あなたのマンション管理会社 グローバルコミュニティ株式会社 がお届けする

マンションペディア

2021
Vol.29

Contents

※枠内をクリック(タップ)してページに移動できます

P1 起床後の体温をぐっと上げる！
朝の冷えた身体に効く「温朝食」。

P3 寝起きの身体を元気にしてくれる、
温活朝ごはん。

P5 「はじめてスマホ」
スマホカメラを使いこなそう！

P8 マンション管理のミニ知識のコーナー
～総会について～

P9 ここだけキレイにする『ローテーションお片付け』で、
捨てられない、片付かない、からの
脱出をめざせ！【冷蔵庫編】

グローバルコミュニティ株式会社
https://glob-com.co.jp

起床後の体温をぐっと上げる！朝の冷えた身体に効く「温朝食」。

起床前は一日のうちで最も体温が下がっている時間。冷えた身体をしっかり温めてくれる朝食が理想的です。寒い季節は、寝起きでキッチンに立つのが億劫になりがちですが、お粥や温麺ならお鍋ひとつで手軽に準備できます。トッピングや出汁をアレンジすれば、飽きの来ない「温朝食」が楽しめそうです。

朝の代謝を上げて、一日の活力に。

冷えない身体を作ることは、代謝アップにつながります。「温朝食」は、朝食の役割のひとつである体温上昇を効果的に行います。逆に朝食を不十分な形で摂ると、体温が上がりきらず、やる気が起きない、集中力が上がらないことも。朝食の初めに、温かいお味噌汁やスープ、ホットドリンクなどを摂ると胃腸の動きが活発になり、食事の消化を良くします。また、体温が上がることで血流も良くなり、臓器や組織の機能が向上します。

おすすめは「お粥」。アレンジも楽しめる！

低カロリーで消化が良く、身体の中からしっかり温められるお粥は、病気の時だけでなく、朝ごはんにおすすめです。白がゆに卵や梅干し、おかかなどを添えたシンプルお粥は、冷えた身体に染み渡るようなおいしさがありますね。濃いめの味付けが好みなら、鶏出汁を使った中華粥や、肉そぼろをトッピングするなど、アレンジを加えると栄養価が高く、飽きのこない温朝食が楽しめます。

肉のスープに生姜を効かせた参鶏湯風お粥は、温朝食にぴったり。

「いいこと」が10個も！

粥有十利（しゅうゆうじり）

中国やアジア諸国では朝食の定番メニューとして根付いている
お粥ですが、温朝食としても大変優秀な献立です。
禅宗では、お粥には十の徳があるとされています。

❶ **色**
体の色つやが良くなる

❷ **力**
気力が増す

③ **寿**
長命になる

④ **楽**
食べ過ぎにならず体が楽

⑤ **詞清辯**
言葉が清くさわやかになる

⑥ **宿食除**
前に食べた物が残らず胸やけしない

⑦ **風除**
風邪をひかない

⑧ **飢消**
消化がよく栄養となって飢えを消す

⑨ **渇消**
のどのかわきを止める

⑩ **大小便調適**
便通もよい

お粥に飽きたら、麺やスープに。市販のもので、簡単温朝食も。

毎日お粥は飽きる…という方には、温素麺やスープはいかがでしょう。口当たりがよく、胃腸にもやさしい朝食です。冷蔵庫に残った材料を一緒に煮込めば、栄養満点の朝食が完成です。
一方、朝からそんな時間がない！という方は、いつもの朝食にインスタントのお味噌汁やカップスープを一品プラス。体温上昇をサポートし、朝の代謝を高めることができます。

じんわり温まる朝食レシピは次のページへ。

目次に戻る

寝起きの身体を元気にしてくれる、温活朝ごはん。

プチっとした食感が、アクセント

「さつまいもともち麦のお粥」

大麦の一種、もち麦は「大麦β-グルカン」という食物繊維がたっぷり。腸内環境を整える食材として人気です。
同じくビタミン、食物繊維たっぷりのさつまいもと炊けば、朝のヘルシーメニューに。

❖ 材料(2人分)

米・もち麦 …… 各1/4合
さつまいも ……100g
水 …… 3合(540ml)
塩 …… 小さじ1/2〜1
黒ごま …… 少々

❖ 作り方

① 炊飯器に洗った米、もち麦、1.5cm角に切ったさつまいも、水、塩を入れ、15分置いてスイッチ(あればお粥モード)を入れる。
② 炊き上がったら保温モードで15分ほど置く。(炊きたてはシャバシャバの状態ですが、保温でしばらく置くとトロミが出ます)

※鍋で炊く場合は、①の要領で15分浸水したあと蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にし30分ほど炊く。鍋底が焦げつきやすいので時々混ぜる。
(混ぜすぎると糊状になってしまうので、注意!吹きこぼれそうになったら蓋をずらしてください)

良質なたんぱく質を、さらっと食べられる茶碗蒸しで。

「くずし豆腐の茶碗蒸し仕立て」

お豆腐はたんぱく質をはじめ、大豆イソフラボンや、カルシウム、ビタミンも多く含まれる栄養の宝庫。
たくさん摂りたい食材です。レンジで簡単に作れるので、時間のない朝にもぴったり。

❖ 材料(2人分)

木綿豆腐 …… 200g
濃口醤油・ゴマ油 …… 各大さじ1
刻みネギ・かつお節 …… 各適量

(A)

卵 …… 1/2コ
鶏ひき肉 …… 50g
椎茸粗みじん切り …… 1コ分
生姜みじん切り …… 大さじ1/2
片栗粉 …… 小さじ1
濃口醤油 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ2

❖ 作り方

① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで10分ほど置き、手で荒く潰しておく。
② ボウルに(A)を入れて、しっかりと混ぜ合わせたら、①を加えてザックリと混ぜる。(豆腐のかたまりを残す。ペースト状にしない)
③ 器(耐熱のもの)に分け入れてふんわりとラップし、レンジ600Wで4分ほど加熱する。(倍量4人分の場合は8分。蒸し器の場合は分量に関係なくラップせず10分加熱。)
④ 仕上げに濃口醤油・ゴマ油を合わせたものを適量回しかけ、刻みネギ・かつお節を盛る。

お好みでラー油をかけると風味アップ!

目次に戻る

「はじめてスマホ」

シニア世代の暮らしにスパイスを〈2〉

連載企画「始めてスマホ」では、シニア世代を父母に持つ家族のみなさんに向け、伝えておきたい基本操作や注意しておきたいことをピックアップしてご紹介します。

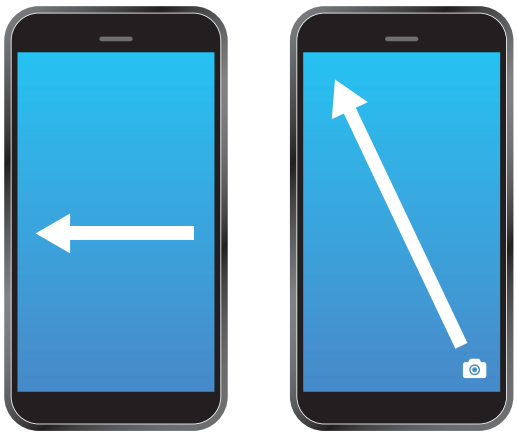
スマホカメラを使いこなそう!

目まぐるしい進化を遂げたスマホカメラ。望遠や接写等の基本的な機能から、状況により最適な撮影モードになる便利機能など、うまく使いこなせば、これまで以上に素敵な写真が撮れそうです。

撮影を人にお願いする時や、シャッターチャンスを逃したくない時に便利! ロックをしたまま撮影可能なスライド操作。

電源をつけた状態で、左や上にスライド（機種により異なる）すると、ロックした状態でもカメラ撮影モードに切り替わります。撮影済みの画像が表示されないので、人に撮影してもらう時にも役立つモードです。

●ロック画面からカメラを起動する方法（一例）

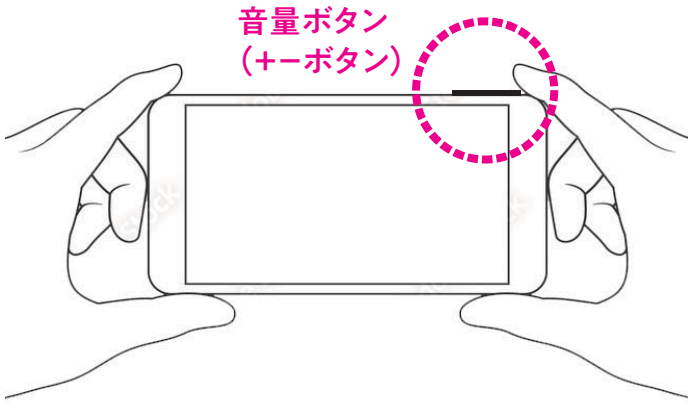


iPhone　　Androidスマホ

撮影の前にチェック!

シャッターはブレにくい音量ボタン(+ーボタン)で

スマホカメラで撮影するとき、画面上のシャッターマーク同様に、横面の音量ボタン(+ーボタン)で撮影することができます(機種により異なる)。横向きにして両手で持ち、音量ボタンで撮影すれば、指を画面上に動かさず撮影できるので、ブレにくくなります。



まずはフラッシュオフで撮影開始♪

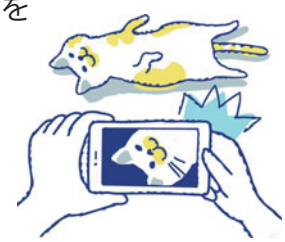
フラッシュを暗い場所で使用すると、光が強すぎてうまく撮れないことがあります。また自然光の中で使用すると影部分が強く出るため、自然光ならではの色合いを損ねる場合があります。
明るさが十分あるところ、特に屋外で撮影する場合は、あらかじめフラッシュをオフにして撮影すると、雰囲気のある画像に仕上がります。

こんなことありませんか?

撮影すると、ぼけてしまう。

こうして解決!

カメラに被写体を写し、ピントを合わせたい場所をタップすると黄色の枠が出て、ピントが合います。
ピントがあった黄色の枠の右側にある太陽マーク(iPhoneの場合)を上にすると「明るく」、下にすると「暗く」なります。

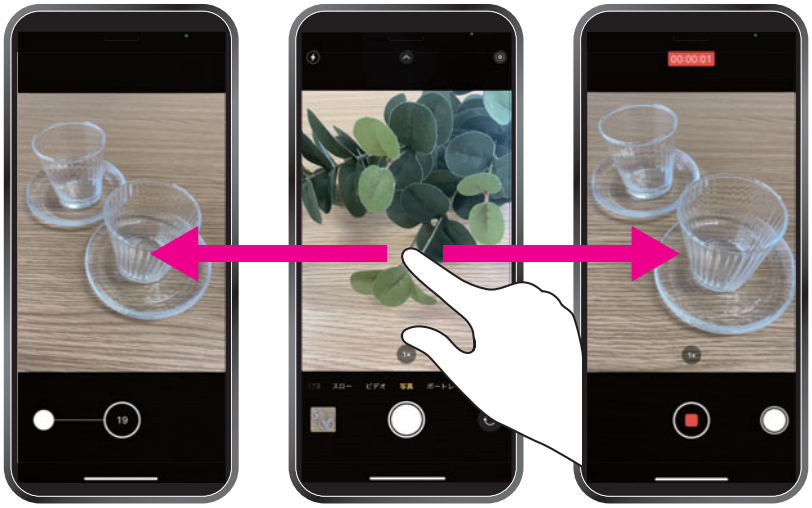


こんなことありませんか？

写真を撮影したつもりが録画になったり、連写になる。

こうして解決!

シャッターボタンを長押しするとiPhone（11～）では、録画機能、Androidでは連写になります。
写真を撮影したいときは、画面のシャッターボタンを短く軽くタップします。強く押しすぎないことがうまく撮れるコツです。



左にフリックすると「連写モード」　← 中央をタップしながら →　右にフリックすると「録画モード」

こんなことありませんか？

自撮りの仕方が分からない!

こうして解決!

スマホ画面側の上部についているカメラ（インカメラ）に切り替えると、自撮りはもちろん、友人や家族と写真を撮ったり、ビデオ通話をする際に活用できます。
（iPhoneの場合）画面の円形の⇄マークをタップするだけで、内側のカメラに切り替わります。

カメラ（インカメラ）切り替えボタンをタップ

ポートレートモードを活用しよう。

人物撮影をするときに欠かせないのが、ポートレートモード。カメラレンズを2つ以上搭載しているスマホで撮影できます。レンズを被写体に向けると、一眼レフのように背景をぼかして、撮影できます。

次回は「LINEでうまく写真を送ろう!」です。

目次に戻る

ポイント マンション管理のミニ知識のコーナー

～総会について～

総会とは

理事長は毎年１回規約に定められた期限内に組合員（区分所有者）を招集し、総会を開催しなければならず、１年間の事業報告・決算報告などの他に、管理規約で総会決議事項とされている案件を審議することになります。
（※総会開催期限は、管理規約に定められていますので、ご確認ください。）
以下、総会の運営方法とそのポイントを記載します。

1 総会の招集	原則として、総会は管理者（理事長）が招集します。但し、組合員総数の５分の１以上で議決権総数の５分の１以上の同意を得た場合は、管理者に対して総会招集の請求をすることができますが、議案を明示することが必要です。
2 招集通知	総会開催日の1週間以上前に、会議の目的である議案を示して各区分所有者に通知することが必要で、出席者から総会でいきなり議案提示される場合があっても認められません。
3 総会成立	総会の会議は、議決権総数の半数以上を有する組合員が出席しなければ成立しません。
4 議事運営	総会の議長は理事長が務めます。※管理会社フロントマンが出席して進行のアドバイスをすることが一般的です。
5 議　　決	総会決議には「普通決議」と「特別決議」があります。「特別決議」は、管理規約の変更や管理組合の法人化、建て替えなど区分所有者の権利関係に重大な影響がある事項について、組合員総数及び議決権総数の各４分の３以上ないし各５分の４以上の賛成、「普通決議」は、特別決議以外のもので、出席組合員の議決権の「過半数」の賛成で可決されます。
6 記　　録	総会終了後、議長（理事長）は議事録を作成しなければなりません。 そして議長及び総会に出席した組合員２名が議事録に署名します。 ※議事録への押印義務は廃止されましたが、管理規約が改正されていない場合は「議長及び出席組合員2名の署名・押印」が必要です。 ※実際の議事録案は管理会社が代わりに作成することが多くあります。

臨時総会とは

臨時総会は以下の場合において招集されます。

1 理事長が招集

収支予算を変更するなど総会決議が早急に必要な場合や、理事長が必要と認める場合に、理事会の決議を経て、いつでも招集できる総会のことをいいます。その際の議長は理事長が務めます。

2 監事が招集

管理組合の業務の執行及び財産の状況について不正があると認める時は、監事が総会を招集することができ、その際の議長は監事が行います。　※管理規約に別段の定めがある場合は、その定めに準じて選任します。

3 組合員が複数人で招集請求

以下に記載の通り、組合員が招集を理事長に請求できる場合もあります。

※マンション標準管理規約第４４条（臨時総会招集権）
組合員が組合員総数の５分の１以上及び第４６条第１項に定める議決権総数の５分の１以上に当たる組合員の同意を得て、会議の目的を示して総会の招集を請求した場合には、理事長は、２週間以内にその請求があった日から４週間以内の日（会議の目的が建替え決議であるときは、２ヶ月と２週間以内の日。）を会日とする臨時総会の招集の通知を発しなければならない。
2. 理事長が前項の通知を発しない場合には、前項の請求をした組合員は、臨時総会を招集することができる。
3. 前２項により招集された臨時総会においては、第４２条第５項にかかわらず、議長は、総会に出席した組合員（書面又は代理人によって議決権を行使する者を含む。）の議決権の過半数をもって、組合員の中から選任する。

目次に戻る

次回は「通常総会開催の流れ」についてです!

ここだけキレイにする『ローテーションお片付け』で、

捨てられない、片付かない、からの脱出をめざせ！

Part 2

片付けているのに、なんとなくごちゃごちゃ。部屋を見るたびにため息ー。家族が多くなればなるほど、暮らしが長くなればなるほど、モノが増え、片付けるのが難しくなるのは致し方ありません。すぐに完璧な部屋にするのは難しくても、「ここだけ」「これだけ」と決めて順に整理していけば、案外気楽かも。連載『ローテーションお片付け』では、「いつの間にかキレイになっている我が家」を目指して、小さなスペースを気持ち良く片づける事例をご紹介します。

第2弾は 冷蔵庫編。

毎日何度も見ているのに、賞味期限切れ・・・。
場所の余裕をつくることからスタート。

冷蔵室のお片付け

調味料や飲料、健康食品や薬品など、食材以外のモノがあふれる冷蔵庫。詰め込んでしまいがちですが７割収納を心がけるとよく冷え、節電にもなります。

野菜室のお片付け

使いかけの野菜が傷んでしまったり、カビが生えてしまったり。まとめ買いをした時に、特に気をつけたいのが野菜室です。

● 野菜室の上段

使いかけの余った野菜は、浅めの収納ケースにひとまとめに保存しておくと使い忘れを防ぐことができます。半端野菜をまとめて密閉容器にいれるのもおススメです。

● 野菜室の下段

収納ケースを仕切りにし、野菜を縦にして保存すると見た目もよく、スペースも有効に使えるようになります。ドアポケットに入りきらない大きい調味料は仕切りスペースを利用しても。

大切な不動産だから、「安心」で選びたい

グローバルコミュニティの不動産仲介

売却・購入・賃貸

大和ハウスグループのグローバルコミュニティがお部屋の
売却・賃貸のご提案を行うのには理由があります。

ご要望が多いサービス
転勤や住み替え、相続で 売却・購入・賃貸 へのお問い合わせが多数寄せられております。お客様からの声をサービスに致しました。

安心のサービス
管理会社だから初めから最後まで安心のサポート体制。査定からお引渡しまでご満足いただけるサービスをご提供致します。

フリーコール 0120-888-114
受付時間 平日 9：00 ～ 17：00（定休日：土・日・祝日・年末年始）

ご相談・査定は、無料

国土交通大臣（3）第7943号
グローバルコミュニティ株式会社　不動産室
〒541-0059　大阪市中央区博労町3丁目3番7号
TEL06-6265-3700　FAX 06-6265-3711
https://glob-com.co.jp/　E-mail　fudosan@glob-com.co.jp

編集後記

朝のお粥はお腹に体に優しいですね。毎朝５時に起床。体も頭も目覚めきらないまま家を出る私には、なかなか食べるのが難しい「朝食」でした。しかし、美味しそうなお粥の記事を見て初挑戦したところ、これが最高の朝ごはん！私にとってお粥は「病気の時」か「お鍋の後」にいただくものでしたが、朝のお粥は今までにない感じ。フワリと柔らかな温かさが胃に優しく体はホカホカ、朝から幸せ。なのでうっとりうたた寝にはお気をつけください。

目次に戻る

マンションペディア Vol.29 2021年11月発行
発行：グローバルコミュニティ株式会社
大阪市中央区博労町３丁目３番７号　https://glob-com.co.jp

マンションペディア バックナンバーはこちら