

# CLASS PLUS

暮らすプラス

知っておきたい!

お部屋の設備の寿命

見守りロボットで

離れて暮らす親と

楽しくコミュニケーション



賢くやめて暮らしをラクに!

“やめ家事”

アイデア23

- マンションの貸し出し 費用ってかかるの?
- 大掃除前の今こそ! ガンコ汚れを取り除く
- 時短! おいしい! 無駄にしない! お肉の下味冷凍術

# 掃除編

## 洗剤をやめた

網戸や壁などは洗剤で洗うとかえって落とすのが面倒。洗剤をやめ、水を電気分解してアルカリ性にしたアルカリ電解水を使ったり、水で濡らしたマイクロファイバークロスで掃除したりしています。(矢野さん)



## 掃除機をやめた

コード式掃除機をやめてモップと電動ちりとりに変えたら、音が気にならないので家族が寝ている夜でも掃除ができるようになりました。(ズボ連)

廊下などは、わざわざ掃除機を持って行ってコードを挿すのが面倒。場所によりますが、自立するほうきを置くようにしたらずっとラクになりました。気づいたときにサッと掃除ができてキレイを保ちやすくなるんですよ。(矢野さん)

タオルのホコリがたまりやすい洗面室やトイレペーパーのチリがたまりやすいトイレの床は、粘着カーペットクリーナーでコロコロ掃除に。手間がかかるように感じますが、確実にホコリが取れるので掃除機をかけていたときよりも掃除の回数が減りました。(土井さん)



## ゴミ箱をいくつも置くのをやめた

以前は部屋ごとにゴミ箱を置いていましたが、ゴミ箱はキッチンだけに。ゴミの日回収する手間が省けるようになりました。洗面室だけは小さな紙袋をゴミ箱代わりに。ゴミがたまったらそのままゴミ箱へ捨てられます。(土井さん)



## 人形やぬいぐるみを飾るのをやめた

棚の上にものを飾るのをやめたら、サッと掃除ができてラクになりました。(矢野さん)



## 雑巾をやめた

雑巾は洗濯が面倒なのとしっかり洗わないと不衛生にもなるので、古くなったタオルや服をカットして使い、終わったらゴミ箱へポイ。ものを最後まで使い切れて気持ちも良いですよ。(ズボ連)



# 賢くやめて暮らしをラクに!! “やめ家事”アイデア

# 23

家事の中には、「習慣だから」と行っていることが多いもの。やめてみて別の方法を試したら、意外と負担が減るものがあるかもしれません。掃除、洗濯、調理などのジャンル別に「やめてみたら良かったこと」を家事のプロに伺いました。みなさまの暮らしに合う方法を取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 教えてくれる家事のプロ



あさくら 浅倉ユキさん

「家族のために頑張るすぎない、家族も自分もHAPPY!」をモットーとし、3500人以上が会員登録する「全日本ズボラ主婦連盟(以下、ズボ連)」代表。料理研究家。今回は、同連盟の会員さまに行ったアンケートの中から「やめ家事」を紹介してくださいました。



あさの きくのさん

家事アドバイザー、節約アドバイザー。家事の効率化や家庭での省エネを中心にテレビや雑誌、講演などで活動。時短家事や100円グッズ、便利グッズにも精通しそれらの企画にも携わる。



とじい けいこさん

暮らしのアドバイザー。住まいの片付けや収納のほか、料理や掃除など家事全般をラクに楽しく行える方法を伝える「暮らしはラクに楽しく!」を主宰。

## “やめ家事”のコツ

### ● “ねばならない”をやめてみる

「洗濯ものは全部畳む」「おかずはいつか作る」「掃除は毎日きちんとする」など自分で決めている家事のルールが負担になっていませんか。“全部”“きちんと”など負担になっている部分をやめてみてはいかがでしょうか。



### ● 家族と分担する

“自分ひとりでやる”をやめてみませんか。自分がいなくても家族が家事を回せるように、家事の経験が少ないお子さまやご家族にも、できることから分担してみましょう。



### ● 便利家電を味方につける

食器洗いがおっくうなら食洗機に、掃除が苦手なら掃除ロボットになど、苦手な家事は便利な家電に頼るのもオススメ。時間や労力を削減できストレスからも解放されます。



暮らしの  
お役立ち情報を  
**暮らすプラス  
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！

暮らすプラスメンバーズ 検索  
<https://www.class-plus.jp/club/>

簡単！  
数分で登録完了！



**「一汁三菜」を毎日作るのをやめた**

おかずを何種類も作らない日を設けています。主菜をひとつだけ作り、ほかは納豆や豆腐など調理が不要なものを添えて。“毎日献立を考える”という負担が減ってラクになりました。(土井さん)

**加熱調理する  
野菜を生で買う  
のをやめた**

インゲンやホウレン草など、茹でたり炒めたりする野菜は生で買うのをやめて、下処理がされている冷凍のものを買うようにしています。(ズボ連)



**カボチャを丸  
ごと1個買う  
のをやめた**

皮の硬いかぼちゃは重いし、切るのもひと苦労。食べ切るのも大変なので、丸ごと1個買うのをやめて、切ってあるものを買うようにしています。(矢野さん)

**お茶碗を  
やめた**

お茶碗は食洗機の中でかさばるし、高台にたまった水を拭き取るのも面倒なので、ごはんはお茶碗ではなく平皿に盛っています。(ズボ連)

**調理のたびに  
野菜を  
洗って切る  
のをやめた**

調理するたびにまな板と包丁を出し、野菜を洗って切るのが面倒なので、まとめて洗って切り、冷蔵庫や冷凍庫で保存しています。(ズボ連)  
※洗い残した菌は繁殖する可能性があるため、長期保存・生食の際はご注意ください。



**料理ごとの盛りつけ  
をやめた**

料理ごとに皿に盛りつけていたのをやめ、仕切りのあるプレートを使っています。洗いものもしまうのもラクになりました。(矢野さん)



**麺を鍋で茹でるのをやめた**

麺は大きな鍋にたっぷりのお湯で茹でたほうがおいしいといいますが、日常的に食べるくらいなら、フライパンで茹でるようにしています。少量の湯で茹でられるし吹きこぼれる心配もほとんどありません。(矢野さん)



**家族のために“私がやる”をやめた**

家族に、できる家事から自分でやるように促すと、家事に不慣れな家族もできるようになります。すべての家事を“私がやる”のではなく、家族みんなが家事を行えるようになると、自分の時間や気持ちに余裕ができますよ。(浅倉さん)

**朝はひとりで起きるをルールに**

子どもを起こすのをやめ、あえて1～2回遅刻ギリギリまで放っておいたら自分で起きられるようになりました。(ズボ連)

**決まった時間に出せない  
洗いものは自分で洗うをルールに**

子どもの弁当箱や水筒は、決まった時間までに出てこなければ自分で洗うルールにしました。「弁当箱を出して」というストレスもなくなり、子どもも食器洗いに慣れてきたようです。(ズボ連)



**自分の洗濯物は  
自分で畳むをルールに**

洗濯機の近くに各自の洗濯物を入れるネットを備えておき、ネットで洗濯後はネット別(家族別)に干します。“取り込んで畳むのは各自で”が、わが家のルールです。(土井さん)

**調理編**

**なんでも包丁や  
まな板を使うのをやめた**



手でちぎれるものは手を使っています。キャベツなどの葉ものやピーマンはちぎって炒める、豆腐や油揚げも手でちぎってみそ汁に入れています。洗いものストレスが軽減されました。(ズボ連)

**買いものに行くのをやめた**

スーパーに行くのをやめて生協やネットスーパーを使っています。移動時間はもちろんスーパーで食料品を探す時間も省かれ、重たい買いもの袋を持つつらさからも解放されました。(ズボ連)



# 楽しく簡単に♪ ほどよく家事を回して 快適ライフ

忙しい毎日の中、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。

## シロップも活用できる！ レモンのハチミツ漬け

レモンをスライスしてハチミツをたっぷりかけ、冷蔵庫に常備しています。年中スーパーで見かけるレモンですが、国産レモンの旬は冬。ようやく収穫が始まった今の時期のレモンはまだ青くて、黄色いものよりもフレッシュで強い酸味を感じます。スライスしているとキッチンいっぱいに爽やかな香りが広がって、いい気分になりますよ。シロップはヨーグルトにかけたり、炭酸水で割って飲んだり。これからの季節はお湯割りにしてもおいしいです。



ハチミツ漬けたスライスは水筒に数枚入れて白湯を注ぎ、いつも持ち歩いています。レモングラスが手に入ったときは、それも数本いっしょに。



大掃除の時期は寒くて乾きも悪いので、カーテンは今の季節に洗濯を。カーテンを外したタイミングで窓の内側やレールなどを拭いておくと、大掃除のときに手間が省けます。

家事を楽しむ  
小さな  
アイデア

連載第8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/>

## カーテンは冬の前に 洗うのがオススメ！

先日、家中のカーテンの洗濯を終えました。爽やかなお天気の日に洗い、濡れたままレールに掛けておけば、重みでシワになりにくくキレイに乾かすことができます。以前は夏に洗っていたのですが、ここ数年は洗濯をする気力も失せるほどの酷暑。このため最近では少し暑さが和らぐのを待って洗うようにしています。秋の乾燥した空気のおかげでカラリと乾きやすく、キレイになったカーテンからやさしく差し込む光が気持ち良いです。

※厚手のカーテンや、カーテンレールがグラついている場合などは重みで落下する可能性があるのやめましょう。

## 干すのをやめた

乾燥機能つきの洗濯機にお任せしています。労力はもちろん、天気を気にするストレスから解放されました。(ズボ連)



## そのほか

## スプレー缶をやめた

私が住んでいるエリアではスプレー缶は穴をあけてから捨てなければならない、それが面倒なので買うのをやめました。殺虫剤はミストタイプのもの、靴に塗るオイルスプレーはクリームタイプにしています。(矢野さん)

## 郵便物をリビングで 開封するのをやめた



玄関に紙資源箱を作って、必要な郵便物かどうかはそこで仕分けして処理。レターポケットに入れたまま放置といった状況がなくなりました。(矢野さん)

## ペットボトルの飲みもの を買うのをやめた

外出先で買ったけれど、飲み残して持って帰ってきたペットボトルの飲料。捨てる時にプラスチックフィルムとキャップを分別したり、ごみの収集日を気にしたりするのが面倒で、外出時は水筒を持ち歩いています。帰ったら水筒をさっと洗うだけ。“分別の負担”が軽減されました。(矢野さん)



# 洗濯編

## 畳むのをやめた

靴下や下着類など多少のしわがあっても気にならないものは畳まずカゴ収納にしています。(矢野さん)

下着、靴下、ハンカチ以外はほとんどハンガーで干し、畳まずにそのままハンガー収納。(ズボ連)



## 靴下のペアを探す のをやめた



同じ靴下を買うようにしたら、ペアを探す手間が省けてラクに。片方に穴があいてもペアで捨てる必要がなくなりました。(矢野さん)

## アイロンがけをやめた

家族のアイロンがけをやめました。アイロン台とアイロンを定位置に置いて、必要があれば各自がそこでアイロンがけ。高校生の息子も自分で制服のアイロンがけをしています。(ズボ連)

夫のワイシャツなどはアイロンをかけていますが、自分の洋服はアイロンがけが不要な綿などの服しか買いません。(矢野さん)



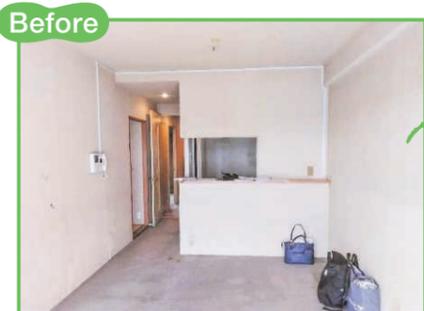
## バスタオルをやめた

スポーツタオルにして洗濯の総量を削減。畳むのもラクで、収納場所も少なく済みますね。(矢野さん)

## 兵庫県 / 3LDKのマンション

- 面積：約64㎡ ● 築年数：33年（取材時）
- 費用：約550万円 ● 工事内容：フルリフォーム

# 暗く狭い印象の3LDKを 明るく広々とした 2LDKにリフォーム



壁で囲われたL型のキッチンを、スペースにロスのない型に変更。リビングと一体にしてオープンな空間に。



Before



After



After

暗く狭く感じられた和室は、床材やクロスを変更して明るい洋室に。押し入れはクローゼットに変更しています。



After



### 【リフォーム内容】

- ◆ 和室の1室をリビングと一体にし、キッチンの壁を取り払って広いLDKに
- ◆ 洗面室が広く感じられるよう大きな鏡を設置
- ◆ 部屋を広く使えるようドアを引き戸に変更

2つ並んでいた和室のうち、1室はリビングと一体化。ピクチャーレールを設置しており、絵画や写真などを飾ることができます。もう1室も洋室にリフォーム。



Before

和室やキッチンがそれぞれ壁で仕切られ暗く狭い印象だった築33年のマンション。和室の1室をリビングと一体化し、明るく広々とした2LDKに。洋室のドアは引き戸に変更したり、洗面室は大きな鏡を設置したりするなど広く使う工夫を随所に施したリフォームです。

各部屋が壁で仕切られ、それぞれが狭く暗く感じられた3LDKのマンション。バルコニー側にあった和室とキッチンの壁は取り払い、開けたリビングに変更しました。部屋の色味は明るいオーク調の床材や白をベースとしたクロスでも使用できます。

かつては洗面台が大きく張り出し、ドラム式の大きな洗濯機が入らないくらいスペースにはほとんど余裕がなかった洗面室は、奥行きを浅い造作カウンターと洗面ボウルを組み合わせたスリムな洗面台を作り、一面に大きな鏡を取りつけて圧迫感を排除しています。

廊下はガラス入りドアにして抜け感を出すなど、随所に広々と暮らす工夫が施されたリフォームです。

とめ、広々とした印象に。アクセントにブルーグレーのクロスを入れることでコントラストを利かせ、明るい部屋にメリハリをつけています。

和室だったもう1室も洋室に変更。こちらは引き戸にし、戸を開けておけばリビングの一部としても活用可能。戸を開ければゲストルームなどとしても使用できます。

### 壁を取り払うなど 広々と暮らす工夫

フルリフォームはもちろん、部分リフォームも可能です！

## ライフステージなどに合わせて変更！ 1部屋だけリフォーム

「和室をテレワーク用に洋室に変更したい」「大容量の収納部屋を作りたい」などの理由で、1部屋だけリフォームする方も多くいらっしゃいます。こうしたリフォームで注意しておきたいのが、どのようにリフォームをするかしっかり決めておくこと。「床とクロスの張替えだけ行ったら

天井の古いクロスの汚れが気になる……」「新旧の境目が意外と目立つ……」など、仕上がりがイメージと違うことがあります。施工前には、仕上がりがイメージを具体的にどの程度工事を行うか、リフォーム会社とよく打ち合わせしておくことが大切です。

（1部屋だけリフォーム） ● 費用帯：一般的に約30万円～100万円 ● 所要期間：約1週間

※上記は一般的によくある費用帯の目安です。工事内容によりこの限りではありません。

Before



大和ライフネクスト  
「暮らすプラス」  
リフォーム担当  
うんりん いん  
雲林院

和室だった部屋を洋室に。押し入れはウォークインクローゼットと物入れにリフォーム。



After

※こちらは本ページのリフォームとは別の事例写真です。



Before

玄関はタイルやクロスを変更。背の高い収納を取り入れて、高さがあるものも入れられます。廊下のドアはガラス入りすることでバルコニーまで視界が届き、開放的な印象に。

狭く感じられた洗面室は、スリムな洗面台と大きな鏡により広々とした印象に。カウンターの下や背面には棚を設け、収納力もアップしました。



Before



After

造作したカウンター式の洗面台。右側の壁には棚を作りつけて、歯ブラシや綿棒など、隠しておきたいものを収納できます。

Before



カウンターキッチンは壁を取り払い、壁づけのシステムキッチンに変更し広く使えるようになりました。

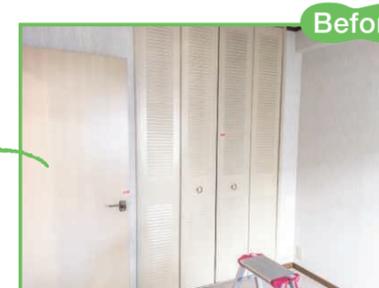


After

玄関右横の洋室も床材やクロスを変えてリフォーム。開き戸は引き戸に変更しています。開き戸は開閉の可動域がデッドスペースになりますが、引き戸なら戸の近くに家具が置けるなど広く使うことが可能に。



After



Before

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。



フルリフォームは  
もちろん、  
部分リフォームも  
可能です！

## 開閉によるデッドスペースが小さくなる！ 開き戸を引き戸に変更

「開き戸を引き戸に変更したい」というご要望を多くいただきます。引き戸のメリットは、開き戸では発生していた開閉時のデッドスペースが小さくなる、車椅子に乗ったままでも開閉や入室がしやすい、開け放しておけるので開放感が出やすいなどがあります。引き戸には、上枠にレールを取り

つけて戸を吊るすように設置する「上吊り式」と下枠にレールを取りつける「戸車式」がありますが、開閉が比較的軽くバリアフリーも可能で掃除もしやすい「上吊り式」がオススメです。交換にあたっては、一般的に周囲のクロスの張替えやスイッチの位置の変更など付随工事が発生します。

〈ドアを引き戸に交換〉※付随工事を含む

●費用帯：一般的に1カ所あたり約10万円～30万円 ●所要期間：一般的に約2日～4日  
※上記は一般的によくある費用帯の目安です。工事内容によりこの限りではありません。

Before



戸を開けているとクローゼットの開閉が困難だった以前の部屋。引き戸にすることでデッドスペースがなくなりました。クローゼットも扉の位置などを変更しウォークスルークローゼットを新設。



After

※こちらは本ページのリフォームとは別の事例写真です。

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

ご案内No CPK08 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。

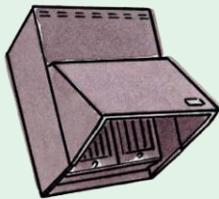
## レンジフード

修理・交換の目安 / 10～15年

**【主な修理・交換のサイン】**

- ・大きな音がする
- ・吸い込みが悪い
- ・スイッチが効きづらい
- ・汚れが落ちにくい など

**【交換時の予算の目安】**  
約15万円



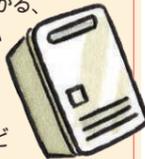
## 給湯器・熱源機

修理・交換の目安 / 10年以降

**【主な修理・交換のサイン】**

- ・お湯になるのに時間がかかる、お湯の温度が安定しない
- ・本体から異音がある
- ・本体からの水漏れがある
- ・床暖房が効きづらい など

**【交換時の予算の目安】** 約15～40万円



## クロス(壁&天井)

交換の目安 / 15～20年

**【主な修理・交換のサイン】**

- ・全体的にくすみや変色がある
- ・クロスが剥がれてくる など

**POINT**

クロスは部屋全体の印象を左右します。クロスのくすみは全体的に起こるため気づきにくいですが、張り替えると部屋が明るい印象になります。

**【交換時の予算の目安】**  
約15万円 ※6畳の場合



## ガスコンロ

修理・交換の目安 / 10～15年

**【主な修理・交換のサイン】**

- ・点火しない、点火しにくい
- ・汚れが落ちにくい など

**POINT**

ガスコンロが点火しない、しにくいときは、バーナー回りの汚れや水濡れのほか、電池切れが原因のこともあるので、まずは確認してみましよう。

**【交換時の予算の目安】**  
約15万円



## フローリング

交換の目安 / 20年前後

**【主な修理・交換のサイン】**

- ・キズ、汚れが目立つ など

**POINT**

小さなキズができた場合は、リペア剤などで補修をしておけば後々の広がりを防げる場合があります。

**【交換時の予算の目安】**  
約50万円 ※15畳の場合



## トイレ/温水洗浄便座

修理・交換の目安 / 10年以降

**【主な修理・交換のサイン】**

- ・水漏れがある
- ・水が止まらない
- ・温水洗浄便座の機能が使えない など

**POINT**

温水洗浄便座一体型のトイレは、故障した場合、トイレまるごとの交換が必要になります。

**【交換時の予算の目安】**  
約25万円



# 突然の“困った”に慌てない! お部屋の設備の 寿命を知っておこう

住宅設備は、使用状況や環境によっても違いますが、使用年数が経てば経つほど劣化し、不具合や故障が起きやすくなります。突然のことに慌てないよう、代表的な設備機器の修理・交換のサインを知って、“そろそろ”の心づもりや経済的な準備にお役立てください。

修理で対応できる場合もあります。不具合を感じたら、まずは気軽に相談してみましよう!

## 水栓

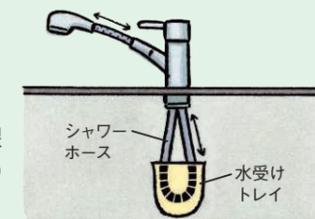
修理・交換の目安 / 10年前後

### キッチン・洗面化粧台

**【主な修理・交換のサイン】**

- ・キャビネットを開けて、水受けに水がたまっている、または水の跡がある(吐水口、蛇口の根元などから水漏れしている場合がありますので、定期的に確認を行いましよう)

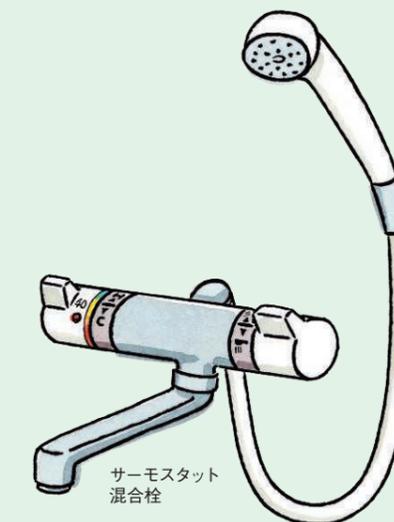
- ・水栓にグラつきがある(主にキッチンの水栓に多いです。キッチンの水栓は、高さがあり、シンク内の掃除の際などに左右に動かすことも多いので、負荷によりグラつきが生じやすいです) など



### 浴室

**【主な修理・交換のサイン】**

- ・シャワーヘッドとホースのつなぎ目から水がポタポタしている(シャワーヘッドからの水漏れが考えられます)
- ・シャワーとカランの切り替えがうまくできない(切り替えレバーの不具合が考えられます)
- ・熱いお湯が出てこない、お湯の温度が安定しない(給湯器の異常でない場合は、サーモスタット混合栓の温度調節ハンドルの不具合の可能性ががあります) など



**【交換時の予算の目安】** 約5万円

**サインを見逃さず 早めの対応を**  
どんな設備もいずれば劣化し、不具合が出たタイミングなどで修理や交換を検討することになるでしょう。どの位の期間使用できるかは使い方や使う頻度、日々のメンテナンス

などによっても異なりますので、一概に何年とはいえません。が、本記事でご案内する修理・交換の目安の時期がきたら、検討が必要だと認識しておきましょう。  
不具合の状態により、修理で済む場合と交換が必須となる場合があります。自身で判

断せず、まずは設備のプロに相談してみましよう。交換する際は、工期や手配などに日数がかかることもありますので、余裕をもって検討するのがオススメです。また不具合がなくても、交換の目安の時期がきたら思い切って新しくするということも良いでしょう。

### ユニットバス

築10年以上経過し、快適性や清潔感を求めて交換される方が多いです。

**【交換時の予算の目安】**  
約100万円～



### システムキッチン

築20年以上経過し、不具合の頻出や、汚れの蓄積が気になって交換される方が多いです。

**【交換時の予算の目安】**  
約100～150万円

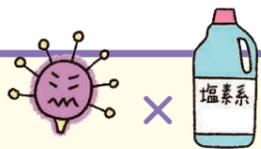


### ユニットバス システムキッチン

## まるごとの交換も可能です!

水栓をはじめ、複数の設備機器の集合体である、キッチン、ユニットバスは、不具合が生じたら設備ごとに修理や交換などを行うことも可能です。一方で、「全体的にガラッとイメージを変えたい」「複数の不具合が出ているので、まるごと交換したい」という場合は、全体の交換をお勧めします。





# 水回りや湿気の多いところに発生カビ汚れ

カビの原因菌は、①20～30度の温度、②70%以上の湿度、③栄養(人のアカや石けんカスなど)の3つの条件がそろえば黒カビになります。また、浴室の床にピンクのヌルヌルしたヌメリが発生することがあります。これはカビではなく細菌で、皮脂などを栄養にして繁殖しますが、黒カビの原因となることもあります。

●予防法  
ピンクのヌメリが発生した時点でこまめに除去しましょう。

## Case 1 浴室扉のゴムパッキン

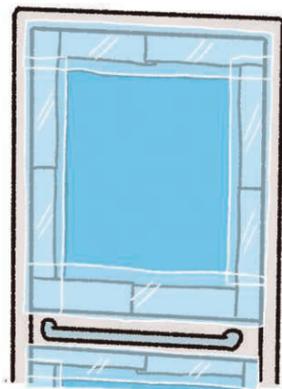
準備するもの：塩素系洗剤、キッチンペーパー、食品用ラップ

1 短冊状に切ったキッチンペーパーを塩素系洗剤の原液に浸してから、ゴムパッキンの黒カビに貼りつけます。その上から空気に触れないよう、ラップでしっかり覆います。

**CHECK!**  
塩素系洗剤の成分は揮発しやすいので、ラップで覆うのがポイントです。



2 6時間ほどおいてからラップとキッチンペーパーを外します。1回で落ちなければ、2回行います。その後、水でよく洗い流しましょう。



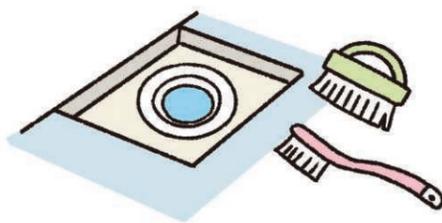
## Case 2 排水口 (浴室、キッチンシンクなど) 準備するもの：塩素系洗剤、ブラシ

1 排水口に引っかかっているゴミや髪の毛を取り除きます。排水口のパーツを取り、塩素系洗剤の表示に従い、バケツに洗浄液を作り30分ほど浸け置きします。排水口には、塩素系洗剤を振りかけておきます。

**CHECK!**  
塩素系洗剤の成分は、日に当たると効果が弱まるので、バケツは日陰に置くか、蓋をしておきます。



2 浸け置き後、排水口、パーツともに汚れが残っているところはブラシで汚れを取り除き、水で洗い流します。



## Case 3 便器の黒ズミ

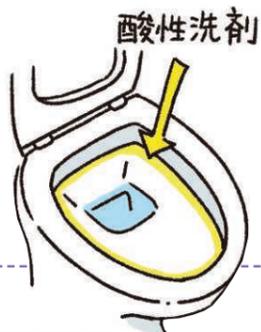
準備するもの：塩素系洗剤

黒い輪ズミには塩素系洗剤を振りかけて、2～3分ほどおいてから水で流します。



黄ばみや尿石は性質が別!

便器の尿石汚れは、便器のフチ裏に、酸性洗剤を振りかけて2～3分ほどおいてから水で流します。



**CHECK!**  
塩素系洗剤と酸性洗剤は混ぜると危険なため、日にちを分けて行いましょう。

必ず別々の日に行うこと

# 汚れの種類を知って汚れに合った洗剤で“中和”させて落とす!

※例外もあります。



油	カビ	水アカ
<ul style="list-style-type: none"> <li>●キッチンの換気扇</li> <li>●ガスコンロ</li> <li>●冷蔵庫のベトベト など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●浴室の黒カビ</li> <li>●排水口の黒カビやヌメリ</li> <li>●便器の黒ズミ など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●シンクや洗面台の白い汚れ</li> <li>●鏡のウロコ汚れ</li> <li>●便器の黄ばみや尿石 など</li> </ul>
<p>基本の洗剤はコレ! <b>アルカリ性洗剤</b></p> <p>pH11以下だと弱アルカリ性、それより大きいとアルカリ性と区別され、数字が大きいほど洗浄力が強いものになります。</p>	<p>基本の洗剤はコレ! <b>塩素系洗剤</b></p> <p>塩素はカビの細胞や色素を分解する作用があり、カビの再発防止を助ける働きも。</p>	<p>基本の洗剤はコレ! <b>酸性洗剤</b></p> <p>酸性の性質の強さはpHという数値で表されます。数値が0に近いほど酸性が強い＝洗浄力が強いものになります。</p>

※本記事にて清掃方法をご紹介しますが、使用する洗剤や掃除道具、対象設備等の説明書も必ずご確認ください。  
※洗剤によっては、成分が強いものもありますので、目立たない箇所を試してからお使いください。  
※設備の使用状況、日々の掃除の頻度や程度によっても汚れ方は違い、それにより落ち方も違います。  
様子を見ながら掃除を行ってください。※本記事の掃除法で汚れを完全に落とすきれいな場合もあります。

化学実験をしていると  
思えば掃除も楽しい!  
ガンコ汚れに立ち向かうには、まずは重い腰を上げることに!そして、汚れの性質を理  
解し、汚れに合った洗剤を選  
んで掃除することが大切です。  
洗剤は、基本的には汚れの性  
質を“中和”するものを選ぶ  
ことがポイント。例えば、酸  
性の汚れにはアルカリ性の洗  
剤を、アルカリ性の汚れには  
酸性の洗剤を使い中和させて  
落とすという事です。また、  
油汚れはお湯につけて汚れを  
浮かせてから落としましょう。  
熱湯でなくても、40度ぐらい  
のお湯でも効果があります。

「使用状況や日々の掃除の程  
度にもよりますが、汚れの性  
質を理解して適した洗剤を使  
えば、汚れは落としやすくな  
ります。一度汚れを取ってしま  
えば、日々の掃除がガンとラク  
になりますよ」

「再び汚れをためないためにも、  
汚れを発見したらすぐに取る  
習慣をつけて、気持ちのいい住  
まいを整えていきましょう!」

洗剤を使う際は、  
ゴム手袋を着用して  
行いましょう。

# 大掃除前の今こそ! ガンコ汚れを取り除く

家  
の  
汚  
れ  
も  
洋  
服  
の  
食  
べ  
こ  
ぼ  
し  
汚  
れ  
と  
同  
じ  
で  
す。  
す  
ぐ  
落  
と  
せ  
ば  
キ  
レ  
イ  
に  
落  
ち  
た  
の  
に  
、  
後  
回  
し  
に  
し  
て  
、  
し  
つ  
こ  
い  
汚  
れ  
と  
な  
り  
、  
落  
と  
す  
の  
が  
大  
変  
に  
……  
。そ  
し  
て  
ま  
た  
先  
延  
ば  
し  
の  
繰  
り  
返  
し  
。そ  
ん  
な  
負  
の  
ス  
パ  
イ  
ラ  
ル  
を  
今  
こ  
そ  
断  
ち  
切  
る  
べ  
く  
、  
ガ  
ン  
コ  
汚  
れ  
と  
向  
き  
合  
い  
ま  
し  
よ  
う!

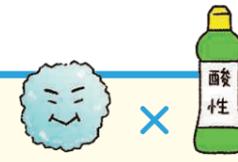
教えてくれたのは  
お掃除職人  
きよきよさん  
ハウスクリーニング、ビル  
や商業施設の清掃など、  
さまざまな場所でのお  
掃除の仕事約35年続  
けてきたお掃除のプロ。  
2016年にYouTubeチャ  
ンネルを開設。登録者  
数は約26万人。一般の  
人にもわかりやすいお  
掃除動画が人気。



# お湯で汚れを浮かせて落とす 油汚れ

油汚れは、掃除をさぼると汚れが固まってキレイにするのもひと苦労です。油汚れにはお湯を使うと、汚れがゆるみ、落ちやすくなります。キッチンの換気扇や五徳などについていたガンコな油汚れは40～60度ぐらいの洗浄液を作り、パーツを数時間浸け置きしてから洗います。壁や冷蔵庫などにはねた油や汁ものなどのシミもアルカリ性洗剤で対応できます。

●**予防法**  
キッチンを使った後はすぐに拭き取る習慣をつけましょう。



# 水が原因のもの、 便器の黄ばみなども 水アカ汚れ

水道の蛇口やキッチンのシンク、鏡の汚れの多くは、アルカリ性の汚れ。水道水の中にはマグネシウムやカルシウムなどのミネラルが含まれているため、水分が蒸発するとミネラルが白いかたまりになって付着します。これを放置しておくとガンコ汚れに。また、トイレの黄ばみも水アカ汚れの一種。尿の水分が抜け、カルシウムが固まった尿石が原因です(前ページ参照)。

●**予防法**  
こまめに水滴を拭くこと。特に鏡はスクイージーなどで水滴をぬぐっておきましょう。

## Case 1 換気扇 (シロッコファン)

準備するもの：浸け置き用・粉末タイプのアルカリ性洗剤  
または重曹、中性洗剤(食器用洗剤)、ブラシ

1 ファンが浸かる程度のバケツまたはシンクに40～60度ぐらいのお湯をはります。洗剤の表示に従い洗浄液を作り、そこに中性洗剤を数滴加え、洗剤の浸け置き時間の目安の表示に従い浸け置きします。

**[CHECK!]**  
浸け置きしている間に、レンジフード周辺の拭き掃除を行いましょう。

2 残った汚れは、ブラシなどで洗います。その後、水で流し、乾かします。

**[CHECK!]**  
掃除後は、グラスファイバー製のフィルターや不織布フィルターを使うと汚れにくくなります。



## Case 2 五徳のコゲ付き

準備するもの：浸け置き用・粉末タイプのアルカリ性洗剤  
または重曹、中性洗剤(食器用洗剤)、ブラシ、ウエス

1 40～60度ぐらいのお湯をバケツに用意し、洗剤の表示に従い洗浄液を作ります。そこに中性洗剤を数滴加え、洗剤の浸け置き時間の目安の表示に従い浸け置きします。

2 一度で汚れが落ちない場合は、ブラシなどで落とすか、再び新しく洗浄液を作って浸け置きするのを繰り返します。キレイになったら、水で洗い流してウエスで拭き取ります。

**[CHECK!]**  
鍋やフライパンなどのコゲ付きも同じ要領で対応できます。



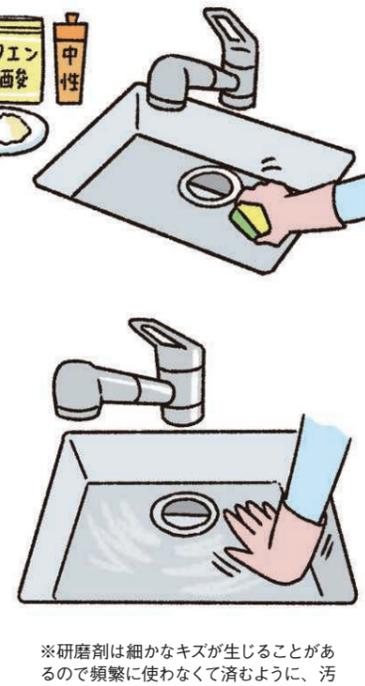
## Case 1 ステンレスシンク・ 蛇口(水栓)類

準備するもの：中性洗剤(食器用洗剤)、  
クエン酸(酸性洗剤)、研磨剤、スポンジ、ウエス

1 まず、シンク内の油汚れを落とします。スポンジに中性洗剤をつけ、シンク全体を洗います。次にクエン酸をスポンジにつけ、全体を洗い、よく流します。

2 研磨剤を2～3滴たらして、ゴム手袋でやさしくなでるように仕上げ磨きをし、ウエスで拭き取ります。ステンレスの蛇口類も同じ要領でキレイになります。

**[CHECK!]**  
1カ所を集中的に磨くと素材にキズがつく恐れがありますので、手で全体をなでるように様子を見ながら行ってください。



※研磨剤は細かなキズが生じることがあるので頻繁に使わずに済むように、汚れをためないことを心がけましょう。

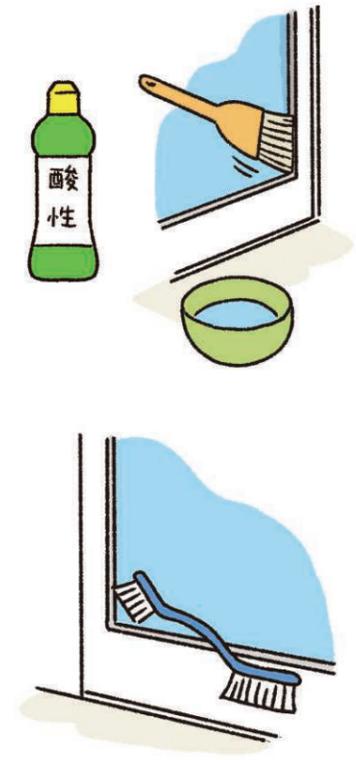
## Case 2 浴室扉(主に外側下部)

準備するもの：酸性洗剤、ハケ、ブラシ、ウエス

1 扉のゴムパッキンについた白っぽいカリカリした汚れは、酸性洗剤をハケで塗布して5分放置。再び塗布し、5分放置します。ただし扉の素材により変色の恐れがあるので、様子を見ながら時間を短く調整してください。

**[CHECK!]**  
放置している間に、扉の内側の皮脂汚れや石けんカスなどの汚れを掃除しましょう。

2 ①の汚れをブラシでこすり落とし、水で流すか、水で濡らしたウエスでよく拭いてください。



掃除の  
プロが  
ピカピカ  
に!

# がんばっても落ちないガンコな汚れは プロにお任せ!

忙しくて時間がない、自分でやるのはおっくう、汚れがひどい……、そんなときはプロに任せましょう! しつこい油汚れや水回り、キッチンやバスルームがピカピカに。お得なキャンペーン中に、ぜひお試しください!

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

受付時間 9:00～18:00 (土日祝・年末年始を除く)

通話無料 0120-09-2417

ご案内No CPK08

https://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。



※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。

## きよきよさんがよくある質問にお答えします!

Q1 ガンコ汚れはナチュラル系の洗剤でキレイになりますか?

A クエン酸や重曹など、ナチュラル系の洗剤は、ガンコ汚れを落とすのにはあまり向いていないかもしれません。ただ手肌にはやさしいので、普段の掃除の際に使用するのが良いと思います。

Q2 酸性やアルカリ性など、判断がつかない汚れはどうしたらいいですか?

A ほとんどの汚れはアルカリ性洗剤で落ちると思いますが、設備の素材を傷めないためにも、まずは中性洗剤(食器用洗剤)を使って落としてみるのがオススメです。

# “やめ家事”はここにもありました / クリーニング店に持って 行くのをやめました!

衣替えのシーズン。クローゼットの整理をしていたら、  
クリーニングに出したい衣類がたくさん! そんなときは……?



※保管を希望するものとしらないものがある場合は、バックを分けてお申し込みください(保管のご希望は衣類単位ではなく、バック単位でのご指定となります)。

## 暮らしもスペースも“スリム”に! 保管付 宅配クリーニングが便利です。

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 CPK08

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。

## “賃貸に出す”場合の費用

賃貸に出す前にかかる費用例

- ハウスクリーニング費
- リフォーム費
- 修繕費

参考/お部屋の面積などによりですが、弊社でハウスクリーニングとリフォーム、設備交換等をご依頼いただく際にかかる費用は10万~30万円程度となることが多いです。ただし、費用は室内の状態などにより異なります。



賃貸に出してからかかる費用例

- 管理手数料
- マンションの管理費・修繕積立金
- 固定資産税
- ……など



# マンションを 貸し出したけれど 費用ってかかるの?

+家賃収入 -費用は?



賃貸に出してからも  
支払い続ける費用がある

急な転勤や相続などで今住んでいるマンションを賃貸に出す場合、家賃収入が入る一方で、支払いが必要なものもあります。

たとえば室内や設備の状況によっては、賃貸に出す前にハウスクリーニングやリフォーム、修繕などの費用が必要になります。また賃貸管理会社

に管理を委託する場合には、契約時の手数料や月々の管理手数料がかかります。そのほか、賃貸に出してからも居住していたときと同様にマンションの管理費や修繕積立金、固定資産税などは引き続き支払わなければなりません。

注意したいのは賃貸契約が成立し賃借人が住んでいる場合、給湯器が壊れる、水栓から水漏れが発生するなどの不具合が生じたら、修繕費は貸主が負担しなければなりません。貸主本人は部屋に住んでおらず設備などの状態を把握できていないため、あらかじめ修繕費という突発的な出費に対応できるようにしておくことが大切です。

### マンションTOPICS

#### 市場価格の向上も期待できる!? マンション管理計画 認定制度スタート!

高経年マンションが急増し、建物の老朽化や管理組合運営の担い手不足が懸念される中、今年4月「マンション管理計画認定制度」が創設されました。これはマンションの管理計画が一定の基準を満たす場合、地方公共団体から認定を受けられる制度です。認定されるとフラット35やマンション共用部分のリフォーム融資の金利引き下げなどの優遇措置が受けられます。また購入希望者がマンションの管理状況を把握しやすくなり、適正に管理されたマンションとして市場で評価されたりするなどのメリットが期待できます。

「暮らすプラス」  
住み替え相談窓口  
担当: たくち



お気軽に  
ご相談  
ください

## マンションの貸し出し・売却のお手伝いをしています!

貸し出しや売却をお考えの場合は、弊社にご相談ください。弊社内の専門部署である「資産管理サポート課」の経験豊かなスタッフがトータルでサポートします。

暮らすプラス  
CLASS PLUS

### 売却・賃貸のお問い合わせ

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)

通話無料 0120-90-1015

www.class-plus.jp

暮らすプラス 検索



ご案内No CPK08



LET'S TRY! お肉の下味冷凍

豚こま切れ肉の焼き肉のタレ漬け

おいしく  
食べられる目安  
冷凍保存で  
2カ月



材料 (作りやすい分量)  
・豚こま切れ肉……200g  
・焼き肉のタレ……大さじ3

作り方

- ① 保存袋に豚肉と焼き肉のタレを入れ、手でもんでなじませる。
- ② 空気を抜きながら平らにしてジッパーを閉じ、冷凍する。

アレンジレシピ! 豚こま切れ肉の野菜炒め

材料 (2人分)

- ・豚こま切れ肉の焼き肉のタレ漬け(冷凍) ……1袋
- ・玉ねぎ……1/2個
- ・ピーマン……2個

作り方

- ① 豚こま切れ肉の焼き肉のタレ漬けは冷蔵庫に移して解凍する。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし形、ピーマンはヘタとタネを取って縦1cm幅に切る。
- ③ フライパンに①と②を入れ中火で熱し、蓋をして3~4分ほど蒸し焼きにしてから炒め合わせる。
- ④ 全体に火が通ったら器に盛る。



- \* 豚こま切れ肉の炊き込みごはん
- \* 豚こま切れ肉の卵とじ
- \* 豚こま切れ肉の焼き肉サラダ

こんな料理にも!



- \* 鶏むね肉と彩り野菜のガーリックマヨ炒め
- \* 鶏むね肉のマヨフライ
- \* 鶏むね肉の鶏ハム

こんな料理にも!

鶏むね肉のガーリックマヨ漬け

おいしく  
食べられる目安  
冷凍保存で  
2カ月



材料 (作りやすい分量)

- ・鶏むね肉(皮なし) ……1枚(250g)
- ・マヨネーズ……大さじ1
- ・醤油……大さじ1
- ・酒……大さじ1
- ・おろしにんにく(チューブ) ……2~3cm

作り方

- ① 鶏むね肉は繊維に沿ってそぎ切りにする。
- ② 保存袋に①とAを入れ、手でもんでなじませる。
- ③ 空気を抜きながら平らにしてジッパーを閉じ、冷凍する。

アレンジレシピ! 鶏むね肉のからあげ

材料 (2人分)

- ・鶏むね肉のガーリックマヨ漬け(冷凍) ……1袋
- ・片栗粉……適量
- ・レタス・トマト(乱切り) ……各適量

作り方

- ① 鶏むね肉のガーリックマヨ漬けは冷蔵庫に移して解凍する。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170度の油で3分ほど揚げる。
- ③ 器に盛り、レタスとトマトを添える。

下味冷凍 4つのメリット

- メリット 1 乾燥や酸化を防ぎやすくなる**  
調味液でコーティングして冷凍するので空気に触れづらく、乾燥や酸化を防ぎやすくなります。
- メリット 2 食感が柔らかくなる**  
冷凍することで食材の水分が氷結晶となり組織を破壊するので、食感が柔らかくなります。「豚こま切れ肉や鶏むね肉など硬いお肉ほど柔らかく仕上がりますよ」と島本さん。
- メリット 3 調味液がしっかり染み込む**  
食材にしっかりと味がつくので、おいしいうえに調理がラク! 調味料の使いすぎを防ぐこともできます。
- メリット 4 時短調理が可能!**  
下ごしらえ済みだから、揚げたりほかの食材と炒めたりするだけで簡単に素早くおいしい一品が完成します。



保存は冷凍用のジッパーつき保存袋で

冷凍保存のやり方

- ① 食材を切り、ジッパーつき保存袋に入れる
- ② 調味料を混ぜてから加え、よくもむ
- ③ 食材を平らにし、空気を抜いてジッパーを閉じる



調理しやすい大きさや食べやすい大きさに切り、ジッパーつき保存袋に入れます。



味が染み込みやすいよう、袋の上からもみ込みます。



冷凍や解凍のスピードが均一になるよう、空気を抜きながら食材を平らにし、ジッパーを閉じます。

おすすめの解凍法

冷蔵庫解凍



基本の解凍法。約7~8時間かけてゆっくり解凍するので味が落ちにくいのが特長。夕飯で使う場合は朝、冷蔵庫に移しておきましょう。ちなみに、常温解凍は急激に溶けてドリップが出やすく肉がパサつくのでお勧めしません。

氷水解凍



早く調理したい場合にオススメの解凍法。ボウルに氷水を張り食材を保存袋ごと入れます。手で食材をほぐしたり割ったりできるくらいの半解凍状態になったら調理可能。

凍ったまま調理



炒める場合なら、凍ったまま調理も便利。調理しながら解凍できるのでさらに時短が可能! 焦げやすいので、火加減を調整しながら蒸し焼きにした後、ほかの具材と炒め合わせましょう。

お肉の下味冷凍術

時短! おいしい! 無駄にしない!

ご好評をいただいた本誌VOL.15掲載の野菜の冷凍術。今回はその続編としてお肉に下味をつけて冷凍する方法を豚こま切れ肉と鶏むね肉を例にご紹介します。調味液に漬けることで味が染み込みやすく、時短調理も可能! ぜひお試しください。

暮らしに PLUS IDEA



教えてくれたのは  
しまもとみ  
島本美由紀さん

料理研究家、ラク家事アドバイザー。簡単でおいしいレシピ提案が人気。冷凍保存のスペシャリストとしても定評があり、テレビや雑誌など多方面で活躍中。食品ロス削減アドバイザー、冷蔵庫収納&食品保存アドバイザー、防災士の資格ももつ。『おいしい冷凍保存術』(宝島社)など著書多数。

## プレシャスライフ 相談室からのお知らせ

プレシャスライフ特典で  
見守りロボットを  
おトクにはじめてみませんか？



<https://preciouslife.class-plus.jp/cp2210>



## 超高齢社会を考える 「そろそろごと セミナー」 開催

参加無料  
要予約  
オンラインでも  
参加可能

### 「離れて暮らす 親の見守りかた」 ～賢い遠距離介護とは～

【講師】象印マホービン株式会社  
CS推進本部チーフマネージャー 樋川 潤

【日時】2022年11月19日(土)  
14時～16時

【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】  
11月18日(金) 12時

事前  
申し込みは  
こちら



### 「そろそろ考えておく 親の認知症対策」 ～相続・家族信託のすすめ～

【講師】司法書士リーガルパートナー  
代表司法書士 堀内 貴敬

【日時】2022年11月26日(土)  
14時～16時

【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】  
11月25日(金) 12時

事前  
申し込みは  
こちら



お電話でのお問い合わせは  
0800-170-6541  
受付時間 9:00～18:00  
(土日祝・年末年始を除く)

## Wi-Fi不要 “孫の動画&写真”で 3世代がつながる



チカク  
『まごチャンネル』

孫の動画や写真を送るとテレビで  
見ることができる『まごチャンネル』。  
離れて暮らす親に孫の成長を気軽  
に届けられるうえ、視聴するとスマ  
ホアプリに通知が届くので、元気で  
いるかの確認にも。テレビとケーブ  
ルをつなぐだけですぐに使えます。

本体価格：19,800円(税込)  
月額利用料：1,628円(税込)  
※ほか、年額プランあり



## Wi-Fi不要 毎日使う冷蔵庫で そっと見守り

ネコリコ『まもりこ』

コンセントにつなぎ、端末  
を冷蔵庫につけるだけなので、高  
齢者でも一人で設置  
しやすいです。一定時間冷  
蔵庫の開閉がない場合の  
み、異常をスマホアプリに  
通知します。小さくて場所  
もとらず、月額利用料もリ  
ズナブルで気軽にはじめら  
れます。

本体価格：13,200円(税込)  
月額利用料：550円(税込)



## Wi-Fi不要 ポットで見守る 見守りサービスの先駆け

象印マホービン  
『みまもりほっとライン』

電気ポットには、無線通信機が  
内蔵されており、「電源を入れた」  
「給湯した」という使用状況が1  
日2回、家族にメールで通知され  
ます。また、『おでかけお知らせ  
機能』つきなので、家族に不要  
な心配をかけずに済みます。

契約料(初回のみ)：5,500円(税込)  
※iポット1台につき  
月額利用料：3,300円(税込)



Wi-Fi不要

## ペットみたいな愛らしさ 癒し系ロボット

ネコリコ  
『BOCCO emo LTEモデル  
powered by ネコリコ』

見た目から愛らしさがあふれている  
『BOCCO emo (ネコリコ)』。家族がス  
マホアプリからメッセージを打ち込むと、  
BOCCO emo (ネコリコ) が音声でメッ  
セージを読み上げてくれます。さらにロボ  
ットの録音ボタンを押してBOCCO emo  
(ネコリコ)に話しかければ、その音声ファ  
イルが家族のスマホアプリに送られます。  
スマホやパソコンの文字入力が難しいシ  
ニアにとって、音声で対応してくれるのは  
うれしいポイント。箱から取り出して電源  
につなぐだけで利用でき、さまざまな危険  
を感知してくれる環境センサーやリマイ  
ンド機能が付属しているのも便利です。

機器レンタル&月額プラン  
月額利用料：1,980円(税込)  
※ほか、機器購入&月額プランあり

BOCCO emo  
LTEモデル Powered by ネコリコ



体調はどう？

電話に  
出なかったから  
心配だな……

最近  
会えてないけど  
元気かな？

孫は元気に  
してるかな？



# 見守りロボット はじめませんか？

離れて暮らす親と楽しく  
コミュニケーションがとれる

ロボットでゆるやかに  
つながる安心感

離れて暮らす親の様子は  
気になるけれど、コロナ禍  
の今、なかなか訪問もでき  
ないし、仕事が忙しくて頻  
繁に電話もできない……。  
そんなときに頼りになるの  
が見守りロボットです。  
カメラなどを設置して  
「親を見守る」「子に見守ら  
れる」と考えると、お互い  
負担に感じることもあるか  
もしれません。しかし、そ  
れが例えば愛らしいロボッ  
トなら、親にとってはペッ  
トのような癒しに、子に  
とっては親の様子を知る手  
立てとなり、楽しみながら  
コミュニケーションがとれ  
て、安心も得ることができ  
るのではないのでしょうか。  
離れているのに、近くに  
感じる見守りロボット、気  
軽にはじめてみませんか。

# 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！



こたえ  
① F7 ② 右側の子どもの帽子 ③ 風船の表情 ④ 壁の飾り ⑤ 出窓に飾った猫  
⑥ 1/4のひげ ⑦ F7の1/4の上のカトラリー

## 首のこり



スマホやパソコンの画面を見ている時間が長いと、首でいちばん大きな筋肉である胸鎖乳突筋（首を左右に傾けたりねじったりするときにはたらく筋肉）が固くなります。ストレッチでほぐしましょう。



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](https://twitter.com/nst_nakata)

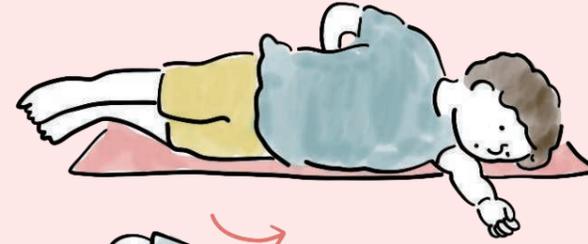
# なあさんのズボラストレッチ

第4回 テーマ「首のこり」

寝たまま 座ったまま でできる！

### 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。右手はダラリと背中にしておく。



2 右肩が上がらないように左手を右肩に置く。首を左に向けて右の首筋を伸ばす。反対側も同様に行う。

※ケガをしないよう、力を入れすぎずゆっくりと行ってください。

ストレッチが辛い場合は、親指と人差し指で首筋をゆっくりマッサージする。



### 座ったまま ストレッチ 左右 20秒×3セット

1 右手を頭の上に置き、左手は背中に回す。



左肩を上げないように注意！



後ろ姿

2 手で頭を右後ろにひっぱり、ゆっくりと首を伸ばす。反対側も同様に行う。

※ケガをしないよう、力を入れすぎずゆっくりと行ってください。



視線は右上に。

※あくまで個人で行うストレッチのご提案であり医療的な効果をお約束するものではありません。

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やスマホの見すぎによる肩こりなど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。今回は首のこりを感じたときにやりたいストレッチです。

みなさまと楽しい  
ひとときをともに

# CLASS PLUS *Café*

みなさまから頂戴するたくさんのお便りの中から、ここでいくつかご紹介させていただきます。暮らしの中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。

すぐに実践できる具体的な事例がたくさん書いてあって、やってみようと思えました。また、それをすることで見込める節約金額も書かれていたので参考になりました。宮城県 K.Mさま

前号の「夏の電気代節約アイデア」の記事については、K.Mさまのように参考になったという嬉しいお声をたくさん頂戴しました。ありがとうございます。ご紹介した内容は、季節を問わず通年、実践していただきたいアイデアもありますので、今後も参考にさせていただきますと幸いです。

(前号の防災クイズのひとつ「大きな揺れを感じた際の適切な逃げ場所」は)トイレや浴室のほうが柱が多くて空間が狭いので、つぶれにくいと思っていました。「廊下なんだ〜、なるほど〜」と気づきになったので、読んで良かったです。京都府 N.Nさま

N.Nさまのように、室内での最適な逃げ場所はトイレや浴室だと思っている方が多いと、「防災クイズ」を監修した国崎信江さんがおっしゃっていました。家具など倒れるものが少ない廊下が室内で安全な場所といえます。避難経路でもあるので、日頃からものを置かないようにしておくことが大切ですね。

最近子どもがお風呂掃除を担ってくれるようになりました。自分なりにやっているようですが、この記事(前号の「お風呂掃除をラクにする4つの心がけ」)を見せると興味深く見て、やる気が出たようです。福岡県 M.Tさま

お子さまに関心を持っていただけたとのこと、とても励みになります。記事が参考になって、お風呂にカビが生えづらくなりお風呂掃除の手間や回数が減っていると嬉しいです。M.Tさまのお子さまのお風呂掃除アイデアなどがありましたら、ぜひ教えてください。

※本ページのみみなさまのお声は、プレゼントのご応募時のアンケートへのご回答から抜粋してご紹介しています。

スケーパーを使った水滴掃除、初めて知りました。これからぜひやってみようと思いました。埼玉県 H.Sさま

前号の「快適ライフ」でご紹介したキッチンワークトップに飛び散った水滴をスケーパーで集めてシンクに流す方法。ラクにキレイになるので編集部スタッフも実践しています。

布団を一度も洗っていなかったのに、「清潔な布団のための3つのルール」の記事の通りに天日干し、表面のホコリ取り、丸洗い、やります! 東京都 Y.Iさま

清潔な布団で健康を保つための正しいお手入れ方法、実践していただけたことありがとうございます。冬布団を丸洗いするシーズンにはぜひ弊社サービスをお試しいただけますと幸いです。



**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/個人情報のご提供は任意です。ただし、必要事項をご提供いただけない際は、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.daiwailifenext.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 暮らしプラス事業部(個人情報保護管理者代理) TEL: 03-6734-7064 FAX: 03-6734-7065

## 1 abien MAGIC GRILL / abien

2021年グッドデザイン賞を受賞。プレート厚約3mmのスタイリッシュなデザインで“ムラなくおいしく焼ける”最新技術を採用。独自のコーティング技術と温度制御で焦げ付きにくくジューシーな仕上がりに。プレートはスタンドを外して丸洗い可能。お片付けも簡単です。

サイズ(約)/プレート(スタンド込)  
幅400×奥行300×高さ83mm  
重量(約)/2.5kg  
温度設定/2段階  
(強250℃/弱180~200℃)



1名様

## 『CLASS PLUS』 秋のプレゼント キャンペーン

家族みんなでの食事が楽しくなるふっくら焼ける  
ホットプレートや秋の夜長に癒しを与えてくれる  
アロマディフューザーなど快適な  
マンションライフを応援する賞品をそろえました。  
みなさまのご応募、お待ちしております!

## 2 ウッドアロマミスト ナチュラルウッド / BRUNO

インテリアなじむスッキリしたデザインのアロマディフューザー。超音波の振動で水をミスト化し、ファンを使って室内に広がります。超音波式ですばやく噴霧し、触っても熱くないので小さなお子さまがいるご家庭でも安心。スイッチに触れるだけのタッチセンサーで操作も簡単。

サイズ(約)/直径90×高さ140mm  
重量(約)/340g 容量(約)/90ml  
素材/天然木、ポリプロピレン  
カラー/ナチュラルウッド ※アロマオイル対応



3名様

## 3 手首式血圧計 BP-213 / タニタ

ワンタッチの簡単操作で血圧測定ができる手首式血圧計。最高血圧、最低血圧、脈拍数、測定時の室温が表示されます。測定結果を自動的に保存する便利なメモリー機能つき。また、アラームも設定できるので、測定したい時刻を設定しておく忘れずに測ることができます。

サイズ(約)/幅65×奥行28×高さ87mm  
重量(約)/本体125g 電源/単4形アルカリ  
乾電池×2本 カラー/ホワイト



3名様

## 4 Magicalino シリコンバッグM/和平方ゼイス

湯せんやレンジ調理のほか、冷蔵・冷凍保存までできる多機能シリコンバッグ。洗って繰り返し使えるので経済的です。食洗機対応。

サイズ(約)/205×205×12mm 重量(約)/120g  
素材/シリコンゴム(耐熱200℃/耐冷-20℃)



弊社ショッピングサイト「CLASS PLUS SELECTION」でも販売しているオススメ商品です!

暮らしプラスセレクション 検索  
https://class-plus.shop/

10名様

## 5 Nuyoo 竹製歯ブラシ

柄が天然竹製の軽くて持ち運びしやすい歯ブラシ。ブラシはスリムでやわらかく、歯と歯茎の間にやさしく入り込み、汚れを取り除きます。



素材/柄:竹、ブラシ:ナイロン  
※10本入り

10名様

## 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』  
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 2022年11月末日

右の2次元コードからもアクセスできます



※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます(12月上旬発送予定)。※お申し込みは一人さま1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  
CPK08