

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
春のプレゼントキャンペーン開催!!
詳しくはP24をご覧ください。



デジタルスチルカメラ



オーブントースター



カラーボックス用
インナーケース



ワンタッチ
サンシェード



網戸クリーナー
ブラシ



QUOカード

info 暮らしの特集

Life Next Information
2017 春号

vol.
29

「つるす」&「引き出す」 収納で暮らしを便利に、 スマートに

リフォーム事例レポート

春野菜のワクワクレシピ

話題の「づんの家計簿」に挑戦!

エアコンクリーニング、
衣類・布団の宅配クリーニング キャンペーン

ジッパー付きポリ袋の使い方アイデア集

重曹を使いこなしましょう!

最新の食洗機で家事ラク生活!

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

収納カアップ&出し入れしやすい

「つるす」&「引き出す」収納で暮らしを便利に、スマートに



「収納場所を増やしたい」、ごまかしたものをキレイに、便利に収納したい…。そんな願いをかなえるのが、今回ご紹介する、収納の「つるす化」「引き出す化」です。このちょっとした発想の転換で、住まいのあちこちがスッキリ便利で、片付けやすい環境に。今回は、整理収納アドバイザーの今井知加さんに、そのテクニックを伺いました。



監修 今井 知加さん

整理収納アドバイザー1級
薬剤師のかたわら、
整理収納アドバイザー2級認定講師としての資格取得
講座開催の他、自宅レッスンやセミナー、個人宅で
「効率的なしくみづくり」を提案している。
初の著書
「そうじゃないでも部屋がずっとキレイな収納のきほん」
(KADOKAWA)を3月に発行。
ブログ「MakeLife+ゆとり時間」主宰
<http://yutorijikan.blog.jp/>

出して他のものがグチャグチャになったりしていませんか？

そんな方にオススメなのが、「つるす化」「引き出す化」です。たったこれだけで、ものが探しやすい、出し入れしやすくなります。家族みんなが片付けやすい環境になることで、ご自宅が散らかりにくくスマートな住まいに生まれ変わるかもしれません。取り入れていない方は、ぜひチャレンジしてみてください。

「つるす化」「引き出す化」で片付けやすく、収納力もアップ
まずは、「決めつけ」「や」「習慣」を根本的に見直しましょう。例えば薄手の衣類は畳んでしまうものという「決めつけ」や、細かいものをついつい押し入れなどに積み上げてしまうという「習慣」です。結果的にどこにしまったか分からなくなったり、奥から引っ張り



収納を つるす 化

まずはシーズンの「今」使うものから、つるす収納に切り替えてみましょう。使用頻度の高いものを畳む手間が省け、シワや湿気の防止にもなります。その分空いたスペースに、オフシーズンのものを畳んで収納しておきましょう。

3大 メリット!

- 1 つるすことでワンアクションでの出し入れが可能に
- 2 デッドスペースになっている場所を有効活用
- 3 掃除のときに床の“どかすもの”が減ってラク



丈の短い衣類や子ども服は押し入れの下段につるす収納

短い衣類や子ども用の洋服掛けには、タオルラックを押し入れの下段に設置。コーディネートするときに見つけやすくなります。



ネックレスはフックを付けてつるす

フックを付ければ、棚などの扉裏も立派な収納スペースに。1本ずつつるすしておけば、チェーンの絡まり防止にも。



バッグはつるすとスッキリします!

デッドスペースにバッグを「つるす化」

ラックと扉の間など、ちょっとした空間にフックを付けてバッグをつるす収納に。つるすことで型崩れも防げます。



一緒につるしてお手入れしやすく

毛玉クリーナーなどのお手入れグッズは袋に入れて衣類と一緒につるして収納。行方不明にならず、すぐお手入れが可能です。



お掃除道具もステキなインテリアに!

おしゃれな掃除グッズなら、手に取りやすい場所につるして

ホコリがたまりやすい場所の近くにおしゃれな掃除道具をつるしておけば、見た目も気にならず、気付いたときに掃除ができて便利。

カジュアルウエアもつるす化で出し入れがラクに

春夏によく着るカットソーなども、ハンガーを使ってつるす収納にすれば、畳む手間が省けてシワも付きにくくなります。



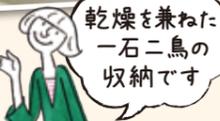
ハンガーには季節の洋服を



こんなところに“ワザあり”収納!



バスグッズは
つるすことで
カビの防止にも



タオルバーやマグネットフックを利用してグッズをつるせば、水切りができてカビなどの発生防止に。また床やラックにもものが散乱しないので掃除もしやすくなります。



スポンジはつるせば水切れが早い!

スポンジは風糸を通してS字フックにつるしておくのが便利。水切れが早く、衛生面も◎。



ふきんはつるして乾かす&
収納を同時に

マグネット式のフックをレンジフードに取り付けます。クリップを活用してふきんを挟んでつるせば、散らからず乾きやすくなります。
※落ちて危険のない場所につるしましょう。



収納ボックスは
各自が引き出して自己管理

「洗濯ものの待機場所」「入浴後の着替え」などのボックスを人別に用意して、投げ込み収納。置む&しまうは各自にお任せ。



散らかりがちな洗面台の下も
「引き出す化」で使いやすく

収納ケースや仕切りを使って細かく仕切ること、どこに何があるかひと目で把握でき、探す手間が省けます。配管位置などに合わせて上手に組みましょう。



種類ごとに分けたり
立てて収納

鍋やフライパンなどは山積みになると出し入れが大変。仕切って立ててしまえばラクです。食器もボックスに入れると奥のものを出すのがラクに。



オープン棚は
ボックス類を多用して
細かく仕分けて
引き出す化

オープン棚にしまうものが多い場合は、見せる(見られる)ことを意識して、キレイに並べようとせず、引き出しボックスに仕分けて収納。並んだ引き出しボックスで整理整頓されている雰囲気になるので、ボックスの中は多少ゴチャゴチャしていても大丈夫!



ボックスごと引き出して
持ち運び、遊んだ後は
そのまま戻す

子どものおもちゃをまとめておけば、好きな場所へ持ち運んで遊び、片付けもボックスに入れて戻すだけなので簡単です。大人の趣味のものも同様に。

収納を「引き出す」化

ボックス類を“引き出し”として活用。こまごましたものをまとめてスッキリと収納でき、整理整頓された雰囲気を出せます。ものごとに分けてラベリングすれば見つけやすくなり、“紛失”も少なくなります。

3大「メリット」!

- 1 まとめて引き出せて、見た目もスッキリ
- 2 仕分けさえできていれば、雑に入れても探しやすい
- 3 そのまま持ち運んで中身を好きな場所で広げられる



奥行きのある押し入れは
大型の引き出しボックスを活用

“クリスマスの飾り物”など、大きくてどこにしまえばいいか決めかねるものはいっぱい押し入れに突っ込みがち。そんなときは大型の引き出しボックスを活用。例えば“飾り物”や“荷造り関係”などと大きめにラベリングしておけば、探しやすく出しやすくなります。

「つるす」「引き出す」収納を続けるコツ

1 衣類は畳むのが面倒なものから“つるす化”。まずそこから始めましょう。



2 見せたいもの以外は徹底的にしまいましょう!



3 「ラベリング」を徹底すれば、家族みんながそこにしまうようになります。



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)

水栓の水漏れや建具のがたつきなどの小さな修繕からフルリフォームまでリフォームの専門スタッフがご相談を承り、適切な提携会社をご紹介します。どうぞお気軽にご連絡ください。

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!

広々と開放感のあるスペース



垂れ壁やつり戸棚がないので開放感があり、キッチン内も明るくなりました。

モダンで落ち着いたイメージね



After



子ども部屋だった2つの洋室を広い寝室に。ベッドの周りもゆとりがあって快適に。北側の部屋なので、結露対策に各窓に内窓を設置しました。

「こだわりだった無垢のフローリングは、床材もいいものを探してもらって、とても満足」とのこと。

水回りも使い心地アップ!



木のモザイクパネルが魅力的な陰影で迎えてくれる玄関ホール。



壁・天井のクロスも張り替えたことで清潔感がアップ。



洗面化粧台も交換。反対側には収納も新設しています。



最新のユニットバスに交換。お掃除がラクになったそうです。

※このページでは弊社の提携会社 パナソニックリフォーム株式会社の施工事例をご紹介します。

パナソニックリフォーム(株) “羽ばたけ! オトナの夢”春のリフォームフェア

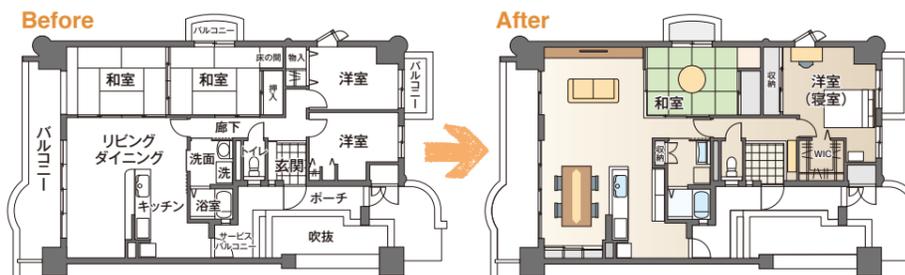
会場:パナソニックリビングショールーム東京(JR新橋駅より徒歩5分)

開催日	4月15日(土)	午前部 / 10:30~ 午後部 / 14:00~	開催時間	解体から完成まで 写真で工事の流れを説明する 「ビフォーアフターセミナー」や、 花粉対策リフォームのセミナーを開催。 皆さまのリフォームをサポートいたします。
	4月16日(日)	午前部 / 10:30~ 午後部 / 14:00~		

※次回開催(7月)分についても下記窓口でご案内可能です。

全国一斉開催! 詳しくはホームページで! home-renovation.panasonic.com

お問い合わせ先: パナソニックリフォーム株式会社 東部法人開発グループ ☎ **0120-935-005** ※事前申し込みが必要です。予約の上ご来場下さい。
受付時間 10:00~18:00(水・日定休)



DATA	
大阪府	Fさま
●面積:	約88㎡
●築年数:	28年
●費用:	約1200万円
●工事内容:	フルリフォーム
●工事期間:	約3カ月

二人のご息が独立され、3年ほど前からご夫婦二人暮らしになられたFさまご夫妻。物置きになっていた子ども部屋やほとんど使われていなかった和室などのスペースがもったいないと思っていました。加えて設備の老朽化もあり、ご主人の定年退職を機にリフォームを決意。ご自身で資料を集めたりモデルルームを訪れたりした後、3社にプラン・見積りを依頼。柔軟な施工力と熱心な対応が決め手となり今回のリフォーム会社(パナソニックリフォーム株式会社)を選びました。

ご夫妻のこだわりは「無垢の木材を使った、ウッディな広々とした空間」。2つあった和室の1室を撤去してリビングを拡張し、もう1室は開放してリビングと一体化できるモダンな和室に変更しました。フロアには厳選したフローリング材を採用し、家具類もイメージに合わせて新調。木の温もりが感じられる、ご希望通りの心地良い空間が実現しました。

子ども部屋だった2つの洋室は、つなげて広い寝室に。ウォークインクローゼットなど充実した収納も設けられ、奥さまのご希望もかないました。キッチンやバスルームなど水回りも一新され、明るくお手入れがラクになった」と満足のご様子。より住み心地の良い住まいに生まれ変わりました。

無垢材のフローリングなど、木の温もりを感じられる居心地の良い住まいに

「無垢の床材を使った、ウッディな広々とした空間」というこだわりをかなえてもらいました」とFさまご夫妻。さらに「収納もたくさんできて、とても住み心地が良くなりました」と、大満足のリフォームになりました。

定年退職を機に、夫婦二人の暮らしに合わせた広々とした住まいへ

上手に使い分けて、賢く節約しましょう!

宅配クリーニング × 近所のクリーニング店 × 自宅で洗濯

「宅配クリーニング」を、もっと便利におトクに利用していただくための賢い利用法をご紹介します。今回は、弊社にお申し込みいただいた場合に、実際にクリーニング作業を行う工場の責任者である高橋さんに、上手に使うコツをご紹介します。ぜひ参考にしてください。



「家事の達人」
宅配クリーニング
工場責任者 高橋さん

ポイントは「単価で考える」「季節のものを出す」

『宅配クリーニングパック』は、出す点数で価格が決まっているので、おトクに利用するには単価(1点あたりの価格)で考えることが重要です。例えば、「衣類15点パック」(税込12,960円)なら、1点あたりの価格は864円。ご近所のクリーニング店と比較して、より“おトクになるもの”を優先的に出しましょう! 例えばコートなどはとてもおトクなのでぜひご検討を。ご参考まで、当工場通常の単品のクリーニングでお預かりした場合の価格(仮に「A店」とする)との比較を右に一覧にしてみました。

もちろん、せっかく保管サービスが付いているので、オフシーズンの衣類や厚手のニット類など収納するのにかさばるものを選んで出すのもオススメです。

■クリーニング店舗よりおトクになりやすいもの(例)

品目	A店単価	宅配クリーニング	差額
ダウンコート	2,500円	品目に 関わらず 1点あたり 864円	-1,636円
ダウンジャケット	2,100円		-1,236円
カシミアコート	1,600円		-736円
トレンチコート	1,500円		-636円
ロングコート	1,260円		-396円
スーツ(上下)	1,470円		-606円

例えば、ダウンコート2点、ダウンジャケット4点、ロングコート4点、スーツ(上下)5点を出したら…

A店なら **25,790円** ▶ 宅配クリーニングなら **12,960円**

12,830円もおトク!!

プロのアドバイス

入りきらないものを自宅で洗濯するなら

「宅配クリーニング」で出せなかったもの(選抜から漏れたもの)は、ご近所のクリーニング店か、ご自身で洗濯を。ご自宅での洗濯のポイントをご紹介します。

“比較的洗しやすいもの”を知ろう

①洗濯記号をチェック

まずは衣類の洗濯表示記号を確認しましょう。「家庭洗濯」のマークがあれば、ご自宅で洗濯しやすいものです。



②素材をチェック

アクリル、ポリエステルのはご自宅で洗濯しやすいです。ウール(カシミア・アンゴラなど)、レーヨン、シルク素材は難易度が高いのでプロに任せましょう。



おしゃれ着洗濯のポイント

- おしゃれ着洗い専用の洗剤を使う。
- 『おしゃれ着コース』や『ドライマークコース』など、お使いの洗濯機のやさしく洗うコースで洗う。
※ウールの割合が多いものは手洗いで洗う。
- 洗濯ネットを使用する。ネットは、中で衣類が動いてしまうと意味が薄れるので、サイズに合ったものを使うのがポイント。また入れる際は服を裏返して畳んで入れる。
- 脱水は、例えば30秒するのであれば、一度に30秒ではなく10秒を3回に分けるとシワを抑えられる。
- ニット類など型崩れしやすいものは平干しにする。

※「宅配クリーニング」では、皮革や和服類、クリーニングに適さないと思われるものなど、一部対応できないものもございます。お気軽にお問い合わせください。

衣類も 布団も かさばる冬物をまとめてどうぞ! 『保管付 宅配クリーニング』春のキャンペーン 開催中!!

衣類 15点パック + 布団つめ放題パック 通常 合計29,160円(税込)のところ **27,000円(税込)**

この他、通常通りの「衣類6点パック」「衣類10点パック」「布団3点パック」に加えて、期間限定の「衣類6点Wパック」もご用意! 詳細は同封のチラシまたは下記窓口まで。

暮らしプラス CLASS PLUS 宅配クリーニングの お問い合わせ・ご相談 大和ライフネクスト「暮らしプラス」生活関連サービス ご相談窓口 受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く) 0120-37-0341 イーライフネクスト 検索 www.e-lifenext.jp

クリーニングの季節です!! かさばる冬物衣類・布団はまとめて預けてしまいましょう!

今年もこの季節がやって来ました! 毎年この時季に特に人気の『保管付 宅配クリーニング』。「衣替えに合わせて利用する」というリピーターが増えています!!



収納スペースが限られるマンションライフの強い味方!! 暖かい季節になり、そろそろ冬物の衣類や布団を片付けようとお考えの方も多いのではないのでしょうか。でも、衣替えや片付けの前に少し面倒なことがありますよね? 「クリーニングに出したいけれど、かさばる冬物を持って行くことを考えると重い腰が上がらない!」「衣替えをする前に、収納スペースを片付けたいと入らない!」など、なかなか行動に移れない理由があるものです。 そんな方々を中心に、この季節、特にお申し込みが多くなるのが、自宅まで取りに来てくれて、さらには最長9カ月預けておける『保管付 宅配クリーニング』のサービス。リピーターが多く、ご利用の方の満足度の高さがよく伝わってきます。 今回は、あらためてこのサービスの人気の秘密をご紹介します。まだ利用したことがない方は、ぜひご検討ください!

人気の秘密+3 おトクな料金設定!

「コートやダウンはクリーニング代が高い!」 「保管付 宅配クリーニング」のバックでは、コートやダウンジャケット、スーツ上下セットも「1点」としてカウント。通常のクリーニングでは高額になってしまっているものをまとめて依頼すれば、とてもおトクに利用できます。



✓ここもCHECK! 布団を出すなら「つめ放題パック」がオススメ。家族みんなの布団や毛布を、回収袋に入れるだけ入れてOK!

人気の秘密+2 預けてスッキリ!

「オフシーズンの衣類や布団を収納する場所がない!」 「ご利用の方から特に好評なのが、宅配クリーニングの無料保管サービス。冬物をまとめてクリーニングに出して、そのまま次のシーズンまで預けてしまえば、収納スペースがスッキリします。 ※最長9カ月無料保管



✓ここもCHECK! 収納スペースを占領している布団を預けてしまえば洋服をしまうスペースができる!

人気の秘密+1 自宅で受け渡し!

「かさばる冬物や重い布団をクリーニング店に持って行くのは大変!」 「宅配クリーニングなら、回収袋に衣類や布団を入れれば、あとは宅配業者に回収を依頼して待つだけ。クリーニング後も、自宅まで届けてくれます。」



✓ここもCHECK! 宅配便の時間指定ができるので、自分の都合に合わせて出せる＆受け取れる!

見えないカビもニオイもスッキリ!

エアコンは定期的にクリーニングを!!



「いつ頃依頼すればいいの?」という声が多く聞かれます。エアコンクリーニングは、冷房を使い始める時季になるとお申し込みが混み合います。訪問可能な日程が限られたり、冷房を使う前にクリーニングできなかつたりしてしまいます。弊社では、なるべくご希望の日程でご利用いただくため、この時季(春の間)に依頼されることをお勧めしています。またそれに合わせて特別価格のキャンペーンを行っていますので、ぜひご検討ください。

大掃除で諦めたところ、ありませんか?
空気を吹き出すエアコンが汚れていると、当然、汚れた空気をお部屋にまき散らしてしまうことになり、ご自身で取り外してお掃除できるフィルター部分だけでなく、定期的にプロに内部のクリーニングを依頼しましょう。
「奥の方に黒く点々と汚れが見える」「ニオイが気になる」という場合は特に、プロによる徹底クリーニングをお勧めします。
みんな、どれくらい利用してるの?
ハウスクリーニングのサービスはまだ利用していない方からは、「いつ頃依頼すればいいの?」という声が多く聞かれます。エアコンクリーニングは、冷房を使い始める時季になるとお申し込みが混み合います。訪問可能な日程が限られたり、冷房を使う前にクリーニングできなかつたりしてしまいます。弊社では、なるべくご希望の日程でご利用いただくため、この時季(春の間)に依頼されることをお勧めしています。またそれに合わせて特別価格のキャンペーンを行っていますので、ぜひご検討ください。

吹き出し口の奥に汚れが見える

エアコンを使うとニオイがする

何年もクリーニングしていない

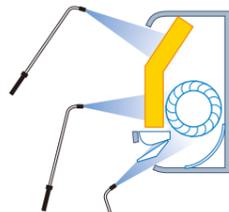
そんな方は、ぜひプロのクリーニングを!!

一般的なクリーナーでの洗浄



範囲が限られ、汚れが残しやすい。また、使用してよい部分などの知識・確認が必要。

プロによる高圧洗浄



専門家が分解し、より広い範囲を高圧洗浄。こびり付いた汚れも落ちやすい。

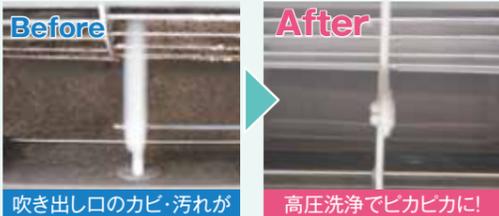
本誌担当の実体験

ニオイが気になったら要注意です!



「昨年の初夏に、在宅中だけ咳が出るようになり、少しニオイが気になっていたエアコンの汚れを疑いました。クリーニングを依頼したところ、咳も治まってひと安心。エアコンの汚れやカビが原因で肺の病気になることもあると知り、ゾッとしました。普段皆さまにクリーニングのご案内をしているにもかかわらず、お恥ずかしい限りですが、クリーニングの大切さを身をもって体験しました」
(本誌編集担当: 佐藤)

内部までスッキリ高圧洗浄! お部屋の空気もキレイで安心!



吹き出し口のカビ・汚れが

高圧洗浄でピカピカに!

エアコンクリーニングの作業内容



外せるパーツを外して分解し、周りが汚れないよう養生します。
エアコン本体を洗剤と高圧の水で洗浄し、ホコリやカビを洗い流します。
取り外したパーツもクリーニングします。最後にパーツを戻し、試運転します。

洗った水はこんなに真っ黒!

※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。 ※汚れやニオイは完全には落とせない場合があります。

詳細は同封のチラシまたは下記窓口まで!

エアコンクリーニング 期間限定キャンペーン中です!

暮らすプラス CLASS PLUS

お電話でのお申し込み



大和ライフネクスト「暮らすプラス」ハウスクリーニング 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

イーライフネクスト

www.e-lifenext.jp

検索

FOOD COLUMN



いつもの食卓が華やかに

春野菜のワクワクレシピ

サフランの黄金色に、春の食材をちりばめたパエリアです。パエリアパンで本格的に仕上げます。

魚介と春野菜のパエリア

材料(4人分)

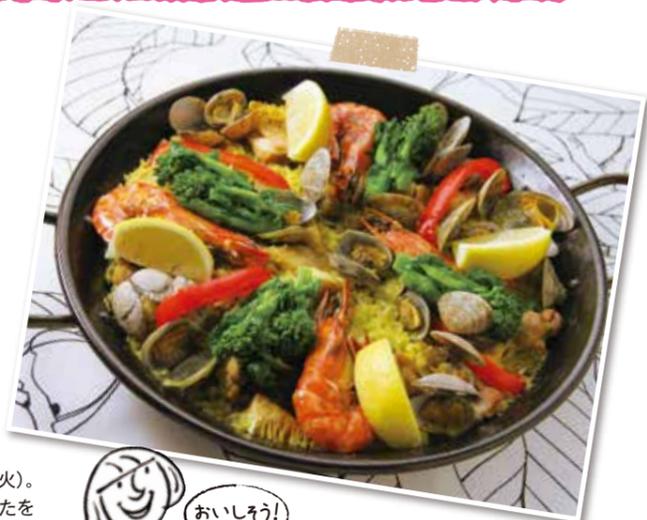
- 鶏モモ肉……………1枚
- 塩……………小さじ1/4
- コショウ……………適量
- タケノコ(茹でたもの)…100g
- パプリカ(赤)……………1/4コ
- タマネギ……………1/2コ
- ニンニク……………1片
- オリーブ油……………大さじ2
- 有頭エビ……………4尾
- 白ワイン……………大さじ1
- 水……………400ml
- サフラン……………少々
- チキンブイヨン(固形)…1/4コ
- 塩……………ひとつまみ
- コショウ……………少々
- 米……………1と1/2合
- アサリ……………200g
- レモン(くし形切り)…4切れ
- 菜の花……………8本

準備

アサリは塩水(海水程度)に漬けて砂を吐かせます。有頭エビは背ワタを取り、足、ヒゲを切りそろえます。サフランは分量の水に浸します。菜の花はオリーブ油(分量外)を入れた湯で茹でます。

作り方

- ① 鶏モモ肉はひと口大に切り、塩、コショウをします。タケノコは食べやすい大きさに切ります。
- ② パプリカは縦4等分に切ります。タマネギ、ニンニクはみじん切りにします。
- ③ パエリアパンを火にかけ、オリーブ油の半量を入れて①を焼きます(中火)。焼き色が付いたら取り出します。続けて有頭エビを焼きます。白ワインを入れてアルコール分をとばし、取り出します。
- ④ パエリアパンに残りのオリーブ油を入れて火にかけ、タマネギ、ニンニクを炒めます(中火)。
- ⑤ Aを加え(強火)、沸騰したら米を加えます(強火→中火)。表面を平らにして③、アサリ、パプリカを並べてふたをし、弱火で20分炊きます(蒸らし10分)。レモンと菜の花を添えます。



アンチョビのアクセントがキャベツの甘さを引き立てます。

キャベツのアンチョビ焼き バター風味

材料(容器:直径16cm×深さ3.5cmの場合)

- キャベツ……………200g
- ベーコン……………2枚
- アンチョビ(みじん切り)…15g
- ニンニク(すりおろし)…1片
- オリーブ油……………大さじ2
- バター……………適量

作り方

- ① キャベツはくし形に切り、ベーコンは2~3mm幅の細切りにします。
- ② Aの材料を混ぜ合わせます。
- ③ 直火用耐熱容器にキャベツを並べ、ベーコンをキャベツの葉の間に入れます。②をかけてバター適量を載せ、グリルで焼きます。(両面焼きグリルの場合:上・下強火7分、余熱5分)



春野菜のうまみたっぷりの爽やかなポタージュです。

クレソンのポタージュ

材料(6人分)

- クレソン……………100g
- キャベツ……………200g
- タマネギ……………100g
- バター……………20g
- 塩……………ひとつまみ
- 水……………2カップ
- チキンブイヨン(固形)…1/2コ
- 牛乳……………1カップ
- 塩……………適量
- コショウ(白)……………少々

作り方

- ① クレソンとキャベツはざく切りにします。タマネギは繊維を断ち切るようにして薄切りにします。
- ② 鍋にバターを溶かし、タマネギ、キャベツ、塩を入れてしんなりするまで炒めます(中火)。
- ③ Aを加え、ふたをします。沸騰したら15分煮ます(強火→弱火)。クレソンを加え、軟らかくなるまで少し煮ます。
- ④ ③の粗熱を取り、ミキサーにかけます。鍋に戻し入れて牛乳を加え、温めます。塩、コショウで味を調べて器に盛ります。





特に築10年以上のマンションにお住まいの方は、ぜひ一読ください！ お風呂のリフォームの基礎知識

住まい全体のリフォームはまだ考えていないけど、浴室はそろそろかな…。そんな声をよく耳にします。本誌にも「お風呂のリフォームについて知りたい」という声をいただくことが増えてきました。そこで今回は、商品ではなく、基本的な知識や注意事項などにスポットを当てて、「お風呂のリフォーム」をご紹介します。

お風呂のリフォームは満足度が高いのが特長

浴室は毎日使うので、積み重なった汚れや傷みが目に付きやすい場所。築15年、20年とたつてくると、多くの方が「新しくしたいな」と考え始めます。またその頃になると、「自身の年齢的にも浴室での事故（ヒートショックや転倒など）が気になる年齢にさしかかってくることも動機にしているようです。

お風呂のリフォームの特長は、新しくなったことによる清潔感や最新設備のデザイン性や利便性など、リフォームした実感を日々目と肌で感じられること。特に満足度が高いリフォームのひとつです。

築10年、20年を区切りに検討を

浴室は、築10年前後で何かしらの部分的な不具合が生じて、修繕や部分交換が必要になることが多いです。築20年前後になると、さらに汚れや傷み、不具合も重なってくるので、浴室全体のリフォームを視野に入れましょう。その頃になると設備も大きく進化しているので、新しくすることで新築当時以上に快適なバスタイムを楽しめるかもしれません。

ユニットバスの“交換”が一般的



▲リフォーム費用：約100万円(このケースの場合)
浴室のリフォームは、一から設計するのではなく、“ユニットバスの交換”が一般的。(元がタイル貼りなどユニットバスでない浴室でも、ほとんどの方がユニットバスに変更します)

よくある交換理由

- 汚れが落ちなくなった
- 古くなり傷みも目立つ
- 不具合が現れ始めた
- 寒さや滑りやすさが心配

最近の商品のポイント

- 冬も比較的寒さを感じにくい
- 節水・節ガス性能の向上
- 清掃性の向上(掃除がラク)
- 浴槽を広くできる可能性がある

カスタマイズ派が多数

ユニットバスは、浴槽や壁、床、扉、鏡、シャワー、カランの水栓、換気扇などがパッケージ化されたものですが、それらの仕様(組み合わせ)はアレンジが可能で、手すりなどのオプションもあります。実は、リフォームをする方の大多数が、お好みの組み合わせにカスタマイズされています。特に手すりや暖房・乾燥機付きの換気扇などが人気です。



例えばシャワーだけでも…

※仕様変更により価格が変わることもあります。

価格は広告だけでは判断が難しい



広告の見方には注意が必要です。ユニットバス交換の場合、通常、支払う費用はだまかに「商品代」と「工事費」の合計額です。中には「安いと思ったら商品代だけの表記だった」「商品代が安かったので工事の見積りを頼んだら、工事費が高い会社で、結局相場より高額になった」というケースも。また、例えばA社とB社で同じ「○○シリーズのユニットバス」と案内していても、A社は標準的な仕様、B社は各部位のグレードを下げて安くした仕様であることも。広告だけでは分からないことが多いので、まず見積書で仕様などを比較すること、また何より信頼できる会社に相談することが大切です。

※通常、工事費は現場を確認しないと確定しないものなので、広告に工事費の金額が明示されていないからといって、必ずしも悪質な業者とは限りません。

ちょっとしたご質問もお気軽に下記窓口まで!



「すぐリフォームするわけではないけど、ちょっと知りたいことがある」「どこに聞けばいいんだろう…」ということ、ありませんか? そんなときこそ、お気軽に管理会社を頼ってください! 下記窓口で、専門部署のスタッフが皆さまからのご相談をお待ちしています!

大和ライフネクスト
リフォームサポート課 横田



工事はこんな感じなのね



浴室リフォームの段取りシミュレーション

Aさま宅の場合

1 ご相談(電話窓口) 4月20日

チラシで気になったユニットバスへの交換について相談。希望する機能や今の浴室で不便に感じる点、工事の希望日程などを伝えました。



2 訪問確認・打ち合わせ 4月29日

リフォーム会社が訪問して現状を確認。その際にカタログを持参し、事前に相談があった機能についてオプショソの提案がありました。

3 商品検討～決定 ~5月21日

カタログを見ていると別のシリーズも気になり、メーカーのショールームへ現物のチェックに。実際に商品に触れたことで新たな発見もあり、希望の商品・仕様が明確になりました。

4 最終見積り～正式発注 ~5月30日

リフォーム会社に、決定した商品、仕様変更を伝えて最終見積りを依頼。オプション追加により想定した予算を超えてしまったので、優先順位の低い部位のグレードを下げて調整し、正式発注を決めました。工事日程を調整して管理組合にリフォーム申請を提出。またリフォーム会社に工事中の生活の制限についても確認しました。

5 工事開始～完了 7月11～12日

Aさま宅の場合、浴室の工事中もキッチンやトイレはいつも通り使えました。工事はスムーズに進み、2日で終了。工事開始の翌日の夜には新しいお風呂で気持ちよく入浴できました。

※上記は弊社にご依頼いただいた場合のよくある流れ(架空)です。進行の順序や対応内容は、状況やご希望などにより案件ごとに異なる箇所があります。

費用・期間は人それぞれ

「お風呂のリフォームの費用ってどれくらい?」「かかる期間は?」というご質問をよくいただきます。おおまかには、費用はユニットバスの交換で60~150万円程度、期間は最初のご相談をいただいてから工事完了まで2~3カ月程度というのが一般的です。費用は商品やお住まいの状況(工事費)によって異なります。また期間はお客さまの商品選び(仕様決定)の所要期間でも異なってくるので、上記はあくまで目安として、多忙な方はより長くかかるかと考えておきましょう。



部分リフォームでも申請は必要

マンションのリフォームでは、通常、ユニットバス交換の場合は管理組合へのリフォーム申請が必要で、一般的に工事の1カ月以上前に承認されている必要があります(※)。日程に影響するので、事前にお住まいのマンションの規約を確認しておきましょう。弊社にリフォームをご依頼いただいた場合は、ご要望により申請のサポートも可能です。

※マンションにより「1カ月」でない場合もございます。



暮らすプラス CLASS PLUS

設備に関するお問い合わせ・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

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

キッチンだけじゃもったいない!

食品の保存に日々使用している方が多いジッパー付きポリ袋。実は、アイデアしだいでさまざまなジャンルで活躍してくれる「スグレモノ」です!



ジッパー付きポリ袋の使い方アイデア集

収納にお出かけに
いろんなシーンで
便利に使える!

今やご家庭のキッチンで欠かせない存在となつているジッパー付きポリ袋。きつちり閉めると密封できるので食品の保存に便利なアイテムですが、実はその活躍の場は、キッチンだけとは限りません。衣料品の収納や、家の中でなくしやすいためを整理するとき、また旅行やちよつとしたお出かけのときなど、いろんなシーンで利用する方が増えていきます。ここでご紹介するアイデアを参考に、新しい使い方でご暮らしをもっと快適にしましょう。

整理に使えるアイデア



小さな工具類

組み立て家具などに使った専用の工具や、頻繁に使わない六角レンチセット、ペンチなどをまとめて入れておけば中身も分かりやすく見つかります。



お弁当用の小物、仕切りグッズ

こまごまとしたものはキッチン収納が散らかる原因。種類ごとに分けて整理しておけば、使いやすくお弁当作りの時短にも。



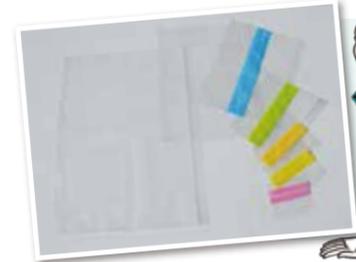
のし袋と筆ペン

冠婚葬祭などで一緒に使うものは、まとめて入れておけばワンアクションで取り出せます。



ポイント

- 中が見える
- 大きさを選べ、揃えられる
- 密封でき、防水もできる



収納に使えるアイデア



アクセサリ

扱いに気をつけたい凝ったデザインのアクセサリは、小さなサイズの袋に入れて保護。ネックレス同士の絡まり防止にも。



お出かけに使えるアイデア



折りたたみ傘や雨具

外出先で雨がやんだときも、袋に入れてしまえばカバンの中を濡らさずに持ち帰ることができます。



濡れタオル

凍らせてお弁当と一緒に持って行けば、保冷剤の代わりに。お昼には解凍され、お手拭きとして使えて二石二鳥です。



デリケートな衣類

カシミアのニットなどデリケートな衣類を保管する際は、防虫剤と一緒に着ずつ入れて保管を。次のシーズンまで虫喰いから守れます。



スリッパ

お子さまの学校行事などのときに便利。ビニール袋よりスリキリとバッグに収まり、見た目も◎。



くせごとくせときの薬類

頭痛薬や胃腸薬、酔い止め、絆創膏などをひとまとめにしておけば、急な体調不良やケガにも慌てずに対応できます。



旅のお供に

お菓子の詰め合わせ

いろいろな種類のお菓子を詰め合わせれば、選ぶ楽しみも。



お風呂グッズ

シャンプーや洗顔グッズなどを持参する場合は、それらをまとめて一袋に。お風呂でちよつとした洗濯をするための洗剤も一緒に。



1日分の着替えをひとまとめに

家族それぞれの日分の着替えを二袋に。旅支度がコンパクトになる上、さっと着替えを手渡せます。旅先での荷物の整理もラクになります。



タイツ

タイツやストッキングは、小さく丸めてまとめて入れておくことで伝線防止に。デニールごとにまとめておく、はくときに迷わずスムーズに。



カットソー類

シーズンオフのカットソー類は、畳んでから丸めて筒状にしたものを詰めていきます。家族1人11袋でまとめておけば、衣替えがワンアクションでスムーズに。



SNSで発見 これは驚き! 達人技集



細かいものの保管に

ヒースやボタンなどの手芸用品や、釣り用の浮きや釣り針など、趣味の小物を小分けにして収納するのに重宝します。



緩衝材

新聞紙などを丸めて入れ、少し空気を入れば、荷物を送る際の緩衝材代わりになります。



スマホの防水対策

スマホを入れて、レジビを見ながらお料理したり、浴室に持ち込んだりする人も! ※密閉に十分注意してください。



少量の洗濯

水と洗剤と、靴下・下着などの小物を一緒に入れてもみ洗い。少量の水で洗濯できます。



「キレイになるの?」「電気代が高い」そんなイメージを一新!

最新の食洗機で家事ラク生活!

ここ数年、住宅設備や家電製品のテーマとして、家事ラクや、時短といったキーワードが注目されています。今回は、中でもその効果を特に実感しやすい、食器洗い乾燥機(以下「食洗機」)の特集です。自動で食器を洗って乾燥までしてくれるから、家事の時間を大幅に短縮でき、立ち仕事も減らしてくれる便利な食洗機についてご紹介します。

使わないなんてもったいないスグレモノです!

「ずっと手洗いをしているの、わが家に食洗機はいらない」あるいは「うちのキッチンにも付いてるけど、なんとなく使っていない」という方も多いのではないのでしょうか。食洗機は「汚れが落ちない」「光熱費がかさむ」といった誤解を持たれがちな設備です。正しい情報を知って、食洗機をもっと活用しましょう。今回は置き型ではなくビルトイン(キッチン一体型)タイプの食洗機のご紹介です。

ちゃんとキレイになるのか不安...



▲ 洗浄時の庫内の水流イメージ

ひと昔前の食洗機は、水流に合わせて上手に食器を並べないと汚れが落ちづらいものもありました。最近のものは、洗浄前に高温のスチームで汚れを落としやすくしたり、庫内全体にムラなく複雑な水流を行き渡らせたりと、洗浄力が格段に向上しています。



最近の食洗機は
洗浄力が向上!
安心して使えます!

電気代が心配...



確かに食洗機を使うと、手洗いではかからない電気代がかかります。でも、最近の機種では、使う水の量が少なく済むので、水道代やガス代なども含めてトータルで考えると、総コストは手洗いより安く済むことが多いです。ご自宅の食洗機が最新のものでなくても、取扱説明書などで電力や水の使用量を確認してみましょう。

総コスト:年間約20,000円以上節約!

※パナソニック社資料によるビルトイン食洗機(2016年製)と手洗いの総コストの差額(4人分、1日2回洗う場合の水道・ガス・電気・洗剤の費用の合計から算出した目安)
※食洗機の機種や食器の量、手洗いの仕方などにより異なります。

手洗いた方が早い...

家事に慣れてる方ほど、「自分でサッと洗ってしまおう!」と考えがち。でも、食器を洗ったり拭いたりするのに、意外と時間がかかっていませんか? その時間を自分や家族の時間に充てた方が、有意義ではないでしょうか。食洗機を使えば、セットするだけで洗浄から乾燥まで自動でやってくれます。「就寝前にセットして、寝ている間に洗ってもらおう」という方も多くいらっしゃいます。



食洗機に任せて時間を有意義に!

最新の食洗機の機能はこんなにスゴイ!

※下記は、パナソニック社製ビルトイン食洗機の機能です。また機種により搭載されている機能は異なります。

強力立体洗浄で汚れを吹き飛ばす



複数のノズル(噴射口)が複雑に動き、あらゆる角度から強い水流を吹き出す「プラネットアーム洗浄」。ランダムに食器を入れても強力に洗浄してくれます。

プラネットアーム洗浄の詳細動画はこちら



みんなの食器をラクラクたっぷり



一般的な食事の6人分程度の食器を収められる大容量。さらに、ラック部分の跳ね上げやスライドが可能な「ムービングラック」が登場。下段に食器を追加するのもラクラク!

ムービングラックの詳細動画はこちら



引き出し式で姿勢がラク

以前多かった、扉を前に倒して開くフロントオープンタイプではなく、最近では引き出し式のフルオープンタイプが主流。かがみずらくな姿勢で食器を収められます。



見やすく、操作しやすいパネル

扉部分の上面に操作パネルがある「フルトップオペレーション」タイプの機種なら、上から見下ろしての操作が可能。前面で操作するタイプよりも見やすく、操作もラクにできます。



庫内を清潔に保つ除菌機能

99%以上除菌!!



本洗浄の事前行程として搭載されている「バイオパワー除菌」を利用すれば、約7分で庫内を99%以上除菌。毎日安心して使えます。

バイオパワー除菌の詳細動画はこちら



節水・節電効果でエコ&節約



水量約17%削減

電力量約12%削減

節電モードだけでなく、「エコナビ」機能も要注目。3つのセンサーで食器の量や汚れの状態を感知し、運転時間を調整します。水も電気も使用量を抑えることができます。

※各データを含む上記の掲載内容は、パナソニック社の商品カタログなどで公開されている情報に基づいています。

食洗機だけの設置や交換も可能です

食洗機は、システムキッチンに付属している「ビルトインタイプ」のものでも、ほとんどの場合、食洗機部分だけの交換が可能です。また、現在食洗機が付いていない場合でも、キャビネット(収納部分)の一部を改修することで比較的容易に設置できることが多いです。設置・交換をご検討の場合は、**お気軽に下記窓口にてお問い合わせください。**



ご自宅の食洗機、使っていますか?



せっかくキッチンに食洗機が付いているのに、ほとんど使っていないという声もよく聞かれます。特に理由もなく使っていない方は、これを機にぜひ試してみてください。1週間程度試して習慣になったら、手洗いを面倒に感じるようになるかもしれません。



暮らすプラス CLASS PLUS

設備に関するお問い合わせ・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

E-lifnext リフォーム 検索 www.e-lifnext.jp/reform/



ソファ、キッチン、ベッド…どこでも手軽にインターネット。家電連動も続々！ 無線LANでもっと便利に快適に！



そろそろ
“無線LAN”って？

LANケーブルを使わずにインターネットに接続するシステムのこと。LANジャックにつないだ「ルーター」と呼ばれる親機から電波を飛ばして接続します。
※インターネット固定回線の契約が既にされている前提です。

対応機器に電波を発信
LANジャックに接続
親機

パソコン・スマートフォンなど

無線LANで暮らしが変わる!?

配線いらずで家中どこでもインターネット!

タブレット端末でネットのレシピを見ながら料理!

スマホの動画再生も通信制限を気にせずに!

その場で参考動画を見ながら作業!

インターネットだけじゃない! 録画予約もエアコンもお風呂も…
家電や住宅設備を外出先から操作可能に!!

無線LAN環境によるインターネット回線を利用した、便利な機能を持つ機器が続々と登場しています。中には外出先で操作ができるものも! 既にお使いの方にとってはもう「暮らしの一部」になっている便利な機能です。
※下記は、該当する機能を有する機器に限った内容です。無線LANを導入するだけで全ての機器が同様に使えるようになるわけではありません。また使用可能な環境には機器ごとに条件があります。機器を購入する場合は事前に目的の使い方ができるかを確認しましょう。

プリンターも無線LANで!

パソコンとプリンターの両方を無線LAN対応にすれば、両者をつなぐケーブルが不要に。離れた場所でも印刷が可能になります。スマートフォンの写真を直接送信し、印刷できるプリンターもあります。

写真や動画をテレビで見る!

デジカメで撮影した写真や動画を、無線LANを介してテレビの画面で見ることができます。ケーブルをつながなくていいので手軽で、ソファに座ったままどこでも操作できるのが魅力です。

外出先からエアコン操作!

専用アプリを使って、スマートフォンで操作できるエアコンがあります。外出先からも操作が可能なので、例えば帰宅時に駅からエアコンをオンにすれば、家に着く頃には快適に。また外出先でも室内の温度が分かるので、ペットがいるご家庭などにもオススメです。

録画して別の部屋で見る!

例えばリビングのレコーダーに録画したテレビ番組を寝室のテレビで見る。無線LAN対応の機器同士なら、そんなことが可能になります。

録画予約も視聴も外出先で!

「ドラマの録画予約を忘れた!」そんなときも安心なのが、スマートフォンのアプリで外出先でも録画予約できるレコーダーです。中には、録画済みの番組をスマートフォンなどで見られるものも。インターネット環境があればテレビがない部屋でも外出先でも見ることができます。

給湯器もスマホで操作!

専用アプリを介して操作ができる給湯器も登場。座ったまま床暖房をONにしたり、子ども部屋で遊びながらお風呂のお湯をONにしたり、テレビを見ながら追っつき機能を使ったりと、意外と便利です。

ここ数年、タブレット端末やスマートフォンが増えている「無線LAN」。家中どこでもインターネットに接続でき、暮らしが変わったという方も多いいのではないでしょうか。今回は、その「無線LAN」の基本知識や、家電との連動などを紹介します。有線から無線への切り替えをご検討の方は、ぜひ参考にしてください。

もはや多数派。過半数の世帯で利用されています

総務省の報告(平成26年通信利用動向調査)によると、年々増加傾向にあった無線LANの世帯普及率は、平成25年時点で54.4%にのぼり、半数以上のご家庭で無線LANが利用されていることが分かります。

かつてはインターネットへの接続が不安定になることがあるなど、敬遠されることもあった無線LANですが、最近では有線と変わらず安定して快適に利用でき、また便利な対応機器

も増えていることから、今後ますます広まっていくと考えられます。

もう有線には戻れない!? 無線LANは魅力がいっぱい

無線LANにはさまざまな魅力があります。最大の魅力は何と云っても使っている機器にLANケーブル(インターネット接続用の配線)をつなぐ必要がなくなること。例えばノートパソコンやタブレット端末などを、家中どこでも自由に持ち運んで利用できます。さらに、配線の都合による「パソコン用のスペース」も不要に。例えばデスクトップタイプパソコンをお使いで、買い替えを検討しているなら、ノート型パソコンと無線LANの組み合わせにすることで、今お使いのパソコンラックが不要になり、お部屋をもっと広々使えるようになります。

スマートフォンの普及でネットワーク契約にも変化が

スマートフォンの普及により、一時は「自宅にインターネット回線は必要

「無線LAN」と「Wi-Fi」の違いって?

「Wi-Fi(ワイファイ)」とは、無線LANの中で一定の基準を満たしたものの名称で、一種のブランド名です。今では多くの無線LANがWi-Fiにあたるので、同義語として使われることが多くなりました。

こんな方は、無線LAN導入も視野に入れましょう

- ノートパソコンを購入予定(または使っている)
- 自宅でスマートフォンやタブレット端末をよく使う

「ない」と考える方が増えた時期もありましたが、最近ではデータ通信量の都合からネットワークを再度導入し、無線LAN(Wi-Fi)環境でネット動画などを楽しむ方が増えているそうです。無線LANの普及には、「配線が不要という利便性だけでなく、スマートフォンやタブレットで手軽にインターネットを利用したい方が増えていることも大きく影響していると考えられます。」

注意しましょう! 無線LANをご利用の際は、親機(ルーター)のパスワード設定など、推奨されるセキュリティ対策をきちんと行いましょう。対策をしないと、第三者が回線を無断使用したり、パソコンなどお使いの機器に不正に侵入したりしやすくなってしまいます。

弊社提供のインターネットサービスをご利用の方は、下記にて無線LANのご相談を承ります。

暮らすプラス CLASS PLUS お電話での相談 大和ライフネクスト「暮らすプラス」インターネットサービス ご相談窓口 受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く) **0120-10-7044**

※他社のインターネットサービスをご利用の方は、サービス提供会社にお問い合わせください。

重曹を使いこなしましょう！

近年、ナチュラルクリーニングの主流として、テレビなどで紹介されることの多い重曹。早速購入したけれど、いまいまいち使い方が分からずそのままに...そんな方も多いのではないのでしょうか。重曹は、その性質をよく理解して使えば優れた効果を発揮します。この機会に特徴をしっかりとチェックして、上手に活用してください。



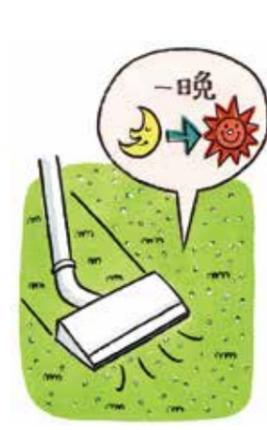
食用の重曹が 安心してオススメです

重曹とは、炭酸水素ナトリウムのことで、「医薬品用」「食用」「農工業用」の3種類に分けられます。薬局で販売される「医薬品用」は、高純度・高品質で

安全性が保証されています。「食用」も次いで純度が厳しくチェックされているため、安心して使えます。「農工業用」は不純物が混じっているなどの心配があるため、掃除以外の目的での使用は避けましょう。100円ショップでも気軽に買える食用なら、掃除にも美容にも使えて便利です。

リビングで カーペットの消臭

夜寝る前に、カーペット全体に重曹を振りかけ、そのまま一晩放置します。翌朝掃除機をかけて吸い取れば、ニオイがスッキリ。掃除のついでに取り入れましょう。



窓ガラス拭き

湿らせたスポンジに重曹を振りかけ、窓ガラスを拭いて汚れを落とします。その後雑巾などで水拭きし、乾いた布で水気を拭き取ります。ガラスクリーナーがなくてもクリアに。



重曹が持つ作用

- 研磨作用**
クレンザーとして活用できる。
- 中和作用**
弱アルカリ性のため
酸性の油汚れを中和して落とす。
- 消臭作用**
気体・液体を吸収する作用があるため脱臭・消臭効果がある。
- 発泡作用**
酢と混ぜると発泡し、
掃除に利用できる。
- 軟水作用**
水に溶かすと軟水になり、
洗濯のとき汚れ落ちが良くなる。

基本の使い方

- 粉のまま：汚れに直接振りかける
- 重曹水：水1ℓに重曹大さじ4
- 重曹ペースト：重曹と水2：1

バスルーム・下駄箱で 水アカ取り

タイルのカビ取りはペーストを古歯ブラシなどに付けて軽くこすります。また重曹を溶かした湯を床にまけば、ピンク色の水アカの発生を抑えられます。

靴・下駄箱の消臭

適量の重曹を半紙などで包んで靴の中に入れておくと、靴の臭いを和らげる効果が。また口広のビンに重曹を入れ、ガーゼで蓋をしたものを下駄箱に入れておくのも効果的。2〜3カ月で取り替えます。

アクセサリにも シルバーの黒ずみ取り

アルミ以外の鍋やバットにアルミ箔を敷き、60〜80℃の湯1ℓと重曹大さじ3を入れてアクセサリを漬けます。湯がぬるくなるまで置いてから、流水で洗い流します。

こんな 使い方も

ボディケアに

美人の湯といわれる温泉の多くは重曹泉だそうです。肌の表面温度を上げる作用があるので、足湯もオススメ。洗面器に心地よく感じる温度の湯を入れ、重曹を大さじ2〜3杯加えて10分ほど足を漬けます。アロマオイルを垂らしてもOK。皮脂汚れや角質を落とす効果もあります。

お料理に

揚げ物の衣に重曹を加えるとサクサクの食感になります。ただし入れすぎると苦くなるので要注意。他にも豆を煮るとき加えたり、肉に振りかけて数時間おき、洗ってから焼くとどちらでも柔らかくいただけます。エビやイカは調理前に重曹水に20分ほど浸すとプリプリの食感に。



シール剥がし

家具などに残ってしまったシールは、スポンジに重曹ペーストを付けてやさしくこすると剥がしやすくなります。

布張りのソファの消臭

重曹をソファ全体に振りかけ、しばらく置いてから掃除機をかけると、布に付いたニオイがある程度取れます。家庭での焼肉や鍋料理の後などに。

キッチンで 器に付いた茶渋や コーヒーなどのシミ

水で湿らせたスポンジに重曹を振りかけて、カップや茶碗についた茶渋やシミの部分をこすります。重曹水に漬けて置いてからこすると汚れが落としやすくなります。



電子レンジの中の汚れ

重曹水を含ませたスポンジをレンジ内に入れて1分加熱し、閉めたまま2分ほど放置。スポンジが触れる温度になつたらそのスポンジで庫内を拭きます。繰り返すとキレイに。

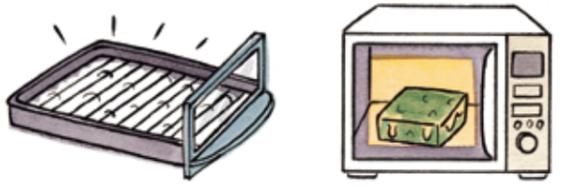


鍋のこびり付き

重曹を振りかけて洗います。ガンコなこびり付きは水1カップに重曹大さじ1を入れて煮立てると、汚れが浮き上がりやすくなります。

魚焼きグリル

受け皿に重曹を敷き詰めて焼くと、ニオイが少なくなります。洗うときはその重曹を使って洗えば、汚れもスッキリ。



要注意!

こんな素材には使えません

アルミ	黒く変色してしまう
フローリング	輝きがなくなる
畳、い草、ジュート素材のラグなど	変色の原因になる
テレビ、パソコンの画面	液晶画面には傷が付く
木製品、竹製品、漆塗り	表面が割れる
白木	黒ずむ
漆器やプラスチックなどの柔らかい素材	傷が付く

使用上の注意

手荒れしやすい方は...
ボディケアには不可。掃除に使うときはゴム手袋を着用しましょう。
目に入った場合は...
すぐに水で洗い流し、すみやかに医師の診断を受けましょう。

※重曹によるこすり洗いは研磨する効果があるため、素材や力の入れ具合により傷が付くことがあります。ご自身の責任で注意して行ってください。

春のプレゼントキャンペーン

ライフネクストクラブ会員さま限定

まだ会員でない方もご入会と同時に応募いただけます。

応募期限:2017年5月31日(水)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。

1 デジタルスチルカメラ『サイバースhoot® DSC-W810』(ブラック) / ソニー

光学6倍ズームのコンパクトモデル。約2010万画素で被写体のディテールまで美しく表現。簡単操作でカメラ任せの気軽な撮影が可能。



2名様

2 オーブントースター『旨パントースター』(レッド) / タイガー魔法瓶

合計1300Wのトリプルヒーターがトーストをムラなくおいしく焼き上げます。おしゃれなデザインも魅力。



3名様

3 カラーボックス用インナーケース深型3個セット / アイリスオーヤマ

おしゃれなフェルト素材。3段カラーボックスにぴったり収まり、引き出す収納に使えます。



3名様

4 ワンタッチサンシェード(ブラウンブルー・3人用) / YAMAZEN

公園やビーチで見かけることが多くなった軽量の小型テント。



3名様

5 網戸クリーナーブラシ / コジツ

網戸だけでなく窓ガラスやサッシの溝にも使えます。ブラシ部分は水洗いOK! 気持ち良く窓を開けましょう。



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。



20名様

※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。※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注意事項」に同意の上、お申し込みください。

巻末のハガキ(2017年5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1点を選択の上ご応募ください。

ライフの広場

家が、今に至ってあります。16年前に家をもち、今に至ってあります。皆さまの声が、皆さんの声が集まりました。

（前号の「衣類のキレイな畳み方講座」、とても参考になりました。）

私はシャツを洗濯した後にすぐシャツを畳みます。30分くらいそのまま放置してから干すとシャツのシワが少なくなり、アイロンをかける必要がなくなります。大阪府 M.Wさま

わが家は共働きで忙しいので、作り置きおかずを週1回作っています。帰宅してからすぐに洗濯できるように1回分ずつタ付きの皿に入れて、冷蔵庫にストックしています。東京都 K.Tさま

換気フィルター、外せるのを初めて知りました。15年のゴミがいっぱい! いや〜ビックリ!! おかげでキレイになりました! 大阪府 Y.Iさま

家族が水をいれれば出してしまうので、節水したいけれどできない。そんなときに思いついた方法。元栓自体を軽く締め、まえば最大水量が抑えられ、節水になります。私もうライラしくなるので一石二鳥!! 神奈川県 E.Oさま

いつもたくさんのおたよりをありがとうございます。すべて拝読し、各種サービスや本誌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ひいたします。

(編集部一同)

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、西武園うえんち、オリックスカーシェア 鴨川シーワールドなど(2017年3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。

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

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

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

メール hiroba@dln.jpに送信

暮らしの健康サロン

春の疲れた体をいたわる ツボマツサージ

新生活の緊張や、久しぶりのお出掛けからくる体の疲れ。翌日に疲れを残さないように、その日のうちにケアをしておきましょう。

春の訪れとともに色々なことがスタートします。新しい職場や新しい人付き合い、お子さまの新生活など、環境や生活リズムが変わると知らないうちに疲れがたまるものです。またポカポカ陽気に誘われての久しぶりのお出かけも、なまっていた体には負担になりがち。ずっしり重く感じる肩や、疲れた足のこりは、放っておかないでしっかりケアしておきましょう。

押し方 中指と人さし指をツボに当てて押しします。
※左右ともに10回を3セット程度行います。

位置 首のつけ根(頭を前に倒したとき首の後ろのいちばん出っ張るところ)と肩先の中間で、肩の骨の背中側。

ツボ 肩井

【肩が重い、痛い、だるい】
けんせい

押し方 脚を軽く曲げて座り、親指をツボに当てて他の指はふくらはぎに添えてくぼみに向けて左右同時に押しします。
※10回を3セット程度行います。

位置 ひざの皿の下にできるくぼみの外側から指4本分下がったところ。

ツボ 足の三里

【足が重い、だるい】
あしのさんり

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 槿作 英太さん

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

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

「どこに相談したら良いのかわからない」「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。

ココがおススメ！

- 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**^{※1}の特典がございます。
※1 割引特典の有無・割引率は、ご契約いただく仲介会社や売却価格によります。
- 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、事情があってしばらく引越できないというお客さまには、『**住みながら買取制度**』^{※2}もごございます。
※2 株式会社コスモスインシアによる、ご売却後も最長2年間そのまま住み続けていただけるサービスです。
※3 本サービスはマンションによりご案内できない場合がございます。

※ 売買・賃貸は、弊社グループ会社またはその提携会社での取り扱いになる場合がございます。



お気軽に
ご相談
ください

売買仲介サポート
賃貸管理サポートの
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 <https://www.e-lifenext.jp/chintai-k>

3 携帯電話で

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

※一部対応できない地域がございます。まずはお気軽にお問い合わせください。

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説明します。

ココがおススメ！

- 1 賃貸管理業務の**煩雑な手続き**を**全てサポート**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**で対応します。
※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、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**」のパンフレットや、ご希望の方には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

ご自身やご両親の将来の住まい “高齢者住宅(施設)”を知っておこう



高齢になり、自宅でも暮らせなくなったら:

住まいが大きな資産であることは分かっていても、具体的にその資産がいつ役に立つのかと問われると、明確なイメージをお持ちでない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。例えば将来、別の家に住み替える(買い替える)際の資金源に、あるいは何かでまとまったお金が必要になったときへの備えとして、など考え方はさまざまですが、今回ご紹介するのは、老人ホームなど高齢者向けの施設への入居とその資金についてです。

自分や親が将来、高齢になり自宅で暮らすのが困難になったら...あまり考えたくないことかもしれませんが、歳をとる以上、現実的に考えておくことが大切です。

高齢者が入居する施設にはさまざまなものがありますが、どの施設を利用するにも、通常、入居金や月額利用料などの費用が必要で、多くの方が貯蓄や自宅を売却して得た資金をその費用に充てています。つまり、今所有しているお住まいは、将来、施設に入居する(＝住まいを確保する)ための大切な資産になるかもしれないのです。

将来の住まいとして知っておきましょう

健康状態などに合わせて
さまざまな施設形態があります

施設の種類	入居時費用 (月額利用料)	食事	特徴 ※施設により異なる場合があります。
介護付/住宅型 有料老人ホーム	入居一時金 0~4000万円 (15~35万円)	食事付き (持ち込み可)	外泊など生活の自由度は認知症の度合いなどによる。要介護となった場合は、居住したまま介護サービスを受けられる。(施設で介護サービスを持つ「介護付」と、外部のサービスを利用する「住宅型」がある)
民間施設 サービス付き 高齢者向け住宅 (サ高住)	敷金 2~6カ月分 (15~30万円)	食事の有無を 選択可能	「施設」というより「高齢者向けの賃貸住宅」というイメージで、生活は一般の住宅とほぼ変わらない。ケアの専門家による安否確認や生活相談のサービスがあるのが一般的。介護サービスもあるが、元気なうちに入居する方が多い。
グループホーム	敷金・保証金 など 15~20万円 (15~25万円)	食事付き	「要支援2」「要介護1」以上で、認知症の方が対象。状態が比較的安定した認知症の方が数名でグループになり、それぞれの役割を持って生活する。基本的に地域の住民が入居対象となる。
公的施設 介護老人 福祉施設 (特別養護老人ホーム)	なし (8~20万円)	食事付き (持ち込み不可)	常時介護が必要な「要介護3」以上の方が対象。入居の必要性が高い方が優先され、入居待機者(順番待ち)が多い。大部屋と個室で費用が異なる。
介護老人 保健施設 (老健)	なし (6~20万円)	食事付き	病院(入院)から自宅に戻る前の中間的位置づけの施設。一定期間、医療ケアと介護を受けながら、リハビリなど自宅に戻る準備を行う、退去が前提の施設。

※上記の施設の種類のほか一部で、他にも「ケアハウス」「シルバーハウジング」など多様にあります。また各項目の記載内容は例(目安)であり、費用やサービス内容、規則などは施設により個別に異なります。具体的な検討をされている場合は、下記窓口までお問い合わせください。

※弊社でも有料老人ホームなどの紹介が可能です(首都圏地域のみ)。まずはお気軽に下記窓口までお問い合わせください。

高齢者向けの施設については、必要になるまで情報を収集しない方が多いように思われますが、将来ご自身やご両親がそこで暮らすことになるかもしれない大切な「住まい」のことです。この機会に、

どんな施設があるのか知っておきましょう。左記にて代表的な施設を簡単にまとめました。

多くは健康面や体力面、認知症の進行などの理由から、暮らしにサポートを要する方のための施設ですが、中には健康で元気なうちから入居でき、賃貸住宅のように比較的自由に暮らせる施設(任意

の介護サービスあり)もあります。そのような施設は、今のうちから「将来の住まい」の候補に入れておいてもいいかもしれませんね。



住まいの売却(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

※売買・賃貸に関する弊社のサービスにつきましては、左ページのご案内をご覧ください。 ※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。

住まいと暮らしの総合窓口

大和ライフネクスト

暮らすプラス+

CLASS PLUS



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

+ 快適 をプラス

- 生活に合わせて間取りを変えたい
- 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
- さまざま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

火災や漏水などさまざまな事故に備え、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