

大和ライフネクストがお届けする

(株)コスモスライフは、大和ライフネクスト(株)に社名変更いたしました。

人・街・暮らしを元気にする  
生活情報誌

# ライフネクスト info

[ ライフネクストインフォ 秋号 ]

特集

## 「あかり」を見直して、秋の夜長を心地よく。

スッキリプラン／ハウスクリーニング 年末大掃除早割キャンペーン／宅配クリーニング 衣類・布団・カーテン／  
お住まいの売却依頼でプレゼントをもらおう!!／わが家のリフォーム体験談／  
快適住まい術 リフォームで、あんなこと知らなかった。こんなこと大丈夫?／リフォーム豆知識 やさしい建材のすすめ



ライフネクストクラブ  
秋のプレゼント  
キャンペーン

新規会員限定  
プレゼント!!

抽選で50名様に  
「エネループ」をプレゼント!



会員限定  
プレゼント!!

JTB 旅行券 3万円分、  
美顔器、ネスプレッソなど  
豪華賞品が当たる!



会員限定  
モニター募集!!

照明とファンがひとつになった  
脱煙機能付き照明「クーキレイ」



特集

# 「あかり」を見直して、

## 秋の夜長を心地よく。

監修／村角千亜希

あかりのある暮らしが  
楽しめるように

私たちの暮らしの中で、あかりは大きな役割を担っています。太陽の光が私たちの体内時計に影響するように、室内のあかりもまた私たちの心と体に大きく関係しています。

日本の住宅照明が世界でいちばん明るいといわれており、部屋を明るくすることにすっかり慣れてしまっている人も多いようです。いま日本では節電や省エネ対策として、照明への関心が高まっています。しかし、節電だけにとらわれるのではなく、快適に暮らすためのバランスの良い、上質なあかりを考えてみませんか。ポイントは、時間やライフスタイルに合わせたあかりの使い方です。単に効率の良いランプに変えれば良いというわけではありません。ランプの種類や照度、光の質について意識するようになれば、あかりのダイエツトにもつながります。

心地よいあかりの中でゆったりとした時間を過ごして、一日の終わりを心豊かなものにする。秋の夜長は、そんなスタイルに切り替えるちょうどいい機会かもしれません。

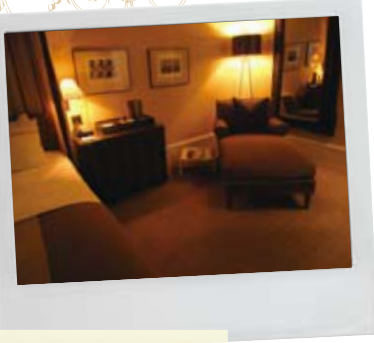
# 心地よい あかりづくりのポイント

「あかり」は、空間を明るくするだけでなく、人の気持ちを和らげたり、豊かにするといわれています。大切なのは、明るさより「光の質」です。演色性の高いランプを用いることで、自然光に近い「質の良い光」を意識的に活用することです。ここでは、快適な空間をつくるためのあかりの活用法をご紹介します。

## Point1 間接照明を 使って

### 「二室多灯」に

天井に備え付けのシーリングライトを主照明にする「二室一灯」



一室多灯

天井のシーリングライトで部屋を明るくしてしまうと、空間をまんべんなくフラットに明るくしてしまいます。ベッドサイドのブラケット照明、カウチソファの後ろのフロアスタンドなど、家具に合わせた低いあかりがバランスよく点在していると、陰影を楽しめるゆったりとした居心地のよい空間が生まれます。



一室一灯

一室多灯

同じ空間でも、あかりの強さを調整するだけで、雰囲気は大きく変わります。また、夜に明るくすぎない方が快眠につながると思います。そこでおすすめなのがスタンド照明用の調光器。コンセントにつなぎ、スタンド照明の電源プラグを差し込むだけでと取り付け方はとても簡単です。価格も1個数千円程度と入手しやすいのも魅力。



スタンド用調光器  
クレデンザ/ルフトロニアスカ株式会社  
コンセントに差し込むだけで、なめらかなあかりに変わるスタンド用調光器。※蛍光灯ランプ、LED照明ランプには使用できません。

## Point2 調光機能で 「あかりの ボリューム調整」

同じ空間でも、あかりの強さを調整するだけで、雰囲気は大きく変わります。また、夜に明るく

明るさを絞ると、白熱灯であれば寿命が2〜20倍(最大4万時間)もアップします。使用時には組み合わせの確認が必要ですが、最近では蛍光灯やLED照明にも調光可能なタイプが少しずつ登場し、今後ますます調光器の使える機会が増えると期待されています。

調光器であかりのボリュームをコントロールして、明るすぎない落ち着いた雰囲気づくりをめざしましょう。

check!

## 照明ランプの基礎知識

それぞれの特性を知って、いろいろな種類の光源を使いこなしましょう。

	演色性(Ra) <sup>※1</sup>	調光	寿命	ランプ効率 <sup>※2</sup>	色温度(K)
白熱灯	◎ Ra100 最高!	◎ 調光可能	△ 1,000 ~2,000時間 (但し、調光すると40,000時間に)	× 悪い	あたたかい色み 2,200~3,000K
蛍光灯	○ Ra85	△ 一部の ランプのみ 可能	○ 12,000 ~20,000時間	○ 良い	バリエーション有 2,500~6,700K
LED照明	△ Ra74~80	△ 一部の ランプのみ 可能	◎ 40,000時間	○ 良い	バリエーション有 2,500~6,700K

※1 演色性とは、モノの見え方を決める光源の性質。一般的に自然光を基準(Ra100)として、100に近いものほど「光の質が良い」といわれます。

※2 白熱灯が60Wの電力を必要とする場合、蛍光灯では15W、LED照明では9Wの電力で同等の光の量を得ることができます。

## 「選ぶポイント」

白熱灯・・・あかりの質が高く、調光して使うと寿命がぐんと伸びるので経済的。低価格なものも魅力的。  
 蛍光灯・・・効率の良さと色温度のバリエーションが豊富。作業時などに適したあかり。  
 LED照明・・・長寿命で効率の高い新光源。今後さらなる性能アップが期待される。

プロがアドバイス

シーン別

# 快適なあかりの つくり方

今回は、商業空間や個人の邸宅の

照明デザインを手掛けている村角千亜希さんに

快適なあかりづくりを伝授いただきました。

今すぐ応用できる演出法を、

部屋ごとにご紹介。食後の家族団らんや、

子どもが眠ったあとの夫婦だけのひとときなど、

ゆるやかに流れる時間をお楽しみください。



シーン別あかりの  
コーディネート  
術

## リビング

リビングに  
ダイナミックな演出を

リビングには、複数の照明を用いてあかりのボリュームに変化をつけると、印象的な空間が生まれます。低い家具の後ろに、間接照明を置く演出もおすす  
めです。主照明を消して、夜を楽しんでみましょう。



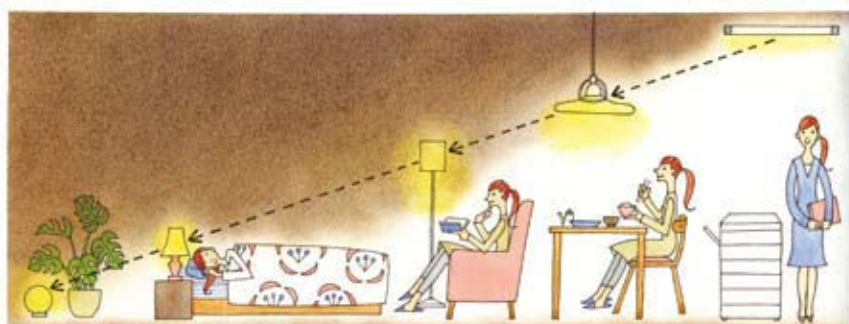
## バルコニー

室内外をあかりでつなぐ

アフターリビングとして、バルコニーにもあかりの演出を。植物などに光が当たるように電池式のランタンなどを配すると、リビングが広がったような印象を与えます。



## あかりの高さ



床置きライト      シェードランプ      フロアスタンド      ペンダントライト      シーリングライト

高い位置からあかりを照らすと、部屋全体が明るくなり活動しやすくなります。反対に、あかりの高さを低くすると、落ち着きやくつろぎを演出することができます。

ライフネストクラブ会員限定  
モニター募集

1名様

照明とファンがひとつになった。

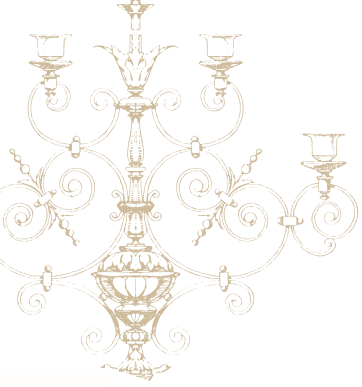
脱煙機能付照明

「クーキレイ」



ダイニング用ペンダント照明に、脱煙フィルターと高性能ファンを組み込んだまったく新しい卓上調理用照明です。

詳しくは、18ページをご覧ください。



## 寝室

### 低いあかりで 眠りに誘う

睡眠前に大切なのは、刺激の少ない状態をつくることです。眠るときは、光源はできるだけ直接視界に入らないように、照明器具の位置や高さには要注意。時間が進むほどに寝室のあかりをやわらかく、徐々に落としていきましょう。



村角さん  
セレクト!!

### 「白熱電球」のおすすめ

電球形ハロゲンランプ

「ハロゲンエナジーセーバー」(三菱電機オスラム)

白熱ランプと同サイズ形状のハロゲンランプ。従来の白熱電球からの取替えが可能で、長寿命白熱電球と比べて最大25%「省エネ」。白熱ランプのような暖かみのある色味です。



クリアタイプ ホワイトタイプ

### 「蛍光灯」のおすすめ

直管形蛍光灯

「シームレスラインランプ」(DNライティング)

ランプの両端まで光る蛍光灯。ムラのない光は間接照明に最適です。明るく長寿命で、10月に20,000時間タイプが新登場!

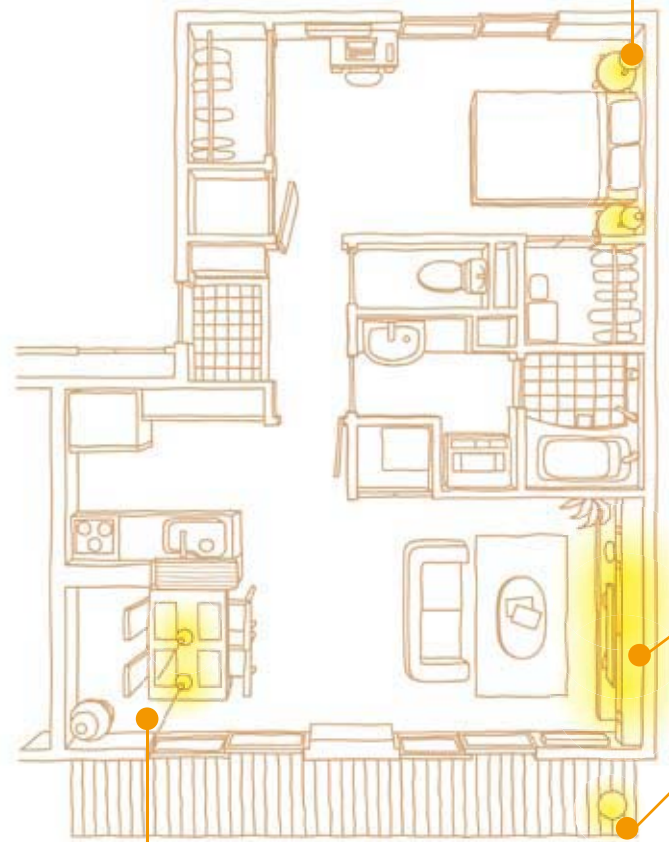


### 「LED」のおすすめ

ダイクロハロゲン形LED

「LEDIU シングルコア」(ウシオライティング)

ハロゲンの配光・光質を再現した調光可能なLEDが新しく登場しました。



村角千亜希

村角 千亜希(むらざみ ちあき)  
ライティングデザイナー、  
スパンコール代表

照明デザイン事務所在籍後、2002年にスパンコールを設立。ホテル、サロン、レストランなどの商業空間のほか、クリスマスイルミネーション、Exhibition、ランドスケープ街並景観などの「光の設計」を手掛ける。個人住宅においても照明デザインとともに、心を豊かにする「あかりのある暮らし」を提案し続けている。

スパンコール <http://www.spangle.jp>



## ダイニング

### おいしく食べるための 暖かなあかり

食事を楽しむには、暖かみのあるあかりが一番です。料理だけでなく、テーブルを囲む家族の表情までやさしく浮かび上がります。照明器具は目の高さに近いペンダントライトがおすすめです。

30分で作れるカンタン

「きのこのキッシュ」

キッシュといえば、お店で買うもの、食べるものという印象があるかもしれませんが、もともとはフランスの「郷土料理」。家庭で手軽に作られているものです。今回は、パイ生地を使わず、たった30分で簡単に作れるキッシュのレシピを紹介します。秋の味覚・きのこをたっぷり入れてどうぞ。



材料  
18cmタルト型1個分

1/4カット:316kcal

- |           |                     |      |
|-----------|---------------------|------|
| A         | ・ お好きなきのこ           | 60g  |
|           | ・ ほうれん草(冷凍可)/茹でる    | 40g  |
|           | ・ ベーコン              | 2枚   |
| ・ オリーブ油   |                     | 小1   |
| ・ 塩、黒こしょう |                     | 少々   |
| B         | ・ たまご               | 2個   |
|           | ・ 生クリーム             | 1カップ |
|           | ・ グリエールチーズ(ピザ用チーズ可) | 50g  |
|           | ・ 型用バター             | 適量   |

作り方

- 180℃にオーブンを予熱しておく。Aは2cm程度に切っておく。
- フライパンを熱しオリーブ油を入れベーコン→きのこ→ほうれん草の順に炒め合わせ、塩・こしょうする。全体的に水分が蒸発し、パラパラな状態になるまでを目安に炒め、よく冷ましておく。
- Bのたまごはよくときほぐし、生クリーム・チーズを加えしっかり混ぜ合わせておく。
- 型に②と③を流し入れ、オーブに入れます。180℃で15分、次に160℃で5分焼いて出来上がり。  
\*焼き色がついたら、温度を下げて中までじっくり火を通すこと。竹串などをさして、何もつかなければ焼き上がり!



きのこの特長

一般的に、きのこ類は低カロリーで食物繊維が豊富なヘルシー食品として知られています。特に、ビタミン、ミネラルが豊富で、なかでも抗ストレスビタミンといわれる「パントテン酸」を豊富に含み、また皮膚を健康にしてくれる役割もあり、肌荒れや免疫力を高める作用もあるので、寒くなるこれからの季節にも効果が期待できます。

kinoko Power



旬のきのこで秋の体力UP!

稲村すみえのワンポイントアドバイス!

生クリームとチーズと合わせることで、栄養をしっかり摂取したい成長期のお子様のおやつに最適です。熱々の焼きたてはもちろん、冷してもおいしくいただけます。タルト生地を市販の冷凍パイシートで代用すると、さらにカンタンに出来上がりますよ。



レシピ作成 稲村すみえ

フードコーディネーター・栄養士・調理師。  
大和ライフネクスト(株)で厚生施設の環境・食品衛生を担当。

レッグカールウォーク&ラン

- 椅子などにつかまって、レッグカールと同じ動きを、左右交互にその場で足踏みするように、20回繰り返します。
- 慣れたら、椅子から離れて歩くような感じで行ないます。
- 徐々に動きを速くして、最後はその場で走るようチャレンジしましょう!



レッグカールで筋肉を動かそう

- 椅子などにつかまって、立ちます。
- 片足を固定させて、もう一方の足のかかとをお尻にゆっくりと近づけます。
- そのまま5秒間止めて、戻します。5回ほど繰り返したら、次は逆の足を同じ回数曲げ伸ばします。



※椅子にはお子様に座ってもらいましょう。  
※筋肉がつかないように、最初は軽く、徐々に強く曲げるようにします。

[運動をする時は] ●必ずウォーキングなどのウォーミングアップを事前に行ってから始めます。 ●脚のストレッチ、特に腿の裏側のストレッチをしっかりやってから始めましょう。 ●急に全力を出さず、はじめはゆっくり軽く心がけましょう。 ●体に異変を感じたらそれ以上運動しないでください。

監修：スポーツクラブNAS 後藤真二 スポーツ健康医科学研究室室長 教育学 博士・健康運動指導士



腿の裏側を動かそう

秋は運動会の季節ですね。参加競技で、急に走ってけがなどしたら大変! 普段から少し体を動かしておきましょう。特に、腿(もも)の裏側の筋肉が大切でこの部分を鍛えると速く走れます。しかもヒップアップされるので脚がきれいに見える効果もあります。

わが家の  
リフォーム  
体験談

レポート1

光も風もよく通す快適な住まいに。  
修繕を我慢して一気にリフォーム！

埼玉県さいたま市 Y様



リビングダイニング

キッチンの開口部を広げたことで、リビングからの光が入り明るい空間に。



洋室

正面の壁面クロスをグレーにしたことで、部屋のアクセントになりました。



2

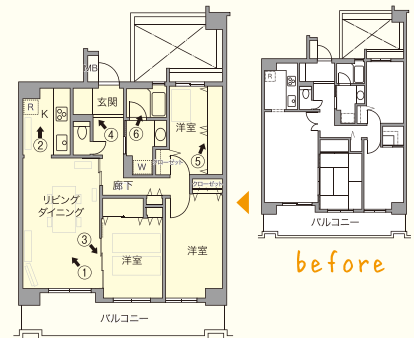


キッチン

L字型キッチンからシンプルなI型に替えてスペース確保。収納棚はワンタッチで上下可動。



3



After

before



浴室

足先まで伸ばせる大きな浴槽は、またぎやすい浅めのタイプに変更。



収納

大型壁面収納は、衣類だけでなく、今まで使っていた家具も収まり広い空間に。



玄関

もともと広い玄関に大きいシューズボックスを作ったことで物が片つきスッキリ。



Before

- 間取り:3LDK 81.67㎡
- 築年数:19年
- 家族構成:ご夫妻(50代)、お子様3名(うち2名同居、20代)
- 内装・設備の全面リフォーム、間取り変更(和室→洋室)
- 工事期間:約1ヵ月

DETAIL

長年住んでいるうちにあちこち気になるところを修繕したいと思いつけていました。そう遠くはない時期に子どもたちが独立し、夫婦二人だけの暮らしになることもわかっていたので、思い切って二人で暮らしやすい住まいへのリフォームを決意したんです。

玄関からリビングに続く親子ドアを引き戸にしたことで風通しが良くなり、キッチンも入口を広げたことでリビングとの一体感が生まれました。またリビングに隣接する和室を洋室に変えたことで、さらに広々と風通しまで良くなったと感じています。

キッチンは、天板の人工大理石に合わせ全体を明るい白で統一。広くなったI型に最新のIHクッキングヒーターを取り付けました。また、キッチンの高さを自分の身長の高さに合わせたことで、これまでになかった使い勝手の良さを実感しています。

ワンサイズ大きくなった浴室も、室内と同様白とダークブラウンで統一したら、一日の疲れを癒す落ち着いた雰囲気仕上がりになりました。

収納スペースが増えたので、室内が広々として、これからは気持ちまでゆったりと暮らせるような気がしています。

収納力のある壁面収納でスッキリ。広々とした空間は気持ちも豊かに。

お電話でのお問い合わせ



0120-43-2233

受付時間/9:30~17:30  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

# 住み慣れた間取りのまま

# 設備のリフォームで暮らし一新！

神奈川県戸塚市 高瀬様



1

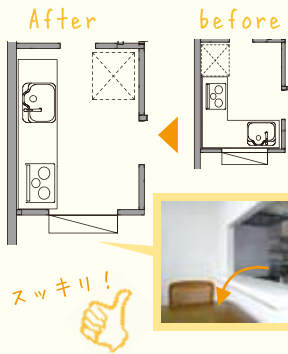
## リビングダイニング

天井も壁も真っ白なクロスで明るく変身。和室だった隣室への開口部を広げて開放感もたっぷり。



Before

※リビング側からの写真



スッキリ！

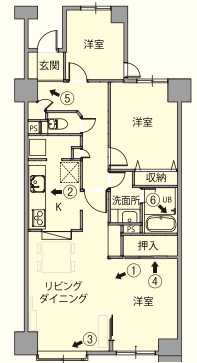


2



## キッチン

キッチンのワイドな引き出しは大容量なのにラクに引き出せ、引き出しの底がステンレスなのでお掃除ラクラク。



After

DETAIL

- 間取り:3LDK 72.54㎡
- 築年数:23年
- 家族構成:夫妻(60代)、お子様2名(うち1名同居、30代)
- 内装・設備の全面リフォーム、間取り変更(和室→洋室)、内窓設置
- 工事期間:3週間



6

## 浴室

清潔感あふれる白で統一。浴槽はゆったりくつろげる幅広タイプ。



5

## 玄関

腰高シューズボックスの脇に背の高い収納を追加。より使いやすくなりました。



4

## 収納

押入れを天井高のクローゼットに。ハンガーバーの設置で収納力がグンとアップ。



3

## 二重窓

出窓スペースを利用して内窓を設置。省エネ効果やこの冬の結露防止に期待大。

要望を細かく決め、念入りに打合せ。明るく風通しのよい住まいに。

いずれはリフォームをと考えてはいましたが、きっかけとなったのは東日本大震災。その頃ちょうど大和ライフネクストさんのリフォームチラシで、エコポイントの期限が迫っていることを知り、何となくためらわず行動するべきだと実感して、思い切ってリフォームを決めました。

間取りは、リビングに続く和室を洋室に変えた程度で大きくは変更していませんが、全ての部屋の壁と天井を真っ白のクロスにし、白に統一したことで、部屋全体がすっきり明るくなりました。さらに東側の洋室のドアをリビングの側に変更したことで驚くほど風通しが良くなりました。

今回、特にこだわったのがキッチンです。これまでのL字型は、手の届きにくい範囲も多く不便だったのですが、I型に変えたことでリビングに面した開口部からリビングのテーブルに手を伸ばして料理の出入れができて、使いやすさが増しました。清潔感のあるステンレス製の天板や引き出し内部にもこだわりました。今回、シヨールームにも何度か行き、気に入った商品を見つけられたり、業者の方と細かく打ち合わせをしたことで、納得のいくリフォームができて満足しています。

## リフォーム会社選びをお手伝い！

大和ライフネクストでは、リフォームを考えている方へリフォーム会社をご紹介します。

## リフォーム体験大募集

お悩みや体験談を巻末ハガキでお寄せください。

※リフォーム商品については、「別冊リフォームカタログ」、「eライフネクスト(www.e-lifenext.jp)」をご参照ください。



あんなこと知らなかった。  
こんなこと大丈夫？

住まいの老朽化や家族構成の変化などに伴うリフォームは、初めてのことも多く戸惑うこともあるはず。そこで、4つのステップに分けて今まで寄せられた皆様の声にお答えします。



## step 1



### 準備編

## 子どもの休みに合わせて 工事したいんだけど・・・？

リフォーム会社と相談しながらスケジュールを組み立てますが、マンションによっては、1カ月前に管理組合へのリフォーム申請が必要な場合があり、予定が変更することも。管理規約を確認し、ご家族のスケジュールに合わせて余裕を持った計画を。

## リフォームのお金って どんなものがあるの？

商品・工事代の他に、解体・撤去・処分代、ガスの接続代、住戸内・共用部の養生代など。別途、引越し費用や不要品処分代がかかることも。  
※リフォーム内容により異なります。

## 工事費用の相場は、あるもの？

決まったものではありません。選んだ商品、施工方法によって異なるので、複数社の見積りで比較してみましょう。

## 工事費用の支払い方法は、 決まってるの？

現金や分割払いが多いですが、リフォームローンを使える会社もあります。リフォーム会社に事前に相談・確認を。

## step 2 検討編



## 見積りは電話で依頼できる？

お電話での場合、工事費用は概算となり、後に変更になる場合が多いです。実際にお部屋をリフォーム会社に確認いただき、要望・仕様を決めたうえで見積もりを依頼することをおすすめします。見積り期間は、設備交換で2～3日、クロス・床などの内装は1週間を目安に。

## step 3



### 打合せ編

## ガスコンロを IHクッキングヒーターに変更できる？

IHクッキングヒーターに変更する場合、多くの電力が必要になります。お部屋の電気容量をどれくらい上げることができるかで変更できます。

## 浴槽のサイズを大きくできるって本当？

最近のユニットバス製品は、デッドスペースを抑えられるよう設計されている商品が増えています。リフォームでワンサイズ広くできることもあります。

## フローリングの遮音等級ってなに？

床の仕上げ材は製品によって遮音性能が異なります。マンションでは管理規約で遮音等級(以下参照)が定められていることが多いものです。管理規約に適した製品を選びましょう。

遮音等級の目安(一例) ※LL・LH共通

遮音等級	L-55	L-50	L-45	L-40
生活実感	イスを引きずる音がうるさく感じる	イスを引きずる音が聞こえる	スプーンを落とすとかなり聞こえる	気配は感じるが気にならない

※LLは軽量衝撃音で物を落とした音やイスの移動音など。LHは重量衝撃音で足音、飛び跳ねる音など。

## step 4 工事編



## 荷物を置きっぱなしでも大丈夫？

ある程度は大丈夫です。しかし、家具や荷物が工事中に破損したり汚れたりする可能性もありますので、移動や養生などリフォーム会社と十分にご相談ください。

## 工事中は在宅しなくてもいい？

カギを預かり、ご不在のまま作業をすすめることも可能です。※リフォーム会社によっては在宅をお願いする場合があります。

## 住みながらリフォームできる？

部屋ごとに工事を進めることができる場合は仮住まいを用意することなく、住みながらのリフォームも可能です。ただし、工事期間が延びることもあるので、リフォーム会社に事前に相談の上、ご検討ください。

### ■リフォームの流れ■

#### step 1 準備編

- 家族の意見をまとめる
- 情報収集

#### step 2 検討編

- 資金計画を立てる
- 見積り・プランを検討
- 依頼先を決定

#### step 3 打合せ編

- 見積り・仕様の決定
- スケジュールの確認

#### step 4 工事編

- 管理組合への届出
- 近隣への挨拶

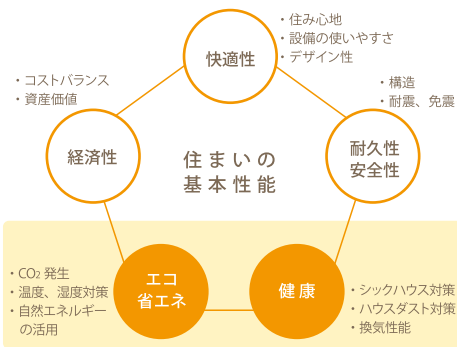
# これからの住まいは、やさしさも大切 やさしい建材のすすめ

マンションライフでも  
建材、素材選びにちよつとこだわれば、  
地球と体にうれしい住まいに生まれ変わります。

デザインや  
使い勝手だけではなく  
住まいへのこだわり。

近年、住宅や建材のメーカーでは、快適性や耐久性、経済性という従来の住まいの基本性能に加え、「エコ・省エネ」や「健康」という部分に注力するようになってきました。

リフォームをお考えの皆様も、これからは美しさや便利さだけでなく、建物の細かな機能を理解して、「人や環境にやさしいもの」を選ぶごだわりも必要ではないでしょうか？



(社) 天然住宅 HP「住宅の基本性能と課題」より

## やさしさにこだわった建材



### カラダにやさしい 調湿建材

微細な孔を持つ粘土鉱物などを原料にした内装壁材です。1mmの百万分の1の微細な孔は、吸放湿に適した大きさに設計されています。優れた調湿機能で肌や木にやさしい室内環境をつくります。



#### やさしさポイント

室内の湿度が高くなるとこの孔が湿気を吸収して湿度を下げ、逆に湿度が低くなると湿気を放出して潤いを与えます。

#### こんなメリットも

空気中の有害物質VOC(揮発性有機化合物)も吸着します。国内初「ホルムアルデヒド低減建材」として、(財)日本建築センターの認定品。

#### DATA

参考商品：INAX「エコカラット」  
商品価格：5,460円～/㎡(税込)



### 住まいにやさしい 珪藻土壁紙

植物性プランクトンが石化した粘土状の泥土からなる自然素材の壁紙です。無数の孔があり、水分・ニオイ・化学物質などを取り込み、不燃認定も受けている質の高い壁材です。



#### やさしさポイント

多孔質の特性により室内の湿気を吸放湿するので、夏は湿気を吸い取り、冬は水分を放出して湿度をコントロールします。

#### こんなメリットも

空気中の悪臭成分を吸着し、消臭効果もあります。石こうボードとの組合せにより、結露の発生を抑えます。

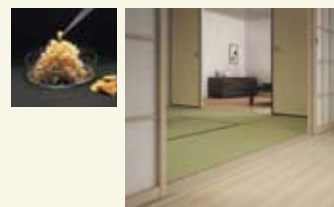
#### DATA

参考商品：サンゲツ「珪藻土壁紙」  
商品価格：1,030円～/㎡(税込)



### 地球にやさしい 和紙畳

木材繊維を用いた「畳ボード」に、和紙を原料にした「畳おもて」を貼り合わせています。畳ボードは古い木造建築の廃材を資源に有効活用しており、再利用も可能。森林保護や地球温暖化防止にも貢献している建材です。



#### やさしさポイント

高級天然和紙に特殊顔料を練り込み、さらに樹脂コーティングしているので、耐久性に優れ、紫外線による変色や色あせがほとんどありません。

#### こんなメリットも

い草に比べてカビの発生も少なく、低ホルムアルデヒド・低VOC(揮発性有機化合物)仕様の健康建材です。

#### DATA

参考商品：ダイケン和紙畳「健やかくん」 / 和紙おもて「銀白」  
参考価格：8,400円～/1帖(税込)

\*マンションによって施工できない場合がございます。

\*上記商品のリフォームについてのお問い合わせは、大和ライフネクスト(株)0120-43-2233



## マンション限定案内 を利用しませんか？

大和ライフネクストでは、マンション限定で商品の案内をいたします。  
あなたのマンションにぴったりの商品を安心価格でご案内!

### 1 マンションに合うから安心!

自分のマンションに合う設備や機器がわからない。そんなときマンションに合った商品を案内するから安心です。  
※事前に調査が必要です。

### 2 まとまればお得になる!

ご案内する商品は安心価格。お申込み件数がまとまればさらにお得になることも。。  
※1件からでもお申込みいただけます。  
※マンション限定の割引商品もございます。

### 3 展示会で直接商品が見られる!

展示会では、直接機器に触れたり、専門スタッフから、商品の特長や便利な機能の説明を受けることができます。  
※展示ができない商品もございます。

各種商品をご用意しています



Aマンション(横浜市)での限定案内の風景



実際のキッチンが見られます(展示車両)



マンション内で行うから立ち寄りやすい

実際に触れて納得できました!!



\*限定案内は、管理組合の承認をもって行いますので実施できない場合がございます。\*商品・築年数・所在地によってご案内できない場合がございます。

お気軽にお問い合わせください。



0120-43-2233

受付時間 / 9:30~17:30  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

皆様の声がたくさん  
集まりました!!

# ライフの広場

## 節電を考えた眠りを

前号(vol.6)の特集「眠り」については、とても勉強になりました。今年特に節電ということもあり、部屋の温度を上げないよう風の通りをよくし、ぐっすり眠りたいと思います。役立つ特集、今後もよろしくお願いします。

東京都北区 Yさん

## 夕食のもう一品に

酒の肴にピッタリの手軽な一品を紹介합니다。長芋(適当な長さ)を皮をむきポリ袋に入れ、種をとった梅干を加えて、すりこぎでたたきます。あとは食べる時にお好みでかつお節のり、青のり、ポン酢しよ油などを加えるだけです。

埼玉県上尾市 Kさん



## スツキリ片付けて 防犯対策

震災を機に、わが家の防災グッズを改めて確認しましたが、たくさん「もの」に埋もれてすぐに取り出せない状態でした。スツキリした住まいは防災にも直結すると認識を新たにしました。

東京都目黒区 Sさん



## 子ども服を古着店へ

子どもの服には思い出があり、なかなか処分できずにいました。物が増えすぎたため、やっとなんか処分することにしました。捨てるのではなく安価で引き取ってくれる大手古着専門店へ依頼し、大きなタンボール4個分にもなりました。快適な暮らしに一歩近づけた気がします。

神奈川県川崎市 Sさん

## 入っていて良かった 地震保険

地震保険の「建物」と「家財」にそれぞれ加入していたのですが、今回の東日本大震災で5%の一部損に認定され、過日入金がされました。本当に入っていて良かったと実感。調査員に話を聞くと、2割ぐらいの人しか入っていないとのこと。皆さんも加入をおすすめしますよ。

千葉県千葉市 Mさん

## プランター菜園でエコ

食育も兼ねて、わが家ではプランター菜園を楽しんでいます。プランターで育てるわずかな収穫ではありませんが、毎日少しずつ成長する野菜たちを見て、子どもも大人も楽しんでます。子どもは自分で収穫したピーマンをそのままかぶりつき大喜び!! またプランターでの水やりも、マナーを守れば涼しくもなり、エコにもつながります。緑があるだけで見た目にも涼しく、わが家では一石二鳥ならぬ一石三鳥です!!

埼玉県草加市 Iさん

## 新鮮野菜で笑顔

主人が私に内緒で貸し農園を...。相談なしでと最初は怒っていましたが、野菜が収穫できるようになる頃には笑顔になっていました。野菜づくりもなかなか良いもんですね。

神奈川県横浜市 Kさん



今回のライフネクストインフォはいかがでしたでしょうか?  
皆様のご意見・ご感想をお待ちしています!

## 大募集!!

「私のベストショット」、「お絵描きしましょ。」のコーナーにどんどんおたよりをお寄せください。誌面でご紹介させていただいた方には、粗品をプレゼントします!!

【応募方法】 マンション名、部屋番号、お名前、電話番号を記載し「ライフの広場」担当宛てに下記の方法でご応募ください。写真はeライフネクストまたは、メールにてお送りください。

- ①インターネット eライフネクストにアクセス
- ②メール hiroba@dln.jpに送信
- ③郵送 巻末のハガキを送付

## お絵描きしましょ。



土屋陽菜ちゃん(7歳)

S・Hさん(31歳)

わたこさん(19歳)

## マンション生活を快適で便利にする生活情報がいっぱい!

ガスコンロや給湯器を交換したい!!



レンジフードのクリーニングを頼みたい!!



引越会社を紹介してほしい!!



浄水器カートリッジを注文したい!!



貸そうか売ろうか、相談したい!!



〈eライフネクストアクセス方法〉

1 パソコンから  
eライフネクスト    
www.e-lifenext.jp  
※ライフネクストinfoバックナンバーもあります。

2 携帯電話から  
右の2次元バーコードを読み取ってください。  
※ご利用いただけない機種もあります。  
※一部お申込みできないサービスもあります。



外出先で便利なモバイル版も登場!!

**eライフネクスト** 快適マンション生活をサポートするWEBサイト [www.e-lifenext.jp](http://www.e-lifenext.jp)



# 秋のプレゼントキャンペーン 期間:2011年10月31日(月)まで

「ライフネクストクラブ」は、大和ライフネクストが管理するマンションにお住まいの方へマンション生活や弊社のサービス・情報および会員向け特典などの提供を行うクラブです。

## ライフネクストクラブ 新規会員限定プレゼント!!

会費  
無料

会員になると特典いっぱい!!

- 特典1** 大和ハウスグループのレジャー・健康・ショッピング・イベントへのご優待
- 特典2** 下の、限定プレゼントなどキャンペーン&サービスのご案内
- 特典3** 快適なマンションライフに役立つ情報のご提供(メルマガ)
- 特典4** 商品のモニター募集

SANYO eneloop  
ニッケル水素充電器  
単3 (2個)セット

50名様



キャンペーン期間中にライフネクストクラブにご入会いただいた方の中から、抽選で50名様に「エネルーブ充電セット」をプレゼントします。

## 会員限定プレゼント!!

今回新規会員にご入会いただいた方は次回から、ご応募いただけます。



2名様

①「ばたばたカーテンクリーニングパック」ご利用券 ※本誌7ページご参照ください  
大和ライフネクスト



1名様

②Nespresso「PIXIE」  
ネスレ



1名様

③真空内釜圧力IH炊飯ジャー「極め炊き」  
象印



農業・化学肥料を使っていない  
2011年産新米

2名様

④「こしひかり」5kg  
兵庫県姫路市夢前町産



1名様

⑤デイモイスチャー ナノカメラ  
Panasonic



3名様

⑥旅行券10,000円分  
JTB

⑦LED電球「マジックバルブ」  
ラプロス

2名様

充電池内蔵で、ソケットから外せば懐中電灯になるLED電球。



満天の星空を映像、音楽、そして香りで楽しむ新感覚プラネタリウム。秋の新作「ガリレオ」は、望遠鏡による宇宙発見の歴史を題材にした日本初公開のサイエンスエンターテインメントです。

コニカミノルタプラネタリウム株式会社  
インフォメーション: Tel 03-3989-3546(10:00~19:00)  
ホームページ: http://manten.konicaminolta.jp

⑧コニカミノルタプラネタリウム  
“満天” in Sunshine City ペア観賞券

ペア  
5組

## 会員限定モニター募集!!

1名様

照明とファンがひとつになった  
脱煙機能付照明「クーキレイ」

設置は簡単! 専用工事也不要。  
お使いの照明を取り外して付け替えるだけ!

- 焼肉などで発生する煙を食卓の真上でしっかり捕集・除去します。
- 卓上調理で発生するニオイ、室内に残るニオイを軽減します。
- カーテンやクロスが油で汚れることはありません。

※モニターにご当選された方は、施工後、アンケートやモニター取材などに協力いただきます。これらの内容をWEBサイトや各種印刷物などで紹介させていただきます。予定です。  
※巻末ハガキの個人情報に関する通知事項に同意の上、お申込みください。  
※商品は12月1日以降にお届けします。

※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。

※巻末ハガキ(2011年10月31日消印有効)、または、WEBサイト「eライフネクスト」からご希望の賞品を選択の上ご応募ください。

会員特典の詳しい情報やご入会申込みは...

① パソコンから

イーライフネクスト

www.e-lifenext.jp

検索

② 携帯電話から

右の2次元バーコードを読み取ってください。

※ご利用いただけない機種もあります。



③ 巻末ハガキから

必要事項を記入してお申込みください。

# 転勤! 住み替え! マンション どうしよう?



大和ライフネクストにおまかせください!

## 売買 仲介サポート

### 選ばれる理由

- その1. 机上査定が可能です。(無料)
- その2. 幅広いネットワークから、最適な仲介会社をご紹介します。
- その3. 数多くの実績から効果的な売却のご提案をします。

「住まいをスムーズに売却したい!」とお考えの方、または「売ろうかな…貸そうかな…」とお悩みの方、ご売却のご相談もお気軽にご連絡ください。グループ会社をはじめとした最適な会社をご紹介します。

※ 地域により、お受けできない場合がございます。詳細はお問い合わせください。

**〈秋のキャンペーン〉売却依頼でプレゼントをもらおう!**

※ 詳しくは、本誌11ページをご覧ください。

## 賃貸 管理サポート

### 選ばれる理由

- その1. 机上査定が可能です。(無料)
- その2. 厳しい入居者審査を行い、マンションルールを丁寧に説明します。
- その3. 高い入居率を保つためにリフォームのご提案をします。

はじめてお部屋を貸す…不安も大きいかと思います。「賃貸管理サポートシステム」はお客様(貸主様)より、大和ライフネクストがお部屋を借り上げ、賃貸管理業務の煩雑なお手続きをすべてサポートします。

※ サービス提供範囲: 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県の大和ライフネクスト管理のマンション

## 空室管理サービス

転勤や長期不在で空室にする際もこれで安心。通風・通水を含めた定期的なお部屋のチェックをお客様にかわって行うサービスです。

お電話でのお問い合わせ

① **0120-54-4420**

受付時間/9:00~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

インターネットでのお問い合わせ

②

<https://www.e-lifenext.jp/chintai-k>

携帯電話から

③ 右の2次元バーコードを読み取ってください。  
※ ご利用いただけない機種もあります。



Daiwa LifeNext  
大和ハウスグループ

大和ライフネクスト株式会社

東京都港区赤坂5丁目1番33号 〒107-0052 Tel 03-5549-7033

[www.daiwalifenext.co.jp](http://www.daiwalifenext.co.jp)