

ライフネクスト info

人・街・暮らしを元気にする生活情報誌

ライフネクストクラブ会員さま限定

秋のプレゼントキャンペーン開催!!

詳しくは20ページをご覧ください。



ノンオイルフライヤー



今治タオル
(フェイスタオル)
2枚セット



『おいしい手作り保存食』
(著/石澤清美)



のびMAX
ホース



クリスマス
ツリー



QUOカード

info 暮らしの特集

知っているようで意外と知らない 上手な衣替え

「毎日触れるタオルについて
もっと知りたい!」

「ハーブや野菜を育てよう!」

リフォーム事例レポート

ハウスクリーニング
キャンペーンのご案内

“長持ちおかず”を作しましょう!

家事代行サービスを利用して
自分や家族の時間をつくろう!

リフォームの“プランニング”
サービスを知ろう!

布団のクリーニング

資産としての住まいの話

Life Next Information

2014 秋号

vol.
19

知っているようで意外と知らない 上手な衣替え



衣替えの基本

- カラッと晴れた日に行う
(ただし網戸は閉めて)
- 汚れがないか確認してからしま
- クリーニングに出した衣類はカバーを外して陰干してからしま
- 容器のサイズに合わせて量む
- 虫食い対策を忘れずにする
- しまる前にクローゼットも掃除する

ただッ入れ替えるだけで終わっていませんか？

朝晩の風に冷たさを感じるようになり、「そろそろ冬物の上着やコートを用意しておかなければ…」と考える方が増える頃です。「衣替え」というと、ただ単に夏服と冬服を入れ替えるだけという方も多いようですが、お手入れや保管方法にちよつと気を配れば、お気に入りの衣類が長持ちする上、次のシーズンの初めに気持ち良く袖を通すことができます。

空気が乾燥した秋晴れの日が、まさに衣替え日和。窓を開けて風を通してながら行きます。ただし、秋はまだ虫のいるシーズンなので、網戸は閉めておきましょう。衣類に汗ジミや食べこぼしがないかを必ずチェックしてから収納を。事前にクリーニングに出した衣類は、ビニールカバーを外して陰干しして乾燥させてからしましましょう。

衣類はケースや引き出しの大きさに合わせて畳むと効率良く収納でき、シワ防止にもつながります。防虫剤も忘れず。衣替えの後は、クローゼットの中の湿気対策にも気をつけましょう。



監修 毎田祥子 / 家事アドバイザー

生協の広報誌編集の経験を生かし、NPO日本ハウスクリーニング協会や、JAMHA認定ハーバルセラピストなどの資格を取得。雑誌・新聞の監修・執筆の経験多数。著書に「魔法の“朝だけ家事”」など。All Aboutのガイドとして「家事」「洗濯」「お手入れ」を担当。

衣替えの前に
しっかりオフ!

夏の間についた汗ジミや取れにくい汚れは徹底的に落とすから!

しまる前に漬け置き洗いを

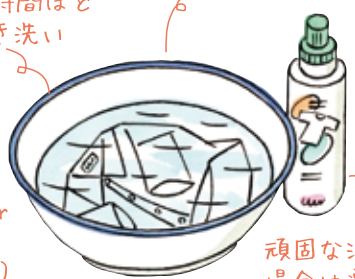
夏の衣類の汚れの代表格といえば、汗や皮脂。きちんと落とさないとそのまま保管すると、黄ばみや変質の原因になります。目立った汚れが付着していなくても、一度でも着た服は衣替えの前の手間が大切です。

家庭で水洗いできる衣類は、洗剤を薄めたぬるま湯に漬けておき、本洗い(洗濯機で洗うか手洗い)します。脇・襟・袖の汚れがひどい場合は、繊細な素材でないなら、汚れた部分に洗剤を直接付けてもみ込むようにして洗ってから本洗いしましょう。クリーニングに出すときは、「汗抜き」や「水洗い」を指定してください。



酵素成分が働きやすいぬるま湯に溶かすのがオススメ

30分~2時間ほど漬け置き洗い



最後に本洗い(洗濯機で洗う or デリケートな素材なら手洗い)

頑固な汚れの場合は漂白剤

※洗剤や漂白剤の注意書きをよく読み、衣類の素材に合った分量・時間を守って使しましょう。

果汁のシミは種類別に対処

お子さまの衣類に多いのは、食べ物や飲み物のシミ。時間が経つと酸化が進み、黒くくなります。汗ジミの場合と同様に、漬け置き洗いかもみ洗いをし、最後に本洗いします。果物やジュースなどの果汁によるシミは、右下の図を参考に、果物の種類別に洗剤を使い分けて対処しましょう。

パイナップルやイチゴのシミ

酸素系漂白剤(デリケートな素材には薄めて使う)

シミの部分に酸素系漂白剤を付け、洗剤をぬるま湯で溶かした液に30分~2時間漬けておき、その後本洗い。高温に強い素材なら40℃超のお湯を使って漬けておき洗った後に本洗い。



※シミ抜きをする場合は、洗剤や漂白剤を染み込ませた綿棒で衣類の目立たない部分をこすり、色落ちしないことを確認してから行いましょう。

リンゴやミカンのシミ

綿や丈夫な化繊▶台所用中性洗剤
デリケートな素材▶おしゃれ着用中性洗剤

水で薄めた洗剤をシミの裏に付けてから白いタオルを当てる。タオルごと衣類を裏返し、シミの裏から歯ブラシでトントン叩き、汚れをタオルに移し取る。最後に本洗いする。



靴を入れ替えるこの機会に

靴をお手入れ&下駄箱までキレイに!

汗をたっぷり吸った夏靴のケア方法



クリーナーで汚れを落とし、保湿クリームやつや出しクリームで保護してから、陰干しします。このとき、丸めた新聞紙などを靴の中に入れて、型崩れを防ぎます。サンダルは見逃しやすい爪先の汚れもしっかりチェック。革製の靴は片方ずつ布か紙に包み、靴箱に入れて収納する場合は除湿剤もセットで使しましょう。

冬素材の靴やブーツを履く前にすること



下駄箱から出した革靴に去年の汚れを発見したら、ブラシでホコリを払い、クリーナーで汚れを落とし、保湿クリームやつや出しクリームを塗り、から拭き。スエードの場合は専用のブラシを逆毛の方向にやさしく動かして汚れを取るか、専用の消しゴムを使います。どの靴も、素材に適した撥水スプレーを最後にかけてください。

衣替えのついでに下駄箱をスッキリ!



下駄箱の臭いが気になる場合は、少量のお酢を薄めた水で雑巾を濡らし、下駄箱の扉の内側や棚板の上下を拭き、しばらく扉を開け放っておきましょう。天気の良い日がオススメです。また、棚板に新聞紙を敷いたり、重曹を入れた小さな布袋を置いたりするのも◎。新聞紙が湿ってきたら取り替えましょう。

下駄箱に防災用品を入れている方は、衣替えを機に、非常食の賞味期限や電気製品の作動をチェックしておきましょう。

日傘や籠バッグも忘れずに

撥水加工をしていない、麻や綿の日傘は家庭で洗える場合もあります。浴室で日傘を広げ、シャワーをかけ、蛍光剤の入っていないおしゃれ着用中性洗剤を付けて、洗濯用ブラシや歯ブラシでなでるようにして洗います。内側は軽く洗い、全体を洗い流した後、半開きの状態で陰干しに。半乾きになったら全開にして乾燥させます。籠バッグは、洋服ブラシなどで編み目にもまったホコリを取り、水を含ませ固く絞った布で拭きます。持ち手部分は念入りに。きちんと乾かしてから保管しましょう。

あったか & 快適に 住まいも秋冬仕様に衣替えしませんか

衣類を秋冬仕様に整えたら、次は住まいにも目を向けませんか。
インテリアの演出や乾燥対策にも気を配り、快適な“冬の住まい”をつくりましょう！

寒さの到来に備えて
やっておくと快適なこと

結露への準備は 十分ですか？

冬は結露が発生しやすくなる季節。特に大きな窓には断熱内窓の設置やガラスフィルムの使用がオススメです。また、収納家具やベッドと壁の間を少しあけておくだけでも結露の軽減につながる上、掃除もしやすくなります。

観葉植物を 暖かい場所へ移動

多くの観葉植物は、暑い地方が原産。日当たりが良く暖かい窓際に“引っ越し”させましょう。水分が奪われてしまうので、暖房器具のそばには置かないようにしましょう。



家電からキッチン回りまで
こんなところも要チェック！

インテリアの衣替えは、
ファブリックと照明から

冬にぴったり！ 本物の炎のような照明

本物のキャンドルそっくりのLED照明で、オシャレで温かな雰囲気に。火を使わないので小さなお子さまやペットがいるご家庭にも最適です。ホームパーティーの雰囲気づくりにも◎。



LUMINARA ビラーキャンドルタイプ
5,400円(税込)

取り換えやすいラグや マットから衣替え

カーペット、ラグ、マット、ソファカバーなど、夏の汗と皮脂が染み付いてしまったものは、キレイに洗って収納しましょう。ファブリックを暖色に換えるだけでもお部屋を秋冬の装いに模様替えできます。



これから フル稼働する 加湿器は清潔！?

収納している間にたまったホコリや汚れは、効率がダウンする原因の一つ。シーズン之初にお手入れしましょう。加湿器はスチームファン式やハイブリッド式などの種類があり、それぞれに取り扱い方法が異なります。必ず説明書を読んで、正しい方法でメンテナンスをしてください。

夏らしい食品は 早めに使い切る！

そうめんやかき氷のシロップなどが、使い切れないまま残っていませんか？賞味期限は長くても、年末に向けてキッチン回りをできるだけスッキリさせたいですね。そうめんは炒めものやにゅうめんによれば、寒い季節もおいしくいただけます。シロップはゼリーやカクテルなどで楽しく味わいましょう。

衣替えの 収納のコツ

しまい方にもひと工夫
メンテナンスも大切！

天然素材は上の方に収納

衣類の汚れを落としてさっぱりさせたら、上手に収納しましょう。
綿や麻、ウールなどの天然素材を使った衣類は、湿気に弱くシワになりやすいので、ケースや引き出しの上の方に入れます。ポリエステルなど湿度の影響を受けにくいものは、下の方に収納します。
ぎっしり詰め込むとシワや傷みの原因になるので、スペースに1割ほどの余裕を残して収納しましょう。



虫と湿気を防ぐのがカギ

防虫剤の成分は空気より重いので、衣類の上に置きます。防虫剤には色々な種類があるので、注意書きをよく読み、素材に合ったもの

住まいの湿気対策の ためにも「虫干し」を

寒い季節でも湿気はたまります。衣替えをした後も、しまえばなしにするのではなく、時々虫干しをして、衣類に風を通しましょう。マンションは気密性が高いので、収納場所の湿気を飛ばすことは、衣類だけでなく住まいのお手入れにもつながります。

- よく晴れた日に、ドアや窓を開け放ち(※)、クローゼット、下駄箱、戸棚など、収納扉も開けて空気を通す。



※対角線上の2つの窓+もう1つの窓の合計3つの窓を開けると効率よく空気が回るとされています。

- クローゼットや押し入れの中身も全て出すのが理想的。難しい場合は、アウター類だけでもクローゼットから出して部屋の中に吊るす。



- クローゼットの扉や引き出しを数時間開けておくだけでもOK。

- 虫干しの際に、防虫剤や除湿剤の期限が切れていないかをチェック。



同じ種類の 防虫剤を



を使いましょう。種類の違う防虫剤を同じ容器の中で使うと、衣類にシミができることがあります。
湿気が気になる場合は、クローゼットや押し入れの下の方に除湿剤を置きます。

時間が少ない方は季節小物から

忙しい衣替えの時間がなかなかとれないという方は、季節小物から始めましょう。水着や麦わら帽子など、夏にしか使わないものから洗濯やお手入れを。収納ボックスに仮入れしておくか、マフラーや手袋などの秋冬小物と交換するようにしながら徐々に衣替えを進めましょう。

小物は「水泳関連(水着・水泳帽子・ゴーグルなど)」「夏用のストールやスカーフ類」「夏のアクセサリー類」といったテーマごとに袋にまとめて入れて収納すると、次に使うときに便利です。



いざ処分！

いらない衣類を
有効活用する
方法



衣替えで処分することにした衣類。ただ捨てるだけでなく、有効に活用したいですね。

まずチェックしたいのが、市区町村や各種団体によるリサイクル回収。通常のごみ収集とは別に、春と秋に行われることが多いので、リサイクル回収の日程に合わせて衣替えをするのも一案です。

コンディショニングの良い衣類は、リサイクルショップやオークションで譲る他、寄付も検討。着古した服は、15センチ四方にカットして使い捨て雑巾に。繊維素材の古布は、床や家電のホコリを取るのに向いています。美しい色柄の生地なら、ヘアアクセサリやくるみボタンの材料にするなど、手芸にも使えます。

最近では、店頭でのリサイクル回収に積極的に取り組んでいるブランドも増えています。普段の買い物の際に意識しておくことで、処分の選択肢が増えます。





どう洗う？ いつまで使える？

毎日触れるタオルについて もっと知りたい！

取材協力 / 今治タオル 南青山店 <http://www.imabaritowel.jp/>



うにして洗うと、繊維同士がこすれて毛羽が出やすくなるのを防げる上、パイルが立つてふわふわに。色移りも防げます。他のものと一緒に洗う場合は、毛羽を防ぐという意味で、ネットに入れての洗濯も効果的です。

柔軟剤は、ごわごわになってきたと感じたら適度に使いましょう。香り付けのために柔軟剤を使っている場合は、アロマスプレーをかけたリ、せっけんと一緒に収納したりすることで代用できるので試してみましょ。

脱水をしすぎると、タオルの地組織がぎつくなり、肌触りが悪くなるので、脱水は適度に。また、干す前は寝ているパイルを起こすように振つてほぐします。そして、風通しの良い日陰に干しましょう。パイルを引っかけてしまったら、パイルの根元で切つてもOK。織り方の特性上、ほつれがそれ以上広がることはありません。



キッチンで、浴室で、洗面所で、外出先で、毎日の生活に欠かせないタオル。大掃除ではウエスとしても活躍してくれませぬ。ギフトでいただく機会も多いので、年末になると増えたタオルの整理方法を考える方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、タオルを上手に使いこなす知識と「コツ」をご紹介します。

サイズだけでなく素材も意識して使い分けるともっと快適に

タオルの使い分けというと、「大きなバスタオル」や「小さなハンドタオル」というように、大きさによる使い分けを思い浮かべる人が多いようです。実はタオルの使い心地には、サイズに加えて素材の特性も深く関わっており、用途や場面に合わせて選ぶと、より快適に使用できます。

特に意識したいのが、乾いた状態で使う「ドライユース」と、濡らして使う「ウェットユース」。ドライユースは水分を拭き取るのが目的で、バスタオルがその代表格。吸水性が高く、ポリウレムのあるパイル素材が適しています。ウェットユースのタオルに該当するのは、浴用タオルやおしぼり、布巾など。手ぬぐいのように薄手で絞しやすい素材が適しています。

その他にも、いろいろな素材のタオルがあり、使い方や楽しみ方はさまざま。パイルの糸のループ部分を均一にカットした「シャリーング」や、凹凸で模様を表現した「ジャカード」を



はじめ、ふんわりとした肌触りの「無燃糸」薄くて軽い「ガーゼ」などが人気です。最近では機能性素材のタオルも豊富です。「マイクロファイバー」は、吸水性が高く、特殊な化学繊維が細かい汚れをかき出すので、掃除に最適。顔の皮脂を取るためのタオルにも応用されています。「竹繊維」や「銀イオン」を活用した繊維は、抗菌・防臭効果に優れています。



<シャリーング>ベルベットのような滑らかな感触で、バスローブなどにオススメです。椅子やソファの背に掛ければインテリアファブリックに。



<ジャカード>先染めした糸を何色も使い、ジャカード織り機で凹凸をつけて、タオルの使用頻度が高いご家庭にぴったりです。



<無燃糸>繊維をねじって1本の糸にするのが通常ですが、無燃糸は繊維をねじらないので、ふんわりと柔らかかな仕上がります。



<ガーゼ>柔らかい肌触りと高い吸水性が人気の素材。乾きやすいので、タオルの使用頻度が高いご家庭にぴったりです。

パイルの状態や吸水性が取り換え時期を判断する目安

どんな繊維製品も使用や経年による風合いの変化は避けられず、タオルも例外ではありません。いつも快適に使うためには、地組織やパイルの状態、吸水性などをチェックして、取り換え時期を判断しましょう。「硬くなったけどまだ使いたい」「取れない汚れがある」というときは、柔軟剤や漂白剤を使い、それでも気になる場合は、取り換える時期かもしれません。

タオルの再利用法としては、縫って雑巾にする他、掃除に使うウエスにするのが一般的です。「古いタオルがたくさんある」という方は、バッグや帽子の型崩れを防ぐために中に入れて、あんことして使う方法もあります。

長い間活躍してくれたタオル、最後までしっかり役立てたいですね。



快適に使うための 取り換え時期の目安

- 地組織が硬くなってきた
- パイルがへたってきた
- ごわごわした手触りになった
- 吸水性が悪くなった

※タオルの好みは人それぞれ。「硬くなったタオルが好き」という方もいます。上記は快適に使うための目安として参考してください。

タオルソムリエに相談しながら タオルを選べます

ショップの中央にある大きな平台で、約22社のタオルを実際に手に取って広げながら比較検討できます。常駐しているタオルソムリエに、自分のためのおきの1枚はもちろん、大切なギフトの相談もOK。



タオルソムリエが答えます！ タオルにまつわるQ&A

回答：今治タオル 南青山店 遠藤久美子店長

最近よく聞く「今治タオル」は他のタオルとどう違うの？

今治とは、愛媛県にあるタオルの産地で、約120年の歴史があります。さらしや染めに適した良質の軟水を用いてタオルを生産しており、吸水性の高さが特長。「今治タオル」のブランドマーク付きのタオルは、四国タオル工業組合が独自の認定基準に合格したタオルに付与する高品質のタオルであることを保証しています。

プレゼントしたいのですが、どんなタオルがオススメですか？

お贈り先さまに合わせて選びましょう。例えばご高齢の方に差し上げるなら、わずかな力でも絞れるものや、干すときに楽な軽量のものなどはいかがでしょう。出産祝いなどには、吸水性や通気性が良く、使うほどに肌になじむガーゼタオルをオススメします。

毎日たくさんタオルを洗濯するご家庭なら、タオルだけをまとめて洗うのもオススメ。たっぷりの水でパイルをひらひらと泳がせるよ

お気に入りのタオルを心地良く使うコツ



気持ち良くタオルを使うためには、最初に洗濯するのが基本です。新しいタオルが汚れているわけはありませんが、パイルとパイルの間に小さな毛羽が含まれている場合があるからです。洗濯は、寝ているパイルを起こしてふんわりさせることにもつながります。

知っておきたいのが、お歳暮などでいただく箱入りのタオルのこと。そのまま収納しておくのと、折り目部分の地組織が弱くなったり、変色したりする他、外側と内側で退色の度合いに違いが出る可能性があります。変色や色落ちを防ぐためには、高温多湿を避けて保管しましょう。すぐに使わなくても、洗ってよく乾かしてから棚や引き出しに収納するのが理想的です。

すぐに使わないタオルでも新しいうちに洗濯を

色々なメニューに
アレンジしやすい!

豚味噌

【材料】

- 豚ロース薄切り …… 600g
- しょうが …… 20g
- 赤だし味噌 …… 100g
- 砂糖 …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ2



保存期間の
目安
冷蔵庫で2週間
冷凍庫で2週間

味が落ちない冷蔵保存がオススメ

【作り方】

- ①豚肉は2cm幅に切る。しょうがは薄切りにし、3mm角ほどに刻む。
- ②サラダ油を熱して豚肉を炒める。色が変わるまでじっくり炒めるのがポイント。
- ③②に赤だし味噌を加え、じりじりと2分ほど炒めて味噌の香りを立てる。
- ④しょうが、酒、砂糖を加え、元の味噌の濃度と同じくらいにむったりするまで煮詰める。
- ⑤冷めたら、密閉できる清潔な保存容器に入れる。

【アレンジ】

- 千切りキャベツと一緒にごはんに乗せて丼に。
- 厚揚げと一緒にだして煮れば厚揚げの豚味噌煮に。

シンプルだけどやめられないおいしさ

きのこのオイル漬け

【材料】

- マッシュルーム …… 1パック(100g)
- エリンギ …… 1パック(120g)
- しめじ …… 1パック(120g)
- プロセスチーズ …… 80g
- オリーブ油または
好みの植物油 …… 1カップ(180g)
- 塩 …… 小さじ1/2
- ローリエ …… 1枚
- 粒黒こしょう …… 5粒
- 好みでローズマリー …… 5cm



保存期間の
目安
冷蔵庫で
3カ月

※きのこは合計300~350gを目安に、内訳は好みでOK。

【作り方】

- ①きのこは石づきを落とし、全てを食べやすいように切る。汚れは布巾で拭き取る。
- ②鍋に①とローリエ、粒黒こしょう、ローズマリーを入れ、油を注ぐ。中火にかけ、きのこの周りに気泡が上り始めたらず弱火にして、時々混ぜながら8~10分ほどゆっくり加熱する。
- ③きのこがしんなりして油に浸る状態になったら、塩を加えてひと混ぜして冷ます。
- ④プロセスチーズを1cm角に切る。
- ⑤密閉できる保存ビンを用意し、きれいに洗って熱湯消毒またはアルコール消毒する。布巾では拭かず、自然乾燥させてから、保存ビンに③と④を入れる。表面が油で覆われていないと傷むので、具が浸っていない場合は油を足す。

【アレンジ】

- 細めのパスタにあえて、サラダ風に。
- きのこのうまみが溶け出しているので、油だけ使っても美味!

「今日の献立、物足りないけど、あともう一品作る時間はない」。そんなときのために、さつと盛り付けるだけで食卓がにぎやかになるおかずをストックしておきませんか。お弁当のおかずやおつまみとしても、これからの季節はメインの鍋料理にプラスする副菜としても活躍しそうです。

保存性の高いおかずを作るときに特別な材料は必要ありませんが、旬の食材や好きな食材が安い時期に作るのも楽しみの一つです。気を付けたいのが、保存容器やスプーンなどの「水分」。きちんと水滴を拭き取った清潔なものを使うと長持ちしやすくなります。冷蔵庫の出し入れやふたの開け閉めの回数を少なくするのも、傷みにくくするコツです。また、日持ちするからといって、過信は禁物。食材の変化に注意しながら、おいしい期間を楽しみましょう。

常備しておけば
何かと役立つ

"長持ちおかず"を 作りましょう!

食卓にあともう一品欲しいときや
お弁当が少し寂しいときに
頼もしいのが、日持ちするおかず。
簡単にできて、アレンジすれば違う味わいも楽しめる、
便利なレシピをご紹介します。



季節の野菜を長くおいしく!

ミックスピクルス

【材料】

- カリフラワー …… 1/2株
- かぶ …… 1個
- にんじん …… 1/2本
- きゅうり …… 1本
- ピクルス液
酢 …… カップ1 赤唐辛子 …… 1本
水 …… カップ3/4 粒こしょう …… 10粒
砂糖 …… 大さじ4 塩 …… 小さじ1



保存期間の
目安
冷蔵庫で
1カ月

※野菜は上記以外でもOK。余った野菜をピクルス液に漬ければ、ただ冷蔵庫に入れておくより長持ちします。

【作り方】

- ①野菜の下ごしらえ。カリフラワーは小房に切り分け、かぶは8等分のくし型に。にんじんは5mmの厚さの半月切りにし、きゅうりはしま目に皮をむいて小口切りにする。
- ②密閉できる保存ビンを用意し、きれいに洗って熱湯消毒またはアルコール消毒する。布巾では拭かず、自然乾燥させてから、保存ビンに野菜を詰める。
- ③ピクルス液を作る。砂糖、塩、赤唐辛子、粒こしょうを入れた鍋に、酢と水を加える。火にかける前に全て入れること。
- ④③の鍋を強火にかけ、沸騰するまで加熱する。砂糖と塩が溶けるまでしっかり火を通す。
- ⑤野菜が詰まったビンの中にピクルス液が熱いうちに直接注ぐ。野菜が全て液に漬かるまでたっぷり入れる。ピクルス液が十分冷めたらしっかりふたをして保存。

【アレンジ】

- サラダに加えて彩りアップ!
- 刻んでマヨネーズやドレッシングに加えれば、タルタルソースやムニエルなどのソースに。

時間のある週末などに
まとめて作ってみませんか?

レシピ提供
料理研究家・石澤清美

料理編集者としての経験と、長年学んだ食養生の知識を生かし、雑誌や書籍に数々のレシピを提案している。「野菜をたっぷりびんづめに。」「おいしい手作り保存食」など著書多数。



present!



『おいしい手作り保存食』
(著/石澤清美)
抽選でプレゼントします!
詳しくはP20をご覧ください。

毎日の食卓に、お弁当やおつまみに、
あると便利な作り置きのおかず

「今日の献立、物足りないけど、あともう一品作る時間はない」。そんなときのために、さつと盛り付けるだけで食卓がにぎやかになるおかずをストックしておきませんか。お弁当のおかずやおつまみとしても、これからの季節はメインの鍋料理にプラスする副菜としても活躍しそうです。

保存性の高いおかずを作るときに特別な材料は必要ありませんが、旬の食材や好きな食材が安い時期に作るのも楽しみの一つです。気を付けたいのが、保存容器やスプーンなどの「水分」。きちんと水滴を拭き取った清潔なものを使うと長持ちしやすくなります。冷蔵庫の出し入れやふたの開け閉めの回数を少なくするのも、傷みにくくするコツです。また、日持ちするからといって、過信は禁物。食材の変化に注意しながら、おいしい期間を楽しみましょう。

元は同じ間取りでも、ご要望やライフスタイルは人それぞれ。
プロの視点で具体的な提案を受けられるのが魅力です。



お子さまが独立し、お部屋が余っているご家庭。ご要望は「夫婦の時間を大切にしつつ、それぞれの時間も楽しみたい」「見えるモノを減らして、すっきり暮らしたい」の2点。

Aさま邸 提案書

全体のポイント

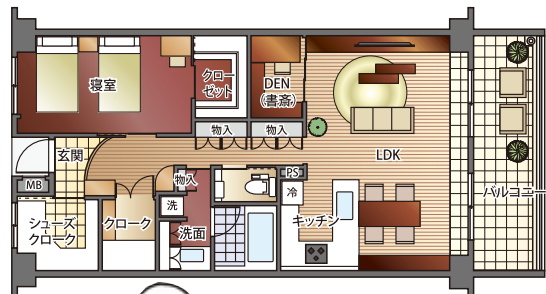
- 1 なるべく収納家具は置かなくてよいようビルトイン収納に。
- 2 ご夫婦で調理を楽しめるよう広々としたオープンキッチンに。
- 3 DENはリビング隣接とし、ご夫婦の息づかいが感じられるように。
- 4 大容量の衣類が収納可能で、どこに何があるのか一目で分かるウォークインクローゼット。

部位ごとのご提案イメージ(CG)



- **リビング**
オーダー家具のTVボードは、壁面と天井高を無駄なく生かすことができるので、いつも整理されたスッキリとしたリビングに。
- **キッチン**
コの字型キッチンは、動線が短く効率的な調理を可能に。キッチン上部吊戸、下部キャビネット収納も大容量。
- **シューズクローク**
靴以外にゴルフバッグや工具なども収納できるスペースです。お孫さんが遊びに来たときはベビーカーを置けます。

提案書にはコンセプトが分かりやすくまとめられ、具体的なイメージ図も。間取り図だけでは想像しきれない生活シーンを思い描くことができます。



非日常を日常へ取り入れられるよう(毎日の暮らしが旅先のホテルのように)快適でくつろげるホテルのイメージを取り入れました。

プランナー

バルコニーのタイルの一部がリビングまで!ご夫婦の年齢に合わせた高級感がステキ!



30代のご夫婦と、3歳児1人、1歳児1人という子育て世代のご家庭。

「今はなるべく家族のつながりを大切に、将来はプライバシーが守られる住まいに」とのご要望。

Bさま邸 提案書

全体のポイント

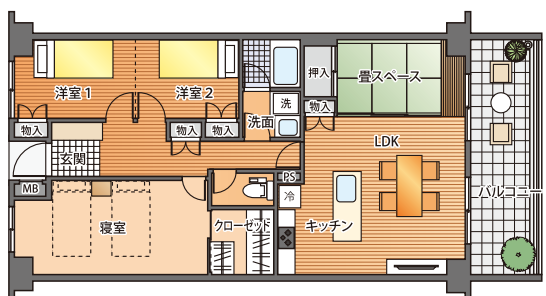
- 1 畳スペースは、多目的LDスペース兼下部収納に。
- 2 お子さまから目を離さずに調理できるオープンキッチンに。
- 3 お子さまが小さなうちは、家族全員で休めるようビッグスペースを。
- 4 お子さまが自立されても、ご夫婦で広々と快適に住めるプラン。

部位ごとのご提案イメージ(CG)



- **畳スペース**
お子さまのお昼寝や遊び場、アイロンや洗濯物を畳む家事スペースにと使い勝手の良い場所。下部は全て収納に。
- **オープンアイランドキッチン**
お子さまも目が届き、家族で会話しながら調理できる開放的なキッチン。アイランドにすることで、LDからの行き来も◎。
- **ウォークインクローゼット**
天井までたっぷり収納。手の届く位置には使用頻度の高いものを。チェストにはインナーウェアやタオルなどを収納します。

その他のポイント お子さまの成長に合わせて、将来的に壁間仕切りが可能に。収納は、何をどのくらいお持ちか、また使用頻度や配置を話し合い図面化していきます。



空間を広く見せるよう、内装は優しい印象のナチュラル色とマットホワイトを組み合わせるなど視覚効果を考えました。

プランナー

数十年先の家族の生活まで考えてもらえるのは心強い!



プラン作成協力:株式会社デザインアーク(旧ダイワラクダ工業株式会社)

◀次ページでは、本ページの作成にご協力いただいた「株式会社デザインアーク」による実際のリフォーム事例をご紹介します。



ライフスタイルや好みに合わせたオリジナルの提案が受けられる

リフォームの「プランニング」サービスを知ろう!

「プロのアドバイスを受けながら、住まいを一から構築したい!」そんな方にオススメなのが、リフォームの「プランニング」サービスです。リフォームを検討中の方はもちろん、今はご予定のない方も、どんなものか知っておきましょう!

既成概念にとらわれない 自分だけのリフォームが魅力

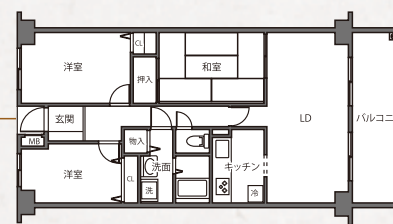
お住まいへの入居時は、どうしても「その住まいに合わせて暮らす」という部分が出てしまいがちですが、リフォームでは「暮らしや好みに合わせて住まいをつくり直す」という考え方が大きなテーマになります。いわば住まいの在り方を根本から見直して、自分に合った理想の居住空間をつくること。そのお手伝いをするのが、専門のプランナーによるリフォームの「プランニング」サービスです。

「そんな方法があるんだ!」と感動されることも

例えばお住まいの方の人数や年齢、家での過ごし方を基に間取りを構築したり、内装はお好みのテイストからハイセンスな組み合わせをご提案したり。豊富な知識と経験を持つ専門家が、お客さまのご要望の一端先を見据えて形にし、「フルオーダー」ともいえる住まいづくりをリードしてくれます。「この希望は両立できないだろうな」と思っていたことが、プロの提案で実現されることもあります。

例えば、こんな2つのプランに!

Before
まずはお困りの部分やご要望を簡単にまとめ、プランナーに相談!



例えば...

- お子さまが独立され、スペースを有効活用したい
- 大容量の収納が多数欲しい
- 内装や間取りなど自分好みのオシャレな空間をつくりたい



プランナーが間取りから内装までご希望やライフスタイル、ご家族の将来の生活も見据えてご提案します!



しっかりこだわりたいなら 予算の一部をプランニング費に

もちろん通常のリフォーム工事でもいろいろと相談はできますが、予算の一部を「プランニング費」と設定し、それを得意とするリフォーム会社に依頼することで、より満足度の高い住まいづくりにつながることもできます。例えば「収納を増やしたい」というご希望に対し、単に大型収納を複数提示するのではなく、荷物の量や種類、使用頻度を基に収納場所や使い勝手を配慮した収納プランを提案。デッドスペースの活用など、思いがけない提案をもらえることもあります。特に大きなリフォームの際にはぜひオススメしたいサービスです。

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
受付時間9:00~17:40 (土日祝・年末年始を除く)
0120-43-2233

パソコンから イーライフネクスト リフォーム 検索
www.e-lifenext.jp/reform/

特別企画 1組さま限定で初回のプランニング費無料!!
サービス提供会社:株式会社デザインアーク ※2015年3月までにスケルトンリフォーム(全面改装)を検討されている方に限ります。

対象者はご要望の内容により選定させていただきます。

お申し込み期限
2014年11月28日(金)

マンションでも、マンションまでできる!! 扉を開けると、「土間」のある古民家風。 プライベート空間は洋風で機能的に。

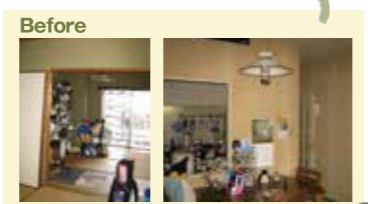
住宅ローンの完済を機にフルリフォームを決意されたオーナーさまが、プランニングにあたってリクエストされたのが「土間のある暮らし」。
築28年のマンションの1室が、風情あふれる日本家屋のたたずまいに生まれ変わりました。



プライベート空間は、一転して洋間に。
暮らしやすさも兼ね備えました。



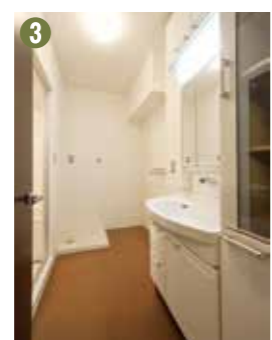
②リビング：広々としたラグジュアリーな空間に生まれ変わったLDK。キッチンの間仕切りも撤去し、オープンスタイルのカウンターキッチンに。炊事中も会話を楽しめます。



和と洋が共存する空間!



たっぷりしまえて、すっきり見せる。
限られた空間をワザあり収納で有効活用。



③洗面室：清潔感あふれる白でまとめた洗面室。天井までたっぷりモノが入る大容量キャビネットが機能的に。



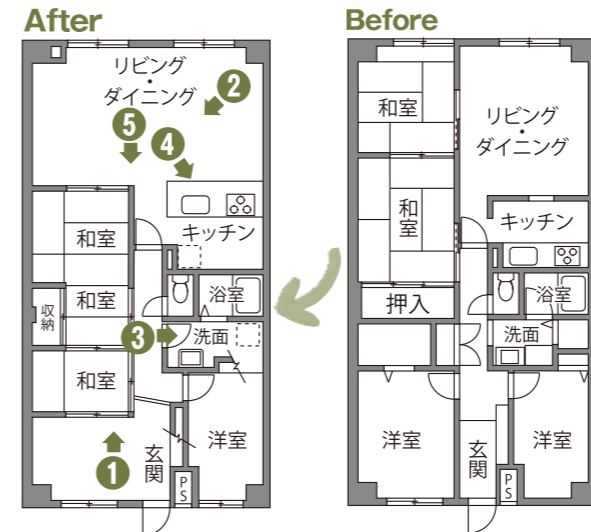
④キッチン：美しく掃除しやすいオールステンレスのシステムキッチン。吊戸棚は後ろに配置して、より開放的なオープンキッチンに。



⑤和室と床下収納：和室の段差を活用して廊下側とリビング側に大容量の収納引出を設置。居住空間はすっきりスタイリッシュに。

遊び心あふれる空間が
屋根裏に出現。

⑥立体模型と屋根裏部屋：マンションの最上階にあるAさま邸。リフォームのために天井板を撤去したところ広い空間が出現したため、専有部として利用できるかを確認した上で、リフォーム会社の提案により屋根裏部屋を新設しました。広さは6畳弱。収納スペースとして活用しています。



①土間と和室：本物の土を入れて固めた土間。ここなら愛用の自転車も持ち込めます。「縁側のように座って作業もできる」とオーナーさまお気に入りの空間に。踏み石もオーナーさまご自身で選ばれました。ふすまを開けると風が和室を通過してリビングのベランダまで抜けます。

土間から続く和室と広いリビングで個性のかつ趣のある住まいを実現。

DATA	
大阪府	Aさま
●間取り	約85㎡/4LDK
●築年数	28年
●費用	1,500万円程度
●家族構成	ご夫妻
●工事内容	フルリフォーム
●工事期間	約1カ月半



安曇野にある和菓子店をモデルにオリジナルテイラーあふれる土間のある暮らしを実現。
あるエッセイを読んでオーナーさまが憧れた「土間のある暮らし」。参考にしたのは、信州・安曇野にあるお気に入りの和菓子屋さんの、古民家のような店舗でした。そのイメージを基に打ち合わせを重ね、オリジナルテイラーに満ちたリフォーム・プランが出来上がりました。
玄関とその横の洋間を取り払って誕生したのは、広々とした土間のホール。床には管理組合の許可を得て本物の土を入れて固め、土間から続く和室の床下にも、柱や石を設けて縁側のような表情に。和室には土壁や深みのある色の建具を採用して古民家の風情を醸し出しました。もともとこの部分は風通しが悪く、湿気が気になっていましたが、ふすまを全て開放すれば反対側のベランダから風が通り抜ける気持ちのいい空間に。
この和室がお客さまなどをもてなすパブリック空間であるのに対して、普段ご夫妻がくつろぐプライベート空間は洋間にし、日常生活は機能的に。「夫婦二人暮らしなので、部屋の数よりも各スペースのゆとり感を感じたい」というオーナーさまのご要望に合わせて、LDKを21畳に拡張し、キッチンも対面式のカウンターにして空間が広がりました。白を基調にしたシンプルモダンな洋空間と和室の境界は、建具の色を合わせることで、和洋が美しく調和しています。

※このページでは弊社の提携会社 株式会社デザインアーク(旧ダイワラクダ工業株式会社)の施工事例をご紹介します。

増税前の工事は 早めのご相談を!

2014年4月から消費税率が8%になりました。増税前はお申し込みが混み合い、増税前に工事できなかったお客さまや、建材や作業人員の不足から通常時よりお見積りが割高になってしまい、結局見送られたケースも見受けられました。2015年10月の増税は未確定ではありますが、大きな工事をご検討の場合は早めのご相談をお勧めします。

リフォームのご相談は 大和ライフネクストへ

管理会社からできるサービスがあります。

POINT ① お住まいのマンションの規約を知っているから
ルールを守り、近隣への配慮も安心です。

POINT ② お住まいの建物をよく知っているから
話がスムーズな上、工事の注意箇所も知っています。

POINT ③ 普段からお付き合いがある身近な存在だから
工事中はもちろん、工事後のサポートまで安心です。

年間実績 **10,000** 件以上
※2013年度 リフォーム、設備交換、修繕実績

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

現地訪問なしで概算見積り可能な「かんたん見積りサービス」が人気!

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 受付時間9:00~17:40 (土日・祝・年末年始を除く) **0120-43-2233**

パソコンから www.e-lifenext.jp/reform/

お申し込みまでの流れ
① お問い合わせ・ご相談 (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し込み

ライフスタイルに合わせて、 使い方もいろいろ。

「定期的に頼む」「困ったときだけ」など、利用方法や依頼内容もいろいろ。実際にどのように使われているのかをご紹介します。



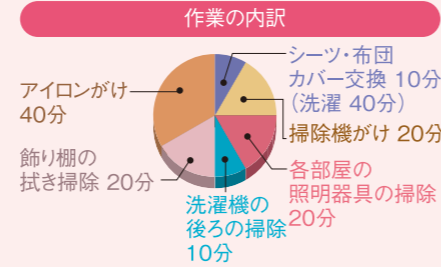
Aさま 30代



専業主婦。ご家族は夫と6歳・2歳のお子さま。現在第3子を妊娠中。

育児しながらでは難しい家事を中心にお願いしました。

お菓子作りが趣味で、子どもも喜んでくれるのでもっとやりたいのですが、育児しながらの家事が忙しくてなかなかできません。家事代行では、ベッドのシーツ交換や高い所の掃除など妊娠中にはつらい作業をはじめ、幼い子どもがいるとはかどらないアイロンがけや、もともと苦手な細かい所の掃除を頼みました。いつもは夫が手伝ってくれるのですが、今は仕事が忙しい時期で…。家事代行なんてわが家にはちょっとぜいたくな、とためらいましたが、子どもはお菓子作りができて喜んでくれたし、夫も「家事ができないままになるよりはいいね!」と喜んでくれ、今後も2カ月に1回くらいならと賛成してくれました。



Bさま 40代

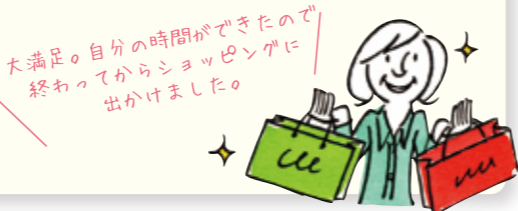


会社員。夫と中2・小5のお子さまの4人家族。

作業してもらっている間に自分も「これをやる」と決めて

共働きなので時間的にも体力的にも家事が十分にできず、夫婦ゲンカの種になることも…。家事代行サービスもずっと検討していたのですが、そうしている間に時間が増えるわけでもないで試しにお願いしてみました。私の場合は自分でやりたいけれどなかなか手を付けられないでいたことがあったので、「家事代行をお願いしている時間は自分も何かたまっていることをやる」と決めて臨みました。おかげでずっと手付かずだった写真のデータ整理と靴の手入れができてスッキリ。お願いした分も全部自分でやっていたら2時間余計にかかっていたと思うと、頼んで本当に良かったです。仕事用の服を買いに行く時間がつくれたので助かりました。

家事代行の依頼内容	ご本人の過ごし方
リビングの掃除・片付け 30分	写真データの整理 60分
浴室・洗面室の掃除 30分	靴の手入れ 30分
床の拭き掃除 20分	古い服の整理 30分
レンジ回りの掃除 40分	



自分では難しい作業を頼んでいます。

月2回利用しています。雑巾がけや高い所の掃除、布団干し、小さな家具の移動など、体力的に難しいことを定期的にお願しています。



久しぶりに夫婦二人の時間を楽しみたい。

妻も働いているので休日はいつも家事に追われていました。家事代行のおかげで時間ができ、独身時代のように二人で外出できました。



家事がたまったらお願いしています。

テーブルの周りや部屋の隅など、苦手な細かい片付けを半年に1度くらいまとめてお願いしています。部屋の中がスッキリします!



参考価格(大和ライフネクストの家事代行/単発プラン):1時間3,800円(税込)※お申し込みは2時間から承ります。

“家事代行サービス” 大和ライフネクストでも承ります。

「お部屋の中のことだから、知らない業者には頼みづらい」そんな方はぜひご相談ください。提携の家事代行会社をご紹介します。

単発プラン2時間体験モニター募集中!! (抽選)

大和ライフネクスト 生活関連サービスご相談窓口

0120-37-0341

受付時間/9:00~17:40(土日祝・年末年始を除く)

イーライフネクスト 検索 www.e-lifenext.jp

◆ご理解ください◆
家事代行サービスは、ご家庭でできる範囲の作業を代行するサービスです。特殊な技術を要する清掃などにつきましては、ハウスクリーニングなど専門のサービスのご利用をお勧めいたします。



子育てで息つく暇がなく美容院にも行けない、仕事が忙しくて細かい家事に手が回らない、部屋の模様替えをしたいけど家具の移動は一人では無理…など、「もっと時間が欲しい」「少しでも手伝ってほしい」と思うことはありませんか?

そんなときに役立つのが、家事代行サービスです。お掃除など毎日の家事のお手伝いはもちろん、困ったときだけのサポートや手が回らない雑用まで気軽に頼むことができます。

家事代行サービスというと、ご自身で家事をするのが困難な方が利用するというイメージや、いわゆる「お手伝いさん」というイメージがあるかもしれませんが、最近では30代・40代を中心に、ごく一般的なご家庭での利用も増えてきています。その理由の多くは、「時間をもっと有効に使いたい」というもの。本来、暮らしを豊かにするためにしている仕事や家事なのに、反対にそれに追われてしまつて大切な時間のモヤモヤを解消するために、気軽に利用される方が増えているようです。

苦手なことをお願いして心もスッキリ!

作業内容では、苦手な家事を頼まれるケースが多く見られます。「洗濯は好きだけ

ど、アイロンがけは苦手」「片付けは嫌じゃないけど、あの棚だけは手が付けられない」など、誰にでも得手不得手があるもの。そういった苦手な家事と同時に、手が届かない高い場所の掃除など、普段できずにいることを一緒にお願いすれば、気持ちもスッキリできますね。

「1回だけ」のプランを上手に利用しよう

家事代行では、一般的に、決まった周期で定期的に来てもらうプランと、1回だけ来てもらう単発のプランがあります。定期プランは日常的に家事の助けを必要としている方に向いています。一方で単発のプランは必要なときにだけ依頼できるのが人気の理由で、「家事の時間を短縮して週末に家族の時間をつくりたい」「苦手な家事を手伝ってほしい」「大掃除の人手が欲しい」など、暮らしをサポートする手軽なサービスとして上手に利用する方が増えてきています。

365日エンドレスに続く家事。「自分や家族のためにやりたいことがあるのにまとまった時間がとれない」「たまにはほっとくつろぐ時間が欲しい」と思うことはありませんか。そんな方に知っていただきたいのが、小さな用事も気軽に頼める「家事代行サービス」です。上手に使って日々の暮らしを充実させている方が増えています!

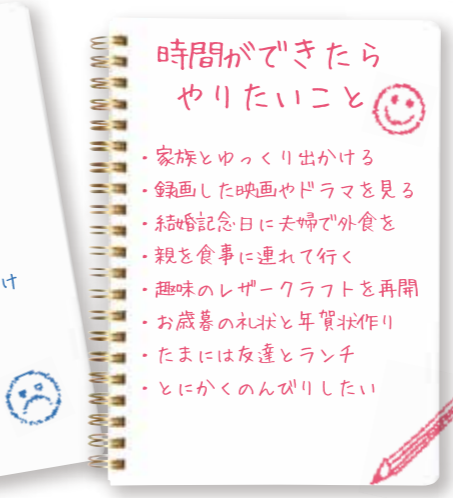
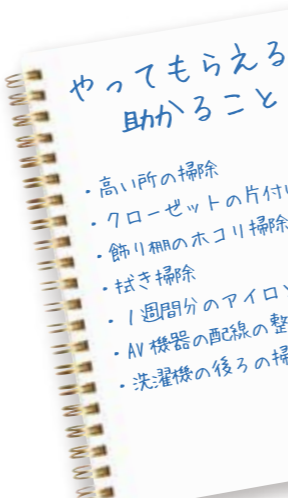
ちょっと誰かに手伝ってほしい そんなこと、ありませんか?

時間をもっと有効に! そんな方が増えています



家事代行サービスというところ、ご自身で家事をするのが困難な方が利用するというイメージや、いわゆる「お手伝いさん」というイメージがあるかもしれませんが、最近では30代・40代を中心に、ごく一般的なご家庭での利用も増えてきています。その理由の多くは、「時間をもっと有効に使いたい」というもの。本来、暮らしを豊かにするためにしている仕事や家事なのに、反対にそれに追われてしまつて大切な時間のモヤモヤを解消するために、気軽に利用される方が増えているようです。

定期的に来てもらうプランと、1回だけ来てもらう単発のプランがあります。定期プランは日常的に家事の助けを必要としている方に向いています。一方で単発のプランは必要なときにだけ依頼できるのが人気の理由で、「家事の時間を短縮して週末に家族の時間をつくりたい」「苦手な家事を手伝ってほしい」「大掃除の人手が欲しい」など、暮らしをサポートする手軽なサービスとして上手に利用する方が増えてきています。



ど、アイロンがけは苦手」「片付けは嫌じゃないけど、あの棚だけは手が付けられない」など、誰にでも得手不得手があるもの。そういった苦手な家事と同時に、手が届かない高い場所の掃除など、普段できずにいることを一緒にお願いすれば、気持ちもスッキリできますね。

気軽に便利!!

家事代行サービスを利用して自分や家族の時間をつくろう!!

「たまにはほっとくつろぐ時間が欲しい」と思うことはありませんか。そんな方に知っていただきたいのが、小さな用事も気軽に頼める「家事代行サービス」です。上手に使って日々の暮らしを充実させている方が増えています!

ちょっと誰かに手伝ってほしい そんなこと、ありませんか?

時間をもっと有効に! そんな方が増えています

ど、アイロンがけは苦手」「片付けは嫌じゃないけど、あの棚だけは手が付けられない」など、誰にでも得手不得手があるもの。そういった苦手な家事と同時に、手が届かない高い場所の掃除など、普段できずにいることを一緒にお願いすれば、気持ちもスッキリできますね。

「1回だけ」のプランを上手に利用しよう

定期的に来てもらうプランと、1回だけ来てもらう単発のプランがあります。定期プランは日常的に家事の助けを必要としている方に向いています。一方で単発のプランは必要なときにだけ依頼できるのが人気の理由で、「家事の時間を短縮して週末に家族の時間をつくりたい」「苦手な家事を手伝ってほしい」「大掃除の人手が欲しい」など、暮らしをサポートする手軽なサービスとして上手に利用する方が増えてきています。

週末に依頼して日曜はお出かけ!



家族で楽しむ時間を!

秋のプレゼントキャンペーン

ライフネストクラブ会員さま限定

応募期限：2014年10月31日(金)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。

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

※当サービスはお申し込み時点で大和ライフネ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が対象となります。

1 ノンオイルフライヤー
／シービージャパン




大和ライフネストでも発売以来大人気の商品。油を使わずに揚げ物ができ、後片付けも簡単。火を使わないのでお子さまのいるご家庭にも◎。

※大和ライフネスト販売価格17,000円(税込)

1名様


2 今治タオル(フェイスタオル) 2枚セット
／コンテックス



1934年創業の老舗タオルメーカー、コンテックス社のプレミアムコットンタオル。P8でご紹介している店舗で本誌編集担当者自ら選ばせていただきました。

4名様

3 『おいしい手作り保存食』(著/石澤清美)
／学研パブリッシング



季節の恵みをムダなくおいしく長期間楽しめる保存食91レシピに加え、豊富なアレンジが初心者にもわかりやすく紹介されているオススメの本です!

3名様

4 のびMAXホース
／ハンディ・クラウン



収納時は長さ5mなのに、通水時にはなんと15mまで伸長。収納場所に困らず、室内からバルコニーまで届けば便利。

※箱サイズ:11.5cm×11.5cm×30.5cm
※別途水栓のアタッチメントが必要となる場合があります。

3名様

5 クリスマスツリー




高さ約180cmのスタンダードなクリスマスツリー。お好みに合わせてデコレーションしてお楽しみください。

※サイズ:約180cm(組み立て式)
※収納箱:18cm×96cm×16.5cm
※オーナメント類(飾り)は付きません。

6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で利用できる全国共通の商品券(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。

20名様

※右のハガキ(2014年10月31日消印有効)、または、WEBサイト「eライフネスト」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。※右のハガキの「個人情報保護に関する通知事項」に同意の上、お申し込みください。

ライフの広場

我が家は空売りの肉を買ってきては塩籠に漬けています。調味料いらずで焼くだけでおいしー！おまけに冷めてもしっかりおいしいです。

東京都荒川区 I・Hさま

前号の「浴室掃除」の簡単ポイントを早速実践してみました。熱めのシャワーで汚れを落とし、最後に冷たいシャワーで冷やすとカビが見えなくなるほど減りました。ありがたうございます。

東京都世田谷区 I・Hさま

もうすぐ4歳になる娘のために押し入れを改造して小さな娘コーナーを作りました。1歳の弟にいやませずにお手紙を書いたり、本を読んだりしています。

千葉県船橋市 H・Tさま

いつもたくさんのおたよりをありがとうございます。すべて拝読し、各種サービスや本誌面づくりへの貴重なご意見として参考にさせていただきます。今後ともよろしくお願いたします。

編集部 一同

ライフネストクラブ 新規会員募集中! 会費無料

「ライフネストクラブ」は、大和ライフネ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。※当サービスはお申し込み時点で大和ライフネ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が対象となります。

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プレゼント企画、限定キャンペーンなどを季刊誌「ライフネストインフォ」やメールマガジンでお知らせします。
特典2	大和ハウスクラブなどのレジャー・健康・ショッピング・イベントへのご招待	ホテルでご優待、スポーツクラブでご優待、その他各種イベントのご優待などがございます。
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、暮らしを元気にする耳寄り情報など、読んでも楽しく、ためになる情報をお届けします。※メルマガ登録者さまのみ
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。

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

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」担当宛てにメールにてご応募ください。

メール hiroba@dln.jp に送信

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

近所の農園を探してみよう!

まずは、お住まいの市区町村のHPや役所などで農園情報をチェック! 私営のレンタル農園もあります。

「全国市民農園リスト」
(農林水産省)
http://www.maff.go.jp/j/nousin/nougyou/simin_noen/s_list/

「まちなか菜園(私設の菜園)」
<http://www.machinaka-saien.jp/>

※来年の利用について年内に申し込みを済ませておく必要がある場合もあるので、早めに確認しましょう!

「ベランダでの野菜の栽培方法を教えて!」というお声を編集部宛てにいただくことがあります。でも、共用部分のベランダにプランターなどを置くのは、マンションの規約上、望ましくない場合もあります。

そこで今回は、キッチンのカウンターなどのちよつとしたスペースや窓辺で栽培できるハーブや野菜をご紹介します。毎日の食卓で活躍するのはもちろん、室内にグリーンのにぎやかな彩りが増えるといううれしい効果もあります。

「もっと本格的に栽培したい」という方には、近所の貸し農園の利用がオススメ。きちんとした畑で自分で育てた野菜の味わいは格別で、多くの農園で申し込みが絶えないほどの人気があります。

キッチン回りや窓辺で栽培できるハーブや野菜

味噌汁やサラダに、炒めてチャーハンにも!

大根の葉

調理した後の大根の葉のついた部分を使う。白い部分を1.5~2cmほど残してカット。

お皿などの平たい容器に薄く水を張り、大根を置く。

水は1日1回入れ替える。

周囲の古い葉や茎が落ちるので、真ん中から育つ新しい葉を収穫する。2~3週間で食べ頃になり、何度か収穫が可能。

毎日の定番をリサイクル栽培!

ネギ

ネギの茎の部分を3cmほど残しておき、適当な容器に入れ、根元5mmくらいが漬かるように水を入れる。

水は1日1回入れ替える。

食べられるくらいに伸びたら、キッチンばさみでカットして使う。根元の白い部分を残しておく、緑の部分が成長し、何度か収穫できる。

パスタやサラダで大活躍!

バジル(スイートバジル)

植木鉢やプランターにハーブ用土を入れて種をまく(種を土で覆わない。霧吹きで水を毎日かける)。

発芽後はたっぷりの水をやり、土を湿った状態にキープ。本葉が出たら月1~2回のペースで肥料を与える。

鉢の中が混み合ってきたら間引きする(2回程度)。本葉が10枚程度になった頃、花が咲く前が収穫時期の目安。

水はカットした面が少し湿る程度に。容器は清潔に保ち、落ちてきた葉や茎は取り除きます。カブやニンジンなどでも同じように栽培できます。

水が多いと腐る原因になるので注意。風通しの良い明るい場所に置いてください。万能ネギやワケギも同じように育てることができます。

本格的に寒くなる前に種をまき、日当たりの良い窓辺に置きましょう。茎の一番高い部分から摘むと、脇芽の発育が良くなり、収穫量が増えます。

※光や温度などの環境条件により、生育状況は変わります。

life-Style Essence

ライフスタイル・エッセンス

簡単おいしい室内菜園

自分で育てて楽しく新鮮! ハーブや野菜を育てよう!

サラダやパスタに彩りを添えるハーブや、味噌汁やスープなどに入れる野菜。自宅で栽培すれば、いつでも新鮮な味を楽しめる上、育てる楽しみもあります。



いまさら聞けない暮らしの用語集 vol.7

環境 エシカル

言葉そのものの意味は「倫理的」「道徳上の」ですが、最近では英語圏を中心に「環境保全や社会貢献」という意味で使われています。

オーガニックやリサイクルのように単に環境や人に良いというだけでなく、フェアトレードのような社会貢献を含んだ考え方が、例えば、有機栽培した素材や適正な市場価格で購入した素材を使い、環境に配慮した方法で製造された商品を、エシカルフードやエシカルファッションと呼びます。また、このような商品を購入する消費者はエシカルコンシューマーと呼ばれます。



住まい リフォーム一体型ローン

中古住宅の価格とリフォーム費用を一つにまとめた住宅ローンのこと。

中古住宅を購入する際、同時にリフォームを行うことがよくありますが、リフォーム費用のローンは住宅ローンより金利が高くなるのが一般的です。リフォーム一体型ローンを利用すれば、住宅ローンと同じ金利でリフォーム費用を借り入れできるので、返済の負担が軽減します。リフォーム一体型ローンは複数の銀行で取り扱っています。

お部屋の売買・賃貸 ご相談ください！！

売却査定・賃料査定

無料で承ります

大和ライフネクストは管理会社ならではのサポートで
最適なサービスをご提案いたします。

身近

皆さまの大切な資産の運用計画。大和ライフネクストは暮らしのパートナーとして親身に対応いたします。

安心

建物管理を担う大和ライフネクストだからこそ、お住まいのマンションのことをよく理解しています。

信頼

大和ライフネクストはマンションのプロです。中でも資産管理サポート課では、売買・賃貸を専門に取り扱っております。

売買 仲介サポート

「どこに相談したらよいか分からない」「売却を迷っている」というお客さまも、まずはお気軽にご相談ください。

ココがおすすめ！

- 1 複数の不動産仲介会社と提携し、**最適なお提案**をいたします。
- 2 グループ会社による仲介手数料**約15%割引**の特典がございます。
※割引特典は仲介会社が株式会社コスモスイニシアの場合に限ります。
- 3 管理会社として建物や組合運営を理解していますので、売却の際の**セールスポイント**をアピールできます。

さらに//

売却は決めているけれど、事情があってしばらく引越できないというお客さまには、『**住みながら買取制度**』*もごございます。
※ご売却後も最長2年間そのまま住み続けていただけるサービスです。

賃貸 管理サポート

厳しい入居審査を行った上で借り主を探し、決定後はマンションのルールなども丁寧に説明します。

ココがおすすめ！

- 1 賃貸管理業務の**煩雑な手続き**をすべてサポートいたします。
(募集、契約、家賃収納、修繕、退去など)
- 2 突然の修繕にも**無料**に対応します。
※条件の詳細はお問い合わせください。
- 3 リフォーム工事が必要な場合も**大和ライフネクスト**が承ります。

さらに//

いったん貸したらなかなか退去してもらえないという不安を払拭する「**定期借家契約**」も承ります。また、ご希望のお客さまには、サービス内容の詳細が詰まった「**賃貸管理サポートシステムQ&A**」、初めての方でも安心の「**賃貸オーナーのための確定申告**」の小冊子をプレゼントします。

空室管理サポート

長期ご不在の間、お客さまに代わって換気や通水をし、お部屋内をしっかり管理します。



お気軽に
ご相談
ください

売買仲介サポート
賃貸管理サポート
空室管理サポートの
お問い合わせ

1 お電話で(大和ライフネクスト 資産管理サポート課)
0120-54-4420 受付時間/9:00~17:40
(土日祝・年末年始を除く)

2 インターネットで
イーライフネクスト **検索**

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

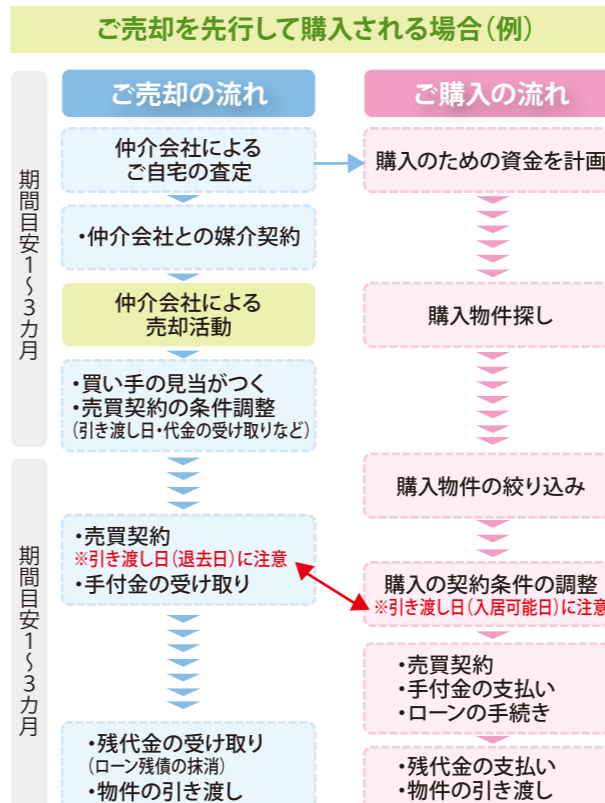
3 携帯電話で
右の2次元バーコードを読み取ってください。
※ご利用いただけない機種もあります。



資産としての住まいの話



マンションの買い替え、どうすれば良いの？



※購入物件が決まらない場合や引き渡し日が合わない場合は仮住まいの準備が必要になります。

資金運用の例

3000万円で売却	4000万円の物件を購入
●ローン残債 1500万円を支払い	●購入の諸経費 200万円を支払い
●売却の諸経費 150万円を支払い	●頭金 1100万円を支払い
●残債 1350万円を受け取り	●ローン金額 2900万円

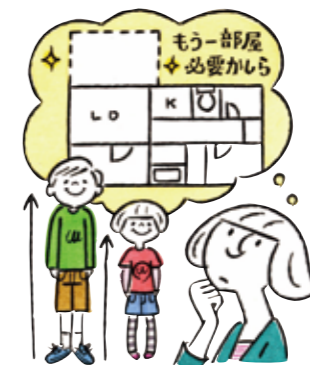
今年4月に消費税が8%に増税され、さらに来年10月には10%への増税が予定されています。これを機に「増税前に住み替え(住まいの買い替え)」を「思いが強くありませんか。実際に、2014年5月現在、首都圏の中古マンション平均成約価格は前年同月比で5カ月連続のプラスになっており、市況は引き続き好調のようです。そろそろ広い部屋に住み替えたいとお考えの方に、今後どの

来年の消費税増税も市況に影響!

「購入先行」の2通りの方法があり、お客さまのご事情や資金内容により、どちらかを選択することになります。どちらの場合も、資金の配分や引き渡しのタイミングなど十分なプランニングが必要となります。今回は、「売却先行」の場合を例に、左の表で買い替えの流れを見てい

今の住まいの売却と新居購入の流れは?

ような手続きや検討が必要になってくるかを一緒に考えていきましょう。



きましょう。無理なくスムーズに進行すれば、全体で3カ月前後の完了が目安になります。例えば新居の物件探しに時間がかかれば、その分期間は延びていきます。消費税増税前の買い替えを視野に入れている方は、買い替えに要する期間も考慮して動き出しましょう。

マンションのご売却、まずはご相談ください



大和ライフネクスト管理のマンションのご売却は...
コスモスイニシアの仲介なら

ご売却時の手数料が **約15%OFF**

※1 コスモスイニシアに売却を依頼(専任または専属専任媒介契約)いただき、ご成約した場合
※2 弊社所定の仲介手数料「売買価格の3%+6万円」+消費税を「売買価格の2.5%+6万円」+消費税に割引いたします。(売買金額400万円以上の場合)

例えば3000万円でご成約の場合、通常、仲介手数料が96万円(税抜)となるところ81万円(税抜)となり、約15%割引となります。

取扱コード No.101

株式会社コスモスイニシア不動産ソリューション本部
〒108-8417 東京都港区芝5-33-7 徳栄ビル6階 TEL.03-5444-3730

お問い合わせ

無料通話 **0120-988-499**
営業時間...10:00~18:30(水・木定休 ※但し、祝日は営業)

無料査定承ります

コスモダイレクト査定 **検索**
<http://sumikae.cosmos-direct.jp>

※お問い合わせの際に「ライフネクストインフォを見た」とお伝えください。

大和ライフネクストの 住まいと暮らしの お役立ちサービス



マンション管理会社だからできる細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 サービス

- 生活に合わせて間取りを変えたい
- 水回り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」が隅々まで丁寧に仕上げます。

生活関連 サービス



定期的な購入が必要な商品や備品関係を取り扱っています。

安心 サービス

- 「もしも」のときに備えておきたい
- 留守の間の心配を軽くしたい

ホーム セキュリティ*



警備会社※1と連携し、万一の際は、警備員が駆けつけて対応します。

※1 警備会社はマンションにより異なります。

防災用品



万一に備えた防災用品や管理組合で備えたい備品を提案します。

住まいの 無料点検*



水回り設備の定期点検や建具のがたつきなど何でもご相談ください。

便利 サービス

- 季節はずれの衣類や不用になった家具を片づけたい
- お得で簡単なサービスを知りたい

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。

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。

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。

「困った」を 解決

- お湯が出ない
- 水栓の調子が悪い
- 転勤の間、お部屋をどうしよう

設備の 修理・交換



ガスコンロや水栓など、専門の協力会社をご紹介します。

売買・賃貸 サポート



お住まいの売買や賃貸も、管理会社としてサポートいたします。

駆けつけ サービス*



総合サポートサービス「すまいるすまいるセツト」をご用意しています。

※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。※*印の付いているサービスは、マンションによりご利用いただけません場合がございます。

お部屋のお困りごと
何でもご相談ください



0120-92-1616

受付時間 / 9:00~17:40
(土日祝・年末年始を除く)