



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」



爽やかな春風

桜の季節からツツジが主役の時季となりました。桃の節句から端午の節句と四季折々の季節が巡ってくる日本に生まれ、その季節の中で生かされていることに改めて有難さを感じます。

コロナ禍の中、海外に住んでいる娘たち夫婦と孫が、春休みを利用して3年ぶりに帰ってきました。ワクチンを3回接種し、出国の際も事前検査を受け無事搭乗。到着した福岡空港でもPCR検査を受け、ようやく久しぶりの再会となりました。3年ぶりに会った孫も会わないうちにすっかり大きくなっていて、後ろ姿が娘と変わらない程の成長ぶりです。日本でのわずかな滞在期間中に家内も含め、共に色々楽しんでいました。娘にとっては3年ぶりの故郷・佐賀ということで、普段住んでいる私たちが気づかないような所の変化も沢山あったようです。月日の経過を改めて実感しつつ、日本を出国する際にも何度も検査を受けるなど大変だったようですが、楽しい里帰りとなったようで私も嬉しく思いました。

さて、話は変わり、私どもは「住まいの感動サービス業」の想いのもと、リフォーム・新築建替えを行っています。お客様からご依頼いただいたお仕事をしていく中で、住まいの環境改善に終わることだけでなく、お客様の生活のアフターフォローの必要性も感じていました。歳を重ねていかれる中で体力、自立力の低下は必然となります。

そこでこの度、リファイン佐賀「やさしいお家の体験館」内に事業所を立ち上げられました「NPO法人 ひのき」様とともに、佐賀の地で、ご自宅で安心して生活をしていただく為の仕組みをこれから作り上げていこうと考えています。事業所の詳細内容は「今月のバリアフリー」のコーナーでご案内していますのでどうぞご覧ください。

当社の経営理念の一つ「お客様が喜ばれることが自分たちの喜びであり、お役立ちを高め感動を与え続ける」を目指していきます。



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「佐賀おうちの風景」



★ 玄関・トイレに手すりを
設置されましたU様邸です。

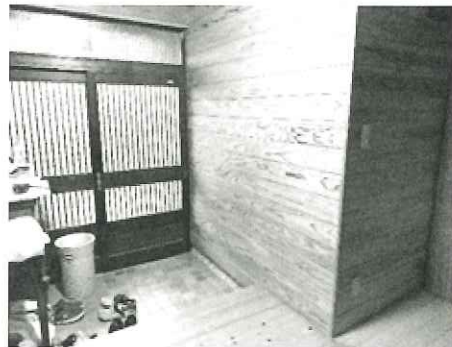
【改修前】

つかまるところが少なかった広めの玄関。



【改修後】

手すりが付いたことで安定した動作が出来るようになりました。



奥行きがあり、手すりがないと多少不便に感じていたトイレ。

横の手すりは移動時に、縦の手すりは立ったり座ったりする動作を助けます。



いつも暮らしの広場をご覧いただきありがとうございます。ご自分のお住まいにも転倒を予防するために玄関とトイレに手すりを取り付けたい、とのご相談をいただきました。玄関の手すりは屋外と屋内両方に設置し、出入りがしやすいようにしました。玄関内部は上がりかまち部分の段差を乗り降りしやすいようL字手すりにし、歩行移動のための水平手すりも設置しました。トイレ内も歩行移動がしやすいよう水平手すり、立ったり座ったりする動作がしやすいL字手すりを設置しました。U様からは、「手すりがついたことで安心して生活できます。」とお言葉を頂きました。手すり設置の高さなどは基準がありますが、本当に使いやすい高さは人それぞれですので、使われる方と相談しながら決めていきます。ご相談だけでも大歓迎ですので、手すり設置を考えている方は是非ご連絡お待ちしております。

U様、取材のご協力ありがとうございました！

今月のご案内

家族に怒りをぶつけて、後悔する前に。 ストレスを溜めない家事ラクのコツ

トレンドキーワード
「アンガーマネジメント」

掃除に、洗濯に、食事の準備に…家事をしていると、いつの間にかストレスがたまりませんか？
我慢しすぎて、あるとき突然爆発！なんてことも。イライラをうまく解消して、心にゆとりのある暮らしにしましょう。

家事ストレスが溜まる原因って？

◆完璧を目指しすぎている

全て自力でやらなければと思っていませんか？
「しない家事」で適度に手を抜きましょう。

◆自分の時間がない

掃除したそばから、また汚れる…
これでは疲れる一方です。
汚れに強いアイテムで、手間を減らしましょう。

◆家族が手伝ってくれない

「私だけ…」という孤独感や不公平感が
イライラにつながります。
家族みんなで分担できるようにしましょう。



コレで
解消!

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りと向き合っ
て心を落ち着かせる心理トレーニングで、「6
秒数える」などの方法があります。パワハラ
の解決法として広まりましたが、お家で起
こるイライラにも役立ちます。



設備に頼ってもっとラクにしませんか？

設備で手抜きをしよう

食器洗い乾燥機や自動洗浄トイレを使えば、食
器洗いやトイレ掃除が「しなくていい家事」に。
やるべき作業が減って、心にゆとりができます。

汚れにくい素材で手間を減らそう

掃除が大変な水廻りやフローリングには、汚れ
や傷に強い素材を選びましょう。お手入れにか
かる時間を減らせて、気持ちもラクに。

家族で分担しやすい設備にしよう

掃除が大変な水廻りやフローリングには、汚れ
や傷に強い素材を選びましょう。お手入れにか
かる時間を減らせて、気持ちもラクに。



食器洗い乾燥機



全自動おそうじトイレ



スゴピカ素材



アーキスペックベリティス



Idobata スタイル



フレームシェルフ

住まいのお悩み、お困り事は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

店長の山口です。
先月のショールームリニューアルオープンフェアにたくさんのご来場をいただき、誠にありがとうございました。今回都合がつかず、ご来場出来なかつた方々にオススメポイントをご紹介します。

パナソニックのユニットバス「オフローラ」を新たに展示しました。シンプルプランジとして棚や鏡、カウンターを外しております。ユニットバスの壁は磁石がくっつくようになっており、使われる方によって磁石でくっつく小物を自由に配置することができます。実際に体験できるようになっていますので、ぜひお試しください。断熱比較コーナーでは、当社オススメのセルロースファイバー断熱材を見られるように施工していますので、他との違いを体験することができます。今後も皆様がワクワクできるようなショールームにしていきたいですので、以前ご来店された方も、まだ来られたことがない方も是非一度お越しください。

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

三ヶ日みかん



小島屋

11月～春先頃まで店頭で見かける機会の多いみかんですが、「貯蔵」により果実は熟成します。果肉中のクエン酸が分解されて酸のカドが取れ、水分が揮発し、味が濃厚になります。そして、まろやかで芳醇、甘み引立つ貯蔵ミカンが完成します。

癒しのひととき



自分に合った癒しの方法をみつけて、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「リラックス」です。

● 動物と触れ合ってみる

動物に触れあうのも癒し効果を得る一つです。特に身近な動物として犬や猫は見ているだけで癒される方も多いと思います。ただ飼うとなると毎日のお世話が必要になり、忙しい方にとってはそれがストレスとなることもあります。そんな時、最近では「猫カフェ」などもありますし、ペットショップでも子犬や子猫と触れ合えるお店もありますので、疲れた時は動物と触れ合える場所に行ってみてはいかがでしょうか。

好きなことを見つけ、ストレス発散！

(ヘルス&ケア)

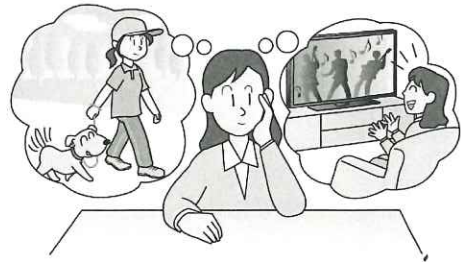
ウォンバット君の
ホッとコラム



転勤や移動、進級や進学など、春の新生活は新鮮で楽しい反面、気遣いも多いもの。知らないうちに精神的ストレスをためていませんか？

頭痛やめまい・肩こり・下痢など、普段は健康なのに、春になると体調を崩す人はストレスが原因かもしれません。5月病といわれ、ストレスが自律神経に影響を与えることはよく知られています。また、特に昨今では自粛生活が求められ、例年のように友人たちと触れ合う時間が減ったことも要因のひとつかも知れません。

ストレスと上手に付き合うには「食事・睡眠・運動」などの生活習慣を整えることと、「楽しい（好きな）こと」をして発散することです。「好きなことがない。やる気も出ない」人は、発想を変え、やる気を出すためにも何か好きなことを見つけてはどうでしょう。



《Quiz》クイズでリフレッシュ！

*** 5つの間違いを探そう ***

下は休日に潮干狩りを楽しむファミリーの様子です。右の絵には間違いが5カ所ありますがわかりますか？



①海から顔を出すイルカの向き ②左の気球の配色 ③女性の帽子のリボンの形

④倒れた長靴の向き ⑤/ベツにいたるドカリの/ナ/サ

ワンバット君のIH簡単おいしいレシピ



新ジャガと2色アスパラのそぼろ煮

■ 材料 / 2人分

- ・新ジャガ 350～400g
- ・グリーンアスパラ、ホワイトアスパラ 各2本
- ・鶏ひき肉(もも) 100g ・チキンブイヨン 300cc
- ・酒 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ2
- ・しょうが汁 1かけ分 ・生クリーム 大さじ2
- ・パセリのみじん切り 適量 ・水溶き片栗粉(・片栗粉 小さじ2 ・水 小さじ2)



■ 作り方

- ① ジャガイモは皮を剥く。アスパラはピーラーで皮を剥き3センチ長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油(大さじ1)を入れてコンロにかけ、[火力5(中火)]で加熱し、ひき肉を加えて炒める。色が変わって来たらジャガイモを加えて炒め合わせ、チキンブイヨンを加えて沸騰させる。アクを取り除いたら調味料を加えて蓋をして[火力2(弱火)]でタイマーを25分にセットして煮る。
- ③ 25分経ったらアスパラを加える。タイマーを5分にセットして蓋をし[火力2(弱火)]でアスパラに火を通す。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて皿に盛り、生クリームをかけ、パセリを散らす。

※ アスパラのかわりにうすいえんどうや芽キャベツなど季節の野菜でも応用できます。

エビと蓮根の春巻き

■ 材料 / 2人分

- ・エビ 100g ・豚バラ肉 100g ・蓮根 100g
- ・しょうゆ 小さじ1 ・酒 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・五香粉(なければコショウで代用可) 小さじ1/2
- ・春巻きの皮 4枚



■ 作り方

- ① エビと豚バラはフードプロセッサーにかける。(フードプロセッサーが無いときはエビを包丁でたたく)
- ② 蓮根はみじん切りにする。
- ③ ①と②、すべての調味料を手で混ぜ合わせて春巻きの皮で包む。
- ④ 鍋に揚げ油を入れ、【揚げ物】メニューで【170】℃に合わせ、予熱する。
- ⑤ 「予熱」表示が消えたら春巻きを入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 皿に盛り付ける

※ 五香粉があれば、より本格的な味に仕上がります。なければ、コショウを多めに加えることで味がしまっておいしく仕上がります。

※ 蓮根はフードプロセッサーにかけずに5mm角ほどに切ることで、食感がよくなります。

※ 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

「社長のコメント」でお知らせしました、「NPO 法人 ひのき」様のご紹介をさせていただきます。こちらは高齢者や障がいがある方、介護が必要な方などに対して自立した日常生活を送るためのサポートを行われます。詳しくは下記までお問合せ下さい。

「NPO法人 ひのき」令和4年4月より開所しました！
こんなサービスやってます

ホームヘルプサービス くるみ

要介護状態の方を対象にご自宅へ訪問し、入浴やトイレの介助など利用者様の身体に触れて行う「**身体介護**」、掃除や洗濯、調理など身の回りのお世話をを行う「**生活援助**」、ご自宅から病院までの車の乗り降りや移動の介助などを行う「**通院等乗車介助**」のサービスを行います。



ホームヘルプサービス しらかば

障がいがある方を対象にご自宅へ訪問し、入浴やトイレ、食事等の介護、また、調理や掃除など生活全般にわたる介助を行う「**居宅介護**」。社会生活上必要不可欠な外出や余暇活動などの社会参加の為に外出を支援する「**移動支援**」のサービスを行います。



介護タクシー みのり

介護保険外（自費）の外出支援で、車イスのまま自由にお出かけができます。例えば、ご家族やご友人とお食事やお花見、小旅行なども可能です。



NPO 法人 ひのき 〒849-0924 佐賀市新中町 8-20(リファイン佐賀「やさしいお家の体験館」内)
営業時間：月～金 9：00～18：00 定休日：土・日
※上記内容に関するお問合せ・ご相談は070-8797-6140（副島）まで

～ 編集後記 ～

- ♪ 本庄神社のモミジ、4月はうぶで優しい黄緑の先が赤かった葉も、頼もしい緑に変わってきました。孫たちの成長と被って鑑賞しています。
by ダイエット中の地球防衛隊員
- ♪ 先月出張の為、山形へ行ってきました。こちらの桜が散ったタイミングが山形では満開の時期になります。1年に2度満開が見られ、お得な気分になりました。
by ぐっさん
- ♪ 穏やかに移り変わる四季はどこへ行ったのでしょうか？初夏だろうかと思うくらい半袖がすでに手放せないですね。
by えが
- ♪ 先月末から家の庭に鯉のぼりが泳いでいます戸なかなか見かけなくなりましたが、田園で泳ぐ鯉のぼりは気持ち良さそうです。
by blooming moon
- ♪ 先月、久しぶりに結婚式に出席しました。出席！と言うより新郎の母として…(笑) 式の日が決まってからも、コロナ禍の中で心配でしたが、無事に出来て良かったです。(*'▽')
by みずたま
- ♪ 4月は激しい気温差で体がパニックを起こしました。今月は気候が安定することを強く願いつつ頑張ります。皆さんもくれぐれも体調にはお気を付けてください。
by ぺこり
- ♪ リファイン佐賀ショールームがリニューアルしました！以前より見やすくなっていると思いますので、ぜひご来店下さい♪
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。

5月10日(火) 午前10時~午後3時 ご予約は0120-168-234まで。

6月14日(火) 午前10時~午後3時

5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				

ショールームリニューアルオープン!!

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!

★5月21日(土)・22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】



<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

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。

