

私たちには地域密着で**お住まいの売却・購入買い替え・賃貸経営のサポート**を行っております。  
地域密着だからこそ、「より詳しく、より親切」にお客様の不動産売買をサポートいたします。  
不動産の売却をご検討の方、売買にお困りの方、私たちに何でもご相談下さい。

相談  
無料

NIHONET

# 売却 買替 賃貸



私たちに全て  
お任せください。

## 不動産売却 お任せ下さい!!

ほねっとでは、不動産仲介に加えマンション買取も積極的に行っております。不動産売却をお考えの際は、是非、私たちにご相談下さい。

### 〈マンション買取特典〉

#### ■「仲介」サービス

独自ネットワークを駆使し、お客様の資産を少しでも良い条件で売却いたします。

#### ■仲介手数料20%OFF

※売却価格500万円以上に限ります。

当社の管理するマンションのお客様に限り、仲介手数料を20%ディスカウントいたします。

#### ■買取サービス

お客様の事情に合わせ当社または当社提携先が直接即金買取させていただきます。

## 賃貸運営 全力で応援します!!

賃貸経営をサポートする「賃貸マンション運営システム」は、賃料査定・リフォーム・募集・契約・集金・トラブル処理・退去立会・賃料保証など、トータルでお引き受けします。

### 〈賃貸マンション運営システム〉

#### ■保証会社

借主様には原則、保証会社の賃料保証に加入していただき、万一の賃料滞納リスクをヘッジします。

#### ■借家人賠償保険

全ての入居者は当社の指定する損害保険会社の借家人賠償保険に加入していただきます。

#### ■原状回復工事

費用対効果を意識し、クオリティを維持しつつコストを下げるご提案をいたします。

株式会社 日本ネットワークサービス

お問い合わせ  
お申し込みは

078-306-6625

受付／365日

〒650-0047 兵庫県神戸市中央区港島南町1丁目4番地の10

■宅地建物取引業免許 国土交通大臣(1)第9264号 ■全国宅地建物取引業協会会員

FAX 078-306-6604

✉ pm@nihonet.co.jp

from nihonet!  
**Lifan**  
life/  
fan

ライファン | 葉らし・楽し・情報誌

This is a quarterly magazine delivered by Nihon Network Service Co., Ltd. We will deliver information useful for your life in an easy-to-understand manner.

[www.nihonet.co.jp](http://www.nihonet.co.jp)

NIHONET  
QUARTERLY  
MAGAZINE!

no. 57 2019.12

株式会社日本ネットワー  
クサービスがお届けする  
季刊誌。みなさまの暮ら  
しに役立つ情報を分かり  
やすくお届け致します。



募集中!

神戸レディススパ  
無料ご招待

[抽選で50名様限定]

いつも頑張っている皆様に  
癒やしの時間を  
プレゼント!

詳しくはP13へ

募集中!  
2/11(火)  
Minecraft®  
プログラミング  
無料特別イベント開催!

Minecraft®を使って  
楽しくプログラミングを  
学ぼう!

詳しくはP12へ

特集

これから季節にご注意!  
お風呂場の事故  
『ヒートショック』にご注意

これから訪れる本格的な冬、温度変化が体に堪えます。  
特に浴室は温度差が激しく、高齢者には命に関わる  
「ヒートショック」を起こしてしまう場所にもなります。

事故を防ぐポイントや事故を起こさないための  
お風呂場づくりを紹介!

詳しくはP3へ

## CONTENTS

1 案内 | 資本業務提携のご案内

2 季節提案 | ヒートショックにご注意

3 季節提案 | カビ対策

4 取材記事 | みんなで作るコミュニティ!!

5 体験記事 | Minecraft®で遊んで学ぼうプログラミング!

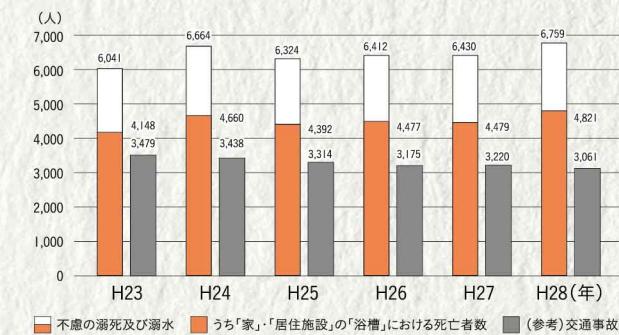
6 体験記事 | 神戸レディススパでリフレッシュ!





### ◆ 家の中での死亡事故者が多い!

これから訪れる本格的な冬、温度変化が体に堪えます。特に浴室は温度差が激しく、高齢者には命に関わるヒートショックを起こしてしまう場所にもなります。厚生労働省の調査によると、交通事故よりも家の中の浴槽での死亡事故者数は高く、非常に危険な場所とも言えます。



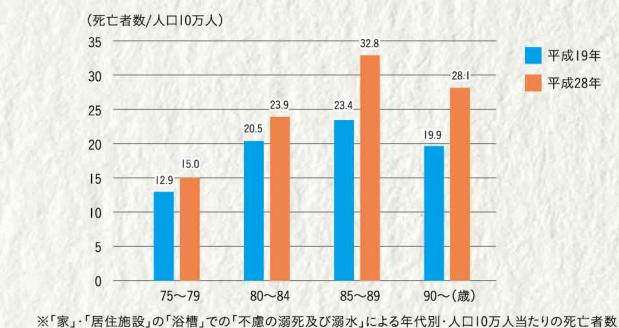
### ◆ どうしてこの様なことが起きるの?

どうしてこの様なことが起こるのでしょうか。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変化することをきっかけにして起こる健康被害のことです。この血圧の変化に耐えられず、立ちくらみを起こし、転倒や溺れるなどにより、死亡事故が多く発生しています。



### ◆ 高齢者だけじゃない! 若年層も…

浴室での死亡事故の年齢による比率は特に高齢者で高く注意が必要ですが、若年層でも同様の事故は起こっています。ですので、浴室での事故はだれもが頭に入れておく、対策しておく必要があります。



### Check!

## 入浴中の事故を防ぐための6つの注意ポイント



1 入浴前に  
脱衣所や浴室を暖めましょう。



湯温は41度以下、湯につかる時間は  
10分までを目安にしましょう。



3 浴槽から急に  
立ち上がらないようにしましょう。



4 食後すぐの入浴、アルコールが  
抜けていない内の入浴は控えましょう。



5 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の  
入浴は危険ですので注意しましょう。



6 入浴する前に同居者に一声掛けて、  
見回ってもらいましょう。

### ⚠ もしも浴槽でぐったりした人を見つけたら ⚠

- 1 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集めます。
- 2 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出し、直ちに救急車を要請する。  
(浴槽から出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする)
- 3 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- 4 反応がない場合は呼吸を確認する。
- 5 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- 6 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、  
人工呼吸2回を繰り返す。できなければ胸骨圧迫のみ続ける。



※いざというときのために、救命講習を受けるなど、応急救手当を覚えましょう。

ヒートショックを防ぐためには

# お風呂場を暖かく!!



## ◆ お風呂場に浴室暖房乾燥機を付けてみませんか?

前述しました「ヒートショック」を防ぐには、温度変化を極力少なくする事が有効です。お風呂場に浴室暖房乾燥機を付けてみませんか。すでにお風呂場に付いている方にも最新の浴室暖房では様々な機能が増えており、交換のタイミングにもなるのではないでしょうか。給湯器のお湯を使って暖房を行う方式や、電気で温める方式など、お部屋に合わせた様々な機種がありますので、是非ご検討ください。



## ▽ 浴室暖房乾燥機があるとこんなことができます!

### 浴室暖房

入浴時の温度差を解消。

冬場の寒い浴室を事前に暖め、快適にお風呂に入ることができます。ヒートショックの予防に大きな効果があり、高齢者お住まいには必須の設備となっていました。



### 浴室乾燥

お掃除やお手入れもラクラク。

浴室の湿気を取り除くことで、カビ等を防ぐことができますので、バスルームのお掃除を楽にすることができます。



### さわやか涼風運転

蒸し暑い夏の入浴もさわやかに。

夏場は逆にお風呂場は換気が悪く、暑い場所となってしまいます。夏場のお風呂も涼風で快適に!!



### 衣類乾燥

季節を問わず、毎日が洗濯日和。

梅雨の季節や、秋の長雨など、外に洗濯物が干せない時期にも、天気や気温を気にせず洗濯物を干すことができます。室内干しでは、ニオイや居室の湿度が気になったり、場所もとるため見た目もよくありません。お風呂場での衣類乾燥なら場所もとらず、湿気も気にする必要がありません。春先の花粉の季節にも、外干せずに室内で乾燥できるため、花粉症の方にも浴室暖房乾燥機での乾燥がおすすめです。また、最近ではPM2.5や黄砂の飛来対策としても、浴室乾燥機での衣類乾燥をされる方も増えています。



## ◆ 浴室暖房乾燥機はお部屋により、こんなタイプが存在します

### ガス式

強力なパワーと乾燥時間の短さ!



ガス温水器で発生した熱を利用し、浴室を乾燥させるというタイプが、ガス式浴室乾燥機と呼ばれるものです。浴室の外側にガス温水器を設置する必要があり、その熱源機内にてお湯を循環させることで熱を作り出すという仕組みになっています。

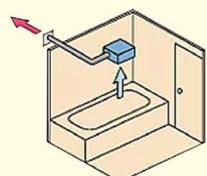
### 電気式

設置スペースがコンパクト!



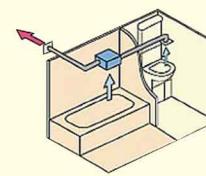
電気式には、「電気ヒーター式」「ヒートポンプ式」という2種類があります。浴室乾燥機本体の内部で自ら熱を作り出し乾燥させるのが電気ヒーター式、外部空間からの空気を利用して熱を発生させて浴室の乾燥・暖房に利用するのがヒートポンプ式です。

### 1室換気タイプ



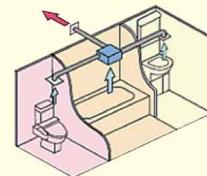
お風呂だけ換気(暖房)しているのが1室換気タイプ。

### 2室換気タイプ



お風呂とトイレ、お風呂と洗面所など、2つのお部屋を換気(暖房)しているのが2室換気タイプ。

### 3室換気タイプ



お風呂とトイレと洗面所など、3つのお部屋を換気(暖房)しているのが3室換気タイプ。

## ▽ 初めて取り付ける方にオススメ!

換気扇を電気式浴室暖房乾燥機に取り替え



MAX 「ドライファン」1室換気 BS-161H

127,000円  
標準工事費込・税込

2種類の風の流れで効率的に衣類乾燥! 24時間換気機能を標準搭載し、衣類乾燥・暖房・涼風・換気機能の4機能が搭載されています。さらに衣類乾燥機能は3つのモード切替があり、従来タイプよりも省エネで乾燥できる省エネモードも搭載されています。

## ▽ すでに付いている方にオススメ!

現在、ガス温水式浴室暖房乾燥機が付いている方

99大阪ガス

「カワック24」2室換気 161-N250



104,000円  
標準工事費込・税込

現在、電気式浴室暖房乾燥機が付いている方

TOTO

「三乾王 100V」1室換気 TYB-3111GA

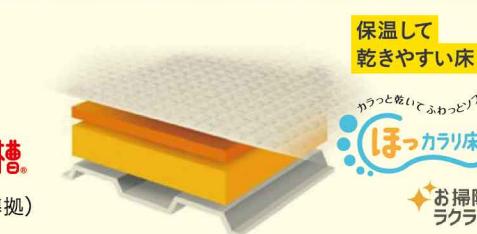


137,600円  
標準工事費込・税込

## ▽ 最新システムバスにはヒートショック予防にこんな機能も!



お湯が  
冷めにくい浴槽  
魔法の  
湯槽  
(JIS高断熱浴槽準拠)



保温して  
乾きやすい床  
かづつたてふわっ♪  
ほっカラリ床  
お掃除  
ラクラク



断熱風呂蓋

浴室リフォームも  
お任せください

Wish カスタマーセンター  
0120-776-681

# 大掃除の季節です! お部屋のお手入れでカビを排除!

大掃除は、新年の安泰と五穀豊穣を祈り、神様をお迎えするために家中のすすを払って清める「煤払い(すすはらい)」という年中行事から由来したもので、昔は新年を迎える準備の一つとしてなくてはならないものだったそうです。近年マンションでのお部屋は気密性が高く、暖まった空気が逃げ難い快適なお部屋になっていますが、その反面換気が行き届かず、結露が起き、結果カビ等の発生が問題となっています。素晴らしい新年を迎えるためにも大掃除の際にお部屋に発生するカビを抑える工夫をしてみませんか?お部屋に発生するカビは、見た目にも不衛生で、木材の腐食など悪影響もありますのでご注意下さい。

### こんな場所に注意!

**カビが発生する3つの条件**

- ① 20~30°C前後の温度
- ② 70%以上の湿度
- ③ 汚れ・ホコリ・皮脂・石鹼カス・食品などがある

要注意はホコリのまわり。目には見えませんがホコリ1gにカビの胞子が1~1000万個もいるといわれています。

結露は空中に巻き上げられたゴミやホコリをキャッチするので、カビにとって絶好のエサ場になり、爆発的にカビが繁殖します。

### 結露対策に必要なこと

◆ 換気扇を常に回すことが重要なポイント!

マンションは、戸建て住宅と比べて、自然換気がしにくい造りになっています。これを補うには換気扇を回すしかありません。就寝中以外は、浴室か台所の換気扇を常に回しておくことが、結露を防ぐ一つの方法です。お湯を沸かす、煮炊きをする以外にも湿気を発生させるものは色々あります。

注: 現在では24時間換気は新築時に設けなければなりませんが、平成12年以前の古いマンションでは24時間換気が設けられていない場合がほとんどですから、入居者自身が換気扇などを回す必要があります。

◆ 冬の石油・ガスストーブと加湿器は大敵。

石油やガスストーブは、安価で暖かくなる便利な物ですが、ガスを燃焼させているときに大量の水蒸気を発生させています。加湿器もその名の通り、室内に水蒸気を送っています。ストーブで暖められた空気は、室温の上昇をもたらし、その結果空気中に含むことが出来る水分の量が多くなります。しかし一旦ストーブを止め就寝し、その部屋の温度が下がっていくと、今まで高かった室温の空気中に含まれていた水蒸気が、室温低下とともに含みきれなくなり、水滴などの現象で表面化してきます。いわゆる表面結露の発生です。寝ていたり、部屋を使わないとその発生も気付かないため、その繰り返しがカビの発生となって現れてきます。これらは、ストーブを使っていて、止めてからしばらくの間換気扇を回すことによって相当防ぐことができます。しかし北向きの部屋の場合、ほとんどのマンションに換気扇はついていません。その場合は、電気式暖房に変える、あるいは窓用換気扇を付けるなどしか解決方法はありません。また、LDKなどの場合も換気を常に行う、ストーブを消してもしばらく換気をしておくことが重要です。

## Check! カビを防ぐお掃除の仕方!

- Point 1 上から掃除する**

胞子は上から降ってくるので、できるだけ高いところからカビ掃除を始めるのがポイント。例えば、お風呂だと換気扇をキレイにすることからカビ掃除を始めれば、ぐっと菌が広がる確率を低くできます。
- Point 2 すぐ掃除機をかけない**

カビが生えているからといきなり掃除機で吸ってしまうと、排気の風でカビの胞子が飛び散って部屋中に広がってしまうことがあります。掃除機をかける前に「拭き掃除でまず除菌」することが大切!
- Point 3 水拭きをしない**

除菌前に水拭きをすると、カビの胞子を広げてしまうかもしれません。また、水で濡れると湿度が上がるので、カビが元気になってしまいます。気をつけましょう。
- Point 4 最初はスプレーを直接吹きつけない**

ついやりがちなのが、カビに向かってスプレーを吹きかけること。でもこれは間違いで、最初にかぎってはティッシュやキッチンペーパーなどにスプレーを吹きかけてからこすり落とすのが正解です。直接かけるとカビが舞ってしまうので注意しましょう。
- Point 5 お酢は使わない**

酸性のものには殺菌効果があるからとお酢をカビ掃除に使いたくなるかもしれません、要注意です。一度は殺菌できても、残ったカビが繁殖してかえって逆効果になります。お酢は殺菌効果がある反面、カビの栄養素も含んでいるからです。

### ちょっとしたことが大事! カビを発生させにくくする対策!

- バスルーム**

水廻りの中で、特に湿気がこもりやすいのが浴室。マンションでは窓がないことも多く、換気扇だけでの換気では間に合わないこともあります。換気以外で、カビを発生させない工夫として、お風呂上りに冷水シャワーで浴室の石鹼カスを洗い流すのが効果的です。石鹼カスはカビの大好物なので残っているとカビの繁殖の手助けになってしまいます。全体を冷水シャワーすることで、浴室内の温度を下げる効果も見込めます。また、最後にタオルなどで浴槽や洗い場の水分を拭いておくことで、さらに効果が上がります。毎日のことで大変ですが、ここまで行えば浴室のカビ対策は完璧です。
- クローゼット・押し入れ**

押し入れにしまっていた布団や洋服がカビてしまった…という経験がある方も多いと思います。押し入れは、来客がない時は襖を開けっぱなしにして、空気の滞留を防ぎます。部屋の北側に設置されていることが多い、狭い空間のため、湿気が溜まりやすい場所です。その結果、カビが発生しやすくなるのです。対策としては、押し入れの棚板の上に直接モノを置かないことです。すのこを敷いてからモノを乗せるようにしましょう。すのこの下に墨袋を敷き詰めるのも効果的です。墨袋は、本来一戸建ての床下に敷き詰め、調湿を目的とする商品です。ホームセンター等でも手軽に買ることができます。

### まとめ 換気を極めてカビを排除しましょう!

カビと結露についていくつか紹介しましたが、1にも2にも、まず「換気」です。弊社でも「カビと結露をなんとかしたい!」というお問い合わせをよく頂戴しますが、リフォーム等、お金をかけて対策をすること以前に、「換気」と「除湿」のアドバイスをします。正直なところ、カビや結露が発生しやすい場所は根絶することはできません。リフォームや工事でできることも限られています。ですので、しつこくお伝えしますが、24時間常時換気を心掛ける、これが基本的に行わなければいけないことです。その上で、第2段階目としてリフォーム等で手を掛けることをおススメします。



# みんなで作る コミュニティ!!

## 防火管理者

### 防火管理者講習について知ろう

#### ● 防火管理者とは? なぜ必要なの?

消防法により住宅・学校・病院・工場や百貨店など、一定以上の人人が出入り・勤務・居住する防火対象物について、火災予防のために必要な業務を推進する管理者のことです。マンションでは居住者が50人以上になると防火管理者の選任が義務となります。

#### ● 火災予防のために必要な業務って?

消防計画の作成、消火・通報・避難訓練の実施、消防設備等の点検・整備、火気の使用・取扱いに関する監督、避難または防火上必要な構造・設備の維持管理などです。(これらについてはもちろん管理会社がサポートしますが実際には、他のみなさんと一緒に消防訓練に参加するなど、「自分たちの住んでいる所」・「自分たちの財産」を「自分たちで守る」という意識を持って、防火講習や避難訓練、防火設備の点検に取り組んでいただくことが大切です。)



## 「防火管理者講習」

受講資格は特にありません。性別・職業・国籍を問わず、どなたでも受講できます。  
講習の内容が理解できれば、高校生の年齢の方でも大丈夫です。

難易度(合格率)
レベル: ★★★★★

講習の最後に簡単な確認がありますが、合格率はほぼ100%です。

受講費用
新規講習の場合 7,500円

マンション内で防火管理者に選任されて受講する場合、通常組合が費用を負担します。

受講日程
2日間 おおむね10時間

神戸市の場合、講習会は月1~2回程度の頻度で予定されています。

メリット
会社によっては有資格者に手当がつく場合もあり、お勤め先で役に立つこともあります。職場で異動のある3月・4月頃や、時間の取りやすい夏休みの時期は講習の募集人数がすぐに埋まってしまうこともあるそうです。

受講内容・講習内容
基礎科目(防火管理の意義及び制度、火気管理、施設・設備の維持管理、防火管理に係る訓練及び教育、防火管理に係る消防計画など)の受講のほか、実際に消火器を使う実技講義もあります。

神戸すまいまちづくり公社 <https://www.kobe-sumai-machi.or.jp/>

#### 申込みについて

日本防火・防災協会(<https://www.n-bouka.or.jp/>)のホームページで講習日程や空席状況が確認できます。申込書もこちらからダウンロードできます!

お電話でのお問い合わせ  
(一財)神戸すまいまちづくり公社 防火講習センター 078-647-9999

神戸市の  
次回開催日 ▶ 2020年 2月26日(水)・27日(木) / 3月11日(水)・12日(木)

申込期間 ▶ 2020年 1月27日(月)~29日(水) / 2月10日(月)~13日(木)

# 暮らしにひそむ危険



## 01 スマートフォンの充電で火傷

充電器のコネクターをスマートフォンに接続する際に力を加えたため内部が変形したことが原因で、端子間がショートしてスパークが発生し異常発熱。火傷になる事例がありました。火傷だけでなく、周囲の物に燃え移れば火事になる恐れも…



**注意!**  
充電するときはコードはまっすぐに挿入すること!  
曲がったり破損したものを使わないこと!

## 02 電気配線・コンセントが原因で火災

コンセントとプラグの隙間にホコリが溜まり、そのホコリが空気中の湿気を吸収することで、漏電し発火する現象を「トラッキング火災」といい、冷蔵庫裏など普段見えない部分に注意が必要です。また、タコ足配線によるコードの過熱火災や、重い家具の下敷きになり傷ついたコードの半断線が火災の原因になることも…



**注意!**  
コードを束ねて使用しない! 傷ついたコードを使わない! トラッキング火災防止には、カバーフラップのコンセントがおすすめ!

## 03 廃棄の電池接触で火災

大阪のホームセンターで廃棄した防犯タグの電池同士が接触し、過充電による火災がありました。棚には廃棄した防犯タグやタグから取り出したボタン電池を10個以上入れていたポリ袋があり、そこから出火した可能性があります。電池同士の接触が原因の火災は一般家庭でも起こり得ることも…。



### 注意!

古い電池と新しい電池が混ざって発火する事があるので電池の保管や廃棄の際はビニールテープを巻くなど直接接触させないように徹底しましょう。

## オススメの情報誌

神戸市消防局監修の生活あんぜん・あんしん情報誌「雪」(毎月発刊・¥250)は消防局の活動報告、各種講習会のお知らせ、安全や健康に関する情報が掲載されているほか、神戸にゆかりのある方のエッセイ、暮らしに役立つコラムなど読み物としても充実の内容です。「神戸市総合インフォメーションセンター」(JR三ノ宮駅東口南側)または「あかつき書房」(神戸三宮センター街)でお求めいただけます。定期購読も可能です。





## Lifan限定 無料特別イベント開催!

Minecraft®を使ったLifanオリジナルのプログラミング無料特別イベントを開催!

日時 2020年2月11日(火・祝)

時間 1回目 10:00～ / 2回目 13:00～ / 3回目 15:00～  
(各90分間×3回)

場所 六甲道 本校  
兵庫県神戸市灘区 桜口町4-1-1  
ウエルブ六甲道 4番街1番館4階  
JR六甲道から徒歩4分

キッズプログラミングスクール 8x9Craft (ハッククラフト)とは  
神戸市を中心に展開している小中学生向けプログラミングスクール。独自開発のMinecraft®用Modの8x9Craft(ハッククラフト)をはじめとした話題の教材を活用しています。現役プログラマを中心とした講師陣。本格的なプログラミングが学べます!

**応募方法**

**[WEBの場合]**  
右記QRコードのフォームから必要事項をご記入の上ご応募ください。

**[郵送の場合]**  
お葉書にご氏名・ご住所・ご連絡先・人数を明記の上、下記宛先までご応募ください。  
〒650-0047 神戸市中央区港島南町1-4-10  
株式会社日本ネットワークサービス ライフアン編集室

応募期限 1月10日(金)まで

応募期限 1月10日(金)消印有効

前回の喜楽館落語鑑賞無料ご招待イベントではたくさんのご応募ありがとうございました。今回も楽しいイベントを計画しておりますので、たくさんのご応募お待ちしています。奮ってご応募ください。



いつも頑張っている自分に至福のご褒美を

# 神戸レディススパで リフレッシュ!!



## 神戸レディススパを ご存知ですか?



記者の私はサウナ好きで、よくサウナを利用していますが、神戸に住んでいながら神戸レディススパは訪れたことがありませんでした。こちらの寝浴・マッサージ浴を楽しむ温泉は、神戸サウナビルの地下1,004mから湧出した六甲山系の天然温泉で、新陳代謝が良くなり疲労回復に効果があると教えていただき実際に体験してきました。三宮繁華街ど真ん中にあるのですが、初めは男性施設のイメージがありました。サーティワンアイスクリーム神戸サウナビル店を抜け、エレベーターを3階で降りると、そこは別世界。完全に女性だけのフロアで、スタッフの方も全員女性。初めての方でもお一人でも安心して利用できます。

### 神戸レディススパ

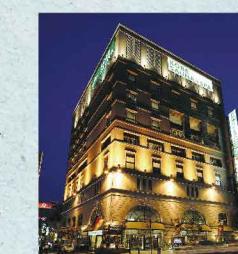
〒650-0011  
神戸市中央区下山手通2-2-10  
神戸サウナビル3F  
TEL:078-322-1726



Lifan  
ご愛読の方限定!

## ご招待企画

神戸サウナ&スパ様にご協力頂きLifanご愛読の方々へ特典をご用意致しました。まだ訪問されていらっしゃらない方、是非行ってみてください。非日常を味わえますよ。化粧品一式・バスタオル等、利用に際して必要なものは館内に用意されているので思い立ったら今!ということでお手ぶらで手軽に行くことができます。たまには一人でゆっくりしたい!そんなママのためのプランも登場しているようです。一時保育付スパプラン 神戸サウナ&ママ。ご利用の前日までに予約必要。チェックです!



女性  
限定

サウナ&スパ抽選で50名様  
(平日1月14日~2月27日までの8時~23時利用可能)

内抽選で10名様へリラクゼーション  
(エステ・ボディケア等)  
3,000円分の割引券プレゼント!



無料ご招待



応募期限  
1月5日(日)まで

神戸  
レディス  
スパを  
120% 満喫する楽しみ方!

## 1 天然温泉・サウナへ

真っ白な浴室が緊張を和らげほっこり気分。  
ドライサウナ▶クールバス▶休憩▶檜丸太浴槽▶ドライサウナ▶クールバス▶休憩▶ミストサウナ▶クールバス▶休憩▶ドライサウナ▶マッサージ浴▶クールバス  
……無限ループに大満足。心も身体もリフレッシュ!!



Check!

バラの  
エッセンシャル  
オイルを含んだ  
新鮮なスチームによる  
アロマミストで  
お肌がしっとり。

## 真似してみたい! 本場・フィンランド式入浴法

- 1.洗い場で体を洗う
- 2.水分をしっかり摑る
- 3.サウナで汗を流す
- 4.水風呂で整う
- 5.テラスルームでクールダウン
- 6.2~5を3回くり返すとより効果的
- 7.シャワーで体を流す
- 8.フレッシュジュースなどで水分・ミネラルを補給してリラックス

## 2 癒やしの ロウリュタイム

ドライサウナではお昼12:00~夜23:00まで30分毎にロウリュのサービスがあり、このロウリュが格別!焼けたサウナストーンにアロマオイル入りの水をかけると水蒸気が立ち昇り室内に漂うアロマの香りでリラックス。マイナスイオン効果で疲れが癒されます。ロウリュすると85度から90度に保たれた室内温度は変わらず、体感温度が増して発汗が増し心地よさ抜群。体験日はレモングラスのアロマオイルの香りでしたが、日替りで色々な香りを楽しめます。これは初体験でしたがはまってしまい、「ロウリュはじめます」の呼びかけに吸い寄せられるようにドライサウナを堪能。高温蒸気浴が苦手な方はロウリュタイムを外したり、ミストサウナや岩盤浴をお楽しみ下さい。



サウナ風呂の一つで、サウナストーンに水をかけて水蒸気を発生させ、体感温度をあげる入浴法。

## 3 くつろぎタイム スタート

館内は落ち着いた感じのBGMが流れていると静か。まずは同じフロアにあるダイニングでビール&お食事。日替定食やヘルシー定食はレストランのかわいい看板でチェック。様々なジャンルの本が置いてあるので食後にゆったり読書も満喫。



下記QRコードから  
お申し込み下さい



応募期限  
1月5日(日)まで