

ハッピーアシスト



アンピールマンションでおなじみの
新栄グループがお届けする
コミュニティペーパー

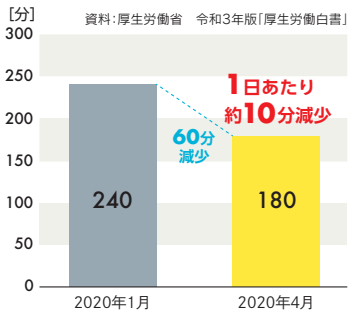
発行 ● 新栄総合管理株式会社 [マンション管理業] 国土交通大臣 (4) 第091453号
新栄住宅株式会社 [宅地建物取引業] 福岡県知事 (4) 第15071号
〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11番25号

Happy Assist Tsushin

通信 vol.55

2021 DEC.

高齢者の1週間あたり 身体活動時間(分)の変化



コロナ禍の影響はさまざまですが、みなさんの運動不足を助長してしまっただけでなく、現時点でデータ的に言えることは限られますが、今年の7月に発表された令和3年版の「厚生労働白書」では、緊急事態宣言下の2020年4月における高齢者の1週間の身体活動時間は、真冬の2020

コロナ禍で 運動不足が心配です

長引くコロナ禍の影響で、家のなかで過ごす時間が増えました。その間、みなさんは運動不足を感じることはありませんでしたか？
長く健康に暮らすためには、体を動かすことは何歳であっても大切なことです。それぞれに合った運動を、意識して取り入れてみましょう。



特集

もっと

快適講座

28

福岡大学 医学部
看護学科 准教授

馬場 みちえ

意識 運動

することを するヒント



健康に関するさまざまな調査や研究が進み、「運動」の効用についても科学的な知見が蓄積されてきました。たとえば、適切な運動習慣は、私たちの健康寿命を延ばし、免疫力のアップや糖尿病予防に効果的であること。そして、運動によって脳血流が増加するなどして脳活動が活発となり、認知症を予防すること。こうしたさまざまな運動の効用についてエビデンス(根拠)が

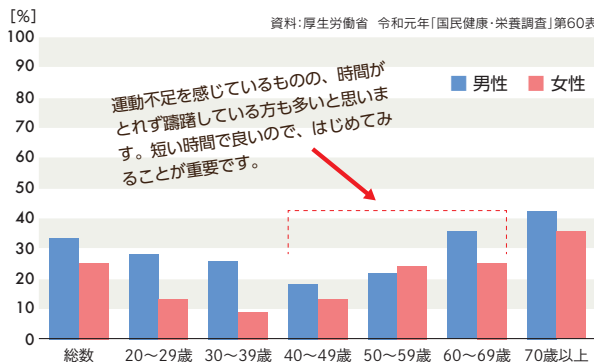
適度な運動が 健康を支えます

年1月と比較してさえ、約60分もの減少がみられたことが示されています。ほかに外出機会が減少し、認知機能の低下、うつ傾向がみられた方の割合が増加する傾向も報告されていて、心身の健康への影響が心配されています。テレワークが広がった現役世代においても同様に運動不足の傾向にあるのではないかと心配します。



揃ってきており、ほぼ間違いなく科学的事実としてお伝えできるようなになりました。
これは逆に言えば、運動が不足すると、健康を害するリスクが相対的に高くなるということでもありますので、ぜひ多くの方に運動習慣を身につけていただきたいのです。統計によると、運動習慣のある割合が最も高いのは70歳以上で約4割。それ以外の年代では

運動習慣のある者の割合(20歳以上)



10~30%程度となっています。働き盛りで忙しい方であっても、後の人生の豊かさ、QOL(生活の質)向上につながります。仕事の休憩時間など隙間時間を使って、簡単な運動することからはじめてみませんか？ そうして1日のうちの30分、いや、まずはコロナ禍で減少した身体活動時間の10分を補う感覚でも良いので、運動する習慣を身につけることを目指しましょう。

講師の独り言

本特集は、どちらかと言えば、運動習慣がない読者を念頭に置いています。積極的にウォーキングやランニング、ジムに通っている人は素晴らしいと思います。ぜひ継続されたいと思います。運動と一緒に仲間が増えれば、さらに楽しく続けられます。健康に日々を過ごすための知恵、養生の手段として「適度な運動」を心がけましょう。

健康のための運動、3要素

ストレッチ

有酸素運動

筋力トレーニング

運動というと、ウォーキングをはじめとする有酸素運動をイメージされるかもしれませんが、それだけでは足りません。加齢とともに筋肉量が減っていきますから、筋力を維持するための筋力トレーニングが必要なのです。そして運動の前後では必ずストレッチをします。つまり、運動するにあたっては、この「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力トレーニング」の3要素を意識することが大切です。以下、比較的取り組みやすい運動をご紹介します。

室内でできる

「ストレッチ」や「筋力アップ」

福岡市が勧めている「よかトレ」(かんたん体操)というものがあります。このなかには、自宅や職場でも実践しやすいストレッチや筋力アップにつながる体操が多くあります。取り入れてみてはいかがでしょうか？

福岡市のホームページではこうした「よかトレ」を動画でも紹介しており、健康づくりに関する情報も多いので、参考になると思います。



福岡市「みんなでよかトレ」WEBサイト

<https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/yokatore/videoindex>

よかトレ体操



動画のほかにも「イラスト解説」をダウンロードして保存・印刷できます



講師の独り言

現代では、運動や食事に関して科学的に取り組むことで、成果がでやすくなっています。成果がでるからこそ、モチベーションも維持できるといいます。また、運動は純粋に気持ちが良いものです。ちょっとした運動でも気持ちがほぐれたり、気分転換になったりして、笑顔が生まれます。このことは数字としては表われにくいものの、運動の重要な効果だと思えます。一緒に運動する仲間を見つけたり、誘ったり。運動がいつの間にか習慣として定着し「なんだか調子いいかも」と実感できます。



スロージョギングは、素早く走る「瞬発力」ではなく、長く走り続ける「持久力」を身につけるために効果的な運動として注目されています。

※「スロージョギング」は一般社団法人日本スロージョギング協会の商標登録です。福岡大学名誉教授の故田中宏暁医学博士が考案しました。

【参考】<https://www.slowjogging.org/>

「有酸素運動」

身体は、足から弱っていきまますので、意識的に「足」を鍛えるようにしましょう。上半身は、日常のなかで動かす機会が多いので、積極的に歩く時間をつくりましょう。福岡県も勧めている「スロージョギング」は、誰もが無理なく取り組むことができ、エネルギー消費量はウォーキングの1.5から2倍。生活習慣病等の予防に効果的であるとされています。

スロージョギングのポイント

- 歩幅は狭く、歩く速度と変わらない速さでゆっくりに歩きます。
- つま先ではなく、足の指の付け根あたりで着地します(フットオフ着地)。
- 背筋はまっすぐ、アゴを少し上げて視線は遠くに。
- 1日10分くらいからはじめて徐々に長くします。自分のペースで無理をしません。

講師プロフィール

福岡大学 医学部 看護学科 准教授
専門：地域看護学

馬場 みちえ

地域看護学とは、地域のみなさんの健康を支えるためにどのようなことができるかを考える学問です。

福岡藩の貝原益軒が著した「養生訓」は、今読んでも肯とところが多い健康に生きるための指南書で、江戸時代、大ベストセラーになったといえます。多くの方が、自分の心身と対話しながら、労わりながら健康に暮らすことができるよう、地域のみなさんと関わっていきたいと思っています。



新築総合管理スタッフがみつけた

マンション

便利グッズ

Selection 32

ハッピーアシスト通信担当の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ます。

収納アップ® シリーズ「収納アップハンガー」

クローゼットに掛けている洋服がパンパンになってしまつて、洋服が取りづらくなつてはいませんか？ そんな方におすすめしたいのが「収納アップハンガー」です。工具不要で簡単に取り付けができ、収納力が約1.5倍になります。ハンガーを段違いに掛けるので、奥の洋服が若干見えづらくなりますが、洋服の取り出しや片付けに支障はありません。

伸縮式のタイプなどサイズ(幅)が異なるものも販売されています。私と同じ悩みをお持ちの方は、ネットショップ各所で販売されていますので、ぜひ探してみてください。



Before



After

クローゼットの中がスッキリしますよ。

収納アップハンガー 標準タイプ (2個組)

型番●SH-108S カラー●シルバー サイズ●幅40cm・奥行7.5cm・高さ12cm 材質●スチール(クロムメッキ) 全体許容耐荷重●25kg口 販売価格●3080円(税込) ※写真の商品は型番「SH-19S」で、幅やカラーが異なります。

メーカーネットショップ楽天市場店

<https://item.rakuten.co.jp/auc-shunou-up/>

商品に関するお問い合わせ

株式会社エスエイ企画 Tel. 06-6795-1131(10:00~17:30 土日祝日を除く) <http://www.esuei.co.jp/>

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

アンピールマンションにお住まいの方限定 「はじめての断捨離」セミナー

Event Report

開催●10月10日(日)

講師●やましたひでこ公認 断捨離トップトレーナー
福岡断捨離会代表 檀 葉子(だんようこ)氏

本セミナーは、9月に予定していましたが、緊急事態宣言に伴い延期となつての開催でした。延期したにもかかわらず、たくさんのご参加をいただきました。ありがとうございました。

セミナーは「はじめての断捨離」ということで、断捨離の基本的なことや、はじめ方を教わりました。参加者の皆様から講師に相談をしたり、スタッフにリフォーム相談もいただきました。やはり、講師やスタッフに直接個別に相談ができるのはセミナーの魅力ですね。



スタッフにとっても皆さまのご意見を伺うことができ、貴重な時間となりました。

アンピールリフォームでは、皆さまのご意見をもとに、今後もキャンペーンやセミナーの企画をしていきたいと思ひます。

スタッフ紹介

Staff Profile

非公開

ハッピーアシスト通信 Vol.55 読者アンケート

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で6名様にプレゼントを差し上げます。(締切:2022年2月28日(月))

Q1 今回、関心のあつた記事はどれですか?

- 特集/もっと快適講座
- マンション便利グッズSelection
- マンションライフQ&A 読者からのお便り
- 新栄総合管理インフォメーション

Q2 弊社のアンピールケアプランセンターをご存知ですか?

- 知らない 名前は聞いたことがある
- 知っている 利用している(していた)
- 相談してみたい

Q3 感想やご意見など自由にご記入ください。

※いただいたご意見や当選者を紹介させていただきます際のペンネームをご記入ください。

Webからもアンケートへ応募できます!



※ご記入いただいた個人情報の利用目的

①プレゼント当選者へのプレゼント発送。②ご意見・ご感想の本誌への掲載。
③本誌企画編集及びアンケート集計処理。④弊社資料などのご提供又はご案内。
詳細につきましては、当社ウェブサイト掲載の個人情報保護方針をご確認ください。

(キリトリ)

★断捨離特集は、みなさんの関心が高く片付けのきっかけにもなつたようで良かったです。

● ないと思うと思つていたものでも、思い切つて処分すると存外不便な
いと気づいてびっくり。断捨離、いいですね。(ハルコさん)

● ミニ断捨離しました。コロナ禍でもあるし、使うことがないと思われる
客用布団、毛布です。長雨も続いていたので、ムスムスしながらも、
押し入れの大掃除が出来ました。スッキリ!
(ひましてる、バアヤ。さん)

● 私が断捨離したのは、洋服です。衣替えでクローゼットを見るた
び、今年は着なかつた服も来年は着るかも...とまた仕舞つてしまつ
方です。今は、着なくなつた洋服を外国などに送つて、困つてい
る方々に役立つシステムもあるそうなので、使つてみてほしいかなと
思つています。(ガバオライスさん)

ご感想・ご意見など

★ご提案、ありがとうございました。企画の参考とさせていただきます。

● いつも楽しく拝見しています。季節に関する特集があるといひかなあ
と。今後楽しみにしています。(なかたこさん)

● リンベーションの特集をしていただきたいです! (へりりんさん)

今後取り上げてほしいテーマについて



はじめての理事編



Q

「マンション標準管理規約」が改正されたと聞きました。理事会で検討した方が良いことがあれば教えてください。

A

改正により、特にIT活用について明確になっています。管理組合の状況に応じて、取り入れることを検討してみてもいいでしょうか?

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、管理組合運営にも大きな影響を与えました。この社会情勢の変化を踏まえ、令和3年6月の標準管理規約の改定では、特にITの活用が取り入れられています。総会や理事会のオンライン化、各種手続きにITの活用が可能となっています。さらに、「マンションの管理の適正化の推進に関する法律」や「マンションの建替え等の円滑化に関する法律」の改正を踏まえた改正も行われています。

IT活用については、次の2つがポイントになります。

IT活用 1

総会や理事会を、WEB会議システム等によりITを活用して開催することが可能に。

これまで各管理組合の管理規約を変更しなくとも、ITを活用した総会・理事会の開催は可能であるとの見解が国から示されています。ですが、実際に行う場合には、開催の通知方法や、定足数の計算、議決権の行使方法、議事録の作成等、具体的なルールが必要となってきます。



IT活用 2

書面以外に電磁的方法(ITを活用した方法)による幅広い各種手続きが可能に。

メールや、ウェブサイトへの書き込み等による方法でも各種届出・手続きを認める改正がなされています。紙だけでなく、オンラインで手続きが簡単にできることになることは良いことですが、本人確認の方法など、具体的な手続きを検討する必要があります。システムとその維持管理等の費用が必要になる場合もあるでしょう。

そのほか、共用部分の利用制限について「置き配」を例外的に認めること、また建物の保全に関連して、長期修繕計画の計画期間は「30年以上で、かつ大規模修繕工事が2回含まれる期間以上とする」ことなどの改正が行われています。

理事会で、現在のマンション管理規約と新しい標準規約を比較して検討する機会を設けてみてはいかがでしょうか。規約改正の検討をきっかけに、それぞれの管理組合に適したIT活用方法を検討することにつながります。

詳しくは担当のフロントにご相談ください。

アンピールリフォームでは、

水栓金具を取り替えたい

部品の修理・交換から、

ガスコンロを新しくしたい

換気扇の調子が悪い

リフォームやリノベーションまで、

洗面化粧台が水漏れした

幅広い要望にお応えします。

「ぜんぶ！」

アンピールリフォームで
解決できます！

「こんなこともできます！」

アンピールリフォームの
リノベーション例



ご相談、プランニング、お見積もり**無料**
お気軽にお問合せくださいませ。

アンピールリフォーム



0120-806-117

受付時間

9:00~17:00
(定休日:日・祝)

新栄総合管理 株式会社 〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11-25 新栄ビル3F

お問合せはお電話またはホームページより empire-reform.jp



ワクワクプレゼントコーナー アンケートに答えて Present Corner 素敵なプレゼントをもらおう！

抽選で
計6名さま

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かホームページのアンケートフォームからご応募ください。※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** 2022年2月28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。次号の紙面にて当選者(ペンネーム)を発表しています。※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.54 プレゼント当選者発表！ (ペンネーム)

QUOカード (5,000円分) かおりさん

QUOカード (2,000円分) ハッピーさん/まじえそさん/K・Nさん/テルクニアイさん/M.Mさん

ホームページからもアンケートに回答・ご応募いただけるようになりました。

●たくさんのご意見、お待ちしております。



編集後記

前号のテーマは「断捨離」だったので、私も母の着物の整理をしました。スゴイ枚数にびっくり！ 私が着られない着物と帯は、親戚にもらってもらったのですが、それでもまだ残っていて…。捨てるには心苦しく、近所の3Rステーション(リサイクルプラザ)に持っていったところ、体験講座等で使ってもらうことになりました。ちょっと心が軽くなりました。この年末も引き続き断捨離して、新しい年を気持ちよく迎えようと思います。来年もどうぞ、よろしく願いいたします。

次の発行は2022年
4月上旬 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 <https://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。

※今号のお客様優待サービスはお休みさせていただきます。



郵便はがき

810-8790

256

〈受取人〉

福岡市中央区大名2丁目11番25号
新栄ビル3F

新栄総合管理株式会社
ハッピーアシスト通信局 行



個人情報の取扱い(裏面)を確認し同意の上、応募します。

氏名 (ふりがな)	性別 (男・女)
年齢 (歳)	
〒	☎
ご住所	FAX
E-mail	@