

大和ライフネクストがお届けする

(株)コスモスライフは、大和ライフネクスト(株)に社名変更いたしました。

人・街・暮らしを元気にする  
生活情報誌

# ライフネクスト info

[ ライフネクストインフォ 夏号 ]



Life Next  
Information  
**Summer**  
2011 vol.6

特集

## ぐっすり眠って、健やかな夏

旬食レシピ(マンゴープリン) / おやすみ前にストレッチ / マンションの防災設備をご存知ですか? / 防災アイテム  
宅配クリーニング(衣類・布団・カーテン) / ハウスクリーニング(エアコン・窓用省エネスプレー・バスルーム)  
体験レポート(美ファイン・バスコート) / 暮らしを守る保険の話 / 快適住まい術(リフォームのお金を考える) /  
ショールームをのぞいてみよう! / わが家のリフォーム体験談 / リフォーム豆知識(窓の断熱対策のすすめ)



ライフネクストクラブ会員限定  
夏号プレゼント

ダイワロイネットホテル  
全国共通  
ペア宿泊券



ひんやり  
ジェルマット



ツーパーナー  
ストーブ II



フレッシュ  
ベジ



特集

ぐっすり

# 眠って、 健やかな夏

夏は眠れないと悩む人がたくさんいます。  
睡眠と体のメカニズム、夏の寝苦しさを  
解消する方法をご紹介します。



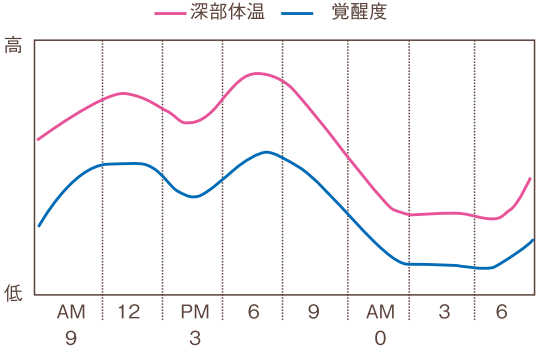
sleep



# 夏はどうして寝苦しい？ 睡眠のメカニズムを知ろう。



生体リズムの特性 (図1)

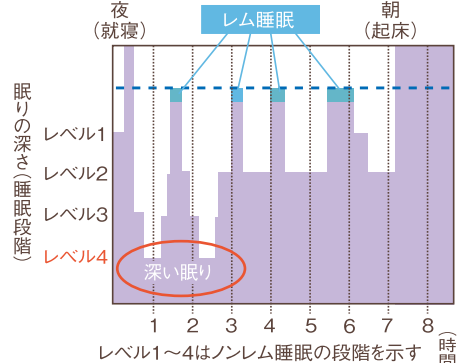


出典:「睡眠不足がなくなる日」林田健一(主婦の友新書)

夏に熟睡できないのは、なぜ？

夏は、なぜ眠りが浅くなるのでしょうか。まず、眠りのメカニズムから見ていきましょう。眠りは生体リズムと深く結びついています。人の体温は一定のリズムで上下しているのですが、それが眠りと目覚めのリズムと連動し、体温が下がると人は眠くなり、上がると目が覚めるのです(図1参照)。深い眠りに入るには体温が下がり、寝返りをしない状態が続くことが大切ですが、夏は体温が下がりにくいうえ、熱を放出しようと発汗量が増えて寝具の湿度が高くなるために、背中に不快なムレを感じて寝返りを繰り返し、なかなか熟睡できないのです。

眠りのリズム (図2)



出典:「睡眠不足がなくなる日」林田健一(主婦の友新書)

眠り始め3時間を涼しくして、ぐっすり！

眠りは、浅い「レム睡眠」と深い「ノンレム睡眠」がワンセットになって約90分周期で繰り返されます。ノンレム睡眠には、いくつか段階があり、いちばん深く眠れるのは、眠り始めの3時間といわれています(図2参照)。この時間にとっかり眠ることが疲労回復につながります。そのためにも、できるだけ快適な眠りの環境を確保したいものです。個人差はありますが、夏の場合、快眠には室温が26〜28℃が最適といわれています。熱帯夜でもぐっすり眠るためには、できるだけこの温度をキープすることが必要です。眠っている間は、体温が下がっているので冷やしすぎると体調を崩しやすくなります。明け方には徐々に体温が上昇し目覚めの

準備に入りますが、エアコンで体が冷えたままだと、体温がうまく上がらず目覚めが悪くなり、体がだるく感じたりします。エアコンを使うときは、冷えすぎないように設定温度は28℃、タイマーは3時間を目安としましょう。あわせて扇風機を上に向けて回し空気の流れを作ると、体感温度を下げるができます。

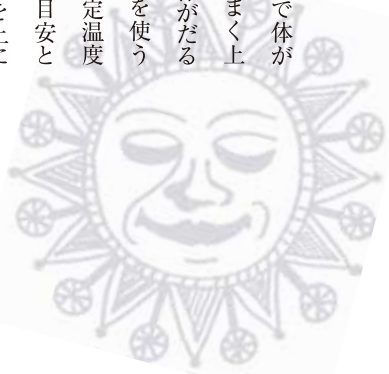
また、日中、断熱フィルムやカーテンなどで日差しを遮って、室温を上げないようにする工夫も有効です。

## 自然な眠りに誘うための、

- ぬるめのお湯にゆっくり浸かる。
- 湯船に浸からずシャワーで汗を流す。
- 疲れたら、20分程度の昼寝をする。
- 眠る前にパソコンをする。
- 夜10時以降は部屋の明るさを下げる。
- 寝る前に飲酒をする。
- 食事は寝る3時間前までに済ませる。
- 休日は寝だめをする。

快眠は神経を休めるリラクゼーションから。昼寝は短時間、寝過ぎると夜眠れなくなるのでご注意ください。

熱い湯や明るい光は脳を刺激して眠りを妨げ、寝酒の習慣は脳をマヒさせて睡眠の質を落とします。





# 節電の夏、 エコでクールな寝具、 快眠グッズ。



## エコで涼しい夏の 寝室づくり

エアコンに頼らずぐっすり眠る方法をご紹介します。冷凍庫で冷やして使う保冷枕を首筋や後頭部にあてると効率よく体温を下げることで寝付きやすくなります。

また、水を入れ凍らせたペットボトルを、冷えすぎないようタオルでくるみ、脇の下にはさんでも、同様の効果があります。

その他にも体と布団の間に熱がこもらないようにする、冷感シーツやメントールを使ったスプレーなどの、快眠グッズもたくさん市販されています。

自分に合った快眠グッズを上手に活用して夏の快眠を手に入れましょう。

## gel mat 洗える「ひんやりジェルマット」

布団の上に敷くだけの簡単冷却マットです。しっかりとした寝心地で、布団に入った時の体感温度は室温よりも1.5℃ぐらい低く感じます。およそ1時間かけて、ジェルマットが体熱を吸収しながらゆっくりと体温に近づきます。夏の節電対策におすすめの快眠グッズです。



暑い夏でも  
ベッドの中は  
ひんやり快適!

シングルサイズ 90×90cm 5,980円(税込)  
ダブルサイズ 140×90cm 7,980円(税込)  
【お問い合わせ】(株)ヒラカワコーポレーション 03-5641-0321



## aroma light 「九谷焼アロマライト」

アロマとライトで癒しの空間に



九谷五彩といわれる独特の絵の具で描かれた上絵がランプの光でほのかに映し出されます。好きな香りのアロマオイルを落として、お部屋全体を癒しの空間に演出。柔らかなあかりと心地よい香りが、やさしい眠りを導いてくれます。

箱サイズW8×D8×H11.5cm コード長さ190cm 7,350円(税込)  
【お問い合わせ】(株)日本香堂 03-3973-7768

## pillow 「滝水石枕」 りゅうすいせきまくら

眠るときは頭を冷やすとよいといわれています。滝水石枕は、中の天然御浜石が頭部を心地よく冷やしてくれる枕。高さが低タイプ、高タイプの2種類から選べ、さらにそれぞれ上下に反転させるだけで高さ調節が可能なので、その日の体調にあわせて高さの変更ができるすぐれものです。

天然石の力で心地よい眠りへ

頸椎安定タイプ W56×D37cm(高さ 低タイプ3~6cm、高タイプ6~9cm)  
低タイプ、高タイプ 各5,250円(税込)  
【お問い合わせ】(株)ロマンス小杉 075-341-3250

## coolbiz spray 「クールビズスプレー」

衣類や寝具にシュッと吹きかけるだけ



お持ちの衣類にシュッと吹きかけるだけ。液体が蒸発するときに衣服の熱を奪い、清涼感のあるメントールとの相乗効果で体感温度が下がります。暑くて寝苦しい夜、枕カバーやシーツにスプレーすると、ミントの爽やかな香りで心地よい眠りを誘います。

100ml 2,100円(税込)  
【お問い合わせ】国際科学工業(株) 048-478-5170

旬食 レシピ recipe

# 子どもと作る冷んやりデザート カンタン「マンゴープリン」

冷たいデザートが楽しい季節です。  
かんたんに作れるので、お子さんと一緒に作ってみましょう。



### ポイント

ゼラチンは、寒天と違い常温では固まらないので、暑い夏にはとくに扱いやすいと思います。

### アレンジ

マンゴー以外にも、グレープフルーツやマスカットなども夏らしいデザートが楽しめます♪



材 料 (4人分)

1人分あたり91kcal

- ・マンゴー(缶詰でも可) …… 200~250g
  - ・マンゴー100%ジュース …… 1カップ
  - ・ゼラチン …… 1袋(5g)
- 飾り用
- 〔 ミントの葉
  - マンゴー(缶詰でも可) …… 適宜
  - ホイップクリーム

※ジュースの代わりに牛乳、ヨーグルト、生クリームでお好みの割合で調整してもOK!  
さっぱりテイスト→ヨーグルト  
コクなテイスト→生クリームで代用もOK!

### 作り方

- 1 50ccの水にゼラチンをふりかけ、ふやかしておく。
- 2 マンゴーをジューサーに入れ、ピューレ状にする。  
※果肉の食感を残したい場合は、マッシャー等でピューレ状になるまでつぶす。
- 3 ふやかしたゼラチンを電子レンジで30秒加熱し、2に加えよく混ぜ、型に流し入れる。型がないときは、グラスに注いで冷やしてもOK。
- 4 3を冷蔵庫で冷し固めたら、お皿に移しホイップやフルーツなどを飾り出来上がり♪



### レシピ作成 稲村すみえ

フードコーディネーター・栄養士・調理師。  
大和ライフネクスで厚生施設の環境・食品衛生を担当。



### 脚の前面のストレッチ

- 1 伸ばしてもらう人はうつ伏せになり、顔は横に向けます。
- 2 伸ばす人は足の踵をゆっくりとお尻に近づけるように膝を曲げてゆき、気持ちの良いところまで足の甲を押して伸ばします。



### 腿の裏側からおしりのストレッチ

- 1 伸ばしてもらう人はあおむけになり、リラックスします。
- 2 伸ばす人は足のほうに位置し、両手で足を持ち上げて、ゆっくりと気持ちの良い範囲で頭の方へ押します。  
※伸ばされる人の膝は少し曲げてかまいません。左右行いましょう。



- ストレッチを行う時の注意
- 1 呼吸を止めない
  - 2 痛みの出ない範囲で気持ちよく伸ばす
  - 3 反動をつけたりせず、ゆっくりと行う
  - 4 20~30秒伸ばす
  - 5 時間があれば数回繰り返す

監修：スポーツクラブNAS 後藤真二 スポーツ健康医科学研究室室長 教育学博士・健康運動指導士

疲れがとれてよく眠れるように、おやすみ前にはぜひ足腰のストレッチやマッサージをしてみましょう。ご自身で行うのも良いのですが、ストレッチやマッサージは人に手伝わってもらうと、より効果が高いことが分かっています。その日にあったことなどお話ししながら、ご家族と一緒に楽しんではいかがでしょうか？



### おやすみ前に ストレッチ

# マンションの防災設備をご存知ですか？



普段生活されているお部屋の周辺には、さまざまな役割を持った防災設備があります。

“もしも”のときにあわてないように、お住まいのマンションの防災設備の場所と役割を確認しておきましょう。

## 防災設備の一例

※設備はマンションによって異なります。

### バルコニー隔板 (パーテーション)

隣戸へ隔板を破って  
避難します

災害時に万一  
玄関扉が開かなくなった  
場合や玄関側からの  
避難が困難な場合の  
避難通路になります。

### 避難ハッチ

バルコニーから下の  
住戸に避難するときに使います

### 防火戸 (玄関扉)

お住まいの玄関扉は火災時、空気を遮断し、  
延焼を防ぐ役割を持っています

### 非常階段

階段扉が炎や煙を遮断するので  
安全な避難路になります

非常時の避難には  
エレベーターは危険ですので、  
非常階段を使用しましょう。

### パーテーションの破り方

- ①向こう側に人がいないことを確認
- ②中心部を力を入れて蹴破る

※日常からパーテーション付近には、物を置かないようにしましょう。

### 避難ハッチの使い方

※自宅バルコニーに階上の方が避難してくることがあります。避難ハッチ下部には物を置かないようにしましょう。

- ①安定した姿勢で上ブタの引き手を握る
- ②上ブタを開けると下ブタが連動して開く
- ③下に人がいないことを確かめ(目視、声かけ)降下器具(綱ばしご、鎖など)をおろす
- ④足元に注意し、あせらず慎重におろる

### 東北地方太平洋沖地震を振り返って

今回の地震による被害について、首都圏地区内のマンションでは、以下のような部屋内の報告が多くあがっています。

・家具転倒 ・室内壁のひび割れ ・扉などのゆがみ

マンションは、設計上、地震の被害を最小限にするために、ある程度揺れることを想定してあります。今回のような大きな地震では、お部屋によっては固定していない家具が転倒してしまっただけです。地震が起きたら自分の身を守る、まずはこれが一番重要です。そのためには、大きな家具を固定したり、背の高い家具はできるだけ置かないように心がけてください。また、食器棚には中のお皿が飛び出さないように固定器具を設置するものよいでしょう(最近の新築マンションには耐震ラッチが設置されているものも多いです)。

### 電気

地震には停電を伴うことも多くあります。東北地方では何日間も電気のない生活が続き、首都圏でも一時、懐中電灯・ラジオ・電池が入り困難になるなどの状況がありました。いざというとき慌てないよう、日頃から用意しておきましょう。ヘッドライト型の懐中電灯や、携帯電話の充電器やラジオが付いた多機能な懐中電灯がおすすめです。

### ガス

震度5程度の揺れが起きると、ガスのメーター(マイコンメーター)は自動的にガスの供給を遮断します。復旧は以下の手順で行います。

- ①お部屋にあるすべてのガス器具を止め、元栓も閉めてください。
- ②メーターボックス内にあるマイコンメーターのキャップを左に回しキャップを外してください。※このときに表示ランプが点滅していることを確認してください。
- ③復旧ボタンを止まるまで押して、すぐに手を離してください。ボタンが元に戻り表示ランプが再び点滅します。
- ④約3分間待ちください。(マイコンメーターがガス漏れの確認をしています)
- ⑤表示ランプの点滅が消えるとガスの使用が可能となります。

※それでもガスが復帰しない場合はガス会社へ連絡してください。

### 水

マンションによっては、停電があると断水になる場合があります。お水は人には重要なもの。最低3日分は非常用として水の用意しておきましょう。

### トイレ

室内で問題が無くても、建物内や敷地内で配管が破断することがあります。するとトイレが流れなくなることもあります。簡易トイレの用意しておきましょう。

### 食料

簡単に食べられるもの、すぐに暖めて食べられるレトルトものなどを中心に、最低3日分は用意しておきましょう。おいしく食べられるものを用意するといですね。

## マンション生活を快適で便利にする生活情報がいっぱい!

ガスコンロや給湯器を交換したい!!

レンジフードのクリーニングを頼みたい!!

引越会社を紹介してほしい!!

浄水器カートリッジを注文したい!!

貸そうか売ろうか、相談したい!!

① <eライフネクストアクセス方法>  
パソコンから  
イーライフネクスト    
[www.e-lifenext.jp](http://www.e-lifenext.jp)  
※ライフネクストinfoバックナンバーもあります。

② 携帯電話から  
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。  
※一部お申込みできないサービスもあります。

**イーライフネクスト** 快適マンション生活をサポートするWebサイト [www.e-lifenext.jp](http://www.e-lifenext.jp) 外出先で便利なモバイル版も登場!!



# リフォームのお金を考える

「もっと快適な住まいに」、「古くなったキッチンを新しくしたい」など、リフォームを夢見ても、「先立つものが…」と悩んでしまう方も多いのでは？  
今回は、リフォームのお金について一緒に考えてみましょう。

## step1

### 家計の中で リフォームに 使えるお金は？



まず、家計の中でリフォームに使えるお金を考えましょう。すべての貯金額を合計して、教育費や老後の費用など将来出費予定の金額を引いてリフォームに充てられる自己資金を計算。現金だけで行うなら、その範囲内でリフォームプランを立てましょう。

大がかりなリフォームや高額な設備を入れる場合、貯蓄まで切り崩したくないときは、リフォームローンを活用するのも低金利時代には賢い方法です。リフォームローンには次のような種類があります。

- 提携リフォームローン**  
リフォーム会社の提携ローンは担保・保証料不要も多く、手続きや審査もラクでスピーディー。一般のローンより低金利の場合が多い。
- リフォームローン（銀行系）**  
返済期間は最長15年程度で、融資額は500万円程度までのことが多い。無担保で利用できることも多く、返済期間が短い分、住宅ローンよりも少し金利は高め。
- リフォームローン（クレジット会社系）**  
審査手続きが簡単なのがメリット。返済期間は最長10年程度。融資額は300万円程度までであることが多いが、頭金や保証人が不要の場合もある。
- 公的融資**  
住宅金融支援機構などの公的融資は固定型低金利などメリットが多い一方、工事内容や申し込み資格が限定されることが多い。抵当権設定が必要な場合もある。

## step2

### 返済額から リフォーム資金を 計算してみよう

ローンを活用してリフォームする場合、毎月無理なく返済できることが重要です。借入額を決める前に、まず、いくらなら返済

#### ①家計の中で毎月無理なく返済できる金額は？

収入額にもよりますが、一般に平均月収の25%程度がローン返済の上限とされています。住宅や自動車など返済中のローンがあれば差し引いて目安の金額を出します。

$$\left( \text{手取り年収} \times 25\% \div 12 \text{カ月} \right) - \text{返済中の住宅ローンなど} = \text{毎月返済できる金額の上限}$$

(例) 手取り年収額480万円、返済中のローン：住宅に月額7万円・車に月額1万円支払っている場合、毎月無理なく返済できる金額は、2万円といえます。  
(手取り年収×25%÷12カ月)－返済中のローンの合計＝毎月返済できる金額  
(480万円×25%÷12カ月)－8万円＝2万円

#### ②返済額から計算した借入れ可能額の目安

毎月2万円を返済額とすると、借入れ可能額は、金利3%で10年返済の場合なら、**207万円のリフォームが可能**です！

金利や返済期間によって借入れ可能金額は変わります。審査結果によっては金額が下回ることもあります。

| 毎月返済額 | 金利3%  |       |
|-------|-------|-------|
|       | 10年返済 | 15年返済 |
| 1万円   | 103万円 | 144万円 |
| 2万円   | 207万円 | 289万円 |
| 3万円   | 310万円 | 434万円 |

※金利等、詳しくは金融機関にご相談ください。

できるかを計算してみましょう。返済額の上限が分かったら、そこから借入可能額を考えます。左表は、およその目安としてご覧ください。  
借入金額には手数料などの諸費用がかかる場合や仮住まいの費用がかかる場合もあります。事前にしっかりと資金計画を立てましょう。



## step3

### 利用できる 補助金・減税も チェック

リフォームで利用できる制度を活用しましょう。  
**補助金が出るリフォーム**

介護保険制度では、介護認定などによってバリアフリーリフォームに対して、20万円まで9割を補助してくれます。

また、お住まいの自治体によって介護保険とは別に条件によって補助金制度が用意されていることもあるので、まずは、ご相談してみてください。

【お問い合わせ】  
お住まいの都道府県庁・市区町村役場

#### 税金の優遇制度

100万円超のリフォームを10年以上のローンを組んで行う場合には年末のローン残高に応じて所得税が控除。バリアフリーおよび省エネリフォームを5年以上のローンを組むとした場合には、所得税控除など、税金の優遇制度もいろいろあるので上手に活用しましょう。

【お問い合わせ】  
管轄の税務署、リフォーム会社など

体験クッキングは  
要予約・無料

ガス調理機器コーナー



体験クッキングコーナー

目の前でスタッフが  
実演します

体験  
1



わが家のコンロより、オシャレ！  
グリルでケーキもパンも？  
ピピッとセンサー料理…いいなあ〜。

1階にはガス調理器具がずらり。ガスコンロは、センサー付きバーナーやスタイリッシュなガラス天板、ダッチオープン料理ができるグリルなど最新機能がいろいろ。でも、見ているだけじゃ機能も使い方も分からない。そこで案内してもらったのは「体験クッキングコーナー」。ここでは、調理実演を見ながら最新機能や使い勝手、調理のコツを学んだり。それに試食も楽しみ！気になっていたIHクッキングヒーター調理と味の比較もできて、コンロ選びにとでも役立ちました。

ショールームを  
のぞいてみよう！

let's  
go

東京ガス編

浴室やキッチンをリフォームしたいけど、その前に最新の機能を知りたい…。そんな時こそショールーム！…というわけで、今回は、東京ガスの新宿ショールームを訪ねました。ここでは、最新のガス機器の展示はもちろん、使い心地がその場で実感できる体験エリアがいくつもあって、試しては納得したり、感激したり。わが家のリフォームイメージも少しずつふくらんできました！

体験  
2

浴室暖房乾燥機付きの  
お風呂ならミストサウナ「ミスティ」に  
できるんですって！※

次に、人気のミストサウナを体験。洋服のまま入れる2階の「ミスティンネル」では、1ミクロンの目に見えない微細な霧にやさしく包み込まれます。

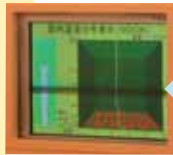
肌はしっとり、でも洋服は濡れないなんて不思議！

自宅にミストサウナがあったら家族も大喜びだし、私の美容にもいいかも…。奥にはプライベートルームになっている「ミスティールーム」が8部屋あり、ここでじっくり健康と美肌のミスト浴が体験できるとか。さっそく家族で申し込まなくちゃ！

※浴室乾燥機の機種によってはできない場合があります。



床暖房とエアコン暖房、  
暖まり方の違いを  
モニター画面でも確認できます



床暖房快適実感ラボ

体験  
3

設備は見る・読むだけじゃ、分からない。  
やっぱり、体験しなくっちゃ！

冬の環境を再現した「床暖房快適実感ラボ」では、夏なのに床暖房とエアコン暖房の暖まり方の違いが肌で実感できて感激！ガスの床暖房を体感するとエコや健康にいいことが実感できました。また、耳栓や特殊眼鏡、手足に重りなどを装着して、加齢による体の変化や高齢者の日常生活を疑似体験できる「シニアシミュレーション」も将来の住まいの参考になりそう…。

シニアシミュレーションは  
要予約・無料



ママ…  
格好まで  
なりきらなくても…

ご案内、ご相談は、  
コンサルティングカウンターへ



体験  
4

親切に案内してくれるし、  
相談も気軽にできて、よかった！

「コンサルティングカウンター」では、経験豊富な専門スタッフが親身に相談にのったりアドバイスもしてくれます。スタッフによるショールーム案内は、ガス機器やガスと安全機能についてとても分かりやすく説明してくれ、よく理解できました。

### ショールームから

ここは体験型ショールームとなっています。リフォームや住まいをお考えになるとき、新しいガス機器類や機能をゆっくりご体験いただき、新しい快適をご実感いただけます。ご質問やご相談もお気軽に。スタッフ一同、皆さまのご来場お待ちしております。

<http://home.tokyo-gas.co.jp/showroom/index.html>

※ショールームの設備やサービス内容は、施設により異なります。各種体験は事前予約が必要な場合がございます。



### 東京ガス 新宿ショールーム

東京都新宿区西新宿3-7-13  
TEL:03-5381-6000  
開館時間:10:00~18:00  
休館日:毎週水曜日  
※祝日の場合は営業。事前にご確認ください。



わが家の  
リフォーム  
体験談

悩んでいた段差がなくなっ  
て、お風呂もトイレも、驚くほど快適に。

東京都葛飾区 / 渡辺さま

長年の浴室の不安が解消  
するなら…。

初めは、お風呂のちよとした修繕を大和ライフネクストに相談したんです。そのとき、ご紹介いただいたリフォーム会社の担当者の方に入り口の段差や浴槽のまたぎの高さなど長年の不安について話したところ、浴室全体のリフォームで不安が解決できると教えていただきそれならと、リフォームすることを決めました。



浴槽のまたぎを低くし、浴槽の中にも手すりを取り付けました。カウンターに洗面器の置き台があるので腰をかがめずに顔を洗えます。  
浴室：TOTO WBシリーズ

約2日の工事で完成した新しい浴室は、入口の段差が小さくなり、浴槽のまたぎの高さが10cmも低くなったので、入るのがとてもラクです。床は水はけの良いカラリ床

(TOTO製)で滑りにくくなっただけでなく、壁にはちょうどいいところに、すぐにつかめる手すりが付いているんです。体を伸ばすにも立ち上がるにも不安がなく、毎日キレイで安心できるお風呂を心から楽しんでいきます。



トイレの段差がなくなりました。



入口の段差が約6cmも低くなりました。

トイレの段差は仕方ないとあきらめていたんですが…。

実は、もうひとつ悩みがありました。トイレの床が廊下から約15cmも上がっていること。近所の工務店に相談しましたが、配管があるから段差は解消できないと言われ、あきらめていました。ところが今回、紹介されたリフォーム会社の担当者が建築図面を取り寄せ、トイレの裏側や

驚きと感激のリフォーム。自治体の補助金制度が利用できたんです。浴室とトイレが素晴らしく快適になった今回のリフォームは驚きの連続。短い工期や段差解消

驚きと感激のリフォーム。自治体の補助金制度が利用できたんです。



手すりを壁に付けたのでお掃除も使い勝手もラクになりました。  
トイレ：TOTO ビュアレスト MR



便器に付けたトイレ用手すりは、お掃除の邪魔でした。

床下の構造を入念に調べてくれた結果、配管を移動することで段差が解消できると分かったのです。工事はたったの1日半。完成後ドアを開けると、長年悩みの種だった段差が消え、お掃除もしやすい最新の節水トイレになっていました。夫婦で感激しましたね。でも、段差がないのに慣れてなくて、スツと入れるのに立ち止まってしまうんですよ(笑)。

に加えて、高齢者支援の補助金が利用できたことも、うれしい驚きでした。リフォーム会社の担当者が補助金の申請のために、私たちの代わりに地域のケアマネージャーや葛飾区の方たちと一緒に、どうすれば負担が少なく快適に住まいにできるか、知恵を絞ってくれたのです。補助金制度のおかげで工事費の半分近い金額を助成してもらえたんです。このような補助金制度は自治体や工事内容によって条件が違うそうですが、もっと早く相談すれば良かったと思います。補助金などの制度に詳しい、経験豊富なリフォーム会社と出会えたことで、長く安心して生活できるわが家になり、心から感謝しています。

リフォーム・ドクター  
木崎のカルテ

補助金の相談も  
リフォームを知る専門家に。

高齢者の健康と快適な生活のためのリフォームには補助金を利用できる場合があります。申請にはリフォーム会社の専門知識が役立ちます。毎日のお悩みを相談することで快適なリフォームが実現できます。何でもご相談ください。



Dr.kizaki

リフォーム推進部所属。  
技術指導を担当する  
リフォームのエキスパート。

リフォーム会社選びをお手伝い!

大和ライフネクストでは、リフォームを考えている方へリフォーム会社をご紹介します。  
※リフォーム商品については、「別冊リフォームカタログ」、「eライフネクスト(www.e-lifenext.jp)」をご参照ください。

リフォーム体験大募集

お悩みや体験談を巻末ハガキでお寄せください。

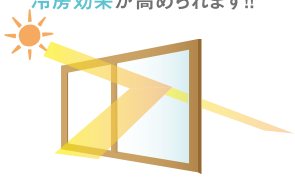
# 夏も冬も快適に、窓の断熱対策のすすめ

暑さ、寒さ対策はまず窓まわりから。

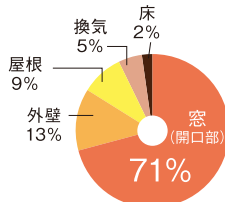
窓やドアなどの開口部は熱の大きな出入口。夏は熱の71%が窓から入り、冬は熱の48%が窓から逃げるといわれます。気密性の高いマンションでは、特に窓の断熱対策こそキーポイント。窓の断熱性を高めれば、外の暑さ・寒さの影響を受けにくくなり、冷暖房費も大幅に節約。環境にも家計にもやさしい暮らしが始まります。

夏には、外から入る熱の7割以上が窓から!!

夏の強い日差しを窓でカットできれば冷房効果が高められます!!



夏の冷房時、熱が入ってくる割合



(社)日本建材産業協会 省エネルギー建材普及センター  
「21世紀の住宅には、開口部の断熱を」とより、平成4年省エネ基準で建てた住宅モデルにおける例

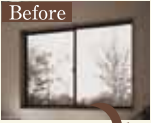
## 窓断熱の3つのタイプをご紹介します

簡単施工でエコ窓に変身! 外観がほとんど変わらないのもうれしい特長!  
予算や性能でわが家にぴったりのタイプを選んでみては...

付けるタイプ

### 内窓設置

断熱性にすぐれた樹脂製の窓枠を現在ある窓の内側に設置。断熱性を高め、結露を抑え、外の騒音も防ぎます。



既存の窓との間に空気層が生まれ断熱効果や防音効果が期待できます。



「インプラス」の場合

主な効果

断熱・防露・防音・防犯

特長

冷暖房費の軽減  
窓枠も結露が出にくい  
ガラスの種類を選択可能

施工例 工事費込

掃出窓(W170×H180cm)79,200円～  
腰高窓(W110×H70cm)50,300円～

貼るタイプ

### フィルム施工

透明フィルムを窓ガラスに貼るだけで冷暖房効率を30～40%アップ。紫外線を99%カットして家具や畳の日焼けを防ぎます。



畳の日焼けがこんなに違う

シークフィルム有り  
シークフィルム無し

ガラスの飛散も防止できるから安心!

「シークフィルム」の場合

主な効果

断熱・防露・防虫(※)・防犯(飛散防止)

特長

外観の変更なし(※)  
冷暖房費の軽減

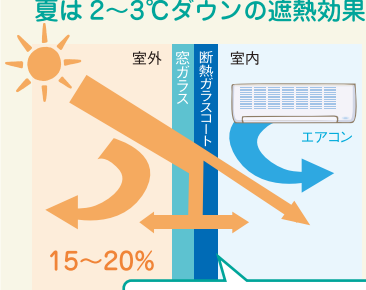
施工例 工事費込

4m<sup>2</sup>未満 一律75,600円  
4m<sup>2</sup>以上 18,900円/m<sup>2</sup>

塗るタイプ

### ガラスコート

透明タイプの遮熱塗料をガラスに塗るだけで冷暖房費を15%以上削減。紫外線を95%カット。経済的に省エネ効果を高めます。



夏は2～3℃ダウンの遮熱効果

窓ガラスの内側に塗るだけで赤外線&紫外線をWカット

「断熱ガラスコート」の場合

主な効果

断熱・防露・防虫(※)・防犯

特長

外観の変更なし(※)  
冷暖房費の軽減

施工例 工事費込

6m<sup>2</sup>未満 一律52,500円

ちょっとした窓のリフォームで驚くほど快適に。夏は涼しく、冬は暖かな省エネリフォームを考えてみませんか?

## マンション限定案内

を利用しませんか?

大和ライフネクストでは、マンション限定で商品の案内をいたします。  
あなたのマンションにぴったりの商品を安心価格でご案内!

※限定案内は、管理組合の承認をもって行いますので実施できない場合もございます。  
※商品・築年数・所在地によってご案内できない場合もございます。

1 マンションに合うから安心!

自分のマンションに合う設備や機器がわからない。そんなときマンションに合った商品を案内するから安心です。

※事前に調査が必要です。

2 まとまればお得になる!

ご案内する商品は安心価格。お申込み件数がまとまればさらにお得になることも。。

※1件からでもお申込みいただけます。  
※マンション限定の割引商品もございます。

3 展示会で直接商品が見られる!

展示会では、直接機器に触れたり、専門スタッフから、商品の特長や便利な機能の説明を受ける事ができます。

※展示ができない商品もございます。

ぴったり!



レンジフード

お得!



ガスコンロ

手で触れる!



内窓



キッチン水栓

まずは、お気軽にお問い合わせください。



0120-43-2233

受付時間 / 9:30～17:30 (土・日・祝日・年末年始を除く)

皆さまの声がたくさん  
集まりました!!

# ライフの広場

## 参加するのが楽しみに

昨年「マンションリフォームセミナー」に参加させていただき、とても参考になりました。シヨールム見学も詳しく説明していただき楽しかったです。今回は「ピピッと」で簡単クッキング」に申し込みました。抽選で当たるといいなと思います。

東京都江東区  
Kさん



## 保険の見直しは大切

「知ってトクする保険の話」、見直すことは大切です。めんどろなことは後回しにしてしまつて…。ライフスタイルが変わつたら、保険も変えていかななくてはなりません。

神奈川県川崎市 Iさん

## 子どもがいても、グリーンが置きたい

今回(vol.5)のインテリアグリーンの特集、とても良かったです。マンション購入時に私がイメージしていた、まさに理想の部屋。でも、子どもが生まれてからは花瓶も鉢もひっくり返されてしまいますので、部屋の中に置いておけず…。そんなわが家でも置けるアイデアが欲しいですね。

埼玉県朝霞市 Kさん

## 震災に関する情報も

震災の影響で水は心配。そんな中で、天然水の宅配サービス紹介はタイムリーですね。今後は、野菜や魚問題、作物なども安全性が騒がれてくるため、産地直送のサービスなどの情報が知りたいと感じています。

千葉県市川市 Hさん

## お手軽おやつレシピ

ホットケーキミックスで作る蒸しパンは簡単でオススメです。ホットケーキミックスと牛乳(水でも、豆乳でもOK)を1:1で混ぜて、冷蔵庫の余り物を小さく切つて入れて10分ほど蒸すだけ。野菜をいれれば、栄養たっぷり。手軽な朝ごはんやランチになります。子どももよるこんで食べますよ。

東京都板橋区  
Iさん



## 私のベストショット

パリのお土産とモスクワ土産を窓際に並べてます☆これから続々と増える予定です!

東京都 / みっちゃん



東京都 / Sさん



わが家のチンチラ猫「プリンス」です。彼にも節電に協力してもらおうにサマーカットしました。

## お絵描きしましょ。

東京都 / 佐藤南風ちゃん(5歳)



東京都 / 鈴木晴ちゃん(9歳)



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

## 大募集!!

今回よりスタートしました「私のベストショット」、「お絵描きしましょ。」のコーナーにどんどんおたよりをお寄せください。誌面でご紹介させていただいた方には、粗品をプレゼントします!!

【応募方法】 マンション名、部屋番号、お名前、電話番号を記載し「ライフの広場」担当宛てに下記の方法でご応募ください。写真は①ライフネクストまたは、メールにてお送りください。

- ①インターネット  
eライフネクストにアクセス
- ②メール hiroba@dln.jpに送信
- ③郵送 巻末のハガキを送付

## 個人情報保護に関する通知事項

(1) 個人情報に関するご相談、苦情窓口 / 東京都港区赤坂5-1-33 大和ライフネクスト株式会社 ライフソリューション部・リフォーム推進部(個人情報保護管理者代理) TEL: 03-5549-7033(ライフソリューション部)、03-5549-7045(リフォーム推進部)、FAX: 03-5549-7038 (2) 利用目的 / このたびご記入いただいた個人情報は、以下に掲げる利用目的のために利用し、法令に基づく場合および本人ならびに公衆の生命・健康・財産の重大な利益を保護する場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用および提供、委託することはありません。① 弊社協力会社によるサービスの提供。② 記載内容に関するご連絡・お問い合わせへの対応、確認、およびその記録。③ 弊社の提供するサービスに関してパンフレット類、広報物等の送付または電話・メールなどによるご案内。④ 弊社が運営するライフネクストクラブ会員向けサービスの提供。⑤ 弊社の提供するサービスの維持向上の目的で調査、および分析を行うためのアンケートの送付。(3) 提供について / サービスの提供および改善のため、弊社協力会社に書面または電子媒体によりご記入いただいた個人情報を提供します。なお、当該会社とは秘密保持に関する書面を締結済みです。(4) 任意性および情報をご提供いただけなかった場合に生じる結果 / 個人情報のご記入は任意です。ただし、必要事項をご記入いただけない際は、サービスの提供ができない場合、ご意見やご質問にお答えできない場合があります。(5) 保有個人データの利用目的の通知、開示、訂正、追加および削除、利用停止や消去または第三者への提供の停止に関する求めの手續き / 弊社ホームページ <http://www.daiwalifenext.co.jp/policy/index.html>記載の手續きにより受付いたします。 ※弊社管理マンションにお住まいの方へ / 「ライフネクストクラブ」は、マンション生活に役立つ情報を提供するクラブです。(会費無料) info 2011.07

■ 本誌記載の商品・サービスをお申込みの際には、上記「個人情報保護に関する通知事項」に同意の上、お問い合わせください。

# プレゼント & インフォメーション

ライフネストクラブ会員特典

ライフネストクラブでは、暮らしを楽しくしたり快適にするアイテムを、会員の皆さまに抽選でプレゼントしています。まだライフネストクラブ会員ではない方は、ぜひこの機会にご入会の上、ご応募ください。

## ダイワロイネットホテル 全国共通 ペア宿泊券5組

Presents  
ペア **5** 組



「ちょっと嬉しい“くつろぎ満足”」をコンセプトに、一日の疲れをゆったりと癒せるゆとりの広さとやわらかな色調インテリアの落ち着いた雰囲気。ご夫婦で、お友だちと、ゆっくりとお過ごしください。

## コールマン パワーハウス(R)LP ツーバーナーストーブ II

Presents  
**2** 名さま

持ち運びに便利なキャリーハンドル付き。スリムボディの高出力LPツーバーナー。耐風性に優れ、最大火力は約3,500kcal/h×2のハイパワー。



※重量：約4.2kg  
※収納時サイズ：約W54×D32.5×H7cm

## 氷屋さん アンティークかき氷機

Presents  
**5** 名さま

レトロなデザインが人気の手動式かき氷機です。付属の製氷カップを使うと非常に削りやすい氷が作れます。家庭用の角氷も問題なく使えます。



※製品サイズ：約W26.5×D20×H28.5cm

## ヒラカワコーポレーション 洗える「ひんやりジェルマット」

Presents  
**3** 名さま



ひんやりジェルマットは自然で快適な入眠をサポートする商品です。からだを冷やしすぎず、冷房の使用も控えられる、人にも地球にもやさしい新しい快眠グッズです。  
※ベッドは含まれません。  
※シングルサイズ：90×90cm ※重量：約4.2kg

## プチ栽培セット「フレッシュベジ」

Presents  
**10** 名さま



水を張った透明カップにインナーポットを装着し、必要なだけの水分を吸い上げる簡単栽培セット。常に適度な水分が植物の根に供給されるので、毎日の水やりが不要。「ちょっと野菜を育ててみたいな」という初心者の方にもオススメです。

※外形寸法：直径9.8×高さ12.2cm  
※セット内容：透明ポット・インナーポット・給水ひも・培養土・種・シート・説明書

## ライフネストクラブ 会員募集中!



「ライフネストクラブ」は、大和ライフネストが管理するマンションにお住まいの方へマンション生活や弊社のサービス・情報および会員向け特典などの提供を行うクラブです。(会費無料)

- 特典1** 大和ハウスグループのレジャー・健康・ショッピング・イベントへのご優待
- 特典2** クラブ会員限定のキャンペーン&サービスのご案内
- 特典3** 快適なマンションライフに役立つ情報のご提供
- 特典4** 商品のモニター募集やサンプル提供

ご応募締め切り **2011年7月31日(日)**

※ライフネストクラブ会員でない方は、**2011年7月31日までに**会員登録をお願いします。  
※プレゼントの当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
※添付のハガキがWEBサイト「eライフネスト」からご希望の商品を選択の上ご応募ください。

会員サービスの詳しい情報やご入会申込みは...

① パソコンから

イーライフネスト    
[www.e-lifenext.jp](http://www.e-lifenext.jp)

② 携帯電話から

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。



③ 巻末ハガキから  
必要事項を記入してお申込みください。

〈お問い合わせ〉大和ライフネスト(株) ライフネストクラブ事務局 TEL. 03-5549-7033 受付時間/9:30~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

## ダイワロイネットホテル 那覇国際通り

〒902-0067 沖縄県那覇市安里2-1-1 TEL. 098-868-9055

**2011年7月1日(金)開業**



- 那覇空港から20分
- ゆいレール牧志駅直結!
- 国際通りすぐ
- 観光・ビジネスの新しい拠点として最適

ダイワロイネットホテル沖縄県庁前  
〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-11-2  
TEL.098-860-1855

ダイワロイネットホテル那覇おもろまち  
2011 年秋 OPEN 予定  
TEL.098-862-4555

**お得な** 期間限定 開業特別プランを  
インターネット限定で販売しております!!

|   |      |                 |
|---|------|-----------------|
| インターネット<br>予約限定<br>開業特別プラン<br>(1泊1室料金・税込)<br>2011年9月30日まで | シングル | <b>6,000円~</b>  |
|   | ツイン  | <b>11,000円~</b> |

ご予約はこちらから

[www.daiwaroyal.net.jp](http://www.daiwaroyal.net.jp) (ダイワロイネットホテルズ)

ダイワロイナル株式会社 [www.daiwaroyal.com](http://www.daiwaroyal.com)

携帯からは2次元バーコードで  
※ご利用いただけない機種もあります。



# 急な転勤! 大切なマイホームどうしよう?



賃貸も売買も、長期不在時の空室管理も、  
「管理会社」ならではの安心をお客さまにご提供します。

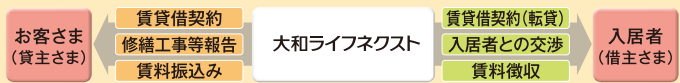
**賃貸管理サポートシステム**  
SUPPORT SYSTEM

転勤の間、  
お部屋を賃貸にしたい!

〈大和ライフネクストの強み〉

- 机上査定が可能(無料)
- 優良な入居者を見つける厳しい審査
- マンションのルールを丁寧に説明
- 賃貸のリフォームも一貫体制でご提案

はじめてお部屋を貸す…不安も大きいかと思います。  
「賃貸管理サポートシステム」はお客さま(貸主さま)より、大和ライフネクストがお部屋を借り上げ、賃貸管理業務の煩雑なお手続きをすべてサポートします。



賃貸管理サポートシステム契約形態

[サービス提供範囲] 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県の和和ライフネクスト管理のマンション

**売買仲介のご紹介**  
SUPPORT SYSTEM

住まいを  
スムーズに  
売却したい!

売ろうかな…貸そうかな…とお悩みの方、  
売却のご相談もお気軽にご連絡ください。  
グループ会社をはじめとした最適な会社を  
ご紹介いたします。

※地域により、お受けできない場合がございます。  
詳細はお問い合わせください。

**空室管理サービス**  
SUPPORT SYSTEM

**NEW 好評受付中!!**

しばらく空室にしておきたいけど、  
管理が大変…。

〈空室管理サービス 業務内容〉

- 1 通風
- 2 通水
- 3 室内の簡易的な掃き掃除
- 4 バルコニーのゴミ拾い
- 5 月1回の業務報告

[サービス提供範囲] 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県の和和ライフネクスト管理のマンション  
※地域により、お受けできない場合がございます。詳細はお問い合わせください。  
※その他オプションサービスも各種ご用意させていただいております。

賃貸・売買・空室管理をお考えの方、まずはお問い合わせください!

① お電話でのお問い合わせ  
**0120-54-4420**  
受付時間/9:00~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

② インターネットでのお問い合わせ  
**イーライフネクスト**   
<https://www.e-lifenext.jp/chintai-k>

③ 携帯電話から  
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。



大和ライフネクスト株式会社  
東京都港区赤坂5丁目1番33号 〒107-0052 Tel 03-5549-7033  
[www.daiwalifenext.co.jp](http://www.daiwalifenext.co.jp)