



## 外壁塗装の塗り替え工事の 塗料選定について

皆様のマンションでも、いろいろな共用部工事があると思いますので紹介していきます!!

マンション共用部の大規模修繕工事(外壁塗装工事)の際に、工事対象の面積が最も大きいのが、塗装部分の塗装工事です。その外壁塗料(ペンキ)には主に下記の種類がありますのでご紹介します。

耐久性	価格	塗料の種類	特徴
低い	安価	アクリル系塗料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・価格が安価であるが耐久性に乏しい。</li> <li>・現在では外壁塗装にはほとんど使用されないが、バルコニー、廊下等の天井面に使用されることも多いです。</li> </ul>
		ウレタン系塗料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・価格面、耐久性等もバランスが良い。</li> <li>・数年前までは外壁塗装の塗料工事の主流塗料でした。</li> </ul>
		シリコン系塗料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・流通量が増え、価格面、耐久性を比較してもマンションの外壁塗装の塗料において最もコストパフォーマンスが優れている塗料。</li> </ul>
		フッ素系塗料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・耐久性は大変優れているが、価格がまだまだ高価なことから、現状ではマンションの外壁に使用することは非常に少ない。(公共建物などは使用される場合がございます)</li> </ul>
		遮熱塗料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遮熱面と太陽光を反射させ熱侵入を防ぎ、表面温度の上昇を抑える効果があります。</li> <li>・室内の温度上昇を抑えるのに一役の効果を果たします。</li> <li>・必ず中の遮熱層を併用することも必要です。</li> <li>・塗料の価格は一貫塗料に比べて高価になります。</li> </ul>
		光触媒塗料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・光が当たることで汚れを分解して浮かして、雨水により浮き上がった汚れを流します。(汚れが付き難い)</li> <li>・耐久性が高いがコストも高い。</li> </ul>
高い	高価	その他 (機能の特徴を全て含む塗料)	

### 塗料(ペンキ)の選定について

マンションでは大規模修繕工事に対して建物の立地条件や劣化状況、工事予算金額、建物の保全に対する考え方等、同じ条件のマンションでは二つとありません。すなわち、塗料1つをとっても各管理組合ごとの条件に合う、塗料を選定することになります。近年では外壁塗装工事の塗料はコストパフォーマンスが高いシリコン系塗料)を選択する分譲マンションが多くなっています。又、建物外全体を同じ種類の塗料ではなく、部分的に遮熱塗料や光触媒塗料を使用し、塗り替えに際し副次効果を考えながら管理組合の意向に沿った外壁塗装工事も提案いたします。大規模修繕工事は大きな費用を支出する工事であるため、管理組合の修繕積立金等の資産状況や建物の劣化状況、今後の維持保全に対する考え方をご要望を協議しながら、最良の材料選定及び工事仕様を弊社C.M.リフォーム課が大規模修繕工事のコンサルタントとしてご提案させて頂いております。



## 『暮らし彩る~カラフルライフ』 vol.1

はじめまして!  
住宅カラーリングのA&K worksです。  
「壁紙と床が変われば、空間が変わる。暮らしが変わる。ところが変われば、空間が変わる。暮らしが変わる。さあ、はじめようカラーリフォーム!!」

A&K worksでは、みなさまに「彩りのある暮らし」を身近に感じていただき、愉しんでいただきたいという思いで、内装、外壁からインテリアスタイリングなどのご提案をさせていただきます。

今年月から「色の不思議」「色のおもしろさ」など、「色」に関わるお話を伝えたいコーナーを担当させていただきます。

身の回りにあふれるモノには「色」のないものはありません。そんな「色」を毎日の暮らしにとりし、インテリアからファッション、食にいたるまで、カラフルライフを楽しんでみませんか?暮らしに「色」を取り入れる。例えば、お正室には白であめでなく鮮やかに空間を彩ってある。あるいは、リビングのソファにあつたかっこよくできるクッションを並べてみる。ちょっと大きなアクセント(パネルで、壁面をいつもと違う色で飾ってみる。1つ取り入れてみたら、「次はどこをどう変えてみようかな〜とワクワクしてくるはずですよ。さあ、何もない毎日の暮らしが楽しくなりますよ!

次回からは、実際に「色」を暮らしに取り入れる方法をお伝えしていきます。どうぞお楽しみに♪



ご注文・お問い合わせ 0120-65-8911 受付時間/9:30~18:00 月~金(祝祭日)  
 ライフパック専用 TEL06-6437-8911 (11時~14時)受付時間/9:30~18:00 月~金(祝祭日)  
 \*フリーコールの受付時間/9:30~18:00 月~金(祝祭日)  
 \*誠に勝手ですが、平成27年12月29日~平成28年1月3日まで年末年始休業となります。ご了承ください。

### ライフパック通信1月号

- 安心・安全のカビ除去 浴室クリーニング
- コラム 今さら聞けない料理のおほん「下ごしらえの基本 肉離れ」【12月号】
- コラム 年末年始も元気に! 【12月号】
- NEW 『暮らし彩る~カラフルライフ』



# LIFE PACK

## ライフパック通信1月号

2016年1月号 (Vol.268) 5,800部/毎月1回20日発行  
編集・発行/株式会社ライフサービスコーポレーション



新春  
特別企画

### 食品添加物成分で分解

## 安心・安全のカビ除去 浴室クリーニング



純石けんのエアコンクリーニングでおなじみの(有)フサモトによる浴室クリーニングです。

刺激の強い殺菌剤や漂白剤を使用せずにブラシでこそすり落とすのではなく、

特殊洗剤を濃液させて洗浄剤のカビカ(真菌)の核菌を分解し、根絶させるFRS工法を用います。

ご自身では難しいエプロン内部の洗浄も致しますのでぜひこの機会にお試しください。

※エプロンが外せるタイプのみ

施工例

施工前



施工後



### 1・2月限定

通常価格 30,000円(税別)のところ

**25,500円(税別)/件**

※さらに/  
同じマンションで同日2件以上ならさらにお得!!

2件ご注文時 23,000円(税別)/件  
3件ご注文時 18,000円(税別)/件

● 日中の作業は、男性2名以内で行います。  
● 必ず事前にご住所の方をお知らせいただき、お申込みください。尚、代表者はお日にちの都合と必ずお打ち合わせが必要となります。

● 変更時は、各項目で結構です。  
● 別で注文した方がお安くおまわります。お申し込みが済んでからご不在です。  
● 特別の負担はございません。別途作業費がかかります。

● お申込み/下記フリーコールへご連絡ください。  
必ずお申し込みとご確認させていただきます。その際、工事日の打合せをお願ひ致します。尚、日曜日の作業は、

● お申込みは随時承ります。上記の価格は12月の施工に限りさせていただきます。  
● お支払/作業完了時に現金にてお支払ください。

【ご注意】・作業は15~22時程度です。  
・浴室とトイレを同時にクリーニングする場合は、お申し込み時より作業を行う必要と高圧洗浄機で洗浄します。その際、少々大きな音がします。(20分程度)  
・作業中は浴室に立ち入り禁止です。お申し込み時より作業中のため、ご不便をおかけいたします。

・まれに、カビの色が赤や緑や黒や白や黄色が落ちない場合があります。その際はご承知ください。  
・作業時、電気・水道(湯)をお断りください。  
・当日は訪問前までに浴室を空室にしてください。

※その他ご不明な点等ありましたらお問い合わせください。

ご注文・お問い合わせ

(株) タケツライフサービスコーポレーション  
ライフパックフリーコール

0120-65-8911

受付時間/9:30~18:00 (月~金・祝日除く)

※FRS工法や作業に関してご不明な点等ありましたらフサモトより回答させて頂きますが、作業に出発していることが多いため、TELにて一度お電話させて頂き、後にフサモより折り返しご連絡させて頂きます。





ヨシケイ ①

今さら聞けない料理のきほん

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。「下ごしらえの基本」肉類を掲載させていただきます。お肉は料理の主菜になる食材です。ご参照ください。

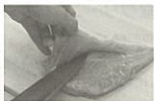
下ごしらえの基本 肉類



筋切りをする

ロース肉は赤身と脂肪の間に筋があり、そのまま調理すると縮んで反ってしまったり、かたくなったりします。赤身と脂肪の間とところどころ包丁の刃先で切れ目を入れ、筋切りをします。

ヨシケイHP <http://www.yoshikei.com/>



厚みを平均にする

鶏肉は厚みのある部分に包丁を入れて削ぎ、厚みを平均にします。また、皮目にフォークを刺して穴をあけると、味のしみこみよくなり、焼き縮みが防げます。



鶏ささぎの筋を取る

鶏の胸肉に浅く切れ目を入れます。筋を下にして先を押えて包丁をあて、しごくようにして取ります。

※次号より「下ごしらえの基本 魚介類」をお送りいたします。

メニュー・資料のご請求はお気軽に(配達料無料)

伊丹営業所 ☎0120-556376  
 御影営業所 ☎0120-014478  
 西兵衛営業所 ☎0120-135633

※配達エリアは、各営業所にお問い合わせください。ホームページをご覧ください。

ステラタロットカード  
 Angelicaの  
 Birthday占い  
 【2016年1月】

2016年は、「魂の浄化」の年。幸福感、達成感を感じられる集大成の年になります。社会的にも、今まで見過ごしてきたことへの結論が出るような時。社会全体の風潮は、人を幸せを願い、世の中がもっと良くなることに関心が増えるでしょう。個人のレベルでは、感性が高まり、長く付き合ってきたことからの卒業の時を迎え、新たな道を探る1年になるでしょう。

**火のグループ**  
 牡羊座(3/21~4/20)  
 獅子座(7/24~8/23)  
 射手座(11/23~12/21)

**風のグループ**  
 双子座(5/22~6/21)  
 天秤座(9/24~10/23)  
 水瓶座(1/21~2/19)

**水のグループ**  
 蟹座(6/22~7/23)  
 雙子(10/24~11/22)  
 魚座(2/20~3/20)

**地のグループ**  
 牡牛座(4/21~5/21)  
 乙女座(9/24~9/23)  
 山羊座(12/23~1/20)

【カップのプリンス】のカード

仕事も愛も良  
 好で順調に進  
 みそう。優しい  
 奉仕の精神を  
 大切にすると  
 周りとの調和  
 も、応援もあ  
 りそう。相手  
 を第一に考え、  
 相手が喜ぶこと  
 を先にしてみ  
 ましょう。人  
 に親切にすると  
 借金もあっさ  
 り返済できさ  
 う。



【死神】のカード

いるものとい  
 らないものを  
 整理すること。  
 思い切った手  
 放しをしまし  
 ょう。今月は  
 はなにかとツ  
 キがなさそう  
 でしょう。試  
 練に感じるこ  
 ともあっても  
 これも変化の  
 真摯な中から  
 、勇気を持って  
 立ち向かうこと  
 が好転するは  
 す。



【ソードの8】のカード

残念ながら運  
 気ダウンのひと  
 月。焦れは焦る  
 ほどまめに  
 出かけてしま  
 えば、今はま  
 ずは着実に進  
 んで。慣れ  
 ていること  
 も必ず再認し  
 ます。この危  
 険感を取り越  
 えるには少し  
 し遠慮して立  
 ち止まること  
 が大丈夫です



【月】のカード

少し迷いやす  
 いひと月。それ  
 は道を決める  
 時だからかも  
 しれません。頭  
 がぼんやりと  
 判断が鈍り  
 ます。重要な  
 案件は早急  
 に仕上げてお  
 きましょう。夢  
 が中心になる  
 ことも。神など  
 のパースポ  
 ントが運気  
 アップポイント  
 です。



家事おてつだいサービス

1回だけ試してみたい方へ  
**今だけ 1回 5,000円** (税込) でお試しキャンペーン中  
 ※お申し込みは10/24まで有効です。  
 ※ご希望に応じて、2週間以内で様々な家事をご利用いただけます。  
 ダンモンファンタジーショップ  
 ダンモン下坂部支店  
 ☎0120-649-244 担当/外村

ギータのスピリチュアルリーディング

毎日楽しくHappyに過ごしたい、もっとあなたの持っている可能性を伸ばしたい。あなたのどんなこともお気軽にお願いください。

● ライン占い & Angelica ~For Soul~ スピリチュアルカウンセラー兼中道主宰  
 ● 中道 ~For Soul~ アロマセラピスト、歌姫、タロット、占星術、クリスタルヒーリング、チャクラヒーリング、オラクルカードリーディングなど  
 ● スター・オーラ・エナジーワーク、タロットヒーリング、歌姫、タロット(ナイトレイ/OHIO)精神タロット  
 ● タイグイ(魔定)占術  
 ● 命定・人生コーチング・センター講師  
 ● タロット活劇  
<http://howcollec.jp/m/article/5077>

(お問い合わせ先) Angelica ~For Soul~ TEL.090-6379-6390  
 メール: info@saura-soma-angelica.com HP: <http://saura-soma-angelica.com>  
 ブログ: <http://ambiblog.jp/saura-soma-angelica>  
 電話: <http://stellalocal.com> LINE: <https://fortune.line.me/>

Archaic News

/// あまじん・アルカイックホール

第309回 サロコンコンサート  
**古澤巖タイフーン2016**  
 ~ショー・ゾン、ルーク、ラク~

多くのアーティストから敬愛されているヴァイオリニスト古澤巖プロデュース公演! 美しいヴァイオリンの音色と、類稀な演奏テクニックを堪能ください。



【出演】古澤巖(ヴァイオリン)  
 ポール・ストリン(ヴィオラ)  
 フランシス・ストン(チェロ)  
 フョリッパ・ブッシュ(ピアノ)

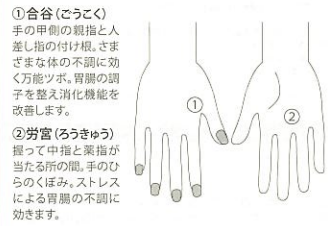
【と き】平成28年3月19日(土)  
 第1部 14:00開演 / 13:30開場  
 第2部 19:00開演 / 18:30開場  
 【とこ】アルカイックホール・ミニ  
 【入場料】指定席5,500円(6,000円)  
 ※1. 内容は、ライブ(ライブ録音)による生放送です。予約の都合、ライブ(ライブ録音)で録音された音源のアップロード購入時に、TLCカードまたは本誌をご提示ください。  
 【主催】(公財)尼崎市総合文化センター  
 フライガイド TEL.06-6487-0810

健康で美しくお過ごしたい人へ  
**美と健康のツボ**  
 by sen-se

こんにちは。高瀬涼子です。  
 パタパタと仕づく過ごしがちな年末年始、いつものペースが乱れ、日常よりも多く食べたり飲んだりしたという方は、胃に大きな負担がかかってしまっています。今回はそんな乱れた胃を元気にする簡単な方法をお伝えします。



- お腹全体を温める  
 下腹部の真ん中の丹田(関元)に手を当て、温めるイメージで腹式呼吸をすることから始めましょう。
- 簡単なツボ押しで胃の調子を整える  
 手には消化器に効くツボがあります。いつでも気づいたときに押せるのが手のツボのよいところです。



年末年始で胃も腸がこる、だるい、なんとなく感傷的な身体の不調は実は胃の疲れが原因かもしれません。以上のような症状を引き起こさないためにも、簡単に出来るケアでまめに身体を労ってあげて下さいね。

Profile 高瀬涼子(たかせりょうこ)  
 Model & Beauty School Sen-se 在籍。モデルとして、ファッションショー・スチールを中心に活躍中。ファッション・メイク、お肌の正しい管理知識がモデルならではの目線で健康の美のツボを皆様にお届けします。

Editor's Notes

本誌だけでなく、2016年は「人の幸せを願い、世の中がもっと良くなること」に関心が向く1年のようですね。そんな中でも思いがけずになります。2016年も皆様にとって素敵な一年になりますように。  
 皆さんのご意見・ご感想をお待ちしております!  
 メールでも郵送でも (ifepack@tlc.co.jp)

Model & Beauty School **sen-se** (センス)

【スマイルウォーキング】スタンダードコース 【女性限定】

★大塚校 日曜クラス (cane studio STUDIO+店) 10:00~11:45  
 火曜クラス (中崎町スタジオ) 19:00~20:45  
 ★神戸三宮校 水曜クラス (100BANスタジオ) 19:00~20:45  
 土曜クラス (100BANスタジオ) 10:00~11:45

※1日見学無料 ※体験レッスン2,000円(税別)→ライブレックを通じて見た方は1,000円(税別)に ※体験レッスン申込みのフォームにある「ライブレックを見て頂くことで必ず申込み理由」にてご希望のグループを指定して受講もOKです ※その場合は代表者の事前申込み必須、質問受付人数に制限が入ります。

体験レッスンのご案内  
 ● 申し込み <http://sen-se.com> センスウォーキング 検索

あなたのお洋服リフォームしませんか?  
 少しくサイズが合わなくなったりちょっとほろぼろしてしまった洋服、リフォームしませんか?

■たとえばこんなお洋服  
 スリムスリムなデザインを履き直し1,280円  
 フラワーに合わせた、ワンピース交換1,890円  
 スカートのフェスタが合わないワンピース交換2,625円

他にもお客様のご希望にあわせてリフォームいたします。もちろんお見積りは無料ですのでお気軽にお問い合わせください。  
 ★申し込み エビメンランド ☎0120-771-4485 (受付時間 平日時~18時)  
 神戸市東灘区東灘1-4-7 TEL.078-845-7777