

# 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  
夏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。



info 暮らしの特集

Life Next Information  
2017 夏号

vol.  
30

## 整理整頓&食材管理を もっと上手に! 「美人冷蔵庫」のススメ

リフォーム事例レポート

知っておきたい  
「訪問」「招待」の作法とマナー集

夏らしさを楽しむ! 冷&温麺レシピ

今できる防災アクション  
家族・近隣と「情報の備え」を

布団の宅配クリーニング キャンペーン

キッチンのリフォームの基礎知識

意外と知らない 頭皮のためのシャンプー法

資産としての住まいの話

大和ライフネクスト  
暮らすプラス  
CLASS PLUS



# あるある! 残念な冷蔵庫・実例

賞味期限切れの食材が眠っている...

いっぱい詰め込んであり、奥のものが取り出しにくい...

家族に「あれどこ?」と いつも聞かれる...

使いかけの野菜の存在を忘れてダメにしてしまう...

冷蔵庫にあるのを忘れて 同じものを買ってきてしまう...

ドアポケットに ドレッシングが倒れている...

要冷蔵のお土産を頂いたが、 入れるスペースがない...

残り物はとりあえず冷凍するが、 使わずそのままに...



# 「美人冷蔵庫」のススメ

## 整理整頓&食材管理をもっと上手に!

毎日何気なく使っている冷蔵庫。でもよく見るとギョウギョウ詰めだったり、使い忘れの食材があったり、もっと上手に使えそうではありませんか? そんな問題を解消するための「冷蔵庫収納のコツ」を、冷蔵庫収納家として活躍されている福田かずみさんに伺いました。

### 家族の誰にとっても大切な「食材の収納場所」

食材収納に欠かせない冷蔵庫は、私たちの食生活を管理するためにも大切なもの。主婦だけでなく、家族の誰もが毎日何回も開け閉めして利用する、一番身近な収納場所のひとつといえるかもしれません。それだけに、「とりあえず冷蔵庫に」と詰め込んで、家族が思い思いに出し入れすることで庫内が乱雑になってしまっているケースも多いようです。

冷蔵庫をキレイに整理することは

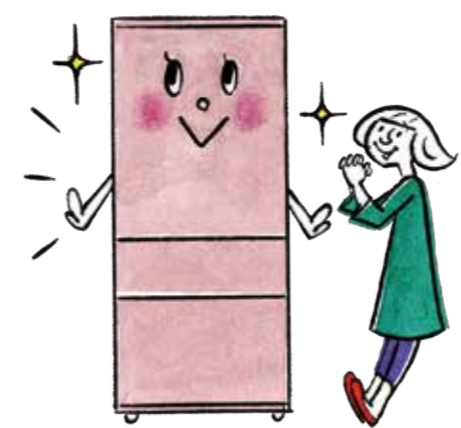
監修 福田 かずみさん

冷蔵庫収納家  
全国料理学校協会認定講師

結婚・出産を経て料理の道を志す。料理研究家のアシスタントをしながら食育やライフオーガナイズを学び、独自の視点からストレスフリーの冷蔵庫整理活用術を構築。食品ロスに関する啓蒙活動にも取り組んでいる。

ウェブサイト「美人冷蔵庫LIFE」運営  
<http://reizouko-club.com/>

見た目も利便性も向上し、料理のモチベーションアップにもつながります。また、食材を無駄にすることを減らせるかもしれません。福田かずみさんが提唱する「美人冷蔵庫」はそのお手本。ちよつとしたコツを覚えて、ご自宅の冷蔵庫を「美人冷蔵庫」にしてみませんか?



## 理想の「美人冷蔵庫」とは?

こんなメリットが!

- どこに何があるか一目瞭然!**  
欲しいものがすぐ見つけられて、家族全員がストレスフリーに。
- 調理がスムーズになる!**  
食材や調味料がサッと取り出せるから、料理も時短に。
- フードロスを防げる**  
使い忘れ・食べ忘れがなくなって、庫内の食材を無駄なく活用。

ここが“美人”ポイント!

- 庫内がゾーニングされ、置き場所が決まっている
- 冷蔵室には「空きスペース」がキープされている
- 野菜室・冷凍室は中が見渡せるようになっている



## 野菜室のスタイリング

引き出し収納の基本、仕切りをここでも応用

引き出し型のタイプが多い野菜室は、買ってきたまま野菜を投げ込んでいくとたちまち無秩序な状態に。ケースを使ってとことん仕切り、野菜の形状&サイズごとに収納します。使用して野菜の大きさが変わったら、収納場所も移動させて。

### こんなケースを活用

野菜の形に合わせて数種類のケースを。100円ショップで買えるプラスチックカゴはサイズが豊富で便利。鮮度がキープできるすのこ内蔵型ケースは使いかけ野菜用に。



### ゾーニングのポイント

野菜の形ごとにまとめてケースに ニンジンなど丈の短いもの、ダイコンなど長いもの、シメジなど丸いものと形別に野菜を分類。使って小さくなったり形が変わったりした使いかけ野菜は、まとめておけば使い忘れ防止に。



### 形が変わったら置き場所もチェンジ

丸ごとのキャベツは、ケースを外して大きいスペースを作って収納。使って半分になったらケースで仕切って入れるなど、形の変化に合わせて置き場所も移動。



### 使いかけの野菜はまとめておいて迷子にしない

使いかけ野菜はまとめてキープ。このストックを見ながらレシピを考えるようにすれば、フードロスが防げる。



### 野菜に合わせた収納法で鮮度をキープ

ショウガは水に漬けて密封容器に、サニータスは濡らしたペーパータオルで葉元を巻いてビニール袋に入れ、立てて収納。

## 冷凍室のスタイリング

ふた付き容器&平たく冷凍で本棚のように整頓

冷凍室は、ケースに入れたりラップで包んだりして冷凍することが多いため、判別しにくくなりがち。ケース&ラベリングで整理します。重ね過ぎると下のものを忘れてしまうので、薄型ケースを多用したり、食材を平たく冷凍したりして、本棚のように立てる収納をメインに。

### こんなケースを活用

基本は縦に並べて省スペース収納ができるように、薄い容器を活用。かさがあるもの用には深めのもの、一回分の薬味などは小さいものと、数種類の大きさを使い分けましょう。



### ゾーニングのポイント

容器の形によって大きめにエア分け みそ汁の具などを冷凍した薄型透明ケース、汁物を平たく冷凍したもの、キノコ類が入った深型ケースと、容器の形によって庫内をエア分けしておくのが冷凍室を使いやすくするコツ。



### 平たく冷凍し、ブックエンドで立てて収納

冷凍室の省スペースにオススメなのが、平たい状態に冷凍する方法。すりおろしショウガなどの薬味類、カレーなど汁物は、ジッパー付きポリ袋に入れ、バットで挟んで平たく冷凍し、その後ブックエンドを使って立てる収納に。



## 実践! 「美人冷蔵庫」スタイリング

具体的にどんな方法で冷蔵庫を整理していけば、「美人冷蔵庫」にできるのでしょうか。そのポイントとコツを、冷蔵室、野菜室、冷凍室に分けてご紹介します。

### 冷蔵室のスタイリング

定番の食材の定位置を決めて、フレキシブルな空間を作る!

冷蔵庫の大半を占める冷蔵室収納のポイント、定番として冷蔵庫にいつも入っている食材の定位置を決めること。そして、頂き物や下ごしらえ中の食品など、急な事態に対応できる「ゆとりのスペース」を空けておくことも大切。庫内のものを動かしてスペースを作る必要がないので、整理された状態をキープできます。

### こんなケースを活用

底の浅いトレイはグループ分けしたものが見つけやすい。深型の持ち手付きケースは中身を見せたくない収納に。どちらも100円ショップで買えるもの。



### ゾーニングに困ったら賞味期限をキーワードにするのも一案

頻繁に出し入れするものや、1週間程度で使い切るべきものは、目に付きやすく出し入れしやすい中段以下に。作り置きしたおかずやヨーグルトなどがこれに当たります。頻度が低いものや賞味期限が長いものは上段に入れましょう。



賞味期限で置き場所を決定



ゆとりのスペース

### ケースによる仕分けをお勧めする理由

- しっかり区切ることで見つけやすい。
- ゾーニング(区切り)が明確になり、ルール化しやすい。
- 奥のものを取り出しやすく、散らかりにくい。



### 定位置を決めたら空の容器でも戻しておく

冷凍室も定番ものは定位置を決める。使い切った空になった容器も定位置に戻しておくことで、秩序のある状態が保てる。



### 使用頻度の高いものは同じ容器に詰め替えて

ヨーグルトのトッピングやお菓子作りに欠かせないきな粉、レーズンなど使用頻度の高い食材は、同じ形の容器に詰め替えて収納。整理しやすくすぐに取り出せ、時短にもつながる。



### 液だれやこぼれる恐れのあるものはトレーに

液だれしがちなしょうゆや酢、飛び散りやすい小麦粉などはトレーに。こぼれた場合もトレーの中だけの掃除でOK。



### 使用頻度の低い袋ものは深型容器で見せない収納

使用頻度の低い袋入り食品は、あえて詰め替えずに深型容器にまとめて目隠し収納。見た目もスッキリ。



### チューブ類はスタンドを使って自立させる

倒れやすくドアポケットが乱れがちなチューブ類。チューブスタンドやプリンカップなどを利用して自立させて収納。

### 使うシチュエーションごとにグループ分け

「ご飯のとき」「パンのとき」など使うシチュエーションごとにまとめてトレーに。その都度トレーごと取り出す。



かさばるトレーは外して保存肉や魚はラップで直接包み直し、さらにビニール袋に入れて深型容器に収納。鮮度が保てるという利点も。



### 小袋入り調味料は立ててまとめる

ドアポケットなどに散乱しがちな小分け調味料は容器にまとめて立てる。



### 小麦粉は茶漉しを入れたまま収納

茶漉しをさじの代わりにしてすっきり、ムニエルなどにはそのまま振るったりできて使い勝手がいい。



丸洗いするなら



自宅派?

or コインランドリー派?

or クリーニング派?

※以下は一般的なサービスの例です。内容は店舗などにより異なります。

	自宅で洗う	コインランドリー	クリーニング
洗濯 (洗浄力)	ご自宅の洗剤と洗濯機で行える範囲の水洗いなので、洗浄力に限界がある。	大型洗濯機での水洗いが多く、一般的な洗剤での洗浄となる。	布団専用洗濯機でのお湯洗い。洗剤も専用のものを使用し、羽毛や綿など品物によってプロが適切な温度・時間で洗浄する。(店舗により異なります)
乾燥	乾燥に時間がかかり、ニオイの原因になる場合がある。また乾燥温度に限界があり、ふっくらと仕上がりにくい上、中綿の偏りなどが起こりやすい。	60~80℃での乾燥が多く、中綿の偏りなどはご自身で調整する必要がある。	90~100℃で乾燥させ、乾燥後に空気を送り込む復元工程でふっくらと仕上げる。
ダニの死滅	困難(高温であれば死滅)	ほぼ死滅	ほぼ死滅
費用(目安)	洗濯の費用のみ(水道代など)	1枚 2,000円前後	1枚 4,000円~6,000円前後



汚れやニオイ、湿気、ホコリ、ダニを、サッパリ!

お布団も丸洗いで  
スツキリふかふか!

ぜひ、便利でお得な「保管付 宅配クリーニング」も選択肢に!

大きく重たい布団を自分で洗ったり、お店に持って行くのは大変!

慣れないものだからプロにしっかり洗ってもらいたい!

使わない間は預けておきたい!

お任せください!



宅配クリーニングなら、プロの技術と専用の機械でスツキリきれいに、ふかふかに仕上げます。出すのも受け取るのも自宅OK! さらに、**最長9カ月無料で保管**します!

\\ 仕上がりもこんなにふっくら! \\



保管付 宅配クリーニング 「布団つめ放題パック」お試しキャンペーン中!!

初めての方も、ぜひこの機会に!

通常価格 16,200円(税込) **キャンペーン価格 15,200円(税込)**

詳細は同封のチラシまたは下記窓口まで。

たくさん入ってまとめてスツキリ!



「布団つめ放題パック」ご利用例(数量)

- 敷布団 シングル2枚
- 掛布団 シングル2枚
- クイーン1枚
- 毛布 2枚

※上記は実際のご利用例ですが、この数量をお約束するものではありません。お布団により入れられる数量は異なりますので目安とお考えください。

※お布団の種類や状態によりクリーニングをお受けできない場合がございます。(詳細はチラシまたは下記窓口でご確認ください)

布団はこんなに汚れています!

一度も洗わなかった布団を丸洗った場合の水の汚れ ※状況により異なります

5年間使用 10年間使用



【汚れの正体は...】  
ホコリ/汗汚れ/皮脂汚れ/ダニ、ダニの死骸やフン/フケやアカ/カビ/細菌・雑菌/尿 など

定期的な丸洗いと高温処理で、ダニは天日干しでは死なない! 定期的な丸洗いと高温処理で、ダニは天日干しでは死なない! 定期的な丸洗いと高温処理で、ダニは天日干しでは死なない!

布団の中には数十万匹のダニがいるといわれ、その死骸やフンはアレルギーの原因にも。ダニは干しても奥に逃げ込んでしまい、ほとんど死なないといわれています。また、布団を叩くことで死骸やフンが細かく砕けて表面に出てくるので、かえって吸い込みやすくなります。除去するには、定期的に丸洗いしましょう。他の汚れと一緒に丸洗いし、50℃以上の熱で高温乾燥させると効果的です。

\\ こんなお布団の悩みは丸洗いで解決! \\

布団カバーだけでなく、布団そのものの汚れが気になる

新品の頃のふっくら感がなくなってきた

ダニやダニの死骸、フンなどによるアレルギー・衛生面が気になる

ニオイが気になる

たくさん汗をかく

お子さまのおねしょが気になる

高齢の方、病気の方など、寝床にいる時間が長い

お布団の丸洗いをするなら選択肢は3つ

大きく分けてこの3つ

自宅で洗う

コインランドリーで洗う

クリーニング店に出す





# デザイン重視のこだわりリフォーム

今回は、建築系のお仕事をされている施主さまの知識と思いが詰まったこだわりのフルリフォームをご紹介します。必見です！



当初から「テレビはキッチンからも見える位置に」と考え、窓の間をそのためのスペースに。テレビを見ながら料理をするのがお気に入りの時間に。



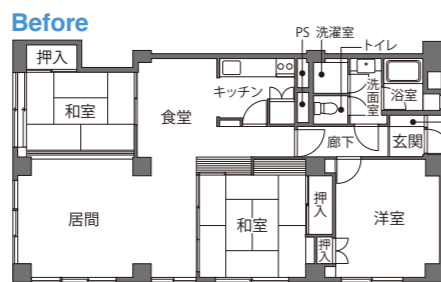
キッチンはずっと憧れだったというトーヨーキッチン製をセレクトし、高級感あるモダンな空間に。家電もデザインにこだわって選んだものばかり。



床材は海外で使われている、耐久性の高い土足用のフレンチオーク。職人が手仕事で一枚ずつ貼り合わせています。

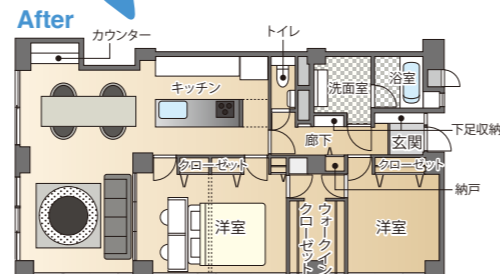


床材や壁、ドアといった住まいのデザインと、テーブルや照明といったインテリアが見事にマッチ。ご自宅の“完成形”をトータルで見据えて取り組まれたことが分かります。



**DATA 兵庫県 Fさま**

- 面積：約102.6㎡
- 築年数：約35年
- 費用：約1500万円
- 工事内容：フルリフォーム



自分たちが暮らす家なのだから、見た目にもこだわりたい！  
機能性もさることながら、見た目にもとことんこだわられたFさま。お二人とも建築関係のお仕事をされており、その知識と経験を生かして間取りの設計から内装までイメージを固めてリフォーム会社に依頼しました。元々あった和室2室をなくし、広々としたLDKと洋室に。当初は住まい全体を大きなワンルームのようにする案もあったそうですが、冷暖房効率なども考慮してこの形に。代わりにリビングと寝室を隔てる壁には大きなガラスを取り入れ、元の構想のテーマにあった「広がり」を演出しています。壁紙やフローリングなど、見た目に関わる部分は、海外の製品も取り入れて理想の住まいを実現しました。





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

## リフォーム事例レポート



シックな色使いが素敵!

こだわりの詰まった洗面室。水栓・洗面台とも2つ取り付けたので、忙しい朝でもお互いがゆったり身支度できます。



場所を移動したトイレは少し狭くなってしまったため、壁にくぼみを付けることで圧迫感を軽減。



玄関横に造作した大型の下足収納の扉は鏡張りに。これも空間を広く見せる工夫のひとつです。



スペースをなるべく有効活用するため、廊下の壁にも収納を兼ねた飾り棚を。



収納スペースも充実!

ガラスの効果で  
広々見える!



将来的に2室に仕切れることも想定して作られている洋室。メイク場所にもなる机には自作の囲いを設け、リビング側からベッドが見えないように。



海外からFさまご自身で取り寄せた柄タイルは自慢の一品。ブラック×シルバーのシックな空間にマッチ。

## Before



おしゃれな  
バスルームね!!



バスルームの床にも、洗面室と同じタイルを貼って空間の統一感を演出。築35年ということもあり、水回りは配管から見直して、特に念入りにリフォーム。



## 良いリフォーム会社との 出会いのポイントに

どのスペースも印象的なFさまのお住まい。厳選されたインテリアももちろんですが、特に床と壁の色や模様、各箇所の印象に大きく影響しています。住まいを自分が好きな雰囲気にした「とお考えの方は、ぜひここに注目してください。」

こだわりのリフォームだからこそ、依頼するリフォーム会社もポイントに。5社ほどから見積りを取り、その中から各所のこだわりを前向きに受け止めてくれた会社に依頼されました。工事中も状況を見ながら臨機応変に対応してもらえたそうです。

「こうしたい、という希望は、難しいかな」と思ってもまずは伝えてみることでですね。そういったコミュニケーションから良いものができることもあるとあらためて実感しました」とFさま。理想の住まいの完成を喜ばれていました。



大和ライフネクスト  
西日本  
ライフソリューション課  
担当 鈴木

リフォームをするなら、見た目のデザインにもこだわりたいですね。Fさまのようにご自身で細部まで指定するのが難しい場合は、雑誌の写真などでお好みの雰囲気をリフォーム会社に伝え、提案してもらう方法もありますよ。

## 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



“ええっ！  
そう  
だったの!?”

「訪問」「招待」「招待」の作法とマナー集



上司のお宅や友人宅を訪問したり、我が家に人を招きする。そう頻繁にあることではないかもしれませんが、正しい作法やマナーを理解していると、あなたの評価もまた違ったものになるかもしれません。



失礼にならないために  
知っておきたいこと

例えば目上の方のお宅を訪問するときや格式ある和食店で食事するとき、また我が家に人を招きするときなど、立ち居振る舞いに困ったことはありませんか？ いざというときには慌てないために、基本的な作法とマナーをおさらいしておきましょう。

訪問時、特に和室での作法は、畳や座布団の扱い方など意外と知らないことが多いのではないのでしょうか。高級料亭や由緒正しい旅館などへ行った際にも応用できるので、ぜひ覚えておきたいものです。

招くときの作法やマナーはおもてなしの気持ちの表現です。お客さまに心地良く過ごしてもらうことは、その後の良いお付き合いにもつながるのではないのでしょうか。

※本記事の内容は一般的な内容です。地域などにより異なる場合もございます。またこれらはごく一部ですので、これを機に考え直してみましょ

家に招くときの作法とマナー

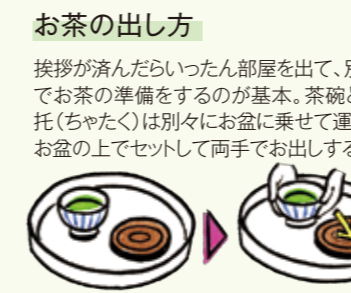
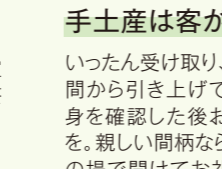
**手土産は早く受け取る**  
受け取った後、部屋にとどまる場合は床の間などの一段高いところに置いておき、部屋を出る際に必ず持って出る。置きっぱなしは好意を無にしたことになって失礼に。

**来客の靴を目の前で揃え直さない**  
客が脱いだ靴を揃え忘れた場合、そのまま客間に通した後に、履きやすい場所に揃え直しておきましょう。

**事前の掃除や片付けではニオイにも要注意**  
ペットのニオイなどは自分では気付かぬので、普段より気を付けて換気など行いましょう。



**手土産は客が帰る前に開ける**  
いったん受け取り、客間から引き上げて中身を確認した後お礼を。親しい間柄ならその場で開けてお礼を言うのもOK。



**お見送り**  
玄関の外まで出てお見送りします。マンションの場合、エレベーターホールやエントランスまでお送りするとより丁寧に。



**お茶のおかわり**  
注ぎ足したりせず、茶托ごとお盆に下げて、新しいものを入れなおす。茶碗を茶托に乗せたままお茶を入れるのは無作法なので要注意。

訪問するときの作法とマナー

**時間は「5分遅れ」くらいがベター**  
約束時間より早すぎる到着はマナー違反。“少し遅れ”くらいがベター。



**手土産はあらかじめ買って用意しておく**  
急に気付いたという印象を与えるので、訪問先の近所では買わないように。

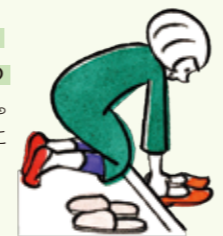


**足回りの身だしなみをチェック**  
靴下の穴やストッキングの伝線、足のニオイで不快感を与えないように注意。

**コートは玄関前で脱いで片手に持つ**  
手袋・マフラーも取る。玄関先だけの訪問の場合は着たままでOK。



**靴は前向きに脱いで、スリッパの横に上がる**  
上がってから向き直してしゃがみ、靴の向きを変えて端に寄せて置く。



**手土産は客室に入り、挨拶してから渡す**  
風呂敷に包んであれば相手の目の前でほどき、紙袋・手提げからは出す。のしがある場合は相手から見て正面になるようにして渡す。  
\*生ものや生花など水のなるもの、アイスクリームなど要冷蔵。要冷凍の食品はその旨を伝えて玄関前で渡してもよい。

**お茶の飲み方**  
茶托はテーブルに置いたまま、左手を茶碗底に当てて飲む。茶碗のふたははずくを切って両手で裏返し、茶托の縁にかけておく。飲み終わったら元に戻す。



**コーヒー・紅茶の飲み方**  
ソーサーは手に持たない。ただしテーブルが低い場合や遠い場合は、左手にソーサー、右手にカップを持って飲む。



**コートは玄関の外で着る**  
帰る際、勧められれば室内で着てもOK。手袋や帽子は外へ出てから付ける。



**帰宅後の電話、礼状**  
帰路を気遣っているようであれば、帰宅してから電話をする。数日以内に礼状を書くと、より丁寧な印象に。



※何が失礼に当たるかは、受け取る側の常識や考え方によります。日頃の会話などで相手が気にしている礼儀作法があったら覚えておきましょう。

和室での作法

**襦の開け方**  
①襦の前に座る。  
②引き手に手をかけて10cmほど開ける(引き手に近い方の手で)。  
③その手を襦の親骨に沿って下ろし、床から10cmくらいのところで止める。  
④親骨を押して自分の体の真ん中ほどまで開ける。  
⑤逆の手で体が入れるくらいまで開ける。  
⑥立ち上がって中に入る。  
⑦襦に向き直って座る。  
⑧②で使った手で親骨を持ち、体の真ん中くらいまで閉める。  
⑨逆の手に持ち替えて、完全に閉まる10cm手前のところまで引き、その手を離し引き手にかけて最後まで閉める。



**敷居や畳の縁は踏んではいけない**  
敷居はその家の象徴、畳の縁はその家の格式を表しているため、家人を踏みつけにすることになり、大変失礼にあたる。

**座布団の左横に座って挨拶する**  
挨拶が終わってから、にじり寄るように進んで座布団に正座して座る。挨拶のときも畳の縁に手がつかないように注意。

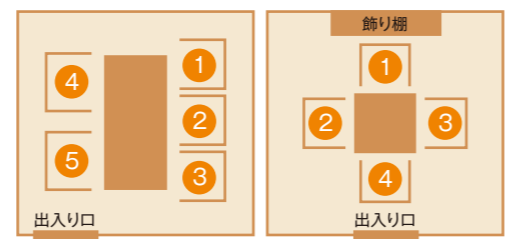
**座布団を踏む・裏返すはタブー**  
座布団の位置を変えるのもNGなので、自分の方に引き寄せるとダメ。

和室・洋室での席次

**和室の席次**  
床の間がある場合、それを背にした席が最も上座  
席次の基本は出入り口から遠いほど上座に。次の上座は床棚(床の間の隣の低い棚)の前の席に。



**洋室の席次**  
入り口から遠い席ほど上座に  
出入り口から遠く奥まったところが上座です。それぞれが向かい合って座る場合は、飾り棚や暖炉を背にして右が第二、左が第三の席です。





# カラダの基本は、“自分に合った”おいしい水 お水をたくさん飲みましょう

人体の約60%※を構成しているといわれる“水”。  
毎日体に取り込む水は、自分や家族の体の一部になっていきます。  
そのまま飲む水だけでなく、お茶やコーヒーに使う水、調理に使う水…。  
特にこれからの季節は水を飲むことが多くなるので、水のことをよく知って、  
自分の体質や志向、その時の目的に合ったものを選びましょう。

※成人男性の場合の数値(赤ちゃんは約76%)



ご好評記事を  
プレイバック  
Vol. 25より

これから暑さが増えてきて、“お水のこと”が  
気になる季節。Vol. 25に掲載され、好評  
だったお水の記事を再掲載します!

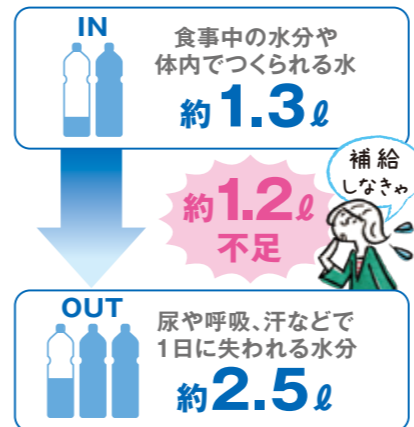
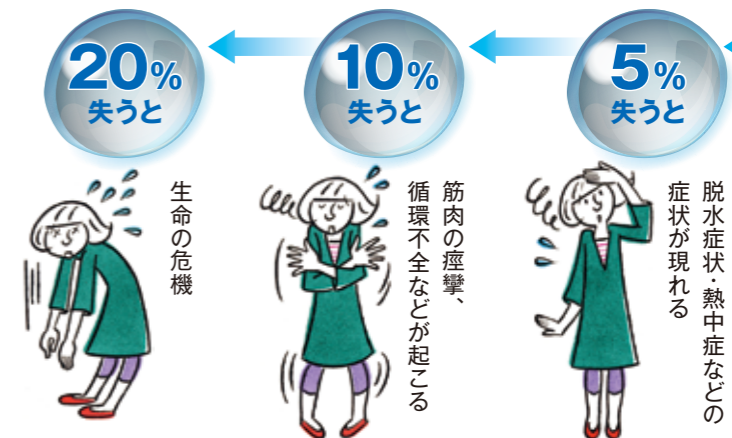
## 常に心掛けましょう

こまめに水を飲む  
習慣をつけましょう



「目覚めの一杯、寝る前の一杯」  
「しっかり水分 元気な毎日」  
これは厚生労働省による『健康  
のため水を飲もう』推進運動でう  
たわれているスローガン。「体の中の  
水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、  
心筋梗塞など、さまざまな健康障害  
のリスク要因となります。健康のた  
め、こまめに水を飲みましょう」と呼  
び掛けています。  
体内の水分量は、年をとることに  
減っていくといわれています。水分量  
の多い子どもや若者は、その分た  
くさんお水を必要とします。中高年以  
上になると、なんとなくガマンしてし  
まって水分不足になることも多い  
他、特に高齢者では、体の乾きに気  
付かずに熱中症になってしまいうこと  
も多いそうです。普段からこまめに水  
を飲む習慣を付けましょう。水分補  
給は、血の巡りを良くする、消化器官  
を刺激する、代謝を促すなど「日々の  
健康」に深く関わっています。  
※参考資料：厚生労働省ホームページ(2016年  
2月時点)

体内の水分は…



気付かないうちに体は水不足に!

## 特に気を付けましょう

こんなときは、  
水分補給を  
忘れずに!



起床時

就寝中には「ソープ」の汗をかき  
といわれています。起床時には  
体への負担が少ないといわれる  
「軟水」を飲むのがオススメ。

スポーツ・サウナなど  
汗をかくとき

汗とともにミネラルもたくさん  
出て行くので、ミネラルウォー  
ターなどで水分補給しましょう。

お酒やカフェイン飲料  
など利尿作用の  
あるものを飲むとき

例えばビールなら、飲んだ量の約  
110%が尿で排出されるとい  
われています。飲酒後は十分に  
水分補給しましょう。ちなみに、  
二日酔いには「軟水」が良いとい  
われています。

入浴後

お風呂に10分入ると約500ml  
の汗をかきといわれています。入  
浴後は水分補給する習慣を付  
けましょう。

就寝前

就寝中の発汗に備えて水分補給  
する習慣を付けましょう。

## 水の種類を知らう

水の違いを理解して  
上手に水分補給しましょう

よく耳にする「軟水」「硬水」という  
分類。ペットボトルなどで売られてい  
る水はもちろん、水道水でも地域に  
よって異なります(※)。また、「ミネラ  
ルウォーター」と「天然水」を同じ意  
味だと誤解されている方も多いよう  
です。この機会に違いを知って飲み分  
けましょう。

※日本の水道水はほとんどが軟水ですが、  
一部硬水の地域もあります。

水1ℓあたりのマグネシウム・カルシウムの含有量が  
**60mg以上の水\*** ポイント  
スポーツなどたくさん汗をかいた  
ときの水分補給にオススメです。

**60mg未満の水\*** ポイント  
普段の水分補給や就寝前後の飲料  
水にオススメです。



※内臓機能が未熟な赤  
ちゃんには不向きです。  
(ミルクの栄養バランス  
にも影響します)  
※お腹がゆるい体質の方  
も気を付けましょう。

硬水の特長	ミネラルを補給できる 口当たりが硬く、 違和感を感じる方もいる	軟水の特長	体に吸収されやすい 口当たり・喉ごしが 軟らかく飲みやすい
	便秘に効果的といわれている 洋風の料理に向いている		赤ちゃんのミルクや 離乳食などに向いている 和食、炊飯に向いている

\*WHO(世界保健機構)飲料水水質ガイドラインより

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

いつでも冷水とお湯が出る便利  
なウォーターサーバーを無料でお  
貸して、おいしい天然水(軟水)  
を定期的にお届けします(水は有  
料)。詳細は同封のチラシまたは  
下記窓口まで!



分類	ナチュラルミネラルウォーター	ナチュラルウォーター	ミネラルウォーター	ボトルドウォーター
特徴	ミネラル成分を比較的多く含む天然水	ミネラル成分が比較的少ない天然水	ミネラル成分を比較的多く含む、一定以上の処理を加えたもの。ペットボトルの水に多い	水道水も含まれる広範囲のカテゴリ。処理方法は限定されていない。(食品衛生法に基づく殺菌は必須)
原水(元の水)	特定水源の地下水のうち、地中の無機塩類が溶解したもの	特定水源の地下水	ナチュラルミネラルウォーターと同じまたは複数の水源から原水と混合などしたもの	左記以外の飲料に適した水。RO水、蒸留水、河川の表流水、水道水など
処理方法	ろ過、沈殿および加熱殺菌以外の物理的・化学的処理を行っていないもの		ろ過、沈殿および加熱殺菌の他に、複数の原水の混合、ミネラル分の微調整、ばっ気などの処理をしたもの	ろ過、沈殿および加熱殺菌以外に原水の本来成分を大きく変化させる処理を行ったもの

暮らすプラス CLASS PLUS

「EMISUI-えみすい-」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  
0120-951-672 受付時間9:00~18:00  
(土日祝・年末年始を除く)

イーライフネクスト 検索  
www.e-lifenext.jp



## 今できる防災アクション 家族・近隣と「情報の備え」を

どこに住んでいても、災害は他人事ではありません。非常時に備えておくことは誰にとっても重要なこと。今回は「情報の備え」について考えてみましょう。

家族と、近隣と。

防災について話しましょう

来る9月1日は「防災の日」。もしものときの準備はできていますか？ 家具の固定などの「住まいの備え」や、防災用品など「物の備え」については、本誌でも何度かお伝えしてきましたが、今回のテーマは「情報の備え」です。チェック形式でまとめましたので、ご自身で、またご家族と一緒に、ぜひ確認してみてください。

一人暮らしの方は、「自分一人だから」とつい準備せずに過ごしてしまいがちですが、親戚や近隣の方などと防災について話しておくことが大切です。話をするので情報交換ができたり、不安に感じることを事前に伝えておいたりするの、いざという時に役立ちます。

できていますか？ <情報の備え> チェックしてみましょう

※「これさえできていれば大丈夫」というものではありません。備えるきっかけにご活用ください。

**check!**  
 住まいに立ち入れない場合の近所の「集合場所」は決まっていますか？

まずはマンションのエントランスホールなどが身近な候補になりますが、最寄の公園など、建物外のご家族の集合場所についても話しておきましょう。(ただし、被災時は、状況が落ち着くまでは、集まることよりも各自の身を守るのが第一です)



**check!**  
 電話・メール以外の連絡手段は決めていますか？

NTTの災害伝言ダイヤルや、各携帯電話会社が提供する災害伝言板など、さまざまなサービスがあります。また電話やメールが通じにくくてもアプリやウェブブラウザ(インターネット)を使ったSNSでスムーズに連絡がつくケースもあります。多くのサービスがあるからこそ、優先的に使う連絡手段を決めておくことが大切です。



**check!**  
 近所の公衆電話の場所を知っていますか？(自宅の近くや職場の近くなど)

災害時、通常の電話はつながりにくくても、公衆電話はつながりやすい場合があります。安否確認や自身の状況報告に役立つかもしれません。 ※災害時は、他の多くの方の「本当に必要な連絡」のため、不要不急の連絡は控えましょう。



**check!**  
 いつも通る道の「危険ポイント」をすぐに言えますか？

通勤や通学、普段使う道に、危険な場所はないでしょうか。例えば、すぐ横に急な斜面や高台がある道は、落石や土砂崩れがあるかもしれません。なるべくその道を使わずに済むよう、近隣の安全な道も調べておきましょう。

※災害の後は崩れやすくなっている可能性があるので一見安全でもなるべく通るのを避けましょう。



**check!**  
 防災用品の置き場所をみんなが知っていますか？

非常時の持ち出し用の防災用品はもちろんですが、非常食の保管場所なども、どこにあるかみんなが知っておきましょう。



**check!**  
 エレベーター内で揺れを感じたときの対応を知っていますか？

エレベーターの中で揺れを感じたら、全ての行き先階ボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたらインターホンで連絡します。



**check!**  
 徒歩で帰宅する経路を知っていますか？

公共交通機関の機能が停止した場合に徒歩で帰宅することにも備えましょう。特に転勤などでまだ土地勘がつかめていない方は、この機会に確認を。可能な場合は、勤務先などに歩きやすい靴を常備しておきましょう。



**check!**  
 防災訓練・避難訓練には参加していますか？

マンション内の防災訓練はもちろん、市区町村などの訓練も、参加できるものにはなるべく参加しましょう。いざというときの行動を予行演習しておくだけでなく、周囲の方たちとそのような場で顔を合わせ、連帯感を持つことも大切です。



**check!**  
 要配慮者について、意識していますか？

高齢者や障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人などは、情報把握や避難などが迅速にできない可能性があります。普段から周囲に要配慮者がいないか把握しておきましょう。

※上記「要配慮者」の定義は、東京都発行の「東京防災」の内容を引用しています。



ムッシュクマッター からひと言

いざというとき慌てないように日頃からみんなで考えておくことが大切!

ムッシュクマッターは、マンションに時々現れ、皆さまのお困りごと、「クマった(困った)」をさりげなく解決するクマの妖精。弊社の情報誌「D-letter」のナビゲーターでもあります。

※本記事の内容は、一部「東京防災」を参考に弊社が作成したものです。

大和ライフネクストでは防災用品の販売を行っています。詳細は同封のチラシをご覧ください。



防災ハンドブック「東京防災」をご存じですか？

東京都発行「東京防災」



「東京防災」は、平成27年に東京都が都民に配布した防災ハンドブックです。東京都外にお住まいの方も、東京都のホームページで内容を閲覧できる他、一部電子書店で無料の電子版をダウンロードすることができます。また、東京都と協定を結んでいる書店などで販売されています(140円)。防災の知識は、ハンドブックなどで包括的に情報を得ることで理解がより深まりやすくなりますので、ぜひご活用ください。

東京防災 検索  
東京都ホームページ  
<http://www.metro.tokyo.jp>







# 商品選びの前に知っておきたい、あんなこと、こんなこと… キッチンのリフォームの基礎知識

前号で紹介した「お風呂のリフォームの基礎知識」に続き、今回はキッチンのリフォームについて紹介します。実は、ユニットバス交換とシステムキッチン交換は、商品選びやリフォームの流れなどで似た部分が多くあります。ぜひ今回のキッチン交換についても参考にしてください。

## キッチンはお城だから 毎日便利に快適に、大好きな空間に

お風呂と同様、キッチンはデザインや機能が年々進化していて、選択の幅も広がっています。毎日使う方も多いので、「ここがもつところだったら便利なのに」と思ったり、お知り合いのご自宅やテレビ、インターネットなどで目にした最新のキッチンを「ステキだな」と思ったりと、情報が蓄積されて「理想のキッチン」を思い描いている方も多いのではないのでしょうか。

ここでは、商品の細かな紹介ではなく、キッチンリフォームそのものの注意点などをご紹介します。ぜひ将来の参考にしてください。

## キッチンリフォームの注意点

### チラシなどの広告はあくまで “きっかけ” と考える

チラシなどで見る商品仕様や価格は、あくまで検討の基準となる“きっかけ”と考えましょう。実際にはショールームに行って商品を見たり、リフォーム会社と相談しながら仕様と予算のバランスを取ったりしてリフォーム内容を固めていきます。



### 商品価格だけで決めない

“こだわりはないので安くできればいい”“よく分からないのでオススメの仕様でいい”とお考えの場合も、「どんな選択肢があるのか」は一通り見ておきましょう。ほんの少しの費用の差でグンと便利になることも多くあります。また高さや配置などは、同じ費用内で選べる場合もあります。



### 期限がある場合は 早めにご相談を

“いつまでに終わらせたい”という期限がある場合は、それも条件に含めて早めに相談しましょう。キッチンのリフォーム工事は、同タイプの交換であれば約2~3日で終了しますが、打ち合わせの日程調整や商品選び、工事の日程調整などで、おおむね2~3カ月かかることが多いです。また受注生産品も多いので、ある程度のお時間は必要になります。



## キッチンリフォームのよくあるご質問

### Q リフォームの費用はどれくらい?

A 商品や工事内容によって大きく異なります。配置を大きく変えず、例えば壁付けタイプから同じ壁付けタイプへの交換であれば、80万円~150万円程度が多い費用帯です。壁付けからオープンキッチンへの変更の場合、120万円~150万円程度のリフォームが多いです。いずれにしても一概に明確にお答えするのは難しいので、無料査定サービスなどを利用して見積りを取得されることをお勧めします。

### Q 壁に囲まれたタイプのキッチンだけど、壁はなくせるの?

A お住まいによりできない場合がありますが、多くの場合、壁の撤去が可能です。

### Q キッチンの位置(場所)も変えられるって本当なの?

A こちらもお住まいの状況によります。問題なくご希望の場所に変更できる場合もあれば、配管や換気ダクトなどの都合で変更ができない場合や制約がある場合もあります。

### Q キッチンリフォームの期間は外泊が必要?

A 通常は外泊の必要はありません。キッチンの位置変更など、お住まい全体のリフォームになる場合にはその必要が生じることがあります。またいずれの場合も、食器類などは一時的にどこかに置いておく必要があります。

ちょっとしたご質問もお気軽に下記窓口まで!



設備に関するお問い合わせ・ご相談



大和ライフネクスト「暮らしプラス」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 [www.e-lifenext.jp/reform/](http://www.e-lifenext.jp/reform/) 検索

### “システムキッチンの交換”が一般的



▲リフォーム費用:約95万円(このケースの場合)

浴室のリフォームの多くが“ユニットバスの交換”であるのと同様に、キッチンのリフォームも、一から設計するのではなく“システムキッチンの交換”が一般的です。システムキッチンといっても、最近は細部まで自分好みにアレンジすることが可能です。



### よくある交換理由

- レンジフードやコンロ、シンクの汚れが落ちなくなってきた
- 水栓やコンロなど付属設備の不具合が重なってきた
- もっと収納スペースが欲しい
- リビング・ダイニングと対面式にしたい
- 調理スペースの配置などに不便を感じる

### 最近の商品のポイント



### 自分好みに “カスタマイズ”

システムキッチンの商品の多くはシリーズとして販売されており、まずは標準的な仕様で価格が付けられていますが、実は多くの場合、各部位を自分好みにカスタマイズすることができます。身長に合わせて作業台や吊り戸棚の高さを決めたり、水栓を浄水器付きのものにしたりと、選択肢がたくさん。ほとんどの方が、ご自身の設定した予算の中でカスタマイズを楽しみ、理想のキッチンにリフォームされています。

### 注目ポイント

### 人気の“オープンキッチン”へのリフォームも可能!

個室型のキッチンや、壁側を向いて作業する壁付けタイプのキッチンから、リビング・ダイニングに対面した“オープンキッチン”にリフォームすることも決して難しいことはありません。ご家族の様子を見たり会話したりしながら作業できるので作業中も孤立せず、開放感もあるので家事がグンと楽しくなると人気です。





意外と  
知らない

頭皮のための  
シャンプー法



監修  
美髪アドバイザー  
田村 マナさん  
日本毛髪科学協会認定毛髪診断士、  
日本スカルプケア協会認定スカルプケアリスト。  
美髪のための基礎知識やセルフケア法を  
さまざまなメディアを通して発信している。

夏は日差しで、冬は乾燥や静電気で傷んでしまう髪の毛。年齢とともにツヤやポリウムも気になつてくるところですよ。今回は、髪を健康やかに保つ、頭皮のためのシャンプー法をご紹介します。

髪を健康に保つには  
頭皮のケアが大切

髪の毛は、爪と同じように死んだ細胞でできています。そのため、一度ダメージを受けると、表面的なケアはできても、本質的に元気にすることはできません。健康な髪の毛のために大切なのは、「これから生えてくる髪のために頭皮をケアし、髪が健康やかに育つ環境をつくること。その大切な役目を担っているのがシャンプーなのです。重要なのは、髪の毛の汚れだけでなく頭皮に付いた皮脂汚れを落とすこと。これを意識したシャンプー法で、健康な髪が生えやすい状態をつくりましょう。



FOOD  
COLUMN

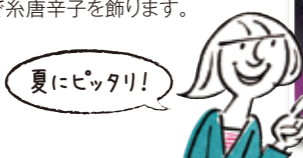
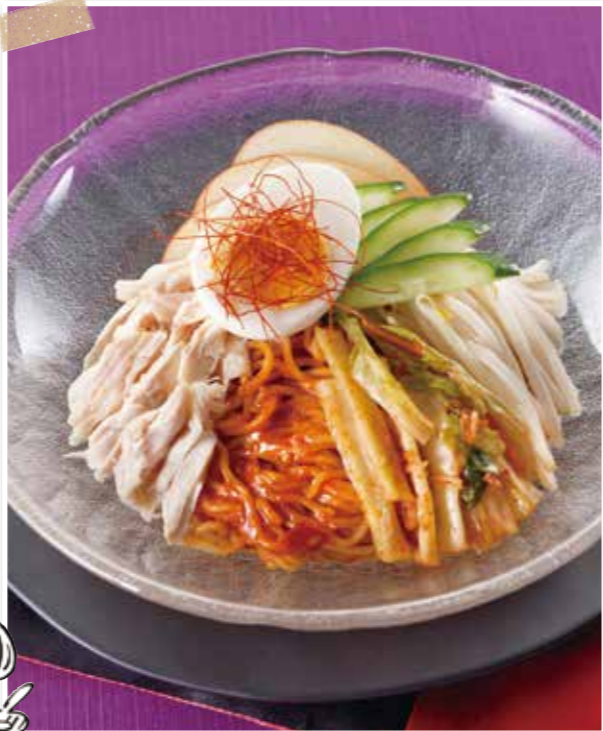
夏らしさを楽しむ!  
冷&温麺レシピ

夏の麺といえば、なんと冷製が定番。韓国風のピリ辛タレが食欲をそそるビビン麺は、鶏肉や野菜など具だくさんにすれば、一品でバランスの取れたランチに。夏野菜の代表・ゴーヤを使ったパスタは、チーズのkokがたまらないおいしさ。ゴーヤの夏バテ防止効果も期待できます。冷たい食べ物ばかりでなく、ときには温かいパスタでお腹をいたわりましょう。

中華麺にササミ、モヤシ、ゆで卵、果物などを彩りよくたっぷり載せ、韓国風の手作りタレを絡めていただきます。

ビビン麺

- 材料(2人分)**
- キュウリ.....1/2本
  - リンゴ(ナシ、スイカ等).....適量
  - キムチ.....50g
  - ゆで卵.....1個
  - モヤシ.....100g
  - ゴマ油.....小さじ1
  - 塩.....ひとつまみ
  - ササミ.....2本
  - 酒.....大さじ1/2
  - 塩.....ひとつまみ
  - 中華生麺.....2玉
  - 糸唐辛子.....適宜
- 作り方**
- ①キュウリは縦半分に切り斜めに薄切りにします。リンゴは芯を除き薄切りにします。キムチは食べやすい大きさに切ります。ゆで卵は半分に切ります。
  - ②モヤシはアルミホイルに載せ、Aをまぶして包みます。ササミにBをまぶしてショウガの皮(分量外)と一緒にアルミホイルに包み、モヤシを包んだアルミホイルと共にグリルで焼きます。両面焼きグリルなら上・下強火で5分(その後ササミのみ余熱約5分)。粗熱が取れたら、ササミは細く割きスジを取ります。
  - ③鍋にたっぷりの湯を沸かし(強火)、中華生麺をゆでます(中火)。冷水に取ってもみ洗いし、水気をよく切ります。
  - ④③にタレをからめて器に盛り、①、②を載せます。お好みで糸唐辛子を飾ります。
- 【たれ】**
- コチュジャン.....大さじ2~3
  - 砂糖.....大さじ2
  - すりゴマ(白).....大さじ2
  - 酢.....大さじ2
  - しょうゆ.....大さじ1
  - ゴマ油.....大さじ1
  - ニンニク(すりおろし).....少々
  - ショウガ(すりおろし).....1片分



旬のゴーヤと、世界三大ブルーチーズの一つを使ったクリームパスタです。  
青カビをあまり感じさせない、クリーミーなおいしさ!



レシピ提供: 東京ガス「食」情報センター

ゴーヤのパスタ

- 材料(4人分)**
- ショートパスタ.....150g
  - ゴーヤ.....1/2本
  - ベーコン(塊).....40g
- 【ソース】**
- ニンニク.....1片
  - ゴルゴンゾーラチーズ.....100g
  - 牛乳.....1/2カップ
  - 生クリーム.....1/2カップ
  - 黒オリーブ(スライス).....適量
  - パルミジャーノ レッジャーノ.....適宜
- 作り方**
- ①ゴーヤは種とワタを取り薄切りにします。ベーコンは拍子木切りにし、ニンニクはつぶします。
  - ②深く大きなフライパン(または中華鍋)にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れて、ショートパスタをゆでます。ゆで上がる1~2分前にゴーヤとベーコンを加え、ゆで上がったザルに上げて水気を切ります。(フライパンの湯を捨てます)
  - ③同じフライパンにAを入れて火にかけ、少しとろみがついたら②を戻し入れて和えます。器に盛り付けて黒オリーブを散らし、お好みでパルミジャーノ レッジャーノをかけます。



シャンプー法

3

★シャンプー塗布★  
Point 手に取ってお湯で薄めて地肌に塗る

2

★予洗い★  
Point 分け目を変えて頭皮に直接お湯を

1

★ブラッシング★  
Point 髪表面に付いた汚れを落とす

適量のシャンプーを手に取り、同量くらいのお湯で薄めます。指の腹を使って地肌にまんべんなく伸ばして塗ります。泡立てる必要はなし。

ぬるま湯のシャワーで地肌まで濡らして、毛穴を開きます。分け目を変えて頭皮に直接お湯をかけながら、1~2分丁寧に洗います。

まずは丁寧にブラッシング。このひと手間が、髪表面に付いた汚れを落とし、頭皮の角質を浮かせて落としやすくします。

6

★すすぎ★  
Point 髪をかき分けて地肌を洗うように

5

★もみ出し洗い★  
Point 地肌をつかんでぐっと動かすように

4

★なで洗い★  
Point 下から上へと指の腹でさするように

シャンプー剤が残らないよう、2~3分かけて丁寧に流します。髪をかき分けてシャワーを当てるなどして、スッキリと落とします。

毛穴にこびりついた汚れを、もみほぐして浮かせます。両手の指の腹を頭皮に押し当てて左右の指を近づけ、地肌をつかんで絞り出すように。

指の腹を使い、頭皮の表面を下から上へとなでながら洗います。ごく軽くさするように、ポイント。決して力を入れてこすらないで。

ヘアドライ法

髪を乾かすと同時に、ジメジメ頭皮をクリーンな状態にするというのもヘアドライの重要な役割。髪をかき分けて頭皮を露出させ、ドライヤーの風をそこに直接当てます。地肌から20cm以上距離を取り、ドライヤーを揺らして、風が力所に集中して当たり過ぎないように。髪の毛のキューティクルを傷めないように、風は上から下方向へ。最後に冷風を当てると、キューティクルが引き締まって手触りや見た目が変わり、髪のダメージの予防にもなります。

トリートメント法

ポイントは、トリートメント剤が頭皮には付かないようにすること。トリートメントはあくまで髪のためのもの。頭皮には専用の保湿剤を使って保湿するのが理想です。また、均一に付けることにこだわらなくてもOK。ダメージがひどい部分は多めにもみ込むなど、自分の髪の状態をよく見て使しましょう。ダメージがひどいときは、トリートメント剤を付けた後、シャワーキャップをかぶって数分置くと浸透力が高まります。トリートメント後のすすぎも丁寧に。

7

★絞る★  
Point 髪に残った水分を手で軽く絞る

髪に残った水分を手で軽く絞ります。これは、この後のトリートメントの浸透を高めるための準備となるステップです。

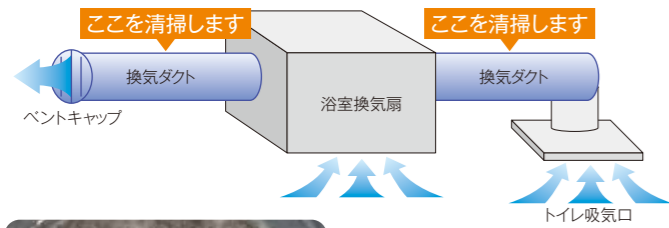


# ホコリや油汚れをスッキリ!

～プロが行う換気ダクト清掃～



## 浴室・トイレダクト清掃



### 1 清掃前

大量のホコリがたまり、空気の通り道が狭くなっている状態。



### 2 清掃作業

回転ブラシで掻き出したホコリをブローで吹き飛ばし、集塵機で吸い取ります。



### 3 清掃後

ホコリが除去され、換気力の向上を期待できます。

**ポイント** 日常生活でもホコリはたまりますが、浴室で衣類の乾燥を行うご家庭は、よりたまりやすい傾向があります。

※ダクトの状況により清掃方法が変更される場合や清掃を承れない場合がございます。

## キッチンダクト清掃



### 1 清掃前

換気扇で吸い込まれた油の汚れにホコリが付き、ベトベトの状態。



### 2 清掃作業

アルカリ性洗剤の付いたバフをダクト内部に入れ、回転させながら洗浄。

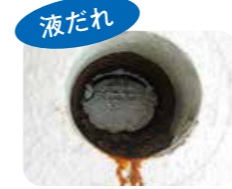


### 3 清掃後

ダクト内の汚れが除去され、スッキリきれいに。

**ポイント** レンジフード(キッチン換気扇回り)の油汚れは多くの方が気にされる部分。その先のダクト内にも油がこびり付いています。

## ダクト内の汚れのサインかもしれません!



換気ダクトとは、台所や浴室などの換気扇から屋外へ続いているパイプの部分。換気扇が吸い込んだ空気を外へ吐き出すための、いわば「汚れた空気の通り道」です。

目に見える室内の汚れは、ご自身で気付きやすく、掃除をすることができ、一方、換気ダクトは日常的に目にする部分ではないので、メンテナンスの必要性に気がつきにくいところ。また、気付いてもご自身で掃除するのが難しいところ。内部に油汚れやホコリなどがたまっていくと、換気機能が低下して室内の結露の原因になったり、ハウスダストによるアレルギーの原因になったり、換気機器の負荷が増える原因になったりする可能性もあります。プロの手によるクリーニングが可能なことを知っておきましょう。

「住まい」を知ろう

# 換気ダクト清掃

# をぐぞ存じですか?

キッチンやトイレ、浴室などで、換気扇から吸い込んだ空気の通り道となる「換気ダクト」。ご自身では清掃が難しい箇所ですが、プロによるクリーニングが可能です。

換気ダクト清掃のご検討を

必ず重大な問題につながるわけでは  
ありませんが、  
知っておきましょう。



### 換気ダクトに汚れがたまると…

- ホコリなどにより空気の通り道が狭まる
- 排気口のネットなどが目詰まりする
- ダンパー(弁)が固着する
- たまったホコリやダニ、カビなどがアレルギーの原因になり得る(ハウスダスト)

換気不全に 健康面の不安

### 換気ダクト清掃で、スッキリ換気!



キレイな空気で安心・快適



結露の発生が抑えられる場合もあります



カビの発生が抑えられる場合もあります

※結露やカビの発生防止をお約束するものではありません。また抑制効果は状況により異なります。

## 換気ダクト清掃 サービスメニュー

- ① キッチンダクト清掃 (時間目安: 20~30分) **16,200円**(税込)  
※換気扇の清掃は含まれません。
- ② 浴室・トイレダクト清掃 (時間目安: 30~40分) **16,200円**(税込)  
※換気扇の清掃は含まれません。
- ③ キッチン換気扇セット (時間目安: 90~100分) **27,000円**(税込)  
(①+キッチン換気扇の分解洗浄のセット)
- ④ 浴室・トイレ換気扇セット (時間目安: 60~80分) **24,840円**(税込)  
(②+浴室・トイレ換気扇の分解洗浄のセット)  
※浴室換気乾燥機は分解洗浄できません。
- ⑤ ダクト・換気扇丸ごとセット (時間目安: 150~180分) **43,200円**(税込)  
(③+④のセット)

※お住まいの状況(機種や設置状況など)により別途費用が生じる場合や作業ができない場合がございます。  
※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。

## 管理会社ならではの お得なご提案も!

同一マンションでの一斉清掃(一括申し込み)や複数住戸での実施なら、割引価格でご提案が可能です。まずは下記窓口にてご相談ください。お客さまからご希望があった場合、弊社から該当マンションの管理組合に一斉清掃や希望者募集のご提案をさせていただきます。

※この場合、管理組合の承認などの所定の手続きや、お申し込みの取りまとめなどが必要ですので、作業実施までに数カ月お時間をいただく場合がございます。また、ご提案が管理組合により承認されなかった場合は、左記価格にて個別でのお申し込みをご検討ください。



# 疲れ目をリフレッシュ 簡単！目の体操

いつでもどこでも  
隙間時間にできる！  
目の簡単リフレッシュ

人間の目は、膨大で多様な情報を処理するために、忙しく活動しています。特に近年はパソコンやスマホの普及によって目を酷使するため、大人も子どもも疲れがたまりがちに。今回ご紹介するのは、いつでもどこでも短時間でできる、目のリフレッシュ体操です。ちょっとした隙間時間に、ぜひ取り入れてみてください。



乾きも気になるなら...

**ギョツとしてパッ!体操**

目の周りの筋肉をほぐします。ドライアイや目の下のクマが気になる方にオススメ。

顔色も気になるなら...

**8点ぐるぐるトレーニング**

眼球の回りの筋肉を動かします。顔の血色が気になる方にオススメ。

監修 眼科医 林田 康隆先生

Y'sサイエンスクリニック広尾院長・医学博士。  
日本眼科学会認定眼科専門医。  
大阪大学大学院および米国フロリダ州のマイアミ・オキュラーサーフェスセンターにて眼表面の幹細胞研究に携わった、再生医療のスペシャリスト。

やり方

1 2秒間、思いきりギョツと目をつぶります。

2 次に目を思いきりパッと見開いて、そのまま2秒間キープ。

3 1と2を3〜5回繰り返します。

やり方

1 左右の黒目を時計回りに動かします。①上、②右斜め上、③右、④右斜め下、⑤下、⑥左斜め下、⑦左、⑧左斜め上、と各ポイントごとに止まって、1秒間しっかり凝視します。連続して動かさないように注意。

2 次に反時計回りも同様に、8点のポイントごとに止まって1秒間凝視します。

# 夏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

応募期限:2017年8月15日(火)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。

**1 窓用バキュームクリーナー WV 75 plus /ケルヒャー**

ゴムのワイパーヘッドが汚れや洗剤をかき集め電動で吸い取ります。窓掃除に限らず、結露水の除去にも便利です。

2 名様

**2 デシカント式小型除湿機 /アイリスオーヤマ**

コンパクトで家中どこでも使える静音設計の除湿乾燥機。部屋干しの際の生乾き臭対策にもお使いいただけます。

2 名様

※除湿可能面積目安:約5畳(コンクリート住宅)/本体サイズ 幅約28.4×奥行約15.8×高さ約44.7cm

**3 OTONA 電動ふわふわとろ雪 かき氷器 /ドウシヤ**

シロップや練乳、牛乳を凍らせて作る台湾風かき氷をご自宅で。氷押さえを取って洗えるので清潔です。

3 名様

※台湾風かき氷専用レシピ付き。/本体サイズ 幅約18.5×奥行約14.6×高さ約33.3cm

**4 冷却枕カバー (ブルー) /ナイスデイ**

暑い時期にうれしい冷感枕カバー。ご家庭で洗濯可能なので、清潔に使えます。

5 名様

※サイズ 横約63×縦約43cm

**5 今治フェイスタオル (2枚セット)**

シンプルな白のストライプ柄の今治認定フェイスタオル。厚過ぎず薄過ぎない、ほどよい厚さで洗濯時にも乾きやすく便利です。

10 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通知事項」に同意の上、お申し込みください。

**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

※絵柄は変更となる場合がございます。

巻末のハガキ(2017年8月15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

網戸の掃除の裏ワザです。服に付いたホコリなどを取る「エチケットブラシ」で、ものすこすキレイになります。(ただし、風が家の中に吹き込むときは要注意)

愛知県 R・Aさま

「重曹を使いこなしましょう!」(前号の記事)はその大変な威力にあらためて驚き!!早速キッチン回りをピカピカにしました。他にも試す予定です。

東京都 Y・Sさま

鍋料理に使ったタニ昆布は使用後水洗いして冷凍庫へ。煮魚をするとき、鍋にその昆布を敷き、その上に魚を。魚が煮崩れせず、とても良いです。

北海道 K・Aさま

(前号の記事で) 食洗機を使った方が節約約かも!?と掲載されていたので、心置きなく食洗機を使います。

鹿児島県 Y・Kさま

「高齢者住宅を知っておく」(前号の記事)はとても良かったです。直面しないと触れることのないテーマですが、実家の両親がこういう状態になって分からないことで戸惑った経験から、このような情報は重要だと思えます。

大阪府 T・Tさま

いつもたくさんのおたより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(2017年6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。

**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

会員になると特典いっぱい!!

**暮らしのお中元**

旧暦の1年を2回に分け、その節目となる7月15日を「中元」といいます。お中元は、この夏の暑い盛りの時期に、日頃からお世話になっている方に感謝と健康を願う気持ちを表すために行われてきた、日本に古くから伝わる風習です。

贈る時期は地域によって若干異なり、例えば関東では7月初旬〜7月15日まで、関西では7月下旬〜8月15日までに贈るのが一般的です。お中元は毎年贈るのが基本です。特別にお世話になった方に今年だけ贈るなら、表書きは「御礼」としましょう。

**暮らしの機能性壁材**

壁に設置することで湿度調整効果や消臭効果などを発揮する壁材です。多くは細かな空孔を持つタイルやレンガのようなデザインで、湿度が高いときは湿気を吸い、乾燥時にはためこんだ湿気を吐き出して室内の湿度を調節してくれます。

消臭効果があるものもあり、リビングでの料理やペットのニオイ、生活臭などが気になる方に人気です。また、トイレの壁面に取り入れる方も増えています。(機能は商品により異なります)

いまさら聞けない暮らしの用語集 vol.16

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。

私が解説します!



# 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 弊社または複数の提携会社から**最適なお提案**をいたします。
- 2 弊社またはグループ会社による仲介手数料**約15%割引**<sup>※1</sup>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異なります。
- 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**』<sup>※2</sup>もごございます。  
※2 株式会社コスモスイニシアによる、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。

**買取サービス** 「速やかに処分したい」「売却の手間を少なく済ませたい」という場合は弊社が買取をいたします。

\* 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  
買取サービス  
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。

# 資産としての住まいの話

ご存じですか?

資産価値に関する新旧“耐震基準”



また、旧耐震基準の建物は、すなわち築年数が36年以上経過している建物でもあるので、単に耐震強度だけの視点ではなく、必然的に築年数の経過による売買のメリット・デメリットもあります。最近では購入後に大きくリフォームすることを前提に、あえて比較的予算を抑えやすい、築年数が経過したマンションを探している方も多くいるので、旧耐震基準のマン

ションが1981年6月に建築基準法が改正され、このとき建物の耐震基準が引き上げられました。そのため建築業界・不動産業界では、これ以前に建築確認がされた建物を「旧耐震基準」、それ以後のものを「新耐震基準」の建物として区別することが多くあります。旧耐震基準の時代の建物でも、新基準をもカバーできるだけの強度で建築されている建物や、その後の補強工事により十分な耐震強度を備えた建物もありますが、マンションの売買の際には、単純に「新旧どちらの時代のものか」が重視されるケースが多いのも実情です。

耐震基準の新旧って? 旧基準だと売却に不利になる?

## 旧耐震基準マンションの 売買時のメリット

- 地域の開発が進む前に建築されている場合、駅前など好立地な場合がある。
- 建築後に地域の建築基準に高さ制限が設けられた場合、周囲の建物が低層になるため、高層階でなくても眺望が良い場合がある。



まとめ

売却する場合、築年数により価格が抑えられる傾向はありますが、上記のメリットがある場合は、同価格帯のより新しいマンションよりも需要があることがあります。反対に購入を検討する場合は、立地や眺望が優先事項であるなら旧耐震基準のマンションを選択肢に入れるのも一案です。

## 旧耐震基準マンションの 売買で知っておきたいこと

- 仮に十分な耐震強度を備えていても、「旧耐震基準」というだけで購入を控える方がいるのが実情。
- 耐震基準に関わらず、築25年以上経過している住居を購入する場合、住宅ローン控除や不動産取得税の軽減などを受けられないことが多い他、建て替えの可能性が高いことや修繕積立金が高額になっていることなどが購入のハードルになることがある。(通常、それらが売買価格の相場に反映されている)



まとめ

購入する場合は、耐震強度をどう考えるかと、築年数の経過に伴う上記のデメリットを踏まえて購入価格を検討する必要があります。反対に売却する場合は、売却価格を設定する際に「そのマンションの良いところ」と、これらの「購入希望者にとってのマイナス要素」とを併せて考える必要があります。

マンションが一概に「売却に必ず不利である」というわけではありません。また購入者が何を重視するかによつては最近建てられたマンションより好条件と捉えられる面もあるため、旧耐震基準のマンションにお

住まいの方も、この機会にお住まいのマンションの「良いところ」を知っておきましょう。



※お住まいの売買では、大まかな傾向はあるものの、個別の「縁」の要素も影響します。同条件の物件の売買でも、売り出した時期にそれに合致した需要があるか否かによって、売れるスピードや価格が異なってくる場合があるので、上記はあくまで参考とお考えください。

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  
ご相談

0120-54-4420

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)



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。

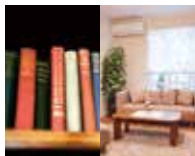
### 有料老人ホームの 無料相談窓口\*\*2

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