

人・街・暮らしを元気にする生活情報誌

Autumn 2013 vol.15

ライフネクスト info

[ライフネクストインフォ 秋号]

info 暮らしの特集

“自分の時間”を楽しむための 家事時短術

“住まい”を楽しむ
「お部屋の壁を塗ってみよう！」

リフォーム事例レポート
「シニアライフの
和モダンリフォーム」

ライフスタイル・エッセンス
「洗濯機で丸洗いできない
大物ファブリックをスッキリ！」

手作りジュースで
ヘルシーモーニング

きれいなふとんで眠りましょう!

使えるツボ押し

ハウスクリーニング
年末大掃除早割キャンペーン

フローリングコーティング

保管付 宅配クリーニングパック

デジタル一眼レフカメラ

図書カード

LEDランタン

コンパクトミキサー

窓用クリーナー

ライフネクストクラブ
会員様限定
プレゼントキャンペーン開催!!
詳しくは22ページをご覧ください。





家事は
早く!!



ゆる
ゆる
ゆる!!

Info 暮らしの特集

自分の時間を楽しむための

家事時短術

忙しい毎日の中で、家事にかかる時間はできるだけ短くしたいもの。少しゆとりしたい、たまには趣味を楽しみたいと思うことも多いですね。そこで今回は、短い時間で家事をこなす賢いアイデアや便利なアイテムをご紹介します！本誌制作スタッフが実践した感想もお伝えします。読書やスポーツにぴったりの季節。「家事時短」でできた時間を「自分の時間」や「家族の時間」にあてて、日々の暮らしを楽しみましょう！



趣味を
楽しもう!!



家族と
過ごす!!

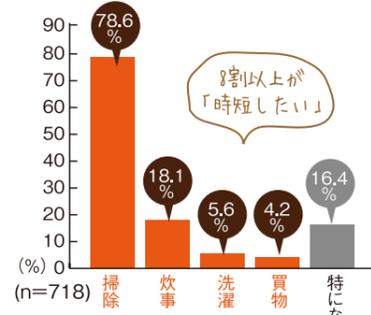


data

1日は24時間。自分の時間は作らないと生まれない!

マーケティング会社が実施した「主婦の家事実態調査(2013年2月)」によると、8割以上の方が時短したい家事があると答えており、家事時短への意識の高さがうかがえます。

時短したい家事は?



※ソフトブレン・フィールド株式会社「主婦の家事実態調査(2013年2月)」より

炊事・掃除・洗濯と、家事は快適な暮らしのために欠かせないことばかりですが、アイデアや便利なアイテムを使って、短時間でこなすことを考えてみましょう。空いた時間はゆとりお茶を飲んだり、お友達を招いたり、趣味にあてたり、家族とくつろぐ時間を増やしたり…。30分でも1時間でも、自由な時間が増えれば、毎日の暮らしがきつとより豊かに、より楽しくなるはずですよ。

家事には人それぞれの手順や方法があると思います。時間に追われていると、つい慣れたやり方に頼りがちではありませんか? そんな方ほど、まだまだ時短できる可能性があるかもしれません。

これからご紹介する時短アイデアは、家事をラクにする知恵。はじめは休日など時間に余裕があるときに試してみてください。「これは便利」と感じたら日々の習慣に! 新しいことを取り入れるチャレンジが時短生活を生み出します。

アイデア編

ちょっとした工夫や裏ワザで時間を短縮



pickup
時短
idea

1回
約10分
短縮

バスタオル1枚で衣類乾燥機の時間短縮!!

衣類乾燥機を使う際、乾いたバスタオルを1枚入れると、そのバスタオルが水分の蒸発を助け乾燥時間を短縮することができます。1日何回も回すときや、早く済ませて出かけたときに便利です。



簡単

やって
みました!

実際、約10分乾燥時間が短縮されました。子どもの衣類が多、我が家では、よく2回洗濯機を回しますが、洗濯よりも乾燥に時間がかかっています。これからはバスタオル1枚で解決です。

やって
みました!

曜日に、曇りの日にやってみたら思ったより汚れているのがわかってびっくり!! すぐに乾いてしまうことがなく拭きやすかったです。古新聞を使って拭くと、曇りや洗う手間も省けました!!



pickup
時短
idea

ベランダ
1回
約30分
短縮

窓拭きをするなら曇りの日に!!

窓掃除は、拭き残しやふき跡が気になっても度々ふいているうちに、時間がかかってしまいませんか? 原因は、せつかく水や洗剤で浮かした汚れが乾いて跡になってしまうこと、ガラスに日差しが反射して汚れが見えにくいこと。曇りの日に行えば、乾きが遅くて拭きやすく、反射も弱いので汚れも見えやすくなります。拭き直しの回数を減らして、短時間できれいに仕上げられるアイデアです。



約40分
短縮

アメ色タマネギは砂糖を加えればスピーディーに。砂糖と水各大さじ1を熱し、色づいたらタマネギのみじん切りを入れ炒めます。カラメル化が早く進み、1時間近くかかったアメ色タマネギが約20分で完成します!



約2分
短縮

ゴミ袋は数枚重ねてゴミ箱にセット。1回ごとに袋をセットしなくてもよくなります。ちょっとしたことですが、ゴミ捨てのために便利さが実感でき、特に忙しい朝には大助かりです。



約20分
短縮

メレンゲは冷やした卵白で作ると早い。卵白は温度が低いとよく泡立ちます。ボウルに入れた状態で冷蔵庫で冷やしたり、氷水にボウルをつけて泡立ると、短時間で細かくなめらかなメレンゲができます。



5枚で
約15分
短縮

ハンカチは折りたたんで干せばアイロンいらす。小物なのに扱いが面倒な薄手のハンカチ。干すときに使う状態にたたんで、両手でバンバンと叩いてシワを伸ばしておけばノーアイロンでOK!

時短で空いた時間で 自由な時間ができました♪

たとえば、
今回ご紹介した時短術を
すべて実践した場合

1日約200分(3時間20分)の時短に成功します!
**2日に分けて行ったとしても
1日約100分の“時間創出”に!**

時間を有効に使って
毎日の暮らしを楽しみましょう!!

- 衣類乾燥 約10分短縮
- 窓ふき 約30分短縮
- ゴミ袋交換 約2分短縮
- ハンカチアイロン 5枚約15分短縮
- 食器洗い 1日3回 計約25分短縮
- コンロ掃除 約15分短縮
- 米とぎ 約2分短縮
- シャツアイロン 3枚約30分短縮
- カレー作り 約20分短縮
- リビングのモップがけ 約10分短縮
- 色物の洗濯 約40分短縮



加熱した調理鍋を保温容器に入れておくだけで、とろ火にかけた状態を長時間保つサーモスの「シャトルシェフ」。カレーやシチューなどの煮込み料理も、キッチンにつきっきりにならずに済み、時間を有効に使えます。

**pickup
時短
item**

カレーなら
約20分
短縮

**煮込み料理も
シャトルシェフにおまかせ!**

やってみました! /

我が家では10年来愛用!夜にミネ
ストロースープを仕込めば、朝には
野菜の旨みが引き出された半巻た
っぷりの一品が。外出時にロットし
て帰ると、おでんや煮物が完
成しているという優れものです。

アイテム編 便利アイテムを 使って 時間を短縮

いちばん簡単に時間を短縮する方法は、「時短」や「家事ラク」のためのアイテムを使うこと。特に苦手な家事は面倒に感じて集中できないので、余計に時間がかかってしまうことも。便利アイテムを活用して短時間で仕上げれば、気分もラクになれます。

今回は、話題のものからロングセラー商品まで、多種多様なアイテムの中から、制作スタッフが実際に使ってみて「これは「便利」と納得したものを」紹介します。

やってみました! /

魚焼きグリルの糸網を入れておくと、こびりついた皮もとれてピカピカに! お皿や茶碗に水があたるよう食器洗い機に並べるのは案外手間がかかるので「食器は手洗い、大物はおまかせ」の逆転の発想もアリ!

**pickup
時短
item**

食器洗い機といえは時短家電の代表。ライオンのモニター調査によると、食器洗いにかかる時間は1日平均約25分だそうです。この毎日の食器洗いだけでなく、魚焼きグリルの網やコンロの五徳など、油污れの激しいレンジまわりの部品も食器洗い機に任せ。高温洗浄なのでスッキリ落ちて、面倒だったレンジまわりの掃除の手間も省けます。

**レンジまわりも
食器洗い機で、洗う!**

食器洗い機といえは時短家電の代表。ライオンのモニター調査によると、食器洗いにかかる時間は1日平均約25分だそうです。この毎日の食器洗いだけでなく、魚焼きグリルの網やコンロの五徳など、油污れの激しいレンジまわりの部品も食器洗い機に任せ。高温洗浄なのでスッキリ落ちて、面倒だったレンジまわりの掃除の手間も省けます。

**食器洗い1日3回
計約25分
短縮**

**コンロ掃除
約15分
短縮**

やってみました! /

普通にスリッパを履くだけなので簡単!よく通る部分は思った以上にきれいになります。部屋の端のホコリなども、気がいた時にスツと足でほめてしまえば良いので便利!履き心地もモップがクッションになって快適です。蒸れたいと思います! ♪

**pickup
時短
item**

リビングのモップがけ
約10分
短縮

**リビングを歩くだけで
モップがけ完了!**

ホコリが目立ってしまうフローリング。毎日のようにモップがけや掃き掃除をしているご家庭にオススメです。最近のものはホコリの吸着率も高まり、モップ部分を取り外して洗えるものもあるなど機能性もアップ。日頃から大まかに掃除していることになるので本格的なお掃除が簡単になり、回数も減らせます。

**pickup
時短
item**

米とぎ
約2分
短縮

**わずかでも毎日実感!
無洗米で米とぎ時間ゼロ**

とがずにそのまま炊飯できる無洗米。少しの時間でも毎日のことなので時短実感度が高いアイテムです。調理のパタパタの中でひと手間省けるのは嬉しいもの。時短というだけでなく、水が冷たい冬の米とぎがなくなるのも助かります。最近では種類も増え好きなお米を選べます。

美味しい

やってみました! /

米はおいしいと思っていたので、無洗米には抵抗がありましたが、食べてみたがおいしくて驚きました。調べてみると、工場での加工除去法も進化しているようです。茶飯茶の食べ比べもオススメ☆

プロに頼むのも、時短テクのひとつ!

ラクラク! 宅配クリーニング
衣類や布団のクリーニングは宅配クリーニングが便利です。最大9か月の保管付でクローゼットもスッキリ! (詳しくは15ページへ)

スッキリ! ハウスクリーニング
キッチンやバスルームの汚れは、定期的にプロにお任せ。毎日のお手入れがラクになります。(詳しくは15ページへ)

**洗濯1回分
約40分
短縮**

洗濯により衣類からにじみ出る染料を吸着するシート。色物を分けて洗う手間が省けます。

色落ち防止シートで面倒な仕分けを解消

超極細繊維が汚れを吸収する手袋。掃除機が入りにくい場所や棚のフチなど細かい場所に便利です。

マイクロファイバー手袋で手間なくきれい

【ご注意】
本文に記載した製品の使い心地や仕上り具合は今回実践した際のもので、条件などにより異なる場合がありますのでご了承ください。本文でご紹介した製品は取り扱い説明書をよく読んでお使いください。

やってみました! /

アイロンがけの工程がなくなるので、アイロンがなくてもシワが目立たないというお悩みが解消。たっぷりスチーマー効果もアップ!出張の便利な携帯用もありました。

**pickup
時短
item**

シャツ3枚で
約30分
短縮

**衣類のシワ取り剤で
アイロンがけナシ!**

代表的なのが、タウニーの「リンクルリリーサー」。ハンガーにかけた衣類に表面が湿る程度にスプレーし、シワの部分を手で引く張っておくと、成分が繊維の奥まで浸透し、乾くにつれてシワを伸ばしてくれまます。表面がなめらかな肌触りになり、着心地がよいのも嬉しいポイント。

本当に簡単な？ 塗料のニオイは？ 養生のコツは？

気になる方は、ワークショップで体験してみましょう！

壁・天井にこだわった新しいタイプのインテリアストア。ペンジャミン・ムーアの塗料を調色してくれるほか、一般量販店では取り扱っていないおしゃれなクロス(壁紙)も多数販売されており、見ているだけでもワクワク！

ワークショップでは、経験豊かなスタッフがペイントの基本から裏ワザまで丁寧に教えてくれるのももちろん、海外の塗装文化や塗料の成分の性質といった興味深いお話を聞くことができ、ぜひ訪れていただきたいステキな店舗です。



WALLDECORATIONSTORE
(ウォールデコレーションストア)
東京都渋谷区神宮前4-9-7 ギャザリングコート
<http://walldecorationstore.jp/>
ウォールデコレーションストア **検索**

ライフネクストインフォ 特典

ワークショップを特別価格でご案内！
●申し込み期間
2013年10月1日(火)～2013年12月20日(金)
●実施期間
2013年10月1日(火)～2014年1月31日(金)
受付:ウォールデコレーションストア
(TEL:03-6721-1578/11:00～18:00)

大和ライフネクスト特別パック
通常3名で5,000円(税込)のところ **4,000円(税込)**
※3名分の合計料金です。

ファミリー体験パック
大人2名、子ども2名 までの参加で 1組 **5,000円(税込)**
※人数内であればご家族でなくても結構です。
先着5組にスターターセット(約5,000円相当)を1セットプレゼント。

お申し込みの際、必ず「ライフネクストインフォを見て」とお申し付けください。

抽選でプレゼント!

大和ライフネクストオリジナルスターターキットプレゼント!
詳しくは22ページをご覧ください。
※提供:(株)ハンディ・クラウン



【ベンジャミン・ムーア】の塗料
1883年創業のアメリカの塗料メーカー。室内塗装を想定してニオイが抑えられ、はねにくく塗りやすい。色は3,500色以上、光沢の度合いは3種から選べ、その組み合わせで約10,000種類の中から理想のものを選ぶことができる。日本国内でも大手ファッションブランドの店舗などで使用されている。

また塗料以外の道具も、あまり安価なものだとハケの毛やローラーの糸くずが抜けて付いたり塗り塗料が飛び散ったりとストレスが多く、効率も悪くなります。良い道具を使うことが、上手にペイントするための第一歩です！

塗料が垂れたりしみ出したりという失敗は、養生さえしっかりしておけば起こり得ないもの。養生は塗る作業以上に慎重に丁寧に行いましょう。



3 養生は丁寧に!
トイレなど狭い場所から塗り始めると、障害物が多くて養生も塗るのもストレスが多くなり面倒に感じられます。まずは広い壁で養生やペイントに慣れること。コツを掴んでから細かい部分を塗るようにしましょう。
※編集部注:いきなりお部屋全体を塗るのが心配な場合は、障害物のない小さな一面だけをアクセントウォールとして、試し塗りするのも良いのではないのでしょうか。

1 良い道具を使う!
北米では自宅の壁を自分たちでペイントするのが一般的ですが、その大きな理由のひとつが、誰でも簡単にできるような塗料が発達していること。塗りやすい塗料を使うことが大切です。
2 最初は広いところから!
トイレなど狭い場所から塗り始めると、障害物が多くて養生も塗るのもストレスが多くなり面倒に感じられます。まずは広い壁で養生やペイントに慣れること。コツを掴んでから細かい部分を塗るようにしましょう。

プロに教わった
上手に塗るための3つのポイント

「なるほど納得」発想の転換が大切! ~取材して感じたこと~

内装は職人仕事というイメージが強く、「自分でやると失敗するのでは?」と思ってしまうがち。でも、養生さえしっかりすれば大きな失敗はなく、仮に少しはみ出してしまったとしても、壁全体を自分の好きな色に替えられることに比べたらとても小さなことでは? とのお話をうかがい、とても納得できました。



自宅でチャレンジ!
実際にペイントされたお宅をご紹介します!

簡単!楽しい!自分でできる! お部屋の壁を塗ってみよう!

気軽にセルフリノベーション



ペイント初挑戦でワクワク、ドキドキ!

しっかりレクチャー!

まずはワークショップを利用して実際に体験してみよう!
内装にこだわりたい方、ご家族で住まいづくりを楽しみたい方は必見です!

3,500色から好きな色で!
壁紙の上から塗れる!
匂いが気にならない塗料

ご自宅の壁を好きな色に替えたいと思っただことはありませんか? でも、日本の住宅はクロス(壁紙)が主流で、理想のものを見つめるのはひと苦労。色も白がほとんどで、選択肢が限られるのが現状です。そこで最近、徐々に注目を集め始めているのが室内のペイント! 欧米では模様替えて気軽に好きな色に塗り替える。文化が定着して、色の種類が豊富な上に塗料の性能も発達しています。日本でもその文化を取り入れる方が増えつつあるのです。
そこで今回、弊社従業員が実際にワークショップで壁のペイントを体験! 「これはぜひ読者の皆さまにもおススメしたい!」という実感から、体験レポートをお送りします!

習えば簡単!かなりオススメです!

体験者:大和ライフネクストリフォーム推進課・井福
初心者でもできるのかな、と不安でしたが、習ってみると簡単!これならお子さまと一緒に楽しめると思いました。使わせていただいた塗料はニオイがほとんど気にならず、乾きも早く驚きました!

インストラクターのマンツーマンレクチャー

今回ご協力いただいたのは壁と天井のインテリアショップ「ウォールデコレーションストア」さま(左ページ参照)。養生(テープ)がはみ出さないようにする作業と塗る作業のコツや裏ワザ、塗料に関する情報などとても丁寧に、初心者にも分かりやすくレクチャーしていただきました。

- まずは養生! コレが大切!
- 慎重にハケでフチどり!
- 大胆にローラー! スイスイ簡単!

完成!!

二度塗り、乾燥を含めると3時間ほどで終了! 初めてでも色ムラなし!(良い塗料のおかげ?)

ハケでフチどりしてあるのであとはローラーで大胆に。一度乾かして二度塗りすれば終了です!

ローラーでのペイントが難しい角を丁寧にハケで塗ります。ハケの持ち方から動かす方法までしっかり教わりました!

はみ出したり失敗を防ぐために大切な養生。入角や出角、コンセントまわりなど「なるほど!」のワザが盛りだくさん!

協力: WALLDECORATIONSTORE (東京都渋谷区)

二人、ときどき大家族。
フレキシブルな暮らしを満喫！

シニアライフの和モダンリフォーム

29年前に新築マンションを購入され、ご家族5人で過ごしてこられたマイホーム。お嬢さまが結婚され、ご長男も独立されるなど、ご家族の変化に伴い、ご夫妻の新たな暮らしのための理想的なリフォームを実現された事例をご紹介します。

東京都江戸川区 Bさま



壁を撤去して広々リビングに!!

1 リビング：正方形の琉球畳を採用し、周囲にはフローリング部分を残したデザインの和風のリビングは、「モダンな暮らし」というご要望を受けて、リゾートホテルを参考に提案されたもの。DKとの境界にスリット格子を入れて、さらにおしゃれな和風モダンを演出しています。

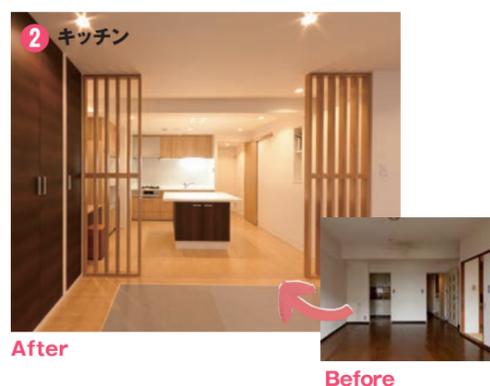


ベランダ側の2部屋を広くした「和リビング」に。居住空間のゆとりを大事にしなが、壁面を使って収納もしっかり確保されています。リフォームを機に住まい全体の断熱工事をを行い、玄関側の2つの洋室は特に冬場の結露が悩みの種だったため、インナーサッシと断熱材を採用。この冬は結露の改善と暖房効率アップが期待できそうです。

DATA	
●	間取り75㎡ / 2LDK
●	築年数29年
●	費用約1,000万円
●	家族構成:ご夫妻、息子さま1人(社会人)、愛犬
●	工事内容:フルリフォーム
※	洋室は間仕切り移動なしで内装更新+断熱工事
●	工事期間:45日

お嬢さんたちと一緒に、思い思いにくつろぎ楽しめるLDKを。
お嬢さまが次々と巣立ち、ご夫妻二人で過ごす時間も増えたというBさま。ご近所に住むお嬢さんたちが来られることが楽しみで、そんな時にも、もっとのびのびとくつろげるLDKを、と思ったのがリフォームのきっかけでした。約30年間ほとんど改修されたことのない住まいは老朽化も目立ち、水まわり設備の取り替えや長年気になっていた結露対策も含めて、住まい全体のリフォームを決定されました。
Bさまのご要望は「モダンな暮らし」というキーワードのもと、皆がそれぞれくつろいだり楽しんだりできる自由な空間であること。ポイントはリビングと和室を1室にまとめた約23畳の大型ワイドリビング。中央に畳を敷き詰めることで、遊び盛りのお嬢さんが自由に動き回れる、ご夫妻二人のときは座ったり寝転んだりできる使い勝手のよい空間になりました。具体的な間取りや設備はすべてリフォーム会社に託し、担当者には「どんな暮らしがしたいか」を丁寧に伝えた結果、「イメージ以上の仕上がり」と大満足のリフォームになりました。

おいしい「食」をつくり出す場所が真ん中にあると、団らんはもっと豊かになる



- 2 キッチン**：リフォーム前は孤立していたキッチンも、リビングと一体化したオープンな空間に生まれ変わりました。
- 3 アイランドカウンター**：ダイニングキッチンの中央に大きなアイランドカウンターをレイアウト。お嬢さまたちと一緒に調理が楽しめるようになりました。ご夫妻お二人の時はダイニングテーブルとして活用されています。
- 4 ミニカウンター**：キャビネット横のスペースを活かしてカウンターを設置。多目的で使える便利なカウンターは、現在はご主人のパソコンスペースとして活用しています。
- 5 リビング収納**：壁面を有効に活用してクローゼットを設けたことで、室内がいつでもすっきり片づくようになりました。お孫さんの玩具などもここに収納されています。



ご夫妻の生活を今も、これからも、快適にする設備を

- 6 洗面所**：キャビネットと一体化した洗面台を採用。家具調のフラットなデザインとワイドなミラーが空間を明るく広々とした印象になりました。大容量収納には、バス・トイレ・ランドリー用品などがすべて収まりました。
- 7 トイレ**：タンクレストイレを採用し、奥行きを感じられる広々とした空間に。吊り収納や、携帯電話などちょっとした物が置けるカウンターを設置し、さらに手すりも取り付け、使い勝手のよさを向上させました。
- 8 バスルーム**：シンプルな構造でお手入れがしやすく、また操作がしやすいライトタッチ水栓や出入りがしやすいストレート浴槽など、ストレスフリーな設計を心掛けました。
- 9 玄関**：将来を見据えて、玄関に手すりを設置。また室内ドアには、愛犬のために専用の出入口を設置。ドアが閉まっても自由に行き来ができます。



※このページでは弊社の提携会社パナホーム(株)の施工事例をご紹介します。

10/20 (日) パナホーム主催リフォーム祭にご招待!
リフォームセミナー他、設備機器の展示コーナーを見学いただけます。

日程：10月20日(日)
(開場10時 閉場16時)

会場：新都市ホール(そごう横浜店9階)
※横浜駅下車徒歩5分

講師：中西ヒロツグ先生(イン・ハウス建築計画 代表)
テレビ朝日系「大改造!!劇的ビフォーアフター」に8回出演

「匠のリフォームセミナー」にご参加いただけます。
■ 午前の部(11:00~) ■ 午後の部(14:30~) いずれかをお選びください。

お問い合わせ先
パナホーム株式会社 関東・東北リフォーム推進部
※「ライフネクスト」を見てください。フリーダイヤル：0120-935-005

WEBサイト更新中!
リフォーム事例も続々追加!

WEBサイト「eライフネクスト」のリフォームページを随時更新しています。リフォームの基礎知識やリフォーム事例、管理会社に依頼するメリットなどを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

www.e-lifenext.jp/reform/

イーライフネクスト リフォーム

リフォーム・設備交換のお問い合わせ・ご相談
大和ライフネクスト リフォーム・修繕 ご相談窓口
0120-43-2233
受付時間9:00~17:40 (土日祝・年末年始を除く)

パソコンから [イーライフネクスト リフォーム](http://www.e-lifenext.jp/reform/)

お申込みまでの流れ

- 1 見積りお申込み(お電話・WEB)
- 2 大和ライフネクスト/提携会社より連絡
- 3 提携会社によるお部屋の確認(土日可)
- 4 提携会社による見積り提示
- 5 提携会社への正式申込み

インテリア ファブリック のお手入れ

洗濯機で丸洗いできない 大物ファブリックをスッキリ!



step1
お手入れ前に!

まず最初に、「取り扱い絵表示(洗濯絵表示)」をチェックしましょう。シミや汚れが落ちて風合いが悪くなってしまうのは意味がありません。お手入れを始める前に、素材の特性を知る意味でも事前に表示をしっかりと確認することがメンテナンスの第一歩です。
洗浄液類を使用するときは、素材によつて色落ちや傷みが生じる場合もありますので、必ず目立たないところでテストをしましょう。

まだまだあります! お手入れしたい、こんなところ

畳の汚れには酢水を使う

酢水は、畳の汚れや黄ばみ、日焼けを防いでくれます。酢と水を1対4の割合で混ぜた酢水を雑巾に含ませ、できるだけ固く絞って拭き取ります。最後に、乾いた布でカラ拭きするのがポイントです。

泥汚れしたラグマットは「踏み洗い」

玄関マットやリビングのラグに泥汚れが付いていると、足やスリッパに運ばれて部屋中に広がってしまいます。バスタブに四つ折りにして置き、中性洗剤を使って足で踏み洗いをして、泥汚れを落としましょう。すすぎの後にはくると巻いて水分を取り、しっかり陰干しを。



step2
お手入れの基本

④ **乾燥** ベランダなど屋外の日陰、または風通しのよい室内で乾かします。

③ **脱水** 乾いたタオルでたたき、水分を拭き取ります。

② **すすぐ** 水を含ませた布を固めに絞ってたたきます。

① **洗う** 衣類用の中性洗剤を「手洗い濃度(水4〜5Lに洗剤約10mlが一般的)」に薄めて布に含ませ、トントンたたきます。

飲み物や化粧品のシミ抜き

ここがポイント!

- 早く処理すること** 時間がたつほど、汚れが落ちにくくなります。
- 布をこすらない** 繊維を傷めるので、こすらないことが大切です。
- 汚れを広げない** 汚れの中心に向かって、たたくように拭きましょう。

※洗浄液類やドライヤーは色落ち・変質のテストをしてから使用しましょう。

汚れの種類と洗剤

シミ抜きの手順は、<お手入れの基本>と同じですが、洗浄液類は汚れの種類に合わせて使い分けます。布はこすらないのが基本ですが、がんこな汚れは、洗浄液類を付けた歯ブラシで落としましょう。

洗浄液類	
油性のシミ A.口紅、B.クレヨン、 C.マヨネーズなど	A.化粧用のクレンジングオイル、 B.少量のベンジン、 C.十分に薄めた台所用洗剤
水溶性のシミ しょうゆ、コーヒー、 ジュースなど	十分に薄めた台所用洗剤または粉末中性洗剤
泥	十分に薄めた台所用洗剤または粉末中性洗剤
血液	冷水中で10倍に薄めた消毒用オキソドールにアンモニア水を数滴加えたもの

プロに任せるなら、宅配クリーニングが便利!

じゅうたんや布団の丸洗いパックが人気です! 自宅から出して自宅で受け取れるのでとってもラク。しかも最大9カ月の保管付きなので次のシーズンまで預けておけます!
※詳しくは15ページをご覧ください。



ぬいぐるみの洗剤は...

小さなお子さまが舐めたり口に入れる心配があるので、お手入れするときは天然素材の石けんを使うことをおすすめします。

ベッドマットの汗ジミは...

がんこな汗ジミやお子さまのおねしょの跡は、上記<お手入れの基本>①②を繰り返します。乾かす前に衣類用消臭剤をスプレーしましょう。

ワンポイントアドバイス

- ☆ 根気の必要な作業なので、一度にすべて仕上げるのではなく「今日はこのアイテム」と決めて、ひとつずつしっかりお手入れしましょう。
- ☆ 朝早い時間帯に始めて、しっかり乾燥させるのがポイント。特にベッドマットは作業・乾燥にも時間がかかるので、就寝時間に間に合うよう気をつけて。

step3 汚れ落としの 応用 ワザ

アイテム別 メンテナンス術

住まいの中にある、さまざまな大物ファブリック。お手入れの基本をもとに、それぞれに合ったメンテナンス術でキレイにしましょう!

布製ソファの手あかは...

粘着ローラーでホコリ・髪の毛などを取り除いたあと、市販の消毒用エタノールをスプレーして全体をしめらせると、手あかや皮脂などの汚れが溶け出し、蒸発します。

※パイル地の場合、エタノールの使用は避けましょう。



カーペットの掃除機がけは...

掃除機をかける前に、ゴム手袋で表面をなでると、髪の毛やごみが吸い付き、毛足の長いカーペットなどに効果的です。



カーペットの臭いや湿気は...

就寝前に重曹をまいておけば、眠っているうちに臭いと湿気を吸い取ってくれます。翌朝、掃除機をかけて仕上げましょう。





スッキリ ふっくら
きれいなふとんで
眠りましょう！

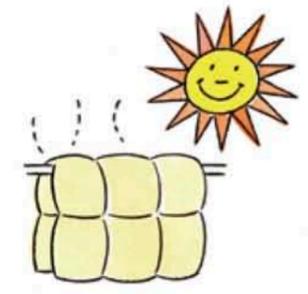
洋服は汚れたら洗濯やクリーニングをするし、毎日同じものを着続ける人はいないはず。これからの季節に気持ちよく眠るために、ご家庭でできるふとんのカンタンお手入れを始めてみませんか？

●直ぐには片付けられない！
「一晩ふとんを使うと、朝のふとん内の温度は28～30℃、湿度は70～80%になるといわれています。朝、ふとんをすぐに押し入れにしまわず、しばらく放置しておくことは除湿につながります。ただし、長時間置くと

●ご家庭でできることから始めましょう。

目には見えないけれどふとんの汚れはさまざま。
人は冬でも一晩にコップ1杯（約180cc）の汗をかくといわれています。汗には酸・アルカリ・塩・アンモニア化合物などの成分が含まれていて、それら成分がふとんの繊維を傷つけ、保温力や復元力を低下させる原因となります。また、ふとんはダニにとって生息しやすい最良の場所。適度な湿度があり、フケやアカなどのエサにも困りません。毎日使っているうちに、ダニの死骸やフン、ホコリ、花粉、ベッドの毛などアレルギーの原因となるハウスダストが、ふとんの奥にどんどん溜まってしまいます。

さらに、ふとんに黒い布をかけて干すと熱の吸収が良くなり、ダニの死滅にも効果的です。



●天日干しで乾燥
天日干しすると、中綿の湿気がなくなり、ふくらんで二オイもなくなります。殺菌効果もありますが、太陽に当たっている表面しか効果がないので裏返すもの忘れずに。冬は日差しが弱いので長時間干しても大丈夫ですが、夏の強い日差しは綿を傷める可能性があります。また、干した後にはふとんを叩くのは、ふとんの側地や中綿を傷める恐れがあるのでご注意ください。

●シーツやカバーを洗う
寝ている間に人から出る汗やフケ、アカを受け止めるのがシーツやカバーです。定期的を外して洗濯して清潔にしておくこと、ふとんそのものの汚れを防ぎます。また、ふとんの中綿が細かくちぎれホコリになり、ふとんとカバーの間に蓄積します。こまめにシーツやカバーを外すことは、この蓄積を防止することに繋がります。

こんな汚れ成分が！

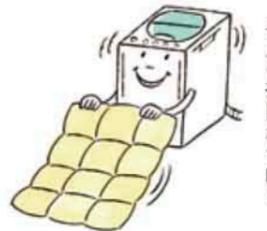
- 汗の塩分
- 皮脂の脂肪分
- 尿
- フケやアカ
- カビ
- 細菌、雑菌
- ダニ、ダニの死骸やフン

一度も洗わなかったふとんの汚れ

5年間 10年間

●布団乾燥機で除湿！
冬場や天日干しができない花粉症などのアレルギーの方には、布団乾燥機が便利です。定期的な布団乾燥機でふとんの中まで加熱することで、湿気を逃してダニやカビの繁殖を抑制できます。

●丸洗いですっきり！
天日干しやカバーの洗濯など普段のお手入れにプラスして、半年から1年に1回ふとんを丸洗いは、目に見えないふとんの中の汚れを丸ごと落とすことができるのでオススメです。ふとんの奥のダニの死骸や汗の塩分や脂肪分など、専用の掃除機で吸い取れない汚れも洗い流します。ただし、水洗い可能なふとんかどうか確認することを忘れずに！



手作りジュースでヘルシーモーニング

監修 料理研究家 足立 敦子(あだち あつこ)

材料をざっくり切ってミキサーに入れるだけ！



朝のジュースはなぜカラダに良いのでしょうか？
起きたばかりのカラダは水分を欲しています。朝のジュースは、水分を補給するのはもちろん、食材に含まれているビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を効率よく補うことができるうれしい一杯。朝食はカラダに良いものにしたけれど、調理時間があまり取れないという方にオススメです。また朝ごはんを食べるのがつらい方でも、ジュースを1杯飲むことで、カラダをスッキリと目覚めさせることができます。
苦手な食材も組み合わせを工夫すれば飲みやすくなるので、偏食が気になる方もぜひお試しください。

野菜や果物をたっぷり使ったフレッシュジュースは、素材の栄養をまるごと摂取できる優れたもの。作り方もカンタンで、忙しい朝にピッタリです。家族の健康維持のために、朝の習慣に取り入れてみませんか。

例えば... 美肌をキープしたい方に

人参ミックスジュース
βカロテンが豊富なニンジンをつぶし、加えてオレンジのビタミンCと、リンゴのクエン酸を一度に摂取できる美肌応援ジュースです。

- 材料/1杯分
- ニンジン.....1/4本
 - リンゴ.....1/4個
 - オレンジ.....1/2個
 - レモン汁.....適量
 - 水.....150ml



POINT
サラダと飲みやすいたい場合は水の量で調整を。レモン汁はグラスに注いだ後で仕上げに！

例えば... おなかの弱い方に

白菜と豆乳のジュース
これから旬を迎える白菜は胃にやさしく、おなかの空っぽの朝でも飲みやすいジュースです。豆乳は牛乳が苦手な方におススメ。

- 材料/1杯分
- 白菜...50g(葉1枚分)
 - リンゴ.....1/4個
 - グレープフルーツ果汁...大さじ1
 - 豆乳.....100ml



POINT
グレープフルーツをオレンジや柚子などいろんな柑橘類に代えて、アレンジを楽しむことも！

例えば... リラックスしたい方に

小松菜のグリーンスムージー
ビタミンやミネラルを多く含む小松菜にリンゴをプラス。栄養バランスを整え、リラックス効果も期待できます。定番食材で手軽に作れる人気のグリーンスムージーです。

- 材料/1杯分
- 小松菜.....50g(約1株分)
 - リンゴ.....1/4個
 - 水.....100ml



POINT
牛乳やヨーグルトを使うと酸味も加わり飲みやすくなるので、小松菜が苦手なお子さまにもオススメです。

最近話題のスムージーってなに？
凍らせなくても「スムージー」!?
「スムージー」と言えば従来は凍らせた果物や野菜を牛乳やヨーグルトと共にミキサーにかけた冷たい飲み物のこと。今回ご紹介した最近話題の「グリーンスムージー」は、生の葉野菜とフルーツと水をミキサーで混ぜ合わせたジュースのことです。素材は凍らせません。最近ほど「スムージー」と呼ばれ「ジュース」との区別がなくなりつつあります。

抽選でプレゼント!
手軽に手作りのジュースが楽しめる「コンパクトミキサー「チョコットソロブレンダー」をプレゼントします。詳しくは、22ページをご覧ください。

おいしいジュースをつくるコツ
●作り置きせず、飲む直前に作る。
●食材は新鮮なもの。
●すぐに使わない食材は冷凍保存しスムージーに！
●飲みづらいと思ったらリンゴをプラス。手作りジュースの魔法の食材です。



味覚の秋、食欲が抑えられない

地倉

(ちそう)

唇の両脇にあるツボ。押しながら口角を上げると気持ちよくなります。ち着き、食欲をコントロールできることがあります。

押し方



唇を閉じ、両手の人差し指をくぼみに引っ掛けられるようにして、左右同時に押しましょう。

場所



口角の外側約1cmのところにあるくぼみ。唇を閉じ、口角を引き上げると探しやすいです。

自分で手軽に試してみよう

使える

ツボ押し

今回も自分で簡単に押せるツボをご紹介します。外出先でも気軽にお試しくください。

忙しくてイライラ! 気持ちを鎮めたい

労宮

(ろうきゆう)

ゆっくり押すことで緊張や気持ちの落ち込み、イライラなど不安定な心を落ち着かせることができます。

押し方



親指をツボに当て、一度軽く押してからさらに指先に向かって突き上げるように押します。左右同様に行ってください。

場所



手のひらの中央。指を握ると中指の先端が手のひらに当たるところです。中指の骨の下をたどったくぼみの骨のすぐ横にあります。

足がむくんでブーツがキツイ

湧泉

(ゆうせん)

足裏にあるツボで足の冷えを押し、疲れやだるさを感じる時にも気持ち良いツボです。

押し方



親指の腹をツボに当て、くぼみのフチを足先に向かって押し上げます。両手の親指を重ねて押し上げるのがコツです。

場所



足底のほぼ中心。足指を足底側に曲げると足の裏に「人」の字が現れ、その交点の内側にできるくぼみです。

まずはココから! “上手なツボの押し方”

まず、ツボの位置を見つけておきましょう。ツボは神経が集中する骨のすぐ横にあることがほとんど。骨のつけ根やくぼみなど、ツボの目印になるポイントから骨の内側に指をもぐらせるようにして見つけます。ツーンという独特な感覚を感じたら、そこがツボです。ツボ押しは、イタ気持ちいいと感じるやや強めのタッチが理想です。普段からツボ押しを習慣づけておくと、いつもより痛く感じたりすることで疲れなどのサインに気づくことも期待できます。

監修:こま整骨院・鍼灸院 院長 藤山 駒子 <http://www.koma0515.com/>

発祥地は諸説あり、原点はケルト人の収穫感謝祭で、ケルトの大名そかにあたる10月31日に死んだ人の魂が家族の元へ帰るといふ日本の「お盆」のようなものをさ迷う悪霊や魔女が家に入らないようかがり火を焚いたのが、カボチャをくりぬいて作る提灯「ジャック・オランタン」の前身ともいわれています。日本では、ここ数年企業のイベントが増え、次第に民間でも行事として定着してきています。



歳事 ハロウィン

本来は、古くなった建物を当初の機能に「戻す」のがリフォーム(修繕)、新たな価値を創出して「生まれ変わらせる」のがリノベーション(改修)とされていますが、実際は厳密な使い分けはされていません。一般的には全てリフォームに含まれ、その中で用途や機能、見栄えが大きく変更されるものがリノベーションと呼ばれる傾向にあります。



住まい リノベーション

ニユースでよく聞くけど、どういう意味? そんなワードをピックアップして、解説しましょう。

いまさら聞けない 暮らしの用語集 vol.3



秋のプレゼントキャンペーン

ライフネクストクラブ会員さま限定

まだ会員でない方もご入会と同時に応募いただけます。巻末ハガキまたはWEBサイト「eライフネクスト」からお申込みください。

応募期限:2013年10月31日(木)まで

右のハガキのアンケートにお答えいただいた方の中から抽選でご希望の賞品をプレゼントいたします。

1 デジタル一眼レフカメラ キヤノン「EOS Kiss X50」(EF-S18-55 IS II レンズキット) 1名様



ボディ+EF-S18-55 IS IIのレンズキット。簡単にイメージ通りの写真が撮れる「表現セレクト」機能をはじめ、一眼レフカメラの初心者をサポートするさまざまな機能を搭載しています。

※メモリーカードは付属しません。

2 国産羽毛布団 シングルロングサイズ (ホワイトダックダウン80%) 2名様



厳しいチェックに合格した羽毛布団にのみ与えられる「ニューゴールドラベル」「G・Fマーク」を高方とも取得した軽量タイプの日本製羽毛掛布団。羽毛が偏らない立体キルト製法で、ふんわり優しく体を包み込みます。



3 ケルヒャー「窓用クリーナー」WV50PLUS 3名様



ワイパッドは極細繊維のマイクロファイバー素材で汚れ落ち抜群。バキューム機能がついているので水ダレせず、ふき筋も残りません。結露のふき取りにも◎。

●本体サイズ:長さ130×幅90×高さ355mm

4 コールマン「クアッドLEDランタン」 1名様



4つのライトで360度照らせる大光量のLEDランタン。1つずつ取り外して使うことができます。

●本体サイズ:約φ17×高さ30cm
●重量:約1.7kg
●乾電池式

5 全国共通図書カード 1,000円分 10名様



全国の加盟書店で利用できる本と雑誌のプリペイドカードです。

※絵柄は変更となる場合がございます。

6 コンパクトミキサー 石田「チョコット ソロブレンダー」(350ml) 5名様



ボトルをはめて、スイッチを押している間だけカッターが運転する安心新設計。場所をとらないコンパクトタイプです。ジュース・ドレッシングなどのレシピ付き。

※13ページで紹介している手作りジュースにもぜひチャレンジしてください。

●本体サイズ:幅100×奥行100×高さ295mm

7 ライフネクストインフォ オリジナル「壁ペイント スターターキット」 5名様



「自分で壁を塗ってみたい!」という方のために、塗料以外の道具が一セット揃ったオリジナルのスターターキットをご用意しました。

●セット内容(約3,500円分相当)
刷毛(50ミリ 20号)/目地刷毛(平 8号)/ローラー(150ミリ)/ローラーハンドル(R4.6インチ兼用)/ローラーバケット(ネット付)/マスキングテープ(24ミリ)3個/マスカー(550ミリ)1個/ミキシングバー/缶オープナー/金ペラ/エプロン・袖カバー・靴カバーセット 商品提供:(株)ハンディ・クラウン

※右のハガキ(2013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1点を選択の上ご応募ください。※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。※アンケートが未記入の場合は、抽選の対象外となる場合がございます。※一部の商品は、株式会社ビックカメラより発送いたします。巻末ハガキの「個人情報保護に関する通知事項」に同意の上、お申込みください。

皆さまの声が
たくさん
集まりました!!

ライフの広場

キッチンがスッキリしました!

キッチン収納がどうしてもごちゃごちゃしてしまい、悩んでいたところですが、なかなかうまくいかなかったのですが、100円グッズで簡単キッチン収納は大変参考になりました。

東京都江戸川区/S.Hさま

我が家のお掃除アイデア

フロアリングワイパーにアロマオイルを1滴たらして掃除しています。

神奈川県川崎市/O.Sさま

リフォームのきっかけに!

ライフネクストインフォを見て、リフォームの決意が固まりました。大和ライフネクストに紹介いただいたリフォーム会社に相談のついでに、リフォームにたどり着きました。

我が家のリフォーム体験も毎号楽しみにしている記事ですが、いつも身近な興味ある記事が載っていて楽しみにしています。

東京都世田谷区/K.Kさま

区のエコポイントを活用

電気代、ガス代が前年より減っている区、区でエコポイントがもらえて買い物ができる。

東京都墨田区/N.Eさま

センサー付玄関照明に!

玄関照明(ダウンライト)をセンサー付にしました。センサー付はとっても楽ですよ。

東京都中央区/M.Yさま

ライフネクストクラブ 新規会員募集中! 会費無料

「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に関するお役立ち情報や、会員さま限定の特典キャンペーン情報のご提供を行う無料のクラブです。

特典 1	クラブ会員さま限定のキャンペーン&サービスのご提供	会員さまだけの限定商品や限定キャンペーンなどを随時ご提供します。
特典 2	大和ハウスグループ等のレジャー・健康・ショッピング・イベントへのご優待	ホテルご優待、スポーツクラブご優待、その他各種イベントのご優待など、季節に合わせてご用意します。
特典 3	快適なマンションライフに役立つ情報のご提供	季節に合った生活情報や、くらしを元気にする耳より情報など、読んで楽しく、ためになる情報をお届けします。*メルマガ登録者様のみ
特典 4	お一人お一人のライフスタイルにフィットしたモニター募集やサンプル提供	新商品のサンプルプレゼントやモニター募集などを行います。

会員になると
特典いっぱい!!

大募集!! 「ライフの広場」のコーナーにどんどんおたよりをお寄せください。お絵描きやペットの写真も大募集! 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。写真はメールにてお送りください。

- ① 郵送 巻末のハガキを送付
- ② メール hiroba@dln.jpに送信

(お問い合わせ) 大和ライフネクスト(株) ライフネクストクラブ事務局 TEL.03-5549-7033 受付時間/9:00~17:40(土日祝・年末年始を除く)