

ライフネクスト info

東日本版

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P20をご覧ください。



布団乾燥機



全自動
コーヒー
メーカー



ハンディ
モップ



クリスマス
ツリー



スチーム式
加湿器



QUOカード

info 暮らしの特集

秋から始める ゆとりの大掃除計画

衣類の[洗濯表示記号]が変わります!

住まいのセルフ・メンテナンス

意外と知らない!? エアコンのこと

リフォーム事例レポート

芋栗かぼちゃのほっこりレシピ

夏の疲れを癒やすツボマッサージ

ハウスクリーニング キャンペーンのご案内

資産としての住まいの話

Life Next Information
2016 秋号

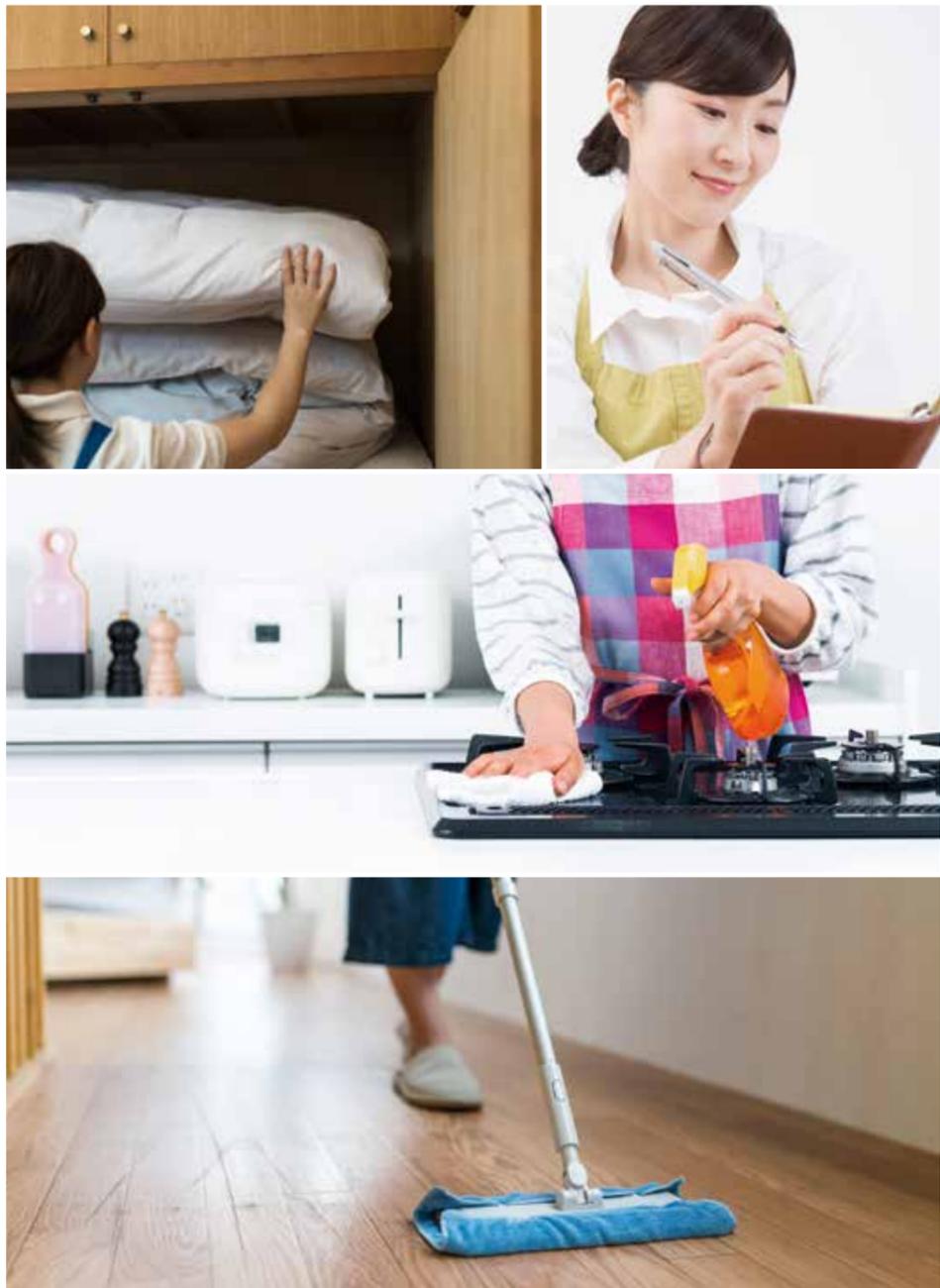
vol.
27



年末に慌てない!

秋から始めるゆとりりの大掃除計画

最近話題の「秋から始める年末大掃除」。この時季から始めることで、よりしつかり効率的に大掃除ができ、慌ただしい年末にもゆとりができます。気持ち良く新年を迎えるためにも、今年は早めの大掃除に挑戦してみましよう。



**大掃除に追われない
ゆとりある年末を
過ごすために**



年末はイベントが多く、また帰省準備や正月支度に追われて大忙し。そんな中で大掃除をしなければならぬとなると、猫の手を何本借りても間に合わない……そんな風を感じたことはありませんか？

そこで今回ご提案するのは、少しでもゆとりをもって年末を過ごすための大掃除計画。これは、スケジュールに余裕のある秋から大掃除を始めてキレイな状態をキープし、年末は「小掃除」だけで気持ち良く新年を迎えようというものです。

今回の「暮らしの特集」では、その計画の立て方と、新年までキレイをキープするお掃除のコツをご紹介します。

早い時期からの大掃除をお勧めするワケ

今の時季から大掃除を始めることをお勧めするのは、忙しい年末にゆとりができるということ以外にも、実利的な理由があります。



1 暑過ぎず、寒過ぎない

真冬の大掃除は水も冷たく、窓を開け放しておくのも辛いですよね。今の時季ならこうした問題もクリア。また油污れなどは暖かいうちの方が緩みやすく落ちやすいというメリットもあります。

3 秋はダニの死骸やふんがいちばん多い季節

ダニが最も発生しやすいのは7月から9月の終わりにかけて。秋にはダニの死骸とふんの量がピークになります。年末までためておらずに掃除をすることで、家の中がサツパリします。

4 時間に余裕があるから、片付けもしつかり

クローゼットや押し入れ、キッチン収納などの大掃除は、不要なものを処分したり、キレイに収納し直す「片付け」がメイン。この作業は手間と時間がかかる上、大量の処分品や粗大ゴミが出ることもあります。これを年末に行うと、ゴミ収集日のタイミングが合わなかったり、粗大ゴミの収集が混雑して年明けまで処分を持ち越すことになったりしかねません。「片付けが関係する場所」は、年末にやるよりも、時間に余裕のある秋にやった方が良いでしょう。



2 夏の汚れをラクに落とせる

梅雨から夏にかけて繁殖したカビや雑菌を年末まで放っておくと、ますます増殖し、落としにくくなることもあります。汚れはガンコになる前に徹底除去するに限ります。

「秋掃除」と「年末掃除」に分けて考えましよう

「秋掃除」は、単に大掃除を早く始めるということではありません。下の表を参考に、秋にやった方がよいこと、やってしまっても良いことを割り振りましよう。また大掃除につきものの「片付け」は最初に一度済ませてしまうことが重要です。

POINT!! 居室の片付けは掃除とは別で先にやる!

居住スペース(リビング・寝室・子ども部屋など)は、掃除しながら片付けようとする、「ものはとりあえず寄せておく」など中途半端な片付けになりがちです。心当たりがある方は、「片付け」と「掃除」は別の作業と考え、秋掃除のいちばん最初に片付けだけの時間を用意ましよう。不用品は処分し、しまうべきものは収納スペースへ。居室スペースの片付けは、その場所の掃除に紐づくものではなく、収納スペースの大掃除に向けてその前に行うこと(収納するものを明確にするための作業)です。



秋掃除・年末掃除早見表

年末掃除(12月)	秋掃除(10月~11月を目安に)
<ul style="list-style-type: none"> ● キレイにして新年を迎えたい目立つ場所 ● 居室(リビング・寝室・子ども部屋など) ● 玄関 	<ul style="list-style-type: none"> ● 寒い時季には辛い場所 ● 窓回り ● バルコニー ● 油污れがたまっている場所 ● レンジフード(キッチン換気扇)回り ● ダニの死骸やふんが多い場所 ● エアコン ● 家具の隙間 ● 一度掃除すれば汚れにくい場所 ● 天井・壁 ● 照明器具 ● 冷蔵庫 ● 「片付け」が関係する場所 ● 居住スペース(片付けのみでOK) ● クローゼット・押し入れ ● 引き出し類の中 ● キッチン収納
<ul style="list-style-type: none"> ● 掃除してもすぐに汚れる場所・散らかる場所 ● コンロ・シンク回り ● キッチンの壁床 ● 調理家電類 ● 浴室 ● 洗面室 ● トイレ 	

← 次ページの計画表サンプルをぜひご活用ください!!



年末大掃除の季節。1年間たまった汚れは

プロのハウスクリーニングにお任せ!

ハウスクリーニングが人気のシーズンです!

一年の中でも特に秋から年末にかけてはハウスクリーニングのお申し込みが集中する時期です。弊社でも毎年「年末大掃除 早割キャンペーン」として特別価格でご案内をしております。大変ご好評をいただいております。

一方で、まだハウスクリーニングを利用したことがない方からは、「お掃除なら自分でもやっているけれど、プロに頼むと何が違うんだろう」という声も。そんな方にも納得してご利用いただけるように、「上手な利用法」と「プロの技術」についてご紹介します。



プロにお願いするのは徹底クリーニング

市販の家庭用洗剤と掃除用具を使って日々の汚れを落とす「普段の掃除」は、ご自身でされるか、誰かに頼みたい場合は「家事代行サービス」を利用することをお勧めします。

ハウスクリーニングでは、お掃除のプロが特殊な洗剤や道具を使い、経験を重ねた確かな技術で、通常の掃除では落とすことが難しい汚れをキレイに落とします。また、清掃箇所によっては設備を分解して各パーツの細部までクリーニングします。

こんなところを頼みましょう
 ・白いカルキ汚れやヌメリが気になる浴室
 ・浴槽エプロンの内側
 ・油がこびり付いたレンジフードやガスレンジ台
 ・トイレの尿石汚れや水による輪ジミ など



これが「プロの技術」です!

プロの徹底クリーニングはご家庭では簡単にマネができません。例えば……
 ・汚れの種類や付き方によって洗剤や道具を変えてクリーニング。プロ仕様の特別な洗剤や道具も使います。
 ・設備に傷を付けないよう、道具の選択や使い方にも専門知識が活かされます。
 ・豊富な経験で得た高い技術をもって作業します。

レンジフード



After こんなにピカピカ!

お掃除が大変なレンジフードも、分解して細かいところまで丁寧にクリーニング。

Before

ベトベトのレンジフードや換気扇がピカピカ!

浴室



Before どうしても落ちなかった白いカルキ汚れが…

After まるで新品のよう!

プロ仕様の洗剤で徹底的にクリーニング。

浴槽のエプロンを外して高圧洗浄。プロならではのやり方で、見えない部分の汚れもスッキリ!

プロに頼むと、こんなメリットも!

・こびり付いていたガンコな汚れが落ちるので、その後の日々のお掃除がラクになります!
 ・諦めていた箇所がピカピカになるので、こまめに掃除するモチベーションにも繋がります!

お掃除が難しい箇所はプロにお任せ! 早めのお申し込みがおトクです! キャンペーン

お申し込み期限
 2016年10月31日(月)
 作業実施期間
 2016年10月15日(土)~
 2016年11月20日(日)

※作業希望日はお申し込みから10日後以降の日程をご指定ください。日程調整のお電話はお申し込み翌日から1週間程度で協力会社より連絡させていただきます。
 ※予約の状況によりご希望の日程に添えない場合があります。

最大 約32% OFF

年末大掃除 早割

積みもったガンコな汚れは落ちにくく、キレイにするのは一苦労。そんなときはプロの大掃除にお任せください。混み合う12月を避け、10~11月に早めにじっくり取り掛かる「年末大掃除早割キャンペーン」をご案内しています。気ぜわしい師走が始まる前に、おトクに住まいをスッキリさせてしまいましょう!

A バスルーム3点セット
 通常価格 29,000円(税込)
 早割特別価格 19,900円(税込) 約31% OFF
 【清掃箇所】
 バスルーム+浴槽エプロン内高圧洗浄+バスルーム換気扇

B レンジフード+バスルーム3点セット
 通常価格 40,600円(税込)
 早割特別価格 27,500円(税込) 約32% OFF
 【清掃箇所】
 レンジフード+バスルーム+浴槽エプロン内高圧洗浄+バスルーム換気扇

C キッチンセット
 通常価格 34,500円(税込)
 早割特別価格 28,000円(税込) 約18% OFF
 【清掃箇所】
 レンジフード+ガスレンジ台+キッチンシンク+水栓金具+キッチン照明+キッチン床

D 窓ガラス+バルコニーセット
 通常価格 26,000円(税込)
 早割特別価格 20,000円(税込) 約23% OFF
 【清掃箇所】
 窓ガラス2組+バルコニー床(10mまで)

E 年末大掃除パック
 通常価格 82,240円(税込)
 早割特別価格 59,900円(税込) 約27% OFF
 【清掃箇所】
 キッチンセット+バスルーム+洗面室+浴槽エプロン内高圧洗浄+トイレ+バスルーム・トイレ・洗面室各換気扇



早割 オプション

目につく箇所の大掃除をプロに任せるなら、この機会にエアコンや窓ガラスなど、細かい部分のお掃除もらせてみませんか?

※早割オプションをご利用いただくには、上記早割キャンペーンA~Eいずれかのお申し込みが必要となります。

<p>① エアコン室内機(壁掛け)単品</p> <p>通常価格 13,500円(税込) 早割特別価格 9,000円(税込)</p>	<p>② トイレ</p> <p>通常価格 8,640円(税込) 早割特別価格 7,000円(税込)</p>	<p>③ ガスレンジ台</p> <p>通常価格 11,770円(税込) 早割特別価格 9,800円(税込)</p>	<p>④ 窓ガラス(1組)</p> <p>通常価格 7,000円(税込) 早割特別価格 5,900円(税込)</p>
--	--	--	---

※その他のメニューもご用意しておりますので、お気軽にお問い合わせください。 ※早割オプションメニューのみでのお申し込み、および作業の場合は、通常価格のご案内となります。

- 【各メニュー清掃箇所詳細】
- バスルーム: 浴槽・浴室・鏡・金属部・排水口・ドア・照明カバー(循環金具内、排水管、風呂ふた、イスや洗面台などの小物除く)
 - レンジフード: 本体カバー・フィルター・内部ファン・各パーツ(モーター・電気配線・ダクト内・逆流弁・防火ダンパー除く)
 - ガスレンジ台: トッププレート・五徳・グリル
 - 窓ガラス: 窓ガラス・窓枠・レール部分・網戸
 - バルコニー床: バルコニー床・金属部・スロップシンク
 - 洗面室: 洗面台・鏡・金属部・ドア・収納棚外側・床・照明器具
 - トイレ: 便器・床・換気扇カバー・表面・照明器具・扉(天井・壁・タンク内・シャワー付き便座ノズル部分除く)
 - バスルーム・トイレ・洗面室各換気扇: 表面カバー・フィルターなど(モーター・電気配線・ダクト内・逆流弁・防火ダンパー除く)
 - エアコン室内機: 表面カバー・フィルター・内部アルミフィン・内部ファン・ルーバー(お掃除機能付きのエアコンの場合は、別途10,800円(税込)/台をいただきます)

- 【ハウスクリーニングをお申し込みいただく際の注意事項】
- ※作業日程はお申し込み翌日から1週間程度で提携会社よりご連絡いたします。そのご連絡をもって作業日程を確定させていただきます。
 - ※作業にあたっては、お客さまの水道、電気、ガスを使用させていただきます。
 - ※作業当日は、必ずお立ち会いください。お留守の場合はサービスの提供を中止させていただきます。
 - ※サービスはお客さまと提携会社で直接ご契約いただきます。
 - ※代金は、作業完了後、現金にて提携会社に直接お支払いください。
 - ※機器の劣化による作業後の故障、施工に起因しない機器の故障については、責任を負いかねます。
 - ※作業後にサービス対象機器や対象箇所に不具合が見受けられた場合は、1週間以内にご連絡ください。1週間を超えた場合にはお受けできない場合がございます。
 - ※年末ハガキの「個人情報保護に関する通知事項」に同意の上、お申し込みください。
- 【サービス内容の注意事項】
- レンジフード…ハウズ社製の場合は別途1,080円(税込)いただきます。ファルメック社製の場合は承ることができません。
 - バスルーム…浴槽にエプロンがない場合は早割キャンペーンA・B・Eの特別価格から2,160円(税込)引きとなります。浴槽エプロン内高圧洗浄は浴槽を設置したままでの作業となります。
 - キッチン…壁・収納表面・照明はシステムキッチンに付属の部分のみ、床はシステムキッチンに面する範囲のみ対象となります。
 - バスルーム・トイレ・洗面室各換気扇…各換気扇および換気口がない場合や清掃ができない場合の価格の割引はございません。
 - エアコン…お掃除機能付きエアコンは別途10,800円(税込)/台をいただきます。一部機種や設置状況によっては承れない場合があります。室内機が天井埋込型の場合は、別途16,500円(税込)/台をいただきます。製造から9年以上経過している場合はクリーニングできない場合があります。
 - 窓ガラス…足場がない窓で、高所や危険を伴う箇所は作業ができない場合があります。二重サッシなど特殊な窓は別途見積りとなります。メニューDの窓ガラスはバルコニーに付随する箇所のみ対応となります。
 - バルコニー床…10mを超える場合は、別途950円(税込)/㎡をいただきます。ウッドデッキ、タイル敷きなどの場合は別途見積りとなります。

衣類の洗濯表示記号が変わります！

2016年12月1日より、衣料品などのラベルに表示されている「洗濯表示記号」が順次変更されます。そのときになって戸惑わないために、今からチェックしておきましょう。

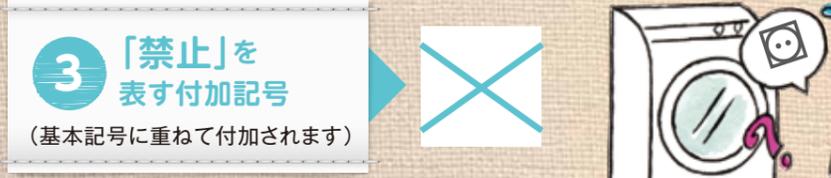
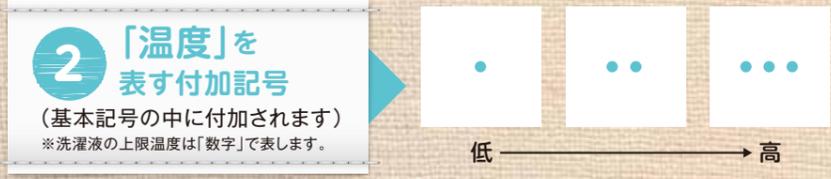
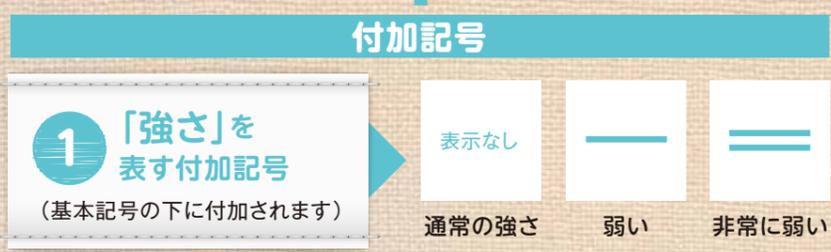
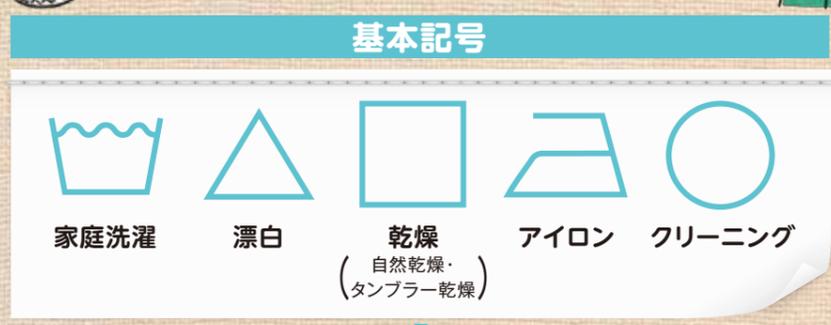
なぜ記号を変更するの？
「見慣れた洗濯表示記号をなぜ今さら変更するの？」と思うかもしれませんが、実は、現行の記号は日本工業規格（JIS）によって定められたもので、国際規格とは異なる独自のもの。そのため輸出入された衣類について、洗濯時に混乱を招くことが増えていたのです。

そこで、日本から国際規格の改正を提案し、それに準じたJIS（国内規格）を新たに制定することで統一することになったそうです。

新しいマークは今年の12月1日から使用開始。一定の併用期間を経た後、全面的に刷新が義務化される予定です。いったいどんな記号になるのか、さっそく見ていきましょう。

新しい洗濯表示記号のポイント

5つの「基本記号」に、「付加記号」や「数字」を組み合わせで表示されます！
初めて見る記号ばかりで最初は戸惑いますが、これを覚えておくと理解しやすくなります。



新しい洗濯表示記号の例

ドライクリーニングについて		自然乾燥について		洗濯について	
	パークロロエチレン及び石油系溶剤によるドライクリーニングができる		脱水後、つり干しが良い		洗濯液は40℃を上限とし、洗濯機で普通に洗うことができる
	パークロロエチレン及び石油系溶剤による弱いドライクリーニングができる		脱水後、日陰でつり干しが良い		洗濯液は40℃を上限とし、洗濯機の弱水流で洗うことができる
	石油系溶剤によるドライクリーニングができる		ぬれつり干しが良い (脱水せずにつり干しする)		洗濯液は40℃を上限とし、洗濯機のさらに弱い水流で洗うことができる
	石油系溶剤による弱いドライクリーニングができる		日陰でぬれつり干しが良い (脱水せずに日陰でつり干しする)		洗濯液は40℃を上限とし、手洗いで洗濯できる
	ドライクリーニングはできない		脱水後、平干しが良い		家庭での洗濯はできない
ウエットクリーニングについて		アイロン仕上げについて		漂白剤について	
	通常のウエットクリーニングができる		200℃を上限としてアイロンをかけることができる		塩素系および酸素系漂白剤を使用できる
	弱い処理でウエットクリーニングができる		150℃を上限としてアイロンをかけることができる		酸素系漂白剤のみ使用できる (塩素系は使用禁止)
	非常に弱い処理でウエットクリーニングができる		110℃を上限としてスチームなしでアイロンをかけることができる		漂白剤は使用できない
	ウエットクリーニングはできない		アイロンをかけることはできない	タンブラー乾燥について	
			200℃を上限としてアイロンをかけることができる		高温 (排気温度の上限は80℃) でタンブラー乾燥ができる
			150℃を上限としてアイロンをかけることができる		低温 (排気温度の上限は60℃) でタンブラー乾燥ができる
			アイロンをかけることはできない		タンブラー乾燥はできない

新記号は消費者庁のHPなどでも公開されています！
消費者庁 洗濯表示 検索

こんなときどうする？

Q1 この記号が付いている (脱水しない) ときには、手で絞るのはいいの？
A1 「ぬれ干し」が推奨されている場合は、洗濯機による脱水だけでなく、手でねじって絞るのもNGです。厚手のものなど、「これではいつになっても乾かない」という場合は、乾いたタオルに挟み、上から軽く押さえて水分を取りましょう。

Q2 タンブラー乾燥の表示が載っていないときは、タンブラー乾燥は禁止なの？
A2 大丈夫です。洗濯表示記号は省略されることがあります。温度に関する記号は許容範囲 (上限) を表し、できない場合は禁止マークが付くのが基本です。つまり、タンブラー乾燥の表示が記載されていない場合は、高温でタンブラー乾燥ができないということです。

Q3 全ての記号に禁止マークが付いています。汚れたときにはどうしたらいいの？
A3 クリーニングも×、手洗いも×、漂白剤もアイロンも×。ときどきそんな洗濯表示を見かけます。「洗えないと思わなかった」と困った経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんなときは、クリーニング店に相談してみるのもいいかもしれません。メーカーによっては厳しめに表示を付けている場合があるからです。

【豆知識】こんなところにも気を付けて！

「漂白剤禁止」について
洗剤に漂白剤が入っているものもあるので、意図せず漂白剤を使ってしまいうことにならないよう、お使いの洗剤を確認しておきましょう。漂白剤を使う場合も「酸素系」か「塩素系」かの確認が必要です。

「スチームなしのアイロンがけ」について
スチームなしでアイロンをかけること、衣類によっては「テカリ」が出やすくなります。必ず「当て布」をしてかけましょう。



上手におトクに年4回。暮らしをもっと快適に！ 保管付 宅配クリーニング

「いつ使うのがいいの?」「出し方のコツは?」そんな声にお応えします。
このサービスの利点を理解して、便利に使いこなしましょう!

自宅を出して、自宅で受け取り
無料保管で収納もスッキリ

衣類や布団などのかさばるクリーニング品を自宅で受け渡しでき、しかも最長9カ月無料で保管してくれる『保管付 宅配クリーニング』。小さなお子さまがいるご家庭や共働きのご家庭など、なかなかお店に行けない方や、オフシーズンものを預けてしまいたい方に大変好評のサービスです。また、上手に利用すると1点あたりの価格がおトクになることもあり、「ラクな上に安い」という理由で利用される方も年々増えています。
今回は、このサービスをもっと便利におトクに使っていただくための年間スケジュールとご利用のコツをご紹介します。快適なマンションライフに、ぜひお役立てください。

「宅配クリーニング」を上手に使うコツ

1 料金体系を知っておトクに!

例えば衣類の15点パック(税込12,960円)なら、1点あたりの料金は864円。コートやダウンジャケットなども同じ「1点」の扱いなので、通常のクリーニングで高額になりがちなものをまとめて出すと、おトクに利用できます。また、スーツ(同布地のセットのもの)は上下で1点とカウント。コートのライナーやベルトも、付けた状態で出せばまとめて1点になるのも見逃せないポイントです。反対に、ワイシャツなどは少し割高になってしまうので、ご近所のクリーニング店などに出すものと上手に分けましょう。



2 上手に入れる

かさばるものが多い場合

衣類のバックには6点、10点、15点のバックがありますが、各点数に達していなくても、「回収袋に入る分」が上限になります。例えば、15点バックでも、15点全てをかさばるダウンのコートなどにしてしまうと、入りきらない場合があります。

回収袋のサイズは各バック共通なので、厚手のかさばるものが多い場合は15点バックではなく6点バック(税込6,480円)を2個頼むなど、上手にアレンジしましょう。この場合同料金で点数の上限は3点減りますが、実際に入れられる点数は増える可能性があります。

入れ方も工夫を

1 量み方で入る量が変わります

せっかく15点のバックを頼んでも、10点しか入れられなかったらその分の料金ももったいないですね。上手に量んで、しっかり詰め込みましょう。



丸めて入れるより、平量みでボリュームダウン

2 広く、薄く重ね上げる

収納袋に入れる際は、広く、薄く重ね上げます。また、2列に重ねると袋の端の無駄なスペースが減って効率よく入れられます。隙間ができてしまったら、薄手のものなどを重ねて詰めましょう。



上手に入れるとこんなにスッキリ!

- ダウンコート1着
- 厚手コート5着
- トレンチコート2着
- スーツ上下2セット
- ジャケット2着
- スカート1着
- ストール1点
- セーター1着

計 15点
(全て女性もの)
この中にこんなに入っています!

■袋サイズ:30×56×46cm

今の時期

夏の布団、これから使う冬の衣類・布団をクリーニング

夏にたっぷり汗を吸って汚れた布団を依頼する時期です。また、衣替えの際に「去年着た冬物をクリーニングしていなかった」「冬の布団を出したら湿っぽさやにおいが気になった」という理由で利用する方が多い時期です。

ポイント これから使う冬物などは、保管なしで利用しましょう。
※保管なしの場合、2~3週間程度で返却されます。*

冬物は特ににおトクなので「中間洗い」にも利用

初冬から着ているコートやスーツ、ニットなどは、冬の途中で「中間洗い」をしたいもの。点数の多いバックの方が1点あたりは安くなるので、家族のものをまとめて依頼しましょう。

ポイント 1月初旬に保管なしで出せば1月下旬頃に返却されるので、冬後半にまたキレイに着られます。*



冬の布団や毛布、出しそびれた衣類をクリーニング

つい出しそびれてしまった冬物衣類も、まだ大丈夫です。クリーニング店で冬物のキャンペーンなどが終了しているこの時期でも、変わらずご利用いただけます。また、念のため春の間は出しておいた冬の布団や毛布を依頼される方も多くいらっしゃいます。

高額になりがちな冬物こそこのサービスの使いどころ

衣類の「種類」ではなく「点数」で料金が決められているので、冬物を出すこの時期は特に上手に利用したいもの。ダウンコートもスーツ上下セットも1点扱いで依頼できます。

ポイント 例えば、4月に出して10月初旬に戻してもらえば、その間収納場所がスッキリ!(最長9カ月無料保管)

※サービスの詳しい利用方法は、下記同封のチラシ裏面をご確認ください。

これから使う冬物に『宅配クリーニング』**今なら** 保管なしの早戻しバックが**キャンペーン中**です!
詳細は同封のチラシをご覧ください!

※本記事は弊社でご案内している長谷川興産(株)「家事の達人」のサービス内容を基に作成しています(2016年10月時点)。サービス内容は予告なく変更される場合がございます。

*1 バックのお届けにお時間がかかる場合がございます。早めに購入しておく、利用したい時期にスムーズに利用できます。(ご利用期限:ご購入から6カ月後)



白と青で統一したマリンリゾートのような くつろぎの住まい

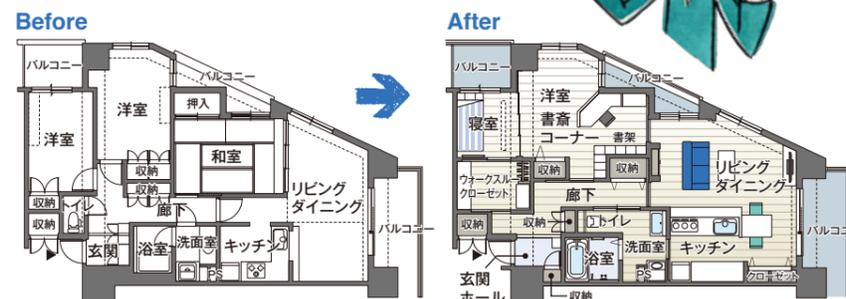
バリアフリー、回遊性といった 機能面もしっかり重視!

深みのある青色を絶妙なバランスで取り入れた、オシャレでシックなLDK。
築19年のマンションが、センスあふれる大人のマリンリゾートのように生まれ変わりました。
また、フルフラットフロアに変更するなど、将来の安心も見据えています。



センスが光る
素敵な
LDKね

白と青が絶妙に配されたLDK。撤去できない天井の梁を活かして
間接照明を設置。部屋を広く見せる効果が生まれました。



DATA

- 東京都 Mさま
- 面積：約70㎡
 - 築年数：19年
 - 費用：約1400万円
 - 家族構成：1人
 - 工事内容：フルリフォーム
 - 工事期間：約2カ月

せっかくのフルリフォームは
設備や間取りだけでなく
内装も「自分好み」に!

リフォームを依頼されたMさまの
ご希望は、「将来も安心して心地良く
暮らせる住まい」「使いやすくお手入
れのしやすい住まい」「大好きな白と
青を活かしたインテリア」。

そんなMさまのこだわりに応える
ために、ミリ単位で調査を重ね、フル
フラットな空間を実現。建具は採光
タイプの引き戸に変更し、将来の安
心を形にしました。

また、トイレ位置の変更、キッチン
から洗面室に直接行ける引き戸の設
置など、生活動線や空気の通り方も
改善。全てのドアを開けば、開放的な
広いワンフロアのように使用できる
住まいになりました。

そして、青のクロスが印象的なLDKは、Mさんが何よりもこだわった空間。モザイクタイルをシンボリックに使ったデイスブレイクスペースが、深みのある青と白のシックな空間に程よいカジュアル感を演出する心地良い空間となりました。

リフォームを終えたMさまは、「大好きなカラーのインテリアの中で、思いきりくつろいでいます」と、大満足のご様子です。

太陽の光と風が躍る部屋



2面の窓から明るい光が差し込み、
爽やかな風が吹き抜けます。



「大切な自分の時間を有意義に過ごせるようになった」とMさまが語る書斎。
明るく開放的なオープンキッチン。

行き止まりのない機能的な動線



シティホテルのような機能的で清潔感ある
サニタリーは、キッチン側からも出入り可能。



ゆったりとした寝室。扉はクロー
ゼットに続いています。



ゆったりした玄関
には、折り畳み式ベンチを設置。靴の
着脱もラク。



大量の蔵書を
すっきり収納
できる可動式
の書架。

※このページでは弊社の提携会社 パナソニックリフォーム株式会社の施工事例をご紹介します。

パナソニックリフォーム(株) オトナの夢リフォームフェア

会場：パナソニックリビングショールーム東京（JR新橋駅より徒歩5分）

開催日	開催時間	内容
10月15日(土)	午前の部/10:30~ 午後の部/14:00~	パナソニックリフォームが 2015年に手掛けたリフォーム事例を ビフォー/アフターを交えてご案内。 「リフォームに至るきっかけ」「理想をいかに実現したか」 などを講師の解説を交えてご紹介いたします。
10月16日(日)	午前の部/10:30~ 午後の部/14:00~	

全国一斉開催! 詳しくはホームページで! home-renovation.panasonic.com

お問い合わせ先 パナソニックリフォーム株式会社 0120-935-005 ※事前申し込みが必要。予約の上ご来場下さい。
法人開発グループ 受付時間 10:00~18:00(水・日定休)

リフォームのご相談は 大和ライフネクストへ



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
管理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 **20,000** 件以上
※2015年度 リフォーム、設備交換、修繕実績(全国)

水栓の水漏れや建具のがたつきなどの小さな修繕からフルリフォームまでリフォームの専門スタッフがご相談を承り、適切な提携会社をご紹介します。どうぞお気軽にご連絡ください。

WEBサイトでも リフォーム事例をご紹介します!

WEBサイト「eライフネクスト」のリフォームページでも事例を紹介しています。リフォームの基礎知識や管理会社に依頼するメリットなども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 検索

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!

我が家の「困った…」を解決!

住まいのちょっとした不具合の中には、自分で直せるものもあります。大がかりな道具がなくてもできる、簡単な住まいの修繕方法をご紹介します。

住まいのセルフ・メンテナンス



セルフ・メンテナンスで
より快適な住まいにー

どんなに丁寧に暮らしていても、人が生活していれば、住まいは少しずつ傷んでくるものです。壁紙の部分的な剥がれやフローリングの小さな傷、扉の不調…。気にはなるけれど、専門の会社にお願するほどでもないし…。でも、そのままにしておくとか家が古くなったようでもなんだから寂しいですね。

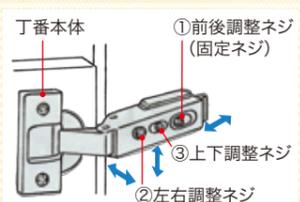
そこで、ここではちょっとした住まいの不具合を自分でメンテナンスする方法をご紹介します。

※本記事に掲載の内容はあくまで一般的な例です。状況(傷みの状態や商品仕様など)により適切な方法が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。またセルフ・メンテナンスはご自身の判断責任において行ってください。

スライド丁番の調整

キッチンや洗面化粧台の収納棚、下駄箱などの扉が左右で高さが違っていたり、閉まりにくくなっていたりしていませんか? そんな不具合も、意外と簡単に調整できます。

用意するもの ●プラスチックドライバー



●前後にズレがあるとき…扉を開き、扉が動かないように支えておく。固定ネジ①をゆるめ、扉を前後に動かして調整したら、締め直す。

●左右にズレがあるとき…扉を開き、扉が動かないように支えておく。扉を内側に動かしたいときは、調整ネジ②を時計回りに、外側に動かしたいときは、調整ネジ②を反時計回りに回して調整する。

●上下にズレがあるとき…扉を開き、扉が動かないように支えておく。調整ネジ③をゆるめて上下を調整した後、締め直す。

※調整の仕方は商品により異なりますので、上記と異なるように見受けられる場合は説明書などをご参照ください。

コンロの炎のバラつき

コンロの炎が赤火やまばらな炎になる原因の多くは、バーナーキャップの汚れや目詰まりです。ひどくなると不完全燃焼を起こすこともあるのでメンテナンスしましょう。

用意するもの ●ガスブラシ (または歯ブラシ、針金など)



①バーナーキャップを取り外し、穴や溝を、ガスブラシや使い古した歯ブラシ、針金など先の細いものを使って目詰まりを取り除くようにクリーニングする。

他にもいろいろ 簡単!セルフ・メンテナンス

襖(ふすま)の不具合

押し入れや和室の出入り口の襖の滑りが悪いときは、襖レール(敷居)用のロウを塗って滑りを良くします。また滑りを良くするテープもホームセンターなどで購入できるので探してみましょう。

畳のへこみ

家具の脚などの重みでへこんでしまった箇所には、霧吹きで水を吹き掛け、5分ほどたってからドライヤーで乾かすと元に戻る場合があります。※ドライヤーは近づけ過ぎず、15cmほど離して使います。※畳が若く青いうちは変色する可能性があります。

シャワーヘッドの詰まり

シャワーの水が不規則な方向に飛んでいたりと、以前より水の出方が鋭くなったと感じたりする場合は、細い針金などで一つ一つの穴に詰まったカルキ汚れを取り除くと良くなる場合があります。(傷をつけないように注意)

フローリングの小さな傷

家具を引きずったり、物を落としたりしてできてしまったフローリングの傷は、便利な道具を使って隠してしまいましょう。

Before

用意するもの ●マニキュアタイプの木部補修材 ●クレヨンタイプの木部補修材 ●ヘラ ●布 ●ドライヤー

〈浅い傷〉使用商品「住まいのマニキュア」

①表面の塗料が剥がれた程度の浅い傷にはマニキュアタイプの補修材を使用する。ホコリやゴミを取り除き、商品の説明書に従って傷の部分に塗る。

※補修するフローリングの色に合った色の補修材を選ぶことが重要です。 ※仕上げに濃い色で木目を足すと、より良い仕上がりになります。(右の写真では行っていません)



〈深さのある傷〉使用商品「かくれん棒」

①板の表面が削れている場合はクレヨンタイプの補修材を使用する。フローリングに近い色を選び、ドライヤーを当てて補修材を柔らかくする。

②傷を埋めるように塗り込む。縦横斜めに塗り込み、隙間なく埋める。

③はみ出した補修材をヘラでこすり取り、傷の周りに付いた補修材を布で拭き取る。

※仕上げに濃い色で木目を足すと、より良い仕上がりになります。(右の写真では行っていません)



ドアレバーのぐらつき

レバーハンドルのぐらつきも、簡単にメンテナンスできます。ぐらついたままにすると、余計な負荷がかかって壊れてしまったり、ドアの化粧板を傷めたりすることもあるので、メンテナンスを試してみましょう。

用意するもの ●ドライバーなど適した工具

①レバーハンドルの見えづらい部分にあるネジを緩め、レバーハンドルを外す。

②カバーの下の方に穴がある場合は、マイナスドライバーなどを差し込んでデコの原理の要領でカバーを外す。

③右の写真のネジの部分の締めるとがたつきが直る。

※分解や調整の仕方は商品により異なりますので、上記と異なるように見受けられる場合は説明書などをご参照ください。



少しだけ剥がれた壁紙

壁紙が少し剥がれたくらいなら、簡単に補修できます。乾きの早い、補修用の壁紙用接着剤を使用するのがコツ。

用意するもの ●壁紙用接着剤 ●ローラー ●養生テープ

①剥がれた壁紙が硬くなっていたら、霧吹きなどで湿らせて柔らかくしておく。ゴミが付いていたら取り除いておく。

②水気があれば拭き取り、小筆などで接着剤を塗る。

③ローラーを使って圧着する。(接着剤が完全に乾くまで、養生テープで止めておく)



使用商品 「クロスのはがれ補修セット」



部分的に破れた壁紙

壁紙の一部が破れてしまった。汚れてしまった。そんなときは、手軽な「部分張替え」を試みましょう。

用意するもの ●補修用壁紙 ●定規 ●カッターナイフ ●壁紙用接着剤 ●ローラー ●スポンジ、ぬれ雑巾など

①補修用の壁紙を傷んだ部分より大きめに切り、傷んだ部分の上に重ねて固定する。(養生テープなどで仮留めする)

※補修用の壁紙は、元々の壁紙と同じものを用意できればベストですが、見つからないときはクローゼットの内側や家具の後ろなど、目立たない場所の同じ壁紙を切り取って使用するという方法もあります。切り取った部分は、似たような壁紙で補修します。

②重なった2枚の壁紙(仮留めした補修用の壁紙と元々の壁紙)を一緒にカッターで切る。

③切った部分の両方の壁紙を取り外す。

④補修用の壁紙だけをはめ込むようにして壁紙用の糊で貼り付け、ローラーで仕上げる。



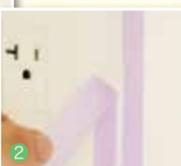
壁紙の「切れ・割れ」

壁紙の「切れ・割れ」による隙間は、壁と天井の角や壁と壁の角などに起こります。これは、湿度や温度によって壁紙や構造材が伸びたり縮んだりすることや、地震などが主な原因です。小さな隙間ですが、埋めるとスッキリ見えます。

用意するもの ●コーキング材 ●養生テープ

①隙間の両サイドに養生テープを貼り、隙間にコーキング材を塗って指で薄く延ばす。

②コーキング材が乾く前にゆっくりと養生テープを剥がす。(外側に45度の角度で引き剥がすのがコツ)



専門会社による修繕または交換(ともに有料)をご希望の場合は、お気軽にご相談ください。



暮らすプラス CLASS PLUS

設備に関するお問い合わせ・ご相談



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 受付時間9:00~18:00 (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/



今回は、流行本番前に、風邪とインフルエンザの正しい予防法をご紹介します。

マスク、手洗い、うがいは、風邪・インフルエンザ予防の基本中の基本です。ただし、正しいやり方で行わなければ効果は半減。今のやり方で正しいかどうかチェックしてみましょう。

予防の基本は手洗い、うがい、マスク

汚れとウイルスや細菌を除去する正しい「手洗い」

- 1 手のひら**
よく泡立てて手のひら全体をこすり洗います。
- 2 手の甲**
手の甲全体をこすり洗います。
- 3 指の間**
指のつけ根部分もしっかりと洗います。
- 4 爪の間**
指先を反対の手のひらでこすり洗います。
- 5 親指**
洗い残しが多い部分。しっかり洗います。
- 6 手首**
手首まで洗います。

ウイルスや細菌をシャットアウトする「マスク」の着け方

鼻部分のワイヤーを調節してフィットさせ、マスクを引き下げて鼻の中間くらいからあごの下まで覆うように着用します。鼻の穴が外に出るくらいマスクを下げては意味がありません。

重要! 使用中はマスクの表面をむやみに触ってはいけません。また、外したマスクをテーブルなどに置くのも厳禁です。使用後はビニール袋に入れて捨て、その後、しっかり手洗いしましょう。

口呼吸ではなく「鼻呼吸」を心掛ける

入り組んだ鼻の構造や鼻毛がウイルス侵入の防壁となるため、「鼻呼吸」はウイルスや細菌の侵入予防に効果的です。

「うがい」の前に、必ず口をゆすぐ

水やうがい薬を口に含んで「グチュグチュ」「ベッ」と口全体をゆすぎます(3回程度)。次に、上を向いて「ガラガラ」「ベッ」とうがいをします(3回程度)。このとき、「おー」と発声しながら行くと、喉の奥まで水や薬が行き渡り効果が増します。仕上げに水で口をゆすいで終了です。口や喉の中に湿り気を与え、清潔にしておくことが大切です。

風邪とインフルエンザの違い「風邪かな?」と思ったらチェック!

	風邪	インフルエンザ
発症時期	年間を通して発症	主に冬季に発症
症状の出る場所	局所(鼻や喉など)	全身
進行	ゆるやかに進む	急激に進む
初期症状	くしゃみ、鼻水、喉の違和感など	発熱、悪寒、頭痛など
主な症状	37~38℃の熱、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳など	38~40℃の高熱、咳、たん、頭痛、筋肉痛、関節痛など
治療法	安静、症状に対する対症療法	安静、症状に対する対症療法、抗インフルエンザウイルス薬

インフルエンザと風邪は原因や症状が異なった別の病気ですが、実際には共通の症状も多く区別しにくい場合があります。誤った自己判断をすることで症状が重篤になったり、感染が広がってしまう恐れもあるので、こうしたことを防ぐために、体調を崩し、つらかったり治りにくかったりしたら、まず病院や診療所などで診てもらいましょう。

SEASON COLUMN

風邪とインフルエンザは流行本番前からキッチンと対策を!

毎年冬になると多くの人がかかる風邪、そして猛威を振るうインフルエンザ。どちらも絶対的な予防法というものはありませんが、かかってしまう前に予防に努めることは大切です。

インフルエンザは流行前のワクチン接種でかかりにくくする、あるいはかかっても軽く済ませる効果があります。マスクを着ける、手を洗う、うがいをすることは、ほかの感染症の予防にも共通する大切なこととす。

この冬こそ、風邪やインフルエンザに負けないで過ごしたいものです。今のうちから正しい予防法を身に付け、シーズン本番に備えましょう。

監修: 岡部 信彦さん
川崎市衛生研究所長。内閣官房新型コロナウイルス有識者会議議長代理、厚生労働省新型コロナウイルス対策小委員会委員長など。

加湿器って、本当に効果あるの?

室温22℃程度、湿度50%くらいの環境は、鼻や喉を乾燥から守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぐのに効果的です。

FOOD COLUMN

芋栗かぼちゃのほっこりレシピ

秋といえば、さんま、きのこ、柿、梨、ぶどうなど、食べ物がおいしい季節です。今回は、そんな秋の味覚の中でも特に女性からの人気が高い、「芋栗かぼちゃ」を使ったレシピをご紹介します。

ほんのり甘い「芋栗かぼちゃ」は、スイーツはもちろん、おかずやお酒のおつまみにもぴったり。さらに、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む、体にやさしい食材です。秋の味覚を存分に堪能ください。

エビの赤と、サツマイモのやさしい甘さが、秋を感じさせるメニューです。

海老とさつま芋の炊き込みご飯



- 材料(4人分)**
- 米……………1と1/2合
 - だし汁…1と1/2カップ
 - 酒……………大さじ2
 - うすくち醤油…小さじ1
 - 塩……………ひとつまみ
 - サツマイモ………150g
 - エビ……………70g
 - 酒……………少々
 - ミツバ……………4本

- 作り方**
- ①米は洗ってザルにあげ、30分位置きます。
 - ②サツマイモは皮をむいて1cm角に切り、水にさらした後、ザルにあげて水気を切ります。エビは背ワタと殻を取り、1cm位に切って酒をふります。
 - ③炊飯器に①とAを入れて混ぜ、②を載せて炊きます。
 - ④炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、2cmの長さで切ったミツバを散らします。

とろ〜りチーズのかぼちゃコロケ

- 材料(8コ分)**
- カボチャ……………300g
 - カマンベールチーズ…70g
 - 生クリーム……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/6
 - コショウ……………少々
 - 小麦粉……………適量
 - 溶き卵……………適量
 - パン粉……………適量
 - サラダ油……………適量



- 作り方**
- ①カボチャは2cm角に切り、アルミホイルに包んで焼きます。(両面焼きグリル…上・下強火 7~8分)(片面焼きグリルの場合…アルミホイルの口を5cm位開けて強火8分 返して約6分)竹串がすっと通るくらいになったら取り出し、熱いうちに皮ごとつぶします。
 - ②カマンベールチーズは8等分に切ります。
 - ③①が冷めたら生クリーム、塩、コショウを混ぜ8等分にします。
 - ④②を③で包み、丸く形を整えて小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けます。
 - ⑤180℃の油で、④を揚げます。

栗まんじゅう

- 材料(8コ分)**
- 卵黄……………1/2個分
 - コンデンスミルク…50g
 - 重曹……………小さじ1/8
 - 水……………小さじ1/2
 - 薄力粉……………70g
 - 栗の甘露煮……………4個
 - 白あん……………160g
 - 打ち粉……………適量
 - 卵黄……………1/2個分
 - みりん……………少々



- 作り方**
- ①ボウルに卵黄とコンデンスミルクを入れて混ぜ合わせます。よく溶いたAを加え混ぜて薄力粉をふるい入れ、ひとまとまりになるまで切るように混ぜ合わせます。生地が乾かないようにラップで包み、30分位休ませます。
 - ②栗の甘露煮はシロップをふいて半分に切り、8等分にした白あんできちんと包みます。
 - ③①の生地が手に付かない程度に打ち粉をし、8等分にします。生地を広げて②を包み、腰高の楕円に形を整えます。
 - ④合わせたBを③の上面にハケで塗ります。
 - ⑤オープンバーナーを敷いたダッチオーブン又はココットダッチオーブんに少し離して等間隔に入れます。ふたをして加熱します。(ダッチオーブン調理…加熱10~13分 余熱15~20分)(ココットダッチオーブンの場合…加熱10分 余熱約15分)
 - ⑥余熱時間が終了したら取り出し、冷めます。

レシピ提供: 東京ガス「食」情報センター



節約・お手入れ・交換時期・最新機能…
意外と知らない!? エアコンの「ウワサ」
 夏は冷房に、これからの季節は暖房にと、1年中フル稼働のエアコン。今回は、そのエアコンについての豆知識や最新機能をご紹介します。

1 電気料金を節約する3つの基本
 よく目にする「エアコン節約術」は、実際には使用状況や気温などの条件によるものが多く、一概に「必ず節約できる」というものは多くありません。まずは基本から始めましょう。

住まいの「空気」は住環境の基盤。そう考えると、何気なく使っているエアコンも、とても大切なものですね。そこで今回は、エアコンの豆知識や最新機能をご紹介します。以前ほど電気料金がかからず、火を使わず「安全な暖房器具」ともいえるエアコン。ぜひ暮らしの参考にしてください。



● **設定温度を上げる・下げる**
 基本中の基本です。冬場なら1枚多く着るなどして設定温度を1℃下げれば、間違いなく節約できます。

● **カーテンで断熱する**
 窓は、閉めていても多くの熱が入り出る場所。カーテンを閉めて外気温の影響を抑えましょう。それだけで、同じ設定温度・運転時間でも、消費電力量は違ってきます。

● **30分前に切る**
 例えば就寝時と外出時、直前ではなく30分前に切るようにしましょう。これだけで1日1時間分の節約になります。

よく耳にするエアコンの「ウワサ」



△ 節約には、ずっとつけっぱなしの方がいい!

エアコンの運転で多くの電力を要するのは、室温を設定温度に近づけるために「頑張っ」て運転している時間です。このことから「つけ始めに多くの電力を消費する。だから、つけっぱなしにした方が安い」といわれることがあります。しかし、連続運転にも電力は必要です。例えば真夏や真冬など「室温の維持にも多くのパワーを要する時季」で、外出時間が長い場合は、不在時は切っておいた方が節約できる可能性が高いです。

○ 暖房の方が冷房よりも電気料金がかかる

基本的に正解です。機能の問題よりも、暖房時(冬)の方が外気温と設定温度の差が大きくなりやすいことが主な理由です。例えば冬場、外気温5℃で20℃に設定すると温度差は15℃。夏に外気温32℃で25℃に設定すると差は7℃。この違いが電力量に影響します。

× 大きいエアコンは古くさい。スリムの方が高性能!

量販店などでエアコンを見比べると、スリムでコンパクトなものが良いと思いがちです。一方で、大きなエアコン(前に出張って見えるもの)の多くは一般的に「熱交換器」が大きく、より効率良く室温調整ができることはあまり知られていません。とはいえ、スリムなものは性能が悪いということではないので、店員などに相談して検討しましょう。

× 運転停止後の動作は切ってしまうとOK

機種にもよりますが、冷暖房を停止した後も稼働が続き、もう一度電源を切るボタンを押すと完全に停止するものがあります。電気料金や音を気にして切ってしまう方も多いのではないのでしょうか。実はこれはNG。この稼働はエアコン内を乾燥させる機能であることが多く、「うるさいから」と切ってしまうと、エアコンにカビが生えやすくなってしまいます。取扱説明書で確認しましょう。

2 最新のエアコンは機能も省エネ性も◎

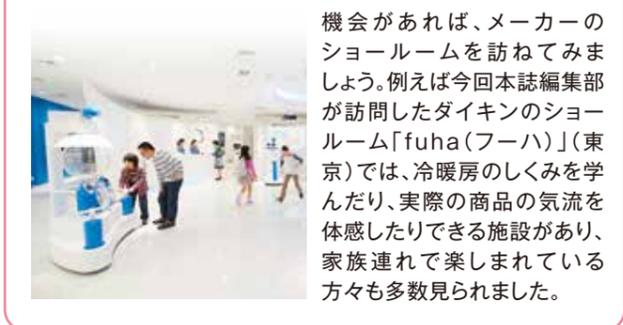
最近のエアコンにはさまざまな機能が装備されています。買い替えのポイントには、機能の必要性和価格のバランス。まずはどんな機能があるか情報収集しましょう。5年、10年前の機種にはなかった機能がたくさんあります。自動お掃除機能をはじめ、スマート

フォン連動機能、学習タイマー機能から、加湿機能を搭載したものまでさまざま。細かな機能は不要な方は、運転時の気流の特徴などが比較のポイントになります。また今のエアコンは10年前のものに比べて3〜4割電気料金を削減できるともいわれているので、10年使っているなら交換時期かもしれません。
※機能や省エネ性能は機種により異なります。

3 エアコンのお掃除は正しく、忘れずに

この機会に取扱説明書でお手入れ方法を確認しましょう。ざっと「フィルター清掃の目安は2週間に1度」など、「そんなにしなくていいの?」と思うようなことが書いてあります。フィルターがホコリなどで目詰まりを起すと、運転効率が低下し、冷暖房の効きが悪くなります。その結果、機器の負荷も電気料金も増えてしまうので、きちんと掃除しましょう。
 フィン(熱交換器)部分にスプレー式のクリーナーを使う際は、必ず注意事項の確認を。エアコンは精密機器です。洗浄液がかかると故障につながる箇所もあるので要注意です。またクリーナーが届くのは一部分なので、定期的にプロのクリーニングを依頼するのもオススメです。

ショールームに行ってみよう!



機会があれば、メーカーのショールームを訪ねてみましょう。例えば今回本誌編集部が訪問したダイキンのショールーム「fuha(フーハ)」(東京)では、冷暖房のしくみを学んだり、実際の商品の気流を体感したりできる施設があり、家族連れで楽しんでいる方も多数見られました。

最新エアコンのココがスゴイ!

参考機種:ダイキン「RXシリーズ」

風が体に直接当たりにくい快適な気流



冷房時は天井に沿って、暖房時は壁・床に沿って気流をつくるので快適です。風が体に直接当たりにくいので、エアコンの風が苦手な方にもオススメ。ソファの位置など、お部屋のレイアウトの選択肢も広がります。

専用アプリで外出先からも操作が可能

外出先でもエアコンの操作や使用状況(電気料金など)の確認が可能です。例えば帰宅時、駅に着いたらエアコンをつけるなど便利に使用できます。室内温度も分かるので、ペットのいるご家庭にもオススメです。
※必要な利用環境があります



健康・美容が気になるなら、加湿機能に注目

ダイキンが実現した、家庭用エアコンでは初となる加湿機能。空気中から純粋な水分子だけを取り出して活用するので、給水は不要。乾燥による肌荒れやウイルス増殖が気になる方にオススメです。



お掃除機能で勘違い?

最近多い「自動お掃除機能」は、多くの場合、あくまでフィルターに付いたホコリなどを取り除く機能で、エアコン全体の掃除をする機能ではありません。内部乾燥機能などが付いている機種も多いですが、ルーバー(吹き出し口)など容易に掃除できる箇所は自分でお掃除しなければいけません。

エアコン新設・交換キャンペーン中!!

2016年最新機種が特別価格! ダイキン製の高機能なエアコンをご用意しました。詳細は同封のチラシをご覧ください。



夏の疲れを癒やすツボマツサージ

秋口によくみられる体の変調：無理をしないでしっかりケアしておきましょう

行楽やスポーツの予定があるのに、なんとなく頭が重く、体がだるかったり、すっきりしなくて気乗りがしなかったり：夏から秋への季節の変わり目にはこのような体の変調がよく現れます。イベントが多いこの季節を楽しく過ごすためにも、ツボマツサージでしっかりケアして体をいたわってあげましょう。

体がだるくて頭も重いわ...

【頭痛、倦怠感】
ツボ 風池

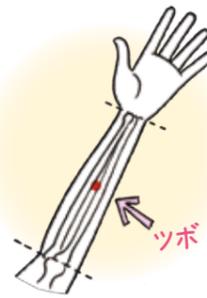
位置 首の後ろの髪の生え際のくぼみの位置



やる気が出ないの...

【気力の低下】
ツボ 郄門

位置 腕の内側の手首の横シワとひじの横シワの真ん中の位置



押し方 頭を支えるようにして、両手の親指で頭の中にむけてゆっくりに押し。
※10回を3セット程度行います。

押し方 腕を横からつかむように、親指のはらで腕の中心に向かって押し。
※両腕とも10回を3セット程度行います。痛みの強い方があれば重点的に押す。

押す強さは「少し痛いけど気持ちいい」と感じるくらいを目安にしてください。

監修 院長 檜作 英太さん

行岡鍼灸専門学校卒業
社団法人兵庫県鍼灸マツサージ師会会員
2001~2004年 福岡タイイーホークストレーナー
(現ソフトバンクホークス)
2005~2007年 阪神タイガーストレーナー
2001~2007年 JPBATS日本プロ野球トレーナー協会会員
2008~2012年 藤川球児パーソナルトレーナー
http://www.hizukuri-bonesetting.com/

檜作(ひづくり)鍼灸接骨院
〒659-0016 兵庫県芦屋市親王塚町8-6
TEL/FAX:0797-57-0020 日・祝休診

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：2016年10月30日(日)まで

巻末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。巻末のハガキまたはWEBサイト「eライフネスト」からお申し込みください。

1 布団乾燥機
／象印

ホースもマットも使わずに、隅々まで風が行き渡る、新しい形の布団乾燥機です。就寝前に使えば、お布団あったか、ふっくら!

1名様

2 全自動コーヒーマーカー
／シロカ

豆挽きからドリップまで全自動で行うコーヒーマーカー。挽きたての豆で淹れた香り高いコーヒーを手軽に楽しめます。

2名様

3 ハンディモップ(ホワイト)
／テラモト

ふわふわの糸が細かいホコリをしっかりキャッチするおしゃれなハンディモップ。インテリアのようにリビングに置けるので、いつでもサツと使えます。

5名様

4 クリスマスツリー(180cmスリム)
／OTOGINO

クリスマス豪華に演出する180cmのビッグサイズ・ツリー。組み立て式なので、分割してコンパクトに収納できます。

※飾りは付きませんので好きなものをご用意ください。

2名様

5 スチーム式加湿器(アロマポット付)
／YAMAZEN

冬場の室内の乾燥を抑えるスチーム式加湿器。シンプルで使いやすく、香りを楽しめるアロマポット付き。寝室にちょうどいいコンパクトなサイズです。

※幅12×奥行21.5×高さ20cm/タンク容量0.8ℓ

3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

※巻末のハガキ(2016年10月30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。※巻末のハガキの「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

熊本地震により、マンションの暮らしの防犯についてより真剣に考えるようになりました。日頃から片付けておくこと、物の置く場所など。それと、同じ階の方ともお会いした時によく声を交わすようになりました。

熊本市 I・トヤマ

料理の際に不要な野菜や果物の皮でフライパンや皿の油をぬぐったり、オレシジの皮でシンプをすったりしてから捨てています。

神奈川県 J・Aさま

「前号の」ながら掃除でラックしてキレイは夏だけだなく、1年中使えますね。特にキッチン回りはgoodです!

北海道 M・Sさま

うちの田舎の方では、そうめんは夏だけのものではなくて、お味噌汁の具にも使います。

東京都 M・Fさま

しめじやえのきなどのきのこ類は、炊いたまどめて買って石付きを取って保存バッグで冷凍。使う時は冷凍のままOK。味噌汁の具にポン。炒めものポン。きのこのうま味が濃くなります。

埼玉県 M・Mさま

お絵描きしましょ!

埼玉県 ※ペンネーム・なつちゃん(5才)

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 回)

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、弊社が建物管理を受託してい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** 宿泊施設やレジャー施設、イベントなどへのご招待・ご優待
ダイワロイヤルホテルズ、西武園ゆうえんち、オリックスカーシェア 鶴川シーワールドなど(2016年9月現在)
- 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** 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。

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!!

応募方法 マンション名、部屋番号、お名前、電話番号を記載し巻末のハガキまたは「ライフの広場」担当宛てにメールにて応募ください。

メール hiroba@dln.jpに送信

会員になると特典いっぱい!

(お問い合わせ) 大和ライフネスト 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)

いさら聞けない暮らしの用語集 vol.13

私が解説します!

よく耳にするけど、どういう意味? そんなワードをピックアップしました。

健康 「細菌」と「ウイルス」

「細菌」も「ウイルス」も、人に感染して病気を引き起こすという点では同じように見えますが、この2つはまったくの別物です。

まず、大腸菌や結核菌などの「細菌」はそれ自体が1つの細胞であり、栄養があるなど一定の条件がそろえば自力で分裂して数を増やすことができます。一方、ノロやインフルエンザなどの「ウイルス」は細胞を持たず、別の生物の細胞に寄生してそのエネルギーを摂取することで増殖します。

感染したときの治療法も異なり、「抗生物質」は細菌には有効ですが、ウイルスには全く効力がありません。ウイルスは「ワクチン」で予防するか、感染したときには抗ウイルス剤で増殖を抑制します。

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

暮らすプラス
CLASS PLUS

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

「どこに相談したら良いのか分からない」「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。

ココがおススメ！

- 1 複数の不動産仲介会社と提携し、**最適にご提案**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**^{※1}の特典がございます。
※1 割引特典の有無・割引率は、ご契約いただく仲介会社や売却価格によります。
- 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っ越しできないというお客さまには、『**住みながら買取制度**』^{※2}もございます。
※2 株式会社コスモインシアによる、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。

※3 本サービスはマンションによりご案内できない場合がございます。

* 売買・賃貸は、弊社グループ会社またはその提携会社での取り扱いになる場合がございます。

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と管理します。



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「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)

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。

※一部対応できない地域がございます。まずはお気軽にお問い合わせください。

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ご説明します。

ココがおススメ！

- 1 賃貸管理業務の**煩雑な手続きを全てサポート**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、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**」のパンフレットや、ご希望の方には初めの方でも安心の「**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。

資産としての住まいの話

住まいを売却するとき “仲介”と“買取”の違いは？



置かれた状況に合った
方法で売りましょう

お子さまの独立や生活の利便性などを理由に、将来的に住み替えを視野に入れていらっしゃる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。戸建の方に比べ、マンションにお住まいの方はその傾向が強いといわれています。

また、計画的には考えていなくても、転勤やご家庭の事情により、急に転居することになるケースも少なくありません。

そこで今回は、住み替えに伴う「住まいの売却方法」についてご紹介いたします。

売却には主に「仲介」と「買取」の2つの方法があります。大まかにいえば、「仲介」は仲介会社に売却活動(買い手探し)を委託する方法。「買取」は買取会社に買い取ってもらう方法です。

それぞれにメリット・デメリットがあり、どちらがより良いかは、ご自身の希望や置かれた状況によって異なります。住まいを売却する際には、その時の状況をよく考えて売却方法を選択しましょう。

仲介とは...

仲介会社が買い手を探し、売買に関わる手続きのサポートをします。



メリット

- 通常、買取よりも**手取り額が多くなる**
- 価格決定権が**売主**にある

デメリット

- 売却まで**長期間**かかることがある
- 買い手が決まるまで、いくらで売れるという保証はない
- スムーズな売却のため、壁紙の張り替えなどのリフォームを行う必要がある
- 通常、居住中に購入希望者による内見の立会いが必要になる
- 価格など、買主との交渉が生じることがある

★Point★

一般的な適正価格で売却したい方**に**選ばれる方法です！



買取とは...

買取会社が売主から直接物件を買い取ります。買取会社はその後リフォームなどをして買い手を探します。



メリット

- 買取会社と合意した金額で**確実に売れる**
- 最短数日で**現金化**できる
- ほとんどの場合、仲介手数料が**不要**
- リフォームが不要(現状渡し)
- 不要な荷物を処分してくれる会社が多い
- 住戸内見は買取会社のみ
- ほぼ買取会社との売買契約のみなので**手間が少**ない
- ほとんどの場合、瑕疵担保責任などは**負わない**

デメリット

- 仲介の相場と比較して**60~70%程度**の買取となる**ことが多い**

★Point★

- 早く現金化したい方
- 手間や時間をかけず、早く済ませたい方
- 居住中、売却中であることを知られたくない方
- 不要な荷物と一緒に処分したい方(相続など)
- などに選ばれる方法です！

「買取」してもいいかな？
「仲介」を依頼する？



個人間の直接売買は ダメなの？

仲介会社を介さず、知人や家族など個人間での売買を検討される方も多いですが、あまりお勧めできません。不動産の譲渡には複雑な手続きが多く、結局は司法書士などに有料で依頼することが多くなります。

また、売買代金の授受や瑕疵担保・危険負担の取り決めなど、売却時・売却後のトラブルに備える意味でも、経験ある第三者(仲介会社)のサポートの下で契約書を書いた方が、その後も安心です。



比較すると、諸手続きの手間や売却までの準備は「買取」の方が圧倒的にラクで確実な方法といえるようになります。しかし、重要なポイントである金額に大きな差が出るため、特に事情がない場合は多少手間でも「仲介」を選ばれる方が多数です。

早く現金化したい場合や早く売却活動を済ませたい場合、また手間をかけられない場合には「買取」も選択肢に加える、という考え方が一般的です。

まとめ



住まいの売却(仲介・買取)、賃貸
無料で査定いたします！



暮らすプラス
CLASS PLUS

お電話でのご相談

0120-54-4420

大和ライフネクスト「暮らすプラス」住み替え相談窓口
受付時間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防災用品など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
- 様々な事故時の心配を軽くしたい
- 老人ホームを紹介してほしい



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。

各種保険

火災や漏水など様々な事故に備え、お客さまに合った保険をご提供します。

有料老人ホームの 無料相談窓口**2

施設のご紹介から見学同行、アフターフォローまでサポートします。

*1 警備会社はマンションにより異なります。 *2 首都圏のみのサービスとなります。

+ 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が知りたい



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
- お部屋を売りたい・貸したい
- 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。

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。また、地域やマンションによりご利用いただけない場合がございます。まずはお気軽にお問い合わせください。

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)



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 2016 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用