

**地元の皆さまに支えられて
リフォーム一筋 29年**

(発行元)
Panasonic リフォームClub
リファイン佐賀
株式会社山口新建木材センター

「リファイン佐賀 社長のコメント」

あけましておめでとうございます。

今年も家庭内事故防止リフォームに邁進していきます。

さて、「ロコモティブシンドローム(ロコモ・運動器症候群)」という言葉をご存知ですか？ロコモとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起り、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態で、2007年に日本整形外科学会が提唱した言葉です。昨年、佐賀大学医学部看護学科の大講義室で「リフォームドクター講習会」を開催し、リハビリテーション科の高杉先生から「転倒予防&ロコモ予防の観点から見た建築」という内容で医療の事を教えて頂きました。

今、高齢者を支えているのは、若者2人と働いている高齢者1人の3人の騎馬が、高齢者1人の戦士を支えている、という状況だそうです。2016年の統計で就業高齢者は770万人です。介護保険が始まってから介護費用が3倍になり、厚生省はこれ以上財政を圧迫することなく元気な高齢者を就業させるよう、年金の受給年齢も伸ばし始めています。高齢者が自立して活動的な生活ができる「健康寿命」をのばすことが重要ですが、その対策の一番は、“転倒予防”。日本で、転倒骨折をした方は九州の大分・福岡・佐賀・長崎県が多く、雪が降り、道路が凍るような北国では転倒事故は少ないそうです。転倒の多い場所はいつも生活している“居室”で、原因は電気のコードやカーペットの縁、またぎそこないなどが多いそうですので、転倒予防のためにも整理整頓をすることはとても大切です。また、転倒時の履物はサンダルやスリッパが多いようですので、こちらも注意しましょう。高齢者が転んだ場合は、10%の方が手や上腕骨折、脊椎圧迫骨折、大腿骨近位部骨折などの骨折を起こされるとのこと。「ロコモトレーニング」をして筋力を維持し、日々を安心して生活できるよう心がけたいものです。

当社のショールームには、転倒しても骨折しにくい、柔らかいフローリングも設置しています。ベットの廻りに施工しておけば転落した時、マットを敷くより衝撃が吸収されるので安全だと思います。「転ばぬ先の杖」。転倒骨折してからでは遅すぎます。元気なうちに準備・対策をしておきましょう。



目次

表紙・社長コメント	1 ページ
リファインな風景	2 ページ
今月のご案内	3 ページ
ウォンバット新聞	4 ページ

ウォンバット新聞	5 ページ
I Hクッキングレシピ	6 ページ
今月のバリアフリー	7 ページ
やさしいおうちの体験館ご案内	8 ページ

リファインな「佐賀あうちの風景」



★ 今回は、三日月町F様邸、
洗面室・トイレのリフォーム現場です。

【改修前】

洗面脱衣室の間取りが特殊で、洗濯機、洗面化粧台があると、脱衣スペースが狭くなっていました。



トイレは一空間に洋風便器と小便器が設置してあり、全面タイルで、壁も床もタイル仕上げとなっていました。



【改修後】

台所側の壁収納を解体、隣のトイレも併せて改修、洗面脱衣室のスペースを広げました。洗面化粧台を新しくし、室内干しがしやすいように、天井には物干しユニット「ホシ姫サマ」を設置しました。



小便器を撤去し、洋風便器1台にしました。壁・天井は知床で仕上げ、窓は複層がラスにし、断熱のある空間にしました。トイレはパナソニックアラウーノを採用しました。



築40年以上のお宅のリノベーションの現場になります。洗面・トイレは間取りが特殊だったことからスペースが狭くなっていましたが、今回のリフォームで間取りを調整し、洗面室・トイレともに広くスペースがとれるようにしました。壁をクロス仕上げにしたことで非常に明るい雰囲気になりました。以前は床断熱が入っておらず、単板がラスということもあり、かなり寒かったということですので、今回サッシもすべて複層がラスにし、断熱改修も併せて行いました。上記の写真以外にも、2室を1室とする大きなリビング空間をつくり、2階もお子様への成長に合わせ、プライベートな空間が作れるような部屋作りを行いました。

F様、ご協力ありがとうございました！



今月のご案内

本当に必要？って思ったけれど、意外と大活躍！
設置してよかった～2台目の洗面台

1月15日は
手洗いの日

暮らしの中で、ちょっと手を洗いたい、水を使いたいと思うことは度々あります。洗面室までいなくても、より近くで水が使えれば思った以上に便利。「わが家にもう1台の洗面台が実現する快適な暮らしを考えてみませんか。」

◆住まいに
洗面は何台？
約半数の住宅に
2台以上の洗面台が
あります。



◆洗面台を
置きたい場所は？
「トイレから出た場所」が
設置場所 No.1.

No.1	トイレから出た場所	41.3%
No.2	廊下	19.9%
No.3	勝手口近く	11.7%
No.4	玄関近く	6.3%

1階や2階

トイレから出た場所や廊下

トイレを使用した後、しっかり手洗い。朝、子供たちの洗面の取り合いもなくなり不満解消。近くに水場があれば、体調が悪い時や老後も何かと安心。加湿器やお花の水の補充もラクにできます。



朝の身支度が
ここでゆっくりできて
うれしいよ



ベランダ園芸や
ぞうきん洗いや
水がすぐ使えて
たすかるわ



廊下の幅に納まって
見た目すっきり。

玄関や勝手口近く

帰ってすぐ
うがい・手洗いの習慣が付き、
風邪の予防にもなります。
散歩の後、ペットの飲み水も
すぐに準備できて便利です。

お客さまにも
気兼ねなく
使ってもらえるわ



玄関のこんな一角にも洗面コーナーが。

こんな所に…

寝室や自室に洗面台

メイクやフェイスクアには
水を使います。それなら、
部屋の中に洗面台を設置すれば
心置きなくゆっくりできますね。
また、自室で趣味を楽しむ時も
手や道具が洗えたりと
水場が近いと便利です。



部屋の片隅に
自分専用の洗面台。

「わが家の2台目洗面計画」を考えてみませんか？

お気軽にリファイン佐賀へご相談ください。

店長の訪問日記

明けましておめでとございませう。本年も宜しくお願い致します。

寒さが一段と厳しくなつてきて、弊社も昨年末、浴室暖房機の設定依頼を何件か承りました。タイルのお風呂はもちろんですが、ユニットバスも断熱を入れていなかったり、複層ガラスではない大きな窓だとかかなり冷え込んでしまいます。浴室が寒いとヒートショックを招きかねません。慌てて熱いお湯につかると危険ですので、まずはかかり湯や、シャワーで足元をあたためてからお湯につかりましょう。浴室暖房機はお風呂を溜める時に起動させておくと、入浴するときにはしっかりと部屋が温まっています。当シヨールームでは、あたたか体験として浴室暖房や床暖房の体験もできますので、体験されてみたい方は是非当店までお越しください。

多彩に花咲いていた 戦後昭和のファッション・メモリアル



ファッションの流れをたどれば「ああ、懐かしい」という感慨だけでなく、それはあなたのオシャレの足跡にぴったり合致するかも。「衣装はおんなの命」。思い出のお洋服や小物たちを、いつまでもあなたのお傍に。

ボディコン(ボディコンジャス)登場



元々は女性の自己主張、解放を目指すファッションの動きでもありましたが、日本では主に遊び着として広まり、特に1980年代のバブル期以降にブームに。

1990年代前半に一世を風靡した東京・芝浦のディスコ、ジュリアナ東京にはワンレン・ボディコン・爪長・トサカ前髪、といったファッションの女性が多く集まり、マスコミでも話題に。

大和言葉は美しい ~こころが通じる和の表現~

お正月、「おもてなし」のこころを大和言葉で

- 「ようこそお運びくださいました」
寒い中を遠くからわざわざ来てくれた人、雨や雪の日にもかかわらず訪ねてきてくれた人にはぴったり。
- 「おまちしていました」
年に一度、数回のお客様には、めったにないことだからこそ御礼や感謝の言葉でお出迎え。
- 「ごゆるりと」
少しかしこまっておられる来客に、緊張を解いてくつろいでもらいたいときに。
- 「お心置きなく」
お正月には年に一度のお節料理を楽しんでいただきたいもの。遠慮されているときに、添える一言は食前酒の役割りも。





つくってみよう!お手軽 DIY
ENJOY! DIY



新コーナー!

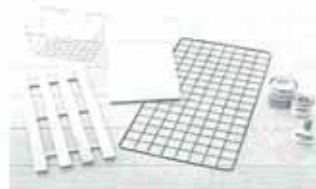
捨てようと思っていた端材や雑貨。ほんの少し手を加えれば、暮らしに役立つ、暮らしを彩る道具に早変わり。身近な素材や安価で入手できる材料で DIY を愉しんでみませんか?

■すのこで野菜ストッカー◆

冷蔵庫に入れないじゃがいもや玉ねぎ…実は置き場に困っていませんか。すのこを使って簡単にできる野菜ストッカーはコンパクトサイズでキッチン横に置いてもおしゃれですっきり!

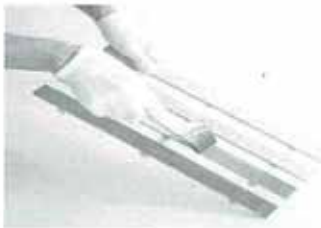
<用意するもの>

- すのこ (縦 46× 横 30 cm) 2 個
- ベニヤ板 ●ワイヤーボード (縦 60×20 cm)
- 結束バンド ●水性ステイン ●水性塗料
- 木工用ボンド ●ワイヤーかご



① すのこに着色する

すのこに水性ステインを塗ります。木目が生き、味わい深い仕上がりになります。



② ベニヤ板をカットして着色する

ワイヤーボードの幅の寸法や、すのこの奥行サイズに合わせて板をカットし、水性塗料を塗ります。(ホームセンターの木材カットサービス利用もおすすめします。)



③ すのこにワイヤーボードを取り付ける

両側のすのこ背面のワイヤーボードを、結束バンドで取付けます。



④ 3枚のベニヤ板で棚板をつくる

ベニヤ板を3枚、左右のすのこの突起部分に引っ掛けてわたします。木工用ボンドで固定します。



⑤ 完成

ボンドが乾けば完成です。



キッチン横にもスッキリ収納!



『岩永陶芸教室』

明けましておめでとうございます。昨年もたくさんの素晴らしい作品と出会えました。今年も皆さんと楽しみながら、いろいろな作品を作っていきたいと思っております。

陶芸教室は毎月第2火曜日、リファイン佐賀ショールームにておこなっています。あなたもぜひ参加してみませんか?



ワンバット君のIH簡単おいしいレシピ



(フライパンで蒸し焼きに!)

ピザもち

■ 材料/4人分

- ・ベーコン 50g ・ピーマン 1個 ・黒オリーブ 8粒 ・玉ネギ 1/4個
- ・黄パプリカ 1/4個 ・お餅 6個 ・ピザソース 大さじ3 ・ミックスチーズ 60g
- ・オリーブ油 適宜

■ 作り方

- ① ベーコンは2センチ幅に切る。ピーマンと黒オリーブは輪切り、玉ネギは薄切り、黄パプリカは色紙切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油を敷きお餅を並べて(火力6)中火~強火で熱し3分30秒くらい焼く。裏返してお餅をくっつけるように並べ、蓋をして(火力5)中火で2分30秒焼く。
- ③ こんがりとしたら蓋を開けて(火力3)中火にし、フライ返しでお餅を返しながら押さえ、平らにしながら3分焼く。
- ④ ③のお餅全体にピザソースを塗り、①を彩りよくのせる。ミックスチーズを散らして蓋をし、(火力2)弱火で3分焼く。
- ⑤ 焼きあがれば適当な大きさに切り分けていただく。

かぶらむし

■ 材料/2人分

- ・かぶ 1と1/2個(150g) ・さわら 2切れ ・えび 2尾 ・酒 適宜
- ・しめじ 1/2パック ・三つ葉 2本 ・卵白 1個分

(あん)

- ・だし汁 1カップ ・薄口しょうゆ 大さじ1 ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1 ・水溶き片栗粉 ・ゆず皮

■ 作り方

- ① かぶはすりおろして水きりをしておく。さわらとえびは酒で下味をつける。
- ② 卵白を泡立て、かぶと合わせて、しめじ、三つ葉を加える。
- ③ 器にさわらをいれたら、②をのせて(火力3)中火に合わせて、蒸し器で10~15分蒸す。
- ④ あんを作り、蒸しあがったかぶにかける。ゆず皮をおろして散らす。

※ 今回はさわらを使用しましたが、お好きな白身魚でも美味しくできますので、アレンジ調理して下さい。

※ 火力及び加熱時間は鍋の種類、形状、材料の量などによって異なります。様子を見て火力調節してください。(レシピではパナソニックIHクッキングヒーターを使用しています。)

今月のバリアフリー

今月のコメントに、佐賀大学の高杉先生のことを書きましたが、先生が以前、プロスキーヤーの三浦雄一郎さんの講演を聞かれた際、そのなかで「守る健康と攻める健康があり、私は常に、意欲と目標を持って生き、チャレンジするために足腰を鍛えています」というお話をされたそうです。その公演の時に舞台の緞帳の陰で5kgの重りを足に付けて筋力増強を図られていたそうで、びっくりです。私も朝早く犬と散歩をしていますが、ご近所のご高齢の皆さまも「攻める健康」で歩き、足腰を鍛えておられます。ロコモトレニング、開眼片足立ち・スクワット・ラジオ体操・日本舞踊・太極拳など中腰で筋肉を鍛えることは体のバリアフリーですね。

～ 編集後記 ～

♪ 新年明けましておめでとうございます。家庭内事故防止のリフォームが当社の本質です。また、今年は材木屋さんの強みを活かしたリフォームをご提案します。組み立て式「茶室」も作成・展示しています。心にうるおいを残すスペースづくり、ぜひ体験してください。

by ダイエット中の地球防衛隊員

♪ 新年あけましておめでとうございます。今年もリフォームを通じてお客様と地域の方々に貢献できるように頑張ります。年末にかけて増量してしまったので、新年早々ダイエットです。

by くっさん

♪ 新年あけましておめでとうございます。今年も【暮らしの広場】皆様に為になる情報をお届けできるように頑張ります。自身の目標、趣味を持つ！

by 咲月

♪ 新年あけましておめでとうございます。今年も自分の体に気をつけて元気に過ごせます様にと願います。沢山、笑って過ごします(^-^)

by みずたま

♪ 明けましておめでとうございます。新年を迎え今年も元号も変わると共に、心機一転、気持ち七分目でゆるりと楽しんでいこうと思います。

by みっちゃん

♪ あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。今年の目標は、できるだけ物を増やさない事！少し身軽になれるように頑張ります。

by sakky



《中古住宅の買取りいたします》

「今住んでいる家、どのように処分しようか?」「今すぐ売却したい」「今はまだこのまま住みたいが、将来的に何かしらの理由で手放さなければならなくなった時、考えたい。」など、お考えの貴方へ。

当社で買取りさせていただきます。まずはご相談ください。

※条件によって買取りができない場合もございます

おうちのことなら【やさしいおうちの体験館】へ
 ここには満足できるリフォームの秘訣があります!

当 社 の ご 案 内

■ 営業時間…9:00~18:00 ■ 店休日…お盆・正月

大小問わず、まごころ込めて取り組みます。

◆リフォーム全般
 (台所、お風呂、その他)

◆バリアフリーの
 ご提案・工事

◆設備商品・工事
 (洗面台、エアコン、その他)



◆太陽光発電
 (電気交換率
 家庭用世界最高水準)

◆エコキュート

◆IHクッキングヒーター

お知らせ!

★大人のものづくり教室 陶芸講座★

※材料・電気炉光熱費3,000円が必要です。エプロンをご持参下さい。

1月 8日(火) 午前10時~午後3時 ご予約は0120-168-234まで。

2月12日(火) 午前10時~午後3時

常設体験館*住宅が生まれ変わりました。ビフォー・アフター写真展開催

1月19日(土)新春恵方は東北東 三社参りと住宅機器展示会見学バスツアー

1月26日(土)・27日(日)新春初売り!リフォームフェア

ご来場お待ちしております。スタッフ一同

1月のイベント

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ポスティングレディ募集!

仕事内容: 冊子「暮らしの広場」の配布

好きな時間にご自分のペースで出来るお仕事です! 詳しくはお問い合わせください!

※本庄、巨勢、水ヶ江、朝日町等 現在特に募集中です!

〈お家の困った解決フリーダイヤル〉

0120-168-234

Panasonic
 リフォームClub

Panasonic リフォームClub
 リファイン佐賀

株式会社山口新建木材センター

〒849-0924 佐賀市新中町8-20

TEL:0952-30-2388 FAX:0952-32-2889

建設業許可/佐賀県知事許可(般-24)第8021号

● PanasonicリフォームClubは、独立・自営の会社が運営しています。

● 工事請負契約は、お客様とPanasonicリフォームClub運営会社との間で行われます。

