



## 地元の皆さまに支えられて リフォーム一筋 34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 会長のコメント」

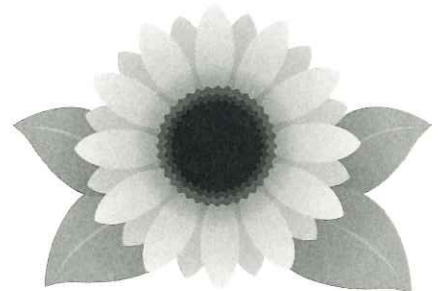


#### 「夏休みは神社でラジオ体操」

残暑お見舞い申し上げます。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われているように、まだまだ暑い日が続いています。夏になると楽しみにしている事があります。それは、ご高齢のご近所さんたちが中心となり、本庄神社さんにて行われているラジオ体操に子供たちが加わり、老若男女4世代が揃って清々しく朝のスタートを切ることです。30分前から来る子、遅刻して慌てて来る子。過去の私は後者以下、サボタージュの子供でした(笑)。大人になりラジオ体操の良さを実感しています。筋肉をほぐすことにより血行がスムーズとなり肩こりもまずありません。

近年、夏休みのラジオ体操を見ていると、世代が移行している様がよくわかります。近所に新興住宅地ができた頃は子供たちが50名以上いて、名物の白いトレパン姿のラジオ体操おじいさんが「こりゃ!しっかりせんか」とリードしてくれていましたが、残念ながらお亡くなりになり、現在大人と子供とそれぞれ約20名ずつ、どうかすると全体で30名くらいになってしまいました。私もそろそろ前に立って指導していく順番となり、子供たちにラジオ体操の必要性を教えていかないと、スタンプだけでは失礼だなと感じています。体の柔らかい子供たちにとってラジオ体操は、早起きの習慣だけかもしれませんが、今後は子供たちに「ラジオ体操をご両親に教えてあげてください。お父さん・お母さんたちは体が硬くなっているのでラジオ体操をすれば肩こりが治ります」更に「あなたたちが大きくなって社会人になり、人前でラジオ体操の指導をしなければいけない時にスムーズに身体が動きますよ」と伝えていこうと思います。毎年毎年、状況の変化を感じていますが、子供たちには、そういった必要性も伝えつつ、楽しく今年も参加させてもらいます。

さて、話は変わって、外孫がシンガポールから夏休み休暇で佐賀に帰ってきました。半年ぶりの再会ですが改めて子供の成長の早さに驚いています。そして内孫たちは私の血を引いているようで胡瓜が大好きです。おやつは胡瓜1本与えておけば喜んで何も付けずにパキパキ食べています。胡瓜は体を冷やしてくれる野菜のようですので、暑い時に食べたくなるのは自然なことなのかもしれません。



この夏もラジオ体操で体を動かし、栄養をしっかりと採って暑さを乗り切りましょう。

### 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」



★ 和室から洋室へ改修されましたS様邸です。

## 【改修前】

畳敷きの和室。



経年劣化で変色していた襖。



枕棚が高く、使いにくかったクローゼット。



## 【改修後】

畳からフローリングに張り替え、洋室化。



壁と同じ柄のクロスに貼替え、引手も取替え。



枕棚を下げて中棚を撤去し、使いやすいクローゼットに。



和室を洋室改修したいとご相談を頂きました。床にベッドを置くので、畳からフローリングにしたいとのことでしたので、畳を外し床下の高さ調整を行い、フローリングを施工。壁は元々クロスでしたので、貼替えを行い、襖は壁のクロスと同じ柄で統一し、引手を取替えました。クローゼットは枕棚が高く使いづらかったので、使いやすい高さに変えました。

S様より「キレイになって本当に良かったです。クローゼット内も洋服が掛けやすくなりました」とお言葉を頂きました。お住まいでちょっと不便に感じるところがありましたら、お気軽にご相談ください。

S様、取材のご協力ありがとうございました！

# 今月のご案内

## 「財布に優しい」は地球にも優しい！ 家計にうれしい省エネ生活

いつもの行動をちょっと変えるだけで、意外と省エネにつながるものです。  
光熱費が気になる今、家計のため、そして地球のためにできることから始めませんか？

トレンドキーワード  
「環境家計簿」  
電気・ガスなどのエネルギー使用量をチェックし、生活を振り返り取り組み。

### どれくらい節約できるかご存知ですか？ すぐにできる省エネ行動

1 冷房を27℃から1℃上げる



電気代 約940円 ↓ CO<sub>2</sub>も 約14.8kg ↓

※外気温31℃で、エアコン(2.2Kw)を1日9時間使用した場合。

2 パソコンを使っていない時は電源から落とす



電気代 約980円 ↓ CO<sub>2</sub>も 約15.4kg ↓

※デスクトップ型で、使用時間を1時間短縮した場合。

3 冷蔵庫の設定を強→中にして適切に



電気代 約1,910円 ↓ CO<sub>2</sub>も 約30.1kg ↓

※周囲温度22度の場合。

4 使っていない部屋の白熱電球を消す



電気代 約610円 ↓ CO<sub>2</sub>も 約9.6kg ↓

※電球1灯(54W)で、使用時間を1時間短縮した場合。

5 トイレを使わない時は便ふたを閉じる



電気代 約1,080円 ↓ CO<sub>2</sub>も 約17.0kg ↓

※貯湯式の場合。

6 シャワーを流しっぱなしにしない



光熱費 約3,210円 ↓ CO<sub>2</sub>も 約28.7kg ↓

※湯の設定45℃で、使用時間を1分短縮した場合。

出典：経済産業省資源エネルギー庁ウェブサイト  
[https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/general/howto/](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/)

年間 約8,730円もおトクに！

CO<sub>2</sub>も約0.1ト削減！



自分へのご褒美に♪

### エコナビ付き設備なら、自動でラクに暮らしのムダを削減



センサーに食器や手を近づけるだけで、水の出し止めができます。自動でこまめに節水。



センサーが検知して、手を近づけた時だけ水が出ます。お湯と水の境目を知らせるエコカチットもプラス。



行動・室温・水量を検知する3つのセンサーで、電力や水のムダをなくし、省エネをサポートします。

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。

先月初めに三重県にある伊勢神宮へ参拝してきました。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、伊勢神宮には外宮と内宮と2つの場所に神宮があります。外宮・内宮共に特別参拝をしてきたのですが、神々しい場所にとっても感動しました。伊勢神宮では「式年遷宮」という20年に1度神殿を移されるのですが、2033年に遷宮される場所を特別に見ることが出来ました。その場所も何とも言えない空気感で、とても有難い経験をさせて頂いたなと思います。参拝後は時間がなかった為、「おかげ横丁」を散策することが出来なかったのですが、次回行くことがあれば、そちらもゆつくり見て回りたいと思いました。今回、ここに書ききれないくらいの色々な体験をしましたので、機会があればまたお話をさせていただきます。



大切なことは、一人でも楽しめること。  
一人用家電のおすすめ。

## おひとりフライヤー



食卓で揚げたてがすぐに食べられる！  
電気を使用した調理器具なので、誰でも簡単に揚げ物を調理することができます。火を使わないので安心！食卓で揚げたてがすぐに食べられます。



便利なバスケット付き  
ポテトフライなど細かい揚げ物を作るときに便利なバスケット付きです。



ふたをしたまま調理OK  
「油が周りに飛び散る」心配がありません。油がはねて火傷する心配もなく、周りを汚さず快適に調理することができます。



2,980円(税込)

商品の寸法:16Dx16Wx17Hcm  
オイル容量:0.6L

写真などはアマゾンサイトより

# 「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



## 『酒と肴の歳時記 酒のほそ道』

ラスウェル細木

写真はロングラン呑兵衛サラリーマン歳時記

「酒のほそ道」の五十一巻です。

酒と肴を愛するサラリーマン・岩間宗達と

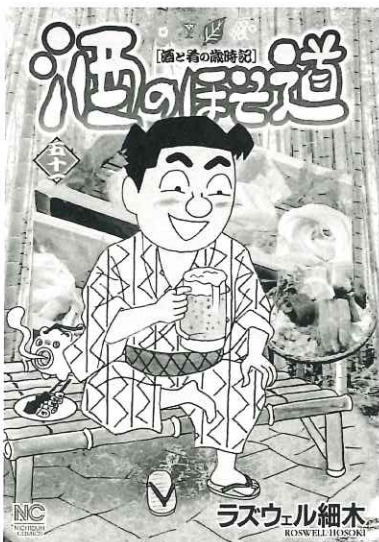
愉快的飲み仲間達が織り成す珠玉の呑兵衛噺。

酒好きにとっては「なるほど」「や」あるある」

話が満載で何度読んでも面白いです。

今巻も書き下ろしエッセイ&レシピもたっぷり

な充実の読み応え、とか。



「善玉菌」を増やす二つのポイント！(ヘルス&ケア)

ウォンバット君の

ホッと コラム



大腸には様々な腸内細菌がいて、普段は適度にバランスを保っています。でも、不規則な食生活やストレスが続くと悪玉菌が増えることに…。

善玉菌を増やすには、普段の食事で次の二つのことに注意しましょう。

●生きた善玉菌を直接摂取

「乳酸菌」や「ビフィズス菌」などは生きた善玉菌と言われ、乳製品や納豆、漬物などに多く含まれています。ただし、胃や小腸で消化されやすく、大腸に届いても長期間定着しづらいので、定期的に食べましょう。

●お腹にいる善玉菌を増やす

「オリゴ糖」や「食物繊維」は、すでに腸内にいる善玉菌の栄養になると言われています。野菜や果物、豆類などに多く含まれ、消化されずに大腸まで届きやすいので、効果的に善玉菌を増やせると期待されています。

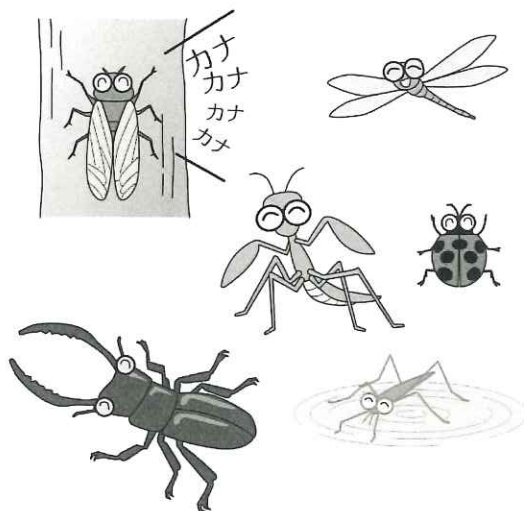


《Quiz》クイズでリフレッシュ！

\* 読めそうで読めない漢字 \*

下は、子供たちが大好きな夏の虫たちを表す漢字ですが、何と読むか分かりますか？イラストがそれぞれの答えになります！

① 水馬	② 瓢虫	③ 蝸
④ 鍬形虫	⑤ 蜻蛉	⑥ 蟪螂



※答えは P.7 にあります

# ワンバット君のIH簡単おいしいレシピ



## カレー焼きそば

### ■ 材料 / 2人分

- ・蒸し麺 2玉 ・にんじん1/3本 ・ピーマン 2個
- ・キャベツ(大きめの葉) 1枚 ・ソーセージ 4本
- ・サラダ油 適量 ・水 60ml

### <合わせソース>

- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 ・カレー粉 小さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1 ・ケチャップ 大さじ1



### ■ 作り方

- ① にんじんは皮をむき長さ3cmの短冊切り、キャベツは2cm幅に食べやすく切り、ピーマンは種を取って細く切る。ソーセージは斜め薄切りにする。
- ② 【焼き物】メニューで【200】℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- ③ 予熱ができたなら、サラダ油を入れ、にんじんを炒める。  
油がなじんだら、ピーマン、キャベツ、ソーセージを加えて1～2分炒める。  
●【加熱】メニューで調理する場合、火力【6】～【7】に合わせ、炒める。
- ④ 麺を加え、水をかけ、ほぐしながら炒める。
- ⑤ 合わせソースを回し入れ、水分を飛ばすように大きく混ぜながら香ばしく炒めて皿に盛る。

## レモンパウンドケーキ

### ■ 材料 / 1台分

- ・ホットケーキミックス 150g

### <A>

- 〔 ・卵 1個 ・砂糖 大さじ4 ・牛乳 大さじ3  
・サラダ油 60g ・レモン汁 大さじ1と1/2  
・レモンの皮(あれば) 1/2個分(すりおろし・国産) 〕

### <B>

- 〔 ・粉糖 50g ・レモン汁 小さじ2  
・レモンの皮(あれば) 適量(すりおろし・国産) 〕



### ■ 作り方

- 18cmパウンド型1台分
- ① 型にクッキングシートを敷く。
- ② ボウルに<A>を入れ、泡立て器でよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ゴムべらでさらに混ぜる。
- ③ ②を型に注ぎ、アルミ箔を敷いたグリル皿にのせる。  
グリル(オープン)メニューで【160】℃で35～40分焼く。焼けたらケーキクーラーなどにのせて完全に冷ます。  
※焼き始めから6～7分で生地の中真ん中に切り込みを入れると、きれいに割れます。  
焼き色がついたならアルミホイルをかぶせて焼いてください(焼き上がりから15分ほどが目安)
- ④ <B>を混ぜてアイシングを作り③にかけ、レモンの皮をのせる。

※ 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

最近思うことがあります。それは、人間は食べることができ、行動することができれば、自然と長生きできるということです。その為には、食べ物を咀嚼できるように歯の手入れをしっかりとし、そして、転倒をしないように歩行できる筋力づくりが大切です。私も膝を悪くし、片足を引きずっていましたが、歩行湯で歩くことにより筋力を整えることができた為か、日常生活で歩くことが苦にならないようになりました。

今の自分の体と向き合うことで、改めて実感することも多い今日この頃です。皆さんもご自分の体をしっかりと鍛えつつ、時に労わってあげてください。



## ～ 編集後記 ～

♪ マメシバを飼っていますが、頭をなでようとすると手を甘噛みします。マメシバ犬の特徴ですかね？甘えるときに高音の鳴き声はうれしいものです。愛犬マン by ダイエット中の地球防衛隊員

♪ 伊勢神宮へ行ったあと滋賀県大津市にいて琵琶湖をみてきたのですが、その時の説明で琵琶湖は正確には湖でなく、川だということに驚きました。 by ぐっさん

♪ 家の西に地植えしている花がことごとく弱ってどうしよう。西日が強すぎるのか、虫が原因なのかわかんない(泣)鉢植えなら安定しているので一緒に植えてる草花の相性もあるのかな。 by えが

♪ 友人の営むお店は長年愛される雑貨店。お店での買い物もさることながら、常連さんから毎回色々な楽しい、美味しい情報ももらっているようで、その情報をまたこちらにいただいてと別の部分でも楽しませてもらっており、入り浸りです(笑) by ぺこり

♪ 朝ドラの影響で植物への興味が増していて、これまで素通りしていた足元の植物にも目が向くようになりました。今はスマホで植物を撮影するとすぐに名前が調べられるありがたい時代。これを機に、もっと覚えたいなと思っています。 by sakky

♪ 優柔不断なことが悩みです。スーパーに行っても、何を買えばいいのか迷って、そのうちに1時間くらい経っていてびっくりします。誰かに今日の夕飯決めてもらいたい、と思ってしまう……。 by さやえんどう

P.5の答え……①アメンボ ②テントウムシ ③ヒグラシ ④クワガタムシ ⑤トンボ ⑥カマキリ

# 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。

8月8日(火) 午前10時～午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

9月12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!

★8月1日～31日リフォームサマーキャンペーン開催!

夏季休業のお知らせ 8月11日(金)～8月15日(火)まで

### 8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-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。

Panasonic  
リフォームClub

