ハートフルハウス便り　オーナー様へ

代表取締役　佐々木雅宣

オーナーの皆様

長かった東北の冬もようやく終わりを告げ、待ち遠しかった春がやってきました。「時和気潤」という中国の五言絶句の詩にありますように、気候が穏やかになってきますと、自然と気持ちも潤んでまいります。
この原稿を書いておりますのは２月の末ですが、２月の２３日～２４日にかけて東京のセミナーに出かけてまいりました。仙台ではまだまだ厚いコートの襟を立てて寒さをしのいでおりましたが、東京は梅が満開であちこちの公園で梅祭りが行われていました。
いつもは仕事が終わりますと、とんぼ帰りをしておりましたが、暖かさに誘われて、東京見物をしてまいりました。
水戸光圀公の屋敷跡・小石川後楽園と、学問の神様・菅原道真公の湯島天神様の梅祭りを見てまいりました。

小石川後楽園は後楽園スタジアムのすぐ横にある、当時は七万坪もの敷地があった広大なお屋敷だったようです。さすが日本の副将軍様のお屋敷だけあってとてもとても立派な庭園でした。一角に紅白の梅が植えられ多くの人達が訪れていました。
車で１０分程度ですぐ近くには、湯島天神様の神社があり、ここは下町の賑わいを見せて、多くの屋台や催し物が出ており花より団子の風情でした。
境内には舞台が設けられ、美しい着物姿の女性が粋な踊りを披露しておりました。外人の観光客もたくさん見物にきており、カメラのシャッターを盛んに押しながら興味深く楽しんでいるようでした。

紅白の梅が満開の『小石川後楽園』

『湯島天神梅祭り』　2月24日撮影

■倉庫をおしゃれな喫茶店にした事例

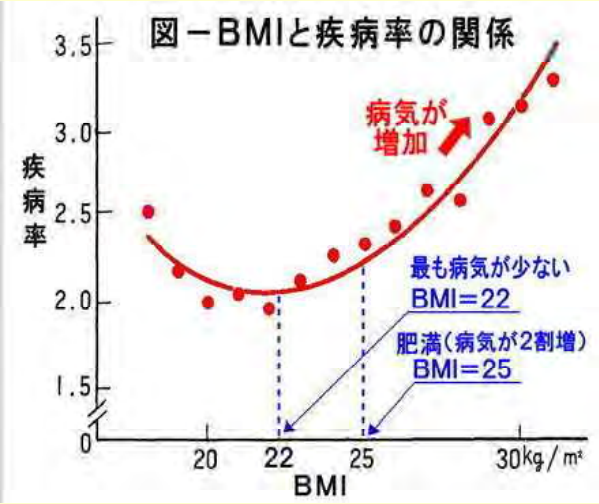
東京の若者が集まる新しいスポット
隅田川沿いの蔵前にある、オモチャ倉庫を改造した喫茶店です。
２階以上は簡易宿泊所になっており、多くの外国の若者が訪れておりました。
トラックが横付けされるようになっている段差をうまく利用し、店内を立体的におしゃれに作ってありました。
ＳＮＳで情報を発信し、日本はもとより世界中の若者が集まっているようです。
時代の流れと共に変化していくのが面白いですね。

ガンも治す「マクロビオティック」のお話し　６

■理想的なダイエット■

ダイエットについては、世の中にこれほど多く出版されているテーマも無いと思います。
ダイエットはただやせれば良いというものではありません。理想的な体重になると同時にあらゆる病気からも解放されなければなりません。
また、一般的に云われている病気の範囲は非常に緩慢であり、大変緩い基準になっております。
マクロビオティックでは、健康診断でのデータがすべて、基準値以内に入っていることは最低限のレベルであり、悲しみ、苦しみ、迷いさえも病気の範囲であると云われています。
好きな時に好きなことを何の迷いもなく、すぐに行動に移せるレベル、毎日が楽しく、何の迷い、悲しみ、苦しみも感じることなく、人生の方針をあたかも道路を曲がるように、簡単に変えることができるレベルを、真の健康であると云っております。
かくいう、私も上場企業の仕事を次の仕事を考えることなく、簡単にやめることが出来ました。
やめる理由は、なんとなく自分の命を削って給与を頂くのに疑問を覚えたからです。人に命令されて仕事をするのではなく、一人の力で楽しく生きていこう、そんなことは簡単に出来る。なんとなくそんな自信が生まれました。ただそれだけの理由でした。

■理想的な体重とは？
年配の方は覚えておられる方もいらっしゃるかと思いますが、桂の変法という計算式です。
身長から１００を引いて０．９を掛ける計算式です。



その後、ＢＭＩ指数という計算式が取り入れられ、現在では一般的な計算式となっておりますが、あくまでもこの計算式は、体重の軽い～重いの割合により病気の発生率を統計したものであり、最も病気になりにくい体重を計算した統計上の数字です。
理想的な体重といわれている、ＢＭＩ指数２２であれば本当にその人の理想的な体重であるかといえば、決してそうではありません。ＢＭＩ指数で理想的な体重であっても病気になります。

では、本当の理想体重とはいくらなのでしょうか？
人により骨の太さや筋肉の多少、身長により、ＢＭＩ指数は変動します。
本当の理想的な体重は、前号（５号）でご紹介したような基本食を、少なくとも６ヶ月以上継続して実行しますと、自ずと体重が落ち着くところに落ち着きます。
その体重がその人の理想的な体重となります。

やせ	普通	肥満度１	肥満度２	肥満度３	肥満度４
18.5未満	18.5～25	25～30	30～35	35～40	40以上

私の経験から述べさせて頂きますと、私の身長から計算しましてＢＭＩ指数２２で計算した理想的な体重は５８㎏になります。
しかしながら、厳格な正食を行いますと５２㎏が私の落ち着いた体重になりました。
つまり、私の場合、ＢＭＩ指数から割り出した理想的な体重５８㎏より更に６ｋｇ少ない体重が、真の理想的な体重であると云えます。

この５２㎏の体重になった時の、体の印象は具体的にどんな状況になるのかと申しますと、まず、睡眠時間がかなり短くなります。自然と夜明けとともに目が覚めますので、目覚まし時計は必要なくなります。
体重計も何度計っても５２㎏ですので、計るのがバカらしくなります。
また、頭の回転が恐らく通常の３から５倍くらい速くなります。活動時間もかなり長くなり、朝の６時から夜の１２時くらいまでは、全力で回転しております。恐らく人の３倍から５倍以上の仕事が出来るのではないでしょうか？
ですから、どんな仕事をしても間違いなく人よりも成功する自信が自然と湧いてきます。
また、人を嫌いになる事がなくなります。人は人、自分は自分と何故か自然と思うことが出来、あんなに嫌いだった人にも、なにもなかったように笑顔で挨拶が出来るようになります。周りからは人が変わったとよく言われるようになります。少し仙人になりかかっているのかも知れませんね。
人に威圧を感じさせることもなくなります。野原のススキのようにそばにいても、存在感をあまり感じさせない人間になります。今話題の草食系人間の走りかも知れません。

『賃貸アパート・マンションの孤独死問題』

【現在は高齢者よりも若年層の方が多い！】

だいぶ前より、公団や災害公営住宅などの孤独死問題が、話題として様々なメディアに取り上げられております。賃貸アパート、マンションにおきましても、徐々に増加していく傾向にあります。
一般的には高齢者の孤独死問題が多く取り上げられておりますが、賃貸アパート・マンションにおきましては、当社の事例では高齢者の孤独死が０件であるのに対し、３０代～５０代の方の事例が７～８件ありました。すべての例に共通していることは、皆さん全員が精神的疾患を持ち、働くことが出来ず生活保護を受けておられる方々でした。他のほとんどの方は問題なく生活していますので、当社としましては今後とも対策を考えながら、積極的に生活保護者も受け入れていきたいと思います。

賃貸アパート・マンションで孤独死などの問題が起きますと、その部屋はもちろん最悪の場合、アパート・マンション全体に影響が及びます。
病気などで人間が亡くなるのは、自然の摂理ですのでやむを得ませんが、そのまま誰にも知られずに放置されたままの状態が問題となります。心不全などにより、急になくなられる方もおりますが、ほとんどの場合意識が無くなってから、数日は存命している例がほとんどです。その間に、発見することが出来れば直ちに救急車を手配し、救命することが出来ます。
近隣の方からの不審情報や，民生委員さん、ケアマネージャーさんなどからの安否確認情報などで、助かった例も多くあります。当事者が意識が無くなり、身動きが取れなくなってから、なるべく早く異常を知る手段が必要になります。

ひとりの命も大切に

現在、警備会社や電子機器メーカーなどから様々なシステム、製品類が売り出されており、当社でもいろいろ検討をしてまいりました。一般的に警備会社のシステムは高額になります。
初期費用が安く、ランニングコストも安い機器類の情報を数年前から探しておりましたが、意外なところから一番適当と思われるシステムが売り出されておりました。
東日本大震災のあった６年程前から、地元泉区のベンチャー企業が『あんぴ君』という製品を発表しており、その頃から当社でもこの製品を注目しておりました。

発売当初はベンチャー企業の社長さんも、なかなか販売が伸びず、苦労されておりましたが、今では大手の警備会社さんなどにも採用され，広く知れ渡るようになりました。
当社では初期費用が工事費を含めますと、それなりに高額になりますので、レンタル方式を取り入れることに致しました。
月額￥２，５００円～で、この種の価格では破格の利用料金になります。
当社では今後、精神疾患などで生活保護を受けられる方には、入居条件としまして、『あんぴ君』の設置を条件としていきたいと思います。

《当社施工例》

滞納問題解決事例・・・『裁判・強制明け渡しになった事例』

ー事案ー

■入居者　　法人契約　代表　女性（７６歳）
■同居人　　息子４６歳（無職）
■連帯保証人　夫（死亡）
■家賃　　￥６５，０００円
■滞納期間　　９ヶ月

仙台地方裁判所

ー経過ー

賃貸マンションに26年間入居している、法人契約の母子が最近滞納するようになり、当初分割しながら家賃を持参していたが、だんだん滞納するようになり、とうとうほとんど支払がなく滞納も9ヶ月分になってしまった。

貸し主はどうしたら良いか、全く解らないので何とか相談に乗ってほしいとの事であった。

当社では管理委託を受けている物件ではないので、前面に出て動く事も出来ないのでやむを得ず、管理委託契約を結び、対応する事にした。

《現状調査》

入居者宅をオーナー様と訪問し、現状の確認を行った。
法人契約の女性（７６歳）は会社を経営していたが、収入はほとんどなく月々２～３万程度であった。
また、同居している息子さんは仕事をしていないとの事。何度も求職活動を行っているがなかなか就職が難しいとの事であったが、仕事をする意欲はあまり感じられず恐らく、このまま様子を見ても進展しそうになかった。連帯保証人の夫は、１０年程前に亡くなっている。
何年も前から収入はほとんどなく、ここ数年は貯金を取り崩しながら生活をしていた様子。

《対応》

母親が高齢である事から、もう仕事は辞めて生活保護を受ける事を進める。
生活保護を受ける事の不安や、将来の事など心の整理のために数ヶ月の期間を要したが、毎週定期的に訪問し信頼関係を築きながら、決して強要することなく穏やかに話し合った。
貸し主側としては、２６年間も入居してくれていたので充分家賃としては回収できている事もあり、あまり追いつめて不測の事態などが起きないように心掛けながら慎重に対応した。
その後、仙台市の生活保護課に一緒に訪問し指導を受けた。
何度も生活保護課に一緒に通い、何とか穏便に解決を試みたが、いろいろな約束事も何度も反故され、話が進まず、更に数ヶ月経過してしまった。このままではまったく進展が望めなくなったので、やむを得ず裁判を起こし、部屋の明け渡しを求めることになった。

訴状提出後、約１ヶ月で裁判が開かれたが被告側が欠席したため、当方の勝訴となり、判決文が双方に郵送され判決が確定した。判決文を元に明け渡しの強制執行を進めることにした。強制執行の手続きをしてから、約１ヶ月後強制執行の日取りが決められた。　強制執行には息子さんが立ち会い無事終了した。
当社が管理委託を受け，交渉を開始してから明け渡しを受けるまで、１３ヶ月の期間を要した。滞納額は約１５０万円に増加し、裁判費用も強制執行まで含め、約５０万円ほど要した。
知人の弁護士に訴状のみ作成を依頼し、後の手続きはすべて当社とオーナー様だけで進めた。
裁判所の窓口の方も非常にも親切に、手続きなど教えてくれたので問題なく終えることが出来た。

《所見》

オーナー様が直接管理を行っていますと、契約書などの更新も行われず連帯保証人が死亡しても、そのままになっているケースが多く見受けられます。
今回は入居者の精神状態も不安定だったこともあり、あまり追い詰めて、不測の事態にならないことを第一目標としたため、時間をかけましたが最悪の事態だけは避けられましたので、やむを得ないかと思われます。

弊社施工のご紹介

市場開発室　課長
佐藤　雄平

防水改修工事

ウレタン防水工法
なら簡単です！

【防水改修工事の大切さ】

近年、突発的な大雨・大雪等が頻発し予期せぬことが突然起こりうることが多々あります。その中でも、室内の雨漏り等が発生した場合の被害は甚大です。屋根･屋上はその家を雨･風･太陽光から３６５日守って頑張っています。

こんな症状が見られたら要注意です！メンテナンスが必要です！

- 表面にひび割れが発生している
- 塗膜が剥離している
- 藻やコケが出てきた
- 防水層に浮きがある

こんな状況になる前に、日頃のメンテナンス・工事が必要になります。
日頃のメンテナンスは、防水シートの劣化を防いだり、防水塗料の使用だけで結果的に費用の軽減にもつながります。大きな損害になる前に･･･

”うちは大丈夫？”と思われる方は、お気軽にご相談ください！

【屋上防水改修工事施工例】

排水口がつまり、いたるところから室内に漏水してしまいました。

塗膜防水工事
→
”塗る”防水

【マンションベランダ防水改修工事施工例】

塗膜防水工事
→
ウレタン防水工法

便座の交換（温水洗浄便座への交換をおすすめします）

今の季節、学生さん･新社会人の皆様のお部屋探しの最盛時期になっております。
そこで、気になったことが･･･。最近の若い方は、ご自宅でも外出先でもどこでも
”温水洗浄便座が当たり前の生活をしている方が大半である。”ということ･･･
当然、お部屋探しの重要ポイントになります。
”空室がなかなか決まらない･･･””家賃を下げたくない”等の対策として
温水洗浄便座の設置をおすすめ致します！

温水洗浄便座へ
交換
入居率ＵＰ！

当社施工価格　28，000円（税別･工事費込）～

※トイレ内にコンセントが無い場合は、別途工事が発生致します。

照明の交換（ＬＥＤがおすすめ！）

お部屋探しの際、ご案内した時に照明の明るさで
部屋の雰囲気が変わります。ＬＥＤ照明も、以前に比べ
てお求めやすい価格になってまいりました。
お部屋を選んで頂けるポイントアップとして、是非ご検討ください！

ＬＥＤ照明へ
交換
明るいお部屋で
イメージＵＰ！

当社施工価格　9，000円（税別･工事費込）～

※引っ掛けシーリングが無い場合は、別途工事が発生致します。

ご相談承ります！ご連絡お待ちしております！

＜お問い合わせ先＞
･･･ひとつひとつていねいに･･･
株式会社　ハートフルハウス
仙台市青葉区木町通2－2－1
TEL　022-234-8628