



佐賀にお住まいの方限定の情報誌

# 暮らしの広場

2021年  
10月号  
VOL.

## 地元の皆さまに支えられて リフォーム一筋 32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」

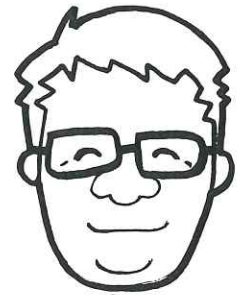
#### 散策の秋 ～私のお気に入りドライブルート～

秋の夜長、澄んだ空に満月がきれいですね。ウサギ、月見団子とススキの穂を組  
合わせたイラストは秋の定番です。

さて、行楽の時季ですがなかなか遠出しにくい状況でもありますので「灯台下暗  
し」ということわざの通り、県内散策をしましょう。私は森林浴がてらのドライブが大好  
きで、先日、本来ならば東脊振国道385号線沿いにある「さざんか千坊館」の北側から林道蛤岳横断線  
を通り、サザンカ自生北限地を確認しつつ標高862.8mの蛤岳に登る予定でしたが、今年8月の大雨でル  
ートが通行止めとなっており災害復旧工事が済むまではお預けとなりました。東脊振から「さざんか千坊  
館」までの道路も2ヶ所の被害があり片側通行で、東脊振トンネルを那珂川町へ行く道も迂回するようにな  
っていました。そのような状況、五ヶ山ダムも満水状態で、改めて今回降った雨の凄さを感じました。  
この五ヶ山ダム建設に伴い移植された小川内の杉(水没地・小川内地区の山祇神社の樹齢500～600年  
の3株が一緒になった大杉)は、移植後も無事に育っているようでとても嬉しく思います。きっとこれからも  
湖上の山裾で地域の方々を優しく見守ってくれることでしょうね。

話は戻り、その後脊振山へ向かいました。こちらへ行く道はさほど被  
害がなく、防衛省専用道路を通り、駐車場から標高1055mの頂上まで  
は158段の石段が続きます。ゆっくり登れば福岡や筑紫平野のパノラ  
マが広がり目の保養になります。手軽に行ける登頂です。この専用道  
路周辺は国有林のようで松の造林や自生の広葉樹、熊笹、ススキなど  
森林浴が楽しめますよ。但し道幅が狭く離合できる場所が少ないので、  
運転に自信のある方のみチャレンジしてください。

これから秋も深くなり、紅葉も見ごろとなってきます。このご時世、制  
限もまだまだ多くありますが、こんな時こそ自然からたくさん力をいた  
だいて心に栄養を与えましょう。



### 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」



★ 階段に手すりを  
設置されましたK様邸です。

## 【改修前】

手すりがない為、昇り降りに不安を感じた階段。



## 【改修後】

手すりを設置したことで、安心して階段の昇り降りが出来るようになりました。

※下部からの写真



## 【改修中】

下地を設置し、補強します。



※上部からの写真



「階段の昇り降りに不安を感じてきたので手すりの設置を検討している」とのご相談をいただきました。階段は家の中でも事故の多い場所なので、安全に使うためにも手すりは必要ですね。手すりを設置するにあたり、まずは下地を取り付けていきます。手すりにつかまると大きな荷重がかかるので、それに耐えられるようにします。その後手すり本体を取り付けます。K様からは、「1日で設置できるんですね。これで安心して2階へ行けます」と、お言葉をいただきました。手すりは年齢に関係なく必要なものだと思います。足をケガした場合でも手すりがあれば安心ですし、筋力が落ちないように階段を使って昇降運動を行う時にも役立ちますね。今回の手すりは階段への設置でしたが、手すりはさまざまな場所で活躍してくれますし、手すり自体もいろんなタイプがあります。場所や状態に応じて設置が出来ますので、ぜひご相談ください。

K様、取材のご協力ありがとうございました!

# 今月のご案内

## 孫が自由に、伸び伸び過ごせるように。 安心して孫を預かれる住まい

トレンドキーワード  
「孫育」

結婚・出産後も仕事を続ける女性が増加している現代では、パパ・ママにとって、祖父母は心強いサポート要員。最近は祖父母が子育ての補助をすることが増えてきているそうですよ。



### 孫の成長を、 見守るために。

孫を育てることに協力していると、成長を肌で感じる時間が増えます。ハイハイの時期も、ひとり歩きするようになってからも、楽しく過ごしてもらうために、安心安全に配慮した住まいにしたいですね。

お孫さんを預かりやすい住まいは、  
今後のおふたりにとっても  
安全な住まいになりますよ。



### 元気いっぱいの孫をケガから守る!



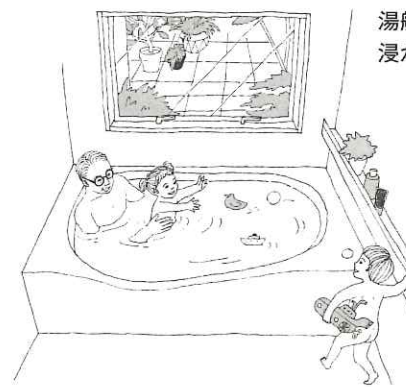
あちこち動き回っても転ばないよう、  
備えておきましょう。

万が一コードに足を  
引っかけても  
外れるから安心。

マグネット  
コンセント



### 孫と一緒に、入りやすいお風呂



湯船に孫と一緒に  
浸かれるように。



ミクロの泡のチカラで  
温めて湯冷めしにくい。

酸素美泡湯



お住まいのご相談は、お気軽にリファイン佐賀へ!



先月、弊社モデル住宅「平屋モデル」と「ホームエレベーター付き2階建てモデル」の2棟同時見学会を行いました。多くのお客様にご来場頂き感謝申し上げます。

「平屋モデル」は、段差がない、ドアの開口が広い、将来介助が必要になった場合でもリフトが設置できるように下地がある、など、バリアフリーに特化した住宅となっております。さらに、パナソニックのオシャレなドア、下がり天井のアクセント、スタイリッシュなキッチン・システムバスなど見どころ満載です。

2階建てモデルはバリアフリーに加え、ホームエレベーターがあることで平屋感覚の「フロアフリー生活」を実現した住宅となっております。タイプの違う2種のモデルを見れるチャンスです。イベント以外でも随時見学を受け付けておりますので、お気軽になられる方は是非お問合せください。

## 店長の訪問日記



即効で元気になるなら  
マーチを聞こう!

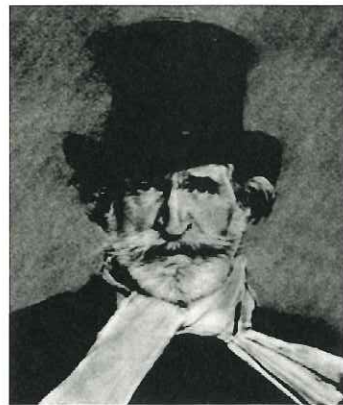
思わず身も心も「勇ましくなる!」マーチ。  
それがオペラに登場するマーチ。  
フルオーケストラの迫力で堪能できますよ。



↑世界中で人気オペラの筆頭に挙がる「カルメン」。  
ビゼー:「カルメン」第1組曲から闘牛士の行進

どちらもユーチューブで聴けます

↓世界中で最もポピュラーのオペラの一つ。舞台は古代エジプト。  
ヴェルディ:「アイダ」より「大行進曲」



## § 私のバースデイ・フラワー §

花のある暮らしは心に潤いをもたらしてくれますね。

誕生日など特別な日に花を送ったり、頂いたり、時には自分で買ったり…

さて、そこで今回は誕生月の花を知ってイメージに合う花や、シーンに合った花言葉がつけられた花を選んで楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 10月 ガーベラ

花言葉:「希望」「常に前進」

ガーベラはシンプルな見た目と、豊富に揃う花色から、男女問わず人気の秋の花です。「希望」「常に前進」というポジティブで、相手の背中を押すような花言葉から、歓送迎会の花束にもよく使われています。コンパクトな鉢植えは、ちょっと飾れて楽しめてプレゼントにもぴったり。他にもコスモスやブバルディア、サフランなども10月の花として人気です。



## 長時間のスマホ操作と目の健康

(ヘルスケア)

ウォンバット君の

ホッとコラム



長時間のスマホ操作は目に様々な悪影響を与えます。10月10日は目の愛護デー、次のことに注意して目をいたわる習慣を付けましょう。

- 急増する「スマホ老眼」  
加齢による老眼と違い、近くの画面を長時間見続けることで目の筋肉が疲れ、遠くを見ようとしてもピントが合わなくなる症状です。
- 両目でしっかり見ないと「斜視」に！  
片手操作が多いスマホでは、画面を左右どちらかの目で見ることが多いため、斜視のリスクが高まります。

- 夜の操作は「不眠症」の原因にも  
寝る前に明るい画面を見ると、覚醒ホルモン「セロトニン」が分泌され、寝れなくなることがあります。

スマホ画面は目から30センチ以上離し、1時間ごとに10分程度は目を休ませましょう。



目から30センチ。  
両目でしっかり!

## ? <<Quiz>>クイズでリフレッシュ!

### \*登場順に並べ替えクイズ\*

下は、現在も日常的に利用するお店や、食べ物・飲み物など。これを、日本で初めて出店・または市販された年代順に並び替えてみましょう。  
ヒント：初めて開発したメーカーや商品名、最初に出店した店舗名なども参考に

### ① カップ麺

日清食品の「カップヌードル」が日本でも世界でも初めて。



### ② レトルトカレー

最初は大塚食品の「ボンカレー」。こちらも世界初



### ③ インスタントコーヒー(粉)

1950年代から外国産が輸入され始め、この年に森永製菓が国内初生産。



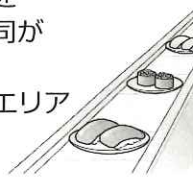
### ④ ハンバーガーチェーン店

ドムドムが日本初。マクドナルドは翌年の出店。



### ⑤ 回転寿司

ベルトコンベアをヒントに元禄寿司が大阪に初出展。大阪万博の飲食エリアでも大人気に。



### ⑥ 宅配ピザ

外資系のドミノ・ピザが日本で初めて宅配専門のピザ店をオープン。



景況...E.回転寿司(1958年) C.インスタントコーヒー(1960年) B.レトルトカレー(1968年) D.ハンバーガーチェーン店(1970年) A.カップ麺(1971年) F.宅配ピザ(1985年)



# ワンバット君のIH簡単おいしいレシピ



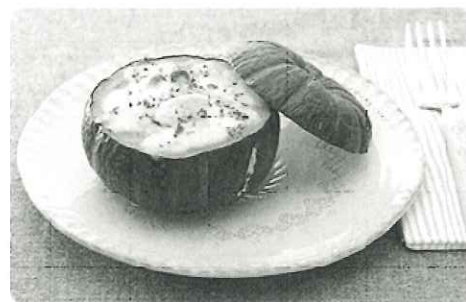
(ホクホクかぼちゃにホワイトソースがマッチ)

## かぼちゃの器で、きのここと鶏のグラタン

### ■ 材料 / 2 個分

- ・ かぼちゃ 2 個 (450g ~ 500g くらいの小ぶりなもの)
- ・ 鶏もも肉 100g ・ 玉ねぎ 1/4 個
- ・ しめじ 1/2 株 ・ しいたけ 2 枚 ・ マッシュルーム 3 個
- ・ 白ワイン 50cc ・ 塩、コショウ 適量
- ・ オリーブオイル 大さじ 1
- ・ バター 10g ・ パセリ 適量
- ・ グリエールチーズ 20g

(なければピザ用チーズ (20g)、とろけるチーズ (かぼちゃ 1 個につき 1 枚) で代用可能)



### < ベシャメルソース >

- ・ バター 30g ・ 薄力粉 30g ・ 牛乳 300cc ・ 塩、コショウ 適量
- ・ ローリエ 1 枚 ・ ナツメグ 少量

### ■ 作り方

- ① ベシャメルソースをつくる。フライパンにバターを加え、[火力 3 (弱火)] でバターを溶かす。小麦粉を加えて木べらでよく炒める。牛乳を少しずつ加えて、その都度木べらでよく混ぜる。ローリエとナツメグを加えて塩、コショウで調味する。
- ② かぼちゃは表面をよく洗い、ラップをして電子レンジで約 5 分加熱する。フタになる部分を切り落として、種とワタをスプーンで取り出す。
- ③ 鶏肉は 1 cm 角に切る。玉ねぎ、しいたけ、マッシュルームは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ④ 別のフライパンをコンロにかけ、[火力 5 (中火)] にしてオリーブオイルを入れて熱したら鶏肉を炒める。火が通ってきたら玉ねぎを加えて炒め、きのこ類を加えて炒め合わせる。白ワインを加えて塩、コショウを振る。
- ⑤ ④のフライパンに①でつくったベシャメルソースを加えて合わせる。
- ⑥ かぼちゃの中に⑤を入れ、バターとグリエールチーズを散らしてグリル皿にのせる。
- ⑦ グリル温度設定メニュー 200 度で 5 ~ 10 分焼く。

### < ポイント >

- \* カボチャはグリル庫内のサイズに合わせて、フタを切り落とす高さを調整してください。
- \* かぼちゃを温める際、今回は 500W の電子レンジで 5 分温めました。ご家庭の電子レンジに合わせて調整してください。

※ 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 キ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

以前からお伝えしています「ホームエレベーター付きバリアフリーモデル住宅（2階建）」に続き、住む人のライフスタイルの様々な変化に対応できる「可変性住宅」をテーマとした、平屋のバリアフリーモデル住宅がようやく完成しました。新築する際に生涯のライフサイクルを考えて家を建てることの大切さ、リフォーム工事をする際に生活の質を上げる為にはどこを重要視したほうが良いのか、家そのもので体感・体験していただけるように造っています。是非家族のために一度見学にいらしてください。いつでもご連絡いただければご案内いたします。

## ～ 編集後記 ～

♪地球温暖化防止は目の前に、今年の大雨で蝉たちの環境が変化するでしょう。夏になって地表に出てきた蝉たち従来なら夏休み時期に出てきてミンミンワシワシと鳴き交尾して子孫を残しますが、大雨で出てきても直ぐに亡骸になっていました。7年後鳴き声聞こえるかな？

by ダイエット中の地球防衛隊員

♪今月息子の幼稚園の運動会があります。コロナで子供の園のイベントに今まで参加できなかったのが楽しみです。

by ぐっさん

♪寝る前に近所を散歩すると秋の深まりを感じますね。これから冬にかけての空気感はとても好きです。

by えが

♪コロナ禍で、県外旅行や外食も以前みたいに出来なかった分、県内散策は結構行けました。(観光地ではなく、通った事のない道やお店です)^^;

by blooming moon

♪10月を和風月名で言うと神無月。神の月です。全国の神々が出雲大社に集まると言われています。猛威を振るっているコロナウイルスの収束を神々さま一同で祈って下さい。(願)

by みずたま

♪先月、個人的に待ち望んでいた食パン屋さんが佐賀にやって来ました。これからちよくちよく伺ってパンライフを更に充実させたいと思います。

by ぺこり

♪今年の春に購入した観葉植物、お気に入り的大事に育てていたのですが夏頃からなんだか様子がおかしい？いろいろ原因を探っているところですが、、どうか元気に復活してくれますように(>\_<)

by sakky





# 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

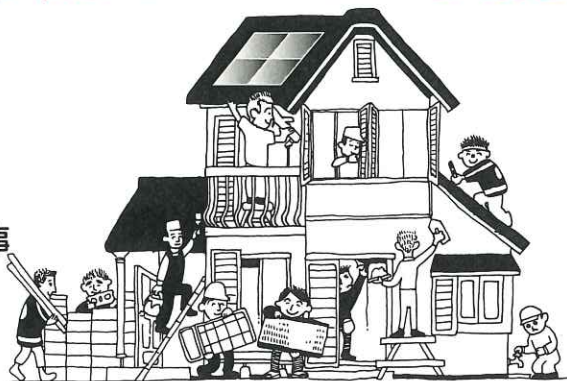
■ 営業時間…9:00～18:00 ■ 店休日…お盆・正月

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。

10月12日(火) 午前10時～午後3時 ご予約は0120-168-234まで。

11月 9日(火) 午前10時～午後3時

常設\*システムキッチン・システムバス・トイレほか、Panasonic設備機器展示中!

★10月23日(土)～24日(日)2棟同時見学会

※見学会会場：佐賀市本庄町本庄「バリアフリー本庄にて」

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						

【リファイン佐賀ホームページ】

<http://saga-reform.jp>



【リファイン佐賀instagram】



### <ポスティングレディ募集>

この「暮らしの広場」を毎月、月初めに定期的に配布して下さる方を募集しています。日々の運動不足解消にいかがでしょうか? その他、詳細はお気軽にお電話ください。お待ちしております。



〈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  
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

URL: <http://saga-reform.jp>

建設業許可/佐賀県知事許可(般-29)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。

Panasonic  
リフォーム Club

