

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P24をご覧ください。



info 暮らしの特集

Life Next Information
2018 秋号

vol.
35

目からウロコの 料理時短術

リフォーム事例レポート

“残すモノ” “処分するモノ” の見極め術

イチ押し便利家電

ハウスクリーニングキャンペーンのご案内

キッチンのリフォームは“自分仕様”に!

“結露”を知ろう!

意外と知らない靴のトリセツ

資産としての住まいの話





時短テク
1

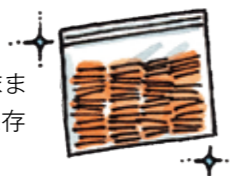
冷凍保存で朝もラクラク!

まとめ買いした野菜やお肉。上手に保存できていますか？
調理の時短にもつながる冷凍保存のテクニックをご紹介します。

野菜の冷凍術

ニンジン

ニンジンは加熱しないでそのまま冷凍。よく使う形に切ってから保存すると使い勝手がアップ!



シメジ

石づきを切り落として3本ずつくらいで小分けに。フリーザーバッグなどに入れて冷凍します。



タマネギ

切って使いかけのタマネギは、切り口が乾燥しないように少量ずつラップに包みます。さらに密封容器に入れるとニオイと乾燥を抑えられます。



ジャガイモ

ジャガイモは生のままで冷凍すると食感が悪くなります。マッシュポテトの状態にし、添えものやコロッケに。



ブロッコリー

小房に分けて熱湯で30秒間ゆでます。冷まして水気を拭き取り、少量ずつラップした上でフリーザーバッグなどに入れて冷凍します。



ホウレンソウ

ゆでてから小分けにしてラップで包み、冷めたらフリーザーバッグなどに入れて冷凍。使用するときには冷蔵庫で自然解凍します。



お肉の冷凍術

“使う分を小分けに”がポイント!

できるだけ早く凍らせるため、形を小さく、薄くするのが基本。1回に使う分を小分けにしておけば、さっと取り出せて便利です。お肉は空気に触れると酸化が進み、傷みやすくなります。ラップでびたっと包んでからフリーザーバッグなどに入れて保存しましょう。



野菜やお肉を切ったり、洗ったり、下ゆでしたり…。料理の中で「下ごしらえ」が最も面倒だという声をよく耳にしますが、下ごしらえは料理の味を左右する大事なポイント。手を抜くわけにはいきません。そこで知っておきたいのが時短術です。例えばいつも何気なくしている冷凍保存も、

面倒な料理の準備を少しのテクニックで大幅に時短!

料理やお掃除、洗濯などの家事。毎日しつかりこなしたいけど、なるべく手間や時間は省きたいですね。そこで今回は、家事の中でも特に手間がかかる食事の準備を、賢くラクに時間短縮するテクニックをご紹介します。毎日の暮らしに上手に取り入れれば、生活にも心にもぐっとゆとりが生まれます。



下ごしらえがラクになる! 目からウロコの料理時短術



上手に行えばパッと加えるだけで一品作る時間を大幅に短縮できます。他にも身近なものを使った時短テクなど、料理のクオリティを落とさずに調理時間をぐっと短縮する裏ワザをご紹介します。上手に使いこなして、料理をもっと楽しみましょう。

知ってク情報!

手についた魚のニオイ、肉の脂にはこれ!!

魚のニオイ

シンクがステンレスならこすりながら洗う

ステンレスに含まれる鉄イオンは、細菌に反応するとニオイの元を消す効果があるといわれています。シンクを触りながら手を洗うと魚の生臭さが和らぎます。

肉の脂

砂糖のカでベトベト解消!

砂糖には油とくっつきやすい性質があります。それを利用し、少量の砂糖を手をまんべんなくもみこんで洗い流すと不快なベトつきがスッキリ!



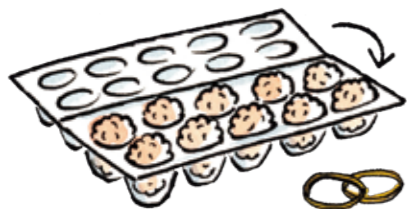
時短テク
4

道具を変えてラクラク時短! 家庭にあるものを上手に使う

どの家庭にもあるものが少しの工夫で時短グッズに早変わり。定番の調理器具も使い方を変えることで思いがけないことに使え、“省力化”を図ることができます。

「卵のパック」で肉団子作り

肉団子の一つ一つ手で成形するのは時間がかかります。そんなときは卵のパックの片側に肉団子のタネを入れ、輪ゴムで留めてあとは振るだけ。10個入りの卵パックならあっという間に10個の肉団子が完成します。



「ポリ袋」でとろろ作り

おろし金を使ってヤマイモをすりおろすのは大変。ポリ袋に適当な大きさに切ったヤマイモを入れてめん棒でたたけば簡単にとろろができます。手もかゆくならず、片付けもスムーズに。



定番の調理器具も 使い方ひとつで 時短グッズに変身



泡立て器

手をぬらさずに
お米が研げる



お米を研ぐときに泡立て器を使うと、あっという間に米ぬかが取れます。水がだんだん冷たくなるこの季節、特にオススメです。

穴あきおたま

穴を利用して
ささみの筋取り

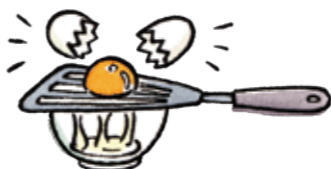


おたまの穴に筋を通して反対側から引っ張ると簡単に取れます。

フライ返し

卵黄と卵白を分ける

小型のボウルなどの上にフライ返しを渡し、その上で卵を割ると卵白は下に落ち、卵黄が上に残ります。



団らの時間



趣味の時間



料理の時短術を上手く使いこなして、できた時間を“自分時間”に。家族との団らんや趣味の時間にして有意義に過ごしましょう。

できた時間は
自分へのご褒美!



時短テク
2

包丁いらずで、手間知らず! 面倒な野菜の下ごしらえを簡単に

たくさん食べたい野菜も、それぞれの準備は大変。今よりもっと簡単に素早くできる裏ワザを覚えて、作業効率を大幅にアップさせましょう。

サトイモの皮むき

水洗いしたサトイモを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱。ふきんやペーパータオルを使って熱いうちにむくと、皮がツルンと剥がれます。



※加熱の目安は約3分

ゴボウの皮むき

包丁でこそぎ落とすのが一般的ですが、皮が飛び散ってやっかいなもの。ゴボウは水洗いで泥を落とし、くしゃくしゃにしたアルミホイルでこするだけで簡単に皮がむけます。



ショウガの皮むき

小さく、形もいびつなショウガの皮を包丁でむくのは一苦労。水で軽くぬらして湿らせると、スプーンでこするだけで簡単に皮をむくことができます。



ピーマンのヘタ取り

ペットボトルのふたをヘタの部分に押し込み、ヘタの部分が見えたらふたを抜きます。包丁を使わず、簡単にヘタと種を取ることができます。



時短テク
3

電子レンジを使いこなして賢く時短!

電子レンジを解凍や加熱に使っているだけではもったいない! 時短のための活用術をご紹介します。

豆腐の水切り

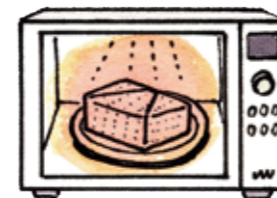
①キッチンペーパーで包む

2枚重ねにしたキッチンペーパーに、豆腐一丁を包みます。



②電子レンジで加熱

ラップをかけず、電子レンジ(500W)で3分加熱。これだけで、しっかり簡単に水切りができます。



カリカリベーコン作り

①ベーコンを並べる

キッチンペーパーの上に重ならないようにベーコンを並べ、その上にさらにキッチンペーパーをかぶせます。



②電子レンジで加熱

ラップをかけず、電子レンジ(500W)で1分加熱。

③さらに加熱

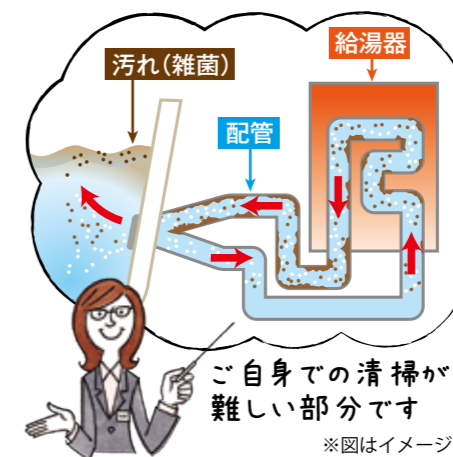
キッチンペーパーごと裏返し、さらに1分加熱。時間が足りないようなら30秒ずつ追加を。

年末に向けて、プロのハウスクリーニングで家中ピカピカ お風呂の「追い焚き配管」の清掃が人気



マンションのお風呂の配管は特に汚れやすい!?

追い焚きで大腸菌などが浴槽に流入しているかも…



日々の入浴に、給湯器の「追い焚き機能」を使っている方が多いと思います。一般的にこの機能では、浴槽の水（お湯）を配管を通じて給湯器まで届けて温めなおし、それを浴槽に戻しますが、マンションでは給湯器が浴槽から離れたところにあることが多く、配管の全長が10mほどに及ぶこともよくあります。この長い配管に一度入浴した水が通るので、どうしても汚れや雑菌がたまりやすくなります。

入浴した水は、一見キレイでも皮脂や石けんカスなどで見た目以上に汚れています。例えば汚れた水をバケツに入れて放置したら…と想像してみてください。水は雑菌でどんどん汚れ、ヌメリが生じてきますよね。配管内もこれと同じことが起こりやすくなっていきます。このヌメリは「バイオフィルム（生物膜）」と呼ばれ、膜の中は大腸菌やレジオネラ菌の温床になっていることも。そこを通った水をお風呂にためて入っていると考えると…。気になる方には、プロによるクリーニングをお勧めします。



- 一度も掃除しておらず気になっていた
- 小さな子どもが入るので雑菌が怖い…
- 入浴剤をよく使う (配管内にカスがたまりやすい)

※給湯器の機種により清掃できない場合がございます。また、汚れや雑菌は程度により直ちに身体に重大な影響を及ぼすとは限りませんのでクリーニングの必要性につきましてはご自身でご判断ください。

そろそろ年末の大掃除が気になる季節。本記事では、近年人気のお風呂の追い焚き配管のクリーニングをご紹介します。ぜひ参考にしてください。また、キッチンやバスルームといった定番のハウスクリーニングメニューは、年末に向けてキャンペーン特別価格でご用意しております。左ページと別途同封のチラシをご参照の上、ぜひご利用ください。

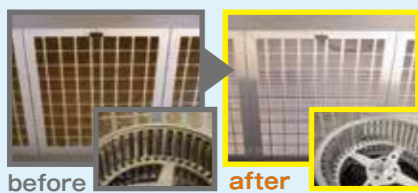
定番箇所のクリーニングはキャンペーン特別価格で!
お得なセットでご用意しています

キッチン

バスルーム

トイレ

エアコン



年末お掃除キャンペーン 特別セットはこちら

お申し込み期限 2018年10月末日 作業実施日 2018年10月22日(月)~11月22日(木)

※お申し込みの前に、必ず下記同封チラシの注意事項などをご確認ください。(設備の仕様やメーカーにより価格が異なる場合もございます)

年末お掃除 特別セット A

定番箇所をお得に!

- 【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

弊社通常価格：36,600円(税込)

キャンペーン特別価格 **約25% OFF**
27,500円(税込)

年末お掃除 特別セット B

気になる箇所を選べる!

- 【清掃箇所】
- バスルーム
 - 浴槽エプロン内高圧洗浄
 - 選べる2点 (詳細は別途チラシに掲載)

弊社通常価格：最高52,500円(税込)

キャンペーン特別価格 **最大約24% OFF**
39,800円(税込)

年末お掃除 特別セット C

家じゅうまるごと!

- 【清掃箇所】
- キッチン
 - バスルーム
 - 洗面室
 - トイレ
 - バルコニー(10㎡まで)
 - 窓2組

弊社通常価格：93,000円(税込)

キャンペーン特別価格 **約22% OFF**
72,000円(税込)

東京・神奈川・千葉・埼玉の方限定

カード決済なら3人に1人3,000円分のUCギフトカードが当たるキャンペーン中です!

※上記特別セットを含めクレジットカード払いにて35,000円(税込)以上ご利用の方が対象となります。その他詳細は下記左のチラシでご確認ください。※誠に恐れ入りますが上記以外の地域ではカード決済に対応いたしかねるため、対象外となります。カード決済対応地域は順次拡大予定です。今回対象外となる皆さまにおかれましては何卒ご理解・ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

年末お掃除キャンペーンの詳細はこちらの同封チラシをご覧ください▶▶▶
お電話でのご相談・お問い合わせは下記窓口でも承ります。



お風呂の追い焚き配管クリーニングの詳細はこちらの同封チラシをご覧ください▶▶▶
お電話でのご相談・お問い合わせは下記窓口でも承ります。



ハウスクリーニングの
お問い合わせ・ご相談



大和ライフネクスト「暮らしプラス」ハウスクリーニング 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

ご案内No
ELN35

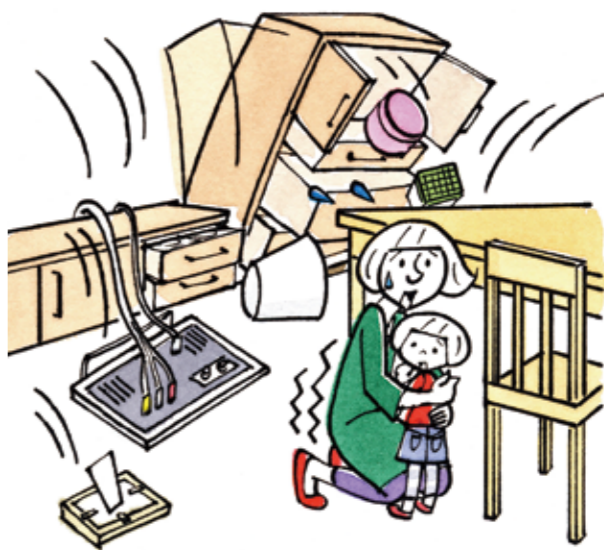
イーライフネクスト
www.e-lifenext.jp



《防災用品》を再確認

本年発生した北海道、大阪府での地震ならびに「平成30年7月豪雨」にて被災された皆さま、またそのご家族・関係者の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

※本記事は本年9月初旬に作成したものです。



記憶に新しい北海道や大阪府での大きな地震。南海トラフ地震や首都直下地震も遠くない将来に発生するとされています。日本の国土は世界のたった0.3%ですが、マグニチュード6.0以上の地震の発生件数は世界の18.5%を占めるそうです(※)。どの地域にお住まいの方も、「気持ちの備え」「モノの備えを常に意識して、万が一のときに被害を最小限に抑えられるよう心掛けておきましょう。」

※2003年～2013年に発生したマグニチュード6.0以上の地震の発生件数(内閣府平成26年版防災白書より)

マンション暮らしだからこそ「自宅避難」を念頭に

被災時のマンションの強みとして、住民同士の「コミュニティの力(共助力)」が挙げられますが、今回のテーマはもう一つの強みである「建物の堅牢性」による「自宅避難」についてです。マンションは建物の被害が比較的小さく済み、在宅可能となることが多いからです。避難所での生活は物資、環境の両面から心身の負担が大きく、「できれば自宅で過ごしたい」という方も多いため、また、そもそも避難所が混雑している場合には、在宅可能なマンションの住民は帰宅を促されることも。マンションで暮らす皆さまにとって、自宅避難の備えは不可欠なものといえるでしょう。



マンションでは「停電すると水も止まる」

もともと、限りある土地を最大限活用するために居住スペースを上へ上へと伸ばしていった建物がマンションです。それにより普段は「便利な場所に住める」「眺望が良い」といったメリットがありますが、一方で高さによるデメリット(重力)を克服するために電力に依存しているという実態があります。中でも、水とエレベーターはその最たるもの。多くのマンションでは、各戸に水を供給するために電動のポンプを使用しています。つまり、停電中は地域の水道が復旧していてもマンション住戸では水が使えない事態に。またエレベーターが使えない状況の中、階段で物資の運搬を行うのも大変な苦勞を伴います。よく「非常用発電機があるので、は？」というご質問をいただきますが、非常用発電機は消防隊員などが使う非常用エレベーターや消火活動用のポンプなどを動かすためのもので、住民の生活に使う電力をまかなうものではないことがほとんどです。左ページでは、そんなマンション特有の事情も踏まえてそろえていただきたい防災用品をご紹介しますので、ぜひ参考にしてください。また、メディアなどで防災情報を得る際は、「マンションの場合はどうか」という視点を持てるよう、日ごろから心掛けましょう。

水もエレベーターも使えないと...



ようやく水を手に入れたとして、それを階段で運び上げます。1日1人3リットルの水を使うとすると、4人家族なら1日12リットル。それを復旧までの間、心身ともに疲弊した状態で運び上げることとなります。家族でいちばんの力持ちは勤務先で待機して不在かもしれません。お年寄りや妊婦、病気の方へのサポートも必要です。これは大きな地震が起きたら、高い確率で起こることです。水そのものの備蓄と、水を使わずに済むモノの備えを必ずしておきましょう。

水を使わずに利用できる簡易トイレ



こんな商品がオススメです



マンホールに設置するトイレ。管理組合でのご用意をお勧めしています。(設置条件あり)
※1台で全ての住民のトイレをまかなうのは難しいので、左記と併用を。

トイレに袋をかけて用をたしたあと消臭効果のある凝固剤で汚物を固めるタイプ。可燃ごみとして捨てられます。

ペットシートのような吸収シートと袋が一体になったタイプです。

水が使えなくなると、トイレも大きな問題になります。大きな地震が起きると、多くの場合、停電や断水が起こります。右ページに記載のとおりマンションでは停電だけでも水が使えなくなるケースが多く、また水が出る場合でも、建物のどこかで排水管が破損したり外れたりしていると、復旧まで建物全体で排水を禁止されることもあります(漏水防止のため)。つまりマンションでは、震災によってトイレが使えなくなる原因が複数あり、高い確率でそれが起こるのです。そんなときのために、水を必要としない簡易トイレを備えておきましょう。

灯りは一つではなく複数ご用意を

こんな商品がオススメです



ソーラー(太陽光)充電で繰り返し点灯可能。置いてもつるしても利用でき、収納時はコンパクト。大小のサイズや灯りの色のバリエーションもあります。

「懐中電灯は用意してある」という方が多いと思いますが、懐中電灯は部分的に光を当てるように設計されているものです。ランタンなど夜間の暮らしを支える灯りを備えましょう。連夜の停電によるストレスや不安の軽減にもつながります。できれば複数の場所で使えるよう人数分そろえた上で、廊下やトイレで使う分も備えておきたいものです。

必ず備えたい“定番”の防災用品



水は長期保存できるものを。食糧は熱源がなくても水だけで戻せるお米や、そのまま食べられるパンなどもご用意を。

食糧、ラジオといった定番の防災用品も当然必須です。携帯電話の充電機能やラジオを備えたランタンなどもあるので、個別にそろえる前にまずは「防災グッズ」として販売されている商品からチェックしましょう。一式がバッグに入っているセットもオススメです。家具の転倒防止など室内の備えも忘れずに。

上記の商品は弊社でも取り扱っています

詳細は右記同封のチラシ、または下記WEBサイトや電話窓口へ!

イーライフネクスト 検索
www.e-lifenext.jp

お水のストックには、宅配水サービスも適しています

お水を定期的に配送する宅配水のサービスは、消費しながら新しいものを補充する「ランニングストック(=ローリングストック)」に適しています。少し多めにストックし、消費しながら入れ替えていきましょう。弊社の天然水宅配サービス『EMISUI(えみすい)』の詳細は下記窓口にてお問い合わせください。

0120-951-672 受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)

※管理組合向けの商品のご提案も可能です。お気軽にご相談ください。(救助用工具、エレベーターに閉じ込められた場合のためのセットなど)

防災用品の
お問い合わせ・ご相談

大和ライフネクスト「暮らすプラス」防災用品 ご相談窓口
0120-37-0341 受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)

ご案内 No
ELN35

イーライフネクスト 検索
www.e-lifenext.jp

大掃除前にマスターして、住まいをスッキリ

片付けで残すモノ 処分するモノ の見極め術



「捨てなきゃ」に追われるよりも
「何を残すか」をポジティブに

モノが多過ぎて、しかも捨てられない…。片付けの永遠のテーマです。モノが増えにくくと、片付けはどんどん難しくなります。加えて処分するモノを選ぶのは面倒で楽しくもなく、後回しに…。そんな方にオススメなのが、「何を残したいか」という前向きな視点を取り入れる方法です。いろいろなモノのせいで必要なモノやお気に入りのモノが一緒に散らかってしまっている、誰も望んでいないこと。「残し方」を身に付けて、より快適な住まいにしましょう。

まずはチェック！
リバウンドしない片付けのために

せっかく片付けたのに、いつの間にか元通り…。そんな経験はありませんか？ いつまでもキレイな状態をキープできるように、片付けのリバウンドを防ぐ3つのポイントをチェックしましょう。

チェック1
収納スペース(適量)を決める

まずは「この引き出し」「このボックス」など、モノの定位置と適量を決めることが第一。処分すべき量が明確になります。後日散らかってしまったら「何が増えてしまったのか」片付ける対象を把握しやすくなります。

チェック2
短期集中で一気に片付け

時間が足りずに途中でやめてしまうと始める前よりひどい状態になってしまつことも。片付ける日を設定して、一気に取り組みましょう。一気にやることで目に見えて変化が分かり、気持ちも高まります。不用品の置き場所に困りそうなら、「ゴミ収集日」に合わせて行つのもポイント。

チェック3
ゴールを明確に

「このスペースは絶対に空ける」など事前に目的を明確にすることで、行き詰まったときに優先順位をつけやすくなります。また、具体的にどのような部屋にしたいのかをイメージすることでやる気もアップします。



本誌編集部オススメ！

アイテム別 片付けのコツ

下記はあくまでオススメの例です。ご自身に合った「ルールづくり」「基準づくり」をしてみましょう。

食器

<残し方のコツ>

- ①見た目の好きなもの、使い勝手の良いものを優先的に残す。
- ②絵柄が気に入っているのに使っていないものは、片付けを機に普段使用にして残し、その分、今使っているものを処分にあわす。
- ③日常生活と来客時のイメージをして、それぞれの必要な数量を明確にする。(数年に1度あるかないかの大人数のパーティーなどは、紙皿や来客の友人に借りるものと割り切る)
- ④普段使うものは取り出しやすい位置に収納する。取り出しにくいほど多い場合は再度必要数を検討する。

<処分のコツ>

- ①絵柄が気に入っていないものや、使い勝手が悪いもの、お子さまが以前使っていたものなど、今後使う見込みのないものは思い切って処分へ。
- ②いただきものなどで趣味に合わないものは処分を検討する対象に。どうしても処分しづらい場合は、食器棚ではない場所に移動することも視野に。



お子さまのおもちゃ、小物など

<残し方のコツ>

- ①ボックスなど収納スペースを決めて入れる分だけとする。
- ②お子さま自身に、残したいもの(好きなもの)から順にボックスに入れてもらつと、自ら順位をつけることで処分することを納得してもらいやすい。

<処分のコツ>

- ①お子さまが「なんで自分だけ」とならないよう、他のものの処分と同時に、家族のイベントとして行う。
- ②新しいおもちゃを購入する前に、そのスペースづくりとして行う。



衣類、タオルなど

<残し方のコツ>

- ①収納スペースは変えずに(増やさずに)、収まる量を上限と決める。
- ②実際に着る頻度・使う頻度を基準にする。

<処分のコツ>

- ①衣類は「着なかつたら処分する期限」を決める。(ワンシーズン、3年など)
- ②下着類、タオルなどは「必要な数」を明確にし、気に入っていないものや古びたものから処分する。
- ③日ごろから一点購入したら一点処分する決まりにし、量を増やさない。



これが基本！ ○「必要」または「家にあるとうれしい」を残す
×もったいないから残す

本、雑誌など

<残し方のコツ>

- ①棚板の位置を再設定したり本の大きさ(高さ)をそろえたりして、同じスペースでより多く収納できる方法を考える。
- ②残すのは「3回以上読んだ大好きな本」「作家やシリーズでそろえているコレクション」「絶版などで入手困難なもの」などに限定する。
- ③読みかけの本が複数ある場合は目の届く場所にまとめ、また読み始めやすいようにしておく。
- ④雑誌は必要な部分だけ切り抜き、スクラップにする。

<処分のコツ>

- ①小説・マンガなどは、面白くても購入から2~3年で2回までしか読まなかつたもの、または数年手に取っていないものは処分。
- ②似たような実用書は1冊に絞る。以前使った参考書など、もう使わないものは処分へ。
- ③電子書籍化されているものや、図書館などで容易に見つけられるものは処分する。



書類、案内ハガキなど

<残し方のコツ>

- ①現物が不要なものは携帯電話で撮影するか、スキャンするなどしてデータで保管する。

<処分のコツ>

- ①過去に重要だった書面でも、対象期間が終了しているもの(効力のないもの)は処分する。
- ②インターネットなどで閲覧できる内容のものは処分する。



処分方法は「捨てる」だけではありません

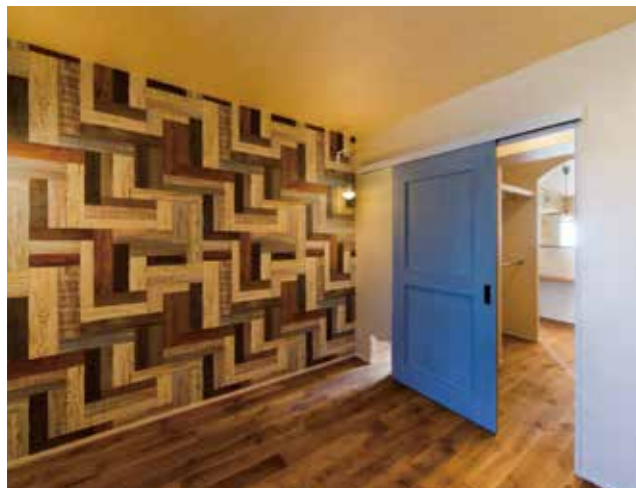
まだ使えるものは、まずはなるべく再利用できる方法で。「寄付」「友人にあげる」「リサイクルショップ」「バザー・フリーマーケット」「ネットオークション」などを検討してみましょう。「モノを大切にすること=自宅に残すこと」と決め付けてしまうと、処分はなかなかかたどらないものです。

マダムクマッターからひと言

ご自宅が今よりもっと好きになる。そんなお片付けができるといいですね。

マダムクマッターは、クマッターファミリーのお母さん。お父さんのムッシュクマッターと一緒に、皆さまの「クマった(困った)」を解決するクマの妖精です。





洋室

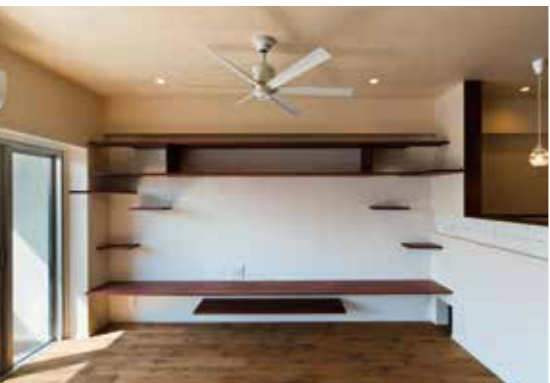
壁にインパクトのあるパネルを貼り、オリジナリティあふれるオシャレな空間に。淡いブルーの引き戸との組み合わせが目を引きます。

猫の通り道

リビングのキャットウォークに加えて、各部屋の壁にはドアが開いても愛猫が周遊できるよう小窓を設置しています。



元は洋室と和室だったスペースを一つの広い空間に。



タイルと木目の組み合わせが印象的

キッチン

存在感のある大きなカウンターは実用性も抜群。壁のタイルと木目のマッチングもステキです。またキッチンの高さは奥さまの身長に合わせて少し低めに設定し、使いやすく快適に。

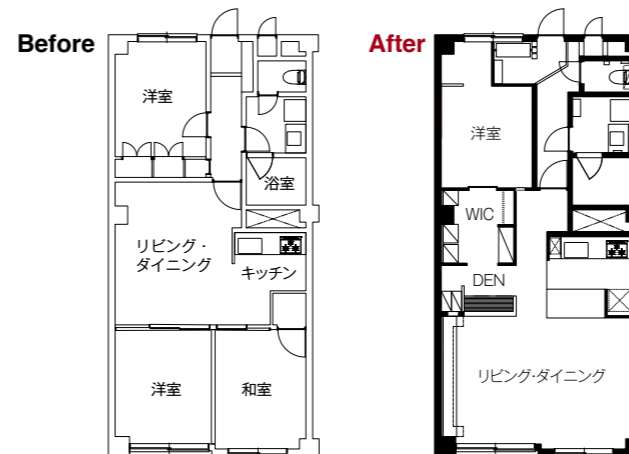


洗面化粧台・トイレ

洗面化粧台は一般的な既製品ではなくオリジナルで造作。欧米の住まいのような空間になりました。トイレにはタイルを取り入れ、住まい全体の統一感を演出しています。



※本事例は、弊社の提携会社 株式会社和久環組(わくわく)によるリフォーム事例です。



DATA

- 神奈川県 Yさま邸
- 建物築年数: 約42年
- 面積: 64.45㎡ (3LDK⇒1LDK+DEN)
- 費用: 約1200万円
- 工事期間: 約2カ月
- 工事内容: スケルトンリフォーム (全体再構築、各設備交換、内装変更、配管更新含むフルリフォーム)

キャットウォークを配し 全体はヨーロッパアン

家族の暮らしに合わせて住まいをつくれるのがフルリフォームの魅力。今回ご紹介するのは、猫と暮らすご夫婦によるフルリフォームです。ペットを飼育されている方は、キャットウォークや猫が通り抜けるための小窓など、今のお住まいに設置できるものもあるのでぜひ参考にしてください。また、ペットを飼育されていない方にとっても、木目とタイルが美しいヨーロッパアンテイストの空間など、将来のリフォームにとっても参考になるステキなお住まいです。

上の写真の広々としたLDKは、元は洋室と和室に分かれていたスペース。広々とした空間にし、海が見える窓からの眺望もより生かされています。以前のダイニングスペースはDEN(書斎)とウォークインクローゼットにしました。ご家庭によっては、ここを洋室にするのも一案。イメージを広げてみましょう。

理想の住まいをつくるには 機能性だけでなく見た目も大切

「リフォームを検討する際は、機能性と見た目(内装)という2つの軸を持ちましょう。機能性は、キッチンやトイレなどの商品の機能だけでなく、まずは間取りや動線など『住まいの機能性』から。見た目は壁や床、建具(ドアなど)がポイントになります。どんな内装が好みか、お気に入りのお店などをチェックしておきましょう」(リフォーム担当:横田)

リフォームのことは 管理会社 大和ライフネクストへ

- 1 マンションの管理規約を理解。ルール・マナーを守ります。
- 2 お住まいのマンションの構造を知っているのがスムーズです。
- 3 工事後もお付き合いが続くのでアフターフォローも安心です。

リフォーム・設備交換の お問い合わせ・ご相談

通話無料

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) **0120-91-2879**

ご案内 No. **ELN35**

イーライフネクストリフォーム 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または提携会社よりご連絡
- 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 ご検討
- 6 提携会社への正式申し込み

家電の達人に聞く！イチ推し便利家電

冬のボーナスシーズンに向けて、最新家電事情を先取りリサーチ。家電業界を知り尽くした達人に、今シーズンのイチ推し商品を聞いてみました。

進化する便利な機能の数々。最新便利家電のトレンドをチェック！

ライフスタイルの変化に合わせて日々進化を遂げる家電製品。最大の進歩は、スマート家電と呼ばれるインターネットと連携可能な家電の登場です。IoT(モノのインターネット)により、アプリを使ってスマートフォンで操作できたり、スマートスピーカーとつながって声で操作できたりするものも。先端技術により利便性が高まり、家事の効率アップにつながる家電も増えています。

でも、常に新しい商品が発売され、進化し続けている家電製品は、種類が多過ぎてどれを選べばいいかわからないという方もいらっしゃるのではないでしょうか。今回は家電専門の情報発信サイト「家電Watch」で編集長を務める

岩崎さんから、最新のイチ推し家電を教えてくださいました。暮らしをより快適に、また家事をよりラクにしてくれる商品をご紹介します。どんなに便利になっっている家電は、知らなかった"でももったいない"ものがたくさんあります。冬のボーナスを機に、便利家電の導入を検討してみましよう。

取材協力

家電Watch 編集長：岩崎 綾 さん



日本初の白物家電専門サイト「家電Watch」を運営。最新ニュースから実機レビューまで、専門性の高いさまざまな情報を発信している。

「家電Watch」
<https://kaden.watch.impress.co.jp/>

家電に
まかせて
ラクラク便利！

家事に役立つ
注目商品

ドラム式洗濯機



パナソニック Cuble(キューブル) NA-VG2200

乾燥機能が大きな魅力。液体洗剤と柔軟剤はあらかじめタンクに入れ、洗濯時に自動で計量・投入してくれる。Wi-Fiに接続することで専用アプリと連携し、外出先からもスマホで操作できる。
(メーカー希望小売価格：オープン価格)

イチ推しポイント
この1台で乾燥機としても使えるので、部屋干しのお悩みからも解放されます！

家事をラクにしてくれる機能がいろいろあるのね！

炊飯器

愛知ドビー
パーミキュラ ライススポット
炊飯器を超える炊飯鍋。高気密の鋳物ホーロー鍋に、鍋炊きで惱ましい火加減を自動でコントロールする新開発の「ポットヒーター」を搭載。かまどの火加減をテクノロジーで実現。
(メーカー直販オンラインショップ 価格：79,800円/税抜)

イチ推しポイント
おいしいごはんを炊けるだけでなく、ローストビーフなどの焼き料理から煮物まで調理可能！(レシピブック付)

布団乾燥機

象印マホービン
スマートドライ RF-AC20
マットもホースも使わない布団乾燥機。本体を布団の間に差し込むだけなので、セット時も片付け時も手間がかからず、手軽に使用できるのが特長。収納時もかさばらないコンパクト設計。
(メーカー希望小売価格：オープン価格)

イチ推しポイント
乾燥だけでなく、布団が温かくなるのもポイント。これからの季節、温かいお布団は幸せです！

ハンドブレンダー

デロンギ・ジャパン(ブラウン)
マルチクイック9
ハンドブレンダー MQ 9075X
ブレンダーとしてつぶす・混ぜることができる。泡立て器とフードプロセッサーもセットに。本体がコンパクトな上、付属品は別々に収納しておくこともできるので、収納面でもスグレモノ。
(メーカー希望小売価格：オープン価格)

イチ推しポイント
みじん切りや食材のかき混ぜなどがあつという間にできるため、下ごしらえや手間がかかるメニューに役立つこと間違いなし。

衣類スチーマー

ティファール
アクセススチーム プラス DT8100J0
たっぷりのスチームで、衣類をハンガーにつるしたままシワを伸ばせるスチーマー。出掛ける前などにサッと利用できるのが魅力。シワ伸ばし以外にもダニ対策や除菌、脱臭、花粉対策に効果があり、オールシーズンで活躍。
(メーカー希望小売価格：15,000円/税抜)

イチ推しポイント
気になるシワをハンガーにかけたまま伸ばすことができるので、近年人気の商品です。

脱臭ハンガー

パナソニック
電気脱臭機 MS-DH210
パナソニック独自のイオン「ナノイーX」を搭載したハンガー。汗臭など衣類のニオイを分解脱臭する他、花粉に含まれるアレル物質を無害化する効果も。衣類カバーを併用すれば、衣類外側のたばこ臭などにも効果的。
(メーカー希望小売価格：オープン価格)

イチ推しポイント
ジャケットなど繰り返し着るものにオススメ。つり下げバー搭載でズボンの汗のニオイにも！

ロボット掃除機

アイロボット
ルンバ890
上位機種に搭載される「AeroForceクリーニングシステム」を採用しながら、最も求めやすい価格帯のルンバ。Wi-Fi対応により、スマホアプリで外出先からの操作はもちろん、スケジュール機能を利用して、曜日や時間を決めての掃除も可能。
(アイロボットストア価格：69,880円/税抜)

イチ推しポイント
ゴミが絡まりにくい構造で、清掃力とお手入れの簡単さを両立。手間のかかる家事はロボットに任せて、暮らしを楽しめます。

外出先から操作できるなんて素敵！

外出先からも
スマホで操作！

Wi-Fi対応で
便利な
スマート家電

ウォーターオープン

シャープ
ヘルシオ AX-XW500
AI搭載で話しかけると必要な操作画面を表示してくれたり、好み进行分析・学習してクラウド上のメニューからお勧めメニューを提案してくれたりします。冷凍・冷蔵・常温の食材を同時に入れても最適に調理してくれる「まかせて調理」も忙しい方の味方。
(メーカー希望小売価格：オープン価格)

イチ推しポイント
スマートスピーカーと連携させ、キッチンに行かなくても献立を相談できるのが便利。献立に悩む時間から解放されます。

最新機能は難しく感じるものもありますが、実際には簡単な操作でとても便利な機能を備えたものもたくさんあるので、お店などでよく相談して検討しましょう。ご自身の利用シーンをイメージしながら検討することが大切です。

※本記事に掲載の内容は2018年8月時点のものです。商品により機能の刷新などがされている可能性があります。ご了承ください。

高さや幅を細かく設定して作業効率 UP

1 身長に合わせて使いやすく

キッチンの高さは作業時の姿勢に影響するので、作業の効率に関わってきます。また高すぎると肩がこったり、低すぎると腰に負担がかかったりするのめ気をつけたいポイントです。

アッパーキャビネット(つり戸棚)は、高すぎると日常的に使えなかったり、食器の出し入れが危なかったり…。またキッチンの壁に窓状の空きがある場合は、その位置に合わせてムダなく設置したいものです。



2 横幅、配置もジャストで調整

スペースを有効に使い、見た目をスッキリさせるには、設置場所にぴったり合わせて収めたいもの。設備の配置も自分好みに設定しましょう。



収納タイプを選ぶ

スライド式の引き出しタイプは調理しながらの出し入れがしやすく、奥のもの出し入れもラク。開き扉タイプは内部にミニラックを置くなどアレンジしやすいのが魅力です。



大きなものも立った姿勢から出し入れしやすい。

足元の低い位置に引き出しをプラス。収納量アップに。

内部を自分でアレンジしやすいベーシックな扉タイプ。

ショールームで 実際に見て、触って確認を!

サイズや高さ、使い勝手などは、ショールームで実際の商品に触れながらの検討がオススメ。各地のノーリツのショールームは下記窓口でご案内可能ですのでお気軽にお問い合わせください。下記窓口で問い合わせの上、訪問された方には特典をご用意しております。

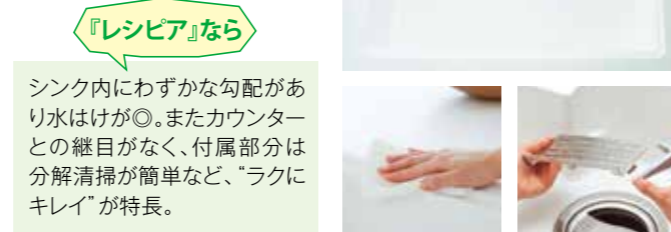
※ショールームでは、そのままリフォームの契約に進むこともできますが、弊社を通じての契約でないリフォーム工事は弊社のサポートや割引の対象となりませんのでご注意ください。

※北海道・沖縄にはノーリツのショールームがございません。ご了承ください。

※設備に関する用語(呼称)はメーカーにより異なる場合があります。本記事内の呼称の多くはノーリツのカタログ表記に準じています。

シンクもさまざま

素材はステンレスのほか、人工大理石のものが人気。見た目がおしゃれで、キズが目立たないのもポイントです。



設備ごとの機能も!

キッチンの“カタチ”が決まったら、各部位(設備)もよく比較して検討し、選択しましょう。

《各設備で注目したいポイント》

- 水栓…ホース引き出し、シャワー切り替え、浄水切り替え、節水、節湯、センサー吐水・止水、デザイン性など
- レンジフード…清掃の手軽さ(フィルターレスなど)
- コンロ…口数、各口の火力、オート調理、多機能グリルなど
- ワークトップ(天板)…素材による耐熱性やデザイン性など
- 食器洗い乾燥機…洗浄性能、一度に洗える量など

5mm刻みでの調整も可能

キッチンのリフォームは “自分仕様” に!

コンロの位置を変えたい

シンクを広くしたい

家電を置く場所がほしい

多くの人が、今のお住まいに入居した時点で既に設置されていたキッチンをもそのまま利用されていると思いますが、リフォームする際は配置や高さなどを自分好みにアレンジでき、今後は、そんなキッチンリフォームのポイントをご紹介します!

各設備だけでなく、キッチンそのもののカタチから考える

ガスコンロやレンジフード(換気扇回り)など各部位の機能ももちろん大切ですが、それらの設備は単体での交換も可能です。せっかくキッチン全体をリフォームするのなら、各設備の配置や作業スペースの広さ、収納のタイプなど、全体のカタチから考えてみましょう。

今回は、数ある商品(システムキッチン)の中でも特に細かなアレンジが可能で、ノーリツ製の商品『レシピア』を例に挙げながらご案内します。

注目商品 ノーリツ『レシピア』



一般的なキッチンよりも仕様を細かく設定でき、かつアレンジによる工事日数や費用の追加が少ないオススメ商品です。

まずはキッチン全体の配置と形状から

1 「壁付」or「対面」はどっち?

ご自身の生活スタイルや作業のしかたをイメージして、どちらにするか検討しましょう。

現状のキッチンが壁に囲まれている場合…

間仕切りの壁は撤去可能な場合も多いので、リフォームを相談する際に確認してみましょう。また個室のままにする場合(壁を撤去してもリビング・ダイニングとうまくつながらない間取りの場合など)は、システムキッチンを横一列の壁付けにするのか、二面の壁を利用して対面タイプのように二列にするのかで使い勝手が異なります。

2 形状は作業をイメージして

「使い勝手」は人それぞれの作業のしかたや感覚によるものなので、ご自身のキッチンでの動きをイメージして検討しましょう。シンクとコンロの配置、作業スペースの広さ、収納量などが比較のポイント。通常、この他に同シリーズのユニット(食器棚など)と一緒に設置します。またコンロの位置は換気扇を設置できる位置により制限されることがあるので要確認です。

●壁付タイプ

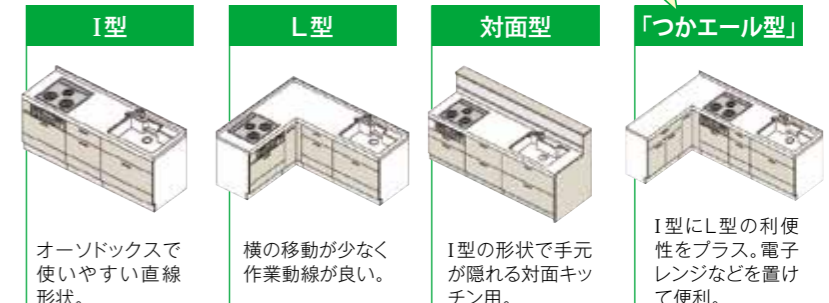


さえぎるものがないので空間が広くなり、ダイニングと行き来する動線が良い。作業に集中したい方にも人気。

●対面タイプ



家族と会話したり様子を見たりしながら作業できる。横の動きが多くなる壁付タイプに比べ、作業時の動線が良い。



I型
オーソドックスで使いやすい直線形状。

L型
横の移動が少なく作業動線が良い。

対面型
I型の形状で手元が隠れる対面キッチン用。

「つかえール型」
I型にL型の利便性をプラス。電子レンジなどを置けて便利。

人気の『保管付 宅配クリーニング』で 布団をスッキリ丸洗い! 今ならキャンペーン中です!!



これから使う冬の布団に
「久しぶりに出してみたら
布団がべしゃんこだった」
「重く感じる(湿気)」「ニオイがする」という方はぜひ
一度丸洗いを。

夏の布団をしまう前に
汗をたくさん吸った夏掛けや毛布は、サッパリ丸洗いでからしましましょう。

自宅まで取りに&届けに来て
くれて、長期無料保管付き

寝ている間にかく汗の汚れやダニ、湿気による内部のカビなどが気になる布団。どれも天日干しやたたきだけでは解決できませんよ。特に、夏の間、湿気の多い押し入れやクローゼットにしまっていた布団はカビ・ダニの温床になっているかもしれないので、クリーニングに出してリフレッシュしましょう。

布団の丸洗いをしてくれるお店も増えていますが、徒歩や自転車で布団を持ち運ぶのは現実的ではありません。弊社でのご案内している『保管付 宅配クリーニング』なら、宅配便の集荷・配達を利用して、ご自宅での受け渡しが可能。最長9カ月の無料保管サービス(任意)もあるので、次のシーズンまで預けてしまえば、お布団の悩みの一つである収納場所の問題も解決できます。



取りに来てくれて助かります

近所にもお店はあるのですが、持って行けないので、取りに来てくれるのが本当に助かります。

丸洗いは気分が違う!

布団の中まで丸洗いしてもらえるので、うちの布団はキレイなんだと安心。気分良く眠れます。

ふっくらしてビックリ!

10年使ってへたっていた布団。ニオイが気になって頼みましたが、ふっくらして戻ってきました!

収納代わりに預けています

布団の置き場所に困っていたので、洗って保管までしてくれるのは一石二鳥! 習慣になっています。

※上記はよくいただくお客さまの声の例です。また保管サービスの有無はお申し込み内容によります。

キャンペーン中です!

羽毛布団 夏掛け 衣類

今回は“保管なし”の衣類の期間限定パックと、羽毛布団2点パックがお得です!
詳細は同封のチラシをご覧ください。

※保管付きの各パックも通常通り受付中です!



提携のクリーニング工場が増えました!

今回新たに布団のクリーニング工場として提携したのは、埼玉県の株式会社シンセンさん。年間80,000枚以上の布団や毛布の丸洗いをされており、社長は「全国ふとんクリーニング協会」の理事長を務める、信頼できる会社・工場です。提携工場は、このほかに福井県と滋賀県にもあり、各工場により作業工程に多少の違いはありますが、いずれも弊社の基準をクリアした信頼できる工場です。



使って納得。リピーターが多いサービスです

宅配クリーニングの利便性は、使ってみるととてもよく分かります。弊社のサービスの中でも特にリピーターが多く、満足度の高さがうかがえます。「初めてで不安」という方は、最初に回収袋と一緒に案内書をお送りしますのでご安心ください。疑問点はどうぞお気軽に下記窓口までお電話ください。

実りの秋。おいしい食材が並ぶ秋の味覚の代表といえば、キノコです。キノコは食物繊維を豊富に含むお腹にうれしい食材。また、美容ビタミンとも呼ばれるビタミンB2も豊富なので、夏の日差しでダメージを受けたお肌にもうれしい食材です。今号では、いろんなキノコのうまみが楽しめるレシピをご紹介します。

旬を味わう



FOOD COLUMN

秋のうまみたっぷり キノコのレシピ

パーティーメニューにもピッタリ!

キノコのクリームホットパイ

材料(6人(直径8cmの耐熱容器6個)分)

- タマネギ.....1/4コ
- キノコ(マッシュルーム、エリンギ、シメジなど).....合わせて250g
- 塩.....少々
- バター.....30g
- 薄力粉.....大さじ1
- 牛乳.....350ml
- パイオン(固形).....1/3コ
- 塩.....適宜
- コショウ.....適宜
- 冷凍パイシート(約10cm×10cm).....6枚
- 溶き卵.....適量

準備

冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍し、器の直径に合わせて伸ばします。牛乳は室温に戻します。

作り方

- ①タマネギは1.5cm角に切ります。キノコは石づきを取って食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋にバターを入れて熱し、タマネギと塩を加えて炒めます(中火)。タマネギが透き通ったらキノコを加えてサッと炒め(中火)、薄力粉を加えて焦がさないように炒めます(弱火)。



おいしそう!

- ③②に牛乳を数回に分けて加え、パイオンも加えます。沸騰したら、とろみがつくまで煮ます(中火)。塩、コショウで味を調え、冷まして耐熱容器に分け入れます。
- ④器の縁に溶き卵を塗ってパイシートをかぶせます。表面に溶き卵を塗り、オーブンを230℃に予熱して12分焼いたらでき上がり。

いろんなキノコで風味良く

炊飯鍋で炊くキノコの炊き込みご飯

材料(4人分)

- 米.....2合
- だし汁.....360ml
- キノコ(シメジ、シイタケ、エリンギなど).....200g
- 油揚げ.....1枚
- ニンジン.....30g
- 酒.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1と1/2
- 塩.....小さじ1/4
- ミツバ.....適量

作り方

- ①米は洗ってザルに上げ、炊飯鍋に入れます。だし汁を加え、30分以上漬けます。
- ②油揚げは油抜きをし、ニンジンとともにみじん切りにします。
- ③キノコは石づきを取り、食べやすい大きさに切ります。
- ④①にAを加えて混ぜ、平らにします。②、③を順に全体に広げ、ふたをして中火にかけます。火力は約10分かけて沸騰するくらいの強さに調節してください。沸騰したら弱火にして15~20分炊き、火を止めて10~15分蒸らします。
- ⑤炊き上がったら全体を混ぜて器に盛りつけ、2cm長さに切ったミツバを載せます。



秋にピッタリ!

炊き込みご飯は炊飯器でも調理可能です。
お好みにアレンジしてお楽しみください。

レシピ提供: 東京ガス「食」情報センター



宅配クリーニングの
お問い合わせ・ご相談



大和ライフネクスト「暮らしプラス」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

ご案内 No
ELN35

イーライフネクスト
www.e-lifenext.jp





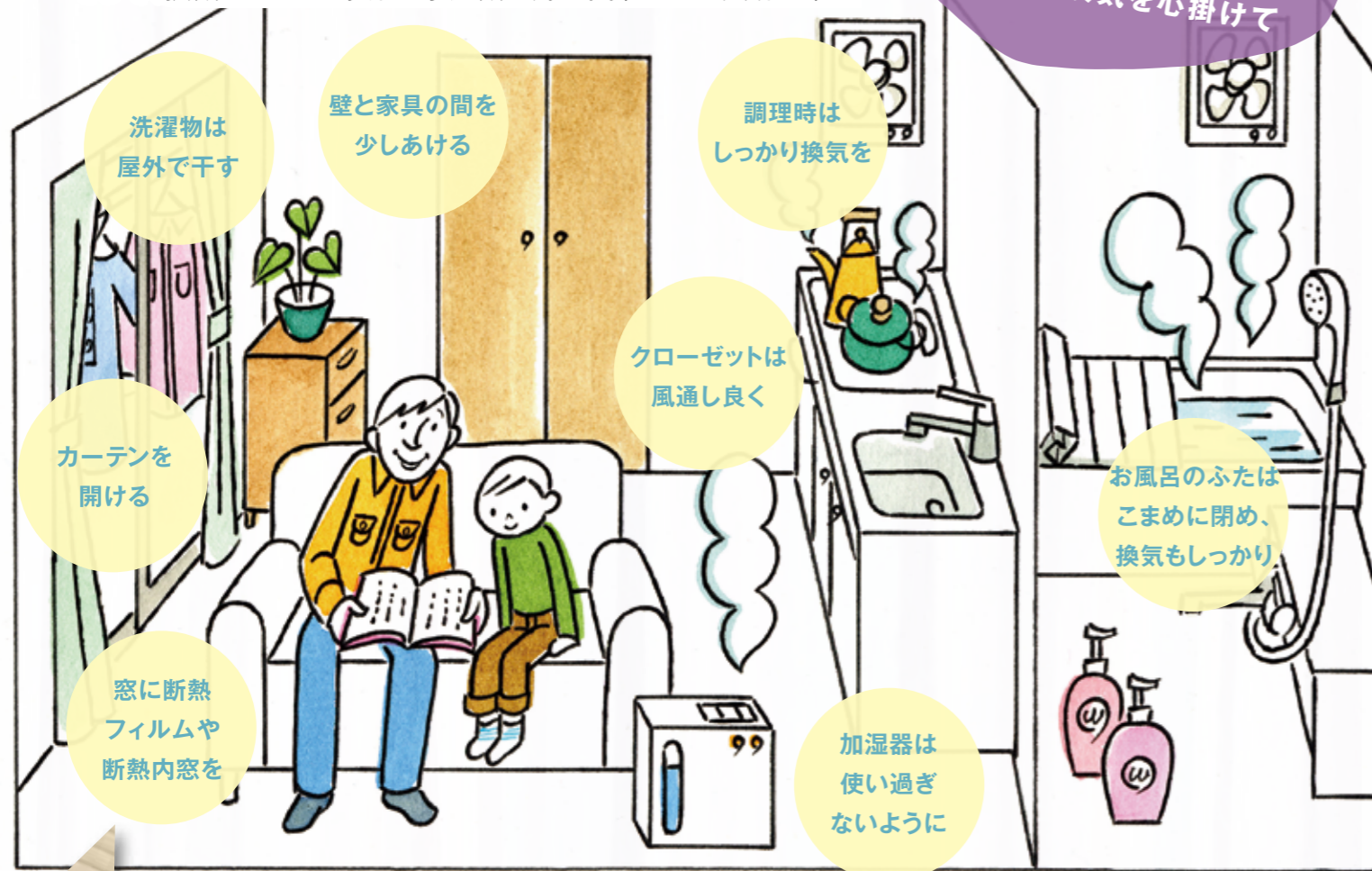
健康で心地よい毎日のために。 結露を知ろう！

「以前見た○○の記事をもう一度見たい」という声にお応えするプレイバック企画です！
今回は、2014年の冬号(当時は首都圏地域のみ)に掲載された結露関連の記事の再掲載です。
マンションは気密性が高いため、どうしても結露が発生しやすくなります。そのメカニズムと防止策を知って、結露トラブルを最小限に抑えましょう。

結露を抑えるために...

結露を防ぐためには、屋内の湿度を必要以上に上げないこと。
そして、換気によって、余分な水蒸気を外へ出すことが大切です。

ポイント
★屋内温度 20℃、湿度 50%を目安に
★十分な換気を心掛けて



特にこんなところに注意！

- ❗ **北側の壁際**
冷えて熱が奪われやすい場所なので、特に気を付けましょう。比較的暖かい昼間などに換気をして、水蒸気を外に出しましょう。
- ❗ **暖房していない部屋の窓**
室温も窓の表面温度も低いので、他の部屋から流れ込んだ湿気が結露しやすい場所です。使っていない部屋もご注意ください！
- ❗ **強風が当たる窓**
風が当たって窓の表面が冷えやすくなります。特に大きな窓にはフィルムや内窓の設置がオススメです。
- ❗ **カーテンの外側**
布のカーテンは水蒸気を通すため、窓ガラスとの間に湿気が入り込んでたまってしまい、結露が発生しやすくなります。カーテンは毎日開けましょう。

結露の悩み オススメアイテム

拭き取る

短時間でサツと拭き取れる**専用ワイパー**。窓クリーナーの水滴バキューム機能もオススメです。

防止する

結露の発生そのものを抑えるなら、**断熱内窓**がベスト。寒さ対策だけでなく結露対策で設置される方も多いです。

窓用クリーナー
水滴ワイパー
LIXIL「インプラス」

check 4
こまめに拭き取る
ことが大切！

住まいと健康を守るために、結露が発生してしまつたら雑巾などでこまめに取り除くことが大切です。簡単に拭き取れる便利グッズもたくさんあるので試してみましよう。結露そのものをなくしたいなら、断熱内窓の設置がオススメです。

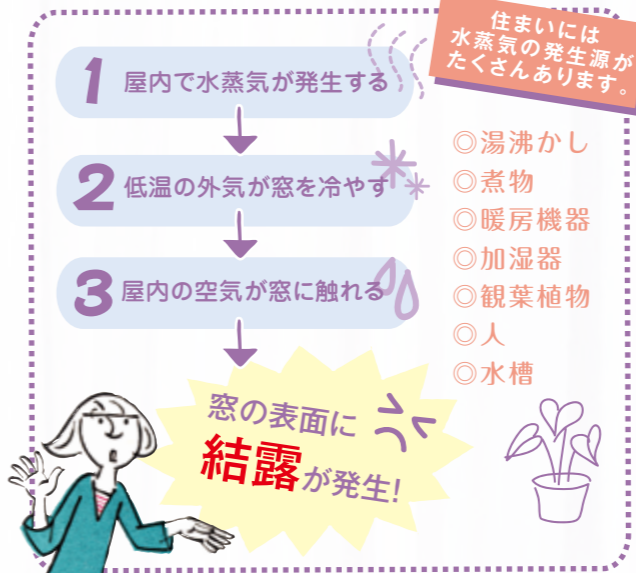
これらも結露の仲間です

- 冷えた自動車のボディー表面の水滴
- お風呂の天井や壁の水滴
- 暖かい部屋に入ったときのメガネのくもり
- 冷えたコップの水滴

寒い朝、窓ガラスやサッシに水滴が付いたり水が流れ落ちてくるのが「結露」。空気が急激に冷やされ、空気中の水蒸気が水滴になる現象です。

check 1
「結露」って何？

空気は高温になるほど、たくさん水蒸気を含むことができます。逆に、低温になるほど少ない水蒸気しか含むことができないので、水蒸気が水滴となって現れ結露が発生します。



check 2
住まいの結露はなぜ発生するの？

◎コンセントやインターネット用のケーブルの差し込み口に結露が発生すると、漏電などの事故につながる場合もあります。



◎健康への影響も気を付けたいところ。結露はカビだけでなくダニの発生源になることもあります。特に注意したいのが、目に見えにくい「寝具の中の結露」。冬に「布団が湿っている」と感じたら、結露が発生している可能性があります。布団乾燥機などでしっかりと乾燥させて、カビ・ダニを防ぎましょう。

check 3
結露が発生すると、こんな問題も！

◎結露は窓だけでなく、壁や床にも発生します。結露で湿った状態が続くと、壁紙がはがれたり、カビで変色してしまったり、窓枠や床など大切な住まいを傷めたりしてしまう場合があります。

意外と知らない 靴のトリセツ

ご家庭にあるもので実践! 靴にまつわる裏ワザ



専用の道具がなくても、身近なものを使って簡単に靴のお手入れができる裏ワザをご紹介します。

裏ワザ その1

「ベビーパウダー」で汚れを防止

白いキャンバス地の靴にはベビーパウダーを軽くはたくと、目の細かいパウダーが繊維の奥まで入り込み、ホコリや泥の侵入を防いで白さを保てます。



裏ワザ その2

「10円玉」で消臭効果

靴の中に10円玉を数枚入れておくと、銅イオンがニオイのもととなる細菌を死滅させてくれます。



裏ワザ その5

「ストッキング」で靴磨き

ストッキングに発生した静電気がホコリを吸着してくれるのに加え、細かい繊維で磨くことで靴の表面にツヤが出ます。使い古しのストッキングを活用しましょう。



裏ワザ その3

防水スプレーの代わりに「ロウソク」

ロウソクのロウには撥水効果があります。キャンバス地の靴にロウをまんべんなくこすり付けて塗っておくと、水だけでなく油や皮脂の汚れからもガードしてくれます。



裏ワザ その4

ゴム素材の汚れには「消しゴム」

ソール部分のゴム素材は、軽い汚れであれば消しゴムでこすって落とすことができます。手軽なので気付いたときにすぐに実践できます。



こんなときどうする?

靴のレスキュー法



大切な靴にハプニングが発生。そんなとき靴を救う方法をご紹介します。ぜひ試してみてください。

① ガムを踏んでしまったとき

氷で冷やして固める

ビニール袋などに氷を入れ、ガムに押し付けて数分置き、ガムが固まったら、つまようじや布でこすって取ります。



油やアルコールで拭く

油はガムを溶かし、アルコールはガムの粘着力を弱めてくれます。素材によってはシミになるので注意しましょう。



② 白い靴底が泥だらけになってしまったとき

歯磨き粉で磨く

歯磨き粉と水を歯ブラシに付けて泡立たせながらこすり、拭き取ります。



レモン汁+重曹で洗う

歯ブラシにレモン汁→重曹の順で付けて泡立たせながらこすり、拭き取ります。



③ ずぶぬれになったとき

扇風機+新聞紙で乾かす

布製の靴がずぶぬれになってしまったときは、洗濯機で1~3分間脱水をかけ、水気を切った靴の中に新聞紙を丸めて詰めます。さらに扇風機かドライヤー(冷風)で風を当て続けると、より速く乾かすことができます。



これで
あなたも
靴マスター



やってしまいがちな靴のNG習慣



普段の何気ない習慣が知らずに靴を傷めているかもしれません。まずは、避けた方が良い靴に関する習慣とその解決策をご紹介します。ちょっとした工夫や気遣いで、お気に入りの靴を長持ちさせましょう。

NG習慣

一日履いたブーツを脱ぎっぱなしで放置

大切なブーツを脱いだまま玄関に放置していると、型崩れや履きジワの原因に。靴自体の寿命を短くしてしまいます。

解決策

雑誌を丸めてブーツの中に入れておくと、ブーツの型崩れを防ぐことができます。また靴の中の湿気も取ってくれるので、カビ予防にも効果的です。

NG習慣

洗ったスニーカーを天日干し

スニーカーを直射日光に当てると殺菌効果はありますが、靴の素材そのものを痛めてしまい、変色や劣化の原因となります。

解決策

洗った靴は、風通しが良く直射日光の当たらない場所で乾燥させるのが基本。洗ったことによる色褪せや靴の素材の劣化を抑えることができます。

NG習慣

脱いだ靴をすぐに下駄箱にしまう

1日履いた靴は多くの湿気や汗を含んでいます。そんな靴を風通しの悪い下駄箱にそのまま入れてしまうと、湿気がこもりカビなどの原因となるため、靴を傷めてしまいます。

解決策

1日履いた靴は通気性の良いところで最低1日は休ませて、しっかり乾燥させましょう。(毎日同じ靴を履くのは避けましょう)



保管方法も一工夫!

①靴箱、靴棚にもカビ予防スプレー

カビの除去・予防スプレーを、靴だけでなく靴箱や靴をしまう場所にもかけておくと効果が高まります。

②ネット・すのこを活用

意外とカビが生えやすいのが靴底。100円ショップなどで売っているネット(金属製・プラスチック製)やすのこの上に靴を置くと、床と靴底の間に隙間ができ、通気性がアップします。

服とともに、靴も入れ替えを行う季節。ちょっとした工夫でお気に入りの靴を長持ちさせるコツをご紹介します。



ムリなストレッチより、まずは体をゆるめよう！ 骨ストレッチのススメ

監修 松村卓さん

スポーツケア整体研究所代表。中京大学体育学部体育学科卒業。陸上短距離のプリンターとして全日本実業団6位などの実績を持つ。引退後、スポーツトレーナーに転身。けがが多かった現役時代のトレーニングを根底から見直し、筋肉ではなく骨の活用に重点を置いた「骨ストレッチ」「骨ストレッチ・ランニング」を考案。多くのアスリートの指導にあたる。

骨をつかむと
体も心もラクになる！

多くの人は無意識のうちに無駄な力を使っています。体に力が入ったままでムリなストレッチをしてしまうと、かえって疲れや痛みが残ってしまうことも。スポーツケア整体研究所の松村卓さんが考案した「骨ストレッチ」は、筋肉ではなく「骨」を意識して動かすことで体と心をラクにしていけるメソッド。今回はそんな「骨ストレッチ」の入門編としてその特徴や基本のポーズをご紹介します。



骨ストレッチって？

「筋肉」よりも「骨」
「骨ストレッチ」は、骨・筋肉・関節を連動させる画期的な方法。一般的なストレッチのように筋肉をムリに伸ばすのではなく、体の中心にある「骨格」を効果的に動かすことで全身のバランスを整え、筋肉の柔軟性を向上させるとともに、関節の可動域を広げます。

年齢を問わず実践できる！

数多くのスポーツ選手を指導する中で評判が広まり、一般の方向けにも「骨ストレッチ」の教室を全国で開催する松村先生。小学生から70歳を過ぎた方まで楽しんで実践されているそうです。

基本のポーズ

① 片方の手の親指と小指をつないで輪を作る



② もう片方の手の親指と小指で、手の両側の骨を押さえる



これが「骨ストレッチ」の基本となるポーズ。親指と小指をつなぐことで体の余計な緊張が和らぎます。このポーズを使って次のストレッチを実践してみましょう。

実践 手首ブラブラ

① 基本のポーズを作り、そのまま腕をおへその前に出す

② 押さえられた方の手首を左右(スナップ方向)に動かす



この動きは、骨をつまぐ連動させることで体全体のバランスを取り、自然な動きを取り戻すのが目的。腕から肩にかけての帯も一緒に動くので、肩のこりがほぐれます。片方の手につき7回ほど繰り返したら、腕を回してみてください。普段よりずつとラクに回りませんか？

※本コラムは、松村先生著「ゆるめる力 骨ストレッチ」(出版:文藝春秋)の一部を抜粋し、編集しています。

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

まだ会員でない方もご入会と同時に応募いただけます。

応募期限:2018年11月15日(木)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。

イーライフネスト 検索

1 布団乾燥機 スマートドライ RF-AC20 /象印マホービン

ホースもマットも使わずに、隅々まで風が行き渡る、使いやすい布団乾燥機です。就寝前に使えば、お布団ふっくら!(P.14で紹介)



3名様

2 マルチクイック9 ハンドブレンダー MQ9075X /デロンギ・ジャパン(ブラウン)

泡立て器、専用軽量カップの他に野菜のカットや千切りもできるフードプロセッサーが付属したハンドブレンダー。幅広いシーンで利用できます。(P.14で紹介)



1名様

3 衣類スチーマー アクセススチームプラス DT8100J0 /ティファール

衣類をハンガーにつるしたままシワを伸ばせるので、アイロン代わりに手軽に利用できます。ダニ対策、除菌、脱臭、花粉対策にも。(P.14で紹介)



3名様

4 結露取りワイパー

窓にフィットするゴム製のスクイージーと水滴をためるボトルがセットに。窓の結露だけでなく、浴室の鏡や壁の水滴取りにも使えます。



10名様

5 鍋つかみ /Rality

北欧風のデザインがオシャレなキッチンミトン。手にフィットするコンパクトタイプで使いやすいです。



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。



20名様

※絵柄は変更となる場合がございます。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。(11月下旬発送予定) ※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。

巻末のハガキ(2018年11月15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。

ライフの広場

声がかたきさん。皆さまたり集まりました。

（前号の）浴室掃除の記事で紹介されたつり下げ収納は本当にオススメです。以前掲載されたときに見てから、洗面器をS字フックでタオルかけにつるすようになっていますが、床の上に物が少なくて掃除しやすい、洗面器の乾きが早い、など良いことづくめです。

東京都 Y・Yさま

コーヒーをドリップしたあとのフィルターと豆、どうしてますか？我が家は油もどろけたお皿やフライパンなどを拭き拭きしています。結構吸収してくれますし、その後臭いも良いです。

宮城県 M・Iさま

いつも楽しく読んでいます。仕事と育児に忙しい毎日ですが、ちょっとしたスキマ時間に読んでホッとしています。

大阪府 M・Iさま

にんじん、ちくわ、まいたけなどを安いときに購入して細かくして袋に入れ、冷凍庫に入れておきます。炊き込みごはんの具として凍ったままごはんと一緒に入れ、めんつゆを加えて炊きます。ツナ缶も油ごと入れて炊飯するとおいしい炊き込みご飯ができます。

京都府 H・Oさま

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、西武園うえんち、オリックスカーシェア 鶴川シーワールドなど(2018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 ライフソリューション部 TEL 0120-92-1616(受付=9:00~18:00 土日祝・年末年始を除く)

いまさら聞けない
暮らしの用語集
vol.19

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。

住まい

ライフサイクルコスト(LCC)

あるものが生まれてから無くなるまでの期間を通してかかる費用のこと。住宅の場合、建設または購入してからその家に住み続ける限り発生する総費用を指すことが多いです。

住まいのライフサイクルコストを考えると、室内の設備の修繕やリフォーム費用なども含めるとより正確になり、長期的な資金計画に役立ちます。

IT関連

AIスピーカー

音声操作に対応した対話型のAI(人工知能)アシスタントを内蔵したスピーカーで、スマートスピーカーとも呼ばれます。多くの方がインターネットを介して音楽鑑賞や調べ物、買い物のといったサービスを利用していますが、AIスピーカーでは、それらを音声のみで操作できるほか、連動可能な電化製品も登場しています。

既に一般家庭にも広まっており、「電化製品やインターネットは音声で操作するのが当たり前」となる日が来るのも近いかもしれません。

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
CLASSPLUS

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。

ココがおすすめ!

- 1 弊社または複数の提携会社から**最適なお提案**をいたします。
- 2 弊社または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}もごございます。
※2 株式会社コスモスインシアによる、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。

買取サービス 「速やかに処分したい」「売却の手間を少なく済ませたい」という場合は買取についてもご相談を承ります。

* 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。



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
買取サービス
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) ご案内 No. ELN35

2 インターネットで

イーライフネクスト <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。

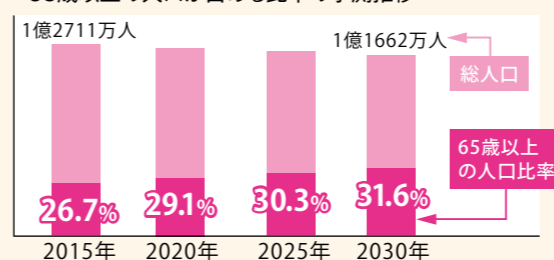
※一部対応できない地域がございます。まずはお気軽にお問い合わせください。

資産としての住まいの話

高齢者向け施設への入居と ご自宅の売却



■日本の総人口に対して
65歳以上の人口が占める比率の予測推移



誰にでも必ず訪れる
ことなので、前向きに
考えておきましょう

日本社会の高齢化についてはメディアなどでもよくいわれていますが、弊社でも、ご自身が高齢になられた方やそのお子さまから、「住まいをどうすればよいか」という相談をいただくことが増えてきました。「配偶者の認知症が進み、夫婦で介護施設に入ることになった」「親が他界した」といった不慣れた状況に戸惑う中で「住まい」という大きな資産をどう処理するのかという問題

は、誰にとっても他人事ではありません。より良い選択ができるよう、制度などを知っておきましょう。今回は、その際の住まいの売却にスポットを当てて、注意点などを紹介します。

●売却が生じるケースの例

- ・施設入居の一時金としてお金が必要になった。
- ・施設入居が決まり、自宅が不要になった。
- ・住居の所有者が亡くなった。

●特に多い施設入居の理由

- ・夫が亡くなり、妻が施設への入居を希望。
- ・配偶者の認知症が進み、夫婦で施設に入居。
- ・一人暮らしの高齢者の健康への心配から入居へ。

もちろんこれらのケースに限らず、さまざまな事情・理由があります。ご自身やご親族の状況に当てはめてイメージしておきましょう。下の欄では、特に知っておくべき制度などを紹介し、まだ高齢でない方も、相続を受ける可能性がある場合はぜひ一読ください。

施設入居と住まいの売却 押さえておきたい3つのポイント

一度ご家族で話してみましょう

① 自宅の所有権の登記は?

売却を行うには、基本的に自宅がご自身の名義で登記されている必要がありますが、登記は任意のため、親や配偶者から相続しても名義変更までしていないケースが少なくありません。この場合、登記のために相続人全員の書類が必要になるなど手間がかかる(すぐに売却活動を行えない)ことがあるので注意が必要です。

② 相続時の控除制度の要件

●空家家の3000万円控除
相続時から起算して3年目の12月31日まで(かつ特例の期間である2019年末まで)に空家家の住居を売却した場合に、その譲渡所得から3000万円を控除できる制度です。被相続人(元の所有者)が直前までその住居に一人で住んでいたことが条件となります。

●小規模宅地の特例
相続税が8割減税される特例ですが、元の所有者自身が居住するための住居であったことが条件のため、例えばご自身が老人ホームに入って自宅を賃貸にしたり、他の親族が新たに入居したりしていると対象外になります。

③ 賃貸(家賃収入)による影響

介護保険制度では、年収により個人負担額が1~3割に分けられます。施設に入り、自宅を賃貸にして家賃収入を得る場合は、その収入によって介護費用の自己負担額が増える可能性があることをあらかじめ理解しておきましょう。

高齢者向け施設への入居と住まいの売却・賃貸・相続は密接に関わりがあるものです。弊社では施設のご紹介を行う「シニアライフデザイン課」、住まいの売買・賃貸を行う「資産管理サポート課」などの専門部署が連携し、お客さまをサポートしています。お気軽にお問い合わせください。
※地域により提供できるサービスが異なります。

※記載内容は2018年9月時点の情報です。また各制度には上記以外にも条件があり、期限が設定されているものもあります。

住まいの売却(仲介・買取)、賃貸
無料で査定いたします!

お問い合わせ
・ご相談

☎️ **0120-54-4420** 受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)

ご案内 No. ELN35

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こま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
- 住まい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

- お部屋を売りたい・貸したい
- 老人ホームを紹介してほしい
- さまざまな事故時の心配を軽くしたい



➤ 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。

➤ 有料老人ホーム の無料相談*

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。
※ 首都圏のみ

➤ 各種保険

火災や漏水などさまざまな事故に備え、各種保険をご提供します。

+ 便利 をプラス

- 季節はずれの衣類を預けたい
- ウォーターサーバーを使いたい



➤ 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。

➤ 天然水の宅配

富士山の天然水を定期配送します。(サーバーレンタル無料)

➤ 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」などの設備不良
- 不用になった家具を処分したい



➤ 設備の 修繕・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。

➤ 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。

*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)

ご案内 No
ELN35



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 2018 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用