

せきれい

sekirei



2020.Summer: vol.100

美しく、豊かな暮らしを応援する
生活情報誌。



◎特集I



せきれいインタビュー

車いすラグビー日本代表

池 透暢さん

逃げなければ道は拓ける

◎特集II

ゆったり、豊かに、ていねいに。
「おうち」で過ごす、夏休み。

◎シリーズ

- ◎時短!らくカジ生活 夏バテにも負けない!家族で作る簡単デザート
- ◎快適!暮らしアップ 昔も今も、私たちを潤す 魅力ある日本茶の世界
- ◎解決!すまいマイスター 正しい知識で、衣類をキレイに 洗濯の基本をおさらいしよう
- ◎知ったク!情報 放っておけない現代病「ストレートネック」自分でできるチェック&毎日のケア

逃げなければ 道は拓ける

壮絶な過去を克服して障がい者スポーツの世界に進み、
激しくぶつかり合う車いすラグビーで
熱いプレイにより観客を魅了する池透暢選手。
そのパフォーマンスの原動力と、
目標に向かって突き進む強い気持ちの
背景を語っていただきました。

車いすラグビー日本代表

池 透暢 さん

いけ ゆきのぶ



プレイの奥にある心と背景を感じ取ってほしい

車いすラグビーは昨今障がい者スポーツのメディア露出に伴い、認知度が高まってきました。僕も見に来てくれている方を楽しませたい、感動させたいという思いでプレイしています。「障がい者スポーツ」ではあるけれど、これも純粋に「スポーツ」として見てもらえればいいですね。いいプレイを見せたいという気持ちもありますが、目では見えない心の部分、熱い思いやあきらめない心を感じ取ってもらいたいです。それぞれの選手はいろんな背景を抱えてプレイしています。それは、絶対に見る人の力に変わらと思うのです。

選手は日本代表の舞台に立つまでに、たくさんものを背負っています。一緒にチームを強くしてきたメンバー、コーチ、支えてくれる家族、リハビリのトレーナーも力を貸してくれます。そして選手が最高の舞台で最高のパフォーマンスを出すときに、喜びを共有することができるのではないかと思います。

友人を亡くした事故から前を向くまでの変化

僕も、思えば重い過去を背負ってきました。20年前、交通事故に遭った僕はどん底を味わいました。左足はなくなったし、全身75%以上の火傷で、左手も感覚がなくて動かない。病室で目の前にあるTVのリモコンさえ操作できない。何もできないという絶望。そんな自分は周りに迷惑をかけるばかりで、生きていく資格がないのでは。そういうだめな思考に囚われていました。

実はそのときに、友人が亡くなっていたことを知らされていませんでした。両親や友人たちも僕を気遣って、「みんな大丈夫だ。がんばっている」と。いちばん重いのは僕なのだとも言っていたのです。

あるとき、両親から友人3人が亡くなったことを知らされました。それまで自分が抱いていた気持ちが、本当に恥ずかしく

なりました。死んだ友人、19歳で息子を亡くした親御さんの気持ちを考えると、自分は這ってでも生き抜かねばと思うようになったのです。何もできない自分を、何かができる自分に変えなければいけない。友人たちと私を重ねて見てもらいたいという思いがあって、そこから自分が前に進めるようになりました。

できない自分は嫌だし、そんな自分を人に見られたくない。だからこそ、小さなことから「できない」を「できる」に変えていくステップアップをしていったのです。最初は一人暮らしを始め、その後にスポーツを始め、仕事を始め……。チャレンジをしてそれが一つずつできるようになっていくと、少しずつ自信が積み重なっていきます。すると、結婚したいし子育てもしたいという、人として当たり前前の幸せを願ってもいいんだと思えるようになりました。

なりたい自分を描きそこからは逃げない

もしも自分が、何もできなくなったあの瞬間から逃げていけば、自分のことをもっと嫌いになっていたでしょう。あのとき逃げなかったから、チャレンジして失敗しても自分を認めることができるのです。だから逃げないことが大事。

もちろん、人間はいつも強く生きられるわけではありません。「今はうまく前に進めない」という時期だってあると思うのです。思春期とか、社会に出たときなど、大きな挫折を味わうこともあるでしょう。そういうとき、今の一瞬は逃げてもいいと思います。今の状態から抜け出すための一歩として、逃げるのもあり。一回休んでもいいのです。ただし本当になりたい自分を描いて、そこからは逃げないと決めれば、なりたい自分にだんだん変わっていきけるのです。そういうときは、小さなチャンスが少しずつ自分に訪れるようになります。チャンスを逃さずチャレンジすることを繰り返すうち、大きなチャンスが巡ってくることも。「逃げなければ道は拓ける」というのが僕のモットーですね。

父の背中を見せ子どもの目標を引き出す

僕には2人の息子がいるのですが、彼らが生まれたときから父である僕は車いすに乗っているの、ほかのお父さんたちとはぜんぜん違います。一緒にランニングしたり、キャッチボールしたりサッカーしたりなど、思うようにやってあげられません。

でも自分は父として何ができるんだろうと考えたとき、やっぱりいろんなことに挑戦していく姿は見せられると思いました。一昨年僕はアメリカンリーグに挑戦しました。ハンデがあっても関係なく世界の高いレベルへ挑む父の姿を子どもたちに見せたのです。自分の頭だけで判断して、無理だとあきらめるんじゃない、その場所に行かないと見られないものがあることも伝えられたと思います。ラグビーのプレイの中でも絶対にあきらめず最後までやりきる姿、みんなを鼓舞してチームを引っ張っていく姿、闘うお父さんを見せたいと思ってやっています。そうしているうちに、長男はサッカー選手になりたいという大きな目標を持つことができました。

もちろん姿を見せるだけではなく、言葉をかけてあげることも大切だと思います。何も言わない方がいいという人もいますが、子どもって、何も言わなければ何もしないんですよ(笑)。おいおい！お前本当にサッカー選手になりたいのかと。ただし、どんな言葉を投げかけるか、どのタイミングでかけてあげるかは気を遣っています。

僕の息子には小学校5年生のとき、サッカー選手になりたかったら今の努力では絶対に届かないとか、今の自分の場所を知らなさいということ告げました。今お前は高知県で何番目にサッカーがうまいのか、だったら四国ではどれぐらい、全国ではどれぐらいと計算させました。じゃあお前は全国で1万番目ぐらいじゃないかとか。そんなふうにして自分の位置を認識させて、じゃあサッカー選手になりたかったらどうするかと考えさせましたね。僕のやり方が正解だとは思っていませんが、結果的に息子が目標を持ち、あきらめずにやっていますので、そこは本当にうれしいですね。



車いすラグビー日本代表
池 透暢 いけ ゆきのぶ

1980年 高知県高知市生まれ。19歳の時に交通事故で友人3人を亡くし、自身も左足を切断するなど大きな後遺症が残る。入院中から車いすバスケットを始め、2012年車いすラグビーに転向。2015年から日本代表のキャプテンを務め、2015年アジアオセアニアチャンピオンシップで優勝、2016年リオパラリンピックで銅メダルを獲得など、日本の躍進に貢献する。

取材・撮影／2020年2月21日、高知県高知市にて

池透暢さん
直筆サイン入り
雑誌プレゼント



プレゼントのご応募は
12ページのアンケート封書へ



ゆったり、豊かに、 ていねいに。 「おうち」で過ごす、 夏休み。

夏休みといえば、海や山に出かけるもの、
思っている方は少なくないでしょう。
ただ、もし家に居ながらにして、夏の疲れを癒せて、
いい気分転換ができ、しかも家族と大切な思い出をつくれたとしたら…。
この特集では、自宅で夏休みを楽しむアイデアをご紹介します。
涼しく快適な家の中、家族とともにのんびり過ごすひととき。
そんな何気ない時間が、いつか振り返った時、
かけがえのない思い出になっているかもしれません。



「うち」でとことん楽しもう

炎天下の中、無理して外へ出かけなくても、夏を満喫できる方法はいろいろあります。涼しい家の中で、子どもたちと一緒に夏を楽しんでみませんか。

POINT① おうちでキャンプ

部屋の中にテントを張ってもぐり込むだけでキャンプ気分。夜は電気を消して安全なLEDランタンを持ち込むとさらに雰囲気アップ。寝袋に入って子どもたちと語り合いながら一晩過ごせばいい思い出になります。

POINT② 流しそうめん

見た目も涼しそうな流しそうめんにチャレンジして食事をイベントに変えてしましましょう。市販品の流しそうめんマシンが便利ですが、ホームセンターにある雨どいを利用するのも手です。

POINT③ おうちで自然観察

子どもと一緒に遊ぶ感覚で、植物を育てたり、天体望遠鏡で星を観察したり、市販の実験キットなどに組み込んでみましょう。子どもの好奇心を刺激する体験が、自発的に学ぶ力を引き出すきっかけになります。

POINT④ 段ボール工作

なにより低コストで楽しめることが最大の魅力。大きめの段ボールに紐をつけて引っ張るだけで小さな子の乗り物に。自作ロボットやガチャガチャは夏休みの宿題に。子どもと一緒にアレンジしながらオリジナル作品に取り組みれば親子の絆も深まりそうです。

POINT⑥ おうちシアター

ポップコーンと紙コップに入ったジュースを用意して、映画館の雰囲気を演出。親が子どもに見せたい映画を一緒に見て、なぜこの作品を選んだのかを伝えたら、子どもの心にも強く印象に残るはずです。



瑞々しい旬の食材で、元気になる。

暑さで疲れた体を癒し、元気を回復させるために、旬の食材を積極的にとりましょう。夏野菜には水分が多く含まれ、暑い時には格別に美味しく感じられます。野菜だけでなく魚も旬のものを選んで、料理してみましょう。食育も兼ねて、お子さんに旬の食べ物は栄養がたっぷり、味も良いことを話し、食材の下ごしらえをお手伝いしてもらったら、いつもは食べない野菜や魚も食べてくれるかもしれません。

夏が旬の食材と多く含まれる栄養素

野菜	
キュウリ	カリウムは体にこもった熱を 発散してくれる
トマト	赤い色には元気な身体をつくる リコピンが豊富
カボチャ	多く含まれるビタミンAは 免疫機能を正しく保つ
オクラ	ペクチンが夏に弱りがちな 腸内環境を整える

暑さで疲れた体を癒し、元気を回復させるために、旬の食材を積極的にとりましょう。夏野菜には水分が多く含まれ、暑い時には格別に美味しく感じられます。野菜だけでなく魚も旬のものを選んで、料理してみましょう。食育も兼ねて、お子さんに旬の食べ物は栄養がたっぷり、味も良いことを話し、食材の下ごしらえをお手伝いしてもらったら、いつもは食べない野菜や魚も食べてくれるかもしれません。もし3食つくることを負担に感じるのなら、朝と昼は時短レシピで、夕ごはんだけちょっと手の込んだ料理にするというのはどうでしょう。いつかはつくってみたかった料理に挑戦するチャンスです。手間をかけて、心を込めて、ゆったりした気持ちでつくる夕ごはんは、家族にとって忘れられない一品になるのではないのでしょうか。

魚	
アユ	骨を強くするカルシウムをはじめ ほとんどの種類のビタミンを含む
カツオ	夏バテ気味の体に元気が もらえるビタミンB群、ミネラルが豊富
タコ	タウリン、ビタミン、ミネラルが 夏バテ防止に効く
アジ	夏を乗り切る元気な体をつくる タンパク質、脂質が多い

せきれい編集部 厳選8本

おうちシアター『親から子どもに見せたい映画』

子供にみせたい映画



となりのトトロ

のどかな自然の中で出会うトトロや猫バスにワクワク。エンディングの歌まで楽しめる。

(DVD 価格4,700円+税)
発売元・ウォルト・ディズニー・ジャパン®
1988 Studio Ghibli



トイ・ストーリー

おもちゃたちが繰り広げる大冒険。物を大切にできる優しさに気づかされる。

ディズニーデラックスで配信中
©2020 Disney/Pixar



映画ドラえもん

のび太の月面探査記
シリーズ39作目、ドラえもんたちの冒険の舞台は月。変わらない友情も健在。

(DVD 通常版 価格3,800円(本体+税)
発売元・小学館 販売元・ポニーキャニオン
©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2019



映画 すみっこぐらし

とびだす絵本とひみつのお
絵本の中に吸い込まれたすみっこ達はひよこ?と出会い、物語の世界を旅する。

(DVD価格3,500円+税)
販売元・DMM pictures
©2019日本すみっこぐらし協会映画部

心に残る映画



グッドナイト・ムーン

継母、実母、父、娘、息子それぞれの立場の奮闘や葛藤を描く感動作。

好評レンタル中
発売・販売元・ソニー・ピクチャーズエンタテインメント



ニュー・シネマ・パラダイス

中年になった主人公が少年時代からの人生を回顧する物語。映画愛があふれた不朽の名作。

好評配信中
©1989 CristaldiFilm



ルパン三世

カリオストロの城 [4K ULTRA HD]
偽札の秘密を探る。ルパン達の魅力が凝縮されたシリーズ初期の映画。

脚本:宮崎駿 山崎晴哉
(4K ULTRA HD Blu-ray価格 7,800円+税)発売中
発売元・パップ 原作:モンキー・パンチ®TMS



I am Sam アイ・アム・サム

知的障害を持った父とその父に愛されて育った娘の心温まる親子の物語。

(DVD価格 1,429円+税)
ワーナー・ブラザーズホームエンターテイメント
©2013 Warner Bros. Entertainment Inc.
All Rights Reserved.



涼しいお部屋でまったり「おうちカフェ」

自宅でカフェの気分を味わうには、こだわりのインテリアやお洒落な食器・雑貨が必要、と思うかもしれませんが、でも大切なのは、ていねいに手間かけて飲み物をつくったり、時間を気にせずまったりすること。器は値段に関係なく、自分の心がときめくものを選びます。家族それぞれに好きな器を選ぶのもいいですね。そしてできれば、お気に入りの器に手料理を。手づくりのデザートもおすすめです(7ページのデザート特集参照)。おうち流アレンジで家族が喜ぶポイントを探りましょう。子どもには可愛いストローを用意するなど、小物にこだわるといいですね。メニュー表をつくって、注文を受けたりして、カフェごっこをしても楽しそうです。

妙香園[※]おすすめ! 日本茶の美味しい楽しみ方

氷出し煎茶 時間をかけてゆっくり抽出することで、美しい水色、苦みがなく甘みの強い冷茶ができあがります。清涼感あふれる味わいが、夏にぴったり!



煎茶をポットに入れます
その上に水をたっぷり入れます
冷蔵庫で一晩置きます
氷出し茶のできあがり♪

※妙香園については、8ページ「快適暮らしアップ」参照

お掃除エクササイズで室内も体もすっきり

お掃除も一つのイベントとして楽しんでみるのはいかがでしょうか。真剣に掃除をすればかなりの運動量。普段は使わない筋肉も使うため、自然とエクササイズになります。姿勢を正し、意識しながら呼吸を止めずに動くことがポイントです。

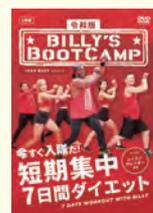
ちなみに夏は大掃除に最適な季節。日が長かつぱり時間が取れ、窓を全開にしても寒くなく、水も冷たくありません。軽装で動きやすいのも楽ですね。キッチンの油污れも、気温が高い夏の方が楽に落とせます。夏にお手入れすれば年末の掃除の手間も減ります。

また、家の中の不用品なども整理してみましょう。夏のおうちを心地よく過ごす環境づくりは家族みんなで役割分担するのが理想的。部屋がすっきりしたら、DIYでプチリフォームに挑戦してみてもいいですね。おうちキャンプ、おうちカフェにふさわしい室内に近づきましょう。

一人で、みんなで、動いてテンションUP

早起きしても寒くない夏、早朝のヨガはおすすめです。ゆったり、じっくり体を動かして、体の声を聞くゆとりの時間こそ贅沢というもの。好きなアイドルのダンスを完璧に覚えて踊りきる! というのもいいですね。親世代のアイドルの曲は、子どもたちには新鮮かもしれません。スポーツ庁からは女性スポーツ促進キャンペーン オリジナルダンス「Like a Parade」が配信中。自分に合った方法を動画サイトやスマホアプリで探してみてください。

あの隊長のトレーニングが再び!



家族と一緒に、過酷なトレーニングに挑戦! 頑張った夏のいい思い出に。

令和版
「ビリーズブートキャンプ 短期集中7日間ダイエット」

(LEAN BODY/6月24日発売/11,000円税込)

一言コラム

家の中でも、熱中症に注意!

屋内でさほど温度が高なくても、風通しの悪い部屋や、調理中のキッチンなどは熱中症のリスクが高まります。特に高齢者や子どもは注意しましょう。

熱中症にならないために

- ・すだれやブラインドなどで日光を遮る
- ・エアコンや扇風機を活用して部屋に熱がこもらないようにする
- ・のどが乾いていなくてもこまめに水分と塩分を補給する
- ・部屋の風通しをよくする
- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・ゆったりした衣服を着る
- ・寝る前だからと水分を我慢しない

もし、熱中症?と思ったら...

体を冷やす、衣服をゆるめる、涼しい場所で休む、水分を補給するなどの応急処置を行います。意識がはっきりしない時は迷わず救急車を呼びましょう。



「ゴッドハンド」酒井先生おすすめ!

家でできる簡単体操



さかいクリニックグループ
代表

酒井 慎太郎さん

※10ページ「知っとく!情報」参照

固まった筋肉や筋をほぐすことで、体の負担はずいぶん軽くなります。多くのプロスポーツ選手の体のトラブルを治した「ゴッドハンド」こと酒井先生がおすすめる体操をご紹介します。

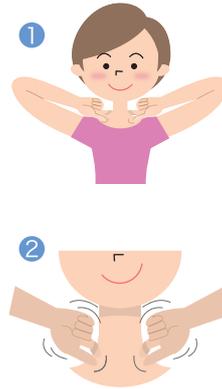
介。家のちょっとしたスペースでもできるので、家族でぜひ取り組んでみてくださいね。肩こりや頭痛を軽減させる効果も期待できます。跳ねたりしないので、マンションでも安心です。

肩・背中をゆるめる いないないばあ体操



1 両腕を高く上げて5秒キープ。手のひらは正面に。
2 胸を大きく開きながら、両腕を引き下げる。
3 両肘をつけて5秒キープ。手のひらも合わせます。
4 両腕を後方に引いて5秒キープ。限界まで開きます。

頸椎を整える 頸椎横突起つかみ体操



1 首の骨の横の出っ張りを探します。耳の後ろの斜め下あたりに手を当て、首の骨の横にある出っ張った突起を確認します。

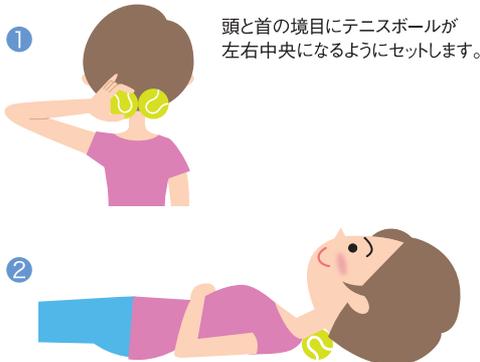
2 出っ張りをつかみ、30秒ほど前後に揺らします。つかめなくても、突起に指を押し当て上下に揺らしてもOK。



テニスボール体操

テニスボールを使った体操です。硬式テニスボール2つを、ガムテープなどでしっかり固定して使います。

首のカーブを正す 首のテニスボール体操



1 頭と首の境目にテニスボールが左右中央になるようにセットします。
2 テニスボールを当てたまま、1~3分間畳やフローリングなど硬い床に仰向けで寝ます。背中の下に厚さ2cmほどの本などを敷くと、ボールがずれにくくなります。

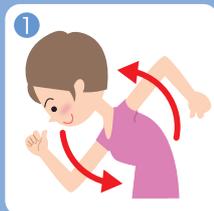
体のバランスを整える 腰のテニスボール体操



1 尾骨の上にテニスボールをセット。お尻の割れ目の上の出っ張った部分に握りこぶしを当て、その上にテニスボールを当てます。
2 1~3分間、畳やフローリングなど硬い床に寝ます。一日に1~3回ほど体操するのがおすすめです。

楽しく動いて肩こり解消! 「マエケン体操」

肩こりに大きな効果があると話題のマエケン体操。一日何回か行うといいでしょう。まずは肩幅に足を広げ、少し前かがみで行います。下半身は腕の動きに合わせリズムをとります。



左右
5回ずつ

1 ボールを投げるように、左右の腕を交互に大きく円を描くように回します。腕は90度に曲げます。



5回

2 両腕を前方下にまっすぐ伸ばし、そこから両肘を後方へ大きく振ります。両方の肩甲骨が寄るように。

※体操は無理して関節を動かさないようにしましょう。また肩や腰など関節が痛い場合は、体操をせずまずは医師へご相談ください。

夏バテにも負けない! 家族で作る簡単デザート

暑い夏、食べたくなくなるのはやっぱり冷たいもの。
夏バテ防止効果のあるフルーツを使って、
手軽にできるひんやりデザートはいかがでしょう。
お家で、家族で、楽しく作ってみませんか。



100円SHOPなどで手に入るアイスバー型を使って < 子どもだけでも作れるデザート >

SNS映えも 間違いなし! 冷凍フルーツのアイスバー



元気な
体を作る
ポリフェノール

材料 (アイスバー3本分/容量は容器の大きさによる)

冷凍フルーツ ……………適宜 りんごジュース ……300～400ml
(ストロベリー、ブルーベリー、マンゴーなど) (白ぶどうジュースなどでもOK)

つくりかた

- 1 冷凍フルーツは、キッチンバサミを使って1cm角ほどの大きさにします。
- 2 ①の冷凍フルーツを、色のバランスを考えながら、アイスバー型に入れます。
- 3 りんごジュースを注ぎ、冷凍庫で3時間以上凍らせます。
- 4 出来上がったアイスバーは、容器をぬるま湯に短時間つけて取り出します。

ジュースを流し入れるだけ! カラフル・アイスバー



ビタミンCで
抵抗力UP

材料 (アイスバー3本分/容量は容器の大きさによる)

ヨーグルトドリンク ……100～150ml オレンジジュース ……100～150ml
ぶどうジュース ……100～150ml

つくりかた

- 1 順番はお好みで、最初のジュースを容器の1/3ほど注ぎ、冷凍庫で3時間以上凍らせます。
- 2 1色ずつカチカチに凍らせるのがきれいに作るポイント。固まっていなければさらに時間をおきます。
- 3 次のジュースを2/3の位置まで注いだら、また冷凍庫で凍らせ、最後のジュースも同様に凍らせます。
- 4 出来上がったアイスバーは、容器をぬるま湯に短時間つけてきれいに取り出せます。

いつものソーダを
ひと手間でお洒落に

疲労回復
効果のある
カリウム

スイカの しゅわしゅわ ポンチ



[材料](2杯分)

スイカ ……………1/8個
キウイ ……………1個
パイナップル ……1/4個
サイダー ……………400ml

つくりかた

1. スイカ、キウイ、パイナップル(缶詰でもOK)は皮をむき、一口大に切ります。
2. 器(ボウルやグラス)にフルーツを彩りよく交互に入れ、最後にサイダーを静かに注いで完成です。

氷の器で
ひんやりが続く

代謝を促す
ビタミンBが
豊富

チョコバナナ パフェ



[材料](2杯分)

バナナ ……………1本
アイスクリーム(バニラ) ……1カップ
アイスクリーム(チョコ) ……1カップ
チョコソース ……………適宜
アラザン(飾り) ……………適宜
ミントの葉(飾り) ……………適宜

つくりかた

1. 氷の器(100円SHOPなどで型を購入)を作ります。バナナは約2cmの厚さの輪切りにします。
2. 氷の器にアイスクリームとバナナを盛り付けたらチョコソースをかけ、アラザン・ミントを飾ります。

昔も今も、私たちを潤す魅力ある日本茶の世界

今ではペットボトルでも気軽にいただける日本茶。美容や健康にも嬉しい成分があるって知っていますか？そんな日本茶は味わい方も進化しています。懐かしくて新しい、日本茶の世界を紹介します。



代表的な日本茶の種類

夏の飲み物といえばカフェインゼロで、小さな子どもでも安心して飲むことができる麦茶ですが、麦茶のように日本茶も日本人の暮らしに欠かせないもの。実は日本全国に産地を持ち、種類も製造方法も多種多様です。

Pick up!

べにふうき茶

お茶の中でもべにふうき茶だけに含まれているのが、カテキンの一種である「メチル化カテキン」。アレルギーによる様々な症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑制する作用があるといわれています。



代表的なお茶の種類



抹茶

覆いをして日光を遮り、甘みと旨みたっぷりに育てられたてん茶の新芽を石臼で挽いて粉末にしたものです。茶碗に直接お湯を注ぎ、茶せんで泡立てる茶道のお点前のほか、菓子や飲料にも使われています。



玉露

春の陽光を浴びて、一斉に芽を出し始めた茶樹に、5月初めから20日間ほど覆いをかぶせ、雨風や日光に当てず、手間ひまかけて育てます。旨みを多く含みとろりとする甘みが特徴です。



煎茶

消費量の80%を占めるといわれる代表的な日本茶。すがすがしい黄緑色をした水色、さわやかな香りが特徴です。通常の約2倍の時間をかけて茶葉を蒸したものは「深蒸し煎茶」といいます。



番茶

抹茶や玉露、煎茶などが初夏に収穫されるやわらかい若葉から作られるのに対し、主に夏から秋に摘まれる二番茶で作られます。



ほうじ茶

番茶や煎茶を煎って作ります。熱を加えることで渋みや苦みが抑えられ、すっきりとした味わいと香ばしさが特徴です。



玄米茶

煎茶や番茶にこんがり煎った玄米を加えています。懐石料理の締めにも、おこげに白湯をかけて食べたのが起源だとか。

日本茶に含まれる成分

カテキン

血中コレステロールの低下や体脂肪低下作用、虫歯予防に効果。

カフェイン

眠気を防ぎ、知的作業および運動能力を向上させる効果があります。

テアニン

新茶や玉露に多く含まれる旨みや甘味成分。リラックス効果が期待。

そのほかにも、必須栄養素の一つであるビタミンや抗菌・抗ウイルス作用などの有効性が確認されているサポニン、虫歯の予防に有効なフッ素、消臭効果のあるクロロフィル(葉緑素)などが含まれています。

日本茶の魅力再発見!

スイーツやフルーツなどとのコラボレーションで、デザート感覚のドリンクが人気の昨今。日本茶をベースに開発され

た新感覚ドリンクにも注目です。懐かしいのに新しい味の日本茶の魅力再発見させてくれるはず。

Pick up!



『MYOKOEN TEA STORE』

老舗茶舗・妙香園が手がけるテイクアウトドリンク専門店。和紅茶フルーツティー、フローズンほうじ茶、抹茶ラテなど、こだわりの茶葉をベースにした新しいスタイルの日本茶を味わえます。

MYOKOEN TEA STORE
サカエチカ店
愛知県名古屋市中区栄3-4-6



(株)妙香園 日本茶販売アドバイザー

代表取締役 **田中 良知さん**

当店では創業以来、全国のお茶の産地から茶葉を選び、歴史に培われた独自のブレンド製法で製造しています。永く暮らしに溶け込んでいた日本茶も、生活様式の変容とともにその関わりも変化してきました。しかし科学が明らかにする日本茶の持つ力は、現代にこそ活かしていきたい魅力にあふれています。古きものを大切にしながら新しい日本茶の世界を切り拓き、若い世代にも日本茶の魅力を発信していきます。

取材・協力／(株)妙香園

正しい知識で、衣類をキレイに洗濯の基本をおさらいしよう

毎日繰り返す衣類の洗濯。汚れが落ちて形も整った服は、着ていて気持ちがよく、清潔な印象を与えてくれます。今回は、クリーニングのプロに洗濯のことを再確認。実はよく知らないクリーニング事情も紹介します。



繊維の奥に汚れが入りこむ前に！マメな洗濯&下洗いが大切

服の汚れで気になるのは、肌に擦れやすい襟・袖口や、汗によって脇の部分にできる黄ばみです。普段の洗濯で全体は洗えても、水に馴染みにくい皮脂汚れは落としきれずに蓄積し、最初は無色でも時間が経つと黄ばみとなって現れます。汚れ防止の基本はマメな洗濯。そして洗濯機に入れる前や、汚れが軽いうちに予洗いすることです。繊維が変色するとキレイに落ちないので、脱いだら早めに対処しましょう。

襟や袖口

ハブラシに台所用中性洗剤を直接付けて、襟や袖口をこすります。ゴシゴシせず、一定方向にこすると生地を傷めません。固形せっけんを使ってもいいでしょう。

脇の部分

汗をかいても早めに洗濯をすれば、水でラクに落とせます。気になり始めたら、漂白剤を直接塗るか、40～60℃のお湯でつけ置きしてから洗濯機へ。

泥汚れ

固形せっけんを生地に直接塗り、手で汚れをかき出すようにもみ洗いをします。洗濯板を利用しても。固形せっけんは汚れを分解する力があります。

ドライクリーニングの表示が付いた衣類の扱い方

ドライクリーニング対応の家庭用洗剤で、多くの衣類が家でも洗えます。では、家での洗濯とクリーニングの違いは？ドライクリーニングは油性の汚れに強いのが特徴で、水を使わず特殊な溶剤で洗います。一方、家庭用に作られた洗剤は“ドライクリーニングに適した服を、水で洗っても型崩れしにくくする洗剤”です。頑固な油汚れを落とすというより、繊維を縮めず衣類全体をキレイにすることが目的です。

この衣類は家で洗える？洗えない？新しい洗濯表示の見方

2016年12月より洗濯表示が新しくなっています。以前は「洗濯機洗い」と「手洗い」で表示が区別されていましたが、新表示は家庭で洗えるものは桶マークに統一されました。

マメ知識
プロに向けた表示で、商業用ドライクリーニングの処理の仕方を表しています。家庭ではチェックする必要はありません。アルファベット (P) (F) は溶剤の種類です。

	洗濯機で洗濯できる		洗濯機で弱く洗濯できる
	洗濯機でさらに弱く洗濯できる		40℃が限度で手洗いでできる
	家庭での洗濯は禁止	※桶マークの数字は温度の限度を示しています	

クリーニングはここが違う！

衣類の困った！を助けてくれるクリーニング。工場では細かく工程を分けて、作業が行われています。国家資格を持ったクリーニング師が、目と手触りで生地や汚れを確認し、それに応じた洗い方を選択します。

性質の違う洗剤×色止めなど助剤の組み合わせがいくつもあり、温度の調整、洗い・すすぎ・乾燥の時間の長短、機械の使い分けなど数えきれないほどのパターンで、衣類を傷めないように洗います。そして家

庭での洗濯と大きく差が出るのが仕上げ。シャツやスラックスはプレス機で圧力をかけることで、家ではなかなかできないピシッとした仕上がりになります。



(株)名鉄クリーニング
伊藤 大智さん

洗濯の基本は、汚れを早めに落とすことです。夏に気になる汗じみは、脱いだらすぐに水でサッと予洗いするだけでも違います。また、最近では水洗いできない表示でも、洗ってみたら意外と大丈夫なこともあります。なかには本当に着られなくなってしまう衣類もあるので、水洗い可否の表示はよく見てください。クリーニングで気になること

は、コートなどのアウターを出されるタイミングです。夏を超えて秋の着用前に出されるケースが多く、本来なら落ちるはずの汚れや黄ばみが残ってしまうことがあるので気を付けてください。当社では10人のクリーニング師で、お客様の衣類をキレイに仕上げています。

取材・協力／(株)名鉄クリーニング

放っておけない現代病「ストレートネック」 自分でできるチェック&毎日のケア

スマートフォンなどを使う現代では、ストレートネックの兆候が多くみられます。首や肩のこり、痛みが始まり、全身に悪影響を及ぼすこともある首の異常。今回は、プロスポーツ選手などの治療を手がける専門家に、セルフチェックの仕方や、日ごろの注意点をお聞きしました。

著書、メディア出演多数。
難治のひざ・腰・肩・首痛、スポーツ障害を得意とするスペシャリスト

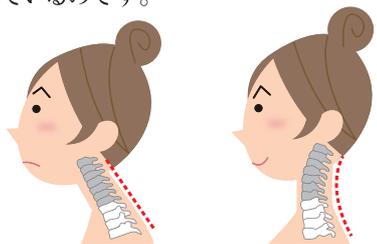
さかいクリニックグループ代表
元千葉ロッテマリーンズ公式メディカルアドバイザー
TBSラジオ
『大沢悠里のゆうゆうワイド土曜日版』コメンテーター
著書100冊以上。

酒井 慎太郎さん



ストレートネックとは? その原因は?

首は7つの骨から構成され、本来はゆるやかにカーブを描いています。このカーブによって、体重の約10%もある頭の重みが分散されています。ところが、スマートフォンを使ったり料理をしたりといった、うつむきや前かがみなど偏った動作を続けていると、首に過剰な負担がかかりカーブが失われ始めます。これがストレートネックです。現代人は、ストレートネックになりやすい状況で暮らしているのです。



ストレートネック

正常な状態

参考:「首・肩の頸椎症は自分で治せる!」

ストレートネックを放置しておく?

ストレートネックは、首や肩のこり、張り、痛みだけでなく、症状が進むと骨と骨の間が狭く固まった状態になり、周囲の血管や神経が圧迫されて、腕や手のしびれ、頭痛、耳なり、めまい、声が出にくい、吐き気、そして自律神経失調症のような症状が起こるケースもあります。「単なる肩こり」を放っておくと、全身の不調につながるのです。

Pick up!

ストレートネックの解消と予防

ストレートネックは10歳から起こる可能性があり、日本人の8~9割にその兆候が見られます。例えば、耳鳴りやめまいの症状で病院へ行き、三半規管に異常がないと診断された場合、ストレートネックが原因ということによくあります。これはほかの症状でも

セルフチェックの方法

慢性的な肩こりがあればストレートネックが疑われます。また、自覚症状がなくても、セルフチェックで見つけることができます。

壁を使う

壁を背にして自然な状態で立ちます。「お尻」「肩甲骨」「後頭部」の3か所が、意識しなくてもスッと壁につくかをチェックします。つかない場合はストレートネックの可能性が高いでしょう。

首の可動域を確かめる

椅子に座り姿勢を正した状態で、肩を動かさず首だけを左右それぞれ90度に回します。目も動かして真後ろのものが見えるかチェックしましょう。この時、うまく回らなければ、首の異常が進行していると考えられます。

あご押し体操

前方に出てきた首(頸椎)を、後方へ押し戻すストレッチです。

①頭を前方に突き出す

壁に背中をつけて、背筋をまっすぐ伸ばしたまま体は動かさず、頭だけをできるだけ前方に突き出します。



②あごをグッと押し込む

あごに添えた2本の指を、水平にスライドさせるように、グッと後方へ強く押し込みます。ポイントは、首の後ろが伸びる感じが重要。



①と②を1セットとして2~3回繰り返し、これを一日2回行います。 出典: 『手足の痛み・しびれは自分で治せる!』

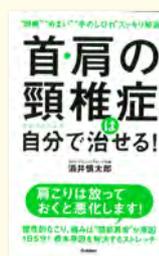
普段の生活で心がけること

いつものちょっとした動作を見直すだけで、ストレートネックの解消や予防につながります。

- 読書をする時は、机に肘をつけて本を目線と同じ高さ
- 入浴では、首がすべて湯に浸かる全身浴で体を温める。39℃ほどで約10分
- ほおづえや、肘枕をつかない
- 歩く時はあごを引き、肩や腰を反らせ、肘を後ろに引くことを意識する
- 就寝時は枕をしがないのが理想。慣れないうちはタオルを重ねて一日1枚ずつ抜いていく。横向きになる場合に備えて、左右に低い枕を置くとベスト
- スマートフォンを見る時は、反対の手でつくった握りこぶしを脇の下に入れる(右図)



言えることです。日ごろの癖や、うつむきちな習慣を見直すこと、効果的な体操を行うこと、良い姿勢を保つことがストレートネックの解消や予防につながります。ストレートネックは悪化するまで気が付かないことも多く、症状のある人となない人は紙一重です。知識をもって実行し、未来の健康へつなげていきましょう。



多くの人が悩みを抱える首・肩の痛みやしびれは、毎日の偏った姿勢が原因といわれます。この本では、頸椎症に進む原因からセルフチェックの仕方、すぐにできる簡単セルフケア、日常での注意点など、わかりやすく解説します。

酒井先生 著書
『首・肩の頸椎症は自分で治せる!』
学研プラス

子育てをしていく中で、朝食の大切さは色々な場面で教えられてきました。しかし子どもの成長と共に就寝時間が遅くなり、自分自身も年を取って体力と気力が衰え、朝の時間が疎かになっています。お弁当を作るので炊飯器に米飯はありますが、おかずは毎日ぼろい状態で、ふりかけや納豆で各自食べている状態です。「一日の元気を支える、朝ごはん」の特集を読んで改善を図らねばと反省しました。子どもたちが家で朝ごはんを食べるのもあと数年。「ペロつながり」ができるよう頑張ってみようかな。(はるうららさん)

上の子が生まれてから病気やケガなど色々あったため、食事の大切さをいつも感じており、朝ごはんの特集を目にして改めて大事なことと思いました。ここ数年は朝食作りも頑張ってはいますが、私自身の疲れもあり、少し手を抜く方法を見つけようと思います。進学のため他県で一人暮らしをしている息子の所へ行きました。思った以上に部屋が汚れた状態だったので、「面倒くさがり男子でも簡単に楽に部屋をきれいにできる方法」の特集してください。「せきれい」を送って掃除してもらおうと思います。(ヨシチャンさん)

平野レミさんのメッセージを読んで「食育」を固く考えていた私の考えが変わりました。子どもが食べることを好きになれるよう、親がおいしそうにご飯を食べることを忘れないようにしようと思います。(まるさん)

「おうちで採れたてのハーブを楽しむ」を読んで、ここに引っ越してきた頃の趣味を思い出しました。ベランダでミントやバジル、ジャスミン、ラベンダー等を栽培して香りを楽しんだり、料理に使ったり。あれから仕事や生活が慌ただしくなり、すっかり忘れていた自分に気づきました。あの頃は心に余裕があったような気がします。外出できない最近のこの時間を、少しでも快適に楽しんで過ごせるよう、ハーブをまた育ててみようと思心を決めました。「せきれい」はいつも生活のヒントになっています。(虹色ラムネさん)

平野レミさんのファンなので楽しく特集を読ませていただきました。時間がなくても、愛情たっぷりのおすすめ栄養満点レシピはとても役立ちます。4月から職場復帰なので、仕事も家庭も時短レシピで乗り切りたいと思います！(ぼてとさん)

今回の「せきれい」は今までで一番興味深かったです。食べ歩きが趣味で食器を買うのも大好きですが、コロナウイルスの影響で3月や4月に予定していた旅行やレストランは全てキャンセル。家で過ごすことが多くなったので、自宅のできる食の一工夫はありがたいです。(山田さん)

【せきれい編集部より】

多くのおたよりをありがとうございました。朝ごはんの大切さを改めて認識する声が多数寄せられ、皆さまの「食」に対する高い意識を実感いたしました。今の社会状況の中、皆さまのおたよりは本当に心の支えになります。たくさんのおたよりをお待ちしています！

皆さまのメッセージを大募集！

右ページのアンケート封書でお気軽にお送りください。「家事や住まいのお困りごと」「ご家族のエピソード」「『せきれい』へのご意見・ご感想」ほか、どんなことでもどうぞ。

PRESENT 今回のプレゼント

【応募締切】

2020年7月17日(金)までのメール・封書の到着分

※プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募いただいた方の中から

池 透暢 直筆サイン入り雑誌

Glitters 〈グリッターズ〉
輝く障害者アスリートたちの世界
(ムック)



抽選で
3名様

応募いただいた方の中から

(株)妙香園
べにふうき茶



抽選で
3名様

メッセージ採用者全員プレゼント
QUOカード1,000円分

せきれい 編集後記



新型コロナウイルスの感染拡大により、世界中が想像をはるかに超えた深刻な状況となりました。日本で開催予定だった世界的なスポーツの祭典も、残念ながら延期に。我々もスポーツの特集を企画しておりましたが、修正を余儀なくされました。しかしながら、テレワークや自宅での過ごし方などをはじめ危機管理やご近所同士の助け合いなど、新たな価値観が普及し『これからの将来をじっくりと考える』転換期でもあったように感じております。本誌がお手元に届くころにはこの状況も落ち着き、「せきれい」が楽しい読み物として、皆さまのお役に立てることを願っております。(T.M)

発行

名鉄不動産 60

発行/編集

名鉄コミュニティライフ

ホームページ <https://www.meitetsufudosan.co.jp>

ホームページ <https://www.meitetsu-cl.co.jp>

料金受取人扶郵便
名古屋西局
承認
240

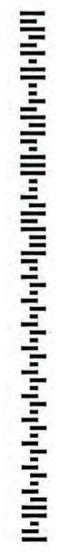
差出有効期間
2021年
12月4日まで
●切手不要●

4 5 0 - 8 7 9 0
6 3 7

愛知県名古屋市中村区名駅南1-16-30

名鉄コミュニティライフ株式会社
名古屋支社内

【せきれい編集部】おたより係



山折り

メッセージ 大募集!

メッセージが採用された方全員へ、
QUOカード1,000円分をプレゼント!

【郵送でのご応募】
左の「キリトリ線」でアンケート封書を切り取り、必要事項をご記入のうえ、お送りください。

【メールでのご応募】
sekirei@meitetsu-cl.co.jp
へお送りください。
＜記入事項＞氏名、ペンネーム(任意)、年代、性別、家族の人数、入居年数、住所、電話番号、メールアドレス、ご希望のプレゼント

【応募締切】
2020年7月17日(金)までの
メール・封書の到着分
※プレゼントの当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

アンケート封書の作り方

送り方にご注意ください

①左のキリトリ線で封書を切り取る。

②A(アンケート)の部分进行折る。

③B(宛先)を折リ、裏側の点線部に沿って3辺をテープで接着する。

【お問い合わせ・ご質問】
名鉄コミュニティライフ株式会社
名古屋支社内
【せきれい編集部】おたより係
TEL 052-589-0860
メール sekirei@meitetsu-cl.co.jp

せきれい 個人情報の取扱いについて
名鉄コミュニティライフ株式会社は、せきれいのアンケートで取得したお客様の個人情報を以下の目的で利用します。
【利用目的】①プレゼントの発送②本誌に関するご意見・ご感想の本誌及び本誌webサイトでの掲載③本誌内容の向上に向けたご意見の把握、統計利用等●取得したお客様の個人情報は、お客様の同意を得た場合及び法令に基づく場合を除き、第三者に提供しません。●上記利用目的への対応のため、業務委託先に対し、お客様の個人情報の取扱いを委託することがあります。この場合、弊社は、業務委託先と秘密保持契約を締結し、適正に管理します。●アンケートに個人情報をご記入いただくかどうかは、お客様の任意となりますが、個人情報をご提供いただけない場合は、プレゼントの発送ができない場合がありますので、予めご了承ください。●アンケートにご記入いただいた名鉄不動産株式会社の商品やサービスに関するご意見・お問い合わせは、当該会社に連絡し、当該会社から回答をさせていただきます。●お客様は、ご投稿写真等の著作権について、弊社に無償で利用(複製、複写、改変、第三者への再許諾その他のあらゆる利用を含む)する権利を許諾するものとします。
※上記の内容に同意のうえ、弊社へアンケート用紙を送付してください。
【せきれいに関する個人情報のお問い合わせ】せきれいに関するお客様の個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましては、下記の窓口までご連絡ください。〒450-0003 名古屋市中村区名駅南1-16-30 東海ビルディング4階 名鉄コミュニティライフ株式会社 名古屋支社 仲介住生活サービスグループ
電話:052-589-0860 受付時間:10時00分～17時00分まで(但し、土曜日、日曜日、祝日、年末年始は除きます。)
弊社の個人情報保護方針の詳細は、弊社ホームページ上に掲載しております。
<https://www.meitetsu-cl.co.jp/privacy.html>

テープで隙間の無いよう接着してください

テープで隙間の無いよう接着してください

テープで隙間の無いよう接着してください

山折り

●ご希望のプレゼントにチェックをお入れください。

池 透暢 直筆サイン入り雑誌
「Glitters グリッターズ 輝く障害者アスリートたちの世界」

(株)妙香園 べにふうき茶

フリガナ
お名前

ペンネーム*使用したい方

年代
20代 30代 40代 50代
60代 70代 80代～

性別
男・女

家族構成
人

ご住所 〒

入居年数
年

お電話番号
()

メールアドレス

- 今号で面白かった、または良かった記事は?(複数回答可)
- <特集I> せきれいインタビュー 池 透暢さん
 - <特集II> ゆったり、豊かに、ていねいに。「おうち」で過ごす、夏休み。
 - <時短!らくカジ生活> 夏バテにも負けない!家族で作る簡単デザート
 - <快適!暮らしアップ> 昔も今も、私たちを潤す 魅力ある日本茶の世界
 - <解決!すまいマイスター> 正しい知識で、衣類をキレイに 洗濯の基本をおさらいしよう
 - <知コトク!情報> 放っておけない現代病「ストレートネック」自分でできるチェック&毎日のケア
- メッセージ、「せきれい」に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。

採用者に
QUOカード
1,000円分
プレゼント!

※メッセージ欄が足りない場合は、お手持ちの紙をご使用の上、アンケート封書に同封ください。

MEITSU

メイツ 三郷中央 サラテラス

三郷中央

で

新たな暮らしを始めよう!

便利さは住みたい街の基本。三郷中央は駅前から始まった大規模開発で、歩きでも車でも過ごしやすい、楽しい街として成長を続けています。

NEW
モデルルーム
OPEN!

全邸
南向き!

新工区「パークサイドテラス」NEWモデルルームオープン!

■「メイツ三郷中央サラテラス」全体概要●所在地/埼玉県三郷市中央四丁目20番の一部(地番)●交通/つくばエクスプレス「三郷中央」駅徒歩15分●用途地域/第1種中高層住居専用地域●敷地面積/10,710.22㎡(3,239.84坪)●建築面積/2,967.21㎡(897.51坪)●建築延床面積/17,253.55㎡(5,218.64坪)●総戸数/218戸(Ⅰ工区:144戸・Ⅱ工区:74戸)●構造・階数/鉄筋コンクリート造・地上9階建●建築確認番号/第TBTC16000031号(平成28年3月30日付)●駐車場/平置駐車場220台(車椅子利用者優先駐車場1台、来客用駐車場2台含む)(月額使用料/0円)●自転車置場/439台(2段ラック式416台、平置式23台)(月額使用料/100円~300円)●バイク置場/19台(月額使用料/1,500円)●建物竣工予定時期/Ⅰ工区:2019年2月6日(Ⅰ工区の建物仮使用承認通知書の取得日)・Ⅱ工区:2019年8月5日竣工●入居予定時期/Ⅰ工区:即入居可(諸手続き完了後)・Ⅱ工区:2020年2月下旬●分譲後の権利形態/敷地:区分所有者全員の専有面積割合による所有権の共有、建物:専有部分は区分所有権、共用部分は区分所有者全員の専有面積割合による所有権の共有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社(名鉄コミュニティライフ株式会社)に管理を委託(予定)●設計・施工/株式会社長谷工コーポレーション●売主/名鉄不動産株式会社 国土交通大臣(15)337号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京支社:東京都港区赤坂2-2-12NBF赤坂山王スクエア4階●販売提携/【代理】株式会社長谷工アーベスト 国土交通大臣(10)3175号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 東京都港区芝2-6-1長谷工芝ビル

■第5期予告概要●予定販売戸数/未定●予定販売価格/2,400万円台~3,800万円台※100万円単位●予定最多価格帯/3,200万円台※100万円単位●間取り/2LDK+S(納戸)~4LDK●専有面積/64.78㎡~85.44㎡●バルコニー面積/11.20㎡~13.80㎡●販売予定時期/2020年7月上旬●先着順概要●販売戸数/17戸●販売価格/2,935万円~3,543万円●最多価格帯/3,000万円台(4戸)※100万円単位●間取り/2LDK+S~4LDK●専有面積/64.78㎡~84.74㎡●バルコニー面積/11.00㎡~12.20㎡●専用庭面積/17.10㎡~23.10㎡(月額:510円~690円)●管理費(月額)/10,620円~13,900円●インターネット利用料(月額)/880円●修繕積立金(月額)/5,180円~6,780円●管理準備金(引渡時一括払い)/11,600円~15,250円●修繕積立一時金(引渡時一括払い)/375,700円~491,500円●申込受付場所/「メイツ三郷中央サラテラス」現地販売センター※お申込の際には印鑑(認印可)、ご本人確認資料(運転免許証・パスポート・健康保険証など)及び直近2年分の収入証明書をご持参ください。※先着順の為、成約済の場合はご了承ください。 ※2020年5月25日現在の情報になります。

予告広告

※本広告を行い、取引を開始するまでは、契約または予約のお申込みは一切応じられません。またお申込み順位の確保に関する措置は講じられません。予めご了承ください。※表示されている価格、専有面積、バルコニー面積等の数値は、第5期以降の全住戸(115戸)を基礎としています。第5期の販売戸数、価格、専有面積等は本広告におきましてお知らせいたします。[販売開始予定時期/2020年7月上旬]

「メイツ三郷中央サラテラス」現地販売センター 0120-533-102

□営業時間/1000~1800 □定休日/水・木曜日(祝日は営業いたします)

sekirei 13/14

ホームページから資料請求を受けています。

メイツ三郷中央

検索





京都駅前を使いこなす、次世代スタイル・レジデンス

歴史と伝統の街。

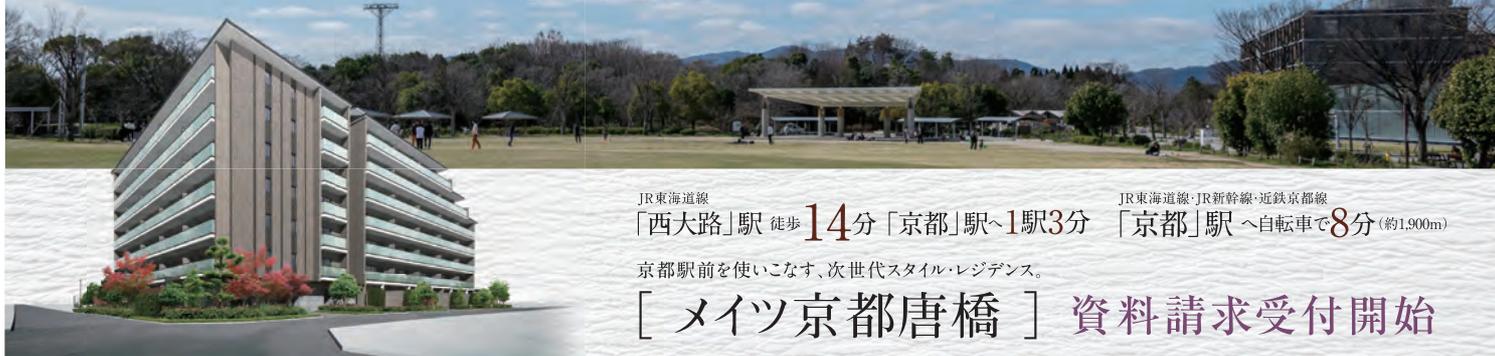
千二百年という悠久の歴史と伝統が薫る、世界文化遺産・東寺とともに育まれた街。

暮らしに、潤い。

大きな公園や京都らしい庭園を身近に、毎日が潤いある暮らしを叶える住むエリア「唐橋」

EKINISHI WAVE

進化は西へ。京都「えきにし」が、新しい暮らしのステージ。



JR東海道線

「西大路」駅 徒歩 14分 「京都」駅へ1駅3分

JR東海道線・JR新幹線・近鉄京都線

「京都」駅 へ自転車で8分(約1,900m)

京都駅前を使いこなす、次世代スタイル・レジデンス。

[メイツ京都唐橋] 資料請求受付開始

*掲載の完成予想図は行政官庁の指導、施工上の都合および改良のため設計・仕様・外構工事等に変更が生じる場合があります。絵図中の植栽は、成長した状態の予想図であり、描かれた状態に成長するまで、一定期間必要となります。※徒歩分数は80mを1分として算出した概算時間です。距離は地図上の概測です。※電車の所要時間は日中平常時のもので待ち時間は含まれておりません。

■「メイツ京都唐橋」全体概要 ●所在地/京都府京都市南区唐橋高田町36-2、36-15(地番) ●交通/JR京都線「西大路」駅徒歩14分、近鉄京都線「東寺」駅徒歩13分、京都市営交通「羅城門」バス停徒歩2分 ●地目/宅地 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60%(角地緩和:70%) ●容積率/200% ●敷地面積/2261.64㎡(確認申請上の敷地面積:2234.36㎡) ●延床面積/4,948.16㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造 地上7階建 ●総戸数/65戸 ●間取り/1LDK+S(納戸)~3LDK ●専有面積/56.60㎡~75.75㎡ ●バルコニー面積/9.43㎡~15.92㎡ ●ルーフ/バルコニー面積/25.28㎡(月額使用料:未定) ●テラス面積/7.44㎡~11.67㎡ ●サービスバルコニー面積/1.90㎡~4.82㎡ ●アルコーブ面積/1.53㎡~3.03㎡ ●専用庭面積/5.67㎡~7.26㎡(月額使用料:未定) ●販売戸数/未定 ●予定販売価格/未定 ●管理費(月額)/未定 ●修繕積立金(月額)/未定 ●修繕積立一時金(引渡し時一括払い)/未定 ●管理準備金(引渡し時一括払い)/未定 ●建築確認番号/BCJ19大建確058(2020年1月8日) ●竣工予定時期/2021年7月下旬予定 ●入居予定時期/2021年8月下旬予定 ●駐車場/26台(専用駐車場5台を含む、来客用1台)及びサービス用駐車場(1台を除く)(月額使用料:未定) ●バイク置場/4台(月額使用料:未定) ●自転車置場/130台(月額使用料:未定) ●分譲後の権利形態/敷地・共用部分は専有面積割合による所有権の共有、建物専有部分は区分所有 ●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に業務委託(予定) ●事業主(売主)/名鉄不動産株式会社 国土交通大臣(15)第337号・(一社)不動産協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒530-0015 大阪市北区中崎西二丁目4番12号 梅田センタービル9階 TEL.06-6136-8211 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 国土交通大臣(10)第3175号・(一社)不動産協会会員・(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 〒541-0047 大阪市中央区淡路町1丁目7番3号 TEL.06-6203-3650 ●管理会社/未定 ●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部 ●施工/株式会社長谷工コーポレーション ※2020年5月25日現在の情報になります。

予告広告 この広告は販売予定の表示です。販売を開始するまでの間は、契約または予約のお申し込みはできません。また、申込みの順位の確保に関する措置は講じられません。あらかじめご了承ください。販売予定時期/2020年8月下旬予定

「メイツ京都唐橋」

□営業時間/10:00~18:00 □定休日/水・木曜日

0120-360-312

ホームページから資料請求を受け付けています。

メイツ京都唐橋

検索





新築分譲マンション[新発売]

いよいよ建物の
全貌が公開になります。

meitsu
メイツ明大寺 三島ヒルズ
(全40邸)

MEITSU MYODAIJI MISHIMA HILLS ∞

憧憬の、 丘へ。

ACCESS

名鉄名古屋本線

「東岡崎」駅 徒歩 **10**分
(約770m)

SCHOOL

市立 三島小学校 徒歩 **2**分
(約130m)



外観完成予想図

※掲載写真は、マンションギャラリー内のモデルルーム(Dgタイプ)を撮影(2020年3月)したもので、標準仕様とは異なります。また、一部オプション仕様(有料)が含まれている他、家具・備品・植栽等に関しては配置例を示したもので販売価格には含まれません。※外観完成予想図は、初期図面(2019年10月時点)を基に描き起こしたもので、諸事情により将来変わる可能性があります。また実際とは多少異なります。※距離表示については地図上の概測距離を、徒歩分については80mを1分として算出(端数切り上げ)したもので、信号待ち等の時間は含まれません。

■「メイツ明大寺 三島ヒルズ」全体概要 ●所在地/愛知県岡崎市明大寺町字池上30番1 ●交通/名鉄名古屋本線「東岡崎」駅徒歩10分 ●用途地域/第1種住居地域 ●建蔽率/60% ●容積率/200% ●区域・地区/宅地造成工事規制区域、都市機能誘導区域 ●敷地面積/1883.79㎡ ●建築面積/882.64㎡ ●延べ面積/3653.66㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上6階建 ●竣工後の権利形態/敷地・建物共有部分は専有床面積割合による所有権の共有、建物専有部分は区分所有 ●確認済証番号/第ERI-19014438号(2019年4月15日) ●総戸数/40戸 ●竣工予定/2020年5月下旬 ●入居開始予定/2020年6月下旬 ●管理形態/区分所有者全員で管理組合を結成し、管理会社へ委託 ●駐車場/43台(一部縦列区画・小型車区画あり)(月額使用料/5,000円~13,000円) ●バイク置場/3台(月額使用料/500円) ●自転車置場/66台(スライドラック式60台、平面6台)(月額使用料/100円~300円) ●売主/名鉄不動産株式会社 〒450-0002 名古屋市中村区名駅四丁目26番25号 TEL:052-581-1223 国土交通大臣(15)第337号、(一社)不動産協会会員、(一社)中部不動産協会会員、東海不動産公正取引協議会加盟 ●設計・監理/株式会社澤田建築事務所 ●施工会社/鉄建建設株式会社 名古屋支店 ●管理会社/メイツ合人社コミュニティ株式会社
【第一期販売概要】 ●販売戸数/5戸 ●販売価格(税込)/3,548万円~4,498万円 ●間取り/3LDK・4LDK ●専有面積/74.92㎡~87.83㎡ ●バルコニー面積/10.08㎡~15.48㎡ ●サービスバルコニー面積/6.04㎡ ●管理費(月額)/8,500円~10,000円 ●修繕積立金(月額)/6,700円~7,900円 ●修繕積立一時金(引渡時一括)/298,000円~351,000円

※2020年5月25日現在の情報になります。

ホームページから資料請求を受付けています。

「メイツ明大寺 三島ヒルズ」販売センター

☐営業時間/10:00~18:00 定休日/水・木曜日

0120-460-040

メイツ明大寺

検索

