

Living support magazine Wits

暮らし応援マガジン 

# Wits

Vol.3  
autumn

発行：ウイツコミュニティ



Wits Community

## 特集 — 花のある暮らし 第一回

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。

### 「カーネーションのダンス(クランツ)」

～ 水を入れた大小の器を重ねてできるサークル状の隙間にクランツをアレンジする ～



#### 【手順】

1. 最初にサークル状の隙間に、高さを揃えスプレーカーネーションを挿していきます。
2. 1の間にアイビーの長いものや短いものを加えます。
3. 丸いアウトラインに添うように、切り分けたスプレーデルフィニウムを挿します。
4. 最後に花の間にカスミソウを入れ全体に統一感を出し軽やかに仕上げます。



#### 【用意するもの】

- ・ガラスの器サラダボール 大小 各1個
- ・スプレーカーネーション3～4本 (14,5輪)
- ・アイビー
- ・スプレーデルフィニウム
- ・かすみ草
- ・バラ3本 (+αで、なくてもOK)



#### 【アレンジのポイント】

- ・形ははっきりするよう、花材は強い高低差をつけない。
- ・装飾的な感じを楽しむ為に、アイビーやスプレーカーネーションの蕾は控えめにする。

バラ3本を入れ替えることで、豪華な雰囲気になります。3本のバラの高さと向きを少しずつ変えることで、立体感とリズムが生まれます。

是非、試してみたいはいかがでしょうか?

### 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>



# ■お手軽クイックレシピ — 大根葉のチヂミ —

【材料】(20cm×1枚分)	<生地>		
大根葉	-40g	小麦粉	-50g
乾燥小エビ	-大さじ	片栗粉	-25g
ゴマ油	-大さじ1	水	-100ml
大根おろし	-適量	しょうゆ	-小さじ1
しょうゆ	-適量	鶏がらスープの素	-小さじ1



## 【作り方】

- 1 大根葉は千切りにする。
- 2 <生地>をつくる  
ボウルに小麦粉、片栗粉を入れ水を加えながらかき混ぜしょうゆ、鶏がらスープの素を加えて混ぜる。
- 3 2に1と乾燥小エビを加え混ぜる。
- 4 フライパンにゴマ油(半量)を入れ軽く熱し3を流し入れて均等に広げ、こんがり焼いたら裏返し残りのゴマ油を加えて同様に焼く。
- 5 チヂミを切り分けて皿に盛り大根おろし、しょうゆを添える。

----- GARDEN KITCHEN とは -----

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4,600円で楽しめる  
詳しくは [www.happinesslink.co.jp/gardenkitchen](http://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」

「からだ」のために**食材も料理も**自分自身でつくる  
「種まき」から「収穫」、そして「調理」して「食べる」。  
まるごと食育を体験できるあたらしいスタイルの教室

〒252-0243  
相模原市中央区上溝762 2F  
TEL:042-777-6778  
E-mail:gardenkitchen@happinesslink.co.jp



# ■さがまちの美味しいお店紹介 トラットリア メルカート

相模原駅から徒歩10分程度、赤い看板が目印のお店。お店から徒歩圏内にある自家菜園で栽培された野菜を使ったトマトソースやサラダ、地元相模原の養鶏場から毎日届く新鮮な卵を使った「ドルチェ」が自慢です。



マルゲリータナポリ

イタリア女王マルゲリータに献上されたモッツアレラ、トマト、バジルを使った3色のイタリアンカラーのピッツァです。生地からオリジナルの手作りです。



ワタリガニの地中海トマトパスタ

ワタリガニを丸ごと一匹使用した、海の幸の旨味がたっぷり入ったトマトパスタです。



イタリアンティラミス

マスカルポーネを100%使用したイタリアを代表するドルチェです。ジェラートや果物と合わせて

予約専用	050-5870-2053
お問い合わせ専用	042-776-0034

キャパシティ 60人 (立席: 60人 着席: 30人)  
駐車場 あり  
住所 相模原市中央区中央5-1-2 ベルドルコート  
営業時間 ランチ 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:30)  
ディナー 18:00 ~ 22:00 (L.O.21:30)  
定休日 月曜日 ※月曜が祝日の週は火曜定休



小川賢一シェフ

## お得クーポン 2017年12月15日まで

イタリア版のボジョレヌーボ  
「Vino Novello」1杯  
もしくは「イタリアンドルチェ」をサービス!  
(グループで最大10名様以下に限らせていただきます。)

# 応援! さがまちアスリート

第3回目となる「応援! さがまちアスリート」ですが、今回は今年ウイツに入社した鹿沼由理恵さんをご紹介します。

鹿沼さんは町田市出身、生まれつき視覚障がい者として、リオパラリンピックの自転車競技女子タンデム(二人乗り)の日本代表として個人ロードタイムトライアルという種目に出場し、見事銀メダルを獲得し、2016年には町田市市民栄誉賞を受賞した選手です。

「視覚障がい者の」タンデムとは？

なかなか聞きなれない方も多いかと思いますが、タンデムとは2人乗り自転車のことで、前に健常者の「パイロット」後ろには視覚障がい者の「ストーカー」がこぎ手として、主に一般道を走るロード競技と傾斜のついた自転車トラック競技があり、いずれもタイムを競います。

タンデムの難しいところは、自転車競技ならではの駆け引きがあることはもちろんそれに加えて、2人の体重移動やスパートのかけ方など息を合わせることが必要不可欠です。



タンデム自転車（後ろが鹿沼選手）



成瀬中央小学校での交流会

## ◆ 鹿沼由理恵選手より一言 ◆

この度、ウイツコミュニティでお世話になることになりました鹿沼由理恵です。リオパラリンピックの後、怪我などで練習すらできない日々が続きました。しかし、相模原の病院でまたチャレンジできるチャンスを取り戻し、ウイツそして相模原と私の地元である町田の皆様、地域の方々に応援いただき再スタートを切ることができ大変嬉しく思います。合宿や大会などから、地元に戻ってくるといつも疲れも忘れ、ホッとする地元の皆様の温かさにもまた頑張ろうと思えます。

皆様とともに、2020東京パラリンピックを目指して、取り組んでいけることに感謝し、それをパワーに頑張りたいと思います。応援、よろしくお願いいたします。



鹿沼 由理恵 (かめま ゆりえ) 東京都町田市出身 (町田第六小、第二中、山崎高校出身)

### 【成績】

- 2014年 ロード世界選手権 ロードタイムトライアル 1位
- 2015年 トラック世界選手権 3km 個人パーシュート 2位
- 2015年 トラック世界選手権 タンデムスプリント 3位
- 2015年 ロード世界選手権 ロードレース 8位
- 2015年 ジャパンパラサイクリングカップ 1kmTT 1位
- 2015年 ジャパンパラサイクリングカップ ロードタイムトライアル 3位
- 2016年 リオパラリンピック ロードタイムトライアル 銀メダル
- 2016年 リオパラリンピック 1km タイムトライアル 5位
- 2016年 リオパラリンピック パシュート 6位
- 2016年 町田市市民栄誉賞

# 「健康が一番」 — 第二回「冷え」について —

皆さんこんにちは  
はしもと接骨院院長の  
羽田野龍丈と申します。  
今回はこれから冬にか  
けて迫ってくる「冷え」  
についてお話ししたい  
と思います。



冷えは何から来ているか？それは平熱の低下なんです。そしてその平熱を作っているのは実はインナーマッスルなんです。その中で最も大きいものが前号で紹介した「腸腰筋」なんです。

何が言いたいかというと？腸腰筋を鍛えてあげると平熱が上がるんです。すなわち冷えが少なくなるわけです。冷えも治って膝も腰も良くなってしまいうんですから一石三丁ですね。

では今回は腸腰筋を鍛える方法についてお話をします。どうやって鍛えるかというと？実はストレッチをすることによって鍛えられます。

腸腰筋は背骨の前から股関節の内側に張っていますので、まずは足を前後に開いて、後ろのひざを伸ばしたまま前の膝を曲げていきます。



このようにして、後ろ足の付け根の股関節の前が伸びていけば正解です。みなさんも腸腰筋で冷え解消!! ぜひやってみてください。

はしもと接骨院 TEL.042-705-9622

<http://hashimotosekkotuin.com/>

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

### 夏休み環境学校の開催いたしました

環境情報センターでは、毎年夏に子供たちを対象に講座「夏休み環境学校」を開催しています。講座は、地域の市民団体、事業者、行政や学校などにご協力いただきながら、子供たちが環境について、楽しく分かりやすいように実験や工作を取り入れた内容となっています。

今年は相模原のセミや土の働きといった身近な自然、LEDや発電所見学、エネルギー問題など、幅広いテーマで全9講座を実施、多くの子供たちに参加していただきました。

### 環境教育・環境学習の支援活動

今夏、環境に関する出張講座や学習会を実施しました。取り組みのいくつかをご紹介します。

#### 【相模原市立広田小学校 総合学習】

3学年の子供たち対象に教室で川の役割やそこに棲む生き物を解説、生物の多様性や環境保全について学び、講義の後には保護者の方も一緒に近くを流れる境川で実際に生物調査を行いました。

#### 【SC相模原 STUDYCLUB】

Jリーグチーム SC 相模原が企画したプログラムに参加した子供たちに向けて環境問題とフードロスについて、お話をさせていただきました。食べ物が私たちのもとに届くまでにどのくらいのエネルギーが使われるのか、暮らしの中で資源を無駄にしないために、私たちにできることを紹介しました。



## ■ マンションの常識・非常識

### マンションの空き部屋を「民泊」で活用？ ちょっと待って！標準管理規約を確認しましたか？

昨今よく耳にする機会が多くなった「民泊」。

訪日外国人観光客の増加もあり、新しい業態として旅行業法施行令の一部を改正するなど政府も後押ししていることから、検討される方も多いかと思いますが、実際トラブルも多いのをご存知ですか？  
認可取得など検討されている方は、その前にまずは以下について、確認してみてください。



#### 管理規約で禁止されていないかを確認する

まずマンションで始めようと思った場合、大きなハードルになり得るのが「管理規約」です。

標準管理規約の中には第12条「区分所有者は、その専有部分を専ら住宅として使用するものとし、他の用途に供してはならない。」とあります。要は「民泊」や「シェアハウス」が住居としての使用の範囲か否かという論点ですが、貸すという行為が用途に反している一方、宿泊する人の使い方自体としては通常の生活と変わらないとも取れます。そこで国交省は民泊法の成立に伴い、6月にこの第12条に追加する形で、民泊の可否について定めたマンション管理規約改正案を公表しています。



#### 仮に規約で定められていない場合でも、まずは理事会に持ちかけましょう！

また新しい制度のため、規約で定められていないマンションも多いです。規約で「ホームステイ」を認めている場合もありますが、だからといって「民泊もOKだろう」と勝手に解釈するのはトラブルの元、まずは理事会に総会決議を検討してもらうことが必要です。

仮に民泊が決議で承認され可能になったとしても定住者とトラブルになりやすい点を多くはらんでいるので注意が必要です。夜間の騒音、ゴミの分別、ロビーやゲストルームなど共用スペースを何日にも渡って占有したりの迷惑行為がトラブルになりやすい点として考えられます。



このようにマンションでの「民泊」を行う場合、一軒家と違い高いハードルがあります。恐らくは想定されるトラブルの多さに「民泊」を禁止するマンションが多くなることが予想されます。その一方で「家主同居型」を認めるパターンや、投資用に所有しているオーナーが多い物件では収益機会を優先し民泊を可能する傾向が強いかもしれません。まずは規約に従って検討するのが肝心でしょう。



# プロが教える!ハウスクリーニング豆知識

今回はフロアコーティングの種類と特徴をご紹介します。  
夏場は汗をかいたり素足で歩いたりと何かとフローリングが汚れがちです。  
そんな夏が終わった今、クリーニングを検討されるのに良いタイミングです。



## UVコーティング

耐久年数 20年以上 30㎡あたり20万円程度

フロアコーティングの中では最もコストが高い施工法ですが、保証年数が長く、紫外線を照射して瞬時に硬化させる為、すぐに入居、生活に戻りたいという方におススメです。さらに、補修や塗り直しなどのリコート性にも優れているので、塗料の剥がれやひび割れなどのトラブルが生じた場合にも対応できる柔軟さがあります。

## ガラスコーティング

耐久年数 20年前後 30㎡あたり20万円程度

UVコーティングの艶や光沢に比べると控えめですが、透明感が高く上質な仕上がりが特徴です。高い硬度を持つので在宅時間が長い、ペットを飼われている方や車いすを使用するご家庭におススメです。素材としては、シックハウスの原因となるホルムアルデヒドも入っていないため、赤ちゃんが舐めてしまっても大丈夫な安全な施工法です。

## ナノ(ウレタンアクリル)コーティング

耐久年数 15年前後 30㎡あたり15万円程度

安全性、施工性に優れていて、お年寄りやペット、お子さまがいるご家庭におススメです。光沢はガラスコーティングと同程度で控えめです。ウレタンコーティング(下記)素材との密着性の良さやアクリルコーティングの速乾性を併せ持つ、水性の中で進化したタイプのコーティングとも言われ在宅の方などの施工に適しています。

## ウレタンコーティング

耐久年数 5年~10年前後 30㎡あたり12万円程度

20年以上前からある工法で、他のコーティングよりも耐久性は劣るものの低コストで施工できるのが魅力です。費用を抑えたい、予算が限られているという方、10年くらいで引越しを考えられている方などにおススメです。またひとくちにウレタンコーティングといっても種類が豊富で床暖房に対応するタイプなど様々です。

## アクリルコーティング

耐久年数 2年程度 30㎡あたり3万円前後

他の施工法に比べるとかなりリーズナブルですが、耐久年数は2年で、2年ごとに塗り直しが必要です。そのためコーティングというよりワックスの耐久性が長くなったものと認識するのが良いでしょう。短期間で良いので予算をかけずツヤと光沢を出したいという方におススメです。

いかがでしょうか?フロアコーティングと一言にいても様々な種類があります。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最適なプランをご提案させていただきます。今回こちらの冊子をご提示いただきましたお客様には

# ¥2,000割引

させていただきます。

※¥20,000以上の作業が対象です。※有効期限 12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](mailto:info-wm@wits-com.net)

# ウイッツコミュニティ

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。



ミニボッチャ体験

今年も相模大野の「こどものまち」に協賛、出店しました。

昨年に続き、今年もエンジョイさがみ相模大野のこどものまちに協賛、出店しました。「こどものまち」とは子供たち自身で運営される街で、さまざまなアルバイトを通して職業・社会体験ができるイベントです。ウイッツブースは昨年同様、こどものまちの会場となっている建物の管理を行う会社として清掃、消火設備点検作業の他に、弊社所属のパラスリート鹿沼由理恵選手の指導による障がい者スポーツ、ブラインドサッカーとミニボッチャの体験会を行いました。すべてのコマが満員になるほど、子供たちも初めて体験する障がい者スポーツを楽しんでいた様子でした。



清掃体験



「エールワーク」でアルバイトを紹介してもらう子供達

## ■ Witsグループスタッフ紹介

株式会社 APO-COMI (清掃・メンテナンス業)  
首都圏クリーン事業部 西出 光也

趣味とは少し違うかもしれませんが、機械いじりが好きです。仕事では会社の草刈り機や高圧洗浄機などの機材、家ではバイクをバラして整備、修理したりしています。趣味とは少し違うかもしれませんが、機械いじりが好きです。仕事では会社の草刈り機や高圧洗浄機などの機材、家ではバイクをバラして整備、修理したりしています。



## ■ 環境講座 開催のお知らせ

成人の方に向け環境講座として※1「軽水力発電機」や、日本の食を代表する※2「ウナギ」を切り口に海洋資源と環境をテーマにした講演会を予定しております。

- ※1 11月21日(火) ※2 12月22日(金)
- 【講師】 ※1 吉永 龍起 氏 (北里大学海洋生命科学部准教授)  
※2 菊池 伯夫 氏 (株式会社茨城製作所代表取締役)
  - 【時間】 19時30分から20時30分で開催予定
  - 【費用】 無料
  - 【会場】 ミウィ橋本 社のホールはしもと多目的室  
(相模原市緑区橋本 3-28-1)
  - 【申込】 環境情報センター HP よりお申込みください。  
<http://eic-sagamihara.jp/>



環境情報センターでは、地域に根差して皆様にわかりやすく楽しみながら環境について学び、考えていただける機会づくりに取り組んでまいります。