

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

新春豪華
プレゼントキャンペーン開催!!

詳しくはP20をご覧ください。



液晶テレビ

超軽量
スティック
クリーナー



デジタルハイビジョン
ビデオカメラ



ホームツール
セット



体組成計

132名様に
当たる!!

info 暮らしの特集

Life Next Information

2017 冬号

vol.
28

「やっちゃった…」を挽回! 家事の失敗。 こんなとき、どうする?

リフォーム事例レポート

ぽかぽかレシピ 冬のごちそうスープ

衣類のキレイな「畳み方」講座

おいしく長持ち! 食品保存のテクニック

知りたかった! リフォームのあれこれ

ハウスクリーニングでピカピカにしてもらおう!!

寒さで固まった体をほぐす ツボマッサージ

資産としての住まいの話

大和ライフネクスト
暮らしプラス
CLASS PLUS

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

「やっちゃった…」を
挽回!

家事の失敗。こんなときどうする？

毎日家事をしていると、時に思わぬ失敗をすることがあります。料理の味付けを間違えてしまった。洗濯物を形崩れさせてしまった…。そんなありがちな失敗を挽回する、とっておきの方法をご紹介します。



家事に失敗はつきもの 「やっちゃった」というときの 対処法を知っておこう

ティッシュと一緒に洗濯してしまったり、料理のときに砂糖をこぼしてしまったり、「ああ、やっちゃった…」ということ、ありますよね。慌てて対処しようとして、さらに事態が悪化してしまった、なんていうことも。

そんな「失敗の上塗り」をしないために、よくありがちな失敗への簡単な対処法をご紹介します。

毎日の忙しい家事の中で失敗があると、イライラしたり落ち込んだりしてしまいがちです。でもそんな「ピンチ」ともいえるハプニングでも、「あの方法を試してみよう!」と前向きに考えられれば、暮らしをもっと楽しむことができます。失敗を挽回するのも、もしかしたら家事の醍醐味かもしれませんね。



賢い対処法

衣

テカリ、色移り、形崩れ…
大切な洋服に
トラブル発生!
もうどうしようもないの？

衣類のトラブルは、適切な対処で解決できる場合があります。諦める前に、お試しください。

※本記事内でご紹介しているのは一般的な対処法です。衣類によっては傷みや色落ちなどを生じる可能性もございます。あくまでご自身の責任で行ってください。

SOS ティッシュと一緒に洗濯してしまった

大きなくずを取り除き、柔軟剤を入れてすぎ洗いをします。くずが浮いてきたらこまめに取りまじらわす。これだけでずいぶんくずが減ります。その後干して乾かしたらバサバサと振り落とします。それでも残っていたら、仕上げにローラー式の粘着クリーナーでコロコロと取ればスッキリ。

SOS アイロンでスーツや制服がテカってしまった

スーツや制服の生地に直接アイロンを当てると、繊維のキューティクルがつぶれて圧着され、テカリが生じます。つぶれてしまったキューティクルをスチームで保湿し、開かせることで、テカリは改善します。最初に、繊維の流れに逆らって、歯ブラシで優しくブラッシング。次に、アイロンを高温に設定し、生地から浮かせた状態で、テカった部分にたっぷりスチームを当てると改善されます。



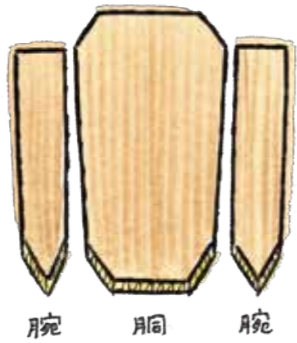
SOS 洗濯物が色移りしてしまった

色移りしてしまった衣類は濡れているうちに対応するのが鉄則。適応温度内のお湯に、規定の量よりも多めの洗剤と、規定量の酸素系漂白剤を加えて漬け込みます。10分たったらお湯を捨て、新しいお湯と規定量の洗剤、漂白剤を使って洗濯機で洗濯し直しましょう。



SOS 洗濯したら、セーターが縮んでしまった

30℃のお湯を入れた洗面器にヘアトリートメント(小さじ1)を溶かし、縮んだセーターを漬け込みます。5分たったら手で軽く水気を切り、広げたバスタオルの上で、形を整えながらゆっくりに伸ばしていきま。その後、ときどき伸ばしながら日陰で平干しします。ひどく縮んでしまったセーターは、元の大きさの型を段ボールで作り、これにセーターをかぶせて伸ばし、洗濯ばさみで留めて平干しします。



SOS 洗濯したら、セーターの袖口が伸びてしまった

アイロンを高温に設定し、生地から浮かせた状態で、伸びてしまった袖口にたっぷりスチームを当てます。アイロンを離し、手で触れる温度になったら、ぎゅっと握ります。これを何度か繰り返します。



番外編



洋服に食べこぼしのシミを付けてしまった

1 しょう油やコーヒー、お茶などの水溶性のシミ

シミの表面にティッシュを当て、反対側から濡れたハンカチでトントンたたいてティッシュにシミを移し取ります。

2 カレーやシチューなどの油性のシミ

シミの表面に台所用洗剤をたらしてティッシュを当て、反対側から濡れたハンカチでトントンたたいてティッシュにシミを移し取ります。

3 スポンジの膝が伸びてしまった

まずスポンジを裏返し、膝周辺に霧吹きで水をかけます。そして、外側から中心に向かって、丸く伸びた部分を追い込むようにアイロンをかけます。これを何度か繰り返して、丸く伸びた部分が小さくなったなら、完全に丸みを取るためにアイロンを押し当てます。仕上げに、表に返してアイロンをかけます。



失敗した料理を何とか救済したい!

塩を入れ過ぎてしまったり、ハンバーグが生焼けだったり。そんな失敗料理を救済するワザをご紹介します。

SOS 料理に塩を入れ過ぎてしまった

- ① お酢を入れる……少量のお酢を入れると、酸っぱさが立ち、塩辛さをこまかくすることができます。
- ② ごま油を入れる……油分が塩辛くなつた素材をコーティングしてくれるため、塩味を感じにくくなります。
- ③ 卵でとじる……卵は味をまるやかにしてくれます。

④ とうろみをつける……塩辛くなり過ぎた炒め物は、水溶性片栗粉を加えてとうろみをつけ、ご飯に乗せてあんかけ丼に変更すると、おいしくいただけます。

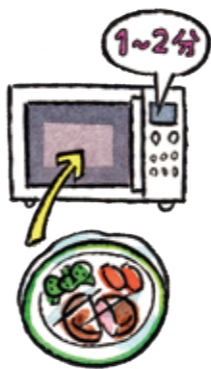
SOS 砂糖を入れ過ぎて甘くなってしまう

煮物なら、煮汁をある程度切って新たにだし汁と酒を加え、味を見ながらしょう油を足していきます。
炒め物なら、思い切ってコチュジャンや豆板醤を使ったピリ辛料理に変更したり、お酢を足して甘酢風にしたりするなど、甘さを活かしたりカバリーもオススメ。



SOS ハンバーグが中まで焼けていなかった

いざ食べようという段になってハンバーグにナイフを入れると、中がまだ赤かった。こんなときは、ラップをして電子レンジで1~2分チン。竹串を刺して、透明な(赤みのない)汁が出るようならOKです。調理中、生焼けのまま表面だけ焦げてきたというときにも使える方法です。



SOS 魚を焼いたら家中に魚のニオイが充満

焼き魚のニオイが部屋に残ってしまったら、フライパンで日本茶の茶葉(大さじ1)を乾煎りしてみましよう。フライパンを揺すりながら、弱火でじっくりと焦がさないように煎るのがコツ。5~6分煎ったら火を止め、自然に冷めるまで置いておきます。お茶のいい香りが広がります。



SOS 砂糖をこぼしてしまった

砂糖をこぼしてしまったときは、慌てて濡れ雑巾で拭いてはいけません。掃除機でさっと吸い取り、その後重曹やベーキングパウダーなどの粉を多めにかけて、掃除機の「強」で一気に吸い取ると、べたつきが残らず、スツキリキレイになります。

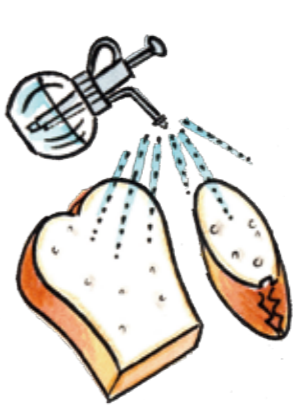


SOS パスタをゆで過ぎてしまった

ゆで過ぎて柔らかくなってしまったパスタを皿に乗せ、パスタ同士がくっつかないようにサラサラ油をよく絡めます。パスタを皿に平らに広げ、ラップをせずに電子レンジでチン。1分ずつ様子を見ながら加熱します。ゆで過ぎたパスタからムラなく水分が飛び、硬さをある程度取り戻せます。

SOS パンが硬くなってしまった

日がたつて硬くなったパンは、霧吹きで水をひと吹きかけてトースターで焼くと、ふんわり感が復活します。



SOS 生クリームを泡立て過ぎてぼそぼそにってしまった

分離する前のまだぼそぼそした状態なら修復可能。牛乳を少量加え、スプーンでゆつくりと混ぜます。ティースプーン1杯くらいから、様子を見ながら少量ずつ加えていくのがポイント。
すでに分離し始めていたら、ケーキなどに使うのは諦め、もっと泡立ててしましましょう。さらに分離が進みできた固形物を塩を少々加えれば、バターになります。

SOS ご飯に芯が残っていた

水の量を間違えたり、水に浸す時間が短かったりすると、ご飯に芯が残ってしまうことがあります。また、「炊き込みご飯を炊いたときによく芯が残ってしまう」というお悩みも多く聞かれます。

そんなときは、箸を突き立ててご飯に穴を数カ所開け、そこに日本酒を振りかけます(日本酒の量はお米3合に対して大さじ1)。炊飯器の保温をオンにして15分ほど蒸らせば、ふっくらご飯に変身します。



SOS ノリが湿気ってしまった

湿気ってしまったノリは電子レンジで復活。500Wで30~40秒、様子を見ながら加熱して水分を飛ばせばバリバリになります。
ガスコンロの火から20cmほど離し遠火であぶっても良いですが、焦げやすいので注意しましょう。



その他

家事以外の“やっちゃった”もカンタン解決



料理をしたら、手にニンニクや魚のニオイが残ってしまった

みかんの皮をつぶして出てくる液を手にくすり付けて水洗いする。

ネックレスが絡まってしまった

絡まった部分にベビーパウダーを振りかけて鎖の滑りを良くし、もつれた部分をゆつくりと揺らしながら結び目を緩めていく。力は使わず、パウダーの力で滑らせることが、ネックレスを傷めないコツ。

頑固な絡まりには、爪楊枝を2本用意。1本ずつ両手に持って、絡まっている部分をつつくようにして、結び目の隙間を丁寧に広げていく。

カーペットにガムがくっ付いてしまった

ガムは冷やすと固まるので、凍らせた保冷剤や氷で冷やし、しっかり固まったらスプーンで端から丁寧にこそぎ取る。フローリングや家具などに付いてしまったときは、しっかり冷やした後、シリコン製のスクレーパーなどを使ってこそぎ取ると良い。



指輪が抜けにくい

石けんを付けて滑りを良くする。石けんがないときは(お店で試着したときなど)、まず、何度かグーパーして血行を良くする。次に、指輪をはめている側の手の親指を使って、リングの指の腹側を甲に向かって押し上げる。そのまま、反対の手の指で指輪をつまみ、小刻みに左右に動かしながら少しずつ抜いていく。

口紅が折れてしまった

折れ口(先端側)をライターの火で温め、柔らかくなったら折れた部分を元通りにくっ付ける。冷蔵庫で1時間ほど冷やして固めれば、多少強度は落ちるがほぼ元通りになる。



ファンデーションが割れてしまった

割れたファンデーションをビニール袋に入れ、麺棒などでたたいてパウダー状にする。これをケースに戻して上からラップをかけ、底の平らな物を利用して強く押し固める。冷蔵庫で2~3時間ほど冷やしたら完成。



SOS 鍋を焦げ付かせてしまった
焦げ付いた鍋に水をたっぷり注ぎ、カップ1杯の重曹を入れて火にかけます。沸騰したら火を止めて、そのまま一晩放置。翌日木べらでこすって焦げを落とします。

SOS 牛乳をこぼしてしまった

カーペットやラグに牛乳をこぼしてしまつたときは、まずは乾いた雑巾でしっかりと牛乳を吸い取り、重曹をまんべんなく振りかけます。15分ほど放置して掃除機で吸い取ると、ニオイが残りにくくなります。

こぼしてしまった! など暮らしの中のやっちゃった
ニオイや食べこぼしなど、住まいや家具、道具にまつわるハプニングを切り抜ける裏ワザをご紹介します。





キレイな空気で
快適な住まいに

換気口フィルター！ 交換していただけますか？

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、昨年冬号(当時は東日本
地域のみ)に掲載された
換気口関連の記事の再掲載。
一部新しい情報も加えていますので
ぜひご覧ください！



お部屋の壁にある
換気口を
ご存じですか？

住まいの空気を
キレイに快適に保つ
大切な役割

マンションは気密性と断熱性の高さが魅力ですが、それは空気を閉じ込めてしまうことでもあります。家族が生活すれば、お部屋の空気が汚れます。加えて入り込んだホコリやチリ、ダニ、細菌、化学物質などは健康を害す原因にも、「24時間換気」が義務化された一方で、換気口の存在を知らない方も多く、また知っていても一年中閉じられているケースが少なくありません。この機会に換気口の働きの大切さを再確認して、キレイな空気で気持ち良く暮らしましょう。



外の新鮮な空気と室内の空気を出入れするのが換気口の役割。でもそれが閉まっていると、給排気うまくできません。ガスを使う際などに換気が重要なのは当然ですが、他にも湿気やニオイ、有害物質の排出など、私たちの健康を守り、快適な暮らしを保つために、換気口には大切な役割があります。

こんな症状、ありませんか？

急にドアが重たく感じたり、ドアの開閉時に耳がキンとしたり、エアコンがうるさくなったり、配管からコポコポと音がしたり…。これらは換気口を閉じていることが原因の場合があります。特にキッチンなどの「換気扇」を使っているときは要注意。換気扇は、主に空気を外に出す役割を担っているので、その分、換気口から空気を取り込まないと室内の空気のバランスが崩れ、上記の症状が起こりやすくなります。換気口はしっかり活用しましょう。



換気口にはさまざまな形状があります。バルコニー側や廊下側など、外に面した壁を見てみましょう。

換気口を開けて空気を入れ替えをしたい…でも、こんな心配、ありませんか？

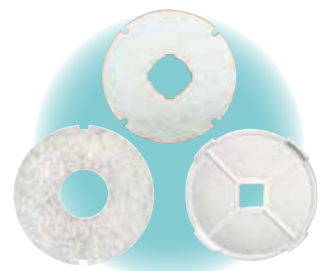
- ココが心配…
- 砂ぼこりが入ってくる
- 花粉が入ってくる
- 害虫が入ってくる
- 嫌なニオイが入ってくる
- 換気口の周囲の壁紙が汚れて黒ずんだり、細かなホコリが付いてしまう



…こんな不安を解消するのが「換気口フィルター」です。



換気口には、フィルターを取り付けることができるものがあり、それによって空気の汚れを取り除き、キレイな空気を取り込むことができます。特定の化学物質の侵入を防ぐもの、アレルギー物質の活性を抑えるものなど、様々な種類があるのでチェックしましょう。



換気口は、お住まいによってメーカーや形状が違います。設置されている換気口を確認し、それに合ったフィルターを使いましょう。

※フィルター不要の換気設備が設置されているマンションもございます。

換気口フィルターは
定期的な交換を！

お住まいの環境などによっても異なりますが、3カ月から半年ほどたつと換気口フィルターに汚れが付着し、大切な換気機能を妨げてしまいます。入居当初に取り付けられている場合もあるので、「交換したことがない」という方は一度確認してみましょう。



フィルターを付けられないタイプの換気口には、フィルター付きのカバーを取り付けることで汚れた空気の侵入を防ぐことができます。



今号追加情報 キレイなフィルターで換気して 住まいも家族も一年中健康に！

- 冬** 寒いからと窓も換気口も閉め切っていると、お部屋の空気が汚れる他、結露も生じやすくなります。また冬はホコリが舞いフィルターが汚れやすい季節です。
- 春** 気候も良くなり、空気を入れ替えをしたい季節。でも、花粉や黄砂、PM2.5の季節でもあります。新しいフィルターでしっかりブロックしましょう。
- 夏** 閉め切っていると湿気がこもり、カビの発生にもつながる時季。換気口を活用しましょう。空気の流れを作ることでエアコンの負担も減らせます。
- 秋** 春と同様、気候が良く外気を取り入れたい季節ですが、「ヨモギ」「ブタクサ」といった秋の花粉に注意。新しいフィルターでブロックしましょう。

周りの壁が汚れていたら…
フィルターが汚れている、または付いていないことが考えられます。汚れてしまった壁紙は、水に強いビニールクロスならハタキなどで汚れを払った後、固く絞ったぞうきんに中性洗剤を少し付けてやさしく拭きます。(水気に弱いクロスの場合は汚れが染み込んだり壁紙が傷んだりするので十分にご注意ください)

※花粉やPM2.5など特定の物質を除去したい場合は、購入するフィルターの性能を確認しましょう。商品により除去性能(目の細かさなど)が異なります。

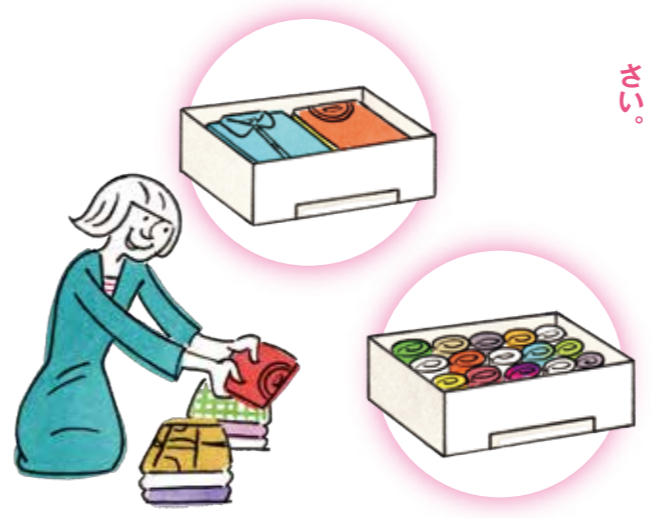
大和ライフネクストでは、
換気口フィルターの販売窓口をご紹介します。
詳細は同封のチラシをご覧ください。



※一部同封されていないマンションもございます。

あなたはお店のように置く派？ それとも丸める派？ 衣類のキレイな「畳み方」講座

お店のように畳んだり、くるくる丸めたりと、衣類の畳み方は人それぞれ。各家庭のルールで行っているのでも、「よそのお宅の畳み方を見てビックリ！」ということもありますよね。そこで今回は、畳み方による違いや、便利な畳み方、オススメの畳み方をいくつかご紹介いたします。ぜひ参考にしてみてください。



大切な衣類、どのように畳んでいますか？

衣類の畳み方は、特に考えずに「ずっとこうしているから」という方もいらっしゃるけれど、理由を持って決めていく方もいらっしゃると思います。この機会に、「我が家の畳み方」を、少し考えてみましょう。

《畳み方を考えるポイント》

● **折りジワ**

折りジワが付きやすい素材のものは、シワの位置や数を考えた畳み方を。

● **収納効率**

たくさん収めたいなら、引き出しの縦・横・高さにムダが生じにくい畳み方を。

● **見やすさ・取り出しやすさ**

選んで着るものは、引き出しを上から見てパッと見つけられるよう、「重くない収納」も検討を。

便利さなら

2 コンパクト畳み

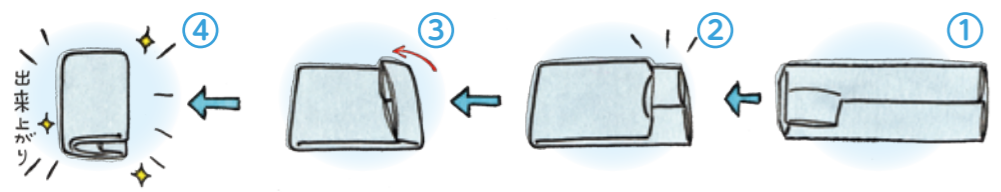


向いているもの
Tシャツ、カットソー、肌着類など

フテック畳みよりも小さく畳み、引き出しなどに立てて収納します。見やすく取り出しやすいのがメリットです。畳む回数が増える分、折りジワが付きやすいので、それでも気にならないものにオススメ。

畳み方

- ①裏返しにして広げ、出来上りの幅を考えながら身頃を折ります。
- ②裾から数cm離して折ります。
- ③首周りを守るように、余っている裾を折り返します。
- ④半分に折ります。



手早く済ませたいなら

3 ロール畳み



向いているもの
Tシャツ、カットソー、肌着類など

幅を引き出しの高さに合わせて丸め、立てて収納すればたくさん収納できます。手早くできるのが最大のメリット。ただし、細かいシワが付きやすくなるので要注意です。

畳み方

「コンパクト畳み」の①の後、端からくるくる丸めます。



トップス

大切に畳みたいなら

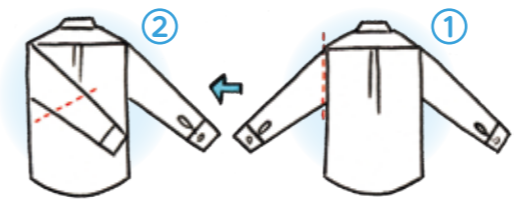
1 ブティック畳み

向いているもの
シャツ、カットソー、Tシャツなど

シヨップの棚にシャツやカットソーなどを陳列するときの畳み方。積み重ねて収納することになるため、取り出しにくいのが欠点ですが、折る回数が少ないので折りジワを抑えられます。

畳み方

- ①上中下3カ所のボタンを留めて裏返し、左袖を付け根で折り返します。
- ②袖の中心辺りを折り、袖口を上を持っていきます。

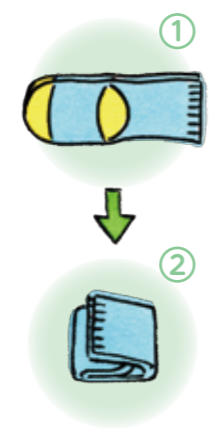


靴下

立てて収納・取り出しやすい

1 コンパクト畳み

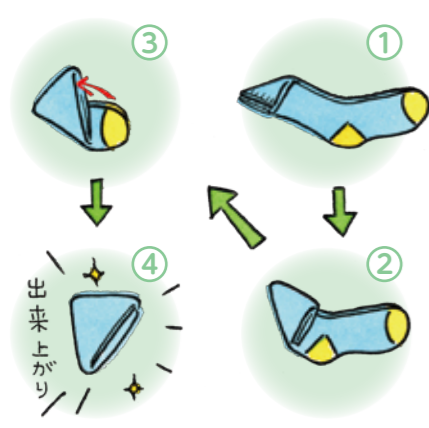
足裏部分全体が平面になるようにして靴下を重ね、3〜4つ折りにします。形が整いやすいため、立てて収納したい方にオススメの畳み方です。



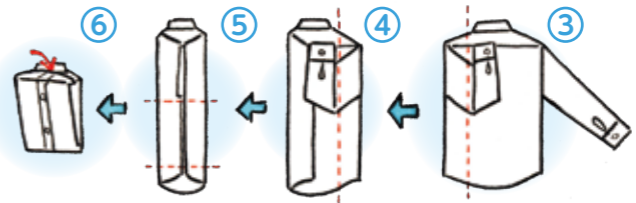
小さくして持ち歩くな

2 三角畳み

ゴムの側から三角になるように畳んでいき、最後は爪先部分を差し込みます。畳んだ後で崩れにくいので、旅行などの持ち運びに便利な畳み方です。



- ③ 出来上りの幅を考えながら身頃を折ります。
- ④ 反対側の袖と身頃も、同じ手順で折ります。
- ⑤ 裾を10cmほど折り、全体を二つ折りにします。
- ⑥ 余った裾は、畳んだ両肩の中に巻き込むと、崩れにくくなります。



楽ワザ!

下敷き、厚紙などを型にして畳むと、簡単に大きさをそろえることができます。

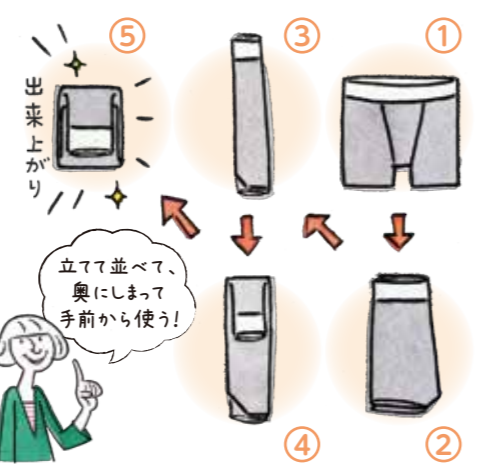


下着

トランクス／ボクサーパンツ

小さくキレイにまとめましょう

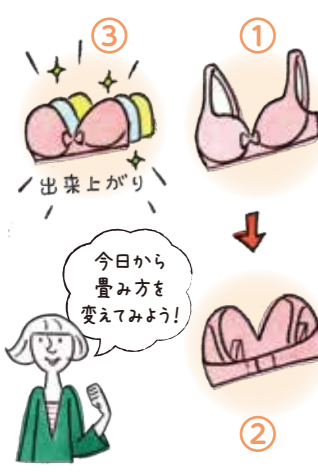
縦半分、さらに半分に折り、収納場所に合せて1/3または1/4に折ります。



ブラジャー

型崩れに注意しましょう

ホックを留めて形を整え、ストラップをカップの中に入れます。収納するときは、カップをつぶさないように重ね合わせて並べましょう。



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
管理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。

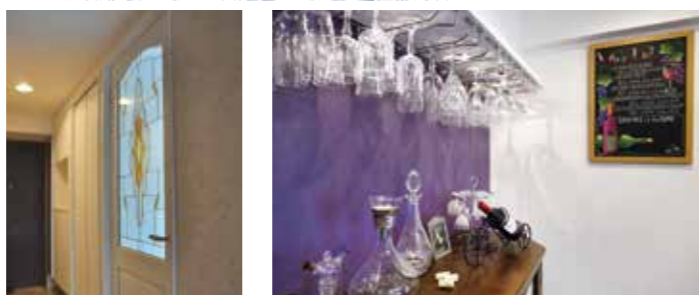
POINT

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 **20,000** 件以上
※2015年度 リフォーム、設備交換、修繕実績 (全国)



センスが光る内装のこだわり



廊下にはスタンドグラスを通して光が差し込みます。

ダウンライトに照らされて輝くワイングラスと、奥さま自作のチョークアート。



こんなお部屋に住んでみたい

**大理石のフロアが輝きを放つ
ラグジュアリーなリフォーム!**
サロンのような洗練された空間で
日々の暮らしもホームパーティーも充実
今回は、「大きなルーフトバルコニーがある側にリビングを移そう」という大胆な発想のリフォーム事例をご紹介します。
昼は明るく開放的に、夜はシックで落ち着いた雰囲気のできる住まいになりました。

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/

イーライフネクスト リフォーム

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!

現在、リフォーム補助金制度 が施行されています

ユニットバスなど設備交換だけでも
対象になる場合があります

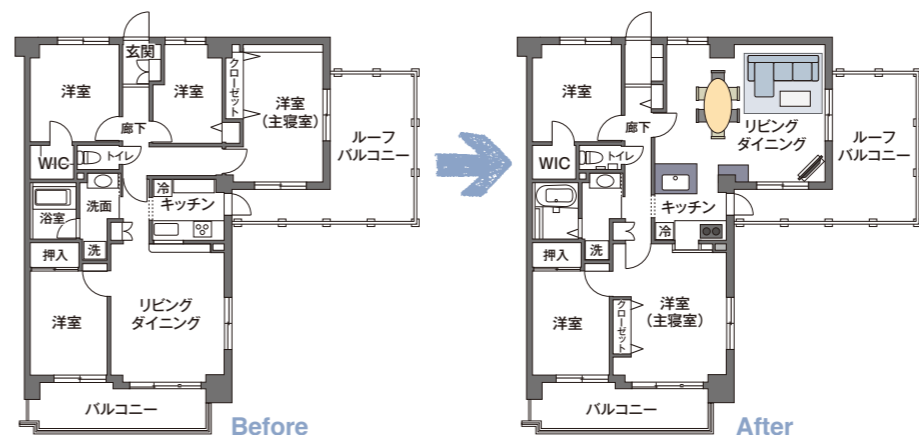
この補助金制度は国土交通省が行っており、対象となる工事内容に少し複雑なルールがあります。また、対象期間の終了または予算上限に達し次第の受付終了となります。詳細は下記お電話窓口にお問い合わせください。

水回りの設備も一新し、住み心地もアップ



LD位置の変更に伴って、キッチン開口部も反対向きに。カウンター下はLD側も引き出し収納になっています(After写真手前)。

※現在のリビング側から撮影



Before

After



タンクレスのトイレで、スッキリ広々とした印象に。フロアの掃除もしやすくなりました。

モダンなカラーのバスルームは、LDやキッチンとの統一感もあり、高級感が漂います。

シンプルな洗面化粧台。収納スペースがたっぷりあるので、ごちゃつかず、よりスッキリ清潔な印象に。

フルリフォームで実現した
間取り・機能・デザイン
長く海外で暮らしていたKさまは、帰国を機にリフォームを計画。「せっかくなので、ルーフトバルコニーへのアクセスを良くしたい」というご要望がありました。リフォーム前は、バルコニーへ行くのにキッチンから主寝室を通らなければならず、あまり活用されていなかったそうです。
そこで採用されたのが、「リビング・ダイニング(LD)と主寝室の位置を替える」というプラン。主寝室とその隣の洋室を一体化し、バルコニーへと続く広々とした空間を作りました。ここが新しいLDとなり、元のLDを主寝室に。それに伴って向きを変えたキッチンは、LD、廊下、バルコニーの3方向に出入り口ができ、動線も向上しました。
デザイン面では、キッチンの黒いワイクトップや、シックなパープルの壁紙、大理石のフロアなど、海外生活で培われたセンスが光っています。
「収納サイズなどもっと相談をしておけばよかったと思う細かい点はありますが、全体的にはとても満足しています」とおっしゃるKさま。リフォーム後には、バルコニーに面した開放的なLDで、ホームパーティーを開催されたそうです。新しい住まいでの暮らしを楽しんでいる様子が見えます。

DATA	
神奈川県 Kさま	
●面積:	約90㎡
●築年数:	16年
●費用:	約1,000万円
●工事内容:	フルリフォーム
●工事期間:	約2ヵ月

※このページでは弊社の提携会社 日成住機株式会社 の施工事例をご紹介します。



暮らすプラス
CLASS PLUS

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「暮らすプラス」リフォーム・修繕 ご相談窓口
受付時間9:00~18:00
(土日祝・年末年始を除く)
0120-43-2233

パソコンから
イーライフネクストリフォーム
www.e-lifenext.jp/reform/

お申し込み
までの流れ

- お問い合わせ・ご相談 (お電話・WEB)
- 大和ライフネクストまたは提携会社より連絡
- 提携会社によるお部屋の確認(土日可)
- 提携会社による見積り提示
- ご検討
- 提携会社への正式申し込み

リフォームの一般的な手順とポイント



※下記は弊社にご相談いただいた場合の一般的な手順と所要期間です。相談内容や日程のご都合、各手順での時間のかけ方、お申し込みの混雑状況などにより日程は異なります。特に商品をじっくり選びたい場合や、ご多忙で連絡や訪問が可能な日が限られる場合などは、その分、工事までに長い期間がかかります。

フルリフォームの場合 ご相談開始から4~6カ月程度かかることが多いです



※④以降、工事会社とは必要に応じて対面で打ち合わせをする他、電話やメールなどでも頻りにやりとりが続きます。(商品提案、アドバイスなど含む)



複数社に相談しましょう。大きなリフォームでは特に、自分のイメージをきちんと伝えてくれる、相性の良い会社を選ぶことが重要です。

設備選びから壁紙などの内装まで多岐にわたります。家具やカーテンも並行して選ぶとイメージを固めやすくなります。

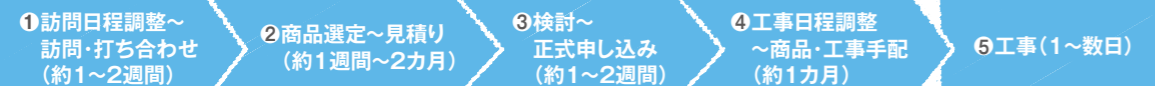


工事内容が決まったら、管理組合への工事の申請や、工事期間中の仮住まいの手配・引越準備、近隣へのあいさつなどを行います。

大きなリフォームの場合、先に複数社の提案(プラン)・概算見積りをもらい、工事会社を決めてから予算に合わせて商品選びをすることが多いです。

間取りや収納などの住まいの機能、床材や壁紙といったデザイン面、キッチンや浴室など設備の機能についておおよかな要望を事前に整理しておく必要があります。

部分リフォームの場合 キッチン交換、浴室交換などは、おおむね2~3カ月



現状の問題点や不便に感じることなどをしっかり伝えることが良い商品提案を引き出すポイント。家族の意見もメモしておきましょう。

あらかじめ商品を決めていた場合でも、仕様変更やオプションの検討が生じることが多いです。一から商品を選ぶ場合は、カタログをチェックしてショールームへ。その日程調整などで意外と時間がかかります。

管理組合への申請などを済ませ、工事箇所の荷物の整理を。受注生産の商品も多いので、手配に時間がかかることも。

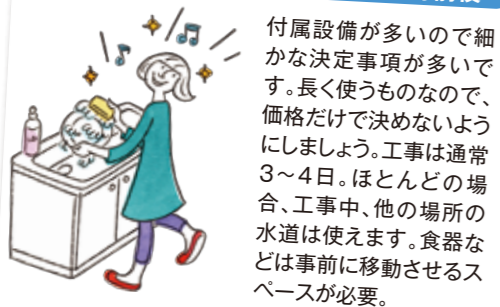
事前に暮らしへの影響を確認しておきましょう。(水が使えなくなる箇所、立ち入れなくなる箇所とその時間など)



各リフォームのポイント

システムキッチンの交換

一般的な期間: 相談開始から3カ月前後



付属設備が多いので細かな決定事項が多いです。長く使うものなので、価格だけで決めないようにしましょう。工事は通常3~4日。ほとんどの場合、工事中、他の場所の水道は使えます。食器などは事前に移動させるスペースが必要。

ユニットバスの交換

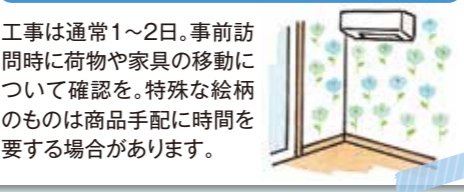
一般的な期間: 相談開始から2カ月前後



工事は通常2~3日。早ければ工事開始の翌日の夜には入浴できます。(状況によります)

6畳間の壁紙張替え(壁・天井)

一般的な期間: 相談開始から1~2カ月



工事は通常1~2日。事前訪問時に荷物や家具の移動について確認を。特殊な絵柄のものは商品手配に時間を要する場合があります。

カーペットからフローリングへの張替え(リビング)

一般的な期間: 相談開始から1~2カ月



工事は通常5~7日。事前に荷物や家具の移動、預け入れを。商品はマンションごとに定められた遮音性能のルールを守って選ぶ必要があります。



知りたかった!

リフォームのあれこれ

「頼めばすぐにできるの?」「工事中、暮らしはどうなる?」「

住まいがもっとこうだったら、ああたったらと想像するのは楽しいですよ。でも、いざ実際にリフォームするとすると、工事までの段取りや工事期間中の暮らしなど、知らないこともたくさん。そこで今回は、どれくらいの期間がかかるのか、どんな手順が必要か、簡単にまとめてみました。ぜひ参考にしてください。

2日間でもできる工事でも、準備期間は数カ月!?

例えばユニットバスやシステムキッチンの交換をする場合、工事そのものはたいてい2~3日程度で終わりますが、事前の準備に2~3カ月かかることが多いです。工事会社に自宅の状況確認に来てもらうための日程調整や、事前の打ち合わせ、カタログやショールームでの商品選定(検討期間)、管理組合への工事の事前申請など、2カ月でも意外と慌しく過ぎるもの。商品を選びたい場合は、さらに時間がかかってきます。

やってみて分かる
あんなこと、こんなこと

多くの方は、今のマンションに居る際、すでに住宅設備が付いていたのではないのでしょうか。リフォームの場合は、どの商品にするのか、たくさんの選択肢から自分で選ぶことになります。もちろんリフォーム会社から提案を受けられますが、例えばキッチンであれば、メーカーの基本仕様をベースに、色やカウンターの高さ、コンロや水栓といった付属設備などを、自分仕様の組み合わせにできるようにしています。「こんな部分まで自分で決められるんだ」と驚かれる方も少なくありません。また商品選定だけでなく「工事期間中は水を使えるのか」「家にいられるのか」といったことも気になってきます。左ページで大まかな段取りやポイントをご紹介しますので、実際の状況をイメージしてみてください。

計画にゆとりがあれば“音”の配慮も



リフォームでは、解体時などにどうしても大きな音が出ます。特にフルリフォームなどの場合は期間が長くなるので、隣接住戸に受験生がいたり数年後に受験を控えたお子さまがいたりする場合は、受験の年を避けたり、受験生が日中家にいる時期(夏休みなど)を避けたりするのも一案です。(日曜、祝日、夜間の工事は基本的にありません)



おいしく長持ち!

食品保存のテクニク

食品本来の味や栄養を損なわずに長持ちさせる保存のコツをご紹介します。



新鮮さとおいしさを保ちながら保存する知恵と工夫

野菜、肉、魚。食品の保存、どうしていますか？

食品は安いときに購入し、上手に保存しながら毎日の献立を考え、おいしい料理を作り、しっかりと使い切る。そんなやりくりも腕の見せどころですね。さらに、食品の栄養を損なわず、新鮮でおいしくそのまま保存できれば、いうことなしです。

そこで今回は、食品の冷蔵・冷凍保存の基本的なポイントと、知っておくと便利なワンランクアップの裏ワザを紹介します。

これからの寒い季節はもちろん、一年を通して使える知識とテクニクですので、ぜひお役立てください。

野菜



青菜類
水洗いの後軽く水を切り、ポリ袋に密閉して野菜室へ。1週間程度保存できます。

冷凍するのなら、さっとゆでてから水気を切り、適当な大きさにカット。小分けにしてラップで包み、冷凍庫へ。油揚げを油抜きして短冊切りにしたものと同様に、長ねぎと一緒に冷凍保存しておけば、すぐに使える「みそ汁セット」に。



おいしく長持ち! 冷凍保存するときには、通常よりも硬めにゆでましょう。

きゅうり

水気をよく拭き取ってキッチンペーパーで1本ずつ包み、上からラップをして野菜室へ。

冷凍するのなら、輪切りにして塩もみ。しばらく置いて水気を絞ります。小分けにしてラップで包み、ジッパーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍して水を切れば、ポテトサラダや酢の物などに手軽に使えます。

おいしく長持ち! 冷蔵保存するときには、ヘタを上にして立てて保存しましょう。

キャベツ/レタス

芯をくり抜いて、濡らしたキッチンペーパーを詰め込み、ポリ袋に入れて野菜室へ。また食べやすい大きさに切ってジッパー

野菜保存の3つのコツ

- 1 自然に近い状態で保存する**
野菜は自然に近い状態で保存するのが基本です。例えば、葉もの野菜は根元を下にして立てて保存。根菜は泥付きのままの方が新鮮な状態で長持ちします。
- 2 低温障害に気を付ける**
野菜は基本的には冷蔵庫の野菜室で保存しますが、トマトやナス、キュウリ、サヤインゲンなどの夏の野菜は寒さが苦手です。直接冷気に当たることで、味や見た目、栄養価が落ちやすくなるため、新聞紙で包んで保存します。
- 3 乾燥や酸化を防ぐ**
乾燥や酸化から守るには、ポリ袋やジッパーバッグに入れて保存するのがオススメ。野菜が発している「エチレン」を遮断し、周囲の野菜の老化を防ぐ効果もあります。

肉・魚保存の3つのコツ

- 1 冷蔵と冷凍を使い分ける**
1カ月くらいの長期なら冷凍、2~3日の短期なら冷蔵かチルド室に。
- 2 空気に触れさせない**
肉や魚の乾燥や酸化、冷凍焼け、ニオイ移りを防ぐために、ラップでしっかり包み、ジッパーバッグに入れましょう。
- 3 冷凍するときにはなるべく急速で**
肉や魚はラップで包み、なるべく重ならないように並べて冷凍庫へ。アルミトレイを使うと冷凍時間を短縮できます。

おいしく長持ち! レタスの冷凍保存は、包丁を使わず手でちぎると変色防止に。

大根/にんじん

葉の部分を取り落とし、霧吹きで湿らせた新聞紙で包みます。さらにポリ袋に入れて野菜室へ。冷凍なら、3cm程度の輪切りにして皮をむき、1つずつラップで包んでジッパーバッグに入れて冷凍庫へ。冷凍することで、火が通りやすく味が染み込みやすくなります。凍ったままおでんや煮物に使えますが、大根は自然解凍してから使用すると臭みが消え、よりおいしく仕上がります。

おいしく長持ち! 使い残した分を冷蔵保存するときには、切り口にビタッとラップを。

トマト

キッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、ヘタを下にして野菜室へ。冷凍なら、よく洗ってヘタを取り、水気を拭き取ってジッパーバッグに入れ、空気を抜いて冷凍庫へ。使うときは凍ったまますりおろしたり、解凍後つぶしてスープに。うまみが凝縮され、酸味も和らいでいるので大変美味。



おいしく長持ち! 青い部分が残っているトマトは、室温で赤く熟れるまで待つてから冷蔵・冷凍しましょう。

肉・魚



薄切り肉/厚切り肉/鶏肉
冷蔵の場合は、すぐに買ったパックから出して、空気が入らないようにラップで包んで保存しましょう。冷凍するのなら重ならないように広げてラップに包み、急速冷凍。薄切り肉は凍ったまま調理できます。厚切り肉と鶏肉は冷凍庫でゆっくり解凍してから使用します。

牛・豚はしょうがじょう油やニンニクじょう油、鶏肉は塩麹やバジルオイルなど、好みのタレに漬けてから冷蔵・冷凍しておく、素早く調理ができます。

まるごとの魚

冷凍するときは、必ずエラと内臓を取り除きます。買って来たその日に使う場合でも、できるだけ早く内臓を処理してから冷蔵した方が新鮮さが長持ちします。



おいしく長持ち! 冷蔵保存する前に、少量の酒をまぶしてキッチンペーパーで拭き取っておくと、殺菌効果で傷みが抑えられます。

切り身

冷凍する場合は表面の水気を拭き取り、1切れずつラップで包んで冷凍庫へ。味噌やしょう油、酒などで下味を付けてから冷蔵・冷凍すると、調味料の塩分やアルコールによって、保存性が高まります。

おいしく長持ち! 解凍は、冷蔵庫でゆっくりと。

アサリ/シジミ

冷凍するときは砂抜き後、よく洗って水気を拭き取った後、生のままジッパーバッグに平らに並べ、できるだけ空気を抜いてから冷凍庫へ。みそ汁の具や酒蒸し、パスタの具など、凍ったまま加熱調理できるのでとっても便利。

ガンコな汚れはプロにお任せ!

ハウスクリーニングで ピカピカにしてもらおう!!



大掃除で諦めたところ、ありませんか?
弊社でも年々リピーターが増えているハウスクリーニングサービス。その最大の長は、自分でやる「日々のお掃除」とは違い、「簡単に落とせなくなったガンコな汚れを取り除く」というところです。例えばレンジフード(キッチン換気扇回り)の油污れや、浴室の白く固まった水汚れは、自分で落とすとすると重労働で時間もかかり、しかも思ったよりキレイにならないことも。大掃除で頑張ったけど途中で諦めた」という声もよく聞かれます。そんな汚れはプロに任せてピカピカにしてもらうのも「快適な住まいづくり」の一環です。

みんな、どれくらい利用してるの?
弊社ではこのサービスを開始して以降徐々に利用者が増え、今年では年間8,000件以上の提供実績があります。一度クリーニングしてもらったとその後のお掃除がラクになるので、「年に一回」「半年に一回」など定期的に汚れをリセットする感覚で利用される方も増えていきます。落ちない汚れでお困りの方は、ぜひ検討してみてください。

ハウスクリーニング ご利用の方からのよくある「ここがスゴイ!」をプロが解説

キッチン換気扇のガンコな油污れがみるみる落ちて驚き!



特に換気扇のファンなどの油污れはガンコな上に掃除しづらいので、ご家庭のお掃除では「ほどほど」のところで断念してしまいますよね。私たちプロのクリーニングでは、分解してプロ仕様の洗浄液に漬け置きしてから洗浄します。あっという間に汚れが落ちるので、皆さん驚かれるところですね。



いくらこすってもダメだった白い水汚れが取れた!



いわゆる「カルキ汚れ」ですね。積み重なると、水アカや皮脂汚れを対象にした市販の浴室用洗剤では落とすのが難しくなります。私たちプロは、その汚れに合った成分の洗剤を使って除去します。スポンジなどの道具も、誤った素材のものでむやみにこするとキズが付くので、しっかり使い分けているんですよ。

自分でやらなくていい上に、ここまでキレイにしてくれるのね!

※上記は弊社にご依頼いただいた場合のサービス内容です。 ※汚れは完全に落とせない場合もございます。

ハウスクリーニングお試しキャンペーン中です!

レンジフードなど人気メニューが特別価格。好評のサービス「お墓のクリーニング」も掲載されています。詳細は同封のチラシまたは下記窓口まで!

ショウガやニンニクに体を温める効果があることはよく知られていますが、ハクサイやニンジン、カブ、ブロッコリーなど身近な冬野菜の中にも、体をじんわりと温めてくれるものがあります。

今回は、そんな冬の味覚をたっぷり使った、体も心も温まる「冬のごちそうスープ」をご紹介します。

夕食の一品としてはもちろん、朝やお昼のメインメニューにもぴったりに。ぜひお試しください。

体の中からあったまる

FOOD COLUMN

ぽかぽかレシピ

~冬のごちそうスープ~

冬野菜がたっぷり入った食べるスープです。まずはそのまま、途中からは香ばしく焼いたご飯を入れてリゾット風に…2度楽しめるメニューです。

野菜ごろごろスープ&こんがりライスプレート

- 材料(4人分)**
- 《野菜ごろごろスープ》
- オリーブ油……………大さじ1
 - ニンニク(みじん切り)……………1片分
 - タマネギ(1cm角切り)……………100g
 - ニンジン(1cm角切り)……………50g
 - セロリ(1cm角切り)……………30g
 - ベーコン(1cm角切り)……………4枚
 - 水……………4カップ
 - 炒り大豆……………30g
 - ピヨ(固形)……………1コ
 - カブ(くし形切り)……………2コ分
 - ブロッコリー(小房)……………150g
 - 塩、コショウ……………各適量
- 《こんがりライスプレート》
- 雑穀ライス(炊き上がった物)…約160g
 - 粉チーズ……………大さじ1
 - オリーブ油……………小さじ2
- 作り方**
- 《野菜ごろごろスープ》
- ①鍋にAを入れて熱し、Bを炒め(弱火~中火)。
 - ②野菜が透き通ってきたらCを加えてふたをし、沸騰したら弱火で5分間煮ます。Dを加え、中火→弱火でさらに5分間煮ます。
 - ③塩、コショウで味を調べて器に盛り付けます。
- 《こんがりライスプレート》
- ①雑穀ライスに粉チーズを混ぜます。
 - ②フライパンに半量のオリーブ油をひいて①を入れます。丸く形を整えて強火で焼きます。香ばしく焼いたら返し、残りのオリーブ油を加えてさらに焼き、取り出します。
 - ③8等分に切り、器に盛り付けます。



つるりとしたワンタンと野菜の甘みが優しい、塩味仕立てのスープです。

ワンタン エビ雲呑と野菜のスープ



- 長ネギ(みじん切り)……………5cm分
- ショウガ(みじん切り)……………小さじ2/3
- 片栗粉……………小さじ2/3
- ハクサイ……………140g
- ニンジン……………40g
- キクラゲ(乾燥)……………2g
- 絹サヤ……………6枚
- ワンタンの皮……………20枚
- 水……………4カップ
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1
- 紹興酒……………小さじ1~
- 塩……………小さじ1/3
- コショウ……………少々

作り方

- ①エビは背ワタと殻を取り、洗って水気を拭きます。包丁でたたいてボウルに入れ、鶏ひき肉と合わせます。Aを加えて練り、Bを混ぜます。
- ②ハクサイは食べやすい大きさのそぎ切りにし、ニンジンは短冊切りにします。キクラゲは水で戻し、石づきを取ってちぎります。絹サヤはスジを取って斜め半分に切ります。
- ③上記①を等分にし、ワンタンの皮で包みます。
- ④鍋にCを入れて火にかけて(強火)、煮立ったら絹サヤ以外の②を加えて煮ます(中火~弱火)。野菜が柔らかくなったら絹サヤを入れて、Dで味を整えます。
- ⑤別の鍋に湯を沸かし(強火)、③を入れて浮いてきたら中火にして1~2分茹でます。水気をよく切って器に分け入れ、④を注ぎます。

- 材料(4人分)**
- エビ……………70g
 - 鶏ひき肉……………30g
 - 塩……………少々
 - コショウ……………少々
 - 紹興酒……………小さじ1/3
 - ゴマ油……………小さじ1/3

レシピ提供: 東京ガス「食」情報センター

＼知っておきたい！ 冬の水分補給

Q 冬はあまり汗をかかないけれど、水分補給はそんなに重要？

A 確かに夏場に比べれば汗はかきにくくなりますが、冬は空気が乾燥するので無自覚に体の水分が失われやすい季節。特に雪が少ない地域などでは、この時季(1月)が1年で最も湿度が低い所もあります。また暖房器具によって乾燥することもあるので注意して水分を補給しましょう。



Q 水分補給と健康の関係って？

A 水分不足によって脳卒中や心筋梗塞の危険が高まるそうです。また、のどや鼻が乾燥すると風邪をひいたりウイルスに感染したりする可能性も高まるので、水を飲むことで体内の水分量をしっかり保ったり、直接のどを潤したりすることが大切です。



※参考資料：厚生労働省『「健康のため水を飲もう」推進運動』資料

Q コーヒー・紅茶・日本茶はあまりたくさん飲めないし、白湯はちょっと苦手で…

A カフェインの入った飲み物は、「適量は好きだけど、たくさんは体が受け付けられない」という声もよく聞かれます。かといって白湯は苦手、という方には、レモンで少し味付けするのがオススメです。砂糖やはちみつを加えるのが一般的ですが、レモンだけでもサッパリおいしくいただけます。また、料理で使った、すりおろしたショウガの残りを加えるのもオススメ。レモンの果実がない場合は、市販のレモン果汁を数滴白湯に加えるだけでも手軽でおいしいホットドリンクになります。

お酒・コーヒー・お茶などは利尿作用があり体内の水分を出してしまうので、飲んだ分だけ水分を補給できているわけではありません。注意しましょう。



ウォーターサーバーの
お問い合わせ・ご相談



大和ライフネクスト「暮らすプラス」EMISUI ご相談窓口
受付時間9:00~18:00
(土日祝・年末年始を除く)
0120-951-672

パソコンから
www.emisui.com



冬の水分補給に、白湯が注目されています
厚生労働省の「健康のため水を飲もう」推進運動の資料によると、成人が1日に必要とする水分は約2.5ℓ。そのうち食事などから得られる分を引いて、約1.2ℓは飲料で摂取することが推奨されています(※)。
※必要な水分量は年齢などにより異なります。

夏は暑さや熱中症対策からこまめな水分補給を心掛けていても、冬は「冷たいものは飲みたくない」「お湯を沸かすのが面倒」といった理由で水分補給の量や回数が減ってしまう、という方も多いのではないのでしょうか。そんな冬の水分補給で最近注目されているのが白湯(さゆ)です。言ってしまうと「ただのお湯」ですが、「飽きずに飲める」「カフェインがないので飲みやすい」という声が徐々に広まり、近年では美容や健康のために意識的に飲む方が増えてきています。上手な水分補給、体の冷え防止に、暮らしに取り入れてみてはいかがでしょうか。

**おいしいお水で
おいしいお湯を**
白湯に限らず、お茶やコーヒーなどでお湯を使うとき、皆さんはどんな水をお使いですか？お湯の場合は、水道水でも煮沸することで二オイがずいぶん和らぎ、飲みやすくなるものです。でも、元々おいしい水を使ったお湯なら、もっとおいしく楽しめるかもしれません。経験のない方は、ぜひ試しにペットボトルなどの天然水を沸かして飲んでみてください。水の種類によっても味わいや印象が変わり、「硬水」だと力強く、「軟水」だとまろやかになる、といわれています。

大和ライフネクストの『EMISUI - えみすい - 』 天然水宅配サービス

富士山のおいしい天然水を定期的にお届け。
サーバーレンタル料は無料なので、
お水の代金だけでご利用いただけます。



いつでも
水とお湯が
使える!

天然水 定期配送

ウォーターサーバー
無料レンタル

今ならキャンペーン中!!
詳細は同封のチラシをご覧ください。



白湯に、お茶に、コーヒーに この季節は特に大活躍!



東日本大震災の後に、防災や水の安全性の観点から全国的に広まった家庭用ウォーターサーバー。その多くは、お水を定期購入するサービスに付帯して、お水の提供会社からレンタルで借りるものです。冷たくおいしいお水がすぐに飲めるのももちろんですが、人気のヒミツはどうやら「お湯」にあるようです。

忙しい朝や、お茶でほっとひと息つきたいとき、お湯を沸かすのが面倒だと思ったり、冷めると飲みませんか？火を使うのでその場を離れられなかったり、冷めるたびに沸かし直したり、ポットに入れ替えたり…。そんなちよつとした手間でも、もしなかったらとてもラクに感じられるものです。ウォーターサーバーには、水だけでなくお湯を出す機能があるものもあり、「すぐにお湯を使える」ということが愛用する大きな理由になっています。



弊社提供のサービス『EMISUI - えみすい - 』では ご利用者の多くが「お湯」に注目

Q: 『EMISUI』を何に利用していますか?

(選択式・複数回答可)

飲料水 (水・湯のまま)	97.0%
嗜好品 (コーヒー・お茶など)	83.4%
インスタント食品	42.5%
料理	27.9%
赤ちゃんのミルク作り	10.4%
その他	2.8%



【データ】『EMISUI』をお申し込みの方へのアンケート調査より(対象:1,042名)

弊社が提供している天然水宅配サービス『EMISUI - えみすい - 』をご利用の方へのアンケートでも、水・湯のままお使いの方の他に、コーヒーやお茶、インスタント食品の調理、ミルク作りと、お湯のご利用が多く見られました。在宅時間が長くお茶をたくさん飲む方だけでなく、反対に共働きのご家庭などで「家にいるときくらいはできるだけゆっくりしたい」という方にも、すぐにお湯を使えることが好評です。

利用者
アンケートで
判明!

近年話題のウォーターサーバー 人気のヒミツは「お湯」にあり!?

寒さで固まった体をほぐす ツボマツサージ

寒さで縮こまって冷え固まった体。そのまま放っておかないで、しっかりケアしましょう。

冷たい風が身にしみる季節。寒さをこらえて頑張っていると、なんだかいつの間にか体が重く感じられたり、足先が冷え固まったようになりませんか？ ツボマツサージでしっかりケアをして体をいたわってあげましょう。



肩もコリコリだし頭も重いわ...

【肩こり、首こり】
こうきょう
ツボ 項強

足が冷たくて...

【冷え、血行不良】
せいけつ
ツボ 足の井穴

押し方
親指と人差し指で挟むようにして少し強く押す。
※両手に10回を3セット程度行います。

位置
グーをしたときの人差し指と中指の付け根のくぼみ

押し方
裏側から手を回して、爪の際を親指と人差し指で10本とも押す。
※10回を3セット程度行います。

位置
足の爪の両側の付け根(全ての指)両側

押す強さは「少し痛いけど気持ちいい」と感じるくらいを目安にしてください。

監修 槿作 英太さん
院長

行岡鍼灸専門学校卒業
社団法人兵庫県鍼灸マツサージ師会会員
2001~2004年 福岡タイエーホークストレーナー(現ソフトバンクホークス)
2005~2007年 阪神タイガーストレーナー
2001~2007年 JPBATS日本プロ野球トレーナー協会会員
2008~2012年 藤川球児パーソナルトレーナー
http://www.hizukuri-bonesetting.com/

槿作(ひづくり)鍼灸接骨院
〒659-0016 兵庫県芦屋市親王塚町8-6
TEL/FAX:0797-57-0020 日・祝休診

ライフネクストクラブ会員さま限定

2017年
新春
特別企画

新春豪華プレゼント キャンペーン

合計 132 名様
応募期限 2017年2月15日(水)まで

今回のプレゼントキャンペーンは、新春特別企画として、いつもよりもさらに豪華な賞品をご用意。抽選に外れた方にもQUOカードが当たるWチャンスがあります！当選数も大幅にアップしたこのチャンスをお見逃しなく、ふるってご応募ください。

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(2017年2月15日消印有効)、またはWEBサイト「ライフネクスト」からご希望の賞品1点を選択の上ご応募ください。

<p>1 AQUOS 40V型 (フルハイビジョン液晶テレビ) / シャープ</p> <p>直下型LEDバックライトで鮮やかで明るくクリアな映像。ダブルチューナー搭載でUSB外付けハードディスクに裏番組の録画が可能。</p> <p>40 1 名様</p>	<p>2 今治タオル エアリッチバスタオル 2枚セット(ソフトベージュ) / ヒオリエ</p> <p>人気の今治タオルのバスタオルを2枚セットで。ふんわりと弾力感があり、ソフトな肌触りのタオルです。(コットン100%)</p> <p>5 名様</p>	<p>3 電気ケトル 「ジャスティンプラス」(1.2ℓ) / ティファール</p> <p>間口が広く、水入れやお手入れがラクラク。カップ1杯の水を約60秒で沸かし、沸いたら自動でスイッチが切れる「自動電源オフ機能」付き。</p> <p>5 名様</p>
<p>4 木製ハンガー10本セット / アイリスオーヤマ</p> <p>衣類が型崩れしにくい立体形状の木製ハンガーです。天然木目の優しい風合いで見た目もオシャレ。</p> <p>4 名様</p>	<p>5 デジタルハイビジョンビデオカメラ (HC-V360MS-W ホワイト) / パナソニック</p> <p>SD対応、16GBメモリー内蔵のビデオカメラ。光学50倍ズームレンズで離れた場所でもしっかりキレイ。(本体重量:約213g)</p> <p>2 名様</p>	<p>6 マリメッコ 鍋つかみ</p> <p>鮮やかな配色とデザインが印象的な鍋つかみ。料理が楽しくなるオシャレなアイテムです。 ※同一布地ですが絵柄の出方は一点ずつ異なります。</p> <p>10 名様</p>
<p>7 超軽量スティッククリーナー IC-SLDC1 (パールホワイト) / アイリスオーヤマ</p> <p>収納もしやすいスリムな掃除機。軽くコードレスなので掃除スイスイ。ハンディタイプとしても使えます。</p> <p>1 名様</p>	<p>8 体組成計 / タニタ</p> <p>手軽に健康管理をしたい方にオススメ。体重、体脂肪率、BMI、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体内年齢が分かります。</p> <p>3 名様</p>	<p>9 ホームツールセット67PCS (電池式ドライバー付) / アトラス</p> <p>家具の組み立て、住まいや自動車のメンテナンスなどに大活躍の工具セット。急なトラブルにも安心です。</p> <p>1 名様</p>

上記プレゼントの抽選にもれた方の中から **さらに Wチャンス!** **100名様にQUOカード 1,000円分プレゼント!**

QUOカード1,000円分 **100名様!!**
※絵柄は変更となる場合がございます。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代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(2016年12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。

会員になると特典いっぱい!

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!! 「ライフの広場」のコーナーにどんどんおたよりをお寄せください。お絵描きやペットの写真も大募集! 誌面でご紹介させていただいた方には、粗品をプレゼントします!!

応募方法 マンション名、部屋番号、お名前、電話番号を記載し巻末のハガキまたは「ライフの広場」担当宛てにメールにてご応募ください。

メール hiroba@dln.jpに送信

いまさら聞けない **暮らしの用語集 vol.14**

私が解説します!

よく耳にするけど、どういう意味? そんなワードをピックアップしました。

住まい 「人工大理石」or「人造大理石」

床やキッチンカウンターなどに広く使われている大理石には、天然の他に「人工」と「人造」のものがあります。どちらも同じものと思っている方もいらっしゃるようですが、両者には違いがあります。「人工大理石」は、アクリルやポリエステル樹脂を主成分にして大理石調に仕上げた化学合成材で、天然石は使われていません。加工のしやすさ、メンテナンス性に優れています。

一方、「人造大理石」は天然石を粉砕して樹脂で固めた、半人工素材で、天然のものに近い質感や光沢が魅力。人工大理石よりも高価とされています。

暮らし 「時々雨」or「時雨」

毎日目にする天気予報ですが、意外と難しい専門用語が使われています。

例えば、「時々雨」と「時雨」。この2つの違いを存じですか?

「時々雨」というのは、「予報期間(明日の予報から24時間)のうちの1/2(12時間)未満の時間、雨が断続的に降るでしょう」ということ。「断続的に降る」というのは、「雨が降ったりやんだりする」という意味です。

それに対し「時雨」というのは、「予報期間のうち1/4(6時間)未満の時間、雨が切れ間なく降るでしょう」という意味になります。

お部屋の売買・賃貸

お気軽にご相談ください!



急な転勤! 急な転勤! お子さまの独立! 新居の購入!



住み替えシーズン到来!!

「売りたい」「貸したい」「売るか貸すか迷っている」
住み替えが決まったら、お気軽にご相談ください!

お住まいのマンションの良さをよく知っている
管理会社 大和ライフネクストが、皆さまの“住み替え”をサポートします!

売却査定・賃料査定 無料でお出しします!

買取 | 売買仲介 | 賃貸管理 | 空室管理

売買仲介
手数料割引
などの特典が
ございます!

※上記サービスは、弊社がご提供する場合と、グループ会社など提携会社をご紹介する場合とがございます。
※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。

住み替えに関するお問い合わせ・ご相談はこちら



暮らすプラス CLASS PLUS



大和ライフネクスト「暮らすプラス」住み替え相談窓口
受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)
0120-54-4420

パソコンから

イーライフネクスト 検索
www.e-lifenext.jp



《不動産税務相談会のご案内》

弊社のグループ会社 日本住宅流通株式会社では不動産の売却・購入・贈与・相続などに伴うご相談を承っています。詳細はこちら▶ www.jyutaku.co.jp/zeimu-t



資産としての住まいの話

多くの方に起こり得る “想定外の住み替え”に備える知識



「住み替え」というと、多くの方は「子どもの独立や定年退職に伴う転居」や「今の住まいを売却し、より良い住まいを購入する(上手な資産運用)」といったことを思い浮かべるのではないのでしょうか。
実は、管理会社である弊社には、そのような「計画的な住み替え」の他に、「想定外の住み替え」についても多くの相談が寄せられます。例えば急な転勤や健康上の理由など、多くの方に起こり得る「暮らしの緊急事態」です。
住み替えは人生にそう何度もない、慣れないこと。しかも家計に大きく影響することです。いざというとき、慌てて判断を誤らないよう、日頃から何となくでも意識しておきましょう。

よくある“住み替え”理由

- 急な転勤
- ご自身の健康上の理由 (施設に入る、実家に戻るなど)
- 別居家族の健康上の理由 (世話のため近くに引っ越すなど)

ずっとここに住むつもり
だったけど、突然!

思い込みで決めず、
専門家に相談を

「売る」「貸す」「そのままにする」 しっかり比較するには知識が必要

check! 「売ろう」と思っている方が
見落としがちな支出

「売却価格-今のローンの残額=手元に残るお金」と考えがちですが、売買の際に仲介会社(不動産会社)に払う手数料や諸経費、荷物の処分費用なども考慮して検討しましょう。

check! 「貸そう」と思っている方が
見落としがちな支出

毎月のローンの支払いを家賃でまかなえるか、その差額だけを考えるのはNG。不動産会社への毎月の賃貸管理手数料の他、室内設備が経年により壊れた場合に生じる維持・修繕費は家主負担になります。また固定資産税やマンションの管理費などの支払いが続くのも売却とは異なる点です。

check! 売っても貸してもせず、そのまま
空室にする場合の注意点

いつでも戻れるよう荷物をそのまましておきたい場合に選ばれることが多いですが、「そのまましておく」といっても、定期的に通水・通気(換気)や状況確認をしないと、住まいの劣化が進行したり問題を発見できなかったりしてしまいます。これを身内に頼らず業者に依頼する場合は費用がかかります。また、後々結局売ることになった場合、空室期間が一定より長いと、売却益に対する所得税の控除(居住用財産を譲渡した場合の3,000万円の特別控除の特例)が受けられなくなるので、空き家にする期間には注意が必要です。

知識に自信がなければ、
自分で決める前に専門家に相談して
シミュレーションしてもらいましょう!

※弊社でもご要望に応じて「売った場合」「貸した場合」の試算や、お客さまの状況に応じたご提案をさせていただきます。(空室管理サービスもご用意)

住み替えを空けることになったら、選択肢は「売る」「貸す」「そのままにする(空室のままにする)」の3つだといえます。どれが良いかは、その期間やローンの残額、家族の状況などにより異なるので一概にはいえません。また思い出の詰まったマイホームなので、検討には気持ちも大きく影響します。納得した決断をするには、ご自身で決める前に、まずは専門会社に相談してアドバイスを受けて

みましょう(※)。売るにしても貸すにしても、いくつか方法があります。知らなかった最適な方法を教えてもらえるかもしれません。
また今回触れておきたいのは、今後増えていくであろう高齢化に伴うケースです。高齢者の場合は特に、病气やけがで入院すると、退院後も一時的にリハビリ施設へ介護老人保健施設などに入居することが多くあります。自宅に戻ることができにくいです。自宅に戻り、かといってそのタイミングで住まいを売ったり貸したりという話はなかなかしにくいものです。



ご自身がそうならたらどうするか、配偶者やご両親がそうならどうするか、事前に長い時間をかけてじっくり考え、折を見て話しておけば理想的です。

住み替えの売却(仲介・買取)、賃貸
無料で査定いたします!



暮らすプラス CLASS PLUS

お電話での
ご相談



大和ライフネクスト「暮らすプラス」住み替え相談窓口
受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)
0120-54-4420

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」が隅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

- 留守の間の心配を軽くしたい
- 様々な事故時の心配を軽くしたい
- 老人ホームを紹介してほしい



➤ 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。

➤ 各種保険

火災や漏水など様々な事故に備え、お客さまに合った保険をご提供します。

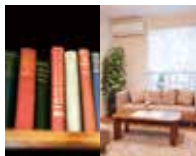
➤ 有料老人ホームの 無料相談窓口**2

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。

※1 警備会社はマンションにより異なります。 ※2 首都圏のみのサービスとなります。

+ 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」などにお応えします。

➤ 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
- お部屋を売りたい・貸したい
- 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。

➤ 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。

➤ 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ット」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。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)



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 2017 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用