

# ライフネクスト info

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。



加湿空気清浄機



サイクロン  
クリーナー



卓上クリスマスツリー



フットバスバケツ



ブランケット



QUOカード

info 暮らしの特集

## 家政婦さんが教える 『とっておきの』 家事テクニック

すみずみ掃除のススメ

実践! 持たない暮らし

リフォーム事例レポート

シニアライフデザイン

ハウスクリーニング キャンペーン

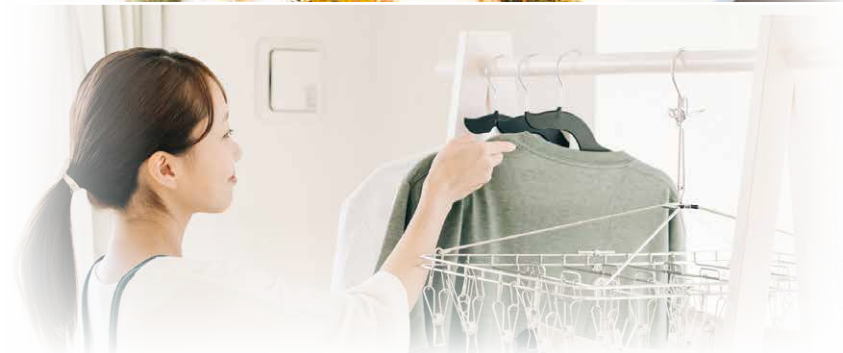
旬の食材をおいしく~秋の食材編~

ながら運動で運動不足を解消しよう

資産としての住まいの話

Life Next Information  
2020 秋号

vol.  
42



# 掃除編

ここでは段取りの良い居室掃除の流れをちょっとしたテクニックとともにご紹介します。効果的な掃除道具の使い方も必見です。



## 1 まずは片付け

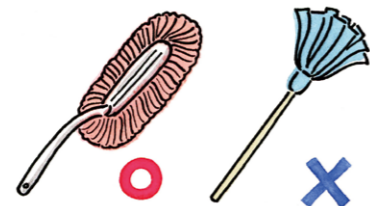
床に置いてあるものをひとまずカゴなどに入れ、一カ所にまとめます。トートバッグなどを活用してテーブルの上のものも移動しましょう。コード類は可能であれば、ひとまとめに。



## 2 上から下へホコリ取り

ホコリ取りは上から下へが鉄則。まず棚などの高いところのホコリをハンディーモップで取りましょう。ホコリは払い落とすのではなく、ぬぐい取るのがベストです。

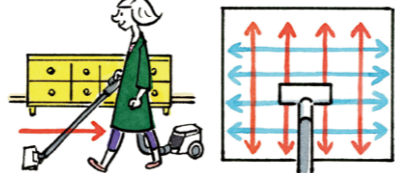
**NG!** はたきはホコリをまき散らすので使わない方が効率的。



## 3 掃除機かけにひと工夫

2で落ちてしまったホコリや床のゴミを掃除機で吸います。部屋の奥から後ろに下がりながらかけると、キレイにしたところを踏まずに済みます。

**POINT** カーペットやラグは、一方ではなく、縦にかけた後に横にもかける十字がけをすると、ゴミがよく取れます。



### アドバイス! 疲れにくい掃除機のかけ方

広いリビングで掃除機をかけるときは、体の前でノズルを前後させるよりも、ノズルと平行に立って、左右にかけると楽です。お試しあれ!



## 4 床拭きは正面を肩幅くらいの範囲で

床を拭くときは大きく腕を動かすと疲れるので、自分の正面の肩幅くらいの範囲を拭くようにしましょう。このとき、弧を描くのではなく、先に拭く範囲を縁取りするように拭いてから内側を拭くと、拭き残しを防げます。

**POINT** 体を支える方の手に乾いたクロスを持っておくと、力を入れて拭くときもグッと支えることができ、乾拭きが必要なときにもすぐに使えて便利です。



### タオルの使い方をマスターしよう!!

掃除で意外と活躍してくれるのがタオルですが、その使い方も少し工夫するだけで掃除の効率がぐんと上がります。

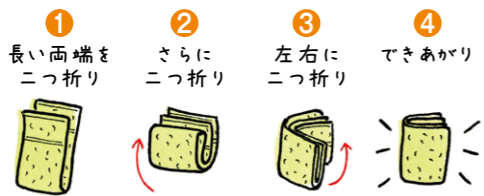
#### 湿り拭き

乾いたタオルにぬれタオルを挟んで水分を移し、ほどよく湿らせます。適度な水分でホコリをキャッチし、鏡などを拭いても筋がでず、二度拭きが不要に。



#### 小さく畳んで拭く

手のひらに収まるサイズに畳むとしっかり握れる上、面を変えながら洗わずに使うことができます。



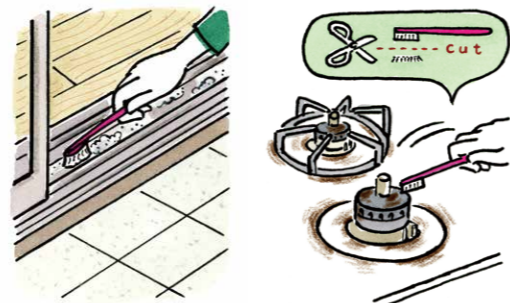
こうして畳めば表裏で16面使えます!

### 道具のウラ技



#### 古歯ブラシ

毛先が開いた古歯ブラシはコンロやサッシの隙間などの掃除に便利です。毛先をカットするとコシのある部分が表面に出るので、かたくなった汚れもよく落とせます。



「もっと早く、もっと簡単に、もっと効率的に」。家事のプロフェッショナルである家政婦さんならではの、短い時間で効率的に多くの家事をこなすテクニックをご紹介します。忙しい年末に向けて、ぜひ参考にしてください!

最近さまざまなメディアで取り上げられている家政婦さん。「短い時間でそつなく多くの家事をこなす」プロならではの仕事ぶりには感心しますよね。本記事では数多くの家政婦(夫)さんが登録している株式会社タスカジさんの監修のもと、「家政婦さんが教える」とつとのおきの「家事テクニック」と題し、「掃除編」「料理編」「洗濯編」に分けてさまざまなワザやアイデアをご紹介します。毎日当たり前のようになさっているやり方や手順を見直すことで、苦手な家事や時間のかかる家事の負担を減らすことができるかもしれません。ぜひお役立てください。

### 講師(家政婦さん)紹介

#### 料理編 ろこさん



子どもたちが喜ぶ料理を日々探求し続ける中で、野菜ソムリエの資格を取得。料理好きが高じてこの道に。子どもが喜ぶキャラクターやデコレーションを料理に取り込むなど、味はもちろん、視覚的にも「魅せる料理」を得意とし、依頼者から好評を得ている。ムック本「予約が取れないカリスマ家政婦が教える「使いいきり」レシピ」(宝島社)でも多数レシピを紹介。

#### 掃除編・洗濯編 みけママさん



大手ハウスクリーニング会社に15年勤務して培ったテクニックで、家中の汚れをピカピカに。レビュー評価が圧倒的に高く、熟練の掃除ワザでリピーターも続出。一般向けの講座だけでなく同業者向けの講座でも講師として活躍している。「タスカジさんが教える最強の「家事ワザ」」(マガジンハウス)でも掃除・洗濯ワザを多数紹介。

# 『とつとつおき』家政婦さんが教える『家事テクニック』

監修  
株式会社タスカジ

独自テストにパスした多様性豊かで経験豊富なハウスキーパー(=タスカジさん)と利用希望者が出会える家政婦マッチングサイト「タスカジ」を運営。

<https://taskaji.jp>

# 洗濯編

ここでは知っているとき短や効率アップにつながる洗濯テクニックをお教えします。



洗濯編は再び  
みけまさんがご紹介！  
こんな方法も  
お試しを！

## テクニック①

### 風の力を利用する

洗濯物を干すときはアーチ型に。両端の長めの衣類に風が当たりやすくなったり、アーチ下部に空間ができて風が通りやすくなったりするので、早く乾かすことができます。タオルはじゃばら干しにするのも◎。洗濯ハンガーに干しにくい大人用のパンツやスカートなどは、ウエスト部分を4カ所留めて筒干しにすれば、内側に風が回り早く乾きます。



アーチ干し      じゃばら干し      筒干し

部屋干しするときは  
サーキュレーターや扇風機を！



## テクニック②

### 裏返しのみでもOK

裏返しに脱ぎっぱなしの衣類は、あえてそのまま洗濯機に入れてもOK。服の裏側に付いた汗や皮脂などの汚れを効率的に落とせる上に生地にもやさしく、退色や色落ち、毛玉の発生を防ぐことができます。



靴下は要注意！

靴下を裏返して洗うと、  
干すときに表にした途端、  
付いていた砂が  
パラパラ落ちてくることも・・・。



## テクニック③

### 洗濯物のシワ予防には

洗濯物を洗濯機から出して洗濯カゴに入れるときに一つ一つ広げ、Tシャツなどはざっくり二つに折り、ズボンなどは広げて形を整えて畳むように入れていくと、重ねていくうちに重みで自然にシワが伸びます。一度広げておくと干すときもラクに。ちょっとしたひと手間、乾いたときに違いが出ます！

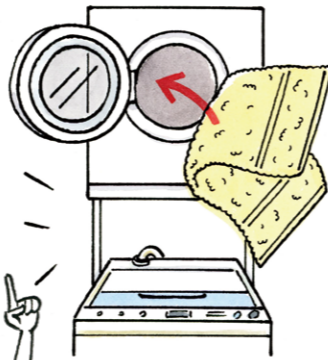
干すときには袖口をピンと  
引っ張るだけでも効果的！  
スプレー糊を使うのも◎。



## テクニック④

### 乾いたバスタオル1枚で！

脱水にかけた衣類を乾燥機に入れるときは、1枚乾いたバスタオルも一緒に入れると早く乾き、衣類に付いたニオイも取れます。



ニオイも取れて  
一石二鳥！



# 料理編

ここでは複数の料理をできるだけ短時間でつくることや、後片付けの手間を減らすことを念頭においた心得とテクニックをご紹介します。



料理編をナビゲート  
するのはほろこさん！  
楽しむことも  
ポイントです

## 実践！心得1

### 心得 1 段取りを意識した調理を

どの順番で何からつくればよいのか段取りをきちんと考えて調理すると、短時間で何品もつくれるようになります。

#### 1 調理は煮物→揚げ物→炒め物の順番で！

調理は時間のかかる煮物から着手すると、煮ている間に次の作業ができて短時間につながります。次に後処理の大変な揚げ物をフライパンでつくった後、油を少しだけ残して同じフライパンで炒め物をつくります。余熱で手早く調理できると同時に、少ない油で炒め物ができて一石二鳥。

#### 2 同時調理に挑戦！

クッキングシートにそれぞれの食材と調味料を入れてキャンディーのように包んだものをフライパンに並べ、水を注いでふたをして同時に蒸し焼きに。一度に2~3品の同時調理が可能になります。パスタをゆでるときに、同じ鍋で卵や野菜をゆでるのもオススメ。



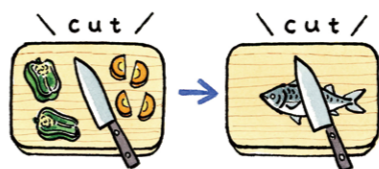
### 心得 2 洗いを増やさない

調理だけでなく、洗いを増やさないように、使う道具を工夫することも大事な心掛けです。

## 実践！心得2

#### 1 食材を切るときは野菜→魚・肉の順番で

食材を切るときは、野菜や豆腐など、切ったときにまな板や包丁にニオイや汚れが付きにくいものから切りましょう。魚や肉から切ると、他の食材を切る前に洗う手間がかかります。



ただしアクの強いゴボウやレンコンなどは、まとめて切るようにし、切った後は必ずまな板と包丁を洗きましょう。



#### 2 ポリ袋テクニック

ポリ袋は、中に食材と調味料を入れてもみ込むなどボウル代わりに使えます。ギョーザであれば、たねをポリ袋でもんでそのまま袋の片方の端を切ると即席たねチューブに変身!! 調理の最後は生ゴミを入れて捨ててしまえるのもムダがなく◎。

魚や肉にまぶす  
小麦粉や片栗粉が  
少なくて済みます。



#### 3 道具は工夫して使う

洗いを増やさないように、普段から道具の使い方を工夫しましょう。例えば大きめの木製またはシリコン製のスプーンが1本あれば、炒める、混ぜる、すくう、潰すなど、さまざまな用途に使えます(金属製のスプーンは、使い方によっては調理器具や容器を傷めてしまうことがあります)。



### 心得 3 熱源をフル活用

コンロだけでなくグリルや電子レンジ、トースターなど、調理に使える熱源はいろいろあるもの。ぜひ活用して調理しましょう。

## 実践！心得3

#### 1 焼き物はグリルやトースターでもOK

コンロがふさがっているときにはコンロに付いている魚焼きグリルやトースターで焼いてみましょう。短時間で火が通り、タイマーで調理時間を調節できるのも◎。水を入れる魚焼きグリルの場合、調理の際に水と一緒に片栗粉を入れておくと、汚れや油が片栗粉と一緒に固まるため掃除もラクにできます(グミのようになります)。

#### 2 パスタは電子レンジで

耐熱容器に200gのパスタを半分に折ったものと、水500cc、塩を少々入れます。サラダ油小さじ2を加え、ラップなしでレンジへ。表示のゆで時間プラス5分程度加熱すると、アルデンテ風のパスタができてあがり！



サラダ油を加えるのは完成したパスタ同士をくっつきにくくするため。ラップをかけないのはちょうど良い具合に水分を蒸発させるためです。



## さっそく実践してみよう！

### 「予防家事」テクニック

家事も病気と同じで、やらなくてよい家事が発生しないよう未然に防ぐことが大事です。例えばトイレの便器掃除に使う洗剤は、カビ取り効果のあるもの(次亜塩素酸が入っているもの)がオススメ。掃除用ブラシのカビ予防にもなり、また便器にかけておくだけでも黒い輪ジミの発生を抑えられます。他にも、ホコリ対策に換気口にフィルターを付ける、カビ予防に水回りのパッキンにメンディングテープを貼る、油汚れは温かいうちに拭くといったさまざまな「予防家事」があります。家事がラクになるように「予防」を取り入れましょう。



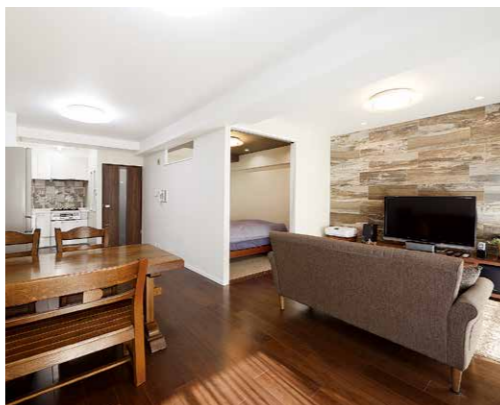


キッチン

ご夫妻が最も気に入っているのがキッチン。タイルはイタリアの職人が手作業で釉薬を塗ったものを採用。タイルのつなぎ目にラメを入れることで華やかだけでなく掃除もしやすくなっています。

### リビングダイニング

和室の一つをなくして拡張。カラーコンセプトは渋さのある大人色。テレビ後方の壁は壁紙ではなくタイルにしてシックな印象に。



# ゆったりとくつろげる、シックで洗練された住まいへ

アパレル関係にお勤めでセンスの良さを重視するご夫妻が、住まいに対する憧れとこだわりを盛り込み、機能的かつ美しい空間を実現された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。

## WEBサイトでもリフォーム事例をご紹介します!

「暮らすプラス」のWEBサイト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.class-plus.jp](http://www.class-plus.jp)

暮らすプラス



### ウォークスルークローゼット

使い勝手と広さを実現。また寝室、廊下、玄関の3方向から出入りできる動線にしたことで、朝の支度などがスムーズに。



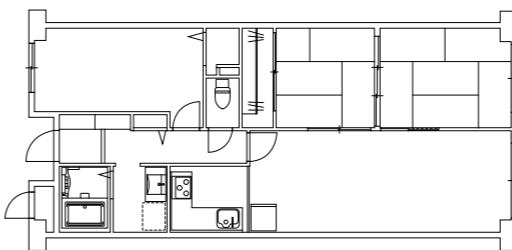
### 玄関

広く生まれ変わった玄関。土間部分にはイタリアの天然石を模した美しいタイルを使用。縦長のタイルをランダムに配してデザイン性を高めています。元の部屋の窓を生かしマンションの玄関とは思えないような明るさに。大容量のシューズクロックも設置しました。

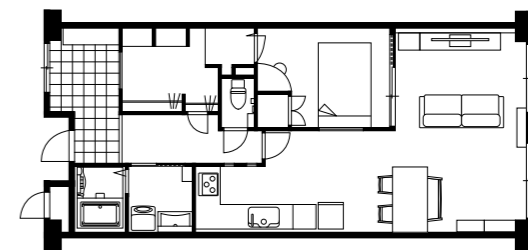


DATA	
■ 建物築年数: 32年	■ 工事期間: 約75日
■ 面積: 68.73㎡	■ 工事内容: フルリフォーム (間取り変更、各種設備交換、内装変更など)
■ 費用: 約1200万円	

Before



After



玄関とキッチンを広く。全体は明るいおしゃれな空間に。暗く狭い玄関をなんとかしたかったと語るYさま。そのお悩みに対し、隣接していた部屋の部分まで玄関を広げ、部屋はウォークスルークローゼットに。「玄関を広くできるなんて思っていなかった。この提案には驚きました」と、広く明るくなった玄関に満足のご様子です。また将来の暮らしを見据えて、二間続きの和室をなくし、一方にはリビングを拡張。一方は洋室に。各所、内装(壁紙や床材)も洗練されています。

ご夫妻は一緒に料理を楽しむことも多いため、キッチンは広く。廊下側に小窓を設け圧迫感も解消しました。動線・広さにより快適であることはもちろん、見た目にもお二人のセンスを反映させた住み心地の良い住まいが実現しました。

※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。



リフォーム・設備交換のお問い合わせ・ご相談



大和ライフネクスト「暮らすプラス」リフォーム・修繕 ご相談窓口  
受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)  
**0120-092-417**

ご案内 No. info 42

暮らすプラス [www.class-plus.jp](http://www.class-plus.jp)



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



大和ライフネクストのリフォーム

# よくあるご質問



**Q** 管理会社がリフォーム工をするの？

**A** 提携のリフォーム会社が行います

実際に工事を行うのは弊社が提携している専門会社となります。提携会社は全国約300社。リフォーム会社にはそれぞれ得意分野があり、お客さまご自身でお探しの場合は専門性を見極める必要がありますが、弊社では**ご要望に合わせて適した会社を選定**してご案内いたします。（「この地域で浴室工事なら〇〇社さん」など）

**Q** 単にリフォーム会社を紹介してくれるだけということ？

**A** 専門スタッフにご相談いただけます

弊社には**リフォーム専門の部署**があります。万が一施工会社にいづらいいことや疑問に感じることがある場合は、専門スタッフにご相談いただけます。

またフルリフォームなど綿密なお打ち合わせが必要なケースでは、リフォーム会社などで経験を積んだスタッフが**プランニングからお手伝い**することも。ご要望によりイメージ図の作成を弊社にて行うこともできます（工事契約を前提とし、費用に含む場合）。また**資格を持つスタッフ（一級建築士など）**もおり、より専門的なアドバイスも可能です。

\*設備交換などの場合は、よりスムーズに進行できるよう、事前のご相談は提携会社が直接お聞きするケースも多いです。

**Q** 管理会社が間に入る分、費用が高額になるのでは？

**A** 決してそうではありません

リフォーム会社は数多くありますので「どこよりも安い」と申し上げることはできませんが、一般的な価格の範囲内であると認識しております。ぜひ安心面も含めて比較してみてください。提携している施工会社にとっては、お客さまを弊社からご紹介すること（各社自身での集客活動が不要）、また窓口・事務対応の一部を弊社にて行うことにより、**費用を抑えての施工が可能**となっています。そのため弊社を介さない場合と同等程度の金額でご案内できるよう調整していただいております。



**Q** 管理会社より、リフォーム専門の会社の方が安心だと思うけど…

**A** 年間約30,000件の実績があります

弊社では**年間約30,000件**の修理・交換・リフォームの対応実績があり、あらゆる情報が集約されています。この実績数と、それによるノウハウの蓄積は単独のリフォーム会社さまに決して引けをとらないと自負しております。



**Q** 小さなことでも相談できる？

**A** はい。壁紙補修なども承ります

床や壁紙の補修、畳や網戸の交換、ふすまの張替えから、ガスコンロやトイレ、換気扇などの設備交換、浴室やキッチンのリフォーム、フルリフォーム、高齢者向けリフォームなどまで、**住宅設備の修理・交換、リフォーム工事全般**を承っています。お気軽にご相談ください。

**Q** 工事そのもの以外のサービス面は？

**A** 幅広いサポートが可能です

例えばフルリフォームなどでは、工事期間中の**仮住まい**や**荷物の預け先、不用品回収**といったご相談も承ることができ、施工後のフローリングのコーティングなど**弊社内の各サービスのご案内**や、**家具・インテリアの販売**を行っているグループ会社のご紹介なども可能です。幅広いサービスを提供し、グループ会社とも連携可能な弊社の強みでもあります。



こんなところも、ぜひ知っていただきたいです！

- **工事後はアンケート調査を実施**  
弊社や提携会社への満足度やご要望などを伺い、提携各社とも共有してサービス向上に努めています。
- **大和ハウスグループの総合力**  
最新の新築マンションの仕様（間取りや設備のトレンドなど）や市場のニーズなどの情報も随時収集しています。

# リフォームを 管理会社に頼む意味

設備の修理・交換

各種リフォーム

設備交換やリフォームは、管理会社だからこそできることが多く、弊社サービスのご利用を特にお勧めしたいものの一つ。今回は、その理由として挙げられるメリットをご紹介します。



最大のメリットは  
「トラブルの防止」＝安心感

リフォーム（設備単体の交換も含む）でよく聞かれるトラブルとして、依頼事項以外の強引な提案や、マンションでの工事に不慣れた会社によるルール違反やマナー違反、工事の不具合に対する不誠実な対応などが挙げられます。リフォームは出費が大きく、大切な住まいのことであり、また場合によっては近隣に迷惑をかけることもあるので、トラブルは大きな負担になってしまいます。

そういった問題を回避するためにも、弊社のサービスをご利用いただくことをお勧めしています。工事に何うのは、管理会社である弊社のノウハウや注意事項も共有されている、実績ある施工会社。万が一の不満や懸念が生じた際には、施工会社ではなく弊社にご相談いただくこともできます。その他にもさまざまなメリットがありますので、ぜひ本記事をご検討の参考にしてみてください。



《具体的なオススメポイント》

▼ **各マンションのルールの理解**  
管理規約や使用細則に基づき、禁止事項や管理組合への申請、専有部分・共用部分の境界（リフォーム可能な範囲）といった各種ルールやマナーを理解しています。

▼ **各マンションの情報の集積**  
● **販売時のパンフレットや竣工図、設備情報**などを保有しているケースが多く、進捗がスムーズです。弊社にご相談いただくことで、**工事の履歴も蓄積**していくことができます。

● **同一マンションでの過去の事例や傾向（故障報告の増加など）**を把握していることも強みになります。

● **マンション共用部分の長期修繕計画なども把握**しており、状況により工事のタイミングや注意点などについてご提案をさせていただきます。

▼ **いつでも身近な存在**

リフォーム前から工事中、工事後に至るまで、リフォーム担当者だけでなくマンション担当者、管理員などいつでもご相談いただけます。



連絡がつかない!

「工事後の不具合にきちんと対応してくれない」といったトラブルを耳にすることがあります。管理会社としてのお付き合いもある弊社なら、万が一工後に問題が生じても安心です。

近隣への迷惑

例えば施工時の搬入・搬出に伴う共用部分の汚れやキズ（廊下やエレベーターなど）。あるいは作業の予定終了時刻を過ぎての工事（騒音）。管理会社だからこそ、そのようなことがないようにしっかり配慮します。



知らずに規約違反…

例えば、多くのマンションでは床材には遮音性能の規定があります。また窓回りは共用部分に当たらないか慎重な判断が必要です。弊社をご利用なら、思いがけない管理規約違反を防ぐことができます。

こんなことにならないように…

\*本記事に記載のリフォームのトラブルなどに関する情報はあくまで事例の紹介であり、他社全般を一概に貶める意図はございません。



リフォーム・設備交換のお問い合わせ・ご相談



大和ライフネクスト「暮らすプラス」リフォーム・修繕 ご相談窓口  
受付時間9:00~18:00 (土日祝・年末年始を除く)  
**0120-092-417**

ご案内 No. info 42

暮らすプラス  
www.class-plus.jp



# 管理組合での備蓄をお勧めしている防災用品

どのようなものを備えておく有効か、弊社から実際にご提案可能な商品をご紹介します。

※管理組合向け防災用品は、各管理組合さまのご予算にてご購入いただくものとなります。



※屋外で使用してください。

**発電機** ※カセットガス(ボンベ)で稼働  
大規模な災害が生じた際は、マンション内で災害本部を設置することも。その際、停電時の夜間の照明や持ち込んだパソコンの電源などに利用できる他、共有の扇風機の電源などにも活用できます。1~2台の備えが一般的。



※階段では降下専用です。

## 階段避難車

右ページに記載したようにエレベーターが使えないときに役立ちます。けが人や高齢者、体が不自由な方などの避難・移動に、担架と違い座ったままの姿勢で階段でも移動しやすいのが特長。10階建て以上のマンションでの導入が多いです。



## 救助工具セット

開かなくなってしまったドアのこじ開けや、何かの下敷きになってしまった人の救助、障害物の撤去などに使う災害時用の工具セットです。パールやハンマー、ショベルの他、ヘッドランプやゴーグル、軍手などが付属するものも。



## 救急箱

災害で慌てて家から逃げ出して来て途中で負傷したときに、容易に自宅に戻れないケースや、住戸内が散乱してご自宅の救急箱を使えないことも想定を。共有物として備えておきましょう。戸数(人数)に応じて数量のご検討を。



## 止水板・土嚢

近年の全国的な豪雨被害の増加に伴いお申し込みが増えています。エントランスやエレベーター付近、電気室前、地下駐車場の入り口付近など、浸水をなるべく抑えたい場所に。



## エレベーターチェア

右ページにも記載したエレベーター内に設置する備品です。この商品では、長期保存水(飲料水)、紙コップ、簡易トイレ、トイレトイレットペーパー、トイレ使用時の目隠し布、除菌シート、消臭スプレーがセットに。



## 簡易トイレ

地域の断水の他、停電(給水ポンプの停止)による断水状態や配管破損による排水禁止などに備えて。管理組合でも備えていただく目安ですが、各ご家庭でもなるべく備蓄しましょう。(詳細は下記チラシをご覧ください)



## トランシーバー

免許や登録が不要の特定小電力トランシーバー。災害時、住民同士の連携に。被害の状況を迅速に共有でき、効率よく対処できます。携帯電話が通じにくい状況も考慮して、ぜひ備えを。

## ご相談や現状のご確認は...

理事会などマンション内でお話し合いの上、弊社担当者(リビングコーディネーター)または管理員にお声がけいただくか、直接弊社担当者または管理員に確認やご提案希望の旨をお申し付けください。品物により、現物をご用意しての商品紹介も可能です。  
※現物確認は順番待ちになる場合がございます。また送料をご負担いただく場合がございます。

## ここ数年、見直しをされる管理組合さまが増えています

弊社が建物管理を受託しているマンションだけでも、昨年度一年間で新たに防災用品をご発注いただいたマンションが約460件(※)。見直しをされるマンションが増えています。  
※2019年4月~2020年3月の間に管理組合向け防災用品を納品したマンション数。(新規管理契約時の納品、既存契約中のマンションでの追加備蓄など)

上記以外にも多種多様な商品のご案内が可能です。ぜひ弊社にご相談ください。防災用品専門のスタッフが商品や数量のご提案をいたします。

個人向け(各ご家庭向け)の防災用品については同封のチラシをご覧ください。



宅配水のサービスもお水の備蓄に役立ちます。

エミスイ [www.emisui.com](http://www.emisui.com)



地震のときは?

防災用品

台風のときは?

# お住まいのマンションの「みんなのための備え」を見直しましょう 管理組合の防災用品を考える

毎年のように起こる大きな自然災害。私も管理会社においても、日々の皆さまのお声から、各ご家庭で防災意識が高まっていることを強く実感しています。同時に、本誌には「マンション全体での備えについて知りたい」といった声が寄せられることも増えてきました。そこで今回は、そんなリクエストにお応えして、管理組合で備えていただく防災用品についてご案内します。

各ご家庭での備えや個人ごとの備えももちろん大切ですが、マンションではそれだけでは十分とはいえません。例えば震災でエレベーターが動かなくなったと仮定します。運悪くそのエレベーターに乗っていたら、何時間も閉じ込められる可能性があり、飲み水やトイレの問題が迫ってきます。その頃、エレベーターの外では高層階に人が。エレベーターが動かないので階段で搬送しなければなりません。助け合い(共助)はマンションで暮らす大きなメリットですが、備えがなければそれが困難なことも多いです。このケースでは、エレベーター内には、飲料水などが収納され、いすや簡易トイレになるボックスを。階段での人の搬送には、「階段避難車」を。いずれも管理組合で備えておきたいものです。防災意識の高まりとともに、備蓄品の見直しを検討される組合さまからのご相談が増えています。下記にて二件の実例をご紹介しますので、ぜひご検討の参考にしてみてください。

よそのマンションはどんな感じなんだろう  
**実際の備蓄例をご紹介します**  
どのようなものがどれくらい必要かは、住戸数(居住人数)や建物の階数や形状などによってご検討を。その他に「お年寄りが多い」などの特性があればそれも踏まえましょう。

**マンション実例A**

建物 DATA  
●住戸数:258  
●15階建て

こんなに備蓄しているマンションもあるんだね

**【備蓄内容】**  
発電機1台/投光機1セット/階段避難車1台/エレベーターチェア1セット/リヤカー1台/救助工具1セット/担架3個/懐中電灯26個/LEDランタン3個/救急箱(50人用)1箱/簡易トイレ900回分/マンホール設置トイレ1セット/他多数

**弊社担当者コメント**  
大規模マンションなので、共用部分用の照明器具がもう少しあると理想的です。また食品もあるとより安心ですね。

**マンション実例B**

建物 DATA  
●住戸数:31  
●5階建て

戸数が違うとやっぱり量も違うね

**【備蓄内容】**  
発電機1台/救助工具1セット/LEDランタン18個/蓄電池1台/救急箱(50人用)1箱/工具箱1個/軍手/トランシーバー1組(2機)/簡易トイレ400回分/ヘルメット4個/雨具(ポンチョ)4個/多機能ラジオ4個/以上

**弊社担当者コメント**  
エレベーターの閉じ込め対策のものが無いのが心配です。水・食品も、管理組合でも備えておきたいですね。

※管理組合で備える防災用品は、保管場所の有無や広さ、各組合の方針などによっても異なります。あくまで例としてご覧ください。

# すみずみ掃除のススメ

「気にはなるけど、ちよつと面倒」「掃除をしてみてもなかなかうまくキレイにならない」そんな箇所や汚れはありませんか？本コラムでは、それらの汚れの落とし方について紹介します。すみずみまでキレイになれば、今よりもっと気持ちがいいですね。



## フローリングの目地(溝)



**用意するアイテム**  
●掃除機の細いノズル  
●雑巾 ●綿棒

- 掃除機のノズルを先の細いものに変え、目地に沿ってゴミを吸い取ります。
- 黒ずみが気になる箇所は、かたく絞った雑巾や湿らせた綿棒で軽くこすって落とします。  
※多くのワックスは水拭きへの耐性が弱いので要注意。
- 最後に乾拭きで仕上げます。



掃除機ではなく、ほうきの先で目地のホコリやゴミをかき出すのも◎。

## 玄関タイルの目地



**用意するアイテム**  
●ほうき ●スポンジ ●雑巾

- 玄関に置いてある靴などをどけ、ほうきでホコリや泥を掃きます。
- 湿らせたスポンジで汚れをこすり、浮かせます。
- 浮いた汚れを雑巾でキレイに拭き取ります。



汚れが落ちにくい場合は薄めた中性洗剤やクレンザーを使用。スポンジの角を上手に使いましょう。  
※タイル本体を傷めないようご注意ください。

## 水栓・ドアノブなど光るところ



**用意するアイテム**  
●マイクロファイバークロス  
●アクリルたわし  
(毛糸を編んだものなど)

- 汚れやくすみ気になる箇所は水でぬらしたマイクロファイバークロスや毛糸を編んだアクリルたわしで拭きます。
- 乾いたマイクロファイバークロスで乾拭きをして仕上げます。



一度キレイにした箇所は、使う都度、水滴を残さないように拭き取ることがキレイが続く秘訣です。

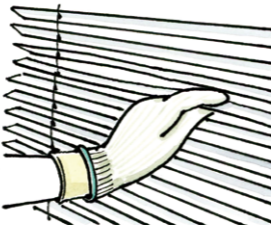
## ブラインド



**用意するアイテム**  
●ゴム手袋 ●軍手 ●重曹水

- 重曹水(水100mlに対して重曹小さじ1程度)をつくります。
- ゴム手袋の上に軍手を重ね、軍手に重曹水を含ませます。
- ブラインドのスラット(羽根)を指で挟み、上側と下側を一気にキレイに。
- 仕上げに乾いた布で水分を拭き取ります。

軍手を使った掃除はブラインドだけでなく、狭いところ・細かい部分の掃除に便利!



手指を傷つけないよう、なるべく厚手の軍手を使用しましょう。



### こんな汚れ、そのままにいませんか？

- テレビ、パソコンなどのホコリや手アカ
- 狭い箇所のホコリやゴミ
- 鏡面のくもりや水アカ

気になったらさっそく始めましょう!

家中すみずみまでピカピカで気分もアップ  
ふとしたときに気になる家の中のホコリや汚れ、放置していませんか？目についてはいらぬけれど、いつもの掃除では手がまわらない、上手にできない、そんな汚れをスッキリ落とす方法とアイテムをご紹介します。やり方さえ分かれば、気付いたときにさっとできるお手軽なものも。すみずみの汚れまでスッキリ落として、さらにキレイな住まいを目指しましょう。

## テレビやパソコンの画面 キーボード、リモコンなど



**用意するアイテム**  
●マイクロファイバークロス ●エアスプレー  
●綿棒 ●毛先のやわらかいブラシなど

- 画面の掃除は電源を切って、どこが汚れているかの確認から。いろいろな角度から見てホコリや手アカをチェックしましょう。照明の映り込みなどを利用すると汚れているところがよく分かります。
- ホコリが付着したまま拭くと画面を傷つけてしまう場合があるので、まずはホコリを毛先のやわらかいブラシなどで払います。
- マイクロファイバークロスなどやわらかい布で軽くぬぐうように乾拭きします。  
※傷や故障を防ぐため力の入れすぎに注意。  
※液晶画面は水拭きではなく乾拭きが基本です。

### リモコンもスッキリ!

かたく絞ったぬれ雑巾で全体を拭いてから、乾拭きします。ボタンの間などは湿らせた綿棒で拭きます。



キーボードは手アカやホコリで思いの外汚れているため、こまめなお掃除がオススメ。



- 画面はテレビと同じ要領でやさしく拭き取ります。
- キーボードは、エアスプレーで隙間のホコリやゴミを飛ばし、マイクロファイバークロスなどで表面を拭き取ります。

<p><b>冷蔵庫の手アカを落とすには</b></p> <p>水100mlに対して重曹小さじ1の割合でつくった重曹水をスプレーなどで吹きかけ、水拭き、乾拭きの順で拭いていきます。一定方向に拭いていくのがコツ。</p>	<p><b>ガラス面をピカピカに</b></p> <p>水500mlあたりに食器用洗剤を2~3滴混ぜた液を布に含ませ、よく絞ります。円を描くように拭き、さらに水拭きと乾拭きで仕上げればピカピカに。</p>	<p><b>隅にたまったホコリは古ストックで</b></p> <p>ストックは摩擦によって静電気が発生するのでホコリを絡め取るのに便利です。棒などに巻き付ければハンディーモップ代わりに。</p>	<p><b>シール跡をキレイにするには</b></p> <p>ガムテープなどの粘着部分で、べたつきが残っている部分をたたきます。ハンドクリームなどの油分を塗って拭き取る方法も。 ※塗装などを傷めないように注意。</p>
--	--	---	---

# 保管付 宅配クリーニング

上手におトクに年4回。暮らしをもっと快適に！

「いつ使うのがいいの?」「出し方のコツは?」「そんな声にお応えします。このサービスの利点を理解して、便利に使いこなしましょう!」



自宅を出して、自宅で受け取り  
無料保管で収納もスッキリ

衣類や布団などのかさばるクリーニング品を自宅で受け渡しでき、しかも最長9カ月無料で保管してくれる『保管付 宅配クリーニング』。小さなお子さまがいるご家庭や共働きのご家庭など、なかなかお店に行けない方や、オフシーズンのもを預けてしまいたい方に大変好評のサービスです。また、上手に利用すると1点あたり、の価格がおトクになることもあり、「ラクな上に安い」という理由で利用される方も年々増えています。

今回は、このサービスをもっと便利におトクに使っていただくための年間スケジュールとご利用のコツをご紹介します。快適なマンションライフに、ぜひお役立てください。



## 今なら、こんな使い方がオススメ

### 1 夏のスーツや秋冬物の衣類の出しそびれに!

「出さなきゃ」と思いつつ出しそびれたままの秋冬物や、しまう前の春夏物はありませんか? 特に今年は新型コロナウイルスの影響による外出自粛もあり、クリーニングに出せないままこの時期になってしまった方もいらっしゃると思います。通常のクリーニングに出したら高額になりそうなものをまとめて出すのがオススメ。ダウンのコートでも他のものと同じ「1点」扱いです。もちろん春夏物の衣替えにもオススメです。(最長9カ月無料保管)

※お出しいただける衣類の種類などについては同封のチラシをご確認ください。

**ココがポイント!**

- コート類がお得!
- 保管サービスあり

1点あたり  
約954円~

※保管なしも選択可 (2~3週間でお戻し)

※衣類15点/バックの場合

### 2 「布団クリーニングパック」もオススメです!

たっぷり汗を吸った夏掛けの布団。しまう前に丸洗いしませんか? 無料保管サービス(最長9カ月)も付いているので、そのまま預けてしまえば収納場所もスッキリさせられます。

またこの時期は「冬物の布団を出してみたらニオイが気になる」という方もいらっしゃると思います。そんな方も、ぜひ「布団クリーニングパック」のご利用を。特に何年も洗っていない方はぜひご検討ください。ふかふかになって戻ってきます。

**ココがポイント!**

- 中まで丸洗い
- 保管サービスあり
- ニオイもスッキリ
- 仕上がりふっくら

Before After

べしゃんだった布団がこんなにふっくら! さっぱりして気持ちいい!

### 3 新メニュー「ビジネスパック」スタート!

「日々着るものを短期間で戻してくれるバックがあったら…」という声にお応えして「ビジネスパック」をご用意しました! 通常の衣類のバックで保管なしの場合はお戻しに2~3週間かかりますが、本バックでは4~7日程度に。1度のお申し込みで1回分・3回分・5回分から選べます。詳細は同封のチラシをご覧ください!

**ココがポイント!**

- スーツ・学生服に
- 最短4日で返却
- 3回・5回コースも

**対象の衣類**

- スーツ上(ジャケット)
- スーツ下
- Yシャツ・ブラウス
- ネクタイ
- 学生服上
- 学生服下

※通常の衣類のバックと比べてお出しいただける衣類の種類が限定されます。  
※上記所要日数は目安です(状況により多少異なる場合があります)。またお戻し日の指定はできません。

初めてのお試しにもオススメの割引キャンペーン中です!!



今の  
時季

#### 夏の布団やスーツ、これから使う冬の衣類・布団を

夏にたっぷり汗を吸って汚れた布団を依頼する時季です。また、衣替えの際に「去年着た冬物をクリーニングしていなかった」「冬の布団を出したら湿っぽさやニオイが気になった」という理由で利用する方が多い時季です。

**ポイント** これから使う冬物などは、保管なしで利用しましょう。  
※保管なしの場合、2~3週間程度で返却されます。\*

#### 冬物は特におトクなので「中間洗い」にも利用

初冬から着ているコートやスーツ、ニットなどは、冬の途中で「中間洗い」をしたいもの。点数の多いバックの方が1点あたりは安くなるので、家族のものをまとめて依頼しましょう。

**ポイント** 1月初旬に保管なしで出せば1月下旬頃に返却されるので、冬後半にまたキレイに着られます。\*



#### 冬の布団や毛布、出しそびれた衣類をクリーニング

つい出しそびれてしまった冬物衣類を出される方が多いです。クリーニング店で冬物のキャンペーンなどが終了しているこの時季でも、変わらずご利用いただけます。また、春の間は念のため片付けずに出しておいた冬の布団や毛布を依頼される方も多くいらっしゃいます。

#### 高額になりがちな冬物こそこのサービスの使いどころ

衣類の「種類」ではなく「点数」で料金が決められているので、冬物を出すこの時季は特に上手に利用したいもの。ダウンコートもスーツ上下セットも1点扱いで依頼できます。

**ポイント** 例えば、4月に出して10月初旬に戻してもらえば、その間収納場所がスッキリ!(最長9カ月無料保管)

\*1 バックのお届けにお時間がかかる場合がございます。早めに購入しておく、利用したいときにスムーズにご利用できます。(ご利用期限:ご購入から6カ月後)



# 実践! 持たない暮らし



余分なものや不要なものを減らす。それだけでも暮らしはスッキリするものです。「ミニマリスト」までは難しくても、ちょっとだけ意識を変えて「持たない暮らし」を始めましょう。

無料のものをついついもらってしまったり、もったいないからと捨てられなかったりして、なんとなくものが増えてスッキリ片付かない……。そんなお悩みは、普段の意識や行動を少し変えるだけで大きく改善できるかもしれません。すぐに始められる「持たない暮らし」の工夫をいくつかご紹介しますので、習慣を変えるきっかけにしてみてください。

## 取り扱い説明書はデータ

製品を購入したら、メーカーのWEBサイトに説明書のデータがないかをチェック。あればダウンロードして紙の説明書は処分しましょう。



## 「なかった気がする」は禁物

買い物の際、お店で見かけて「そういえば在庫がなかった気がする」と買って帰ったら、十分にストックがあったという経験はありませんか？ 買い物は「行く前の確認」が重要です。

## 「まだ着られる服」を残さない

「着られる」と思っても、着なくなった衣類は場所をとるだけ。思い切って手放してしまうのが◎。



※「1年着ていないものは処分」など自分でルールを決めましょう。

## 予備は最小限に

特別な事情があるご家庭を除いて、例えば廊下の電球などは切れてしまったから買うのでも大きな支障はないはず。ものを買うときは予備のストックが必要かどうか、一度手を止めて考えましょう。



## 袋のストックを増やさない

買い物をした際に受け取る紙袋。袋のストックは便利ですが、サイズや形など使いやすいものにとどめましょう。

## 安いい店こそ財布のひもを緩めない

ファストファッションショップやリサイクルショップなど単価が安いい店では、安いからと不要なものまで買ってしまわないように。



## 使用期限の過ぎたものを 持ち越さない

日焼け止めや化粧品など使用期限の切れたものは残っていても処分して新しいものに交換しましょう。

## 文房具を増やさない

例えば自宅に何本もボールペンを置いておく必要はありませんよね。ちょっと探して見つからないから買ってしまおう、というのもNG。整理整頓で防ぎましょう。

## 家にあるなら、 お箸やスプーンはもらわない

もらっても使わずにためてしまいがちなお箸やスプーンなどはレジで不要と伝えましょう。



## FOOD COLUMN



春夏秋冬を  
食卓で味わう

# 旬の食材をおいしく ～秋の食材編～

新鮮なものが手に入りやすい、季節ごとの旬の食材。そんなおいしい食材をパリエーション豊かにいただくレシピをご紹介します。さっそく献立に取り入れて、食卓を彩ってみましょう。

豊かな実りと食欲の秋。これから寒い冬に備えるためにも、毎日の食事をおいしくしっかり食べることが欠かせません。今回は秋の食材である鮭とキノコ類、サツマイモのレシピをご紹介します。ぜひご家庭の「新メニュー」の参考にお役立てください。



秋らしい  
組み合わせ



## 食物繊維たっぷりのキノコあん と 鮭のうまみが絡み合う

### 焼き鮭の和風キノコあんかけ

#### 材料(2人分)

- 鮭の切り身.....2~3切れ
- エノキ.....1/2袋
- 塩.....ひとつまみ
- ゴマ油.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- 水.....140ml
- 塩コショウ.....適量
- めんつゆ(2倍濃縮).....大さじ3
- 小麦粉.....適量
- 片栗粉.....大さじ1/2
- サラダ油.....大さじ1
- (お好みで)
- シメジ.....1/2パック
- カイワレ.....適量

#### 作り方

【下準備】鮭の切り身に塩と酒を振り、しばらく置いておく。その後キッチンペーパーで水気を拭き取る。

- ①シメジとエノキは石づきを取り、小房に分ける。エノキは半分の長さに切る。
- ②小さめのフライパンでゴマ油を熱し、シメジとエノキを炒める。
- ③Aを加え沸騰したら火を止める。片栗粉を水(大さじ1)でよく溶いて回し入れ、全体をよく混ぜてとろみをつける。これでキノコあんは完成。

- ④鮭に塩コショウを軽く振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンでサラダ油を熱し、強めの中火で片面2~2分半ずつ焼き色が付くまで両面をこんがり焼く。
- ⑥器に鮭を盛ってキノコあんをかけ、お好みでカイワレを散らす。

## 大地の栄養をたっぷりと吸収した サツマイモをごはんに合う甘辛おかず

### サツマイモと鶏ひき肉の甘辛炒め

#### 材料(4人分)

- サツマイモ.....中2本(約400g)
- しょうゆ.....大さじ2
- 鶏ひき肉.....200g
- みりん.....小さじ4
- ゴマ油.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 酒.....大さじ2
- (お好みで)
- 炒りゴマ.....大さじ2
- 輪切り唐辛子.....1本分(小さじ1)

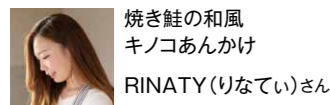
#### 作り方

- ①サツマイモはよく洗い、扱いやすい長さに切ってから縦に切った上、5mm幅の半月切りにして水にさらしておく。別途、合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンを中火で熱し、ゴマ油をサラサラの状態になるまで温める。鶏ひき肉を入れて広げるように炒める。1分程度置き、鶏ひき肉の色が白っぽくなったらよくほぐす。
- ③サツマイモをざるに上げて、水気を拭き取る。②の火を弱火にしてサツマイモをフライパンに入れ、酒を加えて全体をざっと混ぜてふたをする。サツマイモに竹串が通るぐらいの固さになるまで7~8分ほどかけて蒸し焼きにする。
- ④合わせ調味料を加え、全体を混ぜながら1分ほど炒める。調味料が全体に絡み、汁気が飛んだら炒りゴマを加え、混ぜ合わせて完成。



おいしそう!

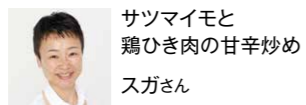
#### レシピ提供



焼き鮭の和風  
キノコあんかけ

RINATY(りなてい)さん

レシピサイトNadia  
https://oceans-nadia.com/



サツマイモと  
鶏ひき肉の甘辛炒め

スガさん

週末の作り置きレシピ  
https://mayukitchen.com/



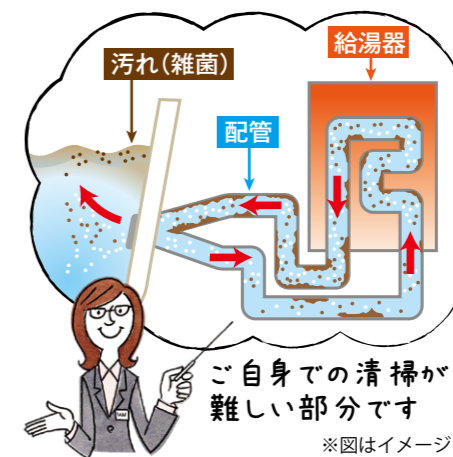
ものを持たないスッキリした暮らし方が注目されてきた一方で、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う自粛生活や災害への備えの観点から「備蓄」にも関心が高まっています。「捨てるもの」「残すもの」「多めにストックしておきたい消耗品」など、ものの整理がますます悩ましく感じられている方も多いと思います。逆転の発想で、「あの大変な事態で家になくて困ったもの」「あの状況でも必要なかったもの」というのも一つの基準にしてみましょう。

# 年末年始に向けて、プロのハウスクリーニングで家中ピカピカに お風呂の追い焚き配管の清掃が人気



※イメージ

マンションのお風呂の配管は特に汚れやすい!?



ご自身での清掃が難しい部分です

※図はイメージ

追い焚きで大腸菌などが浴槽に流入しているかも！

入浴した水は、一見キレイでも皮脂や石けんカスなどで見た目以上に汚れています。例えば汚れた水をバケツに入れて放置したら...と想像してみてください。水は雑菌でどんどん汚れ、ヌメリが生じてきますよね。配管内もこれと同じことが起こりやすくなっています。このヌメリは「バイオフィーム(生物膜)」と呼ばれ、膜の中は大腸菌やレジオネラ菌の温床になっていることも。そこを通った水をお風呂にためて入っていると考えると...。気になる方には、プロによるクリーニングをお勧めします。

※イメージ

### 薬剤の効果

ヌメリ ↓ 雑菌 ↓

市販の除菌用の薬剤では、ヌメリの膜に守られている雑菌まではなかなか除去できません。クリーニングでは、薬剤と水流でヌメリそのものを除去します。

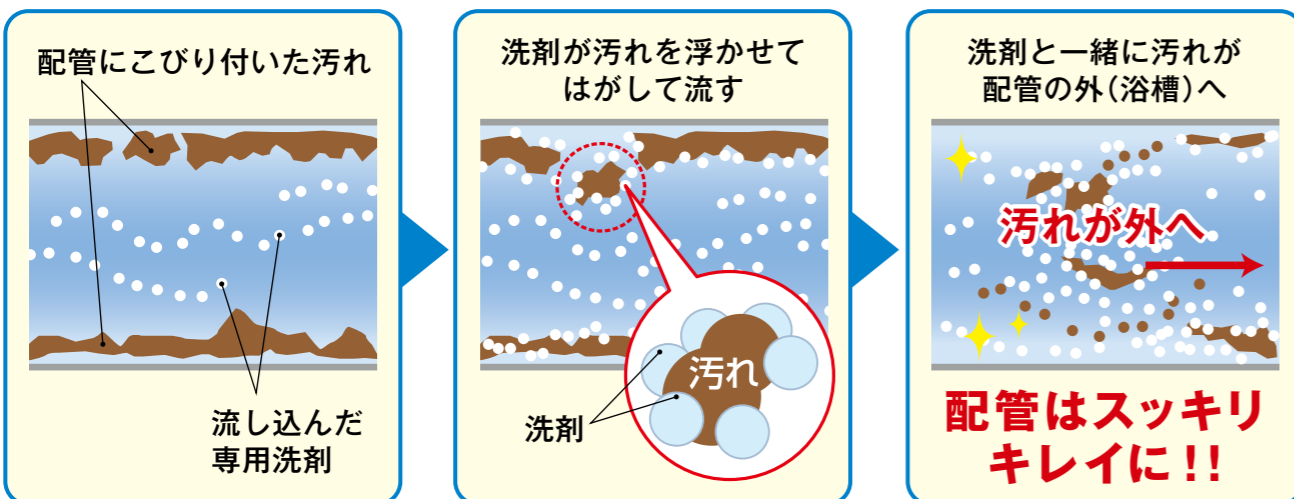
こんな方が利用しています！

- 一度も掃除しておらず 気になっていた
- 小さな子どもが入るので 雑菌が怖い...
- 入浴剤をよく使う (配管内にカスがたまりやすい)

※給湯器の機種により清掃できない場合がございます。また、汚れや雑菌は程度により直ちに身体に重大な影響を及ぼすとは限りませんので、クリーニングの必要性につきましてはご自身でご判断ください。

## 追い焚き配管のクリーニングって!?

専用の洗剤と水流で手の届かない配管内部の汚れを落とします



※図はイメージです。  
※汚れの程度はご家庭により異なります。

汚れ・ヌメリの正体は...

- 皮脂(アカ)
- 石けんカス
- 入浴剤のカス
- 上記の汚れに繁殖した雑菌 など

お風呂のお湯はキレイだと思っていたのに配管からこんなに汚れが出るなんて!

お風呂の追い焚き配管クリーニング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。

### 人気のクリーニングメニューもセットでキャンペーン中!

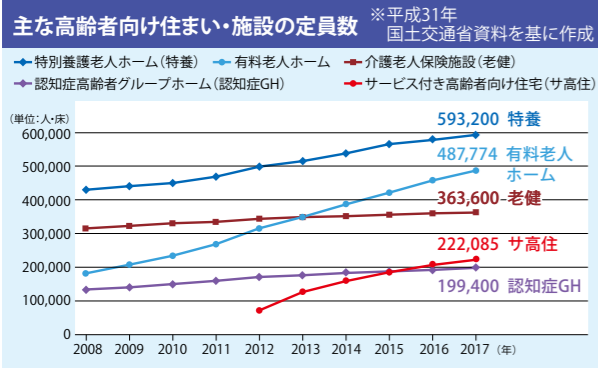


上記以外の箇所もございます。まずは右記チラシをご覧ください!

新春割お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。

# 高齢者向け施設の種類って？ 今の住まいはどうする？



ひと口に「高齢者向け施設」といっても、健康状態などによってさまざまな種類があります。また入居の際に最初にまとまった費用が必要な施設と不要な施設があるため、事前にしっかりと確認が必要です。



右ページでご紹介した事例のように、施設への入居費用を用意するために住まいを売却する必要があります。ここでは、売却に限らず、ご自宅を離れることになったときにどんな方法があるのか、お住まいを「資産」として考えてみましょう。

設(月額が必要)があり、負担額が大きく異なっています。厚生労働省では、「団塊の世代」(約800万人)が75才以上となる2025年を一つの目安としてさまざまな取り組みを行っており、左上のグラフのように施設の数(入居可能人数)も年々増加しています。

### 知っておきたい関連事項

#### 相続に関する制度も変わってきています

家の相続に関する税控除として、例えばお父さんが親から相続した家(誰も住んでいない状態)を売却する場合、その所得税の元となる譲渡所得から3000万円を控除できる制度(通称:居住用財産(空き家)に係る譲渡所得の特別控除の特例 ※区分所有建物は対象外)や、例えば妻が夫から相続する場合の相続税が8割減額される制度(通称:小規模宅地等の特例)があります。いずれも以前は元の所有者が直前までそこに住んでいたことが条件となり、老人ホームなどに入っていた場合は適用外でしたが、今はそれでも適用されるようになりました。

※いずれの制度にも対象期間や条件があります。国税庁のHPなどで確認しましょう。

## 主な高齢者向け施設(住まい)の違い

施設の種類	特徴	入居時の費用
特別養護老人ホーム(特養)	上の表の通り最も数が多い。介護が常時必要な「要介護3」以上の方が対象。入居の必要性が高い方が優先され、入居待機者(順番待ち)が多い。	入居時の費用なし (月額6~20万円)
有料老人ホーム	要介護となっても居住したまま介護サービスを受けられる住まい。介護サービス付きの施設と外部のサービスを利用する施設がある。	入居時の費用0~4000万円 (月額15~35万円)
介護老人保健施設(老健)	病気やけがで入院した後、自宅に戻る前に一時入居する施設。医療ケアや介護、リハビリのサポートを受けながら自宅に戻る準備を行う。(あくまで一時的な入居)	入居時の費用なし (月額6~20万円)
サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)	「施設」というより「高齢者向けの賃貸住宅」というイメージで、日常生活は一般住居とほぼ変わらない。介護サービスもあるが、元気なうちに入居する方が多い。	入居時の費用敷金1~2カ月分 (月額15~30万円)
認知症高齢者グループホーム(認知症GH)	「要支援2」以上で、認知症の方が対象。状態が比較的安定した方が数名でグループになり、役割を持って生活する。基本的に入居対象は地域の住民。	入居時の費用15~20万円 (月額15~25万円)

※上記は施設の種類と概要を大まかにまとめた内容であり、サービス内容や費用は個々の施設により異なります。

※上記は施設の種類と概要を大まかにまとめた内容であり、サービス内容や費用は個々の施設により異なります。



お子さまや兄弟姉妹とお話を。  
※お一人の場合は民間のサービスへ

# 突然、高齢者向け施設に入ることに。お困りの方が増えています

## 元気なうちに準備しておかないと...

長寿社会といわれる今、自分や親族が「いつかは」介護施設などに入居するかもしれないと想像している方は多いでしょう。ところが、弊社の高齢者支援サービス「プレシャスライフ相談室」の担当者によると、「いつかは、ではなく、高齢の方はすぐにもかもしれないので」と切実に訴えます。多くの情報を得られる今の時代、せっかくですから暗い話題としてではなく、「備え」として積極的に考えておきましょう。

### 姉弟間でこんなことが

脳梗塞で入院し、退院後は施設に入居することになったものの、後遺症によりご自身での準備が実質不可能に。退院まで時間がなく施設への入居資金の準備に大変苦労されました。

**1 預貯金のことが分からない...**

お姉さまがサポートすることになりましたが、離れて暮らしてきたので預貯金額どころか通帳の場所も分かりません。本人の調子が良いときに少しずつじっくり聞き出していくしかありません。

**2 自宅の売却ができない...**

預貯金のことが分からないので、資金を用意するため弟さまの住まいの売却を検討。ところが所有名義が亡くなったお父さまのままで売却できず、相続手続きに約半年を要することに。荷物も多く、処分していいものの判断にも苦労しました。

相続してなかった!?

弊社でもご相談を承ります

弊社「プレシャスライフ相談室」でも各種生前契約のご相談を承っています。他にも有料老人ホームなどの施設紹介、ご自宅の売却や賃貸、不用品回収など幅広いサポートが可能です。いざというときの「あれこれ」を総合的にサポート可能ですので、ぜひお気軽にご相談ください。

突然の病気から、退院後はそのまま施設へ

実際に弊社でお手伝いしたケースで、最近ではこのようなことがありました。高齢のAさま(男性)が突然の脳梗塞で入院。意識はあるものの、後遺症で注意力や思考力に影響が残ってしまいました。退院後は自宅に戻らず施設に入ることに。単身でお子さまもいらつしやらず、お姉さまがサポートすることになりましたが、入居までに左記のようなさまざまな障壁が生じてしまいました。

まだまだ元気。だからこそ、今のうちに

元気なうちはどうしても「まだ大丈夫」とお考えの方が多くいるのですが、高齢の場合は、上記のケースのように突然ご自身での判断が難しくなってしまうたり、けがをしてそのまま施設入居となったり、認知症になってしまったりと、ご自身で対応ができなくなってしまうことが少なくありません。準備ができていないと、代理で行う方の負担や不安がとて大きく広がってしまいます。

家族で話しにくければ民間のサービスも視野に

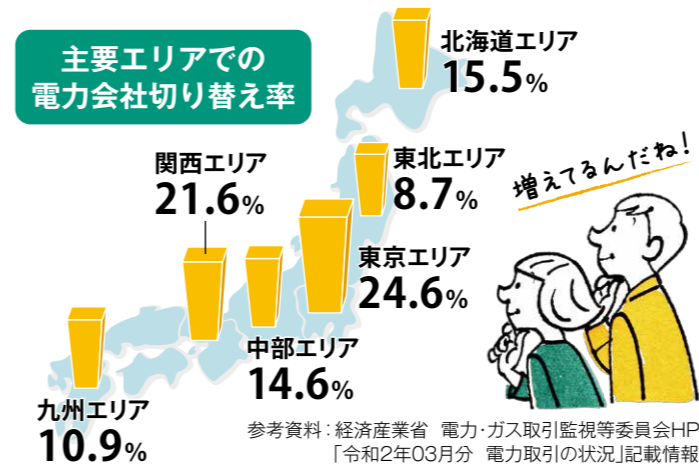
特に預貯金や不動産の売却といったお金に関するものは、施設への入居費用に深く関わるもの。なるべくご家族と話しておきましょう。民間のサービスでも、元気なうちに将来のことについて希望を伝えておけるものがあり、事前に契約(生前契約)しておくことで、ご自身の判断能力がなくなってしまう場合に任意後見人を立て、希望したように入居してもらうことができます。万が一の際の延命に関わる医療処置の意思表示なども事前に行えます。ネガティブに考えず、避けるよりも、心配ごとを減らして楽しく過ごすためのこととしてポジティブに向き合う方が増えてきています。



東京・関西では4〜5軒に1軒がすでに切り替え済み

# 電気料金を、ずっとお得に!

本誌でも何度かご案内している、電力会社の切り替え。毎回たくさんの方の反響をいただき、皆さまの関心の高さがうかがえます。一度切り替えれば、ずっと節約できるのが魅力です。よね。今回は、全国でどれだけ切り替えが進んでいるかも交えてご紹介いたしますので、ぜひご検討のきっかけにしてください。



東京エリアでは約25%、約4軒に1軒が切り替え済み  
以前は地域の電力会社による実質的な独占状態だったが、いわゆる「電力自由化」によって大きく変わったのが2016年の4月。新規参入の会社との価格競争も起こり、以前よりも低価格で電力を提供する会社への切り替えを行う方が徐々に増えています(左上図参照)。例えば以前は東京電力が独占状態だった「東京エリア」では24.6%がすでに他の電力会社に切り替えを行っているそうです。

工事不要、10分程度の手続きで年間1万円以上の節約も!  
ほとんどの方にとって、電力会社切り替えの理由は価格です。切り替え前の価格よりも安くなるかどうか、またどの程度安くなるのかは元の料金プランにもよりますが、現状が電力自由化以前のままなら、ほとんどのご家庭で安くなる可能性が高く、年間1万円以上の差が出ることも珍しくありません。弊社の

グループ会社「大和ライフエナジア」を例に挙げると、切り替えの手続きに要する時間はわずか10分程度。簡単に切り替えできます(詳細は左ページへ)。

他のものと同じように電力も自分で選ぶ時代

商品を購入するときやサービスの申し込みをするとき、価格も重要なポイントです。今や電力も同じです。しかも電気料金は毎月払い続けるもの。加えて電力は会社による品質の差もないので、「なんとなくそのまま」で余分に払い続けるのはもったいないものです。

従来の電力会社も新たな料金プランを設けており、全国で約746万軒がプラン変更しているとのこと。「昔のまま」は少数派になりつつあるのかもしれない。この機会にプラン変更や電力会社の切り替えを検討してみましょう。



## おさらい 電力会社の切り替え よくある不安や誤解

本当に安くなるのですか?  
簡単に比べられます!  
電気料金の見方は意外と簡単。「基本料金」と「使用量あたりの料金(1kWhあたりなど)」で明記されているので、その価格が今より安ければ当然に合計金額(月額)も今より安くなります。

電気が不安定になったりしない?  
今までどおりです!  
電気の購入先を変えても送電設備は従来のものを使用します。そのため停電のリスクなどはこれまでと変わりません。また万が一電力が不足した場合は他の会社がサポートする決まりになっているので心配ごさありません。

マンションは対象外では?  
切り替えできます!  
高圧一括受電のマンションに限り戸ごとの切り替えはできませんが、その他のマンションでは自由に切り替えを行えます。電気料金を戸ごとに直接電力会社に支払っている場合は切り替え可能です。

## 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! 最低契約期間なし・解約違約金なし

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年に小売電気事業者(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 3人家族目安

東京電力エナジーパートナーで、従量電灯B・40A契約 年間4,200kWh使用 なら…

東京電力 EP 従量電灯 B 年額約 117,840円	大和ライフエナジア 電灯 B 家庭用 年額約 110,160円
-----------------------------	---------------------------------

大和ライフエナジアへの切り替えて 年間約7,680円お得に!

※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ません。  
※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。

北海道電力エリアの場合 大和ライフエナジアへの切り替えて 年間約15,480円お得に!

東北電力エリアの場合 大和ライフエナジアへの切り替えて 年間約11,400円お得に!

## 10分程度の簡単手続きで、ずっとお得に!

インターネット手続きのみ 書面郵送など不要 解約手続き不要

ここでは、電力会社を他社さまから大和ライフエナジアに切り替える場合の一般的なお手続きをご紹介します。わずか10分程度のお手続きで、この先ずっと電気料金がお得になるかもしれませんのでぜひご検討ください!

- お手元に検針票を用意します**  
ご契約中のプランや電力の使用量、料金などが書かれた検針票をご用意ください。
- サイトで電気料金をシミュレーション**  
WEBサイトで、現在のご契約状況を基に切り替えを行った場合の料金シミュレーションを行います。
- サイトでお申し込みの手続きをするだけ**  
支払いに使うクレジットカードをご用意の上、アカウント登録~お申し込み。
- 最短4日で切り替え完了!**  
現在ご契約中の電力会社への解約手続きは不要。大和ライフエナジアが行います。工事費などもかかりません。

※所要時間は目安であり、ご利用の方により多少差があります。多くの方が上記②③を10分程度で完了できます。(ご検討のお時間を除く)  
※サービスのお申し込みはWEBサイトのみで承っており、有効なクレジットカード(VISAまたはMASTER)が必要です。  
※切り替えが完了するまでの日数はお申し込み日などにより異なります。  
※上記は各地域の従来の電力会社(東京電力・関西電力など)からの切り替えを想定した内容です。既に他の会社に切り替え済みで、さらに切り替えをご検討の場合は内容が異なる場合がございます。

キャンペーン中! 基本料金 3カ月無料!  
東京電力エリア・北海道電力エリア限定 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  
<https://www.daiwalifenext.co.jp/energia/> (推奨ブラウザ:IE11)  
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(VISAまたはMASTER)をお手元にご用意ください。

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 (土曜日曜祝除く) 0120-49-7133

※上記は一般的な内容です。各社のサービスについては個別にご確認ください。(大和ライフエナジアでは全て上記のとおりです)

# 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、下記WEBサイトから応募ください。 ※受付はWEBのみとさせていただきます。ご了承ください。  
※アンケートのご入力がない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。(12月前半発送予定)

応募期限：2020年11月末日  
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。

**1 加湿空気清浄機 KC-30T6(ホワイト)**  
/SHARP(トスカ堂オリジナル商品)

プラスマクラスター搭載の加湿空気清浄機。遠くのホコリも素早く吸引できるだけでなく、3つのフィルターでしっかり集じん・脱臭でき、加湿の力で浄化スピードも2倍。

本体サイズ：380×197×570mm

**2 サイクロンクリーナー コンパクトIC-C102**  
/アイリスオーヤマ

軽量かつコンパクトなサイクロン掃除機。遠心力でゴミと空気をキレイに分離するので、吸引力も落ちにくい。除菌用アタッチメントですみずみ掃除もラク。

本体サイズ(約)：24×34.1×28.1cm  
伸縮パイプ(約)：長さ48.5~75cm 重量(約)：4.8kg

**3 卓上クリスマスツリー**  
/KOBE CRAFT

今年のご自宅でクリスマスを楽しめる方も多いのではないのでしょうか。テーブルや飾り棚に置ける小型のツリーです。LED電球のやさしい光と、レッドローズ、ザクロなどの装飾が美しい手づくりの一品。※生花ではありません。

本体サイズ(約)：11×11×35cm

**4 ハユール フットバスバケツ**  
/リッチェル

取っ手とふたの付いたフットバスバケツ。持ち運びに便利でお湯が飛び散る心配も少なく、リビングでも気軽に使えて便利です。※ふたは取り外し可。

本体サイズ(約)：32×38.5×21cm

**5 ジャガード織り ダイヤ柄ブランケット**  
/エレメンツ

お昼寝用やひざ掛けなどに気軽に使えるジャガード織りブランケット。部屋に置いていてもインテリアを損ねないすてきなデザインです。

本体サイズ(約)：100×140cm

**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。

お申し込みはWEBから!



左記2次元コードから応募ページにアクセスできます。  
暮らすプラス プレゼント [www.class-plus.jp/present.php](http://www.class-plus.jp/present.php)

3か月前に水回りを中心にプチリフォームしました。  
高性能でキレイになったお風呂やトイレは、やはりとても気持ちが良いものです。  
埼玉県 Y・Mさま

北海道 R・Iさま  
高齢ではなくなるとも、何かあったときを考えると時間があるときにやらなくてはと思いました。

兵庫県 Y・Mさま  
(前号の)「モノの生前整理の現実」は改めて考えさせられました。全部出すのに3か月程度かかることにも驚きました。

神奈川県 Y・Yさま  
おうち時間が長くなって、何をしたらいいのかわからなくて困っていましたが、(前号の)掃除術の記事を見て「掃除しよう!」ってやる気スイッチオンになりました。

茨城県 Y・Kさま  
我が家では、洗濯物を畳むのはやめ、干したハンガーのままラックにかけて収納することになり短になりました。楽だしシワは伸びるし、おすすめです!  
ライフの広場  
「前号の防災の記事を見て」災害の際、自宅避難という発想がありませんでした。これまでは、持ち出し袋を用意していましたが、状況を見てまずは安全なマンションで過ごすよう、自宅の備えをしようと思えます。

ライフネクストinfoのバックナンバー(過去の号)を、WEBサイトでもご覧いただけます。

暮らすプラス <https://www.class-plus.jp/>

サイト内のメニューよりバックナンバーのページにお進みください。PDFファイルでの表示となります。スマートフォンでもご覧いただけますが、サイズ都合上、パソコンやタブレット端末での閲覧がオススメです。

ライフネクストクラブ 会員募集中! 会費無料

会員さま限定の特典(宿泊優待券など)がございます。各種サービスの特別キャンペーンがあるメールマガジンでさらにお得に。ぜひご登録ください!

※WEBサイトにて、入会申し込みやメルマガ設定(入会済みの方)を行えます。

ライフネクストクラブ <https://www.class-plus.jp/club/>

埼玉県 Y・Kさま  
(前号の)「住宅設備の故障や寿命」の記事は年数の目安が書いてあり大変参考になりました。今住んでいるマンションも築年数が結構経過しているのので、こまめに設備をチェックして、壊れて日常生活に支障が生じる前に対処できるように気を付けていきたいと思っています。

個人情報保護に関する通知事項 (1)利用目的/ご提供いただく個人情報は、以下に掲げる利用目的のために利用し、法令に基づく場合および本人ならびに公衆の生命・健康・財産の重大な利益を保護する場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用および提供、委託することはできません。① 弊社協力会社によるサービスの提供。② 記載内容に関するご連絡・お問い合わせへの対応、確認、およびその記録。③ 弊社の提供するサービスに関してパンフレット類、広報物などの送付または電話・メールなどによるご案内。④ 弊社の提供するサービスの維持向上の目的で調査、および分析を行うためのアンケートの送付。⑤ 提供および委託について/サービスの提供および改善のため、弊社協力会社に書面または電子媒体によりご記入いただいた個人情報を提供または委託をします。なお、当該会社とは秘密保持に関する書面を締結済みです。⑥ 任意性および情報をご提供いただかなかった場合に生じる結果/個人情報のご記入は任意です。ただし、必要事項をご記入いただけない場合は、サービスの提供ができない場合、ご意見やご質問にお答えできない場合があります。(4) 個人情報の利用目的の通知、開示、訂正、追加および削除、利用停止や消去または第三者への提供の停止に関する手続き/弊社ホームページ <https://www.daiwalifnext.co.jp/privacy/>記載の手続きにより受付いたします。(5) 個人情報に関するご相談、苦情窓口/ 東京都新宿区西新宿6丁目11番3号 Dタワー西新宿5F 大和ライフネクスト株式会社 ライフソリューション事業部(個人情報保護管理者代理) TEL:03-6734-7058、FAX:03-6734-7065

# ご自宅のキッチン水栓の浄水器、使っていますか?

1Lあたり2円程度!?



「そういえば付いてるけど使っていないな…」という方も意外と多いのではないのでしょうか。お得で便利なものなので、どんどん活用しましょう!



おいしいお水の料金比較

水道水+浄水器 1Lあたり約1.4円	カートリッジが三菱ケミカル・クリンスイ「UZC2000-C」の場合
ペットボトル 1Lあたり約50円	ウォーターサーバー 1Lあたり約100円以上

※水道水は1Lあたり0.14円と仮定。カートリッジ価格は11,000円として交換目安の8,000L 通水を仮定して換算(1Lあたり約1.38円)。※上記は特定商品での試算であり商品や水道料金により異なります。 ※2Lボトルが約100円と想定。 ※サービスによります。

水道水が、おいしい水に。安く、たくさん使えます!

左記の比較でも分かるように、おいしいお水を飲むにあたって浄水器はとても経済的。左記商品でなくても、ほとんどの浄水器で1Lあたり2円前後(水道代含む)で収まります。せっかくなので、ぜひ活用してください。他のメリットもいろいろあります。

- 飲料だけでなく調理にもおいしいお水をたっぷり使える
- 水道水と同様にサッと使えて便利
- ゴミが少ない(カートリッジ交換時のみ)
- 場所を取らず、補充も不要

調理にも大活躍! 水道水独特のニオイを大幅に抑えられます

水道水は、安全(消毒)のために、1Lあたり0.1mg以上の塩素を含むことが義務付けられています。この他にもさまざまな化学物質を含み、それらがあの独特のツンとしたニオイ(俗にいう「カルキ臭」)の元になっています。浄水器を使用することでそれらの多くを除去できるので、おいしさはもちろん、化学物質の摂取を抑えたい方にもオススメです。お茶やコーヒー、水割りなどにも使えるだけでなく、炊飯やスープ、煮物など、調理にもお役立ていただけます。炊飯時は、お米がお水を吸収する米研ぎの最初の段階から使いましょう。

※塩素などを大幅に除去しますので、浄水器を使ったお水は早めに飲むようにしましょう。 ※浄水器を使う際は冷水で使いましょう。(お湯を通すのが不可の商品が大多数のため)

カートリッジは定期的に交換していつでも安心しておいしいお水をフィルター機能を持つカートリッジ部分は定期的な交換が必要で、推奨される交換時期は商品によって異なります。パッケージなどの記載を確認しましょう。本ページ最下部の弊社WEBサイトでご確認いただける商品もございます。

カートリッジのご自身で交換できます 交換は簡単! 動画でチェック!

スパウトインタイプ アンダーシンクタイプ

カートリッジの購入については同封のチラシをご覧ください! 下記WEBサイトでも承ります。

※一部、同封のないマンションもございます。ご希望の場合は下記電話窓口にお問い合わせください。

カートリッジのご自身で交換できます 交換は簡単! 動画でチェック!

スパウトインタイプ アンダーシンクタイプ

※動画は例として三菱ケミカル・クリンスイのカートリッジの交換方法です。その他の場合は、パッケージなどでご確認ください。

※浄水器水栓の新設や交換については下記電話窓口またはWEBサイトにてご相談を承ります。

浄水器関連の お問い合わせ・ご相談 大和ライフネクスト「暮らすプラス」浄水器関連 ご相談窓口 受付時間9:00~18:00(土日祝・年末年始を除く) 通話無料 0120-37-0341 ご案内 No info 42 暮らすプラス www.class-plus.jp

お家でできる！  
運動不足を解消しよう  
ながら運動で

健康維持のためには、適度に体を動かす、筋力を保つことが大切です。本記事では家事や生活の中で気軽にできる「ながら運動」をご紹介します。家にいながら、手軽に運動不足解消に取り組みましょう。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、家にいることが多くなった方もいらっしゃるのではないでしょうか。インフルエンザウイルスなども気になる冬に向けて、体力を落とさないためにも、家の中でこまめにできる「ながら運動」をお勧めします。道具も使わないので生活に取り入れやすいのがポイントです。体を痛めないよう無理のない範囲で行いましょう。



その他生活編

座って仕事・休憩しながら腹筋を鍛える

- 1 いすに浅く腰掛け、手でいすの端を持って体を支えます。
- 2 足を伸ばしてゆっくりとできるだけ上まで上げ、そのまま3秒ほどキープ。
- 3 ゆっくり足を下ろします。15回ほどくり返します。

※転倒・落下にご注意ください。

テレビを見ながら下半身の筋肉を刺激

- 1 背筋を伸ばしてお腹に力を入れ、片ひざを高く上げた状態で30秒～1分間キープ。
- 2 左右交互に行います。1日1回から始め、慣れてきたら増やしてみましょう。歯磨きしながらなどでも◎。

家事編

料理しながらふくらはぎを引き締める

- 1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてお腹をへこませます。
- 2 1秒1回ペースで10回、1秒2回ペースで20回、かかとを上げ下げします。
- 3 片方の足を前に出してつま先を立ててふくらはぎを15秒ほど伸ばします。反対側も同じようにします。

※刃物や火を扱っているときなどは危険なのでお勧めしません。

洗濯物を干しながら太ももを引き締める

- 1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてゆっくり腰を落として洗濯物を手に取ります。ひざがつま先より前に出ないように、お尻を突き出すようにします。
- 2 ひざが伸び切らない位置までゆっくり戻し、物干し竿にかけます。
- 3 30回が目安。洗濯物がなくなったら動作をくり返しましょう。30回が難しい場合は回数を減らして。



【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・空き家管理 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\*1の特典がございます。  
\*1 割引特典の有無・割引率は、ご契約いただく仲介会社や売却価格によります。
- 3 管理会社として建物や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。

空き家管理サービス

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. Info42  
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/  
左記の2次元コードを読み取ってください。



「テレ○○」

teleとは離れていることを意味する言葉で、例えば電話を指すテレフォンはtele(離れた)とphone(音声)を、テレビはteleとvision(視覚)を組み合わせたもの。近年はテレワーク(IT技術を活用した、場所や時間にとらわれない働き方)、テレカン(テレカンファレンス)遠隔会議、テレフォンカンファレンス(電話会議)など、働き方改革に関する話題で耳にすることが増えています。



温室効果

温室効果とは、太陽光によって暖められた地表から放出された赤外線が、温室効果をもたらし気体(温室効果ガス)に吸収され大気圏より内側に滞留することにより、地表が温室のように保温される現象を指します。温室効果ガスの大部分を占めている二酸化炭素(CO2)は、世界各国の経済発展に伴う電力消費量の増加や森林破壊、膨大な量のゴミ処理などが原因で大量に排出されるようになりました。環境省のWEBサイトによると、2014年時点で日本は中国・アメリカインド・ロシアに次いで世界で5番目に多くCO2を排出しているそうです。国土面積や人口を考慮するとかなり多いといわざるを得ず、国際的にも削減の努力を求められています。

いまさら聞けない暮らしの用語集 vol.26

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」がすみずみまでいねいに仕上げます。



### 生活関連商品 の販売

浄水器カートリッジなど定期的な購入が必要な商品を取り扱っています。

## + 安心 をプラス

- 震災や台風など“もしも”に備えたい
- 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



### 防災用品の 販売

簡易トイレや非常食、ランタンなど各種販売しています。



### 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。家財の整理もお手伝いします。



### 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
- お部屋を売りたい・貸したい



### 設備の 修理・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。



### 住まいの売買・ 賃貸・空き家管理

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。

\*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。  
\*サービスをご利用の際は、P24に記載の「個人情報保護に関する通知事項」をご確認ください。

お部屋のお困りごと  
何でもご相談ください



0120-092-417

受付時間/9:00~18:00  
(土日祝・年末年始を除く)

ご案内 No  
info42



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事業部

東京都新宿区西新宿6丁目11番3号 Dタワー西新宿 5F 〒160-0023 Tel 03-6734-7058

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 2020 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

We Build ECO | 森林育成紙™使用