

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

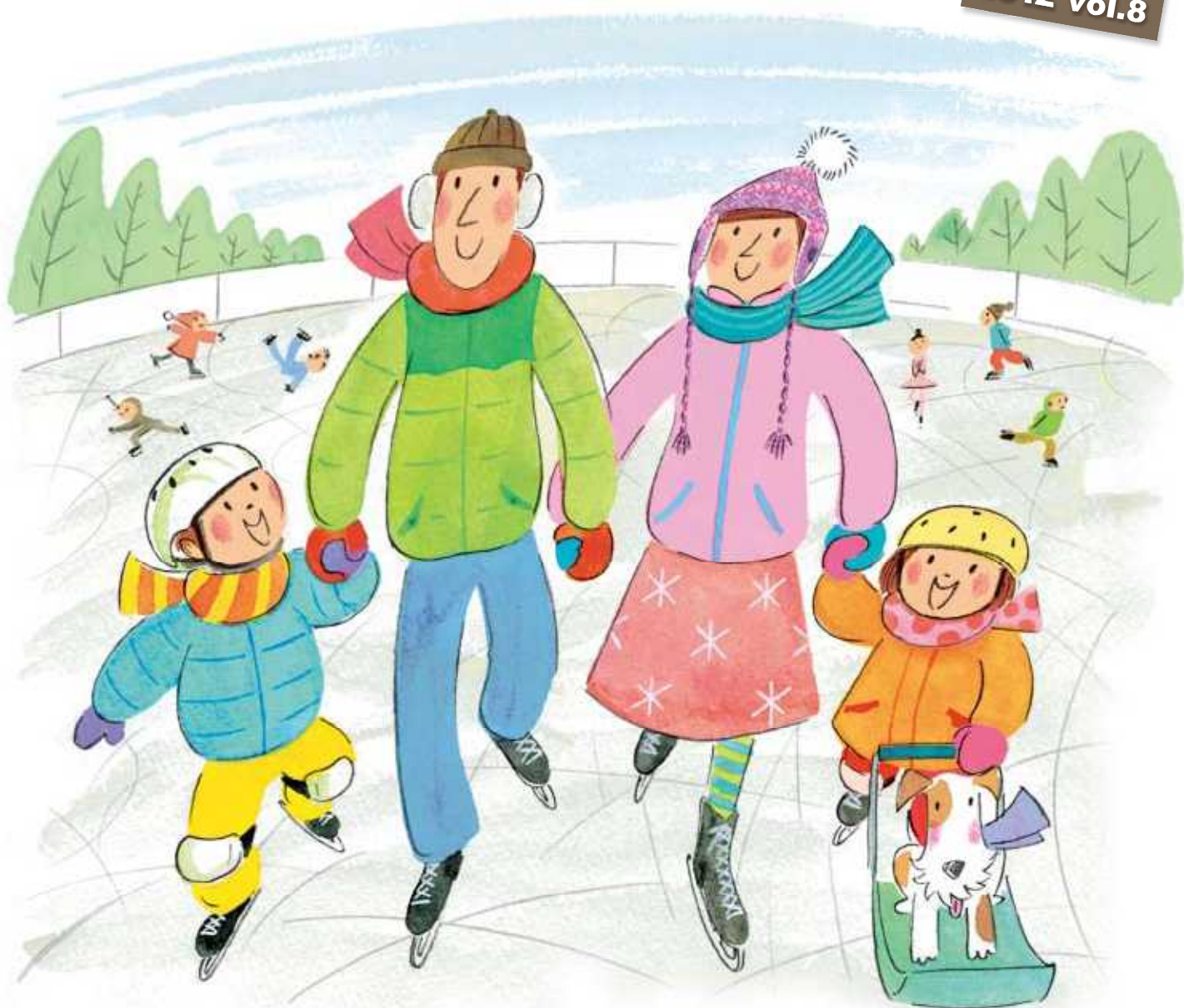
[ライフネクストインフォ 冬号]

特集

家事を楽しもう

Close up「マンションの防災・防犯対策」／引越&不用品処分／宅配クリーニング／ハウスクリーニング／
お住まいの買取キャンペーン実施中!!／わが家のリフォーム体験談／ショールームに行ってみよう!／
快適住まい術 結露を知って、結露を防ぐ／リフォーム豆知識 地震対策のすすめ

Life Next
Information
Winter
2012 vol.8



新規会員限定
プレゼント!!

抽選で50名様に
「折りたたみまな板」をプレゼント!



会員限定
プレゼント!!

JTB旅行券、ホームベーカリー、
超音波式アロマ加湿器など
豪華賞品が当たる!



前向きライフスタイル提案

家事を

楽しもう。

掃除、洗濯、食事の支度など、毎日欠かすことのできない家事だから、少しでも負担を軽くし、楽しくすることはできないでしょうか。毎日の家事が楽しい、そう思えたら幸せですよ。前向きな気持ちで、ココロもカラダも健康的な暮らしに変えていきませんか。

Data check

悩める奥様、
思いはみんな同じ。

家族構成や生活スタイル、個人の考え方によって「家事」の捉え方は違います。大手通販会社株式会社千趣会の「ベルメゾン生活スタイル研究所」が行ったモニターアンケートによると、「家事」に対して肉体的・精神的な負担を感じている女性は多く、「家事は労働」という認識が強いという結果が出ています。あなたは、どう感じていますか？

DATA1

家事は労働!?

Q あなたが日常的に行っている作業の中で「家事労働」という認識があるものは？(90%以上の人が挙げた項目を紹介)

ダイエットを兼ねて、全身を使って掃除をするよう心がけています。(神奈川県 33歳)



音楽を聴きながら掃除機をかけたり、洗い物をしながら下半身を動かす運動をしたり。(大阪府 43歳)



実践！家事が楽しくなるコツ

ポイントその1

「家事」は
エクササイズだと
考える！

「ベルメゾン生活スタイル研究所」のアンケートによると、普段家事をしている30〜40代既婚女性の4割近くが「家事は肉体的な負担を感じる」と答えています。しかし、体を酷使しているにも関わらず「運動をしている」という認識はなく、半数近い約47%の女性が運動不足を感じているという結果も出ています。

家事を「肉体的労働」として捉えるだけでなく、「エクササイズ」と考えてはどうでしょうか。体の動かし方や力を入れる場所を意識して少しやり方を変えていくだけで、運動不足は解消し、ダイエットにもつながります。

家事労働で「疲れた」と思うのとエクササイズをして「疲れた」と感じるのでは気持ち良さが全然違いますよね。家事エクササイズで、心も体もスッキリです!

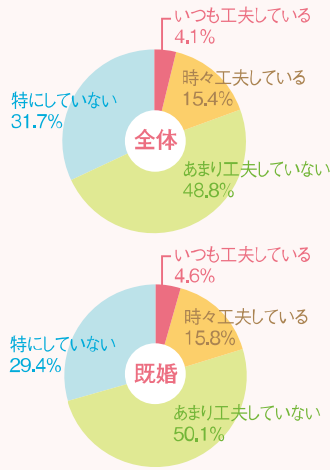


Q 工夫が必要?!

家事を楽しむ工夫を何かしていますか?

この他にも「買い物」「衣替え」「家計管理」などが上位に挙がっていたほか、「家族のスケジュール管理」や「近所つきあい」、「子どもの習い事の送迎」など項目は多岐にわたっています。

食事の後片付け	95.3%
食事の支度	94.7%
洗濯物を干す	94.4%
床の雑巾掛け	94.2%
洗濯をする	94.2%
掃除機をかける	94.1%
風呂掃除	93.7%
洗濯物をたたむ	93.4%
アイロン掛け	93.3%
トイレ掃除	92.8%
換気扇の掃除	92.6%
窓拭き	91.3%



家事をするときにいつも楽しむ工夫をしている人は約4%、時々しているという人を含めると、約2割を占めます。割合としてはまだまだ少ないものの、工夫したいと思っても何をどうすればいいのかわからない人も多いため、そこで、手軽にお試しいただける家事が楽しめるヒントを集めてみました。

出典：株式会社千趣会「ベルメゾン生活スタイル研究所」ライフレポートより

ポイントその2

子どもと一緒に

「家事」は

「コミュニケーションの場」!

子どもにできることは一緒に遊び感覚でやらせていきます。(北海道 29歳)



子どもが掃除機に興味があるので、追いかけて回しながら掃除しています。(茨城県 33歳)



小さな子どもは何にでも興味を示します。でも、限られた時間の中で子どもに「手伝う!」と言われても、ますます時間がかかってしまうし、二度手間に



ひざを曲げた時にひざ頭がつま先より前に出ないように、腰を落とすイメージで。手の届く範囲が終わったら、一步前を出て同様にストレッチ。



掃除機をまっすぐ前に持ち、お腹をへこまして背筋を伸ばします。掃除機をかけるリズムに合わせて、ひざを小刻みに上下に動かします。

ココにも効く!! お尻やわき腹を引き締め、脂肪燃焼にもつながります。



逆側も同様に伸ばします。キッチンだけでなく、洗濯物を干しながら歯磨きをしながら、こまめにストレッチしましょう。



ひざをまっすぐ伸ばし姿勢よく立ちます。足を半歩前を出して、つま先を上に向けてふくらはぎを15秒程度伸ばします。

ココにも効く!! 足首を引き締め、新陳代謝もアップします。



斜め前はV字、真横はボク、と左右・斜め後ろにツイストしながら仕掛けていきます。お尻を少しずらして座ると、より効果的にねじることができます。



正座して、取り込んだ洗濯物の山を前におきます。正面を向いて洗濯物をたたみます。両手でたたんだ洗濯物を持ち、仕分けます。

ココにも効く!! 肩腕のストレッチ、腰痛の改善にも効果的です。



なることもあるので避けたくなりますね。しかし、子どもも家族の一員です。邪魔にせず、簡単な家事と一緒にやってみる。子どもの向上心や助け合おうという心も養われ、親子のコミュニケーションづくりにも役立ちますよ。

子どもたちも楽しく!お手伝いのコツ



3~4歳

小さな子どもにもできるお手伝いとしておすすめなのは、洗濯物を一緒にたたむこと。お話をしながらできる安全作業です。

4~5歳

「ごちそうさま」をしたらお皿を片付ける、こぼしたお菓子は自分で掃除など、自分のことに責任もってさせてみましょう。

6~7歳

お皿洗いやお弁当詰めなどをママと一緒に。自分のエプロンを用意してあげると、張り切ってお手伝いしてくれますよ。

家事を楽しもう。

ポイントその3

アイデアグッズで「家事」はもっと快適に

掃除道具をかわいいグッズにしたり、便利なものにして、気持ちの負担を軽くしています。
(東京都 47歳)



使いやすい道具を揃えて、何でも自分でできるよう工夫しています。
(東京都 33歳)



シリコン製のポーチで簡単手間いらず!

アンケートによると、「家事の時短」を意識している人は全体の7割近く(約68%)を占めています。そのため便利なグッズを購入する人は多く、最近ではいろんな種類のグッズが出ています。上手に活用して家事の時短にチャレンジしましょう。

「ポーチdeクック」
シリコン製のポーチに材料と調味料を入れて、レンジでチン! カレーやかぼちゃの煮物、ご飯も炊けて、そのまま冷蔵庫で保存もOK! 手を汚さず材料と調味料を混ぜ合わせるができます。洗ったあとは吊るして乾燥、収納だって場所を取りません。

本体サイズ: Lサイズ(2~4人前用)
約W22.5×D10×H23cm
販売価格:1,980円(税込)
【お問い合わせ】
アーネスト(株)
0256-41-1010

ご紹介したグッズをプレゼントします。詳しくは、18ページをご覧ください。



本体サイズ:約W52×D36.5×H64cm
販売価格:3,490円(税込)
【お問い合わせ】
(株)千趣会 ベルメゾンコールセンター
0120-03-1000

洗濯小物収納スタンド」
ハンガーや小物干し、ふとんばさみなど、形もサイズもバラバラな洗濯小物を、出し入れしやすくすっきりまとめる収納スタンド。キャスター付きで、押し入れ下段にしまっておくこともできます。はっ水加工でお手入れもカンタンです。



本体サイズ:
20cm(フリーサイズ)
販売価格:819円(税込)
【お問い合わせ】
NI帝人商事(株)
06-6266-8011



「あっちこっち。おそうじ手袋」
傷がつきにくい超極細繊維で、小さなほこりや油汚れもさっとひと拭き。手袋タイプだから細いすきまもきれいに拭けます。洗剤いらず、左右を入れ替えれば手のひらの部分も甲の部分も両方使えて経済的。お子様と一緒に、ラクラク拭き掃除習慣を。

アイデアキラリ! すぐに活かせる 家事時短テクニック

忙しい毎日を送っている女性にとって、家事はなるべく時短を心がけたいと思うのは当然のこと。そこで今日からすぐに活用できる、家事時短テクニックを集めました。2012年は、家事の時間を短縮して自分の時間を増やしましょう!

料理

豆腐の水切りは電子レンジでスピードアップ



短時間で水切りしたいときや加熱調理に使う場合は、電子レンジを使いましょう。キッチンペーパーに包んで2~3分程度加熱するだけでOK!

ごぼうの皮むきはアルミホイルで簡単

アルミホイルを1度くしゃくしゃに丸めてから広げ、ごぼうの表面をそのアルミホイルでこすります。あっと言う間に皮がこすり落とせます。



掃除

フロアマットのゴミはゴム手袋でサッ!



ゴム手袋をはめてフロアマットをサッとなでると、繊維の間に入り込んだ髪の毛やホコリがよく取れます。テレビを見ながらできて、手間もかかりません。

カードを使ってフローリングのつなぎ目も掃除

使い終わったクレジットカードを使えば、フローリングのつなぎ目にたまった細かいゴミやホコリをカンタンに取り除くことができますよ。



洗濯

便利! ワイシャツのからまり防止法



洗濯機の中で衣類同士の袖がからまって取り出しにくいことはありませんか? 洗う時に袖のボタンを身頃ボタン穴にかけて洗うとからまり防止になります。

輪ゴムを使って洗濯物を守る!

針金製ハンガーの肩の部分に輪ゴムをぐるぐる巻くとハンガーから服がずり落ちません。またフックの部分に輪ゴムを巻くと、ハンガーが風で飛ぶのも防ぎます。



☆島本美由紀プロデュース web サイト「ラク家事 Nav」より

島本美由紀 料理研究家として時短レシピ等を考案するほか、快速家事を提案するラク家事アドバイザーとしても活動し、テレビや雑誌で活躍中。「時間とお金が10倍になる! 冷蔵庫お片づけ」(講談社)ほか著書多数。

旬

レシピ
recipe

生姜たっぷり

「冬野菜水餃子」

冬は鍋料理の季節です。

鍋素材の白菜はまるごと買って余ってしまうことも多く、同じ素材のおかずが続くことはありませんか。

そこで今回は、白菜を使ったアレンジメニュー、アツアツ水餃子をご紹介します。

材料(4人、24個分)

1人あたり310kcal

豚ひき肉	100~120g
ボイル小エビ	24尾
水餃子の皮(市販品)	小24枚
※通常の餃子の皮でもOK!	
冬野菜	<ul style="list-style-type: none"> ・生姜 大1/2片 ・白菜(茎部分) 大1枚(茹でる) ・長ねぎ 1本 ・冬にら 5~7本
調味料	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ 大さじ1 ・ごま油 小さじ1 ・オイスターソース 小さじ1 ・片栗粉 大さじ1 ・酒 少々
スープ	<ul style="list-style-type: none"> ・中華あじ(or 鶏がらスープ) 少々 ※スープは、通常より少し濃い方がおすすめです! ・こしょう 少々
スープの具	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草(サツと茹でて、好きな長さに切る) 4株 ※ お好みでワカメや春雨などを入れてもGOOD!

つくり方

- 白菜は、30秒ほど茹でてからみじん切りにする。その他の野菜もすべてみじん切りにし、水分を十分に絞る。
- ボールにひき肉と①を入れ、調味料とよく練り混ぜ合わせる。
- エビは厚さ1/2に切る。
- 餃子の皮に②(小さじ1弱程度)のせ、③のエビを②の両側に置き挟むように包む。包んだ後、ヒダを全体に押しえ皮をしっかりと閉じるように!
- 沸騰した湯で④を茹でる。浮き上がってきたらOK!
- スープを作り沸騰したら⑤を加え、ひと煮立ちしたらほうれん草を加えて出来上がり。
- スープとともに器に盛る。(お好みで、白髪ネギをのせる。)



野菜たっぷりヘルシーです!

稲村すみえのワンポイントアドバイス!

冬には体を温める効果が高い生姜をたっぷりと使用することで、血循環をよくし冷え性などの改善に役立ちます。胃もたれや風邪予防にも効果あり! 今回は、冬野菜として生姜、白菜、長ねぎ、冬にら、ほうれん草を使用しましたが、冷蔵庫にある野菜や鍋料理の残りを使ってください。

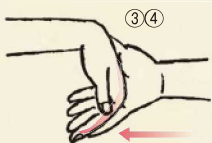
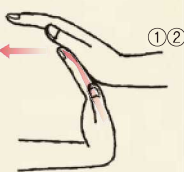


レシピ作成 稲村すみえ

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

手のひらをストレッチする

- ①手のひらを上に向けて腕をまっすぐ差し出します。
- ②パートナーは手のひらを手首の方へ反るようにゆっくりと押し、手のひらと前腕の筋肉を伸ばします。



- ③次に、手の甲を上に向けて腕をまっすぐ差し出します。
- ④手首を内側に折るように押しあげて、手の甲と前腕の筋肉をしっかりと伸ばします。

手のひらをマッサージする

- ①手のひらを上に向けてパートナーに差し出します。
- ②パートナーは、手のひらを下から持ち、親指を使って少しずつ場所を移動させながらゆっくりと押します。
- ③手首の方から指先に向かって順次押し、指も一本ずつ握っては離します。
- ④ゆっくりと押すことで、手のひらの筋肉を伸ばします。



私たちの体の中心部は37℃程度に保たれています。寒くなると、皮膚血管を閉じ、表面温度を下げて、体から熱を逃がさないように調節されます。そのため手先や足先が冷たくなってしまいます。歩いたり走ったり体を動かすと体は温まりますが、今回は、家庭で手軽にできる手のひらのストレッチをご紹介します。

healthy
家族で楽しむ
簡単エクササイズ手のひらストレッチで
体を温める

●筋肉は冷えていると伸びにくいので、風呂上がりなどにストレッチすると効果的です。●体が冷えている時は急に強く伸ばさずに、ゆっくり伸ばしましょう。 ※お子様などパートナーと組んで行う方法をご紹介しましたが、一人で行っても効果的です。

Close up

管理組合として取り組む

マンションの防災・防犯対策

マンション居住者の安心・安全な暮らしのために、管理組合のリーダーシップは不可欠です。

いつ起こるか分からない災害や犯罪に備え、管理組合が中心となり居住者みんなで防災・防犯の情報を共有し、

「自分たちのマンションは自分たちで守る」という意識を持つことが大切です。

管理組合としてどんな対策が必要か、まとめてみましょう。

1. 用意しておきたい 防災用品

地震などの災害が発生すると、マンション内でも救助や消火、負傷者の手当てなど一刻を争う事態が起こると想定されます。災害時は、マンション内に救助用具などを備え緊急対策に取り組めるように、必要な防災用品をそろえ、管理しておきましょう。

「他の管理組合は何を用意している?」「管理組合での備蓄が少ないので増やしたい!」

解決!! ご要望の多い防災用品セレクト3

断水時のトイレは大問題!

1. 仮設トイレ

断水時に備えておきたいアイテム。特にマンホール対応型*のお問い合わせを多くいただきます。あわせて簡易トイレのご用意をおすすめします。
*ご利用には事前に行政への確認をお願いします。



閉じ込められた人を救助

2. 救助工具セット

損壊した建物や部屋に閉じ込められた人を救助するときに必要な工具などをそろえたセット。マンションにひとつは備えておきたいセットです。



もしもの時の電源として

3. 発電機 (ガスボンベタイプ)

カセットコンロで使用するガスボンベで使える発電機。ガソリン不要で安心です。



※別途エンジンオイルが必要です。

その他にも、保存水、保存食、メガホン、救急用品などのご要望を多くいただいております。

2. 防犯カメラのデジタル化

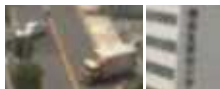
テレビ放送・写真・電話などが、アナログからデジタルへ移行してきたのと同様に、防犯カメラもアナログカメラからデジタルカメラに移行していきます。デジタルカメラは単に画質の向上だけでなく、デジタルの特性や機能を活かし、様々な機器と組み合わせることにより従来のアナログカメラでは不可能だった多彩な防犯機能を活用することができます。

「できるだけ死角をなくしたい!」

「鮮明な画像で記録したい!」

解決!! 証拠記録能力の向上

アナログ防犯カメラの拡大画像 (イメージ図)



デジタル防犯カメラの拡大画像 (イメージ図)



高解像度のデジタル記録は、拡大しても鮮明な画像を得られ、従来のアナログタイプと比較し、証拠記録能力が大幅に向上します。また、撮影画角も広がるため、死角の少ないカメラ配置が可能となります。

「効率良く増設、運用したい!」

「不法駐車をなくしたい!」

解決!! デジタル特性を活かした機能



不法駐車などを検知します。

デジタル特性による動体検知機能、トラップ機能を用いることによって、犯罪・不法行為を未然に防ぐことができます。また、無線 LAN を使用すれば、ワイヤレスでの撮影が可能となり設置場所を選ばず。(要電源)

3. ホームセキュリティの導入

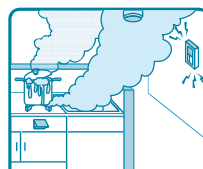
マンションでは、留守中の火災やガス漏れなどの異常信号や漏水など、自宅だけでなく隣接している住戸に被害を及ぼしてしまう可能性があります。また、おひとり暮らしの方やお子様留守番しているときなどの不安解消のために、専有部も含めたセキュリティを管理組合で検討してはいかがでしょうか。

「となりの留守宅から警報発生! どうする?」

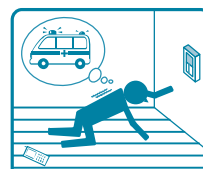
「もしもの時、どうやって助けを求めよう?」

「空き巣に入られないか不安...」

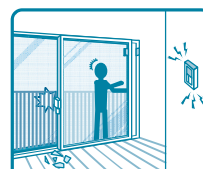
解決!! マンション全戸のセキュリティを向上!



料理途中であわや火災!!



突然体調を崩されたときに!!



ベランダから空き巣が...!!

マンションのインターホンを利用したマンション向けホームセキュリティサービス「シーエルガード」では、ご加入住戸の鍵をお預りし、万が一の時には駆けつけた警備員がお預りしている鍵で室内確認し、被害の拡大防止に努めます。個人で警備会社と契約するよりも低価格となり、マンション全体の防災性・防犯性を高めることが可能です。

具体的な内容、ご提案のご依頼は、担当者に直接お問い合わせください。

※ マンションの状況により、ご提案できない場合もあります。

マンションライフの確定申告



「住宅ローン減税」を受けるには
確定申告が必要です

住宅ローン減税とは、住宅購入や増改築時に利用した借入金を一定の割合で所得税から控除する制度です。減税の適用を受ける際には初年度は確定申告が必要となり、会社員など給与所得者も初年度分については必ず確定申告をしなければなりません。

昨年1月から12月にマンション（新築・中古）を購入された方は、あるいはリフォームされた方は、平成23年度分の確定申告にて申請が必要です。2月16日から3月15日までの申告期間内に手続きをしてください。

「住宅ローン減税」の対象になる方

- 住宅ローンで新築・中古のマンションを購入
- リフォームローンで一定金額以上のリフォームをしたなど



給与所得者の場合、2年目以降は年末調整によって控除を受けることが可能です。年末調整用の書類とともに申告書と証明書を提出すれば、簡単に手続きができます。

住宅ローン減税は自己申告制です。役所からお知らせがくるわけではありませので、忘れずに手続きを行ってください。

「住宅ローン減税」を受けるための要件

- 1 住宅の延床面積が50㎡以上で取得または増改築後の家屋の床面積の1/2以上が居住用であること
- 2 借入金は償還期間が10年以上であること
- 3 その年の所得金額が3000万円以下であること
- 4 居住用財産を譲渡した場合の特例(3000万円特別控除・軽減税率・買換えなど)を受けていないこと
- 5 取得または増改築をした日から6カ月以内に住み、引き続きその年の12月31日まで住んでいること など

※一定の条件がありますので、詳しくは税務署等にご確認ください。

「保険料の控除」は年末調整で忘れても確定申告での対応も可能です



本来、年末調整で提出するべき保険料控除の証明書が、後日出てきて申告を諦めたということはありませんか。年に一度のことなので、ついすっかり忘れてしまつて年末調整で手続きできなかった場合でも、確定申告で対応が可能です。申告期限までに忘れず申告してください。

また、地震保険の場合、マンション購入初年度は契約時に受け取った保険証券に控除証明書がついている場合が多いので、確認を忘れないように。11月以降に契約された方は、保険証券の発行がそれ以降になるため、控除証明書が年末調整の時期に間に合わないことがあります。そんな場合の手続きも確定申告で行ってください。

保険のご案内については、大和ライフネクスト(株)保険部へお問い合わせください。

※ 税制等については参考情報としてご利用いただき、確定申告の方法など詳細については税務署等にご確認ください。

引越シーズン到来！ 保険の手続きは大丈夫？



2月、3月は引越の多いシーズンです。転居の際は住まいの諸手続きが多く大変ですが、火災保険等の変更手続きもお忘れなく。

転居の旨を管理会社や管理人に知らせるだけで火災保険等の変更手続きもOK! と誤解をされている方が多いようです。転居の手続きと火災保険等の手続きはそれぞれに対応が必要ですので、転居の際は保険証券でご契約された代理店をご確認いただき必ずお手続きください。

保険のことなら何でもお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先
取扱代理店

大和ライフネクスト株式会社 保険部



0120-75-0032

受付時間 / 9:00~17:40
(土・日・祝日・年末年始を除く)

管理会社の安心感を売買のお取引にも

お住まいの 買取キャンペーン実施中!!

先着**100**名様にプレゼント

●売却方法が**3**つから選べます●

1



買主を
探して欲しいな。

媒介依頼

複数の手法を組み合わせ
積極的に販売活動を展開します。

2



買主が見つから
なかったら、
買取って欲しいな。

買取保証付媒介

販売活動を行い、ご売却でき
なかった場合、買取をします。

3



売却を急いで
いるので、早く
資金化したい!

買取

買取価格をご提示させていただき買取をします。

※ご紹介する仲介会社での買取となります。

【キャンペーン期間】2012年**1月5日(木)**～**2月15日(水)**

【対象】上記期間中に、ご紹介する仲介会社と売却の媒介契約・買取契約を締結いただいた方

※買取、買取保証のご利用については、エリアなど条件によってはお取り扱いできない場合がございますのであらかじめご了承ください。

※詳細は、下記の【注意事項】をご覧ください。

プレゼント1



VJA
ギフトカード **10,000**円分
(旧 VISAギフトカード)

プレゼント2

サカイ引越センター
引越基本料金 **20%OFF**
+
全国百貨店
共通商品券 **3,000**円分

お問い合わせの際に、取扱コードをお伝えください。

まずはお電話を!

取扱いコード
No.1201

0120-54-4420

大和ライフネクスト(株) 資産管理サポート課
受付時間 9:00～17:30 / 土・日・祝日・年末年始を除く

【注意事項】

◆本キャンペーン対象者は、東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県の大和ライフネクスト管理のマンションをご所有し、国内に居住されている区分所有者様に限ります。キャンペーン期間中、新規に売却・買取相談のご連絡をいただき、弊社からご紹介した仲介会社と専属専任・専任媒介契約・買取契約を2012年1月5日(木)～3月15日(木)までに締結いただいた個人のお客様。(1物件につき、1名様。共有名義は、1名様のみ)が対象となります。

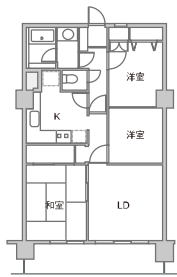
◆法人のお客様、弊社にて仲介会社が紹介できない地域・物件の場合は、本キャンペーンの対象外です。

◆プレゼント2の対象者は、本キャンペーンをご利用いただき、52,500円(税込)以上のお引越をされる場合に限りです。引越基本料金とは、人件費+車両費のみで、オプションサービスなどは、引越基本料金には含まれません。他のキャンペーンや割引との併用はできません。全国百貨店共通商品券は、お引越完了後1ヶ月以内に(株)サカイ引越センターより発送させていただきます。

BEFORE

部屋数を優先した分、
全室が手狭な印象に。

子どもたちに個室を与えることはできたものの住まいが細かく仕切られて、家族が集うリビングは狭くて窮屈な感じでした。



限られたスペースに家具やモノがあふれて雑然とした室内でした。



BEFORE

3LDKの間取りで子ども部屋を確保。

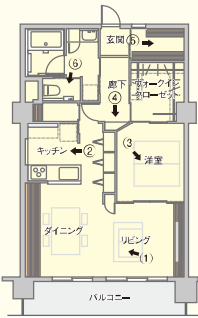
AFTER

夫婦ふたり暮らし用に
広々とした1LDKが完成

神奈川県川崎市・コスモ向ヶ丘遊園
T様

AFTER

LDKと寝室が
ゆったりー続きに。
和室を洋室に変え、LDKと寝室がひとつにつながった開放的な空間。通気性もアップしました。



DATA

- 間取り：1LDK 65.65㎡
- 築年数：25年
- 家族構成：ご夫妻(60代)
- 間取り・内装・設備の全面リフォーム
- 工事期間：約2ヵ月



リビング

赤味のある上品な色のフローリングと白い天井・壁がベストマッチのLDK。大容量の壁面収納でスッキリと有効スペースが広がりました。収納の上下に照明を取り入れることで夜のリビングはくつろげる空間に。



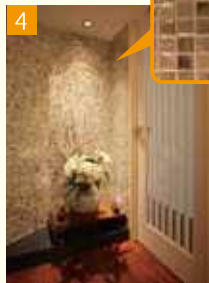
トイレ

アクセントクロスと間接照明で華やかさを演出。



趣味のスペース

玄関脇の、趣味の釣り道具が収まる空間は大のお気に入り。



LDKへの入口

ダウンライトがモザイクタイルと花をステキに演出。

寝室

間接照明とアクセントクロスで心地よい空間に。



キッチン

L字型からI型のオープンキッチンに。収納スペースもたっぷり確保。

機能性とデザインにこだわり、

まるで新築のような快適な住まい。

購入時にリフォームし、子ども部屋確保のため部屋数を増やしたのですが、今では子どもたちも独立。夫婦ふたりの生活をゆつたり過すため、スケルトンリフォーム(全面改装)を決意しました。

リフォームをきっかけに夫婦ふたりの生活に必要なものを残し不要品はすべて処分し、家具類を置かないように、壁面収納を採用しました。孤立していたキッチンはダイニングと向き合うようにレイアウトし、開放的な空間に。ふたりに立てる余裕のI型システムキッチンやIH調理器を採用、キッチン裏にストックコーナーを設けるなど、機能面も使いやすさも格段に向上しました。全室バリアフリーで、しかも、リフォーム会社さんの提案でリビング、寝室、トイレにはそれぞれ柄の異なるアクセントクロス、モザイクタイルや照明を上手に活かしたことで華やかで落ち着いた空間が生まれ満足しています。

さらに、主な窓には防音・断熱・結露に効果の高い内窓「インプラス」を設置。キッチンやリビング、寝室には床暖房を設置したので、この冬は快適な空間で暖かな毎日を過ごせそうです。

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。

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。

お電話でのお問い合わせ



0120-43-2233

受付時間/9:30~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

※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。
※このページは大和ライフネクスト管理マンションにお住まいの方のリフォーム事例になります。

リフォームが気になり始めたら、 ショールームに行ってみよう！

Lets' go LIXIL(リクシル)編

設備を変えるだけでも暮らしは大きく変わります。
機器に触れて、使い心地を体験すれば、快適さもさらに実感できるはず。
今回は、住まい全般の設備機器が揃った
LIXILの東京総合ショールームを訪ねました。

今回案内してくれた
LIXIL 増澤さん



Point 1 納得

最初に「暮らしのヒント」を訪ねれば、最新機器の“かしこさ”が実感できます。



「熱」ブースでは
素材による体感温度の
違いを確かめてください



ペットボトルで、トイレの節水量が一目瞭然!

LIXILで最初に訪れてほしいのが1階の体感コーナー「みんながうれしい暮らしのヒント」です。ここでは、快適な暮らしのための様々な工夫や、ヒントを体験することができます。たとえば『熱』ブースでは「アルミ、プラスチック、木」3つの素材による、同じ温度での体感温度の違い。『風』ブースでは、風車を置いた箱で風には通り道を作ることが重要であること。『水』ブースでは、最新トイレの節水量を山積みのペットボトルで実感。また『湿』ブースでは、エコカラットの吸湿力を水を吹きかけて体験することができます。暮らしの快適さや健康、エコ対策のヒントが盛り込まれた仕組みを見ることができ、商品選びに大いに役立ちます。

Point 2 満足

LIXILショールームは
住まいに関する全ての設備を見ることができます。

住宅設備機器や建具メーカー5社がひとつになったLIXILでは、メーカーごとにショールームを訪ねていたものが、1カ所でチェックできるのが魅力。しかも、これまで個々の商品カタログだけではわからなかった住空間全体のイメージを、実際に確認することができます。特に、インテリア収納「タスボックス」のコーナーでは、キッチン、洗面設備の面材とリビングなどの収納部の面材が統一された、トータルコーディネートの魅力を実感できます。



カスタマイズ収納「タスボックス」や建具・キッチンなどをトータルコーディネートした空間が楽しめます。

面材の豊富なカラーバリエーションが確認できます。

Point 3 驚き

話題の内窓「インプラス」は
取付け工事がとってもカンタン!

2階の「窓まわりリフォームコーナー」で、今話題の「インプラス」をチェック。冬の結露をどうにかしたいと考えている方も多いのでは? 省エネの観点でも熱の約50%*が放出するという窓に着目! 断熱効果や結露軽減、さらに防音効果などの優れた性能を、じっくり体感できます。短時間で取付けられるし、色やサイズのバリエーションも豊富で和室に合うタイプも用意されています。

窓が二重に
なってる!!



*単板ガラスの場合

Point 4 実感

暮らしやすさのカギは、水まわり。
水栓から出る水流まで体験できます!

4階にはバス・トイレをはじめ、最新機能を備えた水まわり商品がズラリ。システムキッチンの美しいフォルムに隠された、工夫いっぱいの大容量の収納は圧巻! 自分の目で見てこそ分かるショールームならではの魅力です。また、さまざまなタイプが設置された水栓コーナーでは、実際に水流を出して確かめられる心憎い演出。IH調理器コーナーでは、月に2回、日曜に体験会が実施されています!



大容量!!

ラクに引き出せるキッチン収納

ショールームから

住まいの設備機器は驚くほど進化しています。建材、住宅設備機器メーカー5社(トステム、INAX、新日軽、サンウエーブ工業、東洋エクステリア)が統合したショールームには、住宅設備機器はもちろん、建材やカーテンまで展示されています。これからの快適でエコな暮らしのために、実際の商品を見て、使い心地をぜひ比較体験してください。

<http://showroom-info.lixil.co.jp/>

*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。お近くのショールームにお問い合わせください。

LIXIL 東京総合ショールーム

東京都江東区大島2-1-1

TEL:03-5626-1001

開館時間:10:00~17:00

休館日:年中無休

*夏期・年末年始は除きます。



冬の困りごと徹底対策

結露を知って、結露を防ぐ。

寒い冬、気密性の高いマンションでは、
暖房器具を使うことで湿度が高くなり、結露が発生しやすくなります。
放っておくと、カビの発生やダニの生息などを促し健康被害が出る恐れもあります。
今回は快適な冬を過ごすために、「結露」の正体を知り、その解決策を探っていきましょう。



室内の空気に含まれる水蒸気は、温度が一定以下になると結露し始めます。その時の温度を露点温度といい、窓の表面温度が露点温度より低い時に結露が発生します。



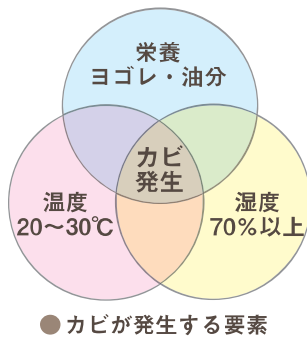
冬場はエアコンなどの暖房器具を使用すると室内に水蒸気が発生します。冷たい外気が窓の表面温度を下げていますので、水蒸気がたつぷり含んだ室内の空気が窓に触れて結露が発生するのです。

どんなところに結露は起こる?

結露には、日に見えている「表面結露」と建物内部で起こる「内部結露」があります。朝起きると窓ガラスの表面にびっしり水滴がついているというのは「表面結露」。一方、畳をめくると畳の裏面と床がべたべたしている、壁のクロスからカビが生えているなど建物内部から発生しているものが「内部結露」。

結露は、カビやダニを招く!

カビは浴室のような水まわりだけでなく、繁殖に必要な要素・条件が揃うと寝室や押入れにも発生します。



結露は、カビの発生条件のひとつである湿気の供給源です。ダニも湿度の高いところに多く発生し、カビをエサにして繁殖を続けます。ダニの糞や死骸がアレルギー疾患を引き起こす原因となる場合もあります。



室内の最適な環境は、温度20℃、湿度50%です。この環境であれば、カビやダニが発生しにくいといわれます。体感と実際の湿度には差がありますので、温湿度計を室内数カ所に設置し日頃からチェックするようにしましょう。

特に乾燥する冬は加湿器を使用するご家庭も多いので加湿しすぎにご注意を。



室内で発生した余分な水蒸気は、換気で解決できます。こまめに窓を開けたりしましょう。換気



もし結露の発生に気付いたら、すぐに拭き取り乾燥させること。濡れたままの状態や濡れたタオルを放置すると、カビの発生を促してしまいます。

住宅エコポイント制度が再開!

結露の発生を防ぐため、窓をリフォームしませんか? 断熱性が高く結露を防ぐ内窓や窓ガラスは、「復興支援・住宅エコポイント制度」対象商品として補助金がもらえることが決定しました。(平成23年10月21日閣議決定)

参考商品

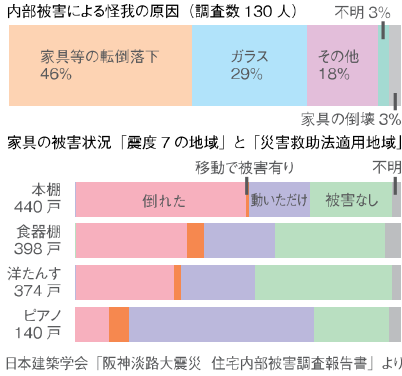
断熱性を高めた真空複層ガラス
日本板硝子(株)
「スペーシアSTII」
「スペーシアSTII」
結露や断熱効果が期待できる
(株)LIXIL「インプラス」

住まいの「危険」を防ぐ 地震対策のすすめ

昨年の東日本大震災の経験から、災害対策を考えるご家庭が増えてきています。あなたのお住まいでできることは何か？ 新年を迎えたいま、ご家族で考えてみませんか。

家具が倒れると 逃げ道まで塞がれる 内部被害。

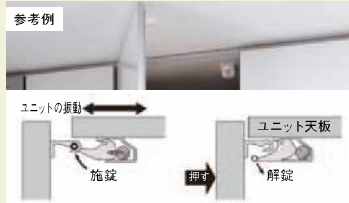
マンション防災で特に関心をつけたのは住宅内部の被害。平成7年の阪神・淡路大震災の場合、住宅の全半壊をまぬがれたにもかかわらず、全体の半数近くの住まいで、本棚や食器棚などの大型家具が転倒・倒壊したというデータがあります。つまり建物が無事でも、家具の転倒により下敷きになったり、家財道具が散乱して避難が遅れてしまうなど、被害も大きくなります。室内での被害を防ぎ、安全な避難経路を確保するためにも、家具を固定するなどの地震対策は重要です。



地震発生時の内部事故を防ぐために

家財の飛び出しを防ぐ 耐震ラッチ

強い揺れには自動的にロック。扉が開かなくなり、静止するまでロックは外れません。震動などによる収納物の飛び出しや落下を防ぐのに効果的です。



※プッシュオープン扉ではご使用できません。

リフォームポイント

キッチンの吊り戸棚やリビングやベッドルームなどの壁面収納扉に標準で設置されています。

DIYポイント

高い位置にある最上部の扉・キャビネット天板に取付。DIYショップやインターネットなどで入手可能。既存の収納ユニット扉に取り付けたり、置き家具の扉にも取り付けできます。

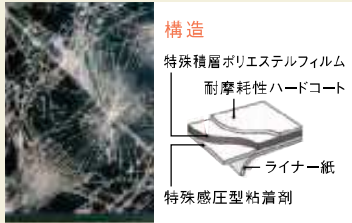
DATA

参考商品：「耐震ラッチ」
ドライバーやビス等があれば取り付けられます。
参考価格：1,050円(税込)

※窓ガラスは共用部分のため、交換の際には、管理組合に確認ください。
※上記商品のリフォームについてのお問い合わせは、大和ライフネクストまで。

ガラスの飛散を防ぐ 飛散防止シート

地震などの衝撃や、人体等の衝突でガラスが割れてしまった際に、ガラス破片の飛散を防止。鋭いガラス破片によるケガなどを防ぎます。



リフォームポイント

ガラス入りリビングドアなどには、万一割れても破片が粒子状になる「熱処理ガラス」タイプやガラスが飛散しにくい「フィルム貼ガラス」などが採用されています。

DIYポイント

窓ガラスだけではなく、リビングドアや収納扉のガラスに貼るのもおすすめ。簡単キレイに貼るためのキット(スプレーボトル・カッター・ゴムペラ)も市販されています。

DATA

参考商品：住友 3M 飛散防止フィルム 透明タイプ「SH2CLX」
参考価格：4m²以上13,125円/m²～(税込)
4m²未満14,175円/m²～(税込)

家具の転倒を防ぐ 造作家具

建物と一体となったオーダー家具で、「造り付け家具」とも呼ばれています。家具の転倒を防ぐため、主な収納は造作家具にすることをおすすめします。



トースターや調味料などダイニングに必要な小物をまとめて収納すると、便利。写真や観葉植物を飾っても素敵です。

リフォームポイント

今ある家具に転倒防止金具などを取り付けることも重要ですが、リビング、寝室の家具は造り付けにすると転倒や家財の散乱を予防することができます。

DATA

参考商品：扉付きキャビネットコーナー収納タイプ
参考サイズ：幅115×高さ90×奥行25cm (キャビネットのみ)
参考価格：132,000円～(税込)
※撤入・組立・取付工事込

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!

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ことができます。
※展示ができない商品もございます。

※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。

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)

各種商品をご用意しています



Aマンション(東京都)での限定案内の風景



実際のコンロも見ることができます



スタッフに直接相談できます

実際に触れて納得できました!!



皆様の声がたくさん
集まりました!!

ライフの広場

フルリフォームで大満足!

「昨年フルリフォームしました。クロスなどすべて自分たちで決め、苦勞しましたが満足なリフォームができました。照明スイッチやコンセントカバーは忘れがちなので、一緒に新しくするのを忘れなく!」

神奈川県横浜市 Tさん

照明アイデアに納得

日本の住まいの照明は、明るければ良いという感じですよ。前号の照明特集を読んで、部屋によって高さを変えるというのには納得しました。バルコニーにランタンをおくのもグッドアイデアですね。

千葉県船橋市 Yさん



まのこのキッシュをつくってみました

キッシュってものごと面倒くさいものだと思ってました。前回誌面で紹介された「まのこのキッシュ」は本当に30分で作れてびっくりです。パイ生地もいらさないし、お好きなキノコっていうのもgood! 冷蔵庫にあるもので作れるかんたんレシピ、これからも紹介してください。

東京都江東区 Mさん

タイムリーな話題が

毎号、季節にあつたタイムリーな内容で、ためになつていきます。何か相談したい時の相談先などもわかりやすくなつているので、いざという時にも安心です。

埼玉県草加市 Tさん



アレルギー対策に 布団クリーニング

先日、布団の宅配クリーニングをしました。子どもがダニアレルギーになり、布団をキレイにするように勧められたからです。その後は夜の鼻つまりも解消しています。布団クリーニングは大切ですね。

神奈川県川崎市 Nさん

お絵描きしましょ。

かわいいイラストが届きました。

東京都墨田区 E・Nさん(44歳)



埼玉県新座市 蓮見小晴さん(6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? 皆様のご意見・ご感想をお待ちしています!

大募集!!

「わが家のレシピ」、「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e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

わが家のレシピ

読者から届いたレシピを紹介。

「かぼちゃのブラウニー」

東京都板橋区 mikko hamaさん



材料

かぼちゃ 300g(正味) / 薄力粉 70g / ベーキングパウダー 小さじ1 / 卵 2個 / 砂糖 80g / ホワイトチョコレート 70g / バター 40g / かぼちゃの種(なければかぼちゃの皮の千切り) 適宜 / 粉砂糖 適宜

作り方

1. かぼちゃを皮ごと薄切りにし、電子レンジに入れてやわらかくする。
2. 1.にバターと細かくしたホワイトチョコレートを混ぜて溶かす。
3. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける。
4. 卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
5. 2.に4.の卵液を混ぜる。
6. 5.に3.の粉類を混ぜる。
7. アルミホイルかクッキングシートを敷いた天板に6.を流す。
8. 表面にかぼちゃの種かかぼちゃの皮の千切りを散らし、180℃のオーブン15~20分焼く。
9. 冷めたら、粉砂糖を振る。

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!!



貸そうが売ろうか、相談したい!!



〈eライフネクストアクセス方法〉

① パソコンから

イーライフネクスト

検索

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。
※ご利用いただける機種もあります。
※一部お申込みできないサービスもあります。



外出先で便利なモバイル版も登場!!

e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

冬のプレゼントキャンペーン 期間：2012年1月31日(火)まで

「ライフネクストクラブ」は、大和ライフネク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。

ライフネクストクラブ

新規会員限定プレゼント!!

会費無料

会員になると特典いっぱい!!

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3 快適なマンションライフに役立つ情報のご提供(メルマガ)

特典2 下の、限定プレゼントなどキャンペーン&サービスのご案内

特典4 商品のモニター募集

ジョゼフジョゼフ
チョップ2ポット
折りたたみまな板

50名様



キャンペーン期間中にライフネクストクラブにご入会いただいた方の中から抽選で50名様に「折りたたみまな板」をプレゼントします。

会員限定プレゼント!!

今回新規会員にご入会いただいた方は次回から、ご応募いただけます。



1名様

①ホームベーカリー「ブーランジェリー」ティファール

食パンやバゲットはもちろん、マカロンやミニメロンパンなどいろんなメニュー楽しめます。焼き時間も最大1時間短縮! 本格レシピを紹介したブック付。



1名様

②ルルド「マッサージクッション」アテックス

もみ玉&ヒーター内蔵のクッション。血行促進、疲労回復、筋肉の疲れをとり、コリをほぐします。マッサージやヒーターの操作がボタン一つでOK。本体カバーは取り外して洗濯できます。



5名様

③「洗濯小物収納スタンド」株式会社千趣会

洗濯小物がまとめて収納できるスタンドラックです。スナップ留めで取り外せるカバー付きで見た目もすっきり。キャスターも付いているので移動もラクラク。



10名様

④「あっちこっち®おそうじ手袋」ティジン

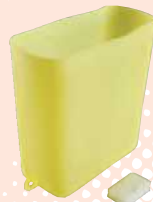
特集でご紹介した手袋型のクリーニングクロス。手袋タイプだから、手と一体となってお掃除楽ちん。ブラインド、観葉植物、電気の傘等の掃除に最適です。



1名様

⑤超音波式アロマ加湿器「SHIZUKA」アビックス

超音波式うるおい細霧ミスト。アロマ機能付、LEDライト搭載でお部屋を香りと光で演出します。雑菌の繁殖を抑制する抗菌セラミックフィルター付。



1名様

⑥シリコン製調理用品「ポーチdeクック」アーネスト

材料と調味料をいれて、レンジでチン! するだけでカレーや煮物ができる便利な調理用品。下ごしらえから煮込みまでコレひとつでカンタンにできます。



3名様

⑦旅行券10,000円分 JTB

全国約1,200店のJTBグループ店舗で使えるロングセラーギフト券。

※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。

※巻末ハガキ(2012年1月31日消印有効)、または、WEBサイト「eライフネクスト」からご希望の賞品を選択の上ご応募ください。

会員特典の詳しい情報やご入会申込みは...

①パソコンから

イーライフネクスト
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〉大和ライフネクスト(株) ライフネクストクラブ事務局 TEL. 03-5549-7033 受付時間/9:30~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

転勤! 住み替え! マンション どうしよう?



大和ライフネクストにおまかせください!

売買 仲介サポート

選ばれる理由

- その1. 机上査定が可能です。(無料)
- その2. 幅広いネットワークから、最適な仲介会社をご紹介します。
- その3. 数多くの実績から効果的な売却のご提案をします。

「住まいをスムーズに売却したい!」とお考えの方、または「売ろうかな…貸そうかな…」とお悩みの方、ご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。

お住まいの買取サービスははじめました!

※ 詳しくは、本誌12ページをご覧ください。

賃貸 管理サポート

選ばれる理由

- その1. 机上査定が可能です。(無料)
- その2. 厳しい入居者審査を行い、マンションルールを丁寧に説明します。
- その3. 高い入居率を保つためにリフォームのご提案をします。

はじめてお部屋を貸す…不安も大きいと思います。「賃貸管理サポートシステム」はお客様(貸主様)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。

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

空室管理サービス

転勤や長期不在で空室にする際もこれで安心。通風・通水を含めた定期的なお部屋のチェックをお客様にかわって行うサービスです。

お電話でのお問い合わせ

①  **0120-54-4420**

受付時間/9:00~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

インターネットでのお問い合わせ

②
<https://www.e-lifenext.jp/chintai-k>

携帯電話から

③ 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。



Daiwa LifeNext
大和ハウスグループ

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