

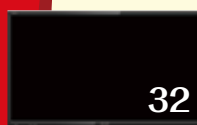
ライフネクスト info

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P21をご覧ください。



液晶テレビ



コードレス
スチームアイロン



電気毛布
ひざ掛け

161名様に
当たる!!



アイスクリーム
メーカー



パネルヒーター



ウチドライ
折角ハンガー

info 暮らしの特集

買い物テクニックで 上手に節約

Life Next Information
2019 冬号

vol.
36

内窓設置が好評です

マイクロファイバーで家中キレイ

リフォーム事例レポート

はじめよう“朝粥”習慣

被災時の《トイレ》の問題に備える

資産としての住まいの話

睡眠の質を高めましょう

暖房器具の賢い使い方

正しいマスクの使い方

ツボマッサージ

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。

1 よく買う10点の「相場」をメモ!



トイレットペーパーや洗剤など日常的に使い、頻繁に購入するものは、買い物帳や携帯電話のメモ機能などを使って「前回どこでいくら買ったか」と「過去の最安値と購入店」を書き残しましょう。家計簿をつけている方も、それとは別に買い物中に確認できるところにメモしておくのがポイント。最初から全部やろうとすると面倒になるので、初めは10点程度に絞りましょう。そこから徐々に追加していくと、無理なく自然に続けられます。最安値は更新したら忘れずに記入を。

2 安い時にまとめ買い!

消耗品はいずれ使うのでムダにならないのがいいところ。特別に安いときには多少は多めに買ってしまってもOKです。「ここぞ」の買いどきを逃さず、まとめ買いしましょう。



3 ストックがない! そんなときは...

「特売日が来ないままストックがなくなりそう…」そんなときは、お店のポイントアップデーに照準を合わせるなど、値段以外のところで利点を見つけて購入しましょう。ここでは特売日までの場つなぎと考え、なるべく買いためしないことが重要。数十円の価格差よりもポイントがお得な日に購入した方が実質安くつくこともあるので、よく行く店舗の情報はこまめにチェックしましょう。

日用品編

- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 洗剤
- シャンプー
- 食品用ラップ



生活に必要な日用品の中でも、特に消耗品は節約のしどころ。ちょっとしたコツをご紹介します。



“必要経費も”賢く使おう!

買い物テクニックで上手に節約

冬は何かと物入りな季節ですよ。節約の第一歩は日々の買い物から。「塵も積もれば山となる」というように、少しの心掛けが大きな節約につながるかもしれません。

無理せず賢く、買い物を楽しめる工夫を

冬は年末年始の支出や新生活に向けての準備など、何かと出費のかさむ時期。また、今年は10月から消費税率が10%に引き上げられる予定もあり、今からでもできるだけ支出を抑えておきたいところではないでしょうか。

月々の光熱費や水道代のように使った分を後から支払うものよりも、日々の出費となる日用品や食品の買い物は支出がより気になってしまいうもの。いい換えれば調整しやすい部分でもあります。小さなことからコツコツと積み重ねていけば、「必要経費だから」とついつかさみちな生活費を上手く節約できるかも

ネット通販も活用して買い物上手に!

ショッピングサイトの特売も要チェック

ショッピングサイトの特売日やポイントアップデーを上手に活用すればさらにお得に買い物ができることも。ネット通販では別途送料がかかることも多いですが、「〇〇円以上の購入で送料無料」というネットショップもあり、まとめ買いしてもムダにならない消耗品の購入にうってつけ。お得に買えるお店の選択肢がぐんと広がります。利用するクレジットカードのポイントなどもふまえて検討しましょう。



しれません。そんな日々の買い物の工夫や心掛けをご紹介します。

買い物中

1 プライベートブランドを利用する

インスタント食品や調味料などは、スーパーなどのプライベートブランドもチェックを。使い慣れたいつものブランドのものをつい選びがちですが、プライベートブランドの商品の多くは有名メーカーの定番商品をベースに作られているので、製造者をチェックして一度試してみましょう。いつもの味とほとんど変わらないお手頃価格の食品に出会えることもあります。洗剤や食品用ラップなどにも同じことがいえます。



2 生鮮食品は量と価格のバランスを重視



最近では少人数のご家庭向けに小分けにされている葉物野菜なども多く売られています。使い勝手が良い代わりに割高な場合もあります。他のメニューにも使うことや、下茹でして冷凍保存することなども考えて、丸ごとでの購入も検討しましょう。1週間の献立を考える時点で考慮できればベスト。量と価格のバランス(=コストパフォーマンス)を意識しましょう。

3 ワゴンセールで「掘り出し物」探し



お店によっては、賞味期限が迫ったものやパッケージデザインが刷新されたものをワゴンセールなどで安く販売していることも。期限が近くてもすぐに消費すれば問題ないので、予算のゆとりの範囲内で掘り出し物を探してみましょう。ただし、いくら期限が先でもすぐに使うかどうか分からないものはよく検討を。結局捨てることにならないよう気をつけましょう。

さらに 新たなお店を開拓する

買い物に行くお店を「習慣だけ」で決めてしまっていないですか？ そのお店を利用する理由は「初めて行ったときの第一印象が良かった」「品揃えが良い」「全体的に安い」「家から近い」などそれぞれあると思いますが、近くに何年も利用していないお店があるなら、気が向いたときにのぞいてみましょう。以前と変わっているかもしれません。また、近くに農園などがある場合は、併設された直売所で安く新鮮な野菜を買い取ることも。気を付けてみると、身の回りに「何となく利用していないお店」というのも実は多いものです。



買い物前

1 1週間分の食費を決める



まず、普段の食費から「毎月これくらいに抑えたい」と思う額を割り出すのが第一歩。それを基に1週間分の予算を決め、その範囲で収まるように買い物をします。ストレスを感じないように、どうしても予算内に収まるかをゲーム感覚で楽しみながら続けるのがコツです。あまり無理をすると続かないので、現実的な計画を立てて、しっかり守ることを重視しましょう。

2 買い物は1週間に1回



頻繁に買い物に行くと、その分お金を使う機会が増えてしまいます。特に、場当たりに特売品の食材などを買ってしまふ癖がある方は、買い物に行く回数を減らすだけでも無駄な出費を節約できる可能性が高くなります。買い物は週1回にして、①で決めた1週間分の食費を守りましょう。買い物の回数を減らすことで、使った金額の把握もしやすくなります。また、家事の時短にもなります。

3 まずは「5日分」の献立を決める

無駄な買い物を防ぐには、献立を決めて行くことも効果的。「スーパーに行ってみて安かったもので献立を考える」というのも合理的な節約法ですが、実は上級テクニック。そのメニューに必要な他の食材をそろえるうちに高額になってしまうこともあるからです。決めた食費を守るには、買うものを事前に決めて行くのがいちばん。また、献立を考える際は1週間分(7日分)ではなく5日分。あとの2日分は、作ったメニューの味付けを変えたり、



余った食材で作れるメニューを考えたりしてみましょう。炒め物やスープなら、食材の組み合わせをあまり気にせずおいしい一品を生み出せることが多いです。

食品編

食品は健康に関わり、かつ毎日消費するもの。あまり無理をしてガマンするのも良くありません。日々の食事の質を落とさずに節約することを心掛けましょう。

節約は「楽しく続ける」がいちばん。ストレスは禁物です!

節約はもちろん大切なことですが、そのせいで暮らしが窮屈になってしまつては楽しくありません。長く続けられるよう、無理のない範囲で行いましょう。

メリハリをつける
「節約=ぜいたくをしない」と考えないこと。楽しむときは楽しんで、その分、他の日の出費を抑えるなど、ときにはメリハリを取り入れましょう。

楽しみになる目標を明確に立てる
節約をしたい方は、きつと単に出費を抑えることだけが目的ではないはず。その先にはきっと、「お子さまの学費」「老後の貯蓄」「旅行費用」「家電の買い替え」など、想定しているお金の使い道があるはず。それらをより明確にして、目標に一步步近づいていることを日々意識しましょう。

Point

1 予算が少し余るくらいに計画を
買い物前の計画は、予算に少しゆとりを持たせましょう。予算ギリギリで考えると、思いがけない特売品やお菓子類などをガマンしてストレスになったり、「今回だけは…」と予算を超えてしまつたりと、続かない原因になってしまいます。



2 「思ったより高い…」そんなときは
買い物に行ってみたら、予定していた献立の食材が思ったより高かった…。そんなときは、そのメニューだけを変更したり、メニューはそのままで食材を安いもので代用したりしてみましょう。思いがけないアレンジメニューが生まれるかもしれません。

資産としての住まいの話

住み替えシーズン到来。今の住まいは売る？ 貸す？



新しい年になり、4月からの新年度も控えているこの時期は、住み替え(転居)が多くなります。定年退職などライフステージの変化に伴い計画的に行われるケースもありますが、急な転勤や、お子さまの進学先への通学距離の問題、ご自身やご家族の健康上の理由(実家に戻る、施設に入る、家族の近くに引っ越し)など、今の住まいの購入時には想定していなかった理由での住み替えとなるケースも決して少なくありません。

急な転勤などの場合は、時間があまりない中で今の住まいをどうするか判断しなければならず、慣れない方にとっては「人生の緊急事態」ともいえる状況に。今はそのような状況でない方も、以下の情報を参考に、一度イメージしておきましょう。

転勤や進学、健康面など理由はさまざま

売るか貸すか、どうすればいいの？

住み替える際に今の住まいをどうするかは、大きく分けると3つ。「売る」「貸す」「そのまま空室にしておく」です。何が良いかは、ローンの残額や年齢、その物件の現在の資産価値と今後の予測、転勤であればその期間など、置かれている状況により異なるので一概にはいえません。下の表で「売る」「貸す」の相違点を簡単にまとめていきますので、ぜひご参照ください。

また、ひと口に「売る」といっても不動産会社などに売買取引してもらおう方法と、買い取ってもらう方法があります。貸す場合は、期限付きでの賃貸(定期借家)にするという選択肢も。さまざまな方法があるので一度ご自身の状況を基に専門の会社に相談されることをお勧めします。思いがけない解決策を提案してもらえたりもありません。弊社でも下記窓口でご相談を承っております。さまざまな事例での経験が豊富にありますので、どうぞお気軽にご相談ください。

売却か賃貸か、ボーダーラインは「5%」とされています

(年間賃料-年間支出)÷売却価格

一般的に、この式に当てはめて0.05以上(5%以上)になれば保有して賃貸にするメリットがあり得るといわれています。ただし、これはあくまで一つの目安として、ご自身の状況を基に検討しましょう。今後の価格の推移予測など資産価値から収支を考えることももちろん大切ですが、この先の資金計画や相続の予定といったライフプランもとても重要な検討要素になります。

大和ハウスグループのLivness [リブネス]による総合力でサポート

売買・賃貸のご相談は下記窓口まで。売買なら、大和ハウスグループ8社連携による住宅ストック事業「Livness(リブネス)」でのサポートが可能な場合があります。

	売却	賃貸
収入	売却時にまとまった額を得られる	長期にわたって賃料を得られる
支出	<ul style="list-style-type: none"> ● 売買契約時、仲介した会社への手数料 ● 契約に関わる雑費(印紙代など) ● 登記関連費用(司法書士報酬など) ● 所得税(譲渡益が出た場合) ● 売却前の修繕・クリーニング費用 ● 住宅ローン残債 など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 賃貸契約時、仲介した会社への手数料 ● 貸し出し前後、貸し出し中の修繕・クリーニング費用 ● 毎月の賃貸管理手数料 ● 所得税
その他のポイント	<p>売却による収入が明確(将来そのマンションが値上がりしても値下がりしても影響を受けない)。</p> <p>所有者でなくなるので、管理費や修繕積立金、固定資産税などが不要になる。</p> <p>売価よりも住宅ローンの残債が多い場合は、その分を充当する必要があります。</p>	<p>毎月の賃料(収入)は変動していく可能性がある。また空室になるとその間は賃料を得られない。</p> <p>賃貸にしているも所有者なので管理費や修繕積立金、固定資産税などはご自身での支払いが必要。</p> <p>資産として引き続き保有できる(再入居できる・まとまった資金が必要になったら売却できるなど)。</p>

収入だけでなく支出も見ないとね

賃貸中も

- マンションの管理費、修繕積立金など
- 固定資産税、都市計画税
- 住宅ローン

防災

停電で水が出ない／排水管の損傷で流せない／仮設トイレが遠い 被災時の《トイレ》の問題に備える



地震などの被災時は、まずは身の安全を守ることが第一ですが、被災後の生活への備えも大切です。食事や電力の確保など、さまざまな備えが必要ですが、今回はその中でも重要な《トイレの備え》についてご案内します。

特にマンションでは、建物の性質上、トイレが使えなくなる可能性が高いです。避けられない生理現象なので、きちんと備えておきましょう。

2〜3日でも大変。さらに長期にわたる可能性も

昨年9月の北海道胆振東部地震による大規模停電では、大部分が復旧したのは2日後の夜。ほぼ3日にわたる停電でした(一部地域除く)。当初は復旧まで最低7日と報じられており、より長期間にわたっていた可能性も十分に考えられます。また配管の破損による使用制限がある場合は、修復してトイレを流せるようになるまで何週間もかかることも考えられます。

大きな地震では、トイレが使えなくなる可能性が高い

多くのマンションでは給水に電動ポンプを使用しており、停電が発生すると水も使えなくなります(※1)。また地震で排水管が破損すると、漏水防止のためマンション全体で排水禁止となることもあり、この場合もトイレを流せなくなります。当然、地域の水道が断水している場合も使えません。

※1 屋上に給水タンクがある場合そこに残っている水を使い切ると水が出なくなります。



自宅のトイレが使えない場合、管理組合が任意で備えているマンホールトイレなどの仮設トイレ(※2)や、避難所のトイレ、公衆トイレなどを使うことになります。つまり昼夜問わずトイレのたびに家を出なければいけないことに。停電でエレベーターが止まっていたら、階段で行くこととなります。トイレが近くにありません。到着しても長蛇の列でガマンできないかもしれません。お年寄りやお子さまは、なおさら大変です。

そのような事態に備えて、ご自宅で使える「簡易トイレ」を防災の必需品として用意しておきましょう。

※2 任意です。備えがないマンションもあります。また被災直後は手配が困難になるため事前に備えておくべきものとご理解ください。

水が不要の簡易トイレを弊社でも取り扱っています

簡易トイレ「マイルット」

袋と凝固剤のセットです。トイレに袋をかぶせ、用をたしたあと、消臭効果のある凝固剤で固めます。その後は可燃ごみとして捨てられます。

1人1日6回小用をたすとして、4人家族なら24回。仮に5日間水が流せない場合、計100回分以上のトイレの処理が必要です。多めに備えておきましょう。

詳細は右記同封のチラシをご覧ください。日本全国にお届け可能です。(お問い合わせは下記窓口でも承ります)

※管理組合向けの商品のご提案も可能です。お気軽にご相談ください。(マンホールトイレ、救助用具、エレベーターに閉じ込められた場合のためのセットなど)

住まいの売却(仲介・買取)、賃貸無料で査定いたします!

売買・賃貸・「リブネス」に関するお問い合わせは **0120-54-4420**

ご案内 No. ELN36

防災用品のお問い合わせ・ご相談

大和ライフネクスト「暮らしプラス」防災用品 ご相談窓口 **0120-37-0341**

ご案内 No. ELN36

イーライフネクスト www.e-lifenext.jp



ダイニングスペース

ダイニングセットを置けるようになりました。キッチンの壁は撤去してより広々とした印象に。アーチ型の吊り天井に設けた間接照明が住まいに表情を与えています。



キッチン

キッチンからも開放感を感じられ、調理中の孤立感もなくなりました。白が基調の住まいに黒の人造大理石の天板が映えます。掃除がラクなレンジフードや食洗機など機能も充実。



キッチン収納スペース

キッチン背面中央には冷蔵庫を置いて動線をスムーズに。左の扉はパウダールームと洗面室に直通。右の扉の奥はキッチン関係のものを収納できるパントリーに。



寝室の扉を閉めた状態

白色系のフローリングで空間がより明るく、広く感じられます。天井の照明もシーリングライトではなくダウンライトですっきりスタイリッシュに。

リフォーム前と見比べると…

間取りや収納、内装を見直し、設備も交換したことで大きく生まれ変わったことがよく分かります。



“あったらいいな”が盛りだくさん



玄関

スペースを広げ、大きな靴入れを。裏側には土間がありアウトドア用品の手入れや収納に。



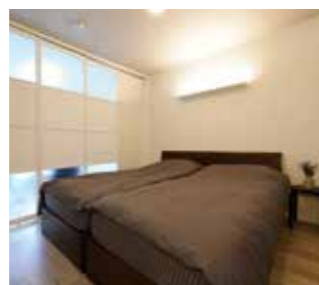
ウォークインクローゼット

衣類や布団、小物などはここに集約し、居住スペースはスッキリ感をキープ。



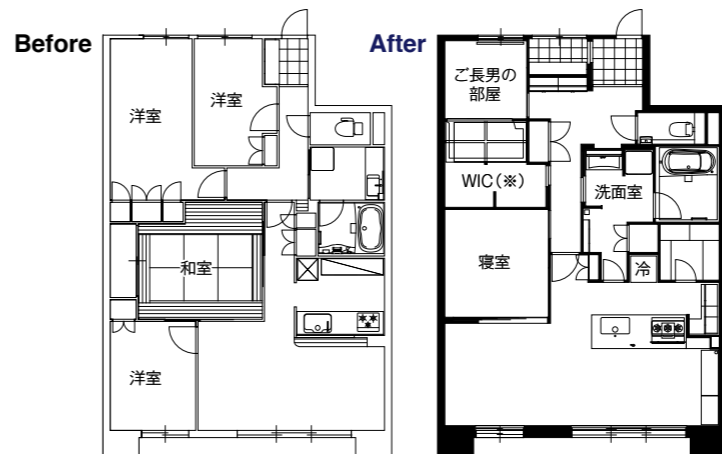
パウダールーム

「洗面台の奪い合いがなくなった」と大満足の奥さまのスペース。(洗面室横に設置)



寝室

リビング横のご夫婦の寝室は、引き戸を開け放っても生活感が出ないよう、物を置かずシンプルに。ご長男のお部屋はロフトを設けてスペースを有効活用。



※WIC…ウォークインクローゼット

DATA

兵庫県 Kさま邸

- 建物築年数: 約14年
- 面積: 81.8㎡ (4LDK⇒2LDK)
- 費用: 約1430万円
- 工事期間: 約3カ月
- 工事内容: スケルトンリフォーム (全体再構築、各設備交換、内装変更含むフルリフォーム)

「ムダが多い」と感じていた
住まいを、間取りから再構築

「これから教育費などもかかりますが、10年後にするより、今リフォームして家族が長く快適に暮らせる方がいいと考えました。良い住まいができて、本当に良かったです」と語るKさま。

きっかけは、築10年が過ぎ、水回りなどの設備に故障が続いたこと。ちょうどその頃、外壁補修など建物全体が大規模修繕でリニューアルされる時期だったことや、中学進学を控えたご長男のために勉強部屋を設けたいと考えていたこともあり、タイミングの一致が決断の背中を押ししました。元々、内装を自分たちの好みに変えたいと思っていたことや、荷物置き場になっている部屋があるなど「ムダが多い」と感じていたこともあり、思い切ったフルリフォームに。元の間取りや内装にとらわれず、見た目にも機能にもこだわって、自分たちの「ほしい」を形にした大満足のリフォームになりました。

※本事例は、弊社の提携会社 パナソニックリフォーム株式会社によるリフォーム事例です。

増税前のリフォームは“3月まで”がポイント
今年10月の消費税増税の経過措置として、3月末日までのご契約なら、工事完了(お支払い)が10月以後でも消費税率8%での計算となります。特に大型のリフォームは契約前の内容決定や工事の手配に時間がかかりますので、3月内に契約まで進めるよう、お早めにご相談ください。

いろんなところで大活躍！

マイクロファイバーで家中キレイ



マイクロファイバーって
どんな素材？

マイクロファイバーは合成繊維の一種で、髪の毛よりも細い糸で作られており、掃除に適した3つの大きな特徴があります。

● **ホコリを集める力**
細かい繊維でホコリやチリをしっかりキャッチする。

● **吸水力と速乾性**
繊維に隙間が多く、吸水力・速乾性に優れている。

● **汚れをかき取る**
繊維がとがった構造をしており、油汚れや水アカも落としやすい。

これらの特長を活かして、さまざまな場所のお掃除にマイクロファイバーを取り入れましょう。

※漆製品など表面が柔らかいものは傷が付くことがあるので使用をお控えください。

吸水性の高さや水切れの良さから、タオルや足拭きマットなどにも幅広く使用されているマイクロファイバー。最近では100円均一ショップなどでも手軽に購入することができ、種類も増えています。今回はそのマイクロファイバーをお掃除に活用する方法をご紹介します。

フローリング



※水拭きNGのワックスもあるのでご注意ください。

床はモップ式のものを使用するとラク。黒ずみが気になる箇所は、ぬらして固く絞ったクロスで拭き取りを。しっかり絞れるので少ない水気で拭けます。

机・家具

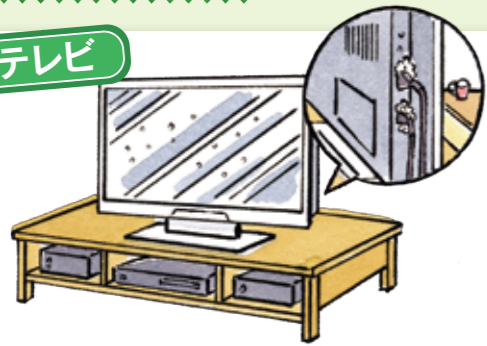


ホコリがたまる家具や食べこぼしや手アカが付きやすいテーブルは、水拭きした後、キレイな面に変えてムラの出やすい縁を一周ぐるりと拭き取りましょう。

ココで活躍 リビング

ホコリや油膜を
しっかりキャッチ！

テレビ



配線に絡み付いたホコリの固まりも、液晶部分の細かなホコリも乾拭きで逃がさずキャッチ。

気になる画面の油膜も、サッと拭いてキレイにできます。
スマホやタブレットにも

ココで活躍 窓回り

糸くずが出にくく
吸水力が◎

窓



まず水でぬらして固く絞ったマイクロファイバークロスで表面の汚れを拭き取ります。乾拭きもマイクロファイバーで。糸くずが出にくく吸水力が高いので跡が残りにくく、キレイに拭き上げられます。

網戸



水でぬらして固く絞った2枚のマイクロファイバークロスを用意し、網戸を挟むようにして拭き、乾拭きで仕上げます。力を入れなくても短時間で効率的に拭くことができ、網戸に繊維が付くことなくキレイに仕上がります。

手袋型マイクロファイバー

手袋で網戸を両方から挟んで手を上下に動かすだけで網戸のホコリや汚れが取れます。



ココで活躍 キッチン回り

水アカや
油汚れにも！

水栓



水栓やシンクの軽い水アカ汚れは、ぬらして固く絞ったマイクロファイバークロスですると、洗剤なしでピカピカになることも。普段から使用後は水気を拭き取ってピカピカをキープしましょう。

冷蔵庫



食品に触れるので、洗剤を使用しにくい冷蔵庫。庫内はこぼれた調味料や食材の汁など、外側は調理による油汚れが付きやすいものです。中にも外にも、マイクロファイバークロスが使えます。水かお湯でぬらして固く絞り、洗剤なしで汚れを拭き取りましょう。

コンロ回り



ガンコな油汚れは、お湯でぬらして絞ったマイクロファイバークロスですります。落ちない場合は重曹や洗剤の併用を。

お役立ちアイテム / 場面に合わせて形を選ぼう

クロスタイプ



どこでも使える万能型。低価格でカラーバリエーションも豊富なので、使う場所や役割ごとに色分けすると便利です。

モップタイプ



面積が広い箇所のホコリ取りに使いましょう。

グローブタイプ



洗車の拭き上げやサッシレール部分に。手にはめて(持たずに)使えるので、上下や前後、左右に広く拭く際に便利です。

present
詳しくはP21をご覧ください。

※汚れの落ち方は汚れの程度により異なります。また強くこすると傷が付くものもありますので、様子を見ながら行ってください。

睡眠の質を高めましょう



「睡眠時間は確保したのに起きるのがつらい」「日中眠い日がある」などのお悩みはありませんか？睡眠は「量（睡眠時間）」だけでなく「質」も大切な要素です。質の良い睡眠をとって、毎日をスッキリ気持ちよく過ごしましょう。



1 寝具を見直す

寝具や寝間着などが眠りの質を低下させている場合があります。特に枕やマットレスは質の向上に効果が出やすいので、自分に合っているか専門店で相談し、試してみるのも一手です。

枕

肩や首が痛かったり、いびきをかいたりする場合は枕の調整を。高さや材質を選び、理想的な寝姿勢（立っているときの姿勢を横にした状態）が作れるものを選びましょう。

寝間着

「ジャージからパジャマにしたら寝つきが良かった」といった声も。

掛布団

軽い掛布団にすると寝返りが打ちやすくなり、よく眠れるようになる場合も。

眠り小物

柔らかいもの、肌触りの良いものに触れたり密着したりすると、心地よい触感に心が落ち着きます。ぬいぐるみや抱き枕など自分に合った「眠り小物」を探して、一緒に布団に入ってみましょう。

マットレス

背中や腰が痛む場合はマットレスに問題があるかもしれません。一般的にマットレスの寿命は10年といわれているので、古くなった場合は買い替えも検討を。さまざまな種類があるので、一度専門店で試してみましょう。

寝室も見直そう

光

理想的な環境は、寝るときは暗く目覚めるときは明るい部屋。厚手のカーテンを利用している場合は、朝、自然と日光が差し込むように少しだけ隙間を開けておくと寝覚めが改善することもあるようです。

音

寝室のレイアウトにもひと工夫を。外に面した寝室の場合は、なるべく騒音が聞こえないように窓や壁から離れた位置で寝るのがベターです。



2 自分にあつた「入眠儀式」を見つける

眠りに就くためには、心身ともに眠れるモードになることが大切。心をリセットできる習慣、「入眠儀式」をつくるのが有効です。「ほつてきている」「簡単にできて続けられること」をポイントに、自分に合うものを見つけましょう。

ベッドで深呼吸

深呼吸を繰り返すと脳と体が眠りのモードへとシフトします。誰でも手軽にできるのでオススメです。



気になっていることを書き出す

気掛かりなことや日常のストレスがあるとうまく眠れません。頭を整理し、思考に区切りをつけるため、紙に書き出してみましょう。



アイマスクで目を温める

スマホやパソコンを見る時間が長く、眼精疲労がたまった目には温熱タイプのアイマスクがぴったりです。



音楽をかける

お気に入りの静かな曲やクラシック音楽など、落ち着ける音楽を選びましょう。



寝る前にハーブティーを飲む

冷え対策に良く、リラックスできるといわれています。ハーブの香りが心をほぐし、体を芯から温めてくれます。



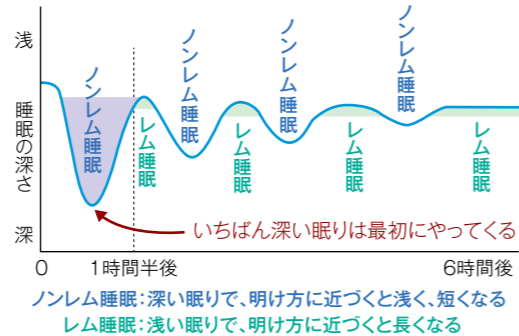
寝る前のヨガタイム

深い呼吸のリズムが、心と体を優しく整えてくれます。



黄金の90分がキメ手

睡眠中はノンレム睡眠とレム睡眠が繰り返されます。睡眠の質で重要視されているのが「黄金の90分」といわれる最初のノンレム睡眠。この時間にいかぐっすり眠れるかが、その後の睡眠リズムや翌朝のスッキリ感を左右するそうです。



ムッシュクマッター からひと言



「よく寝る」には睡眠時間だけではダメなんです。睡眠は心身の健康の基本。大切にしましょう。

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、「クマッタ(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。

朝から体を温めて、寒い冬を元気に過ごす

はじめよう朝粥習慣



体にやさしくて
バリエーションも豊富

寒い冬の朝は起きるのがつらいです。よね。体が冷えてしまつて、心身ともになかなかスイッチが入らないという方も多いのではないですか。そんな冬の朝食としてオススメなのが「朝粥習慣」です。お粥は食欲のない朝でも口にしやすく、体がポカポカ温まる上、お米の糖分で脳も体も活発に。また前日の残りのご飯を使えることや、具材や味付けによりさまざまなアレンジを楽しめることから、習慣にしやすいのポイントです。

お粥の基本的な作り方をご紹介します!

お粥の作り方といっても、その種類はさまざま。まずは基本的な作り方をマスターしましょう。

土鍋で本格的に

お粥の作り方を大きく分けると、生米から作る「炊き粥」と、炊いたご飯から作る「入れ粥」の2種類があります。仕上がりや調理時間に違いがあるので、そのときどきに合った方法を選んで作ってみてください。



炊き粥

土鍋と生米を使った「炊き粥」は、じっくりと煮ることで甘味があり、ほっこりと温まるやさしい味に仕上がります。

【作り方】(2人分)

- ①米80gを洗い、20分ほど浸水させた後、ザルに上げて軽く水気を切ります。
- ②土鍋に①と水800ccを入れます。
- ③ふたをせず強火で沸騰させたら、静かに煮立つ程度の火加減で20分、さらに弱火で10分火にかけます。
- ④塩を小さじ1に加え、全体を大きくかき混ぜます。
- ⑤ふたをして5分蒸らします。

入れ粥

炊いたご飯から作る「入れ粥」は、生米から作るよりも手間がかからず、短時間で出来上がります。硬くなってしまった冷凍ご飯などのリメイクにもピッタリです。

【作り方】

土鍋にご飯と水を1:1の量で入れ15分~20分ほど弱~中火にかけます。その後ふたをしたままで5分ほど蒸らすと一層トロッと仕上がります。

忙しい朝の裏ワザ
炊いたご飯から作る時は、電子レンジが便利

ごく少量作りたい場合に便利なのが電子レンジ。ご飯と水の割合は、1:1より少し水を多めに。ご飯100gの場合、600Wで3分程ででき上がります。吹きこぼれを防ぐため、耐熱容器は深めのもを使用し、ラップをふんわりとかけましょう。1回で作る量は少なめにするのが上手いくコツです。



生米から作りたいたけど朝は時間がない!
そんなときは炊飯器でお手軽に

最近の炊飯器には「お粥モード」が備わっているものも。水の量から炊き上がりまで、指定された通りにセットするだけで完成するので、失敗なしでとっても簡単。また、白だしを炊飯器と一緒にに入れて炊くなど、味付けやアレンジも簡単にできます。



アイデア満載! お粥レシピ

基本のお粥にひと工夫をして、朝粥習慣を始めましょう!
簡単でおいしい「アレンジお粥」のレシピをご紹介します。

出典: 野崎洋光著「からだが好きおかゆ料理帖」(PHP研究所/1,404円(税込))



干し貝柱粥



材料 (2人分)

- 米……………80g
- 水……………800cc
- 塩……………小さじ1/2
- 干し貝柱(ほぐし身)……30g
- カブの葉 (もしくは小松菜、大根の葉)……………30g

【作り方】

- ①干し貝柱を左記分量の水に浸して戻します。30分以上おいて、軟らかくなったら貝柱を適当な大きさにほぐします。
- ②カブの葉は小口切りにし、塩小さじ1/2を加えてもみます。
- ③米を洗い、20分ほど浸水させた後、ザルに上げて軽く水気を切ります。
- ④鍋に①③を入れて、ふたをせずに強火にかけます。沸騰したら静かに煮立つ程度の火加減で20分煮ます。その後弱火にし、さらに10分煮ます。
- ⑤火を止め、木ベラで混ぜます。②の水気を絞って上に載せ、ふたをして5分蒸らします。
- ⑥器によそいます。

貝柱のうまみがたっぷり!



材料 (2人分)

- 米……………80g
- 水……………800cc
- 塩……………小さじ1
- 豆腐……………200g
- だし……………100cc
- 削り節……………ひとつまみ
- しょうゆ……………20cc
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 白髪ネギ……………適量
- セリ……………適量

【作り方】

- ①米を洗い、20分ほど浸水させた後、ザルに上げて軽く水気を切ります。
- ②鍋に①と分量の水を入れ、ふたをせずに強火にかけます。沸騰したら静かに煮立つ程度の火加減で20分煮ます。その後弱火にし、さらに10分煮ます。
- ③塩を加え、木ベラで混ぜます。豆腐をさいの目に切って上に載せ、火を止めます。ふたをして5分蒸らします。
- ④別の鍋にだし、削り節、しょうゆを入れて火にかけます。煮立ったらこし、再び鍋に入れて火にかけます。沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤器にお粥をよそい、④をかけます。白髪ネギ、セリを載せます。

豆腐粥



豆腐は木綿と絹どちらでもOK!



トマト粥



材料 (2人分)

- 米……………80g
- 水……………500cc
- 無塩トマトジュース……300cc
- 塩……………小さじ1
- クリームチーズ(角切り)……適量
- ショウガ(すりおろし)……適量

【作り方】

- ①米を洗い、20分ほど浸水させた後、ザルに上げて軽く水気を切ります。
- ②鍋に①と分量の水を入れ、ふたをせずに強火にかけます。沸騰したら静かに煮立つ程度の火加減で20分煮ます。その後弱火にし、さらに5分煮ます。
- ③トマトジュースを加えて5分煮ます。
- ④塩を加え、木ベラで混ぜます。火を止めた後ふたをして5分蒸らします。
- ⑤器によそい、クリームチーズ、ショウガを載せます。

無塩トマトジュースがないときは、塩の量を加減しよう



マンションで設置した方に
弊社独自で実施

利用者アンケートでは

「設置して良かった」が大多数

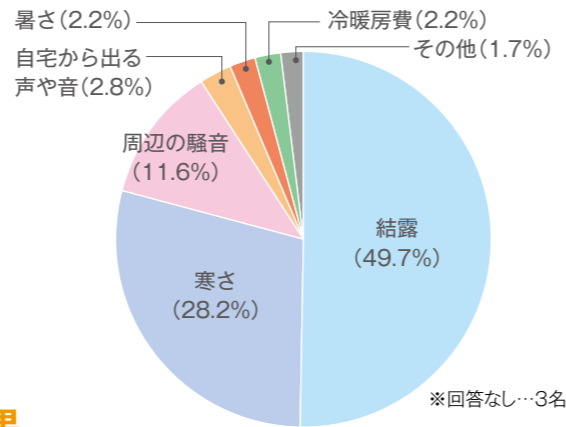
弊社を窓口として内窓設置のリフォームをされた方を対象にアンケートを実施し、その集計結果を基に作成しています。
■ アンケート実施: 2018年10月
■ 回答者数: 181名

設置の理由第1位は結露

Q. 内窓を設置された目的(理由)は何でしたか?
(複数回答可)

- 結露に困っていた 123名 (68.0%)
- 寒さの緩和 122名 (67.4%)
- 周辺の騒音の遮断・軽減 74名 (40.9%)
- 暑さの緩和 55名 (30.4%)
- 冷暖房費の削減 38名 (21.0%)
- 自宅から出る声や音の軽減 20名 (11.0%)
- 環境(エコ)への意識から 11名 (6.1%)
- その他 17名 (9.4%)

Q. 左記でお答えいただいた目的(理由)のうち、特に重要だったもの1つを選ぶなら?



■ お悩み(設置の目的)上位3つへの効果

お悩み	改善実感率
結露抑制	95.1%
寒さの緩和	95.1%
周辺騒音	87.8%

「結露に困っていた」とお答えの方123名のうち、117名が「結露が軽減された」と回答。
設置の目的に「寒さの緩和」を挙げた方122名のうち、116名が「寒さが緩和された」と回答。
設置の目的に「周辺の騒音の遮断・軽減」を挙げた方74名のうち、65名が「軽減された」と回答。



満足率は95%

Q. 内窓を設置しての満足度は?

- 大変満足 72名 (39.8%)
 - 満足 84名 (46.4%)
 - どちらかといえば満足 16名 (8.8%)
 - どちらともいえない 3名 (1.7%)
 - どちらかといえば不満 0名 (0.0%)
 - 不満 1名 (0.6%)
 - 大変不満 2名 (1.1%)
- ※回答なし...3名

ご自身の満足度に加えて、「ご友人などに勧めたいか」という設問では86.2%の方が「勧めたい」と回答。

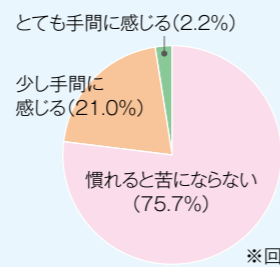
内窓設置キャンペーン中です!

商品により期間限定のお値引きキャンペーン中です。詳細は右記同封のチラシをご覧ください。ご相談は下記窓口でも承ります。

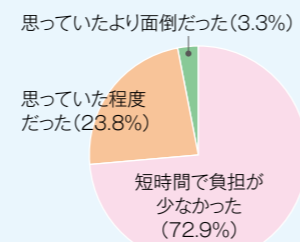


ご質問が多い項目に関するアンケート結果

Q. 窓が二重になり開け閉めの手間は?



Q. 工事当日の手間は?



自由記入の感想でも、うれしい声が多数

自由記入の感想では、「早くやってあげれば良かった」「家は二重窓がスタンダードでも良いと思う」「毎朝結露を拭く手間が省けた」「電車の音が聞こえなくなりビックリ」といったご満足の声が多数に。一方で、一部ではありますが「結露はかなり軽減されたが、少し生じることがある」「窓が二重になり掃除の手間が増えた」といった声もありました。

効果の感じ方は、期待していた程度などにより個人差があります。また、あくまで窓部分だけの対策ですので、外気温や建物の構造(壁や床の仕様など)によってもお部屋全体で実感できる断熱効果・防音効果の程度は異なります。



「内窓設置」って どういうこと?

今ある窓はそのまま、部屋の内側にもう1組窓を設置し、いわゆる「二重窓」にするリフォームです(右図参照)。



今ある窓

内窓

数あるリフォームの中でも特に効果を実感しやすい内窓の設置。今回は、内窓(二重窓)についての基礎知識と、実際に設置した方の声をご紹介しますので、検討されている方はぜひ参考にしてください。特に窓の結露や寒さにお困りの方は必見です。

寒冷地では標準仕様。その他の地域でも結露対策に人気

元々、二重窓は寒さの厳しい地域では標準的な仕様で、住宅購入時に既に内窓が設置され二重窓になっているのが当たり前という地域も少なくありません。近年ではその良さが全国に知られ、地域を問わず内窓を設置されるご家庭が増えています。

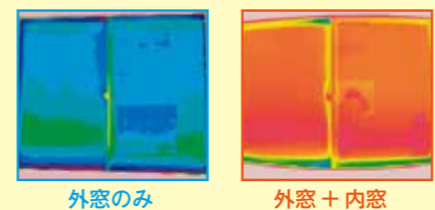
断熱構造により冬の寒さや夏の暑さを和らげる効果はもちろんですが、その他に結露の抑制や、線路沿いのマンションなどでは騒音の軽減を目的に設置される方も多く、弊社でもこれまでに多数のお申し込みをいただいています。

2つの窓の間の空気層が “断熱効果”を生む

既存の窓と新たに設置する内窓の間の空気層が断熱効果を発揮し、外気温の影響を受けにくくなります。また窓そのものの温度も室温に近くなるため、結露が発生しにくくなります。



■ 冬季の窓の室内表面温度の違い



※画像提供: LIXIL (LIXIL 社内試験にて室外 0℃、室内 20℃で測定)

冬はあったか、夏は涼しく。冷暖房効率が向上します。

住まいの中で、特に多くの熱が入りするのが窓です。冬の暖房をイメージしてみよう。いったん室内が適温になっても、暖房を切ると、時間とともに外気温の影響を受けて少しずつ室内が寒くなつていきますよね。このとき大きく影響しているのが窓の存在です。中に断熱材がある壁と異なり、窓の部分は室内外を隔てるものが窓ガラスとサッシだけなので、この部分から外気温の影響を受けやすくなります。窓を

二重にすることでその影響を抑えることができ、暖房機器の運転中は暖房効率が向上。暖房を切った後も比較的長時間にわたって室温を維持できるようになります。冷房時も同じことがいえるので、猛暑の夏にも役立ち、一年を通して光熱費の削減も期待できます。

■ 結露抑制のメカニズム

窓ガラスやサッシの結露(水滴)は、湿気を含んだ室内の暖かい空気が外気で冷やされた冷たい窓に接することで発生します。内窓は窓の温度がそれほど低くならないので、結露が発生しづらくなります。

結露 寒さ への対策に、満足率95%! 内窓設置が好評です

リフォーム・設備交換の
お問い合わせ・ご相談

通話
無料

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)

ご案内 No
ELN36

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

～ポカポカ過ぎて、省エネも!～

暖房器具の賢い使い方

ご好評記事をプレイバック Vol.20 より

“以前見た〇〇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、2015年の冬号(当時は首都圏地域のみ)に掲載された暖房器具関連の記事の再掲載です。



気密性の高いマンションならではの暖め方

冬の寒さが本格的に増してきた時季。外の風は冷たくても、家の中ではポカポカと気持ち良く過ごしたいものです。現代の暖房器具といえばエアコンですが、気密性が高く住戸が隣や上下階と接しているマンションは、それほどエアコンを稼働させなくても暖かい場合もあります。

そんな住まいを「部分的に暖めたい」「すぐに暖めたい」というときに取り入れたいのが、エアコン以外の暖房器具。エアコンと上手に使い分けて活用する工夫や、暖かさと省エネを両立するコツなどをご紹介します。また暖房を使うと発生しやすくなる結露の対策も併せてご紹介します。この冬を快適に乗り切るための参考にしてください。

キッチン

サブ暖房を併用して足元の冷えを解消!

編集部オススメ

厚底スリッパを愛用!

底の厚さの分だけ床からの冷えを防いでくれます。ブーツタイプの室内履きも保温性は高いのですが、スリッパの方が脱ぎ履きが簡単なので家事向きです。



ひと工夫 キッチンマットで冷えを防ぐ

リビングの暖房はキッチンまで届きにくいので、足元が寒くなります。冬のキッチンマットで床からの冷えを防ぎましょう。キッチン用のサイズで防水のホットカーペットもあります。

サブ暖房 じんわり暖かい遠赤外線パネルヒーター

キッチンで足元を暖めたいなら、安全面を考慮し、風を起こさず、そばに寄っても熱くなり過ぎないものを。遠赤外線パネルヒーターならスリムで場所も取りません。

リビング・ダイニング

サブ暖房を効率的に使いながら床の断熱をアップ!

エアコン 省エネ・節約には上手な継続運転を

エアコンはスイッチを入れ設定温度まで暖めるとき(温度差が大きいとき)に多くの電力を使うので、こまめに消すとかえって電力を消費する場合があります。温度の維持にはさほど電力を使わないので、適度な温度で継続運転することも検討しましょう。冬の設定温度は20℃が目安です。

エアコン 効率的な設定は「自動運転」

「省エネのため」と弱風や微風で運転すると、快適な温度に達するまで時間がかかります。「自動運転」なら余分な時間をかけず効率的に暖められ、結果的に省エネにもなります。

便利家電 サーキュレーターで暖気を循環させる

暖かい空気は部屋の上部にたまる性質があります。サーキュレーターを天井に向けて回し、暖気を循環させましょう。扇風機でも代用できますが、扇風機は風が速くまで直進しないので、棚の上に置くなどの工夫を。インテリア性の高いシーリングファンもオススメです。



サブ暖房 フローリングにはホットカーペット

電気ホットカーペットを使用すれば足元ポカポカ。エアコンと違って風を起こさないので乾燥やホコリが気になる方にオススメです。使っていないときも床からの冷えを防ぐ断熱効果があります。

サブ暖房 団らんにはこたつで省エネ

日差しが入る日中や、エアコンで空気がある程度暖まった後は、こたつだけで過ごせることも。下半身を温めると血液の循環が良くなるので暖かく感じます。いすに座って使えるリビング向きのこたつもあります。

こんなところに注意!

まれにはありますが、ホットカーペットやこたつの熱でフローリングが変色することがあります。専用の敷物が必要な製品の場合は必ず使用し、たまに床の状態を確認しましょう。また、樹脂製の滑り止めなども熱で変質して床を傷めることがあるので注意が必要です。

居室

部屋の使い道に合わせて暖房器具を選択!

ひと工夫 勉強部屋は足元を寝室は全体を暖める

勉強部屋では「頭寒足熱」を意識。エアコンの設定温度は低めにし、デスクヒーターや足温器などで足元の保温を。寝室なら、エアコンの代わりにオイルヒーターも良いでしょう。空気を乾燥させず、部屋全体をじんわり暖めます。

サブ暖房 湯たんぽはおなかや腰に

湯たんぽは冷たい足先に当てがちですが、おなかや腰、太ももといった体幹部に当てると、温まった血液が全身に流れ、末端までポカポカに。

就寝時、布団がひんやりしては心地良く眠れません。寝る前に暖房をつけておく場合は、布団をめぐっておくと適度に暖まります。布団乾燥機で暖めるのも◎。



洗面所(脱衣所)

ヒートショックを防止する対策を

サブ暖房 空間も暖めるタオルウオーマー

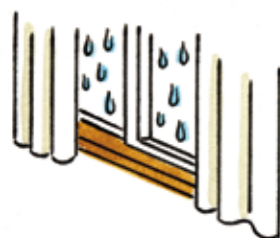
入浴時の温度差は、心筋梗塞などの原因となるヒートショックを招くこともあります。パネルヒーターなどのほか、タオルを保温・乾燥しながら空間もほんのり暖めるタオルウオーマーも便利です。

デロンギ パネルヒーター 抽選で5名様にプレゼントします! 詳しくはP21をご覧ください。



浴室暖房機能がある場合は、扉を開けて脱衣所まで暖めましょう。

併せて結露対策を!



結露の原因は室内と室外の温度差。そのため暖房を使うとどうしても結露が発生しやすくなります。結露のもととなる余分な水蒸気を減らすためには換気が第一ですが、それに加えて有効な対策を部屋ごとに紹介します。

除湿機は種類をチェック!

除湿機には、空気を冷却して水分を回収する「コンプレッサー式」と、空気を熱してから冷却する「デシカント式」があります。室温が低い冬に効果を発揮するのは、「デシカント式」か、両方の方式を兼ね備えた「ハイブリッド式」です。

浴室は使用後に換気する

全員の入浴が済んだら、必ず換気をしましょう。浴室に水蒸気が多く残っていると、洗面所にも湿気が流れ込みます。結露というと窓ガラスを連想しがちですが、壁にも発生し、気付かないうちにカビの原因になることがあります。

窓に直接、結露対策をする

しっかり防ぎたいなら内窓の設置がオススメ(P15参照)。設置が難しい場合は、ガラスフィルムや市販の断熱スプレーなどを試してみましょう。

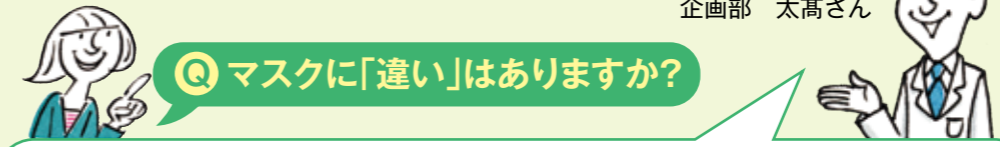


内窓 LIXIL「インプラス」

株式会社アラクス
企画部 太高さん

知っていますか？ 正しいマスクの使い方

冬本番、これから感染症予防や花粉症対策に重宝するマスク。皆さんは本当に正しく使えているでしょうか？今回はマスクを製造販売する株式会社アラクスさんに、選び方やつけ方などのポイントを教えてもらいました。



Q マスクに「違い」はありますか？

もちろんあります。サイズと形は特に重要です。

マスクは、口と鼻を覆うことで異物の侵入や拡散を抑制する衛生用品です。十分に効果を発揮するには、顔とマスクの間にいかに隙間を作らないかが重要なので、サイズや形状が顔に合ったものを選ぶことが何より大切です。大きすぎて隙間ができてしまう、小さすぎて顎が収まらないなどはNGです。ご家族なら、各自の専用のものを用意していただきたいですね。

マスクはだいたい3タイプ

最近是不織布製の「プリーツ型」「立体型」で使い捨てのものが主流です。フィルター性能ももちろん大切ですが、息のしやすさや耳当たりの具合などに各メーカーの工夫があり、同じように見えても使い心地がそれぞれ違います。あまり気にせずにも買われる方も多いかもしれませんが、ぜひご自身に合うものを探してみてください。



Q つけ方・使い方の注意点は？

とにかく隙間を作らないこと、また清潔に保つことを意識してください。

つけるときは…	使用中・使用後の管理は…
<p>①「正しい向き」で マスクには上下や表裏があるので注意を。内側と外側にフィルターが異なる場合もあります。パッケージなどで確認を。</p>	<p>①なるべく触らない 外側には花粉やウイルスが付着しているので、必要以上に触らないように。頻りに位置を直す必要があるなら、そもそもそのマスクが自分に合っていないのかもしれない。</p>
<p>②隙間を作らない 鼻の辺りにワイヤーがあるものは一度半分折ると鼻にフィットしやすいです。プリーツは広げて顎まで覆い、必ず鼻も隠し、上下左右に隙間がないか確認を。</p>	<p>②必ず交換を 使い捨てタイプは、1日使ったら必ず交換を。より頻りに交換するに越したことはありません。</p>

取材協力 株式会社アラクス

頭痛薬「ノーシン」シリーズを中心としたOTC医薬品を扱うメーカー。医療や健康に関連する商品としてマスクに注目し、ポリウレタン素材の画期的なマスク「PITTA MASK」がヒット。マスクメーカーとしても名を連ねる。

最後にメッセージを

マスクを正しく使用して、これからの季節を乗り切ってください。最近のマスクはカラー展開も豊富で、ファッションとしても楽しめますよ。

ご協力ありがとうございました。

ARAX 株式会社アラクス

暮らしの健康サロン

花粉症が気になったら… ツボマツサージ

つらい花粉症、ツボマツサージを試してみよう

春が近づくと憂鬱になるといっても少なくないでしょう。花粉症の方にはつらい季節ですね。鼻水が止まらなかつたり、目のかゆみが鎮まらなかつたり、体がだるかつたり、熱っぽくなつたり…。そんな方にオススメのツボマツサージをご紹介します。

外に出ると、鼻水がズルズル!

【鼻水が止まらない】
そんなときには
せいめい げいこう
ツボ 晴明・迎香

こすってしまえば、目がかゆい!

【目のかゆみ】
そんなときには
ぎょ よう
ツボ 魚腰

監修 院長 榎作 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 福岡ダ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/>

榎作(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

押し方 左右の人さし指で、鼻筋の両側を「晴明」から「迎香」まで上下にさする。

位置 晴明…鼻の付け根の両脇
迎香…小鼻のふくらみの両脇

押し方 両手の親指を使って、同時にやや下から押し上げる。

位置 眉山(眉の中央)にある少しへこんだところ

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。

いまさら聞けない 暮らしの用語集 vol.20



住まい マルチケルリル

従来のガスコンロのケルリル部分は、一般的に魚焼き用とされ、焼き網を使用したタイプが主流でした。この役割を変え、煮る・焼く・蒸すと、いろいろ調理できるのがマルチケルリルです。プレートパンやキャセロールが付き、フライパンや鍋のように設置して使用。和食の煮物から、スベアリアのように通常はオープンで調理する焼き料理まで、このケルリル部分で調理可能に。焼き網を使わないので掃除がラクなのも人気の理由で、まさに「マルチ」な活躍が期待できます。

暮らし 平成

1989年1月8日から始まった「平成」も、今年5月から新しい元号に変わります。もうすぐ終わりを告げる「平成」ですが、その名前の由来をご存知でしょうか。元号は文献などを根拠につくられる造語です。「平成」は、五経の『書経』と『史記』の記述を参考に名付けられたとされています。意味は「天地、内外ともに平和が達成される」というもの。たくさんの方の思いが詰まった平成も残り約4カ月。一度ゆっくり振り返る時間をつくるのも良いかもしれません。

お部屋の売買・賃貸 お気軽にご相談ください!



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 | 空家管理

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 [お申し込み時にお伝えください](#) ご案内No: ELN36



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

インターネットから

イーライフネクスト [www.e-lifenext.jp](#)



大和ハウスグループの住宅ストック事業「リブネス」がサポート



大和ハウスグループ8社連携による住宅ストック事業“Livness(リブネス)”。
上記窓口にご相談いただくと、この「グループ力」を活用して売買のお手伝いを
できる場合がございます。



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

合計 161 名様
応募期限 2019年2月15日(金)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ご応募いただけます。

イーライフネクスト [検索](#)

※巻末のハガキ(2019年2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。 <https://www.e-lifenext.jp>

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 液晶テレビ(AQUOS 32V型)
/SHARP</p> <p>裏番組録画ができる「デジタル2チューナー」を搭載し、使いやすさにこだわったモデル。寝室にもオススメのサイズ。</p> <p>32 1名様</p> | <p>2 電気毛布ひざ掛け
/アイリスオーヤマ</p> <p>掛ける、羽織る、敷くなど、使い方がいろいろ。大きめサイズでゆったり使える、ブランケットタイプの電気毛布。</p> <p>サイズ(約):幅120×奥行80cm</p> <p>5名様</p> | <p>3 コードレススチームアイロン
カルル
/パナソニック</p> <p>使い勝手と安全性を配慮し、コード引出口を後部に設計。Wヘッドベース採用で持ち替えが前後にスイスイかけられます。</p> <p>5名様</p> |
| <p>4 パネルヒーター 900W
/デロンギ</p> <p>電源を入れてすぐに暖房が始まります。薄型・軽量化を実現した、置く場所を選ばない人気のヒーター。</p> <p>外形寸法:幅69.5×奥行26.5×高さ56.5cm(キャスター含む)</p> <p>5名様</p> | <p>5 木製スプーン
(2個セット)
/KINTO</p> <p>ぽってりとした愛らしいフォルムのスプーン。優しい口当たりでお手入れもしやすいのが特長です。</p> <p>サイズ:長さ155×幅40mm(くぬぎ天然木/ウレタン塗装)
※木製のため、品物により色味や木目が異なります。</p> <p>5名様</p> | <p>6 ウチドライ折角ハンガー
/東和産業</p> <p>熱に強く丈夫なフックと空気が通る新機能フレームで浴室乾燥機での部屋干しに便利!</p> <p>※昨年のプレゼント企画で人気だった商品の再登場です。</p> <p>10名様</p> |
| <p>7 真空断熱
アイスクリームメーカー
/サーモス</p> <p>お好みの材料を入れて混ぜるだけ。コンパクト設計なので予冷時にも冷凍庫の場所を取りません。</p> <p>※レシピブック付き。</p> <p>5名様</p> | <p>8 電動毛玉クリーナー
/テスコム</p> <p>パワーが落ちないAC電源。大型カッターなので、大きなセーターやアウターウェアもラクにお手入れできます。</p> <p>サイズ(約):幅5.8×奥行17×高さ10.5cm(風合いガード別)</p> <p>5名様</p> | <p>9 マイクロファイバークロス
(10枚セット)</p> <p>使いやすい薄手のハンドタオルサイズ。さまざまな箇所のお掃除に使えます。</p> <p>サイズ(約):20×20cm</p> <p>20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。

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。

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!

- | | | |
|------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 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 鴨川シーワールドなど(2018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。 |

会員になって
特典を使おう!

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

(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 0120-92-1616 (受付=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
- 住まい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

- お部屋を売りたい・貸したい
- 老人ホームを紹介してほしい
- さまざまな事故時の心配を軽くしたい



- 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。
- 有料老人ホームの無料相談***
 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。
※ 首都圏のみ
- 各種保険**
 火災や漏水などさまざまな事故に備え、各種保険をご提供します。

+ 便利 をプラス

- 季節はずれの衣類を預けたい
- ウォーターサーバーを使いたい



- 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。
- 天然水の宅配**
 富士山の天然水を定期配送します。(サーバーレンタル無料)
- 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」などの設備不良
- 不用になった家具を処分したい



- 設備の修繕・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。
- 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。

*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



くらしに いろいろ
0120-92-1616

受付時間 / 9:00~18:00
(土日祝・年末年始を除く)

ご案内 No
ELN36



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 2019 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用