

確かな明日を!

発行：株式会社 相模ダイワ
相模原市矢部1-14-1
TEL.042-756-0301 FAX.042-752-8309
www.d-home.co.jp/

Vol.1
5月
創刊号

ダイワ

パートナーズ通信



■ 特集

物忘れ脳に渴! ~大人の脳カトレーニング~

■ 創刊のごあいさつ 代表取締役 長谷川太一

■ 法律なんでも相談

■ ダイワパートナーズ倶楽部

■ はじめませんか?

趣味遊々「絵手紙の世界へ」



健康
きょううからの健康
かんたんストレッチで腰痛解消

腰痛の原因は、姿勢の悪さや老化、内臓の病気の精神的ストレスなど様々です。しかしその部位を詳しく見てみると、「腰の骨や椎間板」「腰周りの筋肉」の老化原因があるとされています。このうち腰周りの筋肉は、体操やストレッチで鍛えられ、腰痛の防止に繋がります。そこで、腰痛の軽減と

その予防に効果が期待できる簡単なストレッチ方法を紹介します。仰向けに寝そべり、足を交差させる軽いストレッチです。このストレッチは、腰周りの固まった筋肉を伸ばし、血行を良くして新陳代謝を高め、腰痛軽減の効果が期待できます。ポイントとしては、リラックスした状態で息を吐きながらゆっくり行うこと。息を吐くことで全身の力が抜け、筋肉も伸びやすくなり状態になります。そしてゆっくりとした動作で刺激をより深く筋肉に与えます。激しい痛みを伴う場合はすぐに中止し、医師の診断を受けるのがよいでしょう。

●左右の交差を1セットと数え、3セットを目安に行いましょう。

腰痛の原因は、姿勢の悪さや老化、内臓の病気の精神的ストレスなど様々です。しかしその部位を詳しく見てみると、「腰の骨や椎間板」「腰周りの筋肉」の老化原因があるとされています。このうち腰周りの筋肉は、体操やストレッチで鍛えられ、腰痛の防止に繋がります。そこで、腰痛の軽減と

家賃滞納が発生したら...

オーナー 私の持っているアパートの入居者が家賃を滞納し始めているのですが、どうしたら良いでしょうか？

弁護士 家賃を滞納し始めた時点で、3ヶ月程度の滞納期間が生じたら、契約解除通知を送り、退去を求めることが必要です。また、保証人がいる場合には、同時に支払督促の通知をしなければなりませんね。

オーナー その場合、話し合いで、家賃の他に分割で滞納を支払う約束が出来たときはどのような書類を作ったら良いのですか？

弁護士 分割支払いをするという内容の合意書を作成すれば良いのですが、私的な書類では約束に違反した時に裁判を起すことになればなりません。そこで、合意が出来たら、裁判所に調停を申し立て、「調停調書」を提出し、即決和解の申立をして、「和解調書」を作成すれば、約束違反があったときには強制執行を行うことができます。具体的には、弁護士等の法律専門家に相談することが必要でしょう。

入居者の居直りはどう対処すべき？

オーナー 入居者が開き直って、分割支払いも出来なくなると、退去もしないときは、裁判しかないのでしょうか？

弁護士 そうですね。その場合には、直ちに裁判を申し立て、裁判と併せて大袈裟なようです。滞納は日々生じており、決断が遅れると損害が増大します。裁判費用は家賃の3ヶ月分、30万円前後が相場です。

オーナー 裁判費用の他にどのくらいお金がかかるのですか？

弁護士 そのほか、強制執行の費用として、裁判所に6万円程度、また、最終的に業者に頼んで強制執行の処理をする普通マンションで15万、20万円程度はかかります。オーナーにとっては大きな出費ですが「損切り」の費用と割り切った方がよいと思います。

相模原法律事務所
相模原市相模原6-6-1
大賀ビル2F 駐車場有
TEL042-756-0971
HP:www.sagami-law.jp/

伊藤弁護士
法律なんでも相談

オーナー様の悩みを親身に解決
家賃滞納者に退去を求める!!

相模原法律事務所の伊藤信吾です。賃貸住宅を運営されているオーナー様のお悩みを解決に向けてアドバイス致します。今回のテーマは「家賃滞納の対処法です。さあ、今日も事務所にお悩みを抱えたオーナー様がいらっしやうです。」

弁護士 分割支払いをするという内容の合意書を作成すれば良いのですが、私的な書類では約束に違反した時に裁判を起すことになればなりません。そこで、合意が出来たら、裁判所に調停を申し立て、「調停調書」を提出し、即決和解の申立をして、「和解調書」を作成すれば、約束違反があったときには強制執行を行うことができます。具体的には、弁護士等の法律専門家に相談することが必要でしょう。

弁護士 そのほか、強制執行の費用として、裁判所に6万円程度、また、最終的に業者に頼んで強制執行の処理をする普通マンションで15万、20万円程度はかかります。オーナーにとっては大きな出費ですが「損切り」の費用と割り切った方がよいと思います。



ひとりで悩まず、お気軽に相談して下さい!
★法律相談料 30分 5,250円★

●弁護士 伊藤平信 ●弁護士 齋藤佐知子
●弁護士 伊藤信吾 横浜弁護士会所属

相模原法律事務所
相模原市富士見6-6-1 大賀ビル2階 ©駐車場有
TEL (042) 756-0971 INS
http://www.sagami-law.jp/

民事・刑事・相続遺言・不動産関係・借地借家・離婚・破産・債務・損害賠償・交通事故

至八王子 16号線 至横浜
相模原警察署
NTT
郵便局
市役所 裁判所



オーナー様向け
設備保障共済をスタート!

おかげさまで創業38年
— 会社の沿革を簡単に説明いただけますか。 —
1968年に現会長の長谷川八志展が大和ハウス工業(株)から独立し、同社の代理店としてスタートしたのが前身です。その後73年に法人化し、相模ダイワを設立しました。78年からは大和ハウス工業の特約店として、相模原を中心に管理・募集業務を開始し、受託地域を徐々に拡大しました。また、それまでは相模ダイワで管理と募集の両方を行っていましたが、85年に募集業務部門を独立させ、(株)ダイワホームを子会社として設立しました。

4500室を現在管理中
— 現在の事業概要を説明していただけますか。 —
現在の事業は賃貸マンション・アパートを専門にした一括借上げシステムを行うことには、相模原市周辺では当社のみと自負しております。大手企業と比べ、密着したサービスを提供できているという自負もありません。現在は、相模原市を中心に約4500室を管理させて頂いております。

手厚い保障の共済会を設立
— 新たなビジネス展開をされているようですが、05年10月にダイワパーソンズ倶楽部という入居者共済会を設立しました。今月には入居者だけでなく、オーナー様向けの居室設備保障共済もスタートさせました。この他に今春から3年間、指定管理者として相模原市営住宅の一部管理業務を行っています。

新しい共済会を設立
— 新たなビジネス展開をされているようですが、05年10月にダイワパーソンズ倶楽部という入居者共済会を設立しました。今月には入居者だけでなく、オーナー様向けの居室設備保障共済もスタートさせました。この他に今春から3年間、指定管理者として相模原市営住宅の一部管理業務を行っています。

まず、ダイワパーソンズ倶楽部の入居者共済は当社及びグループ企業

が管理・仲介する賃貸住宅に居住する皆様を対象に、会費から独自に設定した保障内容で災害時に給付金をお支払いするものです。具体的には賃貸物件に関する保険の3本柱である家財、借家人賠償責任、盗難保険のうち、一般的な商品に比べ家財保険の比率を高くしているのが特長です。これまでは大手損保会社の代理店として入居者に保険サービスを提供してきましたが、当社が取り扱う物件に関する言えば、必ずしも実際に起こる災害ケースに商品が即しているとはいえないことや、対応スピードなどに多少の物足りなさを感じていました。住宅総合保険の中でも、適用される保険はある程度一部に集中するのが現状でして、使う頻度の低い保険に関しては過大な保険額を設定せず、使う頻度の高い保険の方に比重を大きくしました。当社が蓄積した経験とデータを生かし、妥当性が高く、加入者が使いやすい保険内容にしました。これからはオーナー様向けの建物設備関係の共済もスタートさせます。これは建物に付随する給湯器、エアコンなどの住宅設備機器について、一定の掛金を頂いた後から修理費用・交換費用等を捻出していくというものです。オーナー様は毎月の掛金をお支払い頂くだけで、突発的なトラブルによる修繕費用の支出を防ぐことができます。これはオーナー様から多くのご要望・ご相談を受けて、ならばそれにお応えしようと思ったものです。また、共済会については今年4月に法改正があり、任意の共済会は基本的に存続できなくなり、管轄する小規模短期保険業として法人化する、保険会社として法人化する形になります。そうなりますと、大手の保険会社と同じく、責任準備金や最低資本金、供託金等の細かい規則がでてくるのですが、こうした規則に則った形で運営していくことは安心して頂けるのではないかと、私としてはある意味歓迎しています。

相模原市営住宅の指定管理者に選定
— 相模原市営住宅の管理業務について。 —
小泉内閣の官業解放の流れの中で相模原市においても、特定の業務を民間に開放するということが、昨年、市営住宅の指定管理者の公募がありました。そこで市内ビ

ルメン会社の(株)ウィッツコミュニケーションズ(株)と当社がJVを組んでエントリーいたしました。その結果、当JVが相模原市の指定管理者のなかで、市内民間企業では唯一の受託団体として受注することができました。これは3社の堅実な経営状況、豊富な管理実績が高く評価されたのだと考えています。このなかで当社は、主に家賃徴収業務を担いますが、3社のJVです。お互いの特長を生かして市内34カ所、約2500世帯の入居者の皆様に対し、より良いサービスを提供していきたいと考えています。

当社情報発信のツールとして
— 最後にになりましたが、この社報の創刊目的などを教えてください。 —
当社がオーナー様に提供しているサービスというは、なかなか目に見えない部分も多いものです。ですから、当社がどのような形で管理しているのかを分かりやすい形でご報告したいの思いから創刊いたしました。これから3ヶ月に一回発行し、私どもからの情報を発信する場として、またそれを受けるオーナー様からもご意見を頂けるツールとなればと考えております。どうぞよろしくお願ひ致します。

BackDoorFactory
トータルインテリア

・クロス・クッションフロア・ジュタン・カーテン・ブラインド・フローリング

総合リフォーム部
・増改築・システムキッチン
・ユニット・洗面・タイル
・エアコン・水漏れ など
協力会社 株式会社サクマ

バックドアファクトリー
〒229-0039
神奈川県相模原市中央2-3-15 エクセルハイツ1F
TEL/FAX 050-1512-9435

脳活性化ドリル ～逆ピラミッド計算～

逆ピラミッド計算問題は、計算結果を頭に留めながら次の計算をしなければならないという、短期的な記憶の保持能力が必要です。

この能力は会話など普段の生活でもよく使われており、集中力も必要です。できるだけ速く解くと脳の活性化が期待できるので、制限時間内に解けるようチャレンジしましょう。解けるようになったら制限時間を短くしてみるのもいいでしょう。

やり方

隣り同士の数字を暗算で計算していき、□の答えを求めます。引き算は左から右を引いて下さい。途中の○には書き込みず、□のみに書き込むことが大切です。すべて暗算で解きましょう。時間を計るのも忘れずに。

問題① 制限時間45秒
7 4 3
+ +
○ ○
+
□

問題② 制限時間45秒
9 8 3
+ -
○ ○
+
□

問題③ 制限時間45秒
6 7 2
+ -
○ ○
-
□

問題④ 制限時間2分
8 2 1 7
+ - + -
○ ○ ○ ○
+ -
□

問題⑤ 制限時間2分
6 9 5 3
+ + - -
○ ○ ○ ○
+ -
□

物・忘・れ・脳・に・濁!!

大人の脳力トレーニング 賢い脳の鍛え方!!

頭脳トレーニング その③

指回しグルグル法

両手を開いて胸の前に出し、両手の5本の指を合わせドーム状に形を作ります。合わせたら、親指同士の2本の指をグルグルと回します。速くできるようになったら人差し指へ。これを小指まで続けます。逆回転も試してみましょう。



昨日、東京都で脳トレーニングの全国大会が賑わった...



頭脳トレーニング その②

声出し読み

声を出して新聞を読みましょう。本や雑誌でもかまいません。ポイントはできるだけ速く読むこと。意味を理解しなくてもいいので、文字を声に出すことが大事です。

知っているはずの名前がでてこない、新しいことが覚えられない、会話に「あれ、それ」が増えた……。こうした物忘れなど記憶力の低下は、年とともに脳が衰えてしまうのが原因。しかし、ここで朗報が！これまで「大人になったら脳は衰える一方」というのが定説でしたが、最近の研究ではトレーニングしただけで、大人になっても脳は成長することがわかったのです。さあ、今話題の脳力トレーニングで、生活をもっといきいきさせるため、将来のために今から脳を鍛えましょう！

最初はゆっくり、慣れたら速く！



頭脳トレーニング その①

両手別振りトレーニング

右手で三角を描くのと同時に左手で四角を描きます。スムーズに行うのを目標にし、左右逆の動きや片手を丸にしたり、十字にするのも効果的。

脳に新しい情報を与えて 脳細胞をリフレッシュ！

脳に限りませんが、人間の機能は使うことによって活性化されていきます。逆に何もせずにいれば、時間、加齢とともに機能は低下していきま。では、脳を鍛えることどのような変化が起これるのでしょうか。まずは脳の仕組みを知ることから始めましょう。

脳内には多くの神経細胞があり、そこから電気信号が送られていきます。その電気信号は神経線維という電線を通り、次の神経細胞に到達します。その神経結合部分をシナプスと呼び、同じ方向に電気をどんどん流すと、シナプスの数が増えていきます。繰り返して脳を使っているとき、神経細胞がたくさん話まっている層(大脳皮質)の体積が増え、しかも神経線維自体が太くなります。

脳トレーニングとは、脳の神経細胞同士のネットワークを強化し、神経細胞を有効利用できるようにすることだと言えます。そして、脳細胞や脳のネットワークを増強する力には、五感の動きや体の動きを通して、普段使われていない脳に新しい情報を送ること。新しい情報が脳への刺激となって、新しいネットワークをつくり、脳細胞も活性化されるのです。そこで、このネットワーク作りには有効な三つの脳力トレーニング方法を紹介します。最初はうまくいかないこともあるかもしれませんが、根気よく続ければ脳力のアップに繋がります。イラスト図を参考に

次号は8月発行予定です 「」期待下さい！

ちよとした生活習慣の工夫でも「元気な脳」に！

今までの日常生活の中で、脳のことを意識しながら行動した方は少ないかと思えます。しかしながら、脳は休むことなく日々動き続けており、今も動いています。意識を脳に集中させ、日々の行動に「工夫」を加えると、簡単な脳力トレーニングになります。

★毎日の行動パターンを改善する

1日の行動パターンをちよと変えてみるのも、脳の活性化に効果があるそうです。たとえば、いつもの帰りの道順を変えたり、お風呂で体を洗う順番を変えたり、利き手と逆の手で歯を磨いたり、花などの香りも嗅ぐのも効果的。香りは記憶に直結しているため、昔の出来事を思い出すきっかけとなり、それが脳の刺激になります。

★脳を育て、記憶を整理するのは睡眠

睡眠は脳を休めるのにも大切なことです。脳細胞は成長します。この成長を助けるホルモンが睡眠中に分泌されます。また、寝ている間に、記憶の整理などがおこなわれています。ただし、長く眠るのは禁物で、睡眠のサイクルに合わせて起きるのがいいでしょう。人間は基本的に90分のサイクルで、浅い睡眠(レム睡眠)と深い睡眠(ノンレム睡眠)を繰り返します。つまり、90の倍数(270分、360分)を目安に、自分の睡眠ペースで眠るとよいでしょう。

★朝食は脳のエネルギー

脳は働き屋さんです。脳の質量は体全体に対して2%ほどなのに、消費するカロリーは摂取エネルギーの約20%を占めます。眠っている間も活動を続けているので、起きた時はエネルギー不足になります。だからこそ、朝食は毎朝ちゃんと取り、脳のエネルギー源であるブドウ糖を含んだご飯やパンを

◆脳力トレーニングその①

このトレーニングは、右脳・左脳の活性化に効果が期待されます。脳は、二つのことを同時にやるのが苦手、それを覚えてやるのが逆に脳の活性化となります。また、右手は左脳に、左手は右脳からの指示で動いているため、両手を別々に動かせば右脳と左脳が同時に鍛えられます。慣れたら、鉛筆や定規などを持ってやってみましょう。素手よりも難しくなるはずです。

◆脳力トレーニングその②

声を出して読むことで、脳は前頭部をはじめ多くの部位を使って活性化します。前頭部は、脳全体の活動を支配している部位で、たくさん知識や経験を実際にどう使えばいいかを判断する脳の司令塔の役目を担っています。この部分を鍛えることは脳全体を鍛えることにも繋がります。

◆脳力トレーニングその③

指は、人間の器官の中で最も進化した器官とされ、第2の脳とも言われています。そしてその神経は全身で最も多く、脳に直結しています。この指回しでは、脳に繋がる神経を使うことで、脳に刺激を与え、記憶力のアップや認知力、集中力のアップに効果が期待できます。

脳活性化ドリル答え

- 問題① 18
- 問題② 22
- 問題③ 8
- 問題④ 18
- 問題⑤ 17