

**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」

あけましておめでとうございます

今年の恵方は北北東だそうです。佐賀から言えば福岡県・本州の方向ですね。私は孫たちと山口県の神社に行き、世界平和とお客様・社員そして家族の健康と安全を祈願してきます。

昨年はコロナ禍がようやく落ち着いたかと思えば、パレスチナ・イスラエルの紛争が始まって、市民や幼い子供たちが犠牲になっている姿を報道で目にし、とても心が痛みます。これから何百年もの間、地球上に君臨できないとわかっていながらも、自分の地位を守る為、目先の自分の満足の為、沢山の尊い命を奪う今の現実には目を覆いたくなります。人間は地球という星にお世話になっていることを忘れてはいけません。人間の身勝手な行動で地球を、自然を、そしてそこにお世話になっている人間同士が争いで悲しむようなことがあってはならないと強く思います。松下電器産業の創立者、松下幸之助さんが「人は皆平等、人間地球上で空気を吸って生かされていて大富豪や大統領、開発途上国の国民も貧富の格差はあっても一生吸うことができる空気は一緒」と言われていました。人は皆、おてんとうさまの光と熱をいただき、空気をいただいて生きています。地球環境を守る義務が人間にはあります。「ちりも積もれば山となる」という言葉の通り小さなことでも今できる事を大切におこなっていきたいと思います。

さて話は変わりますが、最近、介護保険を利用した住宅改修として屋外手すりの取り付け依頼が多くなりました。それだけ介護支援を受けられる方が増えています。転倒しないよう、行動はゆっくりと焦らずに、足元をよく見ながら足腰の筋力を維持するために動きましょう。健康でいられることは社会貢献です。私たちはそのお手伝いをさせていただいています。

来月は、住まいをもっと快適に、そして元気に暮していくためのバリアフリー相談会を開催します。是非ご来場ください。



## 目

|           |       |
|-----------|-------|
| 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 |

## 次

|                |       |
|----------------|-------|
| 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 |
| リフォームQ&A       | 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」



★トイレ改修をされましたK様邸です。

## 【改修前】

床と壁がタイルだったので、寒く、目地の汚れが気になっていました。



全体的に古さを感じるトイレ。



## 【改修後】

床はクッションフロア、壁はクロス貼りにしたことで、あたたかみのある空間になりました。



大小とも床から浮かせたトイレで見た目もスタイリッシュに。お掃除もしやすく、節水性も高くなりました。



「トイレが古いので取り替えたい」とご相談を頂きました。はじめは便器取替のみをご検討されていましたが、床と壁がタイル張りだったので後々の掃除のしやすさを考えると、この機会に全体的に手を入れた方が良いこととお話させていただきました。床と壁のタイルは撤去し、お手入れがしやすいクッションフロアとクロスで仕上げました。便器は大小ともに床から浮いているタイプを選ばれたので見た目も足元もスッキリ。床が汚れてしまっても掃除がしやすいものとなっています。

K様より「ガラリと印象が変わったので、床壁含めて全体的にリフォームしてよかったです」とお言葉を頂きました。頻繁に取り替ええないからこそ、一緒にしておいたほうが良い工事もありますね。リフォームのご相談お待ちしております。

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

## 衛生面も配慮した、便利な暮らし方 毎日を快適にする土間のある家

土間の使い方は自由自在。帰宅後すぐに手洗いできる玄関洗面や、お出かけグッズ用の大きな収納も設けられ、趣味の場として活用も！土間のある新しい暮らしを考えてみませんか？

トレンドキーワード  
「ニューノーマル住宅」  
新たな生活様式（ニューノーマル）を実現する住まいのこと。

### 手洗いOK! お風呂直行OK! ただいま動線

#### 玄関洗面で すぐ手洗いを習慣化

玄関洗面があれば、帰ってきてすぐ手洗いできます。趣味の作業で汚れた手や、散歩終わりのペットの足もサツとキレイに。



オススメ

#### 魅せる収納で 趣味をもっと楽しく

自転車など、アウトドアグッズを家の中でメンテナンスしたり、おしゃれにディスプレイしてインテリアとして楽しんだり。

#### 上着は 土間収納に

汚れや花粉の付いた上着やリュックを収納できれば、部屋に持ち込まずに済みます。遊び道具やペットの散歩グッズの収納にも。



オススメ

#### リビングを通らず お風呂へ

外の汚れが気になるときは、帰ってすぐお風呂に入って体を洗い、洋服は洗濯機へ。キレイな状態で、リビングへ向かえます。

#### 廊下やホールは お手入れラクな床材に

汚れや傷に強い床材なら、お手入れがラク。抗菌・抗ウイルスの塗装も施してあれば、より衛生的に保てます。



オススメ

お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ！

## ミネラル、足りてますか。

タンパク質、糖質、脂質、ビタミンとともに、生きる上で欠かせない5大栄養素の一つが「ミネラル」

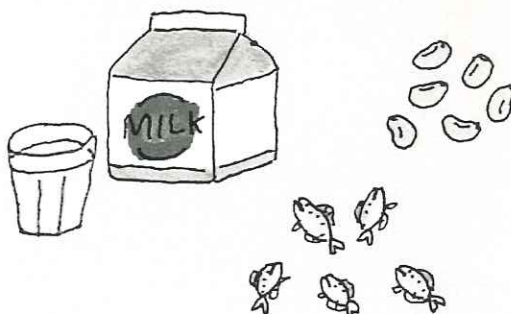
### ミネラルの役割

- ・骨、歯、血液など人体の材料になる
- ・新陳代謝やエネルギー代謝を促す
- ・筋肉や神経の働きを良くする

## カルシウム

役割：骨をつくる。筋肉の収縮に関係。

おすすめ：乳製品、大豆、小魚



## 店長の訪問日記

店長の山口です。

明けましておめでとうございます。本年も「暮らしの広場」をよろしくお願いいたします。先月、新築・リフォームの補助事業「子育てエコホーム支援事業」のご案内をさせていただきました。今回は、昨年実施されていた窓の改修の補助事業「先進的窓リノベ事業」が今年も同様に行われることが決定し、概要が発表されましたのでご案内いたします。前回かなり好評で、この事業を活用し、弊社でも多くの内容設置や窓の取替工事をさせていただきました。窓の種類や性能など、対象となる製品に条件はありますが、今回も大きな補助額になっていること、さらに玄関ドアの取替も対象となっております。気になれる方、昨年しようと思ったけど出来なかった方など、ぜひご相談ください。

## 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。



### 「365日世界一周絶景の旅」

STABIPPO 編集

365日。1年かけて、もしも世界一周できたなら。  
そんな夢物語を現実にするために、世界中から  
365か所の絶景を集めて、本当に行くことができ  
るルートと日程まで考えて、一冊の本になって  
います。「365日で実際に世界一周するガイドブック」  
ではなく「1日1ページずつ見て、世界一周した気分にな  
れる写真集」という使い方がおすすめです。



## 寒い時期の運動は服装に注意！ (ヘルス&ケア)

運動不足が心配な冬は積極的に体を動かしたいものですが、体調を崩さない服装選びに気を配りましょう。

屋外が寒いとつい厚手のアウターを選びがちですが、体温が上がって脱ぐと、急に体が冷えて体調を崩すことがあります。また、アウターを着たままだと汗や熱がこもるので、これもおすすめできません。

効果的なのは、少しずつ脱ぎ着できる薄手の重ね着です。例えば、吸湿速乾素材のインナーを着て、その上にシャツを数枚重ね、アウターは風を通さない薄手のウインドブレーカー

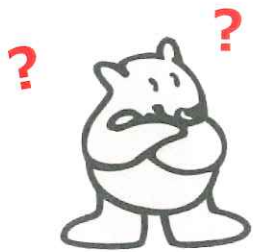
ウォンバット君の

ホッと コラム



などがベスト。体温や汗の量を見ながら、内側のシャツを減らすなど上手に調節しましょう。

下半身はタイツとハーフパンツを履いて、ハイソックスやレッグウォーマーで調整。また頭はバンダナや耳当て、首元はネックゲイターなど、部分的に着脱できる小物を活用しましょう。



## 《Quiz》クイズでリフレッシュ！

**\* 5つの間違いを探そう \***

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



## 豚の角煮

### ■ 材料 / 8人分

- ・豚バラ肉 約1kg ・しょうが(薄切り) 1片
  - ・にんにく(半分に切りつぶす) 1片
  - ・白ねぎ(7cm長さに切る) 1/2本 ・八角(お好みで) 1個
- <調味液(混ぜ合わせておく)>
- ・水 100ml ・酒 100ml ・しょうゆ 150ml
  - ・みりん 100ml ・砂糖 大さじ4



### ■ 作り方

- 横25×縦19×深さ7cmの角鍋使用※グリルに使えるもの
- ①豚バラ肉を5cm角に切り、沸騰した湯で3～4分下ゆでする。
- ②グリルに使える鍋に①、しょうが、にんにく、白ねぎ、八角を入れ、調味液を加える。  
※ゆで卵と一緒に入れてもよいでしょう。
- ③厚手のキッチンペーパーの中央に十字に切り込みを入れたものをかぶせる。
- ④グリル皿を外し、鍋にふたをしてグリル庫内中央に入れる。  
グリル(オープン)メニューで【120】℃に合わせ、約90分加熱する。

## 茶碗蒸し

### ■ 材料 / 4人分

- ・卵(M) 2個 ・鶏肉(1口大に切る) 80g
  - ・しょうゆ 少々 ・エビ 4尾 ・生しいたけ 1枚
  - ・ぎんなん(缶詰) 8粒 ・かまぼこ(約3mm厚さ) 4切れ
  - ・みつば 適量
- <A(合わせて煮立て、冷ましておく)>
- ・薄口しょうゆ 小さじ1 ・みりん 小さじ1
  - ・塩 小さじ1/2 ・だし 350ml



### ■ 作り方

- 直径8cmの陶器製容器4個分
- ①生しいたけは、石づきを取り4枚の薄切りにする。鶏肉はしょうゆ少々をかけて、下味を付けておく。えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。みつばはさっとゆがいて、結びみつばにしておく。
- ②ボウルに卵を割り、冷ました<A>を加え、よく混ぜてこす。
- ③器にみつば以外の材料を入れ、卵液を注ぎ入れて浮いた泡をすくい取る。
- ④アルミ箔をかぶせた器をバット(24×20×3.5cmのステンレス製)に並べ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せる。
- ⑤バットに沸騰した湯を約3cm程度注ぐ。グリル(オープン)メニューで【240】℃に合わせ、25～35分加熱する。  
※バットがアルミの場合は約5分短めにする。
- ⑥でき上がったらみつばをのせる。

※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。)

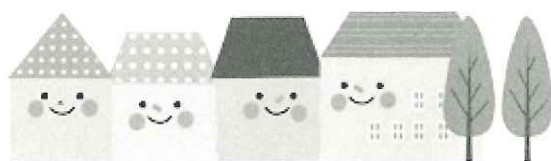
# <リフォームQ&A>

リフォームについて多くの方が持たれる基本的なQ&Aをご紹介します。  
ぜひ今後の参考になさってください。

Q：リフォームしたいけど何からはじめればいいの？

A：最初にリフォームで実現したいこと、解消したい悩みを確認しましょう。

たとえば、「リビングが暗くて、収納スペースも狭い」、「リビングで遊ぶ子どもの様子を見ながら料理できるキッチンがいい」、「掃除のラクな浴室やトイレにしたい」などなど…家族でこれらの悩みや希望を共有しておくことが大事です。その上で、出来る限りはっきりと具体的にリフォームのイメージを描いていきましょう。そして更に「リビングとダイニングの間にある壁を取り払う」、「キッチンからリビングを見渡せるように対面型がいい」、「木目調のリビングと同じ木目調のキッチン扉にしたい」など、このようにデザインから色、素材、設備まで希望をあげていくうちに具体的なリフォームのイメージが出来上がり現実味が帯びてきます。イメージが固まっていれば、希望しているリフォームのカタチが伝わりやすく、打ち合わせもスムーズに進みます。内容の優先順位をつけ、予算内で出来る限り理想が叶うリフォームを実現しましょう！



## ～ 編集後記 ～

♪今月からバリアフリーのコーナーが変わりましたが、『会長のコメント』の中でお伝えしたいことを載せていきます。本年もよろしくお願いいたします。  
by ダイエット中の地球防衛隊員

♪本年もリファイン佐賀をよろしくお願いいたします。これからも本誌をご愛読いただいている皆様のお役に立てるような情報発信をしていきたいと思ひます。  
by ぐっさん

♪あけましておめでとうございます。今年の目標は、物を少なくスッキリした生活を送ることです。なかなか物を減らせず大変ですが、頑張るぞ！  
by えが

♪明けましておめでとうございます。今年もささやかでありつつ、ほっこりワクワクするような楽しみをちょこちょこ作っていったらと思ひます。  
by べこり

♪あけましておめでとうございます！年末の大掃除でいろいろなモノを思い切って処分しましたが、まだまだモノが多い(^\_^;)今年も身軽でスッキリした暮らしを目指します！  
by sakky

♪今年の目標は、『食費を減らす!』です。毎日欲望のままにお肉を食べていたら、食費がかさみ、体もぶよぶよになってきました。今年も節約自炊ヘルシーを心掛けたいです。  
by さやえんどう

P.5の答え…① お母さんのスカート→ズボン ② 渡しているだんごの数 ③ こどもの帽子の向き  
④ おばあさんの持っているもの ⑤ おじいさんの顔の向き

# 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4,000円が必要です。エプロンをご持参下さい。

1月 9日(火) 午前10時~午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

2月13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!

★1月13日(土)・14日(日)新春初売りフェア ※リファイン佐賀ショールームにて

### 1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

