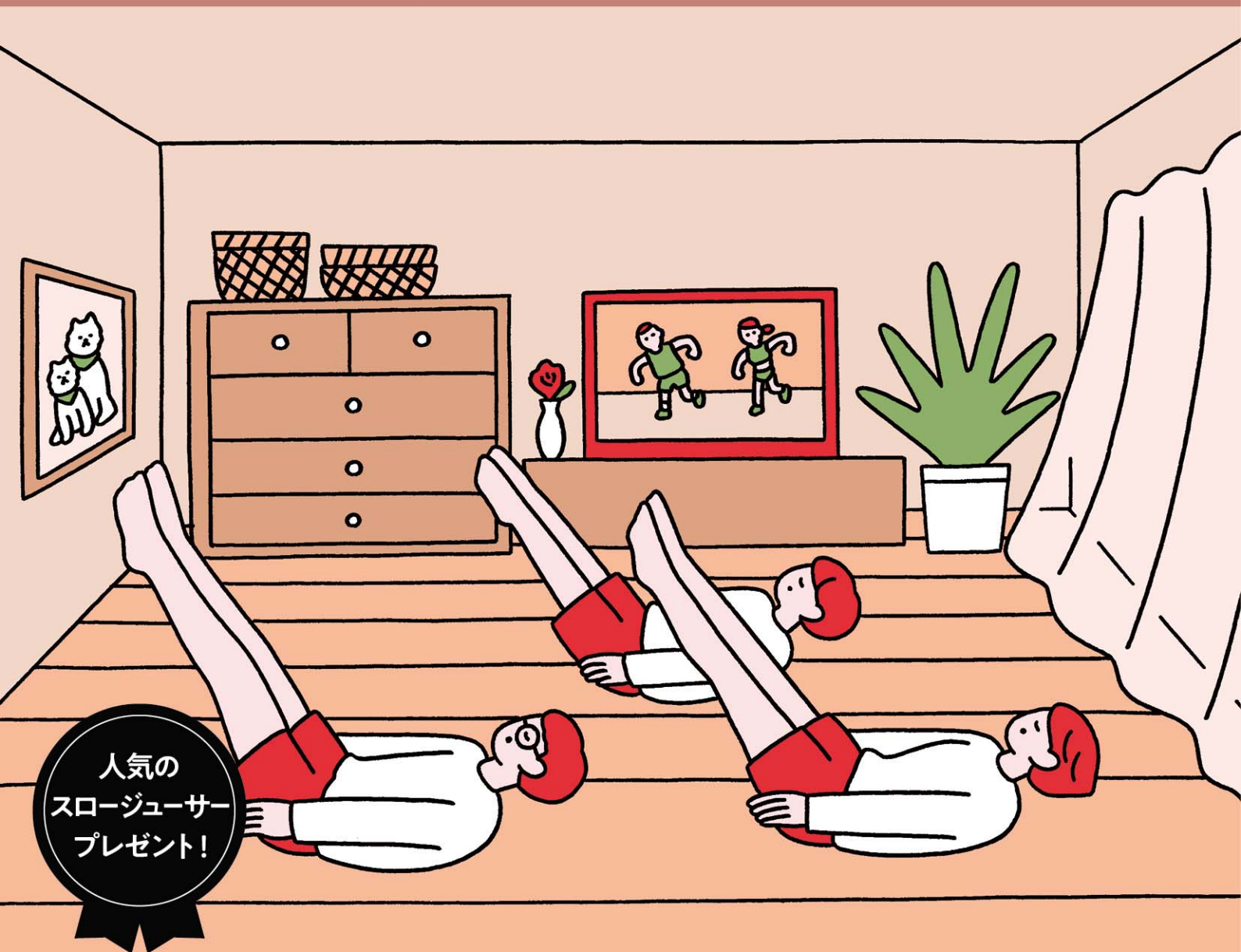


# Smilax

53号  
2022 Winter

リモートワークの運動不足を解消！  
自宅でできるお手軽エクササイズ



人気の  
スロージャーサー  
プレゼント!



### エクササイズの基本①

## 骨盤を立たせよう

骨盤の向きを意識することはカラダを整えるための基本。骨盤が寝ていると肋骨や背骨がムリをしてしまい、肩こりや背中へのハリに繋がってしまいます。しっかり姿勢を正して、骨盤がしっかりと立っている感覚を理解しましょう。



#### HOW TO

イスに深く座りすぎると、背中が丸まってしまいアゴが出る姿勢に。

#### HOW TO

イスに浅く腰かけ、お尻と背中を90度に保つイメージ。首が長く美しいスラッとした印象に。

### ONE POINT ADVICE

普段の姿勢でもアゴを引いて、頭のトップ(つむじあたり)が真上になるイメージを持つと、自然に姿勢が良くなります!

### エクササイズの基本②

## 正しい呼吸法を知ろう

実は呼吸は正しくおこなうとエクササイズにもなるってご存知でしたか? 現代人は呼吸が浅いと言われています。正しい呼吸方法は、「細く長く」「姿勢を正した状態」でおこなうのがポイント。鼻から息を吸い込み、口から長く吐くことで、肋骨が締まってぽっこりお腹の解消にもつながります。



#### HOW TO

エクササイズボールの空気を半分ほど抜いてその上に座り、お尻の穴を締めて上に引き上げる。全力ではなく3割くらいのチカラでおこなうのがポイント。ボールがなければタオルや座布団でも代用可。

### エクササイズの基本③

## 骨盤底筋を鍛えよう

骨盤底筋はいわゆる股のところにあり、内臓が落ちないように支えている筋肉。ここが締められている感覚が分かるようになるとカラダ全体のトレーニングが効率的におこなえるようになります。産後のぽっこりお腹の解消や尿漏れ予防にも最適! 年齢、性別に関係なく必須のインナーマッスルです。



10秒  
3セット

## 在宅ワーク中におすすめ! イスを使った お尻ストレッチ

長くデスクワークをしているとお尻が凝り固まることで腰痛や足のむくみがなかなかとれず、太って見えてしまうことも。簡単にできるストレッチで、腰痛改善、美脚、美尻を目指しましょう。

#### HOW TO

- ①イスに浅く腰をかけて片足を反対の膝の上に乗せる。
- ②骨盤を立てて息を吐きながらカラダ全体を少し前に倒す。
- ③左右交互に10秒ずつが目安。前に倒すのが目的ではなく、お尻のあたりに伸びを感じているかが重要。

### Today's Teacher 鳥海 愛依



StudioLEMON北青山 代表。トレーナー歴13年。一時的にカラダを変える方法ではなく半永久的にキープできる普遍的なカラダ作りで女性の元気をサポート。運動が苦手な方の気持ちに寄り添い、ロジカルでわかりやすいレッスンは人気。ピラティスやパーソナルトレーニング、関東で唯一のNY発カーディオピラティス(トランポリン)を受けられるスタジオ。

StudioLEMON 北青山  
東京都港区北青山-2-10-17  
HP <https://www.your-pilates.com>  
instagram [https://www.instagram.com/studio\\_lemon\\_kitaaoyama/](https://www.instagram.com/studio_lemon_kitaaoyama/)  
○オンラインピラティス10月よりスタート  
○体作りの新定番「モノローヒップメソッド」冬開講予定

## リモートワークの運動不足を解消!

# 自宅でできるお手軽エクササイズ



## 在宅中の運動不足を プロのアドバイスで しっかり改善。

コロナ禍でリモートワークになったり、外に出る回数が減ったりと、気がつけば運動不足で体型の変化が心配…。という方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は外苑前のスタジオでパーソナルトレーナーとして活躍される鳥海先生に、自宅で簡単にできるエクササイズを紹介していただきました。今回指導を受けるのは神奈川県にお住まいの「様」ご夫婦。デザイナーとして働かれる旦那様は普段からデスクワークが多いことに加え、2年近く続くリモートワークでの運動不足が、奥様は第二子をご出産後の体型変化が気になるのだとか。お二人の悩みをヒアリング後、さっそく鳥海先生の指導がはじまります。まずはすべての基本となる骨盤の立たせ方や呼吸法などから。簡単に見える基本動作も、先生の指導のもとおこなうと「普段まったくできていないことが分かりました!」とお二人。基本を押さえたところでいよいよストレッチやトレーニングがスタートします。(次ページに続く)



パートナーと楽しみながら実践

全身ストレッチ

一人ではなかなか負荷がかけにくい場所もパートナーと一緒にならより効率的に。楽しみながら全身のストレッチをおこないましょう。

10秒  
3セット



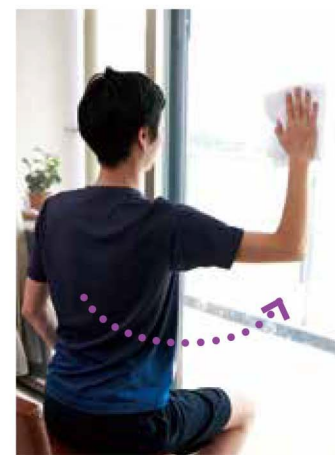
ONE POINT ADVICE

モモの後ろ、お腹、背中が伸びていれば正しい姿勢。チカラ加減や呼吸をあわせておこないましょう。



HOW TO

- ①お互いの肩に手を載せて、下に押し合うイメージで。
- ②膝を軽く曲げ、骨盤を立てて、背中を丸めずまっすぐにするのがポイント。



窓拭きをしながら肩こり解消  
肩甲骨のエクササイズ

家事をしながらでも工夫次第でストレッチに。たとえば窓拭きも、肩甲骨の動きを意識しながらおこなうだけで血流がよくなり、肩こりや首こりの改善に。肩をすくめて腕で窓を拭くのではなく、肩甲骨から手を伸ばすのがポイント。



10回  
3セット

楽しみながら下半身を強化  
自転車トレーニング

パートナーと一緒におこなえるトレーニング。太ももやお腹に負荷を与えてぽっこりお腹の解消に。スキップの一環としても◎。

HOW TO

- ①床に座り、後ろに手をつけて骨盤を立てる。
- ②肘を緩ませ、胸を引き上げる。
- ③その状態のままお互いの足をつける。
- ④すねをなるべく水平に保ちながら交互にお腹から足を押し合う。



T様ご夫妻

簡単に取り組める内容が多かったので、さっそく明日から実践してみます！



ドライヤーや歯磨き中に  
むくみ解消  
ながらトレーニング

つま先立ちになり、かかとを上げ下げするだけの簡単トレーニング。血流やリンパの流れをうながし、むくみ解消や美脚効果が見込めます。バランス力に自信のない人はイスに座った状態でもOK！



正しい呼吸と姿勢が効果を引き出すポイント。  
先生の指導のもととは違ったのは、身近にあるイスやタオルを使ったストレッチやトレーニング。一見、「本当に効果があるの?」と思うような動きも、先生から教わったポイントをしっかり踏まえておこなうと途端にカラダの伸びや筋肉への負荷が強まります。特に運動不足気味だという旦那様は「ストレッチも筋トレも結構キツイです」と、早くもギブアップ気味。反対に奥様はもともとバレエをされていたということもあり、楽しんでエクササイズをおこなわれていました。「強度の強い動きや回数を増やすよりも、正しい呼吸と姿勢でおこなうほうが、よほど効果が高いんですよ」（鳥海先生）。その後、2時間以上みっちりエクササイズをおこなったお二人「エクササイズ中はキツかったですが、終わってみるとカラダの可動域がずいぶん広がった感覚です」と旦那様。奥様は「先生のスタジオに本気で通いたいです!」とこ満足にだけた様子。これからも継続しておこないたいと感想をいただきました。



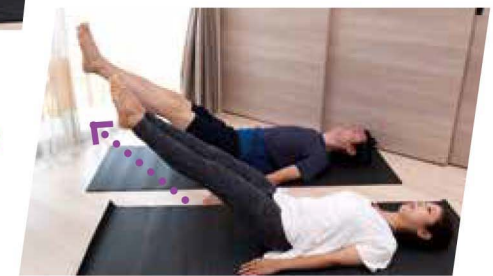
20秒  
3セット

美姿勢につながる、しなやかな腹筋を  
鳥海流腹筋トレーニング

間違った腹筋は腰痛につながってしまうことも。この方法なら腰の負担にならず、効率よく腹筋に負荷をかけることができます。正しい呼吸と姿勢を意識することがポイントです。

HOW TO

- ①仰向けになり、両膝を立てて床と腰の隙間を埋める。
- ②片足ずつ約45度の高さまで上げ、両足がそろったら息を吐きながら20秒キープ。
- ③より負荷を高めたいときは上半身も半分起こして、肩をすくめずに胸を開くイメージで。視線は膝あたりにするとアゴが前に出ず首が疲れにくい。



ONE POINT ADVICE

膝が曲がらないように足を長く伸ばすことが大切! 美脚にも◎



20秒  
3セット



HOW TO

タオルを持った両手を頭の上に伸ばし、肩甲骨を下げカラダを横に倒す。脇腹がしっかり伸びているを意識しながら20秒キープ。

HOW TO

タオルを背中側に垂らし、反対の腕で軽くひっぱるイメージで。二の腕に伸びを感じる場所で、息を吐きながら20秒。

PC作業で凝り固まった背中や二の腕に  
タオルを使ったストレッチ

ずっと同じ姿勢でパソコン作業をしていると、肩がすくみやすく、凝り固まることが肩こりの原因に。タオルを使ってしっかり伸ばすことで、肩こりや二の腕のたるみの解消につながります。

ONE POINT ADVICE

パソコン作業中は二の腕が伸びきった状態で、放置するとタブタブ腕に。タオルで優しく伸ばしてあげましょう!





# 「暮らしのコンシェルジュ」で マンションライフがもっと快適に!



私がお案内  
します!

レーベンコミュニティ  
運営管理本部  
武田秀一



ゲストルームの  
予約もスマホでサクッと  
できますよ!

マンション内の会合も  
空き状況を見ながら  
予約できて便利!

共用施設の空き状況  
をカレンダーで表示。  
いつ利用できるかひと  
目でわかります!

## POINT 1

### 予約・契約がスマホで 手軽に完結できます!

これまで管理室へ行ったり電話で申し込まなければならなかった集会室やゲストルームなど共用施設の予約、駐車場・駐輪場の契約や解約などが「暮らしのコンシェルジュ」から申し込めるようになります。

駐車場	ゲストルーム
駐輪場	集会室
バイク置場	キッズルーム

### こんな“あるある”が解決します!



急に両親が泊まりに  
来ることに。仕事中  
でもスマホで簡単に  
ゲストルームが予約  
できました!



乗らない車を手放すこ  
とになったから駐車場  
を解約したい。面倒で  
つい後回しにしていた  
けれど、これなら手軽  
で楽ちゃん!



マンション内サークル  
を立ち上げて集会室を  
利用することに。初め  
でも予約が簡単にでき  
た♪



新しく自転車を購入。  
駐輪場の申し込みが  
手元のスマホででき  
るなんて!



タカラレーベン50周年でより快適なマンションライフへ



# スマホでカンタン&便利 「暮らしのコンシェルジュ」はじまります!

レーベンコミュニティでは、スマートフォンを活用したサービスを開始します。これからはスマホ1台で、マンションにまつわるさまざまなサービスをご利用いただけるようになります!

### 暮らしの便利を“カタチ”に。 レーベンコミュニティの新サービスがはじまります!

「管理員やコンシェルジュがいる時間に帰れない」「管理室に行くのが面倒でつい後回しにしてしまう」という方は多いのではないのでしょうか。駐車場・駐輪場の契約・解約など、管理室へ行ったり電話で問い合わせしなければならないことは意外に多いもの。そんな手間を省くことができると開発したのが「暮らしのコンシェルジュ」です。

「暮らしのコンシェルジュ」は、スマートフォンのアプリを使った無

料のサービスです。画面上でさまざまな手続きができるほか、設備点検による断水やエレベーターの停止日時のお知らせ、管理費・修繕積立金額の確認、本誌『Smilax』の閲覧、リフォームなどの情報メニューもご用意しています。さらに、今後はより多くのコンテンツも追加予定です。

2022年、タカラレーベンは誕生してから半世紀を迎えます。「暮らしのコンシェルジュ」は、この節目の年にお客様への感謝の気持ちをカタチにしたいという思いからスタートしました。レーベンコミュニティでは今後も、快適なマンションライフをサポートする試みを続けてまいります。





POINT  
3

ほかにも、便利な機能やサービスがいっぱい!

レーベンコミュニティのリフォーム部門「Smilax Living」や、居住住戸の販売のご案内など情報コンテンツもご用意。「暮らしのコンシェルジュ」がマンションライフをサポートします!

管理費などの引落額	
駐車場契約状況	施設予約状況
リフォーム	無料査定
部屋の追加・切替* <small>*複数の部屋を所有している場合</small>	買い替え・賃貸



「暮らしのコンシェルジュ」 Q&A

Q 利用料金は必要?

A 無料でご利用いただけます

「暮らしのコンシェルジュ」はレーベンコミュニティが提供する無償のサービスです。すべてのコンテンツが無料でご利用いただけます。



Q いつスタートするの?

A 2022年4月から順次サービスを開始する予定です

お住まいの地域、マンションによりサービスのご提供開始時期は異なりますのでご了承ください。



Q 家族みんなで使える?

A 1住戸につき3名様までご利用いただけます

18歳未満の方は閲覧のみのご利用となります。また、賃借人はご利用いただけません。区分所有者とご家族の方のみ1住戸につき3名様までお申し込みが可能です。



Q 登録は必要? 使い方は?

A LINEで簡単に登録可能です

LINEアプリがインストールされたスマホで「友達」に追加いただければ、あとは画面に従って必要事項を入力するだけでOK! 簡単に便利なコンテンツをご利用いただけるようになります。



「ウィズコロナ時代の災害対策」など、ためになるバックナンバーのCHECKはこちら ▶▶



POINT  
2

設備点検の日時から災害時の対策メッセージまで、知りたい情報をスマホで確認

掲示板やエレベーターで告知をおこなっている設備点検などの情報から管理員の勤務日時まで、さまざまな情報をお届けします。本誌『Smilax』の特設サイトやバックナンバーも公開しています!

お知らせ	今後の予定
管理員勤務曜日・時間	
Smilax	



管理室へ行ったり電話で問い合わせする時間がなくてもスマホで簡単!



「お知らせメニュー」から、保守点検や管理会社からのお知らせ、「Smilax」のバックナンバーにアクセスできます。



こんな“あるある”が解決します!





## #ポテサラツリー



cao\_life Merry Christmas !

クリスマスシーズンになると、Instagramでよく見かけるポテサラツリー。大きくドーンと作ったものが多いですが、今回は食べやすいミニサイズにしてみました。取り分けもしやすいのでオススメです。ツリーのでっぺんに☆型で切り抜いた黄色いパプリカをのせると、さらにクリスマス感が強くなります。土台の部分は、塩味のクラッカーでも甘みのあるビスケットでも美味しいですよ。



### 必要なもの

(4個分)  
ジャガイモ 2個/ブロッコリー 1/4株/人参 3cm /パプリカ 1/3個/  
すし酢 小さじ1/マヨネーズ 大さじ3/塩 少々/黒胡椒 適量/クラッカー 4枚

### 作り方

- ブロッコリーは茹で、房を細かく分ける。人参は小さく刻んで茹でる。ジャガイモは皮をむき、乱切りにして茹で、マッシャーなどで潰す。パプリカは小さく刻む。
- 潰したジャガイモにすし酢を混ぜ、マヨネーズ・塩・黒胡椒も加えて混ぜる。円すい状に成型し、クラッカーにのせる。
- ブロッコリー、人参、パプリカをポテサラダに差し込むようにして、バランス良くくっつける。

すし酢で下味をつけると、甘みほんのり+酢でさっぱり。



## #スコップケーキ



cao\_life フルーツたっぷりが最高!

お菓子作りが得意ではない私ですが、市販品をフル活用することで、30分もかからず出来上がりました! 4~5人で食べられるボリュームなのに1500円ほどでできるので、手間も少なくコストもリーズナブル! でも、手抜きに見えないのがいいでしょ? ホイップクリームにカスタードを混ぜて美味しさUP。少量のカスタードを作る手間を省き、シュークリームを利用します。

### 必要なもの

(20×18×6cmの器1個分)  
スポンジケーキ(6号)1個/泡立て済みホイップクリーム 1パック/  
カスタードシュークリーム 2個/★お湯 大さじ1.5/★砂糖 大さじ3/★ブランデー 小さじ1/好みのフルーツ(今回はメロンとキウイ)適量/ミント 適宜

### 作り方

- ホイップクリームの全量をボウルに絞り出し、シュークリームのカスタードを加えてよく混ぜ、カスタードホイップを作る。
- フルーツをカットする。中に挟む用は小さめに、飾り用は食べやすい大きさにカットする。
- スポンジケーキの半量を適当な大きさにちぎって器に敷き詰める。その上に★の半量を刷毛で塗り、カスタードホイップの半量を平らになるように塗り、小さめに切ったフルーツを並べる。これをもう1通り繰り返し、飾り用フルーツを並べ、ミントを飾る。



カスタードはシュークリームを利用。皮は美味しくいただきます(笑)

# 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。おうちごはん食べ歩きを愛してやまない主婦。フォロワー数11.8万人を誇る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



## #モザイク寿司



cao\_life 絵を描くように♪

モザイクのように色とりどりのネタを並べた華やかなモザイク寿司は、パーティーメニューにピッタリ。正方形になるようにネタを切り揃えたら、あとは楽しみながら並べるだけ。適当に配置しても可愛く仕上がります♡ 酢飯を敷き詰めた後に切り目を入れておくと、ネタをのせる目印にもなり、食べる時にも取りやすいです。



### 必要なもの

(2人分)  
酢飯 1合/刺身各種 適量/卵焼き 2切れ/きゅうり 1/6本

★飾り用として  
木の芽、ねぎ、レモン、紅たてなど適量

### 作り方

- 刺身と卵焼きは、1マスの大きさに合わせてカットする。きゅうりは薄切りにする。
- 酢飯をうつわ(お皿や重箱など)に敷き詰め、スケッパーや包丁の背などで切り目を入れる。
- ②で入れた切り目に合わせて、バランス良くネタをのせていく。飾り用の木の芽などをのせる。



手巻き寿司用のお刺身セットがモザイク寿司に最適!



### 冬の肌トラブルを防ぐポイントは?

湿度が低く乾燥しがちな冬は、手洗い・消毒回数の増加による肌ダメージも心配です。予防には肌バリア機能を守ることが大切。手洗い・入浴時には①湯温はぬるめ(40度まで)②洗剤をたっぷり泡立て、手(手が届かない場所やしつこい汚れは柔らかいタオル)で“なで洗い”③手洗い・入浴後はすぐに保湿を心がけましょう。涼しくなるとゆるみがちな“紫外線対策”、食生活や睡眠時間など“日常生活の見直し”もお忘れなく!



顔のカサカサ・かゆかゆが気になっているときは、コットンの使用は刺激になるのでNG。手に直接化粧水を取り、やさしく浸透させましょう。

洗剤はしっかり落とし、肌残りに注意!

## health 3

水分は傷みを早めるので洗わず保存がおすすめ



カットするとワタから傷みはじめるので、種とともに取り除いておきましょう。

### 意外と知らない!? おいしいカボチャの見分け方

完熟カボチャを見分けるには、いくつかのポイントがあります。丸ごとのカボチャはヘタに注目。しっかりと枯れて乾いた、コルク栓のように見えるものを選んでください。皮は濃い緑色で硬くて艶があり、持ち重りのするものがおすすめです。カット済みものは断面を確認しましょう。種が詰まっていたり果肉の色に深みがあるもの、皮のギリギリまで黄色くなっていて、緑色の部分がほぼなくなっているものを選ぶのがポイントです。

## cooking 2

### お年玉にも便利! 折り紙の即席ポチ袋

お金の清算など、さりげなくラッピングしたいときに役立つのが折り紙。最近では100均などで手軽にオシャレ柄の折り紙が手に入るの、常備しておくに便利です。包んでマスクングテープやシールなどでとめるだけでも、グッとステキになります。お年玉を渡すときにも活躍。千代紙などを使うとお正月ムードもUPしそうです。和柄の折り紙とマスクングテープを使って、着物風!



## useful 1



## useful 5

### 使いかけキャンドルは捨てずにリメイク!

使い残したキャンドルは溶かして固め直せばオリジナルキャンドルに。長さのある芯は捨てずに再利用できます。ドライフラワーやドライフルーツを入れると、オシャレなポタニカルキャンドルに変身。空き缶で固めると男前インテリアにもぴったりの仕上がりに。アロマオイルをプラスすれば、好みの香りも楽しめます。アロマオイルは高温だと揮発してしまうので、少し冷めてから加えましょう。



ドライハーブやドライスパイスなどをアクセントにするのもオシャレ!

## clean up 4

洗って乾かせば繰り返し使えてエコにも!



アレンジする場合は、掃除の邪魔になりにくい上部にパーツを貼るとよいでしょう。

使いたい場所や毛糸の太さによって、毛糸束のボリュームを調整しましょう。

### ほこり撃退に アクリル毛糸が活躍!

静電気が起きやすいアクリル毛糸は、ほこりをしっかりキャッチしてくれます。歯ブラシや割り箸を柄にして簡易ハンディモップを作ると、手の届きにくい場所の掃除に便利です。お子さんのいる家庭なら、フェルトで顔のパーツを作って布用ボンドで貼り、アニマル形やモンスター形などにアレンジしても。一緒に作れば、すすんで掃除のお手伝いをしてくれるかも!?

#### 作り方

1. 毛足に必要な長さの2倍の長さで毛糸束を作る(毛足の長さの厚紙に巻きつけるとよい)。
2. 1.の毛糸束の長さの半分強のところに柄の先端がくるようにして、柄と毛糸束を輪ゴムなどで固定。
3. 柄を持ち上げて毛先がすべて下向きになるようにし、毛糸束の根本近くで再度固定。

## 暮らしノート

by スマイルックス研究所

心に潤いを、暮らしにいろどりを。

おうちで過ごす時間が今よりもっと楽しくなる!

そんな裏技をシェアします。



あまったビールの活用法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!▶▶





備えあれば憂いなし！

# 水にまつわる保険と補償のあれこれ

水にまつわる損害は、大きなものになりがちです。どのような被害にどの保険が適用できるのか、キホンをおさえて、いざというときに備えましょう。

## 原因と被害を受けた場所により、適用できる保険は異なる

生活をしていると水を原因とした被害にあうことがあります。今回は、どのような保険で補償が受けられるのか、ケースごとに見ていきます。備えあれば憂いなし。必要と思われる補償はしっかりと確保しておきましょう。

### case 1

#### 豪雨によるマンション低層階 専有部分の床上浸水

豪雨による河川の氾濫などで床上浸水し、専有部分の壁紙や家財に損害があった場合は、**火災保険の水災補償**が適用できます。水災補償は火災の補償とセットになっている**ワイドプラン**や、**オプション扱いのエコノミープラン**があるのでご自身の補償に水災補償が含まれているかの確認が必要です。

建物と家財はそれぞれ契約をします。建物の場合、共用部分は管理組合で契約するため、所有者は専有部分のみ契約をします。

地形的に水災補償が必要かどうかを判断するには、「ハザードマップ」で確認するとよいでしょう。ハザードマップには避難経路なども記載されているので一度は家族で確認しておくことをオススメします。

※一般に保険金が出るのは床上浸水か、地盤面から45センチメートル超の浸水があった場合など。

### case 2

#### 豪雨によりマンションの ベランダから部屋への浸水被害

大雨で排水が追いつかず、ベランダの水があふれて室内に流れ込んだ場合も**火災保険の水災補償**になります。ベランダの掃除がされてなく、ゴミや枯葉などで排水溝が詰まっていた場合などは、補償が受けられない可能性もあるので、日頃から注意しておきましょう。



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『お金の先生！』でできるだけ簡単にお金が増える方法を教えてください。』などがある。  
● <http://www.fp-iimura.jp/>

暮らしに役立つ

マネーレッスン  
money lesson



### case 3

#### 豪雨による車両の故障などの被害

道路や駐車場に停めている車が大雨による被害を受けた場合は、火災保険ではなく**自動車保険の車両保険からの補償**になります。

補償される自然災害の範囲は、保険会社によって異なる場合があります。地震、噴火、津波による損害は補償の対象外となることもあります。

**機械式駐車場や立体駐車場の上層階**を利用して**水災の心配がない**場合は、**自宅・車庫での水災補償を外したプラン**を選択できることもあるので、保険会社に確認してみましょう。

### case 4

#### 上の階からの漏水による部屋への被害

こちらは**火災保険の水濡れ補償**となります。上階の人が入っていれば個人損害賠償責任保険で支払われる場合もあります。

**火災保険の水濡れ補償**とは、**水道管、給水管からの漏水など、建物の内部で発生した事故による損害をカバーするものです**。水濡れ補償で保険金が支払われる例としては、「お風呂の排水管が詰まって部屋が浸水した」「凍結で水道管が破裂。室内が水浸しとなった」などがあります。

#### ケースによる適用保険 早見表

マンションの専有部分の床上浸水	火災保険の水災補償
マンションの共用部分の浸水	管理組合で加入している火災保険
ベランダから部屋への浸水	火災保険の水災補償
車両の浸水	自動車保険の車両保険
マンション上階の水濡れ	火災保険の水濡れ補償