずっと一日一日が勝負のつもりでやってきて、メニューを全力でこなして「やり終えた！」という充足感をチーム全員が持って一日を終えていました。それが七〇％なんて。『高橋尚子がそれでいいの？』と自分に問い続けていました。それに、**これまで一〇〇％何の曇りもない自分でスタートラインに立ってきたからこそ、皆さんにも応援してもらえた。一〇〇％じゃない自分が同じ応援をもらっていいのだろうかと。**

二カ月ぐらいもややもやして、代理人に「私、今回走れないかもしれない」と言ったとき、「いいんじゃないの？今まで一生懸命やってきたのを知っているから」と言われて。そういう道もあるのかと気づかされたと同時に引退を考えるようになったのです。

記者会見では、気持ちも落ち着いて、淡々としていましたが、記者の皆さんに思いがけず拍手をもらって、うれし泣きみたいに涙が止まらなくなりました。

◆弱い自分を思い出し新たな一歩を踏み出す

今は、選手の立場から、取材して伝える側に変わりましたが、スポーツキャスターとしてのもどかしさみたいなものは感じています。選手のいいところをどうやって引き出し、伝えたらいいのか。放送が終わって、「今日もダメだった」と落ち込んで帰ってくることが多いです。達成感としてはまだまだ二〇～三〇％ですね。

ただ、陸上も四五位から始まった私なので（笑）、自分はこの分野では大学生なんだと。少しずつ成長していければいいと思っているところです。

また、さまざまなスポーツのトップ選手の話を聞くことで、指導者としての引き出しも増えていくかなと思っています。陸上でこれだけ支えてもらったので、これからも陸上を軸にしていきたいという想いはありますね。

◆ケニアの子どもたちに運動靴を贈り続ける

貧困で靴が買えず、裸足で暮らすアフリカ・ケニアの子どもたちに日本で不用になった運動靴を贈る「スマイルアフリカプロジェクト」にも取り組んでいます。

最初、現地に足を運んだときは本当にびっくりしました。ガラス、ゴミ、動物の糞（ふん）などが五㌢ぐらいたまっているスラム街を子どもたちが裸足で走っているんです。破傷風などの感染症で命を落とす子どもも多く、靴って命を守る防具にもなるんだと感じた一年目でした。

でも、この活動が二年目、三年目になると、子どもたちが徐々に変わっていきました。一年目、陸上選手になりたいと言った子どもは一人だけ。それが三年目にはランニング教室ができて、五〇人ぐらいが陸上選手を目指すようになりました。すると、大人たちも「自分たちも何かしたい」と動きだし、スラム街に二五〇人が集まって、清掃作業が始まりました。

今では、マラソン大会のジュニアの部に入賞する子も出てきました。**支援を続けるスラム街から成功者が出ることで、子どもたちが夢を持てるようになってきたというのは、非常に大きな変化だと思います。**いつか、世界で通用する選手が出てくれたらうれしいですね。

◆今でも走ることが一番楽しい！

今でも走ることが大好きで、時間があれば毎日走っていますし、年に二、三回は、選手時代と同じアメリカ・ボルダーに合宿に行っています。最近は、ファンラン（楽しく走る）大会にも参加しています。

去年、現役引退以来、初めてのフルマラソンをフランス・ボルドー地方で走りましたが、高級ワインの産地で知られるボルドーでの「メドックマラソン」は、私が取り組んできたマラソンとは別物！二〇カ所以上の給水ポイントに置かれているのは、ワインでした（笑）。

参加者の皆さんの仮装も華やか。この大会は年ごとのテーマが決められていて、「SF」のテーマに合わせて、私も宇宙服のようなメタリックのウェアを着て臨みました。しかも、普通なら一杯でもふらふらになるぐらい酔うのに、なんとワインを一五杯も飲んでしまいました！（笑）

温泉が好きでよく行きますが、旅先でも必ず走ります。走っているときが私にとって一番うれしい時間。この先もそれは変わらないと思います。

（所属事務所より取材）

2009年名古屋国際女子マラソンにて。かつてのライバル、シモン選手との抱擁

シドニー五輪にて。メダリストとともに

小出監督と

全日本大学女子駅伝対校選手権大会にて。大学2年生のころ。左から2番目が本人

300名様限定企画
今、注目の「紫イペ」が、お肌を生まれ変わらせます！

シミ専用クリームがパワーアップ！
今だけ送料無料のお試し価格！

こんな方は、ぜひお試しを！
☑大きなシミが気になる
☑お肌の黒ずみが気になる
☑シワ・肌あれがひどい

Dr.イペアクリーム お得なお試しセット！

※写真は本商品（50g）です

今だけ 1,900円相当（5g×2本）が 送料無料 980円（税込）

老け顔をつくる主な原因はシミ・シワ

年齢を重ねた肌に現れる「シミ」「シワ・たるみ」「肌あれ」…。特に「シミ顔」は実年齢よりも老けた印象に…。出来てしまったシミはあきらめずに、「シミ専用クリーム」でじっくりケアをすることが大切。

「Dr.イペアクリーム」は、希少価値が高く抗酸化力を持つと言われる『紫イペ』配合のクリーム。さらに今回、優れた美白力をもつと言われる『マリンプラセンタ』と、塗るボトックスと言われる『アルジレリン』を新たに配合してパワーアップ！

お試し頂いたお客様からは、「顔の大きなシミが米粒大に！」「肌年齢が10歳も若くなった！」など、喜びの声が続々。

クリニックでも販売のクリームが試せる

このパワーアップした「Dr.イペアクリーム」、キャンペーン中につき今だけ約50％オフ、送料・手数料も無料！この機会をお見逃しなく！

さらにパワーアップしました！
●紫イペエキス

●マリンプラセンタ

その他の美容成分
●ヒアルロン酸
●バイオアンテージB（カッコン・アロエベラ・クロレラエキス）
●アルジレリン

美容皮膚科医と共同開発

『紫イペ』の優れた抗酸化力を知り、この貴重な成分を多くの女性のために役立てたいと思い、皮膚科医としての専門知識と経験をもって「Dr.イペア」の開発に携わりました。お肌の再生力を高めるこのクリームで、10年前の若々しい美肌を取り戻しましょう。敏感肌の方も安心です。

Dr.イペア監修 美容皮膚科医 堀美慧（ほりみえ）

お申し込み・お問い合せ　「イペア-B」とお申し付け下さい
サンレック株式会社 〒540-0021 大阪市中央区大手通1-3-9 YS大手通ビル5階
0120-777-266
受付／月～金9:00～18:00（土は17:00まで）
FAX 0120-775-861（24時間受付） http://www.sanlec.net/
FAX・ハガキでのお申し込みの場合は①郵便番号②住所③氏名（フリガナ）④電話番号⑤「イペア-B」と明記ください。※お支払いは代金引換。※お届けはお申し込み後7日前後。※返品は未開封に限り商品到着後8日以内（返品の送料お客様負担）。

ニュース スポット

消費税の住宅負担軽減を 平成二七年税制改正要望決定

不動産協会

一般社団法人不動産協会は九月一八日、「平成二七年税制改正要望」を決定した。八月末の国土交通省の税制改正要望を受けて、内容を見直した。

消費税引き上げに対する対応は、軽減税率導入の場合に住宅にも適用することや、不動産取引税、登録免許税、固定資産税など不動産に関わる多重課税排除を求めた。

また、住宅に対する軽減税率の導入がない場合、消費税の引き上げには、住宅ローン減税やすまい給付金の拡充など、今以上の住宅の負担軽減措置が不可欠との認識を示した。

集合ポストから 鍵盗み空き巣 女に実刑判決

神奈川県

神奈川県の四カ所のマンションで、不正に入手した鍵を使い、空き巣を繰り返したとして住居侵入と窃盗の罪に問われた女の判決公判が、九月二六日、横浜地裁であった。

女は二〇一三年二月から二〇一四年三月にかけて、住民の出入りに乗じてマンションに入り、集合ポスト内にあった合鍵を使って居室内に侵入。現金や貴金属六〇点などを盗んだという。

ポストには暗証番号を合わせることで扉が開くダイヤル式の錠が付いていたが、被害者のポストは、暗証番号を変えずに扉を閉めただけの無施錠だった。

裁判官は「家人の留守を狙い、防犯カメラに写らないような経路を通るなど、犯行は悪質」として、懲役二年四月の実刑判決を言い渡した。

宅地建物取引業法の一部を改正する法律

二〇一五年四月一日施行

「宅地建物取引業法の一部を改正する法律の施行期日を定める政令」が閣議決定され、同法の施行期日が、二〇一五年四月一日に決定した。

今回の改正によって、「宅地建物取引主任者」の名称が「宅地建物取引士」へと変更される他、宅地建物取引士の業務処理の原則、従業者への必要な教育を行うよう努める宅地建物取引業者の業務等が規定される。

人と人とを
つなぐ。
それが、
わたしたちのしごとです。
<あらゆるメディアの企画立案から制作・実施まで>
株式会社 神戸新聞総合印刷
[神戸新聞総合出版センター]
http://www.kobenp-printing.co.jp/

コンパクト&
高性能!
A4ジェルジェットプリンター
IPSiO SG 3100
RICOH
imagine. change.
http://www.ricoh.co.jp/IPSiO/sg/3100_2100/

マンションリフォーム
マンションの 斜壁の弱点

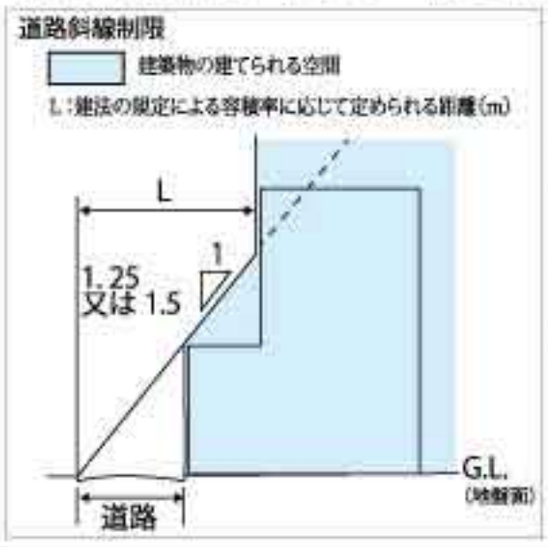
市街地に建物を建てる場合、土地代が高いため、許容容積いっぱいに建物を建てようとします。その場合、斜線制限（道路斜線、隣地斜線、北側斜線）の規制を受けることになります。例えば道路斜線制限は、道路の反対側からの距離に一・二五または一・五（用途地域により異なる）を掛けた数値を高さの制限とするなどの規定があります。詳細は複雑なため割愛しますが、その制限いっぱいに建物を建てようとすると、斜線制限に沿った斜壁（勾配のついた壁）を作ることがあります。容積率（敷地面積と総床面積の比率）の関係で、斜壁にしないで壁を後退させて、その部分をルーフバルコニーとして設計することも多く見られます。

斜壁の建物は、街中のマンションには少なからず見受けられます。この斜壁の仕上げがタイルの場合、維持管理に注意が必要です。過去にもタイルの剥落事故が起きています。斜壁は点検に危険が伴い、その表面を正面から見ることが難しく、赤外線調査も無理なので、管理がおろそかになりがちです。

設計段階においても、斜壁は垂直面より漏水のリスクが格段に高くなるので、タイルの下地モルタルの下に防水層を設ける場合があります。

斜壁は雨水の停滞時間も長く、垂直壁より太陽の熱影響を受けやすいので大きな収縮を繰り返します。防水層を設けた場合、熱の影響で下地モルタルの下の防水層の劣化が進行してモルタルごとタイルの剥離や剥落が起きる危険をはらんでいます。防水層のない場合も、熱収縮の影響でモルタルの付着強度が失われて、剥離する危険が大きいのです。国土交通省も注意を呼びかけています。

現在、タイル仕上げのままの改修方法としていろいろな工法が提案されていますが、どれも一長一短あり、画期的な方法の開発が望まれます。見た目を無視して危険の除去のみを考えると、タイルを撤去して防水機能を持った塗装で仕上げるのが最善と思えますが、周囲がタイルでその部分だけ異種仕上げになるのも受け入れがたいのも事実です。改修の際には専門家と一緒に検討することが大事となります。



知って役立つ

ＡＥＤを用いた心肺蘇生法の手順

1 意識の確認
倒れている人の肩をたたきます。

2 119番とAEDの要請
助けを呼び119番へ通報。AEDを持ってきてもらいます。

119番へ通報すると、消防司令の方が応急手当のアドバイスをしてくれます。

3 呼吸の確認
口元にほほを寄せ、呼吸の確認。

4 心臓マッサージ
呼吸がない、もしくは弱い場合、胸の真ん中を1秒に2回のペースで押します。

5 AEDで電気ショック！
音声ガイドに従い、AEDを使用。

ＡＥＤ（自動体外式除細動器）心臓疾患で倒れたとき、けいれんした心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻す。一般市民も使用できる医療機器として、近年急激に普及している。

管理組合の方 必見
省エネ・長寿命の LED照明を 導入しませんか？

エコの観点から、マンション管理組合でも、エントランスや廊下など共用部分のLED照明の導入が進んでいます。

LED照明は、省エネ、長寿命が特長です。今回はLED照明について、取り上げます。

□□

マンションのエントランスなどで多く使用されているダウンライト。これをLED照明へ変更するのは、とても簡単です。

既存のダウンライトにはコンパクト蛍光灯が使用されていることが多いので、同じ大きさのLED電球が使用できる器具に交換します。そうすると、次回の球交換時には、LED電球のみを交換するだけで済みます。

LED電球はコンパクト蛍光灯に比べ、消費電力は30％程度少なく同じ明るさを実現できるため、省エネとなります。また寿命は約5倍と長く、電球交換の手間が少なくなります。高所に設置され交換が困難な場所に電球がある場合、交換による工賃の削減につながります。

価格は、LEDの方が高くなりますが、寿命が長く、消費電力が少ないため、ランニングコストが低減でき、シミュレーション（左図）では約5年で投資効果が得られることが分かります。

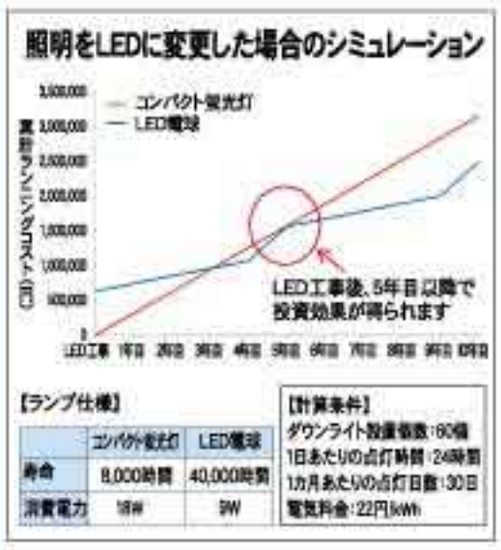
この他にも、LEDには、「水銀や鉛等の有害物質を使用していないので環境にやさしい」「発熱量が少ない」などの特長があります。

□□

テラルテクノサービスでは、現在、多くの引き合いをいただき、施工も行っています。現場調査をして、早い時期に原価の償却ができる提案を行うことができます（LED各メーカーからベストセレクションします）。

詳しくは、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】
テラルテクノサービス
03-3818-0700
http://www.teraltechno.com



今回お話を伺ったのは、テラルテクノサービス（株） 技術部 課長の安川さん。LED照明について、教えてもらいました。

無料進呈
「読んでおいてよかった」
「視野が広がった」など
感謝の声も続々…
◆情報選びが人生を変える
「がんと向き合う
後悔なき選択」
無料レポート
（書店では売っていません）差し上げます。

「がん」―冷たい響きです。がんは患者ひとりの病気ではすみません。家族・親戚・友人とその周囲の人達のこころや時間を根こそぎ奪い取ろうとします。

現在「がん」は死亡原因の第一位で、全くの他人事ではなくなりました。しかし、それでも健康であるときはやっぱり他人事としてとらえてしまいます。がん患者ご本人やそのご家族はどんな心境なのでしょう。きっとそんな状況に自分がおかれてみないと本当の気持ちはわからないのでしょうが、それでも私たちはさまざまな角度から少しでも近づけるように取り組んでいます。

人が一人ひとり違うようにがんという病気も一つひとつそれぞれに個性的です。おまかせ治療にしないで、あなたなりに情報を選択し、整理していかなくてはなりません。お医者さまが書かれた当レポートをがん治療における情報選びの一つの可能性として一読ください。

情報選びが人生を変える
「がんと向き合う
後悔なき選択」
※特別付録「C型肝炎完全撃退への道」（数量限定）
※先着順のお届けとなります。
なくなり次第終了とさせていただきます。
無料レポートをご希望の方はお電話・ハガキ・ファックスでお申込みください。
◎お電話 《レポート受付専用ダイヤル》
フリーコール 0120-919-688
（通話料無料［年中無休・24時間自動受付］）
◎ハガキ・ファックス
〒住所、氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・雑誌コード7012・レポートご希望の理由を明記の上、下記までお申込みください。
〒541-0045 大阪市中央区道修町2丁目1番10号 T・M・B道修町ビル3F
統合医療と健康を考える会 A7012係
フリーコール FAX 0120-115-593 （通話料無料）（年中無休・24時間受付）
http://www.10516.org/

合人社グループ (株)合人社グループ（グループ代表・持株会社）、(株)合人社計画研究所（基幹企業）、トーメン建物管理(株)、(株)アイランド合人社サービス、ハウジング合人社沖縄(株)、(株)ダイイチ合人社建物管理、(株)KL合人社、(株)沖縄合人社、(株)ワークス合人社、(株)デュアルタップ合人社ビルマネジメント、ハウジング合人社北海道(株)、パナホーム・合人社コミュニティ(株)、合人社エンジニアリング(株)、合人社シティサービス(株)、合人社FCL(株)、(株)コクバ合人社ファシリティーズ、熊谷総合健康ゾーンPFI(株)、(株)ドリームシップ、みかもPFI(株)、池田温泉少年センターPFI(株)、OKINAWA SCIENTISTS VILLAGE(株)、PFI津市斎場(株)

理事長さんに聞きました
ちょっと拝見

ロータリーマンション パレ リヴァージュ（大津市）

エントランスホール

ロータリーマンション パレ リヴァージュ
建築概要
平成12年4月竣工
鉄筋コンクリート造
地上5階建　地下1階建
総戸数　39戸
大津市柳川2-4-1
事業主　大覚

■管理会社変更の際のお話をお聞かせください。

前管理会社に委託していたころ、当マンションの管理組合活動が活発でなかったことに加え、管理委託費が高額にもかかわらず、ずさんな管理が行われていました。さらに、修繕積立金も少ないという状況でした。そのような中、この状況を改善しようと前理事長が行動を起こしてくださったおかげで、合人社計画研究所に管理をお願いすることになりました。

現在、当マンションでは大規模修繕工事を実施しています。大規模修繕工事をする上で、合人社計画研究所に加え、関連会社の合人社エンジニアリングの協力の元、住民全員で工事についての意見交換をするなど、準備を進めてきました。以前に比べると、活発な管理組合活動ができているのではないかと思います。

大規模修繕工事中のマンション

■理事長になられた際のお話をお聞かせください。

少しでも住民の方とコミュニケーションが取れたらと思い、管理組合運営に携わりました。その後、理事会のメンバーに選ばれました。

理事長の器ではないのですが、他の理事の方からの応援もあり、理事長に就任することとなりました。

しかし、理事長に決まったからには「癒される、住み良いパレ・リヴァ」を念頭に置きながら、職務を全うする所存です。

■マンションの共用部分、付属施設などで気に入っているところ、よく利用されるところがありましたら、お聞かせください。

当マンションには平面地下駐車場があります。雨の日の外出でも快適に利用できるので、とても気に入っています。

■管理組合で取り組んでいることはありますか。

当マンションは、現在、大規模修繕工事を実施していますが、全員で意見交換をしながら取り組んでいるところです。幸いにも修繕に詳しい住民の方が多いため、大変助かっています。無事に大規模修繕工事が完了するよう、皆さまと協力して進めていきたいです。

また、今まで解決の糸口が見えなかった滞納問題も、合人社計画研究所の働き掛けで、ようやく光が差してきました。滞納ゼロを目標に、引き続き取り組んでいきたいと思います。

近江神宮

びわ湖大津館

■マンション周辺の環境紹介をお願いします。

当マンションは滋賀県西部琵琶湖西岸、さらには京都・滋賀県境にある標高八四八メートルの比叡山の麓に位置しています。近くには第三八代天智天皇をまつる近江神宮やびわ湖大津館（旧琵琶湖ホテル）、三井寺（天台寺門宗の総本山）などがあり、古い歴史と文化や自然に満ちた静かな環境が整っています。

また、京都・大阪へのアクセスも容易で、立地条件にも恵まれています。

理事長さんのプロフィール

中嶋（なかじま）　由広（よしひろ）さん（48）

印刷会社に勤める。趣味はマラソン。体のために数年前から通い始めたジムのトレーナーから声を掛けられたことがきっかけで、マラソンに興味を持つ。現在は、チームでの大会出場を目指し、自己の向上に努めている。

お任せください　担当スタッフ紹介

管理会社　合人社計画研究所

フロント担当（京都支店）　国本（くにもと）　鉄夫（てつお）さん（58）

モットーは、お客さまの目線に立って仕事をすることです。管理組合の皆さまや居住者の皆さまからのご意見やご要望を真摯（しんし）に受け止め、誠意をもって対応するよう、日々の業務に努めています。

フロント担当として、管理員との連携を密にして、居住者の皆さまに安心・安全で快適なマンション生活を過ごしていただけるよう、提案をすることが重要だと考えています。そのために、上司からのアドバイスや管理組合の皆さまからのご協力・ご支援を受けながら、一つ一つ問題を解決していき、少しでも管理組合運営に貢献できたらと思っています。

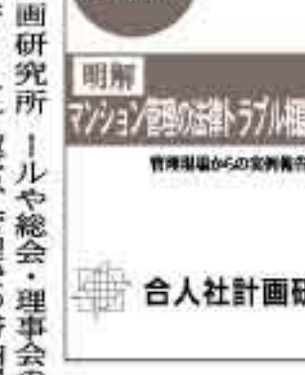
当マンションは九月から大規模修繕工事が始まっています。工事の過程において、これから考えなくてはいけない事案が発生するかと思いますが、工事が無事完了するよう努めてまいる所存です。

平日や休日に限らず、時間があるときには、約二時間ほどのウオーキングをしています。

管理員（京都支店）　伊藤（いとう）　誠（まこと）さん（65）

皆さまにマンションライフを楽しんでいただけるよう、「笑顔であいさつをすること」「清潔」を心掛けています。当マンションの近くには自然が多いため、普段から動物などのかわいい珍客がやってきます。動物がきたときには、子どもさんが教えてくれるので、私自身楽しませてもらっています。

休日の楽しみは料理です。ちりめん山椒やしぐれ煮、ピクルスなど、常備菜を作っています。



経理担当（本社）　天野（あまの）　紫織（しおり）さん（36）

業務が円滑に進むよう、先を考えながら処理をしています。また、「迅速かつ丁寧に」を心掛けています。管理組合運営がより良くなり、皆さまが住みやすい生活を送れるよう、日々勉強です。

休日は、水泳や登山、温泉に入ってリフレッシュしています。また、最近始めたボルダリングに夢中です。

SPICY DICTIONARY　マンション法研究会報告　Q&A

Q　理事長をしています。このたび、駐輪場の整理のため、駐輪してある自転車を確認したところ、長期間未使用と思われる自転車が見つかったため、管理組合にて処分したいと考えています。どのような手続きを取ればよいでしょうか？

A　まず、管理組合としては、掲示をして自転車の持ち主を特定することです。掲示をしても居住者以外の可能性が高い場合は、遺失物法第二条の「他人が置き去った」遺失物として、最寄りの警察署に届け出て、これを提出し、その所有者が判明しない場合は、警察署の掲示場に掲示して公告されることになります。

しかし、盗難自転車であれば警察が自転車を証拠物として保管（領置といいます）される場合もあります。

そして、掲示場に公告されても三カ月以内に所有者が判明しない場合、民法第二四〇条により、管理組合が遺失物である自転車の所有権を取得しますので、その後処分するという方法が考えられます。

ただし、マンション内での掲示や回覧等で処分までの告知を十分に行い、後から区分所有者の所有する自転車であることが判明し、トラブルとなることがないように注意しましょう。

編集／合人社計画研究所法務室
監修／柱・本田法律事務所
本田北司弁護士

TENPO PLANNING
HD-SDI カメラ・IPカメラ・アナログカメラ
防犯カメラ機器のご提案から
販売・施工・メンテナンスまで
CNB WESTGATE 日本総代理店
株式会社 店舗プランニング
ホームページ▶▶▶http://www.tenpo.co.jp

『マンション管理の法律トラブル相談集Q&A』プレゼント

合人社計画研究所（www.gojin.co.jp）が、マンション管理現場からの実例報告をもとにまとめたQ&A集「マンション管理の法律トラブル相談集Q&A」をウェンディ読者にプレゼントします。同書はマンションを所有、居住する上で起こるさまざまな疑問や質問に対する答えを集めたもの。ペット問題、騒音問題などの生活ルールや総会・理事会の運営、管理費の滞納問題や修繕工事・建て替えなど、幅広い種類の問題をQ&A方式で分かりやすく解説しています。お申し込みは、はがきかファクスで。郵便番号、住所、マンション名、氏名、電話番号をご記入の上、「Q&A希望」と書いて、下記のあて先へお送りください。

なお、マンション管理に関する相談サービス（無料）を行っている、お客さま相談室（☎〇二〇・〇一・三四八二、土日祝を除く、九時～一八時）でも受け付けます。

【お申し込み先】
〒一〇三・〇〇二二
東京都中央区日本橋室町四・一・五 共同ビル
合人社計画研究所東京本店
「ウェンディプレゼント係」
☎〇三・五二〇一・三三八四

※ご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・EMAILアドレス）は、弊社からのご案内等に使用することがあります。個人情報については、弊社が責任をもって管理いたします。

工事は低価・品質・保証　小工事から大規模修繕工事まで
合人社エンジニアリング
東京本店 ☎03-5201-3380
大阪本店 ☎06-6260-5345

ほんとうの「安心」は、ここにあります。
セコム ホームセキュリティ
お問い合わせ 資料請求は | セコム株式会社 0120-025-756

私の体験

海外からのアーティストを受け入れて四半世紀

遊工房アートスペース共同代表
村田（むらた） 達彦（たつひこ）（69）

私たちの運営する遊工房アートスペースは、国内外からのアーティストが、スタジオおよび宿泊施設を利用し、一カ月から半年間の一定期間滞在しながら、作品に関する調査、制作、そして発表をする場だ。受け入れを始めて四半世紀の歳月がたつ。

ご存じの方は少ないかもしれないが、これをアーティスト・イン・レジデンス（以下、AIR）という。一九八九年から、これまでに二〇カ国、二〇〇人を超えるアーティストや研究者が滞在した。彼らとの思い出、つまりAIRでのさまざまな出来事、来日までの準備や帰国後の展開には、数々の忘れられない物語がある。

私たちは、常々「AIR」はネスト（巣）であると考えており、異国の地で作家たちが安心して過ごせる場所であるように工夫し、努力している。同時に、どれほど滞在者と親密になったとしても、必要な活動期間が終われば、彼らが立ち去っていくことも承知している。遊工房ネストで起こった物語のいくつかを紹介しよう。

■自然を慈しむ、フィンランドの彫刻家／アンティ・イロネン

これまでにもフィンランドから何人かのアーティストを受け入れてきたが、彫刻家のアンティ・イロネンさんと奥さんのカイサ・ケララさんとは、最も長い付き合いになる。

その出会いは、私の妻・弘子が参加した海外の野外彫刻シンポジウムで、一九九四年夏、トルコ・イスタンブール郊外の緑豊かな町で二カ月の滞在型木彫制作シンポジウムが行われ、弘子とアンティを含む十数人が各国から参加した。それから数年後、私たちは、フィンランドの真冬の氷の野外彫刻シンポジウムへの招待を受け、氷点下二〇℃での貴重な制作体験をした。その後もオウル大学での研究発表や、白夜の湖畔で一緒にサウナを楽しみ、氷点下四〇℃の真冬のオーロラのもとで語らうなど、親交を深めた。一方、彼らも遊工房での滞在制作をきっかけに、福島県原町市（現・南相馬市）の市民ホールへの彫刻設置や、都市型公園での国際野外アート展「トロールの森」への参加など、来日の機会も増え、交流が続いている。

フィンランドの彫刻家アンティ（左）と奥さんのカイサ

アメリカのアーティスト、サラ（中央）と筆者と妻

■ひのき舞台で活躍する、アメリカのアーティスト／サラ・オッペンハイマー

今年六月、スイス・バーゼルで開催された世界一のアートフェアを訪れ、ニューヨークで活躍するアーティスト、サラ・オッペンハイマーと久々の再会をした。美術館展示で滞在中の彼女は、以前と変わらぬ様子で接してくれた。遊工房に滞在した一〇年前は、アーティスト活動をスタートして間もないころであったが、ぐんぐんと頭角を現し、現在、国際的に活躍するアーティストになった。当時の印象も、アーティストとして積極的に動き、熱心に制作し、活発に人と交流し、作品も空間、社会の慣習、時代の状況をテーマに組み、日本のサラリーマンが満員電車で新聞を読む様子を記録した映像作品を作り、公園のベンチへ新聞受けを装着し、朝刊を配達させるなどの斬新な表現であった。今後、ますます期待されるアーティストだ。

■アルメニア共和国の画家／ミクルティッチ・トノヤン

初めての出会いは、二〇〇八年、オランダでの国際会議の場だった。彼は、AIR創始者で、画家でもあり二児のパパだ。二〇一四年二月、国内のAIR共同調査・研究のため、一カ月の遊工房での滞在中、東京や横浜にあるAIR、九州・福岡の小さな独立系のAIRや、被災地・岩手県陸前高田で実験的な試みをしているAIRを積極的に調査して回った。これが契機となり、研究成果の報告の場、調査の継続のための美術大学との縁や、旧ソ連地域での草の根的なAIR活動とのつながりの元年となった。しかしながら、アルメニア共和国からの入国に関わる面倒な手続きをクリアするために、半年以上の時間が必要となり、国家間の現実を再認識した。

アルメニアの画家トノヤン（右）と東京の大使館前にて

■実体験がもたらす無限大の可能性

活動を続けていく中で、受け入れと同時に日本からのアーティスト派遣の機会創出が重要だと意識した。滞在アーティストとのフェース・ツー・フェースのネットワークの絆を生かし、海外への派遣機会につないだ例は、これまでに五〇人以上となったが、受入数と比較すれば、まだ四分の一でしかない。「かわいい子には旅をさせよ！」という言葉通り、若い時のさまざまな体験がその後の人生を豊かにする。私たちの若いころのささやかな海外体験が自らの人生に多くのことをつないできてくれた。そのような機会と場の仕組みが多様にあるということは豊かな社会である証しなのだと思う。

■AIRとは

単に「滞在するアーティスト」を意味するが、アートの世界では、アーティストが、かの地に滞在し、制作・発表するプログラムとか、その活動をする施設や機会のことを指す。「AIR」という言葉が、なぜ滞在制作施設や、その活動プログラムの名称になったのかというと、この活動が、二〇年ほど前に、欧米から入ってきたことに由来する。しかし、日本では江戸時代、浮世絵師が旅をしながら、各地の豪族の家に身を寄せ滞在制作をするなど、木喰和尚や円空和尚の放浪の旅を支えた篤志家の例もあり、日本語では「旅先作り（タビサキツクリ）」と言うそうだ。

五〇歳半ばを迎えてから、AIRの運営を始めた。五〇〇件前後活動していると考えられる。国際交流基金のデータベース、「AIR-J」には、北海道から沖縄まで約五〇件登録されている。海外でも、オランダのアーティスト支援Webサイト、「TransArtists」に日本を含め一〇〇〇件以上が登録されている。AIRは、画家、彫刻家、写真家、パフォーマンス・アーティスト、作曲家、詩人など各ジャンルのアーティストの創作滞在制作、研究拠点としてさまざまな形態を持ち、また、運営主体も国、自治体、財団、企業、個人など多様であり、滞在期間も週間単位の短期から、月、年単位のもの、対象もベテランから若手と千差万別な運営実態となっている。ちなみに、私たちのAIRのような、アーティストが主導する、小規模・独立系のAIRを「マイクロレジデンス」と命名し、世界の仲間づくりも始めている。

AIRとさらに身近なつながりとなるべき芸術系の大学との連携も模索中で、AIRの存在が実社会に受け入れられ、社会装置としての存在となることを期待し、試みを続けている。

■お問い合わせ先
遊工房アートスペース
メールアドレス
murata@yukobo.co.jp
ホームページアドレス
www.yukobo.co.jp

お客様からの声 ―― 喜びの声が続々と寄せられています。

岡山市・女性
プロビタCを飲んで
痛風をしばらくなりました
仕事は朝早く夜遅いのと重が
疲れることは多少あるとも 元気な毎日
健康でいる事　プロビタCのおかげだと思っています

香川県・53歳・女性
プロビタCを飲んで
風邪をひかなくなりました。
更年期障害が 軽くなりました
色が白くなり　スベスベです
いいことずくめで 少なく思います
これからも続けて飲んでいくつもりです。

岡山県・70代・女性
自分は プロビタCを 何年も 飲み続けているからで
しょうか 一度も 風邪をひいたことがありません。
娘が 帰郷した時 時々 愛で帰ると言います
いつも これは 良いと思いますが どのように良いのか
聞いていませんが その成績を 嬉しく思いというのが
わかるのでしょうか 分

広島県・50代・女性
[illegible]

従来のビタミンCに満足できなかった人のための
「ビタミンC誘導体サプリメント」
世界初
大学の研究者が生み出した
安定・持続型ビタミンC
プロビタC

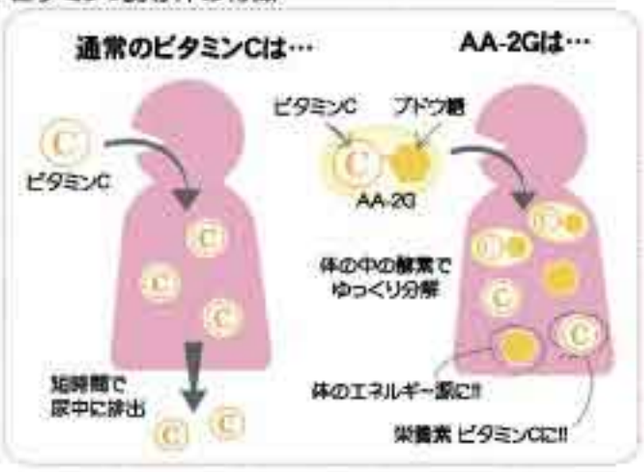
ビタミンCは、私たちの体には欠かせない大切な栄養素です。それなのに…。ビタミンCは壊れやすいのが大きな欠点。熱や光、空気に触れると簡単に分解してしまうのです。

また、せっかくたくさん摂っても、2～3時間後には尿と一緒に体の外に排出されると言われています。

そこで、発明されたのがビタミンC誘導体「AA-2G」。ビタミンCの特定の位置にブドウ糖をつけることで、壊れやすさを解消することができました。また、体の中に入った誘導体はゆっくりとビタミンCとブドウ糖に分解されるため、従来のビタミンCに比べ、3～4倍も長く血中にビタミンCが供給されます。そして、ブドウ糖は体のエネルギー源として本来の働きをします。

これまでにないビタミンCを体感してください。

ビタミンC誘導体の特徴



ウェンディ読者特別価格
送料無料

1箱 5970円(税込)
1回で2～4箱購入の方は1箱あたり 5770円(税込)
1回で5箱以上購入の方は1箱あたり 5370円(税込)

1箱60包入り(1日2包)
定価 6,171円(税込)

<お召し上がり方>
栄養機能食品として1日2包(朝夕1包ずつ)を目安に、そのまま、またはぬるま湯とともにお召し上がりください。

ご注文　ウェンディ事業部
①お電話にて
0120・47・7487
9時～18時 定休日：土日祝
②FAXにて
0800・100・2627
※名前・電話番号・住所・注文個数をご記入ください。
※お支払いは代金引換となります。商品受け取り時にお支払いください。
※ご記入いただいた個人情報はウェンディ事業部からのご案内に使用することがあります。個人情報については、弊社が責任をもって管理いたします。
③おハガキにて
〒730-0036
広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル
「ウェンディ事業部」宛

(商品に関するお問い合わせ)
(株)アスコルバイオ研究所
〒701-221 岡山市北区芳賀5303 OPIC内
TEL086-201-0336 FAX086-286-0880
http://www.ascorbio.co.jp
※(株)アスコルバイオ研究所は、岡山大学発のベンチャー企業です。

この人に注目

使命があるなら…

福元（ふくもと） 哲郎（てつろう）さん

トライアスリート

福元 哲郎／トライアスリート

1972年広島県生まれ。大学4年の時にトライアスロンさぎしま大会への出場を機にトライアスリートとして一念発起。国内では数々の好成績を収め、2003年から世界選手権へ日本代表として6度派遣。今年9月に5年ぶりの7度目の世界選手権へ挑戦。アジアチャンピオン2回。現在もトップアスリートとして活躍しつつ、講演、スポーツ指導などさまざまな分野でも活動。
http://www.fukumoto-t.com

大阪国際トライアスロン舞洲大会2012総合優勝

「あのときに死んでいたかもしれない…。生かされたのだから、その使命を見つけるために生きなさい」。

物心ついたときに母から言われた言葉だ。私は幼いころに原因不明で突然目が見えなくなり、父の背中に負われて病院巡りの日々が続いていた。

●●●

私は広島県三原市の田舎で育った。地元の医院から最終的に行き着いたのは岡山大学病院だった。そこで脳腫瘍と診断され、小学校入学式の前後数カ月間入院していた。入院中は目も不自由なく見える状態まで回復していたため、自分ではなぜ入院しているのか分からないほどだった。がんぼ（広島弁でわんぱく坊主）でいたずら好きだった私は、屋上で鳩を捕まえ、病室へ持って帰り、母親や看護師さんたちを慌てさせたことを覚えている。

そんな時、同室の同い年ぐらいの男の子が手術を終え、部屋に戻って来た。喉には管が通り、呼んでも返事をしない、呼吸をしているだけの人となった。ベッドの脇から友達を眺めていた。昨日まで遊んでいたのに、髪の毛もなくなり、変わり果てた姿に、子どもなりに事態を理解しようとしていたのだと思う。

親からしたら、次はこの子の番だ。あの友達のようになるかもしれない…よくても麻痺が残って日常生活がやっとの体になるかもしれない…最悪、死んでしまうかもしれない。ある時、母が階段の暗がりでしくしく泣いている姿を見た。「どうして泣いてるの…？」私は母に寄り添いながら言ったが返事はなく、黙って病室へ戻ったことを思い出す。

そして自分の番。手術の前日に最終検査で、暗い部屋で機械に顔を突っ込み、片目ずつ赤い光を追う検査を受けた。その後の記憶はあいまいだが、結局、頭を開く手術は中止。「少し様子を見ましょう」となり、今に至るのだ。

●●●

当然その後も何度も大学病院へは通っていたが、奇跡的にも私は健康を取り戻すことができた。当時の医療がどうだとかいうことではなく、私たち家族はクリスチャンで教会へ通っており、そこの神父様を中心にたくさんの人たちが私が助かりますようにと祈ってくれた。神様がそんなに頼むのならと、その人たちの思いを聞いてくれたのかもしれない。そして、私は生かされた人となった。

●●●

思うように体も動かせない、スポーツとは無縁の子どもになっていてもおかしくなかった。しかし、体を動かすことが好きな少年へと育った。小学校はソフトボール。中学校では足が速かったので陸上部に。短距離走もどんどん速くなり、中学後半は長距離走をやることになる。地味で苦しい競技に思えたが、次第にその奥深さや、きつく苦しい練習を乗り越えれば強くなれることを知った。

そして長距離種目の中でも大変といわれる競技、三〇〇〇㍍障害（水の溜まった大障害やハードルを越えていく）を好んで行うようになったのが高校三年生から大学生だった。

ここにこれからの私の生き方の鍵がある。人がきついからと嫌がるものほど、自分の出番だと好むようになったのだ。

それは私が、あのころ悲しんでくれた人たちへ、今はこんなに元気で頑張れる体になっているのだと証明するためなのではないかと感じている。

「自分を生かせ！人より元気なのだと表現しろ！」そんな魂の叫びを感じていたのかもしれない。それが後に「鉄人レース」といわれるトライアスロンにのめり込むきっかけとなった。そして、その世界で輝くことに向けての努力が始まった。

●●●

トライアスロンと一口に言っても、ジュニアから大人までのさまざまな距離がある。中にはスイムを四㌔弱、バイク一八〇㌔、ラン四二・一九五㌔というものもあり、トップ選手たちはそれを一〇時間前後で競う。

私は日の丸を付けて競技したいという思いから、スタンダード（オリンピック距離）で勝負を掛けた。駆け出しのころは、プロのレースへも出場するも打ちのめされた。競技ルール上でレースを途中で中断させられることもあった。悔しくて涙したこともあったが、夢中でひたすら駆けてきた。

「てっちゃんの時代が必ず来る！今は我慢だ」。

私が師匠と慕う八尾彰一氏（元トライアスロン実業団監督）の言葉が私を励ましてくれた。

自分を輝かせるためには段階を追っていくしかない。アマチュアの自分はアマチュア界で一番になって、プロに挑戦しよう。そして、アマチュアレースを競技としても魅力あるものに確立させたいと求め出していた。

当時、アマチュアトライアスロンは順位云々というよりは、挑戦して楽しむところだった。競技として日の丸を目指す場所とは違っていた。競技者としてアマチュア界を震撼（しんかん）させられれば、思いが未来へつながる気がした。そんな思いからの再スタートだった。その思いを展開していけたのは、私に興味を持ってくれた人たちのおかげでもある。次第にメディアへの出演や講演の依頼が増え、この道のパイオニアとして持論を展開していくことができた。

賛同するかのように、アマチュア界でもプロ意識を持って取り組む競技者が現れ出した。二〇〇三年から日本トライアスロン連合によりアマチュア選手も日本代表選手として公費派遣する制度が誕生した。

そこから躍進を遂げ、〇九年まで世界選手権へ派遣選手として六度出場を続け、師匠の言葉の通りになれたのではないかと実感できた。

だが、良いことは続くものでもなく、〇九年に交通事故で足を骨折してから、低迷期へと入っていく。しかし、このころから付き合う人たちの幅が広がっていった。私の生き様を教科書に取り上げたり、歌などのモデルにしてくれて世に伝えてくれる人たちも…。競技者生活どっぷりでは出会えなかった人たちだ。

●●●

ただ、自分はやはりアスリート。世界を目指す競技者としての時間を、もう一度心を寄せてくれた人たちへプレゼントしたいと踏ん張った。そして今年五年ぶりに四〇歳を越して、世界選手権に挑戦する。

日の丸の似合う男になりたい。私の競技観はとにかく続けること！諦めの悪さが今の自分をつくっている。

先日、母校である広島県立世羅高校（駅伝名門校）へ足を運び、高校生と汗を流した。〇Bでコーチをしている後輩が漏らす。「哲郎さんの精神が、いつまでも輝く自分をつくっているのですね。かっこいいです」。若い人がそんな言葉を言ってくれた。本人は年齢と共に競技力も落ち、もがいているつもりだ。競技者は背伸びをし続けなければならない、踵（かかと）をつけたらおしまいだという危機感を背負って人生を送っている。

そろそろ踵を下ろしていいのじゃないかと思うこともあるが、もう少し輝けるなら輝きたい。輝き続けようと努力する姿が私の生きる使命なのかもしれないと思うから。

第1回サンポート高松トライアスロン

ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会

ふろしきの魅力

レジ袋の有料化など環境保護が重要視されている昨今、何度でも使えて収納場所もとらないふろしきの実力が見直されてきています。そこで、ふろしきの歴史や用途について迫ります。

◆ふろしきのサイズと用途

ふろしきのサイズは基本的に「幅」で表します。三四㌢を一幅とし、四五㌢の中幅から二三〇㌢の七幅まであり、包むものや用途によって使い分けます。ふろしき初心者は、菓子折やワイン一本を包むのに適した二幅（六八㌢）や、袋物として使い勝手の良い三幅（一〇五㌢）がおすすめです。

素材は高価な絹のほか、化繊や木綿があり、サイズが大きいものほど木綿製の割合が高まります。

◆ふろしきの歴史

花鳥風月、吉祥文様を写し取った柄や色に日本人の美意識が息づき、サイズや素材のバリエーションの豊かさで、日常使いから贈答用まで多様な場面で活躍するふろしき。

ふろしきの歴史は奈良時代にさかのぼります。最初はその名の通り風呂で敷いて使われていましたが、だんだん「包む」ことに重点が置かれるようになりました。火事の多かった江戸時代には、何かあった時に家財道具をさっと包んで逃げられるよう、布団の下に敷いて寝ていたそうです。

◆ふろしきでできるエコライフ

エコアイテムとして、ふろしきが注目されています。バッグの中に一枚入れておき、必要なときに取り出して結べばバッグに早変わり。カラフルな現代柄を選べば、おしゃれに仕上がります。

木綿製ふろしきを選べば家庭で洗えるので、水にぬれたり少々汚れても気になりません。

【基本の結び方】

ふろしきの結び方は、「真結び」と「一つ結び」だけ。これをマスターすれば、あとは工夫次第でいろいろなふろしきのアレンジが楽しめます。

真結び

① bを左上にして、aと交差させる。
② aとbをからませる。
③ bを輪にしてaをからませる。
④ aとbを左右に引っ張り、完成。

一つ結び

① ふろしきの角で輪をつくり、輪の中に先端を通す。
② 止まるまで引っ張り、完成。

アレンジ例

対角線上の角同士を真結び。表裏リバーシブルのふろしきを使えばより華やかに。

マンション管理組合奮闘記

「心と心のキャッチボール」をモットーに

向陽台サニーハイツ（宮城県黒川郡）　理事長　須藤　弘さん（70）

須藤　弘（すどう　ひろし）さん

役所を退職し、現在は会社役員。妻と2人暮らし。近隣に住んでいる孫が4人。孫といるときが幸せ！料理が好きで、家族や町内の友人などとパーティーを開いている。

当マンションは一九七四年竣工（九階建て一七七戸）。今期、四〇周年の節目を迎えた。仙台市の北部に隣接する高台に、この年月を感じさせないほど、凛とした佇まいを見せている。

管理組合が活発に活動を始めたのは一九九四年。九九年に理事となり、次期から理事長に就任。就任時は現役で、勤務先が国土交通省発注の山形県の月山ダム工事事務所だった。月曜日から金曜日まで副理事長が業務を代行し、自宅に帰る土・日曜日はほとんど管理組合業務に追われた。

「管理組合とは」から始まり、手探りで駆け出した時期でもあった。

外観

管理組合運営における最重要事項として、住人同志の「心と心のキャッチボール」を掲げ、手始めに環境整備に着手した。コンクリート塀から外景が見渡せるフェンス塀に。また駐車場、ゴミ集積所を整備し、防犯カメラの設置も行った。さらに住人同志の交流を図ることを重視し、夏祭り、芋煮会、餅つき大会やサークル活動などを企画し、住人の協力を得ながら現在も継続的に実施している。

当時、犬・猫などのペット飼育世帯が増え始め、それに伴い、ふんの不始末などペット問題への取り組みも緊急の課題だった。

「ペット飼育禁止」という規約はあったものの、形がい化していた。そこで、飼育を前提にルールを定める方向に転じた。動物が苦手な住人とどう折り合って、住みよい環境をつくるかを基本に、理事会と住民が長い時間をかけて徹底した議論をし、飼育の際は登録制とし、ふんの不始末などの迷惑行為を飼い主の共同責任にすることや、飼育約束事項を定めた。問題が起きたら住民が話し合って一緒に解決するという共同体意識の高揚にも役立った。

夏祭り。住人の笑顔でにぎわう

次に管理規約の見直しと、共同生活のルールやマナーなどを収録した『くらしのガイド』および災害時の避難ステッカーを作成配布し、共同生活における意識づくりと良好な住環境づくりに役立てている。

そして、忘れもしない東日本大震災。建物は大きな被害を受け、電気、ガス、水道などのライフラインが止まり、物資不足の中、住人は過酷な生活を強いられたが、一人のけが人や病人も出さずに乗り切ることができたのは、不幸中の幸いだった。住人の協力のもと、この難局を乗り越えられたことは、住人同志の絆を一層強くし、大きな自信につながった。そして管理会社による被害調査を実施し、保険会社の査定を経て、震災後直ちに復旧工事に着手できたのは、まさに団結力の現れと自負している。大震災から三年後に、やっと大規模改修工事を完了した。

東日本大震災時の様子

残された課題の一つに、理事候補難の問題がある。これの解決策として、住人への積極的な声掛けで役員（理事とは別に役員という役職を設けている）を募り、役員として経験を積んでもらい、次の理事候補へつながるように後押ししている。次第にその成果が出始めている。

今後も「心と心のキャッチボール」をモットーに、管理会社と共に安心・安全な住み良い心安らぐマンションを目指し、充実した管理組合運営に携わってまいりたい。

快眠のためのコツ

部屋を暗くする

暗くすることでリラックスし、天然の睡眠薬メラトニンが分泌されやすくなります。

昼寝は一五～二〇分以内に

昼寝をしすぎると、体内時計が狂い、夜眠りにくくなります。

理想の寝姿勢を実現する敷き布団を選ぼう

体に合わない敷き布団は寝つきの悪さや途中で目が覚める原因になります。なだらかな背骨のS字カーブをキープしてくれるものが理想的。

旬の食材

●ニンジン●

原産地は、アフガニスタンといわれ、ヨーロッパに伝わった西洋種（オレンジ色）と、アジアに伝わった東洋種（濃赤色）に分かれます。

日本では、江戸時代初期に伝わった東洋種の金時ニンジンと江戸時代後期に伝わった西洋種の五寸ニンジンが主に栽培され、一般に流通しているのは、この五寸ニンジンです。

金時ニンジンは、やわらかい肉質と強い甘味が特徴で、五寸ニンジンはくせがなく、根の先が丸くつまった形をしています。

世界各国のニンジンはオレンジ色が一般的ですが、原産地のアフガニスタン周辺では、白色、黄色、紅紫色、黒紫色などもあり、形も丸いものから長いものまで、さまざまです。

ニンジンは、根菜の中では珍しい緑黄色野菜で、カロテンを豊富に含み、生活習慣病の予防に効果がある他、体内で必要な量だけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをします。便秘や下痢、疲れ目にも効果的です。

約五〇㌘で一日に必要なビタミンAを摂取することができ、ビタミンC、ビタミンB1、カリウム、カルシウム、食物繊維を含む優秀な緑黄色野菜といえるでしょう。

旬は一〇月から二月。色やつやの良い、表面のなめらかなものを選ぶと良いでしょう。新鮮なものには葉が付いていることもあります。

●カリフラワー●

原産地は、ヨーロッパ西岸地方で、約二〇〇〇年前から栽培されていたといわれています。日本には明治初期に渡来し、どこでも手軽に栽培できることから、昭和三〇年ごろから急速に普及しました。

カリフラワーは、ビタミンCが豊富で、熱を加えても壊れないという特徴があり、一〇〇㌘で一日に必要なビタミンCを摂取することができます。食物繊維も多く含まれ、便通を良くし、腸内にたまった老廃物を排出する働きがあるため、大腸がんの予防にも効果的です。この他にビタミンB1、B2、カルシウム、鉄などの無機質、必須アミノ酸のヒスチジンも含みます。

旬は一〇月から二月。食用としているのは、若い花軸とつぼみの部分で、くせのない、淡白な味わいが特徴です。花蕾がこんもりとして丸く、つぼみの開花していない、かたく引き締まったものを選ぶと良いでしょう。変色しやすいので、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

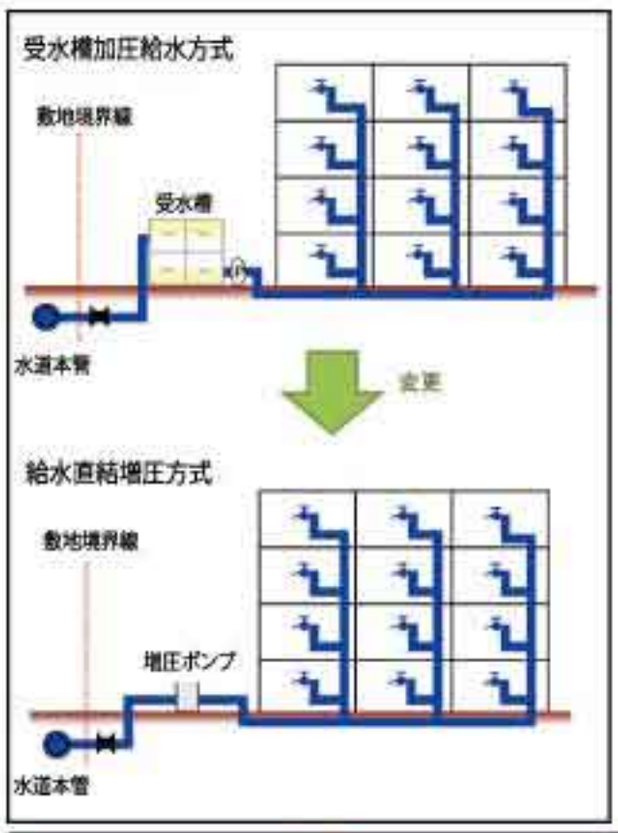
カリフラワーは、生でも食べることができますが、ゆでてサラダやスープ、炒め物などにします。小房に分けてゆでるときは、茎の部分から包丁を入れると、花蕾が崩れず、きれいに切り分けることができます。

マンションの設備について

給水方式変更について

一〇年～一五年前に建てられたマンションの給水方式は受水槽に水をいったん貯留し、揚水ポンプにて屋上塔屋に設置してある高架水槽に送水し、たまった水を自然流下で各家庭に供給する方式や、受水槽にいったん貯留した後、加圧ポンプにて各家庭に送水し、供給する方式などが一般的でした。

高層住宅の場合、水道管の圧力だけでは最上階まで給水することが不可能なため、水槽を経由する方式の中から給水システムを採用していましたが、近年、水槽を設置せずに直接給水する方式（給水直結直圧方式：五階程度まで　給水直結増圧方式：一四階程度まで）が自治体によっては可能となっています。



これにより、給水方式を変更する工事を検討する管理組合が増えています。水槽やポンプには耐用年数があり、更新する場合のコストと給水方式を変更した場合のコストを比較したり、水槽の跡地を駐車場や駐輪場へ変更し、有効活用したりとそれぞれのメリット・デメリットを慎重に検討した結果です。

お住まいのマンションで給水方式の変更を検討される場合は、各自治体や地域により、給水方式の変更ができない場合もありますので、専門家へ相談してください。

たった一塗りで実感！目元もほうれい線もピーン!!

もともとエステで使用されていたシワ・たるみ専用ケアクリーム。「ネット通販するなり、売れに売れる！」そんな情報を耳にし、さっそく購入。どうやら30秒がカギらしい。この不思議なクリームに期待大！　（体験者／佐々木さん）

目袋のたるみ　目尻のシワ　ほうれい線　ほほのたるみ

30秒リフトアップ!!

『もうイヤ』、40歳を過ぎてからの老け方ったらないんです。ダランと垂れた二重あごに目の下のたるみ、ほうれい線や眉間のシワ。あせって5万円もするクリームも使ったけど、効果は…。このままおばさんになっていくのかと、悶々と悩んでました。

そんな時出合ったんです。ネットの口コミで「従来のクリームにあったツッパリ感ゼロ！怠きたるみ・シワを30秒で取れる」と、大人気のクリームに。

ホイップみたいに柔らかなクリームは、付けるとスッと馴染み、次第にポッポと温かさを実感。30秒塗り込み鏡を見て驚きました。たるみがキュッと引き締まり、ほうれい線の深さ、眉間のシワまでスッキリ！『たった30秒で』と、衝撃を受けドキドキしました。

朝、晩と繰り返し使って一週間。もうダメだと思っていた二重あごも、ピーンと持ち上がって、ラインがキレイに！今では、夫に『顔が変せたんじゃない？』なんて言われるほど！

毎日使うたび、少女のような肌に戻っていくから、鏡を見るとワクワクする。『私、まだイケるかも』って、勇気をもらえるんです！

エステで使われているだけあって、その実感力は『さすが』の一言。こんなに『これからも長く使っていきたい』と思った化粧品は初めてです！この若々しい肌をずっと保っていきたいですね。

ぐんぐん上がる！30秒の秘密

シワ　たるみ　二重あご　ほうれい線

30秒塗るだけでこれがスッキリしたら、どう思いますか？

田久保さんの実感の秘密は、ROSYに含まれる美肌成分「ゲルマニウム」。巡りを整え、シワ・たるみの原因「肌の滞り」をスッキリしたのです。ヒアルロン酸やコラーゲン、ビタミンと嬉しい美容成分もたっぷり！エステ専用クリームと言うだけあって有用成分が、ともかく高配合されているとか。塗り込むたびに、弾力やハリがUP!

エステ専用高級クリーム ROSY（ロージー）お試しセット8回分

この機会をお見逃しなく！期間限定、お急ぎください！

期間限定 11/15（土）まで

初めてご注文の方に限り 通常価格2000円 ▼ 25%OFF 今なら 1500円（税込）

たっぷり使えるボトルもございます

ベストコスメ大賞受賞

リフトアップクリーム ROSY本品単品 11880円（税込）

ご実感いただけなければ 全額返金保証！（単品代金のみ）

●お1人様3セットまで

たるみ・シワにお悩みの方は、今すぐお申し込みを！

お客様の感想であり、効果には個人差があります。

▼お問い合わせ「AGOS（アゴス）ビューティークリニック」東京都板橋区大谷口上町3-6

通販 0120-011-633（受付9時～19時）

FAX 0120-87-9966（24時間受付）

PC▶http://www.ln.jp/agos/ モバイル▶http://www.ln.jp/agos/m

●お支払方法は代引きにて送料・手数料込み（540円）。インターネットからはカード決済も可。●不良品は届けから30日間。●月OSYを初めてご購入される方のみに適用されます。●ご要望いただけなかった場合お問い合わせ頂いたら全額返金いたします。●お届けは5営業日以内。●お客様の個人情報は弊社と同社からのご案内の発送以外に使用しません。

媒体ナンバー ウェンディ1015R

団地再生を考える

団地再生の意味について

市民文化財ネットワーク鳥取理事長　渡辺 一正

渡辺　一正（わたなべ　かずまさ）
建設省建築研究所、木造建築研究フォラム理事などを経て現職。若桜鉄道の国登録有形文化財化に尽力。『Vocabulaire de la spatialité japonaise（日本の生活空間）』執筆分担。

■団地に関する思い出と問題の起点

団地については、いくつか思い出がある。一つは、中学生時代（今から五十数年前）、親戚の一人が小さな団地の抽選に当たったので結婚することができたということがあった。団地を生んだ根底には、深刻な住宅不足があった。

大正末期から昭和初期にかけて、同潤会によって住宅団地が造られたが、これは若年労働者を要する大規模企業の発生に呼応するもので、大都市への若年労働者の吸引が目的であったと考えられる。

金や銀、銅などの鉱業の労働者のための宿舎は、江戸時代でも都市的な密度を持っていた。明治時代になってフランスの指導で生まれた絹などの紡績、紡織労働者のための宿舎の整備も、それぞれ一つの都市を形成していた。よく考えれば、武家住宅は、領主が仕える武士のために貸し与える公務員住宅で、城下町は領主とそこに仕える武家とそれらの生活を支える町人と職人の住む都市であったので、これも団地だったとも言える。領主の主要な業務は、これらの都市居住者だけでなく、その生活を支える農業や漁業を行う人々の居住条件の確保にあり、治山治水がその最大の課題であった。都市と山村・漁村との均衡が取れてこそ城下町の生活条件が整った。

私が現代的な意味での団地に入居したのは、つくばへの研究所の移転に伴ってである。都市労働者の居住スペースの不足を補うために研究機関を都市から追い出すという目的、研究者を不慣れな地方での生活に馴染ませるという目的、さらには、開発が遅れた地域の活性化を達成しようとしたものでもあった。

これら鉱山町、紡績町、城下町、研究学園都市などは、問題としている団地とは異なる性質を有する。

私が関与したRC造の高層集合住宅は、建設時の生産性向上のみを目指したため、集合住宅に必要な各種の共用施設の組み込みが軽視され、住居も画一的で個性が欠けていると指摘された。

団地開発は未開の地域の開発として行われたもので、計画的な都市の拡張とも言える。しかし、多くの団地は、居住環境の確保を既存の都市機能に依存しており、基本的にはスプロールと言われる計画性を欠いた都市の拡張と大きな違いはない。

今日、団地再生が特別の課題とされるのは、スプロール現象の帰結の修正と考えられる。団地を構成する住居の老朽化、住宅設備の陳腐化といった問題と同時に居住者の高齢化が問題となっているが、これはよく見ると過疎化した山村の集落の問題と類似している。

課題を社会的なものに力点を置けば、それ自体大変深い問題を含んでいるが、ハードの問題として、設備技術の短命さやユニバーサルデザインだけではなく、RC造の改修の難しさも忘れるわけにはいかないだろう。サステナブルな社会の確立を目指すとき、これらの技術課題に踏み込んだ検討が必要である。

古代以来の職人の考えた技術には常に修理技術の開発が伴っている。RC造の改修の難しさの解決は、これら伝統技術を参考にすると解が得られるのではなかろうか？にもかかわらず、わが国の住文化の基盤技術とも考えられる伝統木造建築技術は、現代工学で把握できない技術であるということで捨て去られようとしている感がある。これでは先人の挑戦の足跡を失うこととなるのではなかろうか？むしろその保存こそ団地再生に重要なヒントを与えるだろう。

■国土利用における健全な均衡の回復こそ重要

集落の過疎化の問題は、都市と山村の均衡関係が壊れたためとも考えられている。第一次産業を海外に依存し、第三次産業を国内産業とすることで、国土の七〇％が無用の土地になり、山村の放棄から自然と山林の荒廃に至っている。

無計画な都市の肥大化を促進した最大の要因は、第一次産業を解体しながら第二次、第三次産業の比重を高め、企業規模の拡大推進という政治的な意向に対応するものなので、団地問題の根底にはこのような産業政策がある。今日、産業政策というと第一次産業は除かれるが、山村・漁村、即ち第一次産業の活性化こそ重要で、これを目指してこそ国土利用の健全な均衡を取り戻すことが可能となる。これを忘れた団地再生は、応急手術にすぎず、都市問題としての団地の在り方を語ることは困難であろう。

■フランスの中世都市、集落を訪ねて

私は、先日、フランスのToulouse（トゥールーズ）からAvignon（アヴィニョン）に至るMidi-Pyrenees（ミディ・ピレネー）からLanguedoc（ラングドック）と呼ばれる地方の山村を散歩した。フランスには何度も行っているが、ピレネー山脈や中央高地の集落を訪れたことはなかったので、発見が多かった。

ピレネー山脈は三〇〇〇㍍級のスペインとの国境の山脈で、全般に石灰質の岩石で覆われている。他方、中央高地は、高度四〇〇㍍から一五〇〇㍍程度の休火山で、花こう岩の岩山を主体とする部分が大半だが、南部は石灰質である。フランスは農地に恵まれていると思っていたが、農地に適した土地は狭い谷間に限られ、どの丘陵地も農地を造るためには巨大な岩石を片付けながらの大作業だったことを知った。南北の広大な傾斜面は、牛、羊、山羊などの放牧場が占めており、地味は肥えている。ブドウ畑も広く、ワインが多量に造られているが、牧畜の飼料として黒麦が多く作られているのは牛たちの冬場の飼料として重要なのだと納得した。林業も盛んだが、樹間ではキノコや野草の採集が盛ん。フランス人は、自然そのままの農業、牧畜業を維持し、健康な食料を得ている。

私が訪れた最初の村はSaint-Girons（サン・ジロン）であるが、隣の大僧正が住むSaint-Lizier（サン・リジエ）に対して、領主が住む都市として両者が競い合って並んでいる古い中世都市である。

泊まったのは、サン・ジロンにもサン・リジエにも近いMontoison-Couserans（モンジョア・アン・クスラン）の友人のまた友人の家である。そこで二十数年間にわたってこの地域の夏のフェスティバルの企画・運営を行っている音楽家、David LIVELY（ダヴィッド・リブリ）パリ国立高等音楽院コンクール部長に会った。八月の間、世界の著名な音楽家を招いて合計一七回、サン・リジエの大聖堂を中心に歴史遺産を巡るように場所を変えて、音楽会を開催し、地元の人々と若い音楽家、世界中の有名音楽家との交流の場とすることで地域の活性化に貢献している。このフェスティバルは、一九七一年にこの大聖堂の一一世紀のフレスコ画が修復された折に開始されたもので、四三回という歴史もあり、広域の人々から高い評価を受け、多くの聴衆を集めている。

サン・リジエは、一八〇一年に執政ナポレオンとローマ教皇ピウス七世の間で政教分離の協定が交わされるまでは城壁に囲まれたクスラン司教区首都だったので、多くの歴史的建造物が残されている。フレスコ画の修復とこれを機に始められたフェスティバルが、この中世都市再生の駆動力の一つとなっている。フェスティバルの結果、観光地として再生するとともに地域の農業、畜産業が活性化し、地域全体の経済の向上が達成されようとしている。また、この大聖堂はSaint-Jacques-de-Compostelle（サンティアゴ・デ・コンポステーラ）への巡礼ルートとされ、一九九八年にはユネスコの世界遺産に登録され、都市再生に弾みが加わっている。

この音楽家の小さな中世都市復活の努力は並々ならないが、これが可能となるのはこの地方の第一次産業が健全な状態にあるためであるように思えた。

団地再生研究会URL
www.tok2.com/home/danchisaisei/
団地再生支援協会
www.danchisaiseikai.org/

ピレネー山麓。牛、羊、山羊の放牧場。牧畜が地味を肥やし、農業も潤っている

サン・ジロンの景色。サラ川とレーズ川の合流地点にあり、水が豊富

サン・リジエ大聖堂。クスラン国の中心都市は、このサン・リジエであり、1802年まではここに大僧正が君臨していた

フレスコで飾られたサン・リジエ大聖堂

サン・ジロン郊外の友人の両親の家

サン・リジエの教会前庭風景

モンジョアの家でくつろぐダヴィッドと友人たち

〝葬儀のための保険〟
――親のため、子供のため、自分のために
しっかり準備しておきましょう――

急におとずれるケースが多い葬儀では、悲しみに暮れる中でその準備に迫われ、さらにまとまった現金が必要になります。故人様の銀行口座は凍結されるため、簡単に現金をおろす事ができなくなります。

NP少額短期保険の「葬祭費用あんしんプラン」は、こうした急な事態に備え、葬儀にかかる現金を無理なく準備することができる保険です。

医師の診査や告知など面倒な手続きは不要で、満79歳まで加入でき、満99歳まで更新できます。死亡保険金30万・60万の2コースから選べ、満69歳の場合、死亡保険金30万円コースで年間保険料はわずか1万円。保険金は請求の翌営業日には振り込まれるため通夜・葬儀の支払いに間に合わせることができます。

まずは資料請求！お気軽にご相談下さい。

<関東財務局長（少額短期保険）第19号>
受付9時～17時(土・日・祝除く)
NP少額短期保険株式会社　0120-35-4124
〒101-0043 東京都千代田区神田富山町25番地 サンクス神田ビル2階　NP保険

おかげさまで創業80周年
サン・ライフグループ

今、注目のミニ保険（少額短期保険）。少ない保険料で備えて安心の日々を！
保険加入をあきらめている方・家族に負担をかけたくない方・解約をされている方など

月額2,000円の保険料で安心保障

ご葬儀サポートプラン〈定期保険〉葬儀付帯費用保障型
●長期間続く死亡保障・保障は95歳まで
●高齢の方も安心・40歳～84歳まで加入できます
●持病のある方・通院中など健康に不安があってもOK ※①
※5つの告知項目に該当しない場合

[例] 女性69歳の場合
月額保険料 2,000円
死亡保険金 1,335,200円

JASDAQ上場 (株)サン・ライフグループ
関東財務局長（少額短期保険）第50号
株式会社サン・ライフ・ファミリー
資料請求・お問い合わせ ☎0463-22-2953 受付 平日9時～17時
サンライフファミリー　検索
詳細は資料・ホームページでご確認下さい。
もしもの際はサン・ライフグループのネットワークでご葬儀の手配も安心です。事前相談などもお気軽にご相談下さい。

世界遺産探訪

タージ・マハルの原型 ムガル建築の傑作

デリーのフマユーン廟

基本情報

国名　インド
国旗
通貨　ルピー
　1ルピー＝約1.7円（2014年10月6日現在）
時差　－3.5時間

■王妃が亡き夫のために築いた墓廟

インド北部を流れるヤムナー河の近くに位置するフマユーン廟は、ムガル帝国第二代皇帝フマユーンの霊廟で、その妃ハージ・ベグムによって一五六五年に建造されました。ムガル帝国の初代皇帝バーブルの死後、長男のフマユーンが跡を継ぐも、バーブルほどの政治的手腕はなく、さらに不慮の事故でこの世を去りました。

フマユーンの死を悼んで九年の歳月をかけて造られた立派な霊廟は、一九九三年に世界遺産として登録されました。この廟には、フマユーンをはじめ、ハージ・ベグムやムガル朝の重要な宮廷人など、およそ一五〇人もの死者が埋葬されています。

■静かな庭園にたたずむ優美な建築物

フマユーン廟は、イスラムのペルシャ文化とインド伝統の様式が融合されたムガル建築の初期の代表作といわれていて、この廟をモデルにして後に建築されたのが、かの有名なタージ・マハルです。

フマユーン廟は、水路によって田の字形に仕切られた四分庭園という広大な正方形の庭園の中央に位置しています。また、赤砂岩と白大理石を組み合わせた優美な外壁が特徴的です。目を引く中央のドームは、高さ三八㍍にもおよびます。ドームは二重殻の構造になっていて、外側のドームは白大理石で覆われ、その二二㍍下に内側のドームが位置しています。

◀西ファサード（正面）
赤砂岩を削って白大理石をはめ込んでいるため、色彩が劣化せずに赤と白の美しいコントラストを保っている

写真提供　フォーレツインキャッスル（長崎県西彼杵郡）こよみんご

▲天井
天井には細かい装飾が施されている

フマユーン廟をモデルにして造られたタージ・マハル

中央の大きなドームや左右対称の構造がよく似ている

▲墓室
白大理石の棺が複数の部屋に分けて置かれている

ACCESS

（※ACCESSは一例です。乗り継ぎ時間は含まれていません。）

成田国際空港 →（飛行機で約9時間）→ インディラ・ガンディー国際空港（インド）
関西国際空港 →（飛行機で約10時間30分）→ インディラ・ガンディー国際空港（インド）
→（メトロ 約20分）→ ニューデリー駅（メトロ）
→（メトロ 約10分）→ セントラル・セクレタリアット駅
→（メトロ 約10分）→ JLNスタジアム駅
→（徒歩 約15分）→ フマユーン廟
ニューデリー駅（メトロ）→（車 約25分）→ フマユーン廟

写真募集

世界遺産「アマルフィ海岸」「アテネのアクロポリス」「ピサのドゥオモ広場」「ケベック旧市街の歴史地区」「アルベロベッロのトゥルッリ」の写真を募集します。写真には、必ずエピソードを添えてください。また写真は、撮影年を記載ください。応募写真の中から、選考の上、紙面に掲載します。エピソードは編集の都合上、省略、表現の変更をすることがあります。匿名希望の場合は、ペンネームをご記入ください。イニシャルでも可。掲載した方には、景品を差し上げます。掲載ができなかった場合で、力作のものについても景品を差し上げます。写真の版権は当社に帰属し、今後の記事に掲載することがあります。

【応募方法】
住所（マンション名も含む）・氏名・電話番号をご記入の上、封書・E-mailにて下記の宛先までご応募ください。ご記入いただいた個人情報は、メールマガジンの配信、合人社計画研究所からのご案内等に使用することがあります。個人情報についてはウェンディ編集部が責任をもって管理いたします。

〒730-0036　広島市中区袋町4-31　合人社広島袋町ビル7階　ウェンディ編集部「世界遺産」係
info-01@wendy-net.com
応募締切：11月5日（水）必着

みんなの思い出

読者の方からの投稿をご紹介します。

1年のうちで一番暑いという5月のインドに行ってきました。世界遺産の素晴らしさに感動の連続でしたが、中でもフマユーン廟は特に美しくタージ・マハルのモデルになったのも当然だと思いました。

（写真撮影年：2014年）
アドバンスシティ南行徳（千葉県市川市）
けいちゃん

天気も良く、赤と白のコントラストがきれいでした。この西門から写真を撮っている人がたくさんいました。デリー市街とは対照的な静かな庭園に驚きました。

（写真撮影年：2010年）
ツインタワー瀬戸大橋（香川県綾歌郡）
なますて

フマユーン廟の庭園内にある正八角形をしたイサカーン廟。この他にもフマユーン廟の周りにはいくつかの廟がありました。

（写真撮影：2010年）
アプローズ鷹乃（山口県周南市）
なんちゃん

写真提供ありがとうございました。

本音のエッセイ

ドアをたたく

エッセイスト 内藤（ないとう） 洋子（ようこ）

定年退職後の六〇代半ばと思われる熟年カップルを、このごろショッピングセンターなどでよく見かける。男性が「ねぇ、おかあさん」と呼んでいるから夫婦には違いないのだが、二人の動きには明らかにズレがある。妻は前を向いて堂々と歩く。夫の方はキョロキョロしながら妻の三歩後ろを心細げについていく。

そんな夫のファッションセンスは、そう悪くない。今の六〇代はジーンズを初めて「おしゃれアイテム」として取り入れた世代だ。遠近両用メガネのフレームもそれなりにしゃれていて、七〇代以上に多い「いかにもの日本のオッサン」とは一線を画している。なのに退職と同時に「金魚のフン」と化す。奥さまも大変だろうが、本人こそつらいのではないか。

私はそんな男性を見ると「カルチャーセンターにどうぞ」と言いたくなる。自分が講師をしているわけではないが、カルチャーセンターは人生をリスタートさせるには格好な場所だ。語学、歴史、音楽、美術、スポーツ、資格系。それはもうさまざまな講座があり、中には、埋もれた才能が開花して、その道のプロになる人もいる。

が、何といってもカルチャーセンターの一番の魅力は「仲間づくり」ができることだ。もちろん本来の目的である「教養を積む」という面でも収穫はあるが、今は長寿社会。余生が三〇年もある。長い一生を明るく過ごすためには仲間が必要。昔の会社の同僚なんてあてにならない。新しい仲間をつくり、新しい自分をまた育てていく。そこが老いの明暗を分けるポイントだ。

ちなみに私がカルチャーセンターに出合ったのは四八歳のとき。ラジオでおしゃべりする仕事が入り、あわてて「話し方講座」を探した。男性講師は元アナウンサー。丁寧な指導に感激するあまり、私も自分の分野のエッセイを教えたくなり、講座を開いて一〇年になる。講師という立場ではあるが、生徒さんとは親戚以上に仲良しだ。おかげで楽しい六〇代を送っている。

講演会に呼ばれて行くと、年配の男性から「元〇〇、前〇〇」と書かれた肩書の名刺をもらうことがある。

「元」でもなく「前」でもなく、私たちは「今」を生きている。過去の栄光にすがりたくなる気持ちも分からなくはないが、どんなことでもいい。いくつになっても新しいドアをたたく勇気を持っていたいものだ。

内藤 洋子／エッセイスト

1949年名古屋生まれ。10代で両親を失い、高校に通いながら家業の金物店を経営。卒業後は薬局店員、警察職員、喫茶店経営を経て40歳から文筆業。栄中日文化センター講師。日本ペンクラブ会員、日本エッセイストクラブ会員。『雲ひとつあり』など著書多数。

マンション管理の常識

滞納管理費等の時効について

■時効について

滞納管理費の時効は、平成一六年四月二三日の最高裁で、「管理費等の債権は、管理規約の規定に基づいて、区分所有者に対して発生するものであり、その具体的な額は総会の決議によって確定し、月ごとに所定の方法で支払われるものである。このような債権は、基本権たる定期金債権から派生する支分権として、民法第一六九条所定の債権に当たるものというべきである。」とし、五年の時効の成立を認めました。

よって、管理費等の滞納が発生しているにも関わらず、管理組合が管理費を受け取るための措置を五年の間行わなければ、その権利は消滅してしまいます。これを阻止するため、自らが持つ権利を主張することで、時効を振り出しに戻し、新たに進行させることができます。これを、時効の中断といいます。

■時効の中断方法

時効を中断する方法として、一番簡易な方法に、「承認」が挙げられます。滞納者自身に管理費等を滞納していることを認めさせることで、時効は中断されます。具体的には、滞納者が管理組合宛に滞納管理費等の合計金額、支払時期等の内訳を認める内容の承認書に署名、押印して提出してもらうことで、中断されます。承認のもう一つのケースは、滞納者自身が一部だけの支払だということを明示した上で、一部だけでも管理費等を支払った場合です。一部としての支払であっても、残額について、時効が中断します。

その他の方法としては、「請求」があり、最も簡易な方法として内容証明郵便が挙げられます。しかし、時効の進行が六カ月間停止するだけなので、六カ月以内に支払が行われる様子がなければ、支払督促や訴訟の提起、和解、調停といった裁判上の請求を行わなければ、時効中断の効力は認められません。

大規模修繕工事 監理編

いよいよ着工となるわけですが、入居者としては工事がどのように進むのか心配されるところです。そこで専門家としての技術、ノウハウを生かし、施工会社や管理組合と打ち合わせ、協議を行い、入居者に分かりやすく説明して不安を解消させてくれるのが工事監理会社ではないでしょうか。それでは工事監理について述べてみたいと思います。

■入居者説明会

工事監理会社は大規模修繕工事着工前に「入居者説明会」を開くよう施工会社に求めます。

これは大規模修繕工事成功のための重要ポイントになります。大規模修繕工事は新築工事と異なり、住民が日常生活を送る中での工事となるからです。入居者説明会では次のような事項について説明がなされます。

①仮設建物（現場事務所・トイレ・倉庫など）の設置場所など
②駐車施設の車移動（足場を組むため駐車ができない場合など）
③作業時間・休日などの設定
④安全対策
⑤入居者への工事についての案内・連絡方法・苦情窓口

などを着工前の打ち合わせで管理組合と工事監理会社が協議し、施工会社に要望します。

施工会社は、工事を進めるにあたって施工中のお願いごと、注意事項などをまとめ、入居者に説明します。その内容は、

①工事をどの場所から始め、進めていくかの施工順序
②騒音説明（下地補修時）
③高圧水洗いによる窓面からの水の侵入対策
④鉄部塗装による材料からの臭い、換気方法
⑤塗装中の汚水防止対策
⑥バルコニー施工に伴う設置物（室外機、植木鉢、そのほかの品物）などの移動時期、および洗濯物が干せる日・干せない日の案内
⑦工事施工中の防犯対策
⑧工事期間中に施工会社が配布する資料（車の移動・施工場所での物品移動など）

となっています。

入居者の方々に工事の進め方を理解していただき、スムーズな工事を可能にするための最初のコミュニケーションの場が「入居者説明会」なのです。

足場設置

日常生活を送る中での大規模修繕工事となるため、施工の段階でいろいろな制約があります。その一つに外壁部分を施工するために必要な足場設置があり、その制約には、

①車の駐車制限
②駐車場進入路での進入制限
③足場仮設中および仮設後の歩行制限
④材料置場および搬入方法についての対策

があります。これらを考えながら足場を設置します。

また、コスト面からみても全体工事費の中で足場仮設費のウエートは高いため、たかが仮設とはいえません。そこでこの機会に外壁塗装だけでなく、足場仮設が必要な工事を併せて施工したいものです。

例えば、バルコニーの工事を個別訪問によって行うと、入居者の方と調整をしなくてはならないという問題が出てきます。また、コスト的にも割高となるのでぜひとも足場仮設時に施工することをおすすめします。

仕様の確認

品質管理の第一歩として、工事に先立ち、工事監理会社は施工会社に次の書類の提出を求め、仕様書通りの品質を有する材料が実際に使用され、その工法が正しいものであるかどうかを確認する作業に取りかかります。

①使用材料一覧表（防水材料、塗装材料などが仕様書通りであることの確認用）
②施工要領書（工事の環境条件、工事方法、手順、分量などを具体的に表したもの）

施工前調査立ち会い

実際の工事のための足場が組み立て完了すると、施工会社に施工前調査を実施してもらいます。

廊下、階段など日常的に目の届く場所以外の、足場がなくては調査できない部分のひび割れ、鉄筋の錆び露出、それによるコンクリートのはがれなど、この調査でマンションの劣化部分の全容をはっきりと認識することができます。

実際に普段気が付かない縦といの割れや、放置しておくと将来落下事故の危険のあるタイルの浮き、コンクリートのはがれ、漏水の危険がある大きな亀裂などがこの調査で発見されることが珍しくありません。

例えば機械の調子が悪い時に、直す前にまずどこが悪いのかを突き止めるのと同じことで、大規模修繕工事を行う上でこの調査は非常に大事なステップです。

工事監理会社は足場の上から実際にこの調査に立ち会い、その確認作業を行います。

調査漏れがないか、部位ごとの補修方法が適切に施工会社に認識されているかなどの確認を行うのも工事監理会社の大事な仕事の一つです。

下地補修工事

施工会社は施工前調査に基づき、劣化の程度に応じた下地の補修工事を行います。

足場のある大規模修繕工事を行う際、見落としのない下地補修工事を行うことは、その後の建物の寿命を保持するためや財産の被害を未然に防ぐ上で最も大事な工程の一つです。

それだけに、工事監理会社もこの点に過敏なほど神経を尖らせることになります。

下地補修工事が実際にどのような部分に行われるかを説明します。

・露出した錆鉄筋

鉄筋が露出したり、仕上げの薄皮を一枚かぶったような状態は本来あってはならないことですが、新築工事の際に、施工監理が行き届かなかったことによるものでしょう。

鉄筋コンクリートの建物は、鉄筋とコンクリートのそれぞれ良いところを含わせ、構造的に成り立っていますが、鉄筋がコンクリートによって、しっかり保護されていることが重要です。

コンクリートという着物をきちんと着ていない鉄筋は錆び、その進行具合によっては本来の性能を発揮できない危険をはらんでいます。

その処置としては、次のようなことがあげられます。

・錆鉄筋の体積の膨張によって押し出されたために浮いていたり、落ちそうになっている部分のコンクリートを撤去する。
・鉄筋の錆を取り除き、錆止め処理を施す。
・周辺のコンクリートの活性化処理をした後、できるだけ厚さを確保しつつ、樹脂モルタルを施す。

年中行事

ハロウィーン

■ハロウィーンとは

ハロウィーンは、キリスト教の全ての聖人を祝う日（万聖節）である一一月一日の前夜（一〇月三一日）に行われる伝統行事です。

もともとは、古代ケルト人の宗教的行事でした。古代ケルト民族にとって一年の終わりは一〇月三一日であり、その夜は死者の霊が家族を訪ねたり、悪霊が出てくると信じられていました。そこから、悪霊を追い出す祭りが行われるようになり、それがキリスト教に取り入れられたとされています。

■仮装する子どもたち

「Trick or Treat!（お菓子をくれないといたずらするぞ！）」と叫びながら、仮装した子どもたちが近所の家々を回ってお菓子をもらっていきます。このような習慣ができたのは、家の周りを徘徊する悪霊たちを遠ざけるために行われたという説や、中世のヨーロッパで修道僧が家々を回って食料をもらいながら死者たちに祈ったこと、農民が祭り用の食料をもらって歩いたことからきているなど、諸説あります。

■ジャック・オ・ランタン

「ジャック・オ・ランタン」と呼ばれる、カボチャをくり抜いて顔を作り、中にろうそくを立てたちょうちんが、窓辺やテラス、玄関などに飾られます。これは死者の霊を導いたり、悪霊を追い払ったりすることに由来するといわれています。

なぜ、そのカボチャのちょうちんに、「ジャック」という人の名前が付いたのでしょうか？それは、アイルランドの民話がもとになっています。

昔、ジャックという男がいました。彼は生前の行いが悪く、死後、天国にも地獄にも行くことができず、明かりを灯したカブのちょうちんを頼りに、あの世とこの世の間をさまよい続けました。そこからジャック・オ・ランタン（ちょうちんのジャック）という名が付いたとされています。

もともとはカブで作られていましたが、アメリカに伝わり、カボチャで作られるようになりました。今ではカボチャがハロウィーンのシンボルとなっています。

七五三

■七五三とは

七五三は、三歳の男女、五歳の男の子、七歳の女の子が、近所の神社にお参りする行事です。子どもが無事に成長した感謝の気持ちを神様に伝え、子どもの健やかな成長を祝い、将来の幸福を祈ります。

■なぜ七五三？

七五三は、いずれも縁起の良い数字とされています。

また、三歳は髪を伸ばす「髪置」、五歳は初めて袴をつける「袴着」、七歳は着物の付けひもを取って、本式の帯を締める「帯解」という、公家や武家の風習の名残とされています。

かつては、数え年で祝っていましたが、最近では、満年齢で行われる場合が多いです。

■一一月一五日

七五三は、一一月一五日ですが、必ずしも一一月一五日にお参りをしなければならないわけではありません。一五日にこだわらず、家族の都合や子どもの体調を考えた日に行うのが良いでしょう。一一月中旬から寒さが厳しくなる北海道などでは、一〇月半ばに行うところもあります。

旧暦の一五日は、何事をするにも吉であるとされていました。旧暦の一一月は、収穫を終え、その実りを神に感謝する月で、それを兼ねて子どもの成長を感謝し、幸福を祈るようになりました。

育児漫画家　高野優さんの「迷える子育て」

―アイドルにはまっている子

育児漫画家
高野　優さん

デザイン事務所を経て、フリーのイラストレーターになり、結婚を機に漫画家へ。NHK教育テレビにて「土よう親しかん」（二〇〇八年四月～〇九年三月）、「となりの子育て」（〇九年四月～一一年三月）の司会を務め、子育てパパ・ママからの支持も厚い。著書は、『思春期ブギ』（ジャパンマシニスト社）、『よっつめの約束』（主婦の友社）など、約四〇冊。台湾や韓国などでも翻訳本が発売されている。
公式ホームページ
http://www.kathonnet.jp/~sumode/

質問募集

「迷える子育て」の質問を募集します。子育てに関する悩みをお寄せください。

採用された方には、景品を差し上げます。

住所（マンション名も含む）・氏名・電話番号・年齢・Eメールアドレス（非公開とします）をご記入のうえ、次のあて先まで。**匿名希望の場合は、ペンネームをご記入ください。**イニシャルでも可。二月五日の消印有効。

メールアドレスは、編集部からの連絡や、現在月二回のメールマガジンの配信に使います。メールマガジン配信を希望されない場合は、**「メールマガジン不要」**とご記入ください。

ご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・Eメールアドレス）は、メールマガジンの配信、合人社計画研究所からのご案内などに使用することがあります。個人情報については、ウェンディ編集部が責任を持って管理いたします。

〒730-0036
広島市中区袋町四―三
合人社広島袋町ビル七階
月刊ウェンディ 編集部「迷える子育て」係
メールアドレス：info01@wendy-net.com

おもてなしのマナー　お茶をお出しするとき

■スムーズにお茶を出す

お客さまを部屋に案内したら、すぐにお茶を出すようにします。スムーズに出せるように、前もって準備をしておきます。

人の好みはさまざまです。お客さまの好みを尋ね、ご希望に合わせられるように用意しておきます。

■お菓子が左、お茶が右

お菓子とお茶はお盆にのせて運びます。洋室の場合はいったんサイドテーブルの上に、和室の場合は畳の上に置き、まずお菓子からお出しします。

お客さまから見て左側にお菓子を置き、右側にお茶を置きます。フォークや楊枝はお皿の手前に置きます。

片手でお出しするのは失礼になるので、左手を軽く添えて、目上の方から順に出していきます。

■おしぼりを用意

お茶を出す前に、おしぼりをお出しすると喜ばれます。夏は冷たいものを、冬は温かいものを用意しましょう。

Wendy-net

www.wendy-net.com

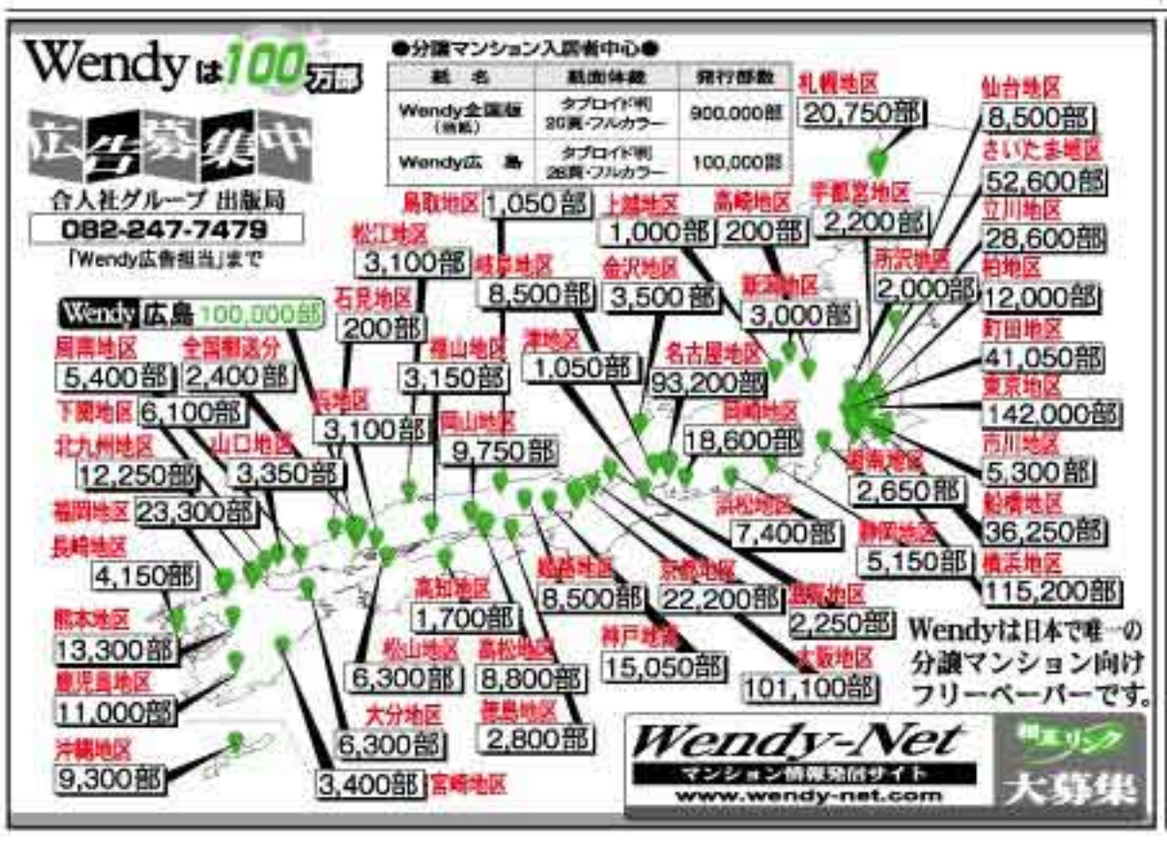
大好評のホームページ"Wendy-net"に届いたお便りの紹介です。皆さんもどんどんアクセスしてください。

管理組合に関する情報が充実しているので、困ったときや疑問があるときに参考になります。
（東京都板橋区）

役に立つ情報がいろいろ載っているので気に入っています。
（大阪府箕面市）

有名な方のインタビューなど、楽しめる内容が盛りだくさん。これからも情報発信を楽しみにしています。
（広島市）

いつも拝見しています。見やすくて、とても良いと思います。
（岡山市）



合人社グループの挑戦

広島の技術者集団がマンション管理業界の「高止まり」を攻める

異色の創業者・福井滋を総帥に、高品質・低価格を武器にマンション管理業界の「高止まり」を攻める、広島の技術者集団・合人社グループの全貌を明らかにする。

書店にて好評発売中! ウェンディ事業部でもご注文を受け付けます

<ご注文方法>
ウェンディ事業部
①お電話にて
0120-47-7487
AM9:00～PM6:00　定休日：土日祝
②FAXにて
0800-100-2627
名前・電話番号・住所・書籍名・希望部数をご記入ください。

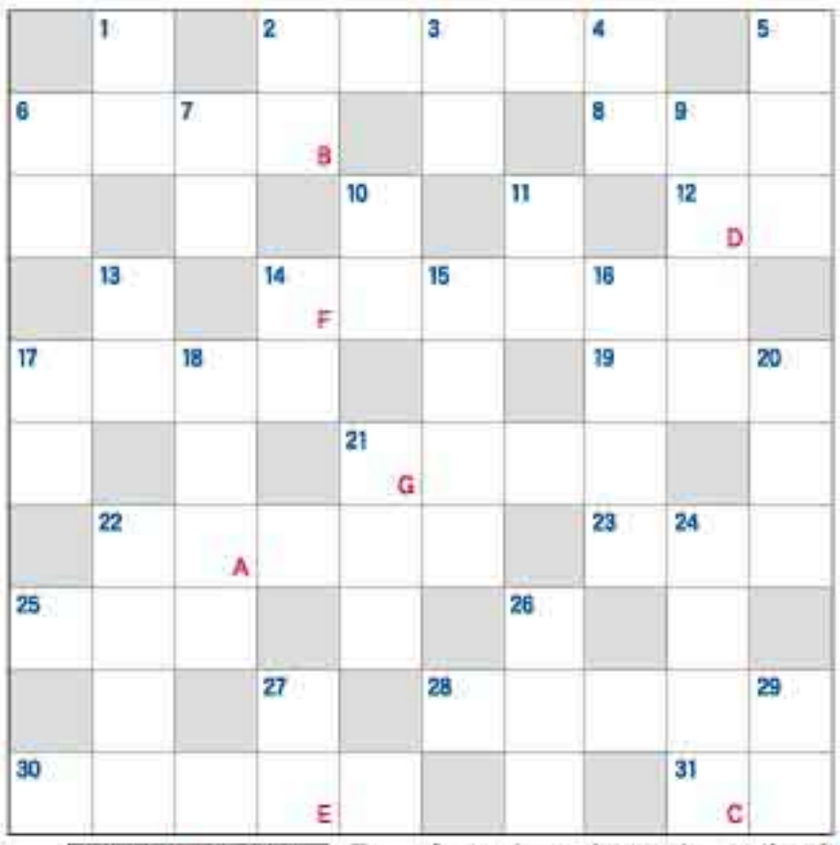
送料・振込手数料無料！
③おハガキにて
〒730-0036
広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル
ウェンディ事業部 宛
名前・電話番号・住所・書籍名・希望部数をご記入ください。
<お支払い方法>商品と一緒に振込用紙を同封いたします。到着後1週間以内にお振込ください。
※ご記入いただいた個人情報はウェンディ事業部からのご案内に使用することがあります。個人情報については、弊社が責任をもって管理いたします。

著　者：鶴蒔靖夫
発行所：IN通信社
定　価：1,800円（+税）

頭の体操

アナタデキマスカ？ ムリカナ？ ショウブシマセンカ！

A～Gをつないで答を出してください。



タテのキー

1縄や針金などを、方形に目を透かして編んであります。魚を捕るときに使ったりします2五〇〇円硬貨の表面にデザインされている植物3ついたら閻魔大王に舌を抜かれる？4灸や鍼の治療で効果のある、人体の定まった位置。経穴5実は赤みがかった黄色で、干したり、ジャムにしたりして食されます。英語でアプリコットといいます6季節の変わり目に、ひきやすい？7アメリカ航空宇宙局。アポロ計画やスペースシャトル計画を達成、国際宇宙ステーションの開発にも参画しています9野球で、ランナーが一番最初に踏むベース10魚介類と、酢で調理した飯を組み合わせた日本料理。ちらし、手巻き、にぎりなどの種類があります11絵を描くことを職業にしている人。絵描き13竹・梅または鶴とともに、めでたい取り合わせといわれます14地球上の陸地でない部分で、全体が一続きになって塩水をたたえている所。地球の表面積の約四分の三を占めています15縁日などで売られている、ふわふわの砂糖菓子16ズボンなどの、股の分かれ目から裾口までの部分17光合成に必要なものは光と二酸化炭素と18リンゴの収穫量日本一の県20陰暦で、一月21湖のほとり22小麦粉・卵・砂糖などを混ぜて焼いたお菓子。室町時代に、ポルトガル人が長崎に伝えたとされています24ゴルフや野球で、クラブやバットを振ること26熱帯アジア原産。実は房状になっていて、黄色などに熟します。皮を踏んだら滑る？27旧国名の一つで、現在の愛媛県に当たります29イカやタコが危険を感じたとき、吐くのは

ヨコのキー

2場所や空間にゆとりがなく、自由に動きがとれないこと6鳴ったら、へそを隠す？8親指の腹に朱肉をつけて、印鑑の代わりに押すもの12メルカトル図法、モルワイデ図法など、さまざまな図法が用いられています14源義経の幼名17三束に分けた髪や、三本のひもを組み合わせて編むこと19スポーツなどで、審判が競技を一時中止させること21晩秋から初冬にかけて吹く、強くて冷たい風22オーストラリア南東部や、タスマニア島に生息しています。カモに似たくちばしを持ち、足に水かきが発達しています。哺乳類では非常に珍しく、卵を産みます23肩から腰に斜め掛けにする、輪になった細長いひも。駅伝競走で用います25人の落下防止や、行動の補助のために、ベランダや階段などの縁に取り付ける横木や柵28飛行機の到着時刻など、放送によって案内を告げること30両手を胸の前で左右対称に開きながら水をかき、足はカエルのように後方に水を押す泳ぎ方31ゼラチン・水あめ・砂糖を材料として、果汁などで味をつけた、ゴムのように弾力のある菓子

■先月の答 マツバラチエコ

ピ	カ	ソ		マ	レ	ー	シ	ア	
	ホ		マ	リ	モ		ハ	ワ	イ
コ	ウ	サ		オ	ン	シ	ツ		バ
マ		シ	マ	ネ		ガ		ア	ラ
	ミ	エ		ツ	マ		ギ		キ
マ	ユ		エ	ト		タ	ン	キ	
チ	ー	タ	ー		コ	イ		バ	ク
	ジ		ス	イ	ス		カ		ギ
カ	ツ	パ		キ	モ	ダ	メ	シ	
サ	ク	イ	ン		ス		ラ	オ	ス

【応募要項】

「頭の体操」では、毎回正解者の中から抽選で二〇〇名様に景品を発送（発表にかえます）。解答・住所（マンション名も含む）・氏名・電話番号・Eメールアドレス（公表しません）・今月号で良かった記事または広告を記載の上、ウェンディ編集部まで封書、はがき、メールで。一月五日の消印有効。空きスペースを利用して記事にも応募可。この場合、「記事」と「頭の体操」のダブルチャンス。写真付のものは、封書またはメールで。応募は一世帯につき、一通までです。

ご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・Eメールアドレス）は、メールマガジンの配信、合人社計画研究所からのご案内などに使用することがあります。個人情報については、ウェンディ編集部が責任をもって管理いたします。

〒七三〇〇〇三六
広島市中区袋町四―三
合人社広島袋町ビル七階
「月刊ウェンディ編集部」
メールアドレス：
info-61@wendy-net.com

あなたのお悩みにお答えします

外反母趾を改善して足もとからキレイに…

すらりとつま先のとがったおしゃれなハイヒール。ステキですよね。でも、その靴は本当にあなたに合っていますか。合わない靴は足のトラブルを引き起こします。足は全身の健康を支配するといわれるほど、大事な部位です。足のトラブルで多くの女性が悩む外反母趾についてフットケアーコンサルタントの前田登美子さんに教えてもらいました。

そもそも外反母趾って？

簡単にいうと、足の親指が小指側に曲がってしまう状態です。その結果、親指の付け根が出っ張ってしまい、靴と擦れて、痛みが伴うようになります。ひどい場合は、足の裏全体をうまく地面に付けることができなくなり、体のバランスが不安定になってしまいます。正座の状態から立てなくなる人もいます。また外反母趾であっても、痛みがない場合もあります。これ以上悪化させないためにも、自分の足がまず外反母趾でないかチェックしてみましょう。

チェック目安
親指が19°以上小指側に曲がっている

原因は細い靴ではない！

多くの人が、外反母趾の原因は幅の細い靴やヒールの靴だから、幅の広いぺたんこの靴を選べばいいと思っています。しかし、外反母趾の原因の一つは、先細りの靴だといわれています。人間の足はつま先にいけばいくほど、細くなっているわけではありません。幅が広くても、つま先が細い靴では意味がありません。親指が靴に曲げられてしまうからです。

ヒールは外反母趾を悪化させますが、外反母趾の原因ではありません。ヒールだと、足が前に落ちやすくなり、細い部分で指がさらに圧迫され、外反母趾になる速度が増します。ストラップで足が落ちないようにするなどの工夫が必要です。

靴で大事なのはTPO

足の形に合った靴を選ぼうとすれば、どうしてもスクエア型の健康志向の靴になってしまいます。おしゃれとは言い難いデザインかもしれません。しかし、無理をしておしゃれな靴を履いて、健康を損なっては意味がありません。靴は「履くもの」であることを心得ましょう。

しかし、あらたまった場や華やかな装いには、それにふさわしい靴が求められます。服装にTPOがあるように、靴にもTPOが大切です。ホテルで食事会があるのであれば、そこまでは歩きやすい靴で行き、ホテルでおしゃれな靴に履きかえましょう。おしゃれな靴は長時間履くようにはできていません。履いても三～四時間が限界です。

会社に通う女性であれば、行き帰りの人目につくときはおしゃれな靴にして、会社のデスクにいる間は足に合った靴にしてはどうでしょう。ぜひ靴をTPOで使い分けましょう！

それを知って納得。徹底的に試さねば！と継続したところ、これが日に日に違いを実感。キメ、しっとり感まで一目瞭然。本当に信じられないのですが、今では毎日『ぷりぷりっ』っと、まるでむきたてのゆで卵。

私以上に驚いているのが周囲の同僚。「へぇ～、にんにく卵黄でね～」と私の顔をじっと見ては感心しきり。ここまで良いのはまさに本物！絶対試す価値大です！

（美容ライター 中島律子）

「30代からの」美肌特集

見た目年齢は「ハリ感」で決まる!?

「目の下のたるみ」で損していませんか？

少しでも肌のなやみがある方にぜひご紹介したい、すごい物を発見しました！

美容ライターという仕事がら、毎日毎日、美容に良い商品を探しては読者の皆さまにご紹介していますが、今回ご紹介するものはこれまでのトップ3に入る優れモノです！

これには度肝をぬかれました！

肌に良いと聞けば、有名な「コラーゲン」や「プラセンタ」などを想像されるでしょう。それが違うのです。なんとそれは、「ツバキ薬粧」という会社の『烏骨鶏のにんにく卵黄』という商品。

え？と思われる方も多いかも知れません。私自身、「にんにく卵黄と美容に何の関係が？」と最初は疑問でした。ところが、これには度肝を抜かれたのです！

期待せずに試してみたら

見た目はどこにでもある「にんにく卵黄」。正直、あまり期待せずに試飲開始。ところがしばらくして、身体がポッと温まる感じが。

「もしかして？」と鏡を覗くと、顔がツヤ～！慌てて今度は気になっていた目の下を押すと、押し返すような弾力！頬を押すと吸い付くよう。明らかに以前と違うのです！

よろこびの声がつぎつぎと

これは特ダネだ！とドキドキしながら詳細を調査。するとコレ、もともと「女性のしぼみ肌の為に」研究された物でした。

美肌作用を高める目的で、烏骨鶏卵黄・発酵黒にんにく・椿種子エキス・亜麻仁油・ゴマ・納豆菌を特別の比率で配合。発売したところ、「たるんでた肌が、もっちりバーンと！」「ほうれい線が目立たなくなった」等、美肌に関する声が殺到したそう。開発者いわく、「厳選した6つの原料が正解でした。予想以上の相乗作用が働きました！」との事。

それを知って納得。徹底的に試さねば！と継続したところ、これが日に日に違いを実感。キメ、しっとり感まで一目瞭然。本当に信じられないのですが、今では毎日『ぷりぷりっ』っと、まるでむきたてのゆで卵。

私以上に驚いているのが周囲の同僚。「へぇ～、にんにく卵黄でね～」と私の顔をじっと見ては感心しきり。ここまで良いのはまさに本物！絶対試す価値大です！

（美容ライター 中島律子）

読者限定企画

私の感動をぜひ読者にも体感して頂きたくメーカーと交渉！その結果今ならこの「烏骨鶏のにんにく卵黄」が、返金保証付で注文可能に！しかも送料無料。但し先着50名限定です。またとないチャンス、お見逃し無く！

◎キャンペーンお申込み先／㈱ツバキ薬粧
電話 0120・997・022（9時～21時、無休）
FAX 0798・69・2956（24時間）

全額返金 キャンペーン中!!（先着100名様限定）

★商品に同封のサンプル約6日分を先に飲んで満足されなかった場合、同封の説明に従って、到着2週間以内に本商品をご返送下さい。（返送料はツバキ薬粧が負担）

★エチケットを気にする女性のために、臭いが気にならない種類のニンニクを使用しています。

「烏骨鶏のにんにく卵黄」
31粒入（約1ヶ月分） 1,851円（消費税込）

★続けやすく結果につながる、お得で便利な定期お届けコースもございます。（毎月10%～最大25%割引）

お申込時に必ず携帯番号をお伝えください。
FAX・ハガキでのご応募は〒、住所、氏名、フリガナ、電話、生年月日、優待番号を明記し、〒663-8204 兵庫県西宮市高松町7-26-2F ㈱ツバキ薬粧「ウェンディ全国」係迄。

優待番号 NA3595

「人」が資本の会社

合人社でプロフェッショナルとして働きませんか？

総合職幹部候補社員募集

◆業務内容
営業・企画・SE・人事・法務・財務・賃貸管理・管理組合運営補助・リフォーム工事監理・建築設計など

◆全国転勤あり

◆応募資格
大卒以上60歳まで（60歳後定年延長制度あり）

◆資格者優遇
マンション管理士・管理業務主任者、宅地建物取引主任者、ビル管理主任者、一級建築士・建築施工管理技士等（入社後取得可）

◆応募方法
履歴書を送付してください。
〔送付先〕〒730-0036 広島市中区袋町4-31
合人社広島袋町ビル7階
合人社計画研究所 採用担当まで
TEL082-247-7414 FAX082-553-4712
ホームページ www.gojin.co.jp

エレベーターの安全と安心を第一に

45年間培ってきた技術力と総合的サービス

お気軽にお問い合わせください 0120-83-1171

SEC エス・イー・シーエレベーター株式会社
東京都台東区台東3－18－3 SECビル
http://www.secev.co.jp E-mail:info-sec@secev.jp
TEL:(03)3833-1171 FAX:(03)3833-4330

24時間365日
日本全国150拠点のネットワークで全機種・全メーカーのエレベーターを保守します。

映画美術監督・部谷京子の

映画づくりの現場から

二二年の歴史を閉じる 福山「大黒座」をフィルムに刻む

二〇一〇年の映画『少女たちの羅針盤』をオールロケした広島県福山市で、新たな映画が撮影されている。一二二年の歴史を刻み、今年八月三一日に惜しまれながら閉館した映画館「シネフク大黒座」を舞台にした日本版ニューシネマパラダイスで、何世代にもわたる映画ファンのさまざまな物語をすくい上げた作品だ。

監督の時川英之さんは、『ラジオの恋』で長編映画を初監督し、本作が二本目。広島国際映画祭では企画で参加してくださっている。閉館が目の前に迫っている八月中旬に制作に加わってほしいとお話をいただいた。

大黒座といえば、樋口尚文監督『インターミッション』では舞台挨拶をさせていただき、四年前の『少女たちの羅針盤』の撮影中には映画館の大スクリーンに映し出されるサッカーのワールドカップをパブリックビューイングの観客の一人として歓声を上げながら見た。そんな思い出のある映画館の閉館に気合いも入ろうというもの。

大黒座が一般営業している間にその姿を記憶にとどめておきたいと福山に向かった。壁面には多くの寄せ書きがあり、どれもが閉館を惜しみ感謝を伝えるものだった。寄せられた想いを忘れないで参加しようと心に誓った。

撮影は九月七日から始まった。閉館の日を再現する撮影では、客席数の三五〇人のエキストラを募集すると、平日の朝八時集合にも関わらず席はほとんど埋まった。映画の中に大黒座は生き続ける。その想いを映画に託そうと最後の最後に席に座ってくれた方たちだ。撮影の合間には隣り合わせた者同士が思い出を語り合う姿が見られた。そういう場を提供できただけでも、この映画がつくられる意味があると感じた。

撮影は進み、福山市内あちこちでもロケが行われた。尾道市と境を接する海辺のホテルでロケをした日。久しぶりに太陽の光を浴びて撮影も快調に進んだが、意気揚々と大黒座に戻って来て、目にしたのは想像を絶する景色だった。

駐車場と接する壁が大きく開けられ、一階ロビーから駐車場が見えるのだ。二階に通じる階段の金属の手すりも押し倒され、二階ロビーには大きなショベルカーが占拠していた。観客が開映時間を楽しみに待ちながら過ごしていた華やかなロビーにふさわしくない重機…。

始まったのだ。解体が始まったのだ。涙が出た。自分だけでこの現実を受け止めるのは苦しかった。重機を直視できなくて壁面を覆い尽くす寄せ書きに目を移した。無数の文字の中に「復活」という文字を発見。思わず近付くと「復活　必ず新館の名前はnew大黒座」とあった。新館の復活が叶えばどんなにすてきだろう。たとえ実現しなくても、すてきな映画をつくることでこの大黒座をスクリーンの中に復活させることができる！　そう思えたとき、少し笑顔になれた。

「大黒座」と共に成熟してきた街、福山市内で撮影が進む

部谷 京子（へやきょうこ）さんプロフィル
広島女学院高から武蔵野美大へ。映画美術助手から1992年に周防正行監督『シコふんじゃった。』で美術監督デビュー。『RAMPO』『Shall we ダンス?』『河童』『陰陽師』『北の零年』『それでもボクはやってない』『天地明察』などを手掛けた。東京在住。

ウェンディ映画招待席

エクスペンダブルズ3　ワールドミッション

シルベスター・スタローンをはじめ、アクション界の名スターが集結する人気シリーズ「エクスペンダブルズ」の第三弾。最強の傭兵軍団エクスペンダブルズと、かつての仲間であり、悪の組織の大物となった男との壮絶な戦いを描く。

監督は、『レッド・ヒル』（二〇一〇）のパトリック・ヒューズ。ジェイソン・ステイサム、ドルフ・ラングレン、ジェット・リーなど前二作のメンバーに、ハリソン・フォード、メル・ギブソンなどの名優も加わり、他の映画では見られない豪華キャストの共演が実現した。

エクスペンダブルズを率いるバーニー（シルベスター・スタローン）は、CIAの作戦担当であるドラマー（ハリソン・フォード）からミッションを下される。それは、かつてエクスペンダブルズを共に結成し、現在は違法な武器売買を行っているストーンバンクス（メル・ギブソン）の身柄確保だった。各地で激しい攻防を展開するが、エクスペンダブルズの弱点を知り尽くしたストーンバンクスに苦戦を強いられる。

仲間の身を案じたバーニーは、チームを解散し、新たなチームを編成するが…。

シリーズの華でもある派手なアクションは健在。列車の暴走やビルの爆発など、目が離せないシーンが盛りだくさん。

（二月一日より公開）

ドラキュラZERO

©Universal Pictures

ブラム・ストーカーの小説『ドラキュラ』に登場する吸血鬼ドラキュラ伯爵の起源とされる、一五世紀に実在した人物をモチーフとしたアクション・エンターテインメント。オスマン帝国の侵略から愛する家族や民衆を守るために、恐るべき力を手に入れて変貌していく男の姿を描く。

主役を演じるのは、ルーク・エヴァンス、サラ・ガドンやドミニク・クーパーなど、実力派の俳優が脇を固める。

トランシルバニアでは、君主ヴラド・ドラキュラ（ルーク・エヴァンス）の統治のもと、人々が平和に暮らしていた。しかしある日、ヨーロッパの制圧を目論むオスマン帝国から、ヴラドの息子を含む一〇〇〇人の子どもを徴兵するよう要求される。ヴラドはオスマン帝国に反旗を翻し、愛する妻や息子、国を守るため、古代より伝わる絶対的な闇の力と契約を交わす。しかし、それと引き換えに耐えがたい代償を払うことになり…。

本作では、これまでのドラキュラのイメージを一新する。ホラー映画に登場するキャラクターとしてではなく、悲しくも美しいヒーローとしてドラキュラを描き出す。

（一〇月三一日より公開）

紅茶の優れた有効作用

ヨーロッパでは、お茶は「東洋の神秘薬」として愛飲されてきました。紅茶の主成分は、カフェインとカテキン類（タンニン）。体に吸収されると、次のような有効作用を発揮します。

○疲労回復作用
○思考力のパワーアップに役立つ
○利尿、発汗作用
○下痢を止める
○風邪のウイルスの抑制
○強心作用（心臓の機能を高める）で体内の血液循環や新陳代謝を活発化する
○コレステロールを減少させ、動脈硬化の予防に役立つ
○老化防止（過酸化脂質の生成を抑える働きがあるため）

パブリックマナーの基礎知識

エレベーター編

■待つときは ドアの前ではなく 壁際で

エレベーターを待つときは、ドアの正面ではなく壁際に立って、降りる人の邪魔にならないよう、心掛けましょう。人通りの多いところでは、降りる人だけでなく、通行する人の邪魔にならないように気を配ることも大切です。

■「降りる人が先」が 基本

エレベーターの乗り降りは、降りる人が優先です。ドアが開き、全員が降りきらないうちに乗り込むのはマナー違反。乗り込んだら、乗った順に後ろの壁の方へ詰めていきます。

ただし、オフィスなどで目上の人と同乗するときは、先に乗ってボタンの前に立ち、ドアを開けておきます。降りるときは、目上の人が降りるまでドアを開けて待ち、自分は最後に降りるようにします。

■エレベーター内での おしゃべりは慎んで

狭いスペースの中では、普通の声も大きく響いてしまい、同乗している人に迷惑を掛けてしまいます。おしゃべりは慎むようにしましょう。

読者の広場

戦場ヶ原の鹿　Photo Hiroko Muramatsu

戦場ヶ原（栃木県日光市）にて。突然、鹿が現れたので、夢中で写真を撮りました。鹿が木の皮を剝いで食べるのを防ぐために、木々に鹿よけの金網がされていました。
（奈良第二住宅（東京都板橋区）　村松さん）

パークコーナー上野ブルックコート（横浜市）　鈴木さん

MOA美術館（静岡県熱海市）にて。豊臣秀吉の**「黄金の茶室」**の復元展示。桃山文化の一端に触れ、感動。

コスモ南草津ヴェルデックス（さいたま市）　近藤さん

生後三カ月の孫。あやすと、笑うようになりました。

アメニティ第2集地（名古屋市）　浅野さん

名古屋市科学館の**特別展「ドラゴンボールで科学する！」**へ行ってきました。

ロイヤルシャトー泉本町（金沢市）　小松さん

北國花火2014金沢大会。夜空を鮮やかに照らしました。

BELLE千里A東淀川公園（大阪市）　ゆゆポン

指保乃糸 資料館 そうめんの里（兵庫県たつの市）で工場見学。見学後は足湯で、くつろぎました。

高島平第三住宅（東京都板橋区）　宮下さん

赤塚公園（東京都板橋区）にて。**ひまわり**が、とてもきれいに咲いていました。

ダンシールド・パークビュー（広島県府中市）　千堀さん

浜田市世界こども美術館（島根県）に行ってきました。鮮やかな作品があり、大人も楽しめる空間でした。

グリーンコーポ星ヶ丘南（名古屋市）　青柳さん

東山動植物園（名古屋市）にて。花の形が時計の文字盤に似ている、**トケイソウ**。

ロイヤルシャトー泉本町（金沢市）　山本さん

観光客でにぎわう前の静かな**ひがし茶屋街**（金沢市）。格子戸がすてきな街並み。

パブリコーポ熊野駅前（広島県熊野町）　柱サポテン

番所庭園（和歌山市）へ行きました。庭園のある岬は海に突き出した形から、**番所の鼻**と呼ばれています。

リベール西明石（兵庫県明石市）　明石のり

祇園祭（京都市）の宵山へ。すてきな山鉾を見学し、**動く美術館**といわれる意味が理解できました。

パルミータウン広（広島県呉市）　島人

親戚からゴーヤを頂きました。**熟れ過ぎたゴーヤ**は先端が割れて、まるでエイリアンの卵のよう。

パストラルハイム明徳（名古屋市）　成瀬さん

岳温泉（福島県二本松市）へ家族旅行。近くにある湯の森公園はライトアップされていて、きれいでした。

リブセ鍼灸ラッサムコート（豊橋市）　古良さん

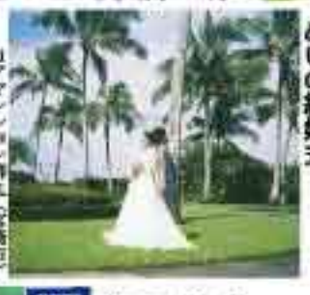
よみうりランド（東京都稲城市）で、**プールデビュー**を果たした一歳一〇カ月の娘。

パウスト狛花公園（東京都世田谷区）　K・S

久しぶりに孫たちとカラオケに行きました。演歌ばかり歌ってしまいましたが、孫たちが一緒になってリズムをとってくれて、楽しいひとときでした。
（東急エル・ナルシス小岩（京都府木津川市）　久保田さん）

グランパススタジアム新潟（新潟県新潟市）　シャイン

小学校の給食試食へ。献立を考えてくれる栄養士さんや給食を一生懸命作ってくれる方々に感謝。



コアマンション柳丸（宮崎市）　河野さん

ハワイで行われた、めいの結婚式。

グローバル南草津（滋賀県草津市）　AMESATAYO

2014びわ湖大花火大会（大津市）。今年は、黒田官兵衛がテーマ。進化した花火を楽しみました。

ラー・パークホテル・ウィングス（新潟県新潟市）　はっちゃん

日光東照宮（栃木県）へ行きました。

ルモン奈良大森（奈良市）　佐光さん

抹茶チーズケーキを作りました。ミントが髪、チーズが目と口、クランベリーが頬になっています。

ハウスストランシェ平成一番館（熊本市）　すーじーおばさん

ベランダで、オクラを作っています。毎日二～三個は収穫ができるので、あえ物や天ぷらなどにして楽しんでいます。昨年、孫にもらった種から育てているので、特別においしく感じます。

アンジュール古敷（山口市）　ピノ

家庭菜園のキュウリが豊作。一日に二二本も収穫できました。

アーバンパレス神戸ハートランドタワー（福岡市）　長谷さん

野菜づくしのメニュー。体に良さそう。

シエルテ鳥山（東京都世田谷区）　からす

スープカレー 心 下北沢店（東京都世田谷区）の野菜がたくさん入った**「一日分の野菜スープカレー」**。

耶馬渓（大分県中津市）の大地で育った**ブランド豚・錦雲豚**。しゃぶしゃぶにして、食べました。

ワコーレ武町II（埼玉県越谷市）　うしわかまる

与野公園（さいたま市）にて。

マナーズヒル千里（大阪府吹田市）　そうちゃん

今年は、ゴーヤのつくだ煮を何度も作りました。家族もよく食べますが、お友達にも喜ばれています。簡単に作れます。
（コアマンション柳丸（宮崎市）　河野さん）

米原駅発（滋賀県）の**SL北びわこ号**に乗りました。初めてのSLに大興奮！貴重な体験ができました。
（コアマンション土井（福岡市）　佐伯さん）

北九州市立美術館分館（福岡県）の「ポストン美術館浮世絵名品展 北斎」へ行ってきました。よく見かける浮世絵が多く、とても楽しかったのですが、なぜこのような名品が海外に流出したのでしょうか。残念。

ラドー三守山瀬古（名古屋市）　横口さん

滋賀農業公園ブルーメの丘（蒲生郡）に行ってきました！

「おみずのたび」が喜ばれる理由!!

どんな時に商品の良さを実感されたか、ご利用の方にアンケートを実施

男性

第1位 使い勝手
以前使っていた浄水器は<原水>と<浄水>の切り替えがあったりフィルターの「替え忘れ」も多く、面倒でしたが「おみずのたび」に替えて、煩わしさが無くなり、家族全員が思いっきり使っています。（40歳代 男性）

第2位 水割り
焼酎やウィスキーの水割りの時に、味の違いを実感しました。（50歳代 男性）

第3位 バスタオル
お風呂からあがって顔を拭くときのフワフワ感が癖になりそう。（30歳代 男性）

女性

第1位 美容
化粧品やシャンプー・トリートメントにお金をかけ、色々と試してきましたが、「おみずのたび」を使ってから、化粧ノリや髪の毛のツヤツヤ感に違いが出てきてお水って大事だなと思いました。（20歳代 女性）

第2位 子供
子供も私も肌荒れがひどく、入浴中はヒリヒリ、入浴後はカサカサ…と困っていましたが、今では子供も喜んでお風呂に入ってくれるのでとても嬉しいです。（30歳代 女性）

第3位 コスト
以前は、ペットボトルやウォーターサーバーを使っており、毎月の料金が気になり、飲み水と炊飯くらいでしか使えなかったのですが、今ではコストを気にする事なく使えるのが良いですね。（40歳代 女性）

※上記、アンケート結果は使用者の感想であり、効果効能をお約束するものではありません。

キッチンも、お風呂もシャワー式トイレも！
これ1台で家中まるごと「オール浄水の暮らし」

スーパーやコンビニなどでペットボトルを購入された際、重くて困ったということ、ありませんか？1リットル（約1kg）入りのペットボトルを4～5本購入される場合は両手に抱えて運ばなくてはならないので、大変ですね。また、飲み終わった後、ゴミとして廃棄するまではベランダなどで一時保管する必要があり、意外と邪魔になります。

重い思いをしてペットボトルを運ぶ必要はありません！
ゴミとして廃棄しなくてはなりません！

初期工事費 無料（取付約30分）
定期メンテナンス 無料
フィルター交換 無料

使用料以外の費用は一切いただきません。
※初回お申し込みに限り、年間契約となります。※契約1年経過後は1ヶ月ごとの自動更新となります。※退会またはご解約を希望される方は、1ヶ月前にお申し出ください。お申し出が無い場合は、自動的に更新となります。※初年度、年間契約期間中に契約解除を希望される方は浄水器洗浄・フィルター代金として、¥12,960を申し受けますのでご了承ください。※お住まいの住宅（マンション・戸建て）によっては取り付けができない場合、もしくは別途費用がかかる場合がございます。

お申し込み・お問い合わせ
対応エリア／青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・東京・神奈川・新潟・富山・石川・福井・山梨・長野・岐阜・静岡・愛知・三重・滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山・鳥取・島根・岡山・広島・山口・徳島・香川・愛媛・高知・福岡・佐賀・長崎・熊本・大分・宮崎・鹿児島※一部島しょ部を除く
北海道と沖縄以外の全ての都府県で対応しています。

暮らしの夢を育てる。JAPAN CLIO 株式会社日本クリオ
〒730-0012 広島市中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー11F
0120-76-7373
www.nihon-clio.co.jp 日本クリオ 検索

イトーピア高松（高松市）　ハナ子

子どもが小学生のころに買ったサボテン。二二年がたち、四五㌢に成長しました。

パストラルハイム明徳（名古屋市）　宇田さん

三歳の孫。手作りの花飾りを頭にのせ、大好きなスカートをはいて、ご機嫌。

アーベイン川越南大塚（埼玉県川越市）　久美子

家庭菜園のゴーヤ。とてもかわいい。

西淡緑花園グランドハイツ（大阪府吹田市）　ウベア

ニューカレドニアに行ってきました。きれいな海とおいしい食事、過ごしやすい気候に癒されました。

名谷14団地（神戸市）　西岡さん

京都府立植物園のバオバブ。すてきな花を咲かせていました。

リビングコート岡崎町タワー（岐山市）　村田さん

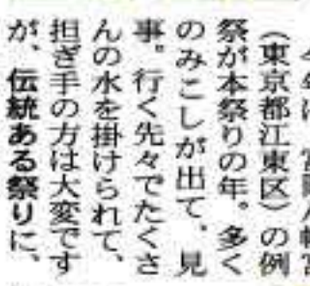
小さな苗だったので、花をつけるか不安でしたが、かわいい赤い花が咲きました。

ザ・ヒルズ新野レジデンス（神奈川県新野市）　山本さん

神奈川県川崎市で、きれいなマンホールを発見しました。

シャルム大神（大津市）　タヌキ

琵琶湖（滋賀県）の上にきれいな虹が。


イトーピア千里田（大阪府吹田市）　むつママ

今年は、富岡八幡宮（東京都江東区）の例祭が本祭りの年。多くのみこしが出て、見事。行く先々でたくさんの水を掛けられて、担ぎ手の方は大変ですが、伝統ある祭りに、わくわくします。

イトーピア千里田（大阪府吹田市）　むつママ

夏休みの自由研究。トウモロコシが何粒あるかを調べました！

イトーピア高松（高松市）　岡田さん

まるがめ婆娑羅まつり（香川県）の花火大会に行ってきました。丸亀城と花火。

オーベル横浜鶴見（横浜市）　花の花

マンションの中庭に咲いたムクゲ。雨に濡れた葉がきれい。中庭には、たくさんの木や花が植えてあります。

六番寺ガーデンヒルズ（高知市）　安部さん

娘夫婦が企画して、夫の還暦のお祝いをしました。私の還暦も近付いてきました。今から楽しみ。

戸塚ハイライズ（横浜市）　マッキー

上野動物園（東京都台東区）にて。パンダがちょうど笹を食べているところを見ることができて、ラッキー。

鶴瀬ハイム2号棟（鹿児島市）　山元さん

知覧武家屋敷庭園（鹿児島県南九州市）は何度訪れても素晴らしく、歴史の息吹を今に伝えています。

リーガルコートエスタ西の京（奈良市）　古村さん

平城京天平祭（奈良市）の燈花会@大極殿。美しかった。

マナーズヒルズ千里（大阪府吹田市）　タイちゃま

大阪市立科学館にて。僕がいっぱい。

ラドーニ南区南野鳥の郷（名古屋市）　田島さん

ひまわり畑（岐阜県大垣市）へ。今年は、タイミングが良く、満開でした。

出張・転勤族だった私ですが、大病後、遠出が無理になりました。各地が懐かしく、ウェンディの「読者の広場」を穴が開くほど読んで、皆さんのお便りに癒されています。

三井梅見川パークマンション（千葉市）　田畑転勤団塊おじさん

グローバル広場（長崎県長崎市）　AMラジオ

スペースワールド（福岡県北九州市）に行ってきました♪

エスセーナ北9条ルネス（札幌市）　仲谷さん

軍艦島の通称で知られる端島（長崎市）に行ってきました。日本の近代産業の栄枯盛衰を垣間見ました。

シティコーポ鳴子北（名古屋市）　野邑さん

ブタのぬいぐるみ。一つは既製品の服を着せ、もう一つは娘が編んだ服を着ています。

グランツア松涛上荏田（東京都世田谷区）　うろや

合宿で、河口湖（山梨県南都留郡）へ。とても楽しかった。

グランドール長泉パークサイド（東京都杉並区）　杉田さん

ブドウ狩りに行ってきました。ピオーネは粒が黒くて、大きいものが、おいしいそう。

メゾンドールさがみ野（神奈川県相模原市）　あやせパパ

ハウステンボス（長崎県佐世保市）にて。いろいろな建物がライトアップされ、とてもきれいでした。

レオパレスセゾン（石川県小松市）　伊藤さん

日の出製麺所（香川県坂出市）は、昼間の一時間だけ店頭で打ったてのうどんを食べることができます。

明治ラグビーエルスタージ明石（兵庫県明石市）　わんぴ

阪神甲子園球場（兵庫県西宮市）にて。念願だった球場で売っているお弁当を食べました。おいしかった。

シャトー浅山（愛知県春日井市）　まふ

サッポロビール九州日田工場（大分県）に行ってきました。案内の方が説明を一度も言い間違えないので、驚きました。

桜松パーク・ホームズ（松山市）　HOT

大洲川まつり花火大会（愛媛県）に行ってきました。花火と観客の距離が近く、迫力がありました。

マナーズヒルズ千里（大阪府吹田市）　蓄

耳に水が入り耳鼻科に通院をしました。数年前は器具が痛く、出血もあり、不快でしたが、今回はサッと終了。医療の進化に感激しました。

イダの浜（沖縄県八重山郡）。陸路がなく、船でしか行けないビーチで、プライベート感が味わえました。

ライオンズマンション野田公園（岡山市）　吉川さん

わが家の招き猫。

集中豪雨で被災された方が、元気を出して一歩ずつ前進されることを祈っています。

ロフティ北石垣（大分県別府市）　白井さん

グランツア新宿タワーズ（長崎市）　竹内さん

礼文島（北海道）。スコトン岬からの眺めは、絶景。

土佐堀コーポラス（大阪市）　向井さん

大きくなったら、兄弟でサッカー。

近所の方から完熟トマトをたくさん頂いたので、トマトジャムを作りました。トマト・三〇〇㌘、砂糖・一〇〇㌘、レモンの搾り汁・一五cc を弱火にかけて、混ぜるだけ。ヘルシーで、おいしい。

グリーンピア倉敷松（岡山県倉敷市）　林さん

今年の夏は、涼しくて過ごしやすかったけれど、本来の夏の暑さが恋しくもありました。災害の多い昨今、変わりない毎日に感謝せねばと思いました。

グランドパレス八田（福岡県北九州市）　樋田さん

三〇年以上も前のお下がりの浴衣を着て、幼稚園の夏祭りに参加しました。

マンション再生。
住み続けられるコミュニティづくり。

美しく歴史をとるマンションへ。

マンションの鉄筋コンクリート躯体の寿命を最大限に生かすために、最適の時期に最適なメンテナンス・リニューアル整備していくと、建物としてのマンションは絶えず再生をし続けていきます。しかし、多くの管理組合ではそのための資金が不足しています。分譲マンション管理組合の運営で大切な事は「経営感覚」です。費用対効果の最適化はあたりまえのこと。管理会社を見直す・比べる…その中で「合人社」は伸びてきました。

たった今キャンペーン中　先着100名様に 2つのプレゼント

1 マンション管理の法律トラブル相談集 Q&A
マンション管理の現場からの実例報告をもとに分かりやすく解説されたQ&A集。管理組合役員の方は必携。

2 月刊マンション通信誌「Wendy」1年間無料進呈
快適なマンションライフのために、様々な情報を盛り込んだ総合情報紙を1年間無料で進呈いたします。

電話・FAX・ホームページ・ハガキで受付 ウェンディプレゼント係まで
ご記入いただいた個人情報（住所・マンション名・氏名・電話番号・Eメールアドレス）は、弊社からのご案内等に使用することがあります。個人情報については、弊社が責任をもって管理いたします。

www.gojin.co.jp

建築設計事務所をルーツとする独立系管理会社。
独自のノウハウで各種経費削減を実現！
◎マンション管理実績（2014年3月末現在）19万2,731戸（グループ全体）

分譲マンション総合管理業・建築コンサルタント
合人社計画研究所
東京本店・マンション管理相談センター
東京都中央区日本橋室町 4-1-5　共同ビル 3F
資料請求のお申込は
0120-01-3482
FAX.03-5201-3384（月～金 9～18時受付 土日祝休）
www.gojin.co.jp

孫と青森ねぶた祭を見に行きました。今も「ラッセラー　ラッセラー」の声が耳に残っています。

高島平第三住宅（東京都板橋区）中西さん

愛知県新城市にて。ヒガンバナが田んぼの縁を彩っていました。

ザ・シーン熊川園（名古屋市）今井さん

五歳の誕生日。大好きな烈車戦隊トッキュウジャーのケーキでお祝い！おめでとう!!

ケーキのシュシュ熊谷ホテル（埼玉県熊谷市）セブンビーチ

水掛け祭とも呼ばれる富岡八幡宮（東京都江東区）の例祭を見に行ってきました。迫力満点でした！

ラオンスクエア（東京都中央区）文

カボチャタルトの簡単な作り方を紹介します。①カボチャ・四〇〇グラムをやわらかくなるまで蒸す。②ミキサーに①のカボチャ、バター・三〇グラム、砂糖・五〇グラム、蜂蜜・二〇グラム、生クリーム・一〇〇cc、シナモン・少々を入れて、混ぜる。③耐熱容器に砕いたクッキーを敷き詰め、その上に②を注ぐ。④一七〇℃で予熱したオーブンで、四〇分ほど焼く。冷やしてから、お召し上がりください。

ダイナバレ高島ステーションプラザ（長野県）小佐古さん

いよてつ高島屋（松山市）の「南洋ミクロネシアの水族館」へ。ダイオウグソクムシ。

フローレンス味噌グランドデーク（松山市）二平

育て始めて八年目の今年、初めてハスが花を咲かせました!!

パルキ小金原野とりの丘（千葉県柏市）のぞき

ひまわりガーデン武蔵村山（東京都）にて。太陽をいっぱいに浴びて、ひまわりが咲いていました。

横浜パークタウン（横浜市）中下さん

さざえ島（神奈川県藤沢市）にて。島内を散歩途中、癒しのネコさんに出合いました！

ヒルサイドテラス（神奈川県藤沢市）キヨリン

イルミナイト万博 夕涼み（大阪府吹田市）にて。太陽の塔がきれいでした。

マナーズヒル千里（大阪府吹田市）澄

急に思い立ち、三方五湖（福井県）へ、バイクでツーリング。のんびり走りました。

グランジオ鹿路駅前日（兵庫県南あわじ市）ノリダー

千葉県館山市で釣りをしました。いろいろな魚が釣れて、とても楽しかった。

レクセルプラザ村上（千葉県八千代市）青山さん

娘にも息子にも追い越され、気が付けば家族の中で、一番背が低くなってしまった。子どもたちに「取ってあげようか」と言っていたころを懐かしく感じています。

バルミータウン広（広島県広島市）結果パフェ

義父が育てたキュウリ。酢の物にして、おいしくいただきました。

ロイヤルガーデン大井町（岡山市）河童ちゃん

栃木県芳賀郡益子町のひまわり畑に行ってきました。一面に咲き誇るひまわりが、とてもきれい。

メゾン・ド・アンティーム（横浜市）山崎さん

アクアワールド茨城県大洗水族館（東茨城郡）に行く途中。風が強く、寒くてタオルにくるまる息子。

コーシャハイム（東京都江戸川区）やぎさん

東寺（京都市）に行ってきました。庭園のハスが、とてもきれいに咲いていました。

赤松台パークハウス（名古屋市）名古屋っ子

今年も緑のカーテンを西洋アサガオで作りました。葉がハートの形に見えます。

マボリシーハイツ（神奈川県横須賀市）赤羽さん

孫三人が遊びに来て、にぎやかな時間を過ごしました。

ロワールマンション井山（栃木市）北尾さん

矢ケ崎公園（長野県北佐久郡）で、朝の散歩を楽しみました。

ジョイパーク西日暮里（東京都荒川区）藤本さん

コオロギやスズムシの鳴き声に心地良さを感じる半面、ちょっと睡眠の邪魔にも。

パシフィック武蔵野ニューハイツ（東京都稲城市）悟さん

JR西日本のカープ応援ラッピングトレインに乗りました。

コンコルドパーク阿賀駅前（広島県呉市）ピカコ

夏の間、夫の実家で畑仕事。収穫した野菜に愛着が湧き、ユーモラスな形のオクラの写真を撮りました。

ガルファスマート豊洲館（岡山県倉敷市）しんまま

おばの家に泊まり、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン、通天閣、あべのハルカス（大阪市）へ行ってきました。満喫しました。

ルミナス阪急駅前プレイパーク（山口県防府市）小川さん

佐渡島（新潟県）で魚釣り。大きな魚は、なかなか釣れず。次女が持っているのは、食べられないフグ。

アーバンステージ長柄小倉（東京都小金井市）木村さん

大内宿（福島県南会津郡）に行ってきました。かやぶき屋根など、昔ながらの建物が並び、江戸時代にタイムスリップしたよう。

ハイテラス金沢文庫（横浜市）森田さん

志摩マリンランド（三重県）へ行きました。いろいろな魚を見て、楽しみました。

イトーピアパ志摩公園（大阪府吹田市）岡村さん

テレビ番組の『徹子の部屋』を楽しみにしています。黒柳徹子さんとゲストの対談を見ていると、その人その人の性格が見えてきて、面白い。

グリーンピア松戸（千葉県松戸市）明島さん

雪が残る利尻山（北海道）とカモメ。

上大岡セントラルハイツ（横浜市）前さん

小網代の森（神奈川県三浦市）へ行ってきました。「神奈川の尾瀬」という形容がぴったりな長い木道があり、トンビやアカトンボなどが飛び交っていました。小網代湾では童心に帰り、磯遊びをしました。

コーポ野村湘南本郷台（横浜市）ブバリア

熊本港から長崎県へ向かうフェリーにて。海は青く、雲は綿あめのようでした。

コアマンション駅南（熊本市）小島さん

総菜のコロッケをからっと焼く方法を紹介します。温めたフライパンにごま油を少量かけたコロッケをのせ、両面をじっくり焼くとびっくりするほど香ばしくて、おいしい。

バルミー三原駅前（広島県三原市）みるみる

五色沼最大の毘沙門沼（福島県耶麻郡）へ行ってきました。見応えのある景色に感動。

ライオンズマンション三ノ宮（兵庫県神戸市）福田さん

ベランダで、ゴーヤの栽培を始めて三年目。昨年採った種をまき、発芽に成功しました！実は小さく少ないけれど、葉が立派に繁りました。

第一網干駅前マンション（兵庫県姫路市）ゴーヤちゃん

一筆画を描きました。

サニーハウス土山（兵庫県加古郡）赤井さん

編集部からのご回答

特殊建築物等定期調査報告とは何ですか。

堀北浩望

特殊建築物等定期調査報告制度とは、建築基準法第一二条第一項で定められているもので、一定規模以上のホテルやマンション等、特定行政庁が指定する「特殊建築物」の所有者に、毎年または三年ごとに一級建築士などの専門技術者に敷地や構造、防火・避難関係などの状況を調査させ、特定行政庁に報告することを義務付ける制度です。

この調査は建築物の安全性・適法性を確保し、事故や災害を防止することを目的としています。

秋の夜 耳をすませば聞こえてくる 虫たちのオーケストラ

●秋の鳴く虫●

童謡にも歌われているように、「秋の夜長」を楽しませてくれる、夜空に響きわたる虫たちの美しい鳴き声。

「秋の鳴く虫」とは、秋に鳴くキリギリス、コオロギのなかまをさします。鳴くのは主にオスで、左右のはねをこすりあわせて音を出し、はねにある「共鳴板」で響かせて、その種類独特の鳴き声を発します。

鳴き方にはいろいろなパターンがあります。なわばりを誇示する自慢の鳴き方、メスなどをめぐって戦うときの力強い雄叫びのような鳴き方、メスを誘う甘く優しい鳴き方…。鳴く虫たちは成虫になってから、ほんの一カ月ほどの間、たくさんの言葉＝鳴き声を使って、強い自分、魅力的な自分をアピールしながら、次に続く子孫を残していくために、すてきな音色を奏でているのです。

◆クツワムシ
【鳴き声】ガチャガチャガチャ…

キリギリスのなかま。鳴き声の大きさも最大級で、ほかの虫の声をかき消すほどです。林のまわりでよく見られます。

◆マツムシ
【鳴き声】ピッ・ピリピー（チン・チロリン）

とても大きな声ではっきりと鳴きます。荒れ地や林のまわりに群れていることが多いです。動くのがとても速いので、つかまえるのも至難の業です。

◆カンタン
【鳴き声】ルルルルルル…

澄んだ上品な声で鳴くのでファンも多く、「鳴く虫の女王」（鳴くのはオスですが…）と呼ばれています。樹上で生活し、鳴くときは葉の虫食い穴などに顔を突っ込むというおもしろい癖があります。

◆エンマコオロギ
【鳴き声】コロコロリィー

日本最大級のコオロギです。顔につり上がった眉のような模様があり、体も大きく黒いので、地獄の閻魔大王になぞらえてこの名前が付きました。顔に似合わず、とてもやわらかく心地良い声で鳴きます。

◆スズムシ
【鳴き声】リーン・リーン・リーン

ペットとしてお馴染みですね。自然の中では、草の根元や石垣のすき間でくらしています。肉食性が強いので、飼育するときは動物性のタンパク質をたっぷり与えるか、数を少なくするといいです。

◆アオマツムシ
【鳴き声】リィーッ・リィーッ

もともとは海外から輸入した街路樹用の樹木についてやって来た、と考えられている外来種です。

マツムシ

クツワムシ

エンマコオロギ

カンタン

アオマツムシ

スズムシ

初めてのグアム旅行。家族の仲がより深まり、楽しい日々を過ごせました。

ピンクスポットビーチ（グアム島）　鈴木さん

銀座みゆき通り（東京都中央区）で見かけたネコ！大勢の人が集まっていました。

NICハイム銀座第1（銀座市）　F.U

「おばあちゃん、誕生日プレゼントをあげるね」。包みを開けると折り紙のふなっしーでした。ありがとう。

日商岩井鶴見マンション（鶴見市）　グランマ

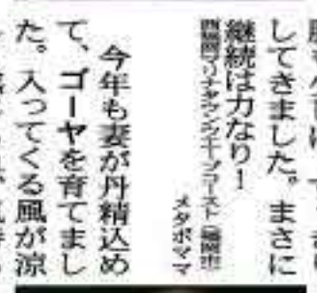
関門海峡（山口県下関市）にて。「日本丸」と「海王丸」が二隻同時に着岸し、船内公開がありました！

アスパシオ・ジャポン（山口県）　来島さん

野生の王国　東北サファリパーク（福島県二本松市）にて。間近で見る動物は、迫力がありました！

三沢ハイタウン（横浜市）　好きな動物はそうです！

フィットネスを始めて、もうすぐ丸三年になります。ポッコリお腹も少しは、すっきりしてきました。まさに継続は力なり！


関西ゆりかもめランド千里プール（箕面市）　メタボママ

今年も妻が丹精込めて、ゴーヤを育てました。入ってくる風が涼しく感じられ、気持ち良く過ごせました。

ガーデンライフ和白丘（福岡市）　徳地さん

手描きの俳画。

千里山グランドコーポ（大阪府吹田市）　辻井さん

長崎パイオパーク（西海市）にて。ミーアキャットの良い写真が撮れました。

アプローズ長崎市（長崎市）　こうもり

西武園ゆうえんち（埼玉県所沢市）のハローキティのウォーターパーク。かわいいプールに大喜び！

シティテラス昭島（東京都昭島市）　稲森さん

イケメン、駿くん。はいポーズ！

子育てオルテムの会（千葉県船橋市）　桑久保さん

久しぶりにやって来た孫たちが、キッチンに掛けている玉のれんをおもちゃにしているので、「そんなに引っ張ると壊れちゃうよ。この玉のれんは、一〇〇万円もするんだよ」と言うと、ぴたりと触らなくなった。

サーバス高砂（山口県下松市）　野田さん

天の川青少年旅行村（奈良県吉野郡）へ行きました。川の水は冷たかった！

ウェリス・ジオ千里佐竹台（大阪府吹田市）　MK

サンマのおいしい季節。刺身、塩焼き、かば焼きなどにして食べるのが、楽しみ。

サーバス出来島（福島市）　ちいちゃん

伊賀上野（三重県）へキャンプに行ってきました。寝袋にくるまって、はしゃいでいる息子たち！

ロフティ岩倉（愛知県岩倉市）　大村さん

今夏は雨が多かったため、湿気が多く、野菜の値段も高い。カビの発生と食中毒と散財に気疲れしています。

エバーライフ新山口駅前（山口市）　大岡さん

ベトナムに行ってきました。ホーチミン市はとても活気があり、人も優しく、すてきな場所でした！

トーカンマンション鶴ケ丘（名古屋市）　シルキーボイス

サクランボ狩りに行ってきました。真っ赤な実のなる木の中に、黄色い実をつけた珍しい木を見つけました。たくさん食べて満足。

ライオンズマンション台原（仙台市）　こまじろう

誕生日にお友達からプリザーブドフラワーをもらいました。

グランカーサ北36条（札幌市）　柴田さん

トロピカルビーチ（沖縄県宜野湾市）に行きました。暑い！！

BeDORT（東京都江戸川区）　みう

孫の雄貴くん。初めての陶芸体験！

サヴァンパレス四神田（松江市）　横山さん

落語好きの主人と新宿末廣亭（東京都）へ行ってきました。私は、それほど落語に興味はなかったのですが、はなし家さんたちの話術にはまり、あっという間に時間がたっていました。

ザ・パーク御殿ライナーシュ（東京都豊島区）　増田さん

行橋夏まつり"こすもっぺ"（福岡県）に、福岡黒田武将隊が登場。

グランドパレス下ノ江（福岡県行橋市）　橋坂さん

親族がハワイで挙式した時のゴールドのリムジン。巨大!!

コスモ大倉山（横浜市）　プルメリア

実家から送られてきたひまわりの種から見事な花が咲きました。とてもうれしい。

パストラルハイム明徳（名古屋市）　柳橋さん

八月六日に行われたピースメッセージとうろう流し（広島市）。

ミドワメゾン八本松（広島県東広島市）　太田さん

いつもはうるさいくらい元気な五歳の息子は、私の体調が悪い時には、おとなしく、妹の面倒まで見てくれます。子どもの優しさに感謝して、「早く元気にならなくちゃ」と、力も湧いてきます。優しい子に育ってくれて、ありがとう。

ニューライフ小松原（鹿児島市）　元気育児ママ

名古屋城宵まつりに行ってきました。名古屋城がライトアップされていて、とてもきれいでした。

ウェリス三郷桜島（愛知県豊橋市）　椎さん

マンションの大規模修繕工事が終わりました。きれいになったマンションを見ると気持ちも明るくなります。

アンジュール中土居（山口県宇部市）　ラッキー

うちのマンションには、避雷針がついていないのですが、大丈夫でしょうか？

匿名希望

編集部からのご回答

「建築基準法」第三二条において、「高さ二〇メートルを超える建築物には、有効に避雷設備を設けなければならない。ただし、周囲の状況によって安全上支障がない場合においては、この限りでない」と定めてあります。従って、法律上では高さ二〇メートルを超えない建物は避雷設備を設置する必要はありませんし、周囲にもっと高い建物があるなど、安全上支障がない場合も設置の必要はないとされています。

■記事募集

①〇マンション管理業務に対するご意見・ご感想（苦情も歓迎）〇ウェンディへのご意見・ご感想〇出来事・事件・ニュース〇催し物・お気に入りのお店おいしいお店の紹介〇おすすめの宿の紹介〇勉強会・サークルなどの紹介〇個人の営業の案内・宣伝〇耳よりな情報・みんなに知ってもらいたいこと〇行政・政治へのご意見〇不用品の交換〇文通・Eメールフレンドなどの募集〇メンバーの募集〇イラスト…そのほか、皆さまの掲示板としてご利用ください。

②写真（キャプション付き）のみの投稿も募集。写真はお返ししますが、重要な写真は万一に備え、必ず控えを取っておいてください。

③ウェンディ紙面に対するご提案（こんなコーナーを作って欲しいも募集。

④景品は、次のa・b・cが対象。

a　紙面掲載分

b　a以外で力作など

c　a・b以外で抽選による二〇〇名様

匿名希望の場合は、ペンネームをご記入ください。イニシャルでも可。読者の興味を引くもの・読者からの情報提供という意味で通体験ができるようなものを優先的に掲載しますので、投稿内容については、地名・店名・商品名などの詳細をご記入ください。文章は四〇字以上お願いいたします。ただし、編集の都合上、表現の変更、省略をする場合があります。写真付の場合、文章省略後五〇字以内とします。写真付のもので省略後も五一字以上のものは、二重に景品をさしあげます。住所（マンション名も含む）・氏名・電話番号・Eメールアドレス（非公開とします）、今月号で良かった記事または広告をご記入の上、次のあて先まで、二月五日の消印有効。

なお、応募は一世帯につき、一通までです。

メールアドレスは、編集部からの連絡や、現在月二回のメールマガジンの配信に使います。メールマガジン配信を希望されない場合は、「メールマガジン不要」とご記入ください。

ご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号・Eメールアドレス）は、メールマガジンの配信、合人社計画研究所からのご案内などに使用することがあります。個人情報については、ウェンディ編集部が責任を持って管理いたします。

〒七三〇-〇〇三六　広島市中区袋町四-三　合人社広島袋町ビル七階
『月刊ウェンディ 編集部』
メールアドレス：info-01@wendy-net.com

■配布エリア変更のお知らせ
ウェンディは配布エリアを変更することがあります。配布されなくなった場合でウェンディをご希望の方は、ウェンディ編集部までご連絡ください。一年間無料で進呈させていただきます。

【一年間無料進呈申し込み先】
〒七三〇-〇〇三六　広島市中区袋町四-三　合人社広島袋町ビル七階
『月刊ウェンディ 編集部』
電話：〇八二-二四七-七九八　ファクス：〇八二-二四七-七八八二
メールアドレス：info-01@wendy-net.com

RJスキンケア　おかげさまで15周年

保湿成分「ローヤルゼリーエキス」配合　山田養蜂場『RJスキンケア』

無料モニターを募集します。

RJクレンジングクリーム 3g×5包　RJローション 16mL　薬用 RJエッセンス 4mL　RJクリーム 8g　RJスキンケアソープ 10g

ローヤルゼリーでしっとり、ツヤツヤ、もちもち肌の秘密

①40種類もの栄養成分の宝庫
ビタミン・ミネラル・アミノ酸など、40種以上もの栄養成分を含むローヤルゼリーから、肌に必要な成分を抽出したローヤルゼリーエキスを全アイテムへ配合。

②すっとなじみ、潤いが続く独自のエキス
肌のすみずみまで潤いを届けるためにローヤルゼリーエキスを微粒子化。潤いを閉じ込めながら逃さず浸透させる独自技術で、しっとりふっくら肌へ促します。

［無香料・無着色・無鉱物油、パラベン（防腐剤）無添加］

『RJスキンケア』無料モニターセット 無料！ 送料無料

かさつきやすい肌に しっとり潤う使用感	
Sセット 普通肌～乾性肌タイプ	ご注文番号 32793

皮膚浮きしやすい肌に さっぱり潤う使用感	
Nセット 普通肌～脂性肌タイプ	ご注文番号 32804

※無料モニターセットはお一人様一回、いずれか1セットのみ ●ご使用後、お電話によるアンケートをさせていただきます。●「RJスキンケア」を初めてご使用の方に限らせていただきます。

お申込みはお電話で 午前8時より受付!!
TEL 携帯もOK 0120-22-3838
午前8:00～午後9:00受付（年中無休）
●ご注文の際には、「ウェンディー 10月15日を見た」とお伝えください。

●商品はご注文受付後、3～4日でお届けいたします。●お客様の個人情報は、当社及び当社グループ会社からの商品・サービスのお知らせ以外には利用いたしません。詳しくは当社ホームページ<http://www.3838.com>をご確認ください。
〒708-0393 岡山県苫田郡鏡野町市場194（株）山田養蜂場

（一社）全国ローヤルゼリー公正取引協議会会員
（一社）日本養蜂協会会員
（公財）日本健康・栄養食品協会会員
（公社）日本通信販売協会会員
J-DMA.

山田養蜂場 YAMADA BEE FARM

カフェ・ポンテ
シェフ新田の創作料理への挑戦

さつま芋のニョッキ
旬野菜のクリームソース

写真は1人分です

<材料>（2人分）
生クリーム…250cc、ホウレン草…50g、ブロッコリー…20g、カリフラワー…20g、白ネギ…25g、マッシュルーム…3個、イタリアンパセリ…適量、塩…適量、ブラックペッパー…適量、ピュアオリーブオイル…適量

ニョッキ
サツマイモ…120g、強力粉…40g、薄力粉…20g、塩…1つまみ、エクストラバージンオリーブオイル…10g

①サツマイモを縦半分に切り、他の野菜は1口サイズに切る。

②サツマイモを蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。

芯が残らないようにサツマイモをしっかり蒸しましょう。

③サツマイモが柔らかくなったら、皮をむき、ボウルに入れ、木べらでつぶす。強力粉と薄力粉を加え、混ぜる。

④塩とエクストラバージンオリーブオイルを加え、手でしっかりこねて、一つにまとまるくらいの状態にする。

必ず、熱い内に素早くまとめましょう。

⑤生地を二等分にし、太さ2cmくらいの棒状に丸める。

⑥生地を1.5cm幅に切り、親指で押さえてつぶす。ラップをし、冷蔵庫で1時間程度寝かす。

⑦塩分2％の熱湯を用意する。別の鍋にピュアオリーブオイルを加え、白ネギを弱火で炒める。

⑧白ネギがしんなりしたら、マッシュルームを加え、中火にして焦がさないように炒める。

⑨生クリームを⑧に加えて煮詰める。その間に、熱湯でブロッコリーとカリフラワーを茹で、ザルにあげる。

⑩⑨の熱湯でニョッキが浮いてくるまで、茹でる。

⑪⑨のソースを塩とブラックペッパーで味付けし、ニョッキ、ホウレン草、ブロッコリー、カリフラワーを加え、からめる。

⑫器に盛り付け、みじん切りしたイタリアンパセリを振る。

プロフィル
新田　康之（にった やすゆき）
広島県立河内高等学校食物調理科卒業後、クレイトンベイホテル（広島県呉市）で10年間修行。リストランテ・ゾーナ・フォルトゥナート（広島県三原市）を経て、カフェ・ポンテの料理長に。

カフェ・ポンテの創作料理の中から内部審査を経て、優秀なメニューを掲載しています。あなたも挑戦してみては。

Caffè Ponte　カフェ・ポンテ　広島平和記念公園対岸 元安橋東詰

オープンカフェ『カフェ・ポンテ』。「ポンテ」はイタリア語で「橋」という意味。「来訪者に憩いや交流の場を提供し、潤いと安らぎのある川辺の風景を創り出す」ことがコンセプト。旬の食材にこだわった本格イタリア料理のお店。

【住所】広島市中区大手町1丁目9番21号
【予約専用電話】082−247−7471

モバイル会員募集
お得なモバイル会員を募集しています。いつでも会員登録できます。お食事をすると、ご利用金額に応じてポイントをプレゼント。次回のお食事にご利用いただけます。来店時登録可。
QRコードを読み取って空メールを送信（またはcaffe@caffeponte.comへ空メールを送信）。メールが届くので、そこから会員登録してください。＊受信拒否設定をされている方は、caffeponte.comからのメールを受信できるようにしてください。

本誌読者様へ特別クーポンのご案内

本日より2週間限定

2週間分無料クーポン付き!

健康的な2週間ダイエットには!

5,000万杯突破記念! お得なセットをお届け!

★今だけお得なふるさと青汁をご購入で、さらに、2週間分を無料プレゼント! まずは2週間お試しいただき、ご満足いただけない場合は、商品代金を全額返金させていただくセットです。

約1ヵ月分
1箱／30包
通常価格 3,800円(税別)
とくとく便価格 3,420円(税別)

とくとく便は毎月おしらせ後に順序でお届けする商品の定期的なお届けサービスです。回数や期数の制限はございませんので、いつでも休止・解約が可能です。

2週間分
14包
無料プレゼント

特別クーポン
ふるさと青汁2週間分
無料プレゼント
&
全額返金保証

◀このクーポンをハガキに貼って投函するか、電話で特別コードを知らせるだけ!
※詳しくは本ページ下をご覧ください。

●クーポンは「ふるさと青汁」を初めてお求めの方のみ対象となります。●本品の購入数に限らず、14包サンプルは1点のお届けとなります。●返金保証は、30包入りの本品末開封、商品到着後30日以内の返品に限ります。（必ず事前にご連絡ください。）また、ご返品時の送料はお客様負担となります。

お電話でも承々ご注文いただけます。ご注文の際は、右記の特別コードをお伝えください。▶ お電話特別コード ウェンディ915-②

足くび1cmを細くしたいっ!
50歳からの2週間ダイエット

若い頃は、多少の無理がきいたダイエット。ところが、年齢を重ねてからのダイエットは失敗しがち。その原因と、50歳からでも安心で結果の出る方法を探す。

50歳以上が繰り返す間違えたダイエット

歳を重ねてから、初めてのダイエットにチャレンジ! 最近、そうした50代女性が増えている。その多くが気にしているのが、足くび。ウォーキングや食事制限、人気の置き換え食を試して、体重はちょっぴり変わったものの、下半身はなかなか変化がないらしい。

本来、アキレス腱の太さは年齢や体型によらず、誰でも同じくらいの太さなのだとか。ところが、人によって足くびの太さが違って見えたり、アキレス腱が見えないのは、くびれ部分に溜まった余分な水や老廃物が原因。スムーズに流れずに下へ下へと溜まってしまった末に、下半身太りを招くのだ。50歳以上は特になりやすく、放置すれば、ますますダイエットしづらくさせる。そんな体の悪循環に悩む女性たちが、今注目しているのが、スッキリ野菜「明日葉」。

スラリとくびれのある足くび（写真左）に、靴下のあとがクッキリと残るほどぽこぽことむくみがある足くび（写真上）。原因を取り除くことができれば、太さは同じと言われている。

実は! 足くびの太さ、皆同じ?

スッキリ野菜で2週間ダイエット!

明日葉研究の第一人者である馬場きみ江氏は、スリムボディーを目指すのに欠くことができない、〝巡り〟と〝水分排出〟において明日葉こそベストな野菜だと太鼓判を押している。

「明日葉のみに含まれるポリフェノールの一種「カルコン」は、滞りがちな巡りを上手に流します。次に、流れ出した不要な水と老廃物は、「カリウム」が尿として排出します。〝流して出す〟この双方が、スリムを作るのです。それが、明日葉なのです」

一部のスーパーや八百屋では目にすることの出来ないこの明日葉。八丈島を中心とした限られた場所でしか採られていないため、手軽に取るには、青汁がお勧めだ。中でも、健康食品を専門に販売している(有)マイケアの『ふるさと青汁』には、希少な明日葉の葉、茎、根っこすべてを使用しているため、結果にも期待大! 事実、ダイエットに失敗しがちな50代女性からは大変好評らしい。

「年齢的に無茶なダイエットをしたくないと考える方々にピッタリな青汁です。早急なスタイルづくりを目指したい方から、注文が殺到する状況で、中には、『2週間でも足くびに嬉しい実感アリ』とのお声をいただいております【マイケア商品担当者】」

手軽にスリムが手に入りそうな、この選択。今チャレンジ中のダイエット法を続けられそうにない女性は、一度試してみる価値がありそうだ。

茎を切るとにじみ出るほどたっぷりと溢れ出る黄色い汁、カルコン。

2週間で驚きの実感! 健康的にスリムを目指す、スッキリ野菜の青汁

見てっ♪ 2週間で大成功です。下半身+お腹がキュッ!

千葉県 若菜聡子さん 48歳

立ちっぱなし、歩きっぱなしのナースの仕事は、足もとがむっちり痛くなることがあるんです。放っておいたら、下半身はいつもパンパンでお腹もポッコリ。それで、雑誌で話題の『ふるさと青汁』を試してみました。飲み始めると、2週間でいつものナースサンダルがぶかぶかで驚きました。下半身だけじゃなくお腹までキュッとくびれたので、体重計に乗ってみたら思った通り! 今ではスリムパンツも履けて嬉しい。短期間でここまで変われるなんて、もう手放せない!

翌日からのトイレが変わったの。今じゃ、下半身もスッキリ!

愛知県 鈴木光子さん 55歳

以前から、太ももやふくらはぎが気になっていました。足だけが嫌になっちゃうくらい太いの。色々試すものの変化はなくて、マッサージの先生にも、「巡りが悪く、水が溜まっている状態」と指摘されました。それが、この『ふるさと青汁』を試すとブヨブヨがスッキリ! 翌朝からトイレも気持ちよく変わって、快調! 朝の体が軽いのよ。

10日で3キロ、1年で17キロも!! お腹周りのお肉もスッキリよ♪

兵庫県 坂井ななみさん 50歳

20年もほったらかしの丸々体型が恥ずかしくて、この『ふるさと青汁』に頼ってみたんです。初めて変化を感じたのは、飲み始めて10日後。はめていた指輪がくるくる回って、スルンっと抜け落ちちゃったんです。体重計に乗ると、なんと3キロも軽くなってました。体が軽くなったのが嬉しくて、趣味のクラシックバレエを再開しました。みるみるお腹もスッキリしてきて、1年で17キロも! 無理なく健康的にスリムは嬉しい!

2週間ダイエットにピッタリな青汁は、マイケアの『ふるさと青汁』!

本ページ上でご紹介の2週間分無料クーポン付き! お電話の際は必ず お電話特別コード ウェンディ915-② をお伝えください。

通話料無料 フリーダイヤル 0120-188-188 受付時間 8:00~21:00 年中無休

〒187-0011 東京都小平市花小金井7-8-5 (有)マイケア 「ウェンディ915-②」係

●商品名 ●数量 ●郵便番号 ●住所（フリガナ） ●氏名（フリガナ） 特別クーポン ●生年月日 ●電話番号 ●「ウェンディ915-②」

ハガキでお申し込みの場合は、お記入必要事項を記入した上で、右上の特別クーポンを切って貼って下さい。

●送料は全国一律500円。●お支払いは商品引換時、7日以内に郵便局かコンビニで。●商品のお届けはお申し込み後1週間程度。●返品は未使用開封に限り商品到着後8日以内。●個人情報は当社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理しております。

JADMA 公益社団法人日本通信販売協会会員

広告　年齢と共に重ねる美しさ VERNAL

【創業以来26年のベストセラー】ヴァーナルの老けない秘訣は「洗顔」でした

乾燥もくすみも、「間違った洗顔」が原因です。

「洗わない」が乾燥の原因に!?

「石けんで洗うと、肌が乾燥しそう…」と思っていませんか？実は、逆に石けんを使うことで、乾燥から肌を守れることをご存じでしょうか。肌には本来、乾燥や刺激から肌を守る働きがありますが、汚れを落とす働きは持っていません。ですから、洗顔を疎かにすると、古い角質やメイク、余分な皮脂、排気ガスやＰＭ2.5など、さまざまな汚れが残ってしまいます。その上からいくら高価なクリームや美容液を重ねても、表面に留まるだけで、かえって乾燥や肌トラブルの原因になることもあるのです。

56.2%
※2013年4月6日 当社システム顧客へ（顧客数152,171人）

10年以上ご愛用者様が50%を超えるワケ

ヴァーナルは、創業以来「洗顔」の大切さにこだわり、肌本来が持つ働きを引き出すために、2つの石けんを開発しました。メイクまですっきり落とす、緑色のクレンジング石けん『薬用アンクソープ』で肌をまっさらな状態にし、うるおい成分がたっぷりの白い美容液石けん『薬用センシティブザイフ』で、肌を整え、キメ細かくツヤのある肌へ。それぞれの役割を最大限に生かすために、2個使いにこだわりました。「後に使う化粧水の入り方が全然違う！」「浮気もしたけれど、結局この石けんに戻ってくる」など、一度使うと手放せないというお客さまが多く、今では約56%の方が10年以上ご愛用という大ロングセラーの石けんに。26年間こだわり続けてきた2つの石けんが肌本来の力を引き出し、年齢を感じさせない、もっちりとした透明感のある肌をつくります。

こだわりの品質で疲れ肌をケア

また、肌質や年齢に関係なくお使いいただけるよう、成分にもこだわりました。石油系合成防腐剤（パラベン・フェノキシエタノール）、石油系合成界面活性剤、鉱物油、合成色素などは一切不使用。100%植物性のオリジナル石けん素地にスクワランやヒアルロン酸など、16種類もの天然の保湿・美容成分をたっぷりと配合しました。不要なものだけを洗い落とし、うるおいは残します。

落とす・角質ケア

麦飯石

保湿・整える

カミツレエキス

ヒアルロン酸

スクワラン（オリーブ由来）

夏の紫外線や冷房の影響で肌が疲れ気味の今こそ、基本のスキンケアを見直すことが大切。これからの乾燥シーズンを乗り切るために、まずは洗顔を変えることからはじめませんか。

○石油系合成防腐剤（パラベン・フェノキシエタノール）、石油系合成界面活性剤、鉱物油、合成色素は一切使用しておりません。○日本製

11秒に1つ売れています！
※2014年8月 当社調べ

step.1
［落とす］
薬用 アンクソープ
一度に落ちてスッキリ！
もっちりと弾力のある泡で、メイクや古い角質、余分な皮脂だけをすっきり落とすクレンジング石けんです。

step.2
［整える］
薬用 センシティブザイフ
キメが整ってしっとり！
ふっくらやわらかな泡で肌のうるおいとキメを整え、次に使う化粧水などの浸透を高める美容液石けんです。

「落とす」+「整える」の簡単2ステップ！

［落とす］
薬用 アンクソープ
〈医薬部外品〉40g（約1ヵ月分）

+

［整える］
薬用 センシティブザイフ
〈医薬部外品〉40g（約1ヵ月分）

初めての方限定 特別キャンペーン　先着100名様

薬用 W洗顔セット 泡立て2重ネット付
通常価格 2,415円（税込）が
980円（税込）　59%off

じっくり使える 約1ヵ月分

品質に自信があるから 30日間全額返金保証！

ヴァーナルの商品を初めてお申込の方、お1人様1セット限り
送料 0円
代引手数料 0円

2ステップの洗顔だけで同級生に差がつきました！

ヴァーナル歴20年
神奈川県
藤井 優美 様　55歳

若い頃よく海で日焼けしていましたが、この年齢までくすみも乾燥も気になりません。一緒に遊んでいた友人には「何が違ったの？」とよく言われます。特別なことはしていないので、ずっと使っているヴァーナルの石けんのおかげかも。洗顔だけで明るくなれて、こんなに楽なお手入れは他にありません！

※体験談は個人の感想です。

※加水分解コムギ末は配合しておりません。　※アレルギーテスト済み（すべての方にアレルギーが起こらないということではありません。）

ご注文は今すぐ！　※お電話でのご注文は申込番号をお伝えください。　F1002
0120-17-9928（いーなっつ）　24時間受付（年中無休）
株式会社ヴァーナル　〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前4-6-15

FAX　0120-07-1620　24時間受付（年中無休）
パソコン　ヴァーナル 980円　検索
ハガキ　ハガキ❶～❼の項目をご記入の上、切手を貼って投函してください。

切手　〒812-0011
福岡県福岡市博多区博多駅前4-6-15
(株)ヴァーナル「ウェンディ」注文係

①お電話番号
②お名前（フリガナ）
③郵便番号
④ご住所
⑤生年月日
⑥申込番号F1002
⑦商品名「W洗顔セット」

●商品名・代金・引き渡時期はクレジットカードのクレジット代金・ご入金確認の場合は、お電話にてお申込みください。●商品は、ご注文承りから5日以内でお届けいたします。●お届け商品の場合は、商品到着後30日以内に必ずお電話でご連絡ください。ヴァーナルを初めてお申込みの方に限り、商品到着後でも全額返金いたします。（送料はお客様負担）●お客様の個人情報は、株式会社ヴァーナル及び株式会社ヴァーナルと業務提携関係を維持している会社（以下ヴァーナルグループ）において商品の発送や、代金の決済等の業務遂行及びそれに関する事務を行うほか、または顧客のカウンセリング等へのサービス向上としてヴァーナルグループが提供する情報提供サービスを通じて、個人情報の取り扱いに関する契約を締結。上記、ダイレクトメール（以下）の業務遂行に個人情報を委託する場合があります。※ハガキFAXでのお申込みは代金引換のみ（代引手数料無料）。
JADMA