

今月の「トピックス」

- 1.賃貸の成約率！
- 2.管理会社の手数料！
- 3.介護予防！
- 4.格安の土地は河川敷内！
- 5.西楽園を有効活用！
- 6.今月のリフォーム事情！
- 7.売買契約の中間省略！
- 8.ほほえみ日記！
- ★スタッフ日誌

1. 賃貸の成約率！

岡山 貴紀

3月になりました。賃貸業界では繁忙期真っ只中ですが、迷惑なことに花粉も繁忙期のようで、辛い花粉症との戦いの日々でもあります。世間ではベッキーの不倫騒動や元プロ野球選手の清原さんの逮捕など、年明けから様々なニュースが騒がれているわけですが、賃貸業界もいい意味でもっと騒がしくなればいいなと思います。

さて、話はコロッと変わりますが、不動産仲介業者では成約率というものが営業マンに対する1つの指標になることがあります。大手の会社ではノルマが設定され、営業マンは成約率を上げるために、または売上げを上げるために大変な思いをしているそうです。

それが時には強引な営業になることもあります。「こんな酷い目にあった」とお客様から話を聞くことも珍しくありません。それでも実際に優秀な営業マンはいるでしょうし、それが全てとは思いません。

では優秀な営業マンとは何をもって判断するのか？ その1つの指標が成約率なのでしょうが、私の個人的な感覚としては成約率プラス他の部分の方が大きいと思っています。しかしここではあえて成約率の話をしたいと思います。

実は以前、かなり前の話ではありますが、参加した研修でこんなことがありました。その時のテーマが確か「営業力を身につける」というようなもので、ある大手賃貸専門会社のナンバー1営業マンのやり方を勉強する、という内容でした。当然、教科書通りの丁寧で親切な営業の様子を伝えてはいましたが、

もう春ですね！

春が来て、いろいろなお花がきれいに咲きました。心が晴々として、行動的になります。時にはオシャレをして出掛けでみましょう。西区にも楽しい所がたくさんあります。ご家族揃ってどうぞ！



たかし

それらのことは当たり前のようにアプローチでもしていたことだったので、少し疑問に感じたんですよね。大手賃貸専門会社にいるナンバー1営業マンの成約率とはどのくらいなのか。そう思った時、ちょうど別の方がそのことについて質問したのですが、講師を務めていたその会社の社長が「この営業マンの成約率は65%ほどです」と答えたところ、会場からは「おおー」、「すごい」などの声が聞こえてきました。

そして、その会場のリアクションに驚いたことを今でも覚えています。そこで、成約率65%が高いのかどうなのか、研修後、自分にはどの程度の成約率があるのかを計ってみることにしたのです。しかし、割と早い段階で大手の営業マンとは比較ができないことに気が付きました。

アプローチは営業マンが複数いるわけではありません。大まかな主軸があるにせよ、実際の仕事を考えても1組のお客様に対して全員で対応する、というやり方をしているからです。つまり全てのお客様に対して全員で動くのがアプローチであり、それが当社の色となっているのです。まだ2、3年しか不動産の



新規物件が外壁塗装も
完了してます。中空室をリフトアップ
して、ホームページからご覧
いただけます。募集アパート一覧

ロワール（西区指扇）2DK ペット相談可！

西区不動産専門店・賃貸・売買・リフォーム・保険・法律相談・トラブル相談etc.

株式会社アプローチ

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

岡山佳代子

<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



経験がなかった私は、その時初めて客観的にアプローチという会社を見れたような気がしました。

ではアプローチとしての成約率はどうか。その当時65%という数字に驚いた感覚は正しかったのだと思います。アプローチでは、ご来店いただいた賃貸物件をお探しのお客様の、80%程度の成約率があるからです。新年に書かせていただいたアプローチの価値というものは、この数字の上にさらに重ねるべき理想であり目標です。

お客様の納得のいくお部屋探しにとことん付き合い、満足していただけることで、結果としてより多くのオーナー様に喜んでいただけるのでは、と思っています。せっかくの繁忙期ですので、もし空いているお部屋をお持ちのオーナー様がいらっしゃるようでしたらぜひひととお声掛けください。

店頭に、持ち帰りが出来る
資料ケースを設置しました。
早朝や深夜まで、指扇駅を
利用される方や隣のお店で
お買いものされる方も見て
おられます。家主様からの
空室情報を募集中です！



2. 管理会社の手数料

最近は、他業者に管理をされている家主様からいろいろなご相談を受ける事が多くなりました。特に多いのが「管理料が高い事と意思疎通が出来にくい事」です。

建物が老朽化し、解体すべきか大規模修理をして人に貸した方が良いのか、迷っている家主様もおられます。家主様も高齢になり息子さん達が事業を引き継ぐことになりますが依頼していた不動産会社との経緯をご存じ無いケースもあります。何度も不動産会社を変えると、そこで敷金の預かりがどうなっていたのかも不明です。

いろいろなご相談を受ける中で、困っておられる家主様の為に、アプローチがいろいろなご提案をさせて頂かなければならぬ重要な役割を担っているのだと再認識しました。

ここで、家主様に質問です。

1. ご家族で相談しながら 借貸業をされていますか？

家主様の高齢化が進んでいます。時々、会話がなりたたないと感じる家主様もおられて契約の打ち合わせに困る事があります。まだまだ自分は若いと思われているでしょうが、契約に関する重要な事柄は、**70歳を過ぎたらご家族と一緒に相談しながら進めて行きましょう。**当社が、家主様の離れて暮らしている息子さん達の連絡先をお聞きしているとスムーズに契約がまとまる事があります。

2. 建物の修理費用や将来起こってくる建物解体費用を貯蓄されていますか？

設備は5年、建物は10年経過すると修理・交換したり大改装しなければ維持が出来なくなります。大変な事態になってから工事をするのでは、費用が何倍もかかります。修理代は毎月の収入からコツコツと積み立てておきましょう。

3. 空室率2割出ても、

余裕のある賃貸経営が出来ていますか？

今後の不動産市場は不透明です。景気が悪化しているのは確かですので、賃貸市場も過剰気味で空室が目立ちます。築浅物件も空室が出る事を計算に入れておきましょう。日本が消費税を上げなければならぬのは理解できますが、景気が益々悪くなるでしょう。

4. 最近の不動産事情を きちんと把握されていますか？

10年前ほどから「アパートもレンタカーのように使用料金だけしか貰えない時代になる」と言われていました。敷金・礼金という用語があると、お客様が敬遠されています。クリーニング費用前払いという形式が主流になってきました。

5. 信頼できる不動産会社と お付き合いされていますか？

「大きな会社だから安心」と言われる時代は終わりました。かゆいところに手が届くような小回りが利く「地元の不動産会社」への信頼が高まってきました。形式で動くのではなく、お客様に合わせたサポートが出来るからです。

6. 契約書類やお金の動きが きちんと整理されていますか？

家主様の中には「敷金は自分が持っているのか不動産会社に預けているのか解らない」と言われる方がおられます。なるべくなら**敷金は自分で持っているのが安心です。**確定申

告の時も敷金の預かり金を記入する欄がありますので、把握しておきましょう。

7. 相続でもめない対策をされていますか？

建物が古くなると、不動産の維持管理が大変になってきます。特にお子さんたちの意向を尊重して、事前に対策を講じておくことが重要です。相続問題でもめると、大切な家族が被害者になってしまいます。最近では、生前に処分を考えられて、投資用物件をオーナーチェンジという形で売却される方もおられます。

逆に、資金に余裕があったり事業計画がシッカリ立てられている家主様は「アパート購入」の希望があり、物件が出るのを待っておられます。どちらの家主様もお気軽にご相談下さいませ。

管理会社にすべての管理を任せておられる家主様、管理料はいくら支払っておられますか？ 大抵は8%という答えが多く、中には10%支払っていると言われる家主様がおられます。管理会社を変更しようと思ったら、とんでもなく不利な条項が書いていると憤慨される方もおられます。

新築アパートを建築する時、一番の不安は家賃収入です。一般仲介ですと、空室があるとそのお部屋分の家賃が入りません。ですから管理会社から満室保証を受けられると聞くと、安心される家主様がほとんどですが、管理委託契約書等の条文を隅々まで読んで、万一の事態が発生した時の対処方法も考えておきましょう。

満室保証をするのは、建築時にその利益が出ているから、前もって家主様が支払っている事と同じです。しかし複数の不動産会社に募集依頼すると、ご自身で管理しなければなりませんので、不動産に精通していない家主様にはお勧め出来ません。

アプローチの管理料は5%頂いています。修理が発生した時も家主様のご希望に応じた金額で施工致します。満室保証をする会社のように、管理会社が施工する修理指導を丸のみするという事もありません。空室になったお部屋をいろいろな形で広告し、良いお客様に入居して頂けるよう努力いたします。

賃料の滞納問題・ご近所トラブル・修理・空室・売却・法律相談・税務相談など、どのような事でもご相談下さい。お役に立てるよう頑張ります。

3. 介護予防！

母が淡路島からさいたま市に転居してきたのを切っ掛けに、介護や福祉について調べた事があります。母が2年前に腰を痛めた経緯がある事・早く地域になじんで欲しいと願う事もあり、健康維持も考えてデイサービスの利用を考えました。

介護保険を利用してデイサービスを利用出来たら、規則正しい生活が出来ますし、健康維持も容易です。83歳と言う年相応の健康状態ですが、歩く時は杖をもち、買い物はカートが必要です。

役所に申請書を出して自宅へ調査員が来ました。前もって相談していた介護施設の担当者さんが立ち会われて、今後の計画を立てました。デイサービスを利用するにあたり、医師による診断書も必要です。お試しで施設を見学体験させて頂きました。施設によって特徴があり、利用者さんの層もいろいろ分かれています。



双子の曾孫とはすっかり仲良しになり、一緒に遊んでいます。

そして、要支援1という仮内定を頂き、3月からデイサービスに通っています。趣味やゲーム・体操をし、栄養のある食事が出されて、友達も出来て楽しそうです。何よりヘルパーさん達が親切で、一日寄り添って下さるので安心です。母の得意な生け花があり、生けたお花を持って帰っていました。

しかし、本当は施設ではなく、日常生活をしながら地域の人たちと楽しめる機会があつた方が良いのだろうと思います。調べてみると、地域によってはいろいろと活動しているのですね。あるケースをネットから調べました。

【大阪府大東市】

虚弱高齢者と元気高齢者が一緒に活動することで、地域の見守りの目が育っている。体操の参加者が周囲の虚弱高齢者を呼び込んで、みんなが元気になっている

(1) 「大東元気でまっせ体操」とは自治会、老人クラブ、校区福祉委員会、自主グループ等の地域団体が担い手となり、市内在住の高齢者を集め、大東市オリジナルの「大東元気でまっせ体操」「健口体操」等を実施している。地域主体の介護予防の拠点をつくることは、高齢者の活動性を高め、虚弱化を防止することにつながっている。

(2) 事業の広がり

現在市内で活動している団体は108団体月3回以上の開催が88団体、月2回以下の開催が20団体で、実利用者数としては1,981人（市内の高齢者人口の約7%に相当）に上っている。

(3) 実施頻度・規模・利用者アクセス

・利用者負担

月2~3回、午前もしくは午後の2~3時間で開催されている。会場ごとの利用者数は、10~40人程度。会場への移動手段は徒歩、歩行器、自転車、車椅子で送迎は行っていない。参加に伴う利用者の負担はない。

(4) 利用者像

ほとんどの会場で利用者の年齢、要介護認定等の要件はない。そのため、利用者の中には認知症の人が参加している場合もあるし、片麻痺のある人、骨折後や難病の人が参加している会場もある。平均年齢は70歳代後半であり、男女比率は1対9で女性のほうが圧倒的に多い。

利用者の状態像でみると、元気高齢者から要介護5の人まで幅広く含まれているが、二次予防対象者が65%にのぼっている。中には、デイサービスと併用している人やデイサービスをやめて地域の体操に参加している人もいる。特に要支援者には地域包括支援センターが積極的に「大東元気でまっせ体操」への参加を呼び掛けている。

西区にこのような活動をしている所があれば是非教えて下さい。高齢者の方たちの役に立ち、いつかは私たちも利用するはずです。公園でラジオ体操をしたり、卓球などのスポーツ、集会所などでの麻雀なども楽しいと思います。

4. 格安の土地は河川敷内！

土地の売却相談の中で、荒川の河川敷内のご相談を紹介します。指扇駅西側の荒川の河川敷内に、住居があり住んでいる人がおられますか？

今回は土地のご相談なので、現地に出かけて確認しました。河川敷の中には、たくさんのゴルフ場や運動場などがあり、田畠もあります。ご相談を受けた土地は1年前まで畠をされていました。しかし、畠は手掛けなくなると草ボウボウの状態になります。

現地にはいくつかの区画があり、畠・資材置場・荒地のまま放置されている所があります。別の土地を所有されている方が車で来ておられたので、詳しいお話を聞くことが出来ました。平成の初めにこの周辺の土地が区画整理されて売りに出されたそうです。都内の不動産会社が広告を出し、それを見たお客様が「格安」だと思われて、いつか法改正があれば家を建てられるかも知れないと言う希望を持たれたという事でした。

しかし、水道が引かれていませんので、畠をするにしても厳しいものがあります。季節を考えて、手間のかからないものしか植えられません。購入したまま一度も来ていない人の土地は林のようになっています。

この問題が多い土地の売却相談を受けましたので、役所に問合せてみました。市街化調整区域ですが、売買するのに問題はありません。しかし河川法に従い利用する義務があります。将来において、有効的な利用方法は資材置場が一番良いのでしょうか。格安にすれば購入する人、借りる人がおられるかも知れません。



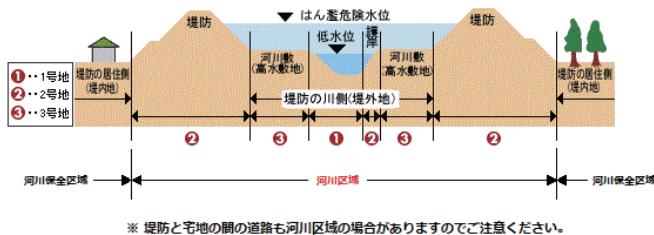
河川敷の中には、ゴルフ場をはじめグランド・畠・倉庫・資材置場などがあり、有効活用されています。格安で売り出した土地があります。

土地の所有者様とお話しして、金銭的な事より処分や利用できる事に重点を置き、約75坪の土地を1坪1万円を切る70万円で売却依頼を受けました。資材置き場として貸すときは月額3万円です。台風シーズンなどは注意が必要な時もあるかと思いますが、一時的な資材等を置くには格安です。

ここで河川敷について調べてみました。スーパー堤防が工事中なので、参考になると思います。荒川下流部は、そのほとんどが東京湾の平均潮位よりも低い、いわゆるゼロメートル地帯となっており、洪水や高潮から都心や周辺地域を守るために堤防が整備されています。

高規格堤防は、現在整備されている堤防の計画規模を超えるような極めて大きな洪水が発生した場合でも、堤防が決壊することを防ぎ、洪水の氾濫により沿川市街地に壊滅的な被害を引き起こすことがないよう従来よりも幅の広い堤防の整備を行う事業です。

事業の実施にあたっては、お住まいの方々への影響を少しでも軽減するために地域のまちづくりや土地利用転換等にあわせて実施しています。



5. 西楽園を有効活用！

いつも指扇駅前交番の所に、たくさん的人がバスに乗り込むところを見かけます。西楽園に向かうのですね。60歳以上になると入浴料が安いと聞いていましたので、母と一緒に見学に出かけました。

受付に申し出て館内を見学しました。ジムやプールがあり、たくさん的人が楽しんでいます。あちこちにゲームコーナーや休憩所があり、椅子に腰かけてテレビを見たり読書をしたり、寒い冬でもエアコンが効いたところで一日中くつろいでいます。

さいたま市健康福祉センター 西楽園
〒331-0074 さいたま市西区宝来60-1
電話：048-624-0486



どなたでも利用する事が出来て、さいたま市に住んでいる60歳以上のお人がお風呂に入る費用が僅か100円です。無料バスで出かけてお風呂に100円で入れるのです。なんてお得なんでしょう。寒い冬に大きなお風呂に入るとポカポカになります。

会議室も使えますので、ご近所さん達と集まってお茶会なども楽しいですね。朝早く出かけて、テレビを見たり、持って行った本を読み、お友達とお話しして楽しい時間を過ごした後、ゆっくり風呂に入ると、自宅で掛かる水道光熱費の事を考えると利用しなければ損のような気がします。時間に余裕のある方は送迎バスを利用して、いつでも出かけられます。

ホームページに詳しい説明がありました。幼児から高齢者まで、幅広い人たちが楽しめる健康施設です。私の母も指扇駅前交番から出ている無料バスに乗って、週に二度出かけるようになりました。。

午後はいつもお風呂が混雑しているようですが、帰りのバスはアプローチの目の前に留まるので、いつもホッペを真っ赤にして事務所に顔をだし「行ってきましたよ」と声を掛けて帰ります。母は、淡路島から埼玉に移り住んでから1ヶ月ちょっとで、行動的に動き回り、地元に馴染んでいます。

高齢化社会が進む中で、自分自身の未来像を描きながら、私にとっても母を通して生き方を考える良い機会となっています。



プール・ジム・エアロビクスなどが
楽しめて、大広間を利用できます。

6. 今月のリフォーム事情！

今回は、よく入居者の方から相談されるトラブルの中でも比較的多い「トイレのトラブル」について書きたいと思います。トイレのご相談で特に多いのが「排水が詰まった」というものです。ここで対処方法と予防法をお伝えできればと思います。

排水の詰まりとは、文字通り何かが詰まっている状態です。トイレだけではなく台所やお風呂などもよくご相談を受けます。昔はほとんどの家庭にスッポンと呼ばれる道具があったと思いますが（スパイト、ガッポン、ギュッポン、吸盤などの呼び方もある）、核家族が増えていること、賃貸住宅ではわざわざ買いそろえることもしない等の理由から常備している家は少なくなっているように思います。

正式名称はラバーカップと言いますが、使い方にはコツがあることを知っていますか？上手に詰まりを解消するためのコツは、「静かに押して、力を入れてグッと引く」だそうです。あまり水が溜まっている場合は、押し付けたラバーカップが覆われるのように水を足してから行います。

また、洗面台に使う場合には水の溢れを防ぐ穴を雑巾などで塞ぐといいそうです。これでも詰まりが解消されない場合、物理的に原因を解消する必要があります。水道屋さんはワイヤートーラーというワイヤー型の道具を使って詰まりの原因を取り除いていますが、24時間サービスの修理業者などは便利な分、費用が高額ですので、緊急ではないのであれば当社にご相談ください。



次に予防法についてです。詰まりを引き起こす原因となるものは色々ありますが、一番多いのはトイレに流してはいけないものを流してしまうパターンです。例えば、トイレットペーパーを切らした時にティッシュペーパーを使ったことがある人は多いと思いますが見た目は近くても水に溶けにくいティッシュペーパーはトイレに流してはいけません。

また生理用品や紙おむつも詰まりの原因になります。一方トイレットペーパーやトイレ用ペーパークリーナーはもちろん流してもかまいませんが、一度に大量に流さないようにしましょう。携帯電話やペンなどをうっかり落としてしまうなど異物も詰まりの原因になるので、小さなものでもすぐに拾うようにしましょう。

また、猫用の砂などもNGなので、ペットを飼っている家庭では気をつけてください。流してはいけないものを流すこと以外では、水

圧が足りないために流す時の水流が弱いことが詰まりの原因となる場合もあります。

タンク式のトイレでタンクに水入りのペットボトルを沈めていたり、水圧の低い場所に無理をしてタンクレストイレを取り付けた時などに起こりがちなので、自己判断でタンクに物を沈めたりせずに適正水量をしっかり確保できるようにすることが大切です。

異物を落としたなどの場合でない限り、トイレの詰まりは段階的に進行していくことがほとんどです。水を流した時に便器の中に溜まる水の水位が低い、水流が弱い、水を流した時に異音がするなどは本格的な排水トラブルが起きる前兆ですので、注意しましょう。

最後に、今まで水道屋さんに排水に詰まっていた原因を聞いてビックリしたものベスト3を発表します。3位は、「割りばし」。2位は、「レジ袋」。堂々の一位は、「雑巾」です。皆さん、後で余計な費用が掛からないように、せめて気づいた時点で取るようにしましょう。

そしてもし、注意していても詰まってしまった場合には・・・安心してください。アプローチへご相談いただければすぐに対応致します。



7. 売買契約の中間省略！

都内の不動産会社から「中古マンションを買い取って貰えませんか？」と、ご相談を受けました。アプローチは基本的に「仲介」の立場ですので、物件の買い取りはしていません。相談を受けた中古マンションは「オーナーチェンジ物件」でした。この場合の売却可能価格を考えた時、ほとんどの場合利回り計算で利益が出るかどうかでしか判断できません。

今のゼロ金利政策では、銀行にお金を預けていてもお金は増えないので、利回りが低くても購入する人がいるかも知れませんが、建物が古くなると、修理代の計算もしなければなりません。

相談を受けたマンションでは買い手を見つけるのでは容易ではありません。何しろ指扇の中で一番価格の高いマンションですから。自分で住むとなれば欲しい人はいるでしょうが、難しいご相談でした。



しかも今の時代ではほとんど行われていない「中間省略登記」を望んでいます。マンションは賃貸中ですが、家主がすでに不動産会社と売買契約を交わしています。その不動産会社は登記せず、第三者に転売して利益を出したい方針です。しかし購入したもの、なかなか問い合わせが無いので、どこかに買って貰いたいと相談してきたのです。

そこでアプローチが「入居者様に購入しないか持ちかけてみましょうか?」という提案をして、話を進めているところです。しかし中間省略の売買とは、**登記上の所有者と売主が違う**という事ですし、決済や引き渡し後も**買主様にも協力を願いする**事になります。問題は山積みですが、入居者様に説明してご理解頂きました。今後の経過はまた次の機会にご報告いたします。

「中間省略登記」についてご説明します。
所有権直接移転（新 中間省略登記）
A→B→Cと売買によって所有権が移転する場合でBが不動産業者の方を想定し解説。

1. 中間省略登記は認められるのですか？

原則としてBは一旦所有権を取得した以上B名義を経てCへ所有権移転登記をしなければなりません。ですからB名義に登記をする必要があります。

そもそも不動産登記制度は、物権変動の過程を忠実に公簿に記録して、**真実の物権変動を公示する**ものだからです。ですが、**契約上Bが所有権を取得しない前提**があればB名義に登記をする必要がありません。

2. 中間省略登記 第三者のためにする要件

A→B間の売買契約において、買主はBであるが、所有権を取得する者はCとする契約をしたとします。このような契約も有効です。

A→B→Cで、Bは所有権を取得しないという契約である以上、A→Cと直接移転登記をするのが、物権変動の過程に忠実であり、登記実務上も認められています。なお、A・B・Cの関係当事者がその内容を把握している必要があります。

3. B→C間の売買が他人物売買になりますが宅建業法違反になりませんか？

平成19年7月10日に宅地建物取引業法施行規則第15条の6に第4号が追加。現在は宅建業法改正によって他人物売買が認められることとなりましたので問題ありません。

4. B（宅建業者）が瑕疵担保をCに対して負う場合は？

Cが所有権を取得できれば、必ずしも他人物売買の条文の文言どおりにBが所有権を取得することを要件とはしません。B・C間の取引ではBが宅建業者であれば**宅建業法上から当然に瑕疵担保責任を負うことになります**。宅建業者Bは瑕疵担保責任の免責特約をすることができません。

8. ほほえみ日記

三月。暦の上ではもう春ですね。梅の花やオオイヌノフグリが小さな花を咲かせ、春の訪れを感じています。

この春から我が家の長男もついに中学生！
進学先は県北一大きいマンモス中学校です。まだ見ぬ広い世界に希望と不安を半分ずつといったところでしょうか。部活選びに夢心くらませている姿はなんともほほえましく、そんな姿に成長を感じます。



いつも一人づつお世話したり遊んであげたり。優しいお兄ちゃん達にふたりは甘えています。

とはいえ彼もじきに反抗期。悪態をつき、すべてにいらつき、大人を倦厭する。・・・どの親も通る道でしょうが、想像するだけきつい！これも成長の過程だ！とど~んと構えていたいと思います。

- 一、乳児はしっかり肌を離すな。
 - 一、幼児は肌を離せ手を離すな。
 - 一、少年は手を離せ目を離すな。
 - 一、青年は目を離せ心を離すな。

これはアメリカインディアンの子育て四訓からの言葉で、私が心にずっと留めている言葉です。振り返ってみると子どもっていつの間にか幼児になって、いつの間にか少年になっている気がします。

ほんと、いつの間にか成長しているんですよね。親がしてあげられる事は年々少なくなっています。でも離すタイミングを逃さないよう、また、離すことができる関係を築けるよう、いつも心に留めています。そして心はずーっと離さず。

話は変わりますが、皆さん
「肩甲骨はがし」ってご存知ですか？
“肩甲骨”を“はがす”なんて恐ろしいネーミングですが、肩甲骨ストレッチが日課の私は目を輝かせて食いついてしまいました。簡単にご紹介しますね。

【効果】肩こり改善、姿勢矯正、バストアップ

【方法】

- ①両手を肩にあてそのままヒジを大きくグルグル。前に5回・後ろに5回。
 - ②両手を上にあげ、手の平は内側に向く、そのまま腕をおろします。手の平を外側に向く肩甲骨をぐっと寄せるイメージで。
×10回
 - ③腰に掌を外側に向けた状態で添えて、両肘を背中の後ろでつけるような気持ちでパタパタとさせます。×10回



やまとくん便り No.164-8 2016. 3

④最後に①を1セット。

名前がちょっと怖いけど、単に肩甲骨を動かしてストレッチすることを肩甲骨はがしというようです。

道具もいらず座りながら 簡単に出来て、
かなりすっきりします。ちょっとひと休みの
リフレッシュに試してみてください♪

あと数週間で桜も咲きますね！季節の変わり目は体調も崩しやすいです。ご自愛ください。それではまた。

【スタッフ日誌】

大久保です。

近頃、猫の飼育がブームだと聞きました。爬虫類や両生類の飼育も流行しているらしいです。ヘビやトカゲ、カエルなど…。

泣き声も少ない静かな生き物で、ゲージの中で飼うので部屋が汚れることもなく、餌をあげるのにも数日に1回など、一人暮らしでも飼いやすいことも人気の理由の1つ。微妙な表情やしぐさが可愛らしくて癒されるそうで女性で飼う人が急増しているそうです。

ペットを飼う人が増える一方で、飼い主の無責任な理由で不幸になってしまうペットも増えているようです。ペット不可の賃貸物件で内緒で飼っていたり、猫や犬でないからと許可を得ずにペットを飼っているといった問題が危惧されます。

周りの住民の方々や家主様に迷惑がかかることや、退去しなくてはならなくなったり、ペットを手放さなければいけなくなったり引き受け手がいなかつたら…

入居前に一度ご確認があると、そのもしもの問題の発生を防げると思います。ペットも飼い主も、幸せに暮らせる生活のお手伝いができたらなと思いました。

