

**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」

『今年も大変お世話になりました』

師走に入り、年末へ向かって淡々粛々と時間が過ぎていきます。

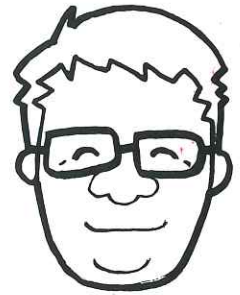
10月末に新潟県で「全国林材業労働災害防止大会」が開催されたので参加してきました。今は新潟へも福岡空港からの直行便があるのでとても便利です。着陸するときに見た越後平野はちょうど稲刈りが終わっており、広さをとても感じました。ちなみに戦国時代は39万石だったとのこと。戦後にはそれまで湿地帯だった土地の農地改良を行い、大穀倉地帯になったそうです。

大会終了後、せっかくなので翌日にジェットfoilで佐渡へ渡り、レンタカーを借りて“佐渡金山”と“トキ保護センター”に行ってきました。佐渡金山では、深い坑道をひたすら掘り進め、そこで湧き出した水は巧みな仕組みにより汲み上げられるようになっており、ポンプなどが無かった当時を考えると、採掘に携わっておられた方々の知恵や働きに大変驚き感心させられました。トキ保護センターでは日本在来種最後の一羽「キンちゃん」と仲良くなった宇治金太郎さんとの出会いと、宇治さんがキンちゃんを保護しなければよかったと思う悔やみの話を説明員の方から聞き、目頭が熱くなりました。きっと宇治さんはキンちゃんを檻に入れて交配させるよりも自然界で暮らさせたかったのでしょう。お話を聞いたあとトキを見学し、自然観察ができる水飲み場横の観察所へ。一緒に行った家内は運よくトキが水を飲む様子を見られたようで、しっかり写真を撮っていたようです。

最終日は出発まで時間があつたのでJR各駅停車を使い燕市へ。分水良寛資料館と国上寺の良寛が越後に帰ってから20年暮らしした“五合庵”へ行きましたが、五合庵のある山の上から越後平野を目の当たりにし、改めてその広大さを実感しました。それから木材とは関係ありませんが、田んぼの中に工業地帯が発展したことに興味があつたので、帰りに洋食器と金属製品のメッカ、“燕三条地場産業振興センター”でスプーン・刃物・ステン金属製品を見学してきました。各社の展示商品には工夫が沢山見えました。

振り返れば新潟へ到着後、地元の方に「何か見るところありますか？」と尋ねた時「何もない」と言われていましたが「何もない」どころか見どころ満載の新潟でした。

さて、新型コロナウイルスもまだまだ油断は出来ませんが徐々に収束へ向かっている様子もうかがえます。このまま状況も良くなり少しでも以前の生活に戻る事と、皆様のご健康とご多幸を願いつつ新たな年を迎えたいと思います。今年一年も「暮らしの広場」をご愛読いただき誠にありがとうございました。



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」



★ 玄関、トイレ、浴室に手すりを設置されましたN様邸です。

【改修前】

【改修後】

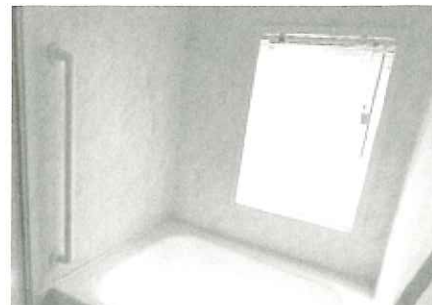
玄関と廊下に手すりを設置。



トイレは立ち座りがしやすいようにL型手すりを設置。



浴室入口に縦手すりを設置。



「これから年齢を重ねても安心して自宅で生活したいので、手すりの取付を検討している」とのご相談をいただきました。玄関には靴を脱ぎ履きしやすいように縦手すり、廊下が広く長いので移動がしやすいよう、横手すりを設置しました。トイレにはL型手すりを設置し、座っている時の姿勢保持と立ち上がりがしやすいようにしています。お風呂は浴槽から出る際に水栓の根本を持たれていたとのことでしたが、熱いと危険ですし、そもそも本来の使用法ではないので水栓が折れてしまうこともあります。なのでこちらは縦手すりを設置して安全に浴室への出入りと、浴槽からの出入りが出来るようにしました。N様からは、「これからも安心して自宅で生活できます」とお言葉を頂きました。

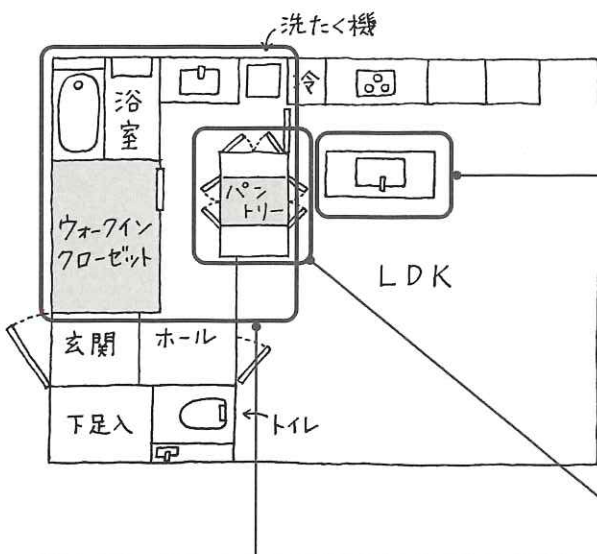
N様、取材のご協力ありがとうございました!

今月のご案内

シンプルな動線で効率アップ！ 家事がはかどる間取りとは？

トレンドキーワード
「回遊動線」

さまざまな家事に追われて日々忙しく過ごしていませんか？ 家事は毎日のことだから、少しでも時短したいもの。家事のしやすさを考えた、効率のいい家事動線のヒントをご紹介します。



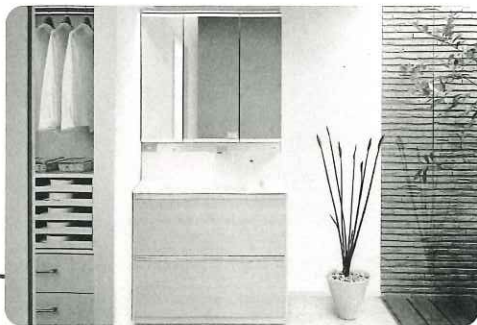
アイランドキッチンで調理、 配膳、片付けがはかどる！

アイランドキッチンは壁に設置する部分がなく、動線が円形につながります。数人で作業しても手狭になりにくいため、配膳や片付けを家族に手伝ってもらいやすいというメリットも。



ランドリールームとクローゼットを近づけて、 洗う・しまうの流れをスムーズに！

洗濯乾燥機で乾燥させたタオルや下着を、たたんでしまえる収納がランドリールームの近くにあると、洗う&しまうまでの動線を短縮することができます。



ウォークスルータイプのパントリーなら、 しまうのも取り出すのもラク！

廊下とリビングの二か所に出入口がある、通り抜けタイプのパントリー。キッチンから食材を取り出しやすいというのはもちろん、水などの重いものを玄関から運び込みやすく、買い物のあとのお片付けもラクになります。



お住まいのご相談は、お気軽にリファイン佐賀へ！

店長の訪問日記

店長の山口です。

先月は、浴室リフォームのご相談や工事のご依頼を多くいただきました。寒くなってくると一番気になるのはやはりお風呂ですね。ヒートショックの原因となる室内の温度差がやすい場所ですので、寒いからといって急に熱いお風呂に入ったりされないうっかり湯や、暖房があれば浴室を暖かくするなどして、十分気をつけてご入浴ください。

年末はメンテナンスや修理のご相談を多く受けますが、年末近くになると各メーカー様が年末年始休暇で部品供給が出来なくなったりします。気になるところがある方は早めのご相談をよろしくお願い致します。



即効で元気になるなら

マーチを聞こう!

思わず身も心も「奮い立つ?」危ないマーチ
それが、あの名作映画のマーチ。
作曲者はワーグナーです。



この曲『ワルキューレの騎行』は、映画「地獄の黙示録」で使用されたことでも有名。そして、ドライブ中の音楽でもっとも危険な曲としてイギリスで発表されたことも。曲を聞くと心臓の動悸が早くなり血圧が上がるので、一気に興奮して突進してしまいそうになるのかなあ? ユーチューブで聴けます。

*写真のCDは指揮バンスタイン版

§ 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。

12月 ポインセチア

花言葉：『祝福する』『幸運を祈る』『私の心は燃えている』

『聖なる願い』『聖夜』『清純』

クリスマスが近づくと、街を赤や白の花で彩るポインセチア。花のように見える部分は、本来花を包み込む、苞(ほう)という葉っぱが変化したもの。

キリスト教と関りが深いことから、クリスマスが近づくと、世界各国で飾られて楽しまれています。花言葉も縁起がよいので、鉢花を贈られて困る人はいないでしょう。クリスマスが似合う12月の花には、カトレアやストレリチア、アンスリウム、ランコエなどもプレゼントとして人気があります。



冷え性の主なタイプと対処法 (ヘルスケア)

ウォンバット君の
ホッとコラム



冬の悩みといえば「冷え性」。実は冷え性には大きく4つのタイプがあるとされています。

●全身が冷える

筋肉量が少なく、基礎代謝が低いことが大きな要因と考えられます。バランスよい食事を心掛け、体力がつく栄養をしっかり摂りましょう。

●お腹が冷える

不規則な生活やストレスで自律神経が乱れると、内臓の温度調節に影響が出ます。普段からストレスを溜めず、規則正しい生活を送りましょう。

●おしりや太ももが冷える

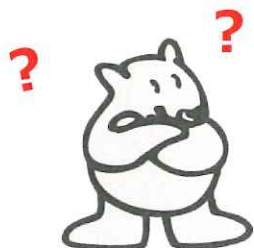
下半身の筋肉の衰えが原因です。特に長時間のデスクワークは下半身が硬直し、血流が滞るので要注意。

●手・足が冷える

毛細血管への血流の悪さが主な理由です。血行促進を図る軽い運動やストレッチを試してみてください。



入浴で冷え性改善!
37~40度のぬるいお湯に
15分ほどゆったりと…。



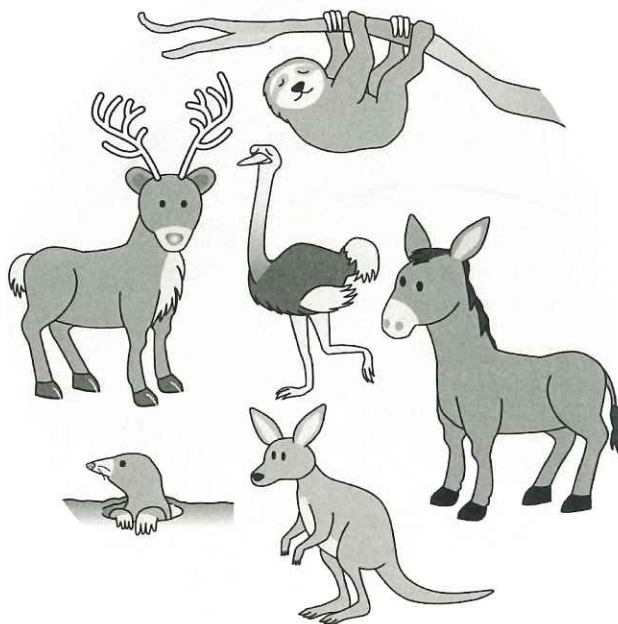
《Quiz》クイズでリフレッシュ!

*** 読めそうで読めない漢字 ***

下の漢字はみな動物です。正しく読めますか? サンタさんのソリを曳く動物もいますよ。

- | | | |
|-------------|------------------|-------------|
| ①
樹
懶 | ②
長
尾
驢 | ③
土
竜 |
| ④
馴
鹿 | ⑤
驢
馬 | ⑥
駝
鳥 |

下のイラストが答えのヒントです!



㊦㊧㊨㊩ ㊪㊫㊬ ㊭㊮㊯ ㊰㊱㊲ ㊳㊴㊵㊶ ㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

ウォンバット君のIH簡単おいしいレシピ



スペアリブ

■ 材料／4人分

・豚スペアリブ(1本約 100g) 8本

<たれ>

- ・しょうゆ 大さじ6 ・酒 大さじ4
- ・ごま油 大さじ4 ・おろしにんにく 小さじ1
- ・砂糖 少々 ・すりごま 少々



■ 作り方

①【下準備】

豚スペアリブは竹串などで全体を突き刺しておく。

② たれの材料を混ぜ合わせ、①をたれに30分～1時間つけ込む。

③【焼く】

グリル皿にアルミ箔を敷き、たれをきったスペアリブを、骨を横にして並べる。

←グリル(オープン)メニューで<220℃>に合わせ、20～25分焼く。

④ 皿に盛り付ける。

ミルクレープ

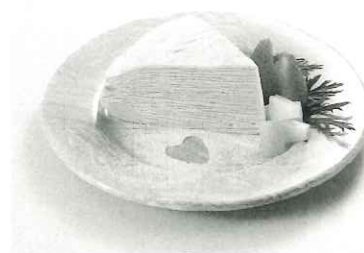
■ 材料／1台分

・卵 2個 ・牛乳 400ml ・薄力粉(ふるっておく) 200g

・砂糖 24g ・サラダ油 適量

・生クリームまたはチョコクリーム 200ml

・ジャム、フルーツ 適宜



■ 作り方

① クレープ生地を作る。卵を溶き、牛乳を合わせる。

② 薄力粉と砂糖をよく混ぜ、①を少しずつ加え、よく混ぜる。

③ IHの【焼き物】メニューで<160℃>に合わせ、フライパンを予熱する。「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、生地を直径18cm程度に薄くのばして両面を焼く。

④ 焼き上がったクレープに、ラップをかぶせて冷ましておく。冷めたらクレープに泡立てた生クリームやフルーツを交互に挟んで重ねていく。

⑤ 冷蔵庫で3～5時間冷やす。

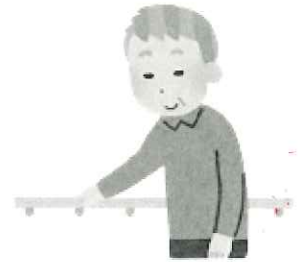
※ 甘めがお好みの場合は、生地とクリームの上にジャムやはちみつ、メープルシロップなどを挟んでもよいでしょう。

※ 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

「おととと～。温泉の床に気を付けて下さい。」

先月、仕事で山形県の上山温泉に行きました。お風呂へ入った時の事です。大浴場から露天風呂へ行く際、ドアを掴みながら歩いていたのですが、濡れた状態のヒノキのスノコに踏み出した時、つるりと滑りバランスを崩してしまいました。体制を整えようとしたが、“こりゃあ無理だ”と判断しドアのレバーをしっかりと握り、ゆっくり尻から倒れました。この歳になれば掴まれるものをしっかりと握る事が大事と今更ながら痛感しました。この経験で改めて手すりの大切さを実感しましたし、勿論手すりは高齢者でなくとも移動の際の手助けになり、転倒や落下を防いでくれます。やっぱり転ばぬ先の手すりは必要ですね。



～ 編集後記 ～

♪ 夏日の10月中旬、11月は秋が通りぬけ、初冬でも下界は遅い紅葉。渡り鳥も家族で餌探し、、、鷺(サギ)さんたちも頑張れ。
by ダイエット中の地球防衛隊員

♪ 今年もサンタになる時期が近づいてきました。昨年はすぐにバレてしまったので、今年はより変装のレベルを高めたいと思います。
by ぐっさん

♪ 気が付けば1年が過ぎようとしていますね。今年は慌ただしく過ぎ去っていったように感じます。これからも気を引き締めて行きたいものです。
by えが

♪ 今年は、来年に向けて始めたいことのプチ土台作りをしてきました。来年は有言実行!? 皆様もなにか新しいことを始めてみませんか?
by blooming moon

♪ 師走になりましたね! 少しずつ戻りつつある普通の生活。まだ安心は出来ませんが、良い年を迎えられることを願います。来年は明るい年になりますように…
by みずたま

♪ 今年を振り返ってみると、病院とのお付き合いが多かった一年でした。改めて健康の有難さを実感しています。来年は上向き傾向右肩上がりを目指して。寅寅寅
by ぺこり

♪ あっという間に今年も終わりに近づいてきました。毎年なかなか捗らない大掃除、スッキリして来年を迎える為にも、早めに取り掛からなければ!
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。

12月14日(火) 午前10時~午後3時 ご予約は0120-168-234まで。

1月11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!

★12月18日(土)あったかリフォーム相談会 ※リファイン佐賀ショールームにて(佐賀市新中町)

《年末年始休業のお知らせ:令和3年12月30日(木)~令和4年1月4日(火)まで》

12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	

【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くだ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

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。

