

# ライフネクスト info

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24ページをご覧ください。



info 暮らしの特集

## “NG習慣”を見直して 夏バテを防ごう!!

魚焼きグリルで作る簡単レシピ

夏のキッチンを清潔に保ちましょう

自分で棚を作ってみよう!

ハウスクリーニング  
キャンペーンのご案内

お部屋の防災再確認

リフォーム事例レポート

資産としての住まいの話

Life Next Information  
2015 夏号

vol.  
22



# “NG習慣”を見直して 夏バテを 防ごう!!

食欲が出ない、気力がわかない、  
カラダがだるい、疲れが取れない……。  
誰でもできれば夏バテはしたくないものです。  
今回は、元気いっぱい夏を過ごすために  
気をつけていただきたい“夏のNG習慣”をご紹介します。  
ついやってしまっているこんなこと、ありませんか？



## 生活習慣のNG!

お風呂、服装、運動……。正しい生活習慣が、夏バテ知らずの健康なカラダを維持します。こんな間違い、あなたは犯していませんか？

× 暑くてつらいから湯船には入らずにシャワーだけで済ませてしまうことが多い。

暑いからと、シャワーだけはNG。  
夏こそゆっくりお風呂に入りましょう!  
冷房の効いた室内に長くいることでカラダが冷え、血液の循環が悪くなります。さらに、内臓が冷えるとその機能は低下し、全身の不調を引き起こすことも。  
夏はシャワーで済ませる方も多いようですが、それでは冷房で冷えたカラダを十分に温めることはできません。37~39℃のぬるめのお湯に20~30分、ゆっくり半身浴することをお勧めします。

× 夏は素足にサンダルが定番!

冷房の効いた車内や室内では、靴下を履きましょう。  
足は汗腺が多くて汗をかきやすく、熱が放出されて冷えやすい部位。その足が冷えると血流が悪くなり、むくみや全身の冷えの原因となります。素足は快適ですが、エアコンの効いた室内では極力靴下を履くことをお勧めします。

× 夏は運動を避けている。

軽い運動は、夏バテ防止に効果があります。  
夏場の運動は汗もかくし負担も大きく、疲れが増すのでは…と敬遠されがちですが、実は運動によって自律神経の働きが良くなり、夏バテの予防・解消に効果があります。ただし、やり過ぎは禁物。夏バテ解消の運動は、「涼しい時間」「リラックス」「ムリをしない」と覚えておきましょう。



× 夏は薄着になるから、少しでもスタイルが良く見えるように補正下着を着けている。

血流が悪くなると、冷えやカラダの凝りを促進させます。  
カラダを締めつける補正下着は血流を悪くし、冷えや全身の凝りの原因となります。  
薄着の夏はボディーラインが気になりますが、健康を重視するのなら、やり過ぎないことです。

## 水分補給のNG!

暑い夏にはたっぷり水分を補給しなければいけないのは常識ですが、「正しい水分の取り方」をご存じですか？

× 冷たい飲み物を、できるだけたくさん飲むようにしている。

冷たい飲み物は“冷えバテ”の原因。  
飲み物は常温が理想です。  
水分をたっぷり取ることは大切ですが、冷たいものを飲み過ぎると、体温調整に関わる自律神経が乱れて疲れやすくなります(冷えバテ)。また、胃腸が直接急激に冷やされると血流が悪くなり、消化吸収の機能が落ちてしまいます。「常温」の飲み物をこまめに補給するようにしましょう。



× お風呂上がりはビールに限る!

夏のビールは最高ですが、「水分補給」にはなりません。  
アルコールの利尿作用によって体内の水分が体外に排出されます。また、アルコール分解によって体内の水分が大量に消費されます。お酒を飲んだら、水やお茶などでしっかり水分を取りましょう。

× きちんと水分が補給できるように、夏はスポーツドリンクと決めている。

糖分の多いスポーツドリンクの取り過ぎには注意が必要です。  
スポーツドリンクは熱中症対策にも有効ですが、「いつでもどこでもスポーツドリンク」というのはNG。スポーツドリンクには糖分が多く含まれていて、糖分の取り過ぎで血糖値が急激に上がり、空腹感が満たされ、食欲が無くなってしまうからです。

梅雨が終われば、いよいよ夏本番! 海にプール、帰省、花火大会に夏祭り、楽しいイベントが満載です。一方で、「キチンと対策をしているつもりなのに、なぜか毎年夏バテをしてしまう、気をつけていたのに熱中症になり、怖い思いをした」と、夏の到来を憂うつに感じている方も多くいます。  
そこで今回は、本格的な夏の訪れの前に、誰もが犯しやすい「夏バテ・熱中症対策の間違い」にスポットを当て、そのやり方ではなぜイケナイのか、どうしたら良いのかを解説します。  
夏を元気に楽しもう!!



### 夏の不調、間違った予防法が原因かも!?

監修  
宮島賢也(みやじまけんや)さん  
湯島清水坂クリニック院長  
湯島清水坂クリニック院長。薬を使わない精神科医として、テレビや雑誌でも活躍中。薬に依らず、自分で健康に幸せになる健康講演を全国で実施。自律神経免疫療法の同クリニックでは、精神疾患をはじめ、癌、リウマチ、アトピー性皮膚炎などの治療にもあたる。著書は多数。近著に「精神科医が教える「うつ」を自分で治す本」(アスペクト)がある。





ちょっとした工夫でグンと効果的になる

# 上手な“風の通し方”を知ろう

日差しが照りつける日中の猛暑、寝苦しい熱帯夜。  
お部屋にこもった“熱”を上手に追い出すコツをご紹介します。

その3 風の入り口は狭く、出口は広く開ける  
2カ所の窓のうち、風の「入り口」となる方の窓は10〜15cmほど開け、「出口」となる方の窓は全開にすると、風にスピードがついて、より効果的に換気できます。

その2 窓は2カ所開ける

急激に室内の熱気を逃したいときは、「風の通り道」ができるように、窓を2カ所開けるようにしましょう。家全体を換気したいなら、なるべく対角線に近い角度で、遠い位置にある2つの窓を開けます。



その1 まずは、窓を開けて熱気を追い出す！  
外から帰ってきたら、エアコンをつける前に、まずは窓を開けて換気をしましょう。熱がこもっている場合は、室内の気温を外気温にまで下げてからエアコンをつける方が、部屋の気温を早く下げることができます。

その6 バルコニーに打ち水をする  
バルコニーの床が熱くなっている、窓を開けるとその熱気が室内に入り込むこともあります。それを防ぐために、バルコニーの床に水を撒くのもお勧めです。床が冷やされるのに加え、気化熱により効果が高まります。

その5 扇風機を使えばもっと効果的

風の無い日は扇風機を使って人工的に風の通り道をつくってあげましょう。暑い方(日中なら南側、夕方なら西側)の窓際で、扇風機を外に向けて回します。すると、反対側に開けた窓から風が流れ込むようになり、効果的に換気することができます。



その4 冷風を取り込むアイデア  
窓を開けて換気をする際、霧吹きで網戸に水滴をつけて湿らせておくと、通っている風が涼しくなります。(網戸は掃除してから)



節電の意識が高まる中、エアコンを必要以上に制限する人が増えています。マンションは気密性が高く熱がこもるので注意が必要です。

室内でも油断は禁物！  
熱中症にご注意！！



- 睡眠中は意外にも多量の汗をかきます。自覚もなく熱中症になることがあるので、寝る前に水分補給を。飲酒後は特に要注意です。
- 窓を閉め切った状態の28℃以上の屋内は特に危険。「気温はそれほど高くないが、湿度が高い」という日もご注意ください。
- 冷蔵庫、電子レンジ、ガスコンロがあり、料理の蒸気も出るキッチンには「高温多湿地帯」。注意が必要ですよ。

食生活の **ING!** 食欲が出ない、でも何か食べないとパテてしまう……。そんなとき、あなたは何を食べていますか？ 食は元気の源。気をつけましょう！

× 食欲がないから、のどごしの良いそうめんやそばばかり食べている。

そうめんも良いですが、つけ合せに工夫をしましょう。

食欲の出ない夏は、のどごしの良い麺類ばかりで食事を済ませることが多く、知らず知らずのうちに炭水化物を取り過ぎてしまいます。炭水化物を取り過ぎると、代謝に必要なビタミンB1が多く消費され、これが不足することで疲れやすくなります。そのため、炭水化物の多い食生活は夏バテを加速させることになるのです。

食べやすさを優先して麺類にするのも良いですが、一緒に不足しがちなビタミンB1も取るようにしましょう。

【ビタミンB1を多く含む食材】  
枝豆、納豆、豆腐、玄米、豚肉(特にモモ肉とヒレ肉)、レバーなど



× カラダを冷やしてくれる、キュウリやトマトなどの夏野菜を積極的に食べるようにしている。

カラダを温める野菜が冷えによる不調を改善させてくれます。

一日中エアコンの効いた室内にいる場合は、カラダを冷やす野菜よりも、むしろ温める野菜を食べるようにしましょう。

食欲増進効果もあり、カラダを芯から温めてくれるショウガやネギ、カボチャは特にオススメです。

× 「夏バテ予防と思ったらやっぱりうなぎでしょ!」と思っている

胃腸の働きが弱っている方にはむしろ要注意です。

うなぎはビタミンや脂肪を豊富に含むエネルギー豊富なスタミナ食。でも今の日本ではカロリー不足による疲労はあまり考えられません。胃腸の働きが悪くなっている方にはむしろ胃への負担が高くなり、逆効果になる場合もあります。

睡眠に関する **ING!** しっかり眠ってカラダを休めることも大切。「エアコンを使わない」というルールで寝不足になっていませんか？

× カラダが冷え過ぎるから、寝るときはエアコンを使わない。

暑くて眠れない夜は、エアコンを上手に使って心地良く眠りにつきましょ。

カラダのために、睡眠中はエアコンを使わない方が良いと思われがちですが、暑過ぎるとうまく寝つけない原因にもなりかねません。エアコンは少し高めめの28〜29℃に設定して、扇風機を併用すると眠りにつきやすい環境になります。

× エアコンを一晩中かけっぱなしにしてはいけないと思っている。

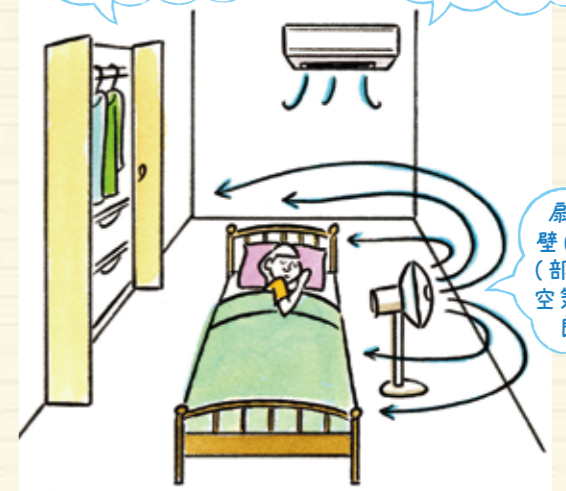
途切れ途切れの睡眠ではカラダが休まりません。

眠りについた頃にエアコンが切れるようタイマーをセットする方も多いと思いますが、このタイマーも良し悪しです。切れたら暑さで目が覚め、スイッチを入れる。また切れたら暑さで目が覚め……。これではゆっくり眠ることもできず、体力が低下してしまいます。

前項の繰り返しになりますが、28〜29℃の高めめの設定で扇風機を併用する、また、エアコンを除湿モードで運転するなどの対策をして一晩ぐっすり眠りカラダを休めることが、夏バテを防ぎます。

押入れやクローゼットの扉を開けて、エアコンをオンに。開けたまま中に熱がこもり、エアコンのタイマーが切れた時に熱が寝室に入り込み、室温が上昇してしまう。

睡眠時のエアコンが苦手なら、寝る2時間ほど前からスイッチを入れ、部屋を冷やしておいて就寝時にオフにする。



扇風機は壁に向ける。(部屋全体の空気の動きが良くなる)



# 防災

9月1日(防災の日)に向けて

## あなたの家は、大丈夫？ お部屋の防災再確認

「来る来ると言われていたのに、油断していた」「自分の身に起こるとは思っていなかった」  
東日本大震災で被害にあわれた方の言葉です。震災は、決してひとごとではありません。  
今、できること、家族を守るためにやるべきことを、もう一度、確認しましょう。



### 対策1 大型家具の転倒対策を 見直しましょう

震災による被害の多くは、大型家具の下敷きになったことでの負傷や逃げ遅れ、テレビなどが横から飛んで来た「ことによるけが」などが、家具によるものといわれています。  
大型家具の転倒防止には、つっぱり棒式とストッパー式など「2点以上」の対策をしましょう。

奥行きのない家具や、天井との間隔が離れている場合には、つっぱり棒式よりもベルト式などが効果的です。



### 大型家具は、普段の置き場所にも注意!



### テレビは壁に固定する



テレビはテレビ台に固定するのではなく、壁に固定しましょう。液晶テレビは「足」を固定しても、「首」の部分から折れてモニターが落下することが多く、その危険を防止するためです。固定具はベルトやチェーン式のものがおススメです。

### 対策2 ランニングストックを 食料・生活必需品を備蓄する!

ランニングストックとは「消費しながら随時補充し、在庫を一定に保つ」という考え方です。普段使っている生活必需品や食料を少し余分にストックすることで、生活の中で自然に災害への備えができるという利点があり、最近、注目されています。

ランニングストック・リスト	
生活必需品	
<input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー	<input type="checkbox"/> ガスボンベ
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> コンタクト用品	<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤
<input type="checkbox"/> アルコール除菌スプレー	
食料品	
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 粉ミルク
<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> カップ麺
<input type="checkbox"/> パックごはん	<input type="checkbox"/> ココア・紅茶
<input type="checkbox"/> レトルト食品	
<input type="checkbox"/> お菓子(ストレス緩和)	

ランニングストックをリストアップするときは、「避難場所から自宅に戻ったときに、買い物か不自由な状況、ライフラインが復旧していない状況」をイメージするといでしょう。

### 対策3 備えておきたい「トイレ」(Toilet)

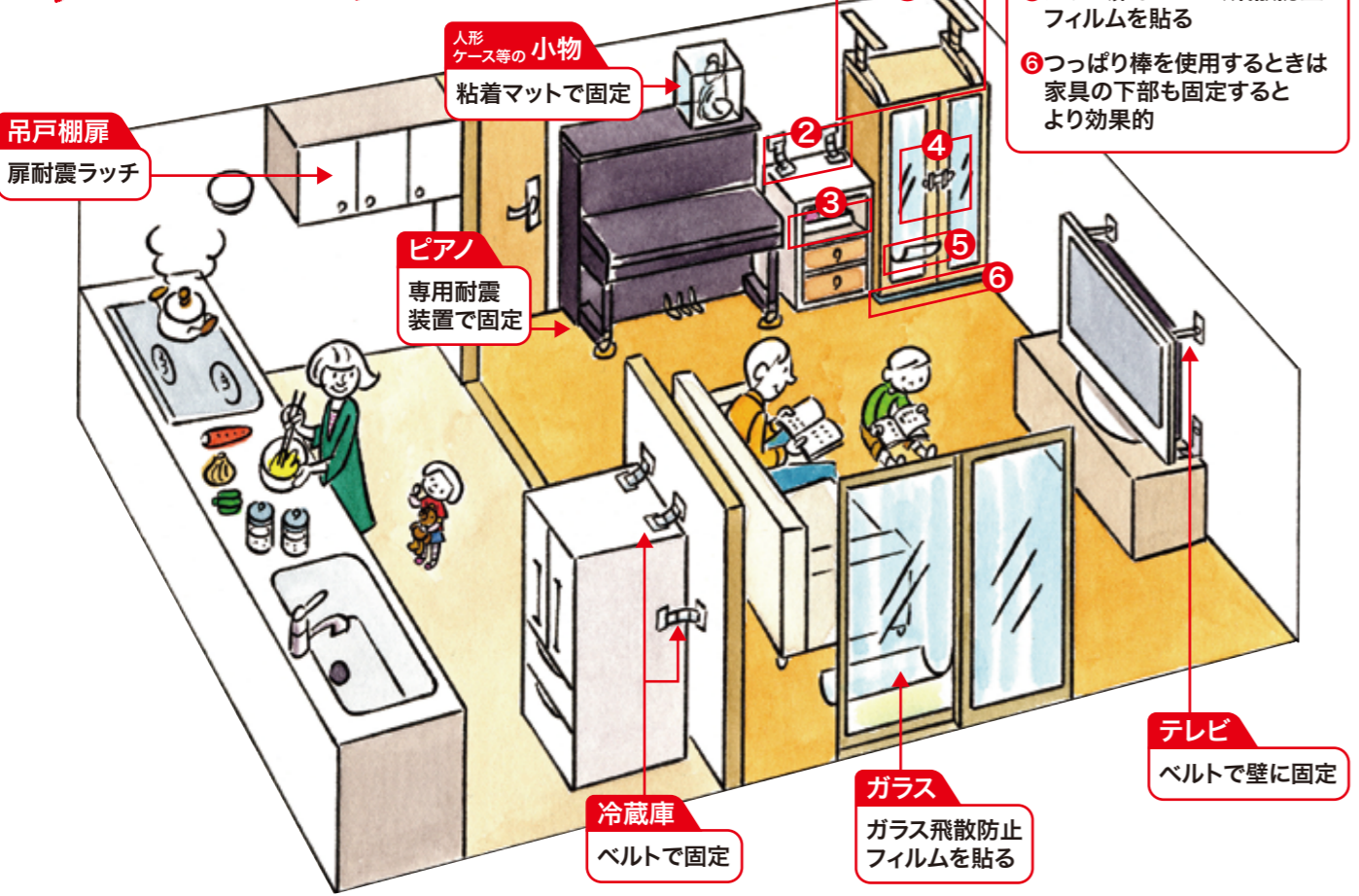
ポイント「あれもこれも」とならないよう、「必要なもの」に絞り込むことです。  
※避難のための「防災用品」は、すぐに取り出せるよう「方所にまとめて置いておきましょう」。

水が使えなくなるとトイレの利用も困ります。マンションでは停電によって給水ポンプが停止し、断水状態になることもあります。災害に備え、トイレ対策も考えましょう。  
排泄袋と凝固剤がセットになった防災用品があるので、備えておくとう安心です。左の写真は、既存のトイレに設置して使用するタイプのものです。トイレの回数は一人1日3〜6回で想定し、家族が7日間使用できる量を備蓄しておくとう安心です。



## 地震に備えた安心の住まい

安全な住まいづくりの第一歩は、家具・大型家電の固定から  
見落としはありませんか？  
正しい方法でできていますか？



### ランニングストックは水が第一!!

東日本大震災後に注目された「宅配水」のサービスは、ランニングストックの代表例。ウォーターサーバーをレンタルし、定期的に水を届けてもらうのが一般的です。停電時は、冷水・お湯の温度調整はできませんが、常温の水なら使用できます。マンションでは停電でポンプが停止し水道が使えなくなる場合もあり、水の確保は特に大切です。

大和ライフネクストでも防災用品の販売や宅配水(ウォーターサーバー)のサービスを提供しています。  
詳細は同封のチラシをご覧ください



## 炊飯器をキレイにする

使うたびに高温で殺菌されている…と、ヘンな安心感から掃除を怠りがちな炊飯器にも、汚れはたまっています。特にこの時期、ご飯のでんぶん汚れはカビの格好のエサに。要注意です!

### STEP1 外して…



内ぶたや外ぶた、蒸気の吹き出し口など、外してよいものはすべて外す。

### STEP3 戻す!



キレイになったパーツを元通りにはめる。

### STEP2 洗って…



外したパーツは丁寧に水洗い。表面や内側などは、洗剤は使用せず、お湯で固く絞った清潔なタオルで拭き掃除。



ゴムパッキンは柔らかいスポンジで水洗い



側面は固く絞った布巾で拭く

### キレイワザ!1

内釜を外した時に見える底面中心部の「センサー」付近が一番汚れやすい場所。焦げ付いてしまった場合には、600番程度の紙やすりで様子をしながら落としましょう。

### キレイワザ!2

細かい部分は、濡らした軍手を手にはめて掃除をすると、細かいくぼみや穴も簡単にきれいにできます。

センサーには触れないように



## キッチンの「盲点」

こんなところにも気をつけて!

### 床や壁

肉や魚のドリップや調味料が飛び散った床や壁が、キッチンのニオイの発生源に。床は掃除機をかけるだけでなく、しっかり水拭きをしましょう。



### 食器棚や引き出し

ホコリのような細かいゴミがけっこうあるものです。中身を出して、アルコール除菌スプレーを使って拭き掃除をしましょう。



### 密封しているつもの食品

常温保存の粉物はダニの大好物。ジッパーの隙間からも侵入します。密封容器に入れ冷蔵庫で保存しましょう。(ダニは低温では繁殖できません)



### 米びつ(ライスロッカー)の底

米びつの底の汚れは見落としがち。ダニが発生しやすくなります。お湯で固く絞った布巾で拭き、仕上げにアルコール除菌スプレーを使いましょう。



### シンクの縁

シンクの底は汚れが目立ち掃除も行き届きますが、側面や、上部の「縁」の部分は盲点です。シンク掃除の際は、ココも忘れずに。



### 包丁収納

取り外しのできないタイプのシンク下の包丁収納は、めったに掃除をしない箇所の一つ。包丁を出して下から手を入れ、除菌スプレーで拭き掃除する習慣を。



### 水切りカゴ

キレイに洗ったものを入れるカゴですが、意外と汚れています。放っておくと、ひっくり返した裏側に黒いカビがチラホラ、なんていうことも。



### 水栓の根本

水道の蛇口や取手はピカピカにしているも、「根本」部分に水アカがたまり、カビの原因になることも。硬めの歯ブラシでこすりましょう。



## 冷蔵庫をキレイにする

年中フル稼働の冷蔵庫は、想像以上に汚れています。最も活躍する夏本番を目の前に、一度大掃除に挑戦しましょう。やり方は、意外と簡単!

### STEP1 出して…



中身(食品)を出す。

傷みやすいものはクーラーボックスなどにひとまず入れておくと安心です。

### STEP3 洗って…



パーツは台所用中性洗剤で水洗い、冷蔵庫内はアルコール除菌スプレーを使用する。冷蔵庫の2大カビスポット「野菜室」と「自動製氷機のタンク」は特に念入りに。

野菜室の奥も拭き掃除

庫内の細かい部分の汚れ落としは歯ブラシが便利。

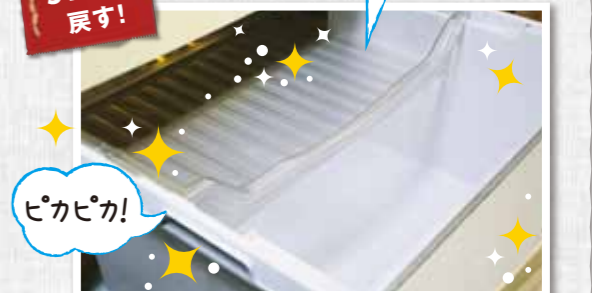
### STEP2 外して…



ドアポケットや棚板などのパーツを外す。

可能であれば野菜室も取り外して

### STEP4 戻す!



キレイになったパーツを元通りにはめ、食品を収納する。

ピカピカ!

※安全のため、電源を切ってから行ってください。

SEASON COLUMN

快適! クリーンライフ

# 夏のキッチンを清潔に保ちましょう

実は意外と汚れている「盲点」に注目!

ジメジメ蒸し暑い日本の夏は、雑菌も気になる季節。なかでも食べ物を扱うキッチンの衛生には気をつけたいですね。今回は特に普段見落としがちな場所に目を向けてみました。キッチン清潔! 気持ちスッキリ! のきっかけにしてください。

監修: 藤原千秋さん(住まいの記事専門ライター)



**「一見キレイなキッチンでも、こんなところは大丈夫?」**  
 キッチンには、雑菌が繁殖しやすい条件となる「栄養(汚れ)」「水分(湿度)」「温度」がそろっています。  
 例えば、食器洗い用のスポンジやまな板が雑菌の温床になっていたり、台布巾を使ってテーブルを水拭きすることで、かえって菌を増やしてしまうことがあることなどはよく知られています。このため十分気を使い、こまめにケアしているという方も多いでしょう。  
 けれど、キッチンには見落としがちで場所がいくつもあります。例えば「冷蔵庫」。低温だから雑菌も繁殖しにくくて衛生的と安心していませんか? 食器棚や引き出しは、キレイに洗ったものを入れておけるのだからと、放置していませんか?  
 そんな、キレイに見えて実は意外と汚れている「盲点」の掃除のコツをご紹介します。

※お手入れの際は、事前に各商品の取扱説明書の注意事項などを必ずご確認ください。



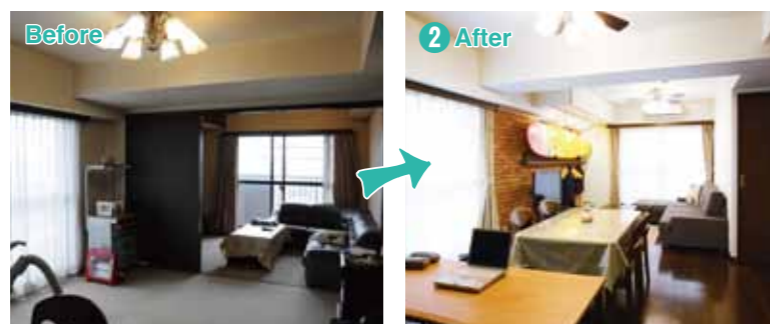
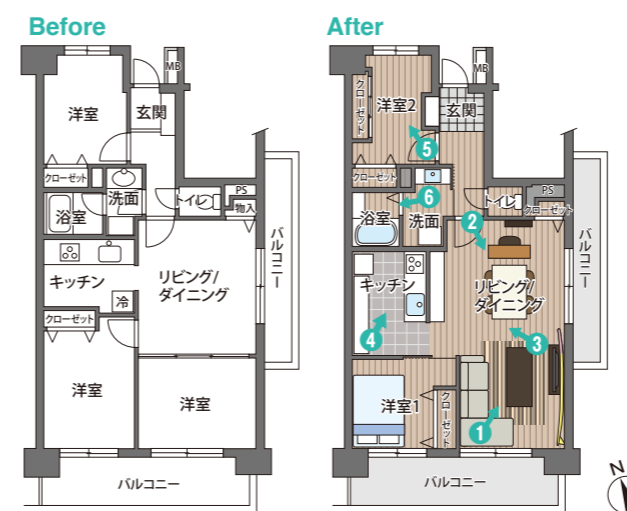
# サーフボードを魅せるリビング 大人の「趣味の城」が完成!

今回はお住まいを、趣味の城に全面リフォームした事例をご紹介します。  
お一人でお住まいの方やご夫婦で共通の趣味をお持ちの方、  
お仕事を引退されて第二の人生を楽しみたい方などにぜひ参考にしていただきたい  
ステキなリフォーム事例です。築21年ということもあり、壁や床を取り外したこの機会に  
配管の交換も行って「住まいの安心」も高められました。



**リビング:**印象的なレンガの壁は、フェイクではなく本物。色や質感など、リフォーム会社が何種類もの石を用意し、現物を見ながらイメージに合うものを選びました。重量に耐えられるよう、壁の下地も新規作成(補強)。またこのタイミングで配管も交換し、気になる住まいのメンテナンスも同時に済ませました。

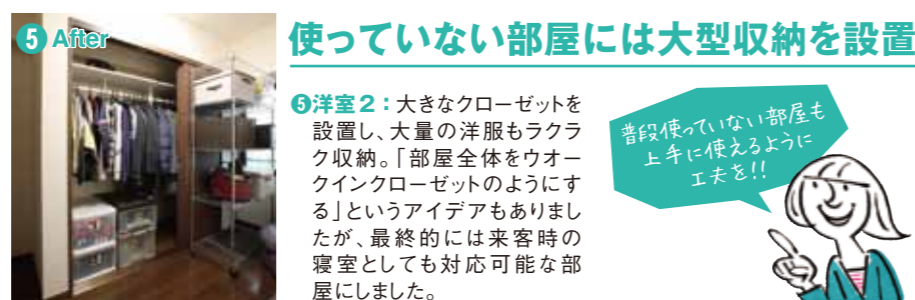
家にいるときも  
いつでも趣味の  
世界を感じられる  
理想の暮らしを  
実現しました



**②リビング:**リビングダイニングと洋室とを仕切っていた引き戸を取り払い、明るく広々としたリビングに。床はカーペットからフローリングに変えて、お掃除もラクになりました。



**③キッチン:**個室になっていたキッチン。オープンタイプにしたことでリビングの空間にも広がりが生まれました。「キッチンの位置変更は無理だと思って諦めていた」とYさま。リフォーム会社からの提案で可能であることを知り、思いがけず願いがかないました。



## 使っていない部屋には大型収納を設置

**⑤洋室2:**大きなクローゼットを設置し、大量の洋服もラクラク収納。「部屋全体をウォークインクローゼットのようにする」というアイデアもありましたが、最終的には来客時の寝室としても対応可能な部屋にしました。

普段使っていない部屋も  
上手に使えるように  
工夫を!!

## 洗い場を広くとって、サーフィン後のお手入れもラクラク!



ユニットバス 1216サイズ      ユニットバス 1416サイズ

**⑥浴室:**ウェットスーツを洗うために、洗い場を広くとりました。新設した浴室乾燥機は乾きにくいウェットスーツの強い味方。土曜日曜と2日続きのサーフィンも、これでOK! 浴槽も広く快適になったそうです。

趣味のサーフィンを満喫できる、プライベート・リゾートを実現  
リビングに入ってもまず目に飛び込んでくるのが、3灯のスポットライトに照らされたサーフボード。  
「ソファに座って、このボードを眺めながらビールを飲むのが最高なんですよ」  
と話すYさまは、3年間の海外勤務を終え帰国したのをきっかけに、お住まい全体のリフォームを計画されました。ご希望は「サーフボードを飾れることと、リゾート感のある雰囲気」。お住まいを自分好みの空間にすることがYさまのこだわりでした。  
そのイメージを実現するために、南側の窓に面した部屋とリビングを仕切っていた引き戸を取り払い、ゆったり広々としたリビングに間取りを変更。さらにキッチンをオープン式にすることで、より開放的な空間が生まれました。  
「要望は大まかにしかまとまっていなかったが、リフォーム会社から色々提案してもらえたのが良かった」とのこと。特にイメージの共有が難しい内装も、リフォーム会社からの具体的な提案から選択しながら大満足の仕上がりになりました。  
趣味のサーフィンを取り入れたくつろぎの空間。大人の遊び心をくすぐるステキな住まいが完成しました。

※このページでは弊社の提携会社 有限会社ニュージーピースの施工事例をご紹介します。

## リフォームのご相談は 大和ライフネクストへ

管理会社だからできるサービスがあります。

**POINT 1** お住まいのマンションの規約を知っているから  
ルールを守り、近隣への配慮も安心です。

**POINT 2** お住まいの建物をよく知っているから  
話がスムーズな上、工事の注意箇所も知っています。

**POINT 3** 普段からお付き合いがある身近な存在だから  
工事中はもちろん、工事後のサポートまで安心です。

年間実績 **10,000** 件以上

※2014年度 リフォーム、設備交換、修繕実績

## 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/](http://www.e-lifenext.jp/reform/)

eライフネクスト リフォーム 検索

現地訪問なしで概算見積り可能な「かんたん見積りサービス」が人気!

## 2017年の消費税増税も そろそろ視野に

2014年4月の消費税率引き上げの際には、リフォームのお申し込みが混み合い、増税前に工事ができなかつたり、建材や人員不足からお見積りが割高になり見送られたケースも見受けられました。次の増税時(2017年4月予定)にも同じ状況が予想されます。増税前の工事をお考えの場合は、この半年~1年くらいでご希望をまとめ、なるべく早めにご相談いただくことをお勧めいたします。



試してみました!

大和ライフネクスト  
リフォームサポート課  
井福

## 「DIYに興味津々!」という弊社スタッフが実際に挑戦してみました。

### ① 取り付け位置と棚板のサイズを決める

材料を揃える前に、まずは取り付け位置を決め、どんな棚にするかイメージしましょう。今回は、壁が「木下地+ボード」の仕様で、木下地に棚を固定する場合の手順です。



チェッカーで設置できる位置(下地のある位置)を確認する。  
※事前に配管の位置を確認



ビスを打ち込む位置にペンなどで印をつける。(高さは床か天井から測って正確に合わせる)



棚受の設置位置をもとに棚板の大きさを決める。(長さは棚受の間隔より長めに)

### ② 棚板・棚受を購入しお好みで加工する

ホームセンターやインテリアショップなどで材料を購入します。イメージに合うものがない場合は、自分で色を塗ったりして楽しみましょう。



棚板はなるべく固く、変形しづらいものを店員などに相談するのが◎。



棚受はいろいろな種類があるのでデザインの好みや耐荷重量を基準に。



好みに合わせてヤスリで角を丸めたり、木工用塗料などで風合いを出す。

### ③ 取り付け作業

木下地に固定する場合は「木ネジ」と呼ばれるビスで固定します。

※木下地ではなくボードに固定する場合は、必ず石膏ボード用のビスで。木ネジや普通のクギでは固定できません。耐荷重量にもご注意ください。



①で決めた位置にビスで棚受を固定する。(先にビスより細い穴を開けておくとラク)



棚板を乗せる。(動かないよう棚受に固定すると安心)



完成!!  
思ったより簡単でした!

DIYで住まいを楽しむ

# 自分で棚を作ってみよう!



リビングに「魅せる収納」を付けたい!

洗濯機やトイレの上に棚があったら便利!

廊下に簡単な書棚を付けたい!

夏休みにご家族で挑戦するのもオススメ!!



好きな場所に好きな大きさで好きなものを作る!

リビングに写真や小物をオシャレに飾りたいけど、飾り棚を置くスペースがない、市販の棚は部屋のイメージに合わない...  
そんな方にオススメなのが、DIY(自作)の棚の設置です。  
好きな場所に、好きなサイズで、好きなデザイン・材質のものを使っているのが、DIYの良いところ。とはいえ、「自作のもので大丈夫?」と、不安に思う方もいらっしゃるかもしれません。  
心配はご無用です。ポイントは、取り付ける位置。「下地がしっかりした場所に取り付けること」、それさえ守れば設置は簡単で、慣れれば一人でもできるようになります。それに道具さえあれば費用も抑えられ、壁にはビス(ネジ)の穴が開くだけで、不要になれば外して穴を埋めるだけ。インテリアに合わせて別のものに付け替えるのも簡単です。  
楽しくできて、便利で素敵な棚作り。週末のDIYにオススメです。気軽に試してみませんか。

## 応用編 こんなところもDIYで“もっと便利”に! 収納棚の取り付けも同じ方法でできるのでぜひお試しください! どのケースも設置位置の下地の確認がいちばん重要なのでお忘れなく!

### 洗濯機やトイレの上



洗濯用品や掃除用品、消耗品のストックなどを置いて便利です!

### クローゼットの中に棚を



「使いやすくアレンジしたい」という方に! 高さを細かく変えられるレールタイプが◎

### 廊下も収納スペースに



文庫本など奥行きがあまりないものにオススメ。歩行のじゃまにならない高さに付けましょう。



**①建物の躯体の「共用部分」に注意!**  
ご自身のお部屋の中からであっても、「共用部分」にビスやクギを打つことは通常、管理規約で禁止されています。右ページの壁の仕様をご確認の上、「専有部分」の範囲内で行いましょう。

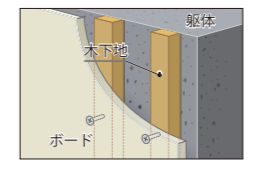
**②DIYは「音」に注意!**  
近隣への「音」にも注意しましょう。壁の音は躯体を通して響きます。常識的な時間に作業するのはもちろんのこと、近隣の方の生活時間にも配慮し、作業前にひと声かけておくことが望ましいです。

※DIYはご自身の責任で行ってください。棚の取り付け工事は大和ライフネクストでも承っておりますので不安な方はお気軽にご相談ください。(工事は有料)

## まずは壁の仕様を確認!

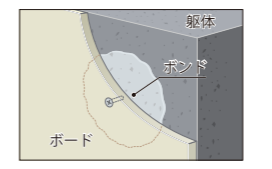
### ①木下地+ボード

コンクリートの躯体(共用部分)などに木枠を組み、そこに壁のボードを設置しているタイプ。棚を設置する際は木枠部分にビス留めすると安定します。



### ②ボード直貼り(GL工法)

コンクリートの躯体(共用部分)などに強力なボンドで壁のボードを設置しているタイプ。この場合は木ネジではなく石膏ボード用のビスを使います。



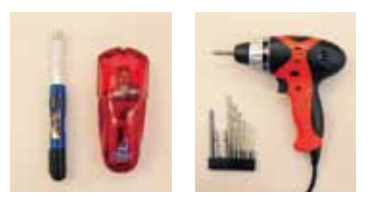
※コンクリートにクロス(壁紙)が直貼りされている仕様の場合、一般的に壁にビスを打ち込むことは禁止されています。

### 《材料》

●棚板/棚受/ビス(ネジ)  
※ビスは使用する棚板の厚みや棚受、使用する場所により適したものを選びます。ホームセンターなどで相談しましょう。(棚受に付属していることもあります)

●下地エツカー  
センサータイプと針タイプがあります。(市場価格3000円程度)

●電動ドライバ  
「インパクト」などと呼ばれるものです。(市場価格1万円程度)





長く快適に暮らしたいから...

# 初めてのマンションリフォーム



「人生最大の買い物」と決意して購入したマンションは、一生の宝物。そんな大切な住まいで、いつまでも心地よく暮らしていくためには、リフォームが必要になってくることも。そこで今回は、お問い合わせの多い質問にお答えします。

**お急ぎでない方もいつか来る“その日のために”**

誰もがみんな、大切な住まいでより快適に過ごしたいと願っています。そして、その願いをかなえる手段のひとつがリフォームです。「両親と一緒に暮らすことになったから、バリアフリーのリフォームをしたい」「子どもが独立したから、間取りを変更したい」「設備が古くなってきたから一新したい」など目的はさまざまです。住まいのリフォームはご家庭の大イベント。“理想の住まい”へのリフォームを気持ち良く進めるために、いまご検討中の方も、まだご予定がない方も、基礎知識としてぜひお役立てください。

## Q マンションリフォームで注意することは?

**A** マンションでは管理規約によって定められた「ルール」があります。個人でリフォームしてよい範囲や、床の遮音等級、管理組合の承認(リフォーム申請手続き)、近隣への告知など、日常生活ではなかなか意識しない内容ですので、リフォームをご検討の際は必ず確認しましょう。心配な方は、ぜひ弊社のリフォーム紹介サービスをご利用ください。管理会社としてしっかりサポートいたします。



## Q 管理会社のリフォームって、高いんじゃないの?

**A** リフォーム費用は会社によって差がありますので一概に申し上げるのは難しいですが、弊社のリフォームサービスは、品質を保てる範囲で一般的な価格水準にあると考えております。弊社はいわゆる「紹介事業」をしており、お客さまのご要望に合った提携会社をご紹介します。工事内容や価格、品質などについて客観性をもってサポートさせていただいております。弊社と工事会社の2社が関わることで「費用が高くなるのでは」というご意見をいただくこともございますが、提携会社には、お客さまをご紹介させていただくことがメリットになっており、一般的な価格に抑えることができております。ぜひ比べてみてください。



## Q リフォーム期間は普通に生活できるの?

**A** 荷物をまとめる場所や生活する部屋が確保できるか否かが判断基準になります。例えばキッチンや浴室、トイレなどの部分リフォームでは、対象箇所は使えませんが、ご自宅を過ごすことが可能です。床の張り替えや間取り変更など住まい全体のリフォームをされる場合は、仮住まいを用意したり、荷物を預けておく必要が生じる場合があります。弊社でもご紹介可能ですのでご相談ください。



## Q リフォームってどれくらい期間を見ておけばいい?

**A** 工事内容によって異なりますが、工事日数だけでなく手続きや商品の検討に要する期間も考慮しましょう。一般的に、ご相談▶現地調査▶リフォーム会社からのご提案(お見積り)▶ショールームなどでの商品確認▶検討▶契約(お申し込み)▶工事日程の調整▶管理組合への申請▶工事といった手順を踏みます。例えば浴室(ユニットバス)の交換なら、工事日数はわずか1~2日ですが、お申し込みから工事完了までは約2カ月かかるのが一般的。いつまでに完了させたいというビジョンがある場合は、日程も含めてまずは早めに連絡して相談しましょう。



## Q リフォームするときは複数社で見積りを取った方が良くない?

**A** はい。複数社で見積りをお勧めしております。見積り比較のポイントは単に「価格」ではありません。要望に対してどのような提案してくれるか、予算をどのように振り分けて提案してくれるか(こだわりのポイントが嗜好に合っているか)、提案内容を見てその会社との「相性」を見ることも大切です。また、複数社で見積りの価格が違う場合は、「仕様」や「工事範囲」をしっかりと確認しましょう。例えばフローリング材ひとつ取っても、仕様によって価格は大きく異なりますし、浴室リフォームにしても、配管交換などの工事範囲が異なる場合があります。金額だけを見て「この会社は安い」「この会社は高い」と判断しないよう注意しましょう。



## Q ローンでの支払いができるの?

**A** 多くの金融機関がリフォームローンを取っており、利用者も多くいらっしゃいます。ライフプランと照らし合わせて無理せず賢い支払いで快適な住まいにリフォームしましょう。



## ポイントがもらえるエコリフォームとは

- 【必須工事】**  
①~③のうち、いずれか1つ以上の工事
- ①窓の断熱改修
  - ②外壁、屋根・天井または床の断熱改修
  - ③設備工改修  
(5種類のエコ住宅設備のうち3種類以上を設置)

- 【併せて実施する工事】**  
必須工事のいずれかと併せて行う場合に発行
- ④その他の工事等
    - A.バリアフリー改修  
(手すりの設置、段差解消等)
    - B.エコ住宅設備の設置  
(③のうち2種類以下)
    - C.リフォーム瑕疵保険への加入
    - D.耐震改修

一戸あたり  
**最大30万ポイント**  
耐震改修を含む場合上限45万ポイント  
▶ポイントは追加工事費にも使えます  
【工事対象期間】  
平成26年12月27日~平成28年3月31日

## Q 話題になっている“省エネ住宅ポイント”ってどんな制度?

**A** ◆エコ住宅の新築やエコリフォームの実施に伴ってポイントが発行される制度です。  
◆ポイントは、全国で使える商品券や被災地産品(復興支援商品)などに交換できるほか、寄付にも使えるなど、多岐にわたって利用できます。  
◆マンションで対象になるのは、主に次の「エコリフォーム」です。  
【1】窓の断熱改修(断熱内窓の設置など)  
【2】設備工改修(節水型トイレ・高断熱浴槽・高効率給湯機・節湯水栓など)のうち3種類以上を設置する工事  
◆また、上記【1】もしくは【2】のリフォームを実施していれば、同時に行うバリアフリー改修もポイント対象になるなどさまざまなポイント条件があります。(左図参照)  
例えば、浴室・トイレリフォームの際に、手すり取り付けや段差解消工事を併せて行った場合、最大で99,000ポイントが付与されます。ポイントは工事の内容により決まっており、エコリフォームでは最大30万ポイント(30万円相当)が付与されます。しっかり学んで、お得にリフォームしましょう。  
◆予算に達し次第終了になるので早めの検討をお勧めします。  
※詳細は <http://shoenejutaku-points.jp/> などをご覧ください。

## 大和ライフネクスト×京王百貨店 特別キャンペーン

京王百貨店の「省エネ住宅ポイント交換商品カタログ」をご利用いただくもれなく、**QUOカード500円分**を差し上げます!  
さらに、抽選で**3名様**に**ハウスクリーニング**(レンジフード)をプレゼント!

ご登録期限▶2015年8月末日  
ポイント交換期限▶2015年12月20日

本キャンペーンの流れ

- 1 大和ライフネクストにてキャンペーン登録(カタログ冊子のご請求)※2015年8月末日まで  
☎0120-43-2233(土日祝・年末年始除く)
- 2 省エネ住宅ポイントの事務局にて当該カタログ(冊子またはWEB)の商品にポイント交換※2015年12月20日まで
- 3 2016年1月より順次大和ライフネクストより特典のQUOカードを送付・ハウスクリーニングの当選者にご連絡

※カタログは省エネ住宅ポイントの交換にだけ使えるものです(ポイントをお持ちでないと利用できません)。※ご登録いただいた個人情報は、ポイント交換状況の確認のために株式会社京王百貨店に提供いたします。※抽選結果は、当選者へのご連絡をもって発表と代えさせていただきます。



# 虫除けアロマミを作ってみよう!!

人体に影響の少ない防虫方法として、害虫が嫌がる天然の植物エキス「エッセンシャルオイル」を使った虫除け法が注目されています。「強い防虫剤は苦手」「赤ちゃんがいるから安全なものを使いたい」「自然でオシャレな香りを楽しみたい」、そんな方にオススメです。  
【監修】中野智美さん(アロマセラピスト)



エッセンシャルオイルは、植物の花や葉、樹皮、根、種子などから抽出した天然の素材です。それぞれの植物によって、特有の香りと機能を持ち、その機能を利用してアロマテラピーなどに使われています。

エッセンシャルオイルには虫が嫌がる香りを持つものも多く、その香りを利用して天然の防虫剤が、いま注目されています。手軽に手に入る材料で、誰でも簡単に作ることができ、好みの香りを取り入れれば、リラクゼーション効果も生まれます。そんな、オシャレで人に優しい「香りの虫除け」を、さっそく実践してみよう。

## 虫が苦手な香り

- ◆蚊が嫌がる香り  
レモングラス、ゼラニウムなど。
- ◆ダニが嫌がる香り  
ユーカリ、ゼラニウム、シトロネラなど。
- ◆ゴキブリが嫌がる香り  
クローブ、シナモン、ペパーミントなど。
- ◆コバエが嫌がる香り  
レモングラス、シトロネラなど。



## 蚊除けスプレーの作り方

### 材料

- エッセンシャルオイル(レモングラス 7滴・ゼラニウム 2滴・ラベンダー 1滴)
- 無水エタノール 3ml
- 水(精製水やミネラルウォーター) 50ml
- スプレー容器(ガラス製のもの望ましいが、今回は水で希釈するのでプラスチック製でもOK。その場合は早めに使い切る)

### 作り方

- 1 ガラスの容器(使わなくなったコップなど)に無水エタノールを入れ、そこへエッセンシャルオイルを1滴ずつ加えてガラス棒でよく混ぜる。
- 2 水を加え、ガラス棒でさらによく混ぜる。
- 3 スプレー容器に移す。

### 使い方

- 手や足に直接スプレーする。
- 虫の侵入の予防にはカーテンや網戸などにスプレーする。
- 窓を拭くときにスプレーするのも◎



※ご注意ください※●皮膚に直接付ける場合は、まずは少量を付け、1日程度様子を見て異常がないか確かめてからお使いください。異常が見られた場合は使用を中止し、医師の診断を受けてください。●傷のある部分や粘膜には使わないでください。●乳幼児やペットの体に直接使用しないでください。●香りが体に合わない場合は使用をやめ、換気してください。●高温多湿・直射日光の当たった場所は避けて保管し、2週間程度で使い切ってください。●容器をよく振ってからご使用ください。

## 魚を焼くだけでは もったいない! 魚焼きグリルで作る 簡単レシピ



ガスコンロに付属のグリルは魚を焼くだけのもの? いえいえ、そんなことはありません。賢く使えば、実はとっても重宝する調理器具なのです。

## 魚焼きグリルで料理が グンとラクに、おいしくなる!

「ガスコンロについている魚焼きグリルを活用していますか?」と聞くと、「魚を焼くときに使っている」「魚はほとんど食べないから、グリルはあまり使っていない」、そんな答えが多く返ってきます。

この魚焼きグリル、実は、驚くべき実力の持ち主なのです。

- オーブンを上回る高温調理で、外はカリッ、中はジューシーに仕上がる!
- 肉や魚の余分な脂が落ちるからヘルシー!
- 調理時間が短くて済むため、野菜のうまみや栄養を閉じ込める!
- 予熱が早く、すぐに高温になるため経済的!
- 庫内全体が同じ温度になるため、ケーキやピザなどもムラなく焼ける!

今回は魚焼きグリルを上手に使った、とっても簡単でおいしいメニューをご紹介します。

## キャベツとひき肉の重ね焼き

### 材料(4人分)

- キャベツ (大きめのざく切り) ……3~4枚
- タマネギ(みじん切り) ……1個
- 合挽き肉 ……200g
- 塩 ……小さじ1/2
- こしょう ……少々
- あればナツメグ ……少々
- パン粉 ……大さじ2
- 牛乳 ……大さじ3
- カットトマト缶 ……200g
- コンソメ ……1個
- とろけるチーズ ……適量



※写真は盛りつけ例です。(両面焼きグリルを使用)

### 作り方

- 1 コンソメを砕き、トマト缶と混ぜておく。
- 2 キャベツ、タマネギを切る。タマネギはしんなりする程度にレンジにかける。
- 3 パン粉を牛乳でふやかすし、そこにタマネギとAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4 耐熱皿に、キャベツ→肉→チーズ→ソースの順に重ねていく。2~3段重ね、いちばん上はキャベツ→チーズ→ソースにする。
- 5 ④にホイルをかぶせ、グリルの強火で10分、ホイルを取って5分焼く。

## 簡単チャーシュー

### 材料(4人分)

- 豚肩ロースやロースかたまり (厚みを薄くするよう2等分) ……400~450g
- しょうが(すりおろす) ……1/3個
- 砂糖 ……80g(大さじ9)
- しょうゆ ……60ml(大さじ4)
- 塩 ……小さじ1・1/2
- オイスターソース ……小さじ2
- あれば五香粉 ……少々
- はちみつ ……大さじ1



※写真は盛りつけ例です。(両面焼きグリルを使用)

### 作り方

- 1 袋にAをすべて入れてよく混ぜ、そこに肉を入れよくもむ。空気を抜いて口を縛り、1時間ほどおく。
- 2 グリルの中火で15分、火を止め余熱で10分。※焦げやすいので様子を見ながら加熱する。火が通る前に焦げ付いたら、ホイルをかぶせる。



## しいたけのネギバター醤油のせ

### 材料(4人分)

- しいたけ(軸を取る) ……8個
- ネギ(みじん切り) ……1本
- バター ……小さじ1
- しょうゆ ……適量



※写真は盛りつけ例です。(両面焼きグリルを使用)

### 作り方

- 1 しいたけの軸とネギをみじん切りにする。
- 2 しいたけの軸、ネギ、バター、しょうゆを耐熱皿に入れ、ネギがしんなりする程度にレンジにかける。
- 3 しいたけのひだの部分に②を乗せ、ホイルを敷いたグリルに入れ、強火で5分加熱する。

### ポイント!

魚焼きグリルはメーカー・機種により焼き具合が違うので、焼き時間は目安とし、様子を見ながら調理してください。

監修:hacoさん  
管理栄養士。高等学校家庭科教諭を経たのち、小学校の栄養職員として勤務。おいしいと栄養バランス、そして食事の楽しさを伝えられるレシピづくりをモットーとしている。

## パンプディング

### 材料(4人分)

- 食パン又はフランスパン(2cm角の角切り) ……6枚切りを2枚
- 牛乳 ……2カップ
- 砂糖 ……大さじ4
- 生クリーム ……大さじ2
- 溶き卵 ……2個
- バニラエッセンス ……適量
- シナモンパウダー ……適量



※写真は盛りつけ例です。(両面焼きグリルを使用)

### 作り方

- 1 食パンを切る
- 2 牛乳に砂糖を入れレンジで人肌に温め、砂糖を溶かす。生クリーム、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 3 溶いた卵に②を注ぎ、混ぜる。
- 4 耐熱皿にパンを敷き、③を茶こしでこしながら注いでいく。
- 5 ホイルでふたをし、強火で10分、ホイルを取り弱火で5分。表面に軽く焦げ目がつくまで焼き、お好みでシナモンパウダーを振る。

## 経済

### TPP(環太平洋経済連携協定)

TPPとは、参加国の間では、関税(輸出入にかかる税金)を切なくそう、関税以外にも経済のあらゆる国境を取り払おうという協定です。これに参加することで、食の安全基準緩和への不安や、輸入量の増加による国内農業への影響などが取り沙汰されています。

他にも、「アメリカの保険会社の参入により、日本の『国民皆保険制度』がなくなる」「混合診療が解禁され、お金を持っている人持っていない人として受けられる医療の格差が広がる」「労働力の移動が自由化され、加盟国からやってくる低賃金労働者が増えること、日本人の失業者が増加する」など、さまざまな場面で私たちの生活に大きな変化が現れることが懸念されています。

## 健康

### 腸内フローラ

「腸内フローラ」は、私たちの腸の中に生息している100兆個にも及ぶ細菌群のことです。人によってその生態バランスは大きく異なります。多少の変化を繰り返しながらも、生まれ持った腸内フローラを生涯持ち続けます。そして、この腸内フローラの状態がその人の健康を左右し、癌や糖尿病、肥満や老化の原因・予防に関わっているなどともいわれています。

ニユースでよく聞くけど、どういう意味? そんなワードをピックアップしました。

## いまさら聞けない 暮らしの用語集 vol.9

私が解説します!





# 夏のプレゼントキャンペーン

ライフネストクラブ会員さま限定

応募期限:2015年7月31日(金)まで

巻末のハガキのアンケートにお答えいただいた方の中から抽選でご希望の賞品をプレゼントいたします。

まだ会員でない方もご入会と同時に応募いただけます。巻末のハガキまたはWEBサイト「eライフネスト」からお申し込みください。

## 1 APIX ハイタワーファン ホワイト (アロマオイル対応)

余計な装飾をそぎ落としおしゃれなデザインがどんな空間にもマッチする、スリムでコンパクトな扇風機。アロマパッドにお好きなオイルを1〜2滴落とせば、涼やかな風についで癒しの香りが広がります。

2名様

## 2 折りたたみキャリークーラーボックス

キャスター付きなので持ち運び◎！折りたたむので収納◎！！2ℓのペットボトルが約6本収納できる、大容量の保冷バッグです。

※サイズ W:約36cm×D:約31cm×H:約39cm (持ち手部分:約24〜61cm 調節可能) 重さ:約2.5kg

2名様

## 3 ZOKU シャーベツメーカー

容器を冷凍庫に一晚入れて凍らせたあと、フルーツジュースなどを入れて混ぜるだけでシャーベツに。ジュースの中にフルーツを入れたり、クッキーや生クリームをトッピングすれば、オリジナルスイーツの完成！

3名様

## 4 非常食 8食セット

大和ライフネストでも取り扱っている非常食のプレゼントセット。白米、五目ご飯、山菜おこわ、梅がゆの4種を各2食ずつ、合計8食をセットにしてプレゼントします！防災の日に向けて、非常食も入れ替えを。

2名様

## 5 柄つきあみ戸びっクリーン

網戸の汚れが気になるこの季節の頼れるお掃除グッズ。水を含ませてこするだけで、適度な硬さと弾力を持った細かな繊維が網戸の目に入り込み、汚れを掻き出して落とします。サツンの溝にも使えます。

5名様

## 6 QUO カード 500円分

コンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストランなどで利用できる全国共通の商品券(プリペイドカード)です。

※絵柄は変更となる場合がございます。

10名様

※巻末のハガキ(2015年7月31日消印有効)、またはWEBサイト「eライフネスト」からご希望の賞品1点を選択の上応募ください。※当選者の発表は、賞品の発送をもって代させていただきます。※アンケートが未記入の場合は、抽選の対象外となる場合がございます。※巻末のハガキの「個人情報保護に関する通知事項」に同意の上、お申し込みください。

### ライフの広場

皆さまの声がたくましく集まりました。

家事の裏ワザ。ゴム手袋(水専用)でカーペットをこすると、驚くほど髪の毛が取れます。

東京都港区 N・Wさま

子供部屋の壁に大きな模造紙を壁一面に貼り、その上に年少で作った作品や絵を貼り、年中、年長も同じように貼り、一目でいつ作った物が本人が分かるようにしました。一年一年作品のクオリティや絵の上達ぶりがかかり、とても喜んでいました。来年の励みにもなりました。

東京都世田谷区 R・Oさま

前号の記事「ホコリよさらば!大作戦」を読み、普段掃除をしない照明のカサや配線のホコリやカビの多さにビックリ。あわてて掃除しました。これから梅雨なので、キレイな家で過ごせるようこまめな掃除を心がけたいです。

東京都北区 M・Aさま

雨の日が多くなるこれからの季節。気になる洗濯物の臭いは色々な柔軟剤を使い分けたり、部屋のリフレッシュにはアロマオイルやエッセンシャルオイルがオススメです！

神奈川県横浜市 E・Tさま

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

(編集部 回)

## ライフネストクラブ 新規会員募集中! 会費無料

「ライフネストクラブ」は、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 | 大和ハウスグループなどのレジャー・健康・ショッピングイベントへのご招待 | ホテルで優待、スポーツクラブで優待、その他各種イベントのご優待などがございます。                        |
| 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 | お一人お一人のライフスタイルにフィットした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。                                    |

今回のライフネ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!!** 「ライフの広場」のコーナーにどの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

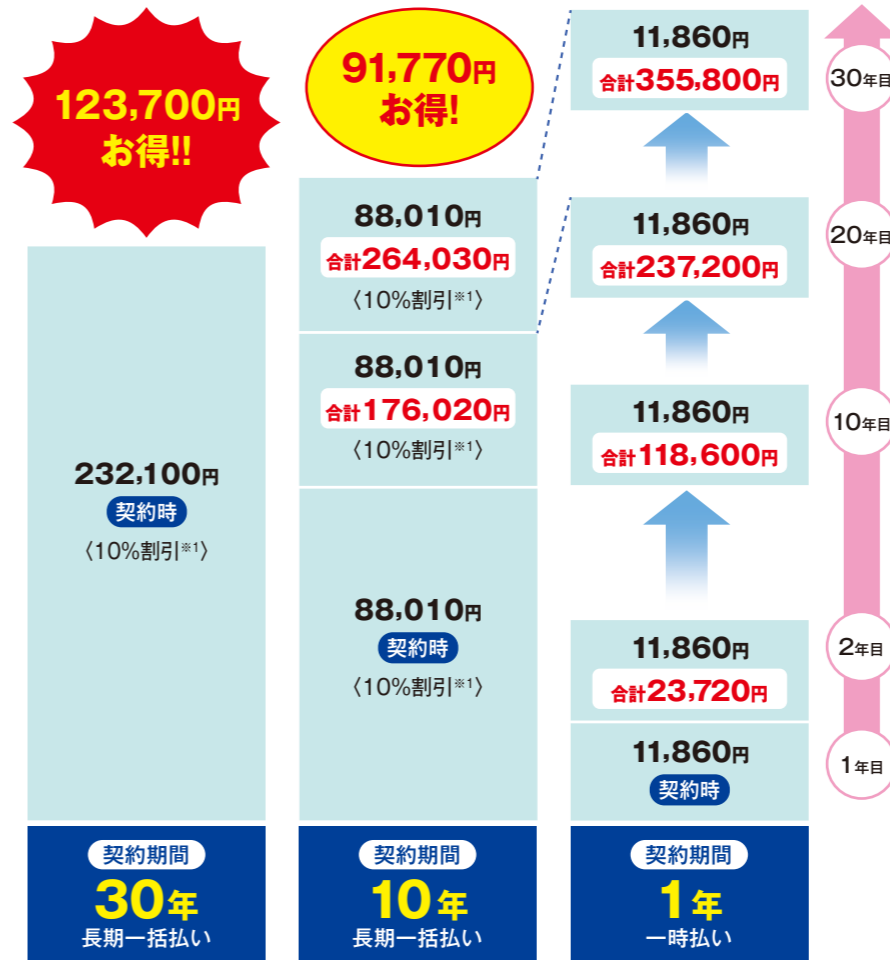
〈お問い合わせ〉大和ライフネスト ライフソリューション部 TEL 03-5549-7033 (受付:9:00~18:00 土日祝・年末年始を除く)

# 火災保険は長期契約がお得! 見直すなら今がチャンスです!!



分譲マンションにお住まいの方のほとんどが「火災保険」に加入されていると思います。保険期間は最長36年まで選択可能ですが、保険料で考えた場合はより長期の保険期間でご加入いただいた方が割安です。しかし、その制度も2015年10月に改定します。ご契約の見直しは今がチャンスです。

## 火災保険に30年加入した場合の保険期間1年契約と長期契約の比較 (三井住友海上火災の場合)



〈計算条件〉GKすまいの保険(家庭用火災保険)東京都、鉄筋コンクリート造(M構造)、専有戸室のみ、専有延床面積130㎡、建物保険金額2000万円、6つの補償、免責1万円、事故時諸費用特約(損害保険金×20%・300万円限度)、地震火災費用特約(保険金額×5%・300万円限度)、建物電氣的・機械的の事故特約(平成27年5月現在)。

(注)継続契約は現時点での料率で計算したものであり、保険料の改定がないことを前提としております。なお、契約時の保険料は保険期間中変更は生じません。

※1:保険期間が6年以上のご契約には「住宅購入者割引10%(業者提携に基づくデータ連携方式)」を適用しております。

【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社(東京都千代田区神田駿河台3-9)

現在のご契約を変更される場合には、ご契約の代理店までご連絡ください。

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

大和ライフネスト株式会社 保険部  
**0120-75-0032**

受付時間/9:00~18:00  
(土日祝・年末年始を除く)

制度改定で  
保険料が割高に!?

火災保険は、火事による家屋の焼失や、自然災害による家屋・家財の損害などを補償(保険金が支払われる)するもの。現在は、最長36年間の長期契約が可能なのですが、2015年10月からは最長でも10年間となってしまいます。では、この制度改定で何か不都合

なことが生じるのでしょうか? じつは、この改定は「保険料の実質的な値上げ」という見方もできます。損害保険会社や建物の条件によつて違いはありますが、火災保険は長期契約で一括払いしたほうが保険料が割安なのは、共通しています。例えば、1年契約の保険料は1万1860円。これを単純に10年間続けると11万8600円、30年間続けると35万5800円。

ところが、これを長期契約の一括払いにすると、10年契約では8万8010円(3万5900円、約26%割安)、30年契約では23万2100円(12万3700円、約35%割安)と、契約が長期になるほどお得になるのです。(左図参照) 10年を超える長期契約に加入できるのは9月まで。これを機会に契約期間を見直してみたいかがでしょうか。



# お部屋の売買・賃貸 ご相談ください！！

売却査定・賃料査定

**無料**で承ります

暮らすプラス  
CLASS PLUS

大和ライフネクストは管理会社ならではのサポートで  
最適なサービスをご提案いたします。

## 身近

皆さまの大切な資産の運用計画。大和ライフネクストは暮らしのパートナーとして親身に対応いたします。

## 安心

建物管理を担う大和ライフネクストだからこそ、お住まいのマンションのことをよく理解しています。

## 信頼

大和ライフネクストはマンションのプロです。中でも資産管理サポート課では、売買・賃貸を専門に取り扱っております。

## 売買 仲介サポート

「どこに相談したらよいのか分からない」「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 複数の不動産仲介会社と提携し、**最適なお提案**をいたします。
- 2 グループ会社による仲介手数料**約15%割引**の特典がございます。
- 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、事情があつ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**』\*もご用意しています。  
\*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。

## 空室管理サポート

長期ご不在の間、お客さまに代わって換気や通水をし、お部屋内をしっかりと管理します。



お気軽に  
ご相談  
ください

売買仲介サポート  
賃貸管理サポート  
空室管理サポートの  
お問い合わせ

1 お電話で(大和ライフネクスト「暮らすプラス」住み替え相談窓口)

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

2 インターネットで

イーライフネクスト  検索

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

3 携帯電話で

右の2次元バーコードを読み取ってください。  
\*ご利用いただけない機種もあります。



\*グループ会社 日本住宅流通(株)の取り扱いになる場合がございます。

## 賃貸 管理サポート

厳しい入居審査を行った上で借り主を探し、決定後はマンションのルールなども丁寧にご説明します。

ココがおすすめ！

- 1 賃貸管理業務の**煩雑な手続き**をすべてサポートいたします。  
(募集、契約、家賃収納、修繕、退去など)
- 2 突然の修繕にも**無料**に対応します。  
\*条件の詳細はお問い合わせください。
- 3 リフォーム工事が必要な場合も**大和ライフネクスト**が承ります。

さらに！！

いったん貸したらなかなか退去してもらえないという不安を払拭する「定期借家契約」も承ります。また、ご希望のお客さまには、サービス内容の詳細が詰まった「**賃貸管理サポートシステムQ&A**」、初めての方でも安心の「**賃貸オーナーのための確定申告**」の小冊子をプレゼントします。

# 資産としての住まいの話



## お部屋を貸したい!“定期借家契約”って？

	定期借家契約	普通借家契約
契約方法	(1)公正証書等の書面による契約に限る (2)また、「更新がなく、期間の満了により契約が終了する旨」を、契約書とは別に、あらかじめ書面を交付して説明しなければならない	書面でも口頭でも可能 ただし、宅建業者の媒介などにより契約を締結したときは契約書が作成される
更新の有無	期間満了により終了し、更新はない	原則として、正当な事由がない限り更新しつづける
建物の賃貸借期間の上限	制限はない	2000年3月1日より前の契約 =20年まで 2000年3月1日以降の契約 =制限はない
期間を1年未満とする建物賃貸借契約の効力	1年未満の契約も可能	1年未満の期間を定めた場合、期間の定めがないものとみなされる
建物賃貸借料の増減に関する特約の効力	賃借料の増減は特約の定めに従う	特約にかかわらず、貸主と借主は賃借料の増額や減額を請求できる
借主からの中途解約の可否	(1)床面積が200㎡未満の居住用建物で、やむを得ない事情により、生活の本拠として使用することが困難となった借主からは、特約がなくても法律により中途解約ができる (2)上記(1)以外の場合は中途解約に関する特約があればその定めに従う	中途解約に関する特約があれば、その定めに従う

解約の際に大きく異なる  
二つの契約方法

お部屋を貸すには「普通借家契約」と「定期借家契約」があります。一般的には普通借家契約が多いですが、「転勤の間だけ貸したい」など、期間を重視する場合は定期借家契約を選ばれるケースもあります。  
普通借家契約では、2年単位での賃貸借契約が一般的ですが、

借主が住み続けること(更新)を希望した場合はその意思が尊重され、貸主は「正当な事由」がないと契約を解除できないものとされています。簡単にいえば、借主が更新を望んでいる場合は「契約満了だから」という理由だけで一方的に解約することができません。もちろん、借主が同意すれば更新せずに解約となりますので、「双方の事情や意向が影響する契約」ということができます。

戻る予定があるなら  
「定期借家契約」が有利！

一方、定期借家契約は、期間満了とともに契約終了(借主の退去)となることを前提にした契約です。そのため「〇年〇月からは自分が住む」など予定が明確な場合は定期借家契約での貸し出しをされるケースも多くあります。期間満了にて契約を終了させるためには、遅くとも契約期限の6カ月前までに借主に契約終了の連絡をする必要がありますが、その時点で貸主に貸し出し継続の意向がある場合、借主の合意があれば再契約が可能です。  
いずれにしても、更新できるかどうかは貸主の意向によるため、賃料相場より若干低く設定される傾向があります。  
もしご自宅を一時的に貸し出して、いずれ戻る予定の場合は、お戻りの時期がおおむね決まっているのであれば定期借家契約のメリットを得やすいといえます。  
普通借家契約と定期借家契約のどちらが貸主にとって有利なのかは個別の状況によって異なりますので、貸し出しを検討する際に担当会社によく相談して決めましょう。

## マンションのご売却、まずはご相談ください

暮らすプラス  
CLASS PLUS

大和ライフネクスト管理のマンションのご売却なら…

ご売却時の手数料が **約15% OFF**

例えば3000万円でご成約の場合、通常、仲介手数料が96万円(税抜)となるところ81万円(税抜)となり、約15%割引となります。

\*一般的な仲介手数料「売買価格の3%+6万円」+消費税を「売買価格の2.5%+6万円」+消費税に割引いたします。(売買価格400万円以上の場合)  
\*15%OFFの割引特典の有無はご契約いただく仲介会社によります。

お手軽  
無料査定

弊社管理マンションのお部屋であれば、訪問することなく机上査定(概算査定)が可能です。資料などのご用意も不要。もちろん、実査定(現地査定)も無料で承ります。ご相談は右記窓口へ！

お問い合わせ

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)



住まいと暮らしの総合窓口

大和ライフネクスト

# 暮らすプラス+

CLASS PLUS



マンション管理会社だからできる細やかな対応と豊富な実績による確かな品質で、暮らしを幅広くサポートします。

## + 快適 をプラス

- 生活に合わせて間取りを変えたい
- 水回りの汚れをスッキリさせたい



### リフォーム

お客さまのご要望に合わせて、リフォーム会社をご紹介します。

### ハウス クリーニング

「おそうじマスター」が隔々まで丁寧に仕上げます。

### 生活関連 サービス

定期的な購入が必要な商品や備品関係を取り扱っています。

## + 安心 をプラス

- 留守の間の心配を軽くしたい
- 「もしも」のときに備えたい
- 大切な資産の管理を任せたい



### ホーム セキュリティ\*

警備会社\*1と連携し、万一の際は、警備員が駆けつけて対応します。

### 防災用品

万一に備えた防災用品や管理組合で備えたい備品を提案します。

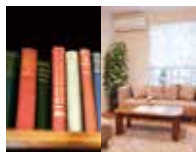
### 売買・賃貸 サポート\*

お住まいの売買や賃貸も、管理会社としてサポートいたします。

\*1 警備会社はマンションにより異なります。

## + 便利 をプラス

- 季節はずれの衣類や不用になった家具を片付けたい
- お得で簡単なサービスが知りたい



### 保管付 宅配 クリーニング

宅配便で受け渡しでき、保管するサービスが付いています。

### 不用品回収・ 家具移動

「家具を処分したい」、「レイアウト変更したい」などにお応じます。

### インターネット\*

マンション向けインターネット接続サービスをご提供しています。

## + 解決 をプラス

- お湯が出ない
- 水栓の調子が悪い
- 水もれなどの急なトラブル



### 修繕・ 設備交換

ガスコンロや水栓など、専門の協力会社をご紹介します。

### 住まいの 無料点検\*

水回り設備の定期点検や建具のがたつきなど何でもご相談ください。

### 駆けつけ サービス\*

総合サポートサービス「すまいるすまいるセツト」をご用意しています。

※掲載しているサービス内容は変更される場合がございます。\*印の付いているサービスは、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。

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)



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 2015 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用