

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

アムニティ

集合住宅管理新聞

発行所
アムニティ編集室
(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477号*

2022年(令和4年)

6月5日(日)

www.mansion.co.jp/

管理計画認定制度 認定申請を管理に生かす機会に

4月から始まった国の「管理計画認定制度」。制度開始から2カ月が過ぎても、自治体の「マンション管理適正化推進計画」の策定が進んでいないため、申請を行ったマンションはまだ少ないと思われませんが、同制度について改めて考えます。

このように管理不全マンションは、地域の不安要素となることも、地域自治体にとって、不測の財政支出を伴う可能性が大きくなります。

適切な管理で長くマンションに住み続ける

昨年滋賀県で、ある分譲マンションが行政代執行により解体されたことを記憶の方もいると思います。同マンションは長年管理されることがなかったため、建物の老朽化が進み、壁の崩落やアスベストの飛散等が確認されたため、解体されました。

適切な管理が必須なことは論を待ちません。マンションの将来像を考える

そこで、適切な管理が担保されるよう、同制度

解体費用約1億8千万円の回収見込みはまだ立っていないようです。

このように管理不全マンションの将来像を、管理組合及び居住者を含めた議論のうえ描き、そのために管理組合の運営はどのようべきか、快適な居住環境を継続できる長期修繕計画はどのようであるべきか、計画実行の裏付けとなる修繕積立金は、いくら必要なのかを

検討する必要があります。これは、行政側からすれば、「管理不全マンション」を未然に防ぐための基準です。基準を表面的になぞれば、すでに基準を満たしている管理組合もあれば、満たせない管理組合もあるでしょう。

しかし、認定申請にあたっては、もう一歩踏み込んで、マンションを将来どうしたいかという将来像を描いた上で認定申請を考えたいものです。

このあたりをどう管理組合の将来像を、管理組合及び居住者を含めた議論のうえ描き、そのために管理組合の運営はどのようべきか、快適な居住環境を継続できる長期修繕計画はどのようであるべきか、計画実行の裏付けとなる修繕積立金は、いくら必要なのかを

検討する必要があります。これは、行政側からすれば、「管理不全マンション」を未然に防ぐための基準です。基準を表面的になぞれば、すでに基準を満たしている管理組合もあれば、満たせない管理組合もあるでしょう。

しかし、認定申請にあたっては、もう一歩踏み込んで、マンションを将来どうしたいかという将来像を描いた上で認定申請を考えたいものです。



ハコネウツギ(箱根空木)

スイカズラ科

名づけて庭園パステル色という北海道産の花が、赤い花びらと白い中心のコントラストが美しい。箱根といわれる庭園パステル色という北海道産の花が、赤い花びらと白い中心のコントラストが美しい。



マンションの花木

〈主な記事〉

- ◇マンションの肖像 2面
- ◇マンション建物Q&A 5面
- ◇ライフラインを考える 2面
- ◇災害関連死ゼロの社会 6面
- ◇マンション100年化計画 3面
- ◇タエコさんの生活エッセイ 6面
- ◇メンテナンス企業ガイド 4面
- ◇老後の新生活情報 7面
- ◇NPO日任協業務案内 5面
- ◇オーブオイルを旅する 7面
- ◇論議・ハイリッヒの法則5面 8面
- ◇美しく生きるための音楽 8面

NPPO日任協は、6月3日(金)に事務所を移転し、6月8日(水)より新しい事務所にて業務を開始します。新しい事務所の場所等、詳細は5面の案内をご参照下さい。

へお知らせ

現実には、すでに役員は様々な活動を通して、組合もあつたり、将来的に望ましい長期修繕計画を実現するには、修繕積立金の値上げが避けられない現実と直面するかも知れません。

管理組合の実態に沿った基準づくりが求められます。

課題を共通認識に

最近話題のSDGs(持続可能な開発目標)は、様々な活動を通して、最終的には「誰一人取り残さない社会」の実現を目標としています。

課題を管理組合及び居住者の管理上の共通認識にし、それをどう乗り越えていくのか、その議論のスタートに認定制度を活用したいものです。

シヨンのあり方では、議論が進まなくなり、そのための必要なマンションに関する情報はオープンに公開し、共通の認識のもと、議論を深めていく必要があるでしょう。

硯滴

「なぜこの国は重大事件が起こるたびに危機管理の戦略の失敗を繰り返すのか」★この根底にある問題を扱います」とした柳田邦男氏の『この国の危機管理失敗の本質』が発行された★柳田氏は一九六六年の連続航空機事故以来、事故や災害の取材を続けてきた★氏によれば最近十年余りでは東日本大震災、東電原発事故、コロナ感染症が三大大事である★これにたいする国の対応の根底に国民の生命と生活を守る長期戦略がないという★

マンション関連の動き

- ・マンション改良工事助成の募集を開始/東京都
- ・令和4年度「東京防災学習セミナー」募集開始/東京都
- ・「昇降機の維持管理指針及び地震対策等に関する説明会」を全国で順次開催/国土交通省



住まいのしあわせを、ともにつくる。
住宅金融支援機構

マンション管理組合のみなさまへ
住宅金融支援機構が修繕積立金をお預かりします。

マンションすまい・る債 応募受付中!!

2022年度 応募受付期間 4月18日(月)~10月14日(金)募集口数150,000口

応募受付期間中の応募については、全て受け付けます。ただし、募集口数には上限があるため、上限口数に達する見込みとなった場合は、応募受付終了日を上記より早い日に変更する可能性があります。その場合は、変更後の応募受付終了日の1か月前をめどに機構ホームページ等にてご案内します。なお、応募受付終了日を変更した場合であっても、受付郵便局の消印が変更後の応募受付期間内である応募については、全て応募を受け付けます。

10年満期時年平均利率

0.208%(税引前)

経過年数に応じて年平均利率は年々アップし、10年満期まで預けた場合の年平均利率は0.208%(税引前)になります。

お問合せ先 住宅金融支援機構お客さまコールセンター住宅債券専用ダイヤル

資料請求先 0120-0860-23

・営業時間 9:00~17:00(土日、祝日、年末年始は休業)
・国際電話等でご利用いただけない場合は、次の番号におかけください。
電話:048-615-2323(通話料金がかかります)

「マンションすまい・る債」の詳細はこちらから!

すまいる債

検索

<https://www.jhf.go.jp/loan/kanri/smile/index.html>

情報INDEX

- ★都内1983年以前建築のマンション「管理不全の兆候」16% 都はマンション管理組合に管理状況の届けを義務づける条例に基づき管理組合に関する明確な規定が定められた1983年までに建てられた住戸数6戸以上のマンション約1万2千棟を調査。(4/18朝日)
- ★老いるマンション、「適正管理」認定制度が始動 国や自治体が定める基準を満たすことが認定の条件で、建物の老朽化と所有者の高齢化が進む中、管理不全に陥るマンションの抑制に期待がかかる。一方で申請は義務ではなく、制度の周知も進んでいない状況にあり、どれほど浸透するかは未知数だ。(4/21東京)
- ★「くらし考」高齢化するマンション・認知症編(上・中・下) 自宅介護・オートロックの「壁」、見て見ぬふりは…管理員の戸惑い、生活支援や見守り・自分たちで。(4/21、25、26朝日)
- ★横浜市、マンション管理適正化の推進計画 「横浜市マンション管理適正化推進計画」を策定。管理状況の把握を進めるとともに、建物の老朽化や高齢化に伴う管理組合の担い手不足など課題を抱えたマンションを支援する。(4/28日本経済)
- ★団地見守る「縁側」交流、八王子市・館ヶ丘自治会の挑戦 館ヶ丘団地の自治会は自転車改造した「団地タクシー」や気軽に立ち寄れる「団地の縁側」など、孤立を防ぐ取り組みを進めている。(5/5東京)
- ★マンション管理員が見た認知症のリアル 約3割が対応経験「あり」。(5/9朝日)
- ★「暮らし考」高齢化するマンション・マネー編(上・中) 「言われるがまま膨らむ修繕代金。無関心な住民・水増し請求の温床、底ついた積立金・月5千円値上げ」「修繕積立金値上げ必要では？話し合い不調、将来の試算価値に不安」。(5/12、19朝日)
- ★老いるマンション、「終活」への備え直視して原状と展望、専門家に聞く。(5/19東京)

ぶっくがいと

「マンション改修モデル事例」

(積算資料ポケット版マンション修繕編<別冊>)
一般財団法人 経済調査会/編集・発行



高経年マンションの再生の「改修」について検討を行っている管理組合向けに、進め方とポイントをこれまでに実施された事例を交えてわかりやすく紹介。主要目次=巻頭企画、基礎知識、モデル事例、災害特集。定価1210円(税込)

関連業界



マンション改良工事助成の今年度募集開始

東京都は、分譲マンションの適正な維持管理の促進を目的に、(独)住宅金融支援機構の「共用部分リフォームローン」を活用して、共用部分を計画的に改良・修繕する管理組合に対し、機構の利子を一部助成(利子補給)する「マンション改良工事助成」の募集を開始した。

融資の対象となるのは、大規模修繕工事はもちろん、防犯カメラの設置や宅配ロッカー、EV(電気自動車)充電器等の設備設置費用等のマンションのバリューアップ工事まで、共用部に関する幅広いファイナンスニーズに対応する。融資期間は最長15年。担保、保証人、保証料は不要。融資額は、工事見積書がなくても、同社の融資額事前シミュレーションで概算の融資可能額を算出する。

第18号 隔月掲載

特別企画

マンション100年計画ニュース

発行 株式会社東京プランニング
マンション100年計画研究所

建装工業株式会社は、「マンション100年計画画研究所」を応援し、管理組合のパートナーとして「マンションの価値づくり」の提案と施工を行います。

排水設備が抱える問題

排水管の維持・管理は、とても重要です。日常、目視によって確認できないので、漏水が発生してはじめて問題が現れます。老朽化による排水設備から生じる事例をご覧ください。

老朽化した排水設備から生じる事例

| 現象 | 状況 | 原因 |
|-------|-------------------------|---------------------------------------|
| 流れが悪い | 排水するが流れにくい | A) サビによる管内閉塞 |
| ゴボゴボ音 | 排水を流すと他の衛生器具よりゴボゴボと音がする | B) スケールなどの滞留 |
| 異臭がする | 各所の排水口よりドロドロの臭いがする | C) 汚れの付着から不衛生な環境 |
| 虫の発生 | 衛生器具周りにコバエが湧いている | D) 封水切れ |
| 漏水 | 上階での流される排水が天井より漏水する | E) サビの進行による破損・腐食 F) 高圧洗浄ホースによる管の欠損 |

上記の現象は居住者が確認をし、管理組合に連絡をし、直ちに調査をするといった取り組みが求められます。今回はFの「高圧洗浄ホースによる管の欠損」について記します。

高圧水洗浄による排水管の漏水

築20年のあるマンションで、漏水事故が発生。原因は排水管の立て管と専有部分の横引き管の接合部分の下端の角に穴が空き、そこからの漏水です。その真因は、排水管の高圧水洗浄作業によって引き起こされていたことがわかりました。

高圧洗浄は、高圧水をノズルに送る直径1cmほどのホースを雑排水管に挿入して行います。この作業によって排水管のタテ管と専有部分のヨコ引き管の接合部の下端部が削れ、穴が空いて、漏水を引き起こすといったことが多発しました。原因はステンレスメッシュ被覆ホースを洗浄の際に、押し引きを繰り返すことで、ノコギリで角の部分を削り取る状態になり、削れることが明らかになっています。

穴があいても、排水と一緒に流れる食材が穴に詰まることから漏水は目立ち、高圧洗浄のたびに漏水が発生し、最初は原因がつかめません。洗浄のたびに穴は大きくなり、漏水

が常態化することで、やっとな箇所が特定できません。

ポリウレタン被覆ホースの使用

洗浄業者はステンレスメッシュに替え、ポリウレタン被覆ホースを使用するようになっていきます。しかし、ホースの押し引きがスムーズにいかず、管の曲がりが多いと奥に届かせることがむずかしく、洗浄がずさんではないかとの声もありました。

そのようなことから、業者は作業効率のよいステンレスメッシュのホースを再び使い始めたといったことから、このような漏水が起きたのです。

高圧洗浄の仕様書を作る

洗浄の容易性や確実性を考えるとメッシュホースが有利ですが、管に傷を与え、漏水の原因となります。ある管理組合では、専門家に仕様書を作成してもらい、秒速70cmでメッシュホースを操作して高圧水洗浄を実施しています。メッシュホースのマイナスを知り、操作で補う。そのようなことも可能です。しかしこれは高圧洗浄業者と打合せを行い、十分に理解をもらってから作業してもらうことが必要です。

また、横引き管にメッシュホースを入れ、立て管に達したところで、その部分の清掃はやめ、立て管は、立て管だけの洗浄を行うという方法にすれば、角が傷付けることはありません。

洗浄業者任せにせず事例を学び、排水管を長持ちさせつつ、しっかりと清掃を行う方法を検討してみましょう。

これらは、いろいろな案件に応用できます。

水の浸入が建物を劣化させる

コンクリートの建物の維持・保全には、水の浸入防止が必須です。外壁の塗装は雨の浸入を防ぎます。一方、給排水管からの漏水も建物劣化の元凶なので、漏水をもたらし原因を知り、それを発生させない、すぐに対処するといったことが不可欠になります。

そのためにも、居住者からの漏水報告を早めにキャッチし、調査・修繕等を行う仕組みを整えておくことも100年計画を進めるマンションには欠かせません。

管理組合の法律問題お任せ下さい

管理費滞納 総会運営 工事妨害 規約改正
迷惑居住者 建替え etc.

本紙「マンションの法律Q&A」執筆の弁護士が対応いたします。
管理組合からの初回相談(30分程度)は無料
管理組合の顧問も承ります(顧問実績多数)

コンパサーレ法律事務所

千葉市中央区本千葉町1-1日土地千葉中央ビル5階
電話 043-202-2336
FAX 043-202-2337
弁護士 石川貴康



建装工業は、超高層の改修や管理組合の「マンション100年計画」を応援し、団地再生や外断熱などの環境改善を含め、多角的な取り組みを行っています。

おかげさまで119年

マンションの工事はトータルでお任せください



- 大規模修繕工事
超高層・団地再生・外断熱等による環境改善
防災・水害・耐震補強工事
 - 給排水設備・内装工事
 - 建物ビル・商業施設・倉庫棟(住戸複合型)
 - 診断・設計業務
- ※各種補助金の活用も豊富な実績があります。

KENSO Magazine

マンションライフの未来を考える
マンションにまつわる
さまざまな情報をご覧ください。



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
〒105-0003
東京都港区西新橋3-11-1
TEL. 03-3433-0503 FAX. 03-3433-0535



★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 4 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 (専業大手), 耐震, 材料・防カ水, 販材.

Table with 4 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), 会社管理, エレベーター, 手サツ摺ッ, 不動産, 改浴修室.

(お問い合わせ)

アメニティ編集室

☎03-3666-1973

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

https://www.mansion.co.jp/

<お知らせ>

NPO日住協の業務

(業務時間と相談対応)

■新型コロナウイルス感染防止にあたって本部事務所での業務は、引き続き月曜日から金曜日の午前10時から午後3時までとしています。

■相談業務は次のとおり行っています。相談をお寄せいただく場合、相談内容を整理し、相談の趣旨等を明らかにした上でお電話をお願いします。

- (相談業務の種類)
- 電話相談：一回あたり10分ですので、相談内容を整理した上でお電話をください。
- Webサイト：トップ画面上部にある「相談」に必要な事項をご記入ください。混み合っていますので、返信は遅くなることがありますので、あらかじめご了承ください。
- 専門相談会：お電話でご予約下さい。

<各種専門相談会>

- * 相談会お申し込みにあたっての共通のお願い
- 相談は一回60分です
- 相談料：会員管理組合は無料
一般管理組合は5,000円

- 相談は、電話相談以外はすべて予約制ですので、お電話での予約をお願いします。
- 相談にあたって、必要な資料などをあらかじめ送付していただくことがあります。また、当日お持ちいただくこともありますので、ご了承ください。

- 法律相談会
弁護士が対応します。
管理組合運営にあたっての法律相談で区分所有法・管理規約等の相談。

- 建物・設備相談会
建物・設備の専門家が対応します。
長期修繕計画・大規模修繕・給排水設備・配管・電気設備・ガス設備等の維持管理・改修などについての相談。

- 管理組合運営相談会
NPO日住協の理事が対応します。
理事会運営・総会運営などについての相談。規約などの点検・管理委託契約についての相談、管理会社に対する相談など。



NPO日本住宅管理組合協議会
(略称/NPO日住協)

156管理組合(約4万5千戸)等が加盟している民間の管理組合団体で昭和44年(1969年)創立以来53年間、管理組合を支援しています。

住所 〒101-0041 東京都千代田区神田須田町 1-26-2 松浦ビル36階
電話 03-5256-1241
FAX 03-5256-1243
http://www.mansion-kanrikumiai.or.jp
eメール info@mansion-kanrikumiai.or.jp

NPO日住協 事務所移転のお知らせ

(新住所)
〒101-0041
東京都千代田区神田須田町
1-26-2 松浦ビル六階

(電話)
03-5256-1241
(FAX)
03-5256-1243
※電話・FAX番号の変更はありません。

(業務開始)
2022年6月8日(水)

<NPO日住協事務所案内図>



ハイリッヒの法則を知る 知床観光船の教訓

◇乗客の命を軽視した知床観光船
知床の観光船の運行会社の社長は、運行管理者として「3年以上の実務経験がある」と届け出ていたが「船舶免許は持っていないが」など、多くのいい加減な運営が明らかになっている。

海上運送法施行規則は、運行管理者の要件として、船長として3年以上または甲板員として5年以上の経験・運行管理の3年以上の実務経験などと定めている。当初、社長

は船長が運行管理者だと説明し、「運航について社員に任せている部分が多かった」としていた。

◇事故を未然に防ぐために「ハイリッヒの法則」は、労働災害の分野で知られ、事故の発生についての経験則でアメリカのハイリッヒ氏が明らかにした。1件の重大事故の背後には、重大事故に至らなかった29件の軽微な事故が隠れており、さらにその背後には事故寸前だった300



り、現在に至るまで多くの労働現場で事故への注意喚起に活用されている。この法則が示す教訓は、大

◇管理組合でも活用できる
現在ではオフィスワーク分野でも活用されており、「経営危機を招くようなコンプラ違反の1件の重大事故の背後には、不祥事の芽となる多数のヒヤリハットが隠

れている」「顧客から1件のクレームが寄せられたら、背後には同様の不満を持っている多数の顧客が存在している」などが考えられる。

ハイリッヒの法則の教訓を知り、活用することは、どのような職場でも、もちろん管理組合においても有効である。

さらに、大規模修繕工事において職人等の落下事故を起こさない、起こさせないためにも事故の芽を摘みたい。これらの報告と対策を管理組合と施工会社が共有し、人の命を大切に取る取り組みを行い、NPO日住協論説委員会

マンションの建物

Q & A

「建物相談会」から



修繕設計はこの程度で良いのか？

【回答者】
NPO日住協協力技術者
一級建築士 山田 俊二

A 修繕設計は管理組合担当理事や役員と打ち合わせながら修繕範囲や修繕グレードを決めていくことが必要です。そのため、いきなり修繕設計を開始せず、「基本計画」という設計事務所からの劣化調査等を踏まえた修繕部位・範囲、修繕方法の概要の提案がなされそれを元に、設計者と管理組合とで何度か打ち合わせをし管理組合の予算内で出来る修繕の方針を決めます。

Q 大規模修繕工事の調査設計を設計コンサルタントに依頼しました。先日、設計が完了し、成果図書が提出されましたが、劣化調査報告書と基本計画という打合用で作った各所の劣化写真とその部位の塗装塗替えとか再防水とか下地補修程度の修繕内容が記されたものと、見積内訳書、塗料と防水の材料メーカーの仕様表だけです。これで、適切な工事内容が工事会社に伝わるのでしょうか？

は、施工会社が見積や工事が出るように仕様書や図面で修繕の詳細な内容を表現する事です。この実施設計も、管理組合に分かりやすく内容を説明しながら完成させることが必要です。設計事務所によっては管理組合と前記基本計画のみを打合せし、実施設計は行わなかったり、実施設計はほとんど開示せず、設計事務所だけで作成してしまう例が見られますが、実施設計は発注内容の要です。必ず管理組合に説明が必要で、又、この実施設計が上記の設計者の意図を明確に施工者に伝える内容になっていることが必要です。

設計内容が材料メーカーの仕様や転記だけで作られ、設計者の設計意図が不明瞭で、防水・塗装・シーリングの修繕だけでなく、他の修繕がほとんど盛り込まれなかったり、修繕方法の詳細が記載されず、施工会社におまかせの内容だったりして、前記の内容を網羅した実施設計図書はA4で100ページ以上になるのが一般的です。お問い合わせの内容では、基本計画だけで実施設計が行われていない事例だと思います。

災害関連死ゼロの社会を目指す

<23>

◆福祉避難所

災害時に自宅に住めなくなった住民が臨時に生活する宿泊可能な施設を「避難所」と呼びますが、その避難所には「一般避難所」と福祉避難所があり、福祉避難所は「一般避難所」とは原則としてありませんが、そのために、災害時に、自宅の焼失、倒壊等に より生活の場を失った場合は、まず、最寄りの小学校などの一般の指定避難所に避難する必要がありま

◆福祉避難所の対象者

災害時に一般避難所での生活に支障をきたし、何らかの特別な配慮を必要とする高齢者、障害者、妊産婦、傷病者、乳幼児、病弱者などが対象となります。実際に熊本地震の際に福祉避難所に一般の避難所が押しかけたことにより、本来助けが必要なたった避難所の方々に配慮がなされなかった事例が生じています。

福祉避難所とは、高齢者や障害者、妊産婦など、避難所の生活において特別な配慮が必要な方々を、その家族を受け入れるための設備、器材、人材を備えた避難所施設のことをいいます。

福祉避難所へ避難するまでの流れ
福祉避難所はあくまで避難所は開設していない

①大雨や地震などの災害発生時には、身の安全の確保を最優先の上、避難行動をとる。
②発災後直後には福祉避難所は開設していない

一般社団法人日本環境保健機構
https://jeho.or.jp/
東京防災学習セミナー事務局
TEL: 03-5542-0232
https://tokyo-bousai.online/



ため、要配慮者の方も災害発生時に一般の避難所へ避難する。但し、政府によって福祉避難所としての指定を促進するとともに、事前の避難が必要となる、人的物的体制の整備を収集し、その後、福祉避難所へ避難する方々を決定し、本人へ連絡がいく。忘れてはならないことは、福祉避難所は行政が施設の被災状況や受入可能な数等を把握した上で開設するため、まずは公民館や小学校などの避難所へ避難する必要があり、災害発生時に直ちに開設されるものではないということ。但し、政府によって福祉避難所としての指定を促進するとともに、事前の避難が必要となる、人的物的体制の整備を収集し、その後、福祉避難所へ避難する方々を決定し、本人へ連絡がいく。

実在する組織をかたるフィッシングメールに注意!

(事例1)



大手通販サイトからクレジットカード番号を登録し直すようとのメールが来たので、記載されていたURLをクリックし名前やカード番号などを入力した。その後、約1万7千円分のカード利用がされていたことが判明した。(80歳代男性)

メールに記載されたURLには安易にアクセスせず、事業者の正規のホームページでフィッシングに関する情報がないか確認しましょう。日ごろから公式アプリやブックマークした事業者のサイトにアクセスすることを習慣にしましょう。

メールのURLにアクセスし、個人の情報を入力してしまうと、クレジットカードや個人情報不正利用されるおそれがあります。もし、アクセスしてしまっても、個人情報情報は絶対に入力してはいけません。

困ったときは、すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。(消費者ホットライン188)。

独立行政法人国民生活センター「見守り情報」

Mrs.タエコのマンション物語

タエコ'sライフ



断捨離で出て来た懐かしの品々
薬局で買ったカエルの人形
亡き母とのあたたかき思い出

新しい年を迎えてから半年目の六月です。コロナ禍は、いつまで続くのかと予防に励みながら日々過ごしています。が、少しずつ規制も緩和されて来ました。油断は禁物だとは思っています。それでも、少しずつコロナ以前の生活に戻りたいと思いはじめます。

コロナ以前、夢中になって通っていたスポーツジムは、感染が心配だったので休会していました。スタジオアプロ

入れました。仕事柄、万が一があったら困るので仕方ありませんでした。そんな訳で、仕事が休みの日でも早起きして、まずはスポーツジムで汗を流してから

いとなを考えると、コロナ禍で多くの方々がそぞろだった様に、家中の大掃除、断捨離をいたしました。3LDKのマンションの居室に驚く程の不要品が収まっていた事は、以前

一日が始まるという生活をしてみても半減というもありました。終息したら、再び通う予定でしたが、一年が経過した頃、退会するようになると連絡があり不本意でしたが、受け

一日が始まるという生活をしてみても半減というもありました。終息したら、再び通う予定でしたが、一年が経過した頃、退会するようになると連絡があり不本意でしたが、受け

排水設備の劣化が 最終の棲家を脅かす
Zoomセミナーを開催しています
税送料込: 700円
株式会社 クロス企画

第26回リフォーム&リノベーション
「建築再生展2022」
会期/6月15日(水)
会場/東京ビッグサイト

Zoomセミナーを開催しています
税送料込: 700円
株式会社 クロス企画

テーマ/リフォーム・リノベーションによる新しい価値/省エネ・創エネ
改修/マンション大規模修繕/DX改修
事前登録で入場料1000円が無料に。HPより

排水管の高圧洗浄が10年間不要

CSC工法なら、古い排水管を抗菌仕様の排水管として再生できます。汚れ・悪臭・排水不良の原因となるバクテリアの発生を抑制することで、毎年の排水管洗浄は10年間不要。メンテナンスコストを大幅削減できる画期的な排水管ライニング工法です。

Ag+ 銀イオン配合
最短1日で工事完了

CSC Cyclone Super Coat
抗菌塗装 サイクロンスーパーコート工法 (CSC工法)

一般財団法人 建築保全センター
建築物等の保全技術審査証明*取得済み
※保全技術審査証明は工法を認定するもので、抗菌性能については審査証明の対象外となります。

給水・排水設備に価値あるリニューアルを。 **タイコー**

【本社】〒273-0005 千葉県船橋市本町7-27-15 新船橋ビル TEL.047-421-1077 FAX.047-421-1033
【東京支店】〒104-0045 東京都中央区築地1-9-2 イセツネビル2F TEL.03-3546-3700 FAX.03-3546-3710

老後の新生活

情報

口の健康を保つ①

今月からは「口の健康を保つ」と題してお送りしますが、歯が健康なうちは、できるだけ歯がとれるもの、よくかたえのあるもの、よく噛み、唾液をだす習慣をつけておきましょう。

これまで本欄では、老後の健康を保つために必要な情報をお届けしてきました。その内容を端的に言えば、高齢者ほど「よく食べ、よく動く」ということになり、しかし、これにはある前提があるのです。

噛めるから力がでる

次に運動ですが、高齢になれば筋力、筋肉が衰えることは知られていますが、筋肉に負荷を掛ければ、高齢者であっても筋肉は付いてきます。生涯、できるだけ長い期間、自分の体で動けるように、よく動いて、現在ある筋肉を維持、あるいは筋肉をつけていきたいのです。その時大切なのが歯なのです。

モノを持ち上げて、力を入れようとするとき、歯を食いしばることで始めて力が入ります。口を開いたまわりを力を入れても、力が入りません。口と筋肉はつながっているのです。

動く体を維持するためには、歯が健康であることが大切です。

【取材協力：日本橋三宮デンタルケアクリニック 99 院長 三宮 恵子】

よく噛むことで栄養の吸収を高める

高齢者ほどよく食べたほうがいい理由に、食べたいものの栄養を体に取り込む能力が衰えていることが挙げられます。

そこで、食べる際によく噛むことが大切になります。よく噛むことで、唾液の分泌がよくなり、唾液に含まれる消化酵素により食物が分解されることで、栄養の吸収がよくなります。

そして、よく噛んだものを飲み込むことも大事です。これも健康な歯があつてのこと。

高齢になると、飲み込む能力が衰えてきますが、よく噛まないことでさらに口から喉周辺の筋肉が衰え、飲み込みが難しくなるといった悪循環が生まれてきます。

歯が弱くなり軟らかい



歯が健康で噛めるから力をだせる

ことも重要なことです。人と話すことも大切

そして、口の健康を保つのに、意外と大事なのが人と話すこと。

コロナ禍以来、飛沫が飛ぶため、会食等でも人と話すときはマスクを付け、必要以上に話さない生活が続いています。

しかし、人は話すことで唾液の分泌が盛んになり、口の中の適度な湿度を維持した状態になります。一方、あまり話さない状態が続くと、口の中が乾き、それが口臭等の様々な口のトラブルの原因となります。

コロナ禍の時世では難しいかもしれませんが、人と話す機会を多くすることで、よく口を動かすようにしましょう。

このように、できるだけ多くの歯を保ち、口の健康を保つことは、全体の健康を保つことにつながっています。

集合郵便箱

納得できない!

ゴミの出し方

「コロナ禍をきっかけに、日曜祝日は終日、土曜・平日も一定の時刻から引出しにも手数料がかかるようになった。」

「ATMの維持にお金がかかるから」という理由があるから、これは追われていた。私は今のマンションへの転居の時、軽はずみで必要な物まで処分してしまったので用心して作業したが、

銀行は機械にすること、人員削減もしたはずだ。なのにサービスは低下するとは。

さて、読者にクエスチョン? エキストラバージョン・オリヴオイルには、濾過されたものと無濾過のものがあるのをご存知ですか? そう、じつは両方あるのです。それを見分けるには、以前のおさらいになります。オリヴオイルのおおまかな製造工程を見てみるのが一番かもしれません。

◆普段、口にしているのは殆どが濾過したオイル

さて、収穫されたオリヴは、遅くとも24時間以内には搾油所に運ばれ、すぐさま洗浄され枝葉や雑物が取り除かれます。つぎに洗浄されたオリブ果実はプレッシングと呼ばれる粉砕・圧搾の工程を経たのちペースト状にされます。このペーストには、まだまだ多くの果肉や水分が含まれています。これを取り除きオイルを

友人はこの機会にタンス1棟分を整理して、服を海外に送る支援団体に寄付した。ところが先日、テレビ番組で寄付の品が利用されず砂漠に積まれている様子が報道され、「逆に迷惑になったかも」と今は心配しているのだ。マンションの資源ゴミ置場に出して町会収入になった方が良かったのか、私もわからない。

「断捨離ブームもあり、ゴミは増えている。自治体の広報紙等で何らかの指示が出せないだろうか。急行の混雑状況に比べ、前後の各駅停車の混み具合を見れば、書類がどちらにあるか、一目瞭然だ。急行が走っているため、時間を無駄にすることが多くなることは、本末転倒ではないだろうか。急行は廃止するか、3667-1808

抽出するために遠心分離器にかけられます。(市販されるオイルは、通常複数品種でブレンドされます。抽出されたオイルは、ここでフィルタリングと呼ばれる最終の濾過工程に入ります。つまり、濾過されたオイルとはこのプロセスを踏んで完成されたものを指すのです。

◆普段、口にしているのは殆どが濾過したオイル

さて、収穫されたオリヴは、遅くとも24時間以内には搾油所に運ばれ、すぐさま洗浄され枝葉や雑物が取り除かれます。つぎに洗浄されたオリブ果実はプレッシングと呼ばれる粉砕・圧搾の工程を経たのちペースト状にされます。このペーストには、まだまだ多くの果肉や水分が含まれています。これを取り除きオイルを

友人はこの機会にタンス1棟分を整理して、服を海外に送る支援団体に寄付した。ところが先日、テレビ番組で寄付の品が利用されず砂漠に積まれている様子が報道され、「逆に迷惑になったかも」と今は心配しているのだ。マンションの資源ゴミ置場に出して町会収入になった方が良かったのか、私もわからない。

「断捨離ブームもあり、ゴミは増えている。自治体の広報紙等で何らかの指示が出せないだろうか。急行の混雑状況に比べ、前後の各駅停車の混み具合を見れば、書類がどちらにあるか、一目瞭然だ。急行が走っているため、時間を無駄にすることが多くなることは、本末転倒ではないだろうか。急行は廃止するか、3667-1808

抽出するために遠心分離器にかけられます。(市販されるオイルは、通常複数品種でブレンドされます。抽出されたオイルは、ここでフィルタリングと呼ばれる最終の濾過工程に入ります。つまり、濾過されたオイルとはこのプロセスを踏んで完成されたものを指すのです。

◆普段、口にしているのは殆どが濾過したオイル

さて、収穫されたオリヴは、遅くとも24時間以内には搾油所に運ばれ、すぐさま洗浄され枝葉や雑物が取り除かれます。つぎに洗浄されたオリブ果実はプレッシングと呼ばれる粉砕・圧搾の工程を経たのちペースト状にされます。このペーストには、まだまだ多くの果肉や水分が含まれています。これを取り除きオイルを

友人はこの機会にタンス1棟分を整理して、服を海外に送る支援団体に寄付した。ところが先日、テレビ番組で寄付の品が利用されず砂漠に積まれている様子が報道され、「逆に迷惑になったかも」と今は心配しているのだ。マンションの資源ゴミ置場に出して町会収入になった方が良かったのか、私もわからない。

「断捨離ブームもあり、ゴミは増えている。自治体の広報紙等で何らかの指示が出せないだろうか。急行の混雑状況に比べ、前後の各駅停車の混み具合を見れば、書類がどちらにあるか、一目瞭然だ。急行が走っているため、時間を無駄にすることが多くなることは、本末転倒ではないだろうか。急行は廃止するか、3667-1808

抽出するために遠心分離器にかけられます。(市販されるオイルは、通常複数品種でブレンドされます。抽出されたオイルは、ここでフィルタリングと呼ばれる最終の濾過工程に入ります。つまり、濾過されたオイルとはこのプロセスを踏んで完成されたものを指すのです。

◆普段、口にしているのは殆どが濾過したオイル

さて、収穫されたオリヴは、遅くとも24時間以内には搾油所に運ばれ、すぐさま洗浄され枝葉や雑物が取り除かれます。つぎに洗浄されたオリブ果実はプレッシングと呼ばれる粉砕・圧搾の工程を経たのちペースト状にされます。このペーストには、まだまだ多くの果肉や水分が含まれています。これを取り除きオイルを

友人はこの機会にタンス1棟分を整理して、服を海外に送る支援団体に寄付した。ところが先日、テレビ番組で寄付の品が利用されず砂漠に積まれている様子が報道され、「逆に迷惑になったかも」と今は心配しているのだ。マンションの資源ゴミ置場に出して町会収入になった方が良かったのか、私もわからない。

「断捨離ブームもあり、ゴミは増えている。自治体の広報紙等で何らかの指示が出せないだろうか。急行の混雑状況に比べ、前後の各駅停車の混み具合を見れば、書類がどちらにあるか、一目瞭然だ。急行が走っているため、時間を無駄にすることが多くなることは、本末転倒ではないだろうか。急行は廃止するか、3667-1808

オリヴオイルを旅する

『あなたの好みは濾過? 無濾過?』

98

◆好みはそれぞれ、濾過・無濾過

一方、無濾過のオイルとは、簡単に言えば、フィルタリングという工程を経ないものを指します。そのため、あたかも濁ったように見えます。読者の皆さんが普段使われているオリヴオイルは、色合いの違いこそ

SM

積水化学工業 SEKISUI との共同開発

私たちの排水管更生工事の特長はスバリこれです!

High quality 高品質・高耐久

工期短縮 & コスト削減

リノバライナー工法

既設管内部に密着新しい管を形成!

管内部に引き込みエアにより拡張

予備加熱により円形に復元(70%)

槽円形の形状記憶型硬質強化ビニル管

人・街・未来へ

いずみテクノス株式会社

住宅設備機器総合商社(株)小泉グループ

お気軽にご相談ください

03-5335-7601 (FAX 03-5335-7611)

URL: <http://www.izumitechnos.co.jp>

本社: 〒167-0043 東京都杉並区上荻2-19-17
 横浜営業所: 〒226-0021 横浜市緑区北八潮町1103-1
 埼玉営業所: 〒350-1105 埼玉県川越市今成2-41-1
 千葉営業所: 〒264-0016 千葉県千葉市若葉区大宮町2176-1

確かな技術と安価な工事費

排水管再生工事のパイオニア

マルチライナー工法

BCJ-審査証明-57

ライニングイメージ

エアで送りしめず

形成速度約1m(分)

先導機が引かれます

完成

▲排水管の中に空気を反転挿入のイメージ図

▲排水立てる現状

▲ライニング後

トラップライナー工法

浴室排水トラップ(TSB)の形状記憶型

▲浴室排水トラップ工法

▲ライニング後

▲完成後の断面図

排水管再生工事のパイオニア

株式会社 マルナカ

〒254-0014 神奈川県平塚市四之宮7-1-27
 TEL 0463-79-6161 FAX 0463-79-6160
 E-mail: marunaka@maruliner-honbu.co.jp
 URL: <http://www.maruliner-honbu.co.jp>

シーアイマンション池上管理組合

第2回大規模修繕工事見積参加希望者募集

所在地 東京都大田区西蒲田2-4-6

建物概要 RC造5階建、1棟、64戸、1999年竣工

工事内容 躯体改修、旧塗膜除去ケレン、タイル補修、シーリング改修、外壁等塗装、金物等改修、建具補修、鉄部等塗装、防水改修、オープン

工期 2023年2月~7月(予定)

参加条件 資本金3億円、完成工事高10億円(過去3年)、5000万円の大規模修繕実績過去3年10件、特定建設業許可、東京又は神奈川県に本社・支店・営業所、1級建築士又は1級建築施工管理技士8名以上在籍、10年以上且つ大規模修繕の現場代理人3現場以上経験有資格者が現場代理人、1名以上の常駐体制

参加願提出要項 ①見積指名参加願 ②会社概要(書式を八生設計事務所右記アドレスに請求) hassei_architects@nifty.com 担当: 鈴木、③分譲集合住宅修繕工事実績表(直近3年) ④会社案内・沿革 ⑤決算書類(直近3年) ⑥経営事項審査結果通知書

提出先 管理組合と設計事務所1部ずつ提出、詳細は下記HPにて

提出期限 6月14日(火)正午迄(郵送又は宅配便にて)

詳細 <https://www.mansion.co.jp/>

