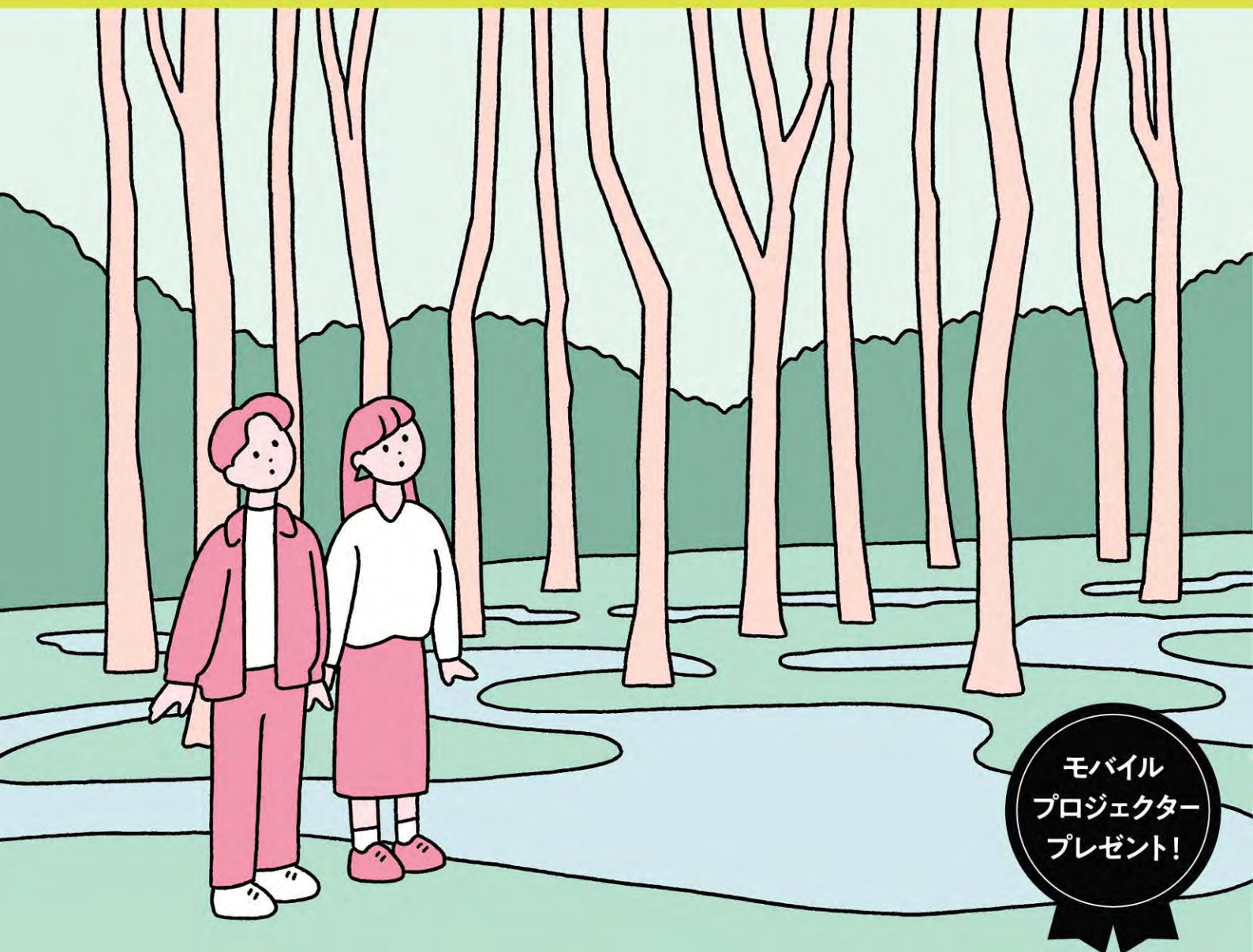


# Smilax

51号  
2021 Spring

タカラレーベンとニキシモの共同プロジェクト

幻想的な「水庭」とアートと共に  
非日常の時間を過ごす



モバイル  
プロジェクター  
プレゼント!



タカラレーベンとニキシモの  
共同プロジェクトとして誕生した、  
次世代リゾート「アートビオトープ那須」。



自然とアートが融合した新しい形のリゾートを目指し、2022年に50周年を迎えるタカラレーベンと株式会社ニキシモが共同で取り組む「ボタニカルガーデン アートビオトープ」プロジェクト。自然との調和はもちろん、「アーティスト・イン・レジデンス・プログラム」を通じた芸術家の育成支援など、文化的・社会的活動のプラットフォームとしての役割を果たすことも目指しています。

「水庭」はその高いデザイン性が認められ、2019年にはグッドデザイン賞ベスト100に選出。



私たちが体験しました!

M様ご夫婦

13年前にレーベンスクエア サントレッセにご入居されたM様ご夫婦。大型の商業施設が近隣にありながら、静かな住環境がお気に入りのポイントだそうです。

15:00  
Suite Villa Check in

落ち着いた雰囲気の中  
チェックイン。

「スイートヴィラ」のライブラリーラウンジで、施設の概要などの説明を受けるご夫婦。落ち着いた雰囲気の中、ウェルカムドリンクを楽しみながらチェックインをおこないます。ライブラリーラウンジは24時まで利用可能で、夜は読書や談笑など思い思いに過ごされるお客様で賑わうそう。



タカラレーベンとニキシモの共同プロジェクト  
幻想的な「水庭」とアートと共に  
非日常の時間を過ごす

自然とアートが融合した  
新しいリゾートの形。

那須高原の豊かな自然の中に2020年オープンした「アートビオトープ那須」。自然とアートの融合を目指した当施設は、オープン以来国内外のメディアから注目され、数多くの宿泊客・観光客が訪れています。宿泊施設、レストラン、カフェなどのさまざまな施設を擁するアートビオトープ那須ですが、その中でも特に話題なのが建築家・石上純也氏が手がけたランドアート「水庭(みづにわ)」で、318本の木々と大小160の池(ビオトープ)がモザイクのように配置された光景は、自然界と人間の手が生み出した独創的な美しさを放っています。今回ここを訪れたのはレーベンスクエア サントレッセにお住いのM様ご夫婦。「子育ても一段落ついて、たまには夫婦でゆっくり旅行でもしたいと話していたんです」とおっしゃるご夫婦は、この場所ですんなり時間を過ごされたのでしょうか。お二人の体験を通して、水庭、スイートヴィラ、食事、スタジオ体験など、アートビオトープ那須の魅力をお余すところなくご紹介します。



## 7:00 Morning

選りすぐりの食材を、一番美味しい状態で。

朝食はバスケットに入れられたセットをお部屋で。大田原市の人気店「記憶に刻め」が手掛けた食パンは、各部屋に用意されたバルミューダのトースターで、より美味しく食べていただけるよう工夫されています。また「リンゴと小松菜のジュース」は、アートビオトープ那須の前身である二期倶楽部での定番メニューを復刻したもの。「美味すぎて朝から食べ過ぎちゃいますね(笑)」とお二人。

## 15:30 Water Garden 「水庭」

グッドデザイン賞受賞の水庭を夫婦二人、気ままに散策。

チェックイン後はさっそくご夫婦で「水庭」へ。大小様々なビオトープの間を自由気ままに散策します。春夏には新緑、秋には紅葉、冬には雪景色と四季折々の表情が楽しめる水庭には、ありのままの自然とも違う少し不思議な空間が広がります。



水庭の見学は宿泊者は無料。日帰りのガイドつきツアー(予約制)も開催。予約先は左ページのアートビオトープ那須Informationでご確認ください。

## 10:00 Studio

1200℃にもなる溶解炉で溶けたガラスに、回しながら息を吹き込む工程は想像以上に繊細な作業。



大人も夢中になれる、貴重なアート体験。

ガラスや陶芸、インディゴ体験など、本格的なアート体験が楽しめるアートビオトープ那須。その中から今回ご夫婦は「吹きガラス」に挑戦されました。実際に体験されたのはご主人ですが、その様子を見守る奥様も楽しそう。油断するとすぐに形が崩れてしまうガラス玉と向き合うご主人の目は真剣そのもの。完成品はゆっくりと冷やされ、後日送付されました。



## 16:30 High Tea

スイーツにシャンパン。贅沢なハイティー。

ハイティーには、ライブラリーラウンジに数々のスイーツが。この日は地元で人気のスイーツショップが手がけるプチケーキや、白ワインとフルーツのジュレなどが並んでいました。またハーブティーやシャンパンのサービスも。

## 20:00 Dinner

地元食材をふんだんに使った、ここでしか味わえない逸品の数々。

レストラン「μ(ミュウ)」でのディナータイム。千葉拓海シェフ率いる若手シェフチームによるモダンフレンチが楽しめます。この日のコースは、アミューズ4品から始まり、冷前菜、温前菜、そしてメインディッシュには蝦夷鹿のローストが。「お肉はその日ベストだと思うものだけを仕入れ、メニューを決めています」(千葉シェフ)。



Today's menu	
***	
落花生	
秋刀魚	
ゆめポーク	リエット
南瓜	海老
鳥賊と蓮根	
温野菜	
帆立貝	菊芋
蝦夷鹿	
カモミール	梨
栗とサフラン	
小菓子	

## 17:30 Check out

大自然や美味しい食事、アート体験まで、すべてが非日常的でとても充実した2日間でした。洗練されたお部屋でゆっくり過ごすのも最高です。



部屋のお風呂は、前面の窓を開放すれば露天風呂に。



### アートビオトープ那須 information

住所 〒325-0303 栃木県那須郡那須町高久乙道上2294-3  
電話 VILLA : 0287-74-3300  
RESIDENCE : 0287-78-2013  
ご予約 0287-78-7833  
URL <https://www.artbiotop.jp>

### コロナ対策について

アートビオトープ那須ではコロナ対策として、「時間を区切ったのチェックイン/チェックアウト」「従業員の体調把握」「定期的な施設の消毒」「定期的な換気の実施」など万全の感染予防対策をおこなっています。

チェックイン後、さっそくアートビオトープ那須の目玉ともいえる「水庭」に足を運ばれたお二人。水庭の中に立っているときにはそのスケールが分かりづらかったようですが、少し高い丘の上がって水庭を見下ろすとその美しさに驚かれたそう。「自然界にありそうだけど絶対ない、不思議な感覚でまるで絵の中にいるみたいですね」と奥様にもお喜びいただけました。散策後はハイティーを楽しみ、お部屋に戻り少し休憩されたあとはいよいよお待ちかねのディナータイム。地元栃木の野菜や乳製品などがふんだんに使われたモダンフレンチに「久しぶりにこんな贅沢をしました!」とお二人も大満足のご様子。翌朝、お部屋で朝食をいただいたあとは、こちらも旅の目的のひとつだったという「吹きガラス体験」へ。お仕事でも物づくりをされているという旦那様の目は真剣そのもの。「想像以上に難しい!」と苦戦されていました。それでも先生の指導のもと手際よくガラスの形を整えます。そして気が付けばついにチェックアウトの時間。「充実しすぎてあっという間。また機会があれば泊まりにきたいですね」と、とてもご満足いただけましたようでした。

食事も宿も、体験も。驚きに満ちた2日間。

# レーベンコミュニティは 今も、未来も、暮らしの安心をお届けします。

レーベン コミュニティでは、マンション管理会社ならではの強みを生かし、住み心地や生活の快適さを“総合的に”サポート。今の生活はもちろん、未来までも、きめ細やかなライフサポーターとして寄り添えるよう、さまざまなサービスをご用意しています。

マンション  
ライフの、  
その先の暮らしを  
サポート

## #01

### 保険の見直しサービス



ファイナンシャルプランナーが、複数の保険会社の商品から幅広くご提案。地震保険や火災保険のような住まいに関わる保険だけでなく、生命保険も含め、それぞれのライフプランにあわせてトータルサポートします。

## #02

### 賃貸管理業務代行サービス

家を貸すと発生する煩雑な管理業務をまとめてお引き受けするサービス。入居者募集や退去時のリフォーム・クリーニングはもちろん、家賃滞納やクレームなどのトラブルにも対応。空室時も家賃保証のあるサブリースサービスもあります。



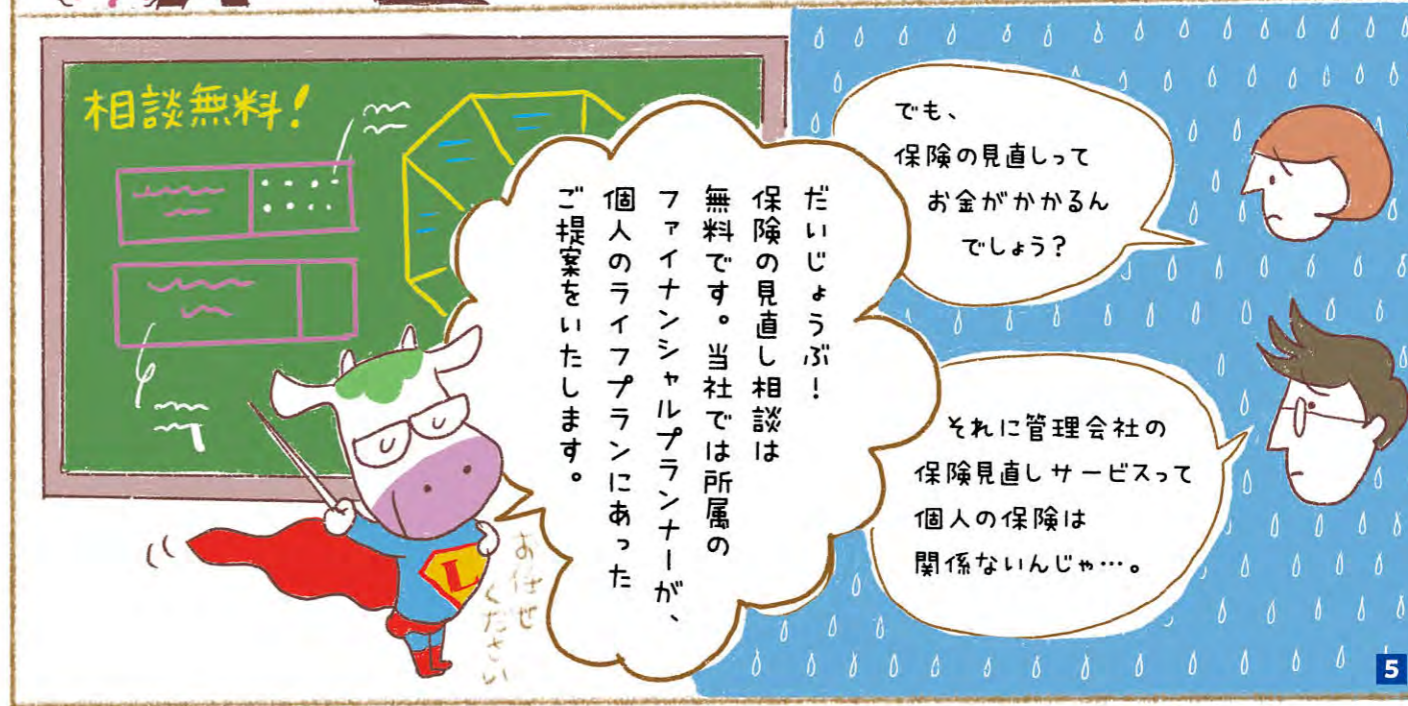
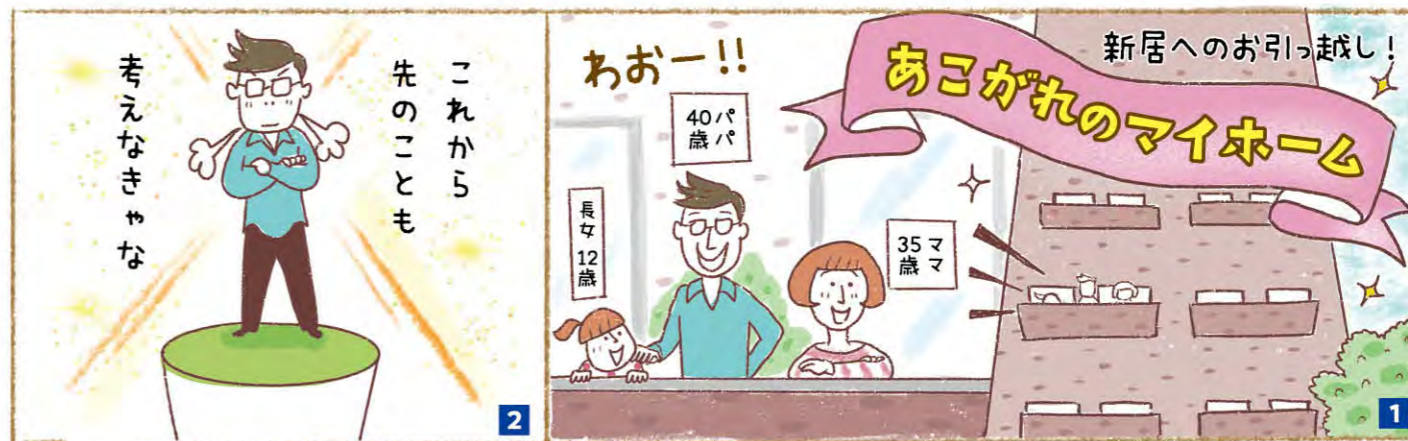
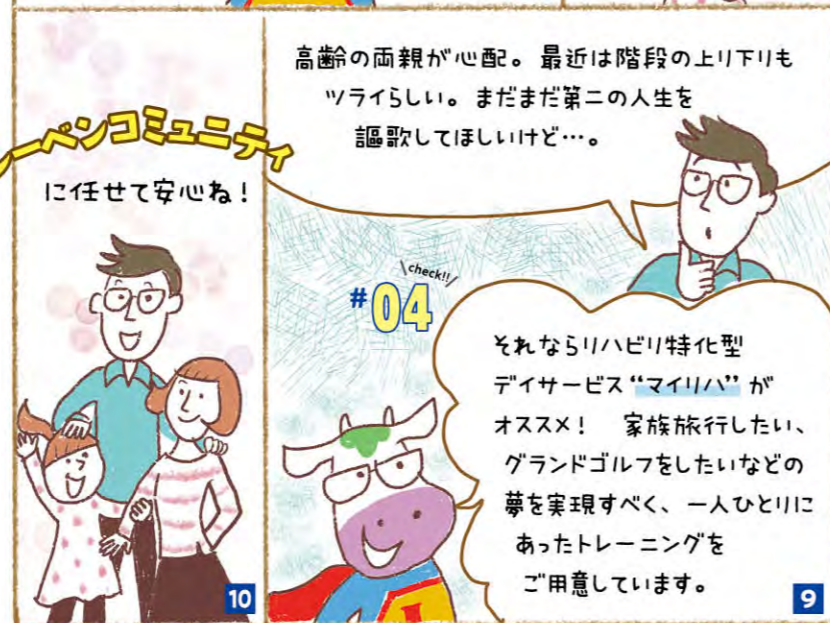
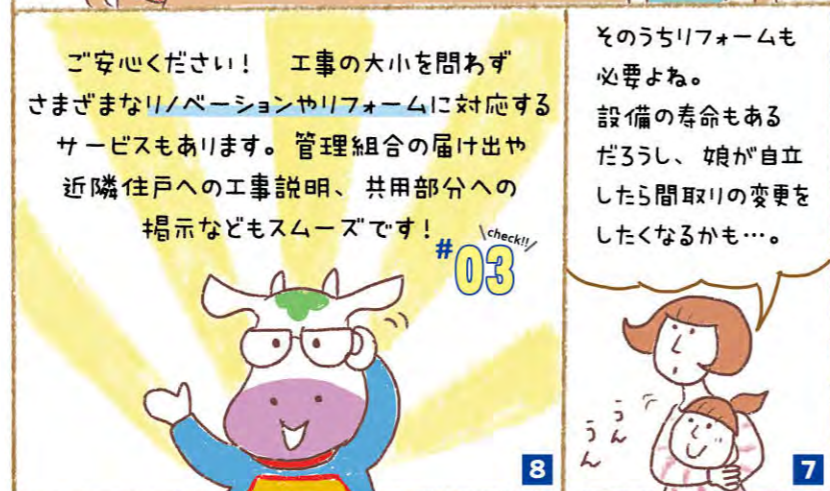
## #03

### 大規模修繕・ リノベーション・リフォーム



建物や部屋全体におよぶ大工事から、住まいの一部分のみの小さな工事までOK! 資産価値を保ちつつ、長く快適に暮らすためのご提案をしています。管理組合への届け出や近隣住戸への工事説明、共用部分への掲示などもスピーディーです。

01~03に関するお問い合わせは  
0800-888-8540 (平日9:00~17:00)



# USER'S VOICE



大ケガから  
すっかり回復  
趣味もまだまだ  
楽しめます！

70代 Wさん  
通所6年目

通い始めたのは、石階段からの転落がきっかけ。全身のあちこちを骨折して、救急車で運ばれるほどの大ケガでした。退院後も痛みが残っていましたが、レッドコードはそんな状態でも取り組みました。続けるうちに少しずつハードなトレーニングにも参加できるようになりました。運動することで体が回復していくのを実感できました。「マイリハ」はスタッフの目が行き届いているから、安心して運動を楽しめます。スキーや旅行、山登りが趣味なので、以前のように楽しめるようになって本当にうれしいです。大好きな畑仕事もまだまだ楽しみたいから、これからも「マイリハ」で運動を続けます！

近所に住んでいるので、たまたま通りかかって「マイリハ」ができたことを知りました。健康を保つためには運動が必要だけど、自分でノルマを課して継続していくのはなかなか難しい。だから自分にあうメニューを組んでもらえて、とても助かっています。いっしょに運動している人たちから刺激を受けて、チャレンジする気持ちが湧いてくるのもいいですね。

定期的に通って運動をしていると、自分でもちょっとした体調の変化に気が付きやすくなる気がします。「マイリハ」ではスタッフが毎回健康チェックもしてくれるのもうれしいですね。



「マイリハ」は  
生活の一部！  
健康の  
バロメーターにも  
なっています

80代 Nさん  
通所7年目



## INFORMATION >>>>>>

<https://www.myreha.jp>



### 埼玉・さいたま市

#### マイリハ 浦和リハビリセンター

埼玉県さいたま市緑区道祖土 4-19-10  
事業所番号：1176511937  
電話番号：048-811-2505  
営業時間：8:45～17:45  
休業日：土曜・日曜、年末年始

### 埼玉・草加市

#### マイリハ 柳島リハビリセンター

埼玉県草加市柳島町1  
事業所番号：1171801770  
電話番号：048-921-1500  
営業時間：8:45～17:45  
休業日：土曜・日曜、年末年始

### 埼玉・吉川市

#### マイリハ 吉川リハビリセンター

埼玉県吉川市道庭 1-4-12  
事業所番号：1176400511  
電話番号：048-984-1700  
営業時間：8:45～17:45  
休業日：土曜・日曜、年末年始

### 千葉・松戸市

#### マイリハ 五香リハビリセンター

千葉県松戸市常盤平 5-12-6-101  
事業所番号：1271206813  
電話番号：047-712-1830  
営業時間：8:45～17:45  
休業日：土曜・日曜、年末年始

### 埼玉・三郷市

#### マイリハ 三郷リハビリセンター

埼玉県三郷市鷹野 5-225-1  
事業所番号：1171201831  
電話番号：048-951-2257  
営業時間：8:45～17:45  
休業日：土曜・日曜、年末年始

## マイリハの新型コロナウイルス対策

利用当日、お迎え前に電話で体調確認をしています。自分では気づきにくい体調変化もあるので、お迎えの際にもスタッフが健康チェック。気がかりなことがあれば常駐の看護師と相談し、利用の可否を判断しています。施設では、運動前にならず手洗いと消毒。もちろんスタッフも、手指消毒を徹底しています。



- ▲到着したら、まず手指消毒と検温をおこなっています。
- ▲トレーニング用のマシンも送迎車も、利用の度にアルコール消毒をしています。



「マンションライフのウイルス対策」など、ためになるバックナンバーのCHECKはこちら



# #04

## やりたいをサポートする リハビリ特化型デイサービス「マイリハ」が 未来の暮らしもサポート！

▼マシントレーニングは、空気圧による負荷設定ができるので、一人ひとりにあった効率のよいトレーニングが可能です。



レーベンコミュニティでは、活動的なシニアライフを応援するリハビリ特化型デイサービス「マイリハ」を運営しています。介護認定を受けている方を対象に、目標達成に向けたリハビリをおこなっているのが特長。体力や体調にあわせて、運動量やトレーニング内容をきめ細やかに設定しています。

未曾有の感染症流行で外出の機会が減っていますが、運動量が減ると体力・筋力が著しく低下してしまうことも。そこで「マイリハ」では、施設でのトレーニングに加え、感染症予防で休まれている方には自宅でできるトレーニングメニューの提供をスタートしています。「マイリハ」はこれからも状況に応じ、進化し続けます。



健康寿命をのばすため、  
コロナ禍でも運動量を  
キープするさまざまな  
工夫をしています



▲早口言葉を取り入れた口腔体操で、楽しみながら脳トレ+筋力UP！



▲リハビリ先進国ノルウェー生まれのレッドコードを導入。大きな窓ガラスから気持ちのよい日差しが入り、明るい雰囲気でのトレーニングできるのも魅力です。  
▲運動の前には、しっかりストレッチ。ケガ予防にも欠かせません。

浦和リハビリセンター  
理学療法士  
根本さん



cao\_life  
かおしの  
**Happy Deli**

cao\_life  
監修/インスタグラマー かおし

パンと器とビールが大好き。おうちごはんを愛してやまない主婦。フォロワー数12.1万人を誇るInstagramのネットワークを駆使した食情報のエキスパートでもある。朝ごはんやお弁当など、日々の身近な食事をつづった記事が人気。  
[https://www.instagram.com/cao\\_life](https://www.instagram.com/cao_life)

Instagramで大人気のかおしさんが、気になる料理をピックアップ！  
実際に自宅で作ってみた感想やそのレシピ、ちょっとした小ワザを紹介します。

過去のレシピはこちらから

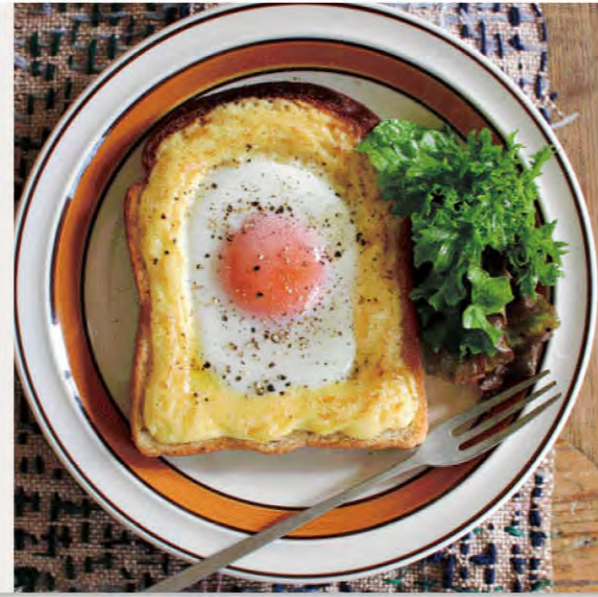


### #土手マヨトースト



cao\_life 高カロリーは美味しいの法則！

パン+たまご+マヨネーズで、間違いなく美味しいトーストが出来あがります。たまごは固まっていないので、手を汚したくない人はナイフとフォークで食べるべし。ちなみにこのマヨネーズの土手は、前日余ったカレーをのせてトーストする時などにも使える技です。カロリーアップは避けて通れませんが、簡単で美味しいのでたまにはOKです…よね？(笑)



#### 必要なもの

(1人分)  
食パン 1枚/たまご 1個/マヨネーズ 適量/黒胡椒 適量

#### 作り方

- 食パンのフチに沿ってマヨネーズを1周ぐるっと絞って土手を作る。
- 土手の中にたまごを割り入れ、オーブントースターで7~8分、焦げ目がつくまで焼く。
- お皿にのせ、黒胡椒をかける。



マヨネーズでぐるっと一周。私はマヨラーなので太めの土手に(笑)



### #いちご飴



cao\_life おうちでお祭り気分♡

お祭りの屋台で見かけるいちご飴。自宅で作って楽しんでいる人をよくInstagramで見かけるので、作ってみたら簡単だし美味しいっ！飴は余熱でもどンドン加熱が進んでいくので、薄く色づいてきたら火を止めてください。カリッとした飴とジューシーないちごの組み合わせは、頬張るだけで幸せを感じますね♡

#### 必要なもの

(20個分)  
いちご(今回は小粒のものを使用) 20粒/水 80cc/グラニュー糖 220g

#### 作り方

- いちごを洗い、ヘタを手でちぎり取る。キッチンペーパーなどで水分を拭きとる。爪楊枝か竹串をさす。
- 小鍋に水を入れ、グラニュー糖を加えて軽く混ぜ、中火にかける。そのまま混ぜずに加熱し、ほんのり色づいてきたら火を止める。
- いちごを②の飴にくぐらせ、クッキングシートの上に置いて冷ます(グラスに立てかけても良い)。

いちごのヘタはナイフで切らず手でちぎることで、水分が出るのを防ぎます。



### #かぶと春巻き



cao\_life こどもの日の一品にいいね！

こどもの日にピッタリの、兜の形の春巻き。レシピの具材は大人も子供も好きな組み合わせにしましたが、好きなものに変えてOKです。兜の形の折り方はネット上にたくさん動画があるのでそれを参考にしてください(「かぶと 春巻き」で検索すると出てきます)。想像よりずっと簡単なのに手が込んで見えるので、食卓にあると盛り上がるはず♪



#### 必要なもの

(10個分)  
春巻きの皮 10枚/ちくわ 3本/ツナ 80g/コーン(水煮) 60g/マヨネーズ 大さじ1.5/黒胡椒 適量/☆小麦粉 大さじ1/☆水 大さじ3/ケチャップ 適量

#### 作り方

- ちくわを輪切りにする。ボウルにちくわ、ツナ、コーン、マヨネーズ、黒胡椒を入れて混ぜる。
- ☆を合わせて水溶き小麦粉を作る。春巻きの皮を広げ、兜の形に折り、①の具材を10分の1ずつ詰める。必要な部分に水溶き小麦粉を塗り、兜を仕上げる。同様にして10個作る。
- 鍋にサラダ油(分量外)を180℃に熱し、両面をカラッと揚げて油を切る。お皿に盛り、ケチャップを添える。

具を入れる部分は広いので詰めやすいですよ。



### 免疫力upにも効果大! 入眠儀式で良質な睡眠を

免疫力とも密接な関係がある睡眠。時間ももちろん、質も重要です。質のよい睡眠のポイントは、リラックスすること。おすすめなのが「入眠儀式」です。「儀式」といっても、寝る前にいつも同じ行動をするだけでOK。温かいお茶を1杯飲む、お気に入りのハンドクリームを塗るなど、お好みの習慣を見つけましょう。ストレッチもおすすめ。筋肉の痛みやコリを解消すると、ぐっすりとお寝れます。



痛みを感じるほどの無理なストレッチは禁物です。気持ちよさを感じる程度に。

照明を落として、  
体も頭も  
リラックス!

## health 3



デンタルフロスは細めで無味無臭のものをしましょう。

### デンタルフロスが キッチンでも活躍

ケーキや崩れやすいチーズなど、つぶれやすいものをキレイに切りたいときに、活躍してくれるのがデンタルフロスです。スポンジケーキを均一な厚みでスライスしたいときは、フロスが緩まないよう外周にまっすぐ巻きつけ、手前でクロスさせてから左右に引けばOK。ロールケーキやカステラもスピーディーにカットできます。デンタルフロスはもともと口の中へ入れるものですから、衛生面も安心です。

## cooking 2

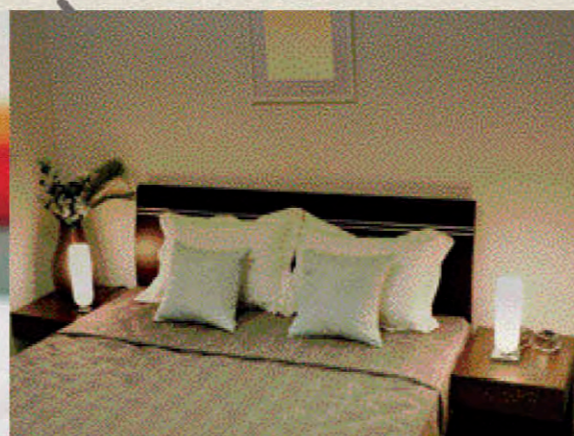
### 水まわりにおすすめ “空中収納”で掃除もラクに

キッチンやバスルームなどの水まわりには、“空中収納”がおすすめです。物を直におかないようにすると拭き掃除しやすくなります。特に、洗面所の歯ブラシやコップ、洗面器やバスチェアなどは、吊り下げること水切れもよく、清潔に保ちやすくなるというメリットも。マグネットや吸盤のフックのほか、突っ張り棒も便利です。

突っ張り棒はサイズも豊富。上手に使えば、デッドスペースがたちまち収納スペースに。



## useful 1



## clean up 5

### 冷蔵庫の野菜室には、 紙袋収納が便利!

土付きの野菜など、そのまま入れると冷蔵庫が汚れがちなのは、不要な紙袋に入れて収納してはいかがでしょう。紙袋なら汚れても捨てるだけでOKです。庫内に汚れがつきにくくなる分、掃除がグッとラクに。仕切りにもなるので、ごちゃつきがちな庫内がスッキリ! 紙袋の中身がわかりにくい場合は、お好みのラベルを作ってクリップなどで止めておくと使いやすくなります。



紙袋なら形も自在に変えられます。スペースの有効活用にもなり、一石二鳥です。

## interior 4

イニシャルや  
数字で作るのも  
おすすめ!



ドットをたくさん描くだけ。塗りつぶしてもOKなので、小さな子どもでもチャレンジできます。プレゼントにも!

### 絵心がなくても簡単! オリジナルマグDIY

陶磁器・ガラス用マーカーとオープンがあれば作れるオリジナル食器。絵の腕前に自信がなくても挑戦しやすい方法がこちらです。まず好みのシルエットイラストをコピーして切り抜き、陶磁器に貼ります。つぎに、そのまわりを中心にマーカーでドットを描きましょう。余白が多いと柄がわかりにくくなるのでご注意ください。インクが乾いたら紙を剥がしてオープンに入れ、マーカー記載の温度・時間で焼けば完成です。

## 暮らしノート

by スマイラックス研究所

暮らしをちょっと快適に。

日々の家事をサポートする裏技や

おうち時間を充実させるアイデアをご紹介します。



刺繍枠の意外な使い方など  
今すぐ使える小ネタもいっぱい!  
バックナンバーのCHECKはこちら▶▶



新型コロナウイルスにまつわるお金の不安

# PCR検査やオンライン診療は「医療費控除」の対象になるの？



年間の医療費が高額になった場合に、税金の還付が受けられる「医療費控除」。新型コロナウイルスに関する費用は対象になるのでしょうか？ 気になるポイントを解説します。

## 医療費控除とは？

医療費控除とは、同一生計の家族が支払った医療費が年間10万円\*1を超える場合に、所得控除を受けることができる制度です。ここでいう「医療費」とは、医師による診療や治療のため支払った費用に加え、病気やけがの治療のために購入した市販薬の購入費や、通院のための交通費などもふくまれます。

## 新型コロナウイルスでは、どんな出費が考えられる？

新型コロナウイルスは、入院時の医療費が公費負担となる「指定感染症」と認定されています\*2。宿泊療養でも、病院に入院した場合と同様にホテル代・食事は無料です。自宅療養時の食事はデリバリーなどに頼ることになると思いますが、自費になり、控除対象にはなりません。ほかにも、予防のためのマスクの購入費、自費PCR検査費、オンライン診療料などの出費が考えられます。どの費用が医療費控除の対象となるかは、右の表でご紹介しましょう。



### 医療費控除チェック表

#### 〈 PCR検査の費用 〉

検査結果	医師の判断でPCR検査を受けた場合	自分の判断でPCR検査を受けた場合
陽性	○ (自己負担のみ)	○ (治療が必要となった場合)
陰性	○ (自己負担のみ)	×

#### 〈 オンライン診療を利用した場合 〉

オンライン診療費	○
オンラインシステム利用料	○
処方された医薬品の代金	○

#### 〈 その他 〉 ※不明な点は税務署へ確認しましょう。

マスク	× (予防目的のものは基本的に対象外)
消毒液	× (予防目的のものは基本的に対象外)

### ／ まだある！活用できる制度 ／

税金の還付請求は、確定申告の時期以外でも、いつでもおこなえます。5年前まで遡れるので、領収書は必ず保管しておきましょう。給付金の申請も忘れずに。給与所得者で国民健康保険に加入している人は、「傷病手当金」\*3の特例措置があります。「傷病手当金」は、自治体によっては自営業者でももらえる可能性があるため、お住まいの役所に確認してみましょう。



監修／飯村久美  
アイプランニング代表。ファイナンシャルプランナー。家計診断は1000世帯以上。TVや雑誌でも活躍中。著書に『ズボラでもお金がある貯まる37の方法』などがある。  
● <http://www.fp-iimura.jp/>

\*1 1月1日～12月31日の収入が200万円未満の人は、収入の5%の金額。  
\*2 一定以上所得がある場合、入院時の医療費は原則3割の自己負担となり(月額最大2万円)医療費控除の対象になる。  
\*3 病気やけがで会社を休み、事業主から十分な報酬が得られなかった場合に給付を受けられる制度。通常、国民健康保険の加入者は対象外だが、新型コロナウイルスの場合は特例措置が設けられている。