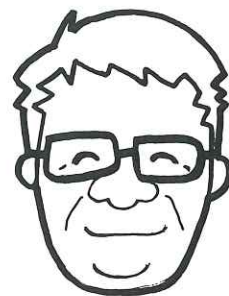




## 地元の皆さまに支えられて リフォーム一筋 32年

(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」



春爛漫です。県内散策しましょう

鮮やかな黄色と緑の菜の花、薄いピンクの桜、青々とした麦畑、春の色鮮やかさに心ウキウキします。コロナ禍ではありますが、負けずに県内で疎の自然を楽しみましょう。

昨年の暮らしの広場10月号に福岡県五ヶ山から脊振山登頂ドライブのご案内をしましたが、今回は佐賀方面からの登頂ドライブのご案内をしたいと思います。神埼市から那珂川方面へ向かう県道385号線沿いにある「さざんか千坊館」の直ぐ北に広域基幹林道・蛤岳横断線があります。そのルート上にあるループ橋を通り、林道を9キロメートルほど走れば305号線に突き当たります。そのT字路を右折し北へ向かえば、背振山頂の駐車場に着きます。実はそのT字路から北へ向かう山頂までの道路がとにかく面白いのです。何がどう面白いのかと言うと、山頂までの道数か所が「凹凸道」になっております。デコボコではなくボコデコです。私が思うには危険防止の為にわざとスピードを出せないようにしてあるのかなと思いました。通常走行でもブヨ〜ンブヨ〜ンと下から突き上げられます。そこで子供たちならこの状況を面白がるのではと思います、2月に孫を誘って目的地へと向かいましたが、残念ながら名尾から広滝を通り過ぎた時点で車に酔い、目的は果たせず引き返しました。今月、孫守りする際に再チャレンジしようかと思っています。参考までに神埼の飯町交差点から広滝方面へ行き、県道305号線を通り山頂へ向かうルートの方が車酔いが少ないと思います。ただ山道でもありますので、行かれる際はくれぐれも安全運転でお願いいたします。

さて、その蛤岳横断線は途中で離合場所が各所にあり眺めも良く、途中、針葉樹の松を伐採して広葉樹を植林されているところが見えます。せっかくなので木の話になりますが、冬に山を見ると赤い葉と緑の葉の杉の木が見え、赤い杉の木は枯れているのではないかとよく尋ねられますが、これは綾杉系で私たちは赤葉(アカバ)と呼び、また夏になると緑になります。それから、とっぺん先が丸くなった杉の木は上への成長が止まった木で、先が尖ったような形の杉はまだどんどん上に成長すると亡き父が言っていました。そのように先が尖った杉の木は芯材が黒く、木材業界では「くろじん」と言い、重く乾燥しない為好まれません。建築用材としてはピンク色の赤身材が喜ばれます。

木は伐採し植林していけば、地球の二酸化炭素を吸収し酸素を作り出す持続可能な温暖化防止策となります。そういった意味でも木造建築をどんどん増やしていきたいものです。



### 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」



★ キッチンを改修されましたT様邸です。

## 【改修前】

シンク下の収納にデッドスペースがあり、もったいなく感じていました。



## 【改修後】

収納が引出しタイプになり、奥にしまっても取り出しやすく、空間を有効に使えるようになりました。食洗機も新設しました。



日焼けが気になっていたキッチンの床。



Panasonicの厚さ1.5mmリフォームフロア"ウスイータ"を重ね貼り。



"キッチンをもっと使いやすくしたい"とのことでご相談を頂きました。シンク下収納が開き戸タイプで中のものが収納しにくいという事と、ご夫婦で共働きの為、帰宅後は家事の時間をできるだけ減らし、子どもと接する時間を増やしたいとお話を伺ったので、キッチンの入れ替えと併せて食器洗い乾燥機の導入をご提案させていただきました。入れ替え後のキッチンは、収納部分がすべて引き出しタイプとなり、収納しやすく、取り出しやすくなりました。食洗機は、食器の配置に多少の慣れが必要ですが、洗浄から乾燥まで行ってくれるので非常に便利です。食洗機対応のフライパンであれば一緒に洗うことも可能です。また、フローリング部分は日焼けによる色むらがあり気になることだったので、リフォームフロアの"ウスイータ"を重ね貼りました。"ウスイータ"は、床下地がしっかりしていれば施工可能です。T様より「食洗機があるので助かっています。気になっていた床部分もきれいになり大変良かったです」とお言葉を頂きました。皆様もお住まいで気になるところがございましたらぜひお気軽にご相談下さい。

T様、取材のご協力ありがとうございました!

# 今月のご案内

毎日幸せに、ずっと一緒に暮らすために。  
**ペットと過ごす住まいづくり**

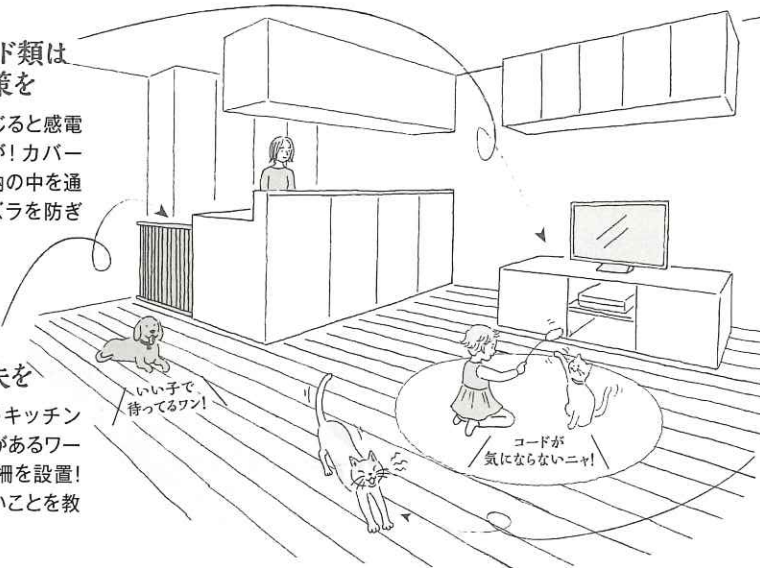
トレンドキーワード  
 「コンパニオンアニマル」

共に暮らし、癒されるペットは、今や大切な家族。「コンパニオンアニマル(伴侶動物)」とも呼ばれ、迎え入れる方が増えています。この先ずっと、家族みんなが心地よく暮らせる住まいをつくりましょう。

## 「住みやすいを叶える6つのアイデア」

**キケンなコード類は  
 噛まない対策を**  
 電気コードをかじると感電  
 や火事の恐れが！カバー  
 をつけたり、収納の中を通  
 したりしてイタズラを防ぎ  
 ましょう。

**NGゾーンに  
 入れない工夫を**  
 火や刃物を使うキッチン  
 や、大切な書類があるワー  
 クスペースには柵を設置！  
 入ってはいけないことを教  
 えましょう。



**傷や汚れに強い床で  
 お手入れをラクに**

ひっかき傷がつき  
 にくくアンモニア  
 に強い床がすす  
 ずめ。アレル物質  
 を抑制する床を選  
 びましょう。



アーキスベック  
 シリーズ

**玄関にグッズをまとめて  
 お散歩をスムーズに**

お散歩グッズは  
 玄関収納に。愛犬  
 を待たせずお散歩  
 に行けるうえ、帰  
 宅後すぐにグッズ  
 をしまえます。



収納物に合わせて  
 棚を選べます。

エントランスパーツ

**隠れ家スペースで  
 リラックス空間を**

おやつを隠したり、叱られた時  
 に避難したり。階段やカウン  
 ターの下に落ち着ける場所をつ  
 くりましょう。



**帰ってすぐ足を拭いて  
 ササッとリビングへ**

散歩の後は、玄関  
 洗面ですぐに手洗  
 い。愛犬の足も  
 手早く拭けて部屋  
 に汚れを持ち込ま  
 ずに済みます。



玄関洗面 シーライン

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。

先日、バナソニックの新商品内覧会へ行ってきました。ドアやキッチン・洗面台などに新しい機能が追加されていました。ドアノブや洗面化粧台はオプションで抗ウイルス加工にすることができ、家庭内でもウイルス対策が出来る商品となっております。誰もが扱う・接触するところである為、こういった製品はとても良いなと思いました。その洗面台も当社に展示致しますので、是非ご覧になって頂ければと思います。玄関収納も靴だけでなく、コート掛けを設置することもでき、部屋の中にウイルスを持ち込まないように配慮されています。おうち時間を考えた色々なアイデアもありますので、気になる方は是非当店までご相談ください。

人気のドライフルーツで

ダイエット

便秘解消

貧血予防

美肌

アンチエイジング

## ドライパイナップル



ドライにしているからこそ、生のパイナップルよりも舌がピリピリしくなっています。食物繊維やビタミン類、カリウムや亜鉛などのミネラルが豊富。紅茶・日本茶・中国茶と幅広く合わせて美味しく召し上がれ、沖縄、台湾、コスタリカ・タイ・フィリピンなど色々な産地の味比べも楽しみ。

## 癒しのひととき



自分に合った癒しの方法を見つけ、日々の疲れ、さまざまなストレスから自分を解放させましょう。毎月テーマごとにご紹介します。今月は「自然」です。

### ● 空を見上げてみる

日々忙しくしていると空を見上げることも少なくなりますね。空を見上げることで自然と日光を浴び、この日光を浴びることでセロトニンというホルモンを分泌します。セロトニンには精神を安定させる効果があり、ストレスにも強くなると言われています。またセロトニンには睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンの材料ともなり、睡眠の質も向上します。お天気の良い日は意識して空を見上げたり、休日には草や芝生に寝転がってのんびりした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

## 足腰の衰えを判定！ ロコモ度テスト (ヘルス&ケア)

ウオンバット君の

ホッとコラム



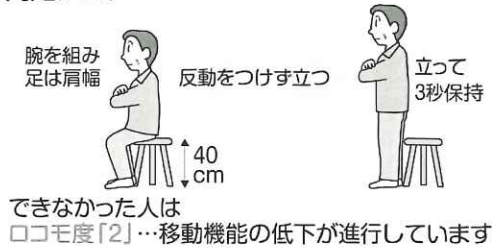
骨や関節、筋肉などを動かす運動器が衰えることをロコモティブシンドローム(略称「ロコモ」)と呼びます。

自身の運動機能の衰えはなかなか自覚しづらく、高齢者が要支援・要介護になる原因は、ロコモによる思わぬ転倒が多いと言われています。

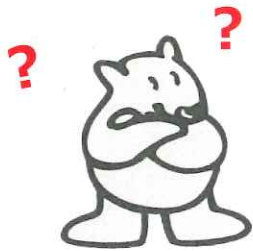
日本整形外科学会では「ロコモ度テスト」を策定しています。ここではその中のひとつ「立ち上がりテスト」をご紹介しますので、当てはまる方はぜひ普段の生活に、適度な運動を取り入れるよう心がけましょう。

出典:公益社団法人 日本整形外科学会・ロコモチャレンジ! 推進協議会

### ●両足テスト



### ●片足テスト



## 《Quiz》クイズでリフレッシュ!

### \* 読めそうで読めない漢字 \*

下は春のお花を表す漢字(またはその花を意味する別名)ですが、何の花か分かりますか? イラストのお花がそれぞれの答えになります!

- |          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| ①<br>蒲公英 | ②<br>鬱金香  | ③<br>躑躅  |
| ④<br>撫子  | ⑤<br>和蘭石竹 | ⑥<br>風信子 |



①蒲公英 ②鬱金香 ③躑躅 ④撫子 ⑤和蘭石竹 ⑥風信子

# ワンバット君のIH簡単おいしいレシピ

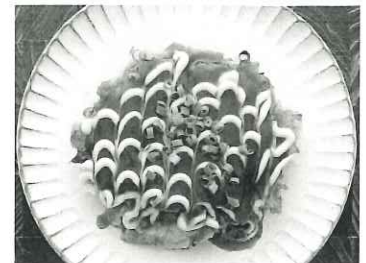


(フライパンでパリッとふわふわ)

## お好み焼き

### ■ 材料/各4枚分

- ＜生地＞・小麦粉 200g ・だし汁 2カップ ・卵 3個 ・山芋 100g  
・キャベツ 500g ・豚ばら肉 260g ・青ネギ 50g  
・きざみ紅ショウガ 大さじ2 ・天かす 30g ・桜えび 10g  
・サラダ油 適宜 ・ソース 適宜 ・マヨネーズ 適宜  
・練り辛子 適宜 ・かつおぶし 適宜 ・青のり 適宜



### ■ 作り方

- ① ボウルに小麦粉・だし汁・卵を入れて混ぜ、すりおろした山芋を加えて混ぜ合わせ、生地を作る。
- ② キャベツはみじん切り、青ネギは小口切りにしてボウルに入れ、きざみ紅ショウガ、天かす、桜えびを加えて混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③ フライパンにサラダ油を敷いて（火力8）で熱し、フライパンが熱くなったら②の生地（1/4量）を流し入れて（火力3）にし、豚肉を並べて8分焼く。さらに裏返して5分こんがり焼く。（これを4枚焼く）
- ④ 焼き上がれば器に盛り、お好みソース・マヨネーズ・練り辛子・かつお節・青のりをかけていただく。

(フライパン1つで茹でる・炒める・絡める!)

## 新じゃがサブレ

### ■ 材料/4人分

- ・新ジャガイモ 500g ・オリーブ油 大さじ2 ・塩 小さじ1/2 ・コショウ 少々  
・パン粉 適宜 ・おろしニンニク 小さじ1/2

### ■ 作り方

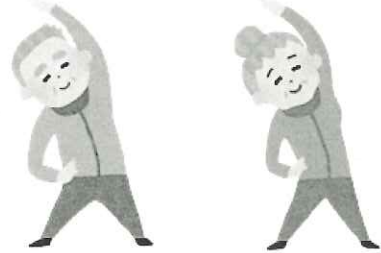
- ① 新ジャガイモはよく洗い、5mm厚さに切る。
- ② フライパンに①と水、塩（少々）を入れて（火力8）で煮立てる。沸きあがってきたら（火力5）で2分少し固めにゆで、ザルに上げて水気をきる。
- ③ フライパンにオリーブ油を（火力6）で熱し、②を入れる。水分をとばしながら焼き、塩コショウで味をととのえる。
- ④ ③を（火力5）にしてバターを加え、香ばしく焼き目がついたらパン粉とおろしにんにくを加える。パン粉を全体に絡めながら焼き、カリッとサブレ状になれば器に盛る。

※ 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

## 転倒予防

散策をするのに良い時季となりましたね。そこでアドバイス、足を上に引上げる意識をして歩きましょう。加齢と共に歩き方もすり足になりがちです。ちょっとした段差で「けーまつれる」こともあり、併せて手足の動作も鈍くなってきますので、とつさに頭や身体をかばうことができず、いきなり打撲する可能性もあります。転倒骨折しないよう無理のない程度にラジオ体操等で筋力をつけ、大いに散策しこの季節を楽しみましょう。そう言いつつ私も先日、鍛えすぎた為か軟骨がすり減っていたようで歩くのが辛くなり、整形外科に行き手当をしてもらいました。何ごともほどほどに…ですね(苦笑)。



## ～ 編集後記 ～

♪先月は桃の節句、来月は端午の節句、今回は内孫のために注意して鯉のぼり竿を立てます。というのも、昨年はしてはいけない「3脚の剪定ハシゴの上にあがる」ことを長男にさせ、転落骨折させてしまいました。今年は安全第一で鯉のぼりたちをたなびかせます。 by ダイエット中の地球防衛隊員

♪4月から息子が年中さんになりました。子供の成長を見ていると1年があつという間だなあとしみじみ感じました。 by ぐっさん

♪新年度となり、子どもの成長を特に感じる今日この頃です。今年こそは、ごはんのレパートリーを増やしてみせるぞ! by えが

♪孫がこの春いよいよ中学生! いまの若い人のライフスタイルは解らないし、合わせられません、まだまだ「おばあちゃん!」と甘えて来るので嬉しいです♡ by blooming moon

♪先月は、DIYを楽しもうと思っていましたが、この季節になるとガーデニングが楽しくなります。やりたい事が多すぎて上手く時間を使えないのが、はがゆいです(>\_<) by みずたま

♪この季節の配布はとても楽しみです。特に多布施川沿いの桜を愛でながらの配布は、花見感覚も味わえ、ちょっと得した気分になります。 by ぺこり

♪先月、姪っ子の習い事の発表会を観に行きました。去年は無観客での開催だったのですが、今年は感染対策をしつつ有観客での開催。出来なかったことができるようになっていく姿を生で観られて感無量でした(泣)

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

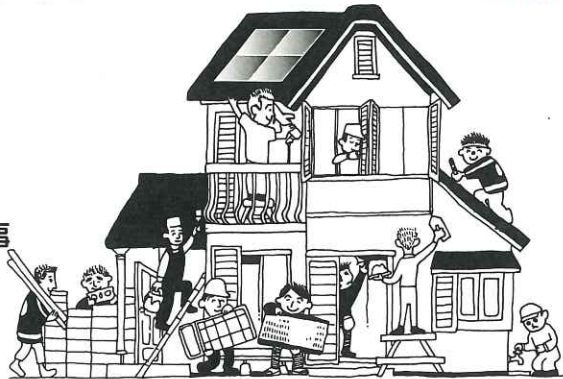
■ 営業時間…9:00～18:00 ■ 店休日…お盆・正月

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。

4月12日(火) 午前10時～午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

5月10日(火) 午前10時～午後2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!

### 4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

★4月23日(土)・24日(日)リフォーム相談会 ※リファイン佐賀ショールームにて

【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】



〈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。

