人・街・暮らしを元気にする生活情報誌

2023 冬号 VOL.9

CLASS PLUS

暮らすプラス

冬の2大悩み

寒さと結露の賢い解消アイデア

入会費・年会費無料

「暮らすプラスメンバーズ」に入会するとお得です！

その汚れ、見落としていませんか？

キッチン家電のスッキリ掃除術

- 趣味を生かした和モダン空間にフルリフォーム
- 黒カビ・黒ズミが発生する前にお風呂の床掃除はカンタン3ステップで！
- 築年数と時期でみるマンション売却のタイミング

大和ライフネクスト
暮らすプラス
CLASS PLUS

冬の2大悩み

賢い 寒さと結露の解消アイデア

寒さが厳しくなり、部屋を暖めると今度は窓ガラスに結露が……。マンションライフを快適にすごすための、冬の2大悩みの解消法をご紹介します。

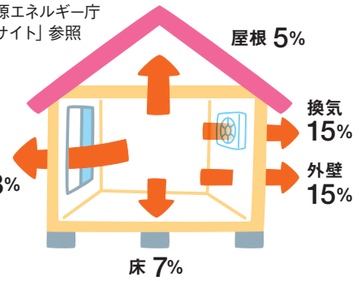
冬に室内が寒いのは窓から暖気が逃げるから

暖かい空気は窓のほか、外壁や床などからも流出します。マンションは気密性が高いとはいえ、ウイルス対策による定期的な換気や2003年7月以降の建造物に法律で義務づけられている24時間換気システムの影響もあり、お部屋の暖気は逃げやすい環境にあります。また、室内の暖かい空気が冷たい窓に触れると下降気流が発生し冷気が床伝いに流れることも（コールドドラフト現象）。こうした寒さの原因を解消したり暖房器具を賢く利用したりするなどして、節電しながら冬を暖かくすごしましょう。

コールドドラフト現象

暖房中に熱が流出する割合の例

※経済産業省 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」参照

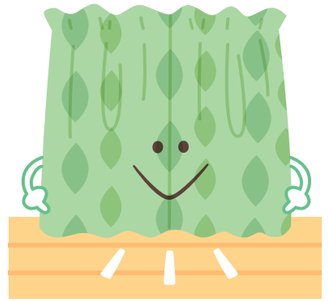


節電しながら「寒さ」を解消！

※換気は定期的に行いましょう。

寒さ解消アイデア 1 床に届くギリギリの長さのカーテンで暖気の流出を防ぐ！

厚手のカーテンには、窓からの冷気を室内に伝わりにくくしたり、室内の暖気を屋外に流出させにくくしたりするはたらきがあります。カーテンは床にギリギリ届かないくらいの丈のものにしましょう。すき間風を防ぐ効果も期待できます。「カーテンは日が沈んで外の気温が下がる前に閉めましょう」（矢野さん）



寒さ解消アイデア 2 電気カーペットの下に専用の断熱シートを敷く

「電気カーペットはほかの暖房器具に比べて消費電力が少なく、直接暖かさを感じられるので室内温度が低くても快適にすごせます。電気カーペット専用の断熱シートの上に敷くと熱が逃げにくくなり、暖房効率が良くなります」（藤山さん）

※電気カーペットと断熱シートの取扱説明書に従ってご使用ください。
※電気カーペットの熱でフローリングが変色することがあります。取扱説明書を確認しご使用ください。

電源の切り忘れに注意！

「電気カーペットの電源の切り忘れを防止するタイマーつきコンセントが便利。無駄な電力消費を防止できます」（矢野さん）

教えてくれる人 矢野（やの）きくのさん

家事アドバイザー、節約アドバイザー。家庭での省エネや家事の効率化を中心にテレビや雑誌などで活躍中。便利グッズや100円グッズにも精通しそれらの企画にも携わる。

教えてくれる人 藤山哲人（ふじやまてつひと）さん

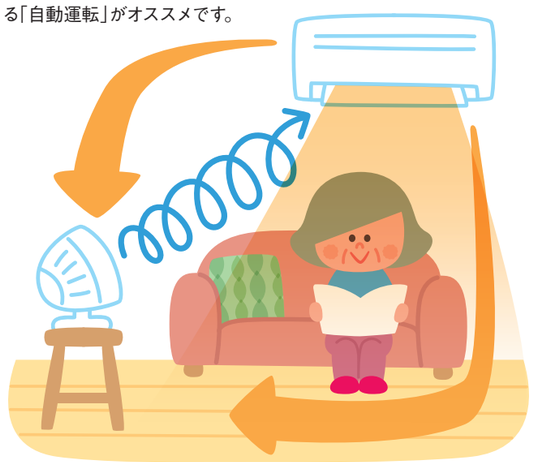
家電ライター。あらゆる家電を実際に使い数値などを分析・比較。雑誌やテレビ、講演などさまざまな媒体で家電に関する情報を発信している。

教えてくれる人 松本忠男（まつもとただお）さん

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提供している。

寒さ解消アイデア 7 エアコンはサーキュレーターを併用

「暖かい空気は上に、冷たい空気は下にたまります。暖かい空気が人のいる場所に届くようにサーキュレーターを使って空気を循環させましょう」（矢野さん）。エアコンの運転モードは効率良く電力を消費する「自動運転」がオススメです。



※高性能な気流制御機能を持つエアコンの場合はエアコンだけに任せたほうが良い場合もあります。

寒さ解消アイデア 8 エコな湯たんぽで就寝時から朝までポカポカ

「数年前から蓄熱性の高い金属性の湯たんぽを使っています。取扱説明書に書いてある温度の湯を入れてカバーをかけ、さらにタオルを巻いて布団の中へ。就寝時はほんわりと優しい暖かさ、朝起きても心地の良い暖かさが保たれているので、しばらくはソファの足元などに置いて使っています。お湯は洗濯に使い回すこともできて気に入っています」（矢野さん）

寒さ解消アイデア 3 床暖房の上にカーペットやラグを敷かない

熱の放出を妨げないよう床暖房の上にはカーペットやラグを敷かないほうが効果的。寝室が床暖房の場合、ベッドの下のすき間にものを置かないようにしましょう。

寒さ解消アイデア 4 すき間テープで冷気をシャットアウト！

「リビングのドアなどから冷たいすき間風を感じたら、すき間テープを貼りましょう」（矢野さん）

寒さ解消アイデア 5 湿度を40～60%にして体感温度を上げる

「同じ温度でも湿度が高いほうが暖かさを感じやすくなるといわれています。特に空気が乾燥しやすいエアコンを使う場合は加湿器を併用するのが良いでしょう」（藤山さん）。ウイルス対策も兼ねて湿度を40～60%で維持すると、エアコンの温度設定が低めでも暖かくすごせて省エネに。ただし湿度が70%以上になるとカビが生えやすい環境になるので注意が必要です。「ちなみに、加湿器には気化式、超音波式、スチーム式、ハイブリッド式がありますが、短時間で効率よく、比較的電気代を抑えて加湿できるハイブリッド式がオススメです」（藤山さん）

寒さ解消アイデア 6 洗面室や脱衣所などには人感センサーつきヒーターが便利！

「人の動きを感知して、自動で運転・停止する人感センサーつきヒーター。短時間で暖めてくれて、つけっぱなしも防止できます。長時間は滞在しない洗面室などにオススメです」（矢野さん）

★人感センサーつきヒーターをプレゼント！ 応募方法は26ページをご覧ください。

湿度を保ちながら「結露」を解消！

放っておくとカビの原因に

結露とは、湿気を含んだ暖かい空気が冷えた窓ガラスや壁などに触れることで、空気中の水蒸気が水滴になる現象のことです。室内と室外の温度差が大きく、室内の湿度は40～60％に保ちたい冬。気密性の高いマンションにおいては特に結露が発生しやすいといえます。加えて、築年数の浅いマンションの躯体コンクリート部分には水分が多く残っており、それが徐々に放出されて室内の湿気が多くなり結露しやすくもなります。

結露を放っておくとカビが発生しやすくなりアレルギーの原因にも。また窓回りの木枠を傷めることなどもあります。ここでは寒さやウイルス対策のため、適切な湿度を保ちながら、できるだけ結露を防ぐ方法やできてしまった結露の賢い解消法をご紹介します。

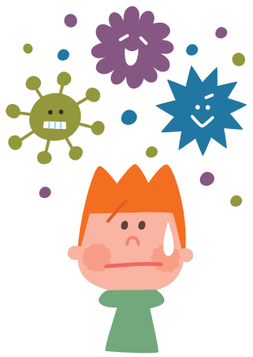
結露ができるメカニズム

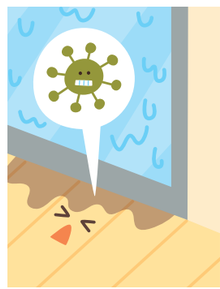
空気は暖かいほど水分を多く含むことができます。暖かい室内の空気が冷たい窓ガラスに触れると温度が下がり、含み切れなくなった水分が結露になります。

結露を放置すると……

●人体への影響

たまった結露を放置し、そこにホコリがたまっているとカビが生えやすい環境になります。生えたカビの胞子が室内を浮遊。それを吸い込むとアレルギーを引き起こすことがあります。

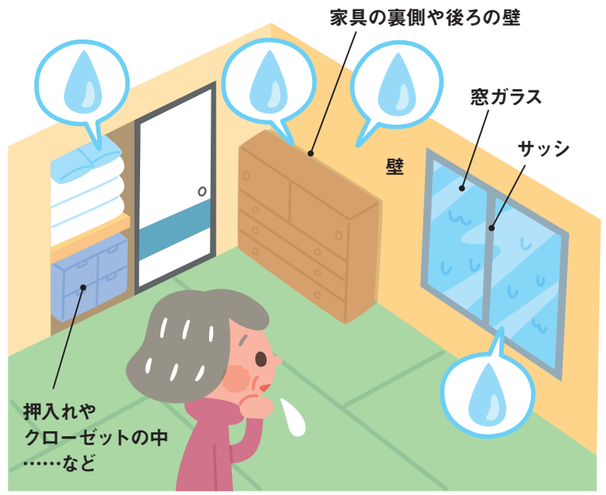




●建物への影響

建材にカビが生えたり、木製部分が腐食したりすることがあります。

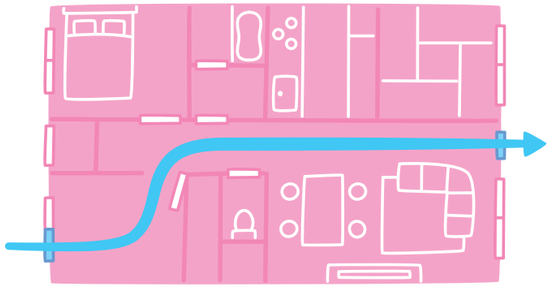
結露が発生しやすい場所の例



結露解消アイデア 1 基本は十分な換気

「空気の入り口と出口を作るようにして部屋の2カ所の窓を開けて空気を入れ替えるのが理想ですが、難しい場合は窓を1カ所開け、サーキュレーターを利用して空気の流れを作るのも有効です」（松本さん）。暖房器具の近くの窓を開けて入ってくる冷気を暖めたり、一方向の窓を少し開けて常時換気を行ったりすることで、室温の急激な低下を防ぐことができます。

理想的な換気方法



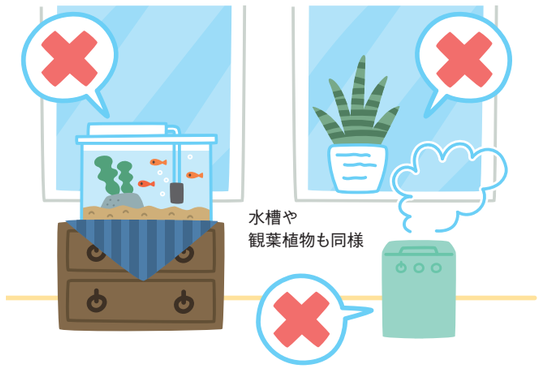
人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる換気方法（2段階換気）の例
※厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）【冬場における換気の留意点】」参照

結露解消アイデア 2 専用スプレーで結露を防止

「中性洗剤を水で薄めて塗っておくという方法もありますが、結露を防止する専用スプレーも売られています。塗布した部分に薄い膜が張られ、窓ガラスの結露の発生が抑えられて水滴がつきにくくなります」（矢野さん）

結露解消アイデア 3 加湿器は壁や窓から離れた場所に置く

「壁や窓際といった部屋の隅は空気が停滞しやすい場所。湿度が高まると結露が発生しやすくなるので加湿器の置き場所には向いていません」（松本さん）。部屋の空気の流れを意識して置くように心掛けましょう。



結露解消アイデア 4 家具は壁から少し離して置く

「家具と壁の間に湿気の多い空気がこもることで結露が発生し、気づかぬうちにカビが生えているということがあります。空気の流れができるよう、家具は壁から少し離して置きましょう」（松本さん）。

結露解消アイデア 5 タンクつきワイパーで除去！

「できてしまった結露はとにかく取り除くことが大切ですが、雑巾で拭いて絞って……、という作業を繰り返すのは面倒ですよね。100均などで売っているタンクつきの結露取りワイパーは、除去した結露水がタンクにたまり、作業後にそれを捨てるだけなのでラクですよ」（矢野さん）

結露解消アイデア 6 押入れやクローゼットの中は換気を心掛ける

「空気が滞留しやすい押入れやクローゼットの中も結露を注意したい箇所です。換気をしたりサーキュレーターを当てたりして、湿気がたまらない工夫をしましょう」（松本さん）

入会費・年会費無料 会員限定の豪華プレゼントや特典がいっぱい！

「暮らすプラスメンバーズ」に入会するとお得です！

大和ライフネクストが管理業務を受託しているマンションにお住まいの方などに
会員限定の豪華プレゼントや特典、マンション生活でのお役立ち情報などを
お届けする無料の会員制度「暮らすプラスメンバーズ」（旧「ライフネクストクラブ」）。
お得な情報はメールマガジンでお届けしています。
まだ入会されていない方はぜひこの機会にご登録ください。
旧名称の頃にご入会済みの方は再度ご入会いただく必要はございませんが、
メルマガを受け取っていない方は、受信設定を行ってください。

※ご紹介するのは過去の特典の例です。今後も同様の企画を開催予定です。

もらえる！ 特典 会員限定豪華プレゼント

人気家電やゲーム機、生活雑貨などが抽選で当たる！

Present!

※上記は過去の例です。プレゼント品は毎回異なります。

得する！ 特典 会員限定シークレットセールを随時開催

Sale!

人気ブランドの製品や各地の特産品がお買い得に！

全国各地の特産品

ごく一部の例です！

※上記は過去のセール取扱商品の例です。セール内容は毎回異なり、開催時にメルマガでお知らせします。

得する！ 特典 会員限定無料モニター

free trial

「暮らすプラス」のサービスを無料体験！

- フローリングコーティング（20万円相当）
- 衣類の宅配クリーニング（7,700円相当）

※不定期での開催です。開催時はメルマガで募集します。 上記は過去の実施例です。

得する！ 特典 「暮らすプラス」のサービスをメルマガ限定価格でご提供

Limited price!

- ハウスクリーニング
- 衣類の宅配クリーニング
- フローリングコーティング
- 設備の交換（ガスコンロ、エアコン、水栓など）
- 防災用品　など

このほか、マンション生活のお役立ち情報や設備の情報などをメルマガでお届けします！

Check! ＼ 個人さまごとに入会可能！／ ※世帯ごとではございません。

「メールを受け取っていない」という方は入会・登録、受信設定をして得しよう！

まだ入会していない方

登録方法

【スマホから登録】簡単！
早い方なら30秒で登録完了！
【PCから登録】
https://www.class-plus.jp/club
暮らすプラスメンバーズ 検索

登録済みだけどメルマガが届いていないという方

登録状況（メルマガ配信希望の設定）やメールアプリの受信設定（受信拒否設定）などをご確認ください。

詳細は同封のチラシをご覧ください！▶▶▶

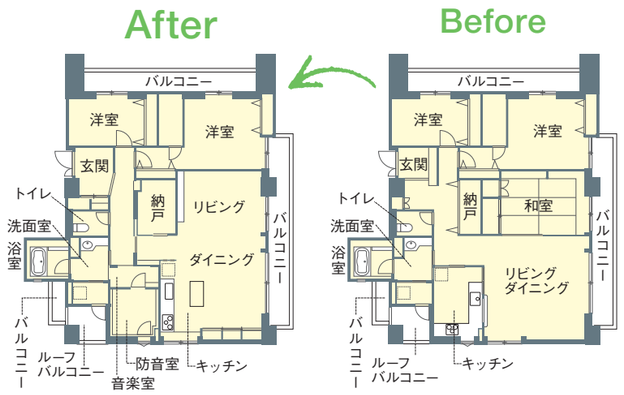
わが家のリフォーム

キッチンと和室、LDを一体化。防音室など趣味を生かした和モダン空間。

キッチンだったスペースは趣味を楽しむ防音室に、インテリアはご夫妻がお好きな古道具が映える和モダンになど、趣味を生かしたフルリフォームをご紹介します。

東京都／3LDKのマンション

- 面積：約68.7㎡
- 築年数：25年（取材時）
- 費用：約1,970万円
- 工事内容：フルリフォーム



【リフォーム内容】

- ◆ LDに隣接する和室はLDKに一体化
- ◆ キッチンだったスペースは趣味を楽しむ防音室に
- ◆ 床材や建具は古道具が映える和モダン風に

弊社提携会社、東京ガスリノベーション株式会社によるリフォーム事例です。（制作協力：東京ガスリノベーション株式会社）

「これからの暮らしが楽しみ」な、想いの詰まったリフォーム

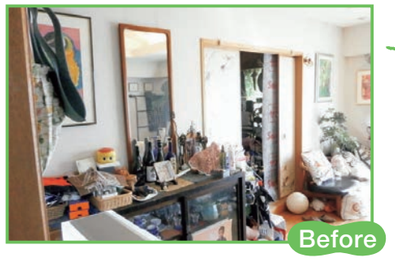
お子さまの進学などのタイミングが重なり、かねてよりご希望のフルリフォームを決断されたSさまご夫妻。コレクションの和の古道具などが似合うよう、落ち着いたウォールナットの無垢床や木目を施した梁や格子戸など、和モダンな空間作りをかなえられました。

真四角で使いづらかったというリビングは元の和室部分を取り込んで一体感のあるLDKに。半独立型だったキッチンはリビングダイニングに移して、効率的に動けるオープンキッチンに変更しています。元のキッチンスペースは、「コロナ禍で家にいることが多くなり、以前からの夢だった作曲スペースを作りたいと思うようになった」というご主人のご希望で、防音室に。こちらでは、奥さまが朗読ボランティアをする際に録音を行うなど、多用途に活用されています。

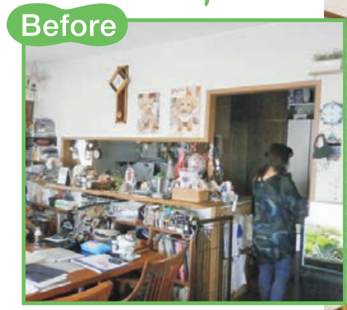
リフォームにより、断熱や防音など機能面での快適性も高まり、「これからの暮らしが楽しみ」と、ご自宅での時間を満喫されています。

以前は壁だったスペースに、趣のある格子引き戸の可動棚つき収納を新設。生活感を出さないすっきりとした空間に。

和室内にあった仏間と納戸は壁で閉ざし、天井まで高さのある本棚を造作。近くにお住まいのお子さまも立ち寄っては、ハンモックで読書タイムを楽しまれているそうです。

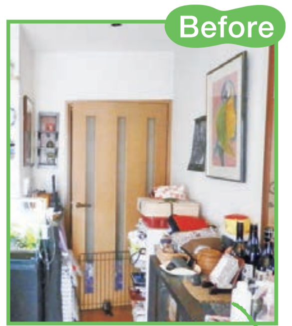


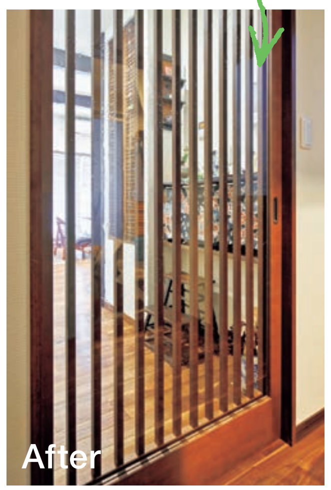
引き戸で独立した和室だったスペースをLDKに取り込み、広がりのある空間に。化粧梁にはダクトレールを設置し、照明を取りつけたりアートフラワーを吊るしたりすることができます。



キッチンの床はお手入れのしやすいタイル張りに。冷蔵庫の横の格子は、コレクションされていたものを加工して空間のアクセントに。

半独立型だったキッチンは元のダイニング部分に移設。和モダンの落ち着いた空間に合わせた、美しい木目柄のオーダーキッチンに。





リビングダイニングの入り口の扉は、ノスタルジックな雰囲気の気泡ガラスの引き戸と、木の格子戸を合わせて設置。「夏場は格子戸だけ」「冬場は両方閉めて」と、季節に合わせて使い分けを楽しめます。

キッチンだったスペースは防音室に（写真上・左）。ご主人が作曲をされたり、奥さまが朗読ボランティアの録音をされたりするスペースとしてなど、さまざまに活用されているそうです。防音室の手前、青い壁のスペースは、楽器などを収納できる音楽室に（写真上・右）。

かまちを斜めに取り、広々としていてデザイン性の高い玄関。入って正面にあった収納は取り払い、コレクションの美術品などを飾るスペースに。

趣のある引き戸の玄関収納。内側の壁には、伝統色であるべんがら色のクロスを施しています。

もともとあった納戸は和室の押し入れと仏間部分を取り込んでウォークイン仕様にして、収納力アップ。出入り口はあえて低めにし、趣のある印象に。

8~11ページのリフォームを**動画で**ご覧いただけます！

左記の2次元コードを読み取ってください。◀ ◀ ◀

東京ガスリノベーション公式YouTubeチャンネル

＼ 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。 ／

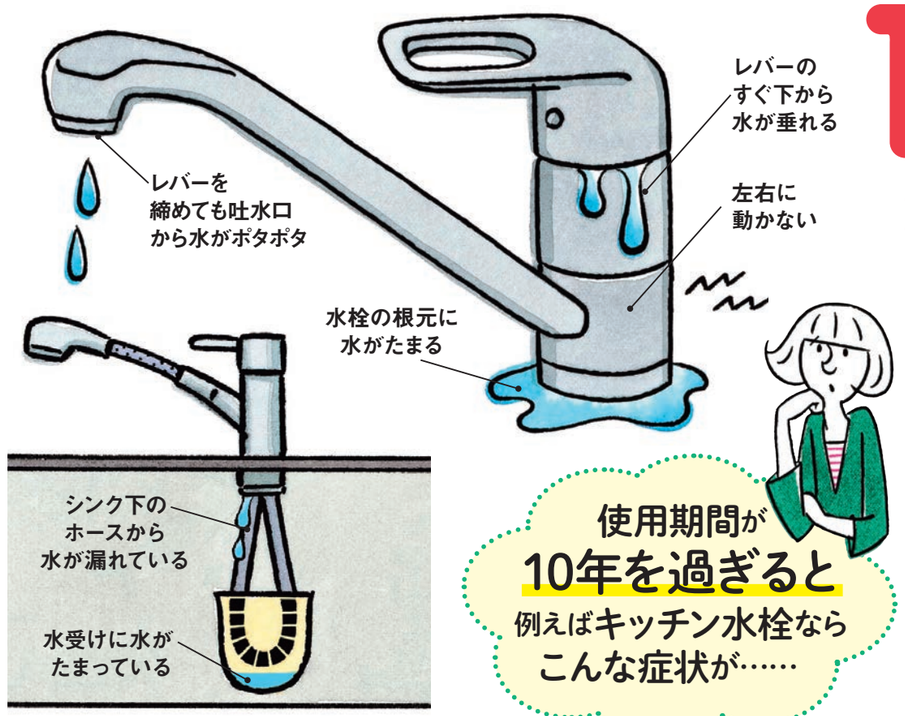
暮らすプラス CLASS PLUS 大和ライフネクスト「暮らすプラス」ご相談窓口

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 CPK09

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。

水栓の交換の目安は10年!? その理由は？



※主な例を紹介しています。

使用期間が10年を過ぎると
例えばキッチン水栓ならこんな症状が……

修理ではかえって費用がかさむことも

「レバーを締めても吐水口から水が垂れる」「水栓の根元に水がたまる」など、お客さまから水栓の不具合に関するご相談をいただくと、弊社提携会社が確認にうかがいます。その際、対応についてご提案しますが、10年以上使用している水栓では、多くの場合、交換をお勧めしています。

10年以上使っている水栓だと、修理で不具合が解消されても、また近いうちに別の箇所から水漏れが生じるなど、結果的に交換するよりも修理費がかさむ可能性が高い時期にあるからです。

不具合が生じている箇所の部品がすでに製造されておらず修理が不可能なこともあります。

10年以上使っていて、上のイラストのような症状がみられる場合は、水栓の交換の検討が必要な時期かもしれません。

水栓の交換目安が約10年とされる理由

★不具合が発生し始める時期である。

★不具合が生じた場合、修理してもまた別の不具合が発生する可能性が高い年代のため、交換したほうが費用の兼ね合いで得策と思われることが多い。

キッチン水栓の交換　費用と所要時間の目安

●費用の目安
5万円前後

●所要時間の目安
1カ所につき1時間前後

※上記は一般的によくある工事の場合の目安です。

＼設備交換や修理のことも、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」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 CPK09　www.class-plus.jp　暮らすプラス 検索

＼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９回

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。

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/

掃除道具はメンテナンスや交換を忘れずに

廊下掃除にいつも使っているほうき。気づくと穂先が横に流れ、ボサボサになっていました。手に取ってよく見ると、穂先は磨耗してやせ細り、なんともみすぼらしい……。そういえば長く使っているのに、一度もお手入れをしたことがありませんでした。そこで、ハサミでジョキジョキジョキと前髪を切る感覚で穂先を切りそろえたところ、キレイに生まれ変わりました！　しっかりした掃き心地も戻ってきて、使っていて気持ちが良いです。

スポンジやブラシなどの掃除道具も汚れが落ちにくいなと感じたら、交換のサインかもしれません。毎日使うものだからこそ、替えどきを見極めたいですね。

残った節分豆はヨーグルトで戻してみて！

豆まきで残った煎り大豆。ポリポリ食べて消費するのも大変ですよね。オススメの食べ方は「ヨーグルト戻し」です。作り方は、煎り大豆とプレーンヨーグルトを混ぜ、冷蔵庫でひと晩置くだけ。大豆がヨーグルトの水分（ホエー）をしっかり吸い込み、ふっくらホクホクの食感になります。煎り大豆独特の香ばしさとヨーグルトの爽やかな酸味がほどよく混じり合って、噛むほどに旨味がじんわり。「体に良いものを食べているなぁ」と実感できるおいしさです。

ヨーグルトで戻したものに、きゅうりやハム、玉ねぎなどを刻んで混ぜ合わせ、マヨネーズと塩コショウで味を調えれば、簡単サラダにも。

その汚れ、見落としていませんか？

キッチン家電のスッキリ掃除術

冷蔵庫 電子レンジ トースター 炊飯器 電気ポット……

大掃除の際に手が回らない、忘れがち、やり方がわからないなどで、掃除をしないでいるうちに汚れがたまってしまうキッチン家電。食べものや飲みものを扱うものだからこそ、いつも清潔にしておきたいですよね。身近なキッチン家電の掃除法をご紹介します。

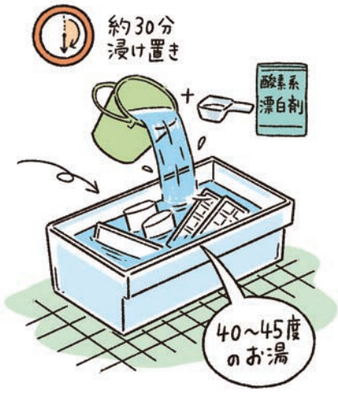
冷蔵庫

浸け置きで
たまった汚れを一掃

庫内やケースの汚れがひどいときには、
一度徹底的に掃除を。それ以外は、
日々の拭き掃除を行うだけで十分です。

1 汚れが気になるときは浸け置きする

大きなケースに棚板や製氷機などを入れます。40～45度のお湯に酸素系漂白剤を溶かして30分ほど浸け置きすれば、汚れがキレイになり、除菌にもなります。その後、水で洗い流してから水気を拭き取ります。なお、お風呂場に持って行けばスペースが確保でき、お湯も使えるので便利です。



2 浸け置きの間に拭き掃除を

1の間に、冷蔵庫の外側、庫内を拭き掃除します。1と同じお湯で濡らしたふきんを使えば、除菌にもなります。

Check!

日々の掃除は水拭きでOK！

冷蔵庫の外側、庫内、棚は、固く絞ったふきんで水拭きをするか、重曹水をふきつけたふきんで拭きましょう。特に取っ手は手アカや液体汚れがついていることが多いので取っ手の内側まで拭き取りましょう。棚の掃除のついでに賞味期限切れ食品や不用品のチェックも行うのがオススメです。

※除菌に関する記載について…全ての菌を除去できることをお約束する内容ではございません。

電子レンジ

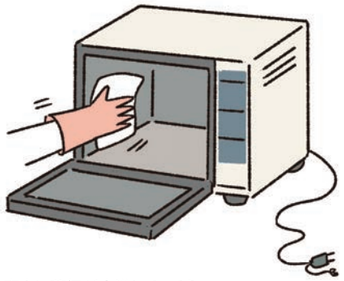
重曹水をレンジでチンして
拭くだけ！

電子レンジの汚れといえば、
庫内に飛び散った油や調味液の
ベタベタ汚れ。これには
レンジでチンがラクチンです！

1 重曹水をチン！

耐熱容器に重曹水を入れ、レンジで2分チンします（500Wの場合）。

2 蒸気が漂ううちに拭く



庫内に蒸気が充満しているうちに、重曹水をしみこませたふきんを使って側面、天井、ドア裏などを拭き掃除します。
※重曹水が熱くなっていますので、タオルをひたす際は十分注意し、ゴム手袋を使いましょう。

レモンがあれば、耐熱容器に水とレモンの輪切りを入れて1～2分チンすると消臭効果が期待できます。

Check!

外側の掃除も忘れずに！

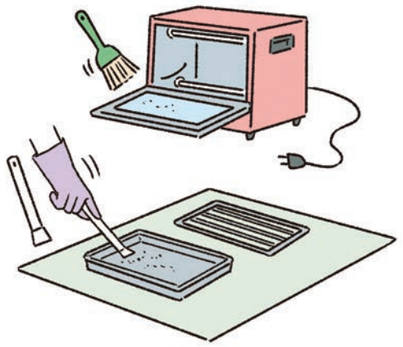
外側も重曹水をしみこませたふきんで拭き掃除しましょう。電子レンジの後ろや下にあるホコリも忘れずに除去します。

トースター

食品カスの
焦げを取り除く

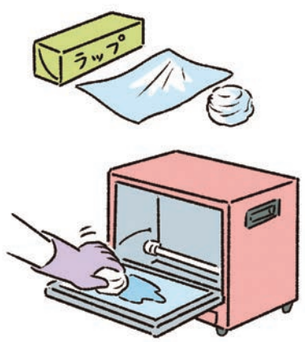
トースターは、パンくずなどの
食品カスの汚れがほとんど。
これを放置すると固い焦げになり、
掃除も大変です。

1 焦げを落とす



網やトレイを取り外し、庫内に残った食品カスをハケなどで取り除きます。固くなった大きな焦げの塊は、プラスチックのヘラなどでこそげ落とします。

2 重曹とラップでこする



1で大きな焦げを取り除いたら、残っている焦げ部分に重曹を振りかけ、丸めたラップに少し水をつけ、こすって落とします。その後、浮いた汚れを水拭きします。

Check!

外側と庫内は拭き掃除を

外側と庫内は、重曹水をしみこませたふきんで手の届く範囲で拭き掃除しましょう。

＼キッチンに常備して掃除がラクに！／

重曹

油汚れ、皮脂汚れ、調味料の汚れに！

油汚れのついたキッチン家電には、重曹水を使った拭き掃除がオススメです。重曹水は、水量に対して5%の割合の重曹を溶かして作ります。

スプレーにしておけば、ふきんにシュッシュですぐ掃除
水100ccに対して、小さじ1杯の重曹を溶かし、ボトルに入れます。多すぎても使いきれないので、100ccぐらいが適量です。1週間を目安に使いきりましょう。

クエン酸

水アカ汚れに！

電気ポットやコーヒーメーカーなど水を使う家電の掃除にはクエン酸を使います。水に溶かして使うので粉で準備しておくのがオススメです。(P17参照)

油汚れ、水アカ……意外と汚れています！

キッチン家電は、リビングなどにある家電に比べ、油や食品、水などに触れる機会が多い分、実は汚れがたまりやすいです。食品を扱うキッチン家電の掃除には、重曹やクエン酸などナチュラル系の洗剤がオススメです。油汚れには重曹を、水アカ汚れにはクエン酸を使います。これらをキッチンの目につく場所に常備しておけば、汚れがついたらすぐに掃除ができるので便利です。日々、調理台を拭くついでに、家電の外側や取っ手部分などの拭き掃除をする習慣をつけておけば、汚れがたまりにくくキレイを保てます。なお、掃除をする際はメーカーの取扱説明書等を確認したうえで、電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いて行いましょう。

※熱線やコード回りは、水や洗剤がかからないように気をつけましょう。※洗剤を使う際は、目立たない箇所で試してから行ってください。

教えてくれる人
高橋敬子（たかはしけいこ）さん
NPO法人日本ハウスクリーニング協会理事。一般社団法人日本家事代行協会代表理事。一般社団法人日本整理収納清掃協会代表理事。3人の子供のシングルマザーでありながら、お掃除業界で起業。講演会から各種メディアまで幅広く活躍中。

クエン酸を入れて放置するだけ！

電気ポット、コーヒーメーカー

電気ポット、コーヒーメーカーの主な汚れは水アカ汚れ。クエン酸で落とします。

Check!

定期的にお掃除を

電気ポットやコーヒーメーカーの汚れは蓄積すると落としにくくなるので、１カ月に一度程度はクエン酸を使ったお手入れをするのがオススメです。

1 クエン酸水を沸かす

水1リットルに対し、クエン酸小さじ1杯を溶かしてスイッチを入れます。ポットは沸騰するまで、コーヒーメーカーは2/3ほど水が減るまで運転したら、そのままひと晩放置します。※家族が誤って飲んでしまわないように注意しましょう。

2 翌日、水を入れて再沸騰

放置していた水を捨てます。ポットは、再び新しく水を入れて再沸騰させ、お湯が冷めたら流します。コーヒーメーカーは新しく水を入れて運転し、水を捨てます。

重曹を入れてスイッチオン！

ミキサー・ジューサー

刃や刃のつなぎ目など、手で洗うには危険で、行き届かない箇所も重曹水でお手入れすればカンタンです。

Check!

ニオイが気になるときは……

ニオイが気になるときは、１の手順の後に水を捨て、ぬるま湯にクエン酸小さじ1/2杯を入れて1分ほど運転します。次に２の手順を行います。

1 重曹を入れて運転（洗う）

ぬるま湯を半分ぐらい入れて、重曹を小さじ1杯加えてスイッチオン。１分ほど運転します。

2 ぬるま湯を入れて運転（すすぐ）

１の重曹水を捨て、再度ぬるま湯を入れて１分ほど運転します。その後、食器用洗剤でざっと洗いましょう。

＼ほかにも……／

覚えておきたい調理器具のお掃除

魚焼きグリル

魚焼きグリルも、使用したら必ず汚れる調理器具です。キッチン家電と同様にお掃除法を覚えておきましょう。魚焼きグリルは、使用したら毎回洗い、汚れをためないことがポイントです。洗う際は、やけどなどしないよう、熱が冷めてから取り出します。

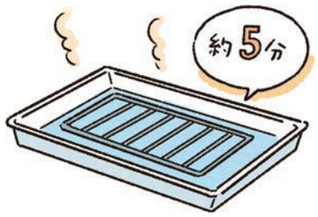
❶ 食器用洗剤で洗う

受け皿と取っ手を取り外し、受け皿は食器用洗剤をつけたスポンジで洗います。その後、乾いたふきんで水気を拭き取ります。取っ手は、重曹水で湿らせたふきんで拭きます。

※機種により取っ手が取り外せないものもありますので、取扱説明書をご確認ください。

❷ こびりついた汚れはぬるま湯に浸してから

網も受け皿と同様、食器用洗剤で洗います。汚れがこびりついている場合は、お湯に5分程度浸けて、汚れをふやかしてから洗うと落ちやすくなります。



※落ちない汚れは、プロのクリーニングサービスのご検討もオススメです。また、メーカーによっては焼き網部分など部品のみの販売をしていることもあります。メーカーのホームページ等で調べてみましょう。

※本記事では一般的なお手入れ方法をご紹介しています。商品によっては適さない可能性もございますので、必ず取扱説明書等をご確認のうえ、ご自身のご判断で行ってください。

使うたびにパーツを洗いましょう

炊飯器

炊飯器は、お米を炊くときに高温多湿になるので、掃除をせずに放置しておくと雑菌が発生する可能性も。常に清潔を保ちましょう。

Check!

底に焦げがある場合は……

お釜の底が濡れたまま炊くと焦げの原因に。もし焦げができていたら、重曹水を2分チン（500Wの場合）し、ここにふきんをひたして軽く絞ったタオルを焦げ部分にしばらく置いてから拭き掃除しましょう。

※重曹水が熱くなっていますので、タオルをひたす際は十分注意し、ゴム手袋を使いましょう。

1 パーツを洗う

外せるようになっているパーツはすべて外します。食器用洗剤とスポンジですべてのパーツを洗います。よく乾かして元に戻します。

2 細かい箇所は綿棒で

蒸気口や細かい溝などは、デンプン質の湯気や手アカで汚れがち。綿棒を使って掃除を。外側は重曹水をしみこませたふきんで拭き掃除しましょう。

使用後は温かいうちに汚れを拭き取る

ホットプレート

使い終わったプレートがまだ温かいうちに汚れを拭き取るのがポイントです。

Check!

一体型は拭くだけお手入れ

プレートが本体と一体化しているタイプで水洗いが不可の場合は、拭くだけのお手入れに。水で湿らせたキッチンペーパーなどで汚れを拭き取ったら、乾いたキッチンペーパーで水分を拭き取ります。

1 汚れはすぐに拭き取る

プレートに食べカスが残っている場合は取り除き、油が残っている場合には、濡らしたキッチンペーパーなどで拭き取ります。その後、プレートが冷めたら本体から外して食器用洗剤で洗いましょう。

2 本体やパーツも水拭き

ホットプレートの本体やパーツにも油汚れが飛んでいます。ふたや本体、コンセントなどは、ふきんで水拭きしましょう。なお、掃除の際は本体が冷めてから拭くようにしましょう。

定期的なお手入れが大切

食洗機

細かい部品も多い食洗機。基本的にはメーカーの取扱説明書等に従って掃除をしてください。

Check!

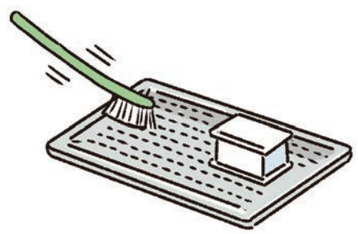
ひと手間で掃除がラクに

食器についた食べ物のカスやソース類は取り除き、予洗いしてから食洗機へ。汚れた皿が重ならないよう間隔をあけて並べ、必ず専用洗剤を使用します。また、定期的に食器を入れずに洗浄運転をするのもオススメです。

1 基本は水拭き掃除

表面や庫内（パッキン・ドアの隙間・カゴ・排水ホース）は、ふきんで水拭きします。扉の金具まわりやゴムパッキン部分など細かい箇所は綿棒でやさしく汚れをこすり取ります。

2 残菜フィルターは使用のたびに掃除を



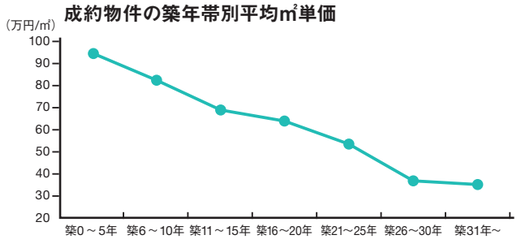
手で取れるゴミを取り除き、網目に詰まった汚れはブラシで取り除きます。

築年数と時期でみるマンション売却のタイミング

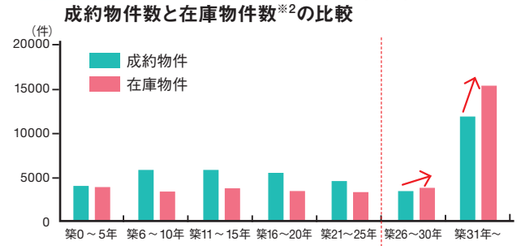
築年数は25年まで、時期は3月が目安

マンションの売却は、タイミングによって価格が変わりやすくなります。特に注目したいのは、築年数です。首都圏の築年帯別平均㎡単価をみると、築年数を追うごとに単価は下がっており、築26～30年では築0～5年の約4割に下がっています。売却された成約物件と在庫物件の割合を比較すると、築25年までは成約物件のほうが上回っていますが、築26年以降は在庫物件の割合が増加。築26年以上では「供給過多」になり、売りに出してもなかなか売却できないという状況になり得ます。

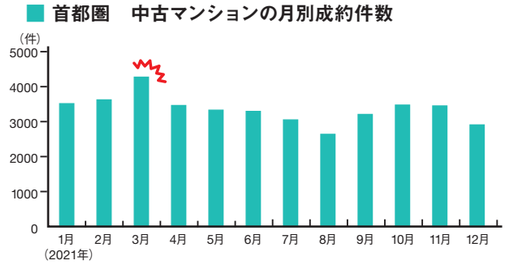
売却では「時期」も大切です。首都圏の中古マンションの月別成約件数のグラフでは、引越しシーズンの3月が最も多く、この時期が売却しやすい時期であることがわかります。中古マンションの、売却活動の開始から売却までにかかる平均日数は74・7日※1とされています。マンションの売却を検討されるなら、12月頃から売却のご相談を開始されるのが良いかもしれません。



公益財団法人東日本不動産流通機構
「築年数から見た首都圏の不動産流通市場（2021年）」を基に作成



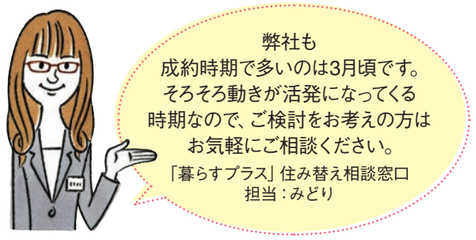
公益財団法人東日本不動産流通機構「レインズデータ
表15-1中古マンションの築年帯別状況［首都圏］（2021年）」を基に作成
※2 売りに出された物件数から、成約物件数と売り止め
（売却の中止や一時中断した状態のもの）の件数を引いたもの。

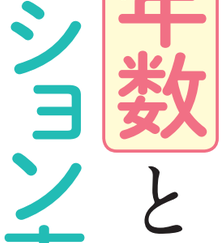


公益財団法人東日本不動産流通機構
「Market Watch サマリーレポート 2021年12月度」を基に作成

※本記事の内容は全体の傾向を基にしたものであり、売却の際の優位性は物件ごとに異なります。

※1 出典：公益財団法人東日本不動産流通機構「首都圏不動産流通市場の動向（2021年）」





お気軽にご相談ください

マンションの売却・貸し出しのお手伝いを行っています！

売却や貸し出しをお考えの場合は、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 CPK09

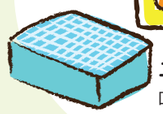
黒カビ・黒ズミが発生する前に

お風呂の床掃除はカンタン3ステップで！

お風呂の床掃除は、面積が広く、かがんでの作業になるため、面倒ですよね。床の主な汚れは、水アカや石けんカスなど。これを放置しておくことなどで黒カビや黒ズミの原因に。掃除が大変になる前に、カンタン3ステップ掃除で、いつでもキレイな床を保ちましょう。

使うのはこれだけ！

中性洗剤
界面活性剤を含む中性洗剤は、浴室内の汚れに幅広く使うことができます。



エンボススポンジ
凹凸のある床掃除にオススメです。ほどよい毛の長さと硬さで汚れをかき出します。

1週間に1回を目安に！

床掃除は汚れが落ちやすい入浴後のタイミングに

STEP 1
熱めのシャワーをかける

水アカや石けんカスなどの汚れを落としやすくするために、熱めのシャワーを床全体にかけます。

STEP 2
中性洗剤で洗う

エンボススポンジに中性洗剤をつけ、スポンジを上から床に押し付けるようにして洗います。ついでに排水口の髪の毛なども取り除き、掃除します。

Check!

スポンジと中性洗剤は浴室に常備して、吊るして保管。

STEP 3
冷水で汚れを洗い流す

水をかけて汚れをよく洗い流します。スクイージーやタオルで水分を拭き取り、終了。

※床の形状（凹凸）によりスクイージーは不向きな場合があります。

誰でもできる！ 今日からはじめる！

「毎日のちょっとした習慣づけで汚れの程度は違ってきます」

お風呂から出る前に冷水をかける

壁、床、浴槽等にまんべんなく冷水をかけます。飛び散ったシャンプーの泡や石けんカスを洗い流すだけでなく、浴室内の温度を下げ、カビが繁殖しにくい環境を作ります。

換気扇を回す

入浴後、浴室のドアを開けておくと、その湿気は部屋へ流れ、カビの原因に。そのため、浴室の窓やドアを閉め、換気扇を回します。またドアにガラリ（換気口）がない場合は、ドアを少しだけ開け、風の通り道を作って換気扇を回しましょう。

One Point Advice
これからの季節、浴室乾燥を使用する方も多いと思いますが、汚れが残ったまま浴室乾燥を使い続けると、汚れは水分が蒸発して固まり、どんどん落としにくくなります。日々の習慣づけと掃除で汚れをためないようにしましょう。

教えてくれる人 **大津たまみ**さん

掃除・片付けなどのプロとして25年以上のキャリアをもつ。片付け・清掃業界のカリスマ的存在。多くの講演のほかに、TV、雑誌等でも片付けや掃除法を伝授している。

自分では落としきれないガンコな汚れはプロにお任せ！

同封のチラシをご覧ください。▶▶▶

カビ汚れや手が届きにくい換気扇、エプロン内部など、お風呂掃除を徹底的に行いたいときはプロにお任せしましょう。プロの技術や洗剤ですみずみまでピカピカに！

または

暮らすプラス CLASS PLUS 大和ライフネクスト「暮らすプラス」ご相談窓口

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 CPK09

※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。

いつもの暮らしにワンアクション ”ついで“習慣で備えよう

常日頃から意識を高めておきたい防災のこと。「きちんとやらなくては」と思うと、面倒な気持ちになる方もいるかもしれません。そこで今回は、取り組みやすくオススメな、いつもの暮らしの流れで気軽にでき、結果的に防災につながるワンアクションをご紹介します。

教えてくれる人
長柴美恵（ながしばみえ）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。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掛ける。

鍋をしたら、しまう前にごはんを炊いてみる

停電の際に困らないよう、お鍋などでカセットコンロを使ったら、片付ける前にごはんを炊いてみましょう。ガスや電気を使わないで料理することに慣れておくと、いざというときに慌てずにすみます。

買い物に行ったら好きな缶詰やレトルト食品、ペーパー類、水を余分に買っておく

いざというとき、好きな食べ物が食べられるように、買い物に行ったら余分に購入しておきましょう。またトイレットペーパーやティッシュペーパー、キッチンペーパーなどのペーパー類は災害時何かと重宝します。こちらも余分に買っておくのがオススメです。

寝るときは、ストッパーなどで扉を少し開けておく

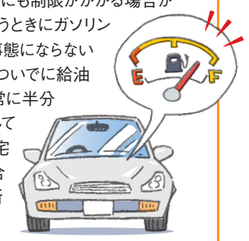
万が一のときに閉じ込められないようにするため、寝るときはドアを少し開けて寝ましょう。

掃除をするついでに、各扉の開閉をチェックする

いざというとき部屋に閉じ込められないように、また収納している備蓄品をさっと取り出せるように、掃除のついでに各個室やクローゼット、押入れなどの扉の開閉を確認しましょう。開閉がスムーズでなかったり、ものがひっかかって開かなくなったりしていたら調整しましょう。

車で遠出をした際は、給油して帰る

災害時、ガソリンスタンドは長蛇の列になる可能性があります。また購入にも制限がかかる場合がありますので、いざというときにガソリンが入れられないという事態にならないよう、平時から外出のついでに給油を心掛け、ガソリンは常に半分以上入っている状態にしておきましょう。車は、在宅避難が困難である場合の移動や一時待機場所として利用できます。



外出のついでに、危険な場所はないか確認しておく

外出や散歩のついでに、家の周りに危険な場所がないかなどを確認しておきましょう。在宅避難が難しく、避難所に移動する際の道などに、ブロック塀、看板、植木鉢等の落下物の心配がないか、また雨の日にマンホールや排水路の穴、アンダーパスがどうなっているかなどです。万が一自宅が被災した場合に備えて、自宅以外の集合場所をご家族で話し合っておくのも良いでしょう。

現金を使ったついでに、お釣りの小銭をためておく

停電になるとキャッシュカードや電子決済が利用できなくなることに加え、最近の複雑化したレジでは釣銭の問題が発生する可能性もあります。そのため、普段から小銭を準備しておくといいでしょう。現金を使ったついでにお釣りで出た100円玉、10円玉をためておき、防災備品と一緒に準備しておくほか、2,000 ～ 3,000円程度を持ち歩くなどするのがオススメです。

防災豆知識

いざ災害が起こったら…… 片付ける前に写真を撮る!

災害後、落ち着きを取り戻した後すぐに片付けをはじめるのではなく、その前に被災状況を写真に撮り、記録として残しておくことが大切です。それをもとに罹災証明書が発行されることになるからです。また地震の場合は余震の可能性もあるため、倒れた家具などもしばらくそのままにしておくほうが賢明です。

保存版

最低7日分備えよう!

「在宅避難」の備蓄リスト

自宅が安全な場合、多くの行政機関は「在宅避難」を推奨しています。「在宅避難」で準備しておきたいものをチェックリストにしました。すでに備えているご家庭も、今一度見直しをしてみましょう。

●4人家族の場合

感染拡大防止対策
- ☐手指用消毒アルコール　1本
- ☐室内用消毒アルコール（次亜塩素酸ナトリウム）1本
- ☐使い捨てマスク　28枚
- ☐ウェットタオル　適宜
- ☐ごみ袋（大・小）適宜
- ☐ビニールシート　適宜
- ☐使い捨てビニール手袋　適宜
- ☐体温計　1個
- ☐爪切り

薬
- ☐外用薬　適量
- ☐内服薬　適量
- ☐処方薬 1週間分
- ☐お薬手帳

食料品ほか
- ☐主食　84食分（米、パスタ、麺類など）
- ☐主菜　84食分（レトルト食品、缶詰、フリーズドライなど）
- ☐汁　84食分（フリーズドライ、インスタント、粉末など）
- ☐お菓子　適量（チョコレート、煎餅、ゼリー、羊羹など）
- ☐水　2ℓ 6本入り7ケース
- ☐調味料　適量（味噌、しょうゆ、ソース、マヨネーズ、ケチャップなど）
- ☐し好品　適量（コーヒー、お茶など）
- ☐紙皿、紙コップ、ラップなど　適宜

日用品
- ☐カセットコンロ　1台
- ☐カセットボンベ　7本
- ☐万能ばさみ　1個
- ☐トイレットペーパー　12ロール入り1パック
- ☐ティッシュペーパー　5箱入り1パック
- ☐ランタン　各部屋に1個
- ☐ガムテープ　2巻
- ☐簡易トイレ　100回分入り2箱
- ☐給水タンク／給水袋　1個
- ☐携帯電話のモバイルバッテリーか充電器　4個
- ☐ラジオ　1台
- ☐懐中電灯　1本
- ☐浅めのバケツ・タライ　1個
- ☐非常用持ち出し袋　4袋（1人1袋）
- ☐冷却ジェルシート　適量　※暑さ対策
- ☐使い捨てカイロ　適量　※寒さ対策
- ☐アルミのシート　適量　※寒さ対策

衛生用品
- ☐歯ブラシ　4セット
- ☐デンタルリンス　適宜
- ☐生理用品　30個2パック
- ☐ベビーオイル　1本

簡易トイレは必ず備えておきましょう!

水が止まった場合、トイレは使用できなくなります。しかし、トイレは我慢できるものではありませんので、必ず備えておきましょう。最低1週間以上分を備えておくと安心です。

「マイレットS-100」(100回分)
メーカー希望価格16,500円(税込)のところ
大和ライフネクスト
特別価格13,200円(税込)

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
暮らすプラス CLASS PLUS
通話無料 0120-37-0341
受付時間 9：00 ～ 18：00
（土日祝・年末年始を除く）
www.class-plus.jp
暮らすプラス 検索
ご案内No CPK09

※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。
※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。

※本記事は最新の情報・見解を基に作成しているため、以前のご案内と内容が異なる場合がございます。ご了承ください。

入院 施設への入所 認知症 死後 のことなど

専門家に任せて安心！元気なうちに、〝もしも〟に備える

身元保証契約 死後事務委任契約 任意後見契約

子どもに迷惑をかけたくない

頼れる家族がいない

老後のことや死後のことは、できるだけ家族や気心の知れた人にお願いしたいと思うもの。しかし、大切な人だからこそ、負担をかけたくないと考えるなら、専門家に依頼し、元気なうちに「生前契約」を結んでおくのも選択肢の一つです。特に「身元保証契約」「死後事務委任契約」「任意後見契約」について覚えておくと、いざというときに安心です。

状況に応じて専門家に依頼するという選択

「身元保証は、緊急時の身元引受のほか、高齢者施設への入所や病院に入院する際に必要です。身元保証人は、本人がなんらかの事情で入院費用などを支払えなかったり、滞納したりした場合に、費用を負担する必要があります。そのため、お子さまにお金の負担はかけたくないからと、**身元保証契約**だけ第三者とかわすという方は多いです。お子さまにとっても、ご自身の生活がある中で、金銭的に負担がかかるかも……と思うのは、少々不安ですよね。

また、**死後事務委任契約**は、亡くなった後の葬儀や火葬、納骨などのほか、死後にやらなくてはならない煩雑な諸手続きを依頼するもので、誰もお葬式をあげてくれる人がいないという方は特に考えておきたい契約です。

そして**任意後見契約**は、自分が認知症になった際の後見人をあらかじめ決めておくものです。認知症になってしまうと、定期預金の解約や不動産売却などがご自身でできなくなるため、元気なうちに考えておくのがポイントです」

どの契約も頼れる身内がいる、いないにかかわらず、また、契約する、しないにかかわらず、老後の〝もしも〟に備える選択肢の一つとして覚えておきましょう。そして、生前契約について考えるときは、ご自身の状況に応じて、これは家族に、これは専門家にと選択していきましょう。

教えてくれる人
長谷川耕太（はせがわこうた）さん
2001年福岡大学法学部法律学科卒業、2013年プラス事務所グループ入社、2019年プラスらいふサポート代表理事就任。終活・相続の相談業務に携わるとともに、地域包括センターや高齢者施設、新聞社等で高齢期の諸問題に関するセミナー活動を行う。

それぞれの契約の主な役割

身元保証契約	死後事務委任契約	任意後見契約
高齢者施設への入所時や病院への入院時の連帯保証人、身元引受人となる契約。	本人が第三者に対し、亡くなった後の諸手続、葬儀、納骨など、本人に代わって行うことを生前に取り決める契約。	将来認知症などで自分の判断能力が低下した場合、自分の後見人になってもらうことを委任する契約。
役割	役割	役割
・連帯保証 「連帯保証人」となり、費用を支払えなくなったときに代わりに弁済。 **・身元引受** 緊急時の駆けつけ、亡くなったときの身元引受など。	**・火葬・納骨・葬儀の手続き** **・電気・水道・ガス等の料金支払いや解約手続き** **・住んでいた住居の片付け** **・保険や年金などの行政手続き** **・デジタル遺品の整理** など範囲は幅広い。	**・財産管理** 預貯金、有価証券、不動産など本人の財産を管理する。 **・身上監護** 医療、介護、施設入所に関する契約など、本人の生活に関する法律行為を行う。
国のガイドラインでは「身元保証人等がいないことのみを理由に医療機関において入院を拒否してはならない」等の通達が出されていますが、実際には、ほとんどの施設や病院が身元保証を求めてくるといわれています。	死亡届等の提出、葬儀の手配、関係者への連絡から遺品処分まで、亡くなった後の手続きは多岐にわたります。期限があるものも多いですが、契約をかわしておくことで死後の事務をスムーズに行うことができます。	任意後見人になってもらう人は家族や知人のほか、司法書士や弁護士などの専門家を選ぶこともできます。後見人は本人の代わりであるため、連帯保証人にはなれません。

POINT 万が一の際は身元保証人に連絡がいきます。そのままスムーズに死後の手続きを進める意味でも、誰も頼る人がいないなどの場合は、死後事務委任契約と併せて契約しておくといいでしょう。

信頼のおける相談先はどう選ぶ？

とはいえ、一大事を第三者にお願いするのは不安もあるでしょう。では、信頼のおける相談先はどのように探したら良いのでしょうか。

「ポイントは、①司法書士・弁護士のような法律の専門家が運営母体である法人であること、②24時間365日連絡を受けつけてくれること、③お金の管理を信託口座など分別管理していること。そして、あなたにとってのメリットやデメリットを含めて伝え、真摯に対応してくれる担当者であるか否かもポイントです」

それぞれの契約にはお金がかかり、料金や提供しているサービスも会社ごとに違います。また、契約は一気にやらなくてはいけないものでもありません。

「たとえば、子どもが海外赴任の間だけ身元保証をお願いしたいというケースもあります。そのときどきの状況に応じて、契約の内容を変えたり、解約したりも可能です。老後が不安だなと思ったら、まずは『プレシャスライフ相談室』のようなシニアの相談窓口に相談してみるのもオススメです。そこで専門家を紹介してもらうのもいいでしょう」

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

場所：大和ライフネクスト本社1F（東京都港区赤坂5-1-33）

事前お申し込みはこちら！▶▶▶

2023年2月11日（土）
【お申し込み期限】2月10日（金）12時

第一部：14時～
「おひとりさまの終活」
【講師】一般社団法人プラスらいふサポート代表理事　長谷川 耕太

第二部：15時～
「新しい不動産売却のカタチ～住みながら売れるリースバックサービスのご紹介～」
【講師】株式会社コスモスイニシア錦糸町営業所長　小内 るみな

2023年2月18日（土）
【お申し込み期限】2月17日（金）12時

14時～
「元気なうちから考える住まいかた～住まい探しと介護の専門家が語るこれからの住まいとは～」
【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
SOMPOケア株式会社『そんぽの家 板橋徳丸』管理者　下川原 恵

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

からだを動かしながら脳を活性化!?

シナプソロジー®エクササイズ!

シナプソロジー®とは
脳の活性化が期待できるエクササイズです。ご紹介するのは、きっと初めて体験する動きで「あれ?」と混乱することでしょう。しかし、この不慣れな動きが刺激になります。上手にできないからといって、あきらめずに、「脳が良い刺激を受けているのかもしれない」と気軽に考えて、楽しんで行ってください。

監修　シナプソロジー研究所　https://synapsology.com

シナプソロジー®は株式会社ルネサンスの登録商標です。

第1回　指数え&グーパー

左右の手で違う動きを行うエクササイズです。
数字を声に出しながら手を動かし、自分のペースで楽しみながら行ってください。

基本の動作

反復回数：1回

① まずは片手ずつ。

右手は親指から順番に折りながら1〜10まで数えます。左手はじゃんけんの「グー」「パー」の動きを交互に。まずは、片手ずつやってみましょう。

左手は「グー」「パー」の動きを繰り返します。

右手は1〜5まで親指から小指まで折ったら、6で小指、7で薬指といったように親指まで順番に伸ばします。

② 右手と左手の動きを同時に。

右手と左手で異なる動きをしながら、数字を声に出してみましょう。

こっちも挑戦!

刺激を変える スパイスアップ※!

※シナプソロジー®では、刺激に変化をつけることを「スパイスアップ」といいます。

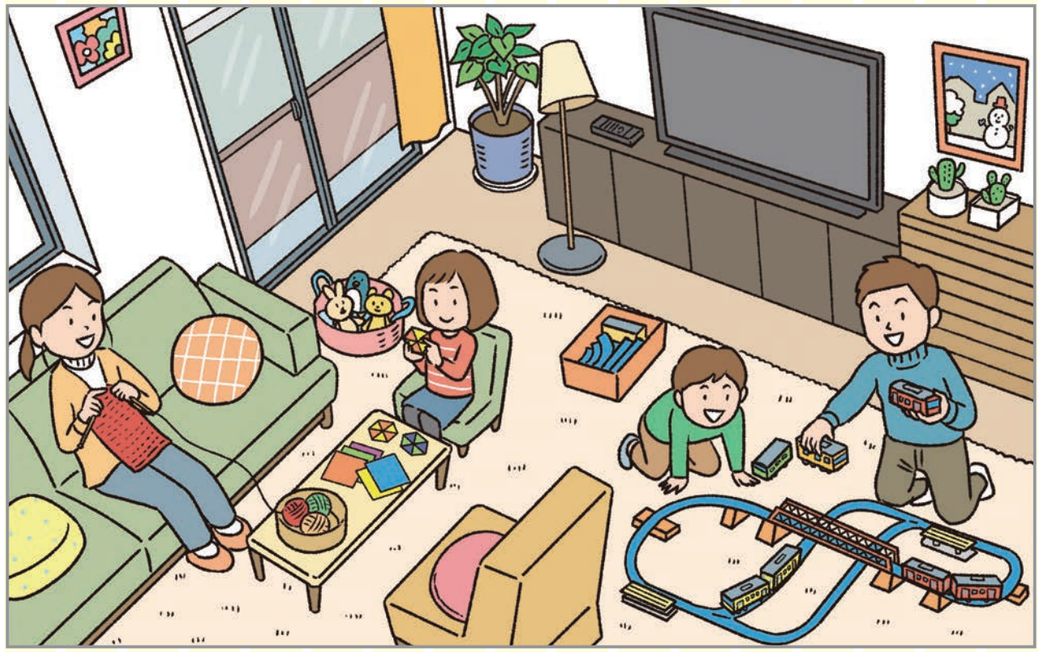
反復回数：1回

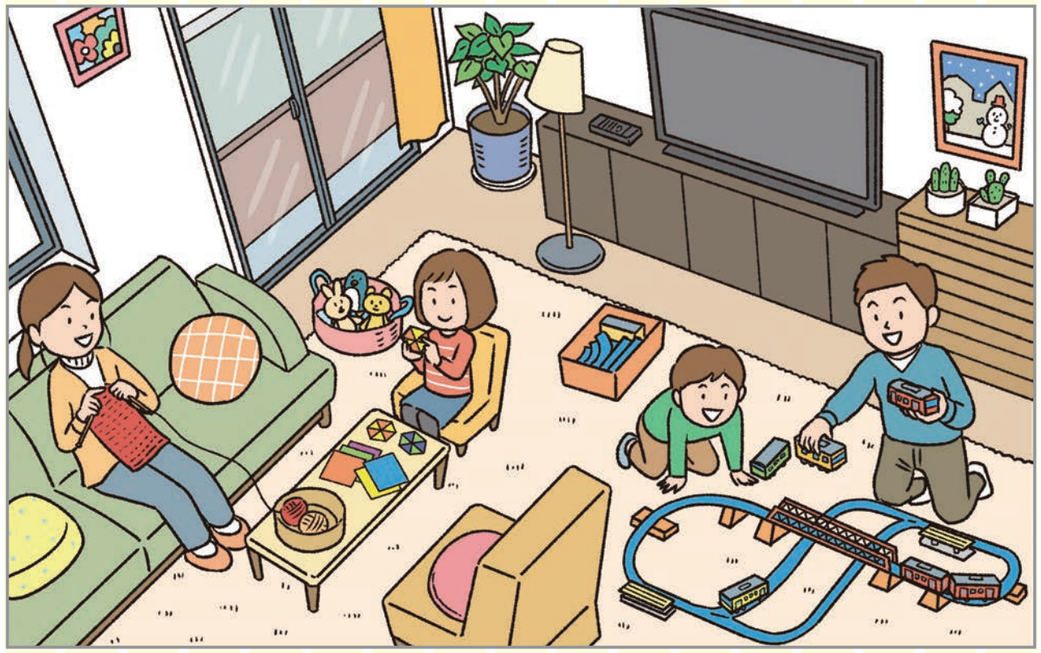
基本動作をしながら、「5」のときは大きな声で数える。

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リフトのひじ掛けの形　②テーブルの上の毛糸玉の数　③子どもが座っているいすの色
④レールの上の電車の数　⑤パイのニンジンの形　⑥チェストの上のサボテンの形　⑦ラジオスピーカーの向き

みなさまと楽しい ひとときをともに

CLASS PLUS Café

みなさまから寄せられた暮らしのアイデアなどをご紹介します。
今回のテーマは「家事ラク アイデア」です。

炊事編

卵を茹でて麺つゆに漬けて冷蔵庫でストックしています。サラダやお弁当、おつまみにとすぐに使えるので便利です。意外と茹で時間が面倒だったりするので……。
東京都　K.Oさん

野菜が高値のときに、冷凍野菜を使ってみたら、使い勝手の良さに驚きました。夫も冷凍野菜があると、それを使って料理をするようになったので、さらに家事ラクに!
神奈川県　I.Sさん

鶏むね肉1枚を切り、冷凍用保存袋に入れ、塩麹大さじ1をまぶしておいて一晩チルド室に。お肉も柔らかくなり、そのまま焼くだけでおいしいです。ボイルすれば鶏ハムのようになります。
神奈川県　N.Mさん

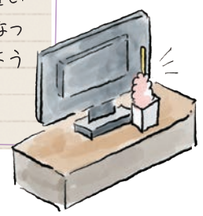
食器などの洗いものは、その都度せず、ためてから一気に食洗機に任せるようにしています。これからの時期、手荒れも気になるので、“食洗機さまさま”です。
奈良県　J.Nさん

掃除編

バスタブの掃除は最後にお風呂に入った人がするルールにしています。我先にとみんなお風呂に入ってくれるので、追い焚き不要です!!
宮城県　N.Hさん

掃除機がけがラクになるように、ゴミ箱やタップコード類は壁づけにして、床置きしないようにしています。その部分はいちいちものを動かさなくて良いので時短になります。
北海道　T.Mさん

テレビの裏にハンディモップを隠し置いて、ホコリが気になったらすぐ拭けるようにしています。
大阪府　H.Kさん



出かける前にお掃除ロボットを作動させることで労力が激減しました。
愛知県　A.Eさん

大掃除は比較的気温の高い時期にすると、汚れも落ちやすいです!
兵庫県　E.Bさん

そのほか

洗濯物は極力畳みません。すぐに着用しちゃいます。山形県　H.Tさん

ドリンクの重いものは、ネットスーパーで買っています。東京都　S.Kさん

※本ページのみなさまのお声は、プレゼント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。

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・財産の重要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することはございません。①本書面記載の商品・サービスの提供とそれに伴うご連絡、お問い合わせへの対応・確認およびその記録。　②弊社提供サービスに関する広報物等の送付または電話・メールなどによるご案内。　③弊社提供サービスについて電話・メール・書面などによるアンケートの依頼。　（2）委託について：上記「（1）利用目的」に必要な範囲内において、弊社協力会社に個人情報を委託する場合がございます。なお、当該委託先とは秘密保持に関する書面を締結済みです。　（3）提供について：上記「（1）利用目的」に必要な範囲内において、以下のとおり個人情報を提供する場合がございます。なお、当該提供先とは秘密保持に関する書面を締結済みです。①提供する個人情報の項目:名前、住所、電話番号、メールアドレス、その他ご提供いただいた情報　②提供の手段・方法:電磁的方法（メール、弊社管理システム）、電話、FAX、郵送、手渡し　③提供を受ける者の組織の種類および属性：リフォーム会社、修繕会社、清掃会社、各種商品小売会社、洗濯会社、不動産取引会社、その他本ご案内に掲載されたサービスの提供会社　（4）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、ご質問への回答ができない場合がございます。　（5）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http://www.daiwalifenext.co.jp/privacy/　記載の手続きにより受付いたします。　（6）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

※本誌記載内容に訂正がある場合は、暮らすプラスWEBサイトにてご案内させていただきます。(https://www.class-plus.jp/)

冬のスペシャルプレゼント

総計140名様に当たる!

WEBアンケートに答えて

毎年ご好評をいただいている冬のスペシャルプレゼントを今年も開催！ マンション暮らしが快適になる賞品をご用意しました。さらに！ 抽選にもれた方の中からWチャンスも。たくさんのご応募お待ちしています。

1 任天堂 Nintendo Switch　1名様

子どもから大人まで楽しめる大人気の家庭用ゲーム機。寒くて出かけたくない！ という日は、家族みんなでゲームで盛り上がりましょう。

セット内容／本体、ドック、Joy-Con、Joy-Conグリップ、ACアダプター、ハイスピードHDMIケーブル、セーフティーガイド

・Nintendo Switchのロゴ・Nintendo Switchは任天堂の商標です。

2 アンカー・ジャパン Eufy RoboVac 11S　2名様

高さ約7.2cmの超薄型ロボット掃除機。部屋に合わせてモードを選択でき、掃除のタイミングも設定可能。家具の下など手の届きにくい場所もお任せ！

※イメージ

サイズ(約)／直径32.5×高さ7.2cm　重さ(約)／2.6kg

3 ReFa リファファインバブル S　1名様

シリーズ累計100万本を突破した人気のシャワーヘッド。細かい泡で頭皮や毛穴の汚れまでやさしく取り除き、好みに合わせて4つの水流を楽しめます。

※イメージ

サイズ(約)／幅8.6×高さ23.2×奥行11cm
重さ(約)／250g

4 BRUNO 人感センサーパーソナルヒーター　3名様

P3でもお勧めしている、パーソナルスペースを暖めるコンパクトなスポットヒーター。人の動きを感知して自動でスイッチをオンオフする人感センサーを搭載。

※イメージ

※当選者への発送は3月上旬となります。
サイズ(約)／幅20×高さ20×奥行13cm　重さ(約)／1.2kg　コード長（約）／1.6m　カラー／グレージュ

5 Iwatani カセットフー“タフまる Jr.”　3名様

風の強い屋外でも安定した使用が可能なカセットコンロ。持ち運びに便利な専用ケース付き。

サイズ(約)／本体 幅28.6×奥行19.25 ×高さ12.2cm、ケース 幅32×奥行25.2×高さ13.5cm　重さ(約)：1.6kg（ケース込2.5kg）　カラー／本体 オリーブ、ケース カーキ

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!
暮らすプラスセレクション　検索　https://class-plus.shop/

6 コジット 足まもりっぱ・Mサイズ　10名様

ガラス片などから足を守れる、特殊シートを底面に内蔵した洗える防災スリッパ。普段はかかとを踏んで、非常時にはさっと履いてピタッとフィット。

※イメージ

ブラウン

サイズ／M 22.5～24.5cm

7 thermo mug スタッキングマグ　各2名様

オフィスやご家庭、週末のアウトドアなどに活躍するスタッキングマグ。ステンレスとプラスチックの二層構造（中空二重構造）で保温性抜群。

容量（約）／300ml　サイズ(約)／直径8.7×高さ10.7cm　重さ(約)／210g　※色をお選びください

8 SOU・SOU 伊勢木綿 手ぬぐい　各5名様

京型友禅で染め上げたポップな意匠の手ぬぐい。250年以上続く伝統の布・伊勢木綿を使用。吸水性が高く、ふんわりとした肌触りです。

「雪持柳に椿（ゆきもちやなぎにつばき）」〈A〉、「弥栄（いやさか）」〈B〉

〈A〉

〈B〉

サイズ(約)／幅35×長さ87～90cm　素材／綿100%　※日本製　※A、Bどちらかお選びください

さらに! Wチャンス!

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

『CLASS PLUS』アンケートとプレゼントご応募はこちらから

暮らすプラス　プレゼント　検索
https://www.class-plus.jp/present.php

締切 2023年2月末日

右の2次元コードからもアクセスできます

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます(3月上旬発送予定)。※お申し込みはお一人さま1点のみ有効です（2点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。

CLASS PLUS 冬号（vol.9）　発行：大和ライフネクスト株式会社 暮らすプラス事業部

住まいと暮らしの総合窓口

大和ライフネクスト

暮らすプラス
CLASS PLUS

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

快適をプラス

- 生活に合わせて間取りを変えたい
- 住まいの汚れをスッキリさせたい

リフォーム
お客さまのご要望に合わせて、リフォーム会社をご紹介します。

ハウスクリーニング
「おそうじマスター」がすみずみまでていねいに仕上げます。

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

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
CPK09

Daiwa LifeNext
大和ハウスグループ

大和ライフネクスト株式会社　暮らすプラス事業部
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 2023 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.
We Build ECO | 森林育成紙TM使用