

CLASS PLUS

暮らすプラス



知っておきたい予防と対処
マンションのカビ対策

スケルトンリフォームで
家族が集まる
暮らしやすい住まい

ものが片付かないを解消！

「手放しどき」の
新基準25

- 冬物衣類の「預ける収納」術
- 夏前掃除で家の汚れをリセット！
- 「居住」だけではありません。「資産」として捉えるマンション

開封済みの食品

手放すタイミングの目安はありますが、フードロスをなくすため食べ切ったり、賞味期限をチェックしたりを心掛けて。開封していないものはフードバンクを活用！

新基準 06 インスタント食品や缶詰

賞味期限を目安に

インスタント食品や缶詰の賞味期限は比較的長く設定されていて、多少すぐでも食べることに問題はありませんが、あまりすぎてしまったものは処分を。災害用に備えているものなど、定期的に期限を確認しましょう。 島本さん



フードロスを減らすポイント

- 開封した日を書いておく
- 1カ月に1回、開封したものは開封日を、開封していないものは賞味期限をチェック
- 同じものを買わないように気を付ける



新基準 08 ホットケーキミックスや唐揚げ粉などの「混ぜ粉もの」

虫がわきやすく開封して2週間が目安

複数の素材を混ぜ合わせたホットケーキミックスや天ぷら粉、お好み焼き粉、からあげ粉などは虫がわきやすいので、開封したら冷蔵庫で保存して2週間以内を目安に使い切りましょう。小麦粉や片栗粉は開封後も密封しておけば、常温で半年から1年ほどもちます。 島本さん

新基準 07 ジャムや佃煮など瓶詰の食品

開封から2～3週間で食べ切ろう！

瓶詰食品の多くは開封から2～3週間がおいしく食べられる目安です。開封日を書いておきましょう。お土産でいただいたものなどで、家族や自分の好みではないものは、フードバンクなどで欲しい方に差し上げるなどして、手放しましょう。賞味期限内でもカビが生えていたら処分を。 島本さん



新基準 10 液体調味料

冷蔵庫で2～3カ月が基本

醤油や白だしなどの液体調味料は開封後は冷蔵庫で保存して2～3カ月で使い切りましょう。いつ開封したかは忘れがちなので、開封日を書いておくのがオススメです。開封から6カ月ほど経ったものは残念ながら捨ててください。 島本さん



新基準 11 保冷剤

必要な数を決めて残りは処分

回収ボックスがあるスーパーなどもあるのでチェックしてみましょう。 島本さん

フードバンクとは

まだ食べられるのに処分されてしまう食品を、食べ物に困っている人や施設に届ける活動・団体のこと。「フードバンク」は全国に数々あります。お近くの「フードバンク」を探したい・条件を知りたいなどの場合は、ネットで「フードバンク」と検索をしてみてください。

食器や調理器具

ライフスタイルや流行が変わり今は使っていないものが多い食器や調理器具。“よく使うかどうか”が判断基準に。

新基準 02 食器

家族プラス2～4人分が適切

食器は家族の人数プラス2～4人分が適切。時節柄、来客が少なくなっているこの機会に見直しましょう。割れていたり、ヒビが入っていたりするものはケガの危険性もあるので処分しましょう。 Rinさん

新基準 01 鍋やフライパン

調理がしづらいものは結局使わない……

食材を入れると重くて使いづらい、メンテナンスが面倒などの理由で使っていない鍋やフライパンは手放すのが良いでしょう。テフロン加工のフライパンで表面が剥げたものは、テフロンが料理に混ざり口になっている可能性も。料理をしていて食材が付くようなら手放しどきです。 島本さん



新基準 03 調理家電



買い替えを必要としなくなったら

ポットやポップアップ式のトースターなど、今は別のものを使っていたりライフスタイルに合っていない調理家電はありませんか？使っていないものは“もし壊れたら買い替えるか”を想像してみてください。買い替えないと判断したものは、不要な家電です。処分しましょう。 島本さん

新基準 04 コンビニやスーパーの箸やスプーンなど

「家族の人数×2」が目安

お店でもらう箸やスプーン、ストローで引き出しがいっぱいになっていませんか？「家族の人数×2」を数量の目安にして、残りは処分しましょう。もらい過ぎないようにする心掛けも大切です。 島本さん

新基準 05 子ども用のもの

まったく使っていなければ処分

子どもが小さい頃に使っていたカップやカトラリー、お弁当箱、夏になると一緒に楽しんだかき氷器など、まったく使っていない場合は思い切って処分を。その際はお子さまに手放しても良いか確認することをお勧めします。 Rinさん



どう処分する？

いつ手放す？

「いざというときのために」「いつか使うから」と、ものがどんだんたまって片付かず困っていませんか？食品や収納のプロが、手放すタイミングの目安をご紹介します。

ものが片付かないを解消！
手放しどきの新基準

25



教えてくれる人

整理収納アドバイザー、
ケアマネージャー Rinさん
快適な生活のため、ラクに片付ける整理収納術に定評がある。著書に『自分8割、主婦2割 心地よく暮らす大人のラク家事』（KADOKAWA）がある。



教えてくれる人

食品ロス削減アドバイザー、
料理研究家、ラク家事アドバイザー
島本美由紀さん

食品ロスに関する情報やラク家事提案のほか簡単でおいしいレシピも人気。防災士の資格ももつ。著書多数。YouTubeではラク家事アイデアを発信。

布団・座布団

収納スペースを占拠し、手入れも面倒な布団や座布団。お客さま用なら、適切な数を見直して処分しましょう。

新基準 21 布団

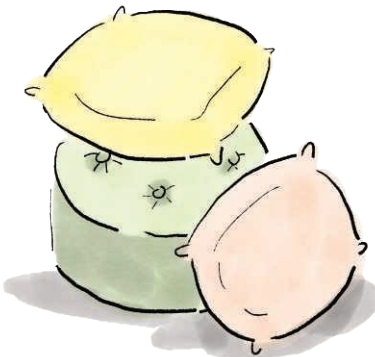
ここ数年の宿泊された来客数を目安に

使わない布団は手入れも大変ですし、収納スペースを圧迫。スリッパと同様にここ数年で宿泊された来客数などを目安に、必要のない布団は処分しましょう。 Rinさん

新基準 20 座布団やクッション

中綿の厚みがなくなったら処分

中綿がべしゃんこになり、座り心地が悪くなったら処分するのが良いでしょう。使っていない来客用の座布団は、ダニの温床となっている可能性もあるので、今後、使う予定がなければ処分の検討を。 Rinさん



思い出の品やプレゼントなど

思い出の品は「それを見て幸せな気持ちになるか」が処分するかどうかの分岐点です。

新基準 23 現像した写真

ベストショットに厳選し、そのほかは処分

たくさんある現像した写真は、同じ被写体や風景ならベストショットに厳選し、残りは処分を。どうしようか迷ったものはスキャンをしてクラウドにアップし、紙焼きは処分すればスッキリしますよ。 Rinさん



新基準 22 プレゼント

好みではないものは譲る

プレゼントは「ありがとう」と感謝する気持ちが大事。自分の好みではないものは、使わないでいるよりも別の方にお譲りしましょう。 Rinさん



新基準 25 人形

飾らない・遊ばないものは寄付や供養に

ひな人形や五月人形、お子さまが小さい頃にお気に入りだったぬいぐるみなどは、人に譲ったり、寄付や供養に出したりするのがオススメです。 Rinさん



新基準 24 引き出ものなど

数年使っていないものは処分

押入れに眠る引き出もののシーツやバスタオルなどは、介護施設や保育所などに寄付するのがオススメです。 Rinさん



衣類など

洋服は、数年着ておらず「いつ着用するか」もすぐにはいえないものは、手放すタイミング。靴は、履いていて痛みや疲れが生じるものは処分しましょう。

新基準 13 靴

「頑張れば履ける」靴は手放して

デザインが気に入っていても、歩きづらい、履いていると足が痛いなど「頑張れば履ける」靴は履くチャンスがほとんどないでしょう。健康のためにも、自分に合わない靴は手放しましょう。 Rinさん



新基準 12 洋服

「いつ着るか」をいえないものは処分

入学式で、冠婚葬祭などで「いつ着るか」をはっきりいえないものは、おそらく着る機会はありません。ほつれやシミがあっても直さないでいる洋服も気に入っていない可能性が高く処分がオススメです。 Rinさん

雑貨

エコバッグやハンガーなど、いつの間にか増えてしまっていることが多い雑貨。売る、譲る、返却するなどして手放しましょう。

新基準 15 ハンガー

増えすぎたクリーニング店のハンガーは返却

掛けると服の形が崩れるものは処分。クリーニング店のものが増えすぎたら、店舗によっては返却を受け付けていて、ポイント還元してくれる場合もあるので、ぜひ利用しましょう。 島本さん

新基準 14 エコバッグ

普段使っていないものは処分

スーパーの懸賞や雑誌の付録などで、いつの間にか増えるのがエコバッグ。買い物用、散歩用など普段使う数をあらためて見直し、必要のないぶんは、売る、譲るなどして手放しましょう。 島本さん



新基準 17 文房具

使えないものは処分

ボールペンやサインペン、はさみなどいつの間にか増えがちな文房具。インクが出ないペンや、手入れをしても切れ味の悪いはさみなど、使えないものは処分しましょう。 Rinさん

新基準 16 洗剤・クリーナー

2年使っていない場合は処分

ガラス用、油汚れ用など用途別にいろいろ買いがち。手が荒れる、ニオイが好みでないなどの理由で使っていないものは、「2年未使用」をメドに処分しましょう。 島本さん

新基準 19 スリッパ

ここ数年でいちばん多い来客数を目安に

いつの間にか増えてしまった来客用スリッパ。ここ数年で最大の来客数を振り返り、その数を超えるスリッパは処分しましょう。 Rinさん



新基準 18 植木鉢

安全のためにも使う予定がなければ処分

枯れてしまった植物の植木鉢。バルコニーに置いてあると災害時などに危険を及ぼす可能性があるため、使う予定がなければ安全のためにも処分しましょう。 Rinさん

／ 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。

家事を楽しむ
 小さな
 アイデア

連載第6回

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、家族と心地良く暮らすこと」
 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.jp/>

忙しい朝でも、手を 汚さずにできるスコーン

私が長年作っている簡単スコーンレ
 シピです。まずはオーブンを180度で
 予熱スタート。大きめのボウルに
 200mlの計量カップ1/3の砂糖、2カ
 ュップの薄力粉、ベーキングパウダー小
 さじ2、塩ひとつまみを入れてゴムベ
 ラで混ぜ、ヨーグルト3/4カップとオ
 リーブオイル小さじ3、レーズンやミ
 ュズリーを適量加えてさらによく
 混ぜ、大きめのスプーンですくって天
 板に12個並べ、予熱が完了したオー
 ブンで約18分焼けば完成。ほぼ手を
 汚さずに簡単にできます！



ひとかたまりになるまでゴムベラでよく混ぜるのがポイント。使う道具はゴムベラ、ボ
 ウル、計量カップと小さじだけ。洗い物も少なくてラクですよ。



家族で共有しているルールはありますか？ 片付かないなど、モヤモヤしている箇所があ
 ったら「ルールを共有」してみると、うまくいくかもしれません。

気持ちよく暮らすための、 引き出しのルール

引き出しに入れているハンカチや靴
 下、下着など、どのように入れたり取
 り出したりしていますか？ わが家
 では「洗濯したものは左側に入れ、使
 うときは右側から取り出す」というル
 ールを設けています。こうすることで
 ローテーションできてまんべんなく
 使え、特定のものだけ傷むことも防
 げます。ルールを家族にアナウンスし
 て共有しておく、引き出し内は乱れ
 ることなくスムーズに循環します。ル
 ールの共有、大事です！

寄付する

「ユニセフ 外国コイン募金」

家に眠る外貨で 世界の子どもを支援

捨てられなくて困っている外国のコ
 インや紙幣。現在流通しているも
 のなら、すべての子どもの命と権利
 を守るユニセフの活動資金として募
 金できます。お近くの三井住友銀行、
 JTBグループ、毎日新聞社に設置さ
 れた外国コイン募金箱に入れるか
 郵送や宅配便で寄付できます。

【寄付できるもの】

現在流通している外貨

【費用】 郵送か宅配便の場合は
 送料のみ負担

【問い合わせ】

電話 0120-88-1052 (日本ユニセ
 フ協会 外国コイン募金係)



©UNICEF/NYHQ2005-0441/Heger

「キモチと。」

家に眠るさまざまな ものを社会活動に

中古本や洋服、コスメからブランド
 バッグまで、さまざまなものを段ボ
 ールに詰めて、ブックオフオンライ
 ンに送るとその買い取り金額を社
 会貢献活動に寄付できるサービス。
 貧しい子どもの救済や災害復興な
 ど支援先を自分で選ぶことができ
 ます。

【寄付できるもの】

中古本、小型家電、おもちゃ、
 ブランド品、コスメなど

【費用】 送料無料

【受付方法】 ネットから

[https://www.bookoffonline.
 co.jp/files/selffund/](https://www.bookoffonline.co.jp/files/selffund/)



処分すると決めたものは、寄付をしたり、欲しい方に譲ったりして、役立ててもらおうという選択肢も。
 ここに紹介する以外にも、ネットを活用して自分が譲りたいものや譲りたい先などを検索してみましよう。
 ※左記の募金や各サービスのご利用にあたっての事象につきましては弊社は関与・対応いたしかねます。あらかじめご了承ください。

寄付する

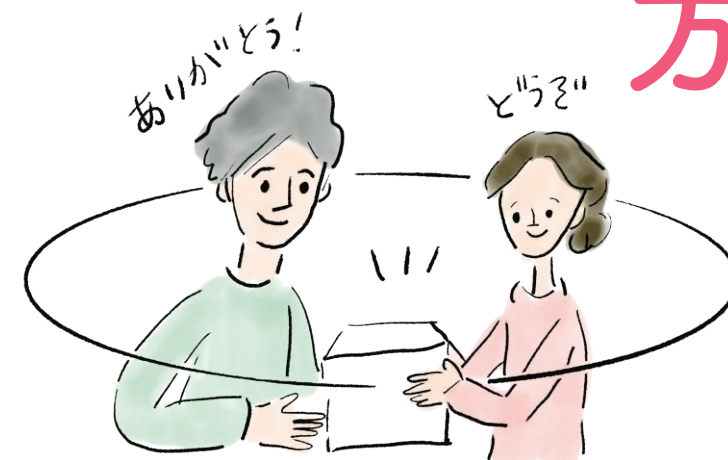
譲る

という手放し方

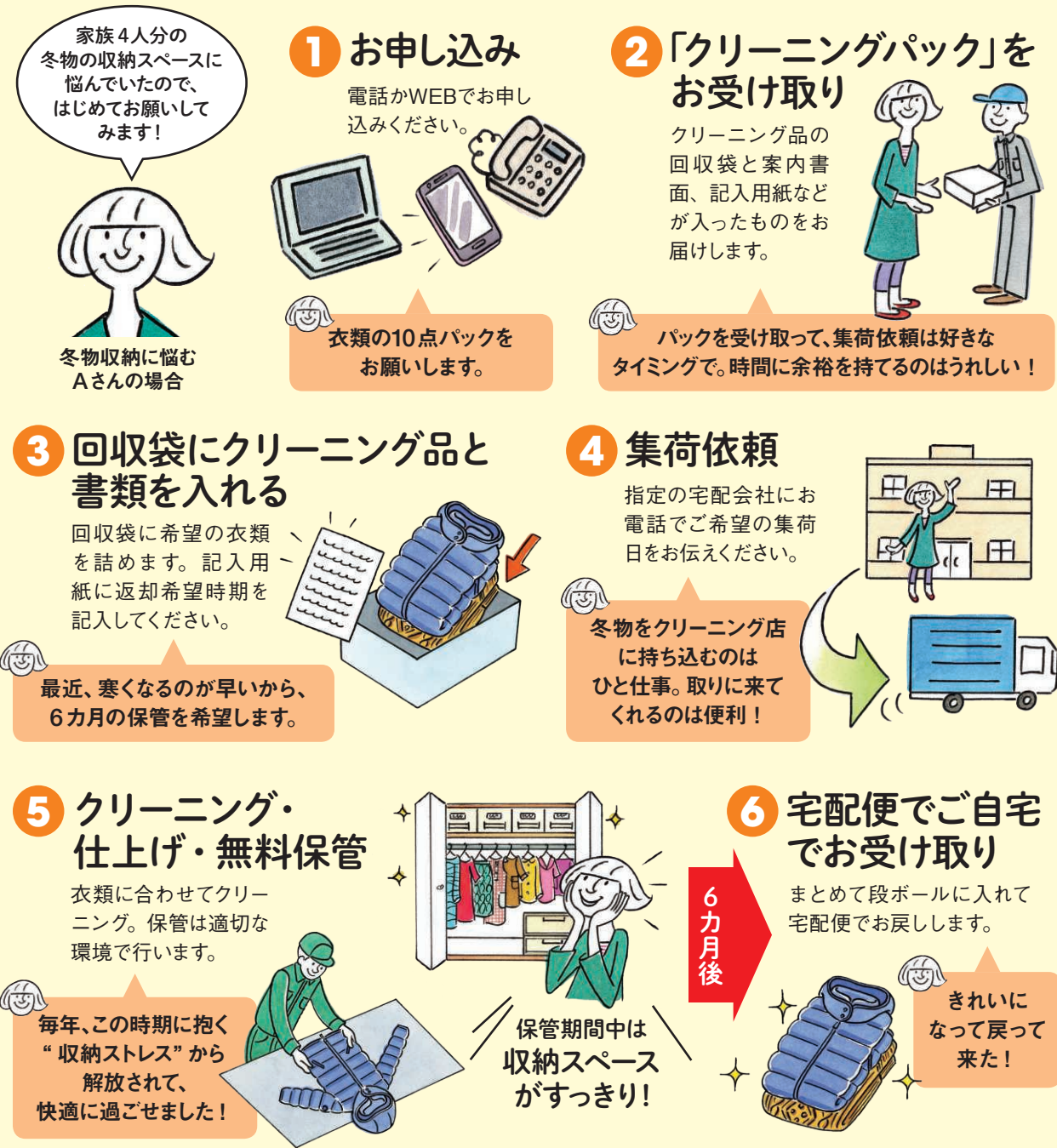
譲る

必要とされる方にお譲り！

ご利用経験のある方も多いと思ひ
 ますが、不用品を譲りたい人と譲っ
 てほしい人がネット上でつながるサ
 ービスがあります。直接の受け渡
 しで送料がかからないサービスも
 あります。



保管付 宅配クリーニングの流れ



かさばる冬物衣類。



衣替え後は収納場所がギュウギュウ……

そんな収納の悩みを解決するのが「預ける収納」の、「**保管付 宅配クリーニング**」です!

保管付 宅配クリーニングのメリット

- ✓ オフシーズン中だけ預けられる
- ✓ 保管料は無料でお得!
- ✓ 自宅で受け渡しだからラク!
- ✓ きれいになって戻ってくる



衣替えのシーズン。冬物の衣類が収納場所を占拠してお悩みの方も多いのではないのでしょうか。そんな収納問題を解決する便利なサービスをご紹介します。

冬物衣類の「預ける収納」術

目からウロコの片付け術! しまう・捨てるにプラスワン



しかも衣類がきれいになる!

冬物の収納問題を解決! 最長9カ月無料で保管

かさばる冬物のコートやダウンジャケット、ニットなど……。衣替えをしたのは良いけれど、クロゼットや引き出しに無理やり押し込んでいませんか。この機会に「捨てどき」を見極めてすっきり片付けるのも得策ですが、「預ける」という方法もオススメです。

「保管付 宅配クリーニング」は適切な空間で最長9カ月、ご希望の期間保管するので、収納場所を占拠していた冬物のスペースが空いてスッキリ! 自宅での受け渡しなので、クリーニング店に足を運ぶ労力も不要です。料金は例えば現在開催中のキャンペーンなら「衣類15点パック」は12,870円(税込)。1着当たり858円(税込)でコートやダウンジャケットの一般的なクリーニング代金と比べるとかなりお得! しかも保管料は無料です。衣類も布団もきれいになって収納問題も解決する、お得なサービスです。

はじめての方は **今がチャンス**
保管付 宅配クリーニングキャンペーン中!

暮らしプラス 大和ライフネクスト「暮らしプラス」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)

通話無料 **0120-37-0341**

ご案内No **CPK06**



暮らしプラス 検索 <https://www.class-plus.jp/>



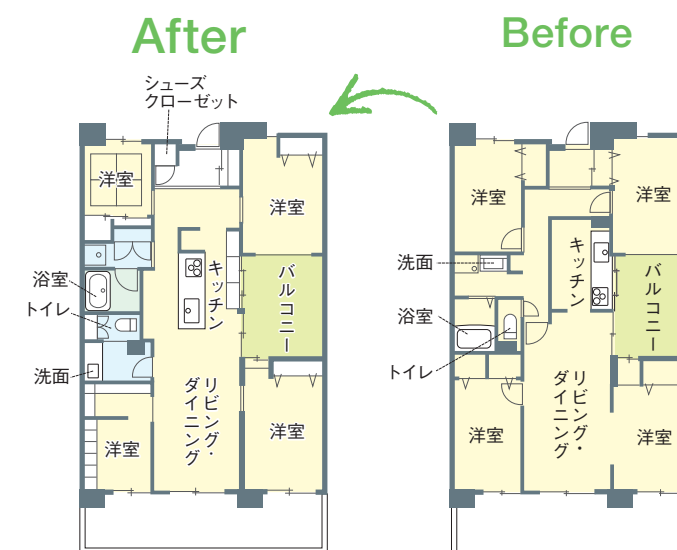
同封のチラシもご覧ください。

※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。

兵庫県／4LDKのマンション

- 面積：89.75㎡
- 築年数：33年（取材時）
- 費用：約1,400万円
- 工事内容：フルリフォーム
- 工事期間：約2.5カ月

家族が集まる
LDKを中心にした
暮らしやすい住まい



【リフォーム内容】

- ◆ 玄関からLDKを続き間に
- ◆ 廊下を作らずキッチンを中心とした広々LDKに
- ◆ こだわりの壁紙や床材など、し好をとことん反映



壁で仕切られて奥まった印象だったキッチン
を住まいの中心に。玄関からLDKをひと続きに
し、抜け感のある印象にしました。



Before

独立していたキッチンは明るく広々とリフォーム。キッチンの天板はセラミックで傷や熱に強く、まな板なしで食材をカットしたり、熱い鍋をそのまま置いたりすることができます。



After



Before



After

すべての部屋が
LDKから出入り可能
床や壁を取り払って、間取りをいちから作り上げるスケルトンリフォーム。壁で仕切られ閉塞的だったキッチンは、住まいの中心に。バルコニーから明るい光が差し込みます。加えて、廊下を作らず玄関からLDKをひと続きにすることで、家族が広々と使える空間に。すべての部屋が中央のLDKから出入りできるので、それぞれの部屋にいても家族の気配を感じられコミュニケーションが生まれやすい間取りです。

浴室と洗面室、洗濯機置き場がセットになりトイレが独立していた間取りは、浴室と脱衣スペース兼洗濯機置き場、洗面室とトイレをそれぞれセットに。家族の誰かが浴室を使っている間洗面室を兼ねなく使うことができます。また脱衣スペースには天井から物干し竿を設置。洗濯が終わればここと乾燥機を作動させた浴室とに、洗濯物をたっぷり干すことができます。壁に断熱剤を入れたり窓を二重窓にしたりして断熱性を向上させるなど、家族が暮らしやすいよう、細部までこだわった住まいです。

キッチンをはじめ各部屋が狭い印象だった築33年のマンションを、水回りを中心に間取りを変更し家族3人が心地良く暮らせる住まいにリフォームした例をご紹介します。

ダークカラーで統一し 落ち着いた印象に

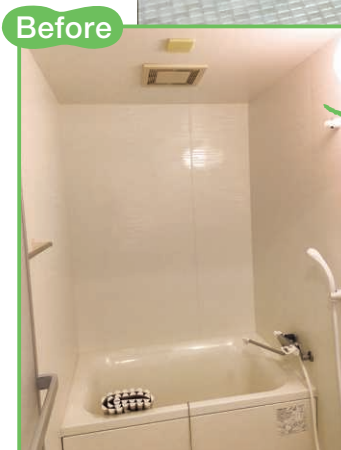


After



Before

ダークブラウンの洗面化粧台が、落ち着いた印象の洗面室。右側奥にトイレがあります。



Before



After

浴槽の外側は黒、壁パネルはダークグレーの石目模様と、黒系で統一した浴室。

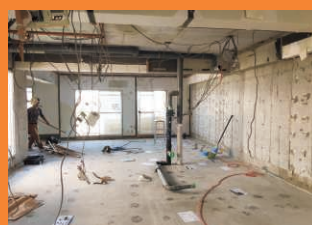


After

柄入りの紺色の壁紙が特徴的なトイレ。

スケルトンリフォーム だからできた間取り変更

水回りの間取り変更は、スケルトンリフォームならではの。室内の配管もすべて新しく引き直しています。



フルリフォームから部分リフォーム・設備交換まで、お気軽にご相談ください。 /

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

受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

ご案内No CPK06

www.class-plus.jp

暮らしプラス 検索

通話無料

0120-09-2417

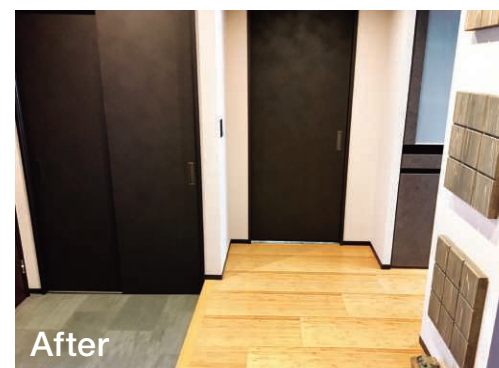
※一部、地域などによりサービスの提供ができない場合がございます。まずはお気軽にご相談ください。サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

Before

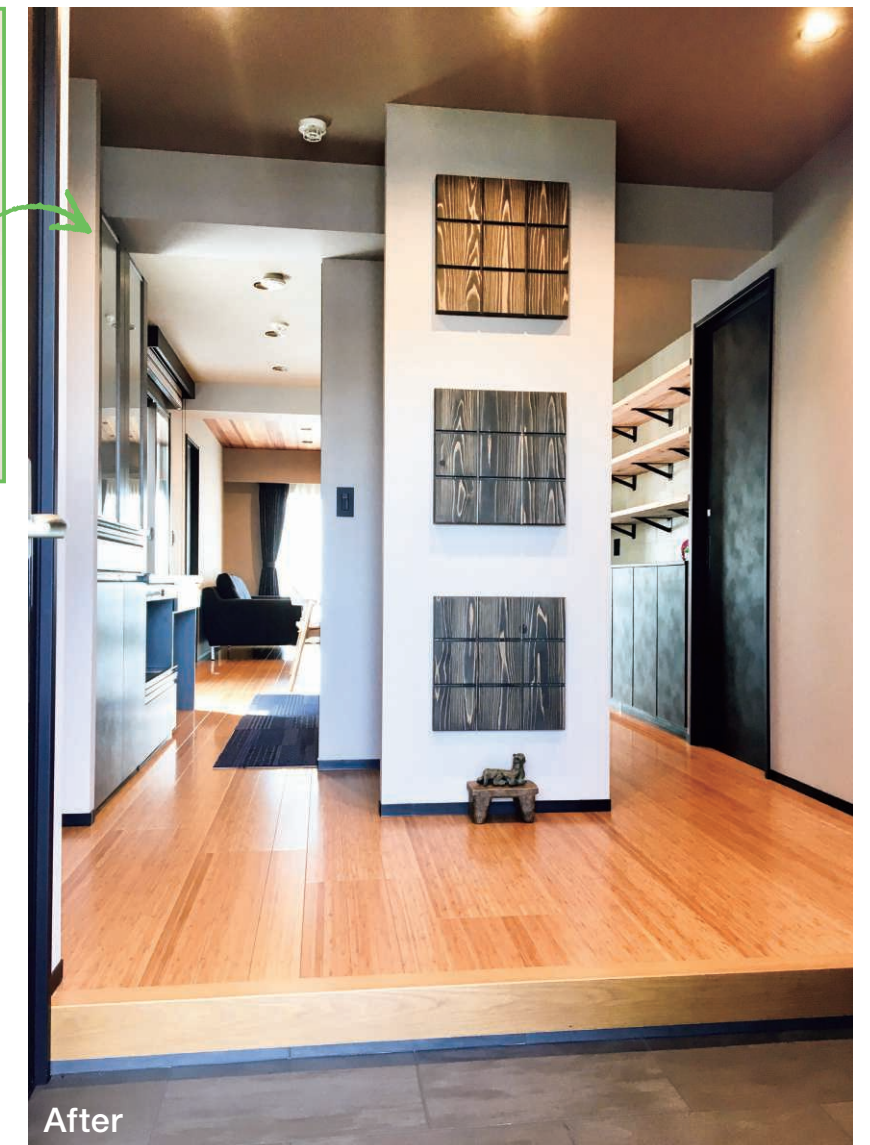
正面の壁が視界を遮っていた玄関は、バルコニーまで視界が届き、開放的に。玄関の左右にクローゼットを設け、たっぷり収納できます。



After



After



After

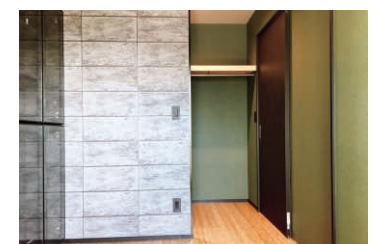
各部屋は壁や床の素材・色を変えて違った表情に

10～13ページのリフォームの内容は動画でもご覧いただけます。右記の2次元コードを読み取ってご覧ください。

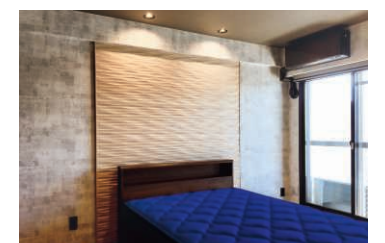


玄関を入って右側は客間。中央に和紙を敷き、それに合わせて壁紙も和紙のような模様のタイプに。

床材は孟宗竹、天井はレッドシダー、壁はパネル材を使用した明るく個性的なリビング。



ご主人の趣味の部屋。写真左側には、フィギュアなどを収納しながら飾れるオープン棚を壁一面に設けています。



主寝室。壁の板は表面が波のようになっていて照明を当てると陰影を楽しめます。

湿度対策の基本

カビ予防のために、
まずは室内の換気をしっかり行いましょう。

湿度は
70%未満
にする。

梅雨どきや
雨の日は
除湿器や
エアコンの
ドライ機能を
活用しましょう。

できるだけ部屋の
対角線上で2カ所、
窓を開けて換気。
難しい場合は換気扇を活用。

結露は拭き取る、
結露防止フィルムを
貼るなどもオススメです。

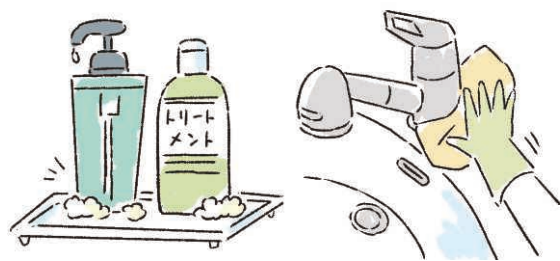
サーキュレーターで
空気の流れを作る。

場所別「カビ」予防法

お風呂やキッチンなどの水回り

水気を残さず、エサも除去！

蛇口回りなど水がたまりやすい場所は、
水気を拭き取る習慣を。お風呂は使い終
わったら必ず換気扇をつけて乾燥させ
ます。湿気のほか、シャンプーなどに含
まれる界面活性剤もカビの栄養。使い
終わったら、ボトルや周囲を洗って水気
を拭き取ります。お風呂、キッチンともに
排水口などのゴミの撤去も忘れずに。



窓や扉を開けて
空気の通り道を作る

カビが生える4つの条件のうち、1つでも欠けるとカビは生えませんが、ただ、酸素はもとより、栄養となるホコリを完全に取り除くのは難しいです。カビと人間が暮らしやすい温度はほとんど同じ。つまり、カビ予防でコントロールすべきは湿度です。室内は窓や扉を開けて通気し空気の通り道を作りましょう。窓は対角線上に2カ所開けるのが基本ですが、難しい場合は換気扇や扇風機、サーキュレーターを利用するのも有効。湿度が80%以上の場合、エアコンのドライ機能や除湿器を利用するのもオススメです。

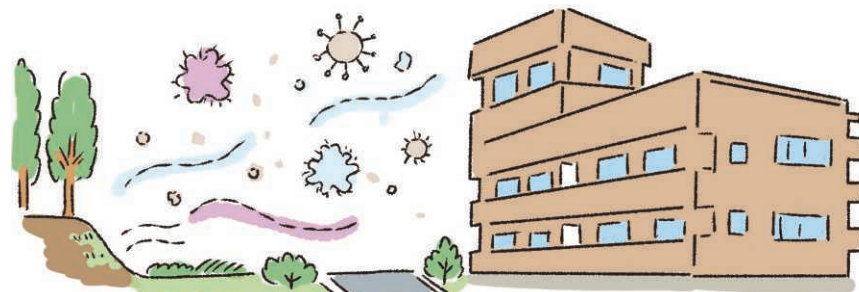
カビ予防は「湿度」が鍵！

カビが生える4大条件のうち、生活しているなかでコントロールしやすいのが湿度。湿度を上げない対策が大切です。

「そもそもカビはどこからやって来る？」

もともとの住みかは土壌

カビは土の中に生息し、動植物や昆虫などの死がい分解して土に戻す仕事をしています。それらのカビの胞子や菌糸が土の表面から舞い上がり、風に乗ってあちこちに飛散。空気中にはカビの胞子が1㎡あたり100～500個あるとされています。



カビが生える4大条件

温度



20～30度で最も生育

カビが好きな温度は20～30度。20度以下でもゆっくりと生えることができ、0度以下では生えません。

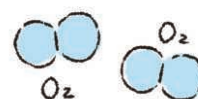
湿度



70%以上で生えやすくなる

湿度が高い状況を好むカビ。ジメジメとした梅雨は要注意です。70%未満では生えにくくなります。

酸素



酸素を必要とする真菌類

カビは「好気性（こうきせい）」といって、酸素がないと生きていけません。真空状態では生えないのです。

栄養



ホコリや食べ物のカスなどがエサ

カビは髪や皮脂、食べ物のカス、ペットの毛のほか、シャンプーなどに含まれることが多い界面活性剤などを栄養として生えます。

空中にたくさん漂う
カビの胞子

カビの胞子は、目には見えませんが空中にたくさん漂っています。そしてカビが好む、温度20～30度、湿度70%以上の環境で、酸素があつてホコリや食べ物などの栄養がある場所に落ちると、菌糸を伸ばして大きくなります。そこで初めて私たちはカビを認識します。カビは酵素を出してものを分解する力があり、生えた場所を劣化させます。また、アレルゲンになることがあるので生やさないうえ、生えたら取り除くことが大事です。

暮らしに
PLUS IDEA

じめじめシーズン到来前に 知っておきたい予防と対処 マンションのカビ対策

お風呂の隅、クローゼットの中、窓枠のバックシンなど、ふと気が付くと生えてしまっているカビ。カビが生えやすい季節を前に、予防法と生えてしまったてからの対処法を紹介します。



教えてくれたのは 久米田裕子 さん

日本防菌防霉学会理事、日本食品微生物学会理事。NPO法人カビ相談センター副理事長。旧大阪府立公衆衛生研究所において、長年に渡り食品微生物の検査と研究に従事。退職後、公益社団法人大阪食品衛生協会食品検査センター所長を経て、現職。



まずはマスクと
ゴム手袋を装着。
服が汚れないよう
エプロンなども。

奥深くに生えてしまった
カビの除去は難しいですが、
表面に生えているものは消
毒用エタノールや、次亜塩
素酸ナトリウムを含む市販
のカビ取り剤で除去できま
す。ただし、エアコン内部な
ど手の届かない場所に生え
たものや頑固なカビはプロ
に任せましょう。

場所によっては
自分で対処できないカビも

場所別「カビ」対処法

※素材を傷める可能性があるため、目立たない箇所で試した上で、様子を見ながら行ってください。

主に水回り以外

消毒用エタノールで “パック”する

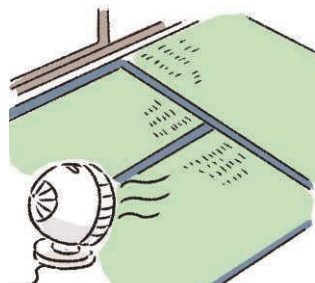
準備するもの

- 70%以上の消毒用エタノールと
スプレーボトル
- キッチンペーパー ● 雑巾など拭き取るもの

① 70%以上の消毒用エタノールでキッチンペーパーを湿らせ、カビの上にしかりと被せます。

② ①の作業の際、カビの胞子が周囲に飛んでいる可能性が高いので、少し上から周囲に消毒用エタノールを噴霧し、5分ほど置いておく。

③ よく乾かしたのち、雑巾で水拭きしてカビを除去。さらにサーキュレーターや扇風機などでよく乾燥させる。



主に水回り

(洗い流せる・水拭きできる・色落ちしない場所)

市販のカビ取り剤で対処。 頑固な汚れはプロに!

市販の次亜塩素酸ナトリウムは商品の使用方法に従って利用しましょう。漂白作用もあるため、カビによる色素も除去することができます。しっかり洗い流したり、水拭きしたりした後はよく乾燥させましょう。浴槽のエプロン内部など手の届かない場所のカビ取りは、プロに依頼しましょう。



対策をしてもカビが生えてしまった場合は、カビの被害が少なければ消毒用エタノールなどで対処しましょう。

生えてしまったカビは消毒用エタノールなどで対処

場所別「カビ」予防法

靴箱

濡れた状態のまま靴をしまわない

雨などで濡れた長靴や靴は水気を拭き取ってから靴箱へ。晴れた日でも、靴の内蔵は汗で水分を含んでいることが多く、履いたら1日置いてからしまうのが良いでしょう。



押入れやクローゼット

週に1度は風を通す!

窓を開けて掃除をするタイミングで、押入れやクローゼットの扉を開けて風を通します。さらにサーキュレーターや扇風機の活用は湿気対策に有効です。除湿剤を置いておくのも効果的です。



洗濯機

フタを開けておく

洗濯槽を乾燥させるため、洗濯後はフタをせず開けておきましょう。洗剤などが残っているとカビのエサになるので、定期的に洗濯槽クリーナーを利用して清潔に。

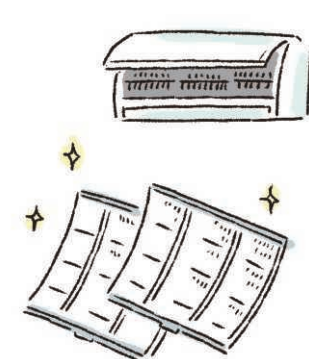
※弊社にてプロによる洗濯機クリーニングのご案内も可能です。(一部地域は対象外)



エアコン

フィルターをこまめに掃除

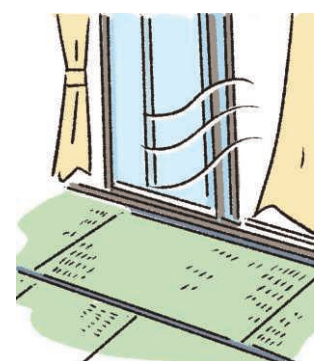
使い終わったらドライ機能を活用し、エアコン内の湿気を除去。また、フィルターがホコリで目詰まりすると、フィルターを通り抜けた細かいホコリが内部に付着してカビが生えやすい環境に。定期的にフィルターの清掃を行ってください。



畳やカーペット

室内の換気をしっかりと!

15ページで紹介したように窓を対角線上で2カ所開け、サーキュレーターなどを使って空気を通します。あまり使っていない客間などは要注意です。



窓

結露をこまめに取り除く

結露は放置するとカビが生える原因に。サッシのパッキンなどのほか、周囲の壁にも影響します。乾いた雑巾やスクイージーでこまめに取り除くほか、結露防止フィルターを貼るのもオススメです。





プロの技だからこそ 汚れはここまでリセットできます！

大和ライフネクスト
の
ハウスクリーニング

気になるエアコン内部は

手の届かないエアコン内部はカビやホコリがびっしり付いていることも。プロのテクニックなら、見えない部分のカビやホコリもすっきりきれいに洗浄します！



高圧洗浄で
カビやホコリを
徹底除去



真っ黒……



フィルターも
カバーも
ピカピカに

汚れが飛び散らないよう全体をしっかりと養生。内部に洗剤を吹き付けて水を高圧で吹きかける高圧洗浄で、内部の汚れを徹底的に落とします。

掃除をした後の水は、真っ黒……。驚いてしまいますが、きれいに洗浄した証です。

フィルターやカバーなども掃除。最後は送風運転し、内部を乾燥させて終了です。



BEFORE



AFTER

気になるお風呂は



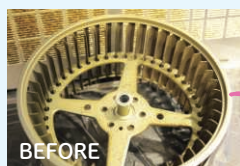
BEFORE



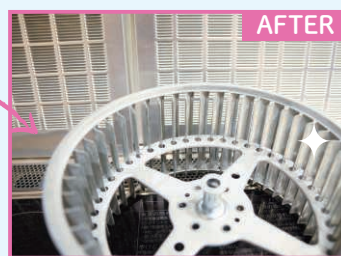
AFTER

隅に詰まった汚れも専用の道具でかき出すなどして洗浄します！

気になるキッチン

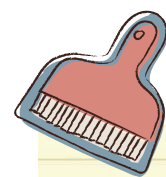


BEFORE



AFTER

自分では掃除がしづらい換気扇内部のファンも取り外して丸ごと洗浄！



夏前にリセットしておきたい

5つの場所



窓回り

窓ガラスの外側やサッシは、春風などで飛ばされた砂やホコリで汚れています。冬の間に結露で濡れたパッキンは、特にカビが生えているかもしれないので確認をして掃除をしましょう。

押入れ・クローゼット

押入れの棚やクローゼットの床の隅はホコリがたまっていることも。通気が上手にできていないとカビが生えやすい環境にもなります。掃除とともに扉を開けて風を通しましょう。

キッチン・お風呂などの水回り

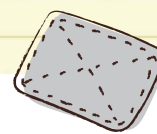
レンジ回り、換気扇、シンクなど掃除をする場所が多いキッチン。お風呂は手の届かないエプロン内部や、なかなか取れないドア下のホコリやカビなど気になる汚れがいっぱい。自分では難しい掃除はプロに任せましょう！

エアコン

フィルターがホコリで目詰まりしていないかをチェック！ 作動時に変なニオイがしたり、目で見て内部にカビを発見したりしたらプロに依頼を。ご自身での掃除は故障の原因になりやすいので避けましょう。

寝室

1日の約1/3の時間を過ごす寝室は特に清潔にしておきたい場所。ベッドの下や部屋の隅などにホコリがたまっていますか？ カビや雑菌が増える前に掃除をすませましょう。



汚れや
雑菌が増え
ないうちに



夏前掃除で 家の汚れリセット！

気温や湿度が上がる夏になる前に、
汚れや雑菌対策をしておきましょう！
雑菌が増えやすい家の中の
掃除ポイントなどをご紹介します。



夏を快適に過ごす
ためにリセット！

大掃除をしてからそろそろ半年。ホコリや汚れが目立ってきていませんか？ 14ページからのカビ対策特集で紹介した通り、温度や湿度が上がる夏はカビが発生しやすい季節。雑菌も増えがちです。暑さで掃除のやる気も失せるその前に、ホコリや汚れがたまりがちで、カビや雑菌が発生しやすい場所を掃除しておきましょう。エアコンや浴槽のエプロン内部など手が届かない、自分ではできない場所や、レンジ回りの頑固な汚れはプロにお願いするとすっきりきれいになります。夏を心地良く過ごすために、今のうちに家の汚れをリセットしましょう！

試してみたいな

またお願いしようかな

エアコンクリーニング、今ならお得なキャンペーン中です!!

エアコンクリーニングのほか、お風呂やキッチンのクリーニングも承ります。お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

同封のチラシも
ご覧ください。▶▶▶

暮らすプラス CLASS PLUS 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

通話無料 0120-09-2417 受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日祝・年末年始を除く)

暮らすプラス 検索 <https://www.class-plus.jp/> ご案内No CPK06



または



※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。

今から
始める

のこされる方と自分の今後のために

生前整理という片付け

生前整理とは、生きていくうちに身辺や財産の整理をしておくことをいいます。目的や進め方のポイントなどを、20年以上にわたり生前・遺品整理に携わる屋宜明彦さんに伺いました。



ふつうの片付けと生前整理の違い

	ふつうの片付け	生前整理
目的	・自分や家族が快適に暮らすため	・将来、家族に迷惑をかけないため ・安全に暮らすなど今後の自分のため
タイミング	・日々の暮らしの中で	・元気うちになるべく早く
対象	・主として、もの	・財産や葬儀などのこと、 思い出の品、趣味のもの、 PCやスマホなど
注意点	・しまう場所を決めて 家族と共有する	・ケガをしないよう 無理をせず行う ・時間に余裕を持って行う

ご自身がこれから
安全に暮らすためにも

生前整理は、ご本人が亡くなった後、ご家族やのこされる方が処分などに困らないように行うのが目的のひとつ。もうひとつが、ご自身の今後のためです。高齢者の死亡事故のうち、転倒・転落は交通事故の4倍以上とされています(※)。今後も安全に家庭で暮らしていくためには、家の中を整理しておくことが大事ですが、体力が落ちると片付けるのが面倒になっていきます。ご自身で判断できる元気なうちに始めることをお勧めします。

生前整理の進め方ですが、
「もの」の整理をする前に、家

教えてくれる人

家じまいアドバイザー 屋宜明彦さん

生前・遺品整理、家じまいの専門家。年間600件以上の遺品整理をサポートする株式会社スリーマインドの代表取締役、家じまいアドバイザーと提携する一般社団法人心結の代表理事。終活イベントなど年間100本以上の講演も行っている。

<https://3mind.jp/>



生前整理の進め方

1 相続や信仰のことなどについて 家族と共有する

家や土地などの財産をどうしたいか、菩提寺はどこかなどを家族と共有。保管制度を利用していない自筆証書遺言を記している場合は遺言書や、印鑑・通帳などの貴重品の保管場所も伝えておきます。

2 ものの数や状態を把握し 必要なもの・不要なものを 仕分けて不要なものは処分

「歳を重ねれば重なるほど、ものを捨てられない方が多い」と屋宜さん。安全な暮らしのためにも整理は早め。片付ける場所のビフォー・アフターを携帯電話で撮影し、画像を見返しながら行うと達成感が増して整理が進みます。

3 スマホやPCなどはID・ パスワードを記しておく

スマホ・PCのIDやパスワードのほか、ネットバンキングの口座、サブスクの利用の有無、またSNSを行っているならば「もしものとき」の後に、開鎖して欲しいかなども記しておきましょう。

4 思い出の品は 思い出の品は 思い出の品は

整理を効率よく行うために、思い出の浅いものからスタート。写真や趣味で集めたものなどは、のこされた家族にとっては処分しづらいもの。誰に譲りたいかや、処分をして良いものなどを伝えておくとうれしいでしょう。



プロにサポート
してほしい.....など

生前整理の ご相談承ります。

大和ライフネクストのプレシャスライフ相談室では、シニアライフのさまざまなお困りごとをサポート。生前整理や遺品整理などの専門会社をご紹介します。お気軽にお電話ください。

プレシャスライフ相談室

相談無料

0800-170-6541

受付時間 9:00 ~ 18:00
(土日祝・年末年始を除く)



プレシャスライフ相談室

検索

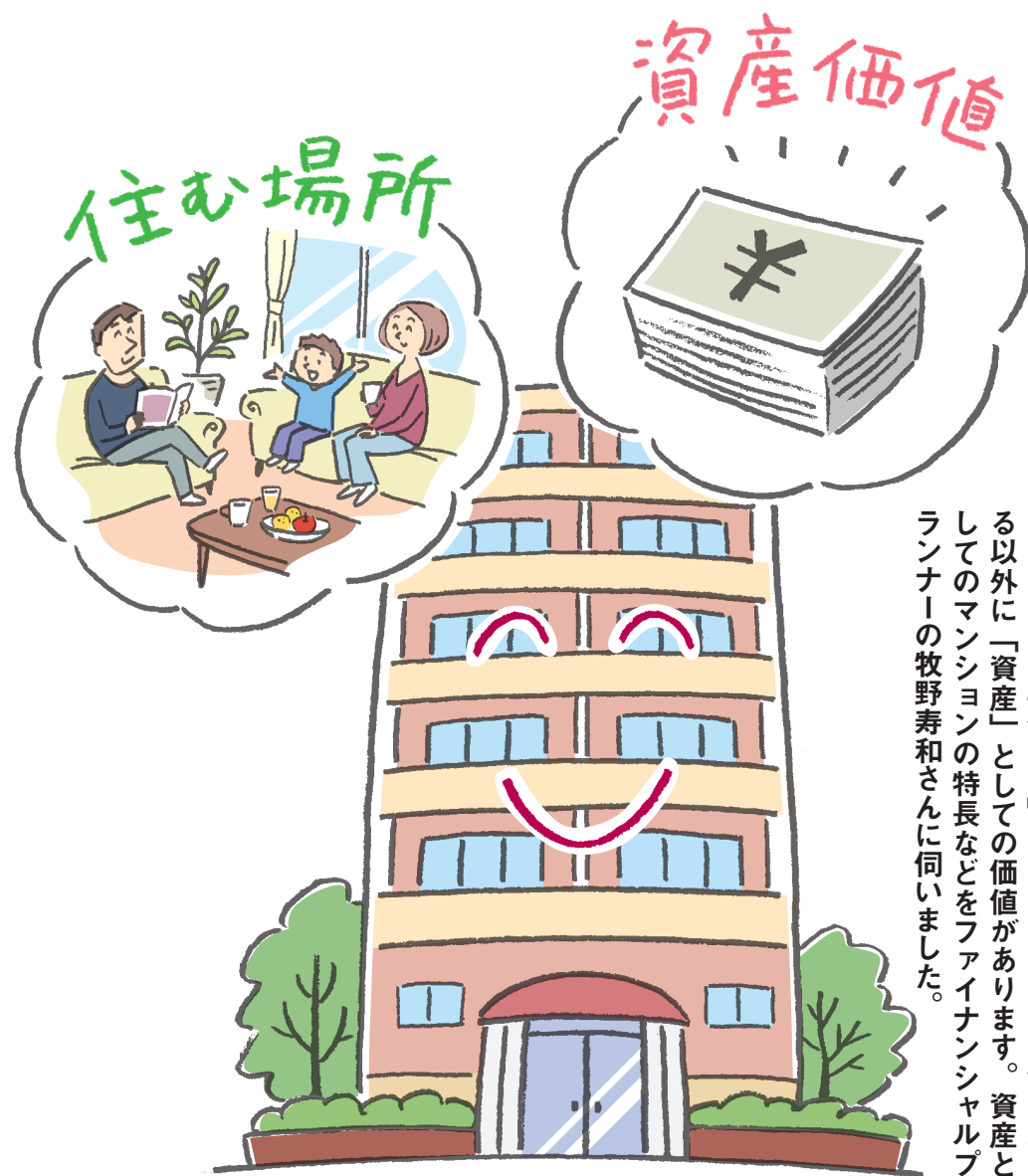
www.daiwalifenext.co.jp/precious-life/

※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。

「居住」だけではありません。

今住んでいるマンション、 「資産」として捉えてみませんか？

マンションは「住まい」ではありませんが、住み続ける以外に「資産」としての価値があります。資産としてのマンションの特長などをファイナンシャルプランナーの牧野寿和さんに伺いました。



マンションは 安全な資産

「資産」には預貯金や株式、投資信託、債券などが含まれる「金融資産」と、純金や土地・建物などそれ自体に価値がある「実物資産」があり、住居は「実物資産」にあたります。マンションを購入された皆さまは、「資産」に住んでいるということをおため意識してみましよう。

マンションは比較的「安全な資産」といえます。リーマンショック時の「金融資産」のように、価格が急激に下落する心配がありません。投資信託などは収益に振

れ幅があり、しかも収益が不確定だというリスクがあります。一方マンションは、固定資産税や修繕積立金など支出はありますが、それらは大きく値が変動するものではないので将来的な支出額が予想でき、売値の見通しもつけやすいのが特長です。

また株式や投資信託は運用するために別途資金を準備しなければなりません。マンションはローンや管理費など住むための資金以外には必要がありません。資産として安全なマンションを、今後のマネープランに役立ててみてはいかがでしょうか。



教えてくれる人
ファイナンシャルプランナー
まきの ひさかず
牧野寿和さん

CFP、1級FP技能士。牧野FP事務所合同会社、代表社員。日本で唯一の「人生の添乗員」を名乗り、誰にでも必要なお金のことを気軽に考えてもらえる社会を目指して活躍中。自らも不動産の賃貸経営を手がけ、不動産経営や投資の相談にも数多くのアドバイスやプランニングを行っている。

まとめ

「資産」としてのマンションの特長



- 特長1 金融資産に比べて急激な価格下落の心配がない。
- 特長2 売値も将来的な支出額も見通しがつきやすい。

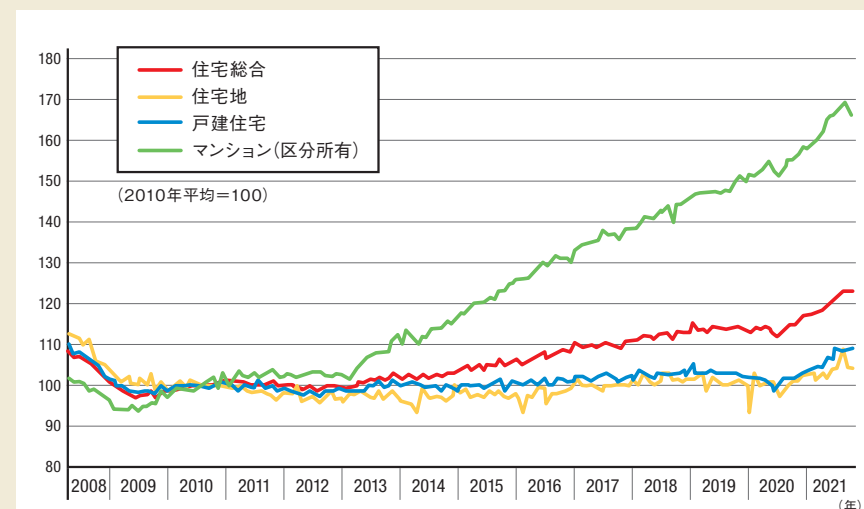
特長3 投資信託や株式などと違い、運用のために別途資金を準備する必要がない。

特長4 「住まい」という重要な用途で使える。

マンションは金融資産に比べて
“安全”



約10年前から上昇してきたマンションの価格



国土交通省「不動産価格指数(住宅)(令和3年10月分・季節調整値)」をもとに作図

その理由は

マンションの価格は2011年頃から高騰し、戸建住宅や住宅地と比較すると、大きく上昇しているのが分かります。そのきっかけは2011年の東日本大震災でした。「復興」に建築資材と人手が集中。マンション建築のための資材費と人件費が値上がりし、それに伴って建築費が上昇。さらに2013年に2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定し、東京のインフラ整備などでも資材と人手不足が続ぎ、新築マンションの価格が上昇してきました。それにつられるように、中古マンション価格も上昇。低金利の支えもあって、マンションの取引が活発になり、価格上昇につながっています。

査定無料

マンションの
売却や貸し出しについては、
大和ライフネクストに
お気軽にご相談ください。



弊社内の専門部署にて経験豊かなスタッフが、
お客さまの状況やご希望に合わせてトータルにサポートいたします。
お電話かWEBでお気軽にご相談ください。

大和ライフネクスト「暮らすプラス」
住み替え ご相談窓口

0120-90-1015

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



ご案内No
CPK06

※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。

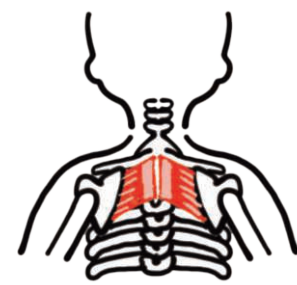
Let's あたまのたいそう まちがいさがし

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!



こたえ
①壁のインテリアオブジェ ②ママの髪型 ③右の子どものソックスの長さ ④ランドセルに入れたリコーダー ⑤教科書の表紙 ⑥左の照明のデザイン ⑦左の子どもの様子の形

肩こりを解消!



背骨と肩甲骨の間にあって、肩甲骨を寄せる菱形筋。パソコン仕事などで同じ姿勢を続けていると、菱形筋がカチカチになって肩こりの原因に。菱形筋を伸ばすことで、緊張がほぐれ肩の動きが良くなります。



なあさん(中田雄大)

解剖学を熟知したパーソナルストレッチ専門家。経営するストレッチ専門店「Nストレッチ」は、予約がすぐに埋まってしまいうほど人気。著書に『なあさんの寝たまま 座ったままストレッチ』(廣済堂出版)などがある。毎日、Twitterでストレッチに関する情報や動画を配信中。
https://twitter.com/nst_nakata

第2回
肩こりを解消!

なあさんの ズボラストレッチ

寝たまま

座ったまま

で在宅不調を解消!

寝たまま ストレッチ 20秒×3セット

両腕を絡ませて、天井に向かってぐーっと真っすぐ上げる。背中が伸びていることを意識して20秒キープ。



座ったまま ストレッチ 左右 20秒×3セット

1
両手を右ひざに乗せる。

手はどちらが上でも良い



2
上半身を左前に倒して、右肩が伸びているを感じながら20秒キープ。反対側も同様に行う。



在宅時間が増え、デスクワークでの座りっぱなしによる腰痛、PCやスマホの見過ぎによる肩こりなどの不調を感じている方も多いのでは? 人気のストレッチ専門家が、「寝たまま」「座ったまま」でできるストレッチを紹介します。今回は、肩こり解消ストレッチです。

みなさまと楽しい
ひとときをともに

CLASS PLUS Cafe

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。

リフォームをしたくなるような事例を紹介していたので、家族でどんなリフォームの希望があるか話すきっかけになりました。大阪府 A.Iさま

ご家族でリフォームのお話をされるきっかけとなれて光栄です。弊社では、お部屋全体のリフォームや浴室だけといった部分リフォームのほか、床や壁などの修繕、設備交換などのご相談も承っております。ぜひお気軽にご相談ください。

卵の殻を使って茶渋が取れるとは知りませんでした。地球にも優しく節約にもなり、取り入れたいと思います。岩手県 K.Hさま

前号の「快適ライフ」に掲載の、卵の殻で茶渋と取るという記事、実践いただきありがとうございます！ 洗剤不要の安心で安全なお掃除方法、ぜひこれからも実践していただきたいと思います。

冷蔵庫の中でカラカラになっている野菜をなくしたいと常に思っていました。二人暮らしになってからは食べきれない場合もあります。最初から冷凍することで時短料理もでき、無駄がなくなりました。具体的にメニューがあったのが良かったです。仕事をして帰宅後の面倒な作業も減り、ストレスもなくなりそうです。山形県 M.Oさま

前号の冷凍保存の企画は、M.Oさまをはじめたくさんの方にご好評をいただきました。「生のまま冷凍できるなんて知らなかった!」というお声も多く届いております。野菜を買ってきたら料理のついでに残りをカットして冷凍保存。編集部でもあの記事をきっかけに「冷凍保存派」が増えています。

レンジフードフィルターの掃除には長年ストレスを感じていたのですが、記事にさせていただいてとても良かったです。東京都 S.Yさま

前号で紹介したレンジフードに取り付けるガラスファイバー製の「クリーンフィルター」は、フィルターに取り付けてサッと取り換えるだけなので、お手入れがラクに。S.Yさまのお掃除の手間が省けていましたら嬉しいです。



「暮らすプラスメンバーズ」(旧 ライフネクストクラブ)では
メルマガ会員を募集中です!

詳細は同封のチラシをご覧ください。

暮らすプラスメンバーズ 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・お問合せへの対応、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、広報物等の送付または電話・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電話・メール・書面などによるアンケートの依頼。(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提供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／個人情報のご提供は任意です。ただし、必要事項をご提供いただけない場合は、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.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 暮らすプラス事業部(個人情報保護管理者代理) TEL: 03-6734-7064 FAX: 03-6734-7065

1 コンパクトホットプレート ／ブルーノ

2名様

平面プレートとたこ焼きプレート付きで、これ1台で前菜からデザートまでさまざまなメニューを楽しめます。2～3人用のちょうど良いサイズで、使いやすく収納しやすいのも特長です。



※サイズ(約)／W375×H140×D235mm ※重さ(約)／2.3kg(平面プレートとフタ使用時、たこ焼きプレート使用時) ※材質／本体: スチール・フェノール樹脂、プレート: アルミニウム合金(内面ふっ素樹脂塗膜加工) ※温度調節／65～250度 ※カラー／レッド

2 センサー式ゴミ箱 ／オーロラジャパン

手を触れずにフタが開閉するゴミ箱。手を近づけるのはもちろん、ヒザを近づけたり足で触れたりしても反応するので立ったままラクに、衛生的にゴミを捨てられます。



※サイズ(約)／W180×H320×D300mm ※重さ(約)／1300g ※材質／ポリプロピレン ※カラー／白 ※電源／単3電池3本使用(プレゼントには含まれません)

3 コードレスフリーダム (次世代デンタルフロス) ／ヤーマン ウォーターピック

磨き残しゼロを目指す次世代型デンタルフロス。歯と歯の間に独自開発の細く鋭い水圧を当てて、取り除きにくい食べカスやバクテリアをしっかり除去します。

2名様

※サイズ(約)／298.5×63.5×92.2mm ※重さ(約)／340g ※タンク容量／148ml ※水圧／45～75PSI

※本キャンペーンはヤーマン株式会社の協賛によるものではありません。



4 ルルドマッサージクッションミニ プロ ／ルルド

プロの指圧を研究し開発された緩急のある心地良いマッサージを体感できます。取っ手付きで持ち運びも便利です。首、肩、腰など気になる部位に当ててリラックスを。



3名様

※サイズ／W360×D260×H110mm ※重さ(約)／1.4kg ※素材／構造部材: ABS樹脂、ウレタンフォーム カバー表地: ポリエステル80%、レーヨン20% マッサージ部: ポリエステル55%、ナイロン45% ※カラー／アクアブルー



5 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。



20名様

※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

検索

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

締切 2022年5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。(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。

住まいと暮らしの総合窓口

大和ライフネクスト

暮らしプラス+

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減したい



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
- 日々の家事をサポートしてほしい



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。



家事代行

家事全般（掃除や片付けなど）をお客さまに代わって行います。



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、専門の提携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

お住まいの売買や賃貸も、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



0120-09-2417

受付時間 / 9:00 ~ 18:00
(土日祝・年末年始を除く)

ご案内No
CPK06