

まりもり風

2021 Winter vol.49



特集：ストレッチで運動不足解消&健康維持を！

おうち時間で
体カアップ

住人十色

アロマセラピスト
「アトリエアイリス」主宰 桑本 友紀さん

マンションでステキな暮らしを楽しむ

住人 十色

J U N I N T O I R O

まぶしいくらいに明るく快適な
ヴィンテージマンションで、
ONとOFFを切り替えながらの充実ライフ。

リビングや専用庭では元気いっぱいの息子さんと遊び、
サロンではアロマセラピストとしてお客さまに“ほぐし”を提供。
住まいの一室で、アロマテラピーケアサロン「アトリエアイシス」を
運営している桑本友紀さんに、
健やかで快適に暮らすためのコツやヒントなどを伺いました。

MANSION DATA

間取り： 4LDK

延床面積： 126㎡

築年数： 37年

閑静な住宅街で緑も多く暮らしやすい街。
最寄り駅として3駅利用可能な利便性も高い
エリアです。新しい商業施設と昔ながらの商
店街、どちらも利用可能な距離にあり、目的に
合わせてさまざまな買い物も日々楽しめます。

息子さんが走り回ってもOKな 戸建感覚のヴィンテージマンション

アロマセラピストの桑本友紀さんのお住
まいは高台に建つヴィンテージマンション。
「崖の傾斜を利用した低層マンションなん
ですけど、とにかく日当たりがいいんです。
しかも私が住んでいるフロアは1世帯のみ
なので戸建て感覚なところも気に入って
います」と桑本さん。

「以前もヴィンテージマンションに住んで
いたんですけど、日当たりがあまりよくな
くカビが生えやすく、そのせいか息子が喘
息になってしまったんです。それもあって
引っ越ししたんですけど、今の住まいは、浴
室にもトイレにも窓があつて、通気もよく
カビの心配もなくなりました。あとこの家
は5階なんですけど崖を利用した構造な
ので、私の住むフロアは真下には住戸がな
いんです。なので息子が走り回っても気に
しなくてすむのも大きな決め手でした」

撮影に伺った際も息子さんは元気いっ
ぱいのびのびと子育てをしていらつしやる様
子がうかがえました。

「専用庭のようなバルコニーがあるん
ですけど、どう使ってもいいということ
で自分で人工芝を貼りました。ここで画
用紙を広げて大きな絵を描いたり、夏
にはプールを置いたり、いろいろな
楽しみ方があります」

乾燥やウイルスが気になるときは アロマミストがおすすりめです

玄関脇の和室をサロンとして使用なごりていて、そこへ移動すると表情が一変。お仕事モードに切り替わつた桑本さんにアロマセラピストとなつたごりかけを伺つてみると、

「高齢者施設にてアロマハンドマッサージのボランティアに参加したごりがごりつかけでアパレルからアロマテラピースタールの広報へと転職しました。その後イギリスへの研修旅行でアロマセラピストが医療福祉の現場でも活躍している姿を目のごりたりにしごりまして、プロの資格を得たいと思ごり本格的に勉強をはごりじめました。国際資格を取得してごりからはサロン運営と並行して『介護に活ごりかすアロマセラピー』をテーマに講師活動もごり行つてごりいます」

資格も複数おごり持ちの桑本さん。いわゆる「コロナ禍」におけるアロマの活ごり用法もごりお聞きしてごりみると……

「空気が乾燥するとウイルスが漂ごりいやすごりくなるので、加湿と空ごり洗浄に役立ごりつアロマミストを作ごりつて各部屋に置ごりいたり、お出ごりかけの際に携ごり帯してごりはいかごりがごりでしょうごりか。たとごりえば50mlのスプレーボトルに消毒用エタノール20ml、精油(ユーカリグロブルズ15滴、ペパーミント5滴)をよごりくシエイクしてごりから精製水を30ml加ごりえます。マスクの外ごり側にスプレーしごりたり手指消毒にもごり使ごりえますよ。ごり詳しくは『アトリエアィス』のブログにごり掲載するごり予定ごりです。

「ごり一つ、精油(エッセンシャルオイル)は原液のまま肌につけごりないようごり、くれごりぐれごりも注意してごりくださいごりね」

片付けはごり苦手なごりので

収納のプロにごり依頼してごりいます

また、アロマの香りを嗅ごりぐだけでも不安解消につごりながるごりのだごりそうです。

「嗅覚の刺激は脳ごりる感情を司る部分にダイレクトに伝ごりわるごりんです。ごり好きな香りを嗅ごりぐとごり気持ちが和ごりむごり経験はごり誰にでもごりありますよごりね?不安感の原因ごりるものごりるを解消ごりできないごりても不安感に支配ごりされた状態を精油の香りで緩和ごりすることはごりできます。アロマセラピストがごりいるサロンごりなどで香りをごり試して、ごりぜひごりおごり気に入ごりるの香りをごり見ごりつけてごり欲しいごりです」

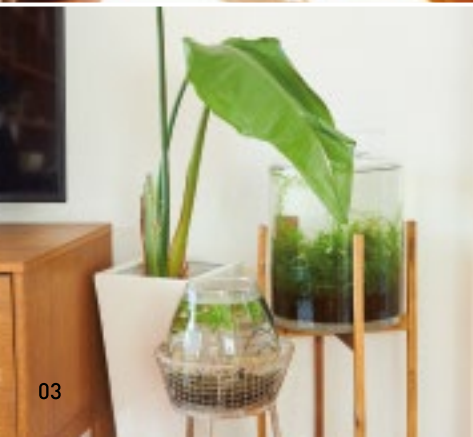
ごりところで、息子さんのおもちごりや絵本などもごり多いごりのにごりすごりつきごりりとごり収納ごりされているごり点にごりいてもごり伺ごりつてごりみました。



アロマセラピスト
「アトリエアィス」主宰
桑本 友紀 さん
くわもと ゆき

都内でアロマテラピーケアプライベートサロン「アトリエアィス」を運営。2017年1月に男児出産、2018年3月より出張講師再開、7月よりサロンワークを再開。現在は平日日中のサロンワークと出張講師を中心に活動中。
アトリエアィスHP: <http://www.atelieriosis.com>

和室をサロンとして使用。「リラックスできるように意識してごりいます」と桑本さん。左下の写真は、昨年の夏祭りで息子さんがごりつかみごり取りをしてごり以来ごり飼っているごりどじょうと、ごりそのごり後ごり仲間入りしたごりだかごりえびの水槽。「眺ごりめているごりだけでごり癒しにごりなる」ごりそうです。



「実は片付けが苦手なんです。なので整理収納アドバイザーさんをお願いしました。ここへ引越すときにも『いるもの』と『いらぬもの』の選別から、キッチンやクローゼットなどの収納方法までまるっとお願いして片付けのベースを作っていたいたんです。今でも週に1度、来ていただいています。その収納のプロ（佐和田久美さん）の著書に書いてあったのが『鉛筆一本にもおうちを作る』というのがあって、要は帰る場所というか収納場所を決めるってことなんです。なるほど、と思います。今では開封済みの鯉節にいたるまでストック場所にラベルを貼っておくようになりました」

80代までアロマセラピストの現役として活動したい

息子さんをもっと小さかった頃は「あぶなくて部屋に物を置けなかつたけれど、やっと置けるようになってきたので、これからインテリアを考えるのも楽しみ」ともおっしゃる桑本さん。息子さんへの眼差しは限りなくあたたかく、お仕事については「80代まで現役として手を動かしたい」と理想像もはっきりとお持ちです。リビングなどでは息子さんと楽しく遊び、サロンではお客さまの悩みと真摯に向き合いながら丁寧なほぐししていく。そんなメリハリのある日々と充実。何よりもご家族へのあふれる愛情を感じる素敵なお住まいでした。

zoom-up

アロマセラピスト 「アトリエアイリス」主宰
桑本 友紀（くわもと ゆき）さん

【取得資格】

- ・英国 F A (国際アロマセラピスト連盟) 認定アロマセラピスト
- ・英国 F A 認定アロマタッチプラクティショナーコース認定講師
- ・(社)日本認知症コミュニケーション協議会認定認知症ライフパートナー
- ・長春中医药大学認定中医薬膳コース/中医学初級コース修了

【活動履歴】

- ・2003年～05年 総合病院の産科病棟にて妊産婦対象のアロマケア
- ・2006年～2015年 有料老人ホーム訪問アロマケア
- ・COCORO 震災無償アロマケア活動登録セラピスト
- ・現在、介護美容研究所/
介護職員初任者研修およびケアビューティコース講師

アトリエアイリスHP: <http://www.atelieriris.com>



新型コロナウイルス感染拡大によりサロンになかなかいらしゃれないお客さまには、アロマを調合して送るサービスも行っています。



施術前には心身の状態やその日のアロマトリートメントでどんなマインドになりたいかなどをじっくり聞こうです。



精油は主に、お花系・柑橘系・ハーブ系に分類され、瓶はキャップに貼ったシールで色分けて収納。



サロン運営と並行して『介護に活かすアロマセラピー』をテーマに講師活動も行っています。

1.「お料理は大好きなんです。短時間で形になるから達成感を感じられるので。この家のキッチンはダイニング、廊下、リビングとつながっているので動線も楽でとっても使いやすいです。」

2.「入居の際に『好きに使っていいよ』とのことだったので人工芝を自分で貼ったんです」という専用バルコニー。家庭菜園やガーデニングも楽しんでいるそう。「テントを出してキャンプごっこをすることもありますよ。特に自粛期間中はこのスペースに助けられました」とフル活用。

3.広々とした玄関。「前の家の4倍はありますね」ともおっしゃり、写真右下には息子さんのシューズがずらり。「靴を選ぶのも一つの楽しみになればいいなと思って」とにっこり。

4.鯉節一つから収納場所を決めてラベリング。「プロに収納術を教えていただてうちにコツがわかってきました」とも。棚の中もきちんと収納されています。

5.リビング奥、息子さんの遊び場にしてスペースの収納。ミニカーやおもちゃがすっきりと収納されていて、まるでカラフルなインテリアのようです。



マリモコミュニティ管理物件ご入居者様へご案内

マリモコミュニティ × ジャストカーテン
共同企画

ジャストカーテンのお買い物が
カーテン
ご購入総額の **5% OFF**

さらに! 1 配送につき 22,000円(税込)以上のご購入で送料無料で!

専用サイト
でも!

ジャスト
カーテン
店舗でも!

お好きな柄どれを選んでいただいても、オーダーカーテンサイズ別均一価格でご提供します。
しかもジャストカーテンなら、ご注文から約 1 週間でカーテンのお渡しが可能です。
お引越し後の新生活、窓まわりのことなら
ジャストカーテンにお任せください。

オーダーカーテン
両開き 1 窓が

シンプルオーダー (1.5 倍ヒダ 2ツ山)
巾 200cm × 丈 240cm まで

J 品番 **11,000 yen** (税込)
J-H 品番 **7,700 yen** (税込)

J 品番 シンプルオーダー (1.5 倍ヒダ 2ツ山) 価格表

1.5 倍ヒダ 両開き・形態安定プリント加工無し (税込価格)

丈 \ 巾	~200cm	~400cm	~600cm	~700cm
~240cm	11,000円	22,000円	33,000円	38,500円

1.5 倍ヒダ 両開き・形態安定プリント加工有り (税込価格)

丈 \ 巾	~200cm	~400cm	~600cm	~700cm
~240cm	14,300円	28,600円	42,900円	50,050円

※オプション等によって価格は変わります。
※ご購入金額が 22,000円 (税込) 未満の場合には別途配送料がかかります。

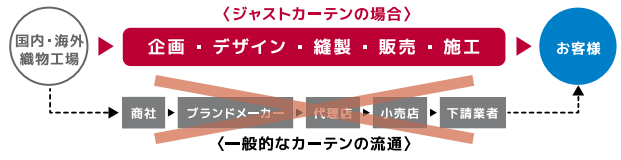


▲ 国内最大級規模の自社縫製工場。安心の日本縫製。

ジャストカーテンは /

国内最大級規模の自社
縫製工場でお仕立て。
だから安心で低価格。

商社やブランドメーカーを通さず、国内外の織物・染色工場と直接生産契約を行い、流通コストやブランドロイヤリティを徹底的にカットすることで、安心な商品を低価格でご提供しております。



マリモコミュニティ × ジャストカーテン
専用サイトでご購入のお客様

専用サイトは QR コード、URL から

<https://www.justcurtain.com/marimo>



ご注文内容確認画面の
[特典コードを利用する] に右記
特典コードをご入力ください。

特典コード

5778119966

【有効期限 2021年12月末日】

- 他の特典コードとの併用は不可
- 特典コードはお客様 1 回限り有効

商品や購入方法についてのお問い合わせ
TEL/073-462-3730

【お問い合わせ受付時間】

月~土 / 9:30 ~ 18:00 (12:00 ~ 13:00 除く)
日・祝 / 休み

【 ジャストカーテン SHOP LIST 】

グランフロント大阪店	大阪府大阪市北区大深町 3-1 グランフロント大阪北館5F	TEL / 06-6485-7543
箕面店	大阪府箕面市船場東 2-5-47 COM3号館1F	TEL / 072-730-0013
エコー林和泉中央店	大阪府和泉市いぶき野 5-1-14 エコー林・いずみ東館2F	TEL / 0725-50-5152
神戸 HDC 店	兵庫県神戸市中央区東川崎町 1-2-2 HDC神戸2F	TEL / 078-371-1503
神戸北店	兵庫県神戸市北区西山 1-15-8	TEL / 078-951-0432
神戸垂水店	兵庫県神戸市垂水区舞多間東 2-1-45 プルメール舞多間2F	TEL / 078-787-2355
和歌山岩出店	和歌山県岩出市中島 697	TEL / 0736-63-3302
和歌山県庁前店	和歌山県和歌山市小松原通 1-1-11 大岩ビル1F	TEL / 073-421-3339
名古屋グローバルゲート店	愛知県名古屋市中村区平池町 4-60-12 グローバルゲート1F	TEL / 052-446-5035
名古屋八事店	愛知県名古屋市中村区山手通 4-15	TEL / 052-834-5717
BiVi 福岡店	福岡県福岡市中央区渡辺通 4-1-36 BiVi 福岡3F	TEL / 092-406-4363
湘南台店	神奈川県藤沢市湘南台 7-1-1	TEL / 0466-42-5142
藤沢店	神奈川県藤沢市弥勒寺 2-6-4	TEL / 0466-54-0450



ジャストカーテン
店舗でご購入のお客様

ジャストカーテンにご来店時
店舗スタッフに「マリモコミュニティの紹介」と
お申し出ください。

- ショップリストに掲載の13店舗以外ではご紹介をお受けできません (エディオン・ふとんタナカ等のFC店では対応不可)
- 店舗実施のキャンペーンと、本企画のいずれかをお選びいただけます

Let's
Stretch!

おうち時間 で 体カアップ

ストレッチで運動不足解消&健康維持を!



新型コロナウイルス感染拡大の影響でリモートワークや自粛による「おうち時間」が増えている昨今。
運動不足や肩こり、腰痛などでお悩みの方も多いのではないでしょうか。
そこで今回は、スポーツクラブで指導なさっている方に、運動不足解消法について教えていただきました。

ふくらはぎは「第二の心臓」といわれているくらい大事。
家事をしながら、つり革につかまりながらでもできます。

Let's
Stretch!

01

代謝アップその1

〈カーフレイズ〉



2~3秒かけて、かかたが床につくまで
ゆっくりと下ろす。

かかとをまっすぐ上に、できる限り床
から離す。倒れないように手は椅子の
背もたれに添えたままで。

体重が
5本の指に均等に
かかるように
しましょう。

バランスがとれるように椅子の背もた
れに手を置き、足を腰幅か肩幅くらい
に開く。背筋を伸ばし、顔と目線は正
面を向く。腕に力を入れないようにする。

《 ①~③を10回くらい行いましょう 》

運動不足が気になったら
まずはストレッチを

近頃、おうち時間が増えたことによる運動不足が気になっている方が多いようです。そこで今回は、フィットネスクラブ『東急スポーツオアシス』の方に、おうちでできる運動不足解消法についてアドバイスをいただきました。ご指導くださったのは、オアシス認定パーソナルトレーナーの井上淳基さんと広報の藪野真未さん。

井上 「まさに運動不足で体重が増えたという方や、リモートワークの普及により肩や腰の不調を訴える方が増えていますね」

藪野 「そもそも家のデスク環境が長時間仕事をする仕様になっていない方も多いと思うんです。それで肩、首、腰に不調を感じる方が増えているんじゃないでしょうか」

井上 「それでは運動不足の方におすすめの代謝アップを2種、首と肩のこり、腰痛を改善するストレッチをそれぞれレクチャーします」

無理をせず楽しく取り組む
それが大切です

ストレッチや運動を行う上での注意点は井上 「まず無理をしないこと。痛みを感じるまでやるのではなく『気持ちいい』くらいまで行ってください。あと

は習慣にしてほしいです。朝、昼、晩、時間帯はいつでもいいので、ご自身が運動しやすい時間帯で。あるいは、テレビに〇〇さんが映ったら腹筋を10回する、というようにゲーム性を持たせても楽しみながら運動できると思いますよ」

体力アップのポイントを伺ってみると、井上 「たとえば朝起きたら水を飲む、顔を洗うというようなルーティンがあるとありますが、そういった習慣と同じように運動を生活の中に取り入れることをおすすめします。オアシスでは、ジムに来られなくても運動したいときにサポートできるようアプリでの運動指導も行っています」

ジムに来られない方は、ぜひ『WEBGYM(ウェブジム)』を活用してください。体力アップ、一緒に頑張らしましょう!



井上 淳基さん

東急スポーツオアシス 認定パーソナルトレーナー
FitArc認定ランニングアセスメントスペシャリスト
VIPR LMT COMBINE(1+2)

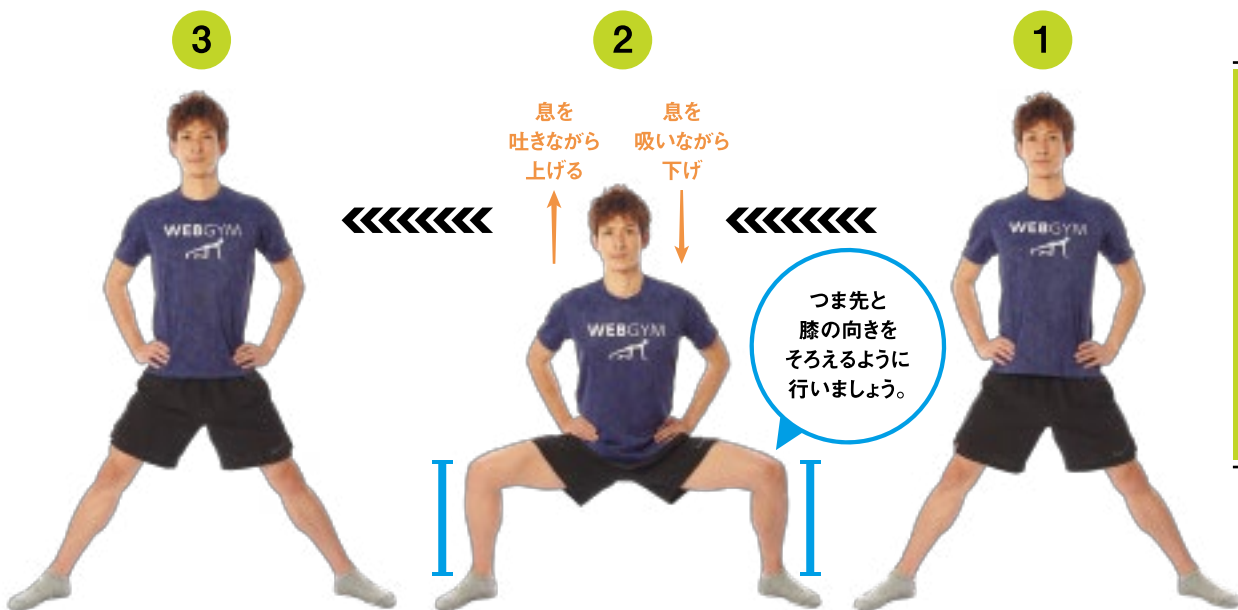
指導歴9年 東急スポーツオアシス金町店にてパーソナルトレーニングやスタジオプログラムを指導。そのスキルを認められ、プログラム開発部署に異動し、全社プログラムの作成に携わる。現在はアプリ開発部署にてフィットネス内外を問わず、オンラインフィットネスを通して運動の習慣化をコンセプトに指導とコンテンツ作成に動いている。

足やせやお腹、ヒップアップにも効果的。
リモートワークや家事の合間にぜひやってみてください!!

Let's
Stretch!
02

代謝アップその2

〈ワイドスクワット〉



太ももの前とお尻を意識しながら上。姿勢はまっすぐのまま、上体が前屈みにならないように注意する。

椅子に座るように腰を下げ、膝を曲げる。息を吸いながら下げ、吐きながら上げる。

つま先を肩幅より広く、45度(ハの字になるよう)に広げ、胸を張る。手は腰に添え、目線は正面に。

《 ①～③を10回くらい行いましょう 》

耳のつけ根から鎖骨あたりまでを伸ばすストレッチ。
パソコンやスマホの見過ぎで首や肩がこっている方に。



斜め上を見るように首をひねり2〜3回ゆっくり呼吸をする。

マットの上に座る。あぐらでも正座でもOK。肩の力を抜いて両手で片側の鎖骨に手を添える。



呼吸をしながら手を添えている鎖骨と反対側に首をゆっくり倒す。

《 終わったら戻して逆側も同じように行いましょう 》

ウェアを着替えると
スイッチも切り替わります

藪野 「私は自粛期間中にジョギングをはじめたんですけど、『今日はちょっと体調的につらいな』と思う日は無理をせず、距離を短くしたり、歩いたりするようにしています。続けることが大事なので、ときには自分を甘やかしながらでもいいと思うんです」

井上 「あとは運動するときにウェアを着替えるとスイッチが入ったりしますので、普段着のままではなく、運動着に着替える習慣も一緒に作ってみてください」

正しい姿勢を意識して
背筋を伸ばしましょう

運動までいかななくても普段の生活の中で取り入れられることを伺ってみると、

井上 「家にいる時間が増えると、姿勢も悪くなりがちです。パソコンやスマホを見る時間が長い方は特にそうだと思うんですけど、ふとしたときに『自身の姿勢をチェックすることも健康上大事なんです。たとえば身長を測るときの姿勢をイメージして天井から引っ張られているように背筋を伸ばしてください』

寝不足の方におすすめのストレッチについては、



藪野 真未さん

東急スポーツオアシス
CX推進部 マーケットデザイン

入社後エアロピクスのスタジオレッスンやパーソナルトレーニングなどを行う。店舗インストラクターとして活動後、2年前から広報を担当。

運動不足になりがちな方も多いと思いますが、リフレッシュも兼ねて、ぜひからだを動かすことを習慣にしていきたいですね。

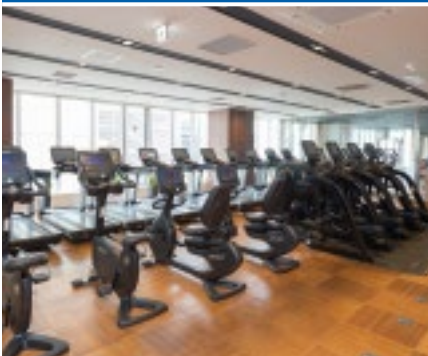
井上 「からだの中でも大きな筋肉を伸ばすこと。ストレス状態のときは、無意識に筋肉が緊張状態になっているので意識的に筋肉に力を入れて、そのあと緩めること。これを繰り返すとリラックスできると思います」
ぜひ健康維持と体力アップのために参考にしてみてください！

マットが無い場合は、バスタオルなどを敷いてもOK!
気持ちいいと感じるくらいに伸ばしましょう。



《 伸び感を感じない場合はももに手を添えて引き上げましょう 》

東急スポーツオアシスからのお知らせ



ジムを持ち歩く&WEBGYMで繋がる

運動したいけど、近くにジムがない、忙しくて通えない。また、自宅や職場など色々な所で運動がしたい。『WEBGYM』はそのような方向けのアプリケーションです。パーソナルトレーナーが考案したメニューやフィットネスクラブで行われているレッスンが利用できユーザー同士が繋がることでお互いに励まし合うこともできます。



https://www.sports oasis.co.jp/webgym_app/



マンション「宅配ボックス」の巻

快適なマンションライフのために、知っておいていただきたいことをお届けするこのコーナー。今回は、「宅配ボックスについて」です。新型コロナウイルスの影響から非対面で荷物を受け取りたいというニーズが急増している中、宅配ボックスを使用するにあたって「起こりがちな問題」をピックアップしてみました。

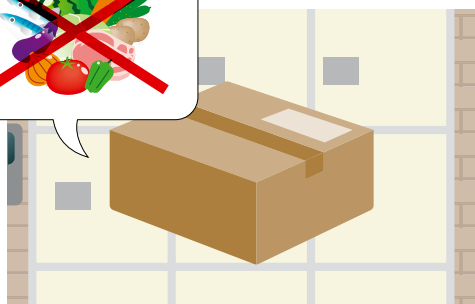
豆知識の発信者は、
このひと



営業統括部
中日本支店 営業1課
香川 郁夫

荷物はすぐに取り出しましょう！

宅配ボックスが満杯になってしまうと、当然次の方が利用できません。特にお歳暮やお中元のシーズンには満杯になることが多いのでお互いに思いやりを持って早めに取り出しましょう。

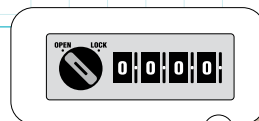


宅配ボックスに入れてはいけないものとは？

生鮮食品や変質・腐敗しやすいものは宅配ボックスに入れないようにしてください。たとえば、夏場に生鮮食品の腐敗により悪臭が広がってしまった事例もあります。また、私物を入れるのも宅配ボックスの機能を妨げる行為です。短期長期に関わらず、私物はいれないようにしましょう。

暗証番号はしっかりと管理しましょう！

管理会社では皆さまの暗証番号を把握しておりませんのでご自身の暗証番号は責任を持って管理してください。どうしても不明な場合は、宅配ボックス業者の対応が必要となってまいります。



宅配ボックスは、多くの組合員さまが活用されています。個人専用ではございませんので、長期間独占されないよう、ご配慮・ご協力を宜しく願いたします。また、宅配ボックスは機械ですので、定期的な保守が必要となります。メーカーによる保守点検をおすすめいたします。



非対面・非接触をサポートする新機能をご紹介します！

- マスク装着顔認証が可能な宅配ボックス
- 非対面・非接触で受け取り可能な宅配ボックス
- 1つのカードで入館から宅配ボックス操作まで可能なマンションセキュリティシステム

※詳細は弊社担当フロントにお問い合わせください。

おうち時間に
楽しくチャレンジ!

旬を味わう ホーム クッキング

家で過ごす時間が増えている近ごろ、
お料理にチャレンジしてみたいかがでしょうか。
今号でも料理研究家の関岡弘美さんに、今の季節にこそぜひ作って、
そして味わっていただきたいメニューを教えていただきました。
旬の食材を取り入れたもの、特別な日の食卓にも
役立つメニューなど、3品をご紹介します。
さあ、ホームクッキングを楽しみましょう!



フライパン一つで作るお手軽なのに本格的なグラタン!

冬にぴったり、牡蠣とほうれん草のグラタン

一般的にグラタンを作る場合、ホワイトソースを別のお鍋で作ることが多いのですが、
このレシピだと一つのフライパンでグラタンソースが作れるので手間も洗い物も省けます。

牡蠣は加熱用の方が風味がいいのでおすすめですが、生食用でもOKです。

今が旬の牡蠣をほうれん草と一緒に熱々でお召しあがりください!



牡蠣は、塩と片栗粉を手でしっかりもみこみ、冷水で洗って水けを拭く。



玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は熱湯でゆでて、冷水にとり、水けを絞って長さ4~5cmに切る。



フライパンにバターを中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら牡蠣を加えてさっと炒め合わせ、小麦粉をまぶして炒める。粉が見えなくなったら、牛乳、塩、こしょうを加え、煮立ったらほうれん草も加えて1~2分煮る。



耐熱の器に入れ、ピザ用チーズをふる。オーブントースターで、焼き色がつくまで4~5分焼く。



材料 2人分

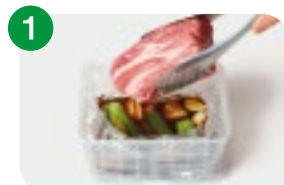
- ・牡蠣 180g
- 〈牡蠣の下処理用の材料〉
 - 塩、片栗粉 各小さじ1
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ほうれん草 1/2わ
- ・小麦粉 大さじ3
- ・バター 大さじ1
- ・牛乳 300ml
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう少々
- ・ピザ用チーズ 40g

おもてなしの一品や、アレンジ料理にも大活躍!

作り置きしておける手作りチャーシュー

味が染み込んだチャーシューはそのまま食べても
ラーメンやチャーハンにアレンジしてもおいしくいただけます。

また、たとえば急なお客さまがいらした場合でも
このチャーシューを作り置きしておけば、おもてなし料理に。
ストックしておくとなんか役立つ一品です!



1
にんにくは半割りにし、しょうがは薄切りにする。漬け汁の材料をすべて合わせた中に豚肉を入れる。



2
豚肉を漬け汁ごとポリ袋に入れ、空気を抜き、口を縛る。その状態のまま冷蔵庫で3日間漬ける。



3
オーブンを200℃に予熱する。②の汁を軽くきり、アルミホイルを敷いた天板に肉を乗せて30分焼く。焼いたらそのまま冷ます。



4
漬け汁を鍋に入れ、中火にかける。煮立ったらアクをとり、弱めの中火にして半量くらいになるまで煮詰め、こす。スライスした①の肉に野菜を添え、煮詰めた汁をたれとしてつけていただく。



材料 作りやすい分量

- 豚肩ロースかたまり肉 400g×2
- 〈漬け汁の材料〉
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- ねぎの青いところ 1本分
- しょうゆ 200ml
- 砂糖 100g
- 酒 200ml
- ごま油 50ml
- シナモン、花椒、クローブパウダー(あれば) 各一つまみ
- ※お好みで
- 野菜(グリーンリーフ、ぎょうりなど) 適量



フランスの定番スイーツは、ぜひできたてを味わって!

とろーりとろけるフォンダンショコラ



フォンダンショコラとは、フランス語で溶けるチョコレートの意味。できたての状態だと中からチョコレートがとろーり溶け出すので、ぜひできたてを味わってください。材料のチョコレートは、お好みでカカオ分のパーセントを選べば甘さの調節も可能です。また、セルクルがない場合は、ココットでも作れます。



ボウルに卵、卵黄をときほぐし、グラニュー糖を混ぜる。



湯せんにかけて溶かしたチョコレートとバターを加えて混ぜ合わせる。



②に、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。



オープンシートを敷いた天板に、セルクルを並べ、セルクルより1cm高くなるように帯状に切ったオープンシートを筒状にしてセルクルの内側に沿わせ、その中に生地を流し入れる。190℃に温めたオーブンで15分焼く。器にセルクルごと盛り、静かに外す。グラニュー糖を加えて泡立てた生クリームやベリーなどをお好みで添える。



アドバイザー：料理研究家
関岡 弘美さん
せきおか ひろみ

京都生まれ。出版社で料理雑誌の編集に携わった後、渡仏。料理、製菓、ワインを学び、現在は、雑誌、広告、テレビ等でレシピを提案。都内にて、おもてなし料理とワインの教室を主宰。飲食店のワインコーディネーター、出張料理等も手がける。2011年東日本大震災以降、被災地交流団体mother-lineの料理チームとして東北各地で食の交流活動にも携わる。
<https://www.h-sekioka.com/>



材料 直径8cmのセルクル4個分

・チョコレート(ブラック) 120g(カカオ分66%)
・バター 120g
・卵 2個
・卵黄 2個
・グラニュー糖 120g

・薄力粉 40g
※お好みで
・生クリーム 適量
・グラニュー糖 適量
・ブルーベリー、いちご 適量

コロナで在宅時間が増え、マンションを購入して本当によかったと思いましたが。狭いアパートだったら、巣籠り生活がどうなっていたかと思うとゾッとします。

富山市 YYさん 55歳

マンション近くに空港があり、南側バルコニーを開放すると離発着する各航空会社の機体があつくり見えます。朝・夕のシーズン毎の風景も合わせてまるで絵画のよう。おいしいコーヒーをたてて楽しむ癒しのひとときです。

宮崎市 KCさん 52歳

管理員さんのおかげで快適な暮らしを維持できているので感謝しています。

青森市 OHさん 42歳

エレベーターに乗ると小さい子供から中学生、高校生も恥ずかしそうにはありますが、「おはようございます」と挨拶してくれます。マンションの住民がみな、住環境のよさを感じ、自然に言葉に出ている雰囲気が素晴らしいです。

新潟市 TMさん 61歳

休日前の楽しさあふれる活気や、月曜日の忙しい空気感など、日々の子をベランダから楽しんでいきます。

金沢市 KMさん 46歳

~新しい季節の贈り物~ **Present**

C



FLORIHANA
「アロマディフューザー ウッドベース」&
「エッセンシャルオイル ユーカリグロブルス(5g)」

5名様

「住人十色」に登場くださった桑本友紀さんご愛用のアロマディフューザーとエッセンシャルオイル(精油)をセットで。ディフューザーはネプライザー式と呼ばれているもので水を使わずにエッセンシャルオイルを拡散。精油はさわやかな香りが特徴のユーカリグロブルスです。
¥7,810(税込)
フロリハナ株式会社 <http://www.florihana.co.jp/>

B



maxzen
「HYBRID 加湿器」

2名様

「ホームクッキング」にてレシピをご提案くださった関岡弘美さんご愛用のハイブリッド式加湿器。高温で温められた水を超音波振動で微粒子ミストにして加湿。パワフルな加湿力でしっかり潤します。タンク容量は最大6.0ℓで、加湿量は6段階に調整可能。OFFタイマー機能およびリモコン付きです。
¥8,980(税込)
マクスゼン <http://maxzen.jp/>

A



東急スポーツオアシス
「ツイストステッパー Premium(ブラック)」

1名様

特集ページで体力アップとストレッチのご指導をしてくださった株式会社東急スポーツオアシスのボディメイクマシン。シンプルで簡単な運動でヒップ・太もも・ふくらはぎを鍛えられます。省スペースなのもうれしい点です。経過時間や回数、消費カロリーなども表示されます。
¥13,080(税込)
東急スポーツオアシス <https://www.sportsoasis.co.jp/>



今号の表紙

明け方まで降り続いた雪は、エントランスの前にもたくさん積もりました。パパと雪かきのお手伝いをしていると「まあ、ありがとう!」とご近所さんが声をかけてくれたので、寒さも忘れて大張り切りです。

イラストレーター
森谷満美子

『まりもノ風』
2021 Summer(夏号)は
2021年8月頃に
お届けします。

ご希望商品の記号を選んで、このページに添付されたハガキに必要事項をご記入の上、ご応募ください。切手は不要です。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【締め切り】2021年4月15日(木)

不動産の売却・賃貸はマリモコミュニティにご連絡ください!

マリモコミュニティでは、東急リバブルをはじめ、
全国それぞれの地域に密着した不動産会社と提携しております。

マリモコミュニティ提携不動産会社をお願いすることのメリット

- 1 提携不動産会社はお住まいのマンション情報を的確に把握できます。**
購入を希望される方は購入物件の詳細な情報を知りたいものです。それらの情報は通常管理会社がもっとも熟知しており、マリモコミュニティとの提携不動産会社はそれらの情報を容易に入手できます。

売却の方

- 2 提携不動産会社と売却に関する専任媒介契約又は専属専任媒介契約を締結^{※1}いただくと、マリモコミュニティより20,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!^{※2 ※3}**
- 3 さらに! 提携不動産会社との媒介契約^{※3}に基づき売買契約が成立し決済が終了しましたら、マリモコミュニティより10,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!**

賃貸の方

- 4 提携不動産会社の媒介により賃貸借契約が成立し^{※1}引渡しを終了しましたら、マリモコミュニティより5,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!^{※4}**

※1 マリモコミュニティにご相談いただく前に、提携不動産会社に事前に相談されていた場合を除きます。

※2 契約期間は3ヶ月間とし、それ以前にお客様の都合で解約された場合は対象外とさせていただきます。

※3 2021年6月30日までの契約締結に限る。

※4 2021年6月30日までの引渡し分に限る。

※5 「JCBギフトカード」の額については、景品表示法に基づく景品規制に定められた上限額を越えない範囲とさせていただきます。

※6 プレゼントのお届けは21については、契約締結から3ヶ月経過後または3のお届けと同時にさせていただきます。また、3と4については、決済または引き渡し後1ヶ月以内とさせていただきます。

お気軽にお問い合わせください

お電話の際には「まりもノ風」を見たとお伝えください。

 **marimo
community**

 **0120-400-274**

株式会社マリモコミュニティ〈受付時間〉9:10~17:45(土曜日・日曜日、祝祭日を除きます。)
ホームページからもお問い合わせ可能です。

<https://marimo-mc.co.jp>

マリモコミュニティ

検索

※お客様のご対応やご契約等の業務は提携不動産会社が行います。予めご了承ください。 ※一部対応外のエリアがございます。

マリモコミュニティでは、皆様ご所有不動産の
売却・賃貸を全力で応援します!!

～家族と暮らしを守る～

防災アイデア 4



いつでもどこで起こるかわからない災害に備えて、
主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教えてくれる防災アイデア。
大切なご家族を守るためにも、ぜひお役立てください。

やって
みよう!

災害用伝言ダイヤル「171」をご存じですか？

知っておいたら役に立つ！
家族みんなで確認しておきたい、
災害用伝言ダイヤルの使い方。

「おさかおさん」こと **長田 香** さん
主婦／看護師／防災士



阪神・淡路大震災をきっかけに
家族を守るため「防災」をはじめ
暮らしの中の防災をテーマ
にしたセミナーの開催やブ
ログで身近な防災を伝える活
動を展開している。合言葉は
「助かるために行動しよう！」

©主婦防災士おさかおのブログ～助かるために行動しよう～
<https://ameblo.jp/tosakao/>

防災アイデア第4回は「災害用伝言ダイヤル「171」」です。地震や噴火、豪雨など災害が発生してしまうと、被災地への通信が集中してしまったり、携帯電話やスマートフォンは特にながりにくくなってしまう。そんなときに役立つのが災害用伝言ダイヤル「171」です。大規模災害が発生したときに開設されるのですが、そもそもは阪神・淡路大震災の発生時、5日間にもわたって電話が繋がりにくい状態が続いたことを教訓に開発されました。いざというときのために災害用伝言ダイヤルの使い方、ぜひ知っておいてください。あわせて最近では公共電話の使い方がわからないお子さんも多いです。携帯電話が使えないケースも想定して災害時にも強い公共電話の使い方もおさかおさんらにしておくことをおすすめします！

1 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

電話番号を使って伝言をやりとりするのでどの番号に向けて伝言を残すか、または聞くか決めてから「171」にかけてください。音声ガイダンスに従って操作すれば簡単です。



2 災害時以外に練習してみよう!

やってみるって
大切です!

災害用伝言ダイヤル「171」は、体験利用日が設定されていますので、実際に「171」にかけて伝言を登録したり聞いたりを、ぜひやってみてください。

- 【体験利用日】
- 毎月1日、15日 ●正月三が日(1月1日～3日)
 - 防災とボランティア週間(1月15日～21日)
 - 防災週間(8月30日～9月5日)

3 公共電話から使用する場合

公共電話は災害時に無料化措置がとられますが、そのまま無料で通話できるタイプと、一旦硬貨やテレフォンカードを入れて通話終了後に戻ってくるタイプがあります。災害用として念のために硬貨やテレフォンカードを持ち歩くこともおすすめです。

災害用伝言ダイヤル参考サイト：<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>

まとめ

災害用伝言ダイヤルは、その存在と使い方をご家族や大切な方たちが、お互いを知っておかないと役に立たないサービスです。どの電話番号を使って伝言するか確認しておくことが大切です。いまずぐ確認しておきましょう。また、携帯電話のバッテリーがなくなってしまうと大切な連絡先がわかるように紙に書いて持ち歩くことも忘れず。ぜひ実行してください!