

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398号

Wendy

www.wendy-net.com

FUYO LEASE

芙蓉総合リース株式会社

Ms Wendy
in
this month

東大法学部を卒業しても就職口なし 司法試験合格も女性は歓迎されず

弁護士

住田 裕子さん



photo by shoyuki Yoshikawa ©WENDY

本号の記事

- ニューススポット
マンション家賃
四エリア全面積帯で前年同月超 …… 3
- マンション管理組合書記
役員負担は減らし、管理の質は向上 …… 3
- ちよつと拝見
サンリユクス加納 …… 4

私の体験

- ねんどで子どもたちを笑顔に …… 6
- 世界遺産探訪 …… 8
- KITCHENART
ウイスキー 高田 礼人 …… 10
- 地域再生を考える
まちの再建をかけた奥能登国際芸術祭
さいはてから最先端をのぞむ …… 11

筋トレが 健康寿命を決める!

- 読者の広場 …… 14、16
- この人に注目
現代社会に広がるダンボールの可能性 …… 18
- 頭の体操 …… 20

◆妻は自転車卸商
第一子として出生
私が生まれ育った兵庫
県加古川市は、都会とい
うには小さいけれど商店
街があり、農山村に海
浜、加古川の流れなど自
然にも恵まれたのどかな
地です。私は自転車卸商
などを営む両親の第一子
として生まれました。

母は女性ゆえに大学に
進んだことがありません。
父も長男として弟・妹
の学費を稼ぐため、大学
に行くことは叶わなかつ
たため、私が高校の担任
背中を見て育ち、女性も
経済的に自立しなくては
…という想いを持ち続け
ていました。

叔母二人がピアノ・声
楽と音楽の途に進み、大
学教授になりましたので
で、私も目指したので

◆挫折を経験した人間は
傲慢にならずにすむ
学園紛争の影響で、昭
和四四年の東京大学入試
が中止に。その翌年に東
大を受験したのですが、
一年待っていた人たちが
の競争もあり、不合格。
二度目の大きな挫折で
した。

加古川では女性の浪人
生は周囲にはいなかった
ので、父が「二〇〇万円
はかかるなあ」とほつり
ともらしつつも東京での
浪人生活が許されまし
た。母は「人生には挫
折・頭を叩かれた経験が
あるほうが、傲慢になら
なくてすむ」と言ってい
ました。

たしかにそうでした。
私は超優秀な優等生では
ないと思われられたこと
とで、その後は「上から目
線」の言動とは一線を画
することができ、法律家
として、またテレビでコ
メントをする上でも結果
的によかったですと思っ
ています。

◆最難関の司法試験に
合格し司法研修所へ
しかし、男女雇用機会
均等法などなかった時代
です。東大法学部を卒業



4歳のころ、弟、祖母、両親と、自宅の庭を臨む縁側で

しても男性とは違って民
間企業への就職口はほほ
も厳然とした女性の壁が
ありました。

残された途は司法試験
のみ。といっても二回落
ちて、大学留年も二年。
家族でも頼りにしていた
上の弟を水難事故で亡く
し、切羽詰まった中での
合格でした。真ん中より
ちよつと上くらいの成績
でしたが、司法研修所の
入所面接では、裁判官の
教官から「成績悪いね」
と言われ、裁判官は無理
だとあきらめました。

本日は、公務員として
身分保障があり、男女平
等と思われる裁判官にな
りたかったのですが、女
性で裁判官に勧誘された
のは一桁の順位で合格し
た方だけだったと、あと
で知りました。私の一年
先輩の女性修習生数名
が、裁判官教官から酒席
で「修習を終了しても家
庭に入って能力を腐らせ
るのが女性の幸せ」と平
然と話された時代。当
時、男女平等の精神はこ
こにもなかったのです。

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

【宝島】 仙台 東京中央 東京西 立川 さいたま 船橋 横浜 名古屋 京都 大阪 神戸 岡山 広島 福岡 高松 北九州 福岡 熊本 鹿児島 沖縄 (本社) 広島

現発行部数1,100,000部 (月刊ウェンディ (全国版) 1,000,000部・398号) / (ウェンディ広島100,000部・248号)

ちよつと拝見

管理組合に聞きました

マンションの「こと」を全てプロに任せられる管理者方式に期待

サンリユクス加納



サンリユクス加納
建築概要
2010年2月竣工
鉄筋コンクリート造
地上10階建
総戸数 18戸
岐阜市加納本石町3-10
事業主 株式会社土産産業



エントランスホール



アプローチ



エレベーターホール

マンション購入までのお話を聞かせる...
子どもが進学に合わせ、新たな住まいを考...
専有部分・共用部分への希望がありまし...
南向き窓サッシを二重ガラスにしたい...
鳥が来ないように対策...
管理者方式に変更...
今年三月に変更...
お客様が心地良く過...
お客様が心地良く過...
お客様が心地良く過...



加納天満宮



第12期理事長 加藤 義紀さん (61)
自営業、休日は家族と買い物に行くことが多いが、時間があればサーキット走行を楽しんだりもしている。妻と子どもが一人。

歴史を感じられます。

マンション周辺の環境...
由緒ある地区で、昔から住まれている方が多いです。
市街地であるのに静かです。
生活ができれば一番良いなと思います。
これが理想だと思います。

お任せください

担当スタッフ紹介



フロント担当
藤田 隆司さん (63)
池上 美幸さん (51)

当マンションは任期が二年の割には役員が...
役員となる方から負担が大きいという声を毎...
迅速な対応を心掛けて...
お苦勞様、ご迷惑...
お苦勞様、ご迷惑...
お苦勞様、ご迷惑...



谷崎 美乃里さん (46)

お客様から困りごと...
岐阜県は有名どころ...
お休み中です。...
お休み中です。...
お休み中です...

季節の花

オシロイバナ

原産は、南アメリカ。日本には、江戸時代初期に伝わったとされています。丈夫で繁殖力が強いため、日本全国で野生化したものを見ることもできます。

「オシロイバナ」という和名は、種子からおしろいのような白い粉がとれることから、つけられま...
夕方になると美しい花を咲かせることから、「夕化粧」とも呼ばれます。



Tea advertisement for 'New Tea' (新茶) featuring 'Yumeibuki' (ゆめいぶき) tea. Includes text about flavor, price (540 yen), and contact information for the tea shop.

その着物、おばあちゃんのもの、
お母さん着てるの見たことないけど...

誰かが着てくれたら、
おばあちゃんも喜ぶんじゃない?
手軽に買い取ってもらえるらしいよ。



いいもの、つづくもの。
BUY \neq SELL
お手伝いさせていただきます!
TVCMでおなじみの
バイセル

出張買取であなたの 着物・帯

を次の方へ活かします

もちろん、途中で売りたいくないという気持ちになっても大丈夫です!
ご納得いただけない場合、無理に買取はいたしません。



このようなものもバイセルにご相談ください!

この着物は売れないかも...と諦めないでください! 右記のような着物も無料で査定可能です。どんなことでも、お気軽にお問い合わせください!



柄や色が古い着物 家紋付きの着物 シワのついた着物

バイセルの
出張買取が
オススメ!

- 高価買取
- 出張・査定料無料
- 1点からお受けします
- 現金即払い

買取実績



着なくなった着物や切手一式が

493,000円

切手 320,000円 買取日: 2022年5月7日 東京都 / 50代 / 女性	着物・ブランド品など 205,000円 買取日: 2022年5月6日 福井県 / 30代 / 女性	着物・帯 163,000円 買取日: 2022年5月12日 大阪府 / 70代 / 女性	切手 150,000円 買取日: 2022年5月10日 愛知県 / 70代 / 男性
着物・帯 120,700円 買取日: 2022年5月23日 北海道 / 60代 / 女性	着物・帯・小物 91,000円 買取日: 2022年5月3日 埼玉県 / 70代 / 男性	切手 88,000円 買取日: 2022年5月22日 大阪府 / 60代 / 女性	着物・切手など 57,000円 買取日: 2022年5月8日 岩手県 / 40代 / 男性
切手 40,000円 買取日: 2022年6月4日 鹿児島県 / 50代 / 男性	着物・帯 39,000円 買取日: 2022年6月3日 埼玉県 / 70代 / 女性	着物・帯 13,400円 買取日: 2022年5月2日 東京都 / 70代 / 女性	着物・帯・時計など 9,000円 買取日: 2022年5月3日 千葉県 / 70代 / 女性



この機会に
電話で! みてみる?

抽選で!

買取金額 **2倍!!**

※対象: ①2022年7月1日~31日にご成約の方②出張・店頭買取にて一度に5,000円以上ご成約の方※後日抽選を行い、50名様に買取金額と買取額を還元いたします。※1回の抽選につき、10万円を還元上限の上乗せいたします。※当せん者には郵送にてお知らせいたします。※クーリング・オフを申請された方は対象外となります。※ご成約日は営業状況によりご希望の日時にあえない場合がございます。

7/1~31
のご成約で

買取金額2倍キャンペーン当せん実績

宝飾小物・古銭など
110,000円 買取日: 2022年1月24日
東京都 / 60代 / 女性
↓
当せん! **210,000円**

祖父や母の遺品を売却できて、
更にキャンペーンにまで当せん。
ありがとうございました。



着物・カメラ
5,000円 買取日: 2022年3月12日
埼玉県 / 40代 / 女性
↓
当せん! **10,000円**

嬉しく思います。当せん金で子供の
為に何か購入します。
ありがとうございました。



キャンペーン対象商材はこちら!

- 着物
- 切手
- 毛皮
- 古銭
- アクセサリ
- 金券
- お酒
- ブランド品
- 宝石
- 時計
- 骨董品
- 貴金属

※買取実績はあくまで一例です。状況によっては、ご希望の金額に届かないものや、お買取がつかないものもございます。※未成年者からの買取はできません。(成年の方でも20歳未満の方からの買取はできません) ※買取をご希望される場合、送に基づき「運転免許証」/「パスポート」/「健康保険証」などの本人確認書類を査定員にご提示ください。※お支払いは内訳によって振込対応となる場合がございます。※掲載しているお客様の声の内容は個人の感想です。※準営業時間または地域により出張査定や曜日での対応が難しい場合がございます。

キャンペーンは7月31日の成約まで!
この番号からお問い合わせください

0120-638-499

査定員はマスク着用・手指消毒・体温測定など対策を徹底しています。

※お問い合わせいただいた後のご質問・ご相談をはじめ、クーリング・オフに関するお問い合わせはこちら【お客様相談室】0120-915-164 受付時間 9:00-18:00 (土日祝日も受け付けております) 運営: 株式会社 BuySell Technologies 〒160-0004 東京都新宿区西四谷4-2B-8 PALTビル8F【東京都公安委員会】古物商許可番号: 第301041408903号



(株) BuySell Technologies 東証グロース上場 証券コード: 7685

【ウェンディ07】

私の体験

ねんどで子どもたちを笑顔に

岡田 ひとみ



エデュテインメントアーティスト/ねんど

記録を除き替えるほどや栄養素の話をして食法、食育、アート教育にすることで、番組の子どもたちが笑顔に育つにつれて、比率等、気になる講座を探しては時間が許す限りの参加が増えました。

実際にねんど教室で対峙して学ぶこと、学校で専門家の方々から学ぶこと、どちらも必要です。よりわかりやすく、しかし簡単に子ども向けの番組に出演していたことも手放すことに決めたのです。

また、子ども向けのねんどの作り方の書籍が少なかつたため、この頃は本を出すことに力を注いでいます。それらに思い、子どもでも、その子に合ったねんど教室の一つが、大きな影響を与えていることを。

■ねんどの始まり

「私だからこそできる、誰かを笑ませることをしたい」その思いが「ねんど」のスタートでした。

子どもの頃からステーションに憧れていた私は、高校生になると受けたオーディションをきっかけに芸能界に足を踏み入れました。どんな仕事も楽しくて仕方なかったけれど、私の代わりはいくらでもいるのではないかと、だんだん自分の必

■ねんどの教室のスタート

知育玩具として使われる物や細かな作品制作に向いている物、ねんどにはさまざまな種類があります。その中で最も軽く柔らかい「軽量ねんど」に出会い、ねんど教室で使ってみることにしました。

■子どもたちを知る

二〇〇二年にねんどとして活動を始める、オリジナルの音楽をかけたり、ワクワクとした、食べ物の歴史



ミニチュア作品(ハンバーグ)



ミニチュア作品(お好み焼き)



2022年の日本でのねんど教室

お問い合わせ先
HP: <https://index.paneet.com/>
Twitter: [paneeet](https://twitter.com/paneeet)
Instagram: [paneeet](https://www.instagram.com/paneeet)
YouTube: [paneeet](https://www.youtube.com/channel/UC...)
出演: 教室、グッズ、SNS の情報は「ねんど」で検索



2019年のザンビアでのねんど教室

人と人をつなぐ。それが、わたしたちのしごとです。

くあらゆるメディアの企画立案から制作・実施まで

神戸新聞総合印刷

神戸新聞総合出版センター

<http://www.kobnep-printing.co.jp/>

管理規約では、占有者は組合員ではないので、自ら総会で議決権を行使することはできませんし、組合員の代理人として議決権を行使できる規定もありません。

区分所有法(第四四)では、総会の議案に利害関係を有する占有者は、区分所有者の承諾を得て総会に出席することができると考えます。

現出向者へ訴えかけることは可能ですが、実際は、書面による議決権行使書によって議案の大勢は決まってお

SPICY DICTIONARY マンション 賃貸 借主 Q&A

マンションの「階に住んでいる賃借人(占有者)です。来月の総会において、借りている部屋の専用庭と道路との間のプロック塀を、格子状のフェンスに変更する工事を、同条第二項の規定に基づいて、その区分所有者の承諾が必要とされています。したがって、当該居室の賃借人である区分所有者に、今回の変更は専有部分の使用に特別の影響を及ぼすことを主張してもらったことが可能と考えられます。

なお、現実的には、当該区分所有者の主張を受け入れ、管理者は、今回の総会を開催しないので、格子状のフェンスに加えて目隠し用の生垣を植えるなど、プライバシーに配慮した設計に変更した工事での議案に修正し、再度、総会の招集をする

ニュージーランド イーストケープ神秘の森で採れた

琥珀はちみつ

ニュージーランド産 純粋はちみつ500g

1本で 1,512円 (税込) 送料550円 (税込)

2本で 3,024円 (税込) 送料無料で済む

TEL 050-1865-5632

株式会社 武州養蜂園

〒360-0831 埼玉県熊谷市久保島 945-1

La Sana

こんなお悩みをお持ちの方へ

- ☑ 分け目が目立つ
- ☑ シャンプーすると抜け毛が増えた
- ☑ ポリュームが出ず、老けて見える
- ☑ 外出時に、帽子が欠かせない
- ☑ 髪が細くなってきた

髪悩みの原因に 3方向からアプローチ

1 育毛・発毛を促進する 3種類の生薬由来成分*

3種類の生薬由来成分(有効成分)が頭皮に働きかけ健やかな髪が育つよう整え、育毛を促します。

【効果・効能】発毛促進、育毛、薄毛、脱毛予防、フケ、かゆみ、病後または産後の脱毛。



ニンジンエキス センブリエキス カンゾウエキス*2
*1 グリチルリチン酸2K、センブリエキス、ニンジンエキス *2 グリチルリチン酸2K

2 オリジナル海藻 ブレンドエキス*3

世界中の海藻25,000種以上の中から選んだ14種類の海藻から抽出し、ブレンドしています。



東北・三陸産メカブ 熊本産クロメ 国産ヒジキ *3 海藻エキス(1)

3 国産黒大豆由来 豆乳発酵液

国産黒大豆由来の豆乳発酵液で頭皮にうるおいを与えます。



国産黒大豆

心地よく続けられる頭皮ケア 気になる地肌へ直接届くスプレータイプ!



ラサーナ薬用地肌ローション 医薬部外品



女性のことを考えて開発された薬用育毛剤。

頭皮全体にさっと広がって すっと浸透するローションタイプ

続けやすい、さわやかな柑橘系の香り

夜の洗髪後と朝のスタイリング前の1日2回、頭頂部や生え際など地肌に直接スプレー。指の腹でなじませてマッサージすると頭皮が柔らかくなり、血行もよくなります。濡れた髪、乾いた髪のどちらでもお使いいただけます。

※角質層まで

育毛剤は、最低半年から一年使い続けることが大切です。そのため、毎日使い続ける心地よい香りを追求。育毛剤特有の生薬臭さのない、シトラス＆フローラルのさわやかな香りで、気持ちの面でも満足いただけます。

※画像は香りのイメージです。

注目!!!

髪の分け目が気になる方、髪の毛が細くなってきた方に。

お肌に合わず、ご満足いただけなかったら全額返金いたします!

※詳細は下記の下欄部分をご参照ください。

今なら超お得な豪華5点セット!

- ①薬用 地肌ローション(育毛剤) [医薬部外品]/150ml (約2ヵ月分)
- ②薬用 地肌ローション(育毛剤) ミニサイズ [医薬部外品]/30ml (約10日分)
- ③薬用 シャンプー ミニサイズ [医薬部外品]/45ml (約6日分)
- ④薬用 トリートメント ミニサイズ [医薬部外品]/35g (約5日分)
- ⑤クッションブラシ ※色・形は変更になる場合がございます。



薬用地肌ローション [医薬部外品] 申込番号 27645
 1本通常価格5,500円が
約45% OFF **2,980円** (税込) **送料無料**
 初回限定 お一人様1点限り

さらにお得な定期便もあります。詳しくはフリーダイヤルにてお問合せください。

お申込みは いますぐ!

0120-75-2328

9016

0120-74-2323

〒730-0843 広島市中区舟入本町3-7 株式会社 ヤマサキ 通販販売部
 ①お名前(フリガナ) ②お電話番号 ③郵便番号・ご住所 ④生年月日 ⑤性別 ⑥申込番号27645 ⑦広告番号9016

基本情報

国名 トルコ
国旗
通貨 トルコリラ
1トルコリラ=約7.89円 (7月6日現在)
時差 -6時間



世界遺産探訪
ギリシャ・ローマの
古代都市遺跡

エフェソス

かつては世界三大図書館の一つであったケルスス図書館とその周辺

公衆トイレ跡



写真提供: ラフォーレ銀座 (静岡県浜松市) 石岡かな

アルテミス神殿跡

総大理石による世界最古の神殿だが、破壊や修復を繰り返して現在は原型が残されていない。



写真提供: (横浜市) ヨコ・ハマ子

世界の七不思議・アルテミス神殿
豊穣の女神・アルテミスを祭ったアルテミス神殿は、紀元前六世紀半ばに建てられました。紀元前三五六年に起きた、羊飼いの青年・ヘロストラトスによる放火や、他民族の侵入による破壊によって、七回崩れ落ち、七回再建されたといわれています。

偉人が訪れた都市
エフェソスは、「万物は流転する」と説いたギリシャの哲学者・ヘラクレイトスの出身地で、聖母マリアが晩年を過ごした地でもあります。また、古代ローマの軍人・アントニウスとその妻であるクレオパトラの女王・クレオパトラも滞在したといわれ、世界史上の人物との関わりが深い都市です。

トルコ西部に位置する古代都市・エフェソス、かつてはエーゲ海に面していましたが、長い年月の中で土砂が堆積し、現在は海岸から少し離れています。エフェソスは紀元前一世紀頃にイオニア人が移住、建設したといわれています。港湾都市のため貿易で栄え、地中海地方の商業の中心地でした。紀元前四世紀頃からはヘレニズム都市として発展したのち、紀元前三世紀にはローマの支配に置かれ、アジア州の州都として栄えました。現在もヘレニズムやローマ時代の遺跡が良好な状態で保存されていることが評価され、二〇一五年に世界文化遺産に登録されました。

ハドリアヌス神殿

五賢帝の1人であるハドリアヌスに捧げられた神殿。手前の門の上部には女神ティケ、奥の門にはメドゥーサのレリーフ。



写真提供: クレストプライムレジデンスアベニュー寄街 (神奈川県川崎市) Onezu

ケルスス図書館

エフェソス遺跡の象徴となっている図書館で4体の女神像が立っている。1万冊以上の書物があったといわれている。



写真提供: アーベイン屋の店マリナステージ3 (福岡市) S-H

大劇場

約2万5000人が収容できる半円形の劇場。現在でもオペラなどのコンサート会場として使用されている。



写真提供: 東峰マンション博多駅前 (福岡市) Traveling Freeman

クレテス通り

エフェソス遺跡のメインストリート。



写真提供: 新ロプラザアムネット天満町 (広島市) Y・T

ヴァリウスの浴場

ローマ帝国の影響で大衆浴場が設置。まさに『テルマエ・ロマエ』の世界。(写真撮影年: 2013年) ラフォーレ銀座II (福岡市) ケビン☆☆



写真提供: アーバンパレス花力II (福岡県北九州市) バヤシロ

勝利の女神・ニケのレリーフ

ヘラクレスの門の装飾の一部だったが落ちてしまい、現在は門の近くに置かれている。



写真提供: アーバンパレス花力II (福岡県北九州市) バヤシロ

メミウスの碑

メミウス、カイウス、スラの姿が刻まれています。(写真撮影年: 2015年) 三井せんげん台ハイブ (埼玉県熊谷市) トムくん



写真提供: アーバンパレス花力II (福岡県北九州市) バヤシロ

写真募集

※写真には、エピソードを添え、撮影年を記載ください。編集の際に一部加工することがありますので、ご了承ください。

- ブハラ歴史地区(ウズベキスタン)
●ルアン・パバンの町(ラオス)
●アグリジェントの遺跡地域(イタリア)
●バガン(ミャンマー)
●カンペチェ歴史的要塞都市(メキシコ)
●スプリットの史跡群とディオクレティアヌス宮殿(クロアチア)

応募先 締切:8月5日消印有効

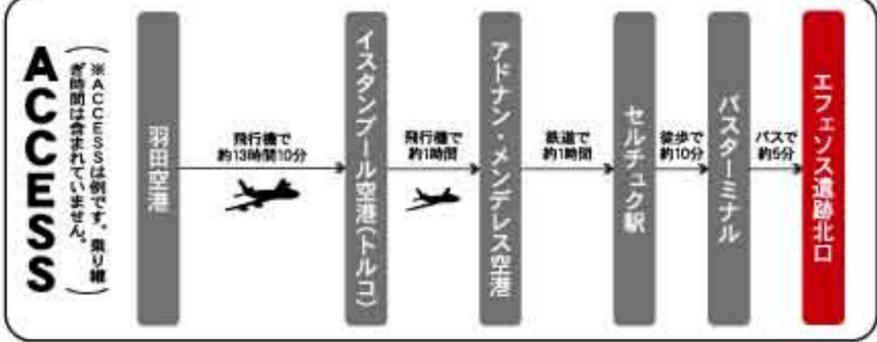
〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル7階 ウェンディ編集部「世界遺産」係

【応募フォーム】 https://syuppan.f-form.com/sekai



【メール】 info-01@wendy-net.com

写真提供ありがとうございました。



日本のマンション管理は、さらさらに変わる

● 真に所有者のために

—コストカットにより将来の修繕資金を確保

● 技術者・専門家集団「合人社」の提言

第1の提案 — 管理仕様を見直し、支出を抑える「新合人社方式」

■分譲マンションの歴史（「特別な住まい」から「普通の住まい」へ）

我が国の分譲マンションの歴史は1950年代に遡ります。当初、「特別な存在」であった分譲マンションは、いまや全国に約741万戸（2021年12月現在）。約7世帯に1世帯が分譲マンションに住んでおり、この割合は増加し続けています。分譲マンションに住むことは、いまや「特別な住まい方」ではなく、「普通の住まい方」となりました。

■従来、ときに過剰な管理仕様も

「特別な存在」であった分譲マンションの管理は、「特別なもの」でなければなりませんでしたが、マンションデベロッパー各社が競って発売する分譲マンションの管理内容は盛りだくさんのサービスをお客に訴求する傾向がありました。なかには必要のないものまで含まれた、いわば過剰な仕様が「よい管理」とされた面は否めません。

■「新合人社」方式の提案

建築物や建築設備の性能や施工精度は、分譲マンションの歴史がスタートした頃と比べて目を見張るほど向上を遂げて、従来の耐用年数に対する考え方や、それに伴う機器等の点検頻度も大幅に見直すことができます。私たちは、日常の管理業務はかつての「過剰仕様」ではなく、本当に必要な管理項目だけに支出を絞り込むことを提案（「新合人社方式」）します。そのことは、管理組合会計に直接的に好影響を及ぼし、将来の修繕資金を確保し、資産価値を向上させることに繋がります。

第2の提案 — 組員・役員の拘束（人的参加の義務）を軽減する

■マンション管理組合は「コミュニティ」ではないこと

ここで、いま一度「マンション管理組合とは何か」ということをはっきりさせておきたいと思えます。簡単に言えば、「管理組合とは、マンションの敷地・建物の性能の長期的な管理・保存を唯一の目的とした、区分所有者全員で構成する機関」です。マンション管理組合はいわゆる「コミュニティ（地縁社会）」ではありません。町内会や各種親睦団体とは別の概念です。組員は管理費等の支払義務はありますが、それ以上の「人的参加」の義務はありません。

■管理組合の自治 — 共同体（コミュニティ）の幻想？

理事会や総会の運営は現居住者であるボランティアの区分所有者が「共同体の結束」と「すべての構成員が無欲でルールを守る善人」であることを前提とした、濃密な人間関係を形成しながら行うことが余儀なくされています。しかし、近年この前提が当てはまらない事例が多く報告されるようになってきました。

■総会・理事会の在り方 — 「しあわせのシステム」に

当グループでは、土日等の休日に長時間をかけて開催されていた対面で行う理事会や総会の在り方の見直しも提言しています。このような時間と場所と人数を拘束する「組合活動」は役員や組員の負担が大きく、「誰もしあわせにならないシステム」になっているのが現実です。また、居住組員の減少（転居）、組員の高齢化、無関心化と相まって、組合役員の成り手不足が大きな問題となっています。

最終提案 — 第三者に管理者を委託、自由なマンションライフを楽しむ

■求められるマンションの住まい方（生活スタイル）の変化

時代は大きく変化しました。技術革新が大きく進み、無駄を省いたシンプルさ、スマートさが強く求められるようになりました。また、個の尊重、多様性、持続可能性などといった価値観が重視される一方で、コロナ禍を機に人と人の関わりかたも「形式的なもの」から「本質的なもの」へと意識が変わってきました。

■目指すべきは「高級賃貸マンションの住み心地」

そのような時代に求められるマンション管理の在り方は、ボランティア役員をとりまく人的しがらみから解放された、あたかも、「高級賃貸マンション」に住んでいるかのような、プライバシーを重視した、自由で洗練された住み心地を目指すべきものと考えられるようになってきました。

■理想の管理方式である「管理者方式」

さらに、当グループが提案しているニューノーマルの最終形態が、「理想の管理方式」といわれている管理会社を組合の管理者とする「管理者方式（第三者管理方式）」です。区分所有者をマンション管理の煩わしさから徹底的に解放し、権利と資産を確実に守り続けるため、「プロ」である「マンション管理会社を管理者とする方式」です。この方式は、近年大手デベロッパーでも特定の高級分譲マンションで採用されはじめています。

当グループは既にこの方式に10年以上の実績を有し、グループの管理マンションのうち、すでに約20%の組合（2022年3月末現在941組合）がその方式を採用され、その割合は日を追って増大しています。また、当社がリプレース（管理会社の変更）などによって新たに管理を開始した管理組合の約半数が管理者方式を選択、さらに増加する傾向にあります。

今、日本のマンション管理は確実に大きく変化しているのです。



合人社グループ 代表取締役会長 兼 CEO
合人社計画研究所 代表取締役所長

福井 滋

京都大学工学部卒業、同大学院修士課程修了（環境工学）。関西電力建設部技師、広島工業大学助教授を経て、現在（株）合人社計画研究所代表取締役。土木学会・日本建築学会会員。著書：「環境アセスメントの実施手法」（共著、日刊工業新聞社）「地域農業と資源を考える」（日本農業新聞連載）ほか。

合人社グループ

<https://www.gojin.co.jp>



分譲マンション総合管理業、建築コンサルタント、PPP・PF事業 株式会社 合人社計画研究所 合人社グループの基幹会社	分譲マンション総合管理業 パナソニックホームズ・合人社コミュニティ 株式会社 パナソニック ホームズ(株)と資本業務提携	分譲マンション総合管理業 メイツ合人社コミュニティ 株式会社 名鉄不動産(株)と資本業務提携	分譲マンション総合管理業 セキスイ合人社タウナメント 株式会社 積水化学工業(株)と資本業務提携
分譲マンション総合管理業 株式会社 ダイイチ合人社建物管理 第一交通産業(株)と資本業務提携	分譲マンション総合管理業 ハウズイング合人社沖縄 株式会社 日本ハウズイング(株)と資本業務提携	分譲マンション総合管理業 株式会社 GHマネジメントサービス (株)フージャースホールディングスと資本業務提携	分譲マンション総合管理業 株式会社 G&G Community (株)グローバル・リンク・マネジメントと資本業務提携
分譲マンション総合管理業 トーマン建物管理 株式会社 合人社グループ連結子会社	大規模修繕・設備工事・設備管理 合人社エンジニアリング 株式会社 特定建設業	建築設備設計・建築設計・設備システム設計 株式会社 エネ・グリーン 一般建築士事務所	クラウドアプリ FlexCRM 発売中 ノイアンドコンピューティング 株式会社 ソフトウェア開発・システム設計

本音のエッセイ

ウイルス学者の独り言

ウイルス学者 高田 礼人

コロナ騒動は今年で三年目になる。野生動物(恐らくコウモリ)からやってきたこのコロナウイルスは、新しい環境(ヒト)という宿主で右往左往しながら、当面はヒトの間で受け継がれるだろう。その後は、ヒトに適應しきれずにいなくなるか、インフルエンザウイルスあるいは普通の風邪ウイルスのようになるか、まだ分からない。

このウイルスへの対応には、やはりすぎの部分がいろいろあったように思う。例えば、感染も意味があるだろう。外国人のみを入境禁止にしていた時期(致死率最大90%)もあつたが(留学生がほとんど来日できなかった)、まったく意味不明であり、将来的なコロナウイルスに対する負の影響は計り知れない。

ある超大型企業の社長も悪くもそのような心理から生じる行動規範や自己抑制や同調圧力がいわゆるフアクターXの正体の一つであると思ふ。

このコロナウイルスと人類との今後の関係において、集団免疫の獲得は多くの人が実際に感染するか、ワクチン接種することによって成立する。ワクチンを接種してから感染したら、さらに強い免疫ができる。逆もそう



高田 礼人 / ウィルス学者

1968年東京生まれ。北海道大学教授。エボラウイルスやインフルエンザウイルスなど、人獣共通感染症を引き起こすウイルスの生体・感染メカニズム解明や診断・治療法開発のための研究を行っている。研究のフィールドは世界各地に及ぶ。著書に『ウィルスは患者から』

だ。もうそろそろそう使った(本音が出た)という状態になつてきている気がする。ちなみにアフリカでは、ワクチン接種率が非常に低い。抗体保有率は高くない。抗感染率は高くない。抗体保有率は高くない。抗感染率は高くない。

変異ウイルスが出ても騒ぐことではない。ヒトという新しい環境の選択圧の強さ、このウイルスは病原性や伝播力が少々上がったたり下がったりしながら、行きつくと止まるところまで行くのである。行きつくと止まるところは、その消滅かヒト(他の動物もあり得る)との共存である。それは、我々がすでにインフルエンザや風邪のウイルスとの歴史の中で経験してきたことなのである。

AED

マンション設備

年間約八万人が突然死で亡くなります。その原因の多くが「心室細動」と呼ばれる重篤な不整脈です。心臓が血液を全身に送り出せなくなり、死に至ります。救命には心肺蘇生と電気ショックが必要です。この電気ショックを与えることができれば

は10%ずつ低下するといわれており、救急隊員が到着するまでの間にAEDを使用することで多くの命が救われます。全国に約六二万台以上設置され、街々にはAEDの設置を条例で定めている場合があり

実際に使用方法を体験してみることが重要です。AEDは消防設備の法的な設置義務に相談するのが良いです。



パプリカとジャガイモのソテー



カラフルな夏らしい料理!ジャガイモは下準備で火を通しているのだから、炒める時に焼き色を付けるだけでOK。鷹の爪を入れるタイミングで辛さを調整できるので、お好みの辛さを楽しめます。

Caffè Ponte 広島市和記念公園畔 元安福商店

カフェ・ポンテ
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

材料 (2~3人分)
パプリカ (赤・黄) ...各1個、ジャガイモ...2~3個、ニンニク...1片、イタリアンパセリ...適量、鷹の爪...1本、オリーブ...適量、ケッパー...適量、オリーブオイル...大さじ3、塩...少々、こしょう...少々

カフェ・ポンテが公開するレシピ

- ① ジャガイモは皮ごと使うのでしっかり洗う。ぬれたキッチンペーパーでまると包み、さらにラップで包む。600Wのレンジで2~3分加熱する。竹串などで刺してかたいようであれば1分ずつ追加で加熱。
- ② 包丁の腹でニンニクをつぶす。イタリアンパセリはみじん切りにする。ジャガイモを一口大に切る。
- ③ パプリカを縦4等分に切り、種とワタを取る。一口大に切る。
- ④ 冷たいフライパンにオリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れて、香りを出す。ニンニクがキツネ色になるまで弱火で炒める。
- ⑤ ④のイタリアンパセリをかけた後から完成。ローズマリーやタイムを入れても。
- ⑥ ④にジャガイモを入れ、中火で焼き色が付くまで炒める。
- ⑦ ⑥にパプリカを入れて、柔らかくなるまで炒める。
- ⑧ ⑦にパプリカを柔らかくなるまで炒めることで甘味が出ます。

Check! /
辛いのが苦手な方は、ニンニクに火が通った後に鷹の爪を入れましょう。

Check! /
パプリカは柔らかくなるまで炒めることで甘味が出ます。

Check! /
緑のパプリカは苦いため、赤や黄がおすすめ。

Check! /
塩・こしょうで味をととのえ、オリーブとケッパーを入れ、混ぜ合わせる。

元気に長生きするためには、筋肉が必要

何歳からでも遅くない 筋トレが健康寿命を決める！

Q 筋トレを効果的にするには？

大きな筋肉を意識して

お尻や足など下半身の筋肉は全身の約7割を占めているので、きたえておくことで基礎代謝も上がり、全身の脂肪も燃焼しやすくなります。下半身をきたえることができるスクワットがおすすめ。

ストレッチ、筋トレ、ウォーキングをセットで行うと効果的。特に筋トレと30分のウォーキングの組み合わせは相乗効果が高いです！



「筋トレ」には、ダイエットや体を大きくするためのものというイメージがありますが、健康寿命をのばすために必要なものでもありません。健康を保つための筋トレや効果的な筋トレ方法について、パーソナルトレーナーの柴田雄一郎さんに教えてもらいました。

Q 筋トレをしないと？

運動機能が衰え、寝たきりなどになる可能性も

何もしなければ、筋肉は年々減っていきます。筋肉量が減ると、運動機能が衰え、体を動かさなくなり、ますます筋肉量が減るといった悪循環に陥ります。日常生活にも影響があらわれ、例えば足が上らなくなり転倒し骨折、最悪、寝たきりなどになる可能性も。

Q 三日坊主になりそうです…長続きさせるコツは？

プラスワンから始めましょう

いきなり完璧を目指すとは挫折しやすいです。まずはプラスワンから始めましょう。現在の日常生活の延長線上に一つ新たな運動を取り入れます。例えば、エレベーターを使わずに階段を使う、毎日筋トレを1セット行うなど。新しい習慣が新しい結果を生みます！現在の日常の一つ上のレベルから目指していきましょう。



Q 筋トレで具体的にどう良くなるの？

体はもちろん、心も健康に！
何歳からでも筋力を高めることが可能
筋トレを行うと、筋力や持久力がアップし、体力が向上します。成長ホルモンが分泌されるので、アンチエイジングにも効果的。体が引き締まり自信がつけたり、ストレス解消になったりとメンタル面でも良い影響を及ぼしてくれます。
筋トレの良いところは、何歳から始めても効果が出るということです。年齢を理由に諦める必要はありません。

Q 食事はどうしたら良いの？

タンパク質を意識的に摂取。和食を中心に

タンパク質の摂取量が少ない人が多いので、意識的に摂るようにしましょう。肉、魚、卵、大豆、乳製品などは筋肉を増やしてくれます。もちろん野菜もしっかりと。和食を中心とした食生活は理想的ですね。



柴田さんに聞く！>> 日常で気をつけていること

1 歩けるときは歩く

自転車や徒歩で出かけるようにし、運動量を増やすようにしています。デパートなどでは、エレベーターやエスカレーターは使わずに、階段を使ったりと、ちょっとした行動の積み重ねが大事です！

2 体に負担の少ないリュックとスニーカーで

体に負担の少ないリュックと歩きやすい靴は体にも良いので、日常的に取り入れています。この格好なら、思い立ったときにいつでもウォーキングができるのでおすすめです。

3 隙間時間につま先歩き

かかとを上げて歩くことで、下半身の強化だけでなく、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎに刺激を与えることもできます。血流が良くなり、むくみの改善にもなります。

《教えてくれたのは》
パーソナルトレーナー
柴田 雄一郎さん

パーソナルトレーニングジムNUMBER ONEのトレーナー。理想の体型となるためのトレーニングや食事指導に定評がある。2019ベストボディジャパンで日本一に輝く(写真)など受賞歴多数。



■トマトの栄養
「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養豊富な野菜。トマトに含まれているリコピンは強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などの生活習慣病の予防効果が高いことが分かっています。

トマトの魅力

栄養たっぷりの健康野菜

■選び方と保存方法
おしりに星形のような放射線状の筋目があるもの、皮にハリとツヤがあるもの、鮮やかな赤色のものを選ぶようにします。
トマトが大量にあり、生で食べきれない場合は、冷蔵庫に保存し、冷たい水につけると、おもしろいくらい簡単に皮をむくことができます。それを煮込んでトマトソースにするのもおすすめです。

また、そのリコピンは、トマトの色が赤くなるほど量が増えるといわれています。また、シミやそばかすなどの原因となるメラニンの生成を促進する活性酸素を取り除いてくれる働きもあります。その他にも栄養がたっぷり。カロテンやビタミンC、カリウム、マグネシウムなどをバランス良く含んでおり、クエン酸などの働きで血糖値の上昇まで抑えてくれることから、まさに「健康野菜」といっても良いでしょう。



放射線状の筋目がおいしいトマトの証

これさえ飲めば!!

クアトロ焙じ茶 100g

高めの **血圧**
食後 **血糖値**
食後 **中性脂肪**
おなかの調子

70年の歴史あるお茶屋が作った「機能性表示食品」のおいしい **クアトロ焙じ茶**

通常3,780円 **特別価格** **1,000円** (税込) **送料無料** お一家族3箱限り

佐藤園を初めてご利用の方限定

お申込みは電話かFAX・ハガキでご注文の際は「QH3」・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を明記。お届けは受注後約1週間。お支払いは商品到着後14日以内に同封の振込用紙にて。お客様都合の返品は未開封に限り8日以内(送料はお客様負担)。

TEL ☎ 0120-598-310 (月~土9時~19時/日祝休) FAX 0120-248-088 (24時間受付)

(株) 佐藤園 〒421-1392 静岡県静岡市葵区大原1057

読者の広場



金沢21世紀美術館 Photo Sanae Komatsu

金沢21世紀美術館の広場に、芸術的な大きな気球のよう。周囲の景色と共に自分自身も映し出され、楽しませてくれる。

前より活気があって、楽しかった。子どもはこぼれかきつけ。

五月で四歳になった孫。最近写真撮る時、すぐポーズをとるようになった。

妻と名古屋港ワイルド(山梨県富士吉田)に。ドフラワーガーデンブルーネットへ。童話に出てくるような風景に思わず一枚。

おじさんが一人で切り盛りされている喫茶店で、溢れそうなるわふわなクリームソーダを飲んだ。

おじさんが一人で切り盛りされている喫茶店で、溢れそうなるわふわなクリームソーダを飲んだ。

かながわ旅行を利用して箱根(神奈川県)へ。二日連続大涌谷に行き、二日目は富士山を一日中眺められた。

閉鎖になり、審査を受けることができません。次回までに腕を磨き、挑戦してくれることを願っています。

多くの管理組合は、その対象となります。マンション管理業者と管理委託契約を締結する業務では、理事は、マンションに関する各種点検・検査等を行う必要があります。

管理業務の分類 国土交通省が定めた「マンション標準管理委託契約書」第三条で「管理業務」は、管理事務の内容は、業務、立会業務、報告業務、指定する口座に振り込む方法により、支払います。

管理業務に要する費用 管理業務に要する費用は、毎月、決められた日に指定する口座に振り込む方法により、支払います。

管理業務の更新と終了 管理委託契約の更新は、契約の有効期間が満了する日の3月前までに、書面をもって、その旨を申し出るものとされています。

里見公園(千葉県市川市)にあるバラ園でバラが咲き誇る中、黄色も鮮やかなフリースが目に付いた。

母の日に娘が送ってくれたきれいな生花。

折紙かぶと。

久しぶりに家族で直島(香川県)へ。数年

愛媛県本館(松山市)は現在、ドーム状の屋根が野球ボール仕になっている。

近所の幼稚園の庭にさくらんぼが鈴なりになっていた。園児はおやつに食べるのかな。

ビールドゥロンサーというバラが初めて咲いた。虫に強く、消毒せずとも咲いた。

豪深(岡山県総社市)までプチツーリング。新緑のモミジでトンネルになっており、日陰は涼める。

春日井市都市緑化植物園(愛知県)にて。

娘宅近くに見事なツツジ群が！思いがけず、青空と紅白の花々に癒やされた。

関内(横浜市)を歩いていたら木造のビルディングを発見。こんなすてきな建物が増えるといいな。

長男の家庭科の授業のため、エプロンと三角巾のセットを作成。楽しんでほしい。

ドクダミをウオッカ漬けにした。日焼け後などにつけるドクダミチンキに！

香川県坂出市のPR戦略係長、さかいてまるとツーショット。

うずらの卵を温めて生まれました。

最近体重計に乗るのが怖く、ウオーキングに力を入れている。マンションの花がたくさん咲いていて、行き帰りを励ましてくれる。

SDGsの取り組みとしてエコバッグやマイボトルはもちろん、規格外の野菜の購入、寄付も始めた。マンションの駐輪場の電気も

高月池(高松市)にパンのひながかえった。親を追う愛らしい姿を見せてくれた。

鳥飼(福岡市)にあるらあめんシフク。鶏白湯の特製ラーメンがめちゃうまーはまる！

小学校六年生の孫娘の剣道の昇段審査を楽しみにしていました。が、新型コロナウイルスで学級

以前すてきなガーデンで見かけたかわいなお花を偶然見つけ、即購入。釣浮草というお花でとても鮮やか。

アゲハチョウ。

天王寺動物園(大阪)に行きました！

ピエール・ロドリゲス(パリ)の作品。

豆知識 熱中症に気をつけよう

重症度Ⅰ

- めまい、立ちくらみがある
- 汗がでてくる
- 筋肉のこむら返りが痛い

→ すぐに涼しい場所に移り、体を冷やしましょう

重症度Ⅱ

- 頭ががらがらする(頭痛)
- 吐き気がする(嘔吐)
- めまい、立ちくらみがある
- 判断力・集中力が低下する

→ すぐに涼しい場所に移り、体を冷やしましょう。水分・塩分を補給しましょう。自分で水分・塩分が取れない、症状が改善しない場合はすぐに病院へ

重症度Ⅲ

- 意識がない
- 体がひきつくる(けいれん)
- 高い体温である
- 呼吸が浅い
- 嘔吐、下痢、けいれん、意識障害、けいれん、意識障害、けいれん、意識障害

→ すぐに涼しい場所に移り、体を冷やしましょう。すぐに救急隊を要請しましょう

苗をもらったのでプランターで空豆を育てた。土がよかったのかよく育ち、おいしくいただきました。

西の空に日が落ちた直後、夕焼けに染まる空はまさに一期一会の様相。とても印象的で感動しました。

赤塚公園(東京都板橋区)のトケイソウが真つ盛り。自然の妙。

神代植物公園(東京都調布市)の温室にいろいろなスイレンが咲いていました。

熊本県農業公園カントリーパーク(合志)

市では春のバラフェアが開催。きれいに咲きほばれていた。

とも不思議な形のミニトマトが育った。トマトの精進?

駅弁ランキング上位の牛肉とまん中。いつ食べてもおいしい。

瀬戸大橋アンパンマンロケット

伏見稲荷大社(京都市)の千本鳥居。幻想的な雰囲気。

初めての沐浴はパパと一緒に。とても幸せな光景。

実家へ帰った時に娘と東京ドイツ村(千葉県袖ヶ浦市)へ。ネモフィラが満開でした。

母の日に子ども達にリニューアルした葛飾柴又寅さん記念館(東京都)へ。カフェのTORAチーンがかわいかった。

母の日に子ども達におつかいを頼んだら、サプライズでケーキを買ってきてくれた。

久々に箱根(神奈川県)へ。懐かしのインスタントカメラで撮影したが、なかなかきれいに撮れました。

津久井湖(神奈川県相模原市)で黄金虫。

ゴルフを始めた!

マンションの庭に咲く可憐なガクアジサイ。花言葉は謙虚。びっぴりなイメージ。

空飛ぶいちご、グリナリウム波路島へ。五種類のいちごの食べ比べを堪能。

大学生の息子と憧れのアトリエ&カフェ赤毛のアン(千葉県市川市)に行きました。夢のようなでした!

ブラネット五軒(山口県下松市)

オヘル小石見(東京都東大和市)

オヘル小石見(東京都東大和市)

オヘル小石見(東京都東大和市)

道(岡山県)へ。色とりどりのポピーが満開できれいでした。

母の母の日にももらったクチナンが咲いた!二個目の花も開花間近で部屋の良い香りに包まれている。

二回目接種が済んだからちよつとお出掛け。横浜みなとみらい21。夜景が最高!

小田原駅(神奈川県)で大きな小田原提灯を見つけた!

大塚国際美術館(徳島県鳴門市)へ。世界

アサリがいっぱい採れました!

母の日に華やかでかわいらしいミルフィーユちらし寿司。具材が層になって食べ応えがありおいしかった。

花壇のバラがきれいに咲きました。明るい気分になります。

母の日に子ども達が作ってくれたカレー!

京都の福寿園で、抹茶わらびもちを購入。冷やしておいて暑い日にいただきます。

スモカの買い替えを機にオンラインゲームにはまった。メンバーとの交流が楽しい!

京都の福寿園で、抹茶わらびもちを購入。冷やしておいて暑い日にいただきます。

スモカの買い替えを機にオンラインゲームにはまった。メンバーとの交流が楽しい!

母の日に子ども達にパティスリー花(埼玉県春日部市)の季節限定のメロンポト。

油絵にはまって三カ月。アフリカのバオバブの木を描きました。

等々力緑地催し物広場(神奈川県川崎市)の畜産まつりへ。赤ちやん牛もいました。

洗濯物は干す時は、洗濯物同士の間隔を空けて干しましょう。扇風機やサーキュレーターを活用し、空気を循環させることもおすすめです。

洗濯後は洗濯機内に放置せず、できるだけ早く干しましょう。濡れたままの衣類を長時間放置すると、臭いだけだけでなく、カビやワカビの原因にもなります。

洗濯物は干す時は、洗濯物同士の間隔を空けて干しましょう。扇風機やサーキュレーターを活用し、空気を循環させることもおすすめです。

洗濯後は洗濯機内に放置せず、できるだけ早く干しましょう。濡れたままの衣類を長時間放置すると、臭いだけだけでなく、カビやワカビの原因にもなります。

湿度が高いマンションは、湿気がこもりやすいため、湿気対策が重要です。湿気対策には、換気扇をこまめに回す、浴室乾燥機を設置する、除湿機を使うなどが効果的です。

Wendyは110万部 広告募集中

合人社グループ 出版局 「Wendy広告担当」まで 082-247-7479 www.wendy-net.com Wendyは日本で唯一の分譲マンション向けフリーペーパーです

Wendy広島 100,000部

金沢地区 4,350部	新潟地区 3,750部	立川地区 37,400部	札幌地区 950部
滋賀地区 3,350部	上越地区 900部	仙台地区 9,600部	仙台地区 9,600部
京都地区 35,000部	長野地区 2,150部	宇都宮地区 3,050部	宇都宮地区 3,050部
大阪地区 100,500部	岡崎地区 20,700部	さいたま地区 53,200部	さいたま地区 53,200部
神戸地区 16,000部	所沢地区 7,200部	柏地区 19,900部	柏地区 19,900部
姫路地区 11,200部	名古屋地区 100,050部	町田地区 54,300部	町田地区 54,300部
鳥取地区 1,150部	岐阜地区 9,750部	市川地区 9,150部	市川地区 9,150部
岡山地区 11,000部	津地区 4,950部	船橋地区 37,150部	船橋地区 37,150部
松山地区 4,400部	徳島地区 3,850部	23区地区 154,450部	23区地区 154,450部
山口地区 3,500部	高松地区 10,550部	横浜地区 108,950部	横浜地区 108,950部
北九州地区 14,550部	高知地区 2,800部		
福岡地区 40,850部			
長崎地区 5,100部			
熊本地区 14,950部			
沖縄地区 9,700部			

お問い合わせ ウェンディ編集部 082-247-7479

一定の期間ごとに配布先を変更することがあります。配布されなくなり、送付をご希望の場合は、右記まで連絡ください。→

白い仏炎苞が美しい
ミスバショウ。水辺に
咲く気品ある姿にうっ
とり。近所の川で出合
えるとは驚き。



ミスバショウ(兵庫県)

ラッピングトレイン
「GO!GO!灘五郷
」。灘五郷(兵庫
県)は日本の酒どころ。
つり草が酒樽に。



ラッピングトレイン(兵庫県)

今年離れ離れに暮ら
す高校時代の仲間と温
泉へ行き乾杯。知り合
つてもう四〇年以上た
つていました。



温泉(兵庫県)

去年咲いたベチュニア
の種がひとりでにこぼ
れて、今年見事に咲
きました。予想外だっ
たのでうれしい。



ベチュニア(兵庫県)

今になって一人
でブランコに乗るよう
になりました。リーステ
ップのような図案がア
クセント。



ブランコ(兵庫県)

一歳になって、一人
でブランコに乗るよう
になりました。リーステ
ップのような図案がア
クセント。



ブランコ(兵庫県)

「木彫屋 はしもと」
お深いミドリの世界
に行きました。



木彫屋 はしもと(兵庫県)

双子の孫たちが一歳
半の時。スタジオでお
しゃべりして。緊張モ
ードの長男とリラック
スモードの次男。



双子の孫(兵庫県)

いとこが誕生日にア
イロンピースで作って
くれました。本物そっ
くりでおいしそつ!



アイロンピース(兵庫県)

使石山(三重県)に
登ってきました。絶壁
に伸びる象の背とい
う巨石からの景色が素
晴らしい。



使石山(三重県)

わが家のさくらんぼ
の木。ジャムにして
いただきました。



さくらんぼ(兵庫県)

誕生日でもない日に
ホールケーキを冷蔵庫
に。「なんで?」の答
えは「イチゴが安くな
ってきたから」。



ホールケーキ(兵庫県)

散歩の途中にかわい
い三匹に出合っ
てく癒やされました。



散歩(兵庫県)

孫の六カ月の記念写
真。食べちゃいたいく
らいかわいく愛身して
くれました!



孫(兵庫県)

友人から送られてき
た写真。「富士山の上
の雲に神様が...」。気
象条件によって、見え
るらしい。



富士山(兵庫県)

大きな蜂の巣のモニ
ュメントに感動



蜂の巣のモニュメント(兵庫県)

サーターアンタニー
を初めて作りました。
とてもおいしく出来上
がりました。



サーターアンタニー(兵庫県)

マンホールの写真を
撮ることにまわって
いる。自治体によってデ
ザインが異なるよう。



マンホール(兵庫県)

飛行機からの富士
山。何回見ても感動!



富士山(兵庫県)

肉じゃがのリメイク
で成形不要のスコッ
パコック。



スコッパコック(兵庫県)

鳥取に行つたよ!



鳥取(兵庫県)

ポケを手作りしまし
た。ふのりを入れるの
がポイント!



ポケ(兵庫県)

息子の初節句。家族
でお祝いできました。
元気に育つてね。



息子の初節句(兵庫県)

道の本木更津うま
たの里(千葉県)に行
つてきました!ピーナ
ッツおいしかった!



本木更津うまたの里(千葉県)

記事募集

○マンション管理業務に
対するご意見・ご感想(苦
情も歓迎)○ウェンディへ
のご意見・ご感想○出来
事・事件・ニュース○備
物・お気に入りのお店○おす
めのお店の紹介○勉強会・サ
ークルなどの紹介○個人の
営業案内・宣伝○耳より
な情報・みんなに知って
ほしいこと○行政・政治
へのご意見○不用品の交換
○文通・メールフレンドな
どのお募集○メンバーの募
集○イラスト・そのほか、皆
さまの掲載としてご利用
ください。

○写真キャンペーンつき
のみの投稿も募集。写真は
お返しますが、重要な写
真は万が一に備え、必ず控え
を取っておいてください。

○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。

○掲載は次のa,bが対象
a 紙面掲載分
b a以外で作成など
匿名希望の場合は、ペン
ネームをご記入ください。
インシヤルでも可。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
添削が可能なようなもの
の優先的に掲載します。

○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
度、投稿内容については、

合上、表現の変更、省略を
する場合もあります。写真
付の場合は、文章が前後五〇
字以内とします。写真付の
ものは、二重に原稿をさ
しあげます。住所(マンシ
ョン名を含む)・氏名・電話番
号・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
で八月五日消印有効。
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
回のメルマガの配信
に使用します。メルマガの
配信を希望されない場合
は、「メルマガ配信不
要」と記入ください。
○記入いただいた個人情報
(住所・氏名・電話番号・
メールアドレス)は、メル
マガの配信、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。

〒170-0033 東京都豊島区
池袋三丁目三番地
合衆印刷株式会社
〒170-0033 東京都豊島区
池袋三丁目三番地
合衆印刷株式会社
TEL:03-5727-7100
FAX:03-5727-7101
E-MAIL: info@08wendy.net.com

一般的なおアコン
は、換気機能はついて
いません。そのため、
エアコンを使用してい
る時も、定期的に窓を
開け、換気をする必要
があります。窓を開け
るときは、一カ所だけ
ではなく、対角線上に
ある窓を二カ所開け、
空気の流れをつくりま
す。窓の位置関係によ
り空気が動きにくい
場所は、扇風機やサー
キュレーターを使用し
た方が節電につなが
るといわれています。

スピンネル
スピンネルはルビー
やサファイヤと外観が
似ており、産出場所も
同じため古くから混
同されてきました。ス
ピンネルは結晶の先端
が尖っているためトゲ
を意味するラテン語の
spine (spine) に由
来し名付けられ、和名
も尖晶石と呼ばれて
います。色は赤色、ピ
ンク色、紫色、青色な
どがあり、近年人気の
宝石です。

ペリドット
ペリドットは鉱物
名オリーブであり、
和名ではカンラン石
と呼ばれています。ペ
リドットは歴史が古
くエジプトでは太陽
の宝石と呼ばれ、ファ
ラオたちの王冠や装
飾品に使用されてい
ました。宇宙にも存
在し、石鉄隕石など
に含まれることもあ
ります。近年ではハ
ワイ島で火山が爆発
してきたことが知ら
れています。

オニツクス
オニツクスは、サ
ードオニツクス
(またはサードオニ
キス)はカルセドニー
の一種で、鮮やかな橙
赤色の地に白色の縞
状模様があるものを
指します。和名で紅
縞瑪瑙とも呼ばれて
います。縞目模様が
爪の白い部分と似て
いるためラテン語で
爪を意味するオニキ
ス(onyx)が語源
となっています。

信頼がマンションの資産価値を守ります

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 JRE堺筋本町ビル4階 電話06-(6260)-5246
https://www.tomen-kanri.co.jp

〒170-0033 東京都豊島区池袋三丁目三番地
合衆印刷株式会社
TEL:03-5727-7100
FAX:03-5727-7101
E-MAIL: info@08wendy.net.com

TOMEN トーメン建物管理株式会社

輝く女性の美と健康を考える ~第3回 大地の恵~

health & beauty vol.3

究極の養生食品「三七人参」の秘密をさぐる

女性ホルモンの乱れや 自律神経の悩みを諦めない

努力だけでは解決できない女性特有の悩み。そんな悩みに中国で古来から「金不换」とも言われる「三七人参」という貴重な生薬が今、大注目されているのをご存知ですか？



▲大地の養分をたっぷり吸った三七人参。添加物不使用の純度100%で製品化。

**年齢とともに増える
女性特有の悩みの原因は？
あきらめるしかない？**

「体がだるい」「イライラする」「ほてりがひどい」「就寝時の汗が多くなった」といった女性の辛い悩み。他にも年齢を重ねると「おしっこが近い」「肩こりや頭痛がひどい」という方も。こうした女性特有の悩みの原因は、加齢による女性ホルモンの減少

と自律神経の乱れが原因とされていますが「今までいろいろ試してきたけれど、何をやっても効果がない」という人や「努力でどうにかできるものではないから」とあきらんでしまっている方も多くいらっしゃいます。辛い症状があっても諦めている方も多くいます。

**サポニンが女性の
ホルモンバランスと
めぐりを整えてくれる**

その原因に対して有効とされているのがサポニンという成分。高麗人参などに含まれる成分で自律神経や女性ホルモンを整え、血流をよくするなど多くの働きがあり、現在でも様々なところで研究が進められています。

**お金に変えられないと
古来から伝えられてきた
伝説の三七人参**

中国では処方薬としても使用されている「三七人参」をご存知でしょうか？世界の中でも中国雲南省の標高が1200m以上で北緯23・5度付近に限られた土地でのみ育つこの三七人参は、栄養が非常に豊富ですが、栽培に3年ものかかることや、一度栽培すると土地の肥沃度を全て吸い上げてしまひ、次の栽培まで20年以上その土地は使えなくなることなどからお金に変えられないという意味の「金不换」という名や「人参の王」として古来から大変重宝されてきました。しかしながらお金に変えられないほどの貴重な人参は、その貴重さゆえに今までは中国本土で限られた数しか出回らない珍品でした。



三七人参のふるさと

文山壮族苗族自治州



▲雲南省文山市で苗族が発見し、いこしえから大切に育てている。

**高麗人参の7倍もの
サポニンを含むことを発見
70種類以上の有用成分含有**

そんな三七人参について神田医新クリニック院長の藤原博通医師にお話を伺ってみました。
『近年の研究の結果、三七人参には有効成分・サポニンがなんと高麗人参の7倍も含まれていることが発見されました。さらには「ギャバ」と呼ばれるア



藤原 博通 医師
(神田医新クリニック院長)

~サポニン量の比較~



ミノ酸も含まれており情緒不安定や集中力をサポートしてくれまます。このように三七人参にはサポニンをはじめとした有用成分が多く入っていることで女性にとって頼もしいパートナーとなってくれます。飲み続けることでそのあとの生活の質が大きく違ってくるといわれています。

**なかなか出回らなかった
本物の三七人参をついに
お届けできるように**

今までなかなか手に入れることができなかった三七人参でしたが日本企業と中国企業の協力により、ついにお届けできるようになりました。ご愛用者様からも「辛かった症状が楽になった」「自分らしく自然な笑顔になった」というお声も届いています。今まで何をやってもダメだった方や諦めていた方はこの機会にぜひ三七人参で自分らしく輝いてみてはいかがでしょうか？



▲東京ドーム245個分という広大な栽培面積で栽培。

こんな「お悩み」にお勧めします

- ✓ 手足の先が冷える
- ✓ 夜間トイレが近い
- ✓ よく眠れない
- ✓ 肌のハリが無い
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 元気がでない
- ✓ 憂鬱になる
- ✓ イライラする

お徳なお試しキャンペーン実施中
有機三七人参 期間限定 8月19日(金)まで
 通常価格 税別 8,000円(税込 8,640円)のところ
初回限定 無料
 ※送料・手数料540円(税込)のみ負担
 ※本キャンペーンは定期コースお申し込みの方限定です。詳しくはお問い合わせください。
0120-37-8866
 受付時間/10:00~17:00(土日祝除く)
 ●お届け約1週間 ●送料350円(税込) ●お支払いは後払い(コンビニ・郵便局)かクレジットカードからお選びいただけます ※【NP後払い】株式会社ネットプロテクションズの提供するNP後払いwizサービスが適用されます。サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。請求書の記載事項に従って、発行日から14日以内に支払い。後払い手数料300円(税込) ●返品不可 ●初期不良による返品、交換時の送料は当社が負担 ※お客様の個人情報は、商品の発送及び商品情報のご案内以外に使用いたしません 株式会社ユーカリ 神奈川県海老名市藤町5-7-1 コーポレートハウス4F

国際的なオーガニック認証を受けより高い安全性や効能を追求

日本JAS有機認証 | EU有機認証 | アメリカNOP有機認証 | 中国有機認証

産学共同研究を経て技術開発をし、無農薬の三七人参の栽培に成功。さらに、微生物資材を使った有機栽培も成功させ、真の健康食品として安心安全を宣言するため、有機認証を獲得することを目標としました。品質を国家基準よりも厳しく設定し、その結果、日本・EU・アメリカ・中国の4つの国際的なオーガニック認証を取得できました。安心安全の三七人参を、世界中の人々に届けたいように思いました。

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!

ナンプレ

9列9段のマス目が3列3段のブロック(合計9ブロック)に分かれています。列・段・ブロックのそれぞれに1から9までの数字を重複しないように入ってください。

ナンプレ grid with numbers and letters A-D.

タテのキー

1 ピザやパンなどを焼く、土やれんが製の装飾3 続経の時にほくほくと叩いて鳴らしま

クロスワード

Crossword grid with letters A-G.

Small grid with numbers.

頭の体操(クロスワード・ナンプレ)の答えを掲載します。

アやマレーシアの焼きムベージにアクセスする時に入力します24東

ヨコのキー 2 障子やふすまの上側



阿波おどり 2022年8月12日(金)~8月15日(月)



応募フォーム 株式会社水環境システム

スペースを利用して記事にも応募可。この場合、「記事」として掲載させていただきます。

点となっているフロリダ州のリゾート地25小

MS&AD 三井住友海上 話せるドライブレコーダー。プレドラ! GK 見守るクルマの保険 プレミアムドラレコ型

プロビタC 従来はビタミンCに満足できなかった人たちのための「プロビタC」 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