

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
春のプレゼントキャンペーン開催!!
詳しくは26ページをご覧ください。



お茶プレス



掃除機



コンパクト除湿機



電子レンジ圧力鍋



ミニハンディモップ

info 暮らしの特集

部屋の中が自然に片づく 暮らしのしくみ

ホコリよさらば! 大作戦

カラダにうれしいヘルシーレシピ

リフォーム事例レポート

エアコンクリーニング
キャンペーンのご案内

保管付 宅配クリーニング

知ってトクする保険の話

資産としての住まいの話

Life Next Information
2015 春号

vol.
21

大和ライフネクスト

暮らすプラス

CLASS PLUS

info 暮らしの特集

快適な日々の
サイクルが回り出す

部屋の中が自然に片づく 暮らしのしくみ

今日から
実践!



部屋が片付かないのは忙しいからだと諦めていませんか。毎日の家事や仕事などで時間に追われていると、なかなか本格的な片付けにまで手が回らないのですが、部屋の中が整うと、家事がテンポ良くはかどったり、探しモノに時間を取られなくなったりと、暮らしそのものがスムーズに動き出します。

気持ちにもゆとりが生まれるので、それまではおっくうに思えた片付けが、日常的に自然にできる循環が生まれます。その快適さを手に入れるためには、しくみづくりが大切。モノが片付けやすくなったり、思わず片付けたくなったりするしくみを、暮らしの中につくりましょう。

今回は、忙しい方でも始めやすい4つのステップでしくみづくりをご提案。この春、片づく暮らしをスタートしませんか。

片付けをラクにするには しくみづくりが決め手!

監修

mk(エムケー)さん

ラクして効果を発揮する片付けや収納の方法を公開したブログが人気を集め、2014年8月に書籍を出版。忙しい人でも取り入れやすいアイデアを雑誌や家事サイトでも提案中。
[ブログURL] <http://iebiyori.exblog.jp/>
「IEbiyori(イエビヨリ)」

『片づけ日和 快適な暮らしを実現させる仕組みづくり』(ワニブックス) ブログの未公開メソッドも加えた、人を“導く”収納システムやオススメのインテリアを紹介したすぐに役立つ一冊。



大和ライフネクスト

暮らすプラス+

CLASS PLUS

2015 Start!

皆さまのより快適なマンションライフのために、「暮らすプラス」の各サービスをぜひご利用ください。

大和ライフネクストでは、各マンションの管理組合さまより委託いただいている建物管理業務に加えて、皆さまの暮らしに密接に関わる専有部内のサービス(個人さま向けのサービス)も幅広く提供してまいりました。

ライフスタイルが多様化する中、マンション管理会社におきましても個人さま向けのサービスに対する皆さまのご期待の高さを日々実感しております。大和ライフネクストでは、そのご期待に沿える高品質なサービスの提供を行うべく、このたび個人さま向けサービスの多くを「暮らすプラス」という名称のもと新たな体制で取り組む運びとなりました。

“皆さまの暮らしに「快適」「安心」「便利」「解決」をプラスし、ワンランク上の快適なマンションライフにお役立ていただきたい”その願いを込めて、新たなスタートを切らせていただきます。引き続きご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

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

リフォーム・修繕	ハウス クリーニング	お部屋の売買・賃貸
インターネット サービス	防災用品	ホーム セキュリティ

※マンションにより提供できないサービスがございます。

step 1

しくみづくりのスタートは家の中心であるLDから！

家の片付けをするとき、キッチンや収納から始めていませんか？でも、細かい整理が必要で時間がかかる割に、家族は気がつかないことも…。まずオススメしたいのは、家族全員が過ごすリビングやダイニングから着手すること。余分なモノを見える場所に置かないだけでもスッキリし、快適さを実感。キレイを維持するための協力も得やすくなります。

しくみ くつろぐ場所にモノは置かない

リビングはくつろぎの場という本来の目的をまず意識しましょう。ソファの上は脱いだ衣類などを置かず、いつでもゆったり座れるように。チェストなど家具の上にも、とりあえずの仮置きをしないようにして視覚的な開放感を。いつでも家族が気持ちよく過ごせる場所としてキープしておくことが、片付けのモチベーションを高めます。



しくみ デイスプレーコーナーを設ける

モノを減らしてスッキリしたら、好みのインテリアを飾るコーナーをつくと、リビングがより「散らかしたくない空間」になります。1カ所だけにするのがコツです。座ったときに自然に目がいくローチェストの上や、空間を圧迫しない壁面がオススメです。



飾るモノをシーズンごとに
入れ替えて季節感を楽しんで

しくみ テーブルの上は居残りゼロに

ダイニングテーブルは、食事が済んだら何も置かない状態にします。次の食事の準備がしやすいだけでなく、書類を整理したり、子どもが宿題を広げたりと、有効活用できます。多目的に使う場所こそ、スッキリをキープしておくことが大切です。



テーブルが片付いていると、
リビングからの眺めも気持ち良い

step 2

元の場所に戻したくなるようなモノの置き場を決める

使ったモノはその都度しまわべきとわかっていても、忙しいとつい出しっぱなしになってしまふものです。しまふ習慣をつけるポイントは、それぞれのモノに戻したくなる場所をつくること。戻す場所が決まっていれば、うっかりしまいだれた人がいても、家族の誰かが戻しておけます。



しくみ 使うモノを「飾るように」置く

デザイン性の高いキッチン用品や文具などは、使う場所の近くに飾るように並べておくことも一案です。こだわって選んだモノは、それ自体が眺めていたいインテリア。必ず定位置に戻したくなるしくみです。



しくみ 1人1ボックスを自由に使う

リビングには、家族共有の収納スペースの他、自由に使えるボックスが1人に1つあると、便利で守りやすいルールが生まれます。読みかけの本や書類、お絵描きグッズなどを、リビングで広げても置きっぱなしにせず、すぐに入れられます。



同じ大きさのファイルボックスに、
数字やイニシャルで目印を

しくみ モノにそれぞれ個室を与える

引き出しやボックスにモノをむやみに押し込むと、使いたいときに見つからない上、しまうときもまた押し込むようになり悪循環に。収納トレーや空き箱を使って仕切り、モノに個別のしまい場所を確保しましょう。



無理に隙間を埋めない方が
見やすく出し入れもラク

step 3

モノを管理できるしくみを家のすみずみにつくる！

リビング・ダイニングをスッキリさせて心地良さを味わったら、今度は家の各箇所のモノを把握し、管理できるしくみづくりに着手しましょう。キッチンなら引き出しごとに、リビングなら棚の一段ごとにというように、無理なく楽しみながら取り組むのがコツです。



キッチン

しくみ 容器は統一してラベリングする

乾燥ワカメ、粉末ココア、黒糖など、常備しておきたい食品は背丈や形を揃えた保存容器に入れ替え、ラベリングして収納。取り出しやすく、定位置に戻しやすくなります。



買い足し時期も
わかりやすくなって便利

しくみ 細かく仕切って見渡せる収納に

よく使う食器は引き出しに収納。カトラリーやお箸、箸置きなどは細かく仕切って1種類1枠に。カップやグラスも見渡せるように並べて、出し入れしやすく。



種類別に入れると家族
の誰でも戻しやすい

しくみ 根菜やお菓子はそろいのカゴに

常温保存できる野菜や袋菓子は、そろいのカゴやボックスを並べてストック。買い物から帰ったときにしまいがやすく、ゴチャつき感も解消されます。



同じカゴを複数置くと
整った印象になる

しくみ フリーのボックスを1つ用意する

粗品など、定位置を持たないモノを入れる収納場所を確保。ときどき点検してムダなく使い切りましょう。



フタのない箱で
開閉の手間を省略

洗面室



しくみ 洗面台の上のモノは最小限に

バスタオル、うがいのコップ、ティッシュケースなど、見えるところに出ているモノの色を合わせると、空間がスッキリ。雑多なモノをしまっておきたくなります。



白や寒色系で
合わせて
清潔感を演出

しくみ 個人管理で置きっぱなしを防ぐ

洗面台の上はいつでもサッと拭けるよう、こまごまとしたモノを置かないようにしましょう。個人で使う整髪剤や化粧品は1人1ボックス収納に。試供品も1カ所に集めておけば忘れずに使えます。



ボックスは
軽くて耐水性
のあるものに

子ども部屋



しくみ 遊びながら分別できるしかけを

入れるモノごとに色違いのボックスを用意する、自身の写真を撮ってボックスに貼るなど、子どもが自分で分別してしまえるしかけを。遊びの中で片付け習慣を身につける第一歩です。



棚の高さも
子どもの背丈
に合わせて

しくみ 翌日の準備は帰宅後すぐに

帰宅してランドセルを置いたら、その場で翌日の準備ができるよう、書道や絵具セット、体操着袋の置き場をまとめて、教科書も近くに立てておきます。寝る前よりも一気に入ることができるはず。



学校で使う
モノは1カ所
に配置

step 4 収納スペースの使い方も見直して、さらに片付くしくみをも!

住まいの中に集中収納ができる場所を確保すると、客用布団や限られた季節にしか使わない家電製品などの大物をしまったり、日用品の買い置きに便利です。今ある収納スペースを見直して、さらに機能的に使いやすく、収納量を増やす工夫も取り入れましょう。

また、たまりがちな書類の整理術もご紹介します。整理のしくみをつくって、片付きやすい暮らしを続けましょう。

しくみ 板と収納ケースでスペースを分割

押し入れは仕切り方次第で多機能に使えます。特にリビングに隣接した和室に押し入れがある場合、服を一時置きしたり、子どものおもちゃをサツとしまったりするスペースとして使うと、リビングが片付きま



Try 板と収納ケースで仕切る



上段右にはフックやボールを設置して洋服掛けスペースを確保

■用意する板のサイズ(目安)
幅150cm×奥行30cm...2枚

- ※右記サイズは、収納ケースの幅約40cm×奥行66cmの場合です。板の奥行きは収納ケースの約半分が目安。
- 設置の仕方
 - (1) 布団の両側に収納ケースを2段重ねる。
 - (2) (1)の上に2枚の板を前後に並べて渡す。
 - (3) 片側だけさらに収納ケースを2段置いて板をはさむ。

押し入れを仕切ると、布団を分割して収納でき、ただ積み重ねるより取り出しやすく、いわゆる「なだれ」も起きにくくなります。収納ケースには、シーツやピロートケース、薄い夏掛などを入れてもよいでしょう。

しくみ 納戸には通路を確保

お子さまが独立して空いた部屋などを納戸にしているご家庭も多いようです。でも、スペースがあるからといってむやみにモノを置いて取り出しにくく、ムダな空間もできてしまいます。開かずの間にならないためには、納戸に人の通路を確保するのがポイントです。

Try オフィスの備蓄倉庫をイメージ

ストックしておきたい生活用品やたまにしか使わないモノを分類し、ラベリングして1カ所に収納。「ここに来れば見つかる!」という収納場所をつくると、探しモノの煩わしさから解放されます。

Try シェルフでスペースを有効活用

シェルフを使うと高さを有効活用できます。その際、棚板の位置や枚数を変えられるものにすれば、ベッドスペースをつくらずに済みます。P19〜P20の収納特集もぜひご参照ください。



収納ケースのサイズはしまうモノを決めてから検討し、徐々に買い足しを

テレビを見ながら 家事の合間に 新生活の気疲れをスッキリ!

お手軽!

ツボマッサージ

風池 (ふうち)

(ふうち)

眼の疲れ、首の疲れ、不眠、肩こり、鼻づまりが気になる方に

ツボの位置



首の骨の両脇にある筋肉の盛り上がりから、約1センチ外側の髪の生え際のくぼんだ部分です。

押し方



くぼみに親指をあて、他の4本の指は軽く頭に添え、気持ちいい程度に押した後、ゆっくりとゆるめます。強くしすぎないのがコツ。5〜10回繰り返します。

手三里 (てさんり)

(てさんり)

気分の落ち込み、寝違え、肩こり、便秘、腕のだるさが気になる方に

ツボの位置



肘を曲げた際にできるシワの外側から指3本分ほど手首側にある、軽く押すと少し痛みを感じる部分です。

押し方



親指をツボにあて、4本の指で腕を軽く包み、5秒かけて力を加えていき、「痛気持ちいい」状態で5秒キープしてから(このとき左右にゆっくり揺らしてもOK)、ゆっくり力をゆるめます。5〜10回繰り返します。

太衝 (たいしょう)

(たいしょう)

ストレス、イライラ、更年期障害、疲れ、冷え性、めまいが気になる方に

ツボの位置



足の甲の親指と人指し指の間を足首側になぞり、指が止まるところです。

押し方



手の親指をツボにあて、他の4本の指を足の裏に置いてはさむようにして、親指でゆっくりと3秒かけて圧を加え、3秒間持続し3秒かけてゆるめます。5〜10回繰り返します。

監修 伊勢原ピオス整骨院 主任 武内 祐輔さん 資格/はり師・きゅう師・健康運動実践指導者・日本慢性疼痛学会会員 東洋医学による治療と体の歪みなどで生じた痛みに対する根本的治療を行っています。

いまさら聞けない 暮らしの用語集 vol.8



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ました。

住まい 省エネ住宅ポイント

省エネ機能を備えた新築住宅の購入をはじめ、窓や外壁の断熱改修や、それに併せて行うパリアフリー改修などのリフォーム工事に対して発行されるポイントのこと。地域産品や商品券との交換が可能です。過去にも類似した制度がありました。新たな制度として始まっています。

この制度はマンションなどの共同住宅も対象に含まれており、リフォーム改修や完成済みの新築購入にも適用されます。ポイントの申請や交換には期限があります。諸条件については公式サイトなどでご確認ください。(http://shoeneitaku-points.jp/)

歳事 端午の節句

端午とは、月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味。「午」と「五」の音が同じことから、5月5日を端午の節句と呼ぶようになりました。

端午の節句には、菖蒲を用いて無病息災を願っていました。兜や鎧を飾る風習が生まれたのは、武を尊ぶ「尚武」と「菖蒲」が同じ読みであることに由来します。武家の男の子のお祝いとして定着したこの行事は、やがて一般にも広まり、立身出世を願ってこのほりを飾るようになりました。

家庭資料の Point

1カ所に保存しておき、更新時や買い替え時には古いものを処分して新しいものと取り換えます。



学校プリントの Point

直近の予定は貼って確認。先の予定はデータで保存。連絡網や年間行事表以外は、その日が済んだら処分します。



スマホで保存
提出期限や当日がまだ先の行事はスマホのアプリで管理。



多目的に使える収納付き畳コーナー



畳の下に収納スペースを備えた「畳が丘」。立ち座りしやすく、車いすからの移動もラクな高さです。娘さまご夫妻やお孫さまたちが来られたときの団らんに、ゲストルームにと、多目的に活用しています。隠したいときはロールスクリーンで簡単に仕切れます。

収納力たっぷりの広い寝室



2室を一体化して誕生した10畳超の寝室。ベッド回りに空間を広くとれると、介護される方も介護する方も動きやすくなります。壁面いっぱいの収納に加え、クローゼットも新設しました。

次ページに続きます



このページではパナホームリフォーム株式会社の施工事例をご紹介します。

対面式の明るいオープンキッチン



キッチンは独立式から対面式に。ベランダからの日差しが届くので明るくなり、目配りもしやすくなりました。お手入れがラクな最新タイプのキッチンを選び、シンク背面にも収納棚を設置しました。



DATA	
神奈川県川崎市 Sさま	
●間取り:78.05㎡	
●築年数:30年	
●費用:1,200万円程度	
●工事内容:フルリフォーム	
●工事期間:約2カ月	

動線に配慮して居室を一体化し、明るい色合いでコーディネート。「将来を見据えた、快適な住まいに」。これが、リフォームに対するSさまのご希望でした。間取りを見直し、2つの洋室を一体化して広い寝室に。リビングを広げて、あまり使っていなかったリビング横のスペースにはたっぷりの収納スペースを備えた畳コーナーを改めて設けました。仕切りをなくして居室を広くしたことで、動線がシンプルになっています。

また、玄関の段差をなくし、住まいの各所に手すりを設置。ドアは引き戸に変え、床はカーペットからフローリングにするなど、車いすでも生活しやすい環境に整えました。

大切な思い出の品や趣味の陶芸作品などを多くお持ちのSさまにとって、収納を増やすのもリフォームの目的の一つ。リビングの壁面に大容量の収納を設置した他、寝室や玄関の収納も増やしました。

リビングとキッチンの収納棚は、床や建具と面材を揃えて内装をコーディネート。明るいイメージにしたいと考えていたSさまは、ナチュラルな色合いを選ばれました。機能とインテリア性を兼ね備えた素敵な空間にSさまご自身がご満足されたご近所の方にも「Sさまのお宅のようにリフォームしたい」と好評を博しているそうです。

資産としての住まいの話

お部屋を売る？貸す？ あなたはどちらを選びますか？



	売却	賃貸
収入	売買代金	賃料等
支出	<ul style="list-style-type: none"> 仲介手数料 (売買代金の3%+6万円) ・抵当権抹消等登記費用 (司法書士報酬含む) ・所得税 (※譲渡益が出た場合) ・売買契約書貼付印紙 ・修繕・クリーニング費用 ・住宅ローン残債全額 	<ul style="list-style-type: none"> ・貸し出し前後、貸し出し中の修繕・クリーニング費用 (必要に応じて) ・仲介手数料 (賃料の1カ月分程度) ・毎月管理手数料 (賃料の5%~10%程度) ・所得税 ・管理組合の管理費・修繕積立金 ・固定資産税・都市計画税 ・住宅ローン返済額 (残債のある場合)
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・売買代金を得られる ・将来のマンションの価格下落の影響を受けない ・修繕積立金や管理費などのマンション保有にかかる費用が不要になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・資産として残しておく ・家賃収入が得られる ・ローンの完済後に所有するマンションを担保に融資を受けられる可能性がある
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・資産を失ってしまう ・住宅ローンの残債が多い場合は自己資金で充当しなければならない ・売却後に価格が上昇した場合、値上がり分の金額を損したと感ずる可能性がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・オーナーとして修繕積立金や管理費などのマンション維持管理にかかる費用が必要 ・マンションが空室になった場合、収入を得ることができない ・家賃収入に対して毎年確定申告する必要がある

**メリットだけでなく
コストや留意点も確認**

マンションを購入して落ち着いたと思っても、転勤や親の介護など不測の事態による転居が生じることもあり得ます。そんなとき、あなたはマンションを売りますか？ 貸しますか？

それぞれの場合のメリットや留意点を認識した上で、今後の環境などを考慮して判断することが大切です。まずは左記の表で、どのようなポイントに着目すればよいかを確認してみましょう。

売却は一回きり、賃貸は長期視点で

売却と賃貸の最も大きな違いは、売却はその時の収支で終わるものなのに対し、賃貸はマンションの管理費など一定の負担が継続すること。特に賃貸に於いて購入時のローンの返済が続く場合は、借り手がつかない期間の家賃収入がなく、負担が大きくなります。一方で売却の場合、売却価格は市況により変動するの



で、時期の判断によって収入が大きく異なってしまうことも。また売却は「いざという時にまとまった現金になる資産」を手放すことでもあります。売却か賃貸かの判断は、それぞれの査定額や左記の比較の目安を参考に、どちらが納得できるのか、安心できるのか、またその後の生活ビジョンなどを総合的に考慮しましょう。

売却価格と賃料の比較の目安(%換算)

$$\text{年間賃料} - \text{年間支出} \div \text{売却価格} \times 100$$

目安として、上の式で5%以上の数値となるようであれば賃貸にして保有するメリットがあると考えられます。(地域、マンション事情、市況などによって考え方が異なるため、あくまで目安となります)

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なら...

ご売却時の手数料が **約15% OFF**

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。

※一般的な仲介手数料「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。(売買価格400万円以上の場合)
※15%OFFの割引特典の有無はご契約いただく仲介会社により異なります。

お手軽
無料査定

弊社管理マンションのお部屋であれば、訪問することなく机上査定(概算査定)が可能です。資料などのご用意も不要。もちろん、実査定(現地査定)も無料で承ります。ご相談は右記窓口へ!

お問い合わせ

大和ライフネクスト「暮らすプラス」住み替え相談窓口
0120-54-4420 受付時間/9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)

リフォームのご相談は 大和ライフネクストへ



全面的なリフォームから部分的な設備交換まで、規模の大小にかかわらずお気軽にご相談ください!

大和ライフネクスト「暮らすプラス」
リフォーム・修繕 ご相談窓口

0120-43-2233

受付時間9:00~18:00(土日祝・年末年始を除く)

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!

管理会社だからできる 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

※2014年度 リフォーム、設備交換、修繕実績

リフォームは今がチャンス!
「省エネ住宅ポイント」

大和ライフネクスト
リフォームサポート課
担当 横田

リフォームの内容により、今なら最大30万ポイント(30万円相当)の発行を受けられる省エネ住宅ポイントの対象になる場合があります。この制度は期限前であっても発行ポイントが予定数に達した時点で終了となりますので、リフォームをご検討の方は早めにご相談を。国土交通省のWEBサイトなどで条件をチェックして、お得にかしこくリフォームしましょう。

随所に取り入れたバリアフリーの工夫



手すり スッキリと洗練されたデザインの手すり。バリアフリーとインテリア性を両立させました。



引き戸 ドアは間口の大きな引き戸に変更。床にレールがなく、車いすでもスムーズに通過できます。



玄関 段差を解消したフラットな床面で移動しやすく。収納は天井までの高さを有効活用。



トイレ 引き戸の大きな開口部と横向きに配置した便器は、動作が少なく済みす。



浴室 開け閉めしやすい、取っ手が大きな開き戸。バスタブの内側にも手すりを取り付けました。



洗面室 脱衣所のスペースをたっぷりとり、洗面時も入浴後も動きやすくしました。

住まいの各所に取り入れた
バリアフリー化の工夫に注目。

今回のSさまのリフォームでは、コンセプトの一つであった「バリアフリー化」をかなえるために施されたたくさんの方の工夫も注目のポイントです。「そろそろバリアフリーに興味があるけれど、よくわからないうちの方にも、ぜひ参考にしたい」という方も、ぜひ参考にしてください。

例えば上の6つの写真のうち上の3点は、住まい全体に関わるバリアフリーの基本的な仕様です。手すりの設置、引き戸のドアから引き戸への変更、段差の解消など、住まいの中の移動をラクにし、日常生活の苦勞を軽減します。

下の3点の各箇所には、トイレ、浴室、洗面室それぞれの場所での行動に合わせた空間づくりの工夫が施されています。この3箇所は、服を脱いだり着たり、体の向きを変えたりする場所なので、手す

りの設置や段差の解消といった基本的な仕様に加えて、空間そのものの「広さ」も求められます。特に車いすを使うようになった場合は、付き添いの方の動きも含めてスペースを確保することが重要です。間取り変更を含む大型リフォームを検討される際は、このような「将来必要になるかもしれない広さ」もライフプランの一部として考えておくことをお勧めします。

また、Sさまのリフォームで印象的なのは、バリアフリーに関する部分もとても洗練されたデザインで仕上げられていること。手すりや引き戸もフローリングと見事にコーディネートされ、住まいと自然に調和しています。最近ではバリアフリーの設備もバリエーションが増えてデザインを楽しめるようになってきていますので、まだ必要ない方もリフォームの際にはチェックしておきましょう。

メタボリック シンドロームが気になる方へ 食生活のちょっとしたコツ

参考：メタボリックシンドロームを予防しよう（厚生労働省）／ 食生活バランスガイド（厚生労働省と農林水産省）など

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満^{※1}に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態のことです。

※1 腹囲（へそ周り）が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合

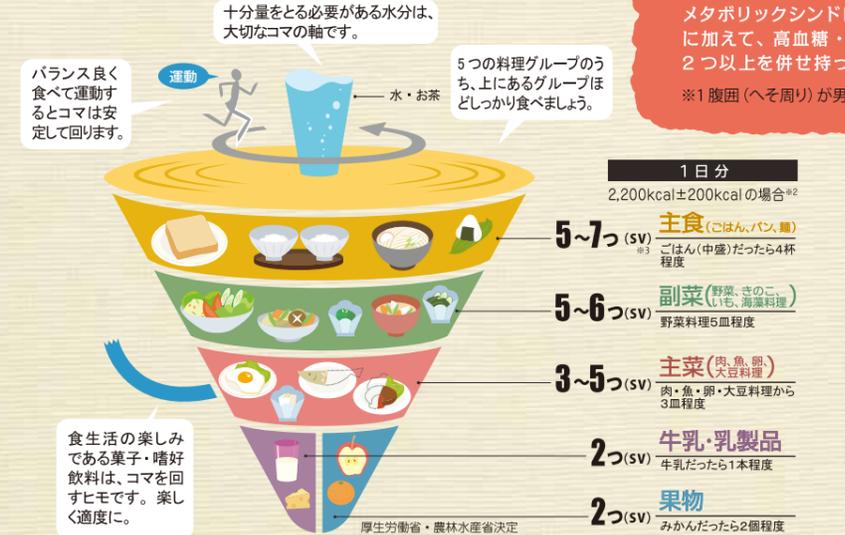


糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病。まだ数値は大丈夫な方でも、気になりますよね。実は、生活習慣病になつていない予備群の状態でも、内臓脂肪が過剰にたまっていくと、動脈硬化が進行しやすくなります。その結果、命に関わる病気を招く可能性も高まります。重要なのは、運動習慣と食生活改善を通して、内臓脂肪を減らすこと。健康的な食生活の小さなコツをご紹介します。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

健康的な食生活の目安として参考にしたいのが、厚生労働省と農林水産省による「食事バランスガイド」。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかががコマをイメージしたイラストで示されています。



※2 身体活動レベルが低い男性や身体活動レベルがふつう以上の女性（ともに18～69歳）の場合。年齢や運動量により適宜調整を。食事指導を受けている方は、医師の指導に従ってください。
※3「1SV（サービング）」とは、料理を「1つ」「2つ」と数える単位のこと。「1SV」の目安量は食事バランスガイドで定められています。

こんなことに気をつけて、食生活を健康的に！

朝食は抜かず 3食きちんと。

言い尽くされたことではありますが「1日3食を規則正しく」が基本。いつ体内に食べ物が入ってくるかわからないと、カラダは飢えに備えてエネルギーを脂肪としてためこもうとします。

遅い時間の夕食は あっさり系に。

栄養の吸収率が高まる夜の食事が多いと、肥満につながりやすくとされています。帰宅が遅いとわかっている日の夕食の主菜は、肉料理を避け、油が控えめのあっさり系メニューに。

特に男性はこんな 食習慣に注意！

一度の食事で複数の主食をとったり、主菜に肉料理ばかり食べてしまう方は要注意。つい早く食べてしまうという方は、食べるのに時間がかかる骨付きの魚や、玄米や麦ごはんを。

外食の際は 副菜を忘れずに。

お弁当は上から見たときの容積比が **3:1:2** が目安

お昼に丼やパスタを食べるときは、小鉢料理やサラダを加えるとバランスが良くなります。コンビニでお弁当を買うときは、できるだけ幕の内風のお弁当を選び、サラダや野菜ジュースを添えて。

塩分や脂質は こうして控える。

スパイスやハーブ、ポン酢を活用して、薄味でもおいしく。パスタやパンには塩分が入っていることも忘れずに。脂質が気になる方は、野菜を多く食べると食物繊維が脂質の排出を促します。

気になるお酒や 甘い物は？

お菓子や嗜好飲料の推奨量は **200kcal** が目安。どら焼きなら1個、ビールなら500mlまでです。不足しがちな乳製品やフルーツは、食事の際に意識してプラスしましょう。

「健康を考えたメニュー」というイメージがありますが、いつもの料理や食材もちょっとした工夫でヘルシーになります。簡単なのは、油や調味料の使用量を減らすこと。揚げ物のときは、事前に食材をレンジで加熱すると、短時間で揚げられます。衣は少なめに。魚は煮魚より焼き魚がオススメです。

主菜は、魚や大豆類を中心に。ポリウムが欲しいときは、きのこや海藻類、こんにやくなどを加えましょう。少しの心がけても継続することが大切です。

カロリー控えめのレシピです！

レシピ提供
管理栄養士・フードコーディネーター mi-ina さん
管理栄養士の立場から、家庭で簡単に作れる、体が喜ぶおいしい料理を紹介している。「レシピブログ主催 日本食研『洋食作り』を使った料理コンテスト デミグラスソース部門最優秀賞受賞」など受賞歴多数。

納豆とひき肉のそぼろ丼

【材 料】2人分

- 温かいごはん…2杯
- 納豆…1パック
- 鶏ひき肉…50g
- 干しいたけ…2個
- さくらげ(乾燥)…3g
- 長ねぎ…1/2本
- にんにく…1片
- サラダ油…大さじ1/2
- オイスターソース…小さじ1
- 中華スープの素…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- 塩こしょう…少々
- サラダ菜…4枚

多めに作って冷凍してもOK！卵焼きに入れても！

1人分 約395kcal

【作り方】

- ① 水に戻した干しいたけとさくらげ、にんにく、長ねぎをみじん切りする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、にんにくと長ねぎを中火で炒め、香りが出たら鶏ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ ②に干しいたけとさくらげを入れて中火で炒め、次に納豆を入れて炒め、最後に中華スープの素、オイスターソース、しょうゆ、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器にごはんを盛り、サラダ菜を乗せ、上から③をかける。

里いものジャーマンポテト風炒め

【材 料】2人分

- 里いも…4個
- 玉ねぎ…1/4個
- ベーコン…1枚
- マッシュルーム…4個
- マヨネーズ…大さじ1
- 粒マスタード…小さじ1
- 塩…少々
- 黒こしょう…少々
- オリーブオイル…小さじ1/2
- パセリ(生)…1g

1人分 約160kcal

【作り方】

- ① 里いもはよく洗ってから皮をむき、ひと口大の乱切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけてレンジで約3分(目安)加熱して柔らかくする。
- ② ベーコンは短冊切り、玉ねぎは大きめのみじん切り、マッシュルームはスライスする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎをしんなりするまで中火で炒める。次にベーコン、マッシュルーム、里いもを加え、里いもにこんがり焼き色がついたら、塩、黒こしょうを加える。
- ④ ③にマスタードを混ぜて(辛めが好みならマスタードを増やす)火を止めてから、マヨネーズを入れて混ぜる。お皿に盛り、パセリをふる。

さけと5種のきのこのにんにく味噌焼き

【材 料】2人分

- さけ…2切れ(たらなど他の魚でもOK)
- 塩こしょう…少々
- しいたけ…2個
- しめじ…1/3パック
- まいたけ…1/3パック
- エリンギ…1本
- えのきだけ…1/3袋
- 絹さや…4さや
- みそ(豆みそ)…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- みりん(本みりん)…大さじ1/2
- にんにく…1片

1人分 約165kcal

【作り方】

- ① さけは水気を拭き取り、塩こしょうをふっておく。しめじとまいたけは小房に分け、エリンギとしいたけはスライスに、えのきは半分の長さに切る。オーブンを180度に熱しておく。
- ② にんにくをすりおろし、Aの残りの材料を加えてたれを作っておく。
- ③ オーブンスーツに①で用意したさけを置き、きのこ類を乗せ、②をかけ、オーブンに入れて15分焼く。彩りに絹さやを添え、味にパンチを出したいときは七味を。

Sweets 酒かすの豆乳グラマンジェ

【材 料】2人分

- 酒かす…30g
- 豆乳…200cc
- 粉寒天…3g
- 砂糖…20g
- 白みそ…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1/2

1人分 約139kcal

【作り方】

- ① 酒粕をちぎって豆乳の中に入れ、30分ほどおいて柔らかくする。
- ② 鍋に①とAを入れ、弱火にして2～3分、酒かすのだまが溶けるまで煮る。
- ③ ②を火からおろしてお好みの器に入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて1時間以上(目安)冷やす。
- ④ 固まったら完成。ジャム(約10kcal/1人分あたり大さじ1/2程度をかけた場合)やミントを添えると華やかに。

※写真は盛り付け例です

日々の困ったは家事代行サービスに!

掃除、洗濯、食器洗い、日々の買い出し…。一つ一つは日常のちょっとした作業でも、これら全てを毎日きちんとこなすには、体力や気力、そして時間も必要です。足腰が弱ってきたと実感されている世代の方や、家にいる時間が少ない共働きのご家庭にとっては、家事が大きな負担となる場合も少なくありません。

そんな方にご検討いただきたいのが、「家事代行サービス」です。ご自身ができないことを幅広く依頼できるため、一度依頼すると便利さを実感されて繰り返し利用されるケースが増えています。



「家事がツラくなってきた」「ケガが心配」という世代に

昔は簡単に済ませていた家事がツラくなったと感じることはありませんか? 例えば、腰が痛いし布団を干すのもひと苦労。視力が落ちてくると細かいところの掃除が行き届かなくなると細いところの掃除機をまとめる、食材を買いに行く、ゴミを交換するといった小さなことでも、積み重なると大きな負担になり、することによってはケガの心配も出てきます。誰かの手を借りたくても、お子さまが遠方にお住まいだったり、近くにお住まいでも「面倒や心配をかけたくない」という方も多いようです。

家事代行サービスは、そんな年代の方が気軽に利用できるサービスとして人気を集めています。定期的な掃除や洗濯などはもちろん、季節家電の入れ替えやふだん手を付けられないところの掃除といった、体力が必要な作業を必要としないだけで依頼することも可能です。

共働きのご家庭や家事に不慣れな单身の方にも

家事代行サービスを利用しているのは、ご年配の方だけではなくありません。「夫婦二人とも働いているので家事をする時間がない」「一人暮らしになって、慣れない家事に苦労している」「産前産後で家のことが手が回らない」など、幅広い年代の方がライフスタイルに合わせて活用しています。

大和ライフネクストの家事代行サービスには、週1回など決まった周期で利用する「定期プラン」と、困ったときだけ利用する「単発プラン(3時間から)」があり、そのどちらも料金は時間単位。時間内であれば作業を組み合わせて依頼できるので、たまってしまった家事がスッキリ片付きます。



任せて解決! 大和ライフネクストの安心「家事代行サービス」

大和ライフネクストでは、皆さまの快適な暮らしをお手伝いするサービスとして「家事代行サービス」を承っています。ご依頼主は家族構成も年代もお仕事もさまざま。ご利用方法は生活スタイルに合わせてアレンジできます。



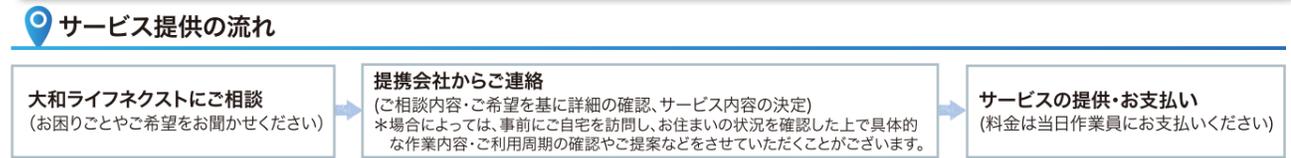
よくあるご質問

- Q** 掃除を頼む場合、ハウスクリーニングのサービスとは何が違うの?
- A** 家事代行は、ご家庭でできる範囲の作業をお客さまに代わって行うサービスです。掃除機や雑巾がけなどの日常的な清掃や、普段手が回りにくい場所の清掃の依頼に向いています。一方ハウスクリーニングは、専用の道具や技術を持つ清掃のプロが行いますので、レンジフード(キッチン換気扇)の油汚れや浴室など水回りの頑固な汚れ、エアコン内部のホコリやカビの清掃など、プロの技術が生かされる徹底的な清掃・洗浄の依頼に適しています。また、家事代行は、作業単位ではなく時間単位での価格設定となります。そのため、時間内であれば清掃以外のことも含めて複数の作業を依頼できるというのが大きな特長です。
※大和ライフネクストが提供する各サービスの特長です。
- Q** 利用したいけれど、知らない人に家の中のことを頼むのは少し不安なのですか?
- A** そのような方にこそ、管理会社として日頃からお付き合いのある当社のサービスをご利用いただければと思います。審査を通過した信頼できる提携会社がサービスを提供いたします。不安な点や疑問点は当社にお気軽にご相談ください。

- Q** 家事の道具はスタッフの持ち込みですか?
- A** お客さまのご家庭にある道具や洗剤などを使用させていただきます。
- Q** 親の介護をお願いしたいのですが、可能ですか?
- A** 介護・介助・医療行為・体に触れるサービスなど、専門性が高い作業は承ることができません。また、危険を伴う作業につきましても対象外となりますので、その可能性がある場合は事前にお問い合わせください。
- Q** 作業時間や利用周期は決まったプランからしか選べないのですか?
- A** 作業時間やご利用頻度の他、スタッフの人数も可能な限りご希望に合わせて設定します。定期プランでは、初回だけ作業内容を逐一確認しながら進めたり、大がかりな片付けをするために長めの時間や増員を希望する方も多くいらっしゃいます。お気軽にご相談ください。

ライフスタイルに合わせて、例えばこんな使い方はいかがですか?

<p>定期</p> <p>ご高齢の世帯には…</p> <p>週1回3時間程度の定期プランがオススメ。掃除、食器洗い、室内の片付け、食品の買い出し、ゴミの整理、布団干しなど、家事全般をサポートします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 掃除機がけ ゴミ出し 食器洗い おつかい・買い物 布団干し 洗濯 	<p>定期</p> <p>共働きのご家庭には…</p> <p>キッチンやトイレの掃除、窓拭き、アイロンがけなどの「時間がなくてたまってしまった家事」をまとめて依頼。家中が片付くと気持ちもスッキリします。</p> <ul style="list-style-type: none"> キッチン掃除 浴室掃除 トイレ掃除 窓拭き アイロンがけ 雑巾がけ 	<p>単発</p> <p>ご家族がケガで入院…</p> <p>雑巾がけやホコリ取り、キッチン回りの掃除、トイレ掃除など、日常的な掃除や片付けを依頼。普段より一層忙しくなってしまうこんな事態にも頼れるサービスです。</p> <ul style="list-style-type: none"> 掃除機がけ 雑巾がけ 食器洗い ホコリ取り 布団干し 洗濯物量み
--	---	---



料金など「家事代行サービス」の詳細は同封のチラシまたは下記窓口まで

大和ライフネクスト「暮らすプラス」生活関連サービスご相談窓口
受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)

0120-37-0341

イーライフネクスト 検索
www.e-lifenext.jp

母の日 5/10 父の日 6/21 のプレゼントにも!

「家事代行ギフトチケット」を贈りませんか?

「家事代行ギフトチケット」は、ご依頼主(お申し込み・料金をお支払いされる方)とは別の方にサービスをご提供するという新感覚のギフト券。受け取られた方は1枚につき「単発プラン」1回分(スタッフ1名で3時間)の家事代行サービスをご利用いただけます。チケットの送付やお支払い、作業当日までの流れなど、詳細はお電話で大和ライフネクストまでお問い合わせください。

「家事代行ギフトチケット」(1名・3時間・1回分/交通費込)
価格: 1枚 12,320円(税込)

※提供可能地域は東京・神奈川・千葉・埼玉・大阪・兵庫・奈良・京都・愛知・福岡(各都府県一部地域除く)となります。



春のわくわく プチリフォーム

新シーズン！
お部屋のイメージチェンジ！

カーテン・窓回りを模様替え！

カーテンや窓を開けると心地良い季節。窓回りの模様替えで、お部屋を簡単にイメージチェンジしませんか？ブラインドなら洗練された空間に。レースカーテンをシェードにすれば、光と風を素敵に演出できます。



壁紙の傷みはアクセントクロスで

壁紙の傷みが気になったら、アクセントクロスで一面だけ張り替えることもできます。その機会に、リモコン対応の照明スイッチにしたり、コンセント位置を変えることを検討しましょう。汚れが気になるなら好きな色に塗ってしまうのもオススメです。



自分好みの理想の収納をつくる

アレンジ可能な収納ユニット

荷物の量や好みの使い勝手に合わせて、ハンガーパイプやラックを自在に組み合わせられるシステム収納を設置すれば、お部屋がウォークインクローゼットに！置き型ではなく壁に取り付けるタイプなら地震のときも安心感があります。



お部屋があこがれのウォークインクローゼットに！



洗面室やトイレのモノは、他の場所には置かない！

デッドスペースを活用する

トイレや洗面室には、洗剤や掃除用具など細々としたモノが多く、ごちゃごちゃしがち。トイレのちょっとした空きスペースや洗濯機の上などに収納棚を取り付けるのがオススメです。比較的小手頃な価格で設置できるものもあります。

しっかり工事なら！



洗剤や掃除用具もスッキリ片付け



簡単設置なら！



傘や上着もスッキリしまえる大容量のものに！

実はいろいろある玄関収納

玄関収納の一部に、雨で濡れたコート、来客の上着、花粉の時の上着などを収納できるスペースがあると便利。傘や小物もしまえるものなど、いろいろの商品があり、より使い勝手が良いものにリフォームできます。

大容量！



上着がかけられるものもあります



靴以外のモノも玄関収納にIN！

コレクションを“見せる”収納

オーダーカウンター

リビングのインテリアカウンター（飾り棚）や、書斎の書棚と机など、目的に合わせて造作できます。床や壁にマッチする素材を選べるので、インテリア性もアップします。

書斎に！



目的に合わせてオーダー可能！

リビングに！



ちょっとした空間を有効活用

収納スペースを増やしてあふれるモノをスッキリ！

収納は皆々共通の悩み。お困りごとを解決するために、暮らしに合わせた収納空間を提案します。収納スペースが不足しているご家庭は多いものです。また、お子さまの成長や独立などにより、荷物や生活空間に変化が起きることもしばしば。本誌編集部にも、収納についてのご相談のお便りをたくさんいただきました。そこで今回は、「手軽な工事ですべて解決したい」「デッドスペースを上手に活用したい」という声にお応えする人気の収納商品をご紹介します。壁面いっぱい設置できる大型収納や小さな空きスペースを有効活用するアイデア収納で、あふれるモノをスッキリしまえ、生活空間を快適にしましょう。

収納は皆々共通の悩み。お困りごとを解決するために、暮らしに合わせた収納空間を提案します。



広さや形も選べる“見せない収納”

収納付き畳コーナー

収納スペースと“和”のくつろぎスペースの両方を同時にかなえるのが、畳コーナー収納ユニット「畳が丘」（パナソニック社製）。畳敷きのくつろぎスペースの下に大きな収納が設置でき、広さや形は自由に選べます。壁面をふさがらないので圧迫感がなく、広々とした空間のまま収納スペースを増やせるのが特長。本格的な畳コーナーが1～2日で完成します。

「収納」と「くつろぎ」。2種類のスペースを同時に！



たっぷり収納

たっぷり大容量が魅力！

壁面収納でおしゃれに！

家族で毎日過ごす場所だからこそ、いつもキレイにしておきたいリビング。オススメは、壁一面を有効活用できる大容量の壁面収納です。中には書類などを分類して収納でき、棚にはお気に入りの品をディスプレイすれば、「見せる収納」にも。デザイン性の高い商品も多いので、設置するだけで空間を素敵に演出できます。

モノを出しっぱなしにせず広々スッキリ！



テレビでおなじみの

収納王子コジマジックさん

収納セミナー開催！！

大和ライフネクストのお客さまだけの特別セミナーです。詳細は同封の収納のチラシをご覧ください。

同封のチラシでも収納を大特集！ぜひご覧ください！

暮らしプラス CLASS PLUS 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「暮らしプラス」リフォーム・修繕 ご相談窓口 受付時間9:00～18:00 (土日祝・年末年始を除く)

0120-43-2233

コツを知って住まいも気持ちもスッキリ！

ホコリよさらば！大作戦

定期的に掃除をしても、気がつけばあちこちにたまっていくホコリやチリ。そのままにしておくとも頑固な黒ずみになることもあるので、こまめに取り除きたいものです。そこで今回は、ホコリを上手に掃除するコツやたまりにくくするコツを紹介しましょう。

ホコリの中にはカビや菌が潜んでいる

ホコリの正体は、衣類や布製品から抜け落ちた細かい繊維や、髪の毛や小さなゴミ、室外から入り込んだ花粉や砂など。「それならすぐに掃除しなくても大丈夫」と思われるかもしれませんが、実はホコリには目に見えないカビや菌が集まっています。

ある調査によると、リビングルームの床にあるホコリ1gの中には、約90万個のカビと約200万個の菌が潜んでいたそうです(下図参照)。単に美観のためだけではなく、衛生や健康の面からも、ホコリのない住まいを保ちましょう。

リビングの床など	カビ 約90万個 菌 約200万個	棚の上・照明のカサなど	カビ 約6万個 菌 約10万個
----------	----------------------	-------------	--------------------

(花王調べ 2014年)

ホコリを放置するとカビや頑固なこびり付きに

ホコリは最初のうちは空気中で浮遊しています。やがて軽いホコリは高い棚の上や照明のシェードなどに舞い降り、重いホコリは床に落ちて堆積し、目立つ存在に。それを放置しておく、湿気や油分と混じり合うことで、べと付きや黒ずみなどの頑固な汚れに変化するとともに、



カビの増殖にもつながります。特に梅雨どきや冬の結露の季節は、ホコリが湿気を含むので、カビが増えてしまいます。カビが生えやすい場所のホコリは、日頃からこまめに掃除しておくことが大切です。同時に、ホコリがたまりにくい住まいに整えましょう。



ホコリの「行動」を知って、たまりにくく目立ちにくい住まいに。

凹凸をつくらない

ホコリは空気の流れに乗って移動し、凹凸した部分の隅にたまりやすくなります。部屋全体の掃除ができないときは、部屋の四隅だけでもキレイに。また、家具の前面がフラットに揃うように置くと、ホコリがたまる場所が減ります。



ホコリには凹凸した部分にたまる性質があります

色や素材でひと工夫

濃色でツルツルした素材の床や家具は、ホコリが目立ちやすくになります。とはいえ、リフォームや買い替えにはそれなりの覚悟が必要。クロスやマット類を活用して目立ちにくく

順番も意識しながら場所別に上手な掃除を

せっかくの掃除もホコリをまき散らしてしまつては意味がありません。掃除機はホコリの発生源であるカーテンやラグなどの布製品からスタートして最後に床を。仕上げに掃除機が舞い上がったホコリを拭き掃除でキレイにするなど、順番を意識してみましょう。

カーテン

意外にもホコリの発生源！ 普段のお手入れは掃除機やハタキ、ブラッシングで。定期的に洗濯やクリーニングも行いましょう。ホコリが付着しにくい素材を選ぶのもオススメ。

Point

気になったときにすぐ掃除できるよう、手近に掃除用具を置く。置く場所がないという方は、カーテンの後ろやテレビの陰に。

カーペットやラグ

日常的にローラー式の粘着シートで。掃除機は毛の流れとは逆方向にかけます。ブラッシングで中からホコリをかき出したりするとホコリの発生を防げます。

テレビの液晶画面・配線

液晶画面は綿やネルなどの柔らかい布でそつと拭き。ティッシュペーパーやウエットティッシュ、水拭き、界面活性剤を含んだ洗剤は禁止されている場合もあるので説明書をチェック。背面や配線の他、特にコンセント回りのホコリは火災を招く場合もあるので定期的に掃除を！

空気

浮遊しているホコリは落ちる前に空気清浄機でキャッチ。部屋の隅よりも、人がよく通る場所や、エアコンから遠い場所に置きます。ホコリが舞う掃除中にも忘れずに稼働を！

床

リビングの床にはトイレの床よりも多くの菌が潜んでいるという調査結果も*。掃除機だけでなく、ワイパーやウエスによる拭き掃除も定期的に取り入れましょう。*花王調べ 2014年

エアコンの上や照明のシェード

掃除は「上から下へ」が原則。ホコリ掃除も高い所から手をつけましょう。ホコリ用ワイパーなどでそつと拭き取ります。汚れに応じて水拭きや専用の洗剤で落としましょう。

Point

エアコンや扇風機は小さなホコリも舞い上げます。稼働させる季節は知らないうちにホコリを吸い込まないよう掃除を念入りに。

この機会に掃除しましょう！

- つい見過ごしがちなホコリのたまりどころをチェック！
- カーテンレールの上
- レンジフード(キッチン換気扇)の上
- 冷蔵庫の上
- テレビやオーディオの背面
- 玄関のたたき
- 換気口(トイレなども)
- 絵画や写真の額の上
- 照明スイッチの上
- 洗濯機の隙間
- 壁の下の巾木(はばき)の上

高い場所や照明回りを掃除する際は安全に注意を。拭き掃除に使う洗剤は、床や家具などの素材に合ったものを選んでください。掃除機や粘着シートにより布製品の繊維を傷める場合もあります。メーカーの注意事項に従って掃除してください。

掃除は朝か帰宅直後に

「掃除したばかりなのにもうホコリが目立つ」という方は、タイミングに注意。ホコリは人が動いていると舞い上がって掃除しきれないもの。起床や帰宅の直後なら、積もったホコリを効率良く取り除けます。



クッションやぬいぐるみは大丈夫？

リビングを飾るクッションやぬいぐるみも、ホコリのもと。ローラー式の粘着シートで定期的に掃除しましょう。

寝室もチェック！

寝室には、寝具などホコリの発生源がいっぱい。こまめに掃除しましょう。買い替えるときは、高密度織りのカバーや機能性繊維でできた中綿を使った寝具など、ホコリが発生しにくい寝具を選ぶのもオススメです。

地震や噴火、津波による損害は火災保険では補償されません。地震への備えは大丈夫ですか？

ご存知でしたか？
火災保険と地震保険では
補償範囲が異なります。

災害時の生活を支える火災保険と地震保険。それぞれ補償する範囲が異なっていることをご存知ですか。火災保険はすべての火災を補償しているわけではなく、地震の際に発生した火災については補償対象外となっているため注意が必要です。（地震火災費用保険金により一部お支払いする場合があります。）地震によって壊れたり焼失して住めなくなってしまう、住宅ローンは残ります。住まいを修理するにも多額の費用がかかり、二重返済は家計に大きな負担となってしまうかかってきます。安心のためには、自助努力と地震保険しかありません。



住宅ローンの残債や
生活再建費用に
地震保険は役立ちます。

地震保険は、被災者の生活の安定に寄与するため、法律に基づいて政府と民間の保険会社が共同で運営している制度です。地震保険では、地震・津波・噴火が原因の火災・損壊・埋没・流失による建物や家財の損害を補償しています。昨年12月の政府の地震調査研究推進本部による地震発生確率についての発表もあり、地震保険をご契約される方は多くなっています。東日本大震災の被害に際しては、地震保険は78万件1兆2千億円が支払いとなりました。

地震保険料のめやす

地震保険金額 500万円
あたりの年間保険料
(分譲マンションで建築年割引 10%適用の場合)

東京・神奈川・千葉	9,100円
埼玉	6,100円

●地震保険料は申告により所得税と個人住民税の所得控除（地震保険料控除）の対象となります。

安心して歳を重ねるために。 「終活」セミナーで準備しましょう。

総人口の4分の1以上が65歳以上という超高齢化社会が到来しています。大切なのは、「転ばぬ先の杖」。つまり事前の心構えです。今後起こるかもしれないことに、きちんと備えておきましょう。



大和ライフネクスト株式会社
プレシャスライフ担当
(2級ファイナンシャル・プランニング技能士)
武田尚子

何かあってからよりも、元気なうちに考えておいたほうが、ご自身もご家族も安心です。終活セミナーでは、具体的なポイントをお伝えしています。

日本の平均寿命は、男性が80歳、女性が86歳です。65歳以上の高齢者の単身世帯の割合は年々増加しており、65歳以上の4分の1が認知症とその予備群ともいわれています。

このようなデータを知っても、ご自分の将来と結び付けて考える方は多くありません。また、「子どもが何とかしてくれる」「年金や介護保険があるから大丈夫」と思っている、想定しない事態になることもありえます。これからの人生を健やかに楽しく、そして安心して暮らすためには、ご自身のことはご自身で考え、「もしも」のときに備えておくことが必要です。

「そう言われても具体的に何をすべきかわからない」という方にお勧めなのが、終活セミナーです。多くの方が直面しやすい問題をご紹介します。ご自身の思いや大切な資産を次世代の方に継承していくためには何が重要かをわかりやすくご説明します。個別相談にも対応していますので、ぜひ一度参加してみてくださいいかがでしょうか。

【第一歩は「エンディングノート」】

終活関連の話題でよく取り上げられるのが「エンディングノート」。大和ライフネクストでは、オリジナルの「プレシャスノート」を終活セミナー参加者全員に無料でお配りし、基礎編では書き方講座を実施します。終活の第一歩は、ここから始まります。

【気になる相続や後見のこと】

多くの方が懸念されるのが、相続に関することです。ご家族がいる場合も、いない場合でも、後に憂いを残さないためには、まず知識を持つておくことが重要です。さまざまな事例を知り、遺言や後見制度について覚えておく、いざというときのスムーズな選択を助けることもあります。

【大切な介護や施設のこと】

介護施設にはさまざまな種類があり、その特徴や実態にも違いがあります。予備知識を持つておけば、介護するときも、介護されるときにも、無理や無駄のない判断につながります。また、介護は体力的にも精神的にも大変です。旅行などで気分転換できるような環境も整えておく、とよいと思います。参考/内閣府、厚生労働省発表の統計など



先着順 50名様 「終活」セミナー 参加費 無料

平成27年5月24日(日)	平成27年6月7日(日)
<p>基礎編</p> <p>第一部 トラブル事例から学ぶ相続対策 講師 弁護士 濱田 卓氏</p> <p>第二部 プレシャスノートの書き方 講師 大和ライフネクスト 武田 尚子</p> <p>第三部 介護施設あれこれ 講師 大和ライフネクスト 福原 悟</p>	<p>応用編</p> <p>第一部 介護されている、介護している、旅行を楽しもう 講師 あ・える倶楽部 篠塚 恭一氏</p> <p>第二部 一人暮らしの備え ～成年後見制度を知ろう～ 講師 大和ライフネクスト 福原 悟</p> <p>第三部 遺言書作成のポイント 講師 弁護士 濱田 卓氏</p>
<p>セミナー終了後に個別相談を承ります</p> <p>お申し込み・お問い合わせは 0120-99-7918 受付時間：平日午前9時～午後6時</p>	
<p>基礎編 応用編 共通 開場/午後12時45分 開演/午後1時(午後3時30分終了予定) 会場/大和ライフネクスト株式会社 本社 (港区赤坂5-1-33)</p>	

Q2 大地震が起きた場合でも、保険金は減額されずに補償されますか？

A2 地震保険は保険金支払いの責任の一部を政府が負い、1回の地震における保険金の支払限度額を7兆円(平成27年1月現在)と定めています。関東大震災級の地震が発生した場合でも、支払保険金総額がこの額を超えないように決定されており、適時見直されています。なお万一これを超えてしまった場合は、次の算式により削減される場合があります。

支払保険金 = 算出された保険金の額 × $\frac{7兆円}{算出された保険金の総額}$

地震保険のご契約にあたって

※店舗や事務所にのみ使用されている建物、およびその建物や併用住宅に収容されている営業用什器・備品や商品などの動産は地震保険の対象にはなりません。
※保険の対象は、建物・家財の各々をご指定ください。例えば保険の対象が建物だけの場合、建物に収容されている家財は補償されません。
※建物・家財ごとに火災保険の支払限度額(保険金額)の30～50%の範囲内で、地震保険の保険金額(支払限度額)を決めています。
※ご契約にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。
※引受保険会社については取扱代理店までお問い合わせください。

Q1 火災保険では、なぜ地震による火災の損害を補償していないのですか？

A1 大地震発生時には火災発生件数が増加するだけでなく、消防能力の低下等により、火災保険では想定していない大規模な火災損害が発生するため補償より除外し、政府のバックアップのある地震保険で対応しています。



保険のことなら何でもお気軽に お問い合わせください。

大和ライフネクスト株式会社 保険部
お問い合わせ先 取扱代理店 **0120-75-0032** 受付時間/9:00～18:00 (土日祝・年末年始を除く)

春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。右のハガキまたはWEBサイト「eライフネクスト」からお申し込みください。

応募期限：2015年5月31日(日)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 ヘルシオ お茶プレッソ シャープ

「挽く・沸かす・たてる」をこの1台に凝縮。茶葉の栄養成分が丸ごと詰まった、香りも喉ごしも良いお茶が楽しめる話題の商品です!!



1名様

2 遠心分離式 サイクロン掃除機 シャープ

強力パワーが持続する遠心分離サイクロン式。本体前のグリップハンドルとコンパクトボディでいつでも手軽にお掃除を。



1名様

3 コンパクト除湿機 カラッと爽快 スリーアップ

わずか1kgの小型設計ながら、強力除湿&消臭・抗菌効果。小型なのでクローゼットの中にもオススメ。



2名様

4 電子レンジ圧力鍋 マイヤー

以前ご応募多数だったため再登場! 材料を入れて、電子レンジにかけるだけ。火を使わないから安心、安全です。



2名様

5 ミニハンディモップ アストロプロダクツ

本体とモップ部分が分かれるセパレートタイプ。洗えるので便利です。マイクロファイバー繊維で、ホコリをしっかり吸着します。



10名様

6 QUO カード 500円分

コンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリール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。



10名様

※幅 260× 奥行 220× 高さ 125mm、電子レンジ専用

※全長 295mm

※絵柄は変更となる場合がございます。

※右のハガキ(2015年5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。※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。

春の特別プレゼント フル稼働の前に「エアコンクリーニング」

人気のエアコンクリーニングを抽選で**3名様**にプレゼントいたします! (通常16,200円(税込)相当)

※ご提供するクリーニングは「エアコン室内機単品(壁掛け標準型)」のクリーニングと「防カビ・防臭作業」のセット1台分となります。※ご応募は巻末ハガキのみ承ります。※必ずエアコンのメーカーと型番をご記入ください。※当選者の発表は、ご当選の方へのご連絡をもって代えさせていただきます。

ライフの広場

声がかたまり集まると

息子が中学生になり、部屋の取回りのリフォームを考えています。冬号のリフォーム事例レポート、とても参考になりました。これからもリフォームレポート楽しみにしています。記事を読むだけでもワクワクします。

千原東船橋市 S・Iさま

前号の「メリハリ家事でいく」の洗濯を試しました。脱水の時点で洗濯ネットが仕分けすると手間がはぶかれ、効率が大幅にアップしました。ありがとうございます。

東京都世田谷区 H・Iさま

毎号、リフォーム事例特集を熟読しています。将来、我が家をリフォームする際、こつがあれば良いのかと想像を膨らませつつ読ませていただいています。

千葉県浦安市 R・Tさま

いつも楽しみにしております。片づけ、収納、e+Co. 参考にしています。ついつい増えていく物が目につきはじめて、10日10個ずつ毎日何でもいいので捨てる!!」を実践して少しずつ家の中がスッキリして、他のことにもやる気が出てきました。

神奈川県横浜市 E・Yさま

大募集!! 「ライフの広場」のコーナーにどんな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!!

(編集部一同)

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? 皆さまのご意見・ご感想をお待ちしています!

応募方法 マンション名、部屋番号、お名前、電話番号を記載し右のハガキまたは「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

「楽しい」と「お得」がいっぱい!

「ライフネクストクラブ」への入会はお済みですか?

会員募集中

入会無料

「ライフネクストクラブ」は、大和ライフネクストが管理業務を受託しているマンションにお住まいの方や、当該マンションの区分所有者さまだけが入会できる無料の会員組織です。マンション生活に役立つ情報やお得なキャンペーン情報、会員さま限定の楽しい特典などをご提供しています。まだ入会されていない方はぜひご入会ください!

※弊社が管理業務を受託しているマンションにお住まいでない場合(区分所有者さまで外部にお住まいの方など)は、サービスのご提供場所などの都合で一部の特典をご提供できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

会員さま限定のさまざまな特典をご用意しています!

※特典は本誌「ライフネクストインフォ」、WEBサイト「eライフネクスト」、メールマガジンなどで随時お知らせいたします。※下記は過去の実施事例です。現在はご提供していないものも含まれます。あらかじめご了承ください。



レジャー・ショッピングなど

すべて現在もご利用いただけます (2015年4月時点)

- 「ダイワロイヤルホテルズ」ご優待券
- 「西武園ゆうえんち」ご優待券 **New!**
- 「鴨川シーワールド」ご優待券 **New!**
- 「としまえん」ご優待券 **New!** など

※ご利用方法は下記電話窓口までお問い合わせください。※特典は予告なく変更・終了となる場合がございます。

無料体験モニター など

- お掃除ロボット「ルンバ」
- 保管付 宅配クリーニング(衣類)
- フローリングコーティング など

※過去の実施例です。開催時にはその都度お知らせいたします。

プレゼント企画(年4回・抽選)

- デジタルカメラ
- 液晶テレビ
- コーヒーメーカー
- 電子レンジ
- 図書カード
- 加湿器
- ブレンダー
- 羽毛布団 など

※過去の実施例です。開催時にはその都度お知らせいたします。

会員さま限定 特別価格 など

- トイレのリフォーム 特別価格
- ガスコンロ交換 特別価格
- フローリングコーティング 特別価格
- 保管付 宅配クリーニング 割引クーポン

※過去の実施例です。開催時にはその都度お知らせいたします。

WEBサイト「eライフネクスト」からも特典を利用できます!

ご優待券の一部は、お電話での受け付けのほか、WEBサイト「eライフネクスト」でのダウンロードも可能です。※会員さま向けサービスのご利用には、ご入会の際にお知らせするパスワードが必要です。

www.e-lifenext.jp

メルマガだけでお届けするステキな情報もあります!

「ライフネクストクラブ」のメールマガジンでは、会員さま限定の期間限定特典や、各種ご案内の先行情報、暮らしに役立つ生活情報などを配信。メールマガジンの読者さま限定のキャンペーン情報もお届けします。ぜひ「ライフネクストクラブ」にご入会の上、メールマガジンの配信サービスにお申し込みください。すでにご入会済みの方は、WEBサイト「eライフネクスト」会員ページにログインの上、「会員情報変更」ページにて、メールマガジンのご登録やご登録の解除などが可能です。ご不明点はお電話でも承りますのでお気軽にご連絡ください。

入会のお申し込みは左のハガキまたは上記 WEB サイト「eライフネクスト」から!

お問い合わせ：大和ライフネクスト ライフソリューション部 TEL 03-5549-7033 (受付=9:00~18:00 土日祝・年末年始を除く)

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 をプラス

- 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」が隔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 をプラス

- 留守の間の心配を軽くしたい
- 「もしも」のときに備えたい
- 大切な資産の管理を任せたい



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。

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。

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。

※1 警備会社はマンションにより異なります。

+ 便利 をプラス

- 季節はずれの衣類や不用になった家具を片付けたい
- 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。

+ 解決 をプラス

- お湯が出ない
- 水栓の調子が悪い
- 水もれなどの急なトラブル



修繕・ 設備交換

ガスコンロや水栓など、専門の協力会社をご紹介します。

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。

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ット」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ない場合がございます。

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 / 9:00~18:00
(土日祝・年末年始を除く)



Daiwa LifeNext
大和ハウスグループ

大和ライフネクスト株式会社 ライフソリューション部

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

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 2015 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用