

# 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

## 秋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。



羽毛布団



電動コーヒーマイル



LEDブランチツリー



室内物干し



結露取りワイパー



QUOカード

info 暮らしの特集

Life Next Information  
2019 秋号

vol.  
39

## “もう一品”は「作り置きおかず」で

### 衣替えの手間を減らそう

リフォーム事例レポート

おいしいコーヒーの淹れ方

「次世代住宅ポイント」でお得にリフォーム

ちょっと気になる“終活”のこと

献立アプリ活用術

“キャッシュレス決済”を始めよう

ハウスクリーニングキャンペーンのご案内

高齢化を見据えた“資産価値”のポイント





## 作り置きポイント その1 お勧めする理由

### 1 食事の支度がラクになり 栄養面も満足度もアップ

日持ちの良い食材を使ったり調理法を工夫したりして「作り置き」にすることで、時間がないときや疲れているときでも、すぐに手作りのおかずを食べられます。



### 2 味がしっかりと しみ込んでおいしい

漬け置きやマリネなどのように、日を追うごとに作りたてよりも味がなじんでおいしくなるものもあります。ぜひ作り置きならではの深い味わいを楽しんでください。

### 3 食材を効率よく使い 節約効果にも期待

一食分ではなく何度か食べられる量をまとめて作るのもオススメ。食材を使い切る分量で効率よく作れます。調味料や簡単なトッピングでアレンジすれば飽きることなく食べられます。



- こんな方にオススメ**
- 毎日忙しい
  - 食事はおいしく 品数も多めに食べたい
  - 毎食の献立を考えるのが おつくだ
  - 調理時間を短縮したい
  - 元氣やキレイのためには 食事の栄養が大切だと思う
  - 野菜が不足しがちだ

## 作り置きポイント その2 調理のコツ

### 1 食材の水気は きちんと拭き取る

よく洗ったら、水気はしっかり拭き取りましょう。余分な水気は雑菌の繁殖の元。味の面でも食材に余分な水気が残っているとレシビ通りに作っても味がぼやける原因になります。



### 2 中までしっかり 火を通す

作ってすぐに食べる料理であれば、レアや半熟がおいしいこともあります。しかし、「作り置き」では加熱をする料理は中までしっかり火を通すことが大原則。火がきちんと通っていない食材は雑菌が繁殖しやすくなるので気をつけましょう。



### 3 塩分を控えるには スパイスを活用

「作り置き」は味を濃くしなければいけないと思われがちですが、トウガラシやニンニク、ショウガなど抗菌効果の高いスパイスやお酢などを上手に使えば、塩分は控えめでもしっかりした味付けで日持ちが良くなります。「作り置き」は味がだんだんみて濃くなるので薄味に仕上げましょう。



## 作り置きポイント その3 保存のルール

### 1 保存容器には必ず アルコール消毒を

食器などに使えるアルコール消毒スプレーを使用し、保存容器を消毒してからおかずを入れましょう。このひと手間、より安全に保存することができます。



### 2 できあがったら しっかり冷ます

おかずを温かいまま保存容器に入れてしまうと、蒸気が水滴となってふたの裏に付いてしまいます。余分な水分は保存の大敵。おかずが傷みやよくなってしまいますので、しっかり冷ましてからふたをしてください。



### 3 取り分けるときは 箸を使いまわさない

複数の保存容器からおかずを取り出すとき、同じお箸やスプーンを使いまわしてしまいがちですが、それはNG。味がほかのおかずに移ったり、雑菌が繁殖しやすくなったりします。お箸やスプーンはそれぞれに用意しましょう。



さっそく 作ってみましょう!



作っておいて ながーく おいしく

# 「作り置きおかず」で もう一品は ラクに、便利に、大満足!

ここ数年話題になることが多い。常備菜。おひたしなど副菜にスポットが当たることが多いですが、今回はメインのおかずも含めて「作り置き」についてご紹介いたします。監修していただいたのは「作り置き」の著書を多数執筆されているスガさん。ぜひ生活に取り入れてみてください!

時間がないうちでも パッと出せる、もう一品

毎日しっかりおいしい食事を楽しむたいけれど、メニューを考えたり長時間調理するのは大変…。共働きでおかずをいろいろと用意する時間がないというご家庭も多いですね。そんな方にぜひ挑戦していただきたいのが、おかずの作り置きです。 休日や時間のあるときに作っておい

て、食べるときはそのままお皿に盛りつけたら電子レンジで温めたりするだけ。あつという間におかずを一皿増やせます。夕飯だけでなく、忙しい朝の食事や簡単に済ませたい昼食、お弁当にもサツとプラスできる「作り置きおかず」は、日々の家事の時間短縮に大活躍。ついついあきらめてしまいがちな「もう一品」を追加できるので、食事の満足度や栄養バランスの面でも強い味方です。作り置きの際に気をつけるべきことやオススメのレシピをご紹介しますので、ぜひ挑戦してみてください。



監修 料理家 スガさん

子育てと仕事の両立で忙しかったときに始めた週末の作り置き生活。簡単でやさしい味のレシピが支持され、現在ブログの月間アクセス数は120万を超える。



著書「やさしい作り置き」 「作り置き本」の累計が15万部にもなるスガさんの最新刊

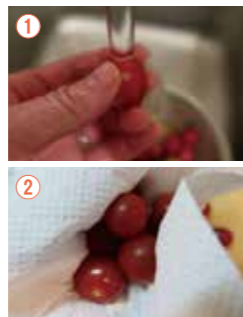
レシピ掲載のサイトはコチラ <https://mayukitchen.com/>



## カラフル ミニトマトのワサビ和え

- 材料(4人分)**
- ミニトマト ..... 400g(2パック程度)
- 【合わせ調味料】**
- めんつゆ ..... 3倍濃縮のものの場合大さじ1
  - 酢(米酢がオススメ) ..... 小さじ1
  - チューブワサビ ..... 小さじ1/2

- 作り方**
- ①ミニトマトはへたを取り、よく洗う。  
※へたの周りは雑菌が溜まりやすいので、へたは必ず取る。
  - ②水気をよく拭き取る。  
※余分な水気があると傷みやすいので注意。
  - ③ワサビが固まらないよう、合わせ調味料をよく混ぜ合わせておく。



保存袋や容器で冷蔵  
食べる分を器に盛るだけ

- ④ミニトマトを2つまたは4つに切り、合わせ調味料と一緒に保存袋に入れる。袋の底を押すようにして調味料を行き渡らせる。冷蔵庫で2時間ほどよく冷やす。



アレンジ 冷奴やそうめん、冷製パスタにたっぷりかけて



## 意外な組み合わせ 水戻し不要 切り干し大根のカレーマヨサラダ



- 材料(4人分)**
- 切り干し大根 ..... 60g
- 【合わせ調味料】**
- マヨネーズ ..... 大さじ1
  - オリーブオイル ..... 大さじ1
  - カレー粉 ..... 小さじ1
  - しょうゆ ..... 小さじ1
  - 顆粒コンソメスープの素 ..... 小さじ1/2(固形なら1/2個)
  - (お好みで)粉末パセリ
  - しょうゆ ..... 小さじ1/2

- 作り方**
- ①切り干し大根をザルに入れて全体に流水がかかるように洗い、絞らずにそのまま5分ほど置いておく。
  - ②合わせ調味料の材料をよく混ぜ合わせておく。
  - ③①の切り干し大根の水分を絞ってよくほぐし、調味料としっかり混ぜ合わせればできあがり。  
※30分以上冷やすとさらにおいしいいただけます。



アレンジ サンドイッチの具にもぴったり

## 魚のおかず 冷めてもおいしい じゃこの焼きしんじょ



- 材料(4人分)**
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 【たね】**
- はんぺん(大判) ..... 4枚
  - 乾燥ちりめんじゃこ ..... 30g
  - 青ネギ(小口切り) ..... 5本分
  - 酒 ..... 小さじ1
  - しょうゆ ..... 小さじ1

- 作り方**
- ①はんぺんをつぶし、はんぺん以外のたねの材料をすべて加え、こねるように混ぜ合わせる。
  - ②8等分にし、小判型に整える。
  - ③フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、②を並べて、ふたをして4~5分焼く。
  - ④焼き目が付いたらひっくり返し、弱めの中火にしてふたをし、さらに3~4分ほど焼く。両面に焼き目が付いたら完成。



アレンジ お好みでショウガじょうゆをかけて

## 旬の素材を使って サツマイモと鶏肉の甘酢ゴマ和え



保存容器で冷蔵  
食べる分だけレンジで温めて

- 作り方**
- ①サツマイモをよく洗い、皮ごと一口大の乱切りにし、水にさらす。合わせ調味料は混ぜ合わせておく。
  - ②鶏肉をひと口大に切り、片栗粉をまぶしてもみ込む。  
※水洗いして水気を拭いてから調理すると臭みが取れます。
  - ③フライパンにサラダ油をひき、鶏肉の皮目を下にして並べ、強めの中火で熱する。6~7分ほどたち、皮目に焼き目が付いたら弱火にしてひっくり返す。



- 材料(4人分)**
- サツマイモ ..... 中2本(400g前後)
  - 鶏肉(もも) ..... 1枚(300g前後)
  - 片栗粉 ..... 大さじ1
  - サラダ油 ..... 小さじ2
  - いりゴマ ..... 大さじ2
- 【合わせ調味料】**
- しょうゆ ..... 大さじ2
  - 酢(米酢がオススメ) ..... 大さじ2
  - 砂糖 ..... 大さじ2
  - みりん ..... 大さじ1
- 【蒸し焼き用調味料】**
- 酒 ..... 大さじ2
  - 水 ..... 大さじ4(60ml)

- ④①のサツマイモの水気を拭き、鶏肉の上にふたをするように加える。蒸し焼き用調味料を入れ、ふたをして少し火を強め、弱めの中火で蒸し焼きにする。
- ⑤竹串を刺してサツマイモが煮えているか確認。底まで通ればOK。合わせ調味料を加えて全体を混ぜ、汁気がなくなるまで煮飛ばす。いりゴマを加え、全体に行き渡らせるよう、ざっと混ぜ合わせる。

アレンジ ゆでたサヤインゲンやアスパラ、ナッツを加えてもgood

## さっぱりもう一品 セロリとリンゴとタマネギのマリネ

- 材料**
- 作りやすい分量(1100ml容器1つ分)**
- セロリ ..... 1束(300~400g/3~4本目安)
  - リンゴ ..... 1個
  - タマネギ ..... 1個
- 【合わせ調味料】**
- リンゴ酢(または米酢) ..... 大さじ5
  - オリーブオイル(またはサラダ油) ..... 大さじ3
  - 塩 ..... 小さじ1+1/2
  - 砂糖 ..... 小さじ1
  - 粗挽き黒コショウ ..... 小さじ2

- 作り方**
- ①セロリは根元の硬い部分を切り落とし、太い部分は長さ3~4cm、幅4~5mmの斜め切りに。葉は3~4cmの長さのザク切りに。
  - ②タマネギは半分にカットし、3cm角程度の大きさに切る。
  - ③リンゴは芯を取り除き、皮ごと4~5mm程度の厚さの一口大に切る。



- ④切った食材と合わせ調味料の材料を丈夫なジップパー付きポリ袋などに入れ、全体をもみ込む。袋の口は空気抜きとして少し開けておき、底を真下からポンポンとたたくようにして、全体を混ぜる。
- ⑤十分に消毒した保存容器に移し替え、冷蔵庫で半日から1日寝かせたら完成。  
※保存している間はずっと底から上下を返すようにかき混ぜるとよい。

アレンジ トマトやグレープフルーツ、ドライフルーツなどを加えてもgood



保存袋や容器で冷蔵  
食べる分を器に盛るだけ

実践!

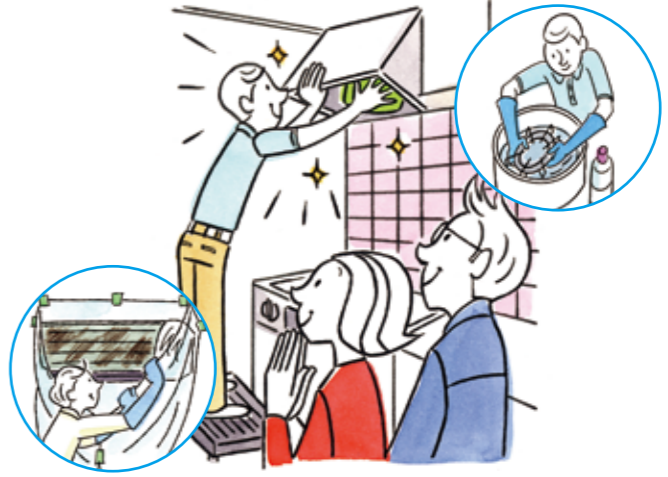


コツとルールが分かったら、さっそく実際に作ってみましょう。2回目以降に食べるときは「アレンジ」で楽しむのもオススメです。

今回ご紹介するメニューの保存目安は冷蔵で約5日間です。  
保存可能な日数はあらゆる条件によって異なりますので上記はあくまで目安としてご自身でご判断をお願いいたします。



# 年末の大掃除。ガンコな汚れをプロの技術でキレイに！ ハウスクリーニングを知ろう

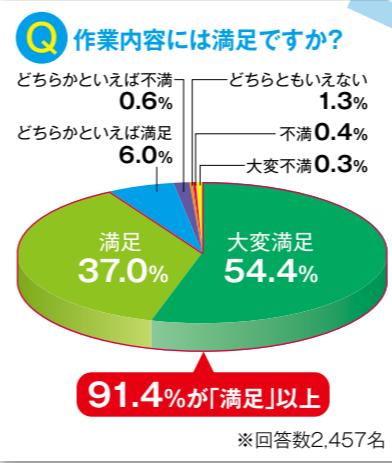


そろそろ忙しい年末の予定が気になり始めるこの季節。大掃除のことも考えて、ハウスクリーニングサービスを利用する方が増えてくる時季でもありません。今回は、「まだ利用したことがない」という方のために、実際にご利用の方へのアンケート結果を交えて、あらためてサービスをご紹介します。

※アンケート概要・弊社がご案内しているハウスクリーニングサービスをご利用の方へのアンケート調査  
(2018年4月～2019年3月実施)

満足率90%以上の  
人気サービスです

ハウスクリーニングサービスの利用者が増えている背景には各世帯の高齢化や共働き世帯の増加などの理由があるといわれています。弊社でご案内しているサービスでは、それらに加えてご利用の方の満足度の高さも特長で、アンケートでは90%以上の方が「大変満足」または「満足」と回答され、リピーターも数多くいらっしゃいます。お金を払って依頼する以上、高いレベルが期待される中で多くの方にご満足いただいていることから、プロによるクリーニングの技術の高さがかか



プロのクリーニングはここが違う！

まず知っていただきたいのは、一般的にプロのハウスクリーニングで依頼するのは、掃き掃除や拭き掃除といった「普段のお掃除」とは異なり、特定の箇所・設備に付いたガンコな汚れの「徹底的なクリーニング」が主であるということ。そのためサービスメニューは清掃箇所や設備で分かれています。

浴室では白くなったガンコな水汚れやカビ、キッチンならレンジフード（換気扇まわり）の油汚れやコンロの焦げ付き汚れなどをプロの道具とノウハウで可能な限り落としていきます。汚れの種類や状態によって適した道具や洗剤を使い分けて作業を行い、クリーニング後には多くの利用者が「自分でやったら何時間もかかる」「自分ではここまでキレイにはできない」とプロの技術に驚かれます。

また基本的に汚れの程度に関わらず同じ料金で対応可能というところもうれしいポイントです。

※汚れの状態により落とすきれいな場合もあります。またごく稀ではありますが、設備を傷める可能性などにより作業を行えないこともあります。

サービスの利用には意外な理由も！

サービスの利用理由に「設備の維持」を挙げる方が多いのも特筆すべき点です。特にキッチンの換気扇やエアコンなどは油汚れやホコリによって稼働に余計な負荷がかかるため、定期的なクリーニングをお勧めしています。設備が長持ちする効果は使用状況やその設備によって異なるので一概にはいえませんが、かかる負荷を考えれば、汚れない方がよいのは間違いなんでしょう。エアコンはキレイにすることで運転効率も上がり、電気料金の節約にもつながるといわれています。年末に向けてキャンペーン中ですので、ぜひご検討ください。



## 定番箇所のクリーニングはキャンペーン特別価格で！ \\ お得なセットをご用意しています //



### ▼ 年末大掃除キャンペーン 特別セットはこちら ▼

お申し込み期限 2019年10月末日 作業実施日 2019年10月22日(火)～11月22日(金)  
※お申し込みの前に、必ず下記同封チラシの注意事項などをご確認ください。(設備の仕様やメーカーにより価格が異なる場合もございます)

<p><b>年末大掃除 特別セット A</b></p> <p>定番箇所をお得に！</p> <p>【清掃箇所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●レンジフード</li> <li>●バスルーム</li> <li>●浴槽エプロン内高圧洗浄</li> </ul> <p>弊社通常価格:38,200円(税込)</p> <p>キャンペーン特別価格 <b>約23% OFF</b> <b>29,400円(税込)</b></p>	<p><b>年末大掃除 特別セット B</b></p> <p>気になる箇所を選べる！</p> <p>【清掃箇所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●バスルーム</li> <li>●浴槽エプロン内高圧洗浄</li> <li>●選べる2点(詳細は別途チラシに掲載)</li> </ul> <p>弊社通常価格:最高計53,600円(税込)</p> <p>キャンペーン特別価格 <b>最大約24% OFF</b> <b>40,600円(税込)</b></p>	<p><b>年末大掃除 特別セット C</b></p> <p>水回りをまとめて！</p> <p>【清掃箇所】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●キッチン</li> <li>●バスルーム</li> <li>●浴槽エプロン内高圧洗浄</li> <li>●洗面室</li> <li>●トイレ</li> </ul> <p>弊社通常価格:75,500円(税込)</p> <p>キャンペーン特別価格 <b>約20% OFF</b> <b>59,800円(税込)</b></p>
---	--	---

オプションメニュー

※上記A～Cいずれかのセットを同時にお申し込みの場合の価格です。(下記単体でお申し込みの場合は通常価格でのご提供となります)

<p>エアコン室内機 (お掃除機能なしの機種)</p> <p>通常1台あたり 13,800円(税込)</p> <p>キャンペーン特別価格 <b>9,200円(税込)</b></p>	<p>※お掃除機能付きの場合は1台あたり18,200円(税込)となります。 ※左記は壁掛け標準型の価格です。天井埋め込み型は26,000円(税込)となります。</p>
--	---

年末大掃除キャンペーンの詳細はこちらの同封チラシをご覧ください▶▶▶  
お電話でのご相談・お問い合わせは下記窓口でも承ります。

お申し込みが混み合う時季です。ご希望日がある場合はなるべくお早めにお申し込みください！



# 「分ける」をキーワードに 衣替えの手間を減らそう

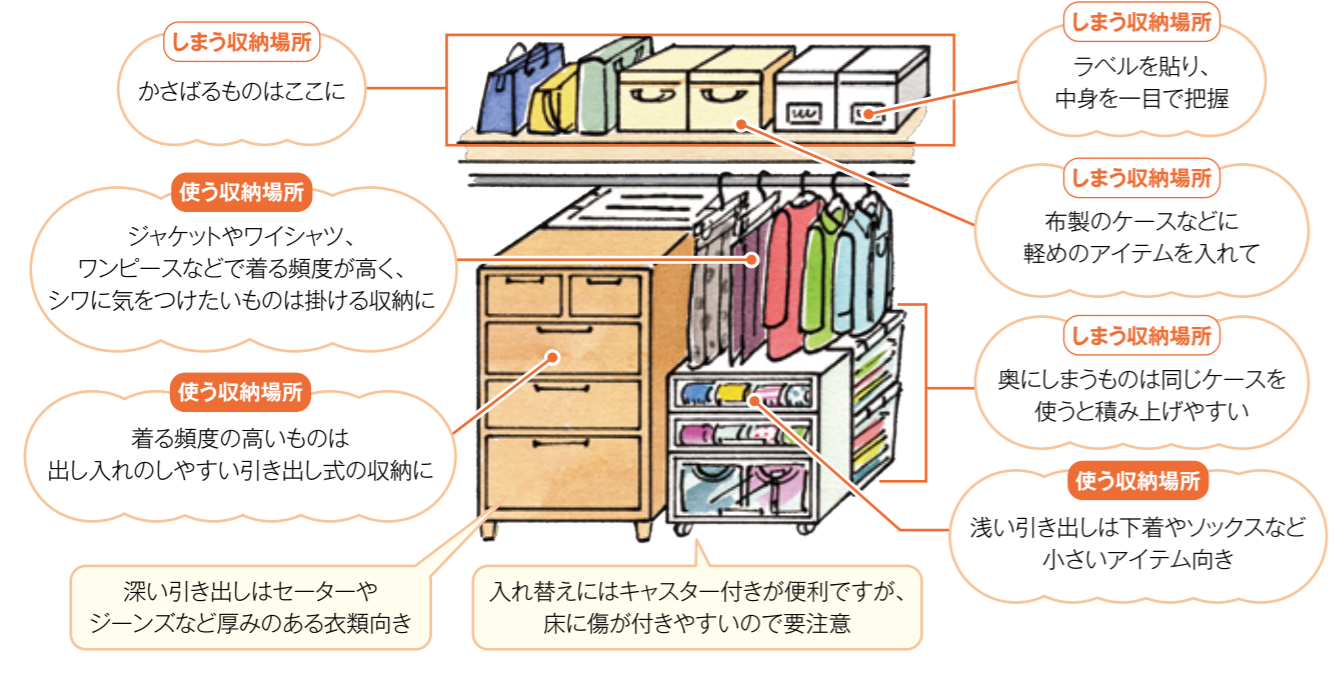
そろそろ衣替えの季節。そう分かっていても、手間を考えると重い腰が上がりません。本記事では「分ける」をキーワードに、衣替えをスムーズに行うヒントをご紹介します。

## 段階的に行うことで 気分もラクに

衣替えは、いつやるのかを考えると、いざやるとなると時間がかかり、大変です。そんな悩みを解決するのが、段階的に「分けて」行う方法です。気候の変化に合わせて少しずつ行うことで、一度にやる時間を減らすことができ、衣替えが早過ぎたといった失敗も減ります。一度にやるか分けてやるかは好みもあると思いますが、ぜひヒントにしてみてください。

## 収納場所を分ける!!

「使う収納」「しまう収納」を明確にしておくこともスムーズな衣替えのポイントになります。普段の使い勝手も変わってくるので意識してみましょう。



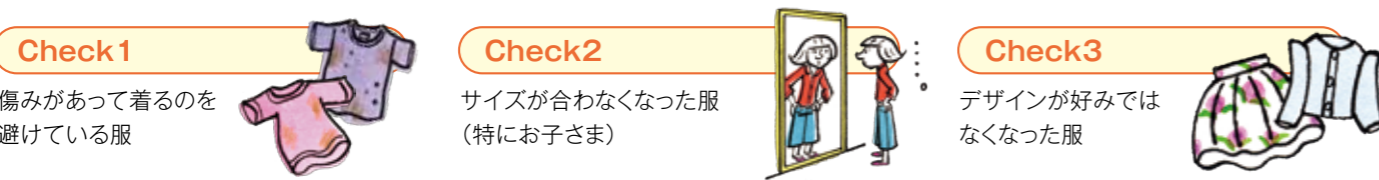
## 衣替えの回数を分ける!!

衣類がカテゴリーや収納ケースごとに分類されていれば、服の入れ替えはスムーズ。面倒な衣替えの負担が減り、季節や気候の変化に合わせた衣替えがしやすくなります。



## 「分ける」ことで残す服と処分する服を判断するチャンスも増えます

入れ替えを行うときは手持ちの服を見直すチャンスです。着ない服はリサイクルや処分を検討しましょう。



### ポイント

ご紹介したカテゴリー分けや衣替えの実施時期はあくまで例ですので、ご自身のお手持ちの服の着まわし方や暮らしに合わせて効率の良い「分け方」を考えましょう。「衣替えの回数を分ける」ということが何よりのポイントです。

## 「分ける」衣替えの3つのメリット



まずは

## 気候のカテゴリーで分ける!!

「春夏」「秋冬」というだけでなく、それらをさらに3つのカテゴリーに。計6つのカテゴリーに分けましょう。衣替えはこの6つのカテゴリーごとに行います。さらに、可能であればそれらを収納ケースごとに分けておけば、あれこれ考えることなく「今日はこのケースとこのケースを入れ替える」という簡単な方法で衣替えを進められます。(ケースごとに入れ替える、または中身だけ入れ替える)

春夏チーム			
<b>真夏にしか着ない服</b> ノースリーブ、ハーフパンツ、浴衣、水着、麦わら帽子など	<b>春夏のメインの服</b> Tシャツ、ブラウス、薄手のスカートやパンツなど	<b>春夏の温度調整用の服</b> 薄手のカーディガンやスカーフなど	
<th>秋冬チーム</th>			秋冬チーム
<b>真冬にしか着ない服</b> 厚手のコートやセーター、マフラー、手袋など	<b>秋冬のメインの服</b> セーターやトレーナー、ロングスカート、コート、ジャケットなど	<b>秋冬の温度調整用の服</b> 長袖のカットソーやベスト、薄手のジャケットやショールなど	





# 「なんだからよく分からない!?」 「キャッシュレス決済」を始めよう



**お得**

Point

ポイントやクーポン、キャッシュバックなどさまざまな還元制度でお得!

**楽**

使い過ぎが怖いといった声も聞かれますが、実は支払額の管理はラクで簡単!

**早い**

レジで小銭を取り出したりお釣りをもらったりする必要がないから早い!

最近よく耳にするキャッシュレス決済。値引きやポイント還元、キャンペーンなどお得になりそうな話題が多いですよね。レジでスマホをかざすだけで支払いを済ませる人を見ることが多くなってきました。「使ってみたいけれど、どういうものなのか分からない」という方のために、簡単にまとめてみました。

キャッシュレス決済とは、クレジットカードや電子マネーなどを利用して「現金なしで」支払いをすること。以前から普及しているクレジットカードやデビットカードなどに加えてICカードやスマホを利用した決済が普及し、「キャッシュレス化」はどんどん進んでいます。政府がこれを推進する方針を示したことも追い風になり、ここ数年でさまざまなサービスが誕生しています。が、「どれを選べばいいのか分からない」「つい使い過ぎてしまいたい」という足踏んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。使いこなせば支払い額の割引があったり、小銭のやりとりがなくなったり、素早く支払いが済んだり、ものによってはポイントが貯まったりと、たくさんメリットがあるものなので、自分に合ったサービスを見つけ、新たなキャッシュレス決済にも挑戦してみましょう。

## キャッシュレス決済の種類と特長

キャッシュレス決済のサービスを一概にグループ分けするのは難しいのですが、ここではSuicaや楽天Edyといった、ICカードやスマホを使って決済する「電子マネー決済」、スマホアプリを使いQRコードを読み取ることで決済する「QRコード決済」、昔からあるクレジットカードやデビットカードといった従来型の「カード決済」に分けて説明します。

※上記のグループ分けの定義は記事内のものであり、一般的に必ずしもこのように定義づけられているわけではありません。

### 電子マネー決済

例: Suica, ICOCA, 楽天Edy, WAON, nanaco, iD, QIICPayなど



ここでは、左ページで後述するクレジットカードやデビットカード以外のカード類を対象としてご説明します。比較的有名なサービスが多く、特にSuicaなど交通系の電子マネーは利用している方も多いのではないのでしょうか。最大の特長は店舗のレジ横などにある専用の端末にタッチするだけで支払いができること。必要な金額だけが支払われるので、おつりのやりとりなどが不要でとてもスムーズな決済方法です。支払いは基本的に「プリペイド式」または「ポストペイ式」で行われます。多くのサービスではカードの代わりにスマホを使うこともできます。

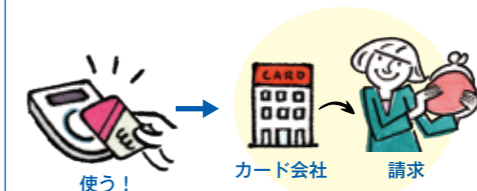
#### プリペイド式

プリペイド式とは、事前に一定の金額をチャージ(入金)しておいて、その範囲内で利用することです。チャージ方法は、取り扱い店の店頭で現金で行えるほか、クレジットカードや銀行口座からもチャージ可能なものがほとんど。また残高が設定金額未満になると事前に指定した金額が自動的にチャージされる「オートチャージ機能」を持つサービスもあります。



#### ポストペイ式

ポストペイとは後払いのこと。クレジットカードとひとづけて使う「簡易クレジットカード」のような使い方ができ、使用した金額はクレジットカード会社から請求されます。チャージが不要なので便利です。

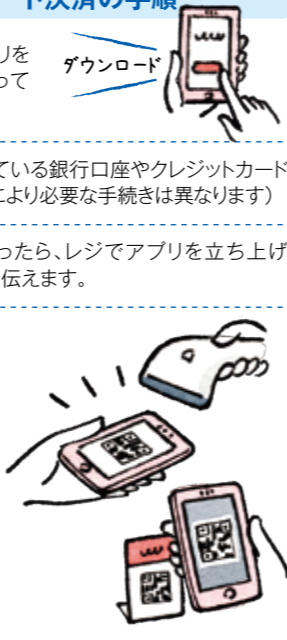


## QRコード決済

例: PayPay, LINE Pay, 楽天ペイ, Origami Payなど

### 代表的なQRコード決済の手順

- 1 スマホに各サービスのアプリをダウンロードし、案内に従ってユーザー登録をします。
- 2 チャージまたは自分の使っている銀行口座やクレジットカードの登録をします。(サービスにより必要な手続きは異なります)
- 3 サービスの対応店舗に行ったら、レジでアプリを立ち上げ「OOPayで支払います」と伝えます。
- 4 決済方法は主に2通りあり、1つ目は、アプリで自分のQRコードやバーコードを表示し、読み取ってもらって終了する方法。もう1つは、まずは店舗のQRコードをアプリで読み取り、金額をスマホに打ち込んで店員に確認してもらい、決済を終了する方法です。



## 従来型のカード決済

例: クレジットカード、デビットカード

多くの方にとって最もなじみのある方法ではないでしょうか。最近ではクレジットカードでも少額であればサインや暗証番号の入力が不要なお店も増えてきています。高額の場合には支払い回数を選ぶことが多いのが魅力です。デビットカードは利用可能な時間に制限がある場合がありますが、預金口座と直結しているためすぐに使ったお金が引き落とされ、管理がしやすいところが人気です。



### マダムクマッターからひと言

最初はちょっと難しそうに感じてても、一度使ってみると意外とカンタン。サービスによっては割引特典やポイントなどもあるのでお得に利用したいですね!

マダムクマッターは、クマッターファミリーのお母さん。お父さんのムッシュクマッターと一緒に、皆さまの「クマった(困った)」を解決するクマの妖精です。

【まとめ】  
今後、キャッシュレス決済はますます普及していくことは間違いないでしょう。「食わず嫌い」にならないで、まずは少額から利用してみたいかがでしようか。今回ご紹介した各種サービスの特長を踏まえつつ、行きつけのお店が導入しているサービスを考慮して選ぶのがポイント。ご自身のライフスタイルや場面に応じていくつかのサービスを使い分けるのがオススメです。

※「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です ※「楽天Edy」は楽天グループのプリペイド型電子マネーサービスです ※「WAON」はイオン(株)の登録商標です ※「nanaco」は(株)セブン・カードサービスの登録商標です ※「Suica」は東日本旅客鉄道(株)の登録商標です ※「ICOCA」は西日本旅客鉄道(株)の登録商標です ※「QUICPay」は(株)ジェーシーピーの登録商標です ※「iD」は(株)NTTドコモの登録商標です ※「PayPay」は、PayPay(株)の登録商標です ※「LINE Pay」はLINE Pay(株)の商標です ※「楽天ペイ」は楽天(株)の商標です ※「Origami Pay」は(株)Origamiの登録商標です ※その他記載された会社名、製品名などは、各社の登録商標あるいは商標です ※本記事の内容は2019年8月時点の情報です。ご利用にあたっては各サービスの最新の公式情報をご確認ください。また各サービスのご利用に伴い生じたトラブルに対して弊社は一切責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。





### 土間をイメージしたスペース

タイルと大きな掃き出し窓、鉢植えなどにより土間や縁側を想起させる印象的な空間になりました。



### リビングスペース

家具が少ないことに加え、照明を天井埋め込み式のダウンライトにしていることも空間が広く感じられる秘訣です。



### 玄関ホール

住まいのゆとりを予感させる、奥行のある玄関ホール。季節に合わせてお母さまの着物の帯を飾り、玄関から「ノスタルジー」を表現しています。



### ウォークインクローゼット (WIC)

LDKや寝室にはなるべく余計なものを置かず、ここにまとめています。

## 各所の内装にもこだわってイメージ通りの住まいに



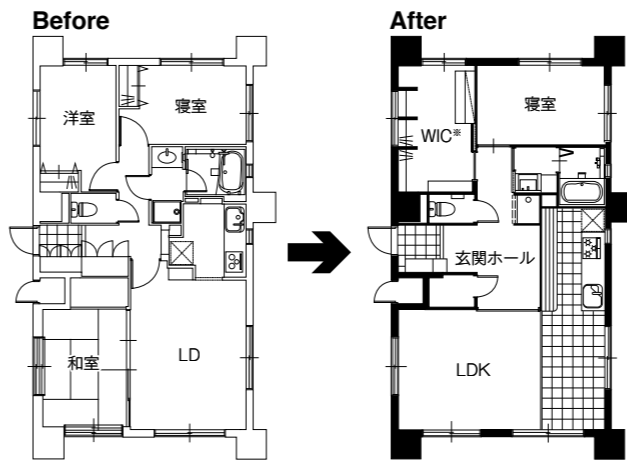
### 細部のこだわり

印象的なパープルの引き戸はガラスもアンティーク調に。ブラインドの色なども、テーマである「ノスタルジックな住まい」に合わせて。



### キッチン

「昔の土間の台所」をイメージしたキッチン。上記の「土間をイメージしたスペース」から続く床のタイルで連続性を持たせました。壁面には区切りのない長いカウンターを設置。使い勝手の自由度も高そうです。



※WIC…ウォークインクローゼット

### DATA

- 神奈川県 Sさま邸
- 建物築年数: 約21年
- 面積: 66.34㎡ (3LDK⇒1LDK+WIC)
- 費用: 約1,100万円
- 工事期間: 約2.5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)

### 広々とした空間をつくり、余白を楽しむ

昔の祖父母のご自宅のような、ノスタルジーを感じる住まいが憧れだったSさま。特に土間にあった台所が印象に残っていたようで、現代の住まい、それもマンションの中でその雰囲気を感じられる住まいにしたいという夢をリフォームによってかなえられました。

土間をイメージしたタイル敷きのスペースは、「マンションでもリフォームは自由」ということを象徴するような仕上がり。和室は撤去してリビングを広くし、キッチンと玄関もゆとりあるスペースになりました。

「昭和ノスタルジック」を感じながらもモダンで明るい住まいになり、ムダな空間がなくなつて動線も良くなつた。余白もあるので小物でこれから変えてもいける。日々の生活を豊かに楽しめるようになった」とSさま。大満足のリフォームになりました。



### 寝室

壁は落ち着いた深い緑色に。茶系のブラインドとも相まって、和風のたんすスタイルリッチなベッドが違和感なく共存するモダンな空間になりました。

※本事例は、弊社の提携会社 東京ガスリモデリング株式会社によるリフォーム事例です。

### リフォームのことは管理会社 大和ライフネクストへ

- 1 マンションの管理規約を理解。ルール・マナーを守ります。
- 2 お住まいのマンションの構造を知っているので話がスムーズです。
- 3 工事後もお付き合いが続くのでアフターフォローも安心です。



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)  
**0120-91-2879**

ご案内 No. **ELN39**

暮らすプラス リフォーム [www.class-plus.jp/reform/](http://www.class-plus.jp/reform/)



お申し込みまでの流れ

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



## キッチンリフォームでロボット掃除機がもらえる!

※下記「/戸」とは…1住戸あたりのポイント数です。例えば「4,000pt/戸」の節湯水栓をキッチンと浴室など複数箇所に設置しても付与されるポイントは一律4,000ptです。

掃除しやすいレンジフード  
9,000pt/戸

節湯水栓  
4,000pt/戸

ビルトイン自動調理対応コンロ  
12,000pt/戸

ビルトイン食器洗機  
18,000pt/戸

これら全部で  
43,000pt  
獲得

システムキッチンの交換で左記全てが対象(計43,000pt)

Aさんの場合

- ロボット掃除機
- 和牛500g

GET!!

ガスコンロとレンジフードを交換(計21,000pt)

Bさんの場合

- 防災用品セット
- フライパンセット

GET!!

水栓の交換と食器洗機の新規設置(計22,000pt)

Cさんの場合

- 有名ブランドのコーヒーマーカー

GET!!

## お風呂のリフォームもポイント対象が多数!

浴室乾燥機  
18,000pt/戸

手すりの設置  
5,000pt/戸

節湯水栓  
4,000pt/戸

高断熱浴槽  
24,000pt/戸

これら全部で  
51,000pt  
獲得

ユニットバスの交換で左記全てが対象(計51,000pt)

Dさんの場合

- 電動折りたたみベッド

GET!!

換気扇(乾燥機能付き)と水栓を交換(計22,000pt)

Eさんの場合

- バーベキューコンロ
- 日本酒セット

GET!!

### 関連するポイント対象のリフォーム

- 高効率給湯機への交換…24,000pt/戸
- 廊下幅等の拡張…28,000pt/戸 ※浴室出入口拡張
- 段差解消…6,000pt/戸

### その他、ポイント対象となるご要望の多いリフォーム

- 内窓設置…13,000~20,000pt/箇所
- 掃除しやすいトイレ…18,000pt/戸
- 節水型トイレ…16,000pt/戸
- 段差解消…6,000pt/戸
- 手すり設置…5,000pt/戸
- 通路または出入口の拡張…28,000pt/戸

※「掃除しやすいトイレ」「節水型トイレ」の重複申請は不可

### 注意 発行は20,000ptから

ポイント発行の申請は1申請あたり20,000ptから。例えば食器洗機の交換だけだと18,000ptなので発行の申請ができません。そのような場合は他のリフォームと組み合わせることもご検討を。手すりの設置など、比較的安価で、かついづれ役立つものを追加するのも一案です。また1住戸に付与されるポイントには上限もあるので事前に確認しましょう。

### 各種リフォーム、期間限定のキャンペーン中です!

同封のチラシをぜひご覧ください



「住まい」を知ろう

# 「次世代住宅ポイント」でお得に!

リフォームしたいけど、増税前を逃した! という方は…

国土交通省からも広報されていますが、本誌前号でもご案内した「次世代住宅ポイント制度」の運用が始まっています。リフォーム内容によってポイントが付与され、そのポイントはさまざまな品物と交換できるというお得な制度ですので、特にリフォームをご検討の方はぜひご確認ください!

### そもそもどんな制度なの?

この制度は、消費税の増税による消費の縮小に備え、「一定の省エネ性、耐震性、バリアフリー性能等を満たす住宅や家事負担の軽減に資する住宅の新築やリフォームをされた方に対し、さまざまな商品と交換できるポイント」を発行する制度」として施行されているもの。ポイントは多種多様な品物と交換でき、ものによっては「増税により増えた分の出費よりお得になる」ということもあるようです。増税前にリフォームできなかったという方、また今後リフォームを考えているという方は必見です。

### 最近の設備なら多くのリフォームが対象に!

ポイント付与に関する上記の条件のうち、一般的なリフォームで特に関係するのは「一定の省エネ性能」「バリアフリー性能」「家事負担の軽減」といったところ。例えばお風呂のリフォーム(ユニットバスの交換)をご検討の場合、最近の商品は標準的な仕様でも節湯効果の高い水栓や断熱効果の高い浴槽を含むものが多いので、これらが「一定の省エネ性能」として対象になる可能性が高いです。全てのリフォーム・商品が対象となるわけではないので、制度の活用をお考えの場合は事前に工事会社などに確認して進めましょう。

### 詳細はWEBサイトでご確認ください

制度の詳細やポイントで交換できる品物が掲載されています



次世代住宅ポイント  
www.jisedai-points.jp

### 対象期間・交換できる品物などの概要はこちら

#### 対象期間

2019年4月1日から2020年3月31日までに契約し、2019年10月1日以降に引き渡しを行う工事で、消費税率10%が適用されるもの。または2018年12月21日から2019年3月31日までに契約し、2019年10月1日以降に工事に着手するもの。

#### 申請期限

2020年3月31日まで  
※上記以前に予算に達した場合はその時点で終了します。

#### 申請手続き

対象住戸の所有者が行います。  
(工事会社による代理申請も可)

#### ポイントで交換できるものの例

ポイント数に応じてさまざまなものと交換できます。例えば家電製品(液晶テレビ、掃除機、洗濯機など)、食品(和牛、お米など)、介護・子育て関連用品、防災用品など、2019年8月時点で数千点の品物が用意されています。上記WEBサイトでぜひチェックしてみてください。



※イラストはイメージです。



**管理派**のあなたに  
**カレンダー**での管理が便利。  
**「献立仲間」**のメニューも参考に

**コンダッテ**  
<http://www.condatte.com/>  
 iOS Android



毎日の献立やお弁当を献立表カレンダーに記録できます。アプリ内で検索した献立だけでなく、自分で作った献立も登録可能。また、好きなレシピサイトのURLや以前作った献立もカレンダーに自由に登録できるので、作りたい献立がすぐに確認できて家事の時短にも。



◀ カレンダーは献立や買い物などのスケジュール管理だけでなく、日々の食事を振り返ることで健康管理や家計管理のヒントにも。

「献立仲間」と呼ばれる他ユーザーの献立も見ることができ、自分と似た生活スタイル、目標を持った人のメニューを参考にすることができて保存も可能(自分は非公開にもできます)。

**オススメポイント!!**

毎日の献立を写真付きの日記のように記録できるので、似た献立が続かなくなりました! お弁当の写真を共有されている方も多いため、お弁当のアイデア探しにも一役買うと思いますよ。

**健康志向**のあなたに  
**管理栄養士監修**のレシピで  
**健康重視**の方にオススメ

**MENUS**  
<https://menus-recipe.com/>  
 iOS Android



維持したい体重やダイエット希望の有無などパーソナル情報を登録しておけば、管理栄養士が監修した400万種類以上の献立から複数の提案をしてくれます。体重管理、体調管理など健康面を重視した献立を考えたい方にぴったりです。



◀ 豊富な献立の中から、メイン・副菜・汁物などをセットで複数提案してくれる。

◀ 残りものの食材や料理の 카테고리でも検索できるので献立を決めやすい。

◀ 残りものを **使いたい!**

**オススメポイント!!**

プロが考えたレシピなのでおいしくて栄養バランスもばっちり。バランスの取れた献立作りが苦手なので助かります。体調に合わせた献立を提案してくれる機能もあり、家族の健康管理にも役立ちますね。

**時短派**のあなたに  
 数日分の献立をまとめて提案。  
 買い物リストやネット注文も!

**タベリー**  
<https://tabe.ly/>  
 iOS Android



1~7日分の献立をまとめて提案してくれるスグレモノ。さらには買い物リストまで作成してくれ、LINEやメール、メッセージ、メモで共有することも可能。iOS版ならそのままネットスーパーに注文できる機能も\*。



◀ 提案してほしい日数と人数を設定するとまとめて提案してくれる。使いたい食材やレシピを指定することも可能。食材の使いまわし提案で節約にも。

◀ 食べ物の好みに応じてメニューを提案したり、苦手な食材やアレルギーのある食材を外してくれたりする機能もあるので設定しておくとう便利。

◀ **使わない食材設定**

**オススメポイント!!**

主菜、副菜、汁物のカテゴリーごとにおかずを選べるのが◎。候補が4つずつ表示され、迷わずサクサク決めやすいです。数日分の献立と家族の人数に応じて買い物リストを提示してくれるのも便利です。

レシピだけじゃない

**献立アプリ活用術**

**オススメアプリ3選**

料理は作ることも大変ですが、実はその前の献立を考えたり買っものを考えたりするのもけっこう大変ですよ。今回は、作り方だけでなく、そんな見えない家事の負担も軽減してくれる便利なレシピアプリをご紹介します。ぜひお役立てください。

活用されている方も多いレシピのアプリ。食べたい料理の作り方をすぐに調べられて便利ですよ。一方で、家に食材がなくなって「何を作るか」から考えなければいけ

ないときや、買うものを特に考えずにスーパーに行ったとき、「今日は何にしようかな(何を買いえばいいのか)」と迷った経験はありますか? 考えながらの買い物は時間がかかる上、結局いつも似たような食材を買ってしまっ卓がマンネリ化...。そんな方は、献立アプリを使ってみましょう。今回ご紹介するのは、弊社の従業員にリサーチした、実際に使っている(または使ったことがある)オススメのアプリ。調理方法だけで





せっかくの「自由化」、活用できていますか？

# 電力自由化で、簡単に節約



## 1 生活を変えずに 確実に節約できる!?

「自宅で契約する電力会社を切り替えるいちばんのメリットは、なんといっても料金で比較して選択できるということ。とはいえまだまだ「本当に安くなるの?」「何か難しい計算や条件があるのでは?」と考える方も少なくないと思います。そんな方はまず、電気料金の仕組みからおさらいしましょう。

皆さんが支払っている電力の料金は、一般的に「基本料金」と「使用した電力量の単価(1kWhあたり)」から算出されています。そして電力会社は、契約にあたってこれらの価格を明示して販売しています。つまり料金の基となるこれらの額が今よりも安い会社を選べば、電気代は確実に安くなるわけです。「電気代は地域の〇〇電力から請求された金額を払うもの(検討の余地がないもの)」という固定観念さえなくせば、今の生活のまま同じ量の電力を使っても、節約することができるとも思えないのです。

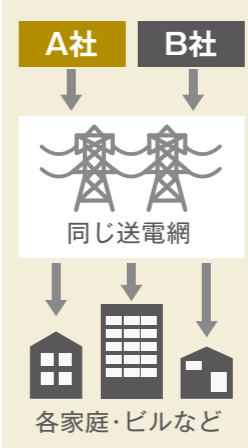
## 2 10分程度の手続きで、ずつと「お得に」

電気料金は毎月必ずかかるものなので、一度切り替えればずつとお得になるのもポイントです。手続きは各社さまざまなので、ここでは弊社のグループ会社「大和ライフエナジア」の場合を例に挙げると、切り替えの手続きに要するのは10分程度。お手元に現在契約中の電力会社の検針票とお支払いに使うクレジットカードの情報さえあれば、インターネットでのお申し込みだけで手続きが完了し、面倒な書類の提出などは不要。今ご契約中の電力会社への連絡・解約手続きも大和ライフエナジアが行うので不要です。たったそれだけの手続きで毎月の電気料金をこまめに節約できるなんて、お得だと思いませんか？

書類の提出  
解約手続き  
配線などの工事  
全て不要です!



## 3 新規参入の会社でも 安定性は変わらない



安くなるのは分かっていますが、送電の安定性などに心配がある方もいらっしゃるようです。そんな方は「安心を、電力の自由化から3年以上たちますが、「電気を△△の会社に切り替えたら停電が多い」といったトラブルを耳にすることはありませんよね。電力会社の切り替えは、基本的に「電気の購入先」が変わるだけで、送電網はこれまでと同じものを使用するため停電のリスクなどはこれまでと変わりません。また方が一特定の会社の電力が不足しても、他の会社がサポートする決まりになっています。ぜひ安心してご検討ください。左ページでは実際の価格の違いを見ましましょう。

## 大和ライフネクストのグループ会社 大和ライフエナジアにお任せください!

弊社(大和ライフネクスト)は、皆さまの暮らしをサポートするサービスの一つとして2017年に電力会社(大和ライフエナジア株式会社)を設立し、ご家庭用の電気プランをご提供しています。ここでは大和ライフエナジアの電気をご利用いただいた場合にどれくらい電気料金がお得になるのかをご紹介しますのでぜひご検討の参考にしてください。ご不明点はどうぞお気軽にお問い合わせください。

**例** 東京電力エリアの場合  
東京電力エナジーパートナーで、**従量電灯B・40A契約** 年間4,800kWh使用 なら…

東京電力 EP  
従量電灯 B  
年額約 133,680円

大和ライフエナジアへの切り替えで年間約**10,440円**お得に!

大和ライフエナジア  
電灯 B 家庭用  
年額約 **123,240円**

※上記条件を想定しての試算です。  
※燃料調整費、再生可能エネルギー発電促進賦課金は含まれておりません。  
※電気料金は、消費税率8%の税込価格で表記しております。  
※大和ライフエナジア独自の試算であり、金額は参考となります。  
※オール電化の場合など現在ご契約中のプランによっては価格メリットが出ない場合がございます。

### 具体的な価格の違い

※下記は記事作成時点(2019年8月下旬)・消費税率8%時の価格です。現在の価格はお問い合わせください。

※東北電力との比較は別途同封のチラシをご覧ください。

東京電力EP 従量電灯B		大和ライフエナジア 電灯プランB 家庭用(東京)		北海道電力 従量電灯B		大和ライフエナジア 電灯プランB 家庭用(北海道)	
契約電流	基本料金(1契約)	基本料金(1契約)	電力量料金(1kWh)	契約電流	基本料金(1契約)	基本料金(1契約)	電力量料金(1kWh)
10A あたり	280.80円	210.80円	23.35円	10A あたり	334.80円	234.80円	23.92円
最初の120kWhまで	19.52円	23.35円	※365kWhまで	最初の120kWhまで	23.54円	23.92円	26.46円
120kWhをこえ 300kWhまで	26.00円	23.35円	※365kWhまで	120kWhをこえ 280kWhまで	29.72円	26.46円	※300kWhまで
300kWhをこえたもの	30.02円	26.02円	※365kWh超	280kWhをこえたもの	33.37円	28.37円	※300kWh超

※サービス提供エリアについてはWEBサイトをご参照ください。  
※アンペア契約でないお客さま(東京電力従量電灯Cなど)は別途確認が必要です。

※高圧一括受電マンションは対象外です。  
※消費税込で表記しております。

### 最低契約期間・解約違約金ナシでとても安心!

大和ライフエナジアの低圧プランには解約違約金がありません。そのため方がご満足いただければ他社にお切り替えとなっても、お客さまのご負担はありません。

### お申し込みから最短4日でご利用可能!

※一般送配電業者の都合などによりご使用開始希望日でのお切り替えができなくなる場合がございます。あらかじめご了承ください。

キャンペーン中!

東北電力エリア限定 WEB申し込みなら基本料金**3カ月無料!**  
詳細は同封のチラシまたは下記窓口まで。

お申し込み・シミュレーションはWEBで **大和ライフエナジア** 検索  
<https://www.daiwalifnext.co.jp/energia/>

現在ご契約中の会社からの検針票と有効なクレジットカードをお手元にご用意ください。  
※お支払いにご利用いただけるのはVISAカードまたはMASTERカードです。

マンション共用部やビルなどの電気もお切り替えいただけます。  
メール(dle\_customer@dln.jp)または右記電話窓口にてお問い合わせください。

大和ライフエナジア お客さまコールセンター  
受付時間 9:00~18:00 (土曜日曜祝日を除く)  
**0120-49-7133**



キホンをおさらい!

# おいしい コーヒーの 淹れ方



朝の目覚めに、食後に、仕事の合間のリラックスタイムに。自分で淹れたおいしいコーヒーを日常に取り入れてみませんか？

日に日に気温が低くなる季節には、温かいコーヒーがうれしいですね。最近ではコンビニなどでも手軽に淹れたてを購入して味わうことができますが、せっかくなら家庭でもおいしく淹れてみたいもの。そこで、初心者でも始めやすいペーパードリッパーの淹れ方の手順とポイントをご紹介します。ちよつとした淹れ方の違いで、これまでよりも味わい深いコーヒーが楽しめるかもしれません。

## 2 蒸らす

**ポイント** 粉は平らにならしておく  
ドリッパーに粉を入れたら、軽く振り、粉の表面が平らになるようにします。



**ポイント** 粉の中心に静かに湯を注ぐ  
大切なのは最初は粉の中心に、静かに湯を注ぐこと。泡が盛り上がりきたら粉全体にお湯が行き渡るぐらいの量を目安に、中心から円を描くように注ぎましょう。20秒ほど蒸らすと、モコモコと粉が膨らんできます。



## 4 最後に

**ポイント** コーヒーが冷めない工夫  
保温には下部が厚くなっているカップがオススメです。カップにふたをしたり、保温用の容器を使うことでもコーヒーを冷めにくくできます。



口当たりなどは好みのものを見つけましょう。



## コーヒーグッズあれこれ

コーヒータイムをより楽しむために専用の道具をそろえてみるのもオススメ。こだわりのグッズを使ってオリジナルの一杯を楽しみましょう。



## 1 準備

**ポイント** 器具は温めておく  
カップやソーサーを温める人は多いと思いますが、ドリッパー、サーバーにもお湯をかけるなどしてあらかじめ温めておきましょう。コーヒーが冷めにくくなります。



**ポイント** 理想の温度は95℃  
お湯が沸騰したら火をとめます。表面のポコポコした泡が鎮まったときが95℃くらいになったサイン。



## 3 抽出する

**ポイント** 中心に「の」の字を描くように  
ドリッパーに入れたコーヒー粉の中心から、小さな「の」の字を描くように注ぎましょう。全体から成分を均一に抽出できます。



**ポイント** 泡が消えないうちにつき足す  
泡を消さないよう、お湯が落ち切らないうちに静かにつき足していきます。お湯が落ち切るとアクも一緒に出てしまい、味が損なわれてしまいます。



## Senior Life Design

シニアライフデザイン

# 超高齢社会といわれるけど、みんなどうしてるの？ ちよつと気になる「終活」のこと



高齢化が進み、ここ数年で話題になることが多い「終活」。ある程度の年齢になると、生前整理(財産の整理・相続の準備など)やエンディングノートの作成、葬儀の情報収集やお墓の引越など、やっておきたいことはたくさんありますよね。今回は、アンケート結果も交えながら一般的にどのように考えられているのか、その一部をご紹介します。気になる方はぜひ参考にしてください。

知ってはいるけど、何から始めたらいのか…

左のグラフでも分かるように、「終活」という言葉の認知度は年々上がっているといえます。一方で、同調査によると「60代」「70代以上」の回答者のうち「実際に終活を行っている」と回答した方は11.7%にとどまるようです。どう進めれば良いか分からない、気にはなっているけどもきつかけがないという方が多いのではないのでしょうか。

プロに頼みたい「終活」の第一位は「身の整理」

**Q** いちばん専門家に相談したい終活は？

自分の荷物を片付けておく	26.4%
財産や相続をまとめておく	26.0%
エンディングノートをまとめる	18.8%
お葬式の準備をしておく	14.8%
お墓の準備をしておく	14.1%

終活はご自身で行うのが難しい事柄も多く、それもあるかなかなか着手できない理由の一つかもしれません。実際に既に終活を行っている方々へのアンケートでは、「専門家に頼みたいこと」の第一位は「自分の荷物を片付けておくこと」。生前に処分するものの判断が難しいことや体力的な問題が大きいようです。最近では「愛着」などご本人の気持ちに寄り添って選別をサポートしてくれる専門の会社も出てきています。また財産の管理や相続なども専門知識を要するのでプロのサポートを希望する方が多いようです。

ネガティブな「最後の仕事」ではなく、楽しめる「終活」

多くの方にとって終活は残された家族の負担を減らすためのもの。最近ではそれらに加えて、自分らしい葬儀のプランを考えたり、一族の歴史をたどる家系図を作成したり、「自分史」の冊子を作成したりと、最後の楽しみ・人生の総括として終活を楽しむ方々もいて、それらをサポートするサービスもあります。

既に国民の30%近くが65歳以上といわれる日本。考え方はさまざまですが、終活は話しにくいものではなく、ごく一般的な身近な事柄になりつつあるのではないのでしょうか。ご自身やご家族の幸せのために、タブー視することなく取り組むことも検討してみましょう。

弊社では、エンディングノート作成や相続、有料老人ホームのご紹介、不用品回収などのご相談を「プレシャスライフ相談室」で承っています。



## クリーニングは実績ある会社の工場で

宅配クリーニングを利用したことがない方の中には「店舗と違い、出すときに店員さんと話せないのが心配」「どんなところで作業されているのか不安」とお考えの方も少なくないようです。そこで今回は、弊社にて承るクリーニングの作業を行っている2つの工場をご紹介します。

### 衣類 着物の時代からの実績がある福井県の会社へ



弊社でお申し込みをお受けした衣類のクリーニングは、福井県の「クリーニング タカハシ」の工場へ。創業はなんと明治38年。着物の時代から今というクリーニング業を行われており、宅配クリーニングも10年以上の実績を持つ会社さんです。

皆さまの衣類を大切にクリーニング・保管いたします。他社さまのものも含め、全国からたくさんのお品物をお預かりしてきた実績がありますので、どうぞ安心してご利用ください！



届いた衣類は、まず到着時点で破れなどの異常がないかを確認した後、洗浄方法によって仕分けします。



洗浄だけでなく、乾燥方法も生地や衣類の作りに合わせて1点ずつ判断します。



アイロンなどの仕上げは熟練の担当者が適切に処理。風合いなども考慮して仕上げます。



保管は弊社のお客さま専用の保管庫で。空気を循環させ適した環境を整えています。

### 布団 全国から続々! 信頼の厚い滋賀県の会社へ



布団は滋賀県の「小野ドライ」の工場へ。経験が豊富で、ピーク時には大きな保管庫が数千枚の布団でいっぱいになるほど。洗浄、乾燥から保管までしっかりとしたノウハウがあり、安心してお任せできる会社さんです。

布団は大きくて持ち運びが大変なので、宅配クリーニングにぴったりです。次のシーズンまで保管しますので、ぜひご利用ください。丸洗いでふっくらした布団は気持ちいいですよ！



洗う前に1点ずつ広げてチェック。汚れが目立つ箇所は予洗いします(首に当たる部分など)。



大きな洗濯機でしっかり丸洗い。洗剤と水で内部まで汚れを洗い流し、サッパリさせます。



高温の乾燥機でしっかり乾燥。布団のふっくら感がよみがえり、気持ちよく使えます。



同じ工場ではホテルのリネン類などもクリーニング。高い評価を得られています。

※上記は2019年8月時点の情報です。クリーニング工場や作業内容は状況やお品物により異なる場合がございます。なお、本誌Vol.34(2018年7月発行)にて布団クリーニングは「クリーニング タカハシ」で行っている旨を記載しておりましたが、現在、布団は基本的に「小野ドライ」にて行っております。



どちらの工場にも弊社担当者が実際に足を運び、設備や作業工程なども確認した上で依頼しております。タカハシさん・小野さんともに、いつも話が尽きないくらいの情熱を持ってクリーニングに取り組まれており、さまざまな経験を経てノウハウを積み重ねていらっしゃいます。どうぞ安心してご利用ください！

これから着たい冬物衣類に、今だけの保管なし「早戻しパック」もご用意しました！

詳細は同封のチラシまたは下記窓口まで。



衣類 布団

# 保管付 宅配クリーニングで 収納場所もスッキリ

自宅まで取りに&届けに来てくれる 便利な宅配クリーニング。無料保管のサービス付きなので、衣替えにも便利です！



例えば「衣類 10点パック」なら こんなに出して、預けておけます！



※弊社で実際に行ったものです。

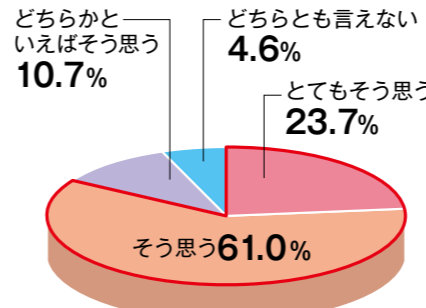


ご利用の理由第1位は実は「保管サービス」が、弊社が昨年10月に行ったアンケートでは、利用したきっかけの1位は「宅配」よりも「保管サービス」という結果に。衣類も布団も、最長9カ月間無料保管。収納場所にお困りの方に大変好評で、このシーズンは夏物と冬物の入れ替えに合わせてご利用の方を中心に、衣類だけでなく夏用の掛布団の丸洗い・保管を頼む方が多くなる時季です。

その点もちろん人気の理由ですが、弊社が昨年10月に行ったアンケートでは、利用したきっかけの1位は「宅配」よりも「保管サービス」という結果に。衣類も布団も、最長9カ月間無料保管。収納場所にお困りの方に大変好評で、このシーズンは夏物と冬物の入れ替えに合わせてご利用の方を中心に、衣類だけでなく夏用の掛布団の丸洗い・保管を頼む方が多くなる時季です。

ご利用の理由第1位は実は「保管サービス」

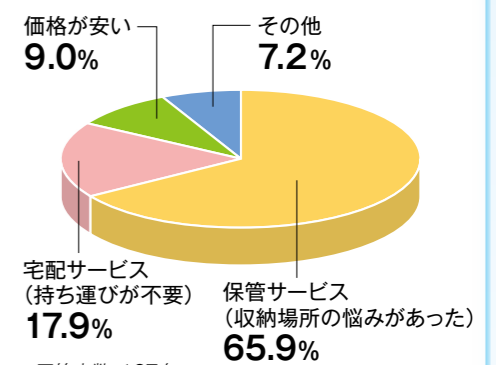
Q また利用したいですか？



※回答人数: 177名  
※「思わない」「もう利用しない」は0名

自宅で受け渡しができて、無料保管付き。その上、上手に利用すれば価格もお得な宅配クリーニング。二度利用するとリピーターになる方が多いサービスです。まだご利用でない方は、ぜひご検討ください。弊社では過去に利用された方だけにご案内するリピーター限定キャンペーンも定期的に行っています。

Q ご利用にあたり、特に魅力を感じたことは？



※回答人数: 167名

一度利用すると習慣に。リピーター多数！

## こんな方のご利用が多いです！



- 収納スペースが足りない
- クリーニング店への持ち運びが大変
- 店舗に行く時間がもったいない
- 適切な環境で保管しておきたい

本誌編集担当者もリピーターです



「定期的に使っています！ 宅配による便利さは、大きな荷物を運ばなくていいだけでなく、出かける予定のない日に家で待ってればいい、ということも大きいです。せつかくの休日、家でゆっくりしたい日や他の家事をしたい日に出かけなくて済むのはとても助かります。もちろん保管してもらえらるのもありがたいです。クリーニング工場にも取材で何度か訪問し従業員の皆さんともお会いしているので安心してお任せできます」(編集担当: 佐藤)





# 食べ過ぎや胃もたれの悩みに ツボマッサージ

秋の過剰な食欲には  
ツボマッサージを

暑い夏が過ぎ、涼しくて心地良い秋になると食欲が旺盛になりますよね。また、さまざまな食材の旬が到来する秋は、つい食べ過ぎてしまうということもありませんか？ 胃の不調が気になったら、ツボマッサージがオススメです。体を気遣いながら、おいしい季節を堪能しましょう。



いつもよりお腹が空く...

【過剰な食欲】そんなときには  
ツボ 飢点

**位置** 耳の前の小さな膨らみの、やや下



**押し方** 食事する15分程前に、人さし指を左右の「飢点」に当て、1〜2分間押す



胃もたれて胸が苦しい...

【胃もたれ、胸やけ、胸の苦しさ】そんなときには  
ツボ 大陵

**位置** 手のひらを上にして、手首にできる横ジワ線上の中央



**押し方** 親指でゆっくり押す(左右どちらでも可)



※明らかな体調不良を感じている際は、医師の診断を受けましょう。  
※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 院長 檜作 英太さん

行岡鍼灸専門学校卒業  
社団法人兵庫県鍼灸マッサージ師会会員  
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/

檜作(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

いまさら聞けない暮らしの用語集 vol.23

私が解説します!

よく耳にするけど、どういう意味? そんなワードをピックアップしました。

**住まい** バリアフリーリフォーム

年々お問い合わせが増えているバリアフリーリフォーム。多くの方が真っ先に想像されるのは段差解消ではないでしょうか。もちろん、それも含まれますが、他にも廊下やトイレ、浴室などへの手すりの設置や、室内ドアを横にスライドさせる「引き戸」にする(動きが小さく済む)といったリフォームも人気です。大がかりなものでは、部屋数を減らす(移動をラクにする)、玄関や廊下を広くする(車いす生活を見据えて)といったリフォームもあり、「障壁をなくす」という意味である「バリアフリー化」は、実はとても幅広いものです。

**暮らし** ダイバーシティ

ダイバーシティとは、主に「多様性」と訳される英語の名詞。形容詞の diverse(さまざま)を名詞化した言葉で、「それぞれ異なる趣のものが多く含まれる、多種多様である」という意味で使われます。近年では、国籍や人種、年齢、性別、宗教や障がいの有無など人の多様性を指すことや、それらを積極的に認め合うこととより良い社会の実現を目指す考え方が、在り方を表す言葉としても用いられます。

ライフの広場

「あ、声の大きさを集まらなさい。」

(前号の)「あるある汚れをリスト化しよう」は、私が二数年実践していることで、とってもうれしく思いました。大がかりな掃除はなかなかできなくても少しずつの積み重ねで毎日達成感を得られ、楽しいです。

千葉県 M・Tさま

(前号の)防災用品の記事が大変ためになりました。被災された岡山県の方と最近話す機会があったのですが、とにかくライフラインを確保することが重要だと力説していらっしやいました。この冊子でもライフラインの一つである携帯電話の充電器は異なる種類を複数所持することが重要だと書いてありました。おが家では一つしか充電器がないので、被災を経験された方の話も踏まえて、いくつか購入しようと思います。

宮城県 M・Mさま

(前号の)レンジを使った裏ワザがとても参考になりました。里手の皮むきがこんなにラクにできるなんて感動です!

神奈川県 R・Wさま

(前号の)リフォーム大賞2019の特集が良かったです。マンションに住んで15年経ち、そろそろ水回りのリフォームも考えないと...。

北海道 Y・Hさま

私は野菜くず(皮や茎の茎など)を冷凍保存し、野菜スーパのだしとして利用しています。カレーやシチュー、スープなどいろいろな料理に使っています。

宮城県 N・Hさま

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・感想をお待ちしています!

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

**応募方法** 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マンション名、部屋番号、お名前、電話番号を記入の上、ご応募ください。

**メール** hiroba@dln.jpに送信

(前号の)「ライフの広場」にも掲載されていました。100均のスクイージーはお風呂掃除に最適! 浴室から出る際、壁、ドア、鏡、床の水溜を軽くサッと拭いておくと、翌朝にはすっきり乾き、カビ取り掃除はほとんど不要になりました! 皆さんもぜひお試しください。

大阪府 C・Kさま

近くに遊歩道があるので、ウォーキングを習慣にしています。中が主催するエグザサイズも、自分に合ったものを選んで参加できます。仕事を辞めてからラクをする生活になりました。積極的にならなさい。積極的に外に出ることで気分も若返ります。皆さん、リタイアしても外に出て、フレッシュな空気を吸いましょう!!

千葉県 M・Fさま

(前号の)高齢者施設への入居事例は参考になりました。自分のことではなく、親が高齢になってきて最後の住まいが気になります。話しづらい内容ですが、記事を見ながら話しやすくなりました。

東京都 M・Aさま

ライフネクストinfo ※本誌が投函されたお住まいの方が対象です。 ※本号より、ライフネクストクラブ会員でない方もご応募可能になりました。

秋のプレゼントキャンペーン

ご希望の賞品1点を選択の上、巻末のハガキ(2019年11月15日消印有効)または下記WEBサイトからご応募ください。  
※アンケートが未記入の場合は抽選対象外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。(11月中発送予定)

応募期限:2019年11月15日(金)まで

巻末のハガキまたはWEBサイト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。

**3** LEDランチツリー / AMANO

LEDライト48球の内38球が常時点灯、10球が点滅する仕様で、星が瞬くような素敵な空間を演出するツリー。クリスマスにもぴったりです。

※高さ:約120cm

5名様

**2** 電動コーヒーミル(ホワイト) CM-50 / カリタ

50gの豆を15秒で中挽きのできる日本製の電動コーヒーミル。自宅です早く簡単に挽き立てのコーヒーを楽しめます。

※本体サイズ(約):高さ178×幅99×奥行82mm

5名様

**1** 羽毛布団 芽羽(ジウ) シングル ブラック / 東京西川

立体キルトでふっくら仕上げた、オリジナルデザインの美しい羽毛布団です。ダックダウン90%使用。

※サイズ(約):150×210cm  
組成(側生地)ポリエステル80%、綿20%(詰め物)ダウン90%、フェザー10%

2名様

**6** QUO カード 500円分

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

※絵柄は変更となる場合がございます。

20名様

**5** 結露取りワイパー

窓にフィットするゴム製のスクイージーと水滴をためるボトルがセットに。毎回ご好評につき、20名様にをご用意しました!

※プレゼント品は写真のものとは異なる同等品となる場合がございます。

20名様

**4** 室内物干し / アイリスオーヤマ

たっぷり干せて、折り畳んで収納できます。狭いスペースでも伸縮竿を短くすることも可能。軽量なので持ち運びも簡単です。

※サイズ(約):  
使用時:幅92×奥行64×高さ127.5cm  
収納時:幅92×奥行8×高さ140cm 重量:約3.64kg

5名様

WEBからのご応募が便利!

左記QRコードから応募ページにアクセスできます。

暮らしプラス 東日本 [www.class-plus.jp/present.php](http://www.class-plus.jp/present.php) 検索





[リブネス]

「リブネス」はこれまで大和ハウスグループ各社がそれぞれに展開していた住宅ストック事業を統一したブランドです。皆さまの「住まいの今もこれからも」をサポートいたします。

### 大和ライフネクストは「リブネス」の一員です。 お部屋の 売買・賃貸・空家管理 のご相談を承ります。

#### 身近

皆さまの大切な資産の運用計画を暮らしのパートナーとして親身に対応いたします。

#### 安心

建物管理を担っているので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

マンションのプロとして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。

大和ライフネクストは管理会社としてお客さまのお悩みを解決するためのサポートをいたします。

#### 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。

ココがオススメ

1 弊社またはグループ会社から適したご提案をいたします。

2 弊社またはグループ会社による仲介手数料約15%割引\*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管理組合の運営状況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。

\* 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。

#### 空家管理サービス

ALSOK(警備会社)と業務提携を行い、機械警備による24時間監視や有人巡回によるサービスを通してお客さまの代わりに空き家の点検や管理業務を行います。ご希望により不動産活用のコンサルティングもいたします。  
※所在地や面積、建物の仕様、マンション管理体制や物件の状況などによりサービスを提供できない場合がございます。詳細はお問い合わせください。

#### 賃貸 管理サポート

借り主を探す際は厳しい入居審査を行い、決定後はマンションのルールなども丁寧に説明します。

ココがオススメ

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。  
※対応には条件がございます。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。

全国対応	24時間監視	有人巡回
マンション(40分/月1回) 9,000円/月(税抜)	戸建て(60分/月1回) 10,000円/月(税抜)	

売却査定・賃貸査定無料で承ります。

お気軽にご相談ください

大和ライフネクスト「暮らしプラス」住み替え相談窓口  
通話無料 0120-54-4420 ご案内 No. ELN39  
受付時間/9:00~18:00(土日祝・年末年始を除く)



www.class-plus.jp/chintai-k/contact/ 左の2次元バーコードを読み取ってください。

## 資産としての住まいの話

### 高齢化を見据えた“資産価値”のポイント

暮らしやすい家でないかね



「老後の住み替え」を考える方が増えています

近年、定年退職後、老後の生活に向けての住み替えをされる方が徐々に増えてきました。

● 夫婦二人(あるいは自分一人)になったので、家は今ほど広くなくていい

● 駅の近くなど、生活がラクな土地に転居したい

● まだ元気なので、できれば高齢者向けの施設ではなく一般の住宅を購入したい(または借りたい)

● 今は戸建てに住んでいるが管理が大変なのでマンションに引越したい

● 老後は子どもが家族の近所に住みたい

といった理由が多く、ご自身でそのようにお考えの方も少なくないのではないのでしょうか。つまり、皆さんが今のマンションを売りたいと考えたとき、その相手が高齢者となる可能性が年々高まっているとも言える換えることができます。

求められる(「価値が高い」)住まいとは?

下の欄では、高齢者にとってプラスのポイントとなる設備などをご紹介します。ご自宅の資産価値の維持・向上のために、あるいはご自身が住み替えをご検討なら入居先の選択のポイントとしてぜひ参考にしてください。

もちろん、家を探している方の全員が高齢者なわけではないので、これらが資産価値向上の「絶対条件」ではありませんが、住まいをお探しの方がたくさん物件を比較する中で、似たような立地・築年数で迷ったときに、このような設備が備わっていると高く評価される可能性が高まるといえます。特に今後リフォームを予定している場合は、追加で検討してみましよう。いずれご自身が高齢になったときにも役立つので、決してムダにはならないものです。



なるほど。リフォームするときは考えておこう

### 高齢者に高く評価されやすい住まいのポイント

#### 各所の手すり

トイレは立ったり座ったり向きを変えたりと動きが多い場所なので、手すりがあるととても助かるスペース。浴室も浴槽を跨いだり、足を滑らせるリスクがあったりと、手すりの設置が望まれる場所です。

#### IHクッキングヒーター

高齢者に意外と多いガスコンロの消し忘れ。火を使わないIHなら比較的安心と考える方が少なくありません。

#### ご自身が住み替えをご検討の方はこちら!

##### 高齢者は家を借りにくい?

賃貸住宅で高齢者の入居が避けられやすいということは残念ながら実情として否めませんが、社会全体の高齢化や人口減少の流れの中で、そうでない賃貸住宅も徐々に増えてきているといわれています。今後は以前よりも借りやすくなっていくかもしれません。

##### “サ高住”の設備は?

サ高住(サービス付き高齢者向け住宅)では、左記の設備などに加え、見守りサービスや緊急呼び出し装置などがあるのが一般的です。

#### 段差のない住まい

若い人にはなんとこともない段差も、高齢者には大きなリスクに。和室との境目やドアの下など、小さな段差もなるべくない方が望ましいです。

#### 玄関ベンチ

靴を履いたり脱いだりも、おっくうだけでなく転倒のリスクに。靴の収納にベンチが付いたものや、壁に取り付ける簡易ベンチなどがあります。

※上記によりただちに資産価値(価格)が上昇するというよりも、購入者を見つけやすくなる可能性が高まるもの、とご理解ください。

住まいの売却(仲介・買取)、賃貸無料で査定いたします!



お問い合わせ・ご相談

通話無料 0120-54-4420 大和ライフネクスト「暮らしプラス」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)

ご案内 No. ELN39



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」が隔々まで丁寧に仕上げます。

### ➤ 生活関連 サービス

定期的な購入が必要な商品や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、空き家の管理も、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



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  
ELN39



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

We Build ECO | 森林育成紙™使用