

Living support magazine Wits

暮らし応援マガジン 

Wits

Vol.4
spring

発行：ウイツコミュニティ



Wits Community

特集 — 花のある暮らし 第二回

日々の暮らしに花のある生活を送りませんか?比較的手に入りやすい素材や器を使ってできるフラワーアレンジを、公益社団法人日本フラワーデザイナー協会名誉本部講師で、1級フラワーデザイナーの伊藤順子先生に教えていただきました。

2回目の花のある暮らしは、身近に手に入るグッズを使ったアレンジをご提案します。

「100円ショップグッズを活用したアレンジ」

【用意するもの】

- ・ガーベラなど色違いの花 3本
- ・木製のフォトフレーム 3セット
- ・小型のスプレーボトル 3本
- ・フェイクグリーン2点、グリーンボール3点
- ・接着用グルーガン



【手順】

- ①水を入れたスプレーボトルに花を活けて、ボトルをフォトフレームにグルーガンで接着します。
- ②ボトルが隠れるようにボトルの上にフェイクグリーンを同じくグルーガンで接着します。

【アレンジのポイント】

花の高さを揃えるのではなく、長めのものを入れたりすることで立体感が出ます。



トイレやキッチンなどちょっとしたところに飾るのにぴったりです。是非、試してみたいはいかがでしょうか?

またカラーのキッチンスポンジセットとクリアボックスを使って、右のような飾り方もできます。

アレンジには少し経験が必要で難易度が高いと感じるかもしれませんが、バランスを意識してみると良いでしょう。

スポンジに水を含ませることで花を長持ちさせることができます。こちらも是非チャレンジしてみてください。



伊藤順子先生

1972年 笠原貞男フローラルアートスクール卒業
公益社団法人日本フラワーデザイナー協会会員
NFD 公認校 Hana-ism フローラルアートスクール主宰
AFAF (フランスフローラルアート協会) 公認校主宰
市ヶ谷ヴォーグ学園講師
東京バイオテクノロジー専門学校講師
その他審査員、デモンストレーター、
ディスプレイクリエイター等で多数の活動実績



Hana-ism
フローラルアートスクール

〒252-0231
相模原市中央区相模原 7-1-27 (相武ガーデン)
<http://www.nfd.or.jp/school/kanagawa/sid507>



旬の野菜を使ったお手軽クイックレシピ

カーボロネロのパスタ

カーボロネロはイタリア、トスカーナ地方が原産の結球しない葉キャベツの一種。日本では総じて黒キャベツと呼ばれることが多い野菜です。キャベツと比べるとビタミンCや抗酸化力が高く、一般的な野菜のなかではトップクラスの栄養成分です。

【材料】(4人分)

カーボロネロ	— 5枚(約50g)	材料A
オリーブオイル	— 大さじ2	
粉チーズ	— 大さじ1	
にんにく	— 1/2	
スパゲッティ	— 200g片	
水	— 1.5ℓ	
塩	— 15g	

【作り方】

- ① カーボロネロは2分茹でて粗く刻む。
- ② ミキサーに①、Aを入れて攪拌しペースト状にする。
- ③ 鍋に分量の水を入れて沸騰させ塩を加えてスパゲッティを袋の表示時間通り茹でる。(茹で汁は残しておく)
- ④ フライパンに②と③を入れ茹で汁(適量)を加えて中火にかけながらサッと和えて器に盛る。仕上げにオリーブオイル(適量)をまわしかける。



----- GARDEN KITCHEN -----

無農薬野菜が栽培できるレンタル菜園と月1回の野菜をメインに使った料理教室を月¥6,000(税別/入会金¥10,000(税別))で楽しめます。
 詳しくは www.happinesslink.co.jp/gardenkitchen
 「畑体験ご希望の方は下記までお問い合わせください」

〒252-0243
 相模原市中央区上溝762 2F
 TEL:042-777-6778


 GARDEN KITCHEN

今回掲載を見た方は、キャンペーンで入会金半額とさせていただきます。

さがまちの美味しいお店紹介

パン工房「ブンブン」

今回のさがまちの美味しいお店紹介は、相模原市役所の隣に昨年オープンしたパン工房「ブンブン」をご紹介します。

焼き菓子も含め約90種類の商品が並ぶ店内の奥には広い工房があります。ブンブンさんのこだわりは常に「焼きたて」「出来たて」を提供すること。そのため1回に焼く数を少なめにして売れ行きを見ながら追加で焼く方法を採用しています。



広々とした店内

店側の効率は悪くなってしまうが、それ以上に常に焼きたてを提供出来ることを重視しており、売れ筋商品だと1日10回以上も焼いているそうで、塩バターパン、デニッシュロールとカレーパンがあたりが人気です。



塩バターパン



カレーパン



バタール

その他おススメは北海道産の小麦粉、バター、牛乳、脱脂粉乳のオール北海道の素材を使った北海道生食パンや富士山の形をした富士見あんぱんとのことです。

今後はお客さんの要望も多くいただいているバケットやライ麦パンといったいわゆるハード系を充実させていきたいのと、機会があれば酵母をおこすところからのパン作りにチャレンジしてみたいと思っているそうです。

■ 応援！さがまちアスリート

第4回の応援さがまちアスリートは、今シーズンからサッカーJ3 SC相模原の監督に就任した西ヶ谷隆之さんにお話を伺ってきました。

Q 街としての相模原のイメージについて

A 正直、今まで関わりは全くないです。まだ就任して10日くらい(1月31日取材)というもあり…、町田くらいまでは行ったことあるかな～という感じです。

リニアが来るとかは知っていますが、あとは橋本行の京王線に乗ったことがあるくらいですかね～(橋本までは行きませんが…)

水戸にいる時はなじみの店とかありましたが、今は自宅から通える距離でもありますので自宅とグラウンドを往復する毎日でなかなか地元のお店に行ける機会がないですが、結構色々店もたくさんありそうなので、これから色々な所に行ってみたいと思います。



Q 就任前のSC相模原のイメージについて

A 代表の望月さんとの縁もあり今回就任しましたが、チームについては特にイメージを持っていないので、これからのトレーニングや練習試合で見えていくことになります。

Q J2のチームに比べて思うこと

A J2のチームに比べると予算が少ないので、必然的に出来ることは限られてくるがその中でも基本が大事なので、基本的なことはちゃんとできるようにしたいと思います。またJ3は降格がないため選手のモチベーションを保つことが大変と言われる。そのあたりをどう保つかが重要です。

またクラブ自体も11年目ということで、昇格に向けてどう成長していくかの土台作りをやっていくことが自分の使命だと思っています。

Q チーム作りで監督が大事にしていること、また尊敬する監督はいますか？

A チームコンセプトです。会社の理念やミッションとも同じですが、軸がぶれるとチームがうまく機能しません。各選手がコンセプトを元に状況判断ができる。統一感を持ってやるのが重要です。このチームでのコンセプトはまだこれからですね。尊敬というか模範になる監督は大勢います。

就任したばかりのインタビューでなかなか答えづらい質問ばかりでしたが、インタビューに答えていただいた西ヶ谷監督有難うございました。今シーズン、チームの飛躍を期待しています。



西ヶ谷 隆之(にしがや たかゆき)監督

1973年生まれ

【Jリーグ選手経歴】

1996年 - 1999年 名古屋グランパスエイト

2000年 ジェフユナイテッド市原

2001年 アルビレックス新潟

【Jリーグ監督経歴】

2015年 - 2017年 水戸ホーリーホック

SC相模原 18年シーズン



「健康が一番」第3回 - スマホ首ストレッチ -

みなさんこんにちは！
はしもと接骨院総院長の羽
田野龍丈です。

今回はスマホ首の解消法につ
いて講義したいと思います。

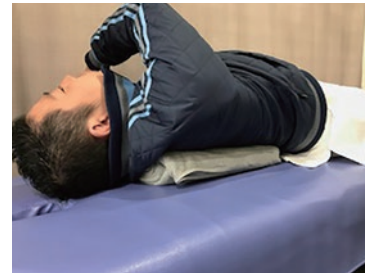
そもそもスマホ首とは？

下を向いていることによって起こります。首の骨は本当は反っていない
なければいけないのに、ずっと下を向いている為にまっすぐになっ
てしまうんですね。では、スマホ首を治す方法は？と言うと、「腸
腰筋ストレッチ」と「バスタオル背骨ストレッチ」です。

腸腰筋のストレッチは前回の
「冷え」のところでお話した
股関節のストレッチです。こ
れで骨盤を真っ直ぐにしま
す。次に背骨です [写真]
バスタオルを2枚使って固く



丸めて筒状の物を作り、背
骨に敷きます。胸を大きく反
らすようにして深呼吸をしな
がら3分寝るだけ！これで
OK！骨盤を真っ直ぐにして、
背骨を真っ直ぐにすれば皆さ
んもそのスマホ首から解放さ
れますよ。詳しい動画は下記
QR コードからご覧いただけま
す。



はしもと接骨院 <http://hashimotosekkotuin.com/>
 TEL.042-705-9622 〒252-0143 相模原市緑区橋本 2-11-10
 受付時間 平日 午前 9:00 ~ 12:00 午後 15:00 ~ 20:00
 水曜 午前 9:00 ~ 12:00 のみ
 土曜 午前 8:30 ~ 12:30 [日・祝日除く]

相模原市環境情報センター (EIC) 活動のご紹介

環境講演会の開催

一言に「環境問題」といっても、国や地域レベルの問題から、私たちの身近な生活に起因している小さな問題まで様々です。
 環境情報センターでは、環境問題を身近に感じてもらい、ひとりひとりの行動に繋がるように有識者の方を講師に迎え環境講演会を実施しています。
 11月は、北里大学の吉永龍起さんから、絶滅危惧種「ウナギ」に関する最新の知見を切り口に海洋資源の持続可能な利用をテーマに解説いただきました。12月には株式会社茨城製作所代表取締役の菊池伯夫さんから軽水力発電機「cappa」を活用した途上国支援の事例と共に自然エネルギーの活用についてご紹介いただきました。



吉永龍起さんの講演会の様子



環境情報センター NEWSも是非見てみてください。



自然観察会の様子
お気軽に参加いただけます。

環境情報センターでは今後もこのような講演会を企画しており、メールマガジン、HPでは当館の催し、地域の環境に関するイベント等の情報をお届けしています。Facebook と instagram では、各催しの魅力、お申込みの状況などをリアルタイムで発信しております。

URL : <http://eic-sagamihara.jp/>

「“初めて”の自然観察会」の開催

初めての方でも参加しやすいプログラムで、地域の自然を題材に自然観察指導員の西田和子さんに易しい言葉で、丁寧に分かりやすく解説いただいています。
 地域の身近な自然に親しみ、自然環境への関心を高めていただきたいと思います。

相模原市立環境情報センター

〒252-0236 神奈川県相模原市中央区富士見1丁目3番41号 休所日 毎週木曜

■ マンションの常識・非常識

マンションの修理費、どこまでが自分持ちで どこからが管理組合持ちかわかりますか？



「給湯器が壊れたので修理をお願いします!」「トイレが詰まったので直してもらえますか?」といったご連絡をよくいただくことがあります。(ちなみに給湯器の寿命は約10年と言われています。)

マンションは「共用部分」と「専有部分」に分かれているということはご存じの方も多いと思いますが、どこからどこまでが「共有部分」でどこからが「専有部分」かわかりますか？

先の例で述べた「給湯器」や「トイレ」は専有部分になるので、基本的には所有者(居住者)様のご負担で、各自業者に依頼し修理していただくことになります。

(もちろん弊社でも対応可能ですので、お気軽にお問合せください。)

ちょっとややこしいのがベランダ(バルコニー)です。実質、その部屋の所有者様が専有的に使用しているので「専有部分」と思われがちですが、所有者の負担にして修理工事が行われなかったりすると、漏水トラブルの元にもなりかねません。

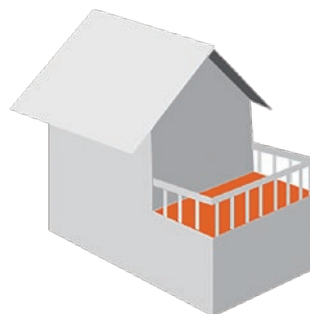
また避難経路として使用される場合もあるためベランダ(バルコニー)については「共有部分」となり「管理組合」の負担になります。

それでは、さらに問題で各部屋のサッシやガラスの交換費用はどちらの負担になるかわかりますでしょうか?答えは「管理組合」の場合と「所有者」場合があります。

先のベランダ(バルコニー)ですと、ベランダ(バルコニー)自体はほぼ専有部のように使用しているので掃除などの日常業務は所有者が行い、窓ガラスが割れた時には所有者が費用を負担します。しかしサッシなどの開口部自体の改良工事を行う場合は管理組合の負担となります。

例えば大規模改修工事で省エネ効率を高めるために2重サッシにするような場合は、組合負担で全て交換することになります。

ちなみに バルコニーとベランダの違いについてわかりますか？



【バルコニー】

室外に張り出した屋根のない手すり付きの台



【ベランダ】

外に張り出した縁のことで屋根のあるもの

共用部分に含まれる以外な場所一覧

※規約により違うこともあります。

ベランダ/バルコニー

玄関ドア

ベランダ側のサッシ

その他、給水管についても本管から各住戸メーターを含む部分が「共用部分」、雑排水管及び汚水管では配管継手及び立て管が「共用部分」とされており、これが目安となります。

マンションによって修理の規約が違うこともあります。一度確認してみると良いでしょう。

プロが教える!リフォーム豆知識

結露対策の方法と費用の目安について

ようやく春の兆しも感じられるようになりましたが、冬の間暖房器具で部屋を温めてもなかなか温まらない、窓が結露しているなど気になることはありませんでしたか?それはお部屋を断熱することで大きく解消されるケースが多いです。

結露はカビの原因になり、結果的に骨組み自体の劣化を早める原因にもなり得ます。そうなる前に、結露を防ぐ断熱方法について正しく知って、快適な住空間を手に入れましょう!

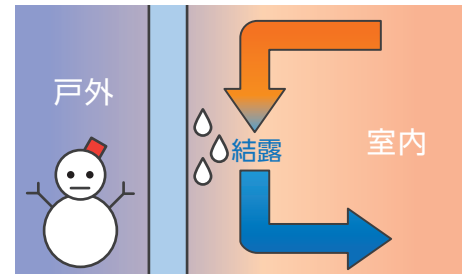
そもそも結露とは?

結露は、湿度と室内外の温度差によって起こります。空気は暖くなればなるほど水蒸気を多く含むことが出来ます。暖房で暖められた冬の室内の湿った空気が、外気の影響で冷たくなっている窓に触れると、空気中に含まれていた水蒸気が水滴になる。これが「結露」です。

結露対策には断熱材を施工する方法もありますが、それだと費用もかかる上、家の物を片づけたり工事の時間もかかったりとかかなり大変です。

そこでオススメするのが内窓をつけることでの断熱対策です。

内窓は結露以外にも様々な効果があります。



YKK AP製 マドリモ

暖冷房費の圧縮

断熱・遮熱効果で暖冷房効率をUP、結果として暖冷房費の節約にもつながります。

防音効果

外から内からの音の出入りを遮り、外の音が気にならない住空間を快適にすることができます。

短時間の工事

1窓あたりの取り付け時間は平均1時間程度なので施主様の手をわずらわせることもほとんどありません。

内窓施工の費用感

最後に気になる費用感についてです。

腰高窓タイプ

¥60,000 ~

(商品+工事費 / 1箇所あたり)

掃き出し窓タイプ

¥160,000 ~

(商品+工事費 / 1箇所あたり)

※あくまでも参考価格です。詳しくは下記までお問い合わせください
※商品はYKKAP製を想定しております

いかがでしょうか?結露対策以外にも様々なメリットがある内窓。くらしのサービス課では、お客様それぞれのご要望や状況に応じた最適なプランをご提案させていただきます。

結露対策で本冊子をご提示いただいたお客様には

工事費 10%OFF

させていただきます。

※商品代は値引き対象外です。 ※有効期限6月末日

お問い合わせは下記まで
電話：フリーダイヤル

0120-58-9127

E-mail: info-wm@wits-com.net

ウィッツコミュニティ くらしのサービス課

[顔の見える]ウイッツグループニュース

ウイッツの取り組みについてご紹介させていただくコーナーです。

■ 18年ウイッツグループ賀詞交歓会を開催しました



18年の指針について述べる 柴田代表取締役

を分散化しスピーディーな判断が出来る組織へ改革させる決意と意気込みについて述べていただきました。

2018年1月19日、ラポール千寿閣にて今年も相模原商工会議所杉岡会頭をはじめ、お世話になりました皆様をお招きして今年一年の活躍と親交を深める会として、ウイッツグループの賀詞交歓会を開催いたしました。

冒頭、代表柴田のスピーチでは、来年創業30周年を迎えるにあたり、時代の変化に取り残されることがないように IT を積極的に活用した働き方改革をはじめ、横浜事務所の開設、および年内に各事業部を分社化させることで、責任と権限



開会前の集合写真

■ 少年野球駅伝大会に協賛しました

2017年12月10日、サーティーフォー相模原球場にて行われました今年で33回目と歴史ある相模原市少年野球駅伝大会に、ウイッツコミュニティ杯争奪として初めて協賛させていただきました。

相模原市内の少年野球83チームが参加して行われた本大会、当日はグラウンドの状態も良好でまさに駅伝日和ともいえる天候に恵まれた中での競技となりました。



開会の挨拶をする江成常務取締役

総合優勝は大野南地区の「鶴の原ヤングノーブルズ」が獲得。日頃の練習の成果が結果に結びついたチーム、惜しくも優勝を逃したチーム、大きく差をつけられてしまったチーム、それぞれ結果は違いますが、子供たちは皆一様にチームワークを大事に最後まであきらめず走り抜いていました。



スタートを切る子供たち

■ KIMONO PROJECTに協賛しました



坂井教人先生

KIMONO PROJECTにて、鎌倉友禅の生みの親である坂井教人(さかいのりひと)先生が手掛けるシリアをテーマにしたキモノ制作に協賛させていただきました。

KIMONO PROJECTとは一般社団法人イマジンワンワールドが推進する東京オリンピックを目標に世界各国、地域をイメージしたKIMONO制作を行っている事業です。

この完成したキモノは2017年11月23日に日本橋のCOREDO室町にある日本橋三井ホールにて行われたKIMONO PROJECTの発表会「KIMONO PARTY」にて初披露されました。



シリア大使と弊社代表の柴田



完成披露の様子