

**地元の皆さまに支えられて  
リフォーム一筋 33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」

春爛漫の季節です、お出かけしましょう

今年も桜の“花いかだ”の流れとともに、各花たちが舞台の袖から順番を待ち切れずにざわめいています。4月中旬から5月にかけて、つつじ、さつき、藤、ジャズミンなどが視覚・嗅覚などで私たちの心を洗ってくれます。

昨年までコロナ禍で、さまざまなイベントが中止となっていました。今年は『さが桜マラソン』も無事に開催できてよかったですね。各地でも、コロナ禍以前のようにフルではありませんが催し物も復活してきました。とても嬉しい限りです。そこで私がまた行きたいと思っているところが数か所あります。『西海国立長串山公園』『大村の松本ツツジ園』『八女黒木の藤』『柳川中山の大藤』等々。ただ今年はまだ行ったことがない北九州にある 220m続く藤の花のトンネルがある『河内藤園』に行ってみようと思っています。今からとても楽しみです。…とは言え、実は現在、体の問題が立ちはだかり、今まで健康であることの有難みがわからないまま過ごしていましたが、いざ体を壊してからというもの、健康の有難さが本当によくわかりました。私は今、片膝が悪く、階段等などの昇り降りの際、昇りは問題ないのですが、降りる際の着地時に激痛が走ります。病院に行き診断してもらった結果、軟骨がなくなり、O脚になっているのが痛みの原因と診断されました。結局手術をすることとなり、それには1ヶ月の入院が必要とのことでしたので、これから日程を調整し、その後リハビリ、歩行浴のある温泉で水中歩行をして元のように歩けるよう頑張っていこうと思っています。なので、退院・リハビリ後の散策もぼちぼちゆっくりと…ですね。(苦笑) 普通に移動できることに改めて感謝した今日この頃です。

話は変わりますが今年、保育園の工事に使う木を木材にするために、従兄たちが中学生の時に植林してくれた山の木を伐採しています。樹齢 65年でもよい伐期だと思います。そしてまた再度植林することで二酸化炭素を吸収し地球温暖化防止となり、次々世代に残すための森林資源として活用されます。循環型社会にするためにも、是非木材を使つての新築やリフォーム工事をご検討ください。我々がお手伝いさせていただきます。



## 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「佐賀あうちの風景」



★ 浴室、洗面室を改修されましたK様邸です。

## 【改修前】

冬場はとても寒く、使いづかった浴室。



床が不安定で、傾きも見られた洗面室。



## 【改修後】

寒さが軽減され、使い勝手もよくなりました。



全面的に改修した洗面室。浴室への開口部を変えることでスムーズな移動が可能となりました。



既存のお風呂が古い為、介助しながらの入浴ができないのでどうかしたいとご相談を頂きました。浴槽から出る際に力が入らないときがあり、介助しようにも浴槽がコンパクトな為大変な思いをされていたとのことでした。また、洗面室の床はプカプカしており、浴室側に傾斜していたため洗面室の改修も同時に行わせていただきました。浴室は、浴槽が広がったことで介助が行いやすくなりました。浴室内は手すりを多く取り入れ、移動を安全かつ楽に行えるようにし、出入口の位置を変更することで廊下から洗面室、浴室へとスムーズに移動できるようにしました。また、ご高齢の二人暮らしとのことで給湯器をボタン一つでお湯張りが出来るエコキュートに取替え、お湯の止め忘れ予防を行いました。K様より「浴室がきれいになり、入浴がしやすくなって本当に良かったです」とお言葉を頂きました。ご自宅で安心して入浴ができる浴室リフォームをお考えの方は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

家族の思い出を残せて、環境にも優しい。  
家を長く大切に使うために

物をキレイに使い続けることは、無駄な買い物やごみを減らすために大切です。長く使うと愛着も生まれます。家も同じです。長く住み続けるために、今できることを考えましょう。



物を大切に作る「5R」を住まいにも取り入れよう!

一般的な「5R」	リデュース Reduce ごみを減らす	リユース Reuse 繰り返し使う	リサイクル Recycle 再生利用する	リフューズ Refuse 不要な物を断る	リペア Repair 修理して使う
----------	---------------------------	-------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------

## Research

家の状態を調べる

傷みを放っておくと劣化が進んで、いつか取り返しのつかないことに…。異常がないか定期的に確認を!

▼プロの目でチェック!

パナソニックの住宅健康診断



家検



## 住まいの「5R」



## Reuse

再活用する

子どもが独立して空いた部屋をそのままにしておくと、劣化の一因に。趣味の部屋や書斎に再活用!

▼使い方の幅を広げる、間仕切り開閉扉



## Readapt

より便利にする

洗濯物を室内で干せるスペースをつくるなど、もっとラクに使える住まいに変えよう。

▼ラクに部屋干し! 「干し姫」



## Resilience

耐久性を高める

傷みやすい床は、こまめにお手入れして定期的にワックスを。特に湿気が多い水廻りは要注意です。

▼ワックス不要の床材もオススメ



## Reform

改良する

劣化した部分を改修することも一つの方法。思い切って二世帯住宅にすれば、もっと長く使える家に。

▼リフォームに役立つ情報をご紹介します



お住まいに関する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、新築工事物件の引き渡しをさせて頂きました。今回の物件は太陽光発電システムを搭載したゼロエネルギー住宅仕様となりました。断熱材は新築時に弊社で標準仕様としている高断熱の「セルローズファイバー」を採用しています。この断熱材「セルローズファイバー」ですが、吹き込むタイプの断熱材で、しっかり壁の中に敷き詰まっています。お家の断熱性が向上します。断熱性が高くなればお家全体の保温効果も上がる為、エアコン等の効率も良くなり、電気代の節約に繋がります。最近では光熱費が高くなっている為、窓や断熱材の向上に興味を持たれている方も増えてきています。断熱は寒さを軽減だけでなく、夏場も冷房の効きを良くするので、冬だけの為のものではありません。気になられる方はぜひ一度ご相談ください。



ボタニカルがトレンド。

まずは

## 「ボタニカル・スイーツ」

から、かな？

「ボタニカル」とは「植物由来」という意味で、自然の植物の力を取り入れて活力を得るトレンド。

お近くで出合うのも、楽しみ～



ippin  
サイトより

オリーブオイルをかけて味わう黒密和菓子の進化系  
「たねやの豆寒天」

植物由来の和菓子の代表格でもある寒天ですが、こちらの寒天には更に食物繊維がプラスされているんです。その上から、付属のエキストラバージンオイルをかけると美しいグリーンが見た目も爽やかで、更にさっぱりとした甘さがとっても美味しいんですよ。

# 「歳時記」のすすめ

四季折々の事物や年中行事などをまとめた「歳時記」。季節の移り変わりをタイムリングよく、そして暮らしをもっと楽しく豊かにする為のガイドブックでもあります。日々の生活に上手に取り入れてみませんか

## 「運がよくなる日本のしきたり」王様文庫

日本人の「幸せになる知恵」のすべて！

お正月・節分・七夕・お盆…

こう過ごし、これを食べれば、一年中幸運

に囲まれる！



健康な骨づくりのためにも運動を！(ヘルス&ケア)

ウォンバット君の  
ホッと コラム

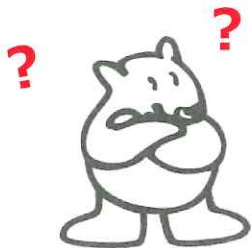
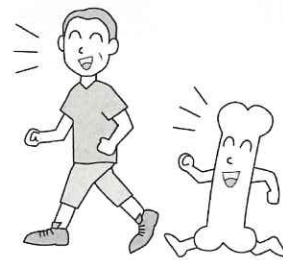


適度な運動はダイエット効果や筋力アップなどに有効ですが、実は健康な骨づくりにも一役買っています。

骨の健康のためには食事や栄養面が注目され、運動はあまり関係がないように思えますが、近年の研究では、骨に「振動」や「圧力」が加わると、骨芽細胞などが活性化し、骨密度が上がりやすいと言われています。

このため最近の骨粗しょう症対策には、カルシウム・ビタミン D の摂取や日光浴などと並び、適度な運動が推奨されています。

おすすめはジョギングやウォーキング、縄跳びなどの振動が伴う運動。また、骨は筋肉とつながっているので筋力トレーニングも骨が刺激され、効果が見込めるとされています。骨はもちろん、体全体の健康維持のためにも、普段の生活に適度な運動を取り入れましょう。



《Quiz》クイズでリフレッシュ！

\* 読めそうで読めない漢字 \*

下はスポーツや競技を表す漢字ですが、何の種目でどう読むかわかりますか？イラストがそれぞれの答えになります！

① 闘 球	② 門 球	③ 送 球
④ 杖 球	⑤ 鎧 球	⑥ 排 球



※答えはP.7にあります

# ウォンバット君のIH簡単おいしいレシピ



(プリプリ、コリコリッ、の食感が楽しい♪)

## エビとタケノコの蒸し春巻き

### ■ 材料 / 10 個分

・生春巻きの皮 10 枚 ・エビ 200g ・タケノコ 150g ・万能ねぎ 4 本  
・豚ひき肉 100g ・卵白 1 個 ・片栗粉 大さじ 1 ・うまみ調味料 少々  
・塩 小さじ 1/2 ・コショウ 少々 ・レタス 適宜 ・香菜 適宜  
(タレ)・・・醤油 適宜 ・酢 適宜 ・ラー油 適宜

### ■ 作り方

- ① 生春巻きの皮は水でぬらしたキッチンペーパーで挟んで戻しておく。
- ② エビは殻と背ワタを除いて包丁で細かくたたき、タケノコは5mm角に切り、万能ねぎは小口切りにしてボウルに入れる。豚ひき肉・卵白・片栗粉・うまみ調味料・塩・コショウを加えて混ぜ合わせ、タネを作る。
- ③ ①の皮に②のタネの1/10 量をのせ、春巻きの要領で包む。
- ④ 蒸し器に水を入れ、(湯沸しキー)で煮立て、蒸気があがったら一度火を止める。レタスを敷いて③を並べ(火力4)、タイマー8分で蒸す。
- ⑤ 蒸しあがれば器に盛り、香菜を添え、タレをつけていただく。

ひと言アドバイス…蒸し物は蒸気で火を通す調理法なので、下ごしらえをして蒸し器にいれておけば焦げる心配もなくおまかせ料理。IHのタイマー活躍です。しかも素材の栄養分や風味を逃がさず、油も使わないのでヘルシー!!

## 枝豆とコーンのポテトパンケーキ

### ■ 材料/10枚分

<A> { ・じゃがいも(すりおろす) 200g ・薄力粉 大さじ3  
・卵 1個 ・塩 小さじ1/3  
<B> ・冷凍枝豆(むいたもの) 50g ・コーン 50g  
・バター 適量



### ■ 作り方

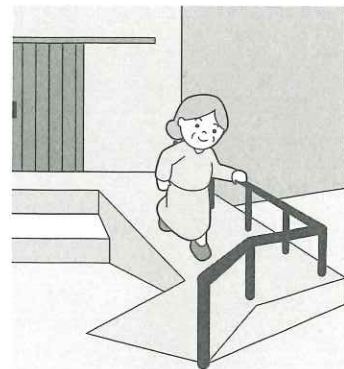
- ① ボウルにAを入れて混ぜ、さらにBを加えて混ぜる。
- ② 予熱する。焼き物メニューで180℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- ③ 予熱表示が消えたらバターをひき、大さじ1強の生地を落とし、平たい円形に形づくる。(直径7cm)
- ④ 焼き色がつくまで4~5分焼き、裏返してさらに3~4分焼く

※ 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

## 体重移動と階段とスロープ

表紙の「社長のコメント」にも書きましたように、片膝を痛めて解かったことがあります。スロープでの移動がとても楽だということです。病院にも、そして我が家にも玄関階段にスロープがあります。それまでは痛みをこらえながら歩いていましたが、スロープを使うことで随分痛みが軽減され、昇るときには階段で、降りるときにはスロープを使っています。せっかくなので、今回のこの気付き（状態）を理学療法士の先生にお伝えお尋ねしてみたいと思います。



## ～ 編集後記 ～

♪今年から飼い始めた豆柴犬。調教が下手なのか、それとも上手く犬に調教されているのか…？

by ダイエット中の地球防衛隊員

♪ついにこの4月から下の子も幼稚園に入園します。新しい環境に馴染んでくれるかドキドキしています。

by ぐっさん

♪ラナンキュラスの背が高くすぐに折れてしまうので、切り花にして花瓶に生けています。いつのまにか猫に持って行かれてる…(泣)

by えが

♪毎月一回の街道ウォーキング(今回は平戸街道を何カ月にかけて)、いつもは車で通り過ぎてた場所。車窓も良いですが、歩くと道端の草花にも目がいきます(\*^-^\*)

by blooming moon

♪腰からお尻にかけてのビリビリッ!とした痛み、靴下を履くのも一苦勞…診断は椎間板ヘルニアでした(泣)皆さんくれぐれもお体大切に。

by ぺこり

♪自宅の家電が立て続けに故障し、一度に買い替えることに。痛い出費でしたが、新しい家電はやっぱりテンションあがりますね(^\_^)

by sakky

P.5の答え…①ラグビー(とうきゅう)②ゲートボール(もんきゅう)③ハンドボール(そうきゅう)  
④陸上ホッケー(じょうきゅう)⑤アメリカンフットボール(がいきゅう)  
⑥バレーボール(はいきゅう)

# 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

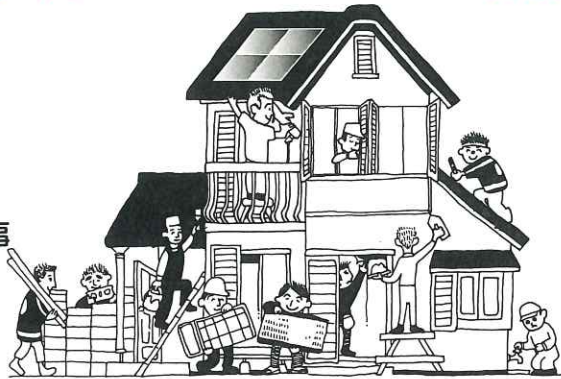
■ 営業時間…9:00～18:00 ■ 店休日…お盆・正月

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11日(火) 午前10時～午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

5月9日(火) 午前10時～午後2時

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15日(土)・16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

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						

【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-4)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。

