

特集

もつと

快適講座

6

ジールダンスセンター代表 ◆ 明神 共江

毎日

意識することから始まる

運動不足解消への第一歩

「最近、ちよつと運動不足気味なのだけど…」と、気にはなっているものの、家事や子育て、仕事などに忙しく、なかなか運動する時間がとれないという人は多いのではないのでしょうか？ 今号の「もつと快適講座」では、普段の生活のなかで気軽に始められるストレッチやエクササイズについて教えていただきます。

時間をかけずに
気軽に始める

運動不足解消というと、「ウォーキング」を思い浮かべる方、実際にされている方もいるでしょう。毎日の運動時間をキチンとつくり、習慣にできるといっのは、素晴らしいことですね。

その一方で、何の運動をしようか、いつしようかとモヤモヤ考えてはいるものの、なかなか一歩を踏み出せない方もいることでしょう。そこで、気軽に始められるように、家事の合間や仕事の休憩時間にもできる、時間のかからない運動をご紹介しますので、ぜひお試しください。

少しかだけバレエの要素を取り入れていますので健康のためだけではなく、日常の所作も優雅に、美しくなれると思いますよ。



大事なことは
「意識すること」

基本の
姿勢

すべてに共通する基本
となる姿勢です。立ち
姿も美しくなりますよ。

肩を下げます
(肩の力を抜
きます)。

軽くアゴを
引きます。

下腹(腹筋)
に力を入れて、
背筋をまっすぐ
に伸ばす。

背中を丸めたり、不自然に
そらないように
注意。

体重を両足へ
均等にかける。

Check Point!

体を持ち上げる(重心を高いところに置き、上に引っ張られる)イメージを持つのがコツです。

れてくるものです。

とはいえ、簡単なことでも毎日続けるとなると、つい忘れちゃいます。そこですすめたいのは、「歯を磨く時」とか「食卓に座った時」など、(あつ、今やるんだつた)と「意識する」キッカケをつくることです。まずは毎日、右に紹介している「基本の姿勢」を意識することから始めてみましょう。これだけでも腹筋・背筋が鍛えられますよ。

講師
プロフィール



ジールダンスセンター 代表
ダンス講師

明神 共江 みょうじん ともえ

お問い合わせ

ジールダンスセンター

福岡市中央区赤坂1-13-38丸喜ビル3F
(地下鉄赤坂駅1番出口徒歩1分、マクドナルド赤坂門店横)
TEL. 092-725-7302 E-mail zealdance@ybb.ne.jp

Webサイト

ジールダンスセンター

検索

歯磨きの前後にチャレンジ!

片足三角形

足先を開き、軸足のかかとに片足のつま先をつけ、ゆっくりと、まっすぐ上げて三角形をつくります。

Check Point!

安全のために、支えのある場所で行いましょう。

できるだけ膝は外に向けてるようにします。



ダイニングのカウンターでもOK

壁よりかかり

ヒジを横に張り、手を壁について身体を預けます。姿勢はまっすぐ「基本の姿勢」のまま3秒以上キープします。

Check Point!

「基本の姿勢」を維持するように注意します。

デコルテライン、バストアップにも効果あり。よりかかる角度で負荷を調整しましょう。



普段使わない
部位を意識する

普段使っていない部位を適度に伸ばしたり、動かすのは気持ちが良いものです。キッチンやダイニング、リビングなど、日常生活のなかで身体を動かしてみよう!

調理の合間などに!

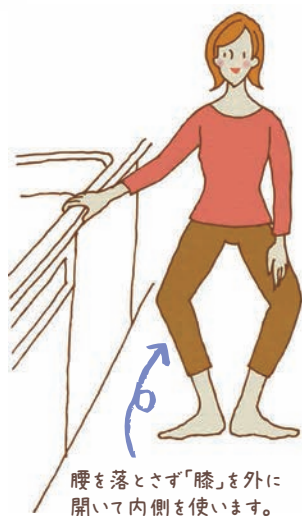
つま先立ち

つま先立ちをしてみましょう。バレエでは「ルルベ」といいます。

Check Point!

身体の軸を使ってかかとを高く上げます。身体のコアが、頭のてっぺんを抜けて真上に向かうイメージです。

慣れてきたら「片足」にもチャレンジします。



腰を落とさず「膝」を外に開いて内側を使います。



まっすぐの姿勢のまま、上下に繰り返します。かかととは床につけたままにします。

キッチンや洗面所で!

つま先開き+膝曲げ

足先を八の字に開いて、膝を曲げます。これもバレエでは「プリエ」という基本動作のひとつです。

Check Point!

キッチンなど、支えのある場所で行います。柔軟性には個人差があるので無理のない範囲でゆっくりと取り組みます。



今回ご紹介したような運動だけでは、運動不足の解消にはまだまだ足りないと思いますが、これをキッカケにさらなる運動やスポーツに取り組んでもらえると嬉しいです。ぜひ、心も身体も健康でハッピーな毎日をお過ごしください!

日々の暮らしのなかで、のびのびと身体を動かす機会は、意外と少ないものです。意識的に日常生活のなかで身体を動かすようにしてみましょう。気分も晴れやかに、リフレッシュできますよ。また、ご紹介した内容は気軽にやれるものなので、運動が苦手な方にもオススメです。無理をせず、できる範囲で続けることが大切です。

身体を動かすと
気持ちも晴れやかに

テレビを見ている合間に!

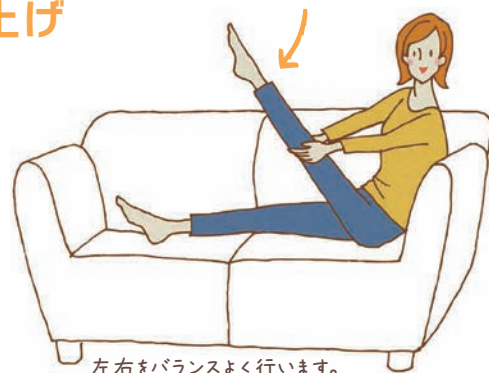
足首持ち上げ

足首をまっすぐ持ち上げる。足首を回す。

Check Point!

柔らかいソファの場合は腰を痛めることがあるので、床の上で行いましょう。

急に持ち上げるのではなく、ゆっくりと伸ばします。



左右をバランスよく行います。



今回ご紹介したのは、天然ハーブからつくられた消臭・除菌剤、「ベチベルミストPRO」です。「ベチベル」とは聞き慣れない方も多いと思いますが、東南アジア原産のイネ科植物で、その精油はエッセンシャルオイルの一種として広く知られているほか、香水の原料にも利用されています。

「PRO」と名乗るだけあって、原料が植物由来であるというだけではありません。清潔さを大切にするホテルや旅館、店舗の清掃など、プロの事業者にも愛用されていると、その消臭力は折り紙付き。弊社主催のイベント「住まいの『何でも相談会』」でもオススメしています。ということで、早速私も試してみました。すると、何度洗

ベチベルミストPRO

新栄総合管理スタッフがみつけた

マンション
便利グッズ

Selection 6

ハッピーアシスト通信担当のY・Mです。このコーナーでは、マンションライフにきっと役立つグッズを紹介していきたいと思います。

とても消えなかった、独特なニオイが(主人の枕から)消えたような気がするではありませんか! 悪臭の主な原因物質(アンモニアと酢酸)の消臭試験によつて、高い消臭効果が認められたというデータ通りの結果です。合成界面活性剤を使っておらず、ベタツキもなくサラサラしているのも良いですね。安心して利用できる消臭剤をお探しの方は、ぜひお試しください!

「ベチベルミストPRO」
無香料タイプスプレー

内容量 300ml
価格 1000円(税別)

お問い合わせ先

新栄総合管理株式会社
Tel 092-762-15222



ご自宅を賃貸に出される際の
サポートをいたします!

賃借人の入居募集から、トラブル対応、退去手続きまで
オーナー様に代わって管理いたします。

「急な転勤でマンションを貸したい」

「家を貸した場合の賃料が知りたい」

...などお気軽にご相談ください。

お問い合わせ
・ご相談は...

新栄総合管理株式会社

Tel.092-762-1000 (担当: 桑本・大隈)

新栄総合管理インフォメーション

新栄グループ イベントレポート

各イベントともにたくさんのご来場ありがとうございました。

恒例の住まいの『何でも相談会』を開催しました！

Event Report



- 3月7日／福岡市南区(築41年)
- 3月28日／福岡市南区(築25年)
- 4月4日／筑紫郡那珂川町(築14年)
- 4月18・19日／筑紫野市(築15年)
- 5月9日／福岡市中央区(築19年)
- 5月23・24日／福岡市東区(築13年)

最新の商品もご紹介でき、「ショールームへ足を運ばなくても実物を見て良かった」と大変喜んでいただきました。

アンピール筑紫野Ⅲ『上棟祭』を開催しました。

Event Report

- 4月12日／アンピール筑紫野Ⅲギャラリー

現在、建設中の『アンピール筑紫野Ⅲ』の上棟を記念しまして、隣接するアンピール筑紫野Ⅲマンションギャラリーにて、イベント『上棟祭』を4月12日(日)に開催しました。午前と午後の計2回『もちまき』を実施し、周辺地域の方を含め、多くのご家族の皆さまに楽しんでいただきました。



アンピール筑紫野Ⅲ契約者限定住まいの『インテリア相談会』を開催しました

Event Report

- 4月25日・26日／アンピール筑紫野Ⅲギャラリー

たくさんのお客様に足を運んでいただきました。新居での暮らしをイメージしながらカーテンを選ばれている方やフロアコーティングについて熱心に説明を聞いていらっしゃる方、皆さんの楽しそうな笑顔がいつぱいの2日間でした。



★新栄グループでは、住まいや暮らしに役立つミニセミナーや、管理組合様等からのご要望にあわせたイベント・相談会を随時開催しております。皆さまのマンションからの開催依頼をお待ちしております。また読者の皆さまは、有料セミナーも無料でご参加いただけますので、新栄住宅のホームページ、新栄総合管理のホームページで最新の情報をご確認ください。

スタッフ紹介

Staff Profile



●業務部
管理事務課

こばやし れな
小林 令奈

大分県出身
23歳

お電話での問い合わせ等で対応させていただく機会があるかと思います。また、管理費等のご請求内容で不明な点がございましたら、お気軽に管理事務課までお電話ください。

趣味 ● ミニ家庭菜園

業務内容 ● マンション会計(マンションの維持管理に関わる請求・支払い業務)

最近の出来事 ● 先日、新築マンションの鍵渡しに同行しました。普段はお電話口でのやりとりが多い私ですが、この日は皆様と対面して、今後の生活に必要なことをご説明させていただきました。新居ではじまるこれからの生活にワクワクされているお客様に接して、私まで嬉しくなりました。



はじめての理事編

理事としてはじめての総会を控えています。総会に向けて理事はどのようなことをするのでしょうか？

理事長を中心に、総会の開催通知や議題の整理、決算報告書作成など必要書類の準備を行います。

総会は、管理組合における最高意思決定機関です。少なくとも年に1回の開催が義務づけられており、規約変更や共用部分の変更などのマンション管理に関わる重要事項は総会で決議しなくてはなりません。

年に一度の通常総会の準備は、管理会社のサポートを受けながら、理事会の皆さんが中心となって進めます。まずは、お住まいのマンションの管理規約にある総会関連の条文を復習しておくとい良いでしょう。また、通常総会の開催に向けて必要な作業について、主なものをまとめましたので参考にしてください。

総会の開催にあたっては、それぞれのマンションで今までに蓄積してきたノウハウがあるほか、管理会社のサポートもありますので、「ゼロから準備しなくてはならない」ということにはなりませんのでご安心ください。過去の経験を生かしつつ、回を重ねることに管理組合それぞれの個性ある総会運営ができるよう、主体的に関わっていきましょう。



通常総会の開催に向け、管理会社のサポートを受けながら行う主な作業

①総会開催日の決定と招集通知の発送

理事会で総会の開催日を決め、遅くとも2週間前までには組合員に周知するようにします。開催日とあわせて総会で話し合う議題についても周知し、出席の確認や委任状の提出を依頼します。建て替えなど重要な議題がある場合には、2か月前までに通知します。

②決算書の作成、監事監査(会計監査)の実施、予算案作成

1年間の管理組合の活動を総括する決算書は、監事による監査を受けたうえで総会に報告します。次年度の事業計画と予算についても総会で承認する必要があります。これらの作業には、会計の専門知識が必要だったり、業者から見積を取る必要がありますので、管理会社のサポートを得ながら作成します。

③議案書の作成

②の決算書や予算案以外にも、役員の選任・解任や、規約の変更、共用部分の変更など、決議する必要のある議題について、とりまとめて議案書とします。

④総会当日の役割分担、シナリオの作成

具体的な議事進行や、各議案について誰がどのように報告するかなどの進行シナリオを作成しておくといイメージがしやすくなります。例えば、総会当日の運営を円滑に進めるために、議事録署名人を内定しておいた方が良いでしょう。

今後取り上げてほしいアンケート

● リフォームの特集をしてほしい。(T・Nさん)

● 排水口の髪の毛の処理など教えて欲しいです。フローリングの防音をする為にどんな方法がありますか？(Gボーイさん)

★さまざまナリクエスト、ありがとうございます。多くの皆様のご要望にお応えできるようにがんばります。ご期待ください。

ご感想やご意見など

● 華道をしているので、お花の話やきれいな写真楽しかったです。深水での吸水やセロテープなど参考にさせて頂きます。(K・Hさん)

★ギャラリーイベント等でもフラワーアレンジメント講座を開催することがありますので、ぜひチェックしてください。

● 以前主人が冷蔵庫を1人で動かして、ギックリ腰をやってしまいました。こんな便利なグッズがあると驚きました。早速購入したいと思います。またいろんな便利グッズの紹介よろしくお願いします。(豆コロンさん)

★紙面には限りがありますが、特集以外も役立つ情報を数多く発信していきたいと思っています！

読者からのお便りコーナー

Vol.28にお寄せいただいた読者様からの感想やご意見を紹介します。

不動産

高価買取

住み替え、転勤、相続、資産運用...
アンピールマンションの事なら他社より断然熟知!

アンピール仲介

マンション

戸建

土地

最大90%で買取!

一般的な買取金額は、市場価格のおよそ70%前後と安価になってしまうケースがほとんど!しかし、弊社なら最大90%の買取が可能です!

※弊社査定による。

福岡市東区のマンション【賃貸中】

520万円
お得!

弊社の買取価格
2600万円×90%=
2,340万円

通常の買取価格
2600万円×70%=
1,820万円

仲介手数料不要!

仲介で売却する場合は下記のような仲介手数料が発生しますが、弊社が直接買取する場合は仲介手数料がかかりません!

2000万円で不動産を売却した場合

弊社で買取
仲介
手数料
0円

通常の仲介で売買
2000万円×3%+6万円+消費税(8%)
712,800円

7日以内に現金化!

※土日祝を除く ※お客様の住宅ローン借入状況によって異なります。

弊社が直接買い取り致しますので、面倒な手続きがなくスピーディに取引完了できます!

お部屋はそのまま!

居住中・賃貸中・空室等のご使用状態を問わず買い取り致します!室内清掃やリフォームの必要はありません。アフターフォローは全て弊社にお任せください!

会員登録

ホームページ
で登録で
3つの特典!



リクエスト登録
リクエスト登録した条件に
マッチした物件の新着情報を
メールで通知!



未公開物件情報
会員限定ページで未公開物件を
閲覧!しかも登録情報は
ほぼ毎日更新!



成約事例検索
マンションや戸建、土地などの
過去の成約事例が閲覧可能に!

アンピール仲介のホームページでは、福岡市を中心とした不動産情報が満載!

現在登録されている
約400件の情報が 全て閲覧可能!

<http://www.empire-chukai.com/>

アンピール仲介 検索



3 アンピール仲介だからできる! ステップ査定

アンピールマンションの査定なら電話1本、たった3ステップでOK!しつこい電話勧誘も一切ナシ!もちろん費用もかかりません!まずは金額だけ知りたいという方も、お気軽にご相談ください。

STEP 1

まずはお電話にて査定希望の旨をお伝えください。
0120-145-346 (通話料無料)



STEP 2

物件名とお部屋の
号室を教えてください。
例:「アンピール〇〇〇
〇〇号室です」



STEP 3

折り返しスタッフ
から査定の結果を
お知らせします。

査定の結果、
仲介では〇〇〇万円、
買取では〇〇〇万円
が目安になるか
と思われます。

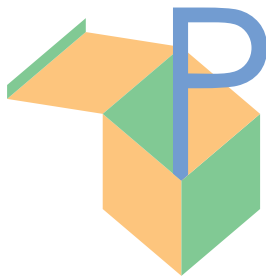


アンピールマンションの売却査定はとっても簡単!

簡易査定はマンション名と部屋号数を伝えるだけ!



0120-145-346



ワクワクプレゼントコーナー
resent Corner

抽選で
計6名さま

アンケートに答えて素敵なプレゼントをもらおう!

QUOカード (5,000円分) ... 1名さま
(2,000円分) ... 5名さま

応募方法 別紙アンケートハガキにもれなくご記入ください。ハガキを切り取り、郵便ポストへ投函ください。

※記入もれがある場合は抽選対象外とさせていただきます。締切 2015年8月31日(月)まで(当日消印有効)

抽選発表 当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。後日、紙面で紹介させていただく場合もございます。※プレゼントは都合により同等の品に変更させていただく場合がございます。

Vol.28 プレゼント当選者発表! (ペンネーム)

QUOカード (5,000円分) K・Sさん

QUOカード (2,000円分) ちくわさん/M・Sさん/S・Tさん/K・Uさん/カナゴンさん

編集後記



昨年も一昨年も、雨の季節になると「欲しいなあ」と思うものの、つつい買いそびれてきたレインブーツ。今年は思い切って買うことができました! 足を気にせずに歩けるというのはすごく気持ちいいですね。小さい頃、わざと水たまりに入ったりして遊んだことを思い出します。

さてさて、雨の多い時期はマンション管理も気を遣います。皆さまに置かれましては、バルコニーのドレン(排水口)をチェックしていただき、ゴミなどがあれば取り除くなどの対策を講じましょう。私もゲリラ豪雨がこないことを祈りつつ、自宅のドレンを確認します。

次の発行は
9月中旬
予定です!

●お問い合わせはハッピーアシスト通信編集局まで

happy-assist@sin-ei-kanri.co.jp

http://www.sin-ei-kanri.co.jp

TEL 092-762-5222 FAX 092-762-5545

※写真・イラスト・記事などの無断転載を禁じます。