



# 松たより

平成22年12月3日

発行：松本ビル管理株式会社  
営業企画委員会

住所：大阪市阿倍野区昭和町3-8-27  
<http://www.matumoto-kanri.co.jp/>

## 松本ビル管理(株) 機関紙

2010年冬号

### 【マンションの美観について】

マンションの資産価値を下げない為に美観の維持は非常に重要です。また、入居者にとっては退去を防ぐ要因のひとつになりますし、空室の入居成約率にも影響します。今回は、特に目に付きやすい集合ポスト・エレベーター・駐輪場・ゴミ置場について述べていきたいと思います。

#### ・集合ポスト

マンションのエントランスを通ると初めに目に付く場所にあることが多いです。経年劣化により古くなったポストを新品に入替えるのが一番ベストですが、まるごと入替えるのは費用が高つてしまいます。

そこで、ネームプレートやプレートカバーを新しく作成するのもひとつの方法です。



#### ・エレベーター

エレベーターは快適環境の入り口であり社交場だと位置づけます。入居者の多くが日々使用する非常に重要な場所です。

エレベーターのリフォームは、乗り場表示の取替え、床や壁のマットの取替えが考えられますが、マットなどは比較的安価で交換できて効果のある方法です。



#### ・駐輪場

駐輪場は、一見目立ちませんが美観を左右する重要な箇所です。また、意外とも思われますが苦情の多い場所でもあります。長い間使用されず、ホコリだらけで錆びの出た自転車やバイクは美観を妨げます。さらに、最近のエコブームや不景気により自転車に乗る人が増えて駐輪場の容量を圧迫していることもあります。

不要自転車の定期的な撤去作業はもちろん、駐輪場の増設等も可能であれば必要です。



## ・ゴミ置場

青空のゴミ置場では、周辺にゴミが散乱しているのを見かけます。それらは猫やカラスの仕業だと考えられます。対策として大きいペールやゴミストッカーの設置、猫やカラス対策であればネットの設置でも効果があります。

また、ゴミ置場でよくあるのは、ゴミ置場内外への粗大ゴミの不法投棄です。入居者や外部からの投棄ですが、捨てた人を特定するのは非常に困難です。防犯カメラの設置や、入居者への注意文面の投函等の対策を講じても、根本的な解決にはならない事が多いのが現状です。

難しい問題ですが、頻繁に撤去すると、捨てるでも大丈夫だと思われて逆効果になりますので、ある程度の量が溜まってから撤去するという事を考える必要もあるかもしれません。



◆◇弊社の物件担当者に聞いた話ですが、ある物件でエントランスに花が飾ってありました。

その営業マンははっきりオーナー様が飾られたと思います、近づく、そこには

「キレイなお花ですね。このお花を飾ってくださった方はとても心の優しい方ですね。」

と花瓶の横に手紙が置いてありました。オーナー様からお花を置いて下さった方への感謝の手紙でした。

オーナー様の心遣いはすばらしく、また入居者も自分の住んでいるマンションを少しでも快適に、気持ちよく過ごしたいと思う気持ちがあったのだと思います。

マンションの美観維持の為に、日々そこで暮らす入居者の心遣いやマナーも大切だと思います。キレイなマンションは、オーナー様、入居者双方にとって非常にすばらしいことです。そして、そういったマンションにしていけることが私たち管理会社の役目のひとつだと考えております。

## ●建物はロングライフ化の時代へ!!

経済の低成長が継続し、高齢化社会における経済活力が鈍化する一方、地球資源の保全や環境汚染の防止が求められている社会状況の中で、一度建物を建てたらできるだけ長く使用することが、新しい社会通念として固まっていくことが今求められているのではないのでしょうか。

どんなに最新の材料や設備を使って建てた建物でも、時間が経てば劣化が起きます。劣化とは、もとの性能や機能が物理的・化学的要因によって低下することであり、自然界に存在する人工物である建物は、これを免れることはできません。劣化したままにすれば、いずれは建物としての機能を失い、使えなくなります。しかし、適切な修繕を施せば、建物を長持ちさせることができます。管理業者としては、オーナー様に計画修繕の大切さをよく理解してもらい、それにより着実に計画修繕の実施を心がけていく姿勢が必要だと思います。

## <<冬の健康法>>



寒さがひとしお身にしみる頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は、冬に負けない健康対策といたしまして、少し趣向を変えて冬の健康法を特集いたします。

### 【この冬おすすめのあたたかレシピ】

まずは、この冬おすすめのレシピ『生姜紅茶(ジンジャーティー)』をご紹介します。

生姜を紅茶に入れるだけという簡単な作り方ですが、とても身体が温まり冬の寒い時期やダイエットにぴったりの紅茶です。紅茶に含まれるテアフラビンという成分には代謝を良くする効果があります。また、生姜は漢方、西洋ともに身体を温め血行を改善する代表的なハーブです。東洋医学においてなくてはならない重要なもので、多くの漢方薬に使用されています。薬味、香辛料として使用しつつ薬効も期待できる、まさに医食同源の食品です。また最近では、抗酸化作用や、大腸ガンの発生を抑えることが確認されているようです。

そんな紅茶と生姜を使った『生姜紅茶』。冬はホットで温まり、夏はアイスで飲むと生姜の香りと味が食欲を増進させてくれる働きがあるので、夏バテ解消や予防にもなり一年を通じて美味しく飲むことができます。是非、お試しください。

### 【冷え性】

かつては女性特有の症状といわれた冷え性ですが、生活環境の変化により最近は男性や子どもの間でも増えています。

#### ◆原因

過剰な冷房・暖房のせいにて体温調整機能が狂ってしまったり、生野菜や果物だけの偏ったダイエットや、長時間同じ姿勢を続けるデスクワークなど極度な運動不足で血液のめぐりが悪くなってしまったり、さまざまなストレスによる自律神経の乱れが原因といわれています。



～生姜紅茶～

では、生姜紅茶のレシピを紹介いたしましょう！！

1. 生の生姜を20g程度すりおろします。皮が薄めのものであれば、皮ごとすりおろしても構いません。繊維に逆らわずにすりおろすのがポイントです！
2. 生姜のおろし汁だけを容器に移します。
3. ティーバックやティーポットで蒸らし入れた紅茶に、生姜のおろし汁小さじ1杯弱を飲む直前に加えて完成です。生姜のおろし汁の量はお好みで調節して下さい。

#### ◆改善方法

冷え性の一番手軽な改善方法は、入浴です。

**半身浴**……………湯船に下半身だけつかり胸は外に出して下さい。心臓から遠い下半身を温めると血液の循環がよくなります。アロマオイルを入れたりするとリラックスすることもできます。半身浴は、全身浴ほど心臓に負担をかけず疲労感もありません。

**足湯**……………くるぶしから下をお湯につけることによって、足湯は冷え性だけでなくリラックスができたり、足の疲れやむくみもとることができるのでおすすめです。

## 【風邪対策】

冬になると電車に乗っていてもゴホンゴホンと咳をしている人が目立ちます。風邪の原因のほとんどはウイルスで、200種類以上もあると言われています。風邪のウイルスは、およそ気温15度以下の乾燥した環境で活発に活動しますので、冬は風邪が流行するというわけです。

### ◆風邪予防

ウイルスに打ち勝つには免疫力を高めるしかありません。免疫力を高める基本はやはり栄養のバランスを考えた食事としっかり睡眠をとることが大切です。その他予防としては部屋の中はあまり乾燥させずに、加湿器や濡れたタオルを干したりするなどして湿度を適度に保ちましょう。乾燥し過ぎるとウイルスに対する鼻やのどの粘膜の抵抗力が弱まってしまいます。あとは出来るだけ人ごみを避け、外出時はマスクをするなども効果があると思われます。

## 【冬こそ体を動かそう】

冬は何かと家に閉じこもりがちで運動不足になりやすい季節です。さらに家でゴロゴロする時間が増えることにより、代謝が低下し、また、間食が増えたりすることで体重も増加しやすい時期でもあります。



### ◆風邪の雑学

- ◎ **他人にうつしたら風邪は治るといのは嘘！！**  
潜伏期間と完治日数の関係から言われた迷信。
- ◎ **汗をたくさんかいたら熱は下がるというは嘘！！**  
これから熱が上がる時は寒気がして、熱が下がり始めるときは熱くなります。寒気がする時はしっかり身体を温めて、暑い時は無理に厚着をしない方がいいです。汗をかき過ぎると体力を消耗します。
- ◎ **高熱が出ていなければお風呂はOK！？**  
お風呂は鼻やのどの粘膜に湿気を与え、また新陳代謝を高める利点があります。但し、湯冷めには十分気をつけて、風呂上りに身体を冷やさないようにしましょう。



体力保持や肩こり、腰痛などのトラブルを防ぐためにも積極的に体を動かしましょう。テニスやウォーキングなどを家族や友人、地域の人々とともに取り組んでみてはいかがでしょうか。人間関係が希薄になっているとされる現代で、運動によるコミュニケーション増進は暮らしや生き方を充実させる効果があります。

また、定期的な運動は免疫機能を維持する効果もあり、風邪の予防にも重要です。ただし、急激な温度変化による脳や心臓への負担を減らすために、早朝や起床直後の運動は避け、十分に着込んだ状態で入念に準備運動を行ないます。気温が特に低い日は暖かい室内での運動にします。水分を十分に摂ることも大切です。

この冬を乗り切る健康特集! かがでしたでしょうか。寒さはこれからが本番です。どうぞお身体に気をつけてお過ごし下さい。