

水で世界に“waku-waku”を

Cleانسui

三菱ケミカル・クリンスイ株式会社

管理組合が創る快適情報紙

Amenity

集合住宅管理新聞

発行所
アメニティ編集室
(株式会社・東京プランニング)
〒103-0025 東京都中央区日本橋
茅場町2-4-10 大成ビル
TEL (03) 3666-1973
FAX (03) 3667-1808
年間@3,700円・郵便振替 00120
-2-59596 © 禁無断転載・複製

第422号*

2017年(平成29年)

11月5日(日)

www.mansion.co.jp/



コスモス(秋桜)

キク科

ギリシャ語で飾りという意味。メキシコ原産で明治のはじめに渡来。春まきの1年草で秋を代表する花の一つ。



お助け隊奮戦

新座団地、高齢者急増の中で



通院のため依頼者の住民を、介護タクシーに乗せる、お助け隊世話人の越智さん(新座住宅)

住民の高齢化が進む新座住宅(埼玉県新座市、1010戸)で、5年前に発足したお助け隊。管理組合、同住宅町内会、社会福祉協議会新座住宅支部などの支援を得て、住民によるボランティア組織だが、通院付き添い、買い物、小修理、電球交換などでもボランティアの住民が駆けつけ、支援する。高齢化で二

10月末、お助け隊の活動に同行した。午前8時過ぎ、お助け隊の世話人、越智清子さん(69)と、越智清子さんと一緒に住むAさん(78)のお宅を訪ねる。前日、世話人の越智さんが、通院同行の依頼があったが、Aさんを抱きかか

えるようになり、ゆっくりと階段を降り、タクシーに乗せる。Aさんの奥さんも、77歳。「老老介護ですが、主人は、体ががっちりして、私一人では、何もできません。お助け隊は、本当に助かります。救いの神です」と頭を下げる。

お助け隊は、こうした通院のほか、買い物代行、家具の移動、部屋掃除、ゴミ出し、クリーニング受け取り、植木の植え替え、など、活動の範囲は広い。利用者は、お助け隊から事前に、チケット

を購入、利用の際には、現金ではなくチケットで支払う。現金のやり取りを避け、気軽に利用できるよつという配慮からだ。Aさんの奥さんは、「電気屋さんや水道業者に頼むと、すくすく1万円となるが、お助け隊は丁寧なやつで、200円とか500円のチケット。高齢者には、本当に助かります」という。人によっては、電球の交換ができず、何年も暗いなかで、風呂に入っていたが、電球交換をお助け隊に頼み、久しぶりに明るいお風呂に入った、という高齢者も

お助け隊は、2010年の管理組合総会で、高齢者対応検討特別委員会を設置が可決されてから、具体的検討が始まった。2012年、ボランティア組織設立準備委員の藤の台団地も15年前から取り組んでいる。分譲と賃貸団地を合わせ、3400戸ある。自治会が中心で「藤の台助け合いの会」として活動。買い物代行、散髪、通院同行、ゴミ出しなど幅広い。やはり、ここ数年、利用者とともにボランティアの高齢化が進む悩みを

硯滴

みなさん、もどかかでも聞いたことがあるかと思うが、セルルスマンの心得の話★未開の地に来た靴セルルスマン、一人は「ここは売れない。みんなはだ」と報告、もう一人は「誰も靴を履いていないので必要は無限にある」という★要するに同じ事態をみても見方で正反対の結果が出る★結論として、ここで求められているのは可能性を見出すこととする★プラス思考だ★そうするとこの思考方法はどんな問題にもひろがる★最近ではマンション管理問題といえ、組合員の関心はない、高齢化が進んでいる、二つの老いだ、役員の手は足りない、輪番制でも辞退が多いなど、マイナ思考の話がつか★建物の老朽化の方はともかく、組合員のほうはプラス面も多分ある、経験も豊富だ、組合運営に知識をもった人も多い、問題はその可能性の引出し方だ。

〈主な記事〉

- ◇新マンション事情 2面
- ◇マンション法律Q&A 5面
- ◇工事事例ライフレイン改修 2面
- ◇緑のちよつと良い話 7面
- ◇改正耐震改修促進法 3面
- ◇タエコさんの生活エッセイ 7面
- ◇メンテナンス企業ガイド 4面
- ◇オーロウオイルを旅する 7面
- ◇日住協催し案内 5面
- ◇専有部別リフォーム事例 8面
- ◇論談・マンション誰のもの 5面
- ◇美しく生きるための音楽 8面

マンション関連の動き

- ・大規模マンションでの保育施設設置促進のため国土省と厚労省が連名で通知を地方公共団体へ発出/国土省・厚労省
- ・「住宅宿泊事業法の施行期日を定める政令」及び「住宅宿泊事業法施行令」を閣議決定/観光庁

— P・C・Gは排水管更生業界 6年連続施工実績 No.1 のブランド工法です! —

失敗しない賢い選択
昭和の建物は、**排水管更生が**必要です!

配管を内部から強靱にする 排水管更生技術

ビル・マンションの古くなった排水管、それも修繕周期を過ぎた穴の開いた老朽管も、敷設したままで再生できる方法なんて、あるわけないと、思いませんか? P・C・G...それができます!

ロボット施工で 即日完了!
P・C・G FRPサポーター工法は、昼間だけの排水制限! 主管1系統1日の即日仕上げ!! その秘密は、ライニング層の熱硬化処理によるスピード硬化。更に枝管分岐部の削孔とFRP施工はロボット施工で、素早く加工します。もちろん枝管切断と各部屋の建築付帯工事は不要となりました。

11月15日(水)~17日(金)
団地・マンション リノベーション総合展 (日住協マンション管理フェア) **東京ビッグサイト**

12月7日(木)~9日(土)
エコプロ2017 東京ビッグサイト

12月13日(水)~15日(金)
住宅・都市 イノベーション総合展 東京ビッグサイト

新 マンション事情

〈117〉

図を見るとUR・公社借家、公営借家、社宅は近年になるほど当り床面積の縮小が激しい。給与住宅が単身向けに変わっていったのは民間企業の経営戦略の変更に伴う。公共住宅の縮小は、公共住宅の変貌は借家政策の縮小撤退方針による。空き家が増えているのだから、もはや公共住宅は「売らない・貸さない」住宅の空き家が増えていくだけで、都営住宅の空き家集積には30倍を超える申し込みすらあるのだ。UR・公社の空き家も増えているが、これは家賃が高く払いきれない世帯が民間借家に流れていることによる。

建て替え団地の場合、従前から住んでいた世帯は戻り居住した場合は建て替え団地の家賃の半額を支払えば良いが、その世帯が退去した後の入居者は全額を払わなければならない。緑が多く、隣棟間隔が十分あり、いくら子育てに適した外部空間でも、家賃負担に耐えられない人々は低水準の安価な家賃民間借家に避難居住せざるを得ない。都営にもUR・公社にも給与住宅にも入れない若者の民間借家住まいが増加しているが、一方で少子化の影響で空き家が増えているのだから、将来家族世帯が住

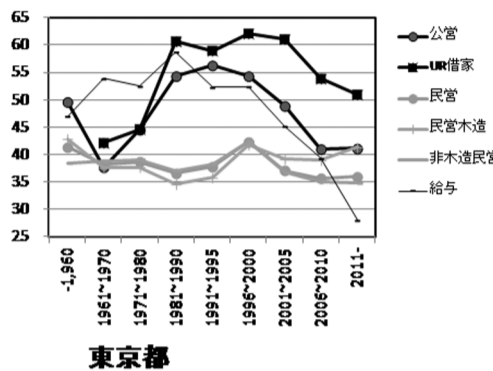
公共住宅の崩壊 勝ち組マンションもいつかは崩壊に、その時政府は助けない

松本 恭治

めない不良ストック予備倉庫群である。ホテルな軍を形成することになり密室化も良いが、高齢の超高層化である。さす単身者住宅の密室化は孤獨死を誘発しそぞろ恐ろしい。

公共住宅が日本の住文化を先導してきた輝かしい歴史があったが、今や矛盾の塊となりつつある。敷地の半分を民間に売って建て替えるものだが、戻り入居者は高齢単身者ばかりだ。修繕費・管理費は出せるのかと企画者に聞いたら、自分はその任にないとの答えだ。多分管理委託先の供給公社に聞けば、企画の責任は自分たちにないと答えるはずだ。超高層は2面採光になると風や地震対策から南北に長い広い住宅が必要となるが、1DKなど小規模住宅なら1面採光で済み、住棟形状も塔状、中廊下型、階段エレベーターを核とするコア型、ロの字の内側廊下型など自由だ。廊下側には窓が無いのだから良く言えばホテル仕様、悪く言えば老人

えいているのだから、民間借家の供給過剰と重なり問題が複雑化させている。ところで公共住宅の戸当たり床面積が縮小傾向に陥っている理由は、国は老朽住宅の建て替えを認めても、土地を購入し新規開発するのを抑制



東京都における建築時期住宅種別戸当たり面積㎡
2013年 住宅土地統計調査結果の再集計より作成

100年持つ団地を目指したライフライン改修工事

工事事例 グリーンヒル寺田第3住宅(東京都八王子市)

1 建物概要

グリーンヒル寺田第3住宅は、京王線めじろ台駅からバスで10分程度に位置する。1982年、旧公団分譲で、2階建てワンハウス3LDKが9棟、同4LDKが2棟、3階建メゾネットタイプ3LDK6棟が、1、2階と2、3階の2タイプに分かれており、住戸タイプが4種類、建物棟数17棟、総戸数108戸の団地である。

2 工事内容決定の経緯

同管理組合では、2011年から給水管改修工事を更生工法で行うための準備を進めていたが、同団地は、水道局本管と団地内配水管が直結しているため、水道局から「更生工法による工事は認められない」ということとなり、工事は2013年に中止となった。そこで2014年、同管理組合は、更生工法を前提とした給水管改修工



更新前住戸床下配管



更新後住戸床下配管

3 合意形成と工事開始

2016年8月に最初の全組合員への説明会を実施し、その後、住戸タイプ別の説明会を4、5回、実施した。工事費用は、全額修繕積立金で賄える見通し(前回大規模修繕時に、専有部分でも、ライフライン改修時には修繕積立金を使えるよう規約改正)であったが、個別事情から合意が難しい住戸もあった。

4 今後の課題

今回の改修工事にあたりは、修繕委員会が3年間携わり、委員同士の意思疎通もうまくいっていたが、理事会のメンバーが毎年変わり、理事によって工事への関心に温度差があるため、新理事会の工事への理解に時間を要したこともあった。

高齡化の進んだ同団地では、今後修繕積立金の値上げも難しく、将来も団地で生活を続けるには問題を先延ばしせず、現在の修繕積立金の範囲で、今回のライフライン改修工事を行うことが最良の選択肢である事を説明し続けた結果、同年12月の臨時総会で、108戸中104戸の賛成多数で工事は承認された。また、工事開始後、全



2階住戸からの排水管



2階からの排水管撤去後

グリーンヒル寺田第3住宅 専有・共用部分ライフライン改修工事

〔設計・監理〕

有限会社マンション
ライフパートナーズ

東京都新宿区北新宿1-1-16JSビル504
TEL 03-3364-2457



グリーンヒル寺田第3住宅

〔施工〕

おかげさまで114周年

建装工業株式会社

首都圏マンションリニューアル事業部
東京都港区西新橋3-11-1
TEL 03-3433-0503

このプロジェクトはNPO 日住協が大規模修繕支援事業としてお手伝いさせていただきました。

情報INDEX

- ★3団地活性化へ・IT企業と協定
住民の高齢化が進む八千代市の三つの団地を活性化するため、同市と団地を建設した都市再生機構(UR)、地域限定のソーシャル・ネットワーク・サービス(SNS)を行っているIT企業「PIAZZA(ピアツァ)」は高齢者対策と団地活性化に関する協定を締結。対象は、村上団地(2489戸)と米本団地(3020戸)、高津団地(3013戸)。(9/30読売)
- ★マンション大規模修繕工事で談合横行 国交省も注意喚起して防止に乗り出した。では管理組合がだまされないためにはどうすればいいのか。マンション管理を専門とする土屋輝之さんは、談合を疑った場合、①専門家のセカンドオピニオンを得る②やり直す覚悟を持つ—をアドバイスする。(10/1毎日)
- ★築61年建て替えを合意 民間企業が分譲した初の分譲マンションとされている東京・四谷の「四谷コーポラス」で、今年3月所有者の92%の賛成で建て替えが決まった。現在の28戸から51戸に。昨年4月現在でマンションの建て替え実績は全国で232件にとどまる。立地が良く容積率に余裕があって部屋を増やせる、といった条件を満たさなければ建て替えは実現しにくいという現実をあらわしている。(シリーズ「負動産の時代」)。(10/2朝日)
- ★マンションの玄関と宅配ロッカー、顔パスで解錠 大京グループの穴吹工務店が開発。自社マンションに導入へ。(10/3日本経済)
- ★マンション管理業務、範囲を明確化 マンション管理業協会はマンションの管理組合から業務を受託する際に交わす見積書のモデル書式を作成した。単身世帯の増加などを背景に、各世帯の見回りなど契約書に明記されていない業務が増えている。業務内容を明確化し、サービスに見合った対価の取得につなげる。植栽の手入れなどについても契約内容に含まれるかどうかを明確化するよう定める。(10/4日本経済)
- ★高齢者の住まいに空き家活用 賃貸住宅への入居を断られやすい単身高齢者や低所得者向けに、空き家や空き部屋を活用する新たな制度が25日から始まる。(10/15日本経済)

間に合うか 国の目標2025年までの旧耐震建築物の解消

2013年改正耐震改修促進法について

2016	2013	2011	2006	2004	1995	1983	1981	1978	1971	1968	1950	1948	年
・熊本地震		・東日本大震災		・新潟県中越地震	・阪神・淡路大震災 新耐震基準の有効性が確認される	・日本海中部地震		・宮城沖地震 ピロティ等建築物の形状により倒壊等の被害		・十勝沖地震 鉄筋コンクリート造の建築物に被害		・福井地震 建築物倒壊多数発生	大地震の発生
		・南海トラフ、首都直下地震の想定被害見直し	・耐震改修促進法改正	・耐震改修促進法改正	・耐震改修促進法制定	・建築基準法改正	・建築基準法改正	・建築基準法改正	・建築基準法制定	・建築基準法制定	・建築基準法制定	・建築基準法制定	法令等の新設・改正
		2003年75% ↓ 2015年90% ↓ 2020年95% ↓ 2025年旧耐震建築物概ね解消	◎耐震化目標の設定	数値目標を盛り込んだ計画の策定を都道府県に義務付け	旧耐震特定建築物所有者に耐震化の努力義務	震度6以上の揺れにも耐える基準導入	震度6以上の揺れにも耐える基準導入	震度6以上の揺れにも耐える基準導入	震度6以上の揺れにも耐える基準導入	震度6以上の揺れにも耐える基準導入	震度6以上の揺れにも耐える基準導入	震度6以上の揺れにも耐える基準導入	分譲マンションストック数
			約530万戸 新耐震基準						約86万戸 旧耐震基準		約18万戸 旧旧耐震基準		

大地震と耐震化対策の推移

9月号では「建築物の耐震性」を取り上げ、1981年が耐震性を判断する基準となることをお伝えした。では、国の耐震化の現状はどのようになっているのか、2013年に改正された「耐震改修促進法」から、耐震化促進のための施策を確認する。

政府の耐震化目標は、住宅・建築物の耐震化目標を2015年までに90%と設定し、さらに住宅(戸建・マンション)については、2020年までに95%、2025年には旧耐震建築物は概ね解消することが目標とされている。

しかし、2008年時点の耐震化率は、住宅が約79%で、同年に達成すべき数値よりマイナス約2%と、目標達成には、一層耐震化を促進する必要がある。

1 耐震化促進のための規制強化

緊急輸送道路沿道建築物の耐震診断義務化・耐震診断結果の公表

同法改正により、自治体が耐震改修促進計画で指定する緊急輸送道路沿道の、旧耐震基準建築物所有者は、耐震診断を義務付け、結果を報告する義務が課され、耐震診断の結果は、地方自治体が公表することとなった。

2 耐震化促進のための措置

容積率・建ぺい率の特

耐震改修工事が増えることになっても、既に容積率・建ぺい率を使い切っている場合は改修できないが、耐震改修のためであれば、容積率・建ぺい率を緩和する特例が設けられた。

耐震性の表示制度創設

耐震性の有無を建築物の外観から判断することは困難なため、耐震性の有無を認識できるように、耐震性があることを建築物利用者が見やすい場所や広告に認定証を表示できる制度(図2)が創設された。

建築物の耐震化を促進すること

政府は、建築物の耐震化等を促進すること、南海トラフ地震では人的被害を概ね8割、建築物の被害を概ね5割減らし、首都直下地震でも、人的被害を約1500人、建築物の被害を約2万7千棟まで減らすとしている。

被害が最小限になるよう

マンションでは「形状」が創設された。マンションでは「形状」が創設された。マンションでは「形状」が創設された。

マンションの耐震改修

マンションの耐震改修の1で可能なマンションでは「形状」が創設された。

耐震性の表示制度の認定証

この建築物は、建築物の耐震改修の促進に関する法律第22条第2項の規定に基づき、耐震診断結果又は検査に対する安全上これに準ずるものとして認定された建築物であると認められる。

耐震性の表示制度の認定証

この建築物は、建築物の耐震改修の促進に関する法律第22条第2項の規定に基づき、耐震診断結果又は検査に対する安全上これに準ずるものとして認定された建築物であると認められる。

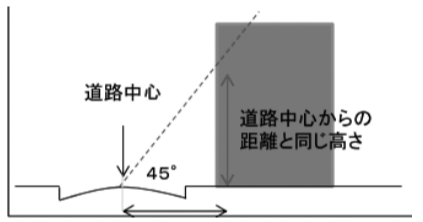


図1 耐震診断義務のある建築物

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

巨大地震の想定被害の拡大

また、2011年の東日本大震災を踏まえ、南海トラフ地震や首都直下地震の被害想定の見直し

ぶっくがいと

「マンション管理組合会計の手引き」

～基本から仕訳を中心にして～(平成29年10月改訂)
公益財団法人マンション管理センター

管理組合における会計業務について具体的な会計処理方法に主眼を置きその仕組みを解説。平成28年3月のマンション標準管理規約改正の内容に関連した項目を見直し改訂。定価2,365円(税込・送料93円)
http://www.mankan.or.jp/、問合せ＝TEL03-3222-1535

基準適合認定建築物

この建築物は、建築物の耐震改修の促進に関する法律第22条第2項の規定に基づき、耐震診断結果又は検査に対する安全上これに準ずるものとして認定された建築物であると認められる。

建築物の名称
建築物の位置
認定番号
認定年月日
認定者

耐震診断から耐震補強工事までのワンストップサービス

耐震診断から耐震補強工事までを一貫施工

建物劣化診断から大規模修繕工事をワンストップで

耐震補強工事と合わせて修繕やバリューアップも

私達グループでは、耐震補強工事と大規模修繕工事やバリューアップ工事を合わせて実施することも可能です。仮設などの重複を避け費用を削減し、その分をバリューアップに回す事で資産価値の向上も合わせて行います。

新日本管財株式会社

Tel:03-3279-3046 URL: http://www.snkanzai.jp 営業担当: 渡辺・相原

新日本リフォーム株式会社

Tel:03-3241-8814 URL: http://www.sn-reform.co.jp 営業担当: 渡辺・相原



★保存版★



ここに掲載した会社は、特にNPO日住協をはじめ諸団体、各管理組合において実績があり、実質的な評価を得ている企業です。施工技術、アフターケア、製品等につき大きなトラブルや問題をおこしている企業は掲載を見合わせておりますので、一応の安心の目安としてご利用下さい。各企業に関する質問等は本紙までお寄せ下さい。

●管理組合の実績と評価に基づいた……

メンテナンス企業ガイド

Table with 3 columns: 企業名, 所在地/電話, 主な技術・工事・業務内容. Includes categories like 防水・塗装・大規模修繕工事, 耐震, and 材料メ・防カ水.

Table with 3 columns: 企業名, 所在地/電話, 主な技術・工事・業務内容. Includes categories like 給・排水設備(赤水対策他), エレベーター, 電気, 手サッ, (結露), (修繕).

お問い合わせ
アメニティ編集室

03-3666-1973

各社の実績資料等は管理組合の閲覧用として編集室にファイルしてありますのでご利用下さい。

インターネットホームページでもご覧になれます。
マンション・メンテのホームページ
http://www.mansion.co.jp/

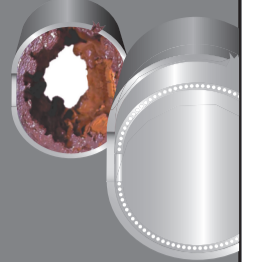
☆代表取締役変更
南海工業株式会社 代表取締役 幸崎 龍史
(前社長 伊勢雄太氏は会長職に)

第三の再生パイプ工法
PIPE IN PIPE
パイプの中にFRP管を作る更生工法

配管を強靱にする排水管更生で
 ビル・マンションを元気にする会社
P・C・Gグループです！



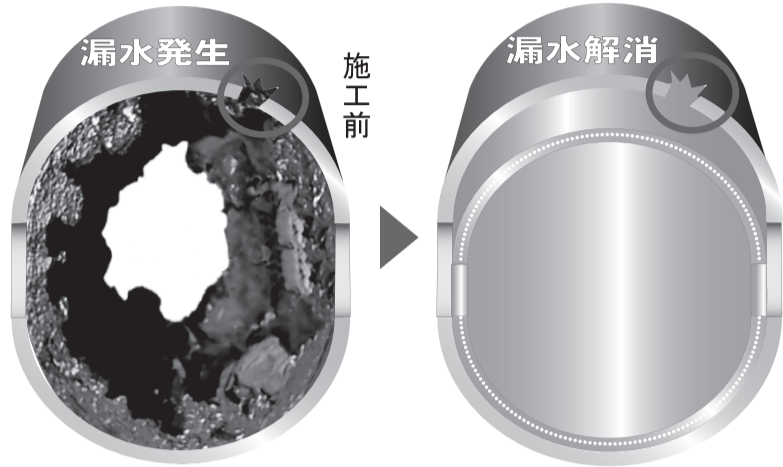
AICHI Environmental Award 2012
 愛知環境賞受賞



— P・C・Gは排水管更生業界6年連続施工実績No.1のブランド工法です！ —

●水道用亜鉛めっき鋼管
 15年～20年程度
 ●硬質塩ビ管30年程度
 ●排水用鉄管30～40年程度
(修繕周期) ※国土交通省マニュアルより

ビル・マンションの古くなった排水管、それも修繕周期を過ぎた穴の開いた老朽管も、敷設したままで再生できる方法なんて、あるわけないと思いませんか？
P・C・Gなら...それができます！



配管を強靱にする
排水管更生技術

ハンマーで叩いても大丈夫！
破壊試験でも他に類を見ない強度です。

FRP管と既設管を一体化※
 これまでの更生工法とは品質と工期や保証期間が全く違います！！
安心の20年保証
カッターでも傷れにくい「スーパーワックスクロス」
施工費は更新工事の1/2程度

※一体管は独立管と違い、竣工後縦本管においてズレ落ちることがありません！

P・C・Gグループは11月15日(水)～17日(金)東京ビッグサイト(東1ホール)で開催の『団地・マンションリノベーション総合展』特別企画「NPO日住協マンション管理フェア」に出展します。
 他工法との違いをお確かめください。



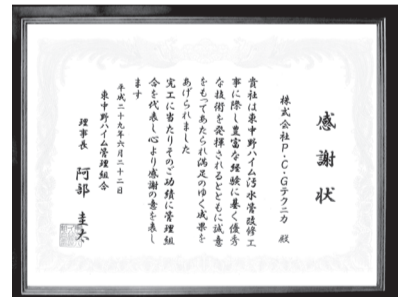
日住協「マンション管理フェア」に出展！！

管理組合様に
 支持され
 感謝される
 会社です。

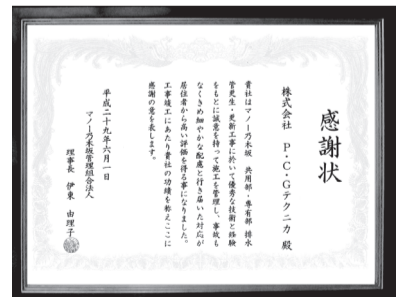
今年も3管理組合様より感謝状をいただきました。



<南朝潮コーポ管理組合様>



<東中野ハイム管理組合様>



<マノー乃木坂管理組合法人様>

特別企画「NPO日住協マンション管理フェア」
 出展ブース配置図 ※敬称略

京浜管鉄 工業 1-S08	いずみテクノス 1-T07	早川ゴム 1-T05	都市拓業 1-T04
建装工業 1-R08	日本住宅管理 組合協議会	P・C・Gグループ (P・C・Gテクニカ P・C・GTEXAS) 1-Q04	
マルナカ 1-Q08			

11月～12月の東京展示会出展予定

11月15日(水)～17日(金)
団地・マンションリノベーション総合展
(日住協マンション管理フェア)
東京ビッグサイト

12月7日(木)～9日(土)
エコプロ2017
 東京ビッグサイト

12月13日(水)～15日(金)
住宅・都市イノベーション総合展
 東京ビッグサイト

展示会の最新情報については、ホームページでお確かめください。
<http://www.pcgtxas.co.jp>

一般社団法人 P・C・G協会事務局
株式会社 P・C・GTEXAS
 創業平成13年 / 資本金5,000万円

一般社団法人 P・C・G協会工法開発元
株式会社 P・C・Gテクニカ
 創業昭和39年 / 資本金9,800万円

首都圏本部
 〒141-0001
 東京都品川区北品川
 5丁目7番14
 グローリア初穂御殿山1階
 TEL 03-3440-6401



本社 / 開発センター
 〒468-0015
 名古屋市天白区原
 1丁目1204番地
 P・C・Gビル
 TEL 052-804-0081



阪神営業所
 〒663-8141
 兵庫県西宮市高須町
 1丁目5番3-103号
 TEL 0120-014834

P・C・Gは6年連続
No.1
 排水管更生

無料電話 0120-014834 フリーダイヤルもおいしゃさんよ
<http://www.pcgtxas.co.jp>

緑のちよつと良い話

〈8〉

外歩きが気持ち良い季節になってきました。今回は少し足を伸ばして公園の話をしてみようと思います。

皆さんは全国にどれくらいの公園が整備されているかご存知でしょうか？大小合わせて10万箇所を超える公園が整備されています。公園は遊びや癒し・休息の場等として利用されることが多いですが、公園内の緑や池等がヒートアイランドの緩和や生きものの棲み家としての機能や地震等が発生した際の避難所や延焼防止の機能等も持っています。

公園に行ってみませんか？



パークヨガ

ウェディングパーティやにに応じていろいろなものしたり、素敵なカフェがあり。健康づくお茶を楽めたり、ピクリ「里山体験」というニックイベントが開かれたキワードから、気軽に参加できるイベントを共に進化しています。近年の新しい取り組みいつもと違った楽しみを多種多様、公園の特性見つけに出かけてみませんか？

●健康づくり 広々とした芝生広場の上での青空ヨガやストレッチの講座、起伏のある地形を利用したウォーキングやジョギング講座など、体力や年齢に応じた健康づくりをサポートしている公園があります。

●里山体験 かつて見られた農家の風景(畑や家屋、作業場)を復元した中で農作業を体験したり、収穫した野菜を使った収穫祭やお餅つき、わら細工や昔遊びなど、子供からお年寄りまで一緒に体験、楽しめるイベントを開催している公園があります。

(株式会社グラク、西山秀俊)

Mrs.タエコのマンション物語

タエコ'sライフ

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。朝方寒くて目が覚めてしまつて、まだ起きる時間ではなかったりして損した気分になってしまっています。布団を掛け直して寝過ぎてしまつてもあります。そろそろ寝室に温風ヒーターが必要な季節になって来ました。



目の下のくまやほうれい線 年齢の壁に日々抵抗 スポーツクラブで健康維持!

に突入です。目の下のくまや深く刻まれたほうれい線に、クリームを塗り込みつつ、明日の朝には消滅していることを念じながら眠りにつくのですが翌日もすっかり私の側には駄目でしょう、いくらなんでも思っています。我が身を鏡に

しかし、私は常にその年齢

●第1回「マンションリフォーム」共用部分技術講座」テーマ「平成28年熊本地震」に学ぶ

大人と子供の楽しい算数 【解答】 上りは12÷4=3時間、下りは12÷6=2時間となり結局、24kmの道のりを5時間かかっているので、平均の速さは24÷5=4.8kmということになります。

オリーブオイルを旅する ◆「モノ」が回るころ ◆「モノ」が回るころ ◆「モノ」が回るころ

脳と子供の楽しい算数 (30) 出題・松 <平均の速さ> 【問題】 とも子さんは、12kmの山道のハイキングに行き、上りは時速4kmで下りは時速6kmで往復しました。平均の速さは時速5kmと考えると良いのでしょうか？

団地管理組合法人西小中台住宅 西小中台池周辺広場改修工事見積参加会社募集

宇喜田ホームズ 給排水設備改修工事見積参加会社募集

厚木岡田団地 アルミサッシ・玄関扉改修工事見積参加会社募集

