

WELL-DONE

快適生活情報誌 **ウェルDONE**

SUMMER-2007 Vol.03

feature

特集 

涼を演出する…。

五感で楽しむ夏の涼感。

我が家の快適  日和
Living inspection

ヨーロピアン・アンティークがじっくり馴染む
温もりに抱かれた快適な住まい。

Classical & Warmth ※神奈川県・K邸

Quality of life
快適な暮らしのための+α

夏を快適に過ごすための安眠考。

人生の大切な1/3のために

Information ※「無料設計相談会2007」INAXシステムキッチンISTが60%OFF
お得なキャンペーン開催中!

Exhibition ※ スキン+ボーンズー1980年代以降の建築とファッション
『室内』の52年—山本夏彦が残したもの—展

Present ※ ライムケーキと塩クッキーの詰め合わせを10名様にプレゼント!

涼を演出する...



五感で楽しむ夏の涼感。

日本の夏の風物詩といえば、
金魚、花火、朝顔、スイカ、かき氷…
そして打ち水や風鈴、うちわなど、
やはり涼を感じさせてくれるものが多いですね。
暑さを遠ざけるのではなく、むしろ楽しむゆとり——
それは涼しさを五感に求めた
日本人の感性だともいえます。
そんな涼を演出してくれるアイテムを
五感で集めてみました。

涼しげな音色は夏の清涼剤。

夏に涼を呼ぶ風鈴の音色。
風鈴が風の音色ならば、
水の音色は水琴窟。
水の奏でるリズムが心地いい。

音



風鈴

ガラス、鉄器、備長炭、木…
など、素材や形状によって
音色も多彩な風鈴の世界。



江戸風鈴

●江戸風鈴

軽やかなガラスの奏でる音色と手づくり感が魅力の江戸風鈴。鮮やかな絵柄は目も楽しませてくれます。サイトでも購入できるので、お気に入りを見つけてみませんか。製作見学や製作体験も可能です。詳細は下記までお尋ねください。

(写真右) しんすい(洋なし型) 金魚2,835円(税込)

■篠原風鈴本舗 <http://www.edofurin.com/>
TEL.03-3670-2512

アクアリウムで涼を演出。

目にも涼しげに水に揺らぐ水草や苔の緑。
窓辺やテーブルなどに、アクアリウムやミニチュアの苔庭を作って
夏の涼を楽しんでみてはいかがでしょうか。



ガラスの器に水草を入れた
小さなアクアリウムは、
場所を選ばないので、
手軽なインテリアとしても最適。

水草



山野草、苔、水草、そして器や骨董達とところ狭しと並べられ、つい足を止めてしまう穏やかな時間が流れている。ちょっと不思議で、どこか懐かしい。涼やかなインテリアに、また夏色のプレゼントとしていかがですか。

■花の器

東京都杉並区阿佐ヶ谷1-34-6(新東京会館1F)
tel.03-5306-0545 10:00~22:00・火曜定休
<http://www.hanano-utuwa.com/>



彩



苔



- ①ガラスの器+金魚藻(ガボンバ)3,000円〜
- ②石・水草等2,000円〜(器は別(信楽焼の睡蓮鉢)20,000円)
- ③マリモ単品(小)600円・(大)1,000円、セット(大)器・石・赤ヒレ付3,800円
- ④水草セット(小)500円〜 ⑤水草セット(中)3,800円〜
水草セット(大)5,000円〜 ウィロモストーム1,300円
*水草・魚・流木、石などセット内容によって価格は変わります。
- ⑥苔玉(クジャクシダ)2,800円(器は別) *他にモミジ、南京ナナカマド、シンパク、雀など。
ご希望やご予算に応じて組み合わせも可能なので、お気軽にご相談くださいとのこと。

水琴窟

京都大原 宝泉院

水琴の舞

地中に埋めた甕(かめ)に水滴音を共鳴させ、その音を楽しむ水琴窟。江戸初期、小堀遠州が提案した排水装置が起源とされ、江戸時代から風流人の音遊びとして町家の坪庭などに設置されてきました。

●お部屋で水琴窟を楽しむ/置くだけなので手軽に楽しめる水滴ミニメント。水琴の舞(中)約400円×500mm/17kg・45,570円(税込)

■ティーズ・コーポレーション(水琴窟の総合プロデューサー)

庭園水琴窟やデザイン水琴窟、グッズからイベントまでトータルに手掛ける。

http://www.suikinkutsu.net/

快適な冷涼感夏は定番。

吸湿性・放射性に優れたリネン。キッチン・ダイニングからリビングやベッドまわりまで、サラッとした風合いが心地よい涼感を与えてくれます。

linen 亜麻の特徴

- 吸水・吸湿性に優れている。
- 細胞間物質ペクチンによるしなやかな質感。
- 使い込むうちに風合いが増して馴染んでくる。
- フラックス繊維は耐久性に優れている。
- 手洗いでも洗濯機でも大丈夫。
- 天然素材で環境にやさしい素材。



- ① ティータール Sara (100%linen・スウェーデン製・50cmx70cm) 4,410円
- ② クッションカバー Scotland (100%linen・ベルギー製・50cmx50cm) 5,355円
- ③ プレースマット Frascati (100%linen・ベルギー製・41cmx50cm) 1,890円



生地フィヨルド3,900円/mから

the linen bird

■リネンバード 二子玉川

東京都世田谷区玉川3-12-11 tel.03-5797-5517
10:30~19:30・不定休
http://www.linenbird.com/



爽快なアロマでヒートダウン。

ミントやレモン、ユーカリなどさわやかな香りで気分も爽快。

アロマ

夏のオススメアロマ



ペパーミント

強いメントールの香りが特徴のペパーミントには熱を下げて発汗を促す作用があり、ほてった身体を冷ましてくれます。また、健胃効果もあり、食中毒の予防にもなります。ただし刺激が強いので直接肌につけるのは避けてください。



スペアミント

メントールを含んでいないのでペパーミントよりマイルドな香り。爽快な香りには、デodorant効果があります。疲れた心と身体に活力を与え、夏の弱った胃腸を整えてくれます。敏感肌の方は直接肌につけるのは避けてください。



レモン

柑橘系のフレッシュな香りは、強壮作用が高く免疫系を活性化させます。リフレッシュ効果も高く、気怠い気分を解消し集中力や記憶力を高めてくれます。抗菌効果やデodorant効果もありますが、光毒性があるので肌につけた後は日光を避けてください。



ユーカリ

クリアでしみたような鋭い香りで、体温を下げる作用があり、集中力を高め冷静さを促してくれます。また、デodorant効果も高く、空気の浄化作用もあります。虫さされなどの炎症にも効果的ですが、刺激が強いので用量には注意が必要です。



シトロネラ

甘さを含んだ鮮烈なレモンの様な香りで、その昆虫忌避作用はよく知られています。蚊などの虫避けやタヌクの防虫、ペットのノミ避けなどに多用できます。また、気分を高揚させ、デodorant効果や皮膚軟化作用もあるので、フットバスにも最適です。

●使用上の注意/オイルは信頼できる100%純粋なエッセンシャルオイルを選ぶようにしましょう。お子さんの手の届かない冷暗所に保管し、購入後は1年を目安に使いきってください。粘膜、傷口を避け、原則として原液のまま肌に直接つけないでください。それぞれのオイルの特性をよく理解して使用しましょう。特に、妊娠中の方や病気治療中の方は、専門家に相談してください。手軽にできる方法として、アロマポットやアロマトランプ、スプレー散布など。

夏のさわやかケーキ「ライムケーキ」冷やしておいしい夏の焼き菓子

【材 料】(170×80×45mmパウンドケーキ型1本分)

- 薄力粉75g ●無塩バター75g ●グラニュー糖55g
- 卵1+1/2個 ●ライム果汁15ml
- シロップ(水10ml・グラニュー糖10g・アガロロ10ml・ライム果汁10ml)

ライムケーキなど夏の焼き菓子をセットでプレゼント裏表紙のハガキでご応募ください

■自然焼菓子工房roco http://homepage2.nifty.com/roco/

サワー&スパイシーな夏食。

夏はあっさり、サッパリした食事になりがちですが、ビタミン、ミネラルなど栄養摂取は怠らないように。疲れた胃腸には柑橘類などの酸味やスパイスを上手に使って夏バテを解消しましょう。



トマト

強い抗酸化作用をもつリコピンを豊富に含み、βカロテンも多く、メラニン色素量を低下させるので日焼け予防効果も。



ゴーヤ

加熱しても壊れないビタミンCを豊富に含み、βカロテン、ビタミンB1、カリウム、鉄分、リンなどミネラルも豊富な滋養食材。



オクラ

特有のぬめりはガラクトマンナン、ペクチンなどによるもので、整腸・強壮作用がある。ビタミンやミネラルも豊富。



ニンニク

疲労回復効果の高いビタミンB1の吸収を助けるアリシンや強壮作用のあるスコルジニンを含み、食欲増進や整腸効果も。



ジンジャー

ジンゲロールなど辛み成分に食欲増進、消化吸収を高める作用があり、新陳代謝を促し、殺菌作用で食中毒の予防にも。



ライム

ビタミンCを多く含み、カリウム、クエン酸や各種ミネラルも豊富なので、ドリンクやドレッシングなどで疲労回復や食欲増進。



トウガラシ

辛み成分カプサイジンが食欲を増進させ、新陳代謝を活性化し、殺菌作用や免疫力を高める効果もあり、料理のアクセントに。



クミン

カレーの重要なスパイス。整腸作用や食欲増進効果があり、新陳代謝を高めてくれる。



コリアンダー

種子はカレーなどのスパイス、独特の香りをもつ葉は薬味に。消化促進、食欲増進効果がある。



カルダモン

独特の清涼感を持ち、身体を冷ます作用がある。また、脂肪を分解し、消化助けてくれる。



夏のオススメ食材いろいろ

スパイスの効いた一品



サラダ風サルサライス

スパイシーな簡単ランチ!

【材 料】(4人分)

- 玉ねぎ 1/2個 ●みりん 大さじ1
- ニンニク 1片 ●コリアンダー葉 1/2束
- 合挽き 300g ●サニーレタス、ペーパーリーフ適量
- ホールトマト 150g ●ライム 1/2個
- オリーブオイル 少々 ●ごはん 適量
- 塩・コショウ、スパイス(クミン・カルダモン・ナツメグ) ナツツ、ドライフルーツ、グリーンチリペッパー 少々

【作り方】

- 1 玉ねぎ、ニンニクをみじん切りに
- 2 フライパンにオイルを引き、ニンニク、クミンを入れ、玉ねぎを炒める
- 3 さらに合挽きを加え、塩、コショウをする
- 4 みじんにしたコリアンダーの葉、残りのスパイス、みりん、漬けたトマトを加えて少し煮込む
- 5 グリーンチリペッパーを、好みの量振りかけて混ぜる
- 6 器に盛ったご飯の上に、5をかけて、ドライフルーツ、ナツツをちらす
- 7 周囲にちぎった葉ものを飾り、ライムを添えて完成。ライムは直前に押し、レタスなどの野菜と混ぜながらお召し上がりください。

夏のオススメレシピ



トマトのファルシ

完熟トマトを丸ごとサラダに!

【材 料】(5個分)

- 完熟したトマト 5個 ●鶏胸肉1/4枚(50~75g)
- トマツシユール 175cc ●玉ねぎ 1/4個(50~75g)
- トマトピューレ 100cc ●パセリ 5枝
- オリーブオイル 50cc ●マヨネーズ 40g
- 塩 少々 ●酢 少々
- コショウ 少々

【作り方】

- 1 湯むきしたトマトのへたの周りを円錐形に大きくぐり取り、冷蔵庫で良く冷やす
- 2 鶏胸肉を10~12分程煮て、取り出したらラップをかけて冷ます。皮、すじ、脂などを取り除き、指先で小さくほくしてゆく
- 3 スライスした玉ねぎを水でさらし、しっかりと水気を切ってみじん切りに
- 4 2と3を合わせ、塩、コショウ、マヨネーズを加え、冷やしておいたトマトに詰めた後、逆さにして冷たい皿に盛る
- 5 ドレッシングにトマトピューレを混ぜながら少しづつ加えて、オリーブオイル、塩、酢で好みの味に整る。4の上からかけ、皿にパセリを添える。

*詳しいレシピは下記「ビストロさて」さんのWebサイトでご覧になれます。



インド風カレー

野菜の旨みが味の決め手!

【材 料】(5人分)

- ニンニク 1片 ●サラダ油 75cc
- ショウガ 小さい1/2 ●赤ワイン 50cc
- 玉ねぎ 2~3ヶ ●カレー粉 35g
- ナス 大1ヶ ●固形スープ 1ヶ
- 完熟トマト 5ヶ ●牛乳 90cc
- 鶏もも肉 1/2枚 ●月桂樹 1枚

【作り方】

- 1 玉ねぎは薄くスライスし、ニンニクとショウガはおろす
- 2 鍋でサラダ油を熱し、ニンニク、ショウガを薄いきつね色になるまで炒めたら、玉ねぎを加える
- 3 焦げ付かないようにアメ色になるまで2時間程度炒める
- 4 そこに鶏肉を入れ、カレー粉を加え、よくかき混ぜる(焦げ付かないように注意)
- 5 湯むきした小さく潰した完熟トマトを加える
- 6 牛乳、赤ワイン、固形スープを加え、はじめに玉ねぎを入れた時の量まで水を足す
- 7 あらかじめ煮揚げしておいた輪切りのナスを鍋に加え、アクを取りながら約1時間とろとろ煮込んで完成。



木の温もりと山野草や苔の緑に心も空間、山と野草に魅せられたご主人の料理にも、そんな肩肘を張らない自然な気配りが感じられる。JR中央線・西荻窪から徒歩5分。

■ビストロさて http://www.sate.jp/ 11:30~14:30・18:00~22:30・水曜定休
東京都杉並区松庵3-31-16 tel.03-3331-1142
ランチセット945円~ディナーコース2,950円~

我が家の快適日和 Living inspection

ヨーロッパ・アンティークがしっくりと馴染む
温もりに抱かれた快適な住まい。



ナチュラルなカラーリングの
木の温もりに包まれたK邸。
ヨーロッパ・アンティーク家具が
落ち着いた雰囲気を醸し出している。
住まいのデザインはもちろん
インテリアや機能性にもこだわった
温もりに包まれた住まいには
ゆとりのライフスタイルが感じられる。

ライフスタイルの追究から 生まれたやすらぎの住まい。

ヨーロッパ・アンティーク家具や憧れのポール
ヘニングセンのペンダントライトが似合う家——
そんなKさんご夫妻が理想とするライフスタイル
にぴったりと合致したのがウェルダンノーブルハ
ウス。「蓄熱式床暖房は、朝夕2時間づつ稼働さ
せるだけでも、廊下やキッチンまで快適なので、
裸足で過ごせるのが心地いいですね」とKさん。
高耐久・高耐震性や居住性などの住宅性能、
さらにはコスト面においても希望通りだったと笑
顔で語るご夫妻。〈温もりを感じる住まい〉にし
たいというそんな想いが、木を贅沢に使った落ち
着いた空間をつくりあげている。

Classical & Warmth
神奈川県 K邸



2階の寝室や廊下は、すべてドイツ製壁紙
「ルナファーザー」を使用し、さらに塗装す
ることで、上品な光沢感が得られ、滑らかな
仕上がり。



オフホワイトの磁器タイルで、明るい清
潔感に溢れるサニタリー。2階の共有
スペースとして、貴重なコミュニケーショ
ンの場でもある。



〈写真上〉明るく開放的なリビング。インテリアにも馴染む
ばぐりの無垢フローリング。間接照明が落ち着いた
雰囲気を醸し出している。

〈写真右〉息苦しさを感じないゆとりのロフトスペース。



玄関のアプローチ部分にはベルギー産ハンドメイドレンガを使用。外壁ともマッチした温かい雰囲気。

機能性や豊富な収納が 快適な暮らしを支えている。

地下には車2台を収用できるガレージがあり、併設された事務所はKさんの書斎として活躍している。雨の日も濡れることなく車に乗り降りできるので快適だ。食器棚を必要としない収納量抜群のオールスライド収納を取り入れ、明るく快適なキッチン。二階上部に設けられたロフトスペースには、作り付けのカウンターを配し、心地よい空間に仕上げられている。また、玄関や廊下、階段間にも備え付けの収納スペースを無駄なく設置。居住空間を有効活用するための様々な工夫が随所にみられ、K邸のハイセンスな快適さを支えている。



ゆとりの住まいを演出する 素材とインテリア。

シックなしばぐりの無垢フローリング、開放的な三方の窓、間接照明が心地よいリビングはくつろぎのホームシアター。奥さまの蒐集した上品な雑貨がアクセントを添えるダイニング。家とインテリアがマッチした空間が心地いい。菜園の採れたて野菜がテーブルを彩り、晴れた日にはウッドデッキでティータイム……家族の団らんや趣味の時間を大切にするK邸には、そんなゆとりの時間が流れている。



堅牢なイペ材のウッドデッキ。



House Data



- 敷地面積 / 162.66㎡ (49.20坪)
- 延床面積 / 178.02㎡ (53.85坪)
- 地階面積 / 57.96㎡ (17.53坪)
- 1階面積 / 59.62㎡ (18.03坪)
- 2階面積 / 55.48㎡ (16.78坪)
- ロフト面積 / 4.96㎡ (1.50坪)
- 構造 / 2×6工法

●お問い合わせ／ウェルダンノーブルハウス ☎ 0120-206-244

〈写真上〉ポップなビタミンカラーのキッチンは、オールスライド
収納ですっきり快適。抜群の収納量を誇る。

〈写真下左〉2階の廊下にある造り付けの本棚。

〈写真下右〉ガレージへと続く地階の出入口。
すぐ隣はご主人の事務所。

夏を快適に過ごすた

人生の大切な
1/3のために

人生の3分の1は眠りの中。

健康な暮らしの上でも大切な睡眠ですが、

不規則な生活やストレスなどから、

不眠症の人が増えているのも事実です。

理想の睡眠時間は一日7～8時間といわれていますが、

仕事に、遊びに、とかく睡眠時間も削られてしまい、

生活のパターンを変えることも容易ではありません。

蒸し暑い夏は、特に睡眠不足になりがちです。

そこで眠りの質を高めて、快眠を得るための方法をいろいろと探ってみました。

快眠とは⇒ ① 寝付きがよい + ② 熟睡できる + ③ 目覚めがよい

☆ 寝付きをよくするための環境づくり.....

入浴 めるめのお湯にゆったり

37～39度くらいのめるめのお湯に（できれば就寝の2時間程度前に）リラックスした気分でゆったりとつかると、副交感神経が刺激されて、自然と眠りを誘います。暑いからといってシャワーだけで済ませたり、熱いお湯は逆効果。半身浴や足浴、鎮静作用のある香りを加えたアロマバスもリラクゼーションには効果的です。

夕食 タンパク質とカルシウム

夕食はタンパク質やカルシウムをしっかり摂るようにしましょう。逆に消化に時間がかかる炭水化物や脂肪は摂りすぎないようにします。豆腐や納豆など大豆製品やチーズやヨーグルトには、催眠作用のあるトリプトファンというアミノ酸を含んでいるので快眠には効果的。ただし、就寝前の食事は禁物。空腹でどうしても眠れないときには、牛乳がおすすめです。

空調 生体のリズムに合わせて

日本の夏は蒸し暑いので、湿度を下げる工夫が必要です。エアコンは室温が26～28度、湿度50%を目安に、就寝前に寝室の温度を下げておきます。冷えすぎに注意し、風は直接当てないで、起床前にはタイマーが切れるように設定しておくことも、心地よい目覚めのためには大切。また、掛け布団は軽く放湿性に優れた羽毛布団が快適です。

色調 寝室をソフトトーンに

色彩が神経に与える影響は決して小さくありません。原色やコントラストの強い色調は交感神経を刺激し、眠りを妨げます。カーテン、壁面、ベッドカバーなど、空間全体をやわらかなパステル調でまとめてみましょう。暑くて寝苦しい時は冷却・鎮静効果のあるブルー系がおすすめです。また、アクセントとしてピンク系の花やグリーンを配すると、リラックス効果を高めてくれます。

あかり 間接光を上手に利用

真っ暗闇は人の心に不安や恐怖を呼び起こすので、むしろ月明かりくらいの、周囲の状況がほんやり分かる程度がスムーズに寝付けれる明るさです。蛍光灯を避け、目に直接光を受けない白熱灯のほのかな間接照明が、メラトニンの分泌を促し、眠りへと誘います。

☆ 熟睡のために寝心地を考える.....

リズム サイクルとタイミング

熟睡感を得るために大切なのは、就寝と起床のタイミング。睡眠はノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）を繰り返します。そしてレム睡眠時に起床すれば、すっきりとした目覚めが得られます。二度寝や必要以上の睡眠は寝疲れを起し、不快な目覚めの原因にもなります。寝苦しさで夜中に目覚めることのないような工夫が必要です。

香り 香りでリラクゼーション

香りもリラクゼーションの重要な要素です。アロマポットがない場合は、エッセンシャルオイルを数滴染み込ませたティッシュを置いておくだけでも充分です。眠りを誘う香りにはラベンダー、カモミール、ネロリ、クラリセージ、サンダルウッド等がありますが、香りの好みは千差万別なので、好みの香りをみつけてください。

寝具 通気性・吸汗性を重視

寝苦しさ対策は、まず寝具を工夫。パッドやシーツを夏用の涼感ある素材に変えてみましょう。肌への密着度の少ないデコボコ感のある形状やサラサラ感のある素材が基本。イグサや竹、炭を使ったパッドや、リネン（麻）のパッドやシーツは特におすすめです。布団はまめに干し、シーツも冬よりもこまめに洗濯しましょう。

めの安眠考。

快眠のためのツボ

耳の後ろ側の下に向
かって尖っている骨か
ら下に指1本分のと
ころが「安眠(あんみん)」
のツボ。指で骨をなで
るように押す。

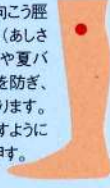


手首の小指側でシワ
があるのくぼみの部分
が「神門(しんもん)」。
そこからひじに向かっ
て指三本分の中央が
「内関(ないかん)」。
親指でやさしく。



かかとと中央にある
「失眠(しつみん)」は、
不眠に効果的なツボ
です。かかとをこすり
合わせたり、親指で
強めに押す。

ひざ下指4本分の向う脛
の外側が「足三里(あしさん
り)」。



耳の上部のY字形の軟骨の間
にある「神門(しんもん)」。



人差し
指の先で、両耳を同時に2分ほど、
心地いい程度に押す。

爽快な目覚めのための工夫……

あかり 朝日で自然な目覚めを

遮光カーテンを避け、朝日が入るよ
うにすると、メラトニンの生成が促
され、体内時計もリセットされるの
で、自然な目覚めを得られます。ま
た身体が冷え過ぎても、目覚めの
妨げになるので、冷房は起床時間
前に切れるようにしておきましょう。

シャワー 熱めのシャワーでスッキリ

熱めのシャワーも目覚めには効果
的です。血圧を上昇させ、交感神経
を刺激してくれます。ただし、時間
は3分程度に留めましょう。ペパー
ミントやレモンなどのアロマオイル
を床の隅に数滴垂らす、簡単アロ
マシャワーもおすすめです。

時計 二度寝しない工夫

二度寝は禁物。熟睡感が得られ
ないばかりか、かえって不快感を
もたらします。ベッドから離れた位
置に目覚まし時計をセットしたり、
軽快な音楽を目覚まし替わりにす
るなど、ベッドをスムーズに抜け出
す工夫も必要です。

朝食 水分とエネルギー補給

睡眠中に失った水分を補うために
しっかりと水分補給を。また、昼間の
活動源となるエネルギー補給も不
可欠です。朝食はご飯やパンなど
の炭水化物や糖類、ビタミン、ミネ
ラルは積極的に摂るようにしましょう。
バナナはカロリーも高く、多様な糖
類、カリウム、ビタミン類を豊富に含
み、消化がよいので朝食を摂る時
間がない時におすすめです。

枕 硬めのフィット感

枕選びは快眠の要です。体格や
姿勢に合った枕は当然ですが、夏
は素材感にもこだわりたいもので
す。衣替えならぬ枕替えて快適な
眠りを。冬用のものより密着しない
硬めで、そばがらや丸洗いでできる
パイプ、マルコビーンズがおすすめ。
またピロケースは吸湿性に優
れたリネンやガーゼ地のもので、こ
まめに洗うようにしましょう。

ストレス解消や疲労回復の手段で
あり、美容と健康の基本である睡
眠。優しく懐かしい看護婦——と
いわれる「いい眠り」を得るため
には、やはり食事と運動、そして生
活のリズム(昼は活動的に、そして夜
はリラックス)が基本のようです。
快適な眠りを求めることは、すなわ
ち生活全般を見直すキッカケなる
のかも知れません。

■現在お住まいの居住形態は。

- ☐一戸建て ☐分譲マンション
☐賃貸一戸建て ☐賃貸マンション ☐アパート
☐その他()

■現在の間取りは。

- ☐1ルーム ☐1DK ☐1LDK ☐2DK ☐2LDK
☐3DK ☐3LDK ☐4DK ☐4LDK ☐5LDK以上

■現在住宅の購入をお考えですか。

- ☐すでに購入している ☐2~3年以内に購入予定
☐時期は決めてないが予定している
☐予定はないが、いずれ購入したい
☐購入の予定はない

■購入を予定されている方にお尋ねします。

●どんな住宅をお考えですか。

- ☐注文住宅 ☐建売住宅 ☐マンション
☐リゾート・セカンドハウス ☐その他()

●住宅の購入に際して特に重視する点は?(複数選択可)

- ☐耐久・耐震性 ☐居住性 ☐デザイン ☐健康・環境性能
☐内装・設備 ☐立地・環境 ☐間取り ☐省エネ
☐外観 ☐採光 ☐収納 ☐キッチン ☐バスルーム ☐リビング
☐アフターメンテナンス ☐価格 ☐その他()

●以下の仕様や設備についてどのようにお考えですか。

- ・耐震構造 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
・床暖房 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
・ハウスシック対策 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
・オール電化 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
・バリアフリー (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)

■高性能住宅ウェルダンノーブルハウスの資料、イベントのご案内など、 お得な情報をお届けいたします。

- ☐希望する ☐希望しない

2007SU

ご協力ありがとうございました。

ウェルダンノーブルハウス

WELLDONE NOBLE HOUSE

ESNOH 3780N ENODTTEM

個人情報保護シート

次号予告<2007年9月10日発行>

特集●北欧モダン家具の魅力。

スタイリッシュで機能的な人にやさしい北欧スタイル

我が家の快適日

Living inspection

悦楽時間の住人 第1話

Well done! ハウスケア①「窓まわりのメンテナンス」

※秋のフラワーアレンジ

佳味一品 季節のおいしい一品

●Event ●Information ●Exhibition ●Present

※内容は変更になる場合もあります。

221-8790

料金受取人払

横浜中央局
承認

3918

差出有効期間
平成20年11月
30日まで
(切手不要)

(受取人)

横浜市神奈川区東神奈川2-43-10

ジューテック横浜ビル

株式会社ジューテック

快適生活情報誌ウェルドゥ編集係 行



お名前	フリガナ	ご年齢	歳
		性別	男・女
ご住所	〒		
お電話	— —		
E-mail	@		
ご職業			
同居のご家族	単身・夫婦・夫婦と子供1人・夫婦と子供2人 夫婦と子供3人以上・親と同居・3世代同居 その他()		

↑折り線(谷折り)↑

お手数ですが、個人情報保護のため、折り線に沿ってを谷折りにして、のりしろ部分を糊付けて貼り合わせてください。

[読者プレゼント応募ハガキ]

■応募方法/上記ハガキに必要事項および裏面のアンケートにご記入の上、キリトリ線で切り離して、折り線に沿って貼り合わせてください。切手は貼らずにそのままポストに投函してください。

■応募締切/2007年7月31日必着

■当選発表/プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※ご記入頂いた個人情報ならびにアンケートの内容はプレゼント発送および資料請求やご案内などの発送目的で使用させていただきます。ご記入頂きました個人情報は、株式会社ジューテックが責任をもって管理・保管致します。

のりしろ

Present

必要事項および裏面のアンケートにご記入ください。



※色味等は写真と多少異なる場合もあります。

読者プレゼント!

自然焼菓子工房rocoの夏季限定さわやかな香りのライムケーキとビールにも合う塩クッキーの詰め合わせを10名様にプレゼント。厳選した材料を使った無添加の手づくり焼菓子です。

〈セット内容〉ライムケーキ1本、塩クッキー12枚入りX5袋

●応募締切7月30日必着

●発表は発送(8月)をもって代えさせていただきます。

R100



この情報誌は、古紙配合率100%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆油インキで印刷しています。

快適生活情報誌WELL-DO Vol.03 2007SUMMER(夏号) 2007年6月10日発行(年4回発行)
※本誌の写真および記事の無断転載はお断りします。

Information

お役立ち情報

「無料設計相談会2007」設計事務所との

コラボレーション企画

(株)ジューテック提携の設計事務所がプランニングのご相談に応じます。土地形状にあったプランニング・見積書を無料にて作成致しますので、建築予定地の土地に関する資料をお持ちください。

■期間/2007年8月31日(金)まで ■時間/AM10:00~PM6:00

■連絡先/電話(フリーダイヤル) 0120-206-244

メール→ info@well-do.com

*ご予約のお時間等、まずはお電話にてお問合せください。

お得なキャンペーン開催中!

2007年9月末までに新築工事およびリフォームをお申込の方に多数の割引特典をご用意しました。この機会をお見逃しなく。

洗練された美しいデザイン
機能性と質感で気品漂う快適空間
INAXシステムキッチンIST

60% OFF

リビングで過ごすようなバスタイム
心までリラックスできる「ルキナ」
INAXシステムバスルームLukinar⇒

55% OFF

50% OFF 空気も温度も音楽も、快適を極めた
「全自動トイレ」サティス
INAXタンクレス便器SATIS

※取付設置費用はいずれも別途です。

設置場所を選ばないコンパクト&シンプル
MITSUBISHIルームエアコン
SVシリーズ **70% OFF**

Wムーブアイ&自動お掃除機能を搭載
MITSUBISHIルームエアコン
JVXシリーズ **60% OFF**

※取付設置費用はいずれも別途です。

Exhibition

おすすめ展覧会情報

スキナボーンズ—1980年代以降の建築とファッション

これまでほとんど同じ畳上に載せて語られることのなかった建築とファッションを併置し、それらに共通する特徴を、思想、表面、構成、テクニクなどを切り口に、視覚的に検証するという、いままでにない試みです。国内外の建築、ファッション作品約230点を展示。

2007.6.6[水]~8.13[月]

国立新美術館

●開館時間/10:00~18:00

(全曜日は20:00まで)入館は30分前まで

●休館日/火曜日

●入場料金(当日)/一般1,000円、

大学生500円、高校生300円、

(幼児・小・中学生、障害のある方と

その介護者1名は無料)

●東京メトロ千代田線乃木坂駅6出口・日比谷線六本木駅4a出口から徒歩5分

都営地下鉄大江戸線六本木駅7出口から徒歩4分

●ハローダイヤル:03-5777-8600 ●http://www.nact.jp

『室内』の52年—山本夏彦が残したもの—展

2006年に休刊したインテリアの情報雑誌『室内』の615冊が取り上げられた特集記事や連載などを通して、時代背景とともに戦後の住宅史・家具史を振り返る。

2007.6.18[月]~8.25[土]

INAX ギャラリー1

●開館時間/10:00~18:00

●休館日/日祝日、8月11日~16日

●入館料/無料

●東京メトロ銀座線京橋駅より徒歩1分、

東京メトロ有楽町線銀座一丁目駅・都営地下鉄浅草線宝町駅より徒歩3分

●Tel.03-5250-6530 ●http://www.inax.co.jp/gallery/

Message

お便りお寄せください。

季節の話題、住まいについてのご質問やご意見など、気軽ににお寄せください。お送り頂いたお便りの一部は、この誌面にてご紹介させていただきます。皆さまからのお待ちしております。

〒221-8555 横浜市神奈川区東神奈川12-43-10

ジューテック横浜ビル「ウェルドゥ編集係」まで

お住まいに関する
ご相談・ご質問はお気軽に0120-206-244
フリーダイヤル
ツーバイシックスにしよう!WELL DONE
NOBLE HOUSE

株式会社 ジューテック

住まいのプラザ(横浜ショールーム)

〒221-8555 横浜市神奈川区東神奈川12-43-10 ジューテック横浜ビル

Phone 045-453-1551 www.well-do.com

V
99
キリトリ線

のりしろ

のりしろ