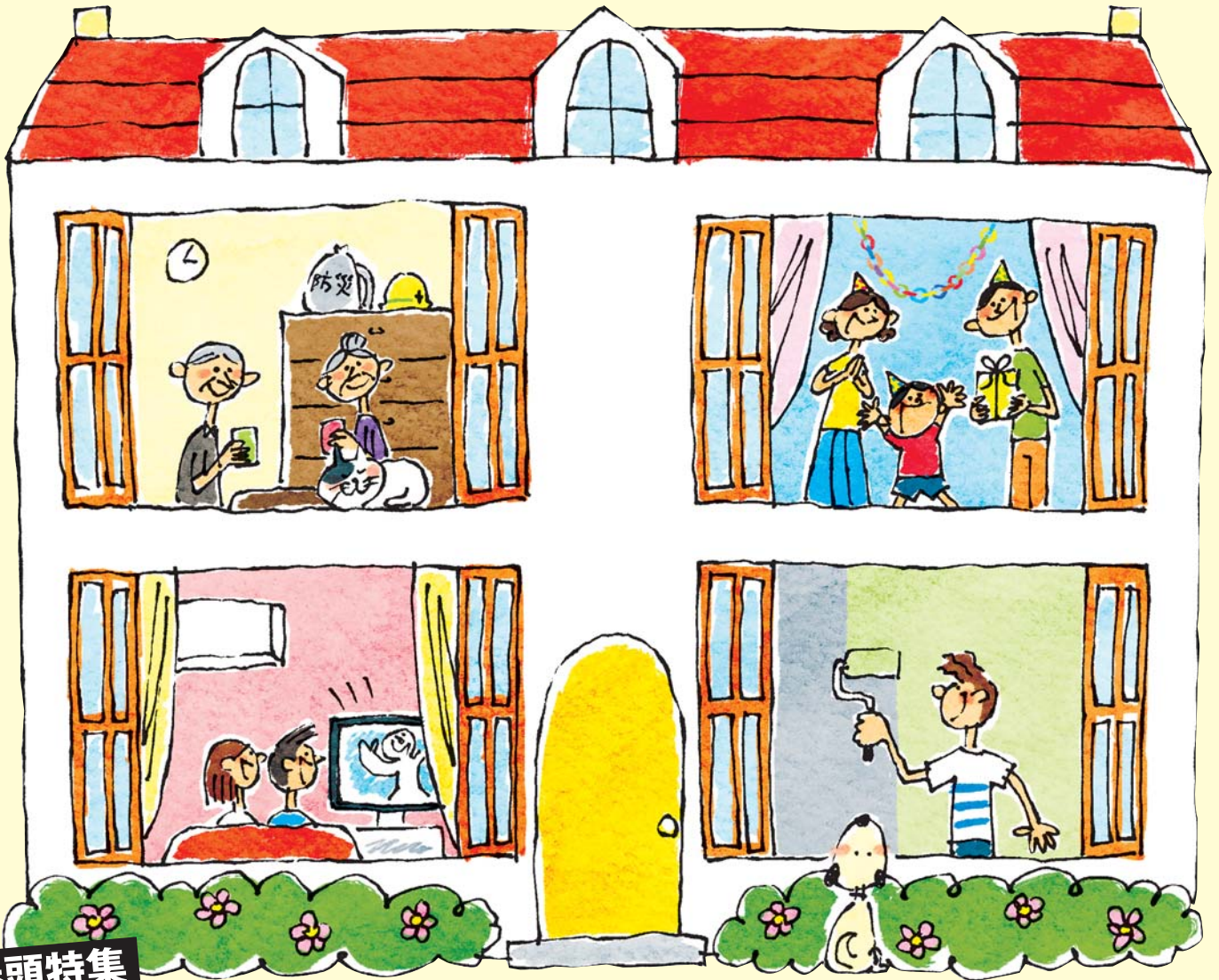


# CYBERHOME

特別号  
VOL.22

「塗る・貼る・つける」でお部屋がリニューアル！

上級テク&工具いらすの  
セルフリフォーム術



巻頭特集

マンション暮らしを快適に♪  
話題の優秀家電で  
Happy Life

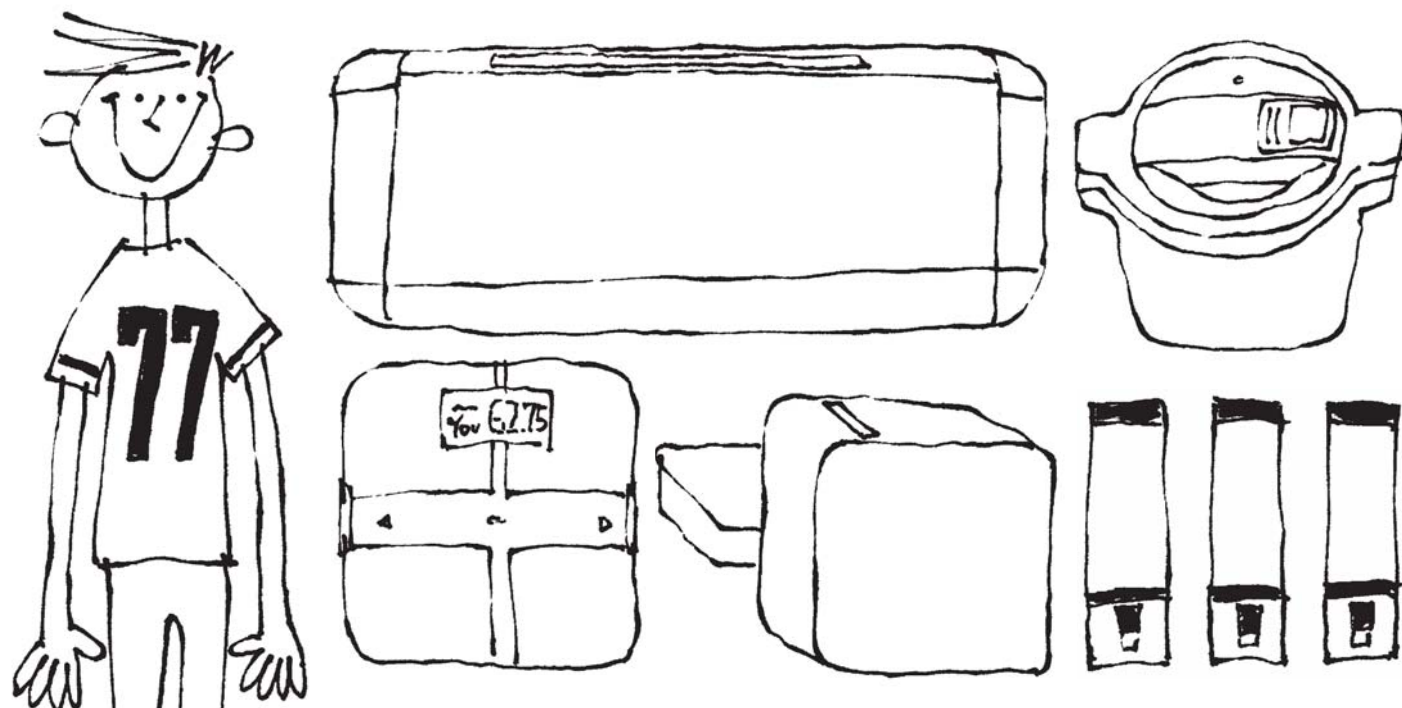
ちょっとした心の隙が危険！

防災グッズ再点検

緊急事態はこれで代用！

身近なもので  
防災グッズを作ろう

手抜き感ゼロでステキに見える！ 来客がラクになるおもてなしテク



マンション暮らしを快適に♪

話題の

# 優秀家電で Happy Life

Kitchen&Laundry

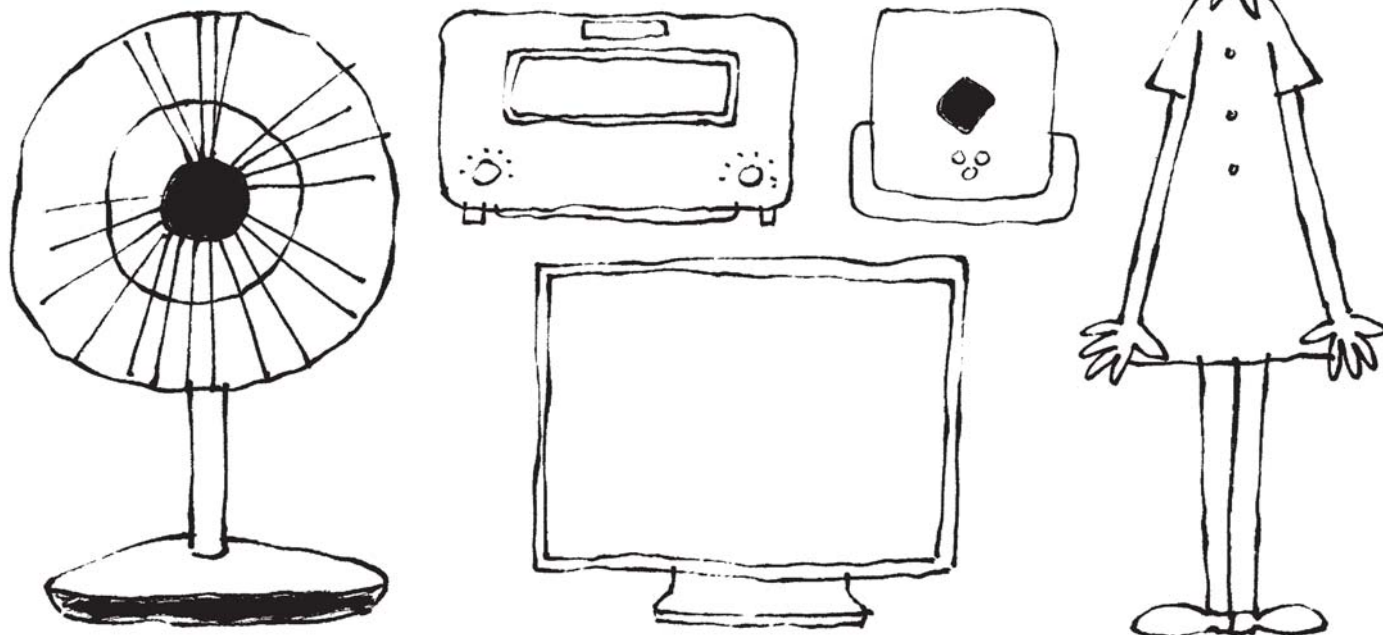
Living

Health

家電って、ただ“ラクするための機械”だと思いませんか？

実は最近、暮らしをもっと楽しく、豊かにする“得意ワザ”をもった優秀家電が続々登場。

うまく使いこなせたら「おうちって最高だね！」と誰もが納得してしまうはず！



## CONTENTS



### 巻頭特集

マンション暮らしを快適に♪

## 3 話題の優秀家電でHappy Life

4 一度試したらヤミツキ！金メダル級の技あり家電

6 みんなが集まるリビングの真ん中にはこんな家電が

8 おりこう家電を活用していつまでも健康に！

ちょっとした心の隙が危険！

## 9 防災グッズ再点検

緊急事態はこれで代用！

## 14 身近なもので防災グッズを作ろう

手抜き感ゼロでステキに見える！

## 16 来客がラクになるおもてなしテク

「塗る・貼る・つける」でお部屋がリニューアル！

## 18 上級テク&工具いらずのセルフリフォーム術

## 22 おトクなサービス① 『スーパーセキュリティ』スタート！

## 23 おトクなサービス② 収納のお悩みはこれで解決！

※本誌掲載の商品の価格は2016年4月10日現在の税込価格になっています。

トースト、クロワッサン、フランスパンなど5つのモードを搭載。表面はさっくり、中はしっかりと熱々で焼き立てのような香りまで漂う最高のパンを味わえる。「歯がすっと入る感触が見事。パン好きなら買わないと損とまで言える逸品」。



お気に入りのパン屋さんの焼き立ての味が自宅で！

**BALMUDA**  
ザ・トースター

スチームと完璧な温度制御で感動のトーストを実現。デザインも世界中で高評価を受け2015年グッドデザイン賞金賞などを受賞。K01A ¥24,732。

水を使わないから濃厚！  
ごちそうが自動で完成

**SHARP**  
ヘルシオ ホットクック

水を使わず自動調理する鍋。そのまま保温できるほか、内鍋ごと冷蔵庫保存もでき、ワンキーで温め直しも。KN-HT99A オープン価格。

食材の水分を利用して調理するため、栄養を逃さず味を凝縮。かき混ぜや火加減を自動調整し、食べたい時間に食べ頃に仕上がる。対応メニューは煮込み料理、お菓子、発酵食品など100品（自動85品）。「素材の甘みを引き出すのが得意。調味料少なめで味がよく染みるのでヘルシー」。



真っ白なホットプレートを  
ホームパーティの主役に

**PRINCESS**  
テーブルグリルピュア

プレートはセラミックコーティングで、サイズは横614×たて222×高さ70mm（台座含む）。250℃までの無段階調整式。¥21,600。

オランダ生まれの斬新なデザインのホットプレート。「美しい曲線を描く真っ白なプレートで肉や野菜が焼けてゆくのは、不思議に美しい光景。縁がないので、焼き鳥などの串物を焼くのに重宝します」。油は中央の穴に落ちる設計。お手入れは濡れ布巾などで拭きだけなので簡単。



**Kitchen&Laundry**

一度試したら ヤミツキ！  
金メダル級の 技あり家電

ルーティン化しがちなごはんの支度やお洗濯  
いつものトーストが、鉄板焼きが、

にこそ導入したいのが、こんな最新家電。  
部屋干しが……劇的に変わります！



**AQUA**  
COTON(コットン)

重さ約200gの手のひらサイズの洗濯機。単4形電池3本（別売）で駆動。HCW-HW1 オープン価格。

その場で最短約30秒で洗濯できる優れもの。汚れた部分に洗剤をつけてスイッチオン。水を噴出しながら1分間に約700回もの叩き洗いをし、汚れを繊維から押し出し、下に敷いたキッチンペーパーに移す。「襟・袖汚れも食べこぼしもこれで予洗いするだけで汚れ落ちが変わります。本体に継ぎ目がなく持ちやすいのも◎」。

手のひらサイズの洗濯機が  
エリ汚れやシミをオフ

野菜の水分を逃さずシャキッ！  
チョップドサラダが数秒で

**Philips**  
マルチチョッパー

刻む・混ぜる・ミンチ用のフードプロセッサー用ブレードも付属。HR2505/05 オープン価格。



「柔らかい葉物やきゅうり、ゆで卵、ナッツなど好みの素材をまとめてバスケットに入れてワンプッシュするだけ。シャキシャキで噛むたびに違う食感を楽しめる話題のチョップドサラダが完成」。フードプロセッサーとして使えば離乳食やジュース、ミンチ作りも。

「少し前までは、あれこれ何でもできるマルチな家電が中心でした。でも最近は、他にはない魅力的な機能に特化した「得意ワザ」家電が人気です」  
こう話すのは、家電コンシェルジュ・神原サリーさん。例えばトースト専用、サラダ専用の調理家電でも、「そんなの速いだけでしょ」と侮ってはダメ。自分の手や既存のマシンで料理するよりずっとおいしく、栄養価も高い絶品料理が毎日お家で食べられるようになるのです。

「使い方やデザインは洗練されてよりシンプルになり、1年中出しっぱなしでOK、そして使い飽きないものが主流になっています。使い込むうちに暮らしに溶け込み、「我が家の暮らしにはこれがなくちゃ！」と、愛着が湧き、いつまでも大切に使い続けたいものが増えてます」  
最近話題の「IoT（インターネット・オブ・シングス/モノのインターネット化）」もますます加速中だと言います。  
「IoTとは、例えばエアコンや体組成計などのモノ自体がインターネットに接続して、スマホやパソコンでの遠隔操作や



神原サリーさん  
顧客視点アドバイザー&家電コンシェルジュ。メーカーと生活者の思いをつなぐべく、家電分野を中心に取材・執筆を行う。

データ管理などが可能になることです。こうしたシステムを利用することで、これまで思ってもみなかったほど快適な生活が手に入ります。例えば、スマホでエアコンを操作して、暑い日も帰宅する頃には部屋はひんやり。便利な家電があつて幸せ♡って実感できますよ！

空気をむらなくかき混ぜて  
部屋干しをより快適に

**ZOJIRUSHI**  
サーキュレート  
ドライ

部屋全体を乾燥させ、衣類をまんべんなく乾かす。洗濯物2kgなら約50分でOK。RJ-XA70 オープン価格。



円筒形の本体が360°回転して空気をかき混ぜる衣類乾燥除湿機。電気代が節約できる「エココース」、音の静かな「夜干しコース」など4コースを搭載。「除湿機としてはもちろん、室内の空気を巡らせる送風機としても使えるので、1年中活躍します。除湿機らしからぬ円筒形も高ポイント」。





## 理想の室温と空気を 先回りしてご用意

### FUJITSU GENERAL ノクリアX

自然な空気の流れを作るデュアルブラスターで冷暖房の風に直撃される不快感を解決。写真の14畳用AS-X40F2など全8機種。オープン価格。

サイドファンが気流を制御し、夏場は設定温度が高めでも部屋中が快適に。「スマホと連携すれば外出先からも操作可能。真夏に涼しい部屋が迎えてくれるのって最高です。春と秋には、送風モードで室内の空気を循環する機能が活躍してくれます」。

## 手がふさがっているときも 音声でラクラク操作

### Panasonic 4K対応ビエラ

解像度が低い映像も画質を変換することで見やすくし、映像本来の色を再現。自分で撮った4K映像や4Kネット動画もより楽しみやすく。TH-49DX750 オープン価格。

4Kとはフルハイビジョンの4倍のきめ細かさで映像表現するテレビのこと。「美しい映像はもちろんですが、ぜひ活用してほしいのがインターネットとの連携。リモコンに話しかけることで音声操作できるので、家事や育児で手がふさがっているときもネット検索が楽チン。レシビアなどの細かい文字もくっきり見えて便利です」。



## “もうひとつの窓”で 開放感ワンランクアップ

### Sony ポータブル 超短焦点プロジェクター

壁についた状態で22インチ、約28cm離すと最大80インチの画像が映る。バッテリー内蔵で約2時間使用可能。LSPX-P1 オープン価格。

これまでのプロジェクターと違い、大きな部屋や壁は不要。「インターネットに接続し、天気と連動した画像を壁に映せば、まるで新しい窓ができたみたい」。他にも時計を映したり、スマホで撮影した写真を使ったデジタルフォトフレームにしたりと、アイデア次第で使い方は自由自在。スピーカー内蔵なので音楽も同時に楽しめる。



## 家族で分かち合いたい 最高級の風を作る

### BALMUDA GreenFan Japan

発売から3年以上もモデルチェンジなしで売れている、日本開発・日本生産のロングセラー。グッドデザイン賞などを受賞。¥37,800。

二重構造の羽根が自然そのものの大きく、ゆっくりとした空気の流れを作り出す。「最弱に設定し、遠くに置いておくだけでも風が広がり、部屋が心地よい空間に変わっていくことがわかります。普通なら扇風機の風は避けたいものですが、この風は当たらないともったいない感じ」。

## Living

# みんなが集まるリビングの 真ん中にはこんな家電が

1人でのんびり過ごすとき、家族や友人と  
普段はあまり意識しない空気や光、

盛り上がる時。新しい家電を使ってみたら  
床の感触の心地よさに、きっと驚くはず！

## 選べるあかりで朝も夜も 勉強中も快適に

### HITACHI LEDシーリング

器具上部についたLEDで天井や壁を照らし、部屋の広さ感をアップする「ひろびろ光」搭載。LEC-AHS1410EH(〜14畳用) オープン価格。

「ラク見え」ボタンを押すと青緑色の光が加わって太陽光に近い光になり、文字や写真の見やすさがアップ。「朝はすっきりした白色光、食事中はレストランで使われる温かみのある光と、シーンに合わせて光の色が選べます。光を変えるだけで想像以上に快適になることに驚くはず」。



## 床の雑巾がけも ロボットにお任せ！

### iRobot ブラーバ

センサーの働きで部屋の形や家具の位置を把握し、地図のように記憶しながら床面をすみずみまで拭き上げる。380j オープン価格。

食べこぼしや皮脂汚れには水拭きモード、ホコリやざらつきが気になる時はから拭きモード。「掃除機では取りきれない汚れもきっちり拭き取ってくれます。素足で歩いたときのキュキュッとする感触が本当に気持ちいいんです。音がほとんど出ないので早朝や深夜にも使えます」。





準備大丈夫？

ちょっとした心の間隙が危険！

# 防災グッズ 再点検

Check!  
Check!

東日本大震災から5年。あのとき備えたものは、今どうなっていますか？

もしかしたら押入れの隅に追いやられているのでは……。私たちのちょっとした

心の間隙を突くように災害は襲ってくるもの。状況に応じて必要な防災グッズは違ってきます。

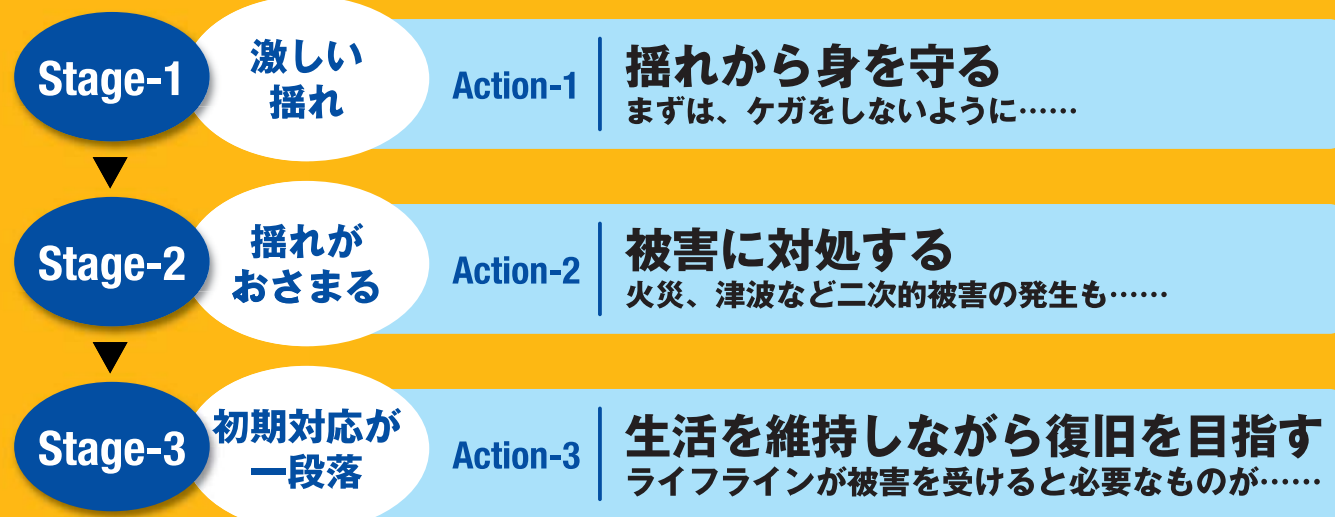
必要なものがそろっているか、正しく使えるか、さあ、点検開始！



NPO法人ライフ・コンセプト100  
アドバイザー  
**永山政広さん**  
消防官として30年間にわたり災害現場で活動、火災原因調査に携わる。2013年からNPO法人ライフ・コンセプト100のアドバイザーとして、セミナーや防災マニュアル作りなど、マンション防災の第一線で活躍。

地震がもたらす被害は単純じゃない！

まずは、備えに対する「考え方」を再点検



おしゃれなブレスレット？  
実は優秀な活動量計なんです



**Jawbone UP3**  
手首周り140~190mmに対応。重量20gと軽量で、最長7日間連続使用可能。JL04-6060ABM-JPオープン価格。

腕につけて過ごすだけで睡眠・運動・心拍数を記録。運動や睡眠のアドバイスが表示されたり、食事の記録をつけられたりと、パーソナルトレーナーのような働きも。「アクセサリ感覚でつけているだけで、設定した時間に『そろそろ動いて』と振動で教えてくれたり、目標歩数に達成するとほめられたり、自分の行動を見直すきっかけに」。



スマホをタッチするだけで  
血圧をグラフで表示

**Panasonic 手くび血圧計**  
血圧記録アプリ「血圧メモ」と運動すれば、医師への相談にも利用できる。今の数値と平均値を同時に表示するので変化が一目でわかる。EW-BW53オープン価格。

毎日の測定値を自動的に記録。スマホ※をタッチすればそのデータを瞬時にグラフ化して確認できる。「自分は測るだけで記録は機械にお任せすればよいので健康管理がぐっと楽になります。毎日続ければ変化もわかるので、不調の兆候にいち早く気づけそう」。

※Android™スマートフォン(おサイフケータイ®Felicaまたは、NEC対応機種)に対応。

Health

## おりこう家電を活用して いつまでも健康に！

近頃のダイエットや健康管理の基本は“数値化”。それをサポートするだけでなく、体が変わっていく楽しさまで教えてくれるのが、こんなオシャレな家電たち！



スマホやパソコンで  
家族の健康をしっかりと管理

**OMRON カラダスキャン**

約4秒で体重・体脂肪率・基礎代謝・骨格筋率など8項目を測定。前回値と比較して変化もチェックできる。HBF-254C オープン価格。

通信機能を搭載した体組成計。乗るだけで誰かを推定して測定し、データを自動的に転送・蓄積する。「ちゃんと運動すれば『体重は減らないけど筋肉や基礎代謝が増えた』などと実感できて、健康管理の励みになります」。

## Action-2

# “被害に対処する”

【耐震性が確保されているマンションであれば、直ちに避難しなければならないケースは少ないでしょう。しかし、負傷者が出たり、火災、津波が襲ってくることも考えられ、マンション内で災害活動を行うためのグッズも必要になってきます。】

## 閉じ込め・負傷者・火災対応グッズの使い方を事前にマスター

### ☑ バール



ドア枠が歪んで開閉不能になると閉じ込めが発生。室内のドアであれば、小型のバールを隙間に差し込めば、こじ開けることができる。

### ☑ 救急セット



三角巾、包帯、消毒薬等のセットが必要。持病がある場合は、治療薬を多めに用意。粉塵で目を痛めることもあるので、目薬の準備も。

### ☑ 布担架



本格的な担架より活用範囲は広い。折りたためるので収納場所にも困らない。寝たきりの家族がいる場合は、避難の際には不可欠。

### ☑ 消火器



火災は初期のすばやい対応が何より重要。共用部に備え付けてある消火器に頼らず、身近に用意しておくとうい。

## 情報入手するグッズは複数準備しておく

### ☑ ラジオ



停電に備え、乾電池式、または手回し発電式のものを用意して。FM放送が受信できると、地域に密着した情報がローカル局から入手できる。

### ☑ 携帯テレビ



やはり映像による情報は捨てがたいもの。乾電池で作動するタイプのものを選んでおけば、電気の使えない停電時でも視聴できるので便利。

### ☑ スマートフォン・携帯電話



東日本大震災では、発信規制の影響で音声通話よりパケット通信の方がスムーズに通信ができた。メール、SNSなどネット回線を活用すると効果的。

### ☑ 防災行政無線受信機



防災行政無線は反響により聞き取りにくいケースがほとんど。戸別受信機があれば明瞭に受信ができる。詳しくは市区町村の防災担当に相談を。

## あると便利なグッズ① /

### ものを搬送する

#### リュックサック

生活物資をはじめ様々なものを搬送する機会が増える。階段が主な動線になるので、両手が自由になるリュックは不可欠。

#### 風呂敷

風呂敷は日本伝統の便利グッズ。袋状に縛るとバッグに早変わり。帯状にすればヒモの代わりや三角巾の代用にもなる。

## あると便利なグッズ② /

### 建物の応急処置

#### ビニールシート

窓が破損したときや雨もりが起きたときに必要。大きすぎると使いづらいので、2~3畳くらいのもをつなぎあわせて使う。

#### 粘着テープ

ビニールシートの固定をはじめ、様々なものに活用できる。紙製よりも布製の方が耐久性などの点で使いやすい。

## Action-1

# “揺れから身を守る”

【揺れが激しくなると思うような行動はできません。あらかじめ室内を安全な空間にしておくことが何よりも大切です。そのためには、家具類の転倒・落下防止が不可欠。また、ガラス製品が割れて飛散すると凶器に変わります。十分な事前対策を。】

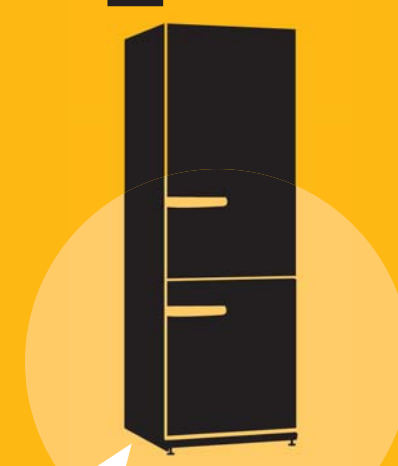
## 専用グッズで家具の転倒やガラスの落下を防止

### ☑ 食器棚



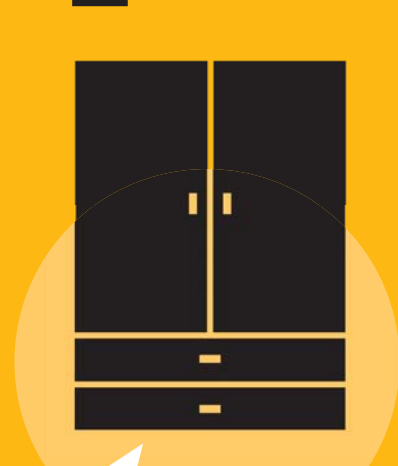
金具などを使って必ず転倒防止対策を。食器が飛び出さないようにドアストッパーを付けて。また、扉のガラスが破損すると危険なため、飛散防止フィルムを貼っておく。

### ☑ 冷蔵庫



重量があるのでしっかり転倒防止対策を。扉が開くと倒れやすくなるのでドアストッパーで防止して。キャスター付きのものは、滑り出さないようストッパーをセット。

### ☑ タンス類



寝室など無防備になりやすい部屋に置くものは、特に重点的な転倒防止対策が必要。金具で固定するだけでなく、マット式の転倒防止グッズを併用すると効果的。

## 固定グッズも様々。場所にあったものを選択して /

### L字金具式

ビスで壁に固定するタイプ。壁板だけの固定では強度不足のため、壁内に隠れている柱の位置を確認して固定を。

### ボール式

天井を傷つけずに手軽に固定できる。必ず2本一組で使用。天井がたわまないところ（裏側に棧がある箇所）を選んでセット。

### ベルト式

ビスで壁に固定するタイプ。L字金具式より取付位置の融通性が高い。ベルトを外せば簡単に家具を移動できる。

### マット式

粘着性のマットで、家具類の下に敷いて使用。テレビなど他の固定方法が難しい場合に使用すると効果的。

## 直接身を守るグッズはすぐ使えるところに置いておく

### ☑ ヘルメット



頭の保護は最も重要。余震が襲ってきたときのためにも、すぐかぶれる場所に用意を。ほとんどのヘルメットはサイズ調整が可能なので、事前に自分のサイズにあわせて。

### ☑ スリッパ・ルームシューズ



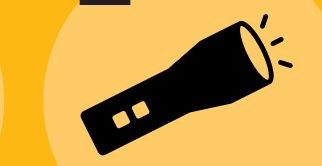
ガラス片が飛散した室内はとて危険。底の丈夫なスリッパやルームシューズを履く習慣をつけておくと、いざというとき足の保護ができる。

### ☑ 手袋



手を負傷すると、その後の行動に支障をきたし大変。軍手よりも保護効果の高い合成皮革製の作業用手袋がよい。自分のサイズにあったものを用意。

### ☑ 懐中電灯



夜の地震で停電が発生した場合、暗闇の中での行動はとて危険。すぐに取り出せるよう数カ所に置いておく。電池の残量を定期的にチェックすることも忘れずに。

## 管理組合で備えておいた方がいいもの

備えの基本は住戸ごとですが、マンション全体の災害活動で使用するものは、管理組合で購入を考えた方がいいでしょう。計画を立てて順次備えを進めましょう。

### 発電機等

停電時には、災害対策本部などで使用する電気製品のための発電機が必要になる。定期的なメンテナンスも怠らないように。

### トランシーバー

高層マンションでは移動もひと苦労。各拠点に備えておく緊急情報もすまやかに伝達できる。特定小電力タイプがおすすめ。

### メガホン

大勢に一齐に伝達する場合などにかかせないのがメガホン。これも各拠点に備えておく便利なアイテム。

### ホワイトボード

災害時は情報伝達も難しいもの。ホワイトボードがあれば、居住者向けの情報の掲示や、災害対策本部での情報整理に役立つ。

### エレベーター閉じ込め対策

エレベーターの使用頻度が高いマンションでは、備蓄ボックス（飲料水、応急手当用品などを収納）を備えておいた方がいい。

### 救助工具セット

閉じ込められた人や家具の下敷きになった人を救出するにはある程度の工具が必要。各戸では備えられないものを用意しておく。

### 合板類

液状化などで敷地内に段差が生じ、通行不能になってしまうことがある。合板や土のう袋を活用すれば通路を確保できる。

### カラーコーン類

二次災害防止のためにも、危険な箇所の表示や立ち入り制限を示すために必要。ある程度の数の準備を。

## 外出中に地震が発生してしまったための……

在宅中に地震が発生するとは限りません。どのようなケースであっても冷静に対応できるように、外出時にも身を守るグッズは不可欠です。

### 携帯ライト



暗闇での避難行動は危険が伴う。キーホルダー式のライトなら、普段持ち歩いても違和感がないはず。常にバッグに携帯しておきたいグッズ。

### ペットボトル飲料水



電車内、エレベーターなど、長時間閉じ込められてしまうリスクは至るところに。特に夏場になると脱水症状は生死に関わるので、普段から携帯する習慣を。

### 非常用ブランケット



樹脂フィルムにアルミニウムを蒸着させたもの。体に巻きつけることで体の熱を逃しにくくして、ある程度の寒さをしのぐことができる。

### 防災マップ



ほとんどの自治体が防災マップをホームページ上に公開している。マップをスマートフォンに保存しておく、いざというとき役立つ。

## 大切なことは……

使用頻度の高いグッズを、非常持ち出し袋などに収納したセットも市販されています。こうしたものを利用する方法もありますが、いざというときに使用できなければ意味がありません。買っただけで安心するのではなく、中身を確認して正しい使用方法をマスターし、しっかりと維持管理しておくことが重要です。

また、家族全員が困らないようにする必要があります。ひとりだけの目線で防災グッズを備えようとする、いざというとき足りないものだらけになってしまいます。年齢差、男女差、健康状態の違いなどを十分に考慮するため、家族全員で再点検することが大切です。さあ、今すぐ家族みんなでシミュレーションをして災害時に備えましょう。

## Action-3

# “生活を維持しながら復旧を目指す”

緊急に対応すべきことが一段落したら、もとの生活に戻す復旧作業が中心に。しかし、断水、停電、ガスの供給停止など、生活を維持するのさえ困難な状況になることも考えられます。事前の備えが重要です。

## 水・食料の備えは日常の中で使いながら備蓄を

### ペットボトル飲料水



1人あたり1日1リットルの飲料水が必要。調理等に使用する水を含めると3リットル以上が望ましい。最低でも3日分用意する。

### 給水容器



自治体の手配する給水車や、受水槽があるマンションの残った水を分配する場合などに必要。折りたたみ式のもの便利。

### 非常食



非常時は食欲不振になりがちなので、食べ慣れたものが不可欠。レトルト食品や缶詰など日常使うものを備蓄しておくのが効率的。

### 調理器具



1日1回、温かいものを食べるようにすると健康状態を維持しやすい。ガスの供給が停止する場合もあるのでカセットコンロは必需品。

## ライフライン被害に備えて「もしも」の発想で準備

### 簡易トイレ



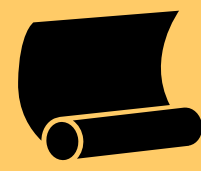
断水時だけでなく、排水管の損傷が考えられる場合などもトイレが使用できなくなる。自宅のトイレで使用できる簡易トイレキットが便利。

### 入浴の代替え



断水、停電、ガスの供給停止などが起これば、もちろん入浴は困難に。一時的にしのぐためにもウェットティッシュやドライシャンプーなどの用意を。

### 食器洗浄の代替え



食器にラップを被せて使用すれば、食器を洗浄しなくても済む。使い捨ての食器を使用する方法もあるが、ゴミが増える原因になるので注意が必要。

### 暖房器具



停電やガスの停止には石油ストーブが有効。ただし、燃料は指定されたものを使用し、ガソリンなどで代用しないこと。洗濯物の乾燥に使用すると火災の原因になるので注意。

## 非常時に手に入りにくくなるものの備えは必須

### 乳幼児用品等



どうしても成人や健康な人の目線で必需品を考えがち。家族に乳幼児や高齢者、身体障がい者がいる場合は、専用の必需品を用意しておく必要がある。

### 下着類



洗濯ができなくなると不足しがち。着替えられないと衛生上様々な問題が起こる。古いものでも使用可能であれば、捨てずにストックしておいた方がいい。

### ペット用品



ペットも大切な家族の一員。ペットフードをはじめ、様々なものが必要。人用では代用できないものも多いので、普段から備えておく。

### ゴミ袋



非常時はゴミの収集も滞りがち。ある程度のゴミは、各戸で保管するケースも増えてくるので、そんなときのために普段から十分なストックを。



## キッチンペーパーでマスク

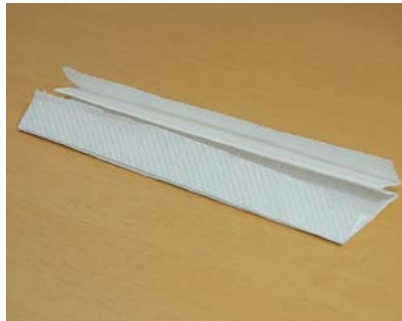
災害時の防塵、のどの保護、防寒などに役立つマスク。ただ、災害時は数が必要なのに、なかなか手に入らないなんてことも。そんなときは、キッチンペーパーと輪ゴムを使って簡易マスクを作りましょう。あくまでも簡易なので、マスクの準備もお忘れなく。

### 材料・道具

- キッチンペーパー …… 1枚
- 輪ゴム …… 4個
- ホチキス

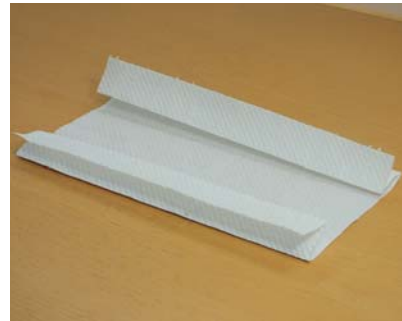
### 3 裏返して棒状にする

2を裏返し、中心に向かって上下を折りたたむ。さらに中心部分で折り棒状にする。



### 2 外側に向かってさらに折る

1で折った部分を、今度は外側に向かって上下に開いて折る。



### 1 中心に向かって上下を折る

キッチンペーパーを横に半分に折って開き、中心の折り目に向かって上下を折りたたむ。



### 6 端をホチキスでとめる

輪ゴムを挟んだマスクの端をホチキスでとめて固定する。折り目を開いて形を整えて完成。



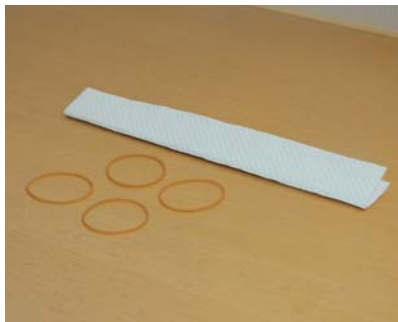
### 5 マスクの左右を折り輪ゴムを挟む

3の左右の端を折り、長くした輪ゴムを挟んで折りたたむ。



### 4 2つずつ輪ゴムを結ぶ

マスクを耳にかけたとき痛くなるのを防ぐため、2つずつ輪ゴムを結んで長くなる。



ソナエルワークス代表  
高荷智也さん

備え・防災アドバイザー、危機管理アドバイザー。テレビ、新聞などで幅広く活躍中。防災Webサイト『備える.jp』を運営。http://sonaeru.jp/

緊急事態はこれで代用！

# 身近なもので防災グッズを作ろう

「備えは大切」とわかっていても、準備ができていないときに災害が起こる可能性も！ そんなときに役立つ、身近なものを使った防災グッズの作り方を紹介します。

### 1 ティッシュをこより状にする

ティッシュを半分に裂き、細かくたんだら指でねじってこより状にする。(ティッシュは半分だけ使用)



### 2 芯の長さを整え、缶に穴を開ける

完全にヒモ状になったら、ツナ缶の高さの2.5倍ほどの長さにしてランプの芯に。芯がささる大きさの穴を缶に開ける。



### 3 芯をランプにさす

頭が1cmほど出るところまで芯を穴に押し込む。数分たって芯の先端まで油が染み込めば完成。



## ツナ缶でランプ

あのツナ缶が、災害時の停電対策に！なんと約1時間燃え続けるランプに大変身。もちろん火が消えたあとは、そのまま食べることも可能。パサパサになることもなく、おいしく食べられます。ツナ缶は、明かりと非常食が同時に確保できる優れたものなんです。

### 材料・道具

- ツナ缶 …… 1個 (油漬の缶詰ならツナ以外でもOK)
- ティッシュ …… 1枚
- 缶に穴を開けるための器具 (缶切りなど)

### 6 四隅を内側に折り入れる

丈夫にするために、長方形の四隅に三角の折り目をしっかりつけ、内側に折り入れる。もう一足作れば完成。



### 5 いちばん上の紙を内側に折り入れる

いちばん上の1枚を内側に三角に折り入れる。この面がスリッパの底に。裏返して表面にする。



### 4 折った片側をもう片側の中に入れる

開かないように、折った片側をもう片側の中に入れる。しっかり折り目をつけ、平らにする。



### 3 重なるように左から右に折る

さらに重なるように今度は左から右に折る。この幅が完成したスリッパ幅になる。



### 2 裏返した新聞紙を右から左に折る

1で折った部分が横になるように置いて裏返し、約1/3の地点で、右から左に折る。



### 1 半分にした新聞を右から左に2度折る

半分に折り横向きに置く(子ども用はさらに半分に折る)。真ん中に向かって右から左に折り、さらにもう一度折る。



## 新聞紙でスリッパ

2分で作れる新聞紙のスリッパ。大地震発生時などは、ガラスやがれきが室内に散乱している可能性も。そんな危険な状況に役立つのがこれ。「スリッパが見当たらない！」というときに簡易用として活躍します。掃除のときに活用するのもあり。

### 材料・道具

- 新聞紙 …… 2枚





1

### 取り皿、カトラリー類は おしゃれトレーにまとめて置く

ゲストが多いと大変なのがテーブルセッティング。取り皿だけで机の上がいっぱいなんてことも。お皿やカトラリー、グラスをまとめて置くと見た目もスッキリでスペースにも余裕が。これなら面倒なセッティングもなし！

2

### ホットプレートを使って 調理はゲストにおまかせ

出番が少ないホットプレート。実は料理の手間が省けて、熱々でもてなせる。ホームパーティにピッタリの調理家電！カマンベールチーズの上を薄切ってホットプレートにのせれば、鍋いらずのチーズフォンデュの完成。



3

### ピックを添えれば 取り分けいらず

大皿に盛るとどうしても取り分ける手間が……。ひと口サイズにして、ピックを添えておけば、それぞれのペースで好きなものを食べられ、しかも自分もゲストも気づかいがいらぬからラク！



4

### 取りやすいサイズで 盛りつけて、華やかに

ホームパーティなど人が集まるときに心がけたいのが、ゲストが取りやすい盛りつけ。小分けにすることで面倒な取り分けも不要。見た目もパーティっぽさを演出でき、テーブルも華やかに。



手抜き感ゼロで“ステキ”に見える！

# 来客がラクになる おもてなしテク

ゲストがよるこんでくれるのがいちばん。でも、自分だって楽しみたい！そんな願いを叶えるホームパーティのとおきテクをご紹介します。

セルフリフォーム  
ここがいいね!

意外に安い!

例えば壁のフックをつけるだけなら1000円前後から。壁の塗り替えだって6畳間で1万4000円程度〜。自分でやれば実費だけで済むのでかなりリーズナブル。

自分好みになる!

リフォーム業者に依頼すると、希望がうまく伝わらなかったり、イメージ通りの素材を見つけられなかったりすることも。素材探しから自分でやればそんな心配は無用。

ここに注意!

マンションの場合、玄関扉、バルコニー、窓のサッシは共用部分。持ち家でも自由にリフォームできないので、必ず管理組合の規約を確認しましょう。

必要な道具一式がセットに



ペイントセット

養生用のシートとテープ、バケツ&内容器、ローラー&ハンドル、ハケ、ペーパータオル、手袋まで、必要な道具一式がセットに。壁紙の上から塗れる好みの色のペンキ(下の写真) 2Lつきで¥7,452/壁紙屋本舗。

上質な部屋に見せるコツは  
彩度が低い色を選ぶこと



ややくすんだ色を選ぶと上品な空間に。そんな色彩がそろうイマジネーションペイントの夏水組セレクションはペンキ特有のイヤな臭いがなく有害物質ゼロ。(2L) ¥5,508/夏水組。

ここで買えます

Decor Tokyo  
Interior Material Store

夏水組プロデュースの店「Decor Tokyo」。東京都渋谷区恵比寿西1-31-18。営業は木曜〜日曜の11時〜19時(5月プレオープン中)。☎03-5784-1597(4/28より開通)。



夏水組代表 坂田夏水さん

中古マンションのリノベーション企画、デザイン、設計、工事管理まで手がける。著書に「夏水組のバリ風手作りインテリア」(KADOKAWA ¥1,404)。「夏水組の「家デコ」レシピ」(学研パブリッシング ¥1,382)。

「日本では家を買ったら、新品の状態をなるべく長持ちさせたいという人が多いですが、海外では、家にとりあえず手を加えて、自分らしくアレンジしていくほうが多数派です」と話すのは、中古マンションのリノベーションを手がける「夏水組」代表の坂田夏水さん。  
「最近では日本でも、持ち主のセンスでリフォームが施された中古マンションが高評価。持ち主がその家に愛着をもっていたことが伝わるから、なんですね」

セルフリフォームは  
住まいへの愛の証

Hint1

塗る

## 家具や壁など、広い面積を塗って お部屋を大胆にイメージチェンジ

壁や家具のペンキ塗りは、初心者でも3時間程度で完了と、思いのほか簡単。イメージがぐっと変わるので満足度も高く、やり直しOKという利点も。

### 2 ペンキ缶を開けて 中身をバケツに移す



今回は壁紙の上から塗れる水性ペンキを使用。壁など広い面を塗るときはローラーを使うと便利なので、ローラーが入るバケツを用意し、ペンキを移します。

### 1 壁の種類に合わせて 下準備&養生をする



壁紙(クロス)の壁は破れた箇所を補修。コンクリートやモルタル、板は汚れを落とします。窓枠や床などはていねいに養生します。

### 4 広い部分はローラーで コロコロ、気持ちよく



ペンキをまんべんなくつけたローラーを上下に転がしながら、広い面を均一に塗ります。乾いたら2度塗りし、2時間ほど乾かしたら完成!

### 3 まずは細かい部分から ハケでていねいに塗る



ペンキをバケツでよく混ぜてから、壁の隅を使って試し塗り。色が確認できたら、壁の四隅や窓枠の際など、細かい部分からていねいに塗り始めます。

塗る



道具はネットで  
カンタン購入!

「塗る・貼る・つける」で  
お部屋がリニューアル!

# 上級テク&工具いらずの セルフリフォーム術

ちょっとしたコツと道具のそろえ方さえ知っていれば  
リフォームって、意外にカンタン! 楽しい!  
ずっとていねいに暮らし続けている「我が家」を  
自分らしいエッセンスで彩ってみませんか?

貼る



つける





### フック ステッカー

カラフルなステッカーの中央には、アクセサリやキーホルダー、ストールなどを引っ掛けられるフックが。付属の和紙シールで壁に貼るだけでシンプルな壁面がポップな雰囲気に変身。直径 125mm ¥918。



### マスキングテープ

引き出しや壁の縁取り、窓枠の周りにと、何にでも簡単に貼れる幅広いテープは最も手軽なリフォームグッズのひとつ。50mm×8m ¥540、100mm×8m ¥1,080。



Hint3

つける

## アクセサリを選ぶ感覚で 壁や窓をおしゃれに

シールやテープなど、ステーションナリーにデザイン性と使い勝手が加わった便利でおしゃれな“ちょいリフォーム”グッズが今、大人気！



### ウォールミラー ステッカー

壁に穴を開けず、貼って取りつけるステッカータイプのウォールミラー。鏡があると部屋に奥行きが出て広く見えます。たて 392×横 248mm ¥3,240。



### ウィンドウ シート

道具も水も使わず、窓に合わせてカットし、貼りつけるだけで明るい雰囲気に。紫外線を99%カットする効果も。450×850mm ¥1,620。



### タイル ステッカー

つるつるの紙にタイル柄をプリントした、つけ外しできるステッカー。熱に強く、汚れても水拭きできるのでキッチン周りで活躍。各150×150×4mm(4枚組) ¥1,080。

5月  
OPNE

紹介したdecolfaグッズはここで買える！ DECOR TOKYO [www.decor-tokyo.com](http://www.decor-tokyo.com)

## まだまだある！ リフォームグッズはネット通販で

malto



世界中で買いつけたDIY用のパーツや雑貨を販売するインテリア通販ショップ。アンティーク調のグッズが豊富で、ドアノブやタイルから棚板まで、好きな人にはたまらない品ぞろえ。

<http://www.saihouse.com/>

DIY FACTORY ONLINE SHOP



体験型 DIY ショップの通販サイト。壁紙やペンキはもちろん、工具や便利グッズまで、セルフリフォームに必要な道具が何でもそろそろ。レシピや道具の使い方などDIYに関する情報も充実。

<http://www.diy-tool.com/>

toolbox



「自分の空間を編集していくための工具箱」をコンセプトに、オリジナルの照明器具やパーツ小物、壁紙、塗料、タイル、床材など、ほかでは手に入らないこだわりのアイテムを提案する。

<http://www.r-toolbox.jp/>

Hint2

貼る

## 貼ってはがせるタイプの壁紙で お部屋をぐっと華やかに！

素敵な壁紙(クロス)に出合ったら、あこがれの壁紙貼りにチャレンジ！ステキな柄がそろそろ輸入壁紙はやや高価ですが、扱いやすいのでおすすめ。

(これさえあれば貼れる！)



### 貼ってはがせる道具セット

何をそろえていいかわからないという人は「壁紙の施工道具 11点セット」を！ カッター&替刃、スポンジ、竹べら、ジョイントローラー、なでハケ、地べら、ローラーバケット、ハケ、ローラー、壁紙用のりと、必要な道具がすべてそろいます。¥3,991/壁紙屋本舗。

## ネットで壁紙が 選べる&買える

壁紙屋本舗



国産壁紙はもちろん、外国製の個性的なデザインのものからオリジナル、オーダーメイドまで豊富な壁紙がそろそろショップ。サイトには「賃貸でもできるリフォーム」「インテリアの作り方」など初心者にも参考になるコンテンツが大充実。

<http://www.rakuten.ne.jp/gold/kabegamiyahonpo/>

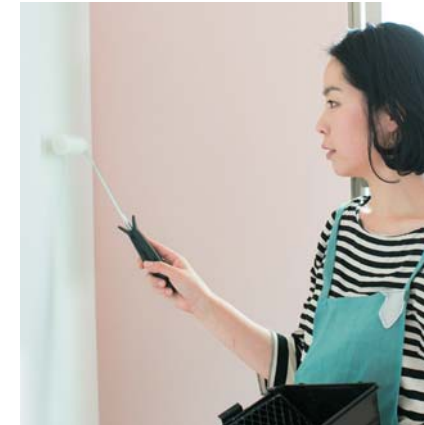
WALPA



世界中の最新デザインの壁紙がそろそろ輸入壁紙専門ショップ。そのラインナップは約1万5000点以上！ サイトでは施工事例から、人気の壁紙ベスト100なども見られるため、リフォームのイメージを固めるときも参考になりそう。

<http://walpa.jp/>

### 2 バケツに粉のりを溶き ローラーで壁に塗る



のりのついていない壁紙を使うときは、バケツにぬるま湯を用意し、粉のりを少しずつ入れてよく混ぜてから、ローラーで壁の端までしっかり塗ります。

### 1 壁の高さを正確に測り 壁紙をカット



メジャーで床から天井までの高さを正確に測ります。柄物を選んだ場合は、柄の出方をチェックしてから、測った長さより10cmほど長くカットします。

### 4 上下の余りをカットし つなぎ目を圧着



全部貼り終えたら壁紙の上下の余った部分を竹べらなどで押さえ、折り目をつけてからカット。壁紙のつなぎ目はローラーで圧着し、のりを拭き取ります。

### 3 1枚目は壁の左端から 2枚目は柄を合わせて



1枚目は壁の左端に合わせ、上下5cmずつ余裕を持たせて貼り、貼り終わったらなでハケでなでて空気を抜きます。2枚目以降は柄を合わせながら同様に。

## 幅広でミミのある「国産壁紙」より フリース素材の「輸入壁紙」が初心者向き

国産壁紙は色柄豊富で安価なものが多い反面、印刷のないミミを最後に自分でカットするという手間や、幅広のため貼るのが難しいという点も。そこで初心者におすすめなのが輸入壁紙。裏がフリース製のものを選べば、のりをつけても伸びにくく、壁のにりを塗ってから貼れるので扱いやすくDIY向き。デザイン性が高いのも魅力です。

※貼り方はフリース素材の場合です。20

収納のお悩みはこれで解決！

Azukal with MyCloak  
会員登録で  
合計金額より  
**20% OFF**

# クローゼットの洋服は 専用クロークへ

## 衣替え

たくさんのお洋服を  
クリーニング店に  
もっていくのが重くて大変!!

## 収納スペース

増えた洋服、季節はずれの  
ふとん…しまう場所が  
なくて困っちゃう!!

## 大切な物・高価な物

大切な着物や毛皮、  
虫がついたりカビが  
はえたりしたら…心配!!

このような悩みは、Azukal with MyCloakで解決!

### ポイント1 ラクラク♪ 集荷キットで 自宅から宅配便で発送

マイクロクロークへ送る洋服や布団などを、専用の集荷キットに入れるだけ。受付票にご要望やアイテム名を記入して、お客様がご指定の日時に運送業者にお渡しください。



### ポイント2 スグわかる♪ マイページで確認・返却 ・オーダーができる!

ホームページ上に、あなた専用のアイテムギャラリーができあがり! 預けたアイテムを写真で確認することができます。返却オーダーも写真を見ながらクリックするだけの簡単操作です。



### ポイント3 あんしん♪ 高品質なクリーニング &専用クローク

アイテムごとに、専用のクリーニング工場でひとつひとつ丁寧にクリーニングします。折り目加工や、超撥水加工などのオプションも選択可能です。スキー板・スノーボードのメンテナンスも行っています。



### ポイント4 べんり♪ いつでも返却OK! 1点からでも大丈夫!

急に必要になっても、マイページからすぐにオーダー。ケータイからでもOK! ご指定の日時にご自宅にお届けします。1点から返却可能なので、出し入れ自由なあなたの専用クロークとしてお使い下さい。



Azukal with MyCloakとは、**最長10ヶ月保管付き** 宅配クリーニングサービスです。

ご利用詳細・お申込みは、HPもしくは、ケータイサイトから

<http://azukal.my-cloak.com/>



Azukal with MyCloak E-mail: support@my-cloak.com または マイクロクロークサポートダイヤル 0120-119-693まで  
「アズカルを見て」とメールに記載または、オペレーターにお伝え下さい。 9:00~17:00(平日 月~金 ※土日祝祭日を除く)

※「Azukal with MyCloak」は株式会社ファミリーネット・ジャパンとロイヤルネットワーク株式会社(クリーニング会社)が提携して提供しているサービスです。

おトクな

## 新サービス

# 『スーパーセキュリティ』スタート!

サイバーホームでは様々なセキュリティサービスを提供しております。  
2016年3月15日から、さらにお客様に安心してインターネットをお楽しみいただくため、  
ソースネクスト社の「スーパーセキュリティ(月額版)」の提供を開始しました!  
軽さも防御力も世界一に選ばれたセキュリティサービスをぜひ体感ください!

## サイバーホーム特典! 最大2ヶ月無料!

特長1

Windows・Mac・AndroidのマルチOS対応で、1契約(350円/月(税抜))で3台まで利用できる総合セキュリティソフトウェアです。

スーパーセキュリティ(月額版)って何?

特長2

世界最高レベルのウイルス検出率を誇るビットデフエンダー社のプログラムにより、Windows向け製品では「プロダクト・オブ・ザ・イヤー2014」も受賞。

特長3

Windows向け製品では、ふるまい検知機能で不審な動きをするプログラムをその場でブロック。新種のウイルスにも対応します。

特長4

Windows向け製品では、決済時に安心な専用ブラウザやパスワード管理機能など、安心のために必要な様々な機能を搭載!

この画面からログイン



### お申し込み方法

Step1

サイバーホームのメールアドレスを準備

Step2

次のwebサイトへアクセス  
<https://zeny.cyberhome.ne.jp/user/login.aspx>

Step3

ログイン方法のプルダウンで「メールアドレス」を指定し、Step1で準備したメールアドレス・パスワードでログイン

Step4

オプションサービスの追加ページより  
「スーパーセキュリティ(月額版)」を選択

【スーパーセキュリティに  
関するお問い合わせは】

ファミリーネット・ジャパン ヘルプデスク  
☎0120-318-406  
✉c-info@cyberhome.ne.jp  
365日 9:00 ~ 22:00



株式会社ファミリーネット・ジャパン  
〒141-0032 東京都品川区大崎2-11-1 大崎ウイズタワー4F  
☎03-6759-2200 (代表) ✉kaihouji\_ch@cyberhome.ne.jp  
<http://www.cyberhome.ne.jp/>