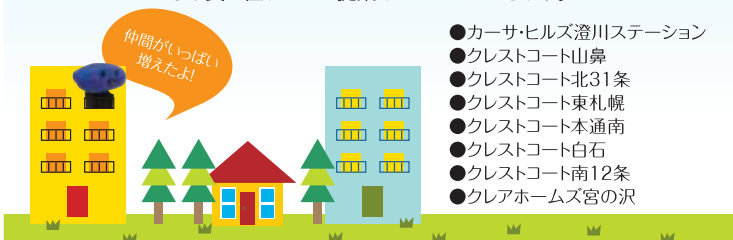


Topics

パシフィックネットに 新しい仲間が増えました。

今年3月より、下記の8物件の管理を担当させていただくことになりました。
管理会社としてみなさんの生活を全力でお手伝いさせていただきます。
また、お近くの方やお知り合いに住まいやマンションのことで
お困りの方がいらっしゃいましたらぜひご相談ください。
より良い住まいのご提案をさせていただきます。



- カーサ・ヒルズ澄川ステーション
- クレストコート山鼻
- クレストコート北31条
- クレストコート東札幌
- クレストコート本通南
- クレストコート白石
- クレストコート南12条
- クレアホームズ宮の沢

● お問い合わせ先 ●

太平洋興発(株)札幌支店
【担当:川江】 マンション管理課 ☎011-281-5381

Pacific Net
プレゼント企画

3名様

『ウォークさっ歩ろパス』プレゼント!

読者プレゼントとして、特集面でご紹介した『ウォークさっ歩ろパス』を3名様へプレゼントいたします。
Pacific Net Vol.6の感想を書いて、メールで応募してください。

- 応募方法/住所、氏名、年齢、電話番号、Eメール、Pacific Net で取り上げて欲しいテーマ、欲しい商品を記載したEメールを下記アドレスに送信してください。

※応募は太平洋興発が管理するマンションにご入居されている方に限ります。
※お客様情報は当企画のみで使用し、それ以外の目的で使用することはありません。
※当選者の発表は商品の発送をもって換えさせていただきます。

募集締め切り
7月10日(金)

プレゼント応募先 info@s-co.jp

太平洋興発株式会社

http://www.taiheiyo-net.co.jp

札幌支店/〒060-0051 札幌市中央区南1条東1丁目2-1 太平洋興発ビル 3F

Pacific Net

太平洋興発がお届けする、ご入居者向け
コミュニケーション情報誌

Vol.06
2009.5.20発行

特集

春の日差しの中で、健康を楽しむ
ウォーキングで
ココロもカラダも健康に!



※パシフィック新さっぽろ番館の大規模修繕工事
※建築課からのお知らせ

特集

春の日差しの中で、健康を楽しむ
ウォーキングで
ココロもカラダも健康に!

やっと日差しが暖かくなって春らしい日が多くなりました。
冬の間、家にこもりっ放しだった人も春の日差しに誘われ、体を動かしたくなりますよね。
今、最も身近な運動・健康管理としてウォーキングが注目されています。
札幌は街の中も郊外もウォーキングに適した場所がたくさんあります。
また、「単に歩いているだけではつまらない」という人は
各種ウォーキングイベントに参加してみるのも良いかもしれませんね。
それぞれに合ったレベルでウォーキングをしてみませんか?

ウォーキングのポイント

ウォーキングを始める前には必ず準備運動をしましょう。
手足の関節回し、膝の屈伸、全身のストレッチなどで体を動かしてから、歩き始めはゆっくり良いフォームを意識して歩きます。徐々にペースを上げて、息がはずむ速さで歩くことが健康ウォーキングのポイントです。

ウォーキングの効果 ※効果の表れ方には個人差があります

- 有酸素運動により効率よく脂肪を燃焼できる
- メタボリックシンドロームや生活習慣病の改善
- 体全体の筋力の増強と血行の促進
- 心肺機能の向上と持久力のアップ
- 免疫力のアップ
- 数カ月を過ぎたころから体重が減少しスリムな体になる



＼ほっかいどうを歩こう! /
『北海道の森と湿原をあるく』
北海道の見どころ・歩きどころ105
コースを徹底取材した「自然遊歩道案内」の決定版!ウォーキング上級者はぜひ
参考してみてください。
●定価/2940円 寿郎社

肘をしっかり
振りながら
大またで
「1,2,1,2」と
リズムカルに

歩幅は身長
の1/2

肘を
90度に曲げ、
前後に
大きく振る

6月～8月札幌市内ウォーキング大会開催予定

- | | |
|----|---|
| 6月 | 20(土) 第13回 北の都札幌ソーデーマーチ
☎011-520-7876
☎第13回北の都札幌ソーデーマーチ実行委員会 |
| | 21(日) 第2回 市民交流ウォーキング大会(札幌ドーム周辺)
☎011-622-5151
☎札幌市保健所 |
| 7月 | 12(日) 北海道森林スポーツフェスタ2009 in 定山溪
☎011-622-1100
☎エントリーセンター |
| | 14(火) 花ウォーキング Dコース・花菖蒲
☎011-822-2400(代表)
☎豊平区健康・子ども課 健やか推進係 |
| | 21(金) 精進川・天神山ルート Bコース・ウォーキング
☎011-822-2400(代表)
☎豊平区健康・子ども課 健やか推進係 |
| 8月 | 29(土) 健康っていいなフェア2009(ウォーキング体験)
☎011-681-2400(代表)
☎手稲区健康・子ども課 健やか推進係 |

＼さっぽろを歩こう! / 『ウォークさっ歩ろパス』

市電一日乗車券付きのまち歩きガイドブック「2009年度ウォークさっ歩ろパス」はウォークさっ歩ろパス実行委員会および札幌市が主催し、5月31日から11月8日の期間で購入、利用ができます。「歩(ふ)らりまち旅～市電で散策～」を

- 販売価格/500円
- 販売場所/地下鉄定期券発売所含む市内56カ所

今回のプレゼント商品です!
詳しくはプレゼント応募の欄を読んで応募してください。

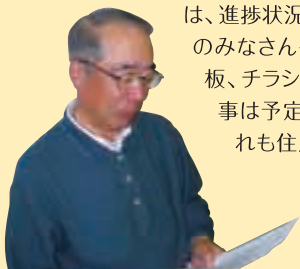
太平洋興発は
「ウォークさっ歩ろ」を
応援しているよ!

パシフィック新さっぽろ壱番館の大規模修繕工事

昨年7月に第1回目の大規模修繕工事を終えた
「パシフィック新さっぽろ壱番館」
約4ヶ月の工事期間中の様子や工事を終えた感想などを
理事長の本川さんにお話を伺いました。

本川理事長にお話を聞きました

大規模修繕は約2年前から準備を始めました。マンション内の修繕委員会を中心に管理会社さんと相談を重ねながら、準備を行っていききました。実際に工事が始まってからは、進捗状況などを理事会で報告して、住民のみなさんへの連絡、工事説明会や掲示板、チラシを配って行なっていききました。工事は予定通り無事に終了しましたが、これも住民のみなさんのご協力と、修繕委員会のリード及び各関係者の役割の発揮ができたからだと思います。



管理員さん紹介



『パシフィック新さっぽろ壱番館』松浦さん

管理員になって7年目の松浦さん。朝10時から午後の3時まで、清掃、巡回、窓口業務を行なっています。女性の管理員ならではの優しい笑顔でみなさんの生活をバックアップしています。そんな松浦さん「住民のお子さんが日々成長していく姿を見るのが管理員として楽しみ」と素敵な話を語ってくれました。

※パシフィック新さっぽろ壱番館のみなさん、ご協力ありがとうございました。

わあ〜!
どんどんキレイになっていくね!



外壁・補修

タイルの浮き、剥がれ部分の補修を行なっています。



足場

外壁に足場を組んで、建物の傷んだ部分を直していきます。



屋上の防水工事

傷みの激しい屋上は防水施工を丁寧に行なっています。



検査

理事会のみなさんに仕上がりをチェックしていただきました。

主な工事内容

- ①仮設工事
- ②外壁の劣化タイル補修工事
- ③外壁塗装工事
- ④シーリング打替工事
- ⑤鉄部塗装工事
- ⑥屋上防水工事
- ⑦バルコニー防水工事
- ⑧外構工事

- 設計監理/
太平洋興発(株)札幌支店
- 工事施工/
建築工業(株)札幌営業所

東京

INFORMATION

建築課からのお知らせ



▲管理員室

現在では当たり前の管理員室ですが、その当時、管理員がいるマンションは高嶺の花だったそうですよ。



▲通路

今ではアンティークな雰囲気がおしゃれな通路。当時は豪華でモダンな作りだったのでしょね。

築53年ってすごいわ!

「四谷コーポラス」に行ってきました!



日本で初めての民衆の分譲マンションはどこかご存知ですか? その物件は、1956年(昭和31年)に東京都新宿区四谷に建てられた「四谷コーポラス」だというのが定説になっています。50年以上経った今でも管理組合・管理会社を中心に維持されています。中古市場でも立地の良さから、依然として2000万円台で取引されているようです。

昭和31年 どんな年?

- ❖第7回冬季オリンピック・コルチナ大会開催。猪谷千春、日本人初の銀メダル
 - ❖石原慎太郎原作の『太陽の季節』封切り。「太陽族」が流行語に
 - ❖気象庁が発足
 - ❖経済自衛発表「もはや戦後ではない」
 - ❖佐久間ダム完成。当時日本一の規模で経済再建のシンボル
 - ❖鳩山内閣総辞職して、石橋内閣成立
- 【物価】封書10円、はがき5円、都電13円、たばこ(ピース)40円

Pacific Net読者限定!

太平洋興発株式会社 Presents

ワンポイントリフォームしてみませんか? 期間限定でご提供します!



※写真はイメージです

INAX シングルレバー キッチン用水栓

ハンドルに指をかけて楽に操作できるシングルレバー水栓です。キッチンではこの便利さが重宝しますね。

特別価格 **26,000円** (税込)

すべて込みでこの価格!

●工事費 ●廃品処理費 ●施工費込



※写真はイメージです

INAX 洗面化粧台 オフト

間口750mmの一面鏡タイプです。天井の低い場所に設置できる仕様でリフォームにも最適な洗面化粧台です。

特別価格 **70,000円** (税込)

すべて込みでこの価格!

●工事費 ●廃品処理費 ●施工費込



※写真はイメージです

RINNAI ガスコンロ DELICIA

「土鍋自動炊飯機能」や「オートグリル」が付いた高機能ガスコンロです。ガラストッププレートでお掃除もラクラクです。

特別価格 **246,000円** (税込)

すべて込みでこの価格!

●工事費 ●廃品処理費 ●施工費込

※一部マンションでは取付できない場合があります。

お問い合わせ先

太平洋興発(株)札幌支店
[担当: 西澤・河西]

建築課 ☎011-281-5381