CLASS PLUS

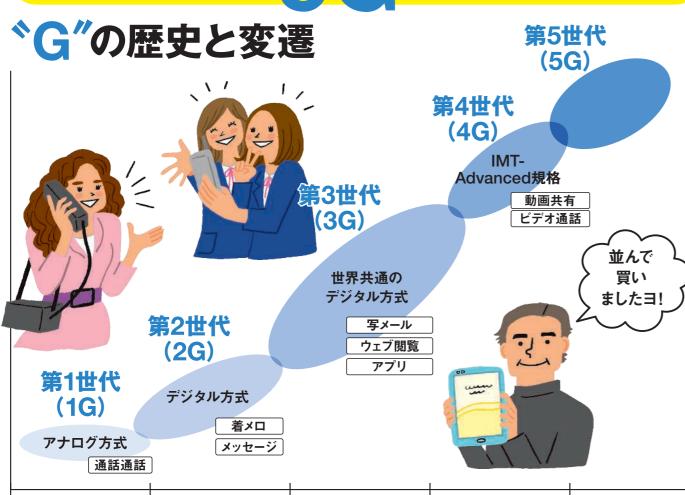
暮らすプラス



- 気になる"穴" "キズ"キレイに修復できます!
- マンションを売りたい! そんな時どうすればいい?
- 臭いが気になる"部屋干し"問題を解決!
- 本格的に使い始める前に! エアコンクリーニングはプロにお任せ!



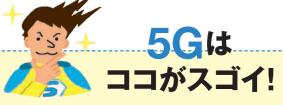
そもそも 5 5 ってナニ?



2000

移動通信システムは、およそ10年ごとに次世代へ交代してきています。

2020



1990

5Gの通信速度は、理論値では従来の4Gの10~ 100倍にあたる10Gbpsになります。計算上、2時 間の映画1本をダウンロードするのに、5Gなら数秒 でダウンロードできるように! ※あくまでも理論値です。

★低遅延

1980

例えば将来、ロボットで遠隔手術をするようになった 時、通信の遅延によって手術ミスが起こっては一大 事。5Gなら、無線通信での遅れは0.001秒以下でス ムーズに操作できるようになると見られています。

★多数同時接続

例えば通信機能を持った自動運転車が一般化した 未来。渋滞で人や車が密集した挙句、回線がパン ク!? といったことがないように、5Gでは1平方キロ あたり100万台まで接続可能に設計されています。

2010

考えましょう

かけて発展して

5Gが開く未来 社会が大きく変わる

度が大幅に高速化しているの と比較して、データ通信の速 な変更点でした。 5G も 4G から4Gに変わった際には ビス「1G」に始まり、 た世界初の商用移動電話サー NTTが1979年に開始し 「データ通信の高速化」が主 3G」「4G」、そして「5G」 と交代してきました。3G 移動通信システムの世代は、 それ以外に「低遅延」 2 G

> が将来、実現可能になるとい 全に移動する、 で自動的に渋滞を避けつつ安 ネットワークにつながること 運転車や信号機などが 5Gで 徴を生かせば、例えば、 といったこと この特 自動

抱えています。 決しなければならない課題も まったばかり。 われています。 ただし、5G 現段階では解 - ビスは始 年月を 、った

なの? 監修/中筋義人 近い未来の展望をご紹介します。現在知っておくべきことや、 そんな5Gについて、 耳にする「5G」。「携帯電話の新サ という方も多いのではないでしょうか ようだけど詳しくはわからない 最近、携帯電話会社のCMなどで 編集者、株式会社エディトル代表。出版社にてパソ コン誌や技術関連書籍の編集・執筆を担当後、制作 会社を設立。書籍や雑誌、WEBでのスマートフォン やIT技術の解説記事制作など多数手がける。

5G登場のインパクト 暮らしや仕事

ービスの

「5G (ファイブ・ジー)」とは、

幅に進化しています。 5 G は、 5 G サ 携帯各社が 2020 年から 第5世代 (5th Gene 4G」から通信速度などが大 ム」の略称です。日本では atiion) 移動通信シス ービスを開始しました。 従来の通信システム

験したことがないようなエン が登場する可能性を秘めて つかないほど便利なサービス ちの暮らしの中で、今まで体 電話にとどまりません。私た この世代交代の影響は携帯



買い物

が変わる!

食材の新鮮さも遠隔チェック! 配達はドローンが目の前まで

日常生活も5Gで大きく変わる可能性があ ります。同時接続数が増えるので、スマホだ けでなくさまざまな生活に役立つ機器に、 5Gが搭載されるようになる計画が進んでい ます。例えば、低遅延の特徴を生かし、5G を通じてロボットやドローンを監視・制御し てコントロールすることが可能になります。

5Gでつながったお買い物口ボットをリモー ト操作して、スーパーで実際の野菜の鮮度を チェックしながら購入。買ったものは、5Gで 自動遠隔操作されたドローンがマンションの ベランダまでお届け! という未来が来るかも しれません。

エンターテインメント

が変わる!

視聴も応援もリアルタイム その場にいるような臨場感

大容量高速通信によって、8K映像や360 度VR映像がリアルタイムで受信可能になり、 スポーツ観戦や観劇、コンサート観賞などで その場にいるような感覚を実現します。また 低遅延通信によって、オンラインの観客の歓 声や拍手などもズレることなく離れた会場に 伝わって大盛り上がり! といった仕組みも可 能になります。

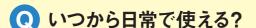
ほかにも低遅延を生かして、離れた場所に いる人たちが音を合わせて同時に演奏した り、オンラインゲームで大人数が同時対戦し たりするなど、エンターテインメントでの5G 活用の場面は広がりそうです。



第5Gでどんなことが変わる?

「5G を使えばこんなことが実現するかも」 という未来をご紹介。すでに実験が 進められている事案もあります!

間けない!? 5Gの素朴な疑問に答えます。



NTTドコモ、au、ソフトバンクは2020年3月、楽 天モバイルは2020年9月から5Gサービスをすで に開始しています。ただし各社、2020年は東京 五輪などで5Gをアピールする時期と位置付けて いたようで、本格普及は2021年以降の計画で基 地局整備などを進めています。

利用できないエリアもある?

2021年2月の時点では、5Gエリアは都市部の一 部に限られています。詳細は携帯各社公式サイト のマップでチェックできます。なお一部エリアでは 5G接続が表示されても通信速度は4Gと同じこと があるので要注意。5Gエリアが4G並みに全国に 広がるのには数年かかるといわれています。

② 今、使っている機種でも大丈夫?

5Gは、対応したスマートフォンでないと利用でき ません。現在発売されている機種でも5G非対応 のものがあるので、機種変更などの際は注意が必 要です。また、5Gを利用するには端末の対応だ けでなく、5Gに対応するプランに契約している か、確認しましょう。

実際に通信速度は速くなる?

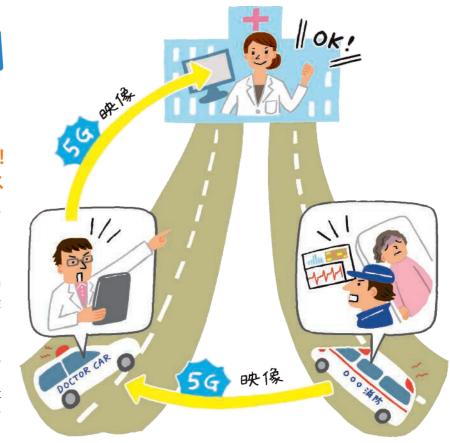
整った条件下ではダウンロード速度1Gbps以上 の速度が実測されています。5Gの理論値では最 高速度10Gbpsとなっていますが、エリアや接続 する電波帯域、同時利用のユーザー数などの条 件によって速度が低下する場合があり、必ずしも 高速通信が保証されているわけではありません。

が変わる!

低遅延高速通信が命を救う! どこでも専門医療へアクセス

その場にいるかのような高精細な映像や 詳しいデータの送受信は、医療の現場でも 役立ちます。5Gを使って、救急車やドクター カーから患者の映像、エコー画像、心電図な どの情報を医療機関に送り、より高度で的 確な措置を行いながら搬送するという実験 が行われています。

また、5Gを使った遠隔診療の実証実験で は、離れた病院にいる皮膚科の専門医が「患 部の皮膚の濃淡や質感がわかりやすい」と、 その情報量の多さを高く評価しました。近 い将来、診察は家で受けるのが当たり前とい う時代が来るかもしれません。



わが家のリフォー 収納も新設し、和室、キッチン以前に掲載し、 キッチンの壁を取り払い、掲載し、フルリフォームに い、広々としたLDKムによる劇的変化が人 ウォ

、気だったSさま邸。 クスル クロー

すっきりとした素敵な住まいに生まれ変わった様子を改めてご紹介します。 /ローゼットなどリビングと洋室、

After Before バルコニー バルコニー リビング クローゼット・ウォークスル・ 廊下 浴室玄関 シューズ クローゼット

【リフォーム内容】

After

品川区 Sさま邸

● 費用:1,200万円程度

●工事期間:約1カ月半

工事内容:フルリフォーム

●間取り:72.23㎡
●築年数:18年(取材時)

- ◆ 2つの部屋とキッチンの壁を取り払いLDKに
- 🔷 ウォークスルークローゼットや壁面収納を新設
- ◆ リビングと一体化した広々ベッドルーム

同じエリアに理想的な物件が 希望されて 水回りなどの経年劣化も目立 どん増えて生活スペ 暮らしていくうちに物がどん ちはじめたため、 うになったといいます。 なり、 スト いたそうですが、 レスを感じるよ 住み替えを 壁や

機能美あふれる空間に 収納にもこだわって

オーム会社3社から、

1

ージにぴったり合った提案

できると知り、

お願いするこ

とにしたんです」

とSさま。

弊社紹介の

にまつわる全てのことを相談

フォ

なと思っていました。

大和ラ

ことがたくさんあって面倒だ

ム会社の決定などやる

ムは管理組合への

ションを購入されたSさま。 18年前に3LDKのマン ースが狭

取り払い、

広々とした明る

LDKに変更されました。

を行った1

社にご依頼。

洋室

とリビング、

キッチンは壁を

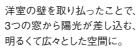
動線の良いウォ 納場所を念入りに検討された 荷物の量と種類を確認し、 きりと機能的な住まいに。 収納は、 スが確保され、 リフォ クスルー ーム前から 収

たくさんの CD や本 充実した収

がしっかり収まる壁面収納や、



壁面に新設した収納棚は大容量なうえ、 カップやグラスを飾った"見せる収納"で、 インテリアのおしゃれ度アップ!





奥の和室だった部屋はリビングにつながる寝室に。間仕切りの 引き戸は閉めた状態でも圧迫感が少ない半透明のものを採用。





和室の一部と押し 入れは、ウォークス ルークローゼット に変更。多数の ハンガーパイプを 備え、200着以上 を収納できます。

交換よりも短時間低

気になる穴、キズ

リフォームをするほどでもないけれど、気になる"穴"や"キズ"。 修復・復元できる場合があることをご存じですか? 何日も時間がかかる リフォームと違って短時間、低コストでリペアできます。技術レベルは 驚くほど高く、キレイによみがえります! 損傷の大小に関わらず、 さまざまな素材に対応いたします。ぜひ、お気軽にご相談ください。 ※傷みの状態により修復できない場合や、交換をお勧めする場合もございます。





洗面ボウル キズ補修

作業時間/約8時間 参考価格(税込)49,500円~



壁紙 削れ・キズ補修

作業時間/約4時間 参考価格(税込)29,700円~



建具 穴補修 作業時間/約8時間 参考価格(税込)49,500円~

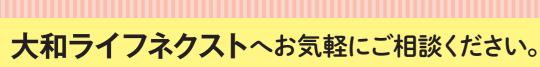




巾木 欠け補修 作業時間/約2~3時間 参考価格(税込) 27,500円~

そのほか、床や壁紙のはがれ、 建具のキズなど、さまざまな部分に 対応します! ご相談ください。

※本記事内に記載の作業時間や費用は目安です。(状態により異なります)



6~8ページで紹介したSさま邸のように、壁を取り払って間取りを変更するスケルトン リフォームだけでなく、水回りなどの部分リフォーム、壁や床などの修復・修繕 (リペア)も お手伝いさせていただきます。ご質問などございましたら、お気軽にご連絡ください。







水回りも広々リフォー

壁を取り払ってオープンタイプにしたキ ッチンは、明るく開放感があり動線も 改善。シンクの背面には大容量の棚を 設置するなど、収納力も十分な機能的 なキッチンに変身!







LDKや寝室のほか、浴室など の水回りも白とブラウンに統 一。浴槽は保湿効果の高い 「酸素美泡湯」付き。



Afte

トイレは水栓を設置し、タンクレスにし たことで広さを実感できるとSさま。

洗面室にも大型収納を設置していて、リネン類をた っぷり収納可能。真っ白な洗面化粧台と淡いブル - の壁紙で、すっきりと清潔感のある印象に。

(暮らすプラス) 大和ライフネクスト「暮らすプラス」リフォーム・修繕 ご相談窓口

www.class-plus.jp 暮らすプラス





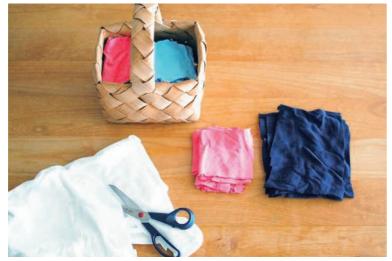
修繕から

設備交換

フルリフォーム

衣類も最後まで 使い切ってから捨てよう

定期的にウエスを作っています。ウエ スとは、拭き取り用などに使う布のこ と。古着や古布などを再利用でき、サ イズは大小作っておくと便利。大きめ は窓ガラスなどの広い面積のものを 拭く時に、小さめは調理中に飛び散っ た汚れや容器の注ぎ口から垂れた油 などを拭く時に重宝します。サッと拭 いてポイッと捨てられるので掃除がラ ク! 小さめウエスはカゴに入れてキッ チンに常備しています。



衣替え時に出る、サイズが小さくなった子どものTシャツなどをウエスに。 長らくお世話になりました!と感謝しながら切ります。



ガーリックオイルは炒め物やパスタ料理などに。生姜酢は冷奴やカツオのたたき、 もずくなどに、そのままかけていただきます。

ムダなく美味しく 食べるための、ひと手間

料理に使って少し残ったニンニクや生 姜、冷蔵していたのにカビが生えてしま って泣く泣く捨てたという経験、ありま すよね? もちろん私も何度もあるので すが、少し手を加えて保存するテクニッ クを身につけ、今では上手に活用でき ています。残ったニンニクはみじん切り にして小瓶に入れ、油を注いでガーリッ クオイルに。生姜はすり下ろして酢とし ょうゆ、みりんをそれぞれ同量加えて生 姜酢に。どちらも生のままよりも長く保 存でき、美味しく料理に使えます。

大和ライフ ネクスト 「家事代行

育児で忙しい 体力的にキツイ 自分の時間が欲しい …etc.

育児や介護、仕事など忙しい毎日のなか、家事が負担になっていま せんか? 苦手な家事、体力的にキツイことなど家事のプロがお手伝 いいたします。定期的なサポートのほか、「今回だけ」など単発のご 依頼にも対応いたします! お気軽にご相談ください。

ほとんどの家事は自分でやっていますが、 布団干し、小さな家具の移動など、体力的 に難しいことや危ないことは無理せず代 行の方にお願いしています。



(暮らすプラス 大和ライフネクスト「暮らすプラス」 家事代行 ご相談窓口

(通話) **0120-37-0341** 受付時間9:00~18:00 (土田祝·年末年始を除く)





※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。

\楽しく簡単に ♪ / ほどよく家事を回して 快適ラ

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。今回はすっきり暮らす掃除術や 食材を上手に使い切る方法などをご紹介します。

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 たり教室を開催したりしている。すぐ にできる簡単アイデアが人気。 https://iehana.exblog.ip/



バスタオルって毎日洗濯すべきなのかな? と長年悩んでいたので、 手放してスッキリ。ちなみにフェイスタオルは毎日洗っています。

わが家にバスタオルは 必要なかった!

お風呂上がりに体を拭くモノは、当然「バスタオル」 だと思っていました。でもバスタオルって冬場や雨の 日や梅雨時は乾きにくいし、サイズが大きいので部 屋干しも面倒(涙)。それに収納時もかさばりますよ ね。そこで思い切って数年前、バスタオルを一掃して フェイスタオルにシフト。気になる家族の感想は、「ベ つにこれで平気~」だったので、以来ずっとわが家は フェイスタオルで体を拭いています。雨の日も難な く乾くし、梅雨も余裕です!

毎朝「片付けて! | と いわなくても済む方法

長女が登校前にリビングの鏡の 前で髪をいじるようになり、洗面 室から持ってきたドライヤーを使 ったあと、いつもソファに置きっ 放し。元の場所に戻して-! と 何度注意しても変わらず(怒)。そ こでソファ脇の棚にカゴを用意し て、ここに戻してね! と伝えたと ころ、翌朝から出しっ放しはなく なりました。洗面室まで持って行 くのは面倒で無理、でもこのカゴ だとラクに戻せるから片付けられ る、なんですねー。収納は寄り添 って考えてあげないと、ですね。



上着は玄関に、化粧品は洗面室に、衣類は寝室に、といった固定観念にとらわれず、 「いつも使う場所 | に収納すると片付けやすく、散らかりませんよ。

パーカやトレーナーは **バンザイ干し**

パーカや厚手のトレーナーなどは、ピンチハンガーに上下逆にして干します。フードやわきの辺りの乾きが早くなります。



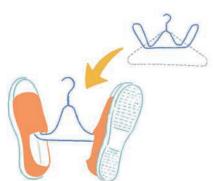
バスタオルはじゃばら干し

上から見るとM字になるように、長い方をピンチハンガーに留めてぶら下げると、より乾きやすくなります。



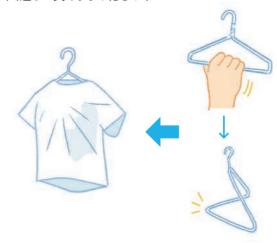
スニーカーや うわばきは**W字干し**

ワイヤーハンガーの肩の部分を上に折り曲げて、そこに洗った靴を干しましょう。立てかけて 干すよりも靴底や内側が乾きやすくなります。



Tシャツはワイヤーハンガー の下の部分を三角に折る

ワイヤーハンガーの下の部分を手前に引っ張って三角 形になるようにして干します。身ごろ同士がくっつかず、 風通しが良くなって乾きやすい!



ジーンズなどのパンツは ひっくり返し干し

裏表をひっくり返してポケットの裏地が出るようにします。 ウエストを数箇所留めて、身ごろ同士がくっつかないように 干しましょう。



タオルケットやシーツは **ワイヤーハンガーをひし形に**

ワイヤーハンガーを数本、ひし形になるように変形させてポールに吊るします。上からタオルケットやシーツをかぶせます。 風通しが良くなるうえ、安定しやすくなり、ハンガー跡もつきにくくなります。



アイテム別干し方のコッ

アイテム別の干し方を紹介します。洗濯物を臭わせないコツ。風や空気に触れる面積を増やすことが、

ヤーハンガーとピンチハンガー があれば十分だと島本さん。 「ワイヤーハンガーは、変形させて風通しを良くすることが できますし、ピンチハンガーは、 洗濯物によって干し方を変え れば OK。手持ちのもので、 臭わずすっきり乾かすことが

教えてくれたのは

料理研究家、ラク家事アドバイザー、食品ロス削減アドバイザー、防災士。手間をかけず簡単で美味しいレシピや食品を無駄にしない保存術に定評があるほか、時短・快速な家事コツ提案が人気。著書多数。

もう二度と臭わせない

まうので、

部屋の広い方に向

けて扇風機を作動させてくだ

も多く出回っていますが、

″部屋干

に当たって洗濯物に戻ってし

風を当てると湿っ

スメ。このとき、

壁に向かって

ることが大切だといいます。

「扇風機を活用するのがオス

物に風がよく当たるようにす

たらすぐに干すこと、と島本美由紀さん。洪

洗濯

が経つほど増殖。これ

部

し臭の原因です」

洗濯を

小分が雑菌(

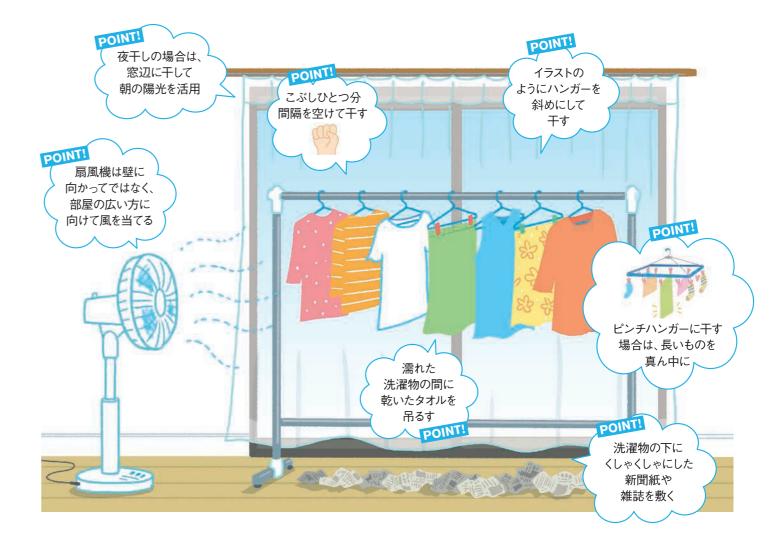
のエサ

の

12

"部屋干し"問題、 コレで解決!

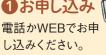
花粉や PM2.5 が気になるし、梅雨も間もなく到来…。 部屋干しを余儀なくされる機会が多くなるシーズンですが、 気になるのは嫌な臭い。部屋干しでも臭わず、サラッと乾かすコツをご紹介。 浴室乾燥機で上手に乾かす方法も解説します。



13

ご利用の流れ

1お申し込み



②「クリーニングパック をお受け取り

クリーニング品の回 収袋·案内書面·記 入用紙などが入って



3回収袋にクリーニング 品と書類を入れる

合は、記入用紙に 返却希望時期をご記入ください。

4 指定の宅配

の集荷日をお伝 えください。



6クリーニング・ 仕上げ・無料保管

ただけます。



6 宅配便でご自宅で お受け取り

一点ずつ袋に入れ、 まとめて段ボールに ◆ 入れてお戻しします。



 \setminus よくあるご利用のお客さまの声//

適切な場所で保管次のシーズンまで やコ

ング店に持って行くのが大変 など冬物は重くてク そろそろ衣替えの季節 Ł

があり収納スペ

宅配会社に集荷を依頼す

ていない

このサ

´ービス。

手間や収納の問題を解決する

するのが、 を占拠…。 ニングしたいものを回収袋に れる回収袋をお届 ニング」サービスです。 人れてお好きなタイミングで 電話や WEBでお申 、「保管付 んな悩みを解決 宅配クリ 衣類を

切な場所で保管いたします。 品物に応じて丁寧にクリ 最長9カ月まで適 ち込む

最長9カ月 無料保管

収納も





ーング」を使う方が増えて

います。



子どもが生まれ、 出しに行けなかった コート類を自宅にいながら クリーニングに出せたので、

とても良かったです!

かさばるので、クリーニング店 に持って行くのがひと苦労。 自宅まで取りに来てくれる のはラクです!

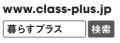
冬物は一つひとつが



【暮らすプラス】 大和ライフネクスト「暮らすプラス」 宅配クリーニング ご相談窓口

受付時間 9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)









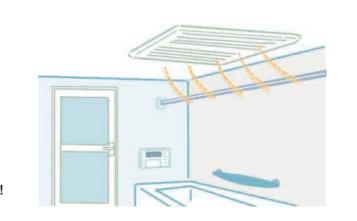


同封のチラシもご覧ください。

○& Aでお答え!

浴室乾燥機の 賢い使い方

部屋干しではなく"浴室乾燥機派"の方に、 しっかり乾かすための洗濯物の適量や干し方などをご紹介! 取材協力/株式会社ノーリツ



○ 干す洗濯物の 量の目安は?

効率よく乾かすには、物干しバーにハン ガー7~10本、約4kgが目安です。ち なみに、10kg 以上干すと、物干しバーが曲がっ てしまうこともあるので、注意が必要です。



○ どれくらいの時間 で乾くの?

上記の量で脱水済みの洗濯物であれば、 ガス式の浴室乾燥機の場合は約1時間、 電気式の場合は約3時間弱で乾きます。浴室 乾燥機を使用中は、お風呂のドアの下辺りに ある給気口を開けたままにしておきましょう。 給気口が閉まっていると効率よく乾燥できな い場合があります。

※記載情報は、株式会社ノーリツの商品について伺った一般的な内 容です。商品により異なる場合がありますので、お使いの機器の説 明書などをご確認ください。

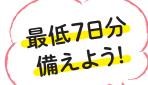
メンテナンスは 必要?

給気口に手を当てて風量が弱いと感じ たり、運転音が大きくなったと思った りしたら、フィルターにホコリが溜まってい る可能性があります。1カ月に1度程度、フィ ルターを外してホコリを掃除機などで吸い取 りましょう。浴室乾燥機の寿命は約10年です。 取り換えをご希望の場合は、大和ライフネク ストへご相談ください。

干し方のポイントは?

洗濯物は5~10センチ程度間隔を空け て干しましょう。ジーンズなどの厚手の ものは、吹き出し口の近くに干すと乾きやす くなります。浴槽のお湯は抜いておくか、ふ たをしてください。





宅避難 の備蓄リスト

前号では最低限必要な備蓄品を紹介しましたが、今回は「在宅」で、しかも「感染拡大防止」の ために必要なものをリストアップ。ぜひチェックして、もしものために備えましょう。

●4人家族7日分の場合





常温で美味しいと人気!

イザメシの『キャリーボックスDeli』

温めなくても美味しい長期保存食「イザメシ」から、魚や お肉のおかず、シチュー、リゾットなど計8品が、 持ち運び に便利なキャリーボックスに入ったセットで登場。おしゃ れなパッケージデザインで、プレゼントにもオススメです。

内容: きのこと鶏の玄米スープごはん、ごろごろ野菜のビーフシチューなど 8種 (各1個)、紙皿2個、紙スプーン4個 賞味期限: 製造から3年

メーカー希望価格: 5400円(税込) 弊社特別価格: 5130円(税込) ※別途送料

(暮らすプラス) お問い合わせ/大和ライフネクスト 「暮らすプラス」防災用品 ご相談窓口

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

www.class-plus.jp 暮らすプラス 検索



同封のチラシも ご覧ください。



※備蓄リストの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。



3つのポイント

在宅でも感染拡大防止策は 万全に

食品は 栄養バランス を考えて 備える

ストレス解消 のための 備えも

のを備蓄

ればへこたれない

うも

お菓子など、これがあ

溜まります。

好きな食品や調

また、

避難時はスト

レスが

感染対策に必須 · ル袋 ・手袋は

ここでは最低了日間、感染対策も行いながら自宅で避難する 安全な場合、多くの行政機関は「在宅避難」を推奨しています

新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり

災害時、自宅が

安心で快適な暮ら

の

た

め

の゛備え

対策も万分

おらず自宅が安全な場合』は 関は災害時、 ることもあり、 難所の収容人数が限られてい ないという問題が発生しまし 被災し被災者をサポ 在宅避難」を推奨しています。 東日本大震災では、 また現在は、コロナ禍で避 ″負傷などをして 多くの行政機 役所が トでき

ることは避けたい

0)

ん。

感染者と洋服のまま接

自宅療養になるかも

しれま

を考えて、 が被災している可能性もあり、 T ナ禍ではやはり感染の可能性 ゴミ袋も備えましょう。 捨てビニール手袋は必須。また、 いたら手を洗えないので使い る必要があります。 しもご家族に感染者が出 自宅での避難ですが、 感染防止策を意識 断水し 病院 コロ た

き目の シュなどは、 感染者が利用したティ ゴミ袋を防護服代 小さいゴミ袋に入 わ

るので便利です どさまざまな料理が揃って 備えましょう。 魚など栄養バランスも考えて ビタミンを摂れる野菜、 といった炭水化物だけでなく れて固く結んで捨てましょう。 食料品ですが、 は、筑前煮や麻婆豆腐な と評判の保存食「イザメ 常温でも美味 お米やパ お肉、



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。

16

チェックして備えてください リストを紹介しますので、

週間だった場合の備蓄品

ぜひ

「在宅避難」

が

引渡準備

残代金決済・ 引渡し

売却価格の残代金の受領 お引越しの準備や、お部屋 内の設備が買い主さまに と鍵の引渡しを行います。 また、諸費用の支払いや固 説明している内容と齟齬が ないか確認、住宅ローンな 定資産税・都市計画税・管 理費など、各種負担金の清 どの抵当権抹消のお手続 算を行って引渡しが完了し きなど、買い主さまへ引き 渡す準備を行います。

売買契約の 締結

購入希望者が見つかった ら、お客さまと購入希望 者とで売買契約を締結。 手付金の授受や、残金決 済日、引渡し日のご相談な ども行います。

売却活動

大和ハウスグループのネッ トワーク力を活用して集客 します。大手不動産ポー タルサイトへの物件掲載 も行い、ご希望条件での 早期売却に向けて多角的 に募集活動を行います。

媒介契約の 締結

お部屋の売却を依頼され る契約 (媒介契約) を、お 客さまと弊社で締結しま

査定報告と 売出価格の ご提案

現地を訪問し、詳細な項 目から金額を算出。市況 やお客さまのご希望を踏 まえて適正な売出価格を ご提案します。

大和ライフ ネクストへ まずはご相談

お電話やメールで弊社に お問い合わせ・ご相談くだ さい。 メールアドレス/

shisankanri@dln.jp

売却まで の 流



ます。













マンション売却のよくあるご質問

早期に売却したい時は、 どうすれば良い?

短期間で反響を得られる低価格での販売活動を行うか、弊 社もしくは不動産会社による買取サービスを利用するとい う、2つの方法がございます。

不動産会社によって **査定価格が違う**のはなぜ?

不動産会社は、「売却ができそうな価格」を査定価格とし て提示しています。高い査定が出ても、結果的にその金額 で売れなければ価格を下げることになります。査定価格だけにと らわれず、信頼できる会社に依頼されることをオススメします。

売却前にリフォームすべき?

建物によってケースバイケースですが、リフォームしたから といって高く売れる保証はありません。弊社では、お客さ まやお部屋の状況などに合わせて、リフォームやクリーニングなど 適切なアドバイスをさせていただいております。

コロナ禍はマンションの 成約状況に影響している?

2020年、中古マンションの新規売出件数が減少し、成約 件数は前年比で6.0%減少しました。一方で、成約価格は 前年を4.6%上回り※1、2010年以降の最高値を更新しています。 昨年、緊急事態宣言下での営業自粛などにより新築マンションの 供給数が前年比で21.9%減少※2しており、そうした理由から中古 マンションの住宅購入ニーズが高まっているといえます。

※1 東日本レインズ「首都圏不動産流通市場の動向(2020年) | より ※2 不動産経 済研究所発表の『首都圏・近畿圏マンション市場予測 2021年の供給予測』より



お考えの際は、大和ライフネクス お手伝いをさせていただきます。お客さまが安心して売却を行う ご相談ください 大切な資産を売却

ション売却の

お手伝

弊社では、

お客さまの

マンションの貸し出しのお手伝いも行っています!

貸し出しをお考えの場合も、弊社にご相談ください。修繕の対応や入居者との契約までに行う 各種書面手続きなどをお客さまに代わって行います。ぜひお気軽にご相談ください。

貸・売却のお問い合わせ

大和ライフネクスト「暮らすプラス」 住み替え ご相談窓口 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





【暮らすプラス】

、ださい。 一部地域によっては

入和ライフネク

スト

-の売却仲

売却をお考えの際は、

ぜひ

利用いただけるなどの 弊社管理のマンシ 仲介手数料 の割引

出価格のご提案、 ルで行って 責任を持 大和 入者への クを活 って行 ハウス な売

はないでしょう 不動産会社に足を運ぶのは 動産会社に相談 0)

報力や経験を生か

主な手続き

	手続き名	期 限	本人が 準備しておくもの	備考			
死亡直後の手続き	死亡届	7日以内		届け出先/役所 ご家族が準備するもの/印鑑			
	火葬許可の申請	死亡届と一緒		届け出先/役所 ご家族が準備するもの/印鑑			
	世帯主変更届	14日以内		届け出先/役所 ご家族が準備するもの/印鑑			
	健康保険証・ 介護保険証返却	14日以内	各保険証	届け出先/役所			
	年金受給権者 死亡届	10日以内	年金手帳(証書)	届け出先 /年金事務所 ご家族が準備するもの/死亡診断書の 写し			
相続の手続き・申告・納税	遺言書の検認	なるべく速やかに	遺言書	届け出先/家庭裁判所 ご家族が準備するもの/戸籍謄本、印鑑			
	相続の放棄 または限定承認	3カ月以内		届け出先/家庭裁判所 ご家族が準備するもの/戸籍謄本、印鑑			
	相続人の確認	なるべく速やかに		届け出先/役所 ご家族が準備するもの/戸籍謄本			
	所得税の 準確定申告と納付	4カ月以内		届け出先/税務署 ご家族が準備するもの/個々の状況による			
	相続税の	10カ月以内		届け出先/税務署 ご家族が準備するもの/個々の状況による			

家族に負担を かけないために

生前にやっておきたいポイント

- 自分で準備できる書類や資料をまとめておく
- ●各種暗証番号やスマホのパスワードなどを記しておく
- 必要書類などの保管場所を家族に伝えておく

伝えておくと負担が減る 書類の保管先だけでも

ご家族に伝えておいたりすれば、

その負担を軽減することができます。

生前に、手続きに必要な書類をご自身で揃えておいたり、

家族が行わなければ

いけな

い手続

3

(死後事務)

がたくさんあります

亡くなった後、

はあなたの出生から死亡まで 類も揃えなければなりません。 告などたくさんの手続きを行 関への解約届け、 ていた場合には、取り寄せの 転勤などの度に戸籍を変更し の戸籍(除籍)謄本が必要で、 り寄せです。 なりやすいのが戸籍謄本の取 う必要があり、そのための書 金や未払金の把握、 まな手配や死亡届の提出に慌 れる間もなくお葬式のさまざ 子さまやご親族は悲しみにく しくなります。その後も預貯 なかでも、ご家族の負担に あなたが亡くなった後、 相続の手続きに 相続税の申 各金融機 お

ための手間や時間が掛かって

しまいます

また、 続きをまとめました。 21~22ページに死後の主な手 負担を減らすことができます。 保管しているかだけでも伝え 事務に必要な書類はできる限 おきましょう。 で、準備できるものは揃えて れば給付されるお金もあるの ておくと、残されたご家族の 要事項を記したものをどこに おきましょう。 ディングノー タブレットのパスワードはエン カードの暗証番号、 り揃えておいたりしましょう。 べておいたり、その他、死後 い話しづらいもの。 戸籍謄本の取り寄せ方を調 お金に関わることはお互 口座番号やキャッシュ 親子であって などに記して 書類や必 スマホや

続きができないといった場合 家族が遠方にいて死後の諸手 約などの手続きを、司法書士 委任する「死後事務委任契約」 費の清算、 もあります。子どもがいない、 や行政書士といった専門家に 公共サービスの解

行政への届け出のほか医療

申告と納付

21

超高齢社会、家族に負担をかけ

主な手続き

	手続き名	期限	本人が 準備しておくもの	備考
もらえるお金	葬祭費	2年以内	健康保険証	届け出先/役所 ご家族が準備するもの/葬儀の領収書、 死亡診断書の写し、印鑑など
	高額医療費・高額 介護サービス費	2年以内	医療費の領収書	届け出先/役所 ご家族が準備するもの/戸籍、印鑑など
	入院給付金	3年以内	保険証券	届け出先 /保険会社 ご家族が準備するもの /保険会社による
	死亡保険金	3年以内	保険証券	届け出先 /保険会社 ご家族が準備するもの /保険会社による
	遺族厚生年金	5年以内	年金手帳(証書)	届け出先/年金事務所 ご家族が準備するもの/戸籍謄本、住民票、 所得証明書、死亡診断書の写し、印鑑など
	未支給年金	5年以内	年金手帳(証書)	届け出先/年金事務所 ご家族が準備するもの/戸籍謄本、住民 票、印鑑など
その他	遺産分割協議	なるべく速やかに		
	金融機関・保険の 解約・名義変更	なるべく速やかに		届け出先/各金融機関 ご家族が準備するもの/戸籍謄本、印鑑
	不動産相続登記 (名義変更)	なるべく速やかに		届け出先/法務局 ご家族が準備するもの/戸籍謄本、印鑑
	自動車名義変更	なるべく速やかに		届け出先/陸運局
	公共サービス(電力・ガス など)の名義変更・停止	なるべく速やかに		届け出先 /各サービス会社
	遺品整理	なるべく速やかに		

老人ホーム

老人ホームのご紹介やお葬式のお手配、不動産の売却、 相続の手続き、遺品整理、墓じまいなど、 生前からあなたの死後まで、終活全般の不安や心配事の解決を トータルでサポートいたします。ご相談は無料ですので、

www.daiwalifenext.co.jp/precious-life/

ひとつでも気がかりな事がおありでしたら、お気軽にご相談ください。

プレシャスライフ相談室 検索

肩こ

IJ

腱鞘炎

目の疲れ

手首の疲れ

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・

監修 鈴木由起子さん

無理のない範囲で、

空いた時間に実践してみてください

レッチを連載でご紹介します。

自宅で簡単にできるスト

の診察が必要となる場合も 大きなスマホを片手で支え しまい、 医師

節がバネのようにはじける感 腱鞘炎になって の違和感を解消せずにいると 覚を抱くことがあります。こ びれを感じたり、指の第2関 の付け根のあたりに痛みやし て操作を続けていると、親指 ^グーパー~が効果的 しびれを感じたら、

> こと。手のひらにスマホを乗せ、 には、片手での操作をやめる しょう。 を軽減し、 イプなどを行うよう心がけま もう片方の手でタップやスワ

が良くなっているお風呂上り てみてください。 ト 10 回 かり開いて伸ばし、その後しっ に行うと効果が期待できます かり握るという動作を 1セッ パー゚がオススメ! 手指をしっ イミングで結構ですが、 1日に数セット行っ お好きなタ

スマホによる手指への負担

腱鞘炎を予防する

また、ストレッチでは、グー

第 2 回

腱鞘炎を予防-

手指に痛みや

10回1セット 指と指の間を 2秒程度 しっかり広げる 指を 反らすように 3秒程度 しっかり開く 親指を 握っても握らなく てもよい こんにちは ... 日日日の日 こんにちは

両手で操作を 理

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

※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。

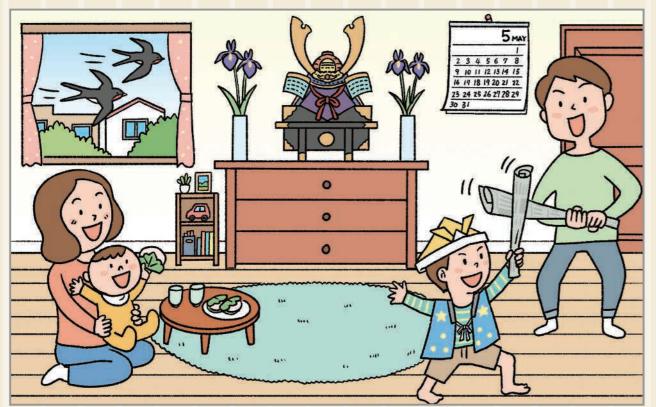
片手操作は

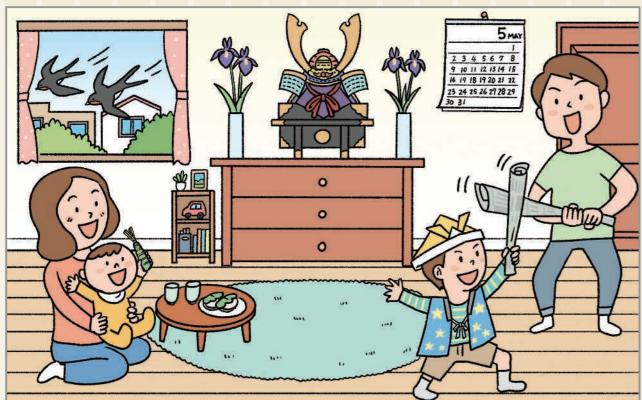
四日日の日

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。 全部見つけられるか、Let'sあたまのたいそう!





る表の断のアイアイ⑤ 酥のこんゃさんゃさのその古。 元虽の千の古。 千菓はこ科コギが千の去♪ **斉の手**c 班の入くを⑤ ちき大の目で辞の(瑶)豁ふのイでれ⑤ き向の鳥を新いやの窓①



機能を使わないでい

ると、

境境が整ってしまうとのこと

ぜひご活用ください

古いエアコンをお使い カビ防止機能を備

技術で徹底的に清掃します

カビが生えやす

たカビを掃除することは

えた最新のエアコンへの買い替

ので、

エアコン内部に発生したカビ エアコンを作動させた際 が気になったこと ン担当の方 原因をパ を作動させ続け内部クリ 肉などで出る油が絡まります_ チンでの料理やリビングでの焼 で目詰まりしたフィルターを通 源は水分とホコリと油。 熱交換器に付着。 さらに、猛暑などでエアコン 抜けた細かいホコリが内部の を掃除せずにいるとホコリ そこにキッ

栄養にカビが増殖

が原因です。

カビの主な栄養

Before ビスを行ってお

取材協力/パナソニック株式会社

始める前に



プロのテクニックで 徹



に、ビニールで全体を養 生します。



エアコン内部に洗剤を吹き 付け、水を高圧で吹きかけ る「高圧洗浄」でカビやホコ リを徹底的に落とします。



掃除した後の水を見る と、カビやホコリで真っ黒 に!



全体を清掃して、送風運 転し、内部を乾燥させて 終了です。

(暮らすプラス 大和ライフネクスト「暮らすプラス」ハウスクリーニング ご相談窓口

受付時間 9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)



https://www.class-plus.jp/





※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。

CLASS PLUS

みなさまから頂戴するたくさんのお便りのなかから、ここでいくつかご紹介させて いただきます。暮らしのなかのちょっとしたお困りごとなど、ぜひみなさまもお聞かせください。

子どもの弁当作りのため、最近は弁当レシピ の本やブログ、動画を見て参考にしています。 スープジャーに冷凍ティラミスを入れると、お 昼には食べごろでとても美味しいと気に入って くれています。 埼玉県 M.Iさま

それは"目からウロコ"です! お弁当の後の美味 しいスイーツ、きっとお友だちが羨ましがっている のでは? みなさまも、美味しいスイーツアイデア がありましたら、教えてくださいね。

お風呂場乾燥での部屋干し、うっかりしてい るとフィルターの掃除を忘れて乾燥温度が低 いままで数時間…。生乾きで残念に思うこと もあります。フィルター掃除の目安など、分か れば良いのですが…。 大阪府 I.Tさま

今号の14ページはご覧になっていただけました でしょうか。浴室乾燥機のフィルター掃除の目 安は一般的に1カ月に1回です。しっかり乾燥さ せるため、ぜひ実践してくださいね。

前回のリニューアル号、『今日から始める「備え」習慣」の記 事を見てわが家でも食料やトイレなど準備を始めました。 昨日起きた地震時に被害はありませんでしたが、備えをして おいたため気持ち的に安心できました。千葉県 M.Kさま

M.Kさまの"備え"の気づきに役立つことができたこと、嬉しく 思います。これから風雨による災害も心配な季節がやってきま す。命を守るため、どうか"備え習慣"を続けてください。



募集しています

みなさまの 暮らしのアイデア

お子さま、 お孫さまが描かれた絵

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。

料理、掃除、インテリア 「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。

メールでご送付ください。hiroba@dln.jp



ライフネクストクラブ メルマガ会員募集中!

詳細は同封のチラシを

https://www.class-plus.jp/club/ ライフネクストクラブ 検索





|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、委託することはございません。 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/弊社ホームベージ https://www.daiwalifenext.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

コードレス充電式パーソナルブレンダー

/クイジナート

充電式ながらパワー は落とさず、フレッシ ュな野菜や果物で滑 らかなスムージーやジ ュースがあっという間 に完成! 一杯分にち ょうどよいサイズで、 ドレッシング作りにも ぴったり。付属のフ タを取り付ければ、そ のままタンブラーとし て携帯できます。



※セット内容 本体、ブレンダージャー、ブレードユニット、フタ、電源アダプター、充電コード ※定格容量 約450ml ※本体サイズ W89×H297×D102mm、 重量約950g (本体、ブレードユニット、ブレンダージャー装着時)

CLASS PLUS のプレゼント

温かくうららかな春。フレッシュな野菜や果物を たくさん摂って、元気にお過ごしいただける ブレンダーや、新生活を心地よく迎えるクリーナー、 スチームアイロンなどをプレゼントいたします。 WEB アンケートに答えてご応募ください。 たくさんのご応募をお待ちしております。

エクストリームスチーム ウルトラ /コンエアー

衣類はもちろん、布製のカーテンやソ ファなどのほか、高温スチームによっ て除菌やタバコ臭といった臭いの軽 減、花粉アレルゲンの低減もできるス チーマー。業界最高レベルのスチー ム量*1でスチームレベルは5段階。シ ルクなどは[レベル1]、麻やウ ールは[レベル5]と素材に 応じて調整できます。

*1 1分あたり22g ※本体サイズ W130×D150×H310mm ※重量 約1kg

充電式クリーナー /ニューマキタ 大人気商品!業務用掃除機のシェア でも圧倒的な実績を誇る、マキタのコ

ードレス掃除機。約930gと軽量なの にパワフルな吸塵力。軽くてコードレ スなので、高いところもスイスイ気持ち よくお掃除できます。シンプルなデザイ ンで、リビングに設置しておいてもイン テリアの邪魔をしません。

※セット内容 本体、ストレートパイプ、 フロア・じゅうたんノズル、 すき間ノズル、フィルタ、 プレフィルタ、充電器 ※サイズ(約)W102×D109×H412 (ノズル取付時906) mm ※重量 約930g (バッテリー含む)



活性炭シリーズ 衣類ケース 2個組 /アストロ

厚手のセーターなら約8 ~ 12枚、薄手のシャツな ら約32~38枚を収納で きる衣装ケース。通気性 の良い不織布の間にはさ み込んだ活性炭シートが、 ニオイを消臭します。頑 丈なフレーム入りなので、 積み重ねてもバッグをつ ぶさず保管できます。使 わない時は、コンパクトに 折り畳めるのでスペースを とりません。



※サイズ(約) / W500×D400×H280mm ※重さ(約) / 1kg ※耐荷重(約) / 50kg

QUO カード 500円分

コンビニエンスストア、書店、ドラッグストア、ファミリーレストランなど、全国 約6万店で利用できる全国共通の商品券(プリペイドカード)です。



※絵柄は変更になることがあります。

CLASS PLUS アンケートとプレゼント ご応募はこちらから

暮らすプラス プレゼント

名様

闭 2021年5月末日

右の2次元コードから



※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。(6月上旬発送予定) ※お申し込みはお一人様一点(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。

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

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。





🖸 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



わせて、リフォーム会 社をご紹介します。



クリーニング

お客さまのご要望に合 「おそうじマスター」が 浄水器カートリッジな すみずみまでていねい に仕上げます。



の販売

ど、定期的な購入が必 要な商品を取り扱って います。



🖸 震災や台風など"もしも"に備えたい ご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

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

までサポート。家財の 保険をご提供します。 整理もお手伝いします。



施設のご紹介から見学 火災や漏水などさまざ 同行、アフターフォロー まな事故に備え、各種



🔟 ウォーターサーバーを使いたい



クリーニング

いています。



天然水の宅配

宅配便で受け渡しでき、 富士山の天然水を定期 マンション向けインター 保管するサービスが付 配送します。(サーバー ネット接続サービスをご レンタル無料)



提供しています。



☑「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

介します。



不用品回収・ 家具移動

ガスコンロや水栓など、「家具を処分したい」、お住まいの売買や賃 専門の協力会社をご紹「レイアウト変更したい」貸、空き家の管理も、 などにお応えします。



住まいの売買・ 賃貸・空き家管理

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。

お部屋のお困りごと 何でもご相談ください



100-092-417

ご案内No CPK02



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

東京都新宿区西新宿6丁目11番3号 Dタワー西新宿 5F 〒160-0023 Tel 03-6734-7058 www.daiwalifenext.co.jp

大和ハウスグループの経営のシンボルである「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。 © Copyright 2021 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

