

CLASS PLUS

暮らすプラス

子どもも大人も
基礎からおさらい!
防災クイズ

「暮らすプラス」の
ショッピングサイト
「CLASS PLUS
SELECTION」
OPEN!



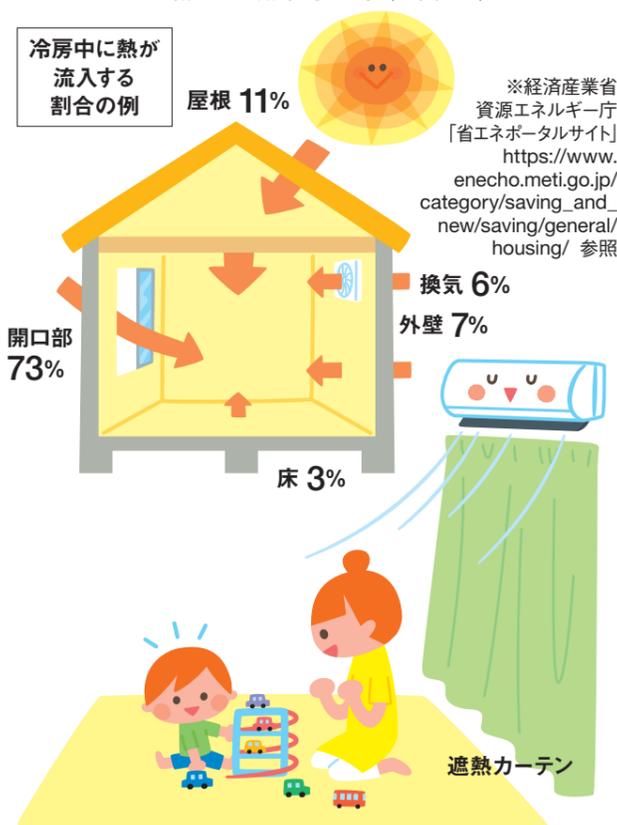
無理なく、賢く!

夏の電気代 節約アイデア

- お風呂掃除をラクにする 4つの心がけ
- 清潔な布団のための 3つのルール
- 窓際に小上がりを設けてくつろぎのリビングにリフォーム!

遮熱カーテンで熱の流入を防ぐ

夏場に外から流入する熱の約73%は、窓などの開口部からの熱であるといわれています。(※)。遮熱カーテンを閉めて熱が入ってくるのを防ぐのも効果的です。(丸山さん)



日中は35分までの外出であれば“つけっぱなし”がお得!

大手エアコンメーカーのダイキン工業によると、日中は35分までの外出であれば“つけっぱなし”のほうがお得で、外出時間が35分を超える場合は切るほうが良いという実験結果があるそうです。外出時間の長さによって“つけっぱなし”か“切る”かを調整すると良いでしょう。(丸山さん)

※ダイキン工業「空気とくらし」
<https://www.daikin.co.jp/air/life/issue/mission05> 参照
 ※特定の条件下での実験結果であり、状況により異なる可能性があります。



温度は28度を目安にできるだけ高めに設定

経済産業省 資源エネルギー庁の資料によると、冷房の設定温度を27度から28度上げると、冷房使用時の1年間の料金は約820円の節約になるそうです(※1)。一般的には28度設定が推奨されていますが、ご自身やご家族が心地良い範囲でできるだけ高めの温度設定を行いましょう。(丸山さん)



外気温度31度のとき、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27度から28度にする
約820円(年間)の節約!

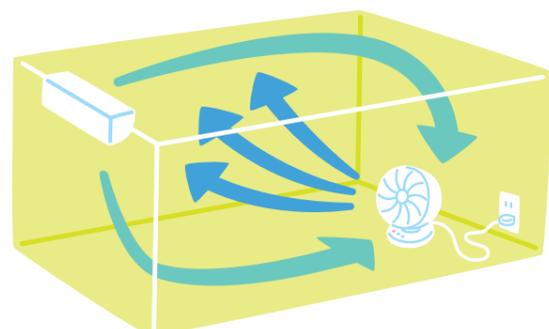
※1 外気温度31度のときで、エアコン(2.2kW)を1日9時間使用した場合
 ※経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」
https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/ 参照

エアコンの運転モードは「自動運転」に!

一般的にエアコンは運転を始めて室温を設定温度に近づけていく間がいちばん電力を使い、設定温度に到達すると消費電力は少なくなります。自動運転は強風で一気に設定温度まで下げ、その後は微風や弱風に切り替わるので効率良く電力を消費。はじめから微風や弱風では設定温度に到達するまでに時間がかかるので、余計に電気代がかかってしまうことも。また、最近のエアコンの自動運転は室内の温度差をセンサーがキャッチ。暑い空気がある箇所を集中的に冷やし、より効率良く電気代を節約できるものもあります。(藤山さん)

回転式のサーキュレーターを活用

冷たい空気は下に停滞するので、風向きを制御する機能がないエアコンの場合は、サーキュレーターをエアコンと向かい合うように配置し、風を上向きにして首振りをさせて、冷たい空気が室内を巡るようにしましょう。(藤山さん)

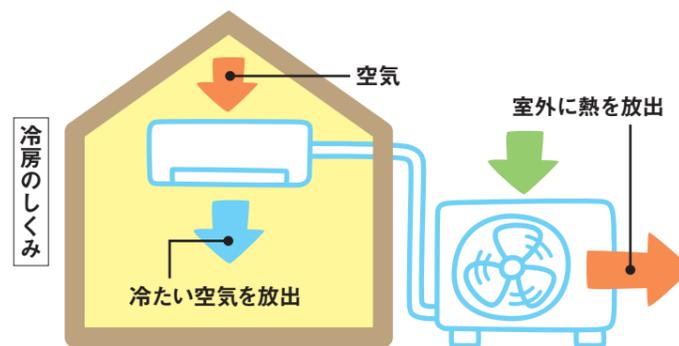


フィルター掃除の頻度ややり方は取扱説明書に従って

エアコンは、冷房時には室内の空気の熱を室外へ出すことで室温を下げています。空気の入り口であるフィルターがホコリで目詰まりをしていると、空気の通りが悪くなって効率が悪化。電力を多く使うことになります。フィルターの掃除の頻度ややり方は取扱説明書に従いましょう。フィルターの自動お掃除機能が付いていても、ダストボックスにたまったホコリを自分で捨てないといけない機種もあり、忘れてしまうとお掃除機能の効果が不十分になってしまうことも。お手入れについては、説明書で確認しましょう。内部の熱交換器にホコリやカビが付着している場合は、プロにクリーニングを頼みましょう。(藤山さん)

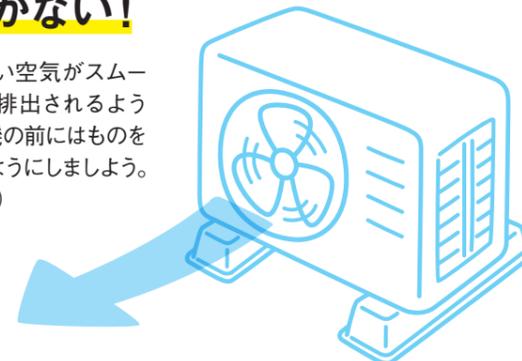
ホコリが目詰まりしたエアコンを掃除すると
約860円(年間)の節約!

※経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」
https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/ 参照



室外機の前にはものを置かない!

室内の暑い空気がスムーズに外に排出されるように、室外機の前にはものを置かないようにしましょう。(藤山さん)



無理なく、賢く! /

夏の電気代節約アイデア

家にいる時間が多いなか、猛暑でエアコンはフル稼働、電気代は高騰が続き……。気になる電気代を少しでも節約するためのアイデアを、エアコン、冷蔵庫など家電別に紹介いたします。電気代の節約にエネルギーの節約、お財布にも環境にもやさしい暮らしを今日から実践してみてください。



教えてくれる人 **丸山晴美さん**

節約アドバイザー、ファイナンシャルプランナー。電気代や食費、通信費など身の回りの節約術やライフプランを見据えたお金の管理運用などをアドバイスしている。



教えてくれる人 **藤山哲人さん**

家電ライター。あらゆる家電を実際に使い数値などを分析・比較。雑誌やテレビ、講演などさまざまな媒体で家電に関する情報を発信している。

暮らしの
お役立ち情報を
**暮らしプラス
メンバーズ**
のメルマガで
配信しています!



マンションライフの
お役立ち情報をメールマガジンで
配信しています。
本誌では紹介していない
“暮らしのプラス情報”を
ぜひチェックして
みてください。



まだ入会していない方は
ぜひ登録を!

暮らしプラスメンバーズ 検索

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

簡単!
数分で登録完了!



詳細は
同封のチラシを
ご覧ください。



■ 蛍光灯はLEDに!

照明

電球型LEDランプの消費電力は電球型蛍光ランプの約25%とされています。蛍光灯はLEDに変更することをお勧めします。また、LEDランプの寿命は約4～6倍で、長く使えるというメリットもあります。(丸山さん) ※経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/ 参照



テレビ

画面の
明るさを
下げる



液晶画面の明るさを「最大」から「中間」に変更すると年間約730円の節約になるとされています(※1)。ただし、見えづらい場合はご家庭に合った明るさに調整するのが良いでしょう。(藤山さん)

輝度を最大から中間に変更すると
約730円(年間)の節約!

※32型の液晶テレビの場合 ※経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/ 参照

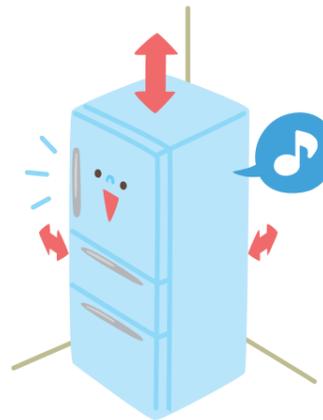


基本的なことですが
部屋の電気やテレビ、
給湯器のスイッチなど
つけっぱなしの電気は
消し忘れがないように
心がけましょう!

※本記事内での節約金額は特定の条件下での目安です。
実際の金額はお使いの機器やご契約の電気料金、環境などにより異なります。

■ 壁と適切な
間隔を取って設置

冷蔵庫は庫内を冷やすために放熱する必要があり、一般的には設置は天面、側面、背面に放熱スペースを開けることが推奨されています。壁にぴったりくっ付いている場合は間隔を開けましょう。また、冷蔵庫の上にもものを置かないようにすることも大切です。(丸山さん) ※壁や天井との距離については取扱説明書をご確認ください。

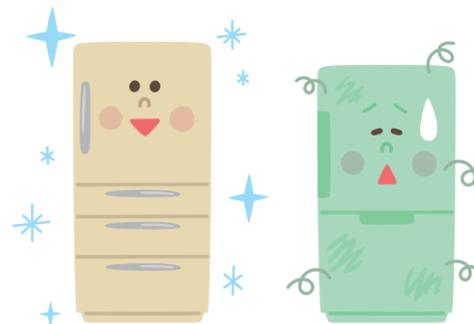


上と両側が壁に接している冷蔵庫を
片側だけが壁に接するように変更すると
約1,220円(年間)の節約!

※経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/ 参照

■ 長く使用している
冷蔵庫は買い替えの
検討がオススメ

冷蔵庫の周囲には断熱材が入っています。以前はウレタンなどが使用されていましたが、5～10年ほど前に真空断熱材が普及するようになり、より外気が伝わりにくく庫内の冷気が逃げにくくなっています。10年前の冷蔵庫に比べて消費電力は約37～43%とされています(※)。夏は冷蔵庫が壊れやすい時期だといわれています。古くなってモーターが錆びている場合、落雷や台風、電気の使いすぎなどによる停電でモーターがストップすると再起動できないことが多いからです。長く使っている場合は買い替えの検討がオススメです。(藤山さん) ※環境省「しんきゅうさん」(定格内容積401～450ℓの10年前の冷蔵庫と最新冷蔵庫の比較) <https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/> 参照



冷蔵庫

庫内の温度を
上げないように、
ドアを開ける回数
と時間を減らす!



冷蔵・冷凍室を開ける回数が多かったり、開けている時間が長かったりすると庫内の温度が上がります。設定温度に下げするために電力が消費され電気代がかかるので、“回数”と“時間”を減らすことが大切です。夏は冷たい飲みものを取り出すために、開ける回数が多くなりがちです。保冷タイプの水筒を各自が持つのも一案。また、短時間でサッと取り出せるよう、飲料や作り置きのものなどジャンル別に収納場所を決めておくのがオススメです。(丸山さん)

冷蔵庫と冷凍庫の開閉回数を半分にすると

約280円(年間)の節約!

※経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/ 参照

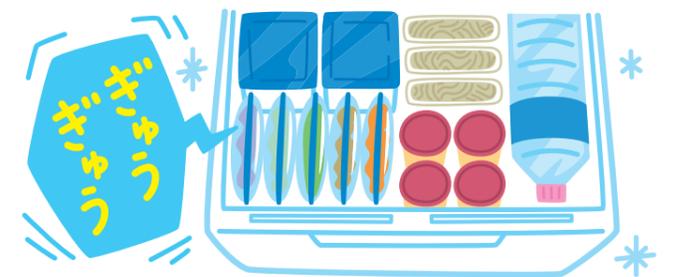
■ 冷蔵庫は詰め込みすぎない
冷凍庫は“ぎゅうぎゅう”に!

冷蔵庫内に食品や飲料を詰め込みすぎていると、冷たい空気が回りにくく温度を下げるまでに時間がかかって電気代が高くなります。また、庫内のものの量は多くなくても、冷風口が塞がっていると同様のリスクが発生します。冷風口前にはなるべくものを置かないようにしましょう。逆に冷凍庫は、凍った食品自体が保冷剤の役目を果たすため“ぎゅうぎゅう”に詰め込んだほうが温度の上昇を防ぐことができ電気代の節約に。「それほど冷凍するものがない……」という場合は、2ℓのペットボトルに8割ほど水を満たし冷凍庫に入れておくなど、庫内のすき間ができないよう工夫しましょう。ただし、目当てのものを取り出すのに時間がかからないよう、庫内は整理しておきましょう。(丸山さん)

冷蔵庫にものを詰め込んだ
状態からものを半分にすると **約1,180円(年間)の節約!**

冷蔵庫を開けている時間を
20秒から10秒にすると **約160円(年間)の節約!**

※経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/ 参照



／ 楽しく簡単に ♪ ／
 ほどよく家事を回して
快適ライフ

家事を楽しむ
**小さな
 アイデア**
 連載第7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。

夏は「水出し」がおいしい。
お茶の在庫処分にも!

水分補給が欠かせない夏とはいえ、暑くてお茶を沸かすのも大変ですね。そこでオススメなのが水出し緑茶です。目安は水1ℓに茶葉大さじ3杯。これを容器に入れて冷蔵庫でひと晩置けばできあがりです。ゆっくり抽出することで雑味のないスッキリした味になり、色もきれい。緑茶が苦手なわが家の子どもたちも水出しにすると飲みやすらしく、おいしそうに飲んでます。まとまった量を普段から作り置きしておく、来客時にも便利です。



中途半端に残っている緑茶がたくさんあったのですが、水出しにこれが大活躍！賞味期限切れの茶葉を泣く泣く処分……、ということもなくなりました。



パンくずや水滴をスケッパーで集める作業、楽しいですよ。シンクに流した後は一度水拭きするだけでお掃除完了。時短にもなります。

ワークトップのお掃除は
スケッパーにお任せ

料理やお皿洗いなどを終えて、水滴などが飛び散ったキッチンのワークトップ。私はこれを台ふきんで拭く作業が大嫌いでした。ふきんは濡れてすぐにびしょびしょになり、それを洗って絞ってまた拭いて……の繰り返しで虚しくて面倒。ある日雑誌で、パン作りなどに使うスケッパーでスッキリ掃除している方の記事を読み、なるほど！と感心して以来、真似してスケッパーを愛用。水滴を集めてシンク側へ流せば、ラクにきれいになります。

CLASS PLUS

SELECTION



NEW

※イメージ

キッチン用品や生活雑貨などマンションライフを快適に豊かにする
ショッピングサイトがOPEN!

快適なマンションライフをお手伝いする「暮らすプラス」が厳選した、暮らしにプラスするとおしゃれで、便利で豊かになる商品をそろえたショッピングサイト「CLASS PLUS SELECTION」がオープンしました！
 キッチン用品や生活家電、バス・ランドリーグッズ、アウトドア用品など話題の商品を多数取りそろえたセレクトショップです。ぜひ、チェックしてみてください！

暮らすプラス

検索

暮らすプラスWEBサイトで
 パナーをクリック!

<https://class-plus.shop/>



取り扱い商品約1000点!



取り扱いブランド約50ブランド!



※取り扱い商品、ブランドは変更となる場合がございます。

「暮らすプラスメンバーズ」メルマガ限定!
7月25日(月)～ サマーセール開催!
 会員さま限定の割引セールをメールマガジンでお知らせします。
 まだご入会でない方はぜひご入会の上、楽しみにお待ちください。

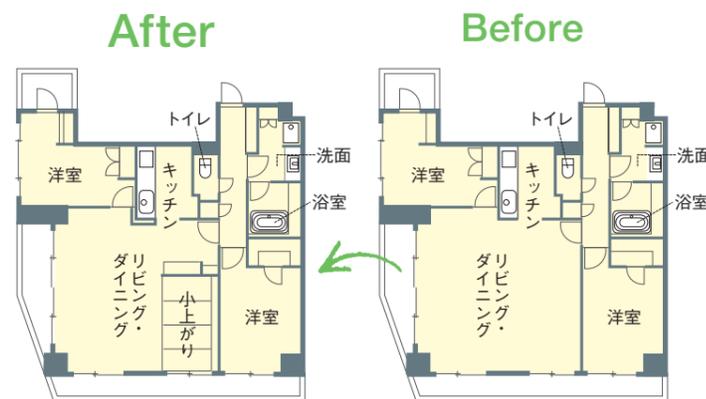
同封のチラシもご覧ください。▶▶▶
 「暮らすプラスメンバーズ」会員登録はこちらから
 暮らすプラスメンバーズ 検索
<https://www.class-plus.jp/club/>



兵庫県 / 2LDKのマンション

- 面積：約83㎡
- 築年数：13年（取材時）
- 費用：約450万円
- 工事内容：各所設備交換、内装更新、小上がりの造作など

明るい窓際に 小上がりを設けた くつろぎのリビング



【リフォーム内容】

- ◆ 六甲山を借景とした小上がりをリビングに
- ◆ 床の大理石や作り付け収納など既存の素材を活用し、高級感を維持
- ◆ 勉強や仕事に使えるワークスペースを造作



After

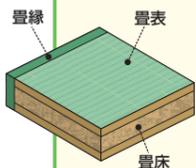
フルリフォームは
もちろん、
部分リフォームも
可能です！

おもてが 表替えか新調で気分一新！ 畳のリフォーム



大和ライフネクス
「暮らすプラス」
リフォーム担当
うんりんいん
雲林院

畳が傷んできたと思ったら、畳床（芯材）はそのままに畳表と畳縁を交換する「表替え」がリーズナブルでオススメです。畳の上を歩いてプロポヨとした感覚を覚えたり表面がへこんだりしていたら、「新調」するのが良いでしょう。「表替え」も「新調」もコストを優先する場合はイ草の畳を、グレードアップしたい場合は最近では和紙を使った「和紙畳」を選ばれる方が増えています。



《表替え》

- 費用帯：1畳あたり約3,500円～5,500円
- 表替えの目安：日焼けや傷が気になってきたら
- 一般的な所要期間：持ち帰って納品まで約2～3日

《新調》

- 費用帯：1畳あたり約18,000円～23,000円
- 新調する目安：畳床がプロポヨしたり表面がへこんだりしたら
- 一般的な所要期間：持ち帰って納品まで約2～3日
- ※琉球畳など縁無しの場合は持ち帰って納品まで約4～5日

イ草の畳の場合

Before



After

和紙畳に「新調」した例。和紙畳はイ草に比べて日焼けや傷に強く、撥水性もあり飲みものをこぼしてもお掃除がラク。カビの発生を抑えられるのも特長です。



Before

約20畳という広さゆえに活用しきれない面もあったリビング。ソファやダイニングテーブルでくつろぐだけでなく、小上がりで自然を眺めながらゆったりと過ごせ、カウンターでは勉強や仕事が行えるなど活用度の高いリビングに。



After

どこに座っても窓の外の六甲山を借景として眺めることができる、リビングの小上がり。

兵庫県芦屋市に建つ、築13年（取材時）のマンション。広いリビングには、窓側に小上がりを設け、ダイニングテーブルやソファだけでなくくつろげるスペースが増えて家族が集まりやすい空間になりました。小上がりやその側に設けたカウンターに座ると視線が自然に窓の外の六甲山や空に向き、美しい景色を楽しむことができます。玄関の床は白の大理石、廊下の作り付け収納もたっぷり

高級感を保ちながら
明るい印象に

広すぎたリビングに小上がりを作り、くつろぎのスペースを設けました。もともと使われていた大理石の床材など、ハイスペックな建材はそのまま活用しつつ、利便性なども意識したリフォームです。

とあるなど、元の良い部分はそのまま使用。玄関で感じられる高級感と清潔感を損なわず、より明るい印象になるように、リビングや各洋室、水回りなど部屋全体をリフォームしています。使えるものは使うことで、リフォーム費用を抑えることにも成功しました。キッチン、料理をダイニングに出しやすいよう小さなカウンターを取り付け、洋室にも棚とカウンターを設けて勉強や仕事などができるスペースを設置。利便性も意識したリフォームです。



After

石をモチーフにしていた壁をベージュ系にし、鏡を大きくして全体的に明るく清潔感のある印象になった浴室。



Before

キズや汚れに強いものやオープンタイプが人気 キッチンのリフォーム

キッチンリフォームのなかでも、今回はキッチンの位置を変えずに壁付けや対面式に交換する例をご紹介します。最近人気なのは、セラミックやホーロー、人工大理石などキズや汚れに強くお手入れがしやすいタイプ。また、手が届きにくい吊戸棚を取り払い対面式のオープンキッチンにする方も多くいらっしゃいます。キッチンはコンロや水栓、シンクなど部位ごとに変更できます。リフォーム前にショールームを見学し、さまざまな部位のデザイン性や使い勝手のほか、作業効率やからだへの負担にも影響するキッチンの高さなどを実際に触れながら検討するのがオススメです。

フルリフォームはもちろん、部分リフォームも可能です！



〈壁付けから壁付けに交換〉

- 費用帯：一般的に約70万円～100万円
- 所要期間：約2～3日

〈壁付けを対面式に変更〉

- 費用帯：約100万円～150万円
- 所要期間：約1週間
- ※費用帯、所要期間ともに床や天井といった内装の変更などにより変わります

- 壁付け・対面式のリフォームの目安：一般的に15～20年前後



Before



After

Before



After



After

重厚な印象のブラウンのシステムキッチンはベージュ系に変更して明るい印象に。

システムキッチンの上部にあった壁を取り払うことで開放的に。洗いものをしながらリビングの様子も見やすくなりました。料理をダイニングに出しやすいよう、リビング側にはカウンターを設けています。



仕事や読書の際には壁に向かって集中、休憩で少し視線を上げると窓の外の自然を眺められるよう設計されたカウンター。

わが家のリフォーム

洗面台は明るめな色に、クッションフロアとクロスを張り替え、リネン収納は既存のものを使用しています。

トイレ本体を交換し床とクロスを張り替え、手洗いや鏡、収納は既存のものを使用しています。



After



After

After



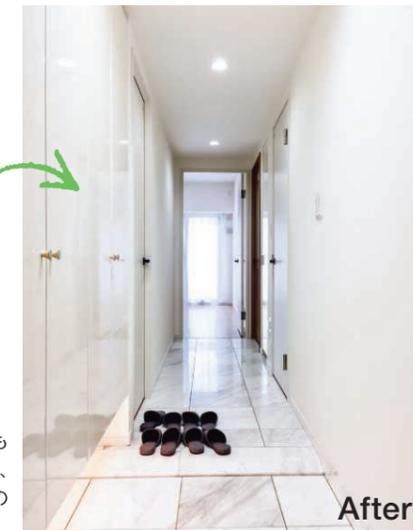
リビングから通じる洋室の一部には活用しづらいスペースがありましたが、カウンターと棚を備え付けて収納棚として使ったり、仕事やメイクに使ったりと汎用性の高いスペースに。

8～11ページのリフォームを30秒の動画にまとめました！

右記の2次元コードを読み取ってご覧ください。



Before



After

床の大理石も玄関収納も既存のものを使用。この高級感を保ちつつ、明るい印象になるよう部屋全体のリフォームが設計されています。

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。

暮らすプラス CLASS PLUS 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

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)

ご案内No CPK07 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。

「どこに依頼しよう……?」と迷ったらご相談ください!

大和ライフネクストのリフォーム紹介サービス

6つの特長

リフォームや設備の修理・交換を、どこに依頼するか迷ったら、弊社にご相談ください。マンション管理会社だから可能なスムーズな対応や適したご提案を行っています。弊社リフォームサービスの主な特長をまとめていますので、ご検討の参考にさせていただきます。



特長 1 「どこに頼めば良いか分からない……」を解消! ご要望に沿った信頼できるリフォーム会社を選定してご案内

弊社は、**リフォームや設備の修理・交換に関するご相談に対して年間4万件以上の対応実績**があります。蓄積されたノウハウを踏まえ、ご相談をいただきましたら**弊社提携会社からお客さまに合った会社を選定してご案内**します。弊社をご利用いただいた多くのお客さまから、「**管理会社に依頼して良かった**」というお声をいただいております。また弊社提携会社の対応についても**93.2%の方にご満足いただいております**。みなさまの暮らしに寄り添う管理会社として、リフォーム内容や価格、対応など総合的にご満足いただけるよう努めています。



※2021年4月～2022年3月アンケート結果より

特長 2 管理規約などをしっかり把握しているので、マナーやルールを守って工事

戸建てのリフォーム実績しかない施行会社などでマンションのリフォームに慣れていないと、管理規約の確認や各種申請などを行わずに工事を行い、トラブルが発生することがあります。例えば、マンションの規定から外れた床材に変更するなど施工内容のルール違反、申請なく敷地内に

駐車したり終了予定時間を過ぎても工事を続けたりするなどのマナー違反です。マンション管理会社である弊社は、**各マンションの管理規約や管理組合への申請などルールやマナーを把握しており、提携する施工会社にはそれらの事前確認を徹底**していますのでご安心ください。



マンションリフォームに不慣れな施工会社によるよくあるトラブル例

- 申請や許可なく敷地内に駐車したり共用部分を使用したりする
- エレベーターや廊下に養生をせず工事
- 開始・終了時間を守らずに行う(騒音)
- 書面での通知や部屋の上下階・両隣の方々などに挨拶をせずに工事
- フローリングを規定外の床材に変更……など



安心・ていねいなリフォームのための**マナーブック**

身だしなみや挨拶の仕方、確認事項などをまとめ提携施工会社に配布している弊社の「**修繕・リフォーム工事マナーブック**」。日々の情報共有等に加え、このようなマニュアルも用意しています。

特長 3 竣工図や設備情報などを保有しているケースもあり、提案や工事がスムーズ!

弊社では多くのマンションにおいて竣工時、販売時の図面や設備の情報を保有しています。各設備の型番やサイズなどを把握できている場合は**ご提案がスムーズ**に。また、リフォームや設備の修理・交換など過去の工事(時期や施工会社)を覚えていないという方もいらっしゃいます。弊社を介した工事は**履歴を蓄積**できますので、お住まいの情報をみなさまに代わって一括管理することができます。*変更が生じている場合もあるため、あくまで事前の参考資料として活用いたします。*情報が提供されていないマンションもございます。

特長 4 施工会社には“いろいろ”工期や価格などの疑問・不安も第三者的な立場でサポート

先日、ユニットバスの交換を依頼されたお客さまより、「**施工会社からこんな説明を受けたのだけど、本当ですか?**」というご相談がありました。事実確認を行ったところ施工会社に間違いはなく、お客さまにお伝えしご安心いただくことができました。弊社を介してのリフォームなら、**施工会社に直接いろいろ疑問や不安を弊社にご連絡いただけます**。リフォームは多くの方にとって慣れないもの。管理会社である弊社がお客さまファーストでサポートさせていただきます。



特長 5 「リフォーム」「修繕」「交換」のほか状況やご予算に合わせ適した方法をご提案

例えばフローリングの傷みに関するご相談に対し、内装工事専門の会社に相談されると床の張替えを前提に話が進むことが多いですが、弊社「暮らすプラス」にはさまざまなサービスがあり、各サービスの専門会社と提携しています。張替えはもちろん、修繕やコーティングなど、**あらゆる選択肢からお客さまの状況に適した方法をご提案**することが可能です。



特長 6 万が一のリフォーム後の不具合などもしっかりフォロー

リフォームでは「**工事後に問題が生じたが、施行会社がきちんと聞いてくれない」「連絡が取れない**」といったトラブルを耳にすることもあります。弊社は常にお客さまの身近にいる管理会社ですので、当然、そのような心配はご無用です。



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。

暮らすプラス CLASS PLUS 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

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)

ご案内No CPK07 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。

日用品の“備え”

Q 災害時、トイレが流せなくなる可能性があるケースはどれでしょう？
① 地域の断水 ② 停電 ③ 下階での排水管の破損

正解 ①②③すべて 地域の断水のほか、マンションでは停電による給水ポンプの停止、建物内で排水管が破損した際の排水制限（漏水防止）などでトイレが使えなくなるケースが考えられ、簡易トイレは必須です。トイレを使用する回数は成人で1日平均5～7程度といわれていますが、災害時は緊張などにより回数がいつもより多くなることも。多めに用意しておく目安です。



Q 震災時の灯りとりとして適切でないものはどれでしょう？

- ① ろうそく
- ② ヘッドライト
- ③ LEDランタン

正解 ① 火災の心配があるろうそくはふさわしくありません。LEDランタンを各部屋に1個を目安に備えておきましょう。また、懐中電灯も備えておく目安ですが、ヘッドライトは自分の目線に合わせて照らすことができ、調理や掃除などの際にも役立ちます。

Q 手を洗ったり入浴ができなかったりする場合に最も役立つものはどれでしょう？

- ① 赤ちゃんのおしり拭き
- ② タオル
- ③ ティッシュペーパー



正解 ① 赤ちゃんのおしり拭きはデリケートな肌にも安心して使えます。また、ボディシートもあるとウェットティッシュよりも厚みがあるので体を拭くのに適しており、しかもリーズナブル。ロールタイプは乾燥しやすいので、パックタイプがオススメです。

食料品の“備え”

Q 備蓄する食品としてふさわしくないものは何でしょう？

- ① 食べなれたお菓子
- ② 生肉
- ③ レトルトカレー

正解 ② 調理が必要なものや保存がきかない食品は向いていません。普段食べているもので、調理の必要がなく、すぐに食べられるものは日頃から多めに買って置き、期限が早いものから食べて数が減ったら補充しましょう。もちろんそれとは別でアルファ米や乾パンなどの非常食も必須です。



Q 食事は最低何日分あると良いでしょう？

- ① 3日分
- ② 8日分
- ③ 20日分

正解 ① 少なくとも3日分は備えましょう。大規模災害に備えるには1週間分の備蓄が望ましいとされています(※)。
 ※首相官邸「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～」
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html> 参照

Q 水は大人ひとりあたり、1日何ℓとして用意しておくのが良いでしょう？

- ① 1ℓ
- ② 3ℓ
- ③ 10ℓ

正解 ② 飲用水と、カセットコンロで食材を茹でたりカップ麺や非常食に注いだりするための水を含め、3ℓ程度が必要(※)といわれています。水に限らず、日頃から飲んでいるお茶やジュースなどがあれば一緒に用意しておくのもオススメです。 ※首相官邸「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～」
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html> 参照



防災クイズ

“備え”のためにやってみよう!

子どもも大人も基礎からおさらい!

地震や台風など、もしものときのために備えておくべきものやとるべき行動をクイズにしました。質問に答えながら、ポイントを確認し“防災力”をアップさせてください!



教えてくれる人
 くにききのぶえ
 国崎信江さん

危機管理アドバイザー、(株)危機管理教育研究所代表。家庭や地域、企業での防災対策のほか防犯や事故防止対策を提唱。文部科学省「地震調査研究推進本部政策委員」、東京都「震災復興検討会議委員」などを務める。講演やテレビ・ラジオなどで防災に関する情報を発信。『マンション・地震に備えた暮らし方』(エイ出版)など著書多数。

“備え”に必須の簡易トイレとLEDランタン / 購入は“思い立ったが吉日”です!

“備えて”おきなきゃ!

キャンペーン中の今が
 お得!

大和ライフネクストでは、災害時に必須の簡易トイレとランタンを扱っています。まだ備えていない方はご購入をお勧めします。キャンペーン中の今がお得です。

防災トイレ

便器に排便袋をかけて用をたした後、凝固剤を振りかけて固めます。固まったら袋を結んで可燃ごみに。

「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)

2022年8月31日まで
キャンペーン価格
11,550円(税込) ※送料別途



LEDランタン

太陽光充電のほかにUSB充電も可能です。本体USBポートから携帯電話の充電もできます。

LEDソーラーランタン
 「アウトドア2.0 Pro」(白く明るい灯り)
 メーカー希望価格6,050円(税込)
 大和ライフネクスト通常価格5,000円(税込)

2022年8月31日まで
キャンペーン価格
4,730円(税込) ※送料別途



暮らすプラス CLASS PLUS 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
0120-37-0341 www.class-plus.jp
 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



※サービスをご利用の場合は、P27に記載の「個人情報に関する通知事項」をご確認ください。

もしものときの行動 台風、暴風、豪雨編

Q 台風や暴風に備えて窓ガラスにしておくべきことで、最もふさわしいのはどれでしょう？

- 1 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- 2 窓ガラスにレジャーシートを貼る。
- 3 窓ガラスに養生テープをクロス状に貼る。

正解 1 強風による飛来物が窓に当たり、割れたガラスが室内に飛び散ることも。この危険を抑えるには飛散防止フィルムがオススメです。養生テープでも一定の効果はありますが、貼っていない部分は割れ落ちる可能性があるため「貼るなら全面に」ですが、現実的ではないでしょう。レジャーシートは、ガラスが広く飛び散る危険を抑えることはできませんが、「割れ落ち」は防げません。
※養生テープやレジャーシートは外観に影響するため、あくまで緊急時の一時的な措置を想定しています。



▲飛散防止フィルムの効果
(割れたガラスが飛び散りにくい)
※弊社でもガラスフィルムの施工をご案内可能です。

Q バルコニーで行っておくべき行動で正しくないのはどれでしょう？

- 1 鉢植えやガーデンチェアなど、置いているものは室内に入れる。
- 2 排水口のゴミや枯れ葉を取り除く。
- 3 物干し竿を外して地面に置いておく。

正解 3 暴風でバルコニーのものが吹き飛ばされやすいよう、置いているものはすべて室内へ。エアコンの室外機も固定が緩んでいないかたまたま確認しましょう。
※バルコニーは、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。



もしものときの行動・地震編

Q キッチンで火を使っているときに地震が発生。正しい行動は？

- 1 すぐにキッチンから出る。
- 2 火を止めてキッチンから出る。
- 3 その場にしゃがみ込む。

正解 1 大きな地震の場合、4～7秒で冷蔵庫や食器棚が倒れることがあります。調理中で火を使っていたとしても、すぐにキッチンから出てください。都市ガスやプロパンガスは震度5程度で自動的にマイコンメーターがガスの供給を止めるように設定されています。火を止める、あるいは出火した場合の初期消火は揺れが収まってから慌てずに行いましょう。
※東京消防庁「地震その時10のポイント」<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-rinkou/tiiki/10points.html> 参照



Q 大きな揺れの後に役立つ道具はどれでしょう？

- 1 まな板と包丁
- 2 ホウキとちりとり
- 3 台所用洗剤とスポンジ

正解 2 大きな地震の後は、食器が割れたり、掛け時計が落ちてガラス板が割れたりして床が危険な状況に。まずはホウキとちりとりで掃除をします。落ちたものは、刃物や鋭利なものをつかんでも破れない耐刃手袋で拾い、土木現場などで使われているガラ袋に入れて処分します。



Q 室内で大きな揺れを感じた際に適切な逃げ場所はどこでしょう？

- 1 トイレ
- 2 浴室
- 3 廊下

正解 3 一般的に廊下には家具などの倒れるものが少ないので、室内では安全な場所といえます。避難経路でもあるので、日頃から廊下にはものを置かず安全な空間にしておくよう心がけましょう。トイレや浴室はドアが開かなくなり、閉じ込められる可能性があります。



Q エレベーターに乗っているときに地震が発生。正しい行動はどれでしょう？

- 1 すべてのフロアのボタンを押して、止まった階で降りる。
- 2 そのままじっとしている。
- 3 1階のボタンを押す。

正解 1 まずはエレベーターから降りることが大切。止まった階で降りたら、非常階段を使いましょう。停電でエレベーターに閉じ込められた場合には、インターホンで外部に連絡をします。

Q 大きな揺れが収まってから行うべき行動はどれでしょう？

- 1 倒れたものを片付ける。
- 2 玄関ドアを開ける。
- 3 窓を開ける。

正解 2 地震直後はドアが開く状態でも、時間が経つにつれて歪みが生じて開かなくなり、部屋に閉じ込められる可能性があります。地震が収まったらまずは玄関ドアを開けてください。ただし、窓は注意が必要。開けてしまうと次の揺れの際に左右に大きく動いてサッシに強く当たり、衝撃でガラスが割れる可能性があります。窓を開ける場合は、ストッパーを付けて動きを止めるようにしましょう。



腕のこりを解消!



ヒジを伸ばすときには上腕の後ろ側に付く筋肉(上腕三頭筋)を使います。パソコン作業で腕を曲げっぱなしにしていると、この筋肉がガチガチに。上腕三頭筋は肩回りの骨とつながっているため、ストレッチをすることで肩こり解消も期待できます。



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3回 腕のこりを解消

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 左右 20秒×3セット

1 左を下にして横になる。

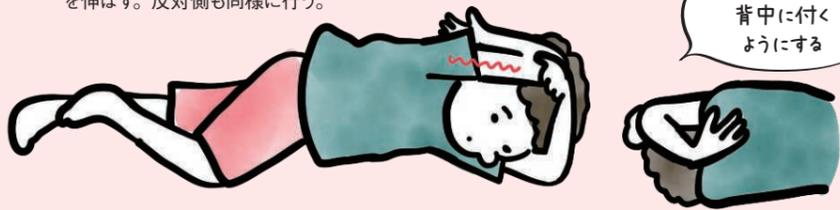
足は自然にグラッとさせる



手はラクに伸ばしておく

2 左手で右ヒジを抱えて二の腕の後ろ側を伸ばす。反対側も同様に行う。

右手の小指が背中に付くようにする



座ったまま ストレッチ 左右 20秒×3セット

1 右手で左ヒジを抱える



2 左ヒジを真上へ向け、二の腕の後ろ側を伸ばす。反対側も同様に行う。

左手の小指が背中に付くようにする



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ご紹介します。今回は腕のこりを解消するストレッチです。

嫌なカビをもう生やさない!

お風呂掃除をラクにする 4つの心がけ



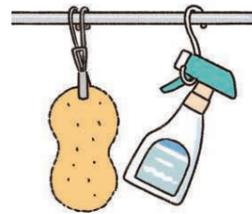
教えてくれる人 藤井あや子さん

ハウスキーピングコーディネーター、ホームオーガナイザー、整理収納アドバイザー。毎日がうまく回る、暮らしのアイデアに定評がある。

きちんと掃除をしているつもりでも、気が付くと嫌なカビが生えていてうんざり……。という方も多いのではないのでしょうか。ちょっとしたことでカビが生えづらい環境は作れます! シャワーを浴びるなどお風呂の利用回数が増えやすい夏も、ラクに清潔を保てる4つの心がけをご紹介します。

心がけ1 掃除用のスポンジと洗剤は吊り下げておく

お風呂の掃除道具はさっと手に取ってすぐに掃除ができるよう、タオル掛けなどに吊り下げておくのがオススメです。スポンジを吊るす際はよく絞ることが大切。水を多く含んだ状態ではカビが生えやすくなり、またスポンジから水がぼたぼたと滴って床にカビが生える原因にもなります。



心がけ2 シャンプー、トリートメントなど置くものは最小限に

シャンプーやリンスなど、ものをたくさん並べていると水はけが悪くなります。さらに、付着した泡や皮脂などがエサとなりボトルの底や周囲の壁などにカビが生えやすくなります。使っていないものは撤去して最小限に。お風呂から出るときは、シャワーをサッとかけて泡や皮脂を取り除きましょう。

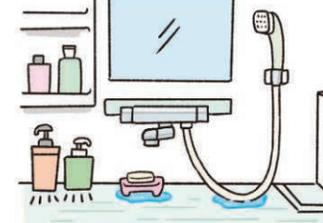


心がけ3 カビを見つけたらすぐにカビ取り剤を“シュッシュ”!



カビが生えやすいのは床や棚の隅、排水口回りなど。小さくても赤カビや黒カビを見つけたらすぐにお風呂用のカビ取り剤をまきましよう。カビが広範囲に渡ったり取りづらくなったりする前に、素早い対処が大切!

心がけ4 床にものを置かないようにする



床は泡や皮脂で最も汚れやすい場所。床にじかにものを置いておくと水がせき止められてジメジメとした状態が続き、床や置いているもの、周囲の壁にカビが生えやすくなります。洗面器やバスケットなどは吊り下げられるタイプがオススメです。また、シャワーホースの一部が床に付いた状態だと、床との接着面にカビが生えやすいため、入浴時以外はホースが床に付かないようにしましょう。



ハウスクリーニングキャンペーン中! / 頑固なカビや手の届かない場所の汚れはプロにお任せしましょう!

掃除を心がけていても生えてしまった頑固なカビや、手が届きにくく自分では落とす場所の汚れはありますか? そんなカビや汚れはプロに任せるとがオススメ! 弊社では、お申し込みが混み合う秋~冬を避けて、この時季に割引率の高い大規模なキャンペーンをご用意しています。ぜひご利用ください!



同封のチラシをご覧ください。

暮らしプラス CLASS PLUS 大和ライフネクスト「暮らしプラス」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)

暮らしプラス 検索 https://www.class-plus.jp/ ご案内No CPK07



※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。

正しいお手入れで、夏も快眠！

清潔な布団のための

3つのルール

布団を清潔に保つには、丸洗いがオススメ！

布団の繊維と繊維の間には、ホコリや皮膚片などがたくさん絡み付いています。そこに汗や室内の湿気が入り込み湿った状態が続くとホコリなどをエサにカビが生え、さらにダニまでも増殖。それらを吸い込むとアレルギー反応を引き起こすことがあるうえ、ダニの死がいやフンは乾燥すると細かい粒子になるため、肺に届くと肺炎を引き起こすことがあります。健康のため、布団は正しく手入れをして清潔を保つことが

大切。まずは、カビが生えないように日頃から乾燥させることを心がけてください。1週間に一度は天日干しを。ただし布団を取り込む際に布団叩きで叩いても、繊維の間に絡み付いたたくさんのホコリなどを取り除くことはできません。むしろ叩いて飛散したホコリやカビなどを吸い込んでしまうことになるので止めましょう。

日々のお手入れで布団内部のホコリやカビなどを取り除くことは難しいですが、表面のホコリはシートやカバーをこまめに洗濯したり、粘着ローラーで取り除いたりするのがオススメです。粘着ローラーを使う際は、振動を与えてホコリなどが舞い散らないよう、下で紹介するルール2の方法で行ってください。

布団の内部にたまったホコリやカビ、ダニの死がいやフンは丸洗いですっきり取り除くことができます！洗ったらしつかりと乾燥させることも大切。洗濯も乾燥も専用の機械で行うプロに、定期的に依頼しましょう。

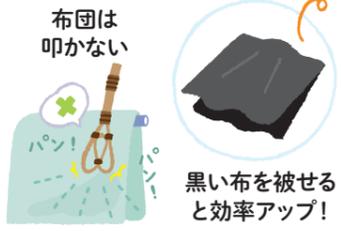
ルール1 湿気を排除！

★週に一度は天日干しする

効率よく湿気を取り除くために、湿度が低めの9:00～15:00を目安に干します。取り込む前に布団叩きで叩いてもホコリやカビなどをきちんと取り除くことはできず、さらに飛び散ったそれらを吸い込んでしまうので止めましょう。※バルコニーに干す場合は、管理規約等のルールを守って行いましょう。

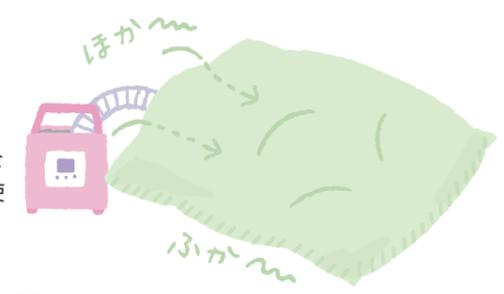


干す時間は9:00～15:00を目安に



★布団乾燥機を活用する

雨が続くなどで外に干せない場合は、布団乾燥機を使って湿気を取り除きます。



★起きてすぐに畳まない

起きてすぐは寝ている間の汗を布団がたっぷり吸った状態。お行儀が悪いようですが、すぐには畳まずにそのまま広げておいたり、枕は立てかけたりして風を通すようにしましょう。



教えてくれる人 まつもとただお 松本忠男さん

「CLASS PLUS」vol.3で、ご好評をいただいた特集「ウイルスから身を守る掃除の“新常識”」を監修。35年間、医療機関にて清掃スタッフの指導育成など環境衛生に携わり、体得したノウハウを多くの医療施設や清掃会社に発信。(株)プラナ、ヘルスケアクリーニング(株)代表取締役社長。

日々、お手入れをしているつもりでも、実は布団の中はホコリやカビ、ダニの死がいやフンでいっぱいというところも。清潔な布団で健康を保つために、正しい布団のお手入れ方法をご紹介します。きれいな布団なら寝苦しい夏の夜も気持ち良く眠れるはず。

ルール2 表面のホコリなどを排除！

振動を与えて繊維に絡み付いたホコリなどを飛散させないことが大事。表面のホコリやカビの胞子などは粘着ローラーで取り除きます。粘着ローラーを手前に動かし、もう片方の手を向こう側に引っ張って表面をピンと張った状態で行えば、振動が起りづらくなります。もちろん、シートやカバーの洗濯も有効です。



ルール3 丸洗いでする

ホコリやカビの胞子、ダニの死がいやフンを取り除くには“丸洗い”が効果的！定期的に行うことをお勧めします。



“布団の丸洗い”はキャンペーン中の今が**お得!** 保管付きだから冬布団もオススメです!

布団専用の洗濯マシンでしっかり洗浄します。



布団の回収とお届けは宅配便で。クリーニング店に行かずに済んでラク!

“清潔な布団”のために松本忠男さんも太鼓判を押す丸洗い。キレイになるうえ、ベシヤンコだった布団もフカフカに。家族分の布団をクリーニング店に持って行くのは大変ですが、宅配クリーニングなので自宅でお受け渡し可能。無料保管サービスもあり、冬布団を出せば清潔になるうえ、収納スペースがすっきり！ぜひこの機会にお試しください！※敷布団はお取り扱いしておりません。



布団クリーニングは乾燥が命！プロが業務用のランドリーを使い乾燥具合を見極めながら行うので、仕上がりはふわふわに。



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)
通話無料 0120-37-0341 ご案内No CPK07
暮らすプラス 検索 https://www.class-plus.jp/

※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。

どうやって探す？

希望や条件に合う施設を提案してくれる

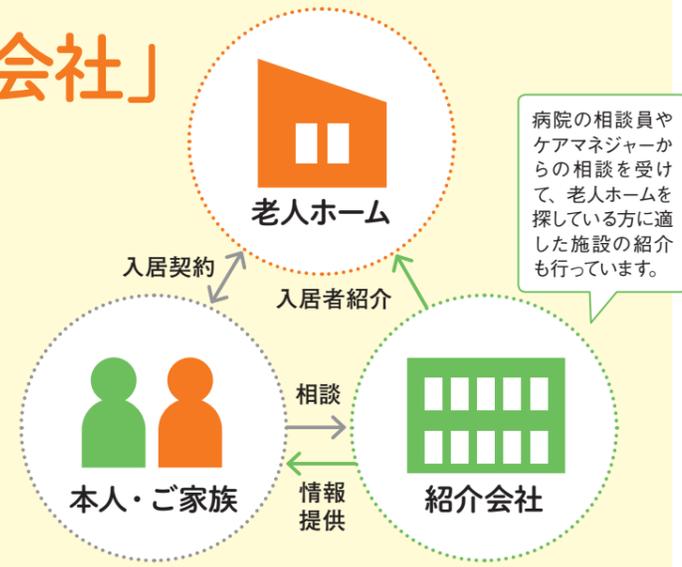
対面型紹介会社の基本的な仕組み

「老人ホームの紹介会社」が役立ちます。

紹介会社は、多くの老人ホームがある都市部を中心に老人ホーム探しをサポートしてくれる民間企業です。ほとんどの紹介会社は無料で相談できます。

紹介会社には、“WEB型”（パンフレット提供のみの場合が多い）と“対面型”（面談や見学に同行してくれる場合が多い）があります。

“対面型”の紹介会社では、相談員が各老人ホームに足を運び、パンフレットには書かれていない詳しい情報を入手していることがあります。また、見学時には押さえるべきポイントをアドバイスしてくれます。

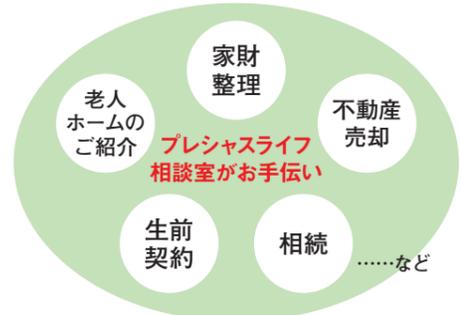


大和ライフネクストの「プレシャスライフ相談室」は老人ホームも紹介しています。

生前整理や生前契約のご相談もできます

弊社には介護や相続、生前整理などシニアライフ全般をお手伝いする窓口「プレシャスライフ相談室」があり、老人ホームのご紹介も行っています。例えば遠方にお住まいのご両親のために、地元の老人ホームを探した

といった場合でも対応しています。老人ホームへの住み替えに伴う、家財整理や不動産の売却などシニアライフのご相談も可能なのが「プレシャスライフ相談室」です。ぜひお気軽にご相談ください。



プレシャスライフ相談室からのお知らせ

参加無料
要予約
オンラインでも参加可能

超高齢社会を考える「そろそろごとセミナー」開催

親のこと 入居後アンケートから読み解く
有料老人ホームを選ぶポイント

【講師】大和ライフネクスト株式会社
プレシャスライフデザイン課 鳥居孝行
【日時】2022年8月20日（土）
14時～15時30分
【場所】大和ライフネクスト
本社1F 東京都港区赤坂5-1-33
【お申し込み期限】
8月19日（金）12時



自分のこと 『どこでもドアでどこへ行く？』
～これからのシニアライフの過ごし方～

【講師】株式会社クレセント 介護の熱弁家
ノッポさん（瀬口雄一郎）
【日時】2022年8月27日（土）
14時～15時30分
【場所】大和ライフネクスト
本社1F 東京都港区赤坂5-1-33
【お申し込み期限】
8月26日（金）12時



ホームページがリニューアルしました！



シニアライフに関わるお役立ち情報などを定期的に配信しています。

<https://preciouslife.class-plus.jp/>
プレシャスライフ相談室 検索



誰に相談する？

状況別 相談先

父が病院に入院中。退院後、自宅での生活は難しい……。



相談先
● **病院の相談員**

病院の規模等にもよりますが、多くの病院にはメディカルソーシャルワーカーという相談員がいます。おひとり暮らしや常時介護が必要であるなど、退院後、自宅で生活することが難しい場合も相談してみましょう。

自宅で介護をしているけれど、介護施設の入居を検討中。



相談先
● **担当のケアマネジャー**

自宅での介護が難しくなってきたと感じたら、担当のケアマネジャーに相談してみましょう。ケアマネジャーは基本的には、自宅での生活を支援するための存在ですが、老人ホームへの入居も含めご本人の生活環境を一緒に考えてくれます。

子どもたちに心配をかけないように、将来は老人ホームに入居したいな……。

相談先
● **自治体の介護保険担当部署や地域包括支援センター**

将来的に施設への入居を考えている場合は、地域の介護や健康に関するさまざまな情報が集まっている自治体の介護保険担当部署や地域包括支援センターに相談しましょう。公的な機関のため、老人ホームを直接紹介されることはありませんが、老人ホームの紹介会社を教えてくれる場合もあります。



老人ホームの選び方

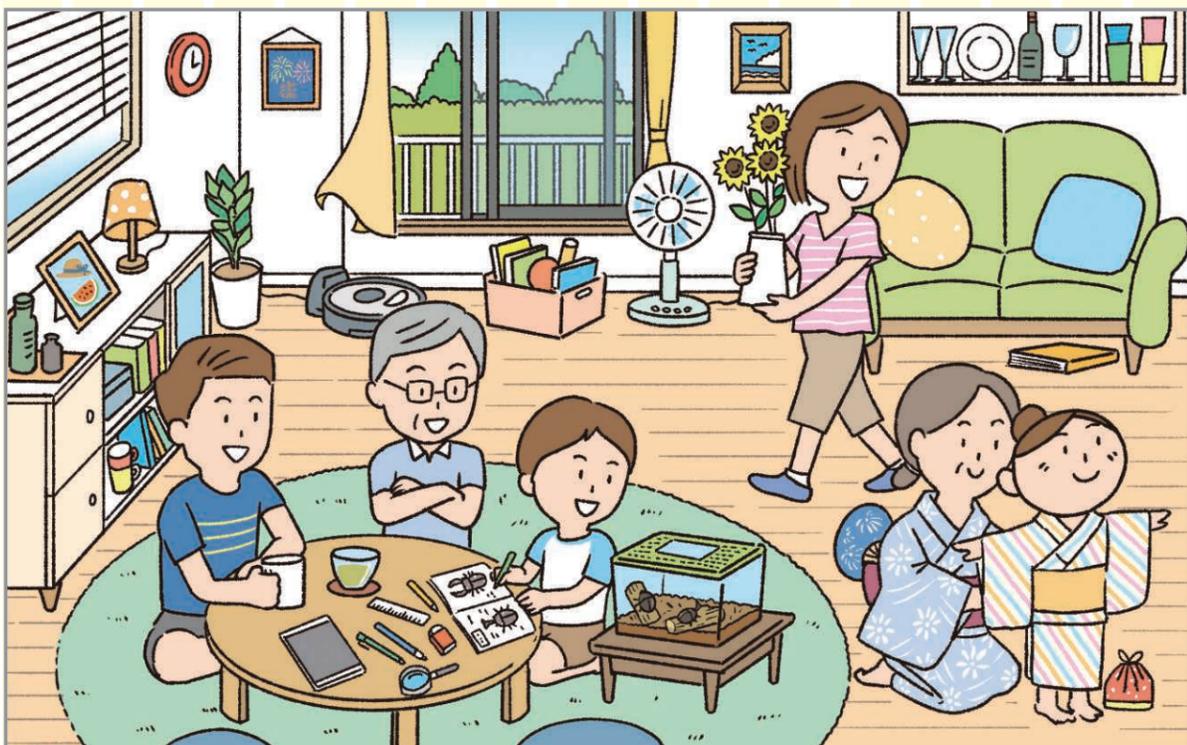
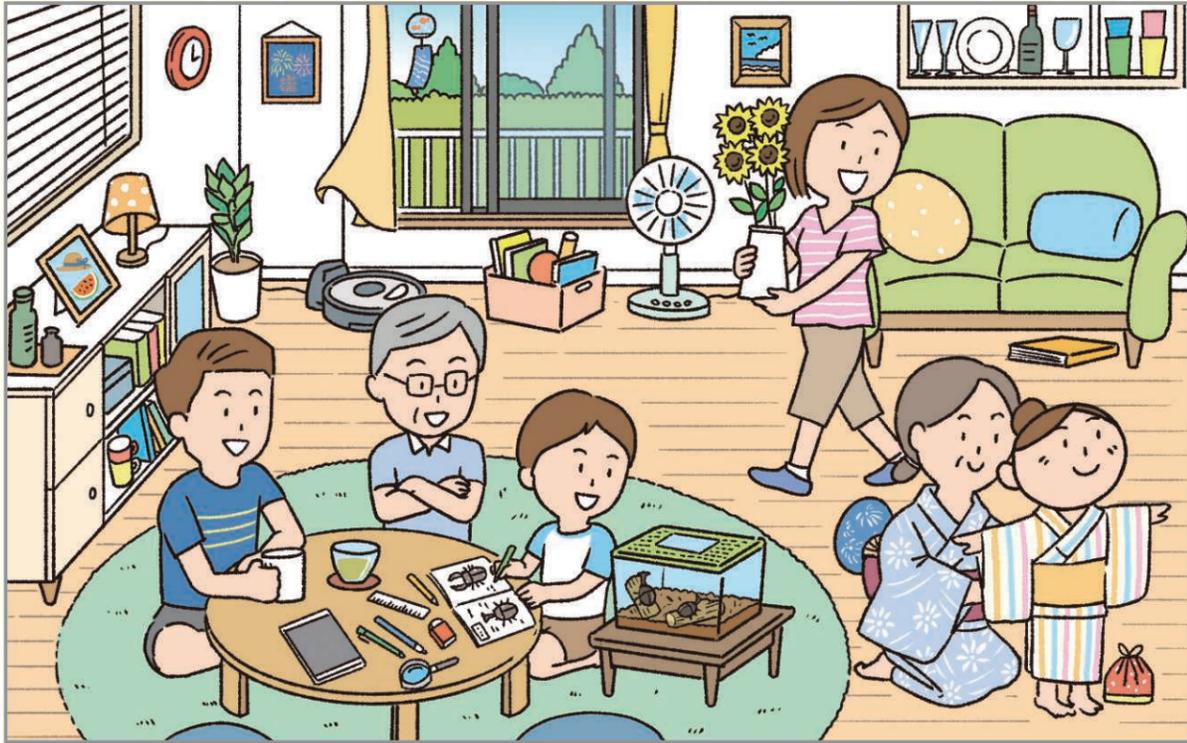
誰に相談する？

どうやって探す？

老人ホームへの入居を考えるのであれば、誰に相談すれば良いのかわからない方も多くいます。相談先には病院の相談員やケアマネジャー、公的機関などがありますが、まずは誰に相談するのが良いのか、またどうやって探せば良いのかをご紹介します。

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ソファのクッションの形 ②右の子どもの浴衣の柄 ③ママが持つ花瓶の花の数 ④窓際の風鈴 ⑤虫かごの中の虫 ⑥おじいちゃんの手腕の組み方 ⑦ソファの開口方

仲介

不動産の仲介会社に
売却活動などを委託



注意
点

- 売却・引渡し後、設備の不具合などがあれば修繕・修補の対応が必要
- 買い手が見つかるまで売却できず、売却時期が不確定
- 家財などの処分を行う必要がある

メリット

- 相場価格で売ることが多い

こんな方に
オススメ
相場に即した
価格で
売りたい方



買取

買取会社に直接売却



注意
点

- “仲介”よりも価格が安くなることが多い
- 自ら買い取る相手を探す必要がある
- 買取相手の状況を信用調査などで確認する必要があるため、不安な場合には仲介業者を通じて取り引きすることもできる

メリット

- 買取会社と合意した金額で速やかに確実に売れる
- 部屋が汚れていても売却できる (買取会社がリフォームして売却)
- 家財処分をしてくれるケースがある
- 引渡し後の修繕・補修の対応が不要

こんな方に
オススメ
早く確実に
現金化
したい方



マンションの 売却方法

仲介

と買取

って

どう違う??



仲介は買取よりも
高く売れる傾向が

マンションの売却方法には主に「仲介」と「買取」の2つがあります。「仲介」は不動産の仲介会社に買い手探しなどの売却活動を委託する方法。「買取」は買取会社に直接売却する方法です。買取会社はその後、必要に応じてリフォームなどをして市場に売り出します。

「仲介」のメリットは相場並みの価格で売れることが多いこと。ただし、いつ売れるか、希望した価格で売れるかは買い手が現れるまで確定しませんが、「買取」のメリットは買取会社と合意さえすれば早く確実に売れるという点。デメリットは「仲介」に比べて価格が安くなる点が多い点などがあげられます。

弊社では「仲介」のお手伝いをさせていただいておりませんが、「早く売りたい」などお客様の希望や条件に合わせて「買取」のご提案もいたしております。マンションの売却をお考えの際はぜひお気軽にご相談ください。

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、お客様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

ご案内No
CPK07

暮らすプラス



検索

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。

フライパンを手放す決心がつかずそのままズルズルと使っていました。記事を読んで、手放す決心がつかまりました。分かっている、また使うかも・いつか使うかもと捨てられずものが増えていく悪循環を断ち切るいい機会になりました。大阪府 A.Mさま

前号の「手放しどきの新基準25」を読んで、手放さなければと思っていたものを片付けることができたというお声をたくさんいただきました。手放す目安を知っておくと、使わなくなったものが片付けやすくなります。今後ものが増えて困った際に参考にさせていただけると幸いです。

衣替えの時期だったのでちょうど利用してみたいと思っていたところに「冬物衣類の預ける収納術」の記事はタイムリーでした。利用してみます！素敵な記事をありがとうございました。東京都 F.Aさま

F.Aさま、こちらこそありがとうございます！「保管付 宅配クリーニング」は衣類がきれいになって、預けている期間はクローゼットもスッキリする一石二鳥のサービスです。今号の20～21ページでは保管付の布団の丸洗いサービスをご紹介しますので、ぜひご一読ください。

半年前に住まいのスケールダウンを実践し、“もの”をかなり整理しました。でも、“こと”の整理がまだまだこれからです。記事によると、“こと”が先の方がいいようですね。確かに、面倒で後回しにしています……。コトについて、今年中に整理してしまいたいと思いました。兵庫県 N.Aさま

記事を読み、「“こと”の整理をしよう」と思っていただけのこと、とても嬉しく思います。“思い立ったが吉日”です。“もの”や“こと(財産や信仰など)”の整理が気になっている方がいらっしゃいましたら、ぜひ少しずつでも始めていただければと思います。

最近肩こりなのか首の周辺がおもだるかったのですが、なかなかマッサージにも行けず、かといって薬等で解決したくないと悩んでいました。パソコンでの作業がたくさんあるので、座ったままでできるストレッチは嬉しいです。おかげさまで症状も緩和され定期的に行うこととしました。助かりました～、ありがとう。北海道 H.Hさま

前号でご紹介した肩こり解消ストレッチを行っていただき、しかも症状が緩和されたとのこと、とても嬉しいです。なさんのストレッチは寝たまま、座ったままでラクにできます。みなさまぜひ、実践してみてください。

畳のお手入れは方法がわからず困っておりました。今回の記事(マンションのカビ対策)を参考に試してみたいと思います。福島県 S.Sさま

S.Sさまのように、カビが生えてお困りの方が多かったようです。梅雨があけても、みなさま引き続き湿度対策などを行って、カビが生えにくい環境のもと、快適なマンションライフをお過ごしいただければと思います。



1 インジニオ・ネオ IH ルージュ・アンリミテッド/ティファール

6ページでご紹介しているショッピングサイト「CLASS PLUS SELECTION」で取り扱っている商品のなかから、フライパンやソースパンなどのセットをプレゼントします。ティファール史上最高峰[®]の耐久性を誇り、独自のコーティングで使いはじめのこびりつきにくさが長く続きます。ガス火、IHともに対応。



※セット内容/フライパン(22cm、26cm)、ソースパン(16cm、20cm)、パタフライガラスふた(16cm、20cm)、シールリッド(16cm、20cm)、専用取っ手(フィグ・ブラウン)1本 ※カラー/レッド

2 充電式コードレスクリーナー/マキタ

コードレスで重さは約1kgと軽く、エアコン回りなど高いところも掃除がしやすいクリーナー。吸塵力が高いのも特長です。



2名様

※セット内容/本体、ストリートバース、フロア・カーペットノズル、すき間ノズル、紙パック10枚、ダストパック、充電器 ※サイズ(約)/W113×D136×H446(ノズル取付時983)mm ※重量(約)/1kg(バッテリー含む) ※集塵容量(約)/500ml ※カラー/レッド

3 フェイスタオル4枚セット/今治ファクトリー

ふんわりとした肌触りで吸水性も高く、使い心地の良い「今治タオル」ブランド認定のフェイスタオル。シンプルな白を4枚セットでプレゼントします。



10名様

※サイズ(約)/80×34cm ※重量(約)/76g ※素材/綿100% ※カラー/ホワイト ※原産国/日本

5 マルチふとんドライヤー/ブルーノ

雨などで布団を外に干せない際には布団乾燥機が便利です。ブルーノの「マルチふとんドライヤー」はノズルタイプで、掛け布団と敷布団のあいだに直接ノズルを差し込むだけで作業が簡単。温風の後、自動的に送風に切り替わりさらさらと仕上げる「夏コース」と温風のみでほかに仕上げる「冬コース」があり、1年中活躍します。



2名様

※サイズ(約)/W360mm×H225mm×D115mm ※重さ(約)/1400g ※材質/ポリプロピレン/ABS樹脂 ※付属品/くつ乾燥アタッチメント ※カラー/アイボリー

6 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』
夏のプレゼント
キャンペーン

軽量で掃除をしやすいコードレス掃除機や、雨の日など布団を外に干せない際に役立つ布団乾燥機など、快適なマンションライフを応援する賞品をプレゼントします!

「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8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。(9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
- 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
CPK07



Daiwa LifeNext
大和ハウスグループ

大和ライフネクスト株式会社 暮らしプラス事業部

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 2022 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用