

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」

『素敵な曲線と直線美の橋』

師走に入り 2023 年も幕を閉じようとしています。今年もいろんなことがありましたが、なんとか年越しできそうです。年賀状の作成、近況を含め感謝を込めて準備中です。

振り返れば今年初め、膝の関節に激痛が走り、整形外科で診察してもらったところ、O脚になっている為神経が圧迫されての痛みとの事。結果、足の骨を削りX脚になるような形に手術をすれば痛みも取れますと言われ、先生のその丁寧な説明で納得し、その場で手術をお願いしました。しかしその後の仕事で、10月末まで打合せ・工事と休めず、結局リハビリだけの治療に変更となりました。靴の敷物を内股になるように作成し、理学療法士の先生に指導してもらいながら歩き方を内股歩きにかえていくと少しずつ痛みが軽減されていきました。あるとき、関節に負担をかけないで内股歩きを行うには水の浮力を利用すればよいと思い、歩行湯のある温泉で訓練すればどうかと思いつきました。以前熊本の山鹿にある歩行湯のある温泉に行ったことがあり、その時は「なんで皆さん歩きやすとかな〜」と思っていましたが、実際、歩行湯に入りX脚になるような足の内側から蹴るイメージで歩きだしたら更に痛みが緩和していきました。その後も時間がある時には山鹿の温泉に歩行湯をしに行っており、おかげさまで今では普通に歩けるようになりました。

そういえば山鹿に行く時には有明海沿岸道路を使い、北大牟田で降り南関を通って目的地まで向かっていますが、途中、みやまと柳川の境を流れる矢部川に架かる大きなつり橋があります。名前はわかりませんがその橋の美しさに毎回魅了されています。橋自体が曲線で、吊り橋が2つの橋脚で出来ており大きなワイヤーで吊られています。車で走りながら曲線と直線、少し動きのある女神のような美しさを持つ橋に酔いしれながら通過しています。橋脚の名前をご存じの方おられましたら是非教えてください。

さてコロナの心配も少なくなった 2023 年。色んな行事やイベントも少しずつ復活し、生活をするにあたっての楽しみも増えましたね。来年は皆様にとって更に活気あふれる一年となりますようお願いしております。末文となりましたが、今年も「暮らしの広場」をご愛読いただき誠にありがとうございました。来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



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」



★キッチン改修をされましたK様邸です。

【改修前】

広さはあるが古さを感じるキッチン。



吊戸棚が高く中の物が取り出しにくかった収納。

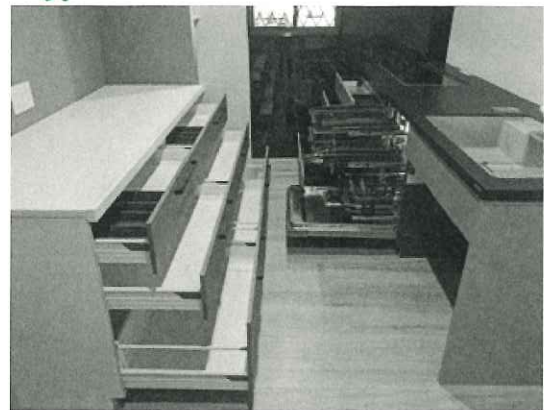


【改修後】

対面キッチンとなり、調理中も家族とのつながりを感じられます。



使いやすい高さのカップボードを設置したことで取り出しやすく、収納もたっぷり。



以前お母様が住まれていた家に移り住むことになり、リフォームを検討しているところをご相談をいただきました。小さいお子様がいらっしゃるためキッチンの対面化をご希望でしたので、既存の壁付けキッチンからパナソニック「Lクラス」のフラット対面タイプにリフォーム。解放感抜群で調理中もお子様の様子が変わり、安心感があります。コンロはパナソニックの「トリプルワイドIH」を選ばれました。手前のスペースで材料を切ったり、盛り付けできたりと使いやすさもバッチリ。食洗機は奥様のご希望で海外製のものを導入、多くの食器を一度に洗うことも可能です。LDKの壁・天井のクロス貼り替え、床の重ね貼りも行い、全体がスタイリッシュな印象の空間になりました。K様より「LDKがすっかり変わり、とても驚きました。また、憧れだった食洗機が設置出来てとてもうれしいです。」とお言葉をいただきました。今回のK様邸では、補助金を活用することでオトクにリフォームすることができました。新しい補助事業も開始されましたので、リフォームを考えられている方は是非ご相談ください。

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

CO₂削減のために、私たちができること。
毎日の「移動」をエコに。

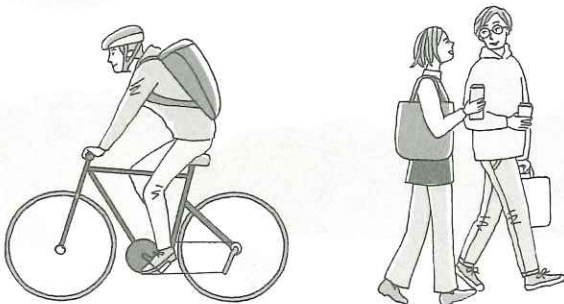
CO₂排出量の約6割は、ライフスタイルに起因しています。つまり、毎日のちょっとした工夫で、CO₂削減に大きく貢献できるのです。その1つとして、マイカー移動を見直しませんか？

トレンドキーワード
「スマートムーブ」
マイカーを主とした移動を見直し、各家庭のCO₂排出量を減らす取組み。

「移動」は、CO₂排出量の少ないエコな方法で！

カラダにも
いい!

徒歩・自転車



徒歩や自転車を積極的に使えば、運動不足の解消につながります。車のように渋滞に巻き込まれることもなく移動がスムーズです。

参照：環境省ウェブサイト https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/about/action_required.html
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/smartmove/>

予定が
立てやすい!

公共交通機関

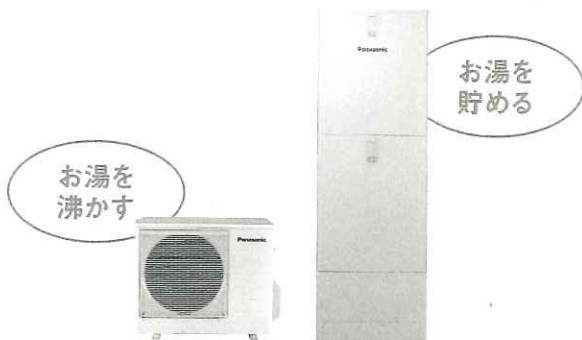


正確な時間で運行するので、到着時間が計算しやすいのがメリット。マイカー移動では気付けない景色を楽しむことも。

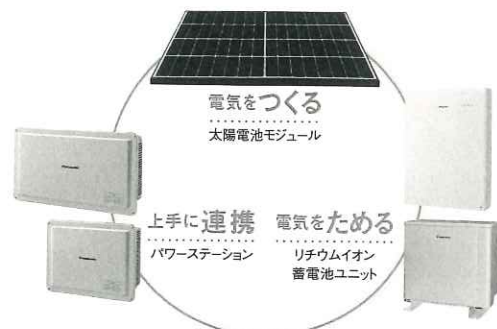
「移動」だけでなく、住まいにもエコを。

大気熱をつかって、かしこくお湯をつくる

太陽光発電 × 蓄電池で、効率よく電気を活用



空気の熱と電気を併用してお湯をつくる「エコキュート」。主に夜間電力を使って効率よく沸かすので、電力消費量を抑えられます。



「創畜連携システム」なら、昼間は太陽光で電気をまかない、夜間は蓄電池にためた電気を使用。電気の購入量が減り、節約にも!

お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ!



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。

ポータブル
フルーツブレンダー

ウサギの耳をデザインした
USB電動ジューサー

小さなスムージーブレンダーは、毎日の飲み物として家庭で大部分使用できます。さらに、オフィス、ジム、ピクニック公園、教室、旅行用にもぴったり。これは、お子様やお友達への素晴らしい贈り物にもなります。



1,499円(税込)

店長の訪問日記

店長の山口です。

先月、新築・リフォームの補助事業として新しく「子育てエコホーム支援事業」が始まりました。事業名に「子育て」とありますが、リフォームに関しては世帯関係なく最大20万円の補助を受けることが可能です。前回の「こどもエコすまい支援事業」と同様に、浴室改装、給湯器取替、窓の改修など住宅の省エネ性能を高めたり、家事軽減になる工事が対象となります。申請期限は令和6年12月末までですが、前回の補助事業と同様、申請期限を待たずして予算がなくなるのが予想されます。内容についてご質問がありましたら、こちらで詳しくご説明させていただきます。リフォームを検討中の方にとっては大変お得になる事業となっておりますので、是非お問い合わせください。

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。



「美人の日本語」

幻冬舎文庫 山下 景子

「美しい日本語を日めくりカレンダーのように一日一語紹介する」というコンセプトの本です。一つ一つ丁寧な解説もついているので、読んでいてためになります。口にするだけで心がきれいになりそうですし、日本語の奥ゆかしさが良くわかる本です。

山下景子

美人の日本語



冬のエアコンこそ節電！（知恵袋）

電気は、夏よりも冬に多く使うことをご存知ですか。2022年の総務省統計では、冬（1～3月）は同年夏（7～9月）よりも、9,000円ほど多いと報告されています※。

エアコンで、0℃近くから25℃程度まで室温を上げなければ行けない冬は、冷房よりも暖房に電力を多く使うことが挙げられます。快適な室温になるまでの差が夏よりも大きいので、最初に強風で一気に室温を上げ、暖まったら弱風にするほうが経済的と言われています。

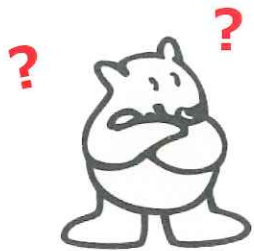
※参考：総務省統計局（家計調査 家計収支編 二人以上の世帯）1世帯当たり1か月間の支出 2022年版「電気代」より

ウォンバット君の

ホッとコラム



自動運転モードがある機種は、最も効率よく設定温度まで上げてくれるのでぜひ活用しましょう。また、部屋の隅が寒いとき、無理にエアコンの温度を上げるよりも、部分的に電気ストーブを併用するほうが節電に繋がることもあります。



《Quiz》クイズでリフレッシュ！

*** 読めそうで読めない漢字 ***

下は、「♪もう～いくつ寝ると～♪」お正月にちなんだ漢字ですが、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
鯨 | ②
点袋 | ③
御神籤 |
| ④
注連縄 | ⑤
御屠蘇 | ⑥
骨牌 |



※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



スパイシー米粉フライドチキン

■ 材料 / 4人分

- ・鶏むね肉 2枚 (約 500g) ・米粉 (漬け込み用) 大さじ 1
- ・溶き卵 1/2 個分 ・米粉 (まぶし用) 1/2 カップ
- ・揚げ油 適量 ・粗挽きこしょう 少々

<下味>

- ・塩 小さじ 4/5 ・顆粒コンソメ 小さじ 2/3
- ・カレー粉 小さじ 1 ・おろしにんにく 小さじ 1
- ・牛乳 大さじ 4



■ 作り方

- ① 鶏むね肉を 1.5 cm の厚さの食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。
- ② フォーク等で鶏むね肉全体を刺し、<下味>の材料を加えてよく混ぜる。
水分を吸ってきたら溶き卵、米粉 (漬け込み用) を加えて混ぜる。ラップをして 15 分程置く。
- ③ ②に米粉をまぶす (大きめのポリ袋等を使うと良い)。バット等に並べる。
- ④ 揚げ油を鍋に入れる。【揚げ物】メニューで【170】℃に合わせ、予熱する。
- ⑤ 「予熱」表示が消えたら、③を入れる。30 秒程たったら上下を返す。
その後、時々返しながらかき混ぜる。
- ⑥ 揚げたてに粗挽きこしょうをふり皿に盛り付ける。

いちごのタルト

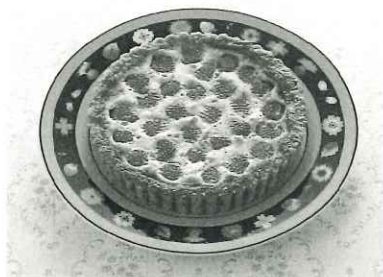
■ 材料 / 1 台分

- ・ビスケット (市販品) 130g ・無塩バター (溶かしておく) 80g
- ・いちご 1/2 パック (7 ~ 8 個)
- <カスタード液> (混ぜ合わせる)
- ・生クリーム 150g ・卵 (M) 1 個 ・卵黄 1 個分
- ・砂糖 50g ・塩 小さじ 1/3

■ 作り方

●直径 18cm のタルト型使用

- ① いちごは洗ってへたを取り、水気を切って 4 等分する。
- ② 厚手のビニール袋、またはジッパー付き袋などにビスケットを入れ、めん棒で細かくする。
- ③ ②をボウルに入れ、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④ タルト型に③を入れ、型の回りと底を押さえつけながら詰め、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ タルト生地の上にいちごを並べ、カスタード液を裏ごししながら型に流していく。
- ⑥ ⑤をアルミ箔を敷いたグリル皿に載せる。グリル (オーブン) メニューで【180】℃に合わせ、23 ~ 28 分焼く。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やしてからカットする。



※ 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 キ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

「けーまつれるようになりました。ご用心を」

これまで皆さんに“転倒骨折すれば寝たきりになり、その結果筋力低下となって行動範囲が狭くなるので健康維持が大変になります”とアピールをしてきました。なのに先日、工事現場でヘルメットを被り、視界が狭い状態で物を運んでいる時に「けーまつれて」倒れてしまいました。若い時はよろめいても姿勢保持の動作ができていましたが、歳をとってからは反応が遅くなっているので、倒れる時は自然にまかせながら、そしてただの打撲で済むように顔を守りゆっくり倒れるように心がけています。

まずは事前に障害物を目で確認することも大切ですが、その前に転倒しにくいカラダづくりをすることも必要ですね。今年最後のバリアフリーとして簡単な筋力（脚力）アップ運動を紹介します。自宅で簡単に出来ますので一日少しずつトライして元気に新年を迎えましょう。

●脚の筋力アップにおすすめの「スクワット」

- ①. 両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背を両手でつかみます。
- ②. 息を吐きながら3～4秒かけて腰を落とし、同じく3～4秒かけて立ち上がります。このとき膝がつま先から出ないようにします。

この運動を2～4回行い、慣れてきたら1日に5セット程度行います。回数は無理をせず、少しずつ増やすようにしましょう。



～ 編集後記 ～

♪外孫たちが年末帰って来る予定です。にぎやかになるのを楽しみにしています。

by ダイエット中の地球防衛隊員

♪今月で今年ももう終わりと考えると1年があつという間に過ぎていくなあと感じます。今年も暮らしの広場をご愛読頂き、誠にありがとうございます。来年も引き続き宜しくお願い致します。

by ぐっさん

♪2ヶ月前に年末大掃除をしなくていいように、少しずつ整理を進めると決心していましたが……、
ほぼ、何も進んでいません(涙)

by えが

♪コロナそして戦争…来年が平和で笑顔多き年となりますようにと強く願いつつ、今年も無事に1年を過ごせたことに感謝したいと思います。どうぞよいお年を。

by ペこり

♪なかなかモノが捨てられない私、今年の大掃除は思い切って断捨離を決意!さて、どれだけ捨てられるだろう、…(^_^;)スッキリとして今年を終われますように!

by sakky

♪入社して初めての年末です。今年の春に入社してからあつという間でした。思い返せば、公私ともに新しいことにチャレンジした1年でした。支えて下さった先輩方や家族へ感謝したいです。皆様どうぞよいお年を。

by さやえんどう

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！

★大人のものでづくり教室 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。

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

令和6年1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設備機器ショールームに展示中！

★新築・リフォーム相談 随時受付中!!

《年末年始休業のお知らせ:令和5年12月30日(土)～令和6年1月4日(木)まで》

【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】



12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						

＜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。

