



ファッションメンテのHow toブック
秋冬アイテムを長持ちさせるポイントを4つに分け、ケアのHow toをまとめてみました。
このちいさなHow toブックが、秋冬アイテムにより深い愛情を注いでいただくきっかけになればとてもうれしいです。

❖ Daily care 日々のケア ❖

ウールのコートには帰宅後、飼い猫と同じように心を込めてブラシをかけてあげる。
大事にすればするほど私の愛情に応えてくれるから。



ブラシをかける習慣を

着用後のコートやジャケット、ニット類は洋服ブラシをかけてホコリや花粉を落とします。えり（ファーも）や肩の縫い目は特に念入りに。冬に大活躍するアウターは日ごろからのケアを大切にして、シーズン1回のクリーニングでOKにしましょう。

ブラシをそろえて楽しむ

豚毛の太ぶりの洋服ブラシはウールのコートやニットなど幅広く使えて便利。カシミヤなどデリケートな素材のニットは、やわらかい毛の専用ブラシで。素敵なブラシをそろえればケアも俄然楽しくなっちゃいます。

湿気がたまらないように

脱いだ服はすぐしまわず、湿気を飛ばしてからしまう習慣をつけましょう。秋の大仕事、衣替えもカラッと晴れた日を選んで。お気に入りのアイテムを虫食いやカビから守るためにも、時折クローゼットを開けて換気。

明日のデートに着ていくニットを夜、ベランダに出した。
漆黒の空に大きな月が堂々と光っていて、あまりの美しさに見とれた。



ニットの簡単うるおいケア

ニットのしわは、前日ベランダに出しておけば夜露で湿ってとれます（浴室でもOK。タバコなどの臭いもとれます）。スチーマアイロンを数センチ浮かせて当てても◎。ちなみにこの方法は、えり元やそで口が伸びてしまったニットのサイズ直しにも効果的。

毛玉とりも楽しく♪

毛玉が得意な服はなるべく摩擦を避けて。着用後はブラシで繊維の絡みをほぐすようにケアすれば予防はできます。できた毛玉は指でむしらずハサミでカット。不器用だから…と心配な人にはやさしくこするだけで毛玉がとれる便利グッズも。

帰宅後のちょこっとケア

寒い季節でも汗はかいています。汗じみは時間が経つと黄ばみの原因になりますが、早いうちならば水で落ちます。着用後すぐに洗わない服は、固くしぼったぬれタオルでえりやそで口をたたくようにふきましょう。

❖ Stain solution シミ抜き ❖

食事会でお気に入りのワンピースにワインをこぼしてショック。
でも、隣の席の男の子がすぐにおしぼりを差し出して助かった。



こすらないで！

お茶やお酒など水溶性のシミは軽く湿らせ、ハンカチなどで吸い取る動作を繰り返せば、ついた直後なら大方は落とせます。ただ、こすると服地を傷めるので気をつけて。ウールやシルクの場合は、水は使わず早めにクリーニング屋さんへ。

水をはじくシミは？

カレーやチョコレートなど油性のシミは水で薄めた台所用中性洗剤を使ってみましょう。生地裏にタオルを当て、綿棒や歯ブラシなどでたたくようにしてタオルに汚れを移します。そして水で簡単にすすぎましょう。
※大切な衣類は無理をせずクリーニング屋さんにおまかせして。

こんなシミにはご用心

熱で定着してしまうシミがあります。血液や牛乳などに含まれるたんぱく質、ジュースに含まれる糖分です。アイロンや乾燥機の熱でさらに頑固なシミに変質してしまうので、クリーニング屋さんに出すときには必ずシミのことを伝えて。

❖ Wash separately 分けてお洗濯 ❖

人に個性があるように、お洋服にだって個性がある。
お洗濯のときにも手間をかけて別々に洗ってあげたら、服に「ありがとう」って言われた気がした。

色落ちの悲劇を防ぐ

洗濯で怖いのが色落ちです。新顔アイテムの濃い色が他の衣類にまんべんなく…なんて悲劇が起こらないよう洗濯前にしっかり分別しましょう。麻や綿の染め物やインポートの衣類は特に色落ちしやすいので単独洗いを心がけて。

ニットはやさしく押し洗い

ニットは必ずタグを見て、ネットに入れて洗濯するか、手洗いするか、クリーニングに出すか判断しましょう。ウールなど動物繊維は一般のアルカリ性洗剤に弱いので、中性洗剤を入れたぬるま湯でやさしく、手早く、押し洗い。※もみ洗いと繊維がかたくなるので気をつけて。

memo 取り扱い絵表示(JIS)の見方

お洋服内側のタグにある取り扱い絵表示はお洗濯前に必ずチェック。



（左から）液温は 40℃を限度に洗濯機で洗濯できる／液温は 30℃を限度とし、弱い手洗いがよい／乾かすときはつるさず、平干しがよい／ドライクリーニングができる。
※2013年9月1日時点での情報です。



❖ Eco-shift よりエコに ❖

洗いたての白いシャツを着ると背筋がすっと伸びる気がする。
そんな日はお洗濯もちょっと背伸びして環境に良いこと、考えてみたくなる。



秋冬の白をカッコ良く！

寒い季節に白いシャツを上手に着こなしているととてもオシャレに見えますよね。白いものは白いものでまとめて洗うと◎。お湯（40～50℃）を使うとより汚れが落ち、黄ばみも防げます。

ナチュラルランドリー

ナチュラルランドリーに共感を寄せる人が増えています。合成洗剤を使わず、肌にも環境にもやさしいのが特徴ですが、最近では専用の洗剤を店頭で扱うファッションブランドも出てきました。100%自然素材で洗い上げるシンプルさが魅力です。

memo ナチュラルランドリーのHow to

1. 石けんの働きを助ける重曹を入れ、水をやわらかくする。
2. 液体石けんを投入（粉の場合はよく溶かしてから）。
3. 最後にアルカリを中和するクエン酸を柔軟剤代わりに。洗淨力を高めたい場合は酸素系漂白剤を足しましょう。
※お湯で洗った方がより洗淨力がアップします。

暮らしをエコに、オシャレに楽しむ方法。教えて！ ルミネのライフスタイル

おしゃれに、エコ。

紹介するひと

コスメキッチン ルミネ横浜店

鈴木めぐみさん



「女性のスキンケアは月の満ち欠けに合わせて、肌もそれに添ってくれますよ」と、とても興味深いお話をしてくださった鈴木さん。月が欠けるときは角質ケアなどの“落とす”ケアを、月が満ちるときはクリームやオイルなどの栄養分を“入れる”ケアを意識すると驚くほど効果があるとか。

秋冬は冷え性に悩む女性も増える時期。「私も結構な冷え性なんです」と話してくれた鈴木さん。生野菜でなく蒸し野菜を食べたり、体の巡りを良くしてくれるサブリをとったり、インナーケアにとても気を遣うそう。体の中を良い状態にすれば、肌力も自然とup！ 普段のライフスタイルと“キレイ”は切っても切れない深い仲なのですね。



ビタミンEたっぷりで抗酸化作用も

「夏の紫外線ダメージが溜まっている秋は、肌を柔軟にしてくれるオイルなどを取り入れて」。おすすめはモロッコのアルガンオイル。手持ちのクリームに数滴垂らすだけでお肌にハリが出て修復力も高いそう



夜食にぴったり！ オーガニックハーブティーのスープ

お湯を沸かし、ゾネントアークのWarming Tea（あたためるお茶＝写真右）のティーバッグ1つと、だしを少々入れる。セロリ、春菊などお好みの野菜に鶏肉、ショウガを小さく刻んで入れ、15分ほど煮込んで出来上がり。セージやタイムが入っていてスープとの相性もgood

action! LUMINE

環境のこと、未来のことを考えたい。
ルミネが取り組む環境活動。

アースデイ東京に参加しました！

4月、国内最大級の環境イベント「アースデイ東京」2013に初めて参加しました。エコでオシャレな部屋をイメージしたブース内で、野菜やハーブのポット栽培の体験ワークショップとルミネのエコ活動を紹介する展示を実施。20・21日の2日間で計500人ものお客さまにお好きな種や苗を植える工程を楽しんでいただきました。ワークショップの収益はすべて「キッズウィークエンド〜福島子ども保養ツアー」に寄付しました。詳細はルミネHPの活動レポートをご覧ください。



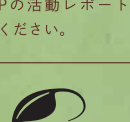
choroko (チョロコ)

ルミネでは、2011年度より、スタッフ一人ひとりが環境について考え、行動するためのプロジェクト「Choroko会議」を発足させました。chorokoとは、スワヒリ語で“緑豆”という意味。ルミネの環境への取り組みが、芽吹き、ぐんぐん育つことを願って名付けられました。ここでは、ルミネが行っている環境活動を紹介していきます。

いつもと違う場所、いつもとちょっと違うお買い物 Re Closet 【リクローゼット】

あなたのクローゼットに眠る服は、ほかの誰かが大切に着てくれる服かもしれせん。そこで、ルミネは着なくなった洋服に新たな出合いの場を用意しようとしてRe Closet【リクローゼット】を企画しました。各ブースの店主はルミネのお客さまご自身。当日はオシャレなファッションアイテムが会場いっぱいに並び予定ですので、ぜひ遊びにいらしてくださいね！

日時：2013年12月8日(日)11:00～17:00(予定)
会場：TABLOID(入場無料)
アクセス：ゆりかもめ東京臨海新交通臨海線「日の出」徒歩1分、JR山手線、京浜東北線「浜松町」徒歩12分



発行/ルミネ 〒151-0053 渋谷区代々木2-2-2 JR東日本本社ビル10階
0120-639-003 (9:30～18:00 土・日・祝・年末年始を除く)
この印刷物を印刷する際の電力量(300kWh)は、自然エネルギーでまかなわれています。
illustration: Keiko Shibata

