

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」



地球温暖化は間近に

秋がやってきました。ここ数年、夏と冬の間隔が短くなっていると思いませんか？今年、身近で「おかしいな？」と思ったことが多くありました。例年であれば7月頃レンコン堀に一斉に咲いていた蓮の花が、今年は9月頃まで咲いていたこと。アブラゼミがとても少なく感じたこと。台風の塩害もないのに楠の葉っぱが散ったこと。夏の気温37～8度は当たり前、40度と聞いてびっくり。そして9月は秋雨前線が現れますが、入道雲がいつまでも居座っていたこと。気象予報士ではありませんが線状降水帯のでき方が理解できるようになってきました。以前は梅雨前線上に雨雲がかかり線状降水帯が発生していましたが、今年は速度の遅い台風の影響で線状降水帯が発生したことが例年との違いでした。

このように、今年は温暖化を特に感じたことが多くありました。皆さん身近なところでできる温暖化防止対策をしましょう。余談ですが、私はこの夏もエアコンを使わずに寝ていました。窓を開け、網戸を利用し、タオル片手にパジャマは着ず、パンツ1枚。人間の肌って、面白いですね。少しの空気の動きを察知できるのです。発汗しているので汗が蒸発することに気づくのですね。若い頃ウインドサーフィンをしていた時、遠くから風がやってくると海面に小波たちが見え、風を受け止める用意をしていました。今は、寝ながら風が動いていることを感じつつ夏を乗り切っています。(この寝方はあくまでも私の趣味です。笑)

先人たちはエアコンがない時代でしたので窓を大きく取り、風の流れを考えて家づくりをしていましたが、近年窓は閉めたままで電気の力を借り、そのうえで断熱性を上げて省エネをしています。今一度、気候風土に合わせた自立循環型の住まいを考えてみましょう。

さあ、食欲の秋ですね。サンマも近海で取れなくなり、高級になりましたが、秋の野菜「ナス」が大好きなので焼きナス・てんぷら・床漬けを堪能したいと思います。



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「佐賀あうちの風景」



★マンションの内装リフォームをされたY様邸です。

【改修前】

壁紙の汚れや床の傷が目立っていました。



【改修後】

壁・天井の壁紙を貼り替え、床はPanasonicの1.5mmの床材"ウスイータ"を重ね貼り。



経年劣化もあり、汚れも気になりました。



タンクレス風の便器に取替え、壁紙と床のクッションフロアも張り替えて、見た目もスッキリしたトイレ。



「中古マンションを購入と同時に、内装のリフォームを考えている」とのご相談を受けました。ご要望としてはキッチン・トイレの取替と、床・クロスの内装工事をご希望でした。今回のリフォームでは、キッチンはPanasonicの「L クラスキッチン」を採用し、機器を最新設備へ入れ替えました。床は傷が多かったので重ね貼りをし、床全体をリフォームしたことで部屋の雰囲気も大きく変化しました。床材には、Panasonicの1.5mmの「ウスイータ」を採用。他の部屋にも段差をつけず、解体もしないことで短い工期で床貼りをすることができました。1色で単調なイメージだったLDKは、クロスを全面貼替え。アクセントクロスを使い、落ち着いた空間となりました。トイレは高層階でも問題なく使用できる、タンクレス風のTOTO製のGGを採用し、見た目もスッキリさせました。Y様からは、「雰囲気が変わり、好みのテイストになってよかったです。最新の設備も使い勝手が良く、満足しています!」とお言葉をいただきました。

Y様、取材のご協力ありがとうございました!

今月のご案内

今度こそ「運動」を習慣に! 宅トレスペースのある住まい

「運動しなきゃ」と思いつつも、なかなか続けられないあなた。空き部屋やスペースを使って、宅トレを始めませんか?人目も時間も気にせず、自分のペースで続けられますよ。

トレンドキーワード

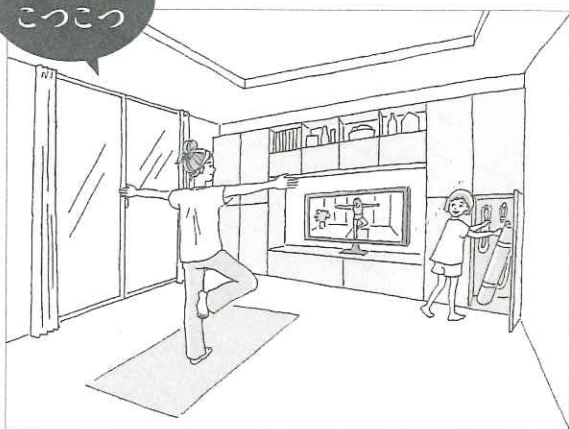
「宅トレ」

自宅で行うトレーニングのこと。好きな時間に気軽にできるのが魅力。

気楽に
こつこつ

あなたはどっち? これから始めたい宅トレタイプ

がっつり
集中



リビングや寝室の一角で、スキマ時間にちょこっとトレーニング。TVでトレーニング動画を流しながら、家族でチャレンジも!

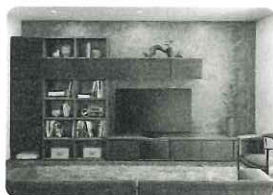


空き部屋を専用ルームにすれば、道具を毎回片付けなくてもよくなり、家族に気兼ねせず思う存分「宅トレ」ができます。

もっと使いやすく! 宅トレスペースにおすすめ!



傷つきにくく、
抗菌・抗ウイルスで清潔に
「アーキスベック」なら、擦り傷や
汚れに強く、グッズを使った運動も
気兼ねなく。衛生的に保つ塗装も!



TVまわりの壁面を活用して
グッズをすっきり収納
散らかりがちなグッズを、「キュービオ
ス」ですっきり収納。憧れの人の写真
も飾れ、映像を観ながら楽しく運動!



ウェアからグッズまで
収納をカスタマイズ
モチベーションUPにはウェアも
重要。お気に入りの飾るも、大切に仕
舞うも、「アイシエルフ」なら自由自在。



スピーカー付きライトで
気分をアップ
スピーカー付き照明なら、好きな曲
が天井から降り注ぎ、モチベーション
もアップ。ダンスの練習にも!

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。

「住宅の省エネ性向上に伴うリフォーム」に関して補助を行うこともエコすまい支援事業」が、先月予算に到達した為、終了しました。今年の春から開始され今年12月末までの予定でしたが、反響が多く3か月前倒しで終了する結果となりました。弊社でも同補助事業を活用したリフォームを多く手掛けさせて頂きました。リフォームシーズンのこの季節の前に補助事業が終了してしまったことは大変残念ではありますが、それだけ春先からリフォームをしたいと思われた方が多かったということになります。今回の補助事業が終了し、次回同様のもがあるかどうかはまだわかりませんが、今後、お得にリフォームができる補助事業が発表されましたら、またこちらの「暮らしの広場」等でご案内させて頂きたいと思っております。



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。

ひとりよぐばり焼肉



お一人サイズの
焼肉プレート

ひとりでも、少人数でも
手軽に楽しめる

お家で簡単、焼きたてを楽しむ1人用のプレートです。卓上で焼けるので焼きたてをアツアツのまま食べられます！

焦げつきにくい！

フッ素樹脂加工を使用しており、お肉や野菜が焦げつきにくい！



凹凸プレートでヘルシーに焼ける！

上段プレートは油が落ちやすい凹凸プレートでヘルシーにこんがり美味しく焼き上げます。



電気式で火加減調整が不要！火を使わないので、安全に美味しく焼き上げます。



スイッチを入れるだけのワンタッチ操作で誰でも簡単に使用できます。



4,378円(税込)【セット内容】本体・ミニフライパン2個【サイズ】長11cm×横31.5cm×高11cm【重量】約770g【材質】スチール・フッ素加工樹脂・その他【最大火力】200℃【消費電力】350W【製造国】中国【保証期間】1年間

365日という本

「へえ、きょうはそんな日！」
知らなかったことが多々あり、朝読めば、その日の雑談のネタとしても重宝。また1日1日、いろんな人の言葉やエピソードに触れて、元氣や勇氣をもらえることでは価値あります。



『日本の365日を愛おしむ』

— 毎日が輝く生活暦 — 東邦出版

一日1ページから2ページ、365日分が収録されている究極の日めくり暦本です。文章も絵も優しい感じで、毎朝、朝の気分を整え、「さあ、今日も頑張るぞ」という気にさせてくれます。またちよつとした蘊蓄(うんちく)にもなります。

日本の

365日を

愛おしむ

— 毎日が輝く生活暦 —

四季から二十四節氣、七十二候をそじて「令和」からはじめる新時代の生活暦

本間美加子

自然の光や季節の空や花はほほえみ、暮らしの心、季節の月、星のきらめきのほほえみ、新しい季節の暮らし。



新しい旅行のスタイル「リトリート」(ヘルス&ケア)

ウォンバット君の
ホッとコラム



最近、日常と違う環境に身を置きストレスのない時間を過ごすことで、疲れた心と体を癒す「リトリート」という旅行が注目されています。

欧米などでは以前からある考えですが、ストレスの多い現代社会を反映し、日本でもこのスタイルが定着しつつあるようです。

旅行の傾向として、細かい予定を立てずのんびりと過ごし、栄養バランスのとれた地産地消の食事をとり、リラックス効果の高い体験型プログラムを楽しむのだそうです。

近年では瞑想やヨガなどのプログラムがセットになった宿泊先や、ハーブガーデン、森林の散歩コースなどを備えたホテルも増えてきています。

また、農業体験や、その地でとれた玄米菜食料理「マクロビオテック」を提供する施設もあり、人気となっているようです。



《Quiz》クイズでリフレッシュ!

*** 多い順に並べ替えクイズ ***

下は、よく歌われているカラオケ曲のうち、演歌・歌謡部門の人気ランキングトップ10。右の曲がトップ5に入りますが、人気順に並び替えてみましょう。

ヒント：歌い出しの歌詞も参考に

1位	(上野発の夜行列車 おりた時から…)	
2位	(隠しきれない 移り香が…)	
3位	(もしも あなたと逢えずにいたら…)	
4位	(涙には幾つもの 思い出がある…)	
5位	(Love is over 悲しいけれど…)	
6位	川の流れるように	美空ひばり
7位	つくない	テレサ・テン
8位	北国の春	千昌夫
9位	さざんかの宿	大川栄策
10位	北の旅人	石原裕次郎

A 津軽海峡・冬景色
石川さゆり



B ラヴ・イズ・オーヴァー
欧陽菲菲 (オーヤンフィーフィー)



C 酒よ
吉幾三



D 天城越え
石川さゆり



E 時の流れに身をまかせ
テレサ・テン



参考：(株)第一興商 公開サイト「DAM カラオケランキング」(演歌・歌謡部門 2023年上半期(2023年7月1日時点))より
歌詞参考：(株)ページワン 公開サイト「Uta-Net」より

※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



塩肉じゃが

■ 材料 / 2人分

- ・じゃがいも 4個 (480g) ・たまねぎ 1/2個 (100g)
- ・豚バラ肉 150g ・万能ねぎ 適宜 ・サラダ油 適宜

<A>

- ・水 300ml ・コンソメスープの素 1個
- ・砂糖 小さじ1/2 ・塩 小さじ1/2

■ 作り方

●22cmの取っ手の取れるフライパン使用（※グリル対応の鍋）

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に切る。たまねぎは放射状に4等分に切る。豚バラ肉は4～5cm長さにする。
- ②フライパンにサラダ油を引き、【加熱】メニューで火力[5]に合わせてじゃがいもを炒める。全体的に油がまわれば、たまねぎ、豚バラを入れ炒める。
<A>を加えひと煮立ちさせる。加熱を止め、フライパンにアルミ箔でふたをする。
- ③グリル皿を外して、フライパンをグリル庫内中央へ入れ、取手を取り外す。
- ④グリル（オープン）メニューで【160】℃に合わせ、12～17分加熱する。
- ⑤じゃがいもに竹串を刺してスッと通れば出来上がり。小口切りした万能ねぎを散らす。



手作りがんもどき

■ 材料 / 2人分

- ・木綿豆腐 200g ・にんじん 1/8 ・ぎんなん 8粒
- ・きくらげ（ひじきでも） 1枚（ひじきの場合、大さじ1）
- ・しいたけ 1枚 ・しめじ 1/2パック ・だし汁 50ml
- ・しょうゆ 小さじ1 ・山芋（すりおろし） 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1 ・塩 小さじ1/4 ・揚げ油 適量
- ・ししとう 2～4個 ・しょうがすりおろし 適量

■ 作り方

- ①木綿豆腐はしっかり水切りする。
- ②にんじんときくらげは2cm長さの千切り、しいたけは薄切りにする。しめじは石づきを落として2cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁としょうゆを入れて加熱し、②を入れてさっと煮て下味をつける。
- ④ボウルに①を入れて手でほぐし、しっかりと煮汁を切った③とぎんなん、山芋、片栗粉、塩を入れて、しっかり混ぜ合わせて4等分し、丸く形作る。
- ⑤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。
- ⑥「予熱」が消えたら④を入れ、きつね色になるまで揚げる。ししとうも一緒に揚げる。
- ⑦お皿に盛り付けて、おろししょうがを添える。味が足らなければ、お好みでしょうゆをかける。



※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

手すりは便利

いよいよ私も後期高齢者間近となり、足の関節が悲鳴をあげるようになりました。階段を上る時は「手すり」を利用しながら手と足を使うと、足の関節の負担が和らぎます。降りる時ももちろんです。さすがに身長164 cm体重64 kgでは重たいですかね。（お腹の脂肪が減らないと???笑）

身体の衰えを感じ始めた方々には、「生活しやすい環境を整える」ことは特に大切です。おっくうだからといって歩くのを避けていたら、ますます筋力は衰えます。家の中を安全に歩けるよう、階段や廊下に「手すり」を設けましょう。手で握る、腕全体を乗せる、もたれかかるなど、手すりは使い方によってふさわしい形や高さが違います。

“転ばぬ先の杖”としてのリフォーム、どうぞお気軽にご相談ください。

～ 編集後記 ～

♪ 現在も引き続き、歩行湯でO脚関節矯正歩行訓練しながら脚関節痛緩和をしています。ますますです。

by ダイエット中の地球防衛隊員

♪ 今月、弊社ショールームにて『住まいの大博覧会』を開催いたします。色々企画を考えておりますので、この機会にぜひご来場をお待ちしております。

by ぐっさん

♪ 今年も残すところ100日を切りました。年末の大掃除が間に合わないことが多いので、今から少しずつでも掃除と整理をしていきたいです。

by えが

♪ 庭の植物に水やりをしていると、玄関前でアマガエルと何十年かぶりに出合い、見入ってしまいました。水をかけてあげたらしばらくはとても気持ち良さそうでしたが、かけすぎたのか、嫌がって逃げました(笑)

by ぺこり

♪ 買い替えを検討していたベッドのマットレス、悩みに悩んでようやく新しいものを購入しました。でも急に寝心地が変わったのでまだ身体が馴染んでないような、、、(^_^;)早く慣れますように!

by sakky

♪ 我が家にコーヒー用のケトルがやってきました。注ぎ口が細くておしゃれで、コーヒーを淹れるのが楽しくなっています♪ 今までお鍋で注いでいたので、革命です。

by さやえんどう

P.5の答え…… 1位→A 2位→D 3位→E 4位→C 5位→B

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。

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

11月14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設備機器ショールームに展示中！

★10月21日(土)・22日(日)住まいの大博覧会 リファイン佐賀ショールームにて

10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
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

