

Living support magazine Wits

くらし応援マガジン 

Wits

Vol.5
summer

発行：(株)ウィッツコミュニティ



■ 特集 子供だけの街「こどものまち」をご存知ですか？

「こどものまち」というイベントをご存知でしょうか？ 以前、イベント協賛の話題で本誌でも取り上げましたが子供達だけで行政や事業を行い運営される街のことで、そのイベントの詳細についてスマイル ミニシティ プロジェクトで相模原市の南区と緑区で「こどものまち」の運営に携わっている山家昌則さんにお話を伺いました。

元々は1979年からドイツのミュンヘンで開催されていたイベント「ミニ・ミュンヘン」をモデルに、日本においては15年くらい前に千葉の「ミニさくら」が日本版「ミニ・ミュンヘン」の初めだと思えます。



相模大野のこどものまちの集合写真

大半は1日、2日程度のイベント形式で行われ、子供達が仕事を体験出来る場として札幌や高知など行政が中心となって関わり大きなイベントになっているところもあります。さらに静岡では「静岡市子どもクリエイティブタウン」として駅前のビルに常設で運営されている施設もあります。

山家さんが相模原市南区、緑区で行なっているこどものまちは、小学4～6年生、中学生を対象に抽選で選ばれた200名～300名が参加し2日間にわたって開催され、最後に子供達で市長を選挙で選びます。

山家さん曰く、南区では相模大野の相模女子大学の学生達が運営の中心になっていることもあり、街に参加して盛り上げる「まちの活性化」という意味合いが強いです。そのせいもあってか運営側の学生も、こどものまちでの経験から卒業後の自分の進路を決めるケースもあり、進路決定にも役立っています。

それに対し緑区では子供達の意見が対立してもちゃんと話し合っ決めて決めることが出来たり、去年の失敗を今年は改善しようと試みたりと自主性の高さが伺えます。同じこどものまちでも開催される場所や雰囲気などによって、特徴がかなり違います。最近では南区の子たちが緑区のこどものまちに参加したり、またその逆もあり交流を図っています。

子供達が自分達の生活する街のしくみやルールを知ることは考える力を養います。例えば、道路で遊んでいたら注意されたことに対して「注意されたから」止めるのではなく「なんで道路で遊んではいけないのか？」「道路は車が通るために作られたもので、そこで遊んでいるとどうゆう危険があるか」「じゃあ自分達が遊べるエリアを創出するにはどうしたらいいか」を子供の時から考えられるようになることが重要だと考えます。

相模大野(南区)のこどものまちは毎年8月に開催されています。

今年はサッカーチームのSC相模原やラジオ局のFMさがみといった今年から協力参加していただける団体も増えています。さらにこのイベントが盛り上がることで、未来を担う子供達が自分のまちの将来の活性化について考えるきっかけになればと思っています。

ドイツのミニ・ミュンヘンでは大人が運営に介入することなく「ここに柵があった方が安全だ」とか「こうゆうサービスがこの街に必要なだ」と子供達の自主性に任せ自分たちで必要なものを考えてそれをビジネスにしていくプロセスを「こどものまち」で習得しています。

日本では子ども環境学会でこどものまちが紹介されたことから全国に広まり、現在では大小130 くらいのこどものまちが存在します。



ハローワークで仕事を見つける子供達



こども会議で意見を出し合う子供達



子供達の夢を書いたゆめの木

「健康が一番」第4回 - 夏バテの食欲不振 -

皆さんこんにちは。はしもと接骨院総院長の羽田野龍丈です。



突然ですが、みなさん夏バテ食欲不振になったことありますか？
夏バテによる食欲不振は夏の間冷たいものを食べすぎるために体温が下がって内臓の機能が落ちるために起こります。
他にも体温が下がることによって代謝が落ちるため夏が終わって秋に食べたものが燃え切らずに「秋太り」の原因にもなります。
そして内臓の後ろには腰があります。
冷えると筋肉が縮むので腰痛やぎっくり腰の原因にもなるのです。
これは大変!!

ではどうやって防げばいいか？


その方法は食事の後や寝る前に必ず「温かい物を飲む」ことです。(カフェインが入っていないものが良いです。)
これを行うことによって内臓機能が落ちることも少なく、暑さによる不眠も解消されます。暑い時ほど温かいものを。
皆さんぜひ実践してみてください。



ハーブティーや生姜湯などオススメです。
また最近ではカフェインレスのコーヒーなども売っています。

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]



さがまちのお店紹介

ピラティス・ヨガサロン
「Body alignment lab.」

相模原サロン
オープン

4月2日相模原の星ヶ丘にピラティス・ヨガサロン Body alignment lab. がオープンしました。聖蹟桜ヶ丘に続き2店目のサロンです。

サロンの特徴は一コマ6~7人程度の少人数制で、講師陣の多くが子育て中のママということもあり、来られる方は「子連れ」「おひとり」様の女性が多く、初めての方でも気兼ねなく来られるのが本サロンの特徴です。

ピラティスとヨガの違いって何?という方のために、代表の松沼愛さんによると、「ピラティスとはドイツ発祥で数百年の歴史があり、胸式呼吸法で交感神経を優位にして内側中心で体幹を鍛えるのに対し、ヨガは数千年の歴史があり腹式呼吸法で副交感神経を優位にさせることで内側からリラックスを促します。」と一見似ているように思われるかもしれませんが、実は真逆といってもいいほど異質なもので、そのため両方やることも有効なのだそうです。



サップピラティスは爽快感が格別です。



お子さんを皆で見ながら体験できます。

「産後の筋力を戻したい方、デスクワークで前かがみに強張った体を整えたいという方はピラティスを、メンタルや自律神経の乱れを整えたいという方にはヨガがオススメです。オープン記念で通常¥2,000のところ、今なら¥1,500で体験することが出来ます。」この機会に体験してみたいはいかがでしょうか？

Body alignment lab.
相模原サロン

相模原市中央区星ヶ丘 1-14-5

<https://body-alignment-lab.jimdo.com/>



ピラティスの予約はこちらから



ヨガの予約はこちらから

■ 応援! さがまちアスリート

今回で5回目となる「応援! さがまちアスリート」は2011年からノジマ相模原RISEのヘッドコーチを務めている須永恭通さんにお話を伺いました。

たかゆき



Q アメリカンフットボールを始めたきっかけについて

A 中学生の頃はバスケットボールをやっていましたが、もっとタフなスポーツがしたいと思っていました。そんな折にTVで見た「ジョーイ」という映画がすごく面白くて、それがアメフトを知ったきっかけです。また当時は深夜にNFLの放送があり、それを父親が見ていたのを一緒に観ていたので自然とアメフトに対して興味を抱くようになり「高校でアメフトがやりたい!」と思うようになっていました。

高校に進学する時に担任の先生に相談してアメリカンフットボール部がある学校だけを受験し、日大櫻丘高校に進学したのがアメリカンフットボールを始めたきっかけです。入った後に知ったのですが、日本一を争うくらい強いチームだったんですね。実際にやってみて、やはり思っていた通り、ものすごいエネルギーを使いながらも11対11の動き、それこそ1歩目の踏み出しから役割があるような緻密さが求められるスポーツは他にないです。すぐに夢中になりました。

Q RISEのヘッドコーチになったきっかけについて

A アメリカンフットボールのコーチは分業制で、よく会社組織や軍隊に例えられることがあります。コーチとしてのキャリアは選手として所属していたオンワードから日大で、最初はポジションコーチとして攻撃側のコーチを、その後攻守の責任者を務めさせていただきました。攻撃畑としてのキャリアが長く19歳以下日本代表の攻撃側の責任者も務めています。そしてヘッドコーチを初めて務めたのは、石井代表に声をかけてもらったことがきっかけで就任することになった今のRISEです。



Q 良く行くお店、また休日の過ごし方について

A とんかつが好きなので相模原だと「松村」さんのとんかつがお気に入りですね。後は・・・色々あるのですが後輩がやっているお店で京橋にある「フクロウ」という店によく行きます。趣味というか、最近の休日の過ごし方としては子供が3人いて皆バスケットボールをやっているんです。土日は試合で観に行けないんですが、平日の休みの日には練習を見に行ったりします。もちろんビデオを撮って検証したりもします。やはり見てしまうと、あれこれアドバイスしたくなるのですが、よく「お父さんは分かってない!」って煙たがられますね。

子供達がバスケットボールを始めたきっかけは、長女が落ちているチラシを拾ってきたことがきっかけです。たまたま入ったチームなんですけどコーチの指導もしっかりしていて、私が高校でアメフトを始めた時と同じで日本一を争うくらい強いチームなんですよ。

子供たちにはバスケットボールを通して、何かに全力で取り組むことを経験してもらえればと思っています。きっとそれが将来、何をやるにしても、良い経験になると考えています。

家族想いな須永ヘッドコーチ、パーソナルな話題にも気さくに答えていただけました。日本でのアメリカンフットボールの発展に尽力したいという想いに向かって、ますますのご活躍を期待しています!

須永 恭通
たかゆき

ノジマ相模原ライズ HC

強肩を生かした正確なパスを武器にクォーターバックとして活躍、1999年日本代表の第1回世界選手権で優勝。2000年にはNFLヨーロッパのスコティッシュクレイモアーズにてプレー。引退後は日本代表コーチ、U-19日本代表コーチなどを歴任し、2011年よりノジマ相模原ライズヘッドコーチに就任。現在に至る。



第15回 がくし寄席 開催

平成 29 年度相模原市民・行政協働運営型市民ファンド「ゆめの芽」助成金交付事業として、NPO ユーラックが運営する学生達の寄席「がくし寄席」を今秋に橋本駅北口のソレイユさがみにて開催を予定しています。

この「がくし寄席」は今回で 15 回目となり、相模原、町田の近隣大学の落語研究会の学生達が集まり行われる披露会で、参加予定大学は桜美林大学、東海大学、中央大学、法政大学、東京経済大学等の学生達です。

まだまだ間の取り方などや抑揚の付け方など至らない部分もありますが、そこは伸び代として将来の真打ちになるやもしれない金の卵を探しに、土曜日の午後に落語でも聴きに行くかと気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。

【日時】 2018 年 9 月 1 日 (土)

【会場】 橋本駅北口イオン 6 階
ソレイユさがみ セミナールーム 2

【開場】 13 時半 【開演】 14 時 【入場料】 ¥500
席に限りがありますので、お早めにお越しください。
(交流会も予定しています。)

【主催】 NPO ユーラック



以前のチラシと会報

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

毎年、夏休みには小中学生を対象に「夏休み環境学校」を開催しています。環境に関して、身近な題材から地球規模の問題まで、楽しくわかりやすく学べるよう、様々なテーマの講座を、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開催しています。

昨年はリサイクル工場の見学や、植物の種子をモデルにした工作、親子参加で省エネについて学べる工作など、幅広いテーマで全 9 講座を実施、お子様だけでなく保護者の方々も一緒に環境について考えていただく機会となりました。

「夏休み環境学校」は今年も開催予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

(7/1 環境情報センター HP より申込み開始予定 <http://eic-sagamihara.jp/>)



リサイクル工場見学

「自然観察会」や「環境講演会」の開催

お子様だけではなく、成人を対象とした「自然観察会」や「環境講演会」も開催しています。「初めての自然観察会」シリーズは、今まで観察会に参加した経験のない方でも、分かりやすく丁寧をモットーに、相模原の四季折々の自然を楽しむことが出来るようなコースを選んでおります。

今年は 4 月 28 日に「春季編 春の津久井中野山を歩こう」、5 月 26 日には「初夏編自然豊かな望地(もうち)を歩こう」を既に 2 回実施、ご参加いただいた方からも大好評でした。本シリーズは秋と冬にも開催予定ですので、乞うご期待ください。

「環境講演会」として、昨年は様々な切り口から環境に関する問題提起を行ってまいりました。今年度も魅力溢れる講演会の開催を予定しています。



自然観察会の様子

FM HOT 839 番組「エコネット・トーク」

昨年からはまった環境情報センターがお送りする情報番組「エコネット・トーク」自然環境にまつわる季節の話題や国内外の話題を、色々な視点から楽しく分かりやすくお届けする番組です。番組では環境情報センター主催のイベントのお知らせも行っております。放送は毎月 2 回、第 1・3 木曜日 PM7:00~7:30 です。

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
TEL : 042-769-9248
休所日 毎週木曜

■ マンションの常識・非常識

マンションの損害保険について



マンションには一戸建てにはないリスクがあります。

能力の低下で想定を上回る大規模な損害が発生する可能性があるため政府のバックアップのある地震保険で補償しています。

大抵の地震保険は火災保険とセットにして契約することになりますが、保険料や支払われる保険金額を加味しながら検討されることをお勧めします。

マンションは隣接して住む集合住宅ならではのリスクがあります。

一番は火災や地震など建物に関するリスクです。

共用部分の火災保険の加入は管理規約によって原則加入することが定められているところがほとんどですが、専有部分に火災保険を付保するかは区分所有者それぞれの判断になります。

火災保険は火災だけでなく台風や雪害、水害など自然災害による損害や、盗難や漏水といった日常生活におけるリスクも補償対象となりますが、火災による損害でも火災保険でカバーされないものがあります。それは地震が原因となった火災です。大地震発生時の消防

火災保険の補償となる対象

- ・火災・落雷・破裂・爆発・風災・ひょう災・雪災・水災・外部からの物体の衝突
- ・給排水設備の事故による被害・集団行動・争議による暴力行為・破壊行為・盗難・破損・汚損

二番目に考えられるリスクが、損害賠償です。

マンションのような共同住宅で起こる代表的なトラブルとして水漏れ、漏水事故があげられます。

共用の配管からの漏水であれば管理組合の損害賠償保険が適用できますが、専有部分からの水漏れが原因の場合、例えば上階バルコニーで枯葉やゴミがたまり排水がうまく出来ず下階の住戸に水漏れるケースなどで下の部屋を汚損してしまった場合は管理組合の保険は適用出来ません。専有部分で起きた問題ですので、原則加害者側で補償する必要があります。(組合で付保している保険に個人賠償の特約がある場合を除きます。)

水漏れ被害の補償は数十万円を超える額、複数の部屋に被害を与えた場合は数百万単位の補償になることも想定されます。そのような事態の対策として個人の賠償責任保険に入っておくことも検討すると良いでしょう。

(賠償責任保険は部屋の中に限定されず、日常生活全般での事故などを補償するものです。)

最近では火災保険や傷害保険、自動車保険などの特約として契約するケースで、加害者が未加入だった場合のトラブル回避を目的に、管理組合の火災保険に個人賠償責任保険を一括して付保する組合も増えてきています。

一方で、築年数が30年以上になるマンションは水漏れ事故が近年増えていることから保険料が高くなる傾向もありますのでどのような選択が良いのか一度専門家に相談すると良いでしょう。ウイツではお住いの保険に関するご提案もさせていただいておりますので、お気軽にご相談ください。

また何か起きてからではなく、起きる前に共用部分の補償内容、共用部分と専有部分の境界を確認しておくことも重要です。



ベランダ・バルコニーの排水口はキレイにしておきましょう。



近隣とのトラブルは住みやすさにも影響します。

プロが教える!ハウスクリーニング豆知識

浴室・浴槽のクリーニング / 防汚・防カビコーティング

梅雨から夏場にかけては黒カビが繁殖しやすい季節でもあります。

せっかく塩素のカビ取り剤で頑張って掃除しても、すぐにまた繁殖してしまう、その繰り返しになっていませんか？

なかなか取れにくく、しつこく生えるカビやぬめりなどを防ぐならコーティングがオススメです。一度プロに任せてみてはいかがでしょうか？今回は浴室クリーニングからコーティングまでの作業をご紹介します。

① 浴室クリーニング

湯アカや石鹸カスなど浴室は様々な汚れを、普段のお掃除では手に負えないところもしっかりクリーニングしていきます。(天井・壁面、床面、ドア、浴槽・浴槽のフタ、窓、蛇口・シャワーヘッド、鏡、照明、排水口、換気扇、小物(洗面器、ボトルなど))



換気扇フィルター



排水溝清掃

② エプロン内洗浄

浴槽のエプロンもまた汚れが溜まりやすくカビの温床になりがちな箇所ですが、日頃の掃除をされる方も少なく、掃除されたことがない方は是非この機会にご検討ください。

③ 浴室全体+エプロン内 防カビコーティング

カビやぬめりを抑え、日頃の掃除を簡単なものにするために、汚れをつきにくくするコーティングです。防カビなので衛生的で安心でお手入れの程度にもよりますが約5年間程の効力を発揮します。



エプロン内清掃



お得セット①+②+③ ¥60,000にて通常提供しているところを

特別価格 ¥38,000にて提供させていただきます。

暖房付浴室乾燥機

冬の時期、寒い所からお風呂の湯船に浸かると、ヒートショックで心筋梗塞や脳梗塞などを起こすことがあります。

浴室内を暖かくしておくことで温度差をなくし対策することが出来ます。冬に備えて夏の間設置を検討されてはいかがでしょうか？



暖房付浴室乾燥機 + 工事費

¥128,000(税込)~

さらに今回は特別価格でそこから

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2018年12月末日

①の浴室全体クリーニングのみは¥20,000にて承ります。

(上記お値引き対象外です。)

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

株式会社DEX (ウイツグループ)

[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。

NEWS 1 ■ 少年野球ウイッツ杯開催

2018年5月5日こどもの日、まさに野球日和の快晴に恵まれたこの日、今年で7回目となるウイッツコミュニティ杯争奪相模原市中部地区少年野球大会が開幕しました。



挨拶を述べる勝又常務取締役

昨年同様29チームが参加する今大会、開会式は昨年よりネーミングライツ契約を締結させていただいております「ウイッツひばり球場」にて行われ、弊社から2名が主賓として参加させていただき、挨拶と始球式を務めさせていただきました。



初戦から白熱した試合展開に

決勝は8月5日(日)を予定しています。約3カ月に及ぶ大会ですが選手達が未来のスター選手を目指して羽ばたけるステージになればという願いを込めて、頑張れ球児たち!

NEWS 2 ■ ウイッツ西門プラザの災害用井戸が地域紙に掲載されました

2017年4月に設置しましたウイッツ西門プラザ敷地内の井戸がタウンニュースと相模経済新聞に掲載されました。この井戸は飲料には適しませんが、主に生活用水として活用いただくことを目的として設置したものです。引き続き「みんなの井戸」として地域の皆様にいざという時に使ってもらえるように、また防災意識を高める井戸汲み体験に利用いただけるように周知してまいります。またこのような地域防災の他にも CSR 活動の一環として、様々な地域貢献に努めてまいります。



井戸の掘削作業を行う社員ら

復興支援情報
3/5までに入っているニュースです

災害対策で井戸掘削
(株)ウイッツコミュニティ

マンション管理などを手れば周辺地域だけでも届かざる(株)ウイッツコミュニティといた発想から掘削にティ(柴田正隆社長・相模及んだ。トイレ用水などの原)では、大規模災害時の中水として活用する。防災対策として、昨年に井、昨年も防災訓練に参加戸の掘削を行った。し、炊き出しを行うなど地域貢献活動の一環で取、域防災に積極的な姿勢を見り組んだもので、井戸は白、せる同社、柴田社長は「公社の敷地内で掘削、水の採のサービスを民間でできる取にも成功している。同社、ことはたくさんある。当社は災害時に公助が望まれる、として責任を果たし、地域井戸によって水が確保され、貢献したい」と話す。

2018年3月8日付 タウンニュース

ウイッツ 災害想定し井戸設置
西門一帯の住民にも提供



相模原市中部地区相模原市は「みんなの井戸」(仮称)として、ウイッツ西門プラザ敷地内に災害時の生活用水として活用できる井戸を設置した。この井戸は飲料には適しませんが、主に生活用水として活用いただくことを目的として設置したものです。引き続き「みんなの井戸」として地域の皆様にいざという時に使ってもらえるように、また防災意識を高める井戸汲み体験に利用いただけるように周知してまいります。またこのような地域防災の他にも CSR 活動の一環として、様々な地域貢献に努めてまいります。

2018年4月10日付 相模経済新聞

■ ご家族の安全を考える — 熱中症への備え

「熱中症」と聞くと炎天下の屋外で起こりそうなイメージですが、実は住宅等室内が発生場所の一番だって知っていましたか? この室内で熱中症を起こす原因として「湿度」が考えられます。湿度の高い室内では汗をかきにくくなり、熱が体内にこもることで体温が上昇し、熱中症を引き起こしやすくなります。これが住居内においても熱中症が多発する原因です。

夏場は場所を問わず常に熱中症の予防対策を

このように熱中症のリスクはどこでも存在します。安全のため、次のことを心がけましょう。

- ・ こまめに水分、ミネラル補給を行う
- ・ 部屋を涼しくする
- ・ 涼しい服装をする
- ・ 十分な睡眠と休息をとる

高齢者やペットは特に注意を

高齢者は気温の変化を感じる認知機能が衰えがちで脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

またペットも地面の照り返しなどで熱中症になりやすいので暑い日中の時間帯の散歩などは避けるようにしましょう!



頭が痛い、クラクラするや手足にしびれが出てきた場合は涼しい場所で休息を取り、場合によっては病院に行くことをお勧めします。