

## 今月の『トピックス』

1. 水回りのトラブル！
2. 不動産会社の選び方！
3. 老後生活への覚悟！
4. やすらぎ内科さん！
5. 不動産売却時ポイント！
6. 今月のリフォーム事情！
7. ほほえみ日記！

【編集】 1. 6. 岡山貴紀  
7. 岡山志保  
他 岡山佳代子

### 世界平和を願います！

毎日、テレビなどで物騒な話題が  
されていますが、不安で仕方な  
いですね。アメリカと北朝鮮が  
けん制しあっています。  
私たちは非力な日本に住み、何も  
出来ませんが、平和を祈りながら  
日々をコツコツ生きて行きましょう。



たかし

## 1. 水回りのトラブル対応！

岡山 貴紀

9月になりました。今年の8月は非常に天  
気が悪く、夏らしくない1ヶ月でしたね。1  
日から21日までの21日間連続で降水を観  
測し、40年前（1977年）に続き、連続  
降水記録が第2位となりました。

また、東京都心では8月に日照時間が10  
時間以上になった日が0日。これは1998  
年以来、19年ぶりです。また、8月に都心  
で猛暑日になったのは8月9日の37度1分  
でたった1日のみ。今年の8月の都心は雨や  
曇りの日が多くなりました。

9月の1カ月予報では、9月の前半は、北  
日本と東日本では北からの寒気の影響を受け  
やすく、気温が低くなる見込みです。肌寒く  
感じられる日もあるようです。後半になると  
東日本では高気圧に覆われて気温も平年並み  
か高くなり、過ごしやすい日が多くなるそう  
です。台風の時期にもなりますので、災害の  
備えなどもしっかりしておきましょう。

さて、話は変わりますが、皆さんは急な水  
のトラブルにどう対処していますか？ よく  
テレビのCMでもそういったフレーズを聞く  
と思いますが、先日、当社管理物件で入居者  
様が水の救急対応を使って起こったトラブル  
があったのでご紹介します。

まず、入居者様から「トイレの流れが悪く  
なった」と連絡を受けました。トイレの詰まり  
は入居者によるものがほとんどですが、原因  
が詰まりだった場合には入居者負担となる  
ことを伝えたところ、「自分で何とかします  
」という返答でした。そして翌日、入居者か  
ら連絡があり、「修理費用に7万円かかった

のですが、どうにかなりませんか」と言われ  
たのです。度肝を抜きました。いったい、何  
をしたらトイレの詰まり修理に7万円もかか  
るのでしょうか。

入居者様にいきさつを聞いてみると、夜の  
うちに水のトラブル緊急対応の業者に来ても  
らったそうです。業務用のポンプではうまく  
流れず、便器を丸ごと外し、排水管の高圧洗  
浄を行ったそうです。それらの作業で7万6  
千円ほどでした。とんでもないボッタクリで  
す。

その後、当社の水道屋さんに見てもらった  
ところ、特に排水管に問題はないということ  
でした。ただし、その時の状況を見ていない  
ので、結局のところ何とも言えません。1つ  
だけ確かなことは、請求された金額が異常に  
高いということです。

結果的に今回のトラブルについては、便器  
が相当古かったということもあり、もしも仮  
に詰まりだけが原因ではなく、なおかつ本当  
に緊急対応業者がそれらの作業をきちんとや  
ったとして考えられる正当な金額のみを、オ  
ーナー様負担とすることで話がつかしました。

### アプローチが仲介している特選物件のご紹介！



レオパレス指扇第8  
西区指扇2856  
指扇駅徒歩10分  
敷金0・礼金0  
家賃 38000円  
クリーニング代3万円  
【設備】  
都市G・本下水・  
バストイレ別・ロフト・  
IHコンロ・エアコン・  
TVドアホン・バイク可

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

<http://yamatokun.info/> mail [info@yamatokun.com](mailto:info@yamatokun.com)



岡山佳代子

■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



実は、他のアパートなどでもマグネットタイプの水道修理広告が、集合ポストや玄関ドアなどに貼られているのを見ることが非常に多いです。これらの業者は、緊急性を逆手にとって、ありえないぐらいの費用を請求してくることが多いようです。

今回はトイレの詰まりでしたが、水漏れなどで慌ててしまっていて仕方なく高額な修理費用を払う方も多いようです。そういった場合、慌てずに水道の元栓を締めるなどして、一時的に原因を元から絶ってください。水が止まればひとまずは安心できると思います。そしてきちんとした水道業者に修理を依頼するようにしましょう。

アプローチにご連絡をいただければ、地元の安心な水道屋さんを手配させていただきます。



アプローチの  
LINE登録、メール  
で連絡が取れます。  
ご活用下さい！



緊急の時は、  
アプローチの  
ラバーカップの  
お貸しします！

日頃から  
ラバーカップを準備  
しておくと、いざと  
いう時に便利です！

## 2. 不動産会社の選び方！

最近とくに増えてきたのが「更新手続きの依頼」です。しかも「さいたま市西区以外の地域の物件」でアプローチのテリトリー以外の地域でのご相談です。「今まで付き合いしていた不動産会社が閉店する・担当が高齢で出来なくなった」というのがその理由です。

アプローチに依頼する理由として「若い社長がいるから・信頼出来そうで親しみやすいから」と言われます。毎月発行している「やまとくん便り」をお送りする数は、500通を超えました。その他にも地域に配布しています。直接読まれた方やご紹介の方など、声をかけて下さって本当に嬉しい限りです。

少し地域が離れていても賃貸更新や売買契約など快くお引き受けしています。伊奈町まで出かけて借主様とお会いし、手続きを進めています。日進方面でも手続き中です。困っておられる家主様がおられれば出来るだけお手伝いさせていただきます。万一出来ない場合はお役に立つアドバイスをさせて頂こうと思いますので、困っておられましたらいつでもお電話ください。

不動産会社はたくさんありますが、それぞれ特徴を持っています。大手会社は規模が多いので担当者が転勤や退職される場合があります。同じ会社においても担当者が変わるケースが多いですし、担当者がいても内容によっては別の部署に回される場合があります。

アプローチはファミリー会社です。創業者は不動産の営業歴が35年近くなってきました。二代目社長は10年で今も勉強中ですが少なくともあと30年は仕事ができるという若さです。当社は「掛かり付けのお医者さんのような不動産会社」を目指しています。

最近ではお客様の意識も変わり「地域の不動産会社の良さ」を見直されてきました。地元にある不動産会社はトラブルがあっても逃げる事が出来ません。日頃から信頼できる仕事をしていないと続けられません。真面目にしている事が評価されて来たのですね。

不動産会社によって契約書式が違うケースがほとんどです。新たに更新手続きを受けた場合は、内容を確認して特約などを記載します。アプローチでは更新時にも勤務先や保証人様の確認をし必要書類を揃えて頂きます。

他社に管理を依頼されている家主様からも「管理をお願いしたい」というご相談も受けます。単に「管理料がアプローチのほうが安いから」という理由では管理会社を変更したために家主様がリスクを背負ってしまう場合がありますので、家主様に管理解約の条項を確認して頂いています。管理会社変更のご希望がある家主様が何人かおられますが、解約時の金銭的な問題が多いため、断念される方が何人かおられました。

家主様にとってもアパート経営の代替わりが迫っていると思います。60歳を過ぎた家主様はそろそろ準備しておきましょう。以前の事です、1年の間にご両親が続けて亡くなられ、息子さんが何も解らずオロオロして相談に来られたケースがありました。

日頃から契約書や鍵の管理について説明したり、子供さんと別居している場合は不動産会社に連絡先を教えて頂いておくと、いざというときに慌てません。つい最近もお付き合いのあった家主様が亡くなられたのですが、息子さんのお名前すらお聞きしていなくて困ったがありました。

アプローチの業務内容も知っておいて頂き



たいです。売買仲介・賃貸仲介・賃貸管理・リフォーム工事・火災保険など、不動産に関わる事はすべて行っています。そして不動産に関するトラブル相談は無料でアドバイスさせて頂きます。

「いろいろな専門家に相談しても解決できなかった」と言われる方のご相談を解決したケースもあります。私たちは関わっている人が困っておられたら見捨てておけませんので、お気軽にご相談ください。どのような方法で解決すればよいかアドバイスをさせて頂きます。



工場とアパートの2件の更新依頼がありました。更新手続きは双方にとってとても重要です！

### 3. 老後生活への覚悟！

人は20歳までは成長を続けますが、その時期を過ぎると身体的な老化が始まります。平均寿命の85歳までの65年間、老化の一途をたどるということでしょうか。

脳については努力によって成長を続け、年を重ねるほど素晴らしいひらめきや経験値による才能が発展し続けると思われます。

60歳定年後から平均寿命まで、一般的に25年あります。100歳まで長生きする人も増加しているのですから40年……。60歳を過ぎた自分の能力低下を考えると、考え込んでしまいます。果たして長生きすることが本当に幸せなののでしょうか？

地域には老人介護施設が増え続け、病院は高齢者の患者で溢れています。年金受給者が増え、その人数が増え続けています。高齢者を対象とした事業が増えて、日本の社会保障も高齢者に手厚いです。財政が破綻し今の若い人たちは年金を受け取る可能性が無くなるのではないかと危惧しています。

高齢者は今の日本を作り上げてきた貢献者です。戦争を体験し戦後の苦しい時代を乗り越え、日本の発展に貢献してきた感謝すべき人たちです。私たちは高齢者さんに老後を幸せに過ごして頂きたいと願います。

85歳を過ぎても元気なおばあちゃんに出会

いました。元気と言っても少し足を悪くしているのですが、その方の生活パターンがすごいのです。元気を保つための努力は半端ではありません。

仕事上のお客様なので時々自宅に電話を掛けるのですが、日中はほとんど出かけておられて電話に出られません。どこに行っているのか聞いてみますと「西楽園のプールで歩いたり体操したり、お風呂に入ります。足を痛めたことがあるのでリハビリしています。」すごいですね。その方の息子さんが驚くほどお母さんはお元気で活発です。

西楽園で一日を過ごす方が多いと聞いています。朝9時に出かけて夕方まで過ごされるのです。自宅に一人でいると一人のために電気代が掛かります。暑いとジッとして動かないので体力が落ちて身体的老化が進みます。一人でテレビを見続けると脳が委縮するようです。家族としても心配ですね。

日々病院通いを続ける人も多いですが、健康を保って趣味を楽しんだほうがずっと人生が楽しいのではないのでしょうか？ 単に長生きにこだわって、寝込んで家族に迷惑をかける事になったとしたら私だったら悔いのある人生になると思います。

「残り少ない人生なのだから、好きなものを食べて毎日気楽に楽しく過ごしたい」そう考える人がほとんどだと思いますが、好き勝手にしては気楽に過ごせません。楽しいことも出来なくなります。自分の足で歩いて全身体操をして、認知症にならないように出来る範囲で脳をフル回転させるのです。

老化を抑えるには日々の努力が必要です。体重が増えると足腰の関節が悪くなり歩けなくなります。それでも家族や職員さんに助けられてデイサービスに通う人がいますが、自分で動けなくなると情けなくなるようです。

毎日のやるべきことを考え、行動的に過ごすことが自然と体調を良くして、人生を楽しめます。そして掛かる費用が抑えられて家族に喜ばれ、医療費などが抑えられて将来の若者たちの負担を減らすことが出来ます。

自宅を持っている人でも老齢年金の受給だけでは生活が出来ないので貯金を取り崩しています。自宅を持たないで貯金もない人は家族から見放され生活保護を受けている人が多いです。少し離れて生活すると、交流も減って盆正月にさえ一人で過ごす人がいます。

「親に長生きして欲しい」と願う子供たちも60歳を過ぎると自分の将来のことを考えるのが精いっぱい、親の手助けをいつまで出来るか不安を抱えています。

老後生活を健康に過ごすということは、本当に努力が必要なのです。しかし、**だんだんと脳が委縮してくるとワガママになり家族の話に耳を傾けなくなります。そうなる前に自分の意志で行動を開始しましょう！**



いかに老化を予防するか、まずは体操！歩いて足腰を強くストレス解消して美味しく食事をいただけますよ！

## 4. やすらぎ内科の新谷院長！

昨年の春、関西からさいたま市西区に引っ越しをされる時、賃貸物件を契約して頂いたお客様がおられます。次のお住まいのご相談を受けたりする中で、現在のお仕事についてお聞きしました。

今月のご紹介は医学博士の新谷先生が院長の「やすらぎ内科」さんです。開業1年で地元の皆様の掛かり付けのお医者さんになっておられます。ご専門は漢方内科という珍しいジャンルで私は初めて耳にしました。院長の新谷卓弘(しんたにたかひろ)先生(1958年3月9日生まれ)にお話を伺ってきました。

**やすらぎ内科（漢方内科・心療内科）**

さいたま市西区指扇1570-33

TEL 048-782-8814

日曜・祝日がお休みです。

交通 コープ指扇店（バス停「新屋敷」）から徒歩7分

けやき台団地の東

緑水苑指扇特別養護老人ホームに隣接

やすらぎ内科  
【漢方内科・心療内科】  
頭痛・耳鳴り・のぼせ・不安  
眠症・肩凝り・動機・不安  
感・アトピー・関節が痛い  
など、ご相談ください。



## ●漢方医学を志した理由をお聞かせ下さい。

医学部に入学した時、何かオンリーワンの職につこうと考えていました。すると母校（富山大学）に国立大学で初めてつくられた漢方医学教室がありました。誰も踏み入っていない新雪をラッセルすることが好きでしたので、自分に合っていると考え、この道を選びました。

## ●大学の教授職までなされた先生がなぜ指扇の地へ？

熊谷総合病院で内科研修をさせていただいたのと、大宮医師会から招かれまして漢方講演「心身医療と漢方～五臓と心理テストの応用」をさせて頂いたのが接点です。その後、東浦和で開業されている土佐先生からお声がかかり、指扇の地で開業することになりました。



院長の新谷先生

もともと生きている人間を相手にする臨床職が好きでしたので、開業を決意しました。びわじま公園前クリニックの荒井先生(医学部の同級生でした)に偶然にも再会することができ、指扇の地に「縁」を感じた次第です。

## ●どのような患者さんを診察されていますか？

漢方薬を飲んでみたいと希望される方は、中高年の女性患者さんが圧倒的に多く、男女比では1：3～4くらいです。心理テストで患者さんの心理特性（不安やうつ症状や、ストレスに敏感な性格をもっているかについての試験）を調べます。

この結果、「他人から頼まれるとNoといえない方」や「誰かに仕事をまかせられずに、結局自分でやってしまう方」のような「いい人」（他者からどのように評価されているのかが気になってしまい、自分のいいたいことやしたいことができない方）が多く、周囲に他人を振り回すような方々(多くは亭主関白のご主人や、口うるさい上司や同僚の方達)がいると心身の不調をきたしやすくなり、当院を来院されることが増えています。

## ●具体的にはどのような症状の方が？

「心身症」がベースの過敏性腸症候群(下痢や便秘を繰り返す)、逆流性食道炎(胸やけ)、頭痛、生理不順、アトピー性皮膚炎などが多く中でも、「病は気から」とありますように



「気」(もともとは「氣」の文字を使っていた。これは炊きあがった米から湯気がでている様を形象した文字で、漢方医学では生命エネルギーを表します)をわずらうことで体調不良になられる方が多数いらっしゃいます。

具体例をお示しいたします。患者さんは**24歳の学生さん**でした。もともと便秘と生理痛の強い方で、桃核承氣湯(とうかくじょうきとう)という漢方薬を服用していました。ある、腹が張り、**ゲップが1週間前からしきりにでるため椅子にすわって勉強ができない状態**で来られました。

学生さんにとって座れないことは、試験前でもあり死活問題でした。お腹を診ましたところ、腸管にガスがいっぱいたまり、パンパンの状態でした。腹部レントゲン写真(左側の写真:黒くみえるところに空気が貯留しています)では、**胃、小腸、大腸にいたるまでガスが充満**していました。

そこで、おなかの膨満を軽くする芍薬(しゃくやく)の入った**四逆散(しぎゃくさん)**と、**気の滞りを改善する香蘇散(こうそさん)**を処方しましたところ、**1週間後にはお腹の張りが減り、無事に試験を受け進級することができました**(右側のレントゲン写真:漢方服用後7日目のレントゲン写真です。腸管の空気が正常化しました)。



この学生さんはとても**心配性で嘔みしめ癖**があって(心配性の方は身体のどこかに力が入りやすく、多くは「嘔みしめ」です)、**唾液がたくさん出るため、空気も一緒に飲みこんでいたようです。**

**漢方内服後、不安感が薄れ、嘔みしめ癖が軽減して症状が改善**しました。西洋薬に比べますと、漢方薬の効き目は穏やかで、治るのに時間がかかると思いがちですが、薬が患者さんの体質に合いますと、このように即効性

があります。

慢性疾患でも漢方が合うか合わないかは1～2週間もあれば十分です。是非、一度おためしいただきましたら幸いです。

### ●終わりに

「やすらぎ内科」さんのシンボルマークがお花の形をされ、青色、赤色、黄色などが配色されて、とてもきれいです。なんでも「やすらぎ」を花言葉にもつペチュニアをモチーフにされたそうですが、中央に「氣」の中の「米」の文字が隠れているそうです。生命エネルギーのほとぼしりが感じられ元気を頂きました。

ペチュニアの花言葉「やすらぎ」  
患者さんの心と身体に寄り添い、優しい医療を展開していき、  
このことが当クリニックの特徴です。



やすらぎ内科のシンボルマーク

若さとバイタリティ溢れる素晴らしい先生のお話をお聞きすることが出来て、身体的・精神的に悩んでいらっしゃる方がおられましたら、是非ご紹介したいと思いました。

## 5. 売買仲介時のポイント！

住居に住んでいる限り、いろいろな人と関わりを持っています。所有する一戸建の場合は隣接した家の方とのご近所付き合いや自治会への加入・ゴミ出し後のお掃除当番や地域の役員をしたり、地元のイベントに参加することもあります。

分譲マンションの場合は、一戸建住宅で暮らすよりもお隣さんとのお付き合いが薄いようですが、自治会への加入や役員を引き受けたり、イベント参加などもあります。マンション全体を管理委託している会社があれば、役員の数や業務が少なくなります。**自主管理のマンションは、役員さんの責任や業務は大変ですね。しかも1年交代だと戸惑う事も多いでしょう。**

賃貸物件に住んでいる人は、同じ建物に住んでいても他人に対しては無関心です。表札を出している人が少なく、引っ越ししてもご挨拶をする方はほとんどおられません。つい最近、賃貸物件を借りられたお客様が「表札が無いって、空家だらけなのですか？」と質問されて「いえ、満室です」とお返事すると

女性のひとり暮らしや女性ばかりの世帯の人には、不動産会社として心配なので「表札は出さないほうが良いかも知れません。女性が住んでいると知られない様にしましょう」とアドバイスしています。

時々「同じアパートの男性が引っ越しの挨拶に来て、個人的な事をいろいろ聞かれた」「部屋に入るのをジッと見ている」など、不安を訴える人もおられます。私自身、**自宅に戻るときは周りに誰もいない事を確認して鍵を開けます**。物騒な世の中ですから、用心するに越したことはありません。**自宅のTVドアホンも知らない人が来たら出ません**。

ご近所同士の付き合いはいろいろありますが、土地建物の売買契約をする時は、いつも思うのです。

**ご近所同士仲良くしておくのが  
いかに重要な事か！**

売主様にとって、不動産が売れたとして、**決済引き渡し前に隣地との境界確認をしなければなりません**。時には測量をしたり、分筆が必要な事もあります。このような時「あの人が気に入らないから印鑑を押さない」という人がおられるかも知れません。

#### 土地の売買には2種類の形態がある

	実測売買	登記簿売買
内 容	土地面積を測量し、その結果をもとに売買総額を決める	登記簿上の情報を前提に売買総額を決める
実 態	不動産業者による分譲宅地では一般的	区画整理地の売買で比較的多く用いられる
注意点	隣地と境界紛争があるときは実測前に境界確定が必要	登記簿面積より実測値が少ないと紛争の原因に

最近、中古住宅を売買する時も「測量渡し」というケースが多くなりました。共同住宅を売買する時も測量するという大手不動産会社も多いです。

昔、福岡で不動産会社に勤めていた時、土地を分筆して売却する仕事をしました。**土地を分筆する時は、自分の土地なのに隣接しているすべての所有者さんの印鑑が必要なのです**。その時は対象の土地が存在する周りの区画全体を測量しました。戦後その地域が焼け野原になり、法務局に詳細な資料が残っていませんでしたからです。

隣地の所有者は7人でした。担当者としてすべての方に説明しご理解頂けるようお願いしたのですが、**一人だけ印鑑を押されません**

でした。半年の間ずっと努力しましたが、このままでは決済引き渡しが出来ません。**売主様と相談し、反対する人の土地に接しない様「死地」を作って分筆したのでした**。

その土地は道路に接しない狭くて細長い土地です。売ることも出来ず、道路が無いので草抜きなどの管理さえ出来ません。しかし子孫に相続し管理し続けなければなりません。それを解消するには、無償で隣地の人に引き取って貰い、それに掛かる費用を負担しなければならないでしょう。

**賃貸物件に住んでいる場合も、賃貸専用物件でなければ近隣住民と仲良くし、自治会への加入が必要です**。その役員が回って来たときは快く引き受けましょう。家族で住んでいる場合は特にいろいろな事でお付き合いが出てきますし、いつの日かお世話になる事もあるでしょう。**遠くの親戚より近くの他人！**大切なお付き合いだと思います。

不動産を所有している人は、もっと親しく仲良くお付き合いをされた方が良いと思います。先日も中古住宅を売却広告している**不動産会社として、お隣の方にご挨拶しました**。すると「あの人は××で〇〇で△△で」と耳にしたくない事を言われるのです。もし不動産が売れたとして、購入されたお客様もいろいろ聞くことになるのでしょね。

気が合う人、合わない人は誰にでもおられます。でもお隣さんと喧嘩だけはしないようにしましょう。隣同士だから逆に、境界の事やゴミが飛んで来るともめている人がいると聞きます。**仲良くするのは難しい事ですが、やんわりとやり過ぎしましょう**。

**家族や自分の為に、ちょっと我慢を！**

#### ★売買時の諸費用等

土地売却時は、一定の時間とともにある程度のコストもかかります。不動産仲介会社に支払う「**仲介手数料**」や「**売買契約書の印紙税**」の他、「**測量費用**」「**解体費用**」「**譲渡所得税**」などの支払いが必要です。

土地に抵当権が付いている場合は、抵当権抹消等の「**登記費用**」が掛かり、権利証を紛失した場合は別途諸費用が必要です。

登記が古い物件では、売却の手続きを始める前に境界を明確化して測量をやり直しておくとい良いでしょう。その他にも**土地の土壤汚**



染や地盤が売却において問題となることがありますので、気になる場合はご相談下さい。

30～50坪の整形地を売却する時は、一括で購入される方が現れますが、70坪以上の土地や変形土地は分筆を前提に土地資料を作成する場合があります。前面道路が4mに満たない時は、役所からセットバックするように指示があったり、道路になる部分は市に採納する必要があります。

敷地に本下水や水道管が通っていない場合は、所有者でその費用を負担するか、価格から費用分を差し引くケースもあります。先日水道管を引き込む見積もりを取りましたら、予想外の費用が掛かったので聞いてみますと前面道路が県道でした。場所によって金額が変わります。

## 6. 今月のリフォーム事情！

リフォームは、住居の気になる部分を細かく作り変えることができます。家族が増えたり生活の中心が変わったりと、住居の機能や間取りを変更することもあるでしょう。そんなときに、**目的に合わせて部分的に変更できるのは便利なものです。**



追加の分譲マンションで、リフォーム工事をするにあたり、間取りの変更や、床の張り替えなど、部分的なリフォームが、コストを抑えながら、実現できる点が、魅力的です。

しかし、リフォームは個別に行うよりも、まとめて行ったほうが良いことをご存知ですか？ まとめて行うことで、リフォームはよりお得になるのです。今回は、そういった**まとめてリフォームを行うことのメリット**をご紹介します。

### ★メリットその1：まとめると費用もお得

リフォームは個別に行えることが魅力ですが、まとめて行うことで費用がお得になることがあります。販売業などでは、セットで〇〇円、2つで〇〇円というように、いくつかまとめて購入することで単価が安くなる割引のシステムが、リフォームの世界でも適用されることがあるのです。

たとえば外壁の塗替えと屋根の塗替えを同時にしたり、キッチンや浴室など水回りをま

とめたり、同じような作業や関連箇所の作業を同時に行うことで**費用が安くなります**。また、外装のリフォームでは足場を組むことが多いですが、関連箇所をまとめてリフォームすることで足場代が1回分で済むというメリットもあります。

ただし、このような割引はリフォーム業者によって様々ですので、この点もふまえてリフォーム業者を選ぶようにしましょう。

### ★メリットその2：手間を省ける

前項で関連箇所の作業を同時に行うと費用が安くなる、という話をしましたが、関連箇所の同時リフォームには費用以外のメリットもあります。それが、**手間を省く**ということです。

たとえば**水回りのリフォーム**。洗面所と浴室は基本的に隣合わせになっていて、配管も同じです。ここで洗面所だけをリフォームすると、浴室の間取りを崩さないように気を配ってリフォームしなければいけませんし、新しくしたことで浴室側の配管に問題が生じる可能性があります。

何も問題がなかったとしても隣り合っている空間でインテリアに差が出ると、デザイン的に違和感を覚えてしまうこともあります。その結果、**浴室のリフォームも検討するとなると、最初から洗面所とセットでリフォーム**したほうが自由度も高く統一感のあるリフォームができます。これは水回りだけでなく、**キッチンリフォームと床の張替え**なども同じです。

キッチンをリフォームすると配管の変更などが発生するため、床を剥がさなければいけません。それならば、同時に床の張替えもやってしまったほうが手間が省けるといえるものです。このように、まとめてリフォームを行うことで、効率よくリフォームを行うことができます。



収納に棚を作成！



給排水管も交換しました！

このように、まとめてリフォームをするとメリットは大きいですが、しかし注意点もあります。

関連箇所をまとめるのは効果的ですが、全く関係がない場所をまとめても特にメリットはありません。施工業者には専門分野があり同じ系統のリフォームであればまとめることができるのですが、別系統なら業者が変わってしまうことがあります。この場合、結局個別にリフォームを頼むのと同じことなので、まとめる意味がないのです。

どのようなリフォームであればメリットになりうるのか、それぞれの住宅によって詳細は変わってきますので、お気軽にご相談いただければと思います。

## 7. ほほえみ日記

今年の夏は雨ばかりの夏らしくない夏でしたね。暑さで有名な熊谷住まいの私にとってこの冷夏は例年耐えているご褒美でした！

今年の夏はモロヘイヤにはまり、モロヘイヤを買いにわざわざ農協へ行く愛しっぷりでした。

### 私の愛した、ご飯おかわり確実のモロヘイヤ常備菜のご紹介です。

- モロヘイヤ1袋
- きゅうり2本
- オクラ5本
- なす3本
- ★塩昆布1にぎり
- ★醤油大1
- ★めんつゆ大1
- ★胡麻油 小1
- ★白ごま好きだけ



- ①オクラとモロヘイヤを茹で、水にさらして水気を切る→冷めたら絞ってみじん切り。
- ②きゅうりをみじん切り
- ③ナスはみじん切りにしてから油で炒め、冷ましておく。

★を全て入れて混ぜるだけ！  
冷蔵庫で冷やしておけば、食欲のない時でもねばねばズズズっと食べられちゃいます。

### ～モロヘイヤの効能～

風邪やがんの予防、アンチエイジング、視力の保持、高血圧予防、便秘予防  
栄養も豊富なモロヘイヤの旬は9月まで！  
まだ店頭に並んでいたなら是非お試し下さい。

栄養の話にからんで。先日中2の長男が「マジで背が伸びない。

何食えば背え伸びる！？

せめてあと10センチ欲しい！」

との申し出が。母さんに言われてもな。と思いつつ身長に関する話を思い出したのでその話をしました。

その話とは、「バスケやバレーの選手は背が高いからそのスポーツを選んだんだろうなあってあこがれの眼差しでみていると思うけど、実は「日常的に行っていると身長が伸びやすいスポーツ」っていうのがあって、それがバスケやバレーなんだって。

「身長が高い人がするスポーツ」でなく「している間に身長が高くなりやすいスポーツ」なんだって。その理由を簡単にいうと、ジャンプすることで骨が縦にひっぱられて、その刺激でまた骨の次の成長を促すから。“縦”がポイントだから水泳も水中で縦だから水泳も身長を伸ばすためにオススメのスポーツなんだって。」

バスケで背が伸びると知った息子は目を輝かせて聞いて大満足。母もよしよしと円満に話が終わったかと思ったのもつかの間。息子、小学生のころスイミング習ってました。というオチつき。

〇〇食べるといいよ！

こういう体操すると背が伸びるよ！

等の情報ありましたら是非教えて下さい。

私は小さいころから2歳下の妹より背が低く、チビで悩んだひとりです。今は身長が伸びるサプリもあるようです。とってもとっても高いので我が家には無理ですが。身長もお金で買える時代なのではないでしょうか！？

秋の味覚をおなかいっぱい堪能し、秋の夜長にたくさん寝て、すくすく成長してほしいと思います。 それではまた。



十月で満三歳を迎えます。近頃は双子なので、最入替わりになって、時々二人が入れ替わります。ワカラナイ！あなたどっち？