

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」

「秋は深まり」

秋も深まってきました。皆様、如何お過ごしでしょうか。

これまでコロナ禍だった為、ご近所の本庄神社の「おくんち」も、神事だけで済ませていましたが、今年はいよいよもって開催しないと地域の伝統的な行事が消えていくと判断し、ようやく先月の1日に開催されました。神輿も下宮に御下り・御上り、少年剣道奉納や、夜の余興も総代会でとり行われました。

今回、余興の募集案内をしたところ、3年間のブランクもあり最初の募集では6組しか応募がありませんでした。すると朝のお勤めの終わりに、「同級生数名とカラオケで参加するように」と宮司さんから依頼があり、もちろん「はい」と返事をしました(笑)。友人3名は歌が上手く、採点が出るカラオケでも高得点のメンバーです。私はあまり上手くはなく、日頃大きな声を出せていないので、カラオケへは、肺を鍛える目的で行って歌っていました。その為、出演が決まった後は2日連続、カラオケのあるお店に行き猛特訓。そこで私が大好きな曲「島田のブンブン」を歌っていましたが、友人たちから別の歌をすすめられ、「鹿児島パラダイス」と「千年の古都」を練習し、本番に臨みました。

4年前は、日本舞踊やフラダンス、韓国の踊りや、相撲甚句などの賑やかな余興で屋台などもあり、ゴザが敷いてある観覧席でビールを飲みながらの見物でした。しかし現在、まだコロナが完全に終息していないとのことで、今年は残念ながらそれらのものは中止となりました。カラオケ出演者はその後募集され、最終的に21組の出演となりました。私は、舞台上がってのカラオケは初めてです。当日、舞台であがらないように、家で1缶・神社で1缶ビールを飲み、気合を入れて3番まで歌わせてもらいました。今回観客の皆さんを前に舞台上で歌ったことで病みつきになり、また来年も参加しようと思いました(笑)。

地域の行事も少しずつ行われるようになり、楽しみが増えてきましたね。秋はお祭りやイベントの季節でもあります。深まるこの秋も満喫したいと思います。



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」



★住宅改修をされましたA様邸です。

【改修前】

コンパクトで作業スペースが取れず、使いづらかったキッチン。



【改修後】

システムキッチンとなり作業スペースが広がり、収納も増え、使いやすくなりました。



冬場は寒く、浴槽が深い為、出入りがしづらかった浴室。



寒さの改善と共に使いやすく、お掃除もしやすくなりました。



「中古住宅を購入したので全面的なリフォームを考えている」とご相談をいただきました。改修後に娘夫婦と同居予定だが、特に水まわりが古くなっているので暮らしやすくしたい」とのことでした。今回は水まわり改修を中心に、和室改修や外壁貼替など、全体的なリフォームをさせていただきました。キッチンスペースはこれまでより広くなり、システムキッチンに取替えたことで調理がしやすく、収納力もアップしました。吊り戸の収納は手動で降ろせるものを設置したので、取り出しも楽々です。お風呂はタイル風呂からユニットバスになったので、浴室は暖かく、掃除もしやすくなりました。A様より「リフォームして本当によかったです。季節に関わらず過ごしやすくなると思います」とのお言葉をいただきました。より良い暮らしをご検討されている方、ぜひご相談ください。

A様、取材のご協力ありがとうございました!

今月のご案内

子どもの自立力を伸ばす 「お手伝い」のススメ

段取りを考えたり、工夫したり。家事には子どもの成長につながる要素が満載！
将来の独り立ちに備えて、自立力を伸ばせるような環境を考えませんか？

トレンドキーワード

「ガクチカ」

「学生時代に力を入れたこと」の場、就職活動で聞かれる定番の質問です。

「お手伝い」から得られる3つの力

自ら段取りを考え工夫する力

どうすれば上手に、効率よくできるか、自発的に考えて行動するようになります。

責任感を持ってやり遂げる力

お手伝いを任せることで「自分の仕事」として責任を持ち、自主的に取り組みます。

自信を持って取り組む力

「家族の役に立っている」「自分も家族の一員だ」と感じ、自信が生まれます。

「お手伝い」にオススメの家事

STEP 1.

お手伝いを習慣づける
配膳やおもちゃの片付け



「入れる」「置く」など簡単な動作からスタート。お手伝い後、「上手にできたね」と伝えれば、さらに達成感UP!

STEP 2.

責任感を養う
お風呂掃除



毎日必要なお風呂掃除を任せることで、「家族のために自分がやらなきゃ」と使命感を持って取り組みます。

STEP 3.

たくさん工程に慣れる
食器洗い



「洗う」「拭く」など工程が増え、洗う物も様々。毎回手順を考える必要があるため、試行錯誤する練習に。

STEP 4.

段取りを考える力に！
料理

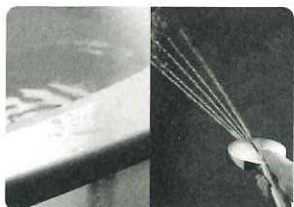


下ごしらえから盛り付けまで、作業の流れを考える必要があります。どう進めるか、自分で考えるきっかけに。

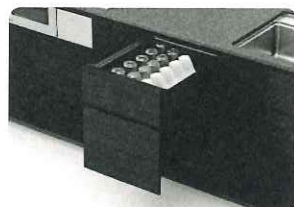
「お手伝い」に参加しやすい住まいづくり



自在にプランニングできる「キュービオス」。子どもが整理整頓しやすいように部材を組み合わせられます。



水や汚れをはじく素材でラクに掃除でき、子どもも手伝いやすく！サッと汚れを流すビームシャワーもおすすめ。



「9 Plus シリーズ」なら、洗剤投入もコース選択も自動でおまかせ。子どもでも気軽にお手伝いできます。



「Idobata style」ならワークトップが広く、並んで作業OK。対面側からも参加でき配膳のお手伝いもスムーズに。

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。

先月の「住まいの大博覧会」には多くのお客様にご来場頂き、誠にありがとうございました。この場を借りて改めて御礼申し上げます。

今回のイベントに合わせて、ショールームの改装を行いました。床にパナソニックの1.5mm厚重ね貼りフロア、ヴスイータを施工、そこへ新しいパナソニックキッチンを設置し、LDK空間を作っています。お客様より以前から、パナソニックの横一列3連コンロ・トリプルワイドHが見たいとのご要望が多くありましたので、今回LDK空間に設置したキッチンには同製品を採用しております。パナソニックの統計によるとパナソニックキッチンを採用された約4割のお客様がトリプルワイドHを選ばれているそうです。佐賀市内でなかなか展示が見られないパナソニックオリジナル製品となっておりますので、気になられる方は是非ご来店ください。



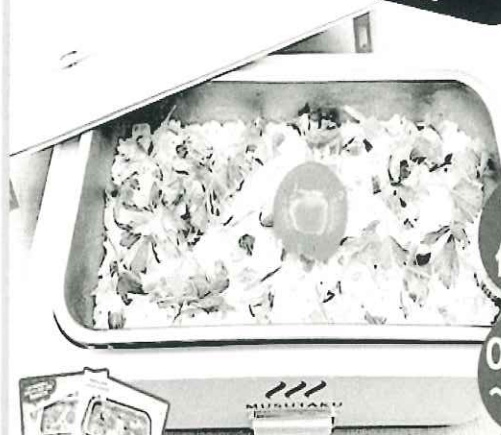
大切なことは、一人でも楽しめること。
一人用家電のおすすめ。

弁当箱炊飯器

購入後も満足感がつづく?

それは専用サイトでレシピが多数更新されるから。

1人分にピッタリ /
弁当箱炊飯器



1年保証

0.5合~1合

1段モデル

料理人監修レシピ付き



魚介のバエリア



カオマンガイ



しらすと枝豆の混ぜご飯



イカスミのバエリア

365日という本

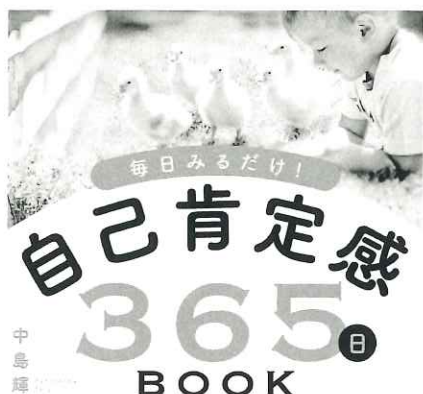
「へえ、きょうはそんな日!」
知らなかったことが多々あり、
朝読めば、その日の雑談の
ネタとしても重宝。また1日1日、いろんな
人の言葉やエピソードに触れて、元氣や勇氣を
もらえることでは価値あります。



「自己肯定感365日 BOOK」

中島輝

ひとつひとつの項目で、『それ、私やっているよ!』
ということがいくつもあると思います。では読む
必要がないかと言つと、そうではなく、安心する
或いは、改めて整理ができるのではないかと思
います。ネガティブになりがちな時は、いつもそ
ばに置いて欲しい元氣がでるおすすめの一冊です。



自己肯定感が
どんどん貯まる。

累計100万部突破
シリーズ
20万部
自己肯定感の教科書
最新刊

湿度 40～60%が健康に良い訳 (ヘルス&ケア)

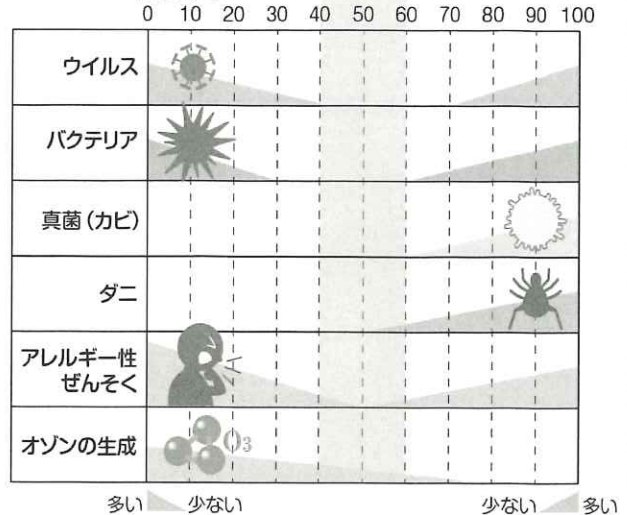
ウォンバット君の
ホッと コラム



微生物や病原菌、化学作用など、健康に影響を与える外部要因が最も低くなる割合だからです。

グラフのように、湿度が低すぎても高すぎても、ウイルスやバクテリア、カビ、ダニなどが増え、活発に活動することが知られています。また、アレルギー性ぜんそくや、体に有害とされる高濃度オゾンの生成も湿度と密接な関係があります。これらのリスクが最も少ないのが「湿度 40～60%」の範囲だと言われています。湿度が低い冬は、加湿器などを上手に使い、快適な湿度を保って体調管理に気を配りましょう。

湿度 (%) 最適範囲



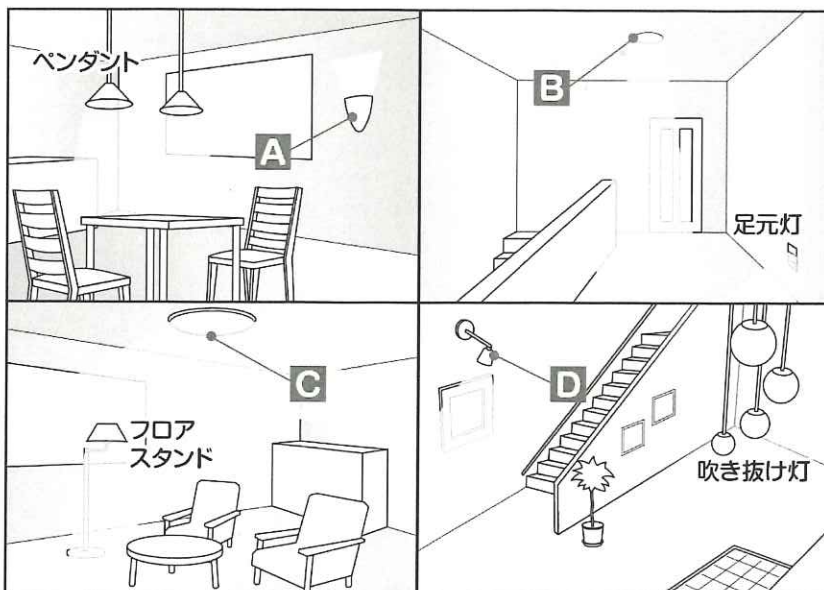
参考:厚生労働省「乾燥が体に及ぼす影響と対策」より



《Quiz》クイズでリフレッシュ!

*** 正しく名前を当てはめよう ***

下は住まいの主な照明のイメージイラストです。様々な種類がありますが、それぞれA～Dに入る名前がわかりますか? ヒント: 右の①～④がそれぞれ入ります!



① スポットライト

集光性が高く、照らしたい場所に光を向けて部分的に明るくします。

② シーリングライト

天井に貼り付けるように設置し、高い位置から部屋全体を照らします。

③ ブラケット

壁面や柱に取り付ける照明で、華やかな雰囲気を演出します。

④ ダウンライト

天井に埋め込んで、床面を明るく照らします。天井がすっきりし、広く感じます。

※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



ゆでないマカロニグラタン

■材料／4人分

- ・マカロニ(早ゆでタイプ) 100g
- ・サラダ海老(加熱済み) 80g
- ・たまねぎ 1/2個(100g)
- ・ブロッコリー 80g
- ・しめじ 50g
- ・バター 20g
- ・小麦粉 20g
- ・ピザ用チーズ 50g

<A>

- ・牛乳 400ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々



■作り方

●22cmの取手の取れるフライパン使用(※グリル対応の鍋)

- ①たまねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける(一口大よりも小さく)。しめじは、ほぐしておく。
- ②フライパンにバターとたまねぎを入れ【加熱】メニューで火力[5]に合わせ炒める。
- ③たまねぎがしんなりしたら小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、<A>を加えてひと煮立ちさせる。
- ④マカロニを加える。マカロニの袋に表記されている分数に合わせてタイマーを設定する。時々混ぜながら、タイマーが切れる1分前にしめじとブロッコリーを加える。
- ⑤④にサラダ海老とピザ用チーズを散らす。
- ⑥グリル皿を外して、フライパンをグリル庫内中央に入れ、取手を取り外す。
- ⑦グリル(オープン)メニューで【180】℃に合わせ、10～15分焼く。

長いもたらこソテー

■材料／4人分

- ・たらこ 1腹(40g)
- ・長芋(皮をむいて1cm厚さ) 約20cm分(400g)
- ・バター 20g
- ・刻みのり 適量
- ・大葉(干切り) 4枚

<A>

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 大さじ1と1/2

■作り方

- ①たらこは皮から出してほぐし、<A>と混ぜ合わせておく。
- ②【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、長芋を並べてふたをし、焼き色が付くまで2～3分焼く。裏返してふたをし、さらに2～3分焼く。
- ④①を加えてすぐに加熱を止め、余熱で、たらこに火を通しながらからめる。
※香り付けにバター(分量外)を適量入れてもよいでしょう。
- ⑤お皿に盛り付け、上に刻みのりと大葉を飾る。



※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

物を持って運ぶ時は動線を確認しましょう。

普段、足元は下を見ることで転倒予防はできますが、物を抱えたら視界不良です。若い時には物を持ってつまずいても「おっと」と重心移動ができていましたが、歳をとるとそのまま倒れることが多くなります。重たいものは小分けにして運ぶようにし、足元が悪いところでは、事前に障害物や段差のある箇所を確認し、つまずかないよう工夫をしましょう。



～ 編集後記 ～

♪夏の恒例、裸のパンツ生活が終わりました。また来年を楽しみにパジャマ生活に入ります。

by ダイエット中の地球防衛隊員

♪先月末、長男の幼稚園最後の運動会を見学してきました。運動会に参加している姿は年少の頃と比べると大きく成長し、非常に感動しました。

by ぐっさん

♪家のソファが壊れてしまい買い替えないといけないのですが、子どものジャンプと猫の爪とき攻撃に耐えられるものってあるのだろうか…

by えが

♪とあるイベントで小学校の遠足以来行ったことが無かった、大和の「石井樋」へ足を運びました。かなり整備されていましたが、一日ぼんやり過ごすにはいい場所です。

by ペこり

♪9月の話ですが、鳥栖市で行われた“NHKのど自慢”、ご縁があり初観覧に行ってきました！生放送の緊張感もありながら、その場にいる全員でひとつの番組をつくっている感覚を味わえ、放送前から放送後までとても楽しい時間でした(^^♪

by sakky

♪肌寒くなり、冬用の掛け布団を洗濯しました。コインランドリーの乾燥機でふかふかになりました！あとは、お鍋とコンロも欲しいし、お風呂のフタも欲しいです。まだまだ足りない冬支度……。

by さやえんどう

P.5の答え…A=③ B=④ C=② D=①

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

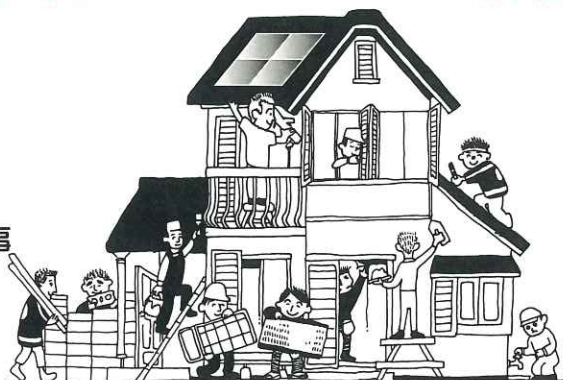
■ 営業時間…9:00～18:00 ■ 店休日…お盆・正月

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。

11月14日(火) 午前10時～午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

12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設備機器ショールームに展示中！

★11月18日(土)・19日(日)あったかリフォーム相談会 リファイン佐賀ショールームにて

11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】



＜ポストイングレディ募集＞

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3021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。

