

今月の「トピックス」

1. 創立10周年記念の食事会！
2. 指扇駅と西大宮駅の違い！
3. 不動産は管理体制が重要
4. 相続に「不安」を感じる！
5. マイホームを持つ意味！
6. 任意売却の売買契約！
7. 大丈夫？新管理会社！
8. 子供達の「いじめ問題」！
9. おかやま的ココロ！
10. ほほえみ日記！

資源と命を大切に！

何に対しても節約は大事です。限りある資源を大切に使いましょう。税金・電気料があがるので、お金も大切に使わなければ！でも一番大事なのは子供の命。家族や地域で子供達を護ろう！



たかし

1. 創立10周年記念の食事会！

アプローチが会社を設立して無事に10年経過しました。今の時代は3年経過すると、不動産業界の流れや動きが全く違うので、そんな中での10年というのは今と昔では大違いだと感じます。

創立間もない頃の写真も整理しました。一番変わったのは「私が年を取ってしまった」という事です。いろいろと大変な出来事やお客様に喜んで頂いた仕事など、お客様とのお付き合いを思い出します。何よりも「皆様のお役に立てる仕事をさせて頂いている」という事が私たちの励みになってきました。

お世話になっている仕事仲間さんと、創立10周年記念の食事会を開催しました。一番最初にご相談を受けた家主様・司法書士の先生・創立時の当社役員さん・リフォーム工事の職人さんたちです。共に手を取り合って、助け合って来られたことを嬉しく思います。

私の不動産経験が30年、今の会社を立ち上げて10年です。不動産の仕事に初めて携わったのは関西の不動産学校と呼ばれた会社で、私はたくさんの資格を取り、数多い件数の賃貸契約や売買の取引をこなし、パソコンも覚えました。特に賃貸管理は優れたノウハウを持った会社だったので、その管理の仕事は今のアプローチの基本となっています。

昨年の大震災以降、日本の景気動向が良くない傾向に進んでいますので、不動産業界も影響を受けています。この時代に一番大切な事は「時代に合わせた意識改革」です。

「今まではこうだったのに・・・」いつまでもそう考えていると、時代に取り残されて気づいた時は大損をしています。今が一番苦しい時期だと思いますが、少子高齢化の現状を見ると「今までどおりに事が進まない」のは明かです。

時代の傾向に合わせて、不動産の仕事内容も徐々に変化をしています。お客様に時代の流れをお話しし、ご提案をさせていただきます。誰もが厳しい時代ですが、このままでは利益を生まないのです。少しでも損を減らすために、大幅に考え方を見直す事が大切です。

不動産価格・賃料・リフォーム・契約条件・管理体制などのご要望など、日頃からお客様が直接窓口に来られてご相談を受けていますので、時代の変化をすぐに感じます。

仕事仲間さんと決意を新たに、「20周年記念の食事会をしましょう」とご挨拶をしました。今までの10年とこれからの10年、どんな違いがあるのでしょうか。頑張って仕事を続けて見届けたいと思います。



節目の年度を迎えて仲間と食事会を仕事開催しました。

西区不動産専門店・賃貸・売買・リフォーム・保険・法律相談・サイクルセンター



岡山佳代子

株式会社アプローチ (旧衛マンションセンターさいたま)

TEL048-621-1300/FAX048-621-1301

お客様ご相談窓口 0120-241-060

〒331-0074

さいたま市西区宝来1717-5

http://yamatokun.info/ mail info@yamatokun.com

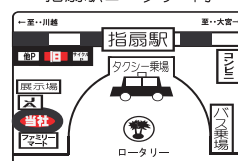
■定休日 毎火曜

■営業時間 10～19



岡山 貴紀

指扇駅ロータリー内



2. 指扇駅と西大宮駅の違い！

物件のお問い合わせを頂くときに「西大宮駅で探しています」と話されるお客様がおられます。遠方からのお客様が探されている割合が多いようです。

「西大宮駅で探される理由は何ですか？」とお聞きしますと「新しい駅だから、そして大宮に少しでも近いから」と言われます。そこで「指扇駅と西大宮駅の違い」を考えてみました。

西大宮駅は3年前に建てられました。さいたま市西区役所と埼玉栄高校の為に作られたと言われる事が多いです。それというのも指扇駅と西大宮駅は徒歩で20分で歩ける距離なので、本当に西大宮駅が必要だったのかよく聞かれるのです。こんなに近い埼京線・川越線の駅は他にありませんので。

指扇駅はこの春から駅舎の建替工事が始まりました。平成27年の春に完成予定で、南口ロータリー内に事務所がある私たちには完成が待ち遠しいです。今までは南口にしか改札口はありませんでしたが、今度は北口にもロータリーが出来て便利になります。開発計画は北口なのですが、どのように変わるのでしょうか。

お買い物などの便利さを考えると、指扇駅の方が便利で生活しやすいです。指扇駅入り口から指扇病院まで、商店街通りが続き、たくさんのお店が並んでいます。スーパー・コンビニ・飲食店・銀行・病院医院・個人商店など、約150店が連なっています。

西大宮駅近くには、埼玉栄高等学校・埼玉栄中学校・西部文化センター・方墳大塚古墳・マルエツ（西大宮駅前店）・イオン（大宮西店）（旧・ジャスコ大宮店）・大宮西警察署があります。バス・タクシー乗り場は駅北口です。

指扇駅近くの大宮国際カントリークラブの送迎バスが駅前ロータリーに止まります。バス乗り場・タクシー乗り場もあり、交通の便が良いです。荒川の河川敷にはたくさんのゴルフ場が並んでいます。サイクルロードもあり、富士山が見えるので散歩される方も多いです。

さいたま市西区を営業テリトリーとしているアプローチは、どちらの駅に近い物件もご紹介出来ます。賃貸物件・売買物件の情報はすべて把握していますので、あちこちに問い合わせしなくても当社にご来店頂ければ、すべてをご紹介やご案内できますので、お客様にとっても手

間暇を掛ける事が少なくて便利です。

どちらの駅にしても距離的には近いですし、さいたま市西区は住宅環境が良い地域なので、不動産を探されるには西区がベストです。さいたま市の中でも売買価格が安く賃料も低めで、交通の便が良い西区で物件を探しましょう。



事務所の横に宝来地区のお祭りの山車がやってきました。獅子舞踊りをしていました。

3. 売買も賃貸も管理体制が重要！

分譲マンションを所有されるたくさんの家主様から賃貸募集をお引き受けしています。最近では「春だから不動産が動く」という割合も、1年を通じて考えるとなだらかになってきていると思います。

分譲マンションの管理体制には「委託管理」と「自主管理」があります。賃貸で借りる人にとって「委託管理」は有難いものです。「自主管理」のマンションは、月に一度ですが定期清掃をする事を義務付けられているところもあります。本来はすべき事なのですが、中には仕事がある・高齢だから、と定期清掃に参加されない方もおられます。

地元で不動産会社を営んでいるアプローチとしては、お客様を物件にご案内する時に「毎月の定期清掃には参加して下さいね。役員も順番に回ってきます。」ときちんご説明しています。今までにも説明してきたのですが、分譲マンションの理事長さんから「この入居者が清掃に参加していません。注意して下さい。」と連絡が入ります。

中には賃貸にしているにも関わらず、家主様が遠方から出かけて来られて清掃に参加される方もおられます。私も自主管理の分譲マンションを借りて入居していた時期もありましたが、仕事がありますので早朝の草抜きをしてから出かけるのは少し大変でした。

草抜きや階段の清掃・役員の事を考えると、

お部屋を気に入られても入居に躊躇される方も多いです。

ご近所付き合いが大事だと考えますが、賃貸で入居している人に清掃と役員の事を話すのは私たちも常識的な事ながら、申し訳なく思います。賃貸物件の長所は「気楽さ」だと考えているお客様が多いですから。

ここで考えなければならないと思う事があります。分譲マンションには理事会があります。毎年春には総会が開かれ、マンション内の報告や相談内容について話題が出てきます。

賃貸にしている方で総会に参加されず、委任状で済ませている事がいかに多い事か。「ご自分が住んでいないのだから」と、居住者に任せる方が多いのが残念です。総会の報告が送られてきて、何でも解っていると言われますが、出来れば自主的に参加して頂きたいと願います。



この子達が成長するほどに
私が年を重ねていくのね。
少し複雑な心境・・・

4. 相続に「不安」を感じる！

遺産相続に対する不安が高まっています。「日経生活モニター」に登録した読者に調査したところ自分や家族・親族の相続について「不安がある」との回答は35%に達しました。

遺産を「継ぐ立場」の約7割が相続財産に期待を寄せる一方、「継がせる立場」の約8割強が遺言を用意してないなど両者の意識に隔たりがあります。

相続に不安を感じる人の理由は「相続税の支払い」と「相続の配分を巡って争いが起きそうな気がする」がともに40%を超えています。課税強化が検討されている「相続税」と、「争族」と言われるトラブルの2つが背景にあるようです。

「継ぐ立場」の人に「相続財産についてどう感じるか」聞いたところ・・・

「自分や家族の将来を考えるとあればありがたい」が58%と最も多く、「相続財産がないと苦しい」と合わせると7割近い人が相続財産に

期待を寄せています。

期待する理由は49%の人が「老後の資金が不足している」と答えました。デフレの長期化による所得の伸び悩みや年金制度の不安が高まる中、相続財産を老後資金に充てたいと考える人が多くなっています。

相続財産のなかで一番欲しいものは「預貯金」が58%と最も多く、「自宅・実家」が32%と続いています。一方「継がせる立場」にある人のうち、遺言を書いているのは16%にとどまり、84%は遺言の用意がないと答えました。「遺言を書くつもりはない」と答えた人は「家族が揉めるはずがない」と44%が一番多く、「遺産が多くないから」が26%と続いています。

課税強化についても「詳しく知らない」が52%と最も多いものの、「内容も含めて詳しく知っている」が20%にのぼり、相続税に対する関心も強まっています。

これまで家族や親族の相続を経験した人は全体の56%で、そのうち30%が「争いやトラブルがあった」と回答しました。争いを経験した人の7割が「遺言がなかった」と答えており相続を巡るトラブル回避のため過去の経験を生かし切れていません。

お客様の中には、子どもの立場でも遺言を書く人は徐々にではありますが、増えています。理由は相続争いを避けるためです。

親が長生きして、子どもも年を取り年金生活に入ります。現役時代と違い現金収入が年金しかないので、生活費は縮小します。

親世代と違い受給額も少ないので、お金に細かくなり、相続の時は少しでも多く取りたいと兄弟間で争うことが多くなります。配偶者と言う強い応援団がいるので、例え兄弟でも自分の家族のために必死になるのですね。

先日も90歳のお客様が遺言を書いたと聞きました。息子さんが3人いるのですが長男がお金に汚く汚く、墓守もしないし仏壇もいらないと言うためです。3男に家屋や資金を多めに引き継がし家を守ってもらいたいと遺言を書いたのです。

今の時代はすべての人が遺言を書く時代であると思います。しかし相続の時揉めないようにと遺言を書く人は少なく、書かねばならないと

分かっている問題も先送りする人は多いようです。まだまだ自分は元気と考えるからでしょうか。**遺言は何度でも書き換える事が出来ますので、やはりこれを機会に書いてみましょう。**

遺言まで行かなくても、何かあった時のためにノートを一冊用意して、万が一の時に子供達にして貰いたい事を書き記している人が増えました。病気や認知症になったときにも、自分の事を知ってもらえるのが嬉しいですね。



50年前の私（淡路島で）

5. マイホームを持つ意味！

賃貸物件に長く住んでいますと、ご自分も年を取りますが建物も古くなり、家主様から「建て替えますので退去して下さい」と言われる事があります。人間も建物も年を重ねて来るのですね。その時になってから今後の生活のためにまた新しい住居を探さなければなりません。

しかし、60歳を過ぎると収入がぐんと減り、65歳を過ぎると年金生活になります。老齢年金を多く貰っている人は現役時代の収入も多かった人に限ります。この年齢の人はすでにマイホームを持っておられる方がほとんどです。

来店されるお客様を見ますと、若い人もおられますが、**60～75歳位のお客様まで年代が高くなって、賃貸物件を探されています。**不動産会社や家主様からすると、年齢の高い方にはお貸し出来ないのです。健康面で心配がなくて、お子さんが近くに住んでおられるなどの条件が揃えば、家主様から了解を頂けるケースがありますが、**今からの居住を考えると「終の棲家」と考えるので、家主様が貸されません。**

しかし、40～50歳代の人たちの独身割合がどんどん増えています。賃貸物件を借りるにしても、連帯保証人が必要です。**親が70歳位までなら連帯保証人を依頼できますが、75歳を過ぎると年齢的にも出来なくなります。**親が出来なくなると、兄弟か親戚に連帯保証人を頼む事になりますが、兄弟も家庭を持てば家族から

「連帯保証人にはなってはいけない」と釘を刺される人が多いです。

将来の事を考えると、独身の方は少しでも早くマイホームを手に入れた方が良いでしょう。不動産価格がとて安くなっています。住宅ローン金利も下がり続けています。家賃の支払いとローン金額を比較すると、購入した方が支払額が少ないケースが多いです。

将来は親の所有している家で暮らすという方もおられるでしょう。しかし相続人が複数いれば、思い通りにならない事もあります。ご自分で所有する住居だと誰に遠慮することなく、いつまでも暮らす事が出来ます。安いマンションだと400万円～600万円という駅近物件もありますので、ご検討されると良いでしょう。

住まいの計画は30歳位で検討を始めて、ローンの支払い終了は60歳までと決めておくのが安心です。何しろ日本の将来は老齢年金の受給額が減ってしまうかもしれないという不安がありますので、今から住居には心配が無いようにしておきましょう。

6. 任意売却の売買契約！

ご近所の方からお客様をご紹介頂き「父が家を探しています」と、購入のご相談を受けました。探されている地域は、当社の営業エリアではありませんが、当社はご希望があればどの地域でもお探しすることが出来ます。**関東一円の不動産情報がすべて検索できますので、お客様とご希望条件の確認をしながら物件をお探ししました。**

資料をお渡ししていますと、ご家族で外から見られて「ぜひ、お部屋の中も見せて下さい」と言われたのでご案内しました。**価格が安く、土地が広く、お部屋の中も建築年数を考えたらとても良い物件でした。気に入られたので契約の方向でお話しが進みました。**

しかし、この物件は競売開始前の任意売却という形で売り出された物件でした。今の時代には珍しくはありませんが、**相続登記出来ていないのに売りに出されていた事が問題でした。**

以前にも経験がありますが、同じく相続登記が完了する前に売却相談を受けたマンションがありました。買主様が見つかり、これから準備しようとした矢先、相続人が増える事が判明したのです。

新たな相続人は一度も会った事が無いどころか、存在さえ聞いてない人でした。ご本人は何も言わずに天国に旅立ったのですね。

そんなケースもありますので、相続人が確定し登記されない限り、不動産会社も重要事項説明書の売主欄を書くことが出来ません。契約が出来ないのです。

任意売却という理由もあり、入居されている人は引っ越し先を探さなければなりません。諸手続きが多いので経過を待っている所ですが、売却担当の不動産会社さんがもっと動いてくれないと困ります。

早く契約する事ができて、買主様も落ち着いた生活が始められますように！

7. 大丈夫？新管理会社！

空室が多く、空室期間が長く続いている物件に対して、管理会社が飛び込み営業をしていると聞きます。そして当社でお付き合いのある家主様の物件も、別の管理会社さんが資料を送って来られました。その募集条件を見て少し驚いたのです。

敷金礼金がゼロになっているものの、家賃が高くなっているのです。確かに相場家賃かも知れませんがいろいろな事情があって安くしていたのですから、上げると益々決まりにくいのではないかと思います。

でも業者への手数料も高く支払う条件です。いったいどういう仕組みになっているのか検討がつきません。

それでも入居者が決まった方が、その時に費用がたくさん掛かって家賃収入が増えるのは良い事だと思います。心配なのは、新管理会社さんが大規模なリフォームを提案してくる恐れがあるかも知れないという事です。

ある程度の内装工事は必要ですが、リフォームローンを利用して工事を勧める会社さんもあるので、家主様は現金が減らないので借入れが増えても、損をしたと感じなくなります。

建物が古くなれば外観の工事にも必要になります。お客様の印象も全然違ってきますので、外回りを綺麗にする事は必要です。心配なのは施工方法と材料です。

安い材料と手間代の会社もありますが、やはり数年で施工のやり直しが必要になります。賃

貸ですと入れ替えの度にすべての内装工事を提案する会社が増えていきます。

10年に一度は内装を見直し、15～20年に一度は外回り工事が必要です。知らない業者さんに安く工事をして貰って、数年でまた外回りの工事が必要になったお客様もおられます。「安かろう・悪かろう」はリフォームにも言える事です。

【家主様が新管理会社を信じる理由は 何でしょうか？】

- 大きい会社だからですか？
- 有利な条件だからですか？
- どこに事務所があるのか
責任者と話しをしたのか
信用できるのか
担当者が何年もお世話してくれるのか、など

管理を依頼するにはたくさんの確認が必要なのです。何度か打ち合わせる事が大事です。私なら管理会社を決めるには数社に相談します。

30年間、不動産一筋に仕事をしてきましたが、私は地域密着型の不動産会社が一番信頼出来ると思います。地元の不動産を専門に扱っていれば、的確なアドバイスも貰えます。

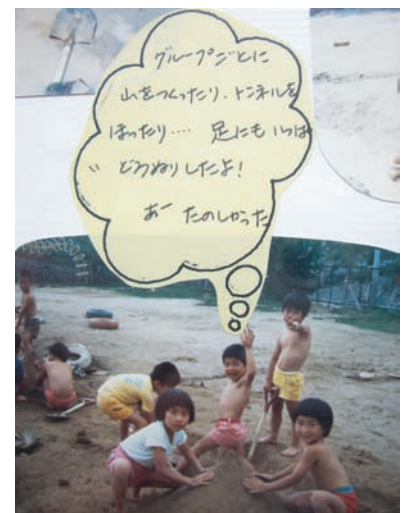
今は飛び込み営業のセールスマンが非常に多くなっています。どんな業界の営業マンも同じです。顔が見える仕事をしている会社は安心ですね。

先日は「電話を掛けて来たのが女性で、約束の時間に来たのが男性」という営業会社がありました。相手はどこの誰でも構わないという感じでした。すぐに追い返したのは言うまでもありません。振り込め詐欺も相変わらず多いですが、家主様相手の営業も中にはノルマ優先で給与の為に訪問している営業マンも多いのでご注意ください。

ご心配な事がございましたら、いつでもアプローチにご相談下さいませ。



28年前の
私の写真です。
面影ありますか？



8. 子供達の「いじめ問題」！

子供達の「いじめ問題」が大きく取り上げられています。私も「いじめ」と聞くと人ごとではない経験がありました。

家庭の事情で遠方へ引っ越さなければならなくなり、子供達3人も転校させ、新境地で生活を始めた矢先でした。

中学生だった長男の学校から電話が入り、「喧嘩をして怪我をしました」と言われ驚きました。先生の話し方が「お宅の子供が生意気な事を言ったから」のニュアンスでしたがトイレの中で大勢に取り囲まれてシャツがビリビリに破られ、目も腫れて瞼が開かない位で顔も青ずんでいました。

眼科に行って診察を受けると「回復するかどうかは検査をしてみないと」と脅かされ本当に心配でした。子供達の関係や先生の指導に、考えさせられる事が多かったのですが、その後の長男が登校拒否を始めたのには親として悩みました。自分の事であれば我慢も出来るのですが、いざ子供の事となると身を切られるような思いがします。



今年もおいしいスイカが淡路島から送られてきました。スイカ割り儀式も楽しいです。

そう考えていた時、すばらしい記事を読みましたので参考に掲載させていただきます。

「いじめられている君へ」

朝日新聞大阪本社版朝刊1面引用抜粋。

漫画家 西原 理恵子さん作

うそをついてください。
まず仮病を使おう。
そして学校に行かない勇気を持とう。
親に「頭が痛い」とでも言って、欠席すればいい。

うそは、あなたを守る大事な魔法。
人を傷つけたり盗んだりするのでなければ、うそって大事よ。
これからも、上手にうそをついて生きていけばいいんだよ。

亡くなった夫は、戦場カメラマンでした。戦場で銃を突きつけられたことが何度もあったけど、一番恐かったのは少年兵だって。

大人は残酷な兵士にもなるけど、家に帰ったらやさしいお父さんにもなる。愛することや大事なものを知っているから。

でも少年兵は物事の重大さが分からず、簡単に人を殺しちゃうんだって。生前にそう言っていました。子どもってそういう生き物。

「子どもなのになぜ？」って思うかも知れないけど、戦場の理屈だと、そうなんだって。

いくら紛争地帯でも、年間3万人も死ぬことはそんなにありません。でも、日本ではそれくらいの人々が自殺しています。そう、この国は形を変えた戦場なんです。戦場では子どもも人を殺します。しかも、時には大人より残酷になる。

学校は、いじめられてつらい思いをしてまで行くようなところじゃない。長い休みだと思って、欠席してください。そして16歳まで生き延びてください。高校生になれば、通信制高校やフリースクール、いわゆる大検など選択肢が広がります。何よりもアルバイトができる。お金をもらいながら、社会人にふさわしい訓練が受けられます。

お金を稼ぐということは自由を手に入れること。その先に「ああ、生きててよかった」と思える社会が必ず待っています。

次男30歳は1種1級重度障がい認定ですが、小・中・高と普通学級でした。特別支援学校へは行っておりません。小中で、ひどいいじめを受け、中学校3年で不登校になりました。

学校へ行きたくないと言ってきましたので親が決断して行かせませんでした。高校は、不登校を受け入れてくれる全寮制高校へ行かせました。

今は毎日作業所へ、楽しく行っていることが、親としては嬉しく思います。

今の日本は「戦場のように多い自殺者」がいるなんて、信じられません。

動物を飼っている・祖父母と同居している子供達は優しさを持っていると聞きます。自分の子供を加害者や被害者にしない為にも、生活習慣の在り方を見直したいですね。

9. おかやま的ココロ

暑いですね。僕の地元である熊谷は暑さをネタによくテレビ中継が来ているのが影響しているのか色んな友達から「熊谷は暑いんでしょ」と聞かれます。

暑さを町おこしに使うのはいいんですが、町の至る所で「あついぞ」の文字が目に入ってくるというのは、ただでさえ暑い町に住んでいる住人にとっては余計に暑苦しいだけのような気がしてしまう今日この頃です。

しかしながら僕の場合、熊谷よりも指扇で過ごす時間の方が圧倒的に長い。だからといって楽だとは思いませんよ。実際問題、35℃だろうが40℃だろうが一定の気温を超えれば耐え難いほどの暑さには変わりありませんからね。夏は暑い！この一言につきます。

さて、皆さん暑い時は扇風機を回していますか？それともエアコンが当たり前でしょうか？しかし世の中は節電ブームの真っ盛り、さらには東京電力の電気料金値上げなどで家計的にもなるべくエアコンは使いたくない、でも無理をすれば熱中症で体調が悪くなってしまう、そんな悪循環に陥っている人もいるかもしれませんね。



職業を間違えた？
と言われるほど歌好き。ライブハウスでボーカルしていた事も。

そこで今回！そんな方にご紹介するのは……（テレビショッピングみたいになってしまいましたね）……ズバリ、「クールシェア」という取り組みです！以下、クールシェア事務局ホームページからの引用文です。

「クールシェアとは」

夏の暑い日、家の電気の半分以上をエアコンが使っています。そこでひとり一台のエアコンをやめ、涼しい場所をみんなで過ごそうというのがCOOL SHAREです。

図書館や美術館などの公共的施設のほか、お店や企業などの協力で、暑さを忘れて過ごせる

場所を増やしましょう。家のエアコンを止めみんなで催しや活動に参加するのもCOOL SHAREです。

COOL SHAREは、多摩美術大学（東京世田谷）デザイン学科堀内チームの昨年のゼミで、「東日本大震災後の状況に対して、デザイナーは何ができるか」という問いかけに対して出たアイデアです。昨夏は大学の近くで試験的な実施にとどまりましたが、eco japan cup 2011（環境省などが主催）でエココミュニケーションングランプリを受賞したのが契機となり今夏の省エネの施策のひとつとして環境省が取り上げることになりました。

環境省は、冷房時の室温28℃でも快適に過ごせるライフスタイル、COOLBIZからより一歩踏み込んだ、更なる軽装の奨励、勤務時間の朝型シフトといった、SUPER COOLBIZを呼びかけています。今年は新たにCOOL SHAREが加わることで、家庭や地域で楽しみながら節電できる施策として展開します。（クールシェアHPより）

このように、1人で家の中で「暑い暑い」とエアコンを付けているよりも、エアコンが付いた1つの場所に集まることで節電効果が見込めるという取り組みが各地で広がっています。

それは公共の施設でも良し、近所の喫茶店でも良し友達同士で1つの家に集まるのも良しとにかく「何人かが1つの場所に集まって涼む」というのがポイントです。

お店をやっている方であればクールシェア事務局に問い合わせれば個人としてクールシェアスポットに登録することができ、スポットに登録すると、クールシェアマップという地図に表示されインターネットで見ることができます。

いま確認したところ、さいたま市西区では三橋図書館と馬宮コミュニティセンターしか登録されていませんので、いま登録すればいい宣伝になるかもしれませんね。ホームページに記載されている問い合わせ先を載せておきますので気になった方は問い合わせみてはいかがでしょうか。

個人としての参加（店舗オーナーを含む）についてのお問い合わせ
クールシェア事務局（多摩美術大学デザイン学科 堀内チーム）

さて、色んな暑さ対策がありますが1番は何と言っても体調管理。どうしてもダメな時には我慢せずにエアコンを付けることも必要です。できることから徐々に工夫していければいいですね。それでは皆さん、よい8月をお過ごし下さい。今回はこの辺で。

10. ほほえみ日記

年も暑い暑い夏がやってきました。暑さが苦手な私には過酷な日々の始まりです。24時間クーラーをつけていたい!!! 暑いのは我慢できない!!!

そんな根性なしの私の横で「暑い気持ちいいっ! フウッ!!」と汗を流したたらせ、はしゃぐ息子。見ているだけで体感温度+3℃。暑い熊谷にふさわく暑苦しい。母は本当に暑いのが苦手で、毎日へばっています。

皆さんはどんな暑さ対策をしていますか? 今年も『節電の夏』ということで、我が家はい草の寝ゴザを購入しました。冷たさはありませんが、熱がこもりにくいので夜中に何度も起きることがなくなりました。見た目も涼しく、部屋に広がるい草の香りも癒されます。

1℃でも涼しく過ごしたい私には手放せない一品になりそうです。

◆◆い草の効果◆◆

- ・綿の3倍の吸湿力! 汗や湿気を吸い取り、蒸れにくい!
- ・消臭効果があり汗の匂いを軽減!
- ・よごれにくく、匂いも分解するので洗濯の必要なし!
- ・い草の匂いで精神安定し集中力アップ!
- ・お部屋の空気を浄化!

夏は野菜が一番おいしくなる季節です。太陽をたっぷり浴びたつやつやの野菜を食べて、この夏を乗り切ります!!!

夏野菜が揃うと毎年作るラタトゥイユ。野菜の甘みを堪能できる食べるスープです。

夏は冷やして食べるのが私流ですが、冷製パスタにしたりパンにチーズと乗せて焼いてもおいしいです。

調味料は塩だけ!!!

- | | |
|---------|-------------------|
| ●玉ねぎ | 1 個 |
| ●ピーマン | 3〜4個 |
| ●ズッキーニ | 1 本 |
| ●茄子 | 2本 |
| ●トマト | 2個 |
| ●セロリ | 1 本 |
| ダイストマト缶 | 1 缶 |
| にんにく | 4かけ |
| オリーブオイル | 大さじ4 |
| 塩 | *出来れば、岩塩など美味しい塩適量 |

食欲が無い夏に
夏野菜をモリモリ
食べて元気百倍。



1. ●の野菜を1〜2センチ角にカットする。
2. 鍋にオリーブオイル・みじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で熱する。香りがたってきたら玉ねぎとセロリを加えて炒める。
3. 油が馴染んだら塩一つまみを入れ、更に炒める。ピーマン→ズッキーニ→茄子の順番に加え、その都度塩一つまみと共に炒める
4. トマト・トマト缶を加える。煮立ったら弱火にし、ふたをして30分位コトコト煮る(時々底から混ぜる)。
5. 味をみて、塩が足りなければ塩を入れて味を調える。

ベーコンやツナ缶を入れるのもオススメ。二日目は味が馴染んでさらにおいしくなっているのもお楽しみです。

私的に風味がよくなるのでセロリは必須です♪夏野菜パワー満点のラタトゥイユ。是非お試しください。

