

マンションライフを、もっとステキにシフトする。

ENTLINK®

エントリンク

ISSUE
the number

00

2023



持続可能性を楽しめる暮らし

衣食住娯楽の多様なシーンから、
持続可能性を高める楽しくて快適な
マンションライフをご提案します

TAKE
FREE

Special feature

LIFE SHIFT

テーマ
03 / 住

当たり前のように使用している部屋、そして照明や冷暖房などのエネルギー。たとえば、照明に一工夫したり壁紙の色や素材を変えるだけで、今まで感じなかった快適さとともに、省エネや温室効果ガスの排出抑制にもつながります。住をSHIFTすることで、いつまでもフレッシュで住み続けたい場所へ。そんな「住」の新しい可能性をご提案します。

テーマ
01 / 衣

「作る」「買う」「着る」「売る・あげる」「捨てる」という、服の一生。そのひとつひとつの過程を見直すことで、環境負荷の少ない、シンプルでセンスの良いファッションライフが実現します。衣をSHIFTすることで衣類は長い間あなたの良きパートナーに! 「衣」との持続可能な関係をご提案します。

テーマ
04 / 娯楽

時には部屋から飛び出して様々な場所へ。ENTLINK®のページをめくると新しい楽しみ方がどんどん湧いてきます。新しい移動の方法や、自然の豊かさ、有り難さを実感できる楽しみ方の提案まで。楽をSHIFTすることで「娯楽」は「極楽」へと変化します。新しい時代の、多彩な「楽」をご提案します。

テーマ
02 / 食

食材ロス、食品ロス、大量廃棄等、「人」を「良」くするはずの「食」が、扱いによっては「不要なもの」「環境負荷の原因」になってしまう場面があります。日々のお買い物から調理方法、処理の方法など、「食」をSHIFTすることで、地球にも家計にも優しい暮らしを叶えるご提案をします。

今こそ、集合住宅の
ライフスタイルを未来型(SDGs)へ。

LIFE SHIFT

「SDGs = 持続可能な開発目標」という言葉を耳にするようになりましたが、「何をしたらいいの?」という方が多いのではないのでしょうか? また「何かを節約したり、我慢をしたりしないといけない」というネガティブな印象をお持ちの方や、「他人事」と思われている方が多いようです。実は「個人でできるSDGs」は意外なほどたくさんあるのです。その秘訣は「考え方と行動」を少しシフトさせること。例えば買ったお肉のプラスチックのトレーを綺麗に洗って、プラスチック「ミ」(資源ごみ)として出す。これだけでSDGsにつながります。当たり前のようにできていなかったこと、それを見直すだけでいいのです。少しの変化を実践していく、それが「LIFE SHIFT」。この「ENTLINK®」はマンションに特化した「集合住宅向け専用情報誌」。個人レベルで行えるSDGsのアクションを衣食住娯楽の情報を通じて、皆さんにお伝えするのが大きな目的としています。理事会や設備更新、セキュリティ、近隣の「コミュニティ」ケーション、これらをより良く捉えていただく、その為の情報誌でもあります。集合住宅で、さらに快適に、楽しく、ずっと住み続けたいという願いに対して、「ENTLINK®」は答えを出すために様々な情報を発信していきます。「LIFE SHIFT (ライフシフト)」をテーマに、「快適で持続可能なマンションライフ」をご提案する「ENTLINK®」を期待ください。

CONTENTS



03 - 06
向井亜紀さんインタビュー



07 - 10
移動をシフト



11 - 12
衣料をシフト



13 - 14
住まいをシフト



15 - 16
食をシフト



17 - 18
マンション管理をシフト

相手の笑顔が見えるから、楽しく「SDGs」を目指すことができます。

持続可能なライフスタイルの実現に向けて「衣・食・住・娯楽」に関わる様々なご提案をしていくマンション向け情報誌「ENTLINK®」。

創刊0号は、ご自身もマンションにお住まいで、日常から持続可能性を意識した取り組みをされているタレント・向井亜紀さんにご登場いただきます。

編集長 — 向井さん、今日はありがとうございます。このENTLINKはマンションライフをSDGs的な観点からより良くシフトしていくための情報誌です。向井さんが日常生活で心がけていること、能動的に動いている活動などを教えてくださいませんか？
向井さん — はい、まずはできるだけ「ゴミ」の量を減らすことを意識しています。子どもたちも食べざかりですし、夫も食べる量が多いので(笑)。大学で専攻したのが生物農芸学だったこともあり、食べ物を最後まで大事にしようという気持ちもともとあったんです。
玉葱の皮、ブロッコリーの芯、しいたけの石づきなど、捨ててしまいがちな部分をためておいて、野菜スープのベースにしています。「ベジタブルプロス」、略して「ベジプロ」と呼んでいます。いつも冷凍庫の一番下の段にサクサク保存しておいて、大きな寸胴で煮込むんですけど、これが美味しいのー！ラーメンのスープにしたり、カレーのルーのベースにしたり。昨日もチゲを作ったのですが、「ベジプロ」で作ると、旨味成分が重なって、味わい深いお出汁になるんですよ。そのようにして、食べ物は最後までおいしく使い切るようにしています。

編集長 — コミを出さないだけでなく、美味しくいたいたくためのアイデアなのですね。アクションの先に家族の笑顔がある。それが長く続けられる秘訣なのかもしれません。ところで向井さんは、遠く離れた地域の子どものための笑顔をつくる活動もされているとか。
向井さん — サイアアウトしたお洋服をケニアのマサイ族に贈る活動を10年以上続けています。きっかけは家族で行ったアフリカ旅行。子どもたちの洋服を現地でも洗濯できるかどうかからなので、汚れたら手離しても良いものをトランクに詰めて行ったのですが、それをマサイ族のお母さんたちに話したら、もし廃棄するのなら「自分たちの子どもたちのために、

地球上にはちょっとしたアクションで、笑顔になる人達がたくさんいます。

向井 亜紀 さん

AKI MUKAI





編集長 — そうなんです！その活動も素晴らしい！知らないことが多いし、「何をしたいかわからない」そんな多くの人々が、知るきっかけになるんです。

編集長 — そうなんです！その活動も素晴らしい！知らないことが多いし、「何をしたいかわからない」そんな多くの人々が、知るきっかけになるんです。

編集長 — 衣料品を製造するにも、廃棄するのにも、とても多くの資源を使用します。その節約にもなる活動ですね。

向井さん — 私も洋服が好きなので、購入して十分に楽しんだら、次に必要としている方にお渡しできるのが資源の節約にもなるし、洋服たちも喜ぶのではないかなと。洋服を着るワクワクした気持ちをお渡してきたいなあと思っています。

編集長 — 向井さんのアクションの先には相手の顔があります。食品ロスを減らしながら、より美味しいお料理を作ったり、お洋服の廃棄を減らすだけでなく、必要な人へお渡しすることでアフリカの子どもたちに喜びを与え、命を救うことにもつながっていく。こうした活動があるというところを、マンションの住人さんに伝えることで「自分たちにもできることがある」と気づいていただけると思います。



編集長 — マンション管理のコンセプトで、生活のクオリティや住み心地も変わってきます。

めざしたいのは、持続可能なコミュニティ

向井さん — マンションは人生のとても長い時間を過ごす「コミュニティ」だと思います。私の中では「学校」のイメージに似ているかも。学校については歴史があって、偏差値がどうで、著名人をどれだけ輩出しているか？などの点で人気や価値が決まる側面もありますが、そこに子どもを通わせようとか、自分が入ろうというときには「校風」が非常に大切ですよ。自由な校風とか、先輩後輩の仲が良いとか。地域貢献に熱心だとか。そんな「学校の校風」と「マンションの管理」には通じるものがあるように思います。

「SDGs」を 実践して いくために、 マンションの コミュニティが 果たす役割。

け、行動するきっかけを本誌がつくっていきたいと思います。本誌と連携するマンション管理システム「ベルセルジュ」に、居住者のみなさん同士でシェアしたり、必要としている外国の方々にお渡しできるシステムが作れたら良いですね。

全部ゆずって」と言っていたいたんです。

編集長 — 現地では、まだまだ衣料品が不足しているということですね。

向井さん — はい、そこで日本に帰ってから友達や道場の方々に声をかけて、サイズアウトした上履きや体操着、制服などを集めて贈りました。靴、洋服、かばん、帽子、現地の子どもたちはみんな大好きで、とても喜んで大切に使用してくれています。

編集長 — 普段ならば廃棄してしまうようなモノでも、必要としているところへ送ると喜んでいただけるんですね。たとえば、マンションに居住している皆さんがそれを言えば、とても大きな力になりますね。アフリカへ贈らなくとも、マンション内で不要になったものをシェアしてリユースすることも様々なメリットが期待できそうです。マンション内でリユースする動きを、このENTLINKでどんどん提案していきたいですね。

向井さん — そうですね！私もアフリカに洋服を送りたい！という思いで、学校や幼稚園のママ友などいろんな方に声をかけてしてみました。「サイズアウトした洋服をどうしたらよいかわからなくて困っていた」という方がたくさんいらして…。七五三のときに着た洋服とか、入園式や卒園式に着た洋服とか、二、三回しか着ていないお出かけ服は人に譲れるのですが、かなり着倒したものと、清潔にはしているのだけれど、ちょっと色あせた洋服とかね。靴もくたびれているものだと人あげるのも申し訳ないという思いで、モヤモヤした気持ちで処分していたそうです。

編集長 — まだまだ使えるものが、たくさん処分されていたわけですね。

向井さん — そうなんです。アフリカに贈って喜んでもらえるのなら」と、たくさん洋服や靴が集まりました。

Action

靴を贈ることで、アフリカの子どもたちの「命」が守られる。

向井さん — 実は、アフリカの子どもたちが命を落とす原因のひとつが「靴」が無いことなんです。裸足で歩いていて、足から破傷風菌が入ったり、足の爪の間に入った虫「砂ノミ(砂の中にいるノミ)」に噛まれて、菌やウイルスが子どもたちの体に入って、たんさんの子どもたちが命を落としているんです。学校に行くのに「時間かかる道を裸足で歩いて行きますから、毎日危険と隣り合わせなんです。靴さえあれば、命を落とすリスクをぐっと減らすことができる」という現地のママさんたちの声を聞いて毎年靴を集めて送り続けてきました。コロナの影響で一時途絶えてしまいましたが、現在、窓口になっている方と、再開できいかと連絡を取り合っているところです。

編集長 — 相手の喜ぶ顔が見えるから長続きするということもありますね。

向井さん — その通りで、日本のママさんたちが贈ってくれたものがどんなふうに使われているのかを、現地スタッフさんが撮影して送ってくれるんですが、それがまるでサバンのファッションショーその写真を見せると、お洋服を寄付してくれた方に、とても喜んでいただけるんです。

小学校の名前が入っている体操着や、バジヤマでも、すごく素敵に着てくれたり。私のワンピースのお下がりに赤いTシャツを合わせたたり。オシャレな長みないな子もいるんですよ！



地域貢献に熱心なマンション、持続可能なライフスタイルが叶えられるマンションというの「そこに住み続けたい」という理由になると思います。本誌はマンション内のコミュニティを大切にしたいと考えています。現代社会だと、隣の人を知らないというのが当たり前ですが、セキユリティ上、こんな恐ろしいことはありません。震災などの自然災害等があったとき、隣人とのコミュニティが防災、減災にもつながります。

向井さん — ほんとうにそう思います。現代社会ではインターネットは身近に感じるのですが、リアルな隣人の精神的距離感が大きいんですよね。なにか災害があったときなど、隣の人と仲が良い、マンション内のコミュニティがしっかりし



ているというの、安全、安心につながります。

編集長 — これからENTLINKは、「衣・食・住・娯楽」という多様なシーンで、より持続可能で豊かなライフスタイルを実現していくための情報発信をしてまいります。これからも向井さんのアイデアや意見をいただいて、より良い提案ができる雑誌にしていきたいと思っています。

向井さん — はい、ぜひぜひ！様々な「アイデア」や「経験」「ネットワーク」を持ち寄って、マンション居住者の皆さまが「住んでよかった」「ずっと暮らしたい」と思っていたいただけるような「コミュニティ」づくりをお手伝いしたいです。

編集長 — この「ENTLINK」も、ひとつの持続可能なコミュニティになれるよう、頑張っていきます！よろしくお祈りします。

向井亜紀さん

PROFILE

テレビ・ラジオなど幅広く活躍。1994年に格闘家 高田延彦氏と結婚。その後、子宮頸がんによる子宮摘出で妊娠16週の小さな命を失う。2003年代理出産を依頼した米国人女性が双子の男児を出産。“命を輝かせるためにがんと向き合う”など、自身の体験を基に、全国各地で講演活動を行っている。

おちぢみだが可愛く
「FOMM ONE」

子育てママが、サステナブル時代のモビリティを体験！

近頃、EVに乗り換えたり、カーシェアを利用する人が増えています。
環境のことや、経済的なことを考えて、
移動手段を見直すことが必要な時代なのかもしれません。
そこで超小型EVの開発を手掛けているFOMMさん取材し、
試乗させていただきました。

用意していただいたのは、おもちやのようなフォルムとサイズの超小型電気自動車「FOMM ONE」。「これが車？」と二度見してしまうほどですが、なんと4人乗りができるのだそう。車内を覗き込むと、運転席の床部分にはブレーキペダルがなく、すっきりとしたシンプルな構造。ペーパー免許の私でも説明書を読まなくてもすぐに運転できそうな安心感があります。前面ガラスで横のフレームが視界を邪魔しない位置にあり、とにかく見通し抜群です！乗り込み時のシートの高さも浅すぎず、深すぎず、乗り降りもとにかく楽でタイトスカートでもひょいっと乗り込めました。後部シートへも、子どもなら問題なく乗り込めます。

アクセルはステアリングの両側にあるパドルで操作。手前に引くと加速、パドルを放すと回生ブレーキが機能し、ブレーキが自動的に働くため、スピードの出し過ぎを防ぐことができます。足元にはブレーキペダルがないので、アクセルとブレーキの踏み間違えもありません。何より電気で走るのでエンジン音がなく室内がとても静か。子どもたちとの会話も楽しめそうです。

一番懸念していたバッテリー問題

でもEV車と聞き一番懸念していたのが充電問題。戸建ての場合、自宅に充電ステーションを設置し夜間電力を使いお得に充電することもできますが、我が家はマンションのため外出

先々の充電問題は不安な要素でした。ところがFOMM ONEはフル充電で約166キロの走行が可能で、スマホの専用アプリからバッテリー残量を把握できるから安心！最寄りの充電スポットの位置を確認することができ、簡単に充電を行うことができるというウレシイ機能もあるのです。

充電スポットは、ショッピングモールやコンビニなどの駐車場、道の駅、公共施設、宿泊施設、温泉施設、レジャー・スポーツ施設など身近な施設の駐車場に設置している場合が多いから、子どもを塾に送迎する合間にスーパーや夕飯の買い物をしながら充電が可能。しかも当然ながらわずかなCO₂しか排出しません。車体も小さく、見通しもよいので、駐車も簡単でした。

いざという時は心強い防災の味方

そのFOMM ONEは、水害時には水に浮かせることが出来る！というのです。我が家も避



難が必要な時に、どうやって子どもたちを守るか？を考えてきました。FOMM ONEはそんな際にも車の中に乗り込めば水害から身を守り、また蓄電池にもなるのです。大雪で立ち往生したときは、アイドリングしないで大容量の電気を使えるそうです。有事の際に、子どもを守るために「車に乗せる」という選択肢もあるんですね。

その選択は子どもたち世代への「贈り物」

必要最小限の装備で、簡単気軽に使えるクルマ。環境にも、お財布にも、子育てにもたくさんメリットがあると実感できました。ガソリンや軽油の車から電気自動車へ。「移動の手段」をシフトすることで、ムリやムダのない、楽しいライフスタイルが実現できることでしょうか。それは、子どもたち世代へ、さらにその次の世代への「贈り物」になるのかもしれない。



PICK UP INTERVIEW

FOMMの社長室兼Mobility事業部長 佐藤 俊さん



「FOMM ONE(フォームワン)」について、最先端の技術が詰まった今注目の軽自動車について、ママ目線でお伝えします。

>>「FOMM ONE」の開発の経緯を教えてください。

佐藤「東日本大震災による津波被害です。『水に浮く自動車があれば救える命があったのではないか』という想いがあり、水に浮く電気自動車の開発がスタートしました。モーターに防水加工が施されており、水中でもゆっくりと進み、方向も変えることができます。実験では水面が凧んでいる状態で24時間以上浮いています。」

>>すごい!ところで超小型ですが4人乗りにこだわった理由を教えてください。

佐藤「日常での用途のほか、災害時に家族全員と一緒に逃げられるようにという想いからです。『家族を災害から守れる車に』というのがコンセプトでもありますね。室内空間もできるだけ広くしており後部座席にはベビーカーも乗せられます。乗り降りのしやすさにも配慮しました。」

>>一方でランニングコストも気になります。一回の充電で何km走りますか?

佐藤「フル充電で約166kmです。夜間に充電ができるので一回で数百円とガソリン車よりランニングコストがかかりません。取り外し可能なリチウムイオン電池を採用していますので、非常時には電源として使用することもできます。また点検箇所が少ないためメンテナンス費用が抑えられるのも特徴です。」

>>カーシェアリングもスタートしているそうですね。

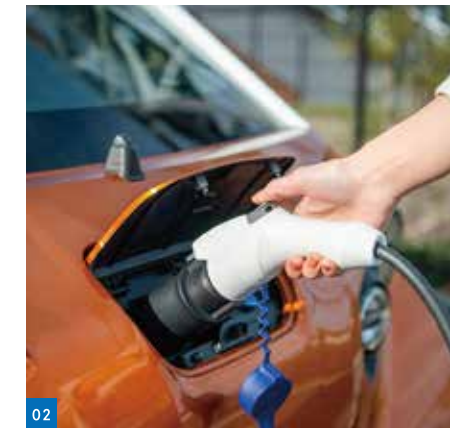
佐藤「主に近距離の移動に使用していただいています。コンパクトな車体ですから家の前の道や駐車場が狭い方に喜ばれていますね。縦列駐車もラクにできます。ちょっとした荷物は後部の窓が開くようになっていますので、そこからの出し入れが可能です。」

>>パドルでのアクセル操作も特徴的です。ゲームのリモコンのようですね。

佐藤「楽しく運転できるようにこの形なんです。運転に慣れていない方が先入観なく操作できるかもしれません。運転席の足元にはブレーキペダルしかないのでアクセルの踏み間違えもなく、パドルも手を離せばスピードが落ちます。高齢者の方にもお勧めですね。」

>>ペーパードライバーの私でも運転にチャレンジしたいと思いました。

佐藤「走行性やハンドルの駆動などにもこだわっているので操作もしやすいと思います。スポーツカー好きのメンバーが関わっていて、運転を楽しみたい方にも満足していただけるよう開発しています。「FOMM ONE」の最高速度は80km、軽自動車登録ですので高速道路や自動車専用道路も走行可能です。」



01.後部の窓が開くためお買い物した荷物の積み込みもラクラク 02.通常の充電に加え街中等に設置を進めている専用ステーションでバッテリー交換が可能
03.アクセルはステアリングの両側にあるパドルで操作する。足元はブレーキだけ 04.都心の風景に溶け込むFOMM ONE。走行時の視界も良好!
05.小さいボディですが乗り降り普通車と同じだから楽々! 06.新しい価値観の車は、都会でも十分楽しく運転できます!

装う楽しみも地球環境も「持続可能」に！ サステナブル・ファッションのススメ

季節が変わると、装いも変わる。
装いが変われば、気分もフレッシュに変わります♪
「衣料＝ファッション」は単なる必需品ではなく、人生の大きな楽しみの一つ。
でも、ご存知ですか？
ファッション業界は世界で第二位の汚染産業とされていることを…。

ファッションを、
持続可能にする取り組みが進行中

国連貿易開発会議の資料によればファッション業界は石油業界に次ぐ汚染産業。衣料品の生産時には膨大な水資源を必要とし、膨大な温室効果ガスを排出します。
服1着製造時の水消費量は浴槽11杯分、CO₂排出量は500m³のペットボトル約255本を製造したのと同程度だとか。国内では1年間に供給される衣服の9割が手放され、その2/3が廃棄されています。
そこで環境負荷を削減し、サステナブル(持続可能)ファッション化へとシフトすることの必要性が叫ばれています。環境省のレポートによると、サステナブルファッション化に向けて5つのアクションが提示されています。

- (1) 今持っている服を長く大切に着る
- (2) リユースで楽しむ
- (3) 先のことを考えて買う
- (4) 作られ方をしっかり見る
- (5) 服を資源として再生利用する

※出典/環境省「サステナブルファッション」

私たち消費者も、長く大切に着たり、リユースしたり、着回しの効く服や、環境負荷の少ない服を選ぶなど、直ぐにできるアクションがあります。製造、提供する側も、サステナブル化に取り組むメーカーが増えてきました。今回は、ファッションを循環型の事業へとシフトさせることをめざし活動している企業

「Rinnovation社」のプロジェクトをご紹介します。

サトウキビの搾りかすから、
こだわりのデニム製品

Rinnovation社が製造・販売しているのは、沖縄県産サトウキビの搾りかす「バガス」をサステナブル素材として有効活用したデニム「SHIMA DENIM(シマデニム)」。製糖時の副産物であるバガスを沖縄県内で乾燥・粉碎し、岐阜県美濃市で和紙に加工。それを広島県福山市でデニム生地織りに織り上げます。ジーンズが1本できるまでに世界を1・6周(約65000km)すると言われていますが、日本各地のものづくり技術を連携させることで約14000kmまで移動距離を短くし、環境負荷を削減するとともに、高品質の実現と各地のものづくり産業の活性化に「役買っています」。さらに沖縄県の正装「かりゆしウェア」を同社の生地で作成。県内のホテルにて1日単位でレンタルすることのできるサービスを展開しシェアリングによる衣服の循環を実現。さらにCO₂ボディスキャナーを活用したオーダーメイド販売を実施することで製品に愛着をもたせ、製品寿命を最長化させるなど、サステナブル化に向けた複合的な取り組みを行っています。

進行中のユニークな施策のひとつ
「多良間島」プロジェクト

すべてのサトウキビ農家がエコファーマーに認定されている多良間島。その製糖工場が発生したバガスからデニムを生産し、エコファーマーの皆さんがユニフォームとして着用します。1年間着用したユニフォームは下取りし「多良間島のストーリー」が詰まった天然のユーズドデニムとして

PICK UP TOPICS

サッポロビールと共同で、麦汁を絞ったあとに発生するモルトフィードとホップ収穫時に出る茎や葉からデニムを生み出すことに成功(黒ラベル Malt & Hops JEANSとして製品化)するなど、さらなる未利用資源の活用にも着手。



何をどう消費するか？
毎日の選択で、未来が変わっていく

服の選び方ひとつで、環境負荷を減らせるばかりか、日本のものづくりを支援し、過疎化など課題の解消にもつながります。「消費することの責任と可能性」を知り、意識して選択することで、サステナブルな生活の実現に各自一歩近づいていくことができます。

PROFILE

株式会社
Rinnovation
代表取締役
山本直人 さん



広告代理店を経て、2018年に「SHIMA DENIM WORKS」の運営母体となる株式会社「Rinnovation」を設立。東京の本社と、沖縄(浦添市)の店舗、京都や福山、タイのサトウキビ生産地などを飛び回る。現在の日本では貴重なサーキュラエコノミー(循環型経済)の実践者。



01.02 バガスを原料にしたシマデニム。軽さと肌触りの良さを兼ね備えた機能性繊維でもある。
03.04 美しい海に浮かぶ、丸い小さな多良間島。サトウキビの搾りかすがファーマーのユニフォームとなり、天然のユーズドデニムとして収益を生む。デニムとして役割を終えたら炭化させてサトウキビ畑の土壌改良材となる。



お部屋の照明を変えて、センスアップと省エネを両立する賢い暮らし

この春からの電気料金の値上げに伴い、暮らし方を見直したいとお考えの方も多いようです。どうせなら、省エネ化といっしょに、持続可能で、センスの良いライフスタイルをめざしてみませんか？ LED照明に交換するだけで、お部屋の雰囲気もガラッと変わり、そしてうれしいくらい節約もできちゃうのです♪

空調の次にエネルギーを消費している「照明設備」

照明はエアコン等の空調設備に次いでエネルギーを消費する設備。建物のエネルギー使用量のおおよそ20〜40%を占めていると言われています。ですから、照明を「LED化」することで、エネルギー使用量を大幅に削減することができます。

現在使用している一般電球やボール電球、小型電球を電球型LEDランプに交換するだけで、なんと約86%の省エネが実現します。当然のことながら電気代も節約できるのです。さらに電球型LEDランプのメリットは長寿命であること。一般電球と比較した寿命は約40倍の長さ！約40000時間の寿命があるというから驚きです。

「LEDシーリングライトも旧式の蛍光灯シーリングライトと比較すると約50%の省エネ効果があります。また細かい調光調節が可能ですので、明るさを抑えた分だけ省エネになり電気代も節約できるのです。(※環境省COOL CHOICE+)」

そして、意外に「こじんまり」が多いのですが、政府の地球温暖化対策計画において「LED等の高効率照明を2030年までに100%普及することを目指す」とされており、既存照明は生産が終了し値上げも進んでいます。お部屋の照明の「LED化」は、今が絶好のタイミングかも知れません。

デザイン、光にこだわった「LED照明が続々と登場」

でも、昔ながらの「電球」と比較すると「LED照明」は無機質なイメージがあつて……という方。そんなことはありません。「LED照明には、既存照明以上にデザイン性が高いものが多いのです。「LED照明は調色・調光ができ「明かり」自体のバリエーションが多様かつ、熱くならないために材質やデザインを生かした照明器具の設計が可能になるからです。国内のメーカーからも、「LED」の特性を活かした様々な照明器具が発売されています。リビング、ダイニング、寝室など、シチュエーションやライフシーンに合わせて照明を自由に楽しめませんか？

主照明と補足照明を組み合わせて、お部屋の「雰囲気」をデザインしよう

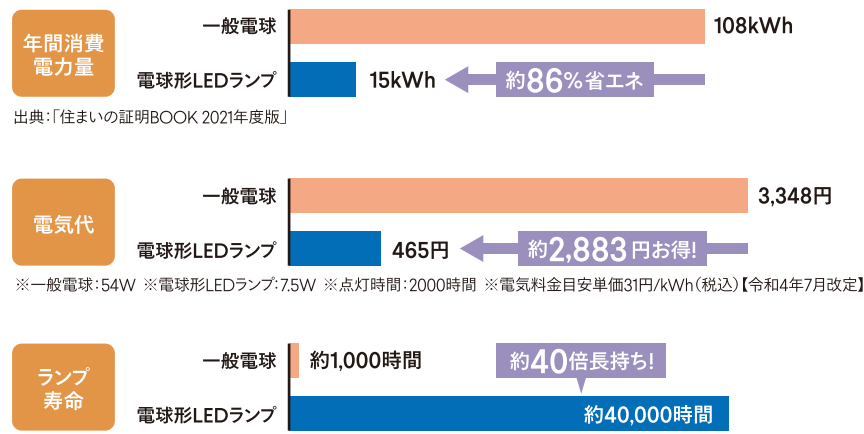
照明を楽しむためのコツは、部屋に「明るいところ」と「暗いところ」を作ること。すべてフラットに明るい空間は作業効率を高めるための工場等には向いていますが、情緒豊かなリラックスできるお部屋にはなりません。「光と影の対比」があるからこそ、雰囲気の良い空間が演出できるのです。たとえばダイニング。ペンダントタイプのライトと天井からのスポットライトを組み合わせた「室多灯型」の照明にすると、高級感と温かみのある食卓が演出できます。テーブルや椅子等の家具を変えることなく、手軽にイメージチェンジするのはいかがでしょうか。

また、「調色・調光」機能の付いた照明を活用すると、その日の「気分」や「季節・天候・気温・時間」によって照明を変化させることができます。照度が高い（昼光色で明るい）ほど、「頭が冴え」「クール」になるといふ心理的影響があります。逆に照度が低く（電球色で暗め）になると、料理をお

いしく見せる、リラックスできる、という効果があります。青白い光は人々の行動を活性化させ、オレンジがかったまばらな光は行動をゆったりさせるという検証結果もあるようです。

「光」の特性が「心身」に及ぼす影響を把握すると、上手に照明プランを立てることが出来ます。

また、全方向に光が届く「拡散タイプ」の照明と、場所を限定して照らす「間接光タイプ」という、特性の異なる二つの光を取り入れることで奥行きや陰影も演出できます。照明すべてを入れ替えることができなくても、まずはお手軽な間接照明を使って、「照明のプチリフォーム」からスタートすることもオススメです。



提供:パナソニック㈱



PICK UP RECIPE

同時調理とは、つまり「ごはんとおかず」を同時に調理すること。ピラフとポテトサラダを同時に作ってみましょう。



ピラフ&ポテトサラダ

【材料(ピラフ)】

- お米 2合
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/2本
- ピーマン 1/2個
- 小エビ 適量
- コンソメ 1個
- 白ワインまたは日本酒 大さじ2杯
- 塩コショウ 少々
- バター(仕上げ用) 少々

【材料(ポテトサラダ)】

- じゃがいも 2個
- 玉ねぎ 1/4個
- きゅうり 1/4本
- 人参 1/4本
- ハム 2枚
- マヨネーズ 大さじ5杯
- 塩コショウ 少々

【作り方】

- ① といだ米に、コンソメ、小エビ、角切りにした玉ねぎ、人参を入れて混ぜる。
- ② その上にアルミホイルで包んだじゃがいも(皮のまま)をのせて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、じゃがいもを取り出し、皮をむいてボウルに入れて潰す。
- ④ 薄切りにして塩をした玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、塩コショウをいれて混ぜる。
- ⑤ ピラフを盛り付けポテトサラダを添えて完成

手早く簡単に、美味しく環境にも優しいクッキング。ぜひお試しください。

で、温室効果ガスの排出を抑制し、時短効果のあるクッキングが実現します。

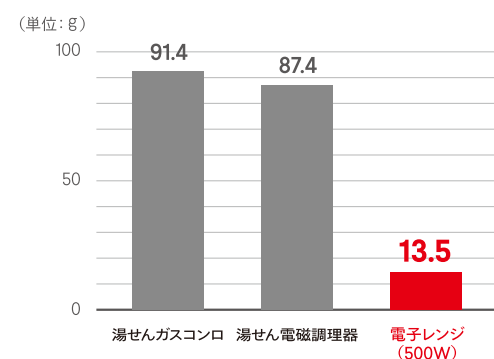
注目は「電子レンジ」や「炊飯器」を活用したクッキング!

食品メーカーなどの実証実験によれば、「湯せん」と比較すると「電子レンジ」の調理はCO2の排出量を8割以上も削減できるとか。

野菜類はもちろん、レトルト食品やパスタなど、電子レンジを活用することで環境負荷を低減することが可能。さらに時短効果や、油や調味料が減らせるというヘルシーな効果もあります。※食品によっては電子レンジでの加熱時に注意が必要です。

また、最近注目されているのが「炊飯器」を活用したクッキング。ごはんを炊くのはもちろんのこと、蒸し料理やクッキー、ケーキのようなお菓子まで、様々な料理に活用できるのです。そして何よりも(保温機能を使わなければ)エネルギー

レンジ調理でCO2排出量を約**84%**削減!



の消費量が少なく光熱費も調理時間も節約できます。今回は、炊飯器を活用した同時調理メニューを左記のブロックで紹介いたします。

毎日の「食」への向き合い方を変えて、持続可能なライフスタイルへ。

「衣食住」の真ん中にある「食」。

コロナ禍に伴うイエナカ時間の拡大で、「食のあり方」を見直したという方も多いようです。美味しく、ヘルシーで、地域や地球の環境にも負荷の少ない「食」そして「食生活」の実現を目指して。エントリンクでは、食に関わる様々なご提案を行います。

今回は、温室効果ガスの排出を抑制するクッキングの秘訣をご紹介します♪

- 下ごしらえから加熱までの工夫で、温室効果ガスの排出をグンと抑制
 - まずは面倒で手間がかかる「下ごしらえ」でも、ちょっと工夫すると、省エネになるだけでなく時短効果もあるのです。
 - 環境負荷の少なさを意識するポイント
 - できるだけ旬のもの、できれば地元産の食材を使用する。
 - 野菜↓魚や肉の順でカットすれば、包丁やまな板を洗う回数を減らせる。
 - 葉物野菜や少量の食材の下ごしらえは電子レンジを活用する。
 - 野菜は微塵切りなど細かくカットすることでロスが防げる。
 - 下ごしらえが済んだら、次は加熱です。
- 加熱時のポイント**
- 火にかける前に鍋底の水滴を拭く。
 - ガスを使用する場合、炎は鍋やフライパンからはみ出さないようにする。
 - 鍋で湯を沸かすときは必ず蓋をする。
 - 煮汁は多過ぎず「ひたひた」を目安にする。
 - 落し蓋をすると火が早く通り味も沁み込みやすい。
 - 煮込み料理は火が通ったところでコンロから下ろし、バスタオルで包んで保温バッグで「予熱調理」する。
 - 複数の食材を一緒に茹でる。
- こうした「下ごしらえ」や「加熱方法」の工夫



01.ガスの炎は常に鍋底からはみ出さないように、また早めに消火し予熱を利用するのもコツ
02.炊飯器を「炊飯」にしか使用しないなんてもったいない!実は万能調理器でもあるのです





マンションの管理はアナログ？

多くのマンションは、管理人さんが居住者対応をしている仕組みだと思います。例えば、来客駐車場。管理人さんがいなければ借りることができなかったり、利用代は現金払い。アナログといえばアナログですが、人がいないとできない作業もあるでしょう。

管理人さんの仕事のほとんどが手作業。清掃業務はもちろん掲示物や住人情報の管理も紙ベース。設備のトラブルも管理人さんがいる時でないと対応してもらえない。というように思いきりアナログで作業をしているマンションが多いのではないのでしょうか。今はコンシェルジュがいるマンションも増えてきましたが、なかなかそのようなマンションは多くはありません。明るく元気な管理人さんが手間暇かけて仕事をしています。それがマンション管理の風景ではないでしょうか…。

アナログなのは、管理人さんが悪いわけではありません。管理人さんの手助けをしてくれるシステムが無かったただけなのです。このベルセルジュは管理人さんにとっても手助けになるシステムですが、マンションコミュニケーションをデジタル化する優れたシステムでもあります。

マンション管理をデジタル化することで、今までできなかったことができるようになる、それを実現するのがこのベルセルジュなのです。

マンションライフをより豊かに、快適にすることを目的とした居住者目線のマンション管理システム『Bellcierge™ (ベルセルジュ™)』登場！

良く考えたら、マンションって独特な環境。自分の家なのに、隣に多くの人住んでいる。

共用部を一緒に使い、理事会を開いてマンションのいろんなことを決める。

隣の人も知らないし、マンションの設備のことなんてよくわからない。

でも次は私が理事の番…。なんて思ったことないでしょうか？

このベルセルジュのシステムは、マンションコミュニティを向上していく為のITシステムです。

マンションの「？」を一つ一つ改善していく「武器」としてお使いいただけます。

マンション管理及びコミュニケーション促進ツール「ベルセルジュ™」のサービス内容

居住者情報のデジタル管理	個人情報のAPI連動	掲示板のデジタル化
理事会運営のデジタル管理、専用チャット	総会決議のデジタル集計	来客駐車場など施設予約・決済機能
マンション専用のホームページ	目安箱で管理会社と直通・早期問題解決	不用品共有サービス「GAZY」でSDGsに貢献

マンション管理にお悩みの方へ

マンション管理をもっと簡単に！

多彩な機能で
マンションライフをもっと快適に！



簡単！施設予約

業界初！居住者ファーストのマンションwebアプリ

双方向！コミュニケーションツール



自分のマンションって、誰が管理しているか、ご存じですか？

マンションの維持って、考えたことありますか？もちろんマンションを維持する為にいろいろ計画・提案してくるのがマンションの管理会社です。しかしその計画・提案の最終決定は、分譲マンションであれば、分譲オーナーが、マンションオーナーでしたら、オーナーが決定権を持ちます。

分譲マンションにおいては、複数の所有者が複数いることから、意見の集約に時間がかかったり、先送りしたり、結局提案内容が良く分からないので、そのままの提案を受け入れてしまうことがあるかと思えます。マンション維持には建設・電気・水等ライフライン系の設備が多くあることから、かなりの専門知識が必要になります。ですので管理会社はとても重要な役割をしています。

ところが、管理会社は多くの時間を理事会の開催・資料まとめ、総会の準備等に使い、なかなかマンションに寄り添って対応することが難しい状況もあります。そこで登場したのが、「ベルセルジュ™」のサービスです。これを使うことによって、マンションライフが大きく変わります。

ベルセルジュの利用料金について

初期費用(設定費)

19,800円(税別)

+

月額利用代

8,800円(税別/1棟)
戸数問わず

実はこれが無料で使えるんです！

マンションライフ情報誌「ENTLINK®」を購読いただくと、システムの利用代が毎月0円！

情報誌「ENTLINK®」は無料で購読できます。詳しくは、下記URL から、お問い合わせください。

株式会社セーフティ&ベル / <https://www.safety-bell.com>

A アナログなマンションの施設管理

B 居住者同士のコミュニティの枯渇・疎遠化

C リニューアル設備の情報不足

D 理事会作業の非効率

E ごみ問題(仕分け・粗大ごみ・投げ捨て・不法投棄)

F マンションの将来について

HIGH QUALITY WATER FOR QUALITY LIVING.



純水

スチ
Suci
BRAND

上質な暮らしに
上質な水を

ピュアウォーター SUCI(スチ)純水は、純度99.99%の蒸留飲料水。
不純物を含まず、とってもまろやかな軟水の美味しいお水です。

蒸留
飲料水

軟水

保存期間
4年

600ml

ハラル
認証

SUCIの詳しい情報や
お得なキャンペーンについては、
右記QRコードから
WEBサイトをご覧ください。

SUCIブランド
ホームページ



マンション住人様向け
キャンペーンページ



輸入者・販売者/パン・ワールド株式会社 フリーダイヤル/0120-073-032

<https://suci.jp>

雑誌購読希望、オリジナルマガジン発刊はお問い合わせください。

表紙撮影協力:御殿山トラストシティ

2023年6月10日発行 発行所:一般社団法人エントリンク
〒2160031 神奈川県川崎市宮前区神木本町4丁目12番22号

「ENTLINK®」は株式会社セーフティ&ベルの登録商標であり、株式会社セーフティ&ベルから使用許諾を受けて使用しています。

詳しくはこちらから! →

