

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
夏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。



オーブンレンジ
ヘルシーシェフ



接触冷感敷きパッド



サーキュレーター



ハーゲンダッツ
ギフト券



タッパ-5個セット



QUOカード

info 暮らしの特集

「たまに」の小掃除20選

“あるある汚れ”を リスト化しよう

電子レンジ100%活用術

熱帯夜でもぐっすり快眠!

リフォーム事例レポート

高齢者施設への入居事例

夏を乗り切るお肉レシピ

トイレとお風呂の注目商品 リフォーム大賞2019

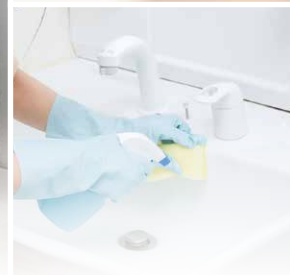
リフォームするなら増税前?増税後?

ハウスクリーニングは今がお得!

資産としての住まいの話

Life Next Information
2019 夏号

vol.
38



1 ドア・ドアノブの手アカ

いつの間にかドアやドアノブが黒く汚れていること、ありませんか？固く絞ったぬれ雑巾で拭きましょう。

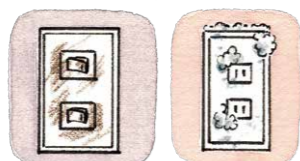


うちもそこ汚れてる!!

「あるある」チェックポイント 全部屋共通

2 スイッチ・コンセント

スイッチ周辺には手アカが、コンセント周辺にはホコリがたまりがち。特にコンセント周辺のホコリは引火の恐れがあるので要注意。



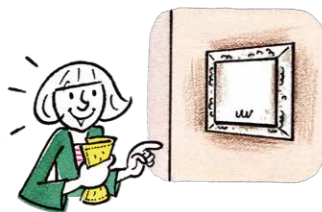
3 巾木上のホコリ

壁の下の方に付いている巾木にはホコリがたまりがちです。床掃除の前にブラシや小ほうきで払うとラクに掃除できます。掃除機のノズルを当てて吸い取るのも◎。



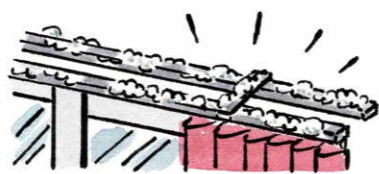
4 換気口周辺

換気口周辺は、外からのチリや砂ボコリ、排気ガスなどで汚れやすい箇所。換気口カバーのプラスチック部分は、中性洗剤を含ませたぬれ雑巾を固く絞って拭き取ります。(壁紙は水拭き厳禁のものもあるので注意)



5 カーテンレール

たまに見ると、意外とホコリがたまっていますよね。普段あまり目につかない箇所なので、リストに入れて忘れてしまうことを防ぎましょう。



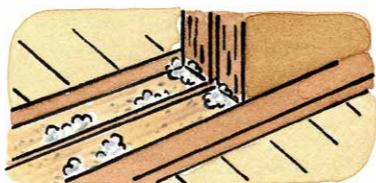
7 ゴミ箱

食べ物や飲み物のゴミを入れるゴミ箱は、ベタベタとした汚れが付いてしまうことも。水洗いしてサッパリしましょう。



6 引き戸のレール

戸の下に綿ボコリが挟まって滑りが悪くなっていませんか？レールの砂ボコリなども、レールを傷めて滑りが悪くなる原因になります。



8 窓のサッシ

あまり掃除しないしていると、チリやホコリが湿気でこびり付いてしまう箇所。心当たりがあったらリストに追加を。



「たまに」の小掃除 20選

「あるある汚れ」をリスト化しよう

今日は何の日？

ふとしたときに「汚れているな」と気付いても、日常のお掃除習慣の範囲外で、つい手つかずにしてしまう箇所はありませんか？今回はそんな「あるある！その汚れ」という箇所を具体的にリストアップして可視化してお掃除術の紹介です。

「あそこも、ここも」の「あるある」汚れをやる

「あるある汚れ」が増えていく理由の一つが、1カ所が気になると「あそこも、ここも」と思い当たる箇所が広がって面倒になること。漠然と「たくさんあるイメージ」を持つてしまうと腰が重くなってしまいます。リスト化(可視化)して、気が向いたときに1カ所だけ普段のお掃除に追加しましょう。

10分程度で終わるものを「今日はこれ」と1カ所だけ

リストアップする際に重要なのは、一つが10分程度で済む内容にすること。なるべく負担に感じないようにしましょう。次ページから、よくある「あるある汚れ」の例を20カ所、小掃除ポイントとしてご紹介しますので、ぜひこれらを参考に「ご自身の「あるある汚れ」をリスト化してみてください。リスト化することで、少し余裕があるときに「これをやろう」と考えやすくなり、また「これはこの前やった」などと整理がしやすく達成感も得られるようになります。



17 トイレの収納戸棚

たまにしか開けないので忘れがちな箇所。そのため気付くとホコリがたまっていることも。



18 玄関の飾り棚

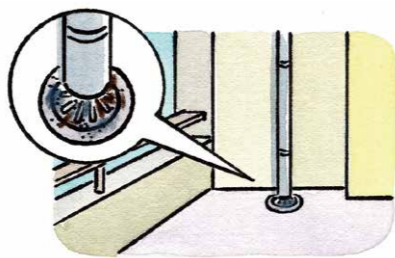
外からの砂ボコリが、飾っている写真や置物に積もっていませんか？ 見慣れてしまって汚れに気付かないこともあるので、チェックしてみましょう。



“あるある”チェックポイント
その他

19 バルコニーの排水口

砂ボコリがたまって泥のようになっていたり、大きな綿ボコリや枯れ葉があったり…。排水が流れずにあふれて近隣に迷惑をかけてしまうこともあるのでキレイにしましょう。



20 植木鉢

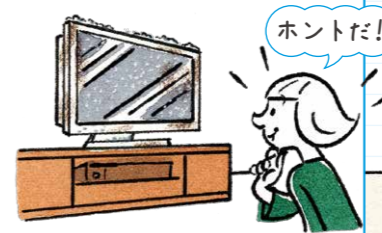
土やチリ、こぼした水などで汚れがちな植木鉢。たまに目に入って気になるけど掃除はつい後回しに…。そんな方はリストに入れましょう。



“あるある”チェックポイント
リビング・キッチン・洗面室

9 テレビ

テレビは消しているときに汚れが目立つもの。静電気でホコリがたまりやすいほか、小さなお子さまがいるご家庭だと、手アカだらけということも。液晶部分は繊細なので、柔らかい布でやさしく乾拭きするか、専用のクリーナーを使いましょう。



10 リモコン

皮脂や食べかす、ホコリなどで汚れがち。電池を抜いて掃除すると誤操作を防げます。



11 電話機

ホコリや受話器の手アカのほか、唾液による目に見えない汚れも気になる箇所。一度汚れを見てみましょう。



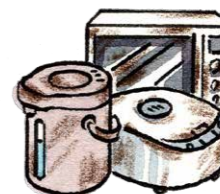
12 食器の水切りカゴ

水気がたまるので、水アカやピンク色のヌメリが発生しやすい箇所です。洗う習慣がない方はぜひリストに追加を。



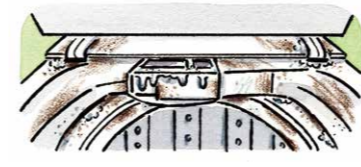
13 キッチン家電(ポット、炊飯器、レンジなど)

キッチン家電は意外と汚れるもの。気になってもつい放置している、ということはありませんか？



14 洗濯機

衣類やタオルのホコリがたまりやすい洗濯機。フタの周辺など、構造が入り組んだところにたまりがちです。こぼした洗剤がベトつき汚れになっていることも。



15 洗面台の鏡裏収納

朝の忙しい時間や寝る前の時間に汚れが目についても、パタンと閉じて後回しに…。そのまま忘れてしまいがちなので、リストに入れておきましょう。



16 石けん置き

石けんかすや水アカの汚れは、キレイにするには意外と根気があるもの。リストに入ればやる気がわくかもしれません。



今回は20個の小掃除ポイントをリストアップしてみました。ぜひ保管したりご自身のリスト作成の参考にしたりしてお役立てください。

“あるある汚れ”リスト

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ① ドア・ドアノブの手アカ | <input type="checkbox"/> ⑬ キッチン家電 |
| <input type="checkbox"/> ② スイッチ・コンセント | <input type="checkbox"/> ⑭ 洗濯機 |
| <input type="checkbox"/> ③ 巾木の上のホコリ | <input type="checkbox"/> ⑮ 洗面台の鏡裏収納 |
| <input type="checkbox"/> ④ 換気口周辺 | <input type="checkbox"/> ⑯ 石けん置き |
| <input type="checkbox"/> ⑤ カーテンレール | |
| <input type="checkbox"/> ⑥ 引き戸のレール | |
| <input type="checkbox"/> ⑦ ゴミ箱 | |
| <input type="checkbox"/> ⑧ 窓のサッシ | |
| <input type="checkbox"/> ⑨ テレビ | |
| <input type="checkbox"/> ⑩ リモコン | |
| <input type="checkbox"/> ⑪ 電話機 | |
| <input type="checkbox"/> ⑫ 食器の水切りカゴ | |
| <input type="checkbox"/> ⑬ キッチン家電 | |
| <input type="checkbox"/> ⑭ 洗濯機 | |
| <input type="checkbox"/> ⑮ 洗面台の鏡裏収納 | |
| <input type="checkbox"/> ⑯ 石けん置き | |
| <input type="checkbox"/> ⑰ トイレの収納戸棚 | |
| <input type="checkbox"/> ⑱ バルコニーの排水口 | |
| <input type="checkbox"/> ⑲ バルコニーの排水口 | |
| <input type="checkbox"/> ⑳ 植木鉢 | |

ご自身で
思い当たるものを
追加してください

リスト作りのポイント

- 普段の掃除ではなかなかやらない掃除を選ぶ
- 10分程度で終わる内容にする。(細分化するのも◎)
- 気軽に続けられるペースで実践する

応用編

- 実践した日付を記入する
- リストアップしたものの実行日を決めてカレンダーに記入する など



書斎兼寝室
リビング横の以前和室があったスペースは書斎に。リビングとの間仕切りは引き戸にし、昼間は開け放って広く開放的に(右写真)。夜は布団を敷いて寝室にしています。



状況に合わせて開け閉めできるのはいいね



キッチン・洗面室
以前は日中も暗く閉塞感があったキッチンは、リビングに面したオープンタイプに。洗面室に続く扉があり、浴室や玄関とも直線的につながって動線も◎。洗面室にはランドリーパイプを設置し、入浴後のタオル掛けや洗濯物を干しに行く前の準備、室内干しなどに活用しています。



ランドリーパイプ



フローリング
こだわりの無垢の床材は素足でも気持ちがよく大満足。



Before
以前のリビング(別角度)

リフォームのことは管理会社 大和ライフネクストへ

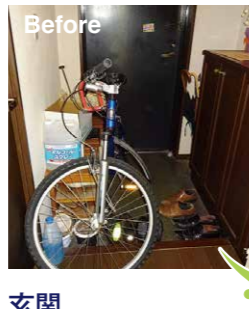
- 1 マンションの管理規約を理解。ルール・マナーを守ります。
- 2 お住まいのマンションの構造を知っているので話がスムーズです。
- 3 工事後もお付き合いが続くのでアフターフォローも安心です。

WEBサイトでもリフォーム事例をご紹介します!

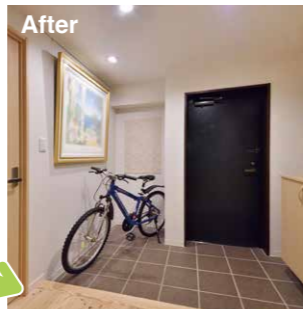
WEBサイト「eライフネクスト」のリフォームページでも事例を紹介しています。リフォームの基礎知識や管理会社に依頼するメリットなども掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

www.e-lifenext.jp/reform/

eライフネクスト リフォーム

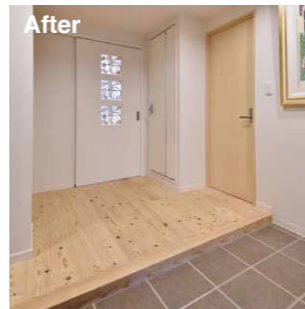


Before



After

玄関
靴を並べるのにも狭かったという玄関は、横の洋室部分まで空間を広げ「玄関ホール」のイメージに。買い物帰りに洗面室を通してキッチンに行ける動線は大きな改善点。



After



洋室(玄関横)
収納は扉をなくしロールスクリーンに。開けておけば部屋が広く感じられます。

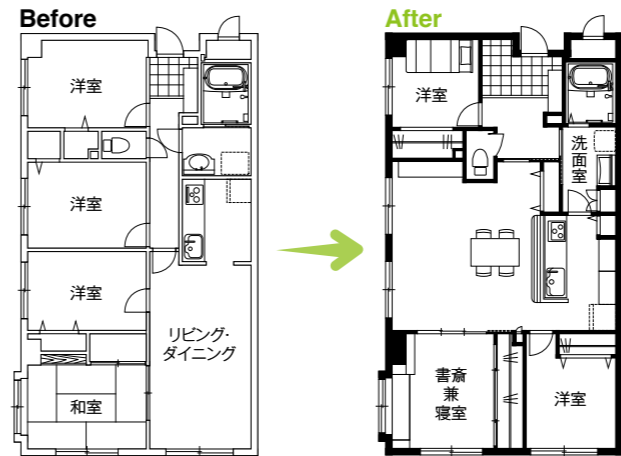


トイレ
横から出入りする形に向きを変更し手洗いを設置。壁紙は森をイメージして選んだもの。



浴室
「乾燥機能付きの換気扇が洗濯物を乾かすのに便利」と喜ばれています。

※本事例は、弊社の提携会社 パナソニックリフォーム株式会社によるリフォーム事例です。



- DATA**
- 福岡県 Yさま邸
- 建物築年数: 約24年
 - 面積: 約79㎡ (4LDK⇒3LDK)
 - 費用: 約1,200万円
 - 準備期間: 約3カ月
工事期間: 約3カ月
(工事中は近くのマンションに仮住まい)
 - 工事内容:
スケルトンリフォーム
(全体再構築、各設備交換、内装変更含むフルリフォーム)

「縦長の住まいから、横幅を活かしたゆとりある住まいへ」

元のお住まいに持っていた不満は、玄関が狭いこと、キッチンや廊下が暗く閉塞感があること、キッチンから浴室などへの動線が悪いことなど。また角部屋の住まいで窓は多いのに、部屋で区切られているために全体が暗く感じられたことも改善したい点でした。

リフォームのメインテーマは「光の風を通した、心地よいLDK」。使っていない部屋があったので部屋数を減らし、廊下もなくてその分リビング・ダイニングを広く。廊下を動線とする概念をなくしたことで、キッチン、洗面室、浴室、玄関へと直線的に移動できるようになり、生活や家事の動線が改善されました。床材はこだわりの無垢材を使用し、ナチュラルで心地よい住まいに。ご友人を招いて趣味のフラダンスの練習をすることもあるYさま。 「広くなったね」と好評だそうです。

築24年。広さと動線を見直し、光あふれる新しい住まいにリフォーム

リビング・ダイニングの他に3つの洋室と1つの和室に区切られていたお住まい。部屋数を減らし、さらに1室はリビングとつなげることも可能にして、広々とした住まいになりました。



“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、2013年の夏号(当時は首都圏地域のみ)に掲載された電子レンジ関連の記事の再掲載です。

電子レンジ 100%活用術



暑くて大変な夏場の調理が
電子レンジでラクになる!!

干しシイタケが5分で戻る!?
トウモロコシも皮ごと5分?
夏場の暑いキッチン仕事は、
火を使わない&時短が可能なの
電子レンジで乗り切りましょう!

「暑い日は手軽にそうめんでも」と
思っても、そうめんをゆでるには大き
めの鍋でお湯をグラグラ沸かして、吹
きこぼれないようつきつきり…。食べる
のは手軽でも、調理は暑くて大変です。
夏の調理はできるだけ火を使いたくな
いし、短い時間で済ませたいですよね。
そんなとき「あつて良かった!」とほれ
直すのが電子レンジです。今回は、暑い
夏を上手に乗り切る調理の裏ワザを
ご紹介します。

キッチンに立つ時間を短縮する

下ごしらえの裏ワザ

電子レンジの真価を実感しやすいのは、調理前の「下ごしらえ」のとき。
数秒の加熱で大仕事だった野菜の皮むきがグンとラクになるなど、
熱気がこもりがちなキッチンに立つ時間を短縮できます。



カボチャを切りやすく

カボチャの厚い皮に包丁の刃を立てるのは力仕事だし少し危ないですよ。ラップで包んで2~3分加熱すると、すんなり包丁が入るようになります。半分カットで買ったときは断面を下にして。火は中まで通らないので、後の調理はレシピ通りでOKです。



里芋の皮をむきやすく

包丁で皮をむくのが面倒な里芋は、1個10秒を目安にラップで包んで加熱。スルッと皮がむけて、そのまま煮物に使えます。1個が小さめなときは加熱時間を短めに、個数が多いときは10個ずつくらいに分けて加熱するのがコツ。



干しシイタケを5分で戻す

干しシイタケをすぐに使いたいとき、電子レンジは強い味方。まずはシイタケ全体を水でよくぬらし、ヒタヒタの水が入る耐熱容器で3~5分加熱します。このとき、シリコン製の落としぶたがあれば、シイタケが水にしっかり沈むように押さえます。なければ、ラップを落としぶた代わりに容器の内側にかけましょう。



銚子色タマネギを手早く

みじん切りにしたタマネギにサラダ油をかけて混ぜ、まずは700~1000Wで5分加熱。混ぜながら様子を見て、500~600Wで1分くらいずつ加熱。これを銚子色になるまで繰り返します。火を使わないで済む上、焦がさず上手に作れます。フライパンを使わないのも◎。

火を使う時間を短縮する

加熱調理の裏ワザ

キッチンが暑くなる最大の理由は、何といても火を使うこと。汗をかきながら料理をして、食べる頃にはグッタリしてしまうことも。夏は電子レンジを上手に使って、火を使う時間を減らしましょう。

冷凍肉まんはレタスで包んでふくら

冷凍の肉まんを加熱すると、すぐに皮が乾いて硬くなってしまいます。これは、皮に含まれる水分が蒸発してしまうから。とはいえ、蒸すのは大変なので電子レンジで済ませたいものです。そこで肉まんをレタスの葉で包んでからラップをかけ加熱します。肉まんの下に付いている経木や紙は取っておきましょう。レタスが肉まんの水分蒸発を防ぎ、逆に余分な水分は吸い取ってくれます。焼売などの点心やハンバーガーなどにも応用可能。キャベツなど葉物野菜ならなんでもOKです。包んだ野菜はそのまま一緒に食べてもひと味違っておいしいです。



トウモロコシは皮ごと加熱

トウモロコシは皮をむいたり、大鍋でお湯を沸騰させてゆでたりと、けっこう手間がかかります。皮付きの新鮮なトウモロコシなら、ヒゲだけ取って皮をむかずに電子レンジでそのまま加熱を。皮の中で蒸し焼き状態になるので、プリプリで甘く、栄養も逃しません。1本5分を目安に機種によって調整を。



一人分のそうめんをゆでる

ラーメン丼などにたっぷり熱湯(レンジで加熱する場合は400ccで500W・6分ぐらい)を入れ、乾麺の状態のそうめんを少しずつ浸し、しんなりしたら湯の中でほぐします。吹きこぼれやすいので、ラップをかけて2分加熱。湯切りをして水にさらします。



焼きそば用の蒸し麺は調理前に加熱

火の近くから離れられない炒め物は、できるだけ手際よく短時間で済ませたい料理の代表格。例えば、焼きそばに使う蒸し麺(中華そば)は、調理前に袋のまま軽く加熱しておく、フライパンに入れたときにサッとほぐれ、具に火が通り過ぎる心配もなくなります。炒め時間が短いので焦げにくく油も少量でOK。

栄養コントロールもできる!

野菜中のビタミンC残存率

ホウレンソウ (150g)	冷凍エダマメ (100g)
電子レンジ加熱	
1分加熱後、水さらし3分 93%	2分加熱 90%
ゆで加熱	
2分ゆでた後、水さらし3分 42%	10分加熱 73%

データ:佐藤秀美著
「おいしさをつくる『熱』の科学」より抜粋・編集

●水溶性ビタミンを逃がさない
ビタミンCやB群に代表される水溶性の栄養成分を含む野菜は、ゆでて水にさらすと、せっかくの成分が失われてしまいがち。その点、電子レンジ調理では残存率が高く、丸ごと摂取することができます。

●揚げ物の油を落としてダイエット
フライドチキンや天ぷらなどの揚げ物を温める際はペーパータオルを敷いた皿に載せて加熱すると余分な油が落ち、油脂分を10~20%カットすることができます。ラップをかけなければサクとした食感もキープできます。

専用グッズもいろいろ!

シリコン製のスチーム調理器具をはじめ、電子レンジ専用の調理器具は種類も豊富。上手に活用してスマートクッキング!



A ezege「レンジでゆでたまご」(1個用)
固ゆでも半熟も思いのまま。一人暮らしにも便利な1個用です。
B「レンジでパスタ」
これ一つで簡単においしくパスタがゆでられます。

《防災用品》を見直しましょう



9月1日の防災の日に向けて、これから防災用品の見直しをされる方も多いと思います。ここでは、各ご家庭で備えていただきたい主要な防災用品をご紹介します。今回は特に、被災後の生活に欠かせないものを中心にご案内しますので、ぜひご家庭の備えの参考にしてください。

そのときだけでなく、その後の停電・断水に備える

今回は、被災後の停電や断水を念頭に防災用品をご紹介します。大きな地震が起きると停電が起こりやすいこと、また本誌で何度かご案内しておりますが、マンションでは停電によって水も使えなくなるケースが多いこと。それらを思い出しながら、ご家庭の防災用品を見直してみてください。例えば今日これから、普段の生活をする中で「電力を使うもの」「水を使うもの」をあらためて意識してみましょう。何が必要になるか、ヒントが見えてくるかもしれません。

マンションでの停電・断水の再確認

停電にはさまざまな状況があります。大規模停電での広いエリアでの停電、送電線など設備の損傷による一部エリアでの停電などです。また水道水の供給に電動ポンプを使用しているマンションでは、前述の通り、停電によって断水状態となります。その他、断水していても、地震の揺れで建物のどこかの排水管が破損した場合、住戸への漏水を防ぐために全戸で排水が禁止されることも。そうなる前にトイレや洗面、シャワーなどが実質使えない状況になります。それほどの地震であれば、修復工事の手配も難航が予想され、復旧まで日数を要するでしょう。

押さえておきたい代表的な防災用品

今回は被災後の生活に備えるグッズを中心にご紹介しています。これらの他に、家具の固定具など、「そのとき」の安全のためのグッズも確認しておきましょう。

食糧・水

食糧は、あらゆる状況に備えて調理が不要または簡易なものを備えましょう。万が一被災したときは、慌てて防災用の非常食に手をつけるのではなく、冷蔵庫・冷凍庫にあるものから食べ、次に普段のレトルト食品、非常食と、消費期限の近いものから食べるようにしましょう。



赤ちゃんのいるご家庭へ
昨年から販売解禁となった市販の液体ミルクを備えましょう。被災後、水道水は濁りが出る場合もあります。飲んでも問題ないとされても不安なことがあるので買い置きしておきましょう。

日用品・医薬品

被災後はいつものように購入できない可能性もあるので、普段使うものは多めにストックし、消費しながら補充する「ローリングストック」を心掛けましょう。

- ティッシュペーパー ウェットティッシュ トイレトペーパー
- 生理用品 コンタクトレンズの洗浄液 おむつ ハンドソープ
- シャンプー 常備薬 ペット用品 など

弊社でも防災用品を取り扱っています

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



停電・断水への備え

灯り

灯りは部分的に照らすためのものだけでなく、夜間の暮らしを支える「部屋の灯り」になるものも忘れずに。

LEDランタン

コンパクトに折り畳んで収納しておけるのが便利です。



多機能ライト・ランタン

ラジオ付きなどがあり、乾電池の他に太陽光充電、手廻し充電などで使えるもの。



簡易トイレ

地域の断水や停電、排水制限などでトイレが使えない事態に備えましょう。1日に何度もある避けられない生理現象なので、重要度の高いものと考えましょう。

排便袋 + 凝固剤のセット

トイレに袋をかぶせて用をたし、消臭効果のある凝固剤で固めます。



シート一体型の排便袋

袋の内側に吸収シートが付いた一体型タイプ。トイレがない場所でも使えます。



注目! 携帯電話の充電ができるもの

普段お使いのモバイルバッテリーなどは、通常、まずそれ自体を電源から充電しなければならず、停電時には役に立たないかもしれません。数日間の停電(その間の携帯電話の充電回数)を考えると、電源なしで充電できるものを備えておくとう安心です。

マグネシウム発電機



マグネシウムと水の特性を利用して発電するもの。携帯電話の充電用に開発されたものがあります。少量の水さえあれば手軽に素早く「発電機」「充電器」に。

充電機能付きランタンなど



ランタンなど、他の防災用品に携帯電話の充電機能が付いたものもオススメ。USBポートから送電可能なものなら、お手持ちのケーブルを使って便利です。

ポイント

被災時は回線の状況などにより通常よりも電池の消耗が早くなる場合があることも考慮しましょう。例えば太陽光を利用するものでは、まずその機器に太陽光で蓄電しないと携帯電話の充電を始められないものもあり、多くは長い時間を要します。また天候や場所により十分な太陽光が得られないこともあります。スムーズに充電できるよう、種類の異なるもので複数用意しましょう。

携帯電話は重要なライフライン

携帯電話は、被災時の安否確認の連絡手段としてだけでなく、情報源としても重要なツールに。停電時はテレビも映らないのでおさらず。かつては被災時の情報源の代表格はラジオでしたが、最近ではスマートフォンなど携帯電話を第一に考える方が増えています。インターネットやSNSなどで欲しい情報を探せるだけでなく、最も必要となる地元のピンポイントな情報を友人などとやりとりできるという大きなメリットがあります。停電が続いてもご自宅で充電できるよう、備えておきましょう。

地元の情報交換!



学校は安全みたい。

△△ちゃんは□□さんの家にいるから大丈夫。

□□道路は通れない。

〇〇スーパーに××が売っていた。

※被災直後は電話回線が混雑します。緊急を要する用件が妨げられないよう、状況に応じて使用しましょう。



熱帯夜でもぐっすり快眠!

睡眠不足だけでなく、熱中症など命に関わる問題を引き起こすこともある熱帯夜。涼しく過ごしてぐっすり眠り、健康な毎を送りましょう。



暑さで寝苦しい夜を準備と工夫で涼しく快適に

快適な睡眠が妨げられてしまう熱帯夜。「暑さと湿気で寝つきが悪い」「エアコンのつけっ放しで風邪をひいてしまいそう」などとお悩みではありませんか。今回は、熱帯夜でもぐっすり眠るための準備のしかたや涼しくなる工夫をご紹介します。

まずは寝る前にしっかり準備

熱帯夜を乗り越えるためには、まず、ベッドに入るまでの準備が大切。特にお風呂やパジャマは眠りに大きく関わる部分です。涼しくなる工夫を実践して夜に備えましょう。

1 お風呂



ミント風呂*1
お風呂上がりがさっぱりするミント風呂は暑い季節にぴったり。「ハッカ油」をお湯に3~5滴程度入れてかき混ぜればでき上がる手軽さなので、実践してみましょう。冷感のある入浴剤やボディソープもオススメです。



ぬるま湯につかる
布団に入る1~2時間前に、40℃以下のぬるめのお湯に10~15分つかりましょう。気分が落ち着き、心地よい眠気が訪れます。



*1 妊娠中・授乳中の方や乳幼児、高齢者、皮膚が弱い方、通院・治療中の方などは医師などに相談の上で使用しましょう。特にハッカ油は刺激が強いといわれています。(その他、各製品の注意事項もご確認ください)

2 パジャマ



熱帯夜をより快適に過ごすには、吸汗性や通気性に優れた長袖長ズボンのパジャマを着ると良いでしょう。Tシャツや短いズボンなどの露出の多い寝間着は汗を吸収しにくいので、体温調整が難しくなります。

コットン
吸湿・吸水性に優れている上、取り扱いが簡単。比較的強い素材なので幅広く用いられています。

麻
吸湿・吸水性、放湿性に長けています。さらりと涼やかな感触で、暑い夏に適した素材です。

絹
吸湿・吸水性に優れ、肌へのなじみが良く、触り心地はしっとりなめらか。



これでぐっすり! “ひんやり工夫”でスヤスヤ快眠

冷却枕で頭・首を冷やす

ベッドに入りたてで体が熱を帯びているうちは、体を冷ますことに重点を置きましょう。冷やし過ぎないように薄手のタオルを冷却枕の上に掛けると良いです。



自分に合った夏掛けを

夏は、掛け布団を使わない方も多いのではないのでしょうか。夏掛けは生地による違いをチェックして選びましょう。



ガーゼケット 軽くて柔らかく、蒸れにくいのが特長のガーゼケットは、洗濯をしても乾きが早いので汗をかく季節に適しています。
タオルケット ふわとしたタオル地の柔らかな肌触りや、寝汗をさっと吸い取る優れた吸水性が人気。
ワッフルケット 表面に凸凹があるので空気に触れる面が多く、吸った汗が早く乾きます。肌と生地が触れ合う面積が少ないため熱がたまりにくいという利点も。

色々な種類があるのね

シーツの上に敷きパッドを

大量に汗をかくと、寝苦しくなってしまいます。布団をカラッとドライにさせる除湿敷きパッドを使えば、寝汗による不快感を軽減できます。触れると涼しく感じる接触冷感性能を持つ生地のもので、検討してみましょう。直接肌に触れるタイプの敷きパッドは、表生地がどの素材を使っているかしっかりと確認しましょう。

足元に扇風機でそよ風を

足元にそよ風を当てると効率よく体温の上昇を抑えられます。スイング機能を使って、オフタイマーを3~4時間で設定し、冷え過ぎないようにしましょう。

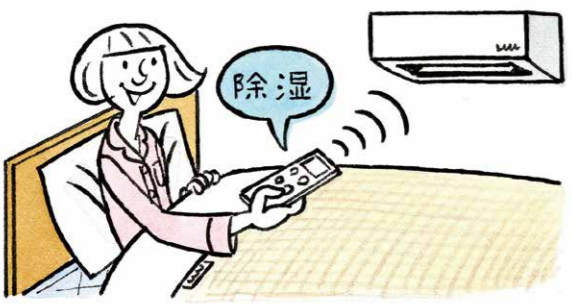


エアコンを使う際のポイント

熱帯夜に強い味方となるエアコン。部屋を涼しくしてくれる一方で、一晩中つけると冷え過ぎる可能性もあるので、注意しましょう。

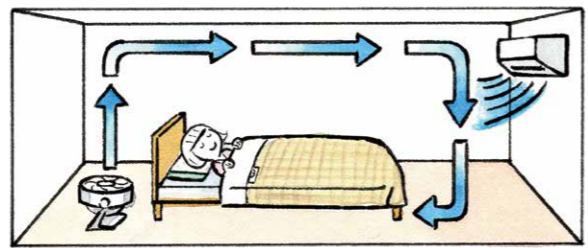


一晩中つけるときは除湿に



湿度が下がると温度も低く感じられ、汗もかきにくくなるため眠りやすい環境になります。

タイマーOFFならサーキュレーターを



熱い空気は上にたまるので、エアコンをタイマーでOFFにする場合は、サーキュレーターなどを併用して空気を循環させ、お部屋全体の温度をしっかり下げてください。

※最近のエアコンはそれも踏まえて空気の流れをつくるのでサーキュレーターが不要な場合もあります。

ムッシュクマッター からひと言

まずは規則正しい生活で体調を整えるのが快眠への第一歩。その上で工夫しながら熱帯夜でもぐっすり眠れるようにしましょう。質の良い睡眠を上手にとり、暑い夏を乗り切りましょう。



ムッシュクマッターは、マンションに時々現れ、皆さまのお困りごと、「クマった(困った)」をさりげなく解決するクマの妖精。弊社の情報誌「D-letter」のナビゲーターでもあります。

ユニットバス

LIXILとTOTOの商品がトップ2に!



おすすめ NO.1 [LIXIL] スパージュ

高級感のあるデザインと、ゆったりくつろげるプラスαの機能が人気。



総合ランキング: 1位
デザイン部門: 1位
機能性部門: 1位
コストパフォーマンス部門: 1位

本記事に合わせて
キャンペーン中!

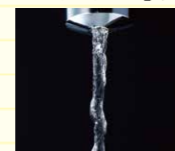
詳細は同封のチラシを
ご覧ください。



※地域などにより一部同封されていないマンションもございます。交換をご希望の場合は下記窓口にてお問い合わせください。

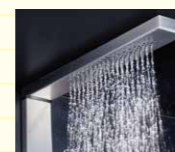
注目機能

※「アクアタワー」ありの場合



打たせ湯

天井からのお湯が心地よい刺激に。マッサージを受けているような気持ちよさが人気です。



オーバーヘッドシャワー

全身を包み込むようなたっぷりの湯量で、ぜひいたくシャワータイムを味わうことができます。

おすすめ NO.2 [TOTO] シンラ

弊社担当者も納得のランクイン。お問い合わせが大変多い人気商品です。



総合ランキング: 2位
デザイン部門: 2位
機能性部門: 2位
コストパフォーマンス部門: 2位

本記事に合わせて
キャンペーン中!

詳細は同封のチラシを
ご覧ください。



※地域などにより一部同封されていないマンションもございます。交換をご希望の場合は下記窓口にてお問い合わせください。

注目機能



床ワイパー洗浄(きれい除菌水)

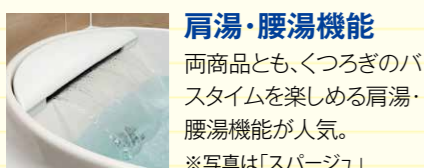
TOTOのさまざまな商品に搭載されている“きれい除菌水”。床全体を洗浄し、菌によるピンク色のヌメリや黒カビを抑えます。



2WAYタッチ水栓

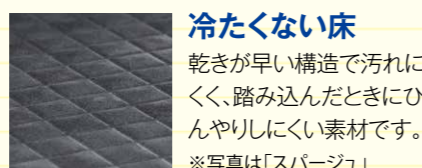
お湯の出し止めがワンタッチでできるタッチ水栓。高めの位置にあるので掃除のときも深くかがむ必要がなくラクに使えます。

どちらの商品にも搭載されている機能や設備の特長!



肩湯・腰湯機能

両商品とも、くつろぎのバスタイムを楽しめる肩湯・腰湯機能が人気。
※写真は「スパージュ」



冷たくない床

乾きが早い構造で汚れにくく、踏み込んだときにひんやりしにくい素材です。
※写真は「スパージュ」



掃除がラク

凸凹が少ない形状の排水口や、拭きやすい壁パネルなど清掃性も◎。
※写真は「シンラ」



弊社リフォーム担当 横田より/
バスタイムをより楽しめる、
高機能なユニットバスです。

最近のユニットバスは、浴槽は保温性が高いもの、床は水はけが良く、シャワーは節水タイプ、排水口は洗いやすく、といったところが各社の商品の定番ポイント。その中で、リフォーム担当者としてお客さまに「特にお勧めしたいもの」となると、やはりこの2商品のように、肩湯など特別な機能があるものになります。ワンランク上のバスタイムを楽しめますよ。

お風呂のリフォームの基本

浴室リフォームは「ユニットバスの交換」が主流。元々がタイル張りなどでユニットバスでない場合も、リフォームの際にユニットバスを導入されるケースが多いです。掃除がしやすく、部分的な交換などもしやすくなります。

工事は2~3日でも、準備期間は2~3カ月

ユニットバスの交換の場合、工事自体は通常2~3日程度で済みませんが、事前のお打ち合わせや仕様の検討期間などがあるので、最初の相談から工事完了までは2~3カ月程度を要するのが一般的。多忙でなかなか時間を割けない方は、もう少しかかるかもしれません。



本記事に掲載している以外にもおすすめの商品は多数ございます。

本ランキングは単純に優劣を示すものではありません。

希望する機能やデザインの好み、価格などを基に、ご自身に合った商品を選びましょう。



リフォームのプロ421名が選んだ「リフォーム大賞2019」の上位商品をご紹介します!

■出典(「リフォーム大賞2019」情報提供): リフォーム産業新聞(2019年3月25日発行)
※実際のランキングでは戸建て向け商品も含むため、本誌ではマンションで設置できる商品に絞って順位を編集しています。

「住まい」
を知ろう

トイレ
お風呂

全国各社のリフォームのプロが選んだ最新のおすすめランキング リフォーム大賞2019

トイレやお風呂など住宅設備のリフォームでは、商品がたくさんあるため「何が違うか分からない」「結局、どの商品がいいの?」という声をよく耳にします。そこで今回は、数ある商品の中からリフォームのプロが特にお勧めする商品(シリーズ)を、それぞれご紹介いたします。ぜひご検討の参考にしてください!

デザインや機能性、コストパフォーマンスなどで高評価

今回ご紹介するのは、業界誌「リフォーム産業新聞」による「リフォームマン・プランナー」が選ぶ設備建材「リフォーム大賞2019」で上位に選ばれたトイレとユニットバスのシリーズ(本記事での順位はマンション向け商品に限定したもの)。全国のリフォームのプロが選ぶ設備だけあって、デザイン性が高く、高機能な商品がそろっています。リフォームをご検討の方は、商品選びの基準になる情報としてぜひお役立てください。

トイレ TOTO商品が1位&2位に!

おすすめ NO.1 [TOTO] ネオレスト



総合ランキング: 1位
デザイン部門: 1位
機能性部門: 1位
コストパフォーマンス部門: 1位

タンクレスだから、ゆったり座れて見た目も広々。

おすすめ NO.2 [TOTO] ピュアレスト EX



総合ランキング: 2位
デザイン部門: 2位
機能性部門: 2位
コストパフォーマンス部門: 2位

独自の水流「トルネード洗浄」と防汚加工で汚れが付きにくい

おすすめ NO.3 [LIXIL] アメージュ Z



総合ランキング: 3位
デザイン部門: 4位
機能性部門: 3位
コストパフォーマンス部門: 2位

お掃除しやすいスリムなフォルム



弊社リフォーム担当 横田より/
スタイリッシュなデザインと
“きれい除菌水”に注目



除菌水イメージ

トイレは各社、汚れが付きにくい表面加工や流したときの洗浄力、お掃除しやすい形状などに注力しています。「ネオレスト」はそれらに加え、タンクレスの洗練されたデザインと、黒ずみの原因菌の繁殖を抑える“きれい除菌水”の機能がおすすめのポイントですね。

本記事に合わせて、
上位2商品のチラシを同封!
ぜひご検討の参考にしてください。

※地域などにより一部同封されていないマンションもございます。交換をご希望の場合は左記窓口にてお問い合わせください。

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)
0120-91-2879

ご案内 No
ELN38

イーライフネクストリフォーム 検索
www.e-lifenext.jp/reform/

増税後には次世代住宅ポイントの運用が開始

リフォームするなら増税前？ 増税後？



今年10月に予定されている消費税の増税。お住まいの設備交換やリフォームをご検討の方にとっては、増税による金額差が気になる場所です。一方で、増税後には政府によるポイント制度が始まることも発表されています。今回は増税とポイント制度について簡単に紹介しますので、ぜひご判断の参考にしてください。

そもそも増税前にまだ間に合うの？

まずおさえておきたいのが、税率が適用されるタイミングのこと。設備交換やリフォームでは、原則、**工事が完了して引き渡しを行った時点で税率が適用**されます(本年3月までに契約済みの工事は例外あり)。つまり、仮に7月に契約しても、工事が完了が10月以降になる場合は税率10%に。例えば内容決定に時間を要するフルリフォームともなると、今から動き出して増税前に終わらせるのは難しいでしょう。比較的期間がかかる浴室やキッチンのリフォームをこれから検討する場合は、早めのスタートが必要です(必ず間に合うとは言いきれません)。単体の機器や設備の交換は、8〜9月には駆け込み需要で手配が難しくなる可能性もあるので、なるべく早く動きましょう。

増税後に始まる「次世代住宅ポイント」って？

工事の内容に応じてポイントが付与される制度で、そのポイントはさまざまな商品と交換できます。対象となる工事が多岐にわたるのが特徴で、さらには交換する商品の選び方によっては工事にかかった額の増税分よりもお得になることもあります。制度の大枠を左にまとめましたのでぜひご参照ください。

「次世代住宅ポイント」の概要(リフォームの場合)

「環境」「安全・安心」「健康長寿・高齢者対応」「子育て支援・働き方改革」に資するリフォームで、2019年4月〜2020年3月に契約・着工し、2019年10月以降に引き渡しがされるもので、消費税率10%が適用されるものが対象となります。

※2018年12月21日〜2019年3月31日までに契約し、2019年10月〜2020年3月の間に着工するものは、税率8%の工事であっても例外的に対象となります。

対象となる工事の例 ※一部の例です	
開口部の断熱改修	内窓の設置 など
エコ住宅設備の設置	節水型トイレ、高断熱浴槽、節湯水栓 など
家事負担軽減に資する設備の設置	ビルトイン食洗器、掃除しやすいレンジフード、自動調理対応コンロ、浴室乾燥機、掃除しやすいトイレ など
バリアフリー改修	手すりの設置、段差解消、廊下幅の拡張 など

ポイントで交換できる商品

省エネ・環境配慮に優れた商品、防災関連商品、健康関連商品、家事負担軽減に資する商品、子育て関連商品、地域振興に資する商品 など。



制度の内容は多岐にわたり、各種条件もございます。またポイントで交換できる商品もさまざまです。まずはお気軽にお問い合わせください!

※本記事は2019年5月に作成しております。本誌発行時には状況が変わっている可能性がありますので、気になる方はまずは下記窓口にてお問い合わせください。

結局どっちがお得!?

税率8%の金額で工事を行うか、増税後に行ってポイントを受け取るか、どちらが得と感ずるかは人により異なります。ポイントで交換できる商品に欲しいものがなければ、増税前に行った方がお得に感じられるでしょう。一方でポイント交換は市場価格よりもお得に設定されているものが多いので、増税により多く支払った金額以上の価値のものを選ぶこともあります。

FOOD COLUMN

スタミナアップ!

夏を乗り切るお肉レシピ

夏本番。あっさりした食事が食卓に並びがちですが、夏バテしないようにバランスよく栄養を摂りたいもの。牛肉はタンパク質・鉄分・ビタミンB群を、豚肉はビタミンB1・A・E群を含むといわれています。今号では見た目にも彩り鮮やかな夏野菜やお米と一緒に牛肉や豚肉をおいしく食べられるレシピをご紹介します。お肉の力でスタミナをつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

肉みそが麺に絡み、箸が進みます

夏野菜の肉みそうどん

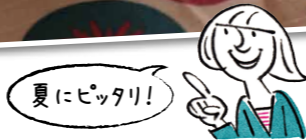


材料(4人分)

- うどん(冷凍).....3玉
- 豚ひき肉.....200g
- ナス.....1本
- タマネギ(粗みじん切り).....1/2個
- ニンジン(粗みじん切り).....1/4本
- ニンニク(みじん切り).....1片
- ショウガ(みじん切り).....1片
- トウモロコシ.....30g
- 塩.....ひとつまみ
- ゴマ油.....大さじ1
- レタス.....2枚
- ミニトマト.....10個
- キュウリ.....1/2本
- みそ.....大さじ1と1/2
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2
- 水.....150ml

作り方

- ①ナスのヘタを取って1cm角に切り、水に通してザルにあげ、水気を拭きます。レタスはひと口大にちぎります。ミニトマトはヘタを取り、半分に切ります。キュウリはピーラーで薄切りにして、水に放し、水気を切ります。
- ②フライパンにゴマ油、ニンニク、ショウガを入れて火にかけ(弱火)、豚ひき肉を加えて炒めます(中火)。豚ひき肉の色が変わったらタマネギ、ニンジン、ナスを加えてさらに炒めます(中火)。
- ③混ぜ合わせたAを加えてふたをし、5分煮ます(中火)。とろみがついたらトウモロコシを加え、塩で味を整え、さらに軽く煮ます。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かしてうどんを入れ、麺がほぐれるまでゆでます(強火〜中強火)。ゆで上がったら水で冷やし、水気を切って皿に盛ります。③をかけて、ミニトマト、キュウリを盛り付けます。



ニンニクとバターが食欲をそそります

牛肉のスタミナ炊き込みごはん

材料(4人分)

- 米.....2合
- 水.....400ml
- 牛肉(薄切り肉).....100g
- バター.....15g
- 万能ネギ(小口切り).....適量
- 塩.....ひとつまみ
- コショウ.....少々
- 酒.....小さじ1
- 鶏ガラスープの素.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....ひとつまみ
- ニンニク(みじん切り).....2片分

作り方

- ①米は洗ってザルにあげます。炊飯鍋に入れ、分量の水に30分以上漬けます。
- ②牛肉は3〜4cm幅に切り、Aを順にもみ込んで下味を付けます。
- ③①にBを入れて混ぜます。②をのせてバターをちぎり入れ、炊きます。
- ④炊きあがったら全体を混ぜ、器に盛り付けて万能ネギを散らします。

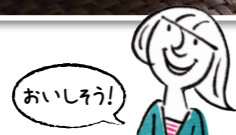
ガスコンロで炊く場合

蓋をして中火にかけ、10分程かけて沸騰させます。弱火にして15〜20分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
*自動炊飯機能付きのコンロなら、通常どおり炊飯ボタンを押すだけでOK。



アドバイス

牛肉は混ぜ込まずに上に乗せて炊きます。材料を加えたらすぐに炊いてください。



レシピ提供: 東京ガス食情報センター



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
0120-91-2879
受付時間9:00〜18:00
(土日祝・年末年始を除く)

ご案内 No
ELN38

イーライフネクストリフォーム 検索
www.e-lifenext.jp/reform/

「これからどんなことが起こるの？」実際の事例を基にご紹介 高齢者施設への入居事例



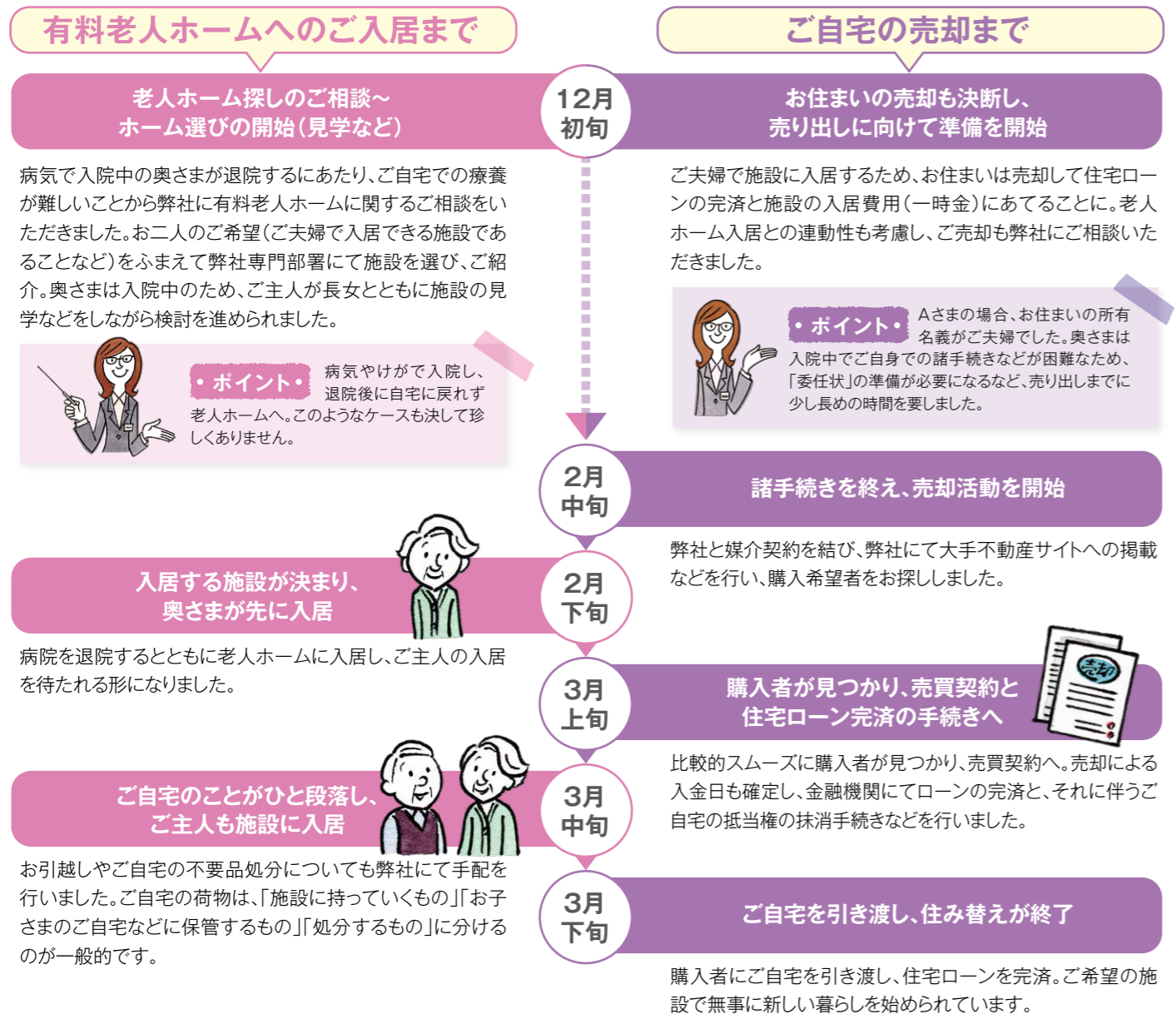
高齢化が進む中、弊社でもお住まいの皆さまからのシニア向けサービスに関するお問い合わせやご相談が年々増えております。そこで今回は、その中でも「知っているようで意外と知らない」といわれることが多い、高齢者向け施設への入居にまつわることをご紹介いたします。将来に備えて、ぜひ読んでください。

施設入居と自宅の売却を同時進行



弊社で有料老人ホームのご紹介やご自宅の売却などをお手伝いさせていただいた事例をご紹介します。

※実際の事例を基に、プライバシー保護などの観点から経過の一部を編集しています。



※上記は弊社のサービスをご利用いただいたお客さまの一例です。入居先探しや自宅の売却、引越しなどを別々の会社に頼む場合、手配などに、より長く期間を要することがあります。また、所要期間などはご自身の状況やご希望、サービスを提供する会社などにより異なりますので、あくまで1つの事例としてご理解ください。

入居先だけでなく、手続きや整理もイメージを

老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅(サ高住)といった施設や住まいについて、「将来は入居することになるかもな」「こんなところに住みたいな」とイメージされている方も少なくないと思います。では、実際にそうなったとき、どんな手続きや暮らしの整理が必要になるのでしょうか。親や親せきなどのケースで経験がある方はともかく、そうでない方はなかなかそこまででは想像しづらいものですよね。

とはいえ、状況によりさまざまなお悩みがある中で、一概にご案内するのが難しいのも事実です。ここでは、「何によって違ってくるか」の代表的な例を紹介いたしますので、ぜひご自身に起こり得る状況を幅広くイメージしてみてください。

高齢の方の住み替えは、健康面などの理由から突然必要に迫られることも多々あります。そんなとき、動揺せずに進められるよう、知識を備えておきましょう。

どんな事柄によってやるが変わってくる？

住み替えを行う時点での状況やご希望により、手続きや考えなければいけないことが異なってきます。そのとき、ご自身はどのような状況に身を置いているのでしょうか。もちろん、そのときにならないと分からないことも多いですが、事前に意識しておきましょう。

■住み替えはお一人かご夫婦か
お一人だけが入居するのか、夫婦二人なのか、あるいは元々一人暮らしの状況から入居するのかにより入居先やその後の暮らし方、今のお住まいをどうするかが変わってきます。

■健康状態は？
病気や認知症、体力などの状況により、どんな施設に入れるのか、また入居先探しや各種手続きを誰が行うか(自分でできるかどうか)が異なります。



■今の住まいはどうする？

売却するのか、保有して賃貸にするのか、お子さまなどに生前贈与するのかなどによってそれぞれの手続きがあり、「荷物をどうするか」といったことにも関係してきます。また売却してそのお金を施設入居の一時金にあてるケースも多く、ご自宅をどうするかは大きな意味を持ちます。さらに、売却する際には、ご自宅の所有名義がご夫婦で一方が入院中や認知症などの場合は、そちらで健康な場合とは異なる手続きや手間を要することがあります。

■住宅ローンは残っている？

完済している場合は特にありませんが、残債がある場合は、住まいを売却して返済に充てるなどのプランが選択肢に挙がってきます。

左ページでは、実際の事例を基に住み替えまでの流れの一例をご紹介しますので、イメージをふくらませてみましょう。

基礎知識 高齢者向け施設はさまざま
健康状態やご希望により「介護付有料老人ホーム」「特別養護老人ホーム」「サービス付き高齢者向け住宅」などさまざまな施設があり、サービスや暮らしが異なります。地域や費用だけでなく、サービス内容にも目を向けましょう。

基礎知識 お住まいをどうするか
売却の他に、保有したまま賃貸にすることも選択肢の一つとなります。また、空家にしておく、お子さまなどに譲渡する、といったケースもあります。それぞれ所得税や相続税の控除があること、そのためには条件があることを頭に入れておきましょう。

この時季だからこそ、特別キャンペーンです!! ハウスクリーニングは今がお得!

一昨年末では本誌秋号の発行(10月)に合わせてご案内していた「年末大掃除 早割キャンペーン」を、本年も昨年引き続き、時季を前倒して「超早割キャンペーン」として開催いたします! 大掃除に適したセットメニューを特別価格でご用意しておりますので、ぜひお見逃しなくご利用ください。

年末の繁忙期を避けて特別価格のご案内です

ハウスクリーニングサービスのお申し込みが増えるのは大掃除シーズンの12月。弊社では、その繁忙期を避けて10~11月に特別価格でセットメニューを中心としたキャンペーンを行ってまいりましたが、年々お申し込みが増え、ご希望の日程にそえないことが多くなったため、今年も昨年引き続きこの時季に行わせていただきます。年末大掃除と考えるにはまだ早い季節ですが、「年に一度のプロのクリーニング」として、ぜひご利用ください。

*秋にもキャンペーンを予定しておりますが、メニュー内容や割引率が異なるものとなる見込みです。

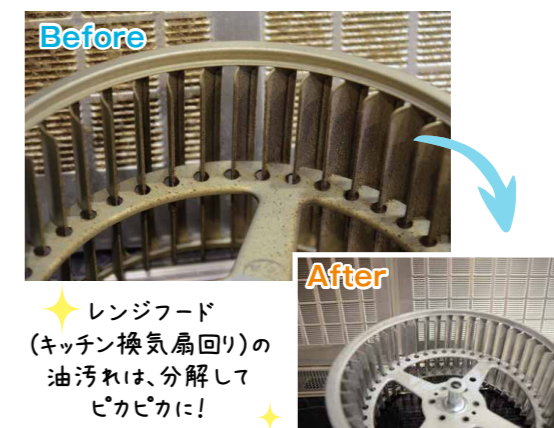
プロのクリーニングはココが違う!



いつも秋にご利用の方、ご注目ください!

ハウスクリーニングのサービスを利用したことがない方にとっては、「自分でやるのと何が違うの?」というのがいちばん気になるところ。プロのクリーニングでは、可能な範囲で設備を分解し、汚れの種類や状態に合わせてプロ仕様の洗剤や道具を使い分けて洗浄します。例えば浴室では、皮脂汚れとカビ、石けんかすでは効果的な洗剤が異なるなど、プロならではの知識と経験と技術で、ご家庭では落とせなかった汚れもピカピカに(※)。一度徹底クリーニングすることで、その後の日々のお掃除もラクになります。

*状況により落としきれない汚れもあります。



お申し込み期限
2019年8月30日(金)
作業実施期間
2019年8月19日(月)~
2019年9月30日(月)

*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週間程度で作業を行う提携会社より連絡させていただきます。
*土日、祝祭日はご希望が集中するため、お客さまのご希望にそえない場合がございます。

ハウスクリーニング 最大 約32% OFF

大掃除 プロに任せたいガンコな汚れに! 特別価格のこの機会をお見逃しなく!

超早割 キャンペーン

一昨年末まで秋に実施していた「年末大掃除 早割キャンペーン」とほぼ同内容のキャンペーンです!

秋に同様のキャンペーン予定はございませんのでご注意ください!

※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などにより価格が異なる場合がございます)

A バスルーム3点セット

通常価格 29,000円(税込)

超早割 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)

超早割 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)

超早割 特別価格 29,900円(税込) 約13% 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 選べる3点セット

以下より3点お選びください

- レンジフード
- ガスレンジ台
- エアコン室内機(壁掛け標準型)
- トイレ
- 浴槽エプロン内高圧洗浄

※同一メニューを重複してお選びいただくことはできません。

通常合計最大 38,230円(税込)

超早割 特別価格 27,000円(税込) 最大 約29% OFF

気になる所をまとめてクリーニング!

*エアコン室内機は、お掃除機能付きの場合、別途1台あたり9,000円(税込)をいただきます。

E 水回り大掃除パック

通常価格 82,240円(税込)

超早割 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

超早割 オプション

と一緒に、フル稼働しているエアコンのクリーニングもいかがですか? お得なキャンペーン価格のご案内です!

※特別価格でご利用いただくには、上記キャンペーンA~Eいずれかのお申し込みが必要となります。

1 エアコン室内機(壁掛け)単品 (お掃除機能なしの機種)

通常価格 13,500円(税込)

超早割 特別価格 9,000円(税込)

2 エアコン室内機(壁掛け)単品 (お掃除機能付きの機種)

通常価格 24,300円(税込)

超早割 特別価格 18,000円(税込)

※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。
※こ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。

吹き出し口の カビ・ホコリも スッキリきれいに!

詳しい清掃内容や注意事項など「大掃除 超早割キャンペーン」の詳細は同封のチラシをご覧ください!!

この季節は**布団**の丸洗い&保管サービスが人気です!



梅雨から夏のジメジメシーズンは、湿気や汗が気になるお布団を丸ごと水洗いしてくれる、お布団のクリーニングが人気です。今回は、そのご利用の手順を利用者さまの感想も交えてご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

お布団のクリーニング 試してみました!



東京都 Kさま

弊社がご案内している
利用サービス
「保管付 宅配クリーニング
「羽毛布団2点パック」」

ご利用の手順

1 お申し込み

パック(布団を入れる回収袋とサービスの案内書類などのセット)のお届け日を指定します。



初めてだったので電話で分からないことを聞いてから申し込みました。

4 準備完了

準備ができたなら、案内書に記載の宅配会社に電話して取りに来てもらう日を決めます。



最初は入るか不安でしたが、シングル羽毛布団が2点ちゃんと入りました! 1人でもすぐにできましたが、布団が膨らむので家に誰かいるときなら押さえてもらうとラクですね。

3 クリーニング品の準備

2で届いた回収袋にお布団を詰めます。



袋のサイズに合わせて畳むと入れやすい!

ポイント! 羽毛以外に羊毛や綿の布団もOK。シーツは外してお出ください。枕はお出しただけません。また敷布団はクリーニングできないものが多いので、事前にお問い合わせを!

2 パックの受け取り・お支払い

布団を入れる回収袋やご案内書、記入用の依頼書などが入ったパックがご自宅に宅配便で届きます。代金引換でのお申し込みの場合、お支払いはパックの受け取り時に。(WEB申し込みなら申し込み時のカード決済が可能です)



案内書と一緒に入っていたので利用方法や手順が分かりやすかったです。

丸洗いでさっぱり! 年々利用者が増えていきます!!

布団のお手入れといえば、天日に干したり、たたいたり、掃除機でホコリを吸ったり…。衣類やシーツのように、敷布団や掛布団もさっぱり丸ごと水洗いしたいと思ったことはありませんか?

店舗型のクリーニング店でも、洗剤を使って布団を水洗いしてくれるところはあります。でも、大きなお布団をお店まで運んでいくのは大変ですよ。

そんなことから最近注目されているのが、弊社でも長くご案内している「宅配クリーニング」です。

指定の袋に布団を入れて指定の宅配会社に連絡すると、自宅まで集荷に来てくれるのでラクチン。クリーニング後も、自宅まで届けてくれます。

また、無料の保管サービスを利用すれば次のシーズンまで預けておけるので、収納場所の悩みも解決。

冬用の布団を依頼して、秋口まで預けておくことをお勧めします。



5 クリーニング&保管

人にも環境にも優しい洗剤と専用の機械でクリーニング。高温の乾燥機でふかふかに仕上げます。保管サービスをご利用の場合は、環境の整った保管場所で管理されます。



部分的に予洗い 大型洗濯機で丸洗い

6 布団の返却

ご自宅に宅配便(段ボール)で返却されます。



1点ずつ袋入り!

色が明るくなった気がします! 手触りも洗うと違いますね!

7 箱から出して片付け

早めに箱から出しましょう。

ポイント! 布団は一点一点ずつ密閉袋に入れ、段ボールにまとめてお戻しします。そのまま湿気の原因になるので、早めにお出ください。空気を入れるようにほぐすと洗いたてのふかふかの状態に膨らみますよ。

まとめ 洗ってキレイになるのは想像していましたが、こんなにふかふかになるなんて驚きです! 大きいものだから自宅で受け渡しできるのはラクチンだし、定期的に洗って長く使いたいと思いました。



注目!! 最長9カ月の無料保管サービス付き!!

ご利用の方の多くが保管サービスも活用されています。押し入れやクローゼットを占拠する布団。スペースを圧迫するだけでなく、マンションでは収納スペースに湿気がこもることも多いので、布団の中のダニやカビも気になるところ。“預けてスッキリ”がオススメです。

布団を預けてクローゼットに余裕ができれば、シワにたくない夏物をスッキリ収納できる!

布団のクリーニングを行うのは、創業50年以上の実績と確かな技術を誇る株式会社小野ドライさんの工場(滋賀県内)。弊社の基準をクリアした信頼できる会社です。

今なら 1枚から出せる!(最大6枚特別価格) 布団クリーニングパック 夏のキャンペーン中!!

詳細は同封のチラシまたは下記窓口まで。

体と心をゆるめるめよう！ 骨ストレッチで ラクラク生活

筋肉ではなく骨を意識することでラクに動ける体を手に入れる「骨ストレッチ」。本誌Vol.35でもご紹介し、多くの方から反響をいただきました。今回はその第2弾。ぜひ、気持ちを手をラクにして取り組んでください。

多くの人は無意識のうちに体に力が入っています。その状態でムリなストレッチをしてみると、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」で、体と心をゆるめてあげましょう。



骨ストレッチって？
「筋肉」よりも「骨」

古武術を参考にした画期的な方法。体の中心にある「骨格」を効果的に動かし、全身のバランスを整えて筋肉や関節の柔軟性や可動域を向上させます。松村さんが全国で開催している教室では、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。

うごくととき 烏口突起ほぐし



烏口突起(上腕と鎖骨をつなぐ肩の付け根一帯)に指先を当て、強く押すようにマッサージする

※1セット10回を目安に、両側の烏口突起を満遍なくほぐす

どこでも簡単にでき、根深いこりに効果的なマッサージ。体の深部のこりがほぐれます。ポイントは、押す強さ。少し痛いと感じるくらいがベストです。疲れがたまってきたときに試してみてください。

鎖骨ひねり



1 肩幅に足を開いて立ち、両手の親指と小指で鎖骨の出っ張った部分を上下に挟むように押さえる

2 顔は正面に向けたまま、体を左右にひねる(1セット7回程度)

しなやかな身のこなしを実現するポイントは鎖骨にあります。鎖骨を押さえてひねると全身が滑らかに動きます。上半身がすっきり軽くなったと感じませんか？

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。陸上短距離のス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」(松村式ランニング)を考案。多くのアスリートの指導にあたる。

※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。

夏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 ※未入会の方も応募と同時にご入会いただけます。

応募期限:2019年8月15日(木)まで
巻末のハガキまたはWEBサイト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。

ご希望の賞品1点を選択の上、巻末のハガキ(2019年8月15日消印有効)または下記WEBサイトから応募ください。
※アンケートが未記入の場合は抽選対象外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。(8月中発送予定)

1 過熱水蒸気オーブンレンジ ヘルシーシェフ(レッド)
/HITACHI
食品の重さと温度をセンサーではかり、火加減を自動で調整。豊富なレパートリーをおいしく仕上げます。
※サイズ:幅48.3×奥行42.7×高さ34.0cm

2 接触冷感敷きパッド
/京都西川
表地に接触冷感生地・吸汗速乾生地を使用したシングルベッド用敷きパッド。熱帯夜も涼しく快適に過ごせます。
※サイズ:100cm×205cm
組成(表地)ナイロン60%ポリエステル40%(裏地)ポリエステル100%(中綿)ポリエステル100%

3 サーキュレーター(ホワイト)
/アイリスオーヤマ
パワフル送風のコンパクトモデル。エアコンと併用したり、キッチンの足元の空気を循環させたりと、暑い夏を快適に過ごす必須アイテムです。

4 ハーゲンダッツギフト券3枚セット
/ハーゲンダッツ ジャパン
1枚でハーゲンダッツの『ミニカップ』、『クリスピーサンド』、『バー』のいずれか2個と交換できるギフト券です。スーパーやコンビニなど上記商品を取り扱っている店舗でご利用いただけます。(一部店舗除く)

5 タッパー 5個セット
/みのさらら
電子レンジからそのまま食卓に出せるオシャレなタッパーをセットで。和食・洋食どちらでも対応できるデザインです。
※直径と個数:(大)16.1cm×1個/(中)13.2cm×1個/(小)10.7cm×3個

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。

WEBからのご応募が便利! 左記QRコードから応募ページにアクセスできます。 [ライフネクストクラブ プレゼント 検索](https://www.class-plus.jp/club/present.php) <https://www.class-plus.jp/club/present.php>

ライフの広場

皆さまの声がたくましく集まりました。

(前号の)洗濯物をふわふわに仕上げることが、普段からこまめに洗濯機を回してあげていたので、とても参考になりました。やっぱり実践させていただき、おかげさまで、いつもよりふんわりと仕上げることができ、家族にも大好評でした。

北海道 J・Nさま

(前号の)リフォーム事例はとてもおもしろかったです。これから家を建て替える際の参考にさせていただきます。

埼玉県 Y・kさま

石管ボルトに穴を開けてしまったので気がなっていました。壁ごと取り換えるしかないかと諦めていたのですが、今回の記事を読んで修理できることに驚きました! 読んで良かったです!

沖縄県 S・Hさま

お風呂場の鏡にウロコがよく付くので、毎回面倒ですがスクイジーでしっかり水を切ることにしました。お掃除なしでもバカバカです。スクイジーは100円均一で購入しました。

東京都 Y・kさま

使わなくなったストッキングは靴履きに最適。バカバカになりません!

神奈川県 M・Iさま

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

(編集部 一回)

ライフネクストクラブ 新規会員募集中! 会費無料

「ライフネクストクラブ」は、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「ライフネクストインフォ」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(2019年6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) 大和ライフネクスト 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)

暮らし ビーガン

ビーガンとは「卵や酪農製品を含む動物性食品をいっさい口にしない完全菜食主義者」を指します。最近では専門レストランや食材店も増えており、ビーガンの食生活がより実践しやすい環境になりました。日本でもビーガンを含むベジタリアンの人口が増えています。日本よりもその人口比率が高い国もたくさんあります。海外からの観光客や外国人労働者が増え、これからのピクニックや万博といった国際的なイベントを控えている日本。食文化に関するキーワードは、今後より一層耳にすることが増えていくでしょう。

住まい 「蝶番」と「丁番」

開き戸や収納扉などに使用される、ごく一般的な部品のこと(写真参照)。一般的には「蝶番(ちょうつがい)」と呼ばれますが、建築業界では「丁番(ちょうばん)」と呼ばれることが多く、つまりどちらも同じものを指します。さまざまな種類があり、英語で「ヒンジ」と呼ばれることもあります。

いまさら聞けない暮らしの用語集 vol.22

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。

私が解説します!

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

暮らしプラス
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
適した解決策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
適したご提案をいたします。
- 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異なります。
- 3 管理会社として建物や管理組合の運営
状況を理解していますので、売却の際の
セールスポイントをアピールできます。

さらに!!
売却は決めているけれど、事情があってしばらく引越できないというお客さまには、『住みながら買取制度』^{※2}もご用意^{※3}。
※2 株式会社コスモスイニシアによる、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
空家管理の
お問い合わせ

1 お電話で(大和ライフネクスト「暮らしプラス」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. ELN38

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>

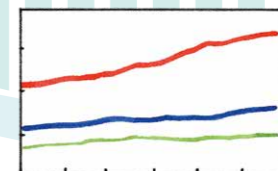
3 携帯電話で

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

消費増税とオリンピックで 不動産市況はようになる?



売却で大切なのは
何よりご自身の納得感

お住まいの売却や賃貸を現在ご検討の方に限らず、所有物件の資産価値の観点からも不動産市況は知っておきたいものですね。

最初にご理解いただきたいのは、将来の市況の予測は専門家でも意見が分かれるもので、かつ現在は増税やオリンピックを控えた特殊な時期であること。一つの意見だけでなく、さまざまな予測を参考にしましょう。この先ご自身のマンションの価値が上がるか下がるかは、市場全体の動向だけでなく周辺環境や築年数など個別の事情も関係するもので一概にはいえません。「売れどきを失った」とならないためには、きちんと情報を収集して納得して判断することが何より大切です。

情報収集は専門誌や専門のWEBサイト、新聞などで総合的に。もちろん弊社でもご売却や賃貸のご相談を承ります。



「貸す」より「売る」、「売るなら今」と考える方が多数

はじめに現在の市況を見ると、まず分譲マンションの所有者は賃貸(貸す)より売却することを選ぶ方が多い傾向にあります。土地の公示価格が全国的に上昇していること、また市場で取引されている中古マンションはその数も価格も高い水準を維持していることから、中古マンションの売買市場は比較的好況を維持しているといえます。しかしながら高額のマンションや利回りの低い収益物件などは動きが弱まり、市場に滞留しているものが増えてきています。

これから市況に影響する可能性があるのが10月に予定されている消費税の増税です。増税前に多少の駆け込み需要は期待できますが、増税後は買い控えて売買の動きが鈍ってくる可能性がります。一方で、増税後にただちに市況が冷え込むかという見方もあるようです。その根拠は、いわゆる「オリンピック景気」への期待です。

知っておきたい3つのポイント



国土交通省の公示価格は全国で上昇

2019年の地価公示によると、全国平均で住宅地は2年連続の上昇、三大都市(東京・大阪・名古屋)は前年比約1%の上昇、その他の地方圏も27年ぶりの上昇に。地方四市(札幌・仙台・広島・福岡)は特にその傾向が強く、全国的に都市部を中心に「土地の値段が上がっている」といえる状況です。

中古物件には消費税はかからない!?

そもそも税法上、土地の取得に消費税はかかりません。建物は課税対象ですが、中古物件の多くは売主が法人ではなく個人のため非課税のケースが多いです。つまり、物件そのものには消費税がかからないことが多く、対象となるのは事務手数料や仲介手数料など購入に伴う物事。建物が課税対象となる新築物件(不動産会社が販売)などと比較すると実は増税の影響は小さいのですが、増税後には節約ムードも手伝って市況に影響が出てきます。

賃貸が好況とニュースで見ただけで...

「賃貸が好況」といわれる主な理由は、外国人労働者の増加などで賃貸マンションやアパートでの需要が高まっていること。分譲型のマンションでは、本文で触れた通り「貸す」より「売る」がトレンドです。



とはいえ「オリンピックまでが売れどき」と考える方が多いために「買」よりも「売」が多くなる可能性が高いので、今以上の不動産需要拡大はあまり期待しない方が良いでしょう。また、特に首都圏では2020年を境に東京の人口が減少していくという「2020年問題」も注目されています。それによる売買市況の鈍化ムードが全国に影響する可能性も。

そういった状況を見ると、数年で売却をご希望であれば、「売るなら今」と考えて動かれる方が多いのも自然な流れといえるでしょう。一方、購入をご検討中の方にとっては「売却物件が多い」「選択肢が多い」という状況でもあります。お急ぎでなければ、増税後に選択肢が多くなる値下がりが始まらないか、動向をうかがうのも賢明かもしれません。

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

通話無料

大和ライフネクスト「暮らしプラス」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. ELN38

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
ELN38



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 2019 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用