

CLASS PLUS

暮らすプラス

「スケルトンリフォーム」で
広々リビング!

今日から始める
「備え」習慣

発酵パワーで免疫力アップ!
「味噌レシピ」で
冬も元気!

- 家事を楽しむ小さなアイデア
- 「部屋を貸し出したい…」こんな時どうする?
- これからの住まいと介護の費用
- “フローリングコーティング”で床の汚れがすっきりキレイ!

発酵パワーで免疫力アップ！

簡単 美味しい

味噌レシピで 冬も元気！

1300年以上昔から日本の食文化を支え、いまも欠かせない調味料のひとつ、味噌。「味噌は医者いらず」と言われますが、発酵パワーで免疫力アップ効果が期待できることが分かっています。この時期は特に積極的に摂りたい、味噌を使った簡単で美味しいレシピを紹介します。



免疫について教えてくれたのは
おくむら こう
奥村 康さん
順天堂大学医学部免疫学特任教授、アトピー疾患研究センター長。医学博士。免疫細胞・サブレッサーT細胞の発見者。ベルツ賞、高松宮研究奨励賞、安田医学賞、ISI引用最高荣誉賞、日本医師会医学賞などを受賞。免疫に関する著書多数。



料理を教えてくれたのは
かわかみ ふみよ
川上文代さん
「デリス・ド・キューエール 川上文代料理教室」主催、料理研究家。辻調理師専門学校を卒業後、フランス三ツ星レストラン「ジョルジュ・ブラン」での研修などを経て1996年に料理教室を開設。本格的ランチのほか、家庭料理にも定評がある。

乳酸菌が腸を元気にして
免疫を活性化！

寒さが増し、免疫力アップを心掛けたいこの季節。積極的に食べたいたのは発酵食品です。順天堂大学医学部免疫学特任教授の奥村康先生によると、「免疫の重要なカギを握っているのは、全身を巡っているNK細胞。からだに外敵がないか常に体内をパトロールし、外敵をやっつけてくれます」

NK細胞をはじめ免疫を司る細胞の約7割は腸に存在している、免疫細胞にとって腸に良い刺激が加わっていると免疫力が上がる状況にあるといえます。「良い刺激を与える食品のひとつが発酵食品。なかでも大豆などを由来とする植物性の乳酸菌は生きのまま腸に届きやすく、免疫力アップにつながります」

植物性の乳酸菌を含む食品のひとつが、味噌！健康キープのほか、美肌効果などうれしい効果も期待できます。簡単で美味しいレシピを紹介しますので、ぜひお試しください！

うれしい！ 味噌の健康効果

美肌効果
味噌は健康だけでなく、美容にも良いといわれています。味噌に含まれる「遊離リノール酸」という成分が、シミの原因物質となるメラニンの合成を抑制するということが、農林水産省食品総合研究所が行った研究により分かっています。

発酵パワーで免疫力アップ！
乳酸菌は、お腹の調子を整えて免疫細胞が活性化するといわれています。乳酸菌は動物性と植物性の2種類があり、味噌をはじめとした植物性の乳酸菌は生きのまま腸に届きやすく、効率的に腸内環境を整えるとされています。

糖尿病を予防
味噌の褐色色素であるメラノイジンという成分には、糖分の消化吸収速度を低下させて、食後の血糖値の上昇を抑える働きがあることが、女子栄養大学の五明紀春教授により発表されており、糖尿病の予防効果が期待できるといわれています。

※記載の各効果は研究に基づく見解であり、医学的に効果を保証するものではありません。

Recipe 01

作り置きで
いつでも手軽にお味噌汁

味噌玉

簡単！
お湯で溶くだけ！



お椀に味噌玉を入れお湯を注ぎ混ぜるだけ！保存は、すぐに使う場合は冷蔵庫で4～5日。冷凍庫なら1ヵ月ほど。

- 材料 (6個分)
- ・味噌…大さじ4
 - ・かつお節…大さじ2
 - ・天かす…大さじ2
 - ・ショウガのみじん切り…適量
 - ・ネギの小口切り…大さじ2
 - ・乾燥わかめ…大さじ2

作り方
すべての材料を混ぜて、6等分に分けラップで包む。椀に味噌玉を入れて、熱湯で溶く。1個で1椀分。





Recipe 03

栄養価の高い鮭と味噌で元気100倍!

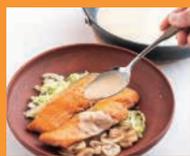
鮭ときのこのソテー 味噌クリームソース

材料 (2人分)

- ・鮭…2切れ
- ・マッシュルーム…6個
- ・キャベツ…2枚
- ・白ワイン…30ml
- ・ブイヨン…80ml
- ・生クリーム…60ml
- ・味噌…小さじ1
- ・バター…15g
- ・塩・胡椒…適量
- (水溶き片栗粉)
- ・片栗粉…小さじ1
- ・水…小さじ2

作り方

- 1 マッシュルームは5mm幅に切り、キャベツは5cm長さの5mm幅の帯状に切る。
- 2 鮭に塩、胡椒をまぶす。
- 3 フライパンにバターを熱し、鮭を並べる。空いたスペースでマッシュルーム、キャベツを炒め、塩・胡椒する。鮭は3分焼いたらひっくり返して更に2分こんがり焼く。
- 4 鮭と野菜を器に取り出し、残ったフライパンに白ワインを加えて、鍋底のうま味をこそげながらアルコール分を飛ばし、ブイヨン、味噌、生クリーム、塩、胡椒を加える。水溶き片栗粉で軽く濃度をつける。
- 5 鮭と野菜に4のソースをかける。バゲットにソースをつけながらいただくのも美味しい。



コクのある味噌とまろやかな生クリームのソースは、バゲットにぴったり。熱々はもちろんですが、少し冷めてもコクが増してグラタンのように濃厚に。

ソースは
たっぷりとかける
のがおすすめ!

味噌だれに
漬けて15分。
あとは焼くだけ!



忙しいときにぴったりのご馳走レシピ。味噌だれが焦げそうな場合は、途中でアルミホイルをかぶせてください。

香ばしい風味で食欲増進!
ボリュームたっぷりなご馳走の一皿

手羽元と野菜の味噌焼き

材料 (2人分)

- ・鶏手羽元…4本
- ・かぶ…1個
- ・かぼちゃ…60g
- ・パプリカ…1/2個
- ・甘長唐辛子…2本

- 味噌…大さじ3
- みりん…大さじ1と1/2
- A 酒…大さじ1と1/2
- ごま…大さじ1/2
- ごま油…小さじ1/2

作り方

- 1 かぶは茎ごと縦4等分に切り、かぼちゃは1cm厚さ、パプリカは2等分に切り、甘長唐辛子の枝の部分は適当な長さで切る。
- 2 Aを混ぜ合わせ、手羽元と野菜にまぶしてラップをかぶせ、室温で15分置く。
- 3 魚焼きグリルもしくは、クッキングシートをひいたオーブンプレートや、油をひいたフライパン、トースターに並べ、180℃で12分こんがり焼く。

Recipe 02



どんな食材や調味料とも相性◎

味噌といえば和食のイメージですが、どんな料理とも相性が良いと川上文代さん。「生クリームやバターと合わせればフレンチ風に使えます。バルサミコ酢やパルメザンチーズとも合うのでイタリアンの隠し味にもおすすめです」
他の調味料とのブレンドだ

だけでなく、米、八丁、赤、白など様々な種類の味噌をブレンドして調理をすれば、風味が変わって同じレシピも飽きずに楽しめます。「味噌料理で注意をしたいのは、焦げ付きやすいこと。魚焼きグリルやフライパンで調理をする場合は、必ず弱火で。オーブンなど焦げ付きそうなる場合には、アルミホイルで包むのがポイントです」



アレンジ自由自在! // 作り置き味噌だれ

焼き物、炒め物、スープ、スイーツとアレンジが効く味噌だれをご紹介します。
保存は冷蔵庫で4～5日、冷凍庫で1カ月ほど。

薬味味噌

材料

- 味噌…大さじ2
- ショウガのみじん切り…大さじ3
- ネギの粗みじん切り…大さじ9
- しその葉のみじん切り…6枚分

作り方

材料をすべて混ぜ合わせる。



薬味味噌のなめろう

材料 (2人分)

- 薬味味噌…大さじ2
- お刺身盛り合わせ…200g
- 飾りのしその葉…4枚

作り方

- 刺身は5mm角に切り、薬味味噌を加えて切り混ぜる。
- 皿にしその葉を敷き、1を盛る。

こんな料理にもピッタリ!

- ◎豚の生姜焼き ◎ワカメと卵のスープ
- ◎冷奴の薬味味噌のせ ◎餃子の餡

味噌バター

材料

- 味噌…100g
- やわらかくした無塩バター…100g
- はちみつ…40g

作り方

材料をすべて混ぜ合わせる。



味噌バターパンケーキ

材料 (2人分)

- 味噌バター…大さじ1
- 卵…2個
- 牛乳…200ml
- 砂糖…60g
- 味噌…小さじ2
- サラダ油…大さじ2
- 薄力粉…200g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- メープルシロップ…適宜

作り方

- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ボウルに卵、味噌、砂糖を入れて泡だて器で混ぜる。
- 牛乳、サラダ油を入れながら泡だて器で混ぜる。
- 1を加えて、滑らかになるまで混ぜる。
- フッ素樹脂のフライパンにキッチンペーパーでバターを薄く塗り(分量外)、弱火にかけ、生地を1/8量流す。
- 3～4分焼いて、下から気泡が出てきたら、ひっくり返す。更に2～3分焼いて取り出す。同様にもう7枚焼く。
- 皿に盛り、冷やして四角切った味噌バターをのせ、お好みでメープルシロップをかける。

こんな料理にもピッタリ!

- ◎エビと野菜のクリーム煮 ◎ちゃんちゃん焼き
- ◎じゃがいもの味噌バター焼き ◎味噌バタートースト

2種類のたれで“味変”を楽しもう!

味噌だれの茶しゃぶ鍋

材料 (2人分)

〈柚子胡椒味噌〉

- 柚子胡椒…小さじ1/2
- 味噌…大さじ1
- 煮切りみりん…大さじ1
- 煮切り酒…大さじ1

〈黒ごまにんにく味噌〉

- 黒ゴマペースト…小さじ2
- にんにくのみじん切り…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- 味噌…大さじ1と1/2
- 酒…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ1

- 豚しゃぶしゃぶ用ロース肉…200g
- にんじん…1本
- 大根…1/2本
- レタス…4枚
- 煎茶のティーパック…1つ
- 水…1ℓ

作り方

- にんじんと大根は、ピーラーで細長く切り、レタスは大きくちぎって冷水にさらす。5分後、野菜の水分を切る。
- 沸騰しない程度に土鍋で水を沸かし、煎茶のティーパックを入れる。1と豚肉をしゃぶしゃぶする。
- 柚子胡椒味噌(すべての材料を混ぜる)と、黒ごまにんにく味噌(鍋にごま油とにんにくを入れて炒め、にんにくが色付いてきたら、残りの材料を入れて混ぜ、アルコール分が飛んだら火から外す)をつけながらいただく。



茶カテキンが余分な脂を落としてサッパリ美味しい! //

しゃぶしゃぶのお湯に緑茶のバックを入れてカテキン効果で、風邪予防! お湯の温度は80℃をキープすると豚肉が硬くならずしっとり美味しくいただけます。



Recipe 04

お酒にピッタリ!

料理が苦手な方も失敗知らず! 簡単“味噌”おつまみ

味噌の塩味とはちみつの甘さが後を引く!
じゃがいもとベーコンの味噌はちみつだれ



材料 (2人分)

- じゃがいも…2個
- スライスベーコン…60g
- 味噌…大さじ1
- はちみつ…大さじ1
- 粒マスタード…小さじ1
- オリーブ油…小さじ2

作り方

- じゃがいもは棒状に切り、表面を洗って耐熱容器に入れて、ラップを軽くかぶせて600Wの電子レンジで4分加熱する。ベーコンは2cm幅に切る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもをこんがりソテーする。
- ベーコンを加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えて全体に絡める。

さっぱり梅しそ味をおつまみに、ゆっくり晩酌
豆苗の梅しそ味噌和え



材料 (2人分)

- 梅肉…小さじ1
- 煮切りみりん…大さじ1
- 味噌…大さじ1
- しその葉の千切り…2枚分
- ミックスナッツ(素焼き)粗切り…小さじ2
- 豆苗…1パック
- 釜揚げしらす…20g

作り方

- 豆苗は、3等分の長さに切り、沸騰した湯に入れて10秒茹でてザルに上げる。うちわなどでおいで冷まし、水分を絞る。
- ボウルにAの材料を入れて混ぜ、1と釜揚げしらす、ナッツを入れて和える。

川崎市 Oさま邸

- 間取り：72.39㎡ / 1LDK+ウォークスルークローゼット
- 築年数：13年（取材時） ● 家族構成：ご夫妻、お子さま3人
- 工事内容：スケルトン工事（間取り変更、内装・水回り設備の更新、収納造作など一式）
- 工事費：約1,000万円 ● 工事期間：約2カ月

After



Before



【リフォーム内容】

- ◆ 3つの部屋の壁を取り払いひとつのリビングに
- ◆ 天井を抜いて広々と
- ◆ キッチンを別の位置へ移動
- ◆ 元々のキッチンの位置はウォークスルークローゼットに

木の温もりと陽光に包まれた
広々リビングに
 スケルトンリフォームで



3つの部屋の壁を取り払い、南側は3面の窓が並ぶ、広々とした明るいリビングに変更したOさま邸。リフォームのポイントは、「スケルトン」でした。



17帖のリビングダイニングは左奥の寝室とつながっていて、小さなお子さま3人が広い空間を走り回って遊んでいるといえます。

Q&A で学ぶ

スケルトンリフォーム「基本のき」

「スケルトン」と聞くと“透明”をイメージする方も多いのでは。でもリフォームの場合は別の意味。スケルトンリフォームとは何かを簡単にご紹介！

私がお答え
します！

大和ライフネクスト
マンションリフォーム
マネージャー
横田幸一郎



Q そもそもスケルトンリフォームって何？

A スケルトンとは「躯体（骨組み）」の意味。床や壁、配管などをすべて取り払って、「躯体」の状態してからリフォームを行うことをスケルトンリフォームといいます。何もない状態から、ライフステージや好みに合わせて間取りを変更できるのが一番の魅力です。

リフォーム中、スケルトン状態のOさま邸。天井の配管がむき出しになり、3部屋に区切られていた壁が取り払われています。



Q 工事期間や費用は？

A リフォーム内容によりますが、70㎡の部屋をスケルトンリフォームをした場合、期間は約2～3カ月。費用は設計と施工を併せて、1㎡あたり約15～25万円となることが多いです。

Q スケルトンリフォームのメリットは？

A 間取りを変更できることです！また、制約がある場合もありますが天井を高くしたり、キッチンの位置を変更することなども可能です。古い部屋を新築のように変更できるのが魅力ですが、建物の構造や共有配管の位置などによっては、お望みのリフォームが叶わないこともあります。大和ライフネクストにご相談いただければ、速やかに図面を確認し、できること、できないことを提案させていただきます。

スケルトンリフォームのメリット ※可否はお部屋の状況によります。

- ★ 間取りを変更できる
- ★ 天井を高くできる
- ★ 水回りの位置を変更可能
- ★ トイレやお風呂の入り口などの段差を無くすことができる …etc.

壁を取り払い解放感のある空間に

「新築マンションや一戸建ての購入も考えたのですが、ドアノブのひとつから好みに合わず…。この部屋を見てリフォームしたら面白そうだなと思い、この住まいに決めました」

と、川崎市ご在住のOさま。気に入ったのは3面並ぶ窓。3LDKの壁をすべて取り払うことで、南向きの3つ

の窓から明るい陽光が差し込む、広々としたリビングダイニングになりました。天井は取り払って抜け感のある印象に。部屋の真ん中は、正方形の構造を生かし、入口をふたつ設けて回遊性の高いウォークスルークローゼットに変更しています。

躯体だけの状態から工事を行う、スケルトンリフォームならではの、こだわりの住まいです。

知って
おきたい!

リフォームの主な流れ

「リフォームをしたい!」と思っても、「何から始めれば良い?」「何を行うべき?」と疑問を抱えている方も多いのでは…。リフォームの流れをステップ別に紹介します。



※上記は一般的な流れの例です。
工事内容や状況により順序や内容が異なる場合もございます。

リフォームのご相談は大和ライフネクストへ

スケルトンリフォームのほか、水回りの設備交換などリフォームをお考えの際は、お気軽に大和ライフネクストへお電話かWEBの問い合わせフォームでご相談ください。お住まいのマンションのことに精通した管理会社だからできる、迅速な手配、工事前から工事後までのトータルサポートで、納得のいくリフォームをお手伝いさせていただきます。

大和ライフネクストの「リフォーム安心POINT!」

- POINT 1** お住まいのマンションの規約を知っているから **ルールを守り、近隣への配慮も安心!**
- POINT 2** お住まいの建物をよく知っているから **話がスムーズなうえ、工事の注意箇所も知っています!**
- POINT 3** 普段からお付き合いがあるから **工事中はもちろん、工事後のサポートまで安心です!**

暮らしプラス CLASS PLUS 大和ライフネクスト「暮らしプラス」リフォーム・修繕 ご相談窓口

通話無料 **0120-092-417** 受付時間 9:00～18:00 (土日祝・年末年始を除く)

ご案内No CPK01 www.class-plus.jp 暮らしプラス 検索

※一部、地域などによりサービスの提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。



細部まで 無垢材に こだわって

キッチンも無垢材ですが、カウンターの色に合わせてペイントしたといいます。こだわりの床には同じく無垢材のベンチが置かれ、中に収納ができるようになっています。



カフェ風の ディテールが おしゃれ

玄関にあるミラーは奥さまお気に入りのハリウッドランプ型。手洗い場のシンクは理科の実験用だそう。おふたりのセンスがここでも光ります。



わが家のリフォーム

スケルトン リフォームから8年

ずっと家で過ごした
自粛期間。子どもたちが
走り回れる広い
リビングにして良かった!

実はOさま邸を撮影させていただいたのは8年前。当時、お子さまはおひとりでしたが、今は3人に! 時を経てご家族が増えた現在、リフォームした部屋はどう表情を変えたのでしょうか。「子どもが小さいこともあり床によくキズがつきます。でもダメージ加工の床材なので、キズがえって味に。寝室の引き戸を開けると空間がさらに広がるので、みんな走り回って遊んでいます。自粛期間中は特に広いリビングにして良かったなと思いました」

自分たちらしさに
こだわったインテリア

「夫婦で出かけたカフェの雰囲気など、ふたりが気に入ったアイデアをつなぎ合わせてインテリアを考えました」

室内干し用に設置した配管とバーカウンターの脚を統一したり、キッチンの入り口がアーチ状になっていたり、随所に「おふたりらしさ」が感じられます。

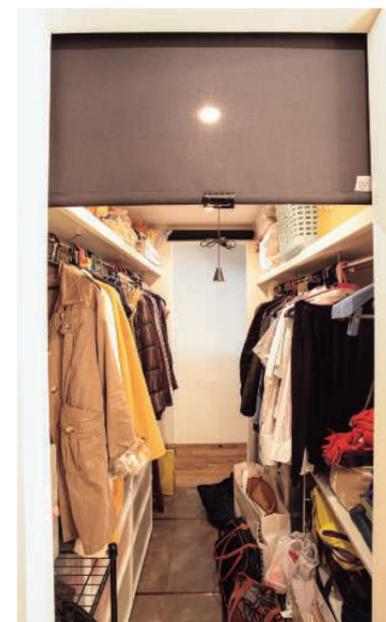
「特にこだわったのは無垢材の床で、ほかのコストを抑えて一番お金をかけましたね」

あえてダメージ加工をした床材を採用したこともあり、

無機質なコンクリートの天井や配管との相性も良く、スタイリッシュな印象です。キッチンやカウンター、収納にもなるベンチもすべて無垢材です。部屋の壁の一角は子どもたちのための大きな黒板。遊び心があるのもOさま邸の特長です。

住まいの中心に置いた ウォークスルークローゼットで スムーズな動線に

キッチン側と廊下側の2カ所に入り口をもうけ、どの部屋からも入りやすい構造のウォークスルークローゼット。家族全員分の洋服が、ここに集結しています。





バリバリの焼きたてはもちろん、冷めてしっとりしてから食べても美味しいです。粉砂糖を軽く振れば、見た目もグレードアップします。

残った餃子の皮を使って アップルパイを作ろう!

餃子作りで残ってしまった皮、どうしていますか? 私は1cm幅に切って中華風スープに入れるか、余裕がある時はプチアップルパイを作ります。このアップルパイ、子どもたちに大人気! 作り方は、りんごを皮に包める程度のサイズに切って包み、フライパンに少し多めの油をひいて色づくまで両面焼くだけ。皮の半円の端に少し水をつけてから折り合わせ、フォークで端を押さえて留めるとパイっぽく仕上がります。ほんのり甘くてやさしい味がしますよ。

壁に掛けるだけの 収納なら、 置きっ放しナシ

リビングの一角に壁掛けフックを取りつけ、よく使うバッグやストールなどのお出かけアイテムを無造作に掛けています。急いで出かける時も、ひと目で選べてすぐに手に取れるので、身じたくはいつもスムーズ。帰宅後もサッと引っ掛けるだけで片づけ完了! 実はコレ、収納スペースが少ないわが家の苦肉の策なのですが、使いやすくてお気に入りです。壁がちょっとばかり賑やかになりますが(汗)、無理なく続けられる収納が一番ですね。



このラクチン収納のおかげで、疲れて帰ってきた時でも置きっ放しはありません。白いフックはIKEAで買ったものです。※壁にピンの跡が残ります。

楽しく簡単に♪

ほどよく家事を回して

快適ライフ

忙しい毎日のなか負担になりがちな家事を、気負わず楽しみながらできるプチアイデアを紹介します。ほどよく家事を回して、自分らしい快適な時間を過ごせると良いですね。

家事を楽しむ
小さな
アイデア

文・写真 いえはな

家事セラピストのユニット。暮らしに正解やお手本はなく、大切なのは、「自分らしく、家族と心地よく暮らすこと」をモットーに家事のアイデアを発信したり教室を開催。すぐにできる簡単アイデアが人気。
<https://iehana.exblog.jp/>

子どもと一緒にブクブク!

排水口のお掃除

寒さにコロナ禍も相まって、子どもと家で過ごす時間が長いこの時期、親子でトライしてみてもいいですね。というお掃除があります。台所のシンクや洗面所、お風呂などの排水口に、重曹とお酢(クエン酸でも可)をかけるだけ! ブクブク~と出る泡が、汚れを落としてくれるんです。しばらく置いてブクブクしなくなったら、お湯で流しておしまい。目安は重曹:お酢=2:1で、分量は場所に応じて加減してください。汚れも臭いも取れてサッパリしますよ。

※酢はシンクを傷めることがあるので、注意して行ってください。



弱アルカリ性の重曹と酸性のお酢が反応し、汚れを浮かせてくれます。お湯で流した後に汚れが残っていても、軽くこすれば落ちます。

大和ライフネクストの家事代行サービスが便利です!

毎日の家事を誰かに依頼することに、罪悪感を抱く方も多いと思います。でも、「誰かにやって欲しいな」という時は、我慢せず、家事代行サービスをご利用ください! 掃除や片付けはもちろん、アイロンがけや洗濯物たたみなど、幅広く対応いたします。お気軽にご相談ください。

- 代行例
- ・キッチンや浴室などの掃除
 - ・食器洗い
 - ・衣服収納
 - ・おつかい
 - ・洗濯物たたみ
 - ・アイロンがけ
 - ・調理 ...など

時にはプロに頼むのも“手”!

よくあるお客さまの声

テーブルの周りや部屋の隅など、苦手な細かい片付けを半年に1度くらいまとめてお願いしています。部屋の中がスッキリします!



暮らしプラス CLASSPLUS 大和ライフネクスト「暮らしプラス」家事代行ご相談窓口

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

通話無料 0120-37-0341

ご案内No CPK01

www.class-plus.jp

暮らしプラス 検索



同封のチラシもご覧ください。

※一部、封入されない地域もございます。



鏡の向こうにも部屋があるように見えて、広くないお部屋でも広く感じます。同時に、鏡に写り込んだ光が部屋の奥まで入ります。

ミラー・トリックで、 狭い部屋を広く明るく

インテリア誌の編集部にいた頃、日本人と同じく狭い家に住むイギリス人が、どんな工夫をして心地よく暮らしているのか? について取材をしたことがありました。その時に印象的だったのが、部屋に鏡を取り入れて広く明るく見せる、というお話でした。ナルホド! と思い、狭い我が家で即実行。リビングの壁に大きな鏡を設置したところ、本当に広く明るくなって気持ちいい。以来、すっかりミラー信者になり、部屋のあちこちに鏡を置いています。

※一部、地域などによりサービスの提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

こんな時
どうする？

新居に住み替え

…でも、今の家は

急に転勤が決まって

売りたいくない

「今の住まいを貸し出したい」とお考えの場合、
最初にやるべきことや準備が必要なものなど、
ご存じでしょうか？
大和ライフネクストでは、賃貸契約のサポートを
トータルで行っております。

大和ライフネクストが お貸し出しのすべてを サポートします！

賃貸契約までの流れ

1 まずは弊社に お気軽にご相談を

住まいを貸し出したい、売りたいと思ったら、
まずは弊社へお電話、メール、WEBなどで
お気軽にご相談ください。お客様の状況に
合わせた資産管理などのご提案をいたしま
す。そのうえで、ご家族のみなさまで「貸し出し」
の意向が決まったらいつからいつまで貸し出
すか、時期を決めておけると良いでしょう。

POINT

- ご家族の意見を聞き意思統一をしておけると良い。
- 貸し出しの時期と期間を決めておけると良い。

2 査定賃料や リフォーム費用などを確認

「貸し出し」の意向が決定了ら具体的な
相談をすすめます。賃貸借契約の流れを
考慮しながら実査定（訪問査定）を行いま
す。簡易査定であればお部屋の状態を見
なくても提出可能です。リフォームが必要
な場合はお見積りを提出いたします。この
時、貸し出す前のリフォーム代や賃貸管理
手数料などのランニングコストと、ローンの
残高を比較して検討することが大切です。

POINT

- ローンの残高と賃料収入を比較して検討する。
- 残りのローンとランニングコストを比較して検討する。



貸し出す際の不安や
リスクを解消！

新しい家に住み替えたい、
急に転勤が決まった、マンショ
ンを相続したなどの理由から、
賃貸をお考えになった際、多
くの方がまずはどこに相談を
すれば良いのか戸惑われるよ
うです。

大和ライフネクストでは、
賃貸に出されるオーナーさま
の不安や疑問を解消し、トー
タルでサポートいたします。
貸し出す場合に発生しやすい、
修繕の対応や入居者とのトラ
ブル、賃料滞納といったリス
クのほか、入居者との契約ま

3 お申し込み・ ご契約

弊社の査定賃料を参考に最終的
な賃料を決定していただきます。ま
た契約の種類・賃貸期間も決定し
ていただきます。

POINT

- リフォーム代やランニングコストなども加味し、最終的な賃料を決定。
- 必要書類(申し込み書類、預金通帳またはキャッシュカード、ご本人確認書類)を準備する。

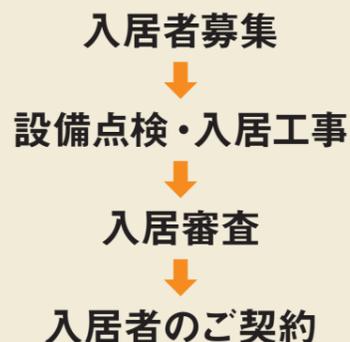
4 お引越し

弊社で引越し会社や火災保険のご紹介もさ
せていただいておりますので、ご相談くださ
い。お引越し前にお客さまで、マンション管
理組合への各種書面の届け出が必要です。

5 大和ライフネクストが 入居者募集から ご契約まですべてを行います！

賃料が決定しお客さまのお引越しが完了したら、信頼のある提携会
社と連携し入居者を募集。その後、入居工事などを行います。入居
者については、弊社入居基準に基づいて審査を行います。入居者
の契約が完了した後も、借主との退去精算まで、賃貸管理を弊社が責
任をもって対応いたします。

お引越し後の流れ



ご相談から
入居者のご契約
まで
約3~4カ月

お客さまには、
随時細かくご報告
いたしますので、
ご安心ください。



で行うべき面倒な書面手続
き・届出などをオーナーさま
に代わって行います。
オーナーさまがお戻りにな
る場合のお手続きなど、管理
会社である弊社ならではのサ
ポートもいたします。ぜひお
気軽にご相談ください。

マンションの売却の サポートも行っています！

売却をお考えの場合も、大和ライフネクストにご相
談ください。弊社内の専門部署である「資産管理
サポート課」の経験豊富なスタッフがトータルでサ
ポートいたします。お気軽にご相談ください。



賃貸・売買の問い合わせ

大和ライフネクスト「暮らすプラス」住み替え相談窓口

通話無料 0120-90-1015

ご案内No
CPK01



受付時間 9:00 ~ 18:00
(水祝・年末年始を除く)

www.class-plus.jp 暮らすプラス

検索

※一部、地域などによりサービスの提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。
サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

安心で快適な暮らしのための『備え』

今日から始める

備え習慣

震災や風水害、土砂災害が全国各地で起こっている近年。

本連載では、いま大切な備えについて4回に分けて防災備蓄収納のプロ・長柴美恵さんに解説していただきます。第1回目となる今回のテーマは、まずは知っておきたい備えの心得と、今日から始めたい備え習慣です。

教えてくれる人
ながしばみえ
長柴美恵さん
一般社団法人防災備蓄収納プランナー協会代表理事。防災士。2012年から仮設住宅での収納作業などを行い、16年に協会を設立。防災備蓄のための収納プランナーの育成などを手がける。



“備え”の心得

- 心得その1 情報の発信源をきちんと確かめて、災害の状況などを正しく把握する
- 心得その2 災害時に必要な物と数を把握する
- 心得その3 必要な時に誰もがすぐに取り出せる備蓄収納を行う



情報を正確に把握して命を守る備えを！

備えでまず大切なのは、気象や災害の状況を正しく知ること。SNSの普及で、誰かの不確かなつぶやきを鵜呑みにしてしまうケースがありますが、それでは命を守る行動は取れません。とはいえ、気象庁や内閣府などのHPは少し分かりづらい。テレビやWEBなどでニュースをきちんと確認するのが良いでしょう。また、災害が発生した際にどれだけ自分が動けるか・動けないかを知っておくことも必要ですね。消防署な

どで行っている、地震車での地震体験や防災訓練への参加もおすすめします。電気や水道が止まった際を想定して、必要な物と数を把握しておくことも大切。例えば電気が止まると、集合住宅の場合には水まで止まるケースも。特に、我慢ができないトイレ問題は深刻です。私はよく講演で、「簡易トイレは絶対に備えておいて！」とお話しています。

必要な物と数を把握したら備蓄品を準備しますが、小さなお子さまでもすぐに取り出せる「探さない収納」を心掛けてみましょう。

よく、備蓄品の賞味期限が切れると、無駄なことをしたと、備えへのモチベーションが下がる方がいます。でも、使わなかったということは、災害に遭わず幸せでいられているということ。保険を「無駄なこと」と思う方はいませんか。備えも同じ。賞味期限が切れることは幸せの証だと思え、備えを続けてください。

やっておきたい“備え習慣”10

災害時に備えて、まずは始めたい10の習慣をご紹介します。ぜひ実践してみてください！

03 スマホの充電器やバッテリーを備え、災害アプリもインストールしておく

状況によりますが、電波が使用できる場合はスマホは重要な情報源。携帯充電器は必須です。電気が止まった場合は当然、充電はできませんので、電池式のバッテリーの準備を。また、ソーラーチャージができるポータブル充電器もお勧めです。防災のアプリをインストールして普段から使うようにしておくことも大切。また、災害時無料Wi-Fiの使い方を覚えておきたいですね。



電池式充電器



ソーラー式ポータブル充電器

インストールしておく便利なアプリ



Yahoo! 防災速報

通知される災害の種類がほかのアプリと比べて多いのが特徴。所在地のほか、他3県の防災情報を受け取れる。



tenki.jp

日本気象協会公式の気象予報専門アプリ。各地の天気予報や警報注意報、防災情報などを1時間ごとに受け取ることができる。

災害時無料Wi-Fi「00000JAPAN (ファイブゼロジャパン)」

大規模災害発生時に、被災地で使える無料Wi-Fi。大手通信会社などが共同で提供している。

スマホでの使い方



01 ハザードマップを入手して自宅周辺の危険性を把握する

過去の災害の記録から作られているハザードマップを、自治体の役所やホームページから入手しておきましょう。海拔も考慮されているため、水害が起こりやすいエリアや地震の際に液状化を起こしやすいエリアが分かります。事前に把握して、避難計画を立てておきましょう。



02 天気予報をしっかりとチェック。備蓄品は“平和な時”に購入しておく

地震は突然にやってくるが、台風や豪雨、豪雪などの情報は事前に把握できるため、命を守る準備期間があります。天気予報をしっかりと確認し備えてください。ただし、備蓄品の購入は天気予報で報道されてからでは、時すでに遅し。店頭から無くなって手に入らないということもしばしば。何も起こっていない、“平和な時”に購入しておくのがベストです。



10 ライフラインが途絶えた時を想定し、7日間必要な備蓄品を準備する

内閣府防災担当によると、東京で直下地震が起きた場合の、ライフラインの復旧目標日数は右の通りです。一番早く復旧する電気でも約1週間かかるので、備蓄は最低1週間分準備しておくのが鉄則。特に大切なのは、食品。備蓄品だからといって、災害時用の非常食にこだわることはありません。ガスコンロが使える状態なら、米と水があれば、炊きたてのお米を日常と同じように食べられます。ただし非常食には、水や火を使えない状況でも食べられるよう開発されている物もあるので、万が一の時のために備えておくことで安心です。

ライフライン復旧目標日数

※内閣府防災担当「首都直下地震による被害の概要」参照

電気	復旧目標 6日
上水道	復旧目標 30日
ガス	復旧目標 55日

最低限備えておきたい備蓄品

※4人家族7日分の場合

食料品 ※1	主食 84食分 (米5kg・茶碗約77杯分)	カセットコンロ 1台
	主菜 84食分(レトルト、缶詰、フリーズドライ)	カセットボンベ 7本
	汁 84食分(インスタント、粉末、フリーズドライ)	万能ばさみ 1個
	お菓子 適量(煎餅、チョコレート、ゼリーなど)	トイレットペーパー 12ロール入り1パック
	水 2ℓ6本入り7ケース	ティッシュペーパー 5箱入り1パック
薬	外用薬 適量	大型ビニール袋/ゴミ袋 適宜
	内服薬 適量	体温計 1個
	処方薬 1カ月分	ランタン 各部屋に1個
	お薬手帳	ガムテープ 2巻
衛生用品	ウェットタオル 適宜	簡易トイレ 100枚入り2箱
	消毒用アルコール 1本	給水タンク/給水袋 1個
	生理用品 30個 2パック	携帯電話のモバイルバッテリーか充電器 4個
	使い捨てマスク 28枚	ラジオ 1台
	歯ブラシ 4セット	懐中電灯 1本

※数量はあくまで目安です。各ご家庭での日常の使用量などを考慮して検討しましょう。
※弊社サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。
一部、地域などによりサービスのご提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。

09 外出先での被災にも備える

外出先で被災をする可能性も大いにあります。出かける際には水やチョコレートなどのお菓子、マスク、除菌ジェル、簡易トイレなどのほか、身分証明書として使用できる、保険証や免許証の現物かコピーを持っておきましょう。

バッグに入れて持ち歩きたい物

食料品

- ・水
- ・チョコレートやひと口クッキーなどのお菓子

衛生用品

- ・ハンカチ ・ティッシュ
- ・ウェットティッシュ
- ・歯ブラシ
- ・ハンドクリーム
- ・マスク ・除菌ジェル
- ・簡易トイレ

日用品ほか

- ・バッテリーの充電器
- ・保険証や免許証(現物かコピー)



07 ガラスには粘着タイプの飛散防止フィルムを貼る

窓ガラスが割れると、細かなガラスが危険だけでなく、そこから吹き込む強風で家中のガラスが割れたり家具が吹き飛んだりします。粘着テープ式でしっかりとガラスの飛散を防止するフィルムを貼っておいてください。家の中にあるガラス扉にも貼っておくと安心です。フィルムの貼り付けは弊社でも承ります。

08 簡易トイレは必ず準備しておく

水が止まった場合、トイレは使えなくなりますが、我慢ができるものではありませんよね。そこで絶対に備えておきたい物のひとつが、簡易トイレです。便器に排便袋をかぶせて便座で固定して排泄。そこに凝固剤を入れてきっちり閉めて破棄するという物*。家族それぞれの1日のトイレの回数を確認し、最低1週間以上分は備えておきましょう。*処分方法は各自治体でご確認ください。

備え必須!



断水時に困らない! 水の要らない簡易トイレ

大和ライフネクストでは、災害時に必須の簡易トイレ「マイルット」を扱っています。100回分を大和ライフネクスト特別価格でご購入いただけます!

「マイルット S-100」(100回分)

メーカー希望価格 16,500円(税込)

大和ライフネクスト 特別価格

13,200円(税込)

2021年2月25日までの
キャンペーン価格11,000円(税込) ※別途送料

暮らしプラス お問い合わせ/大和ライフネクスト
「暮らしプラス」防災用品ご相談窓口

0120-37-0341

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

www.class-plus.jp

ご案内No CPK01 同封のチラシもご覧ください。

04 ベランダや玄関前には日頃から物を置かないようにする

台風など強い風雨では、エアコンの室外機も簡単に吹き飛ばされてしまいます。天気予報で注意喚起があった場合は、直接、雨や風が当たるベランダ、玄関に置いてしまっている物があれば、家の中に入れて、室外機は転倒防止金具でしっかりと固定したりしておきましょう。「これなら大丈夫だろう…」という油断は禁物です。*ベランダや玄関は、管理規約など各マンションのルールに従って使用しましょう。



05 排水を止めないよう、家の外や中の排水回りを日頃から掃除

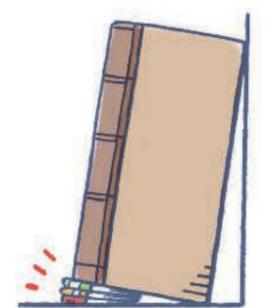
台風などで強い雨が降った場合、排水口が詰まっていると自分の家だけでなく、下のフロアで下水が吹き出すといった状況に。ベランダの排水口は、洗濯物の糸くずや髪、枯葉などが溜まっていることがしばしば。月に一度は掃除をするよう心掛けましょう。また、家の中の排水も要注意。年に一度の排水管のチェック時には留守にせず必ず立ち合いを。

06 家具には転倒防止器具を付けるか、壁側に傾けておく

家具には転倒防止器具の取り付けを。ただし、転倒防止器具は壁側に近い位置、天井は梁の部分、家具は厚い板の部分、どちらも硬く強度がある位置に設置しないと意味がありません。家具の底に新聞や雑誌をぎゅっと押し込んで斜めにするという方法も、家具がしっかりと固定されて転倒を防ぐ一定の効果があります。



家具転倒防止ボールは、壁に近い位置で、天井の梁と家具のベニヤ板でない部分で固定するのが鉄則。



家具を斜めにして下の手前に雑誌を詰めると倒れにくくなります。

在宅での介護費用例

※以下は一例で、要介護度やお住まいの地域などにより金額は異なります。 ※介護費用は「一般(1割負担)」の場合です。



プロフィール
Aさん 82歳 男性
半年前、妻に先立たれてから物忘れがひどくなり、お金を渡してもすぐ失くし「息子に取られた!」と被害妄想が始まりました。徘徊もしばしば。家族は疲労困憊し、息子の妻がパートの日はデイサービスを、週末はショートステイを利用しています。

要介護2

介護費用／一般(1割負担)の場合

95,815円/月

自己負担額59,335円、介護保険対象外の費用(食費、居住費など) 36,480円

デイサービス週3日利用(週2日入浴介助)、
ショートステイ週3日利用



プロフィール
Bさん 66歳 男性
妻とふたり暮らし。1年前、脳梗塞で倒れ右半身麻痺と軽度の言語障害が残りました。土日は隣町に住む娘が手伝いに来てくれますが、平日の妻の負担を減らすため、訪問介護と訪問看護、デイケアを利用。月に3日ほどショートステイも利用しています。

要介護3

介護費用／一般(1割負担)の場合

47,288円/月

初期費用20,000円(ポータブルトイレ購入費、リフォーム費)

訪問看護週1回利用、訪問介護週5回利用、
デイケア週3回利用、
ショートステイ月に3日ほど利用

※出典：公益財団法人 生命保険文化センター「介護保障ガイド」(2020年6月改訂版)

自宅での介護費用で重要なポイントは、「ご家族がどの程度介護をできるか」です。介護力のあるご家族が毎日介護をできる場合は、介護費用を低額に抑えることができます。ただ、老々介護などで介護者の負担を軽減するためにショートステイやデイサービスを使用する場合、利用した分の費用が必要です。在宅介護を考える際は、介護者の経済的、心理的負担も考慮することが大切です。

リフォームが必要なケースが多い在宅介護

日本の住宅は木造が多く、

家屋の寿命は40〜50年といわれています。人生100年時代、30〜40代で建てたマイホームに最期まで暮らし続けるには、リフォームや建て替えが必要となります。マンションの場合でも手すりを取り付けたりバリアフリーにするなどのリフォームが必要です。こうした費用を賄え、介護をしてくれるご家族が近くに住んでいる場合などは、在宅介護が適しています。

なるべく最期まで在宅としたい場合

バリアフリーリフォーム費用例

(弊社にご相談いただいた場合)

廊下の手すり設置(1m程度、下地ありの場合)	約1万円前後〜
浴室の手すり設置(下地ありの場合)	1本あたり約1万円前後〜
トイレ(手すり設置、開き戸から引き戸に変更)	約10万円前後〜
床材の変更(滑り防止)	6帖の場合約17万円前後〜

※あくまで目安であり商品や工事内容により異なります。

監修

ファイナンシャルプランナー
岡本典子さん

FPリフレッシュ代表。終活アドバイザー、住宅ローンアドバイザー。高齢期を安心して暮らせる住まいコンサルに特化したFPとして活動中。著書に「イザ!というとき困らないための 親の介護と自分の老後ガイドブック」(ビジネス教育出版社)などがある。

そもそも介護保険制度とは、介護サービスを1割負担(高額所得者は2〜3割負担)で受けられるしくみのこと。要介護度や所得などによって違い、介護サービスも市区町村によって異なりますが、公益財団法人生命保険文化センターの調査*によると、介護費の平均は月額7.8万円。介護を受ける期間の平均が54.5カ月で、さらにリフォーム代や介護用ベッドの購入代などを計算すると、平均494.1万円とされています。前払金だけで数千円という老人ホームもありますが、まずは前述の金額を念頭に置いて準備をしておくといいでしょう。

月額平均7.8万円
介護期間は約4.5年

ご存じですか?
これからの住まいと
介護の費用

高齢になり、もしも介護が必要になった場合、どれくらい費用がかかるのかご存じですか? これからの備えの参考に、自宅で過ごす場合と、老人ホームに入る場合の金額例をご紹介します。

5段階に分かれる要介護の基準の目安

- 要介護1** 食事や排泄などはほとんどひとりでできるが、立ち上がりや歩行に介助が必要な場合がある。
- 要介護2** 食事や排泄に介助を必要とすることがある。立ち上がりや歩行に何らかの支えが必要。
- 要介護3** 食事や排泄に一部介助、入浴や衣服の着脱などに全面的な介助が必要。立ち上がりや歩行がひとりでできない。
- 要介護4** 食事の際にときどき介助が必要。排泄、入浴、衣服の着脱には全面的な介助が必要。立ち上がりや歩行がひとりでほとんどできない。
- 要介護5** 日常生活を遂行する能力は著しく低下している。意思の伝達がほとんどできない場合が多い。

介護費用の平均総額

494.1万円

一時費用(住宅改修費・介護用ベッド購入費など)平均69万円
+
月額平均費用7.8万円×介護期間54.5カ月=425.1万円

※出典：公益財団法人 生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査(平成30年度)」



住み替え の場合

サービス、設備により
費用は千差万別

高齢者向けの住まいは、介護付き有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅などの民間施設・住宅と、公的施設の特別養護老人ホームなどに分かれます。費用はいずれも、家賃、食費などが含まれますが施設・住宅によりサービスや設備が異なり、費用も千差万別です。

特別養護老人ホームは入所金は不要。民間施設に比べ月々の費用を抑えられますが、原則、要介護3以上でなければ申し込めません。

民間施設・住宅のうち、サービス付き高齢者向け住宅や住宅型老人ホームでは、介護サービスは別途外部契約が必要となるのが一般的。入居後に要介護になった場合のことを考慮して検討する必要があります。

介護施設での介護費用例

※以下は一例で、要介護度や施設、ご本人の収入などにより金額は異なります。 ※介護費用は「一般(1割負担)」の場合です。



プロフィール

Cさん 85歳 女性

仕事が忙しい息子と2人暮らし。昼間は訪問介護と隣町に住む長女が週3日介護に来てくれて生活。ところが長女の義理の母が脳梗塞で倒れ、要介護に。Cさんの介護に來られなくなりました。家族で相談し、Cさんは家の近くの介護付有料老人ホームへ入居することに。

要介護 4

介護付き有料老人ホームを利用
前払金(入居一時金)

6,800,000円

※前払金の支払い方法は、一部を払って残りを月額費用に上乗せする、すべて一括で支払う、前払金は0円とし月額費用に上乗せして支払うなど、施設によってさまざまです。

月額費用/一般(1割負担)の場合

206,990円/月

(居住費、食費、介護費用/1カ月30日で計算)



プロフィール

Dさん 79歳 女性

8年前に夫に先立たれて以来、一人暮らし。友人と外出するなど楽しく過ごしていましたが、お風呂場で転倒骨折し、入院したことがきっかけで急速に衰え、要介護5に。子どもの一人は海外、一人は遠方に住んでいるため、母の介護ができず、特別養護老人ホームの「ユニット型個室」に入所しました。

要介護 5

特別養護老人ホームを利用
前払金(入所金)

0円

月額費用/一般(1割負担)の場合

150,265円/月

(施設利用料、居住費、食費等/1カ月30日で計算)

※この他、各種加算されることがあります。

老人ホームをお探しの方は
大和ライフネクストの終活サポート
『プレシャスライフ相談室』
をご利用ください。

0800-170-6541

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

www.daiwalifenext.co.jp/precious-life/ プレシャスライフ相談室 検索

終活をトータルでサポートする「プレシャスライフ相談室」では、老人ホームのご紹介も行っております。大都市圏を中心に5,100以上の提携施設からご紹介。見学同行も無料で行っています。ご不明な点などございましたら、経験豊富なスタッフがご説明・ご提案をいたします。ぜひお気軽にご相談ください。

信頼の実績
累計相談件数
1万件
以上!

『プレシャスライフ相談室』主なサービス内容

- 老人ホームなどの紹介
- 生前整理
- 不動産売却・賃貸
- 葬儀
- 遺品整理
- 遺言書作成
- 生前贈与・相続税対策 …など

※一部、地域などによりサービスのご提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。

肩こり 腱鞘炎 目の疲れ 手首の疲れ

スマホ世代のからだの不調 ストレッチで 解消しよう!

第1回 肩こりを解消!

下を向いた姿勢で
重い頭を支える…
肩への負担は想像以上!

下を向いて同じ姿勢でスマホを見続けていると、血流が悪くなって肩の筋肉がコチコチに緊張。さらに、頭は意外と重いため、それを支えようと肩の筋肉を酷使すること…。これがスマホによる肩こりの原因です。ストレッチでおすすめなのは、座ってできる肩回し。肩全体を回すイメージで下のイラストのようにゆっくりと、

後ろ回し・前回しのセットで行ってみてください。肩がだいぶラクになるはずです。

もうひとつは、キャット&ドッグ。その名の通り、猫と犬のような姿勢をとるストレッチです。背中全体を広範囲で動かすので、肩だけではなく、その周辺の筋肉を一緒に緩めることができます、効果的です。

どちらのストレッチも、ポイントとは自然な呼吸で、ゆっくりと。自分が「気持ちが良い」と思う程度に、無理なく行ってみてください。

自宅で簡単にできるストレッチを連載でご紹介します。無理のない範囲で、空いた時間に実践してみてください!

監修 鈴木由起子さん
一般体操指導員。日本体育大学卒業後、中央労働災害防止協会にてヘルスケア・トレーナーとして、企業内の健康づくり指導者養成を担当。退職後は体操指導者、大学の非常勤講師として活動。

解消ストレッチ1 座ってできる肩回し

後ろ回し・前回し
各5~10回



両肩に指先を置き、まっすぐ前を向いて座る。ひじで大きく円を描くようなイメージで、後ろ回しでゆっくりと回す。

ひじを上げている時は、できるだけからだより後ろになるように。前回しも行う。慣れてきたら回数を多くする。

解消ストレッチ2 キャット&ドッグ

1セット5~10回



四つんばいになる。

あごを引いて、おへそを覗き込むようにしてゆっくりと背中を丸める。呼吸は自然に。

目線を正面に向け、背中を反らせて腹部を伸ばす。

※からだに痛みなどがある時は、無理に行わないでください。

Let's あたまのたいそう まちがいさがし

下の2つのイラストには、7カ所違う部分があります。
全部見つけれられるか、Let'sあたまのたいそう!



①壁掛け時計の時間 ②ソファボードの上の置物 ③左の子の結んだ髪の長さ ④ソファのソックスの色
⑤カーターの柄の色 ⑥みかんの数 ⑦奥の子のお面・牙の向き

気になる床の **汚れ** **くすみ** **キズ** **落書き**

フローリング
コーティングで
すっきりキレイ!

10~20年
キレイ
長持ち!



Before

落書きも
落とせます!



After

雑巾やフローリングモップでいくら拭いても取れない、黒ずみや水滴跡、家具で付いてしまったキズやくすみ…。実はこれ、ワックス表面に入り込んだホコリやキズが原因のことが多くあります。「フローリングコーティング」はワックスを除去して水や摩擦、汚れなどからフローリングを守るコーティング剤を塗布。まるで新築のようにキレイに蘇るばかりか、約10～20年効果が長持ち! 汚れが入り込みにくい素材なので、さっと拭き取るだけで簡単キレイ! フローリングの悩みをお持ちの方は、ぜひお気軽にご相談ください!

施行は
たった**1日!**



傷んだワックスを
除去して
コーティングします。



After

Before

※光沢の具合は写真撮影の条件等により、見え方が異なる場合がございます。※フローリング本体に付いたキズや染み込んだ汚れをケアするサービスではございません。

ワックスとコーティングの違い

	ワックス	コーティング
効果持続期間の目安	数カ月～1年ほど	10～20年
保護効果	柔らかく比較的効果が低い	硬いので効果が高い
汚れやすさ	汚れが入り込みやすく黒ずみの原因に	汚れが入り込みにくく拭き取りで簡単キレイ
ニオイ	独特のニオイがあるものも	ニオイは少ない

※一般的な内容であり、商品や環境などにより異なります。

ご利用のお客さまの声

新築みたいに蘇りました!

とにかく、プロが汚れを取り除いてくれる時の快感をたくさんの人に体感して欲しいです! 部屋が明るくなって、新築時のような状態に戻ったので感動しました。
Nさま



いま、注目度アップのサービスです!



弊社提携会社からの報告によると、ここ半年くらいで「フローリングコーティング」の注目度が急速に高まっているとのこと。在宅時間が長くなり、床の傷みや汚れが気になる方や、椅子によるワックス表面のキズが気になっている方が増えているのかもしれない。

フローリング
コーティング
のお問い合わせ
お申し込み

暮らすプラス
CLASS PLUS

大和ライフネクスト「暮らすプラス」ご相談窓口

同封のチラシもご覧ください。▶▶▶

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

通話
無料

0120-092-417

ご案内No
CPK01

www.class-plus.jp

暮らすプラス

検索



※チラシは地域によりデザインが異なる場合や同封されていない場合がございます。ご希望の場合は上記電話番号にお問い合わせください。
※一部、地域などによりサービスの提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

みなさまと楽しい
ひとときをともに

CLASS PLUS



今回からリニューアルした季刊誌、いかがでしたでしょうか。

ここでは、みなさまから頂戴するたくさんのお便りのなかから、いくつかご紹介いたします。

カフェでリラックスして会話を楽しむように、みなさまとのコミュニケーションの場になればと思っています。

「寒くなってきて、湯船に浸かる時間も増えました。色々な入浴剤を集めてたのしんでいます」神奈川県 E.Tさま

お風呂でゆっくりリラックス、至福の時ですね。湯舟に浸かると、質の良い眠りに導かれるともいわれています。寒い冬、元気に乗り越えてくださいね。

「最近料理の際の下ごしらえの大事さを実感しています。アク抜きなど面倒ですが、したほうが美味しくなるので、下ごしらえが楽になるテクニックや道具があれば教えて欲しいです」兵庫県 Y.Iさま

「下ごしらえテク」ですね！今後の企画の参考にさせていただきます。みなさまも、下ごしらえの簡単アイデアがあれば、ぜひメールでご共有ください。

「リフォーム事例レポートをいつも楽しみにしています。わが家もこうしたいな、ああしたいな、これもいいなと主人と会話しながらいつも拝読しています。予算がなく頼めませんが、いつの日か依頼できる日がくれば、と思っています」大阪府 K.Fさま

いつもご愛読、ありがとうございます！リフォームは、好きなお部屋のアイデアをいろいろと貯めておくのも大切です。きっと今はその期間ですね。実際にリフォームされる際には素敵なお宅になることと思います。その時が来たら、ぜひ取材をさせていただきます！

募集しています

みなさまの暮らしのアイデア

料理、掃除、インテリアなど、みなさまのちょっとした暮らしのアイデアを教えてください。

メールでご送付ください。hiroba@dln.jp

お子さま、お孫さまが描かれた絵

「わが家の画伯！」としてお子さまが描かれた絵を募集します。かわいい絵、プロ顔負けの絵など、ぜひご送付ください。

ライフネクストクラブ メルマガ会員募集中！

メルマガ限定のキャンペーンやプレゼント企画を随時開催しています！既に入会済みの方も、メルマガ未登録の方はぜひ会員情報変更ページからお手続きください！

ライフネクストクラブ 検索

<https://www.class-plus.jp/club/>



個人情報保護に関する通知事項 (1) 利用目的/ご提供いただく個人情報は、以下に掲げる利用目的のために利用し、法令に基づく場合および本人ならびに公衆の生命・健康・財産の重大な利益を保護する場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用および提供、委託することはありません。① 弊社協力会社によるサービスの提供。② 記載内容に関するご連絡・お問い合わせへの対応、確認、およびその記録。③ 弊社の提供するサービスに関してパンフレット類、広報物などの送付または電話・メールなどによるご案内。④ 弊社の提供するサービスの維持向上の目的で調査、および分析を行うためのアンケートの送付。(2) 提供および委託について/サービスの提供および改善のため、弊社協力会社に書面または電子媒体によりご記入いただいた個人情報を提供または委託をします。なお、当該会社とは秘密保持に関する書面を締結済みです。(3) 任意性および情報をご提供いただけなかった場合に生じる結果/個人情報のご記入は任意です。ただし、必要事項をご記入いただけない際は、サービスの提供ができない場合、ご意見やご質問にお答えできない場合があります。(4) 個人情報の利用目的の通知、開示、訂正、追加および削除、利用停止や消去または第三者への提供の停止に関する求めの手続き/弊社ホームページ <https://www.daiwalifnext.co.jp/privacy/>記載の手続きにより受付いたします。(5) 個人情報に関するご相談、苦情窓口/東京都新宿区西新宿6丁目11番3号 Dタワー西新宿 5F大和ライフネクスト株式会社 ライフソリューション事業部(個人情報保護管理者代理) TEL: 03-6734-7058、FAX: 03-6734-7065

『CLASS PLUS』リニューアル記念拡大版 “スペシャル”プレゼント

WEBアンケートに答えて
総計 **136** 名様に
当たる!

ご自宅で過ごすことが多くなっているこの頃。おうち時間がより快適に、楽しくなるプレゼントを用意しました。WEBアンケートに答えてご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております。

1 NEC Android タブレット LAVIE Tab E (TE507/KAS)

3名様



使い勝手の良いポケットサイズの7型ワイド液晶タブレット。IPS液晶で見る角度を変えても美しい! Android 9.0搭載で抜群の使いやすさ。

※タブレット本体7インチ、ストレージ32GB、Wi-Fiモデル

2 昭和西川 立体キルト 羽毛掛けふとん (シングルロング)

2名様



良質なホワイトダックのダウンを85%も贅沢に使用した羽毛布団。軽くて、暖か、しかもふっかふか! 寒い冬の夜も心地良い眠りへ導きます。

※当選者への発送は3月上旬を予定しています。※H2100×W1500mm ※詰め物重量1.1kg ※プレゼントの色は写真とは異なる場合がございます。

※イメージ

3 アイリスオーヤマ 無加水鍋 イエロー

5名様



水を使わずに調理できるから、食材の旨味も栄養も逃しません。遠赤外線効果のあるセラミックコーティングで、熱伝導率がよく時短調理が可能。こびりつきも少ないので、洗い物もラク!

※深型2~4人用 ※レシビック付き ※W約323×H約180×D約263mm

4 Google Chromecast

5名様



テレビのHDMI端子に差し込んで電源を入れたら、スマホにGoogle Homeアプリをインストール。セットアップ完了後、映画、YouTube、写真などをストリーミングして大画面で楽しめます。家で過ごす時間がさらに充実!

※Φ51.9×D13.8mm ※解像度最大1080p、60fps ※電源ケーブル、電源アダプターは付属 ※HDMI端子付きテレビ、Wi-Fiネットワーク、Wi-Fi対応端末が必要です

画像提供/Google

5 URHARBOR オートソープ ディスペンサー (泡タイプ)

10名様



自動センサーだから触れることなく使えて衛生的! 手を近づけると1回分のちょうど良い量の泡ソープが出てきます。電池使用なので好きな場所に持ち運んで利用可能。アルカリ単3電池3本で約3500回使えます。

※本体サイズW80×H205×D85mm ※電池・液体石鹸はご自身でご用意ください。

6 アイリスオーヤマ 木目調 ホットカーペット

3名様



木目調でインテリアに馴染みやすいホットカーペット。はっ水加工だから汚れたら水拭きOK。キッチンや脱衣所などでも使えます。110×45センチとコンパクトなサイズもうれしい。

※W1100×H450mm

※イメージ

7 ベルメゾン 北欧デザインのスリッパ 4足セット (クール)

5名様



自然のモチーフがかわいい北欧デザインのおしゃれなスリッパ。柔らかな履き心地でパタパタと音がしにくい仕様です。ネットに入れて洗濯機で丸洗いできるので、いつでも清潔!

※イメージ

8 QueensCity 卓上式竹製ブックスタンド

3名様



本や雑誌のほかタブレットを立てて、ハンズフリーで読んだり見たりできるブックスタンド。レシビ本を立てれば快適に調理ができます。5段階調整で見やすい角度に変更できます。

※イメージ ※プレゼントは1個です ※W280×H200mm

さらに! Wチャンス!

上記プレゼントの抽選にもれた方の中から
抽選で100名様にQUOカード1000円分をプレゼント!

『CLASS PLUS』アンケートとプレゼント
ご応募はこちらから

暮らしプラス プレゼント 検索

<https://www.class-plus.jp/present.php>

締切 2021年2月末日

右の2次元コードからもアクセスできます



※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。(3月上旬発送予定) ※お申し込みは一人様一点(2件以上のお申し込みは無効) ※アンケートにお答えいただけない場合は、抽選の対象外となる場合がございます。

住まいと暮らしの総合窓口

大和ライフネクスト

暮らすプラス+

CLASS PLUS

マンション管理会社だからできる
こまやかな対応と豊富な実績による
確かな品質で、暮らしを幅広くサポートします。



快適 をプラス+

- 生活に合わせて間取りを変えたい
- 住まいの汚れをスッキリさせたい



リフォーム

お客さまのご要望に合わせて、リフォーム会社をご紹介します。



ハウス クリーニング

「おそうじマスター」がすみずみまで丁寧に仕上げます。



生活関連商品 の販売

浄水器カートリッジなど、定期的な購入が必要な商品を取り扱っています。

安心 をプラス+

- 震災や台風など“もしも”に備えたい
- 老人ホームを紹介してほしい
- さまざまな事故時の心配を軽くしたい



防災用品の 販売

簡易トイレや非常食、ランタンなど各種販売しています。



有料老人ホーム の無料相談

施設のご紹介から見学同行、アフターフォローまでサポート。家財の整理もお手伝いします。



各種保険

火災や漏水などさまざまな事故に備え、各種保険をご提供します。

便利 をプラス+

- 季節はずれの衣類を預けたい
- ウォーターサーバーを使いたい



保管付 宅配 クリーニング

宅配便で受け渡しでき、保管するサービスが付いています。



天然水の宅配

富士山の天然水を定期配送します。(サーバーレンタル無料)



インターネット

マンション向けインターネット接続サービスをご提供しています。

解決 をプラス+

- 「お湯が出ない」などの設備不良
- 不用になった家具を処分したい
- お部屋を売りたい・貸したい



設備の 修理・交換

ガスコンロや水栓など、専門の協力会社をご紹介します。



不用品回収・ 家具移動

「家具を処分したい」、「レイアウト変更したい」などにお応えします。



住まいの売買・ 賃貸・空き家管理

お住まいの売買や賃貸、空き家の管理も、管理会社としてサポートします。

*掲載しているサービス内容は変更される場合がございます。また、地域やマンションによりご利用いただけない場合がございます。まずはお気軽にお問い合わせください。
*サービスをご利用の際は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

お部屋のお困りごと
何でもご相談ください



0120-092-417

受付時間 / 9:00 ~ 18:00
(土日祝・年末年始を除く)

ご案内No
CPK01