

入居者様限定会報誌「サイバーホーム」

# CYBERHOME

特別号  
VOL.23

巻頭特集 便利♪ 楽しい!

## 話題のシェアリング・ エコノミーを使いこなそう

インターネットを活用して自分らしい旅、始めよう!

### 旅の達人が教えます! お得で楽チン! 旅行術

ごはん支度が超ラクになる!  
自家製冷凍野菜  
クッキング

肌トラブルを内側からなおす!  
食べ方美容の正解

### やりがち!? あなたを “5歳老けさせる食べ方”

こり、不調がすーっと消える!  
セルフ整体術

CYBERHOME  
会員様限定

健康・美容に嬉しい  
アイテムプレゼント!

CYBERHOME

【サイバーホーム】 2017年5月特別号 Vol.23 発行/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 大崎ウエストタワー4F TEL.03-6759-2200 FAX.03-6759-2201

<http://www.cyberhome.ne.jp/>



FAMILYNET JAPAN



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 大崎ウエストタワー4F

【03-6759-2200 (代表)】 ☒ kaihou\_ch@cyberhome.ne.jp

<http://www.cyberhome.ne.jp/>

タイムズカープラスに  
聞いてみました!

予約はどうする?

パソコン、スマートフォン、携帯電話から予約します。24時間予約可能で、予約確認のメールが届いた3分後から車を使えます。自宅近くだけでなく、日本全国どここのカーステーションからも車を借りられるため、出張や旅行のときも便利。



チョイ乗り派もラクラク!  
駐車場代や保険代もお得

カー・  
シェアリング



カー・シェアリング



畑のシェアリング



車のカギは  
どこにあるの?

カーステーションに着いたら予約車の窓などにあるカードリーダーに会員カードをかざし、ドアロック解除。グローブボックスに入っているカギを取り出し、運転スタート。ちなみに料金は予約した時間ではなく、予約開始時間から返却までの実際の利用時間で計算されます。

どんなクルマに乗れるの?

「タイムズカープラス」には1万7000台以上の車があります。運転しやすいコンパクトカーを中心に、7人乗りのワンボックスカーや輸入車まで全31車種が揃っているので、目的に合わせて車を選ぶことができます。



タイムズカープラスのここがいい!



展開エリアと台数はダントツ!  
タイムズカープラス

カーステーションの数と車の台数が圧倒的に多いのが最大の特徴。パソコンで予約する際にカーナビを設定しておき、エンジンをかけたらすぐにスタートできる「カーナビ目的地設定」、希望の車が空いたら知らせてくれる「空き待ち設定」など、至れり尽くせりの機能も満載。



手間とお金はかけず  
車を便利に楽しく使う

カー・シェアリングとは、事前に会員登録しておくことで好きなときに必要なぶんだけ車を利用できるサービスのこと。10分、15分の短時間から数日まで、使用期間が選べるため、「重いものを買うときだけ車を使いたい」「遊びに行くときだけ利用したい」といったチョイ乗りにも便利。また、車の維持費や駐車場代がかからないのももちろん、保険料やガソリン代は利用料に含まれているため、経済的にかなりお得です。シェアリング用の車が停めて

あるカーステーションは時間貸し駐車場、マンションやコンビニ、駅の駐車場など身近なところにあるため、借りて返すのもそれほど負担はありません。2009年にサービスを開始した日本最大手の「タイムズカープラス」によると、同サービスのステーションは46都道府県約9000か所、約76万7000人(2017年2月末現在)が入会していて、幅広い世代が利用しているとのこと。週3回、1時間ほど利用する場合、1か月の料金は約1万円。使い勝手や気分に合わせて車を選べるのも楽しみのひとつです。

便利♪ 楽しい!

話題の

シェアリング・  
エコノミーを  
使いこなそう

「シェアリング・エコノミー」という言葉を知っていますか?

これは、個人がもっていないながらも、使っていない資産やスキルなどの貸し出しをするサービスのこと。SNSなどのソーシャルメディアが発達したことで今、世界的にめざましい成長を遂げています。

私たちの身近にも、さまざまなモノや情報を貸し借りできるシェアリング・エコノミーがいっぱい!そこで今回は今すぐ役立ち、生活がもっと楽しく、便利になるシェアリングをピックアップ。その使い方や気になるポイントについてご紹介します。

バッグのシェアリング



本棚のシェアリング



## ラクサスに 聞いてみました!

### どんなふうに使ってる?

ブランド品レンタルと聞くとパーティなどをイメージしがちですが、「ラクサス」は月額制なので日常的に使うバッグを借りる人がメインだそうです。買うのは気が引ける個性的なバッグを借りて、季節や服装に合わせてコーディネートを楽しむ人も多いようです。

### もし傷つけてしまったら?

月額料金の中に「キズ保険」が含まれています。通常の使い方をして万が一傷つけてしまった場合は「ラクサス」に連絡すれば保険で修理してもらえるので安心。通常の使用を超えて破損してしまった場合は、修理費用の負担が必要になる場合もあります。

### 人気のバッグを教えて!

初夏から夏はなんといってもかごバッグ。ベーシックなものよりも、自分では買わないような明るい色やスタッズつきなどインパクトのあるデザインに注目が集まる傾向が。現在の人気ナンバーワンはフェンディの「ピーカブー」(2017年3月末時点)でした。



### ラクサスのここがいい!



### 新作バッグも続々と入荷します! Laxus (ラクサス)

52ブランド、1万4000種類という圧倒的な在庫数が人気の秘密です。しかも、毎週300個以上のバッグが入荷するので、人気アイテムや新作も借りやすいのも「ラクサス」の特徴。1万人以上、20~50代まで幅広い年齢層が、手頃な料金で賢くおしゃれを楽しんでいるのです。

## 高級品を使い倒して あきたら返却!?

# バッグの シェアリング

**月々6800円で  
ブランド品が使い放題**

いつかは使ってみたいあこがれのブランドバッグ。お店や雑誌で見るとあれもこれもほしくなってしまうけれど、いくつも買うのは無理。でも、流行に合わせておしゃれをもっと楽しみたい。そんなとき、ブランドバッグのシェアリングサービス「ラクサス」を利用すれば、月額6800円(税別)でシャネルやルイ・ヴィトン、プラダなど一流ブランドのバッグが使い放題。しかも返却期限はないので、借りたバッグは好きなだけ

使うことができます。使い方はとてもシンプル。まず、スマホやパソコンから使いたいバッグを選んで予約。そのバッグが空き次第、自宅に送られてきます。あきたら新しいバッグを選び、使ったものを返却すれば、次のバッグが届くという仕組みです。1回に借りられるのは1個ですが、交換は何度でも可能。さらに送料も無料なので、月額料金さえ支払えば、高級バッグをまるで自分のもののように好きなだけ使えます。選べるバッグは1万4000種類以上。きちんと手入れされているので安心して利用できます。



## シェア畑に 聞いてみました!

### どんな野菜が作れるの?

春~夏はかぶ、トマト、ピーマン、枝豆、にんじん、すいかなど、秋~冬は白菜、さつまいも、大根、落花生など、年間15~20種類を育てられる「作付計画」があります。申請すれば好きな野菜を育てることも(一部、作付変更申請できない農園があります)。



### 有機・無農薬ってほんとう?



初心者・少人数でも草取り・虫取りなどのお手入れができる面積なので、農薬を使う必要はありません。また、畑には牛糞・鶏糞などの有機肥料が用意されていて、安全でおいしい野菜を育てることができます。

### まったくの初心者でも大丈夫?

利用者の7割が初心者ですが、畑には土の力があるためプランターよりも簡単に野菜が育ちます。また、畑には「菜園アドバイザー」が週4日以上来て、アドバイスやお手入れのサポートをしてくれるので安心です。



### シェア畑のここがいい!



### 1万人以上が野菜作りに夢中! シェア畑

いちばんおいしい時期に収穫して、すぐ食卓に並べられるのも手作りならではの魅力。無農薬なので丸かじりもOKです。畑ごとにすいか割り、いも掘り会や鍋パーティなど旬を感じられるイベントが開催され、とれたての野菜を食べながら利用者どうしでワイワイ楽しめます。

## 初心者でも大丈夫! 週1でおいしい野菜をGet

# 畑の シェアリング

### ほどよい広さの畑で 気楽に農業を体験

畑や農園を借りられるサービスといえば、市民農園を想像するかもしれませんが、2012年にスタートした「シェア畑」は、そうしたサービスとはひと味違います。最大の特徴は、鎌やスコップなどの農具はもちろん、野菜の種や苗、肥料など、必要なものがすべて畑に用意されていること。利用者は1週間に1回ペースで手ぶらで畑に行き、種まきや草取り、収穫を楽しめます。

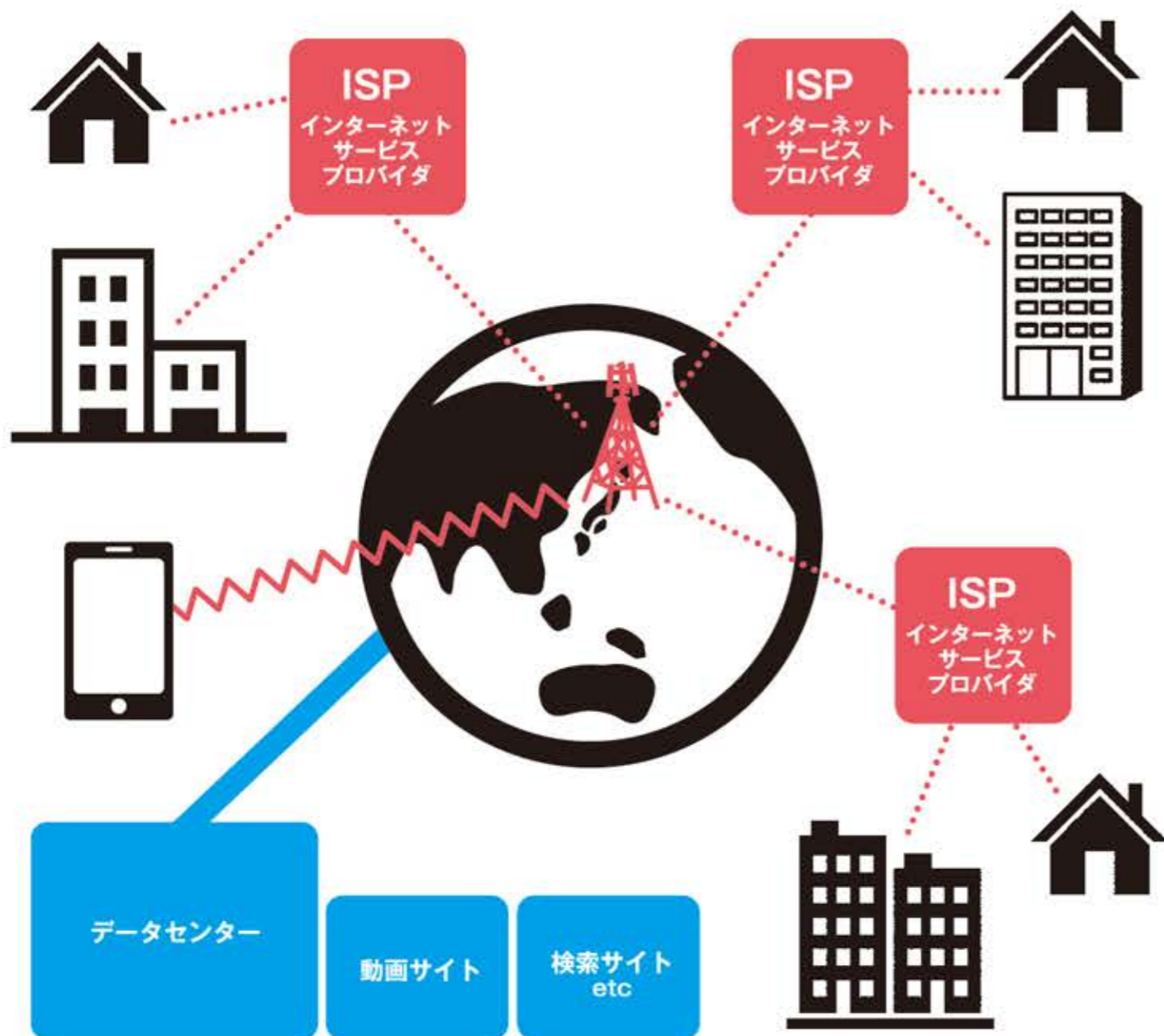
「シェア畑」は首都圏を中心に全国60か所、約6200区画を運営しています。1区画の広さは平均8平米。だいたい6畳一間ほどの広さで、夫婦2人でも充分に手が回る面積です。狭くても、自宅近くに土地を買って畑を作るのはなかなか大変。「シェア畑」なら土地はもちろん、農具や苗などの料金も込みで農業体験ができます。畑の契約は1年間で約10万円。「新しい趣味」「子どもの食育のため」に農業をする人もいれば、「野菜嫌いの子どもが野菜をモリモリ食べるようになった」とハマった人も。リピート率は半数超に上る人気ぶりです。



## インターネットはシェアリングそのもの！

インターネットの世界は全てシェアリング（共有すること）でなっています。インターネットが世界的に普及したのも、個々の人々や企業などが自分たちが持っている情報をネット上で不特定多数の人々に共有しようとしたボランティア精神などから始まったといっても過言ではありません。

また、ネットを使う場合の回線や無線、多くの人々が利用している大手検索サイトだって、ひとりで占有するという事は絶対になく、多くの人たちで共有しているからこそ、だれでも気軽に、低コストや無料で利用できるサービスになっているのです。



## ブックログに 聞いてみました！

### どんな人が利用しているの？

会員数は100万人を突破。男女ともに幅広い年代の人が利用しています。自分の本棚は読書日記にもなりますし、読みたい本を登録すれば書店や図書館で本選びをするときにも便利。友人や同僚と共同で本棚を作り、本の貸し借りに利用する人もいます。

### どんな本棚が作れるの？

ズバリ、こんな本棚。本棚の名前や紹介文も添えられます。登録日順に並べるだけでなく、「読みたい本だけ」をピックアップすることもできます。



「自分のお悩みに関する本だけは他人に見られたくない」といった場合は、そのアイテムだけ非公開に設定できるので安心。

### 面白い本に出会うには？

人気のレビューを参考に、フォローしている本棚に登録された本を読んでみるなど、さまざまな方法が。話題作や新刊のレビューがいち早くアップされるのも本好きが集まるサービスらしい特徴です。



## ブックログのここがいい！



本好きならではの熱い交流も！

### ブックログ

作品や作家について語り合う「ブックログ談話室」も人気。「昔読んだ本のタイトルを思い出せない」というコメントに別のユーザーが答えるなど、本好きどうしの交流ができます。書店や読書術に関する本がランキング上位になるなど、本好きらしい傾向が見られるのもユニーク。

インターネット上に本棚を公開  
みんなで読書を楽しむ

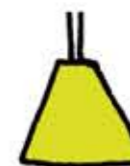
## 本棚の シェアリング

読書の感動や発見を  
いろんな人とシェア

趣味はなかなか他の人と共有できないもの。とくに読書のようにならざるを得ない。そんな読書仲間だけでなく、見知らぬ人とも一緒に楽しめるサービス、それがブックレビューサイト「ブックログ」です。

（感想やメモ）を書き、公開。それを誰かが読んだり、「いいね」やコメントをくれたりするので。もちろん、他の人が同じ本についてレビューを読むこともできますし、相手のレビューにコメントすれば、本についての会話が生まれることも。

本棚自体も公開できます。また他の人の本棚を見ると、面白そうな本を探すのにも役立ちますし、気になる本棚をフォローして、その本棚に新しい本やレビューが登録されたとき、いち早くチェックすることも可能。本好きにはたまらないサービスが満載なのです。



マンションの管理・運営情報をネットを活用し共有することで、時間の節約や効率化が図れます。また、時間や場所を選ばずに、いつでも好きな時間に情報の確認ができます。

ファミリーネット・ジャパンでは、インターネットを活用したマンションの情報共有ツールとして、「管理組合・管理会社からのお知らせ」や「回覧板」などさまざまなサービスを用意しています。

お問い合わせ [kumiai@ml.fnj.co.jp](mailto:kumiai@ml.fnj.co.jp)

トマトの甘みと酸味が本格的！  
リピートしたいひと皿  
トマトのフレッシュソース ペンネ

材料 (2人分)  
冷凍トマト 200g (約大1個)  
玉ねぎ (生) 80g (約中1/2個)  
油 小さじ2  
塩 小さじ1/2  
ペンネ 160g

作り方  
1 玉ねぎはみじん切りにしておく。冷凍トマトは水でぬらして皮をむいてざく切りにしておく。  
2 フライパンに油を熱し、玉ねぎと塩を入れ、強火で2~3分炒める。  
3 2にトマトを加えて4~5分、軽く煮詰めるように炒める。  
4 ペンネを袋の表記通りにゆで、3のソースと和える。



皮むきもラクラク！

湯むきの手間が面倒なトマト。でも冷凍すれば、水にぬらすだけで、簡単に手でスルスル皮がむける。



あな言アドバイス  
トマトは完熟したものを選び、スパゲティにも合いますよ！

冷凍トマトは旨みもアップ。なぜかナンブラー味に！  
トマトのタイ風スープ

材料 (2人分)  
冷凍トマト 100g (約小1個)  
油 小さじ2  
にんにく (みじん切り) 小さじ1/2  
冷凍おろししょうが (P10参照) 小さじ3/4 (約3g)  
水 200ml  
塩 小さじ1/3

作り方  
1 冷凍トマトは水でぬらして皮をむき、1cmの角切りにする。  
2 鍋に油とにんにくを入れて強火で熱し、トマトと冷凍おろししょうがを加えてサッと炒める。  
3 2に水を加えて沸騰させ、塩を加え混ぜて火を止める。味をみて薄かったら塩 (分量外) で調える。

あな言アドバイス  
お麩は水で戻さず、トマトの水分でやわらかく煮込むのがコツ。



旨みがいみ込んだ麩は、パンにのせても！  
トマトと麩の炒め煮

材料 (2人分)  
冷凍トマト 300g (約中2個)  
水 50ml  
小町麩 2カップ  
塩 小さじ2/3  
白こしょう 少々  
ごま油 小さじ1

作り方  
1 冷凍トマトはざく切りにしておく。  
2 残りの材料とともに1を鍋に入れ、小町麩に水分がまんべんなくしみるように、混ぜながら強火で3~4分炒め煮にする。火を止めてそのまま2~3分置いてでき上がり。

トマト

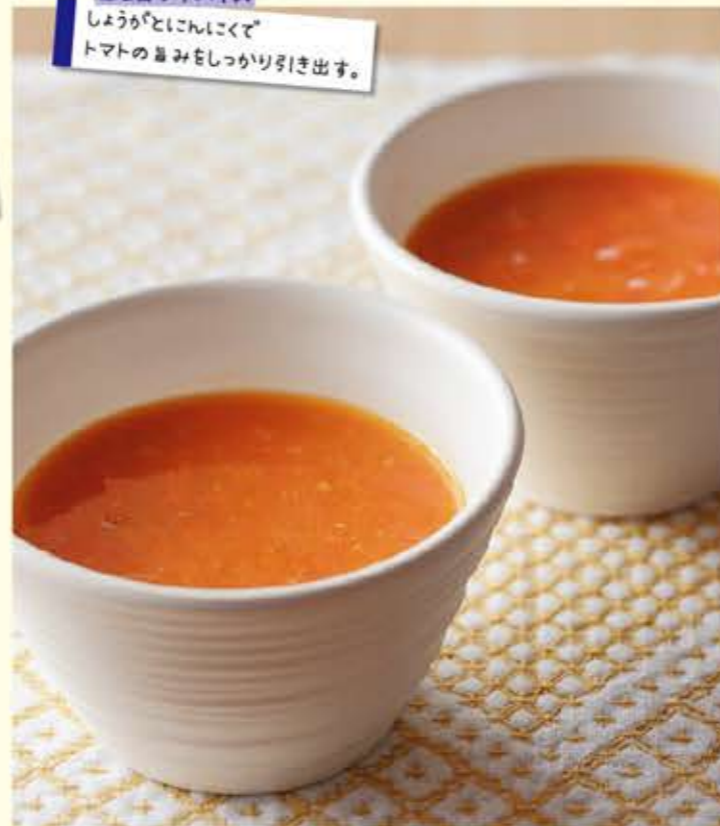
冷凍方法



- 1 ヘタをくりぬく。
- 2 丸ごと袋に入れて冷凍。
- 3 でき上がり。調理の際は室温に5分ほど置いてからざく切りに。

あな言アドバイス

しょうがとにんにくでトマトの旨みもしっかり引き出す。



人気プロガー あな言さんの  
“ゆるベジ”のコツ

ごはん支度が超ラクになる！

自家製 冷凍野菜クッキング

野菜を下ゆでしないで、生のまま冷凍するとおいしい！簡単！使い切れる！夏にぴったりのテク&レシピを紹介します。

教えてくれたのは

“ゆるベジ”  
料理研究家  
浅倉ユキさん



ゆるベジ料理研究家。東京・荻窪にて主宰する肉、魚、卵、乳製品、白砂糖、だしなどを使わない料理教室「another-kitchen」が人気。「あな言さんのゆるベジ いちばんかんたん、野菜フリージングの本」(河出書房新社 ¥1,620) など著書多数。  
<http://ameblo.jp/yuki-asakura>

冷凍野菜を使うと  
こんなメリットがある！

- ✓ 火の通りが早いので、調理時間が短縮できる。
- ✓ 自然解凍するだけで、ゆでたような食感になる野菜も！
- ✓ 日持ちするので、野菜を無駄なく使える。
- ✓ 野菜によっては、旨みがアップする。

生のまま冷凍するから栄養価も味も新鮮！  
「今までは、野菜をきれいに洗い切るには、下ゆでして、冷凍保存というのが常識でした。でも常々面倒だなと思っていて……そこで考えたのが、野菜を生のまま冷凍してしまう方法だったんです！」と話すのは、ゆるベジ料理研究家の浅倉ユキさん。  
生で冷凍された野菜は、栄養価もほとんど落ちず、香りも味も新鮮なまま。しかも火の通りが早いので、調理時間も圧倒的に短縮できるのだとか。  
「野菜のおいしさを味わってみたいので、調味料なども抑えたレシピにしていますが、野菜によって旨み成分がアップするので、物足りなさは感じません」  
冷凍にするならどんな野菜がおすすめ？  
「使い切れずに余らせてしまうことの多い野菜を、ぜひ冷凍してみてください！冷凍すれば少しずつ色々な野菜を使えるので、お弁当づくりにも便利です。毎日の食卓が華やかになりますよ！」

## ぎょうざの皮で巻くだけ！ お弁当にもぴったり！ いんげん巻きスティック

**材料 (2人分)**  
冷凍いんげん (2等分したもの) 8本  
ぎょうざの皮 8枚  
油 小さじ1  
塩 ふたつまみ

**作り方**  
① ぎょうざの皮の片面を水で軽くぬらす。  
② 端から冷凍いんげんを巻く。  
③ フライパンを弱火にかけて油をひき、②を並べる。蓋をし、皮が色づくまで、時々蓋を開けて転がしながら2〜3分焼く。仕上げに塩を振る。



**あな言アドバイス**  
焦がさないように、弱火でじっくり中まで火を通すのがコツ。

## さやいんげん

### 冷凍方法



- ① ヘタ、スジを取り除き、2等分に切る。
- ② 袋に入れて冷凍。
- ③ でき上がり。小口切りにする場合は、少し室温に置いてから切る。

### みょうがも冷凍すると便利！

冷や奴やそうめんなど、夏に大活躍のみょうが。半分に切って袋に入れて冷凍するだけ。使う分だけを刻んで！



## ジュワッとやわらか しょうがの香りがたまらない！ なすのふくめ煮

**材料 (2人分)**  
冷凍なす (2等分したもの) 160g (約4本)  
油 小さじ1  
冷凍しょうが 小さじ1 (5g) ※右記参照  
しょうゆ 大さじ1  
水 100ml  
すりごま 小さじ2

**作り方**  
① 冷凍なすは深めに格子状の隠し包丁を入れておく。  
② 鍋に油を熱し、なすを入れて両面を強火で1分ずつ焼く。  
③ こんがり焼き色がついたら残りの材料を加え、蓋をして強火のまま3〜4分煮る。

### しょうがも冷凍すると便利！

おろししょうがを袋に入れて薄い板状にして冷凍！香りも辛みもフレッシュなまま。使う分だけ折って使用。



**あな言アドバイス**  
隠し包丁を入れると味が中までしっかりしみ込みます。

## なす

### 冷凍方法



- ① ヘタとガクを取り、半分に切る。
- ② 凍るとくっついてしまうので、切り口を合わせないように袋に入れて冷凍。
- ③ でき上がり。なすが新鮮なうちに冷凍するとさらにおいしい。

## いんげんの甘みが引き立つ シンプルチャーハン！ さやいんげんとみょうがの チャーハン

**材料 (2人分)**  
冷凍いんげん (2等分したもの) 10本  
冷凍みょうが (2等分したもの) 2個  
ご飯 200g  
油 小さじ2  
塩 小さじ1/3  
白こしょう 少々

**作り方**  
① 冷凍いんげんは小口切り、みょうがはみじん切りにする。  
② フライパンに油を中火で熱し、いんげんを1〜2分炒めてから、ご飯を加えさらに炒める。  
③ みょうがと塩、こしょうを加え、サッと炒め合わせてでき上がり。



**あな言アドバイス**  
いんげんはしっかり炒めて、青菜もとると、おいしく仕上がります。

## オクラ

### 冷凍方法



- ① ヘタとガクを取る。
- ② 袋に入れて冷凍。
- ③ でき上がり。小口切りにする場合は、少し置いてから切る。

**材料 (1枚分)**  
冷凍オクラ 3本  
納豆 1/2パック (約20g)  
みそ 小さじ1/2  
粉唐辛子 少々  
絹豆腐 50g  
ごま油 小さじ1/2  
塩 ふたつまみ  
酢 小さじ1/3  
食パン 1枚  
のり 1/4枚



**あな言アドバイス**  
オクラの旨みが出てくるまで1分ほど置く。お好みでねぎを入れても。

## だしがなくてもお吸い物！ 忙しい朝におすすめ お湯を注ぐだけ！ オクラの即席お吸い物

**材料 (2人分)**  
冷凍オクラ 1本  
のり 1/4枚  
塩 小さじ1/3  
しょうゆ 小さじ1/2〜1  
熱湯 300ml

**作り方**  
① 冷凍オクラは薄切りにし、のりはハサミで細切りにする。  
② すべての材料を2つの器に分けて入れ、軽く混ぜる。1分ぐらい置いたほうがおいしい。

**あな言アドバイス**  
豆腐をよく混ぜると、なめらかになって、おいしい！



## 豆腐で作ったチーズもどきで 食べ応えあるトーストに！ オクラ&納豆の、 和風チーズ風トースト

**作り方**  
① 冷凍オクラは薄切りにし、納豆、みそ、粉唐辛子と混ぜ合わせておく。  
② 豆腐、ごま油、塩、酢を別のボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。  
③ 食パンにのりをちぎって広げ、①をのせてから、②をかける。トースターでパンが色づくまで焼く。好んで粉唐辛子 (分量外) をトッピングする。

## ねっとりとしたなすの食感 バゲットと一緒につまみに！ なすのキャビア風ペースト

**材料 (2人分)**  
冷凍なす (2等分したもの) 160g (約4本)  
油 小さじ2  
にんにく (みじん切り) 小さじ1/2  
粒マスタード 小さじ1  
塩 小さじ1/2  
バゲット 適量

**作り方**  
① フライパンに水 (分量外) を1cmほど張り、冷凍なすの皮目を下にして並べて蒸す。強火にかけ5分蒸す。  
② なすを取り出してミキサーに入れ、ペースト状にする。  
③ フライパンに油とみじん切りにんにくを入れ、弱火にかける。色づいたら②と塩、粒マスタードを入れて3分炒める。  
④ 1cmの厚さに切ったバゲットを軽くトーストして、③をつけていただく。



**あな言アドバイス**  
なすの水分を飛ばすのがポイント！焦がさないように気をつけて。

## 味がよくしみていてご飯がすすむ一品！ なすのもみ漬

**材料 (2人分)**  
冷凍なす (2等分したもの) 80g (約2本)  
しょうゆ 大さじ1  
酢 小さじ1と1/2  
シソ (千切り) 2枚

**作り方**  
① 冷凍なすは5mmの薄切りにしておく。  
② ボウルにしょうゆと酢とともに①を入れ、和える。とけてきたら、手で軽くもみ込む。味がしみてたら器に盛り、シソの千切りを添える。



**あな言アドバイス**  
なすはやさしくもみながら解凍させ、味をしみ込ませて！

# やりがち!?

肌トラブルを内側から

## あなたを“5歳

なおす! 食べ方美容の正解

## 老けさせる食べ方”



### いもは食べない

#### カリウム不足でむくみ顔の原因に

炭水化物が過剰になるから…といも類を食べないのはNG。じゃがいもやさつまいも、長いもなどは、カリウムやビタミンCなど美肌成分の宝庫。いも類も食べないとカリウムが不足し、体内の余分な塩分が排出されず、肌がむくみやすくなります。また、じゃがいものエネルギー量は白飯の半分と、実は低カロリー。1日に卵1個分の量はとって。

### やりがち!?

#### 野菜は“生”

#### 加熱したほうが栄養素をとりやすくなる

生の野菜は細胞が硬く、よく噛まないで、消化しきれず、そのまま排出されてしまいます。加熱すると細胞壁が壊れて、消化吸収がよくなります。またカサが減るのでたくさん食べられて、結果的に栄養素を多くとれることに。野菜は生よりも加熱がおすすめです。



#### これならOK

野菜は生サラダではなく温サラダに。ただし、ゆでるとビタミンCなどの水溶性のビタミン類が流れ出ることが。蒸し野菜にすれば、損失が少なく済みます。

### やりがち!?

#### サプリメントだのみ

#### 栄養素の“まとめどり”は肌代謝を狂わせる

サプリメントで美肌成分をすべて補おうとするのは×。例えば、シミに効くビタミンCは、体にストックできず、一度にたくさんとっても、一部はそのまま排出されます。さらに、必要以上の摂取は、下痢を引き起こすことも。腸が荒れて他の栄養素の吸収が滞り、肌代謝が狂います。栄養は食べ物からとり、サプリはあくまで補助に使う。

#### これならOK

サプリは毎日ではなく、必要に応じて。とりすぎは肝機能の低下にもつながります。食後30分以内にとると、食べ物と一緒に吸収されやすくなります。



### やりがち!?

#### ノンオイル生活

#### 美肌ビタミンがとれないうえ便秘から肌トラブルに

オイル抜きは肌に悪影響が。肌を保湿するビタミンA、血行をよくするビタミンEは脂溶性のため、油と一緒にとらないと吸収されません。また、オイルは腸の調子を整えて、お通じをよくする作用があり、オイル不足が続くと便秘になりやすく、便秘になると栄養素が回らず、肌代謝がダウンします。良質なオイルを、毎日適量とるようにして。



#### これならOK

オイルの適量は1日大さじ1。悪玉コレステロールを減らして体内を若々しく保つ、アマニオイルやえごま油がおすすめです。酸化しやすいため、生でとって。

### これが正解! 美肌になる食習慣

#### 1 美肌成分は3食で満タンになる

1日に必要な美肌成分は、種類も量もたくさん。1日1回の食事では補いきれず、3食しっかり食べてようやく満タンに。体にストックできない栄養素も多いので、3食バランスよく食べて。

#### 2 かみかみマッサージで美肌効果UP

よく噛むことは、顔マッサージより、顔の筋肉の衰えを防ぎます。よく噛む習慣をつけ、噛みごたえのある根菜やきのこを食べて。大きめにカットすると、さらに噛みごたえがアップします。

#### 3 寝る3時間前までに食事をすませる

夜遅い食事は内臓に負担をかけ、栄養どころか毒に! 肝臓がうまく働かず肌に栄養素が回らなくなるうえ、胃腸の不具合は吹き出物、副腎の疲れはシミの原因に。寝る3時間前までに食べて。

### 教えてくれたのは

#### 森由香子さん

管理栄養士、日本抗加齢医学会指導士。クリニックで患者の栄養指導を行い「食事からのアンチエイジング」を提唱。著書に「老けない人は何を食べているのか」(青春出版社 ¥1,080) 他。



「肌トラブルを抱える女性のほとんどは、偏食が原因。美肌にはいからと流行りの食べ物を食べすぎるのも、肌が悪そうだからと、〇〇抜き、の食事をするのもダメ。バランスの悪い食事は内臓に負担をかけ、肌を老けさせます。思い込みは今すぐ捨てて!」  
「ついやりがちな8つの食べ方をチェック。美肌になる正しい食習慣をはじめましょう!」



### やりがち!?

#### 肉・卵抜き粗食

#### 肌の水分量が減ってカサカサ・ヨボヨボに

肉や卵などのたんぱく質が少ないと、肌がかさかさになります。それは、肌のうるおいのモトである角質層の天然保湿因子が、アミノ酸からできているため。たんぱく質を摂取しないと、肌の健康を維持できません。肉や魚を50~100g、卵を1個、木綿豆腐は1/3丁(100g)のたんぱく質を、1日3食にふりわけて食べましょう。

### やりがち!?

#### 毎食アボカド

#### 脂質のとりすぎで逆効果!? 1日1/4個がベスト

アボカドは、ビタミンEやビタミンCを多く含む、美肌フードのひとつ。でも、脂質が多いことを忘れがち! アボカドの栄養分は脂質がダントツで多く、100g中に19gも含まれます。美肌にはいいオレイン酸を多く含むとはいえ、丸ごと1個食べるととりすぎで、肌荒れが起こりやすくなります。食べる量は1日1/4個までにしましょう。



### やりがち!?

#### たっぷりフルーツ

#### 果糖のとりすぎが肌荒れと老化を引き起こす!

フルーツは果糖を多く含む、とりすぎると血液がドロドロに。栄養素が細胞のすみずみに行き渡らないため、肌荒れやすくなります。また果糖は、中性脂肪に変わりやすく、肌の老化を早めます。1食分をフルーツだけで済ませるのはNG。フルーツをたっぷり使ったジュースにも注意しましょう。



#### これならOK

フルーツは1日200g以内に。キウイは2個、みかんは2個、りんごは半個までにしましょう。また、夜に食べると果糖が脂肪になりやすいため、食べる時間は夕方までに。

### やりがち!?

#### 朝スムージー

#### “ソラレン”が紫外線を浴びるとシミに

せっかくの美肌用スムージーも、飲み方をまちがえると逆効果に! 要注意の成分が“ソラレン”。紫外線に敏感に反応する性質があり、ソラレンをたくさんとって太陽光を浴びると、紫外線を吸収しやすくなります。これがシミの原因に。スムージーは、材料と飲む時間帯に気をつけて。日焼け対策も万全に!



#### 【ソラレンを多く含む食材】

レモン、オレンジなどの柑橘類、パセリ、セロリ、きゅうりなど

#### これならOK

ソラレンの入った食材を使ったスムージーは、外出する予定のない日に飲みましょう。また外出する日に飲んだら、日焼け止めをしっかりと。ソラレンのダメージを受けず、ビタミンCをたっぷりとれます。

# こり、不調がすーっと消える！ セルフ整体術



## 2 腕を伸ばしたまま前に出す

肩を前に出し、腕を前に伸ばす。頭を腕の間に入れるようにして、腕は床と平行の状態を保つ。このまま10秒以上キープ。

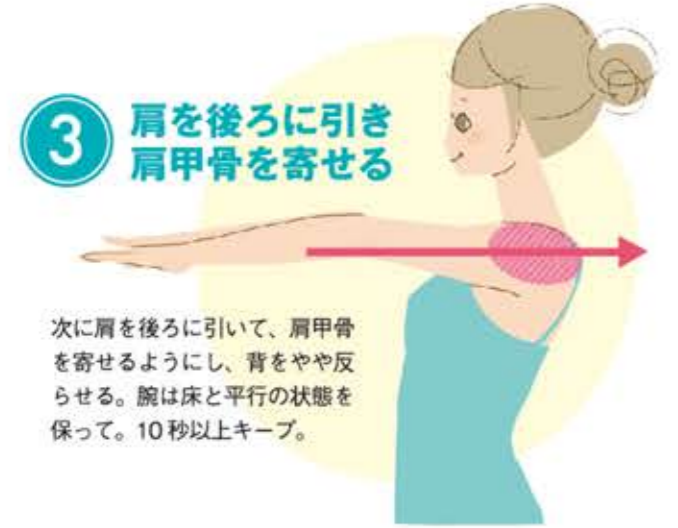
## 筋膜をほぐして改善 肩こり

肩こりは、長時間同じ姿勢を続けたり、同じ筋肉を使うことで、筋膜がこり固まったのが主な原因。肩周りを大きく伸ばすことで、こりを効果的にほぐします。



## 1 腕をまっすぐ伸ばす

背筋を伸ばし、姿勢を正したら、腕をまっすぐ前に伸ばす。



## 3 肩を後ろに引き肩甲骨を寄せる

次に肩を後ろに引いて、肩甲骨を寄せるようにし、背をやや反らせる。腕は床と平行の状態を保つ。10秒以上キープ。

## 不調の元を正す ゆがみ解消

こりや痛みの元となるのが、体のゆがみ。症状別ケアと共に、ぜひこの「ゆがみ解消」整体を行って、多くの不調を予防・解消します。

**悪い姿勢が不調を招いている！**

片手で携帯を持ち、背中を丸めた猫背姿勢。現代人に多いこんなポーズが、体をゆがませ、不調の元になっています。



## 肩からお腹までグイ〜ッと伸ばす

左手を肩に置き、ひじを上に向ける。右手は左脇腹に当て、体を大きく開く。両手の指先の間がしっかり伸びるように意識して、10秒以上キープ。縮んでいる左側を伸ばすだけでOK。

**悪い姿勢↓体が縮む↓不調は現代人に共通の悪循環！**

「多くの不調の原因となっているのが、体のゆがみ。整体とは、ゆがんだ体を整えることで、健康を取り戻すケアなんです。特に現代人は、悪い姿勢で自ら不調を招いてますね」と、カイロやマッサージなど多様な整体技術に通じる山根先生。

「人の体は左右対称にできています。しかし一方ばかり使っていると反対側が縮み、血管や筋肉が圧迫される。ここにゆがみが

生じて、こりや痛みが出る。さらに痛みをかばってバランスの悪い体の使い方をし、ゆがみがひどくなる悪循環になるんです」

このゆがみ直しに最適なセルフケアが「体を伸ばすこと」と山根先生。

「体を伸ばすことでアプローチするのは、筋肉の周りにある筋膜。よく筋肉痛といいますが、実際に痛みを感じているのは、筋肉や骨を包んでいる膜なんです。

す。これが凝り固まって痛みが出たり、筋肉に酸素が行き渡らず不調となったり、圧迫された内臓の機能が低下している。この筋膜を伸ばすケアでゆがみを取り除くと、不調もすーっと解消されますよ」

今回ご紹介するセルフ整体は、ストレッチのような軽い動きで、効果的にゆがみに働きかけます。「とても簡単ですが、効果を得るには、ひとつのポーズを必ず10秒以上続けて」と山根先生。体を気持ちよく伸ばし、こりや不調を撃退しましょう。

## 教えてくれたのは

山根先生

1986年ナショナル・カイロプラクティック大学卒業。米国政府公認ドクター・オブ・カイロプラクティックの称号を取得。不調を根本から解決する診療が評判。テレビ出演、雑誌取材多数。



## 腰を上下し血行をよく 腰痛

長く同じ姿勢をしたり、バランスの悪い体勢で作業を続けることで、筋肉が押さえつけられ、血行が滞って起こる腰痛。腰を上下させ筋膜や関節に働きかけます。



## 3 背中を反らしお腹を下げる

Point!  
腰をよく伸ばす

次に、お腹を下げて背中を反らせる。頭を上げて、首を伸ばして。腰の伸びを意識しながら、10秒以上キープ。



## 1 腕をまっすぐ伸ばす

手を肩幅に開き、ひじを伸ばして、四つんばいになる。足は腰幅に開いて。背筋はまっすぐに。

## 2 背中を持ち上げる

背中を、天井に向けて持ち上げるように丸める。頭はおへその方を見て、腕の間に入れ、10秒以上キープ。



## 大腸を活性化し解消

# 便秘

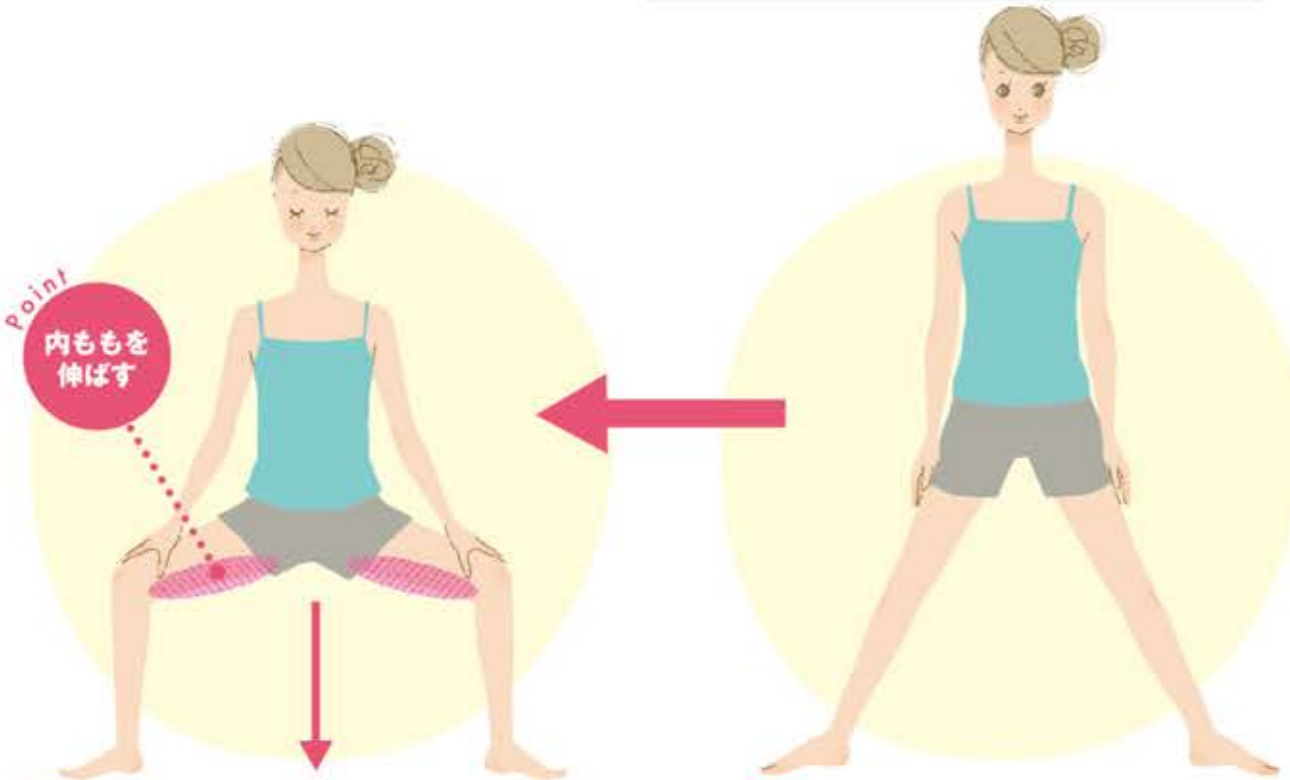
大腸の動きが鈍くなっているのが、便秘の原因のひとつ。寝ながら体を動かすことで、大腸を活性化します。お腹周りのゆがみも整え、便の出やすい体に。



## 血液循環の悪さが原因

# 冷え・更年期障害

冷えも更年期障害も、全身を巡る血液の循環の滞りが大きな原因。脚の内側を走る経絡「腎経」を刺激し、生殖器に関わる血行トラブルを改善します。



## 2 腰を落として内ももを刺激

①の姿勢から腰をまっすぐ下に落とす。内ももの伸びを感じながら、10秒以上キープする。

## 1 脚を開いて真っすぐ立つ

背筋を伸ばして、脚を広めに開いて立つ。つま先は外側に向けて。

## 目を動かす筋肉を伸ばす

# 目の疲れ

目の疲れは、目を動かす筋肉のこりが原因。目の症状に効くツボを押しながら、頭部の血行をよくしてこりを解消します。



## ツボに指を当て首を伸ばす

「風池」のツボに親指を当てて、指を広げて後頭部をつかむ。ツボを押しながら、頭を前に倒し首筋を伸ばして、10秒以上キープ。

## 水分の代謝をアップ

# むくみ

むくみの主な原因は、血液や水分の流れが悪く停滞すること。水分代謝をよくするツボを押しながら、足首を回し血行もよくします。



## 手足の刺激で疲れを取る

# 疲労

全身の疲れを取りたい時に効くのが、末端への刺激。手足の指先を握ると、たまっていた疲労物質が流れ、体がスッキリします。



## 足の爪をギュッと押す



## セルフ整体 効果UP4つのコツ

- 4 湯船でも行って** ゆがみ直しには、入浴で体をしっかり温め、血行をよくするのも大切。湯船で整体を行うと、全身の代謝がアップし、体が伸びやすくなるのでオススメ。
- 3 動かす部位に注目!** 「動かしたい部位」や「伸ばしたいところ」は、■で強調してあります。動きの手順よりも、ここを意識するのが効果アップのカギ。
- 2 毎日何回も行う** 1ポーズ10秒を1日に何回も行うのが大切。また、重要なのは、毎日続けること。毎日の習慣にすることでより効果が大きくなります。
- 1 1ポーズ10秒キープ** セルフ整体は「縮んでゆがんだ部位をしっかりと伸ばす」ことで効果が出ます。1回に行うのは、1ポーズ10秒キープするのが基本です。

使えるサイトはこれ!

### スカイキャナー

世界中の航空会社とLCC、旅行代理店の航空券を比較して、国内外の航空券を横断的に探せる旅行検索サイト。<すべての場所>検索を使えば国内外の安い旅行先を探すこともできる。行き先を決めて「カレンダー」を表示すると、安い時期や航空券の最高値・最安値・平均価格を調べることができる。



..... 達人はこう使う! .....

「ここは価格比較サイトなので、例えば「ハワイ5万円台、安い!」と思っても乗り継ぎ便で20時間以上かかるものだったりすることもある。そんなときは「直行便のみ」をチェックすると直行便が安い順に表示されます。出発時間も設定できるので「金曜夜の出発便にしぼる」という使い方もできます」



## Q 航空券は どうやって選ぶ?

**A** 「スカイキャナー」で 最安&希望に合った チケットを取りましょう

旅行はしたいけれど、行き先選びで迷って、なかなか決められないことはよくあります。そんなときに便利なのが、航空券の比較検索サイト「スカイキャナー」です。「スカイキャナー」は、行き先や出発時期が未定でも検索できるのが最大のポイントです。例えば、旅行の時期だけ決めて行き先を<すべての場所>に設定して検索すると、その時期に最も安い航空券がリストアップされるんです。表示される価格には燃油サーチャージなどが含まれるため、実際に支払う金額とほぼ同じなので安心です(カード手数料などが別途必要な場合もある)。お値打ち価格の航空券を見つけたら各航空会社などのサイトに移動し、購入手続きをします。

使えるサイトはこれ!

### トリップアドバイザー

世界700万件以上の宿泊先・レストラン・観光スポットの情報が集まる世界最大の旅行口コミサイト。世界中の旅行者から投稿された口コミは、口コミ数・評価点・投稿時期をもとにランキング形式で表示され、「旅行者の評価」「人気度」「価格順」「中心部からの距離順」など、ニーズに合わせて検索できる。

画像提供/トリップアドバイザー



..... 達人はこう使う! .....

「価格帯の設定ができるので予算に合わせたホテル選びができますし、B&Bやホステルも探せます。ツアー旅行でもホテルを選ぶ場合はこのサイトで比較するといいですよ。観光スポットの口コミでは、営業時間や「予約した方がよい」「何分並んだ」など公式サイトに出ない情報が得られます」

インターネットを活用して自分らしい旅、始めよう!

旅の達人が 教えます!

# お得で楽チン! 旅行術



( 知っておきたい! 旅の4つのスタイル )

## 添乗員つきで観光地巡り/フル・パッケージ

日本の空港から帰国するまで日本人添乗員が同行。もちろん航空券や宿泊つき。現地ではガイドが専用バスなどで観光地を効率よく案内してくれる。ただしそのぶん価格は高め。コースが決まっていますので団体行動になるため自由度は低い。

## ホテルまでの送迎つき/フリー・ツアー

航空券と宿泊のほか、現地の添乗員が空港からホテルまで送迎し、ホテルのチェックインまでしてくれるもの。半日程度の市内観光(土産物屋巡り)がつく場合も。欧米の都市やハワイなどメジャーなエリアに行くには最も安いことが多い。

## ほぼオーダーメイドの旅/ダイナミック・パッケージ

航空券と宿泊のみ。航空会社や大手旅行代理店が販売しているものがほとんど。飛行機の時間帯を選べる、ホテルを途中で変えられるなど自由度はかなり高い。「航空会社のパッケージより旅行会社のほうが若干安い傾向が」(橋賀さん)。

## 時間の使い方は自分しだい/個人旅行

飛行機の搭乗時間や機種から、宿泊先などすべてを自分で選び、手配するもの。マイナーな行き先に好きなだけ滞在できるなど、自由度が一番高いが手間はかかり、トラブルがあっても自己責任。ほかの3つよりお金がかかることも。

低

旅の自由度

高

ネットを活用するのが 旅したくの第一歩

旅行しようと思ったとき、まずすることは、「情報集め」と、航空券やホテルなどの「手配」。この2つを効率よく進めるためにはインターネットが欠かせない。と話すのは、トラベルジャーナリストの橋賀秀紀さん。「インターネットさえ使いこなせば、お得なツアーや航空券も簡単に探せますし、日本人がめったに訪れない場所に個人旅行をすることも可能ですが、でもネット上には膨大な量の旅行情報があふれています。それに、めばしいツアーを見つけても、それがお得なのかわかりませ

せん。迷っている間に売り切れしてしまった……ということも。「僕の場合はネット上をあれこれ探し回るよりも、「航空券選びはここ」「現地の情報を知るにはここ」と、見るべきサイトを決めていきます。信頼性が高く、情報量が充実していて、使い勝手がいい。そんな旅サイトを知っておくだけで、旅したくがぐっと楽になりますよ」そこで旅の達人・橋賀さんにおすすめサイトとその使い方を教えてもらおうことに。「そういえばこの頃、海外に行っていない」「パッケージツアーしか参加したことがない」という海外旅行ビギナーにこそ知ってほしい情報が満載です!

教えてくれたのは トラベルジャーナリスト 橋賀秀紀さん

渡航国数は114か国、海外渡航は200回以上。海外旅行ガイドブックの編集者などを経て現職に。自腹で旅行するため、ネットをフル活用し、お得な旅情報をつねにチェックしている。



## Q 快適なホテルを知りたい!

**A** 「トリップアドバイザー」の 口コミをチェック。 写真もぜひ参考に!



航空券が確保できたら、次に手配したいのが宿泊先。「世界最大の旅行口コミサイト『トリップアドバイザー』を参考にすると外れはほぼありません。最初に「旅行者の評価」順でチェックしてから「価格順」に並べ替えると居心地と利便性、価格のバランスがよいホテルを探せます。このサイトは都市名と宿泊期間を入力すると、そのとき予約できる場所だけが表示されるのが長所。投稿者の写真を見ると部屋の雰囲気や眺望がリアルにわかるのでぜひ参考に!

**CYBERHOME 会員様限定!**

# ご愛顧感謝キャンペーン

**WEBアンケートに答えて豪華プレゼントをもらおう!**

日頃からご愛顧いただいている皆様への感謝の気持ちを込めて、  
抽選で20名様に、素敵な商品が当たるキャンペーンを実施いたします。  
皆様のカラダも喜ぶ健康・美容に嬉しいアイテムをご用意いたしました。  
CYBERHOMEのホームページにアクセスしてお好きな商品にエントリーしてください。  
皆様のご応募お待ちしております。

総計20名様

健康・美容に嬉しいアイテムプレゼント♪

応募締切：2017年6月30日12:00まで

サイバーホーム

検索

<http://www.cyberhome.ne.jp>



応募方法 サイバーホームのホームページにアクセスし、  
キャンペーンご案内ページの専用応募フォームより、必要事項をご入力の上ご応募ください。

**1名様 BRUNO**  
コンパクトホットプレート

おしゃれな卓上ホットプレート。かわいらしいカラーで目でも楽しめる食卓に。毎日のお料理にはもちろん、ホームパーティにも重宝する万能アイテムです。プレートはフッ素樹脂加工が施されているため、食材が焦げ付きにくく、お手入れもらくらくです。



**1名様 ブラウン**  
ハンドブレンダー MQ700

パワフルなので時短で簡単にスムージーやフレッシュジュース、ドレッシングなどが作れます。お片付けも簡単。混ぜる・つぶすの2つの機能に絞り、コンパクトで収納しやすいブレンダーです。



**1名様 ドウシシャ**  
スリムタワーファンFTR-902

スッキリとしたフォルムのタワー型扇風機。木目調で部屋のインテリアにもマッチする高いデザイン性も魅力です。お休みモードつきで音も気になりにくいところも嬉しいポイントです。



**1名様 ソニー SONY**  
ワイヤレスポータブルスピーカー SRS-X1

防水ワイヤレスポータブルスピーカー。1日の疲れをお好みの音楽を聴きながら、お風呂で癒しの時間に♪手のひらサイズの丸いかわいらしい見た目アウトドアにもオススメです。



**1名様 APIX**  
ドライフードメーカー AFD-550

果物や野菜を薄く切ってトレイに乗せてスイッチオンするだけでドライフードが作れるキッチン家電です。だれでも簡単に無添加でヘルシーな自家製ドライフルーツや乾燥野菜が作れます。



**1名様 ドクターエア**  
3D マッサージロール

医療機器認証を受けた本格的なマッサージ器。軽くて充電式コードレスだから、場所を選ばず手軽にマッサージすることができます。3分間で最大10,000回の振動で、コンパクトでもパワフルに全身を強力にマッサージします。



**4名様 BRITA (ブリタ)**  
浄水器機能付き  
ボトル フィル&ゴー

持ち歩き可能な「携帯用浄水器ボトル」。いつでもどこでも、手軽に新鮮なおいしい水をお楽しみいただけます。ミネラル分はそのままに、塩素や総トリハロメタンなどの味やにおいに影響する9項目を除去してくれます。



**10名様 Amazon**  
プリペイドカード3000円分

Amazonでのお買い物に利用いただけるギフト券。1億種類以上の商品からお好きな商品を選んでご利用いただけます。



使えるサイトはこれ!

## トラベルコ

350以上の旅の予約サイトと提携し、そこで取り扱う旅行商品を一括して検索できる日本最大級の旅行比較サイト。国内外のツアーやフリーツアー、ダイナミック・パッケージなど幅広い商品のなかから希望に合った条件で、最安値のものを探ることができる。現地でのオプションツアーの紹介も。



..... 達人はこう使う! .....

「行き先を指定せず「ビジネスクラス」「10万円以下」という条件で検索すると、予算内でビジネスクラスが利用できるツアーを探せます。もちろん宿泊も込みなので大変お得です。LCCのビジネスクラスも含まれますが、なかには最新の飛行機を利用できるものもあるのでチェックする価値は充分あり!

Q お得なツアーの選び方は?

A 「トラベルコ」で自分の希望どおりのツアーを探せます

海外ツアー旅行を探すのにおすすめなのが「トラベルコ」。「旅行の時期が決まっていたら「予算から探す」で上限金額を決めて検索すると、予算内で行ける国名が表示されます。その中から3つ選んでチェックすれば、その条件内の最安値や、どんなツアーがあるかがリストアップされるのです。同じツアーは旅行代理店などでも販売されていますが、「トラベルコ」でチェックすることでその価格が安いかが判断できます。気に入ったツアーが見つかったら、それぞれの旅行代理店のサイトに移動して購入手続きを。



## 現地で役立つサイトはありますか?

「Googleマップは、目的地や交通機関を調べるのに便利。事前に付近の地図をスマホなどに読み込んでおけば、ネットに接続していない間も現在地が表示されるため、町歩きの際に安心です。海外で運転するときには優秀なナビにもなりますよ!」

## もっと教えて! 旅の達人

インターネットを活用すれば、旅行会社や航空会社の情報から口コミ、観光局などの公的な情報まで、簡単にチェックできます。ランキングの順位だけ見て飛びついたり、派手な広告に惑わされたりしてはダメ。しっかり比較・検討したうえで信頼できる航空会社や旅行会社を選び、旅を楽しみましょう!

## 今年の夏から秋に おすすめの旅行先は?

「ヨーロッパは秋以降安くなりますが10月はそれほど寒くありません。中でもおすすめするならヨーロッパで一番美しい街と言われるプラハ(チェコ)、日本人シェフの店が増えているパリ(フランス)。アジアなら、バリ島(インドネシア)は新しい航空会社が就航した影響でぐっと安くなりましたし、ベトナムも低価格傾向。ユニークなところでは8月からビザ不要になるウラジオストク(ロシア)。成田から2時間30分と近く、日本海沿岸とは思えないヨーロッパ風の街並みも魅力です!」

## ホテルで快適に過ごすテクニックは?

「ホテルは予約をした時点でゲストとして扱ってくれるため、メールで「静かな部屋希望」「〇〇が見える部屋」などのリクエストをすれば、できるだけ希望に合わせてくれます。コンシェルジュにレストランなどの予約を依頼することも可能!」

## チケットはいつ買うのがベスト?

「旅行商品がほぼ出そろうのは出発日から半年前なので、出発日の6~2ヶ月前までの予約がおすすめ。LCCなどがセールを打つのに合わせて購入するという手も!」

## 旅先を決めるとき何をチェックしますか?

「気候や気温はまずチェック。ヨーロッパは季節によって日の出・日の入りの時間が大きく変動し、行動時間が制限されるので要注意。また、花の咲く時期、星空を見たいなら新月の時期も押さえておきましょう。都市部では大きなイベントなどがあるとホテルが高騰することもあります!」

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 集荷キットで 自宅から宅配便で発送

マイ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 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 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すべて丁寧な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 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。

暮らしの「困った!」をサポートする  
コールセンター型のコンシェルジュサービス

# eコンシェルジュ e-concierge

日々の暮らしの中の色々な困りごとや調べものを  
“コンシェルジュ”が解決致します。



\*ハウスクリーニング代金は別途有料になります。

ITサポートから、ライフサポートまで  
暮らしの「困った!」をトータルサポート

毎月500円(税抜)で何度でもご利用OK!

【サポート範囲】

- ★パソコン・スマホなどの設定・操作方法
- ★最新デジタル家電などの情報や操作方法
- ★Webサービス・スマホアプリなどの利用方法
- ★タクシーやお店などの手配・予約の代行
- ★レジャー・交通機関・お店などの情報検索 など

※お住まいのマンションによっては、マンションで一括加入されている場合がございます。

【eコンシェルジュに関する  
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

(年中無休/9:00~22:00)

✉c-info@cyberhome.ne.jp