

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」



「入道雲が去っていった」

まだまだ暑い日が続いています。水分をしっかりとって熱中症にならないように気を付けましょう。

さて、子供たちにとっての楽しい夏休みが終わりましたね。先月まで山の方を見るとムクムクと湧き上がる真っ白な入道雲を日帰り温泉の露天風呂から楽しむことができましたが、これからは入道雲も遠い南の彼方に去っていき、秋の訪れとともに物悲しさが感じられるようになります。この歳になり天気の変化などがようやく理解できるようになりました。

自分が小学生だった頃の夏の天気を感じ方といえば、夏休みに親の実家に居候しに行っていた時のことが思い出されます。梅雨が明け、夏休みになるとスイカをお土産に従妹たちが多くいる富士町の藤瀬へ居候に行っていました。山はあぶら蟬たちの大合唱。7月21日から月末までは10時から3時まで川遊び。泳いだり、川魚採りをしたり。山の川は水が冷たいので、唇の色が変わり始めたらお天道さんに温められた大きな岩のうえで甲羅干し、意外と晴天続きで、太平洋高気圧が張り出していた時期でしたね。8月に入ると雲が湧き出して水遊びも午後2時間くらいに減ってきます。今思うと南の太平洋に台風が発生して、流れる雲が多くなり涼しくなっていたのですね。その後は、ちょうどお盆前くらいから台風が日本に近づき雨の日が多くなると、勉強はせずに布団をひいて漫画を読みふけていました。そしてお盆明けになると太平洋高気圧が南に下がり、「カナカナ〜」とひぐらしが、またツクツクボウシが秋の空を呼び出します。その頃になると子供たちは川遊びを止めて「夏の友」と宿題の後始末に追われていました。子供たちの夏の役目は布団干し、2階の部屋から下屋の屋根にせんべい布団を干すのですが、ふわふわの布団に変身、瓦の熱を含んで熱いくらいでしたがお天道様の匂いを感じられて気持ちよかったです。今思うとその頃は太平洋高気圧と台風、大陸性高気圧のせめぎ合いでしたね。そんな私の子供の頃の夏の風景＝感じ方でした。

環境の変化などにより、最近は水遊びをする子供たちをあまり見かけなくなり少し寂しくもありますが、先月の地域の子供たちとのラジオ体操では7月24日から8月4日までの実質8日間、今年は21名の子供たちが参加してくれ、しっかり体操を覚えてくれました。感謝・感謝です。来年は高齢者の皆さんや親御さんとの交流も深めて、将来の日本を背負ってくれる子供たちを育成したいですね。



目次

表紙・会長コメント	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」



★ テレビドアホンを交換されましたT様邸です。

【改修前】

レンズが黄ばんでしまい、来訪者の顔が見えづかった。



【改修後】

来訪者の顔が夜でもはっきりわかるようになりました。



画面が小さく、わかりづかった。



画面が大きくなり、タッチパネルになったので操作もしやすくなりました。



「テレビドアホンがどうも使いづらい」とご相談を受け訪問したところ、レンズが経年劣化で黄ばんでしまい見えづらくなっていました。それに加えて、画面も小さいので来訪者の顔がさらに見えづらいとのことでした。最近では訪問販売なども多いので相手がわからないと不安だということで、ドアホンの取替えをご提案させていただきました。今まで折りたたみケータイと同じくらいの画面サイズだったのが、今回、大型スマートフォンと同じ7インチのものへと大きくなり、タッチパネルに触れると相手の顔をズームすることも可能になりました。T様より「来訪者の顔がくっきり見えるようになり大変良かったです。」とお言葉を頂きました。不在時に訪問された方を自動で録画してくれる機能もありますので、ご自宅のドアホンが気になられる方はご連絡お待ちしております。

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

まったり過ごす、優しい時間。 お家で“チル”しよう!

リラックスして過ごすことを、最近若い世代の間で「チルアウトする」と言います。仕事や家事を忘れて、ゆったりひと休み。そんな時間を、毎日の暮らしの中で作りませんか？

トレンドキーワード

「チルアウト」

「chill out (落ち着く)」が由来。涼しくして、「チルする」「チルい」という表現も。



お気に入りのコーヒーでチルする。
ふわっと漂う良い香り。仕事や家事の疲れも溶けるような時間に。



ぶらっと散歩で、チルアウト。
軽く体を動かすことも、リラックスのひとつ。自然にも触られます。



チルい曲でほっとひと息。
ゆったりした曲に浸れば、時間を忘れてのんびり過ごせます。

**ベランダで
夜風に当たる、
チルい時間。**

静かな夜にベランダに出れば、日々の喧騒を忘れる時間に。



**焚火に癒される、
特別な
チルタイム。**

キャンプならではの非日常な楽しみ。火の揺らめきに、ほっこり。



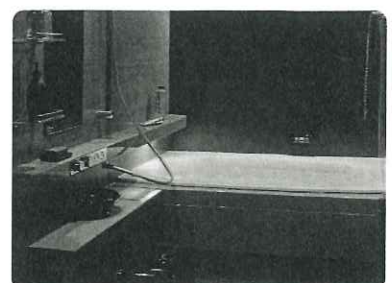
住まいにチルスペースをつかって、心ゆくまでリラックス。



オープン収納がおしゃれなカフェ風キッチン。コーヒーブレイクが、より特別な時間に。



インナーテラスがあれば、家にいながら緑にゆったり触れる時間がつくれます。



全身を包むバブルや、月明かりのような照明。こだわりのお風呂で、くつろぎませんか？

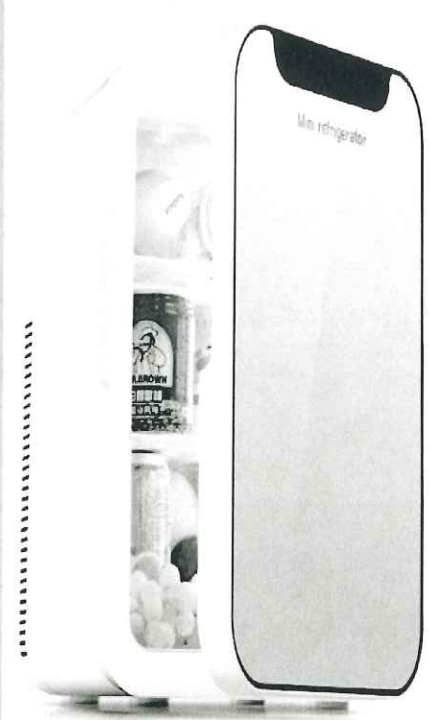
お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ！




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。

お部屋で、お車で。

冷房システム1セットです。
冷凍：室温より約22℃低い
加熱：65℃まで可能



 約45wの電力	 冷熱両用
 220v/12v	 ミュート設計
内部 サイズ 220×220×336mm	外部 サイズ 350×272×410mm

 価格はネットでお調べください。
約11,000円から様々載っています。
写真はネットより

店長の訪問日記

リファイン佐賀店長の山口です。

お盆休みに、家族で大阪・京都へ旅行をしてきました。子供の要望もあり、京都にある鉄道博物館や大阪の観光をしてきたのですが、帰りに台風7号の影響を受け、新幹線が運休、遅延などでスムーズに帰ってくる事が出来ませんでした。大阪駅では新幹線待ちで本来乗車する時間よりも5時間遅れ、新幹線も通常は2時間半で博多に着くのですが6時間かかり、実際に佐賀に帰りついたのは夜中になっていました。

大変な状況の中、皆さんかなりの疲労があったと思いますが、その中でも助け合いをされていて、人の優しさも感じられる旅となりました。

『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ミングよく、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

旧暦で今を楽しむ『暮らし歳時記』 PHPビジュアル実用BOOKS

季節のうつろいを旧暦暮らしの五感で味わい季節の変化を楽しめば、心も体も豊かになる旧ライフスタイルのすすめです。
桃の節句なのに桃が咲いていなかったり、七夕が梅雨の時期だったりするのは、新暦に変わったから。旧暦を知ること、日本の行事と四季が身近になり、実際、旧暦で暮らしてみると、年中行事と月との関連も感じられて、とてもロマンです。



「口笛」は、表情筋を鍛える効果も！？ (ヘルスケア)

ウォンバット君の
ホッと コラム



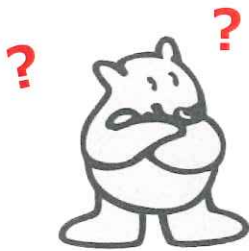
皆さんは最近「口笛」を吹いていますか？
「最近はあまり…」という方、実は若々しい表情を作る「表情筋」を鍛える効果が見込めるそうです。

一般的に表情筋を鍛えるには、口元の筋肉「口輪筋(こうりんきん)」を動かすことが推奨されています。これは鼻や頬、目元など多くの表情筋が口輪筋とつながっているからです。

口輪筋が動くのは、唇を「ふ」の形にしてギュッとすぼめるようなときに多く、特に口笛を吹く際によく使うと言われています。

また、口笛は息を吐くときに腹筋や背筋、横隔膜などを使ううえ、無意識に腹式呼吸も行っているので、姿勢も良くなるのだそうです。

機嫌が良いときに思わず鼻歌が出る人は、これからは口笛を吹いてみてはいかがでしょうか？



《Quiz》クイズでリフレッシュ！

*** 5つの間違いを探そう ***

下のイラストは、森の中のアスレチックで遊ぶ動物たち
右の絵には間違いが5カ所ありますがわかりますか？



※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



サーモンとほうれん草のキッシュ

■ 材料 / 4人分

- ・玉ねぎ 1/2個 ・ほうれん草 1/2袋 ・しめじ 1/2袋
- ・バター 適量 ・塩、こしょう 少々 ・春巻きの皮 3~4枚
- ・卵 3個 ・ピザ用チーズ 30g ・スモークサーモン 50g

<A>

- ・牛乳 50ml ・生クリーム 50ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1



■ 作り方

- ① 玉ねぎは5mm角に、ほうれん草はゆでて水気を切り、3cm長さに切る。しめじは、石づきを取って小房に分けておく。スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ほうれん草、しめじの順にいため、塩・こしょうを振り、冷ましておく。
- ③ 溶き卵に<A>を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 【焼き物】メニューで【160】℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- ⑤ 「予熱」表示が消えたらバターを内面全体に薄く塗り、春巻きの皮を、キッシュの台になるように重ねて敷く。
- ⑥ ⑤の上にしためた野菜を平らに入れて、チーズを全体に散らし、卵液を流し入れて、その上にスモークサーモンを並べる。
- ⑦ ふたをして、卵液に火が通るまで20~25分焼く。
- ⑧ 少し冷めてから取り出し、切り分ける。

里芋のポテトサラダ

■ 材料 / 4人分

- ・里芋 10個(約500g) ・味付けのり(手でちぎる) 6枚
- ・ごま 少々 ・ラディッシュ(4等分にくし切り) 3個

<A>

- ・わさび 小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1

■ 作り方

- ① 里芋はよく洗って皮付きのままアルミ箔でまとめて包む。
- ② グリル皿に並べる。グリル(オープン)メニューで【280】℃に合わせ、40~50分焼く。
- ③ グリルから取り出し、粗熱が取れるまでアルミホイルに包んだままおく。
- ④ 里芋の皮を剥きマッシャーで潰す。<A>を加えてさっと混ぜ、味付けのりを加えて合わせる。
- ⑤ 器に盛り、ごま、ラディッシュを散らす。



※ 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。)

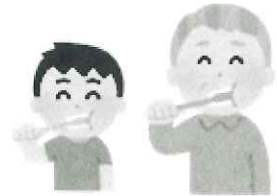
今月のバリアフリー

歯のバリアフリー

食べて、動くことができることに感謝・感謝の日々です。

人は人の力を借りて生かされています。私自身もよれよれのぬいぐるみ（笑）を着ていますが、足の関節の痛みを経験しだしてから、普通に歩けるという事に改めて喜び・有難みを感じ、温泉の歩行浴で関節を労わっています。

そして、人が元気でいられることは食べて咀嚼して栄養分を取ることに。歯で噛むことが出来なければ栄養をしっかりと吸収できないので、歯は日頃から大事にし、悪いところは早目に歯医者さんで治療をしてもらい、美味しく食べて元気に長生きしましょう。



～ 編集後記 ～

♪スガシカオの“プログレス”という曲にハマっています。「あと1歩だけ、前に進もう♪」大好きな曲です。

by ダイエット中の地球防衛隊員

♪旅行中、大阪の電車内では、小さい子連れの方やお年寄りの方に席を譲られる姿を多く拝見しました。大阪の方の温かさを身に染みて感じました。

by ぐっさん

♪子どもと一緒に海鮮パエリアを作りました。海老の足を取るのに苦戦しながらも頑張ってくれたので、家族みんなで美味しく頂きました♪

by えが

♪7月にSAGAアリーナでのライブを体感してきました。建物の新しいにおいを感じつつ、迷い迷い入ると会場の中はまるで異空間。ユーミンと共に2時間の航海でした。

by ペこり

♪お盆期間中、母の実家の片づけをしました。小さい頃に遊んだものが出てきたりして懐かしさを感じながらも、思い切っているいろいろ処分しました。でも物が多く、まだまだ終わりそうにありません(*_*)

by sakky

♪映画「すずめの戸締まり」のモデルとなった場所といわれる大分県豊後の森機関庫にて、古びた機関庫の中に静かにたたずむ白い扉を撮影してきました。一眼レフカメラを持って行き、物語の中にいるような写真を撮ることができました。

by さやえんどう

P.5の答え……①上のフクロウの向き ②タヌキのしっぽ ③キツツキの頭の位置 ④キツネの口
⑤イヌの前足

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

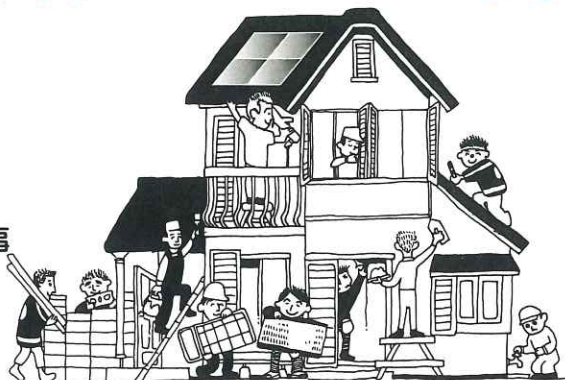
■ 営業時間…9:00~18:00 ■ 店休日…お盆・正月

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。

9月12日(火) 午前10時~午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

10月10日(火) 午前10時~午後2時

9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

システムバス・トイレほか、Panasonic設備機器ショールームに展示中!

★9月9日(土)・10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-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。

