

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」

寒中お見舞い申し上げます。

2月に入り、寒さも本格的となりますね。室内、室外の温度差などで体調を崩されませんように、ご自愛下さい。

さて、去年は久留米市の福祉施設より20数年使用されている入浴用椅子の修理依頼がありました。その椅子は、ステンレスのパイプとグラスファイバーでできており、お尻が痛くならないように座面に密度の高いスポンジが貼られています。今回そのスポンジが黒カビで汚れてしまった為、取替えをしてほしいとのご依頼でした。実は弊社へご依頼いただく前に、施設へ出入りされている福祉用具の業者さんに相談されたところ、買い替えしかないとお返事だったそうです。しかし、この椅子は利用者の方が椅子とともに湯船に入れるようリフトで吊り上げられるようになっており使いやすいということで、改めて弊社へ修理が出来ないかご依頼いただきました。そこで私も実際に現物を見せてもらいましたが、座面のクッションさえ調達できれば修理可能だと判断しました。ただ問題点はクッション用のスポンジマットが厚さ10mmで、繰り返しお風呂で使用する為の耐久性と、素肌で座るので硬すぎず柔らか過ぎないものが理想で、ホームセンターやインターネットで調べてもなかなか合う素材が見つかりませんでした。そこで、以前、佐賀大学医学部福祉健康科学部門におられ、車イスを使用し生活されている松尾先生へ相談したところ「自分はトイレの便座に“エアレックスマット”を切り使いしている」と言われ現物を見せてもらいました。“エアレックスマット”は、個々が密閉された気泡が多数集まって出来ている“クローズドセル構造”になっていて、水を吸収せず、やさしい弾力性と保温性がある為、今回ご依頼された椅子にピッタリでした。椅子に密着するためのクリップも友人である佐賀パーツ商会さんから調達し、マットも弊社の腕の良い職人さんにカット加工をしてもらい無事に修理ができました。自分一人でできないことでも皆さんの知恵・情報が入るとお役立ちができます。今年も更にネットワークを広げ、皆様にお役立ちできるよう磨きをかけていきたいと思えます。



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
IH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」



★保険を使って雹被害の
工事をさせていただきました。

【改修前】

雹の被害により無数の穴が開いてしまっ
たO様邸のカーポート。N様邸の軒先。

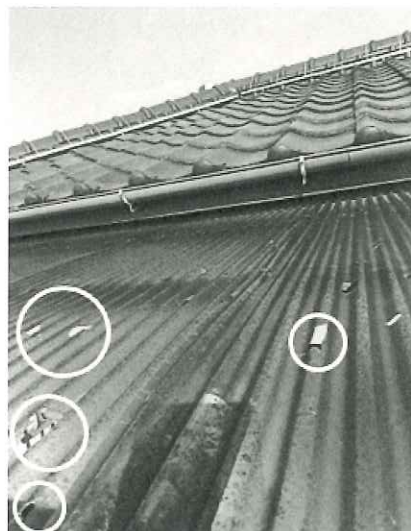
【改修後】

どちらもポリカーボネート製の新しい波
板にすべて張り替えて、以前より丈夫にな
りました。

O
様
邸



N
様
邸



昨年10月27日に佐賀県内で雹が降りました。市内では10年ぶりとのことで驚かれた方も多かったのではないのでしょうか。普段あまりないこととはいえ、波板などに多くの被害が見られ、心配された方も多かったことでしょう。張り替えるにしても費用がかかるし、今でも悩んでおられる方がいらっしゃるかもしれませんが、雹被害は火災保険で費用が下りることもあります。実際、弊社で施工させていただいたお客様も、ほとんどの方が保険が適用でき、波板の張替えを行うことができています。

今も雹被害をそのままにされていてお困りの方は、加入されている保険会社さんに問い合わせをしてみることをオススメします。どうしてもよいかわからない方も、お気軽に弊社にご相談下さい。

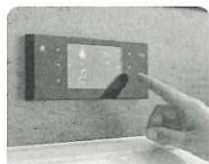
今月のご案内

孫にとって安心、それは自分たちにとっても安心。
孫が遊びに来たくなる住まい

孫が遊びに来るようになると、大人だけの生活では気付かない不便がいっぱい。
 孫が不安なく「また来たい!」と思ってくれる住まいにしませんか?



一緒にくつろげて、嬉しい機能も! こだわりシステムバス



操作簡単!液晶リモコン



楽しみ広がる
バステレビ



手すり
出入り安心!



広い湯船なら、孫と入ってもゆったりリラックスできます。手すりやベンチ付きなら、出入りや小さなお子さんの入浴も安心!

こんな機能もオススメです!



白いお湯にびっくり!
「酸素美泡湯」で
汚れを落としつつ、
体もほかほか!



一緒に歌いながら
楽しむことも!
音楽を流せる
シーリング
バスオーディオ。

お子さんが
座ったり半身浴にも。

いつでもキレイ! 自動洗浄トイレ



流すたびに、泡と水流でおそうじ! 「アラウーノ L150シリーズ」なら脱臭機能もついて、家族みんなが心地よく使えます。

安全性を考えたIH! システムキッチン



調理をアシストしたり、切り忘れを自動OFFしたり。孫との料理も気兼ねなく楽しめます。子どもにも安心なチャイルドロック付き。

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

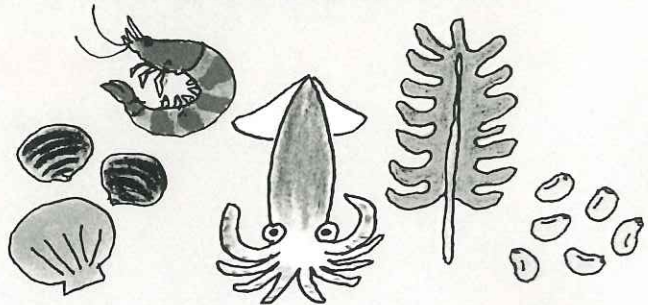
- ・骨、歯、血液など人体の材料になる
- ・新陳代謝やエネルギー代謝を促す
- ・筋肉や神経の働きを良くする

マグネシウム

役割：心臓の働きを正常に保つ。

イライラを抑える。

おすすめ：魚介類、海藻、豆類。



店長の訪問日記

店長の山口です。

新春初売りフェアには多くの方にご来場いただき、ありがとうございました。改めて御礼申し上げます。

今月は「ひと部屋断熱」をテーマとしてリフォームイベントを企画しています。家が寒い、夏場エアコンの効きが悪い、けれど家全体の改修をするのは…という方にオススメの内容で、寝室やリビングなど1番在室率が高いお部屋のみを断熱改修します。高性能断熱材を入れたり、内窓を設置することで寒さを軽減し、エアコンの効きも良くなります。今なら「子育てエコホーム支援事業」や「窓リノベ事業」を活用し補助を受けることが可能です。段差をなくしたり、手摺を設置することも安全対策ですが、断熱性を高めることも健康で安全に過ごす為の方法になります。是非ご来場ください。

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日の「利益大全」』

藤本 宏人

日本人がご先祖様から受け継いできた「二十四節氣」「七十二候」という曆。この本は曆だけでなくスピリチュアルに関する事も楽しく興味深く学べます。気候と時間というものには、私たちが管理できない地球の環境とそれを意味付けした人間の叡智が詰まっているという評価も。古来より伝わる季節を感じ、暮らしを彩る知恵ですが、曆を活用すれば莫大な「ご利益」が得られるのでは…。



「飲み込む力」の衰えに注意！（ヘルス&ケア）

ウオンバット君の
ホッとコラム



最近、飲み物を飲むときに「むせることが増えた」と思う方、飲む力が衰え始めているのかもしれない。

食物を飲み込む力は加齢により少しずつ衰え、なかなか自覚しづらいものです。衰えが進むと食べたものが気管に入る「誤嚥(ごえん)」を起しやすく、肺炎リスクも高まります。

低下する要因のひとつに、喉や口周りの筋肉の衰えが挙げられます。喉や口の筋肉も脚や腰のように衰えてくるので、普段から意識して使うことを心掛けましょう。

- よく話す・歌う…声を出すのが減ると喉の筋肉が衰えると言います。家族や友人とのおしゃべり、カラオケなどを積極的に楽しみましょう。
- 口周りの体操…イラストのように頬を膨らませたり、すぼめる体操が推奨されています。数回繰り返して行いましょう。

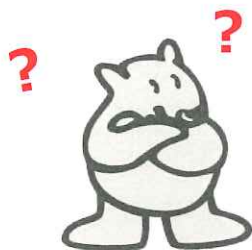


口を閉じて中に空気をため、頬を膨らませて5秒



口を閉じて頬をへこませるくらい強く吸って5秒

※参考：健康長寿ネット「高齢者の摂食嚥下機能に影響する要因」より

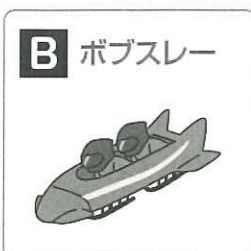


《Quiz》クイズでリフレッシュ！

* 速い順に並べ替えクイズ *

下は、ウィンタースポーツ競技の最高速度の目安です。

これを、速度の速い順に並び替えてみましょう。ヒント：速度の下にある文章も参考に



スピード参考：らんらんらんきんぐ「冬季オリンピック正式種目 最速競技ランキングTOP5」より
競技参考：日本オリンピック競技会「競技紹介」より

※答えはP.7にあります

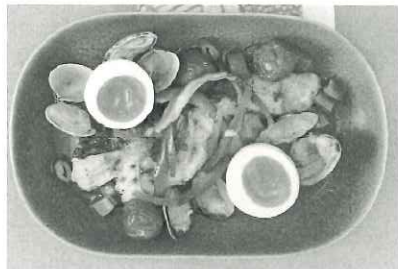
ウォンバット君のIH簡単おいしいレシピ



たらの白ワイン煮込み バスク風

■ 材料 / 2人分

- ・たら (切り身) 2切れ ・塩こしょう 適量 ・薄力粉 少々
- ・ハマグリ (またはアサリ) 8個 ・オリーブオイル 大さじ2
- ・白ワイン (貝の下処理・だし用) 大さじ3 ・にんにく 1片
- ・ピーマン (7mm幅の縦切り) 2個 ・ブイヨン 100mL
- ・赤ピーマン (7mm幅の縦切り) 1/4個 ・プチトマト 6個
- ・鷹の爪 1本 ・ローリエ 1枚 ・白ワイン 大さじ2
- ・スナップエンドウ (茹でて1cm幅に切る) 6本
- ・ゆで卵 2個 ・パプリカパウダー (あれば) 適量



■ 作り方

- ① 貝は洗って鍋に入れ、白ワイン大さじ3をふって【加熱】メニューで火力 [4]~[5] に合わせて加熱し、口を開かせる。
 - ② たらは塩・こしょうしてから薄力粉をまぶしておく。
 - ③ フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて火力 [4] で加熱し、にんにくの香りがしたら、たらを加えて両面を軽く焼く。
 - ④ 白ワイン大さじ2を加えてアルコールが飛んだら、ブイヨンを加え、ローリエ、ピーマン、赤ピーマン、プチトマト、パプリカパウダーを加えてフタをし、火力 [3]~[4] で7~10分加熱する。
 - ⑤ ①の貝を煮汁ごと加えて塩・こしょうで味を調える。
 - ⑥ 器に盛り、半分に切ったゆで卵とスナップエンドウを添える。
- ※たらの代わりに、鯛などの白身魚や鶏肉でもおいしく召し上がれます。

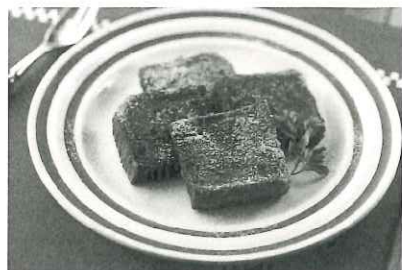
ココアフレンチトースト

■ 材料 / 2人分

- ・食パン (6枚切り) 2枚 ・ココア (ピュア) 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2 ・卵 1個 ・練乳 小さじ2
- ・牛乳 70mL ・バター 20g ・粉砂糖 少々

■ 作り方

- ① ボウルにココアと砂糖を入れ、泡立て器ですり混ぜる。
卵、練乳、牛乳の順に加えてよく混ぜる。
- ② 食パンは4等分の角形に切り、バットに広げ①をかける。
1、2度上下を返しながら、約10分漬けておく。
- ③ 【焼き物】メニューで【180℃】に合わせ、フライパンを予熱する。
- ④ 「予熱」表示が消えたら半量のバターを溶かし、2の半量 (1枚分) を並べて2分~2分30秒焼く。
(カウントタイマーを使うと便利) 裏返して約1分30秒焼く。残り半量も同様に焼く。
(しっかりした火通りで仕上げたい場合は、天面【焼き物】メニュー【160℃】で約3分焼き、裏返しさらに2分30秒~3分焼く。)
- ⑤ ④を皿に盛り、粉砂糖をふりかける。



※ 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。)

<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。

<お風呂編>

Q：バスルームのリフォームはどれぐらいの日数がかかるの？

A：ユニットバスをご使用なら同じサイズでの取り替えは、4～5日程度で可能です。
工事内容によっては、日数が増えることも考えられます。
現場調査で工事内容、範囲を決めることをおすすめします。

Q：浴室は広く出来る？

A：現在の浴室がタイル貼りや壁のみ樹脂パネル(在来工法)の場合は、そのままでは広くなりません。
浴室のサイズに合った間仕切りの変更などで広くすることができます。間仕切り変更だけでなく、
設備(給排水・排気・ガスなど)の変更も伴う場合があります。

Q：お風呂の寿命。実際どのくらい持つ？

A：こまめな掃除やお手入れで20～30年使用することは可能です。
しかし、その間に一部の機能が故障したりすることもありますので、
早めにリフォームを検討されることをおすすめします。



～ 編集後記 ～

♪ 昨年12月号の会長コメントにて話題に挙げた柳川市とみやま市の間に架かっている有明海沿岸道路のつり橋の名前がわかりました。『矢部川大橋』だそうです。素晴らしい曲線美のつり橋です。通るたびに魅了させられます。
by ダイエット中の地球防衛隊員

♪ 今、佐賀でもバスケットが盛り上がっています! 去年は私自身バスケットが出来なかったので今年は楽しめたらいいなと思います。
by ぐっさん

♪ 先月末に娘が1歳となり、月日が経つのが早いなあとしみじみ感じています。お兄ちゃんも妹のお世話をしてくれるので、微笑ましいですね。
by えが

♪ 役所広司さん主演の映画「PERFECT DAYS」を観ました。人生のたった一日の美しさ愛おしさを感じずにはいられなかった心に沁みる作品でした。と同時に、改めて自分は日々“PERFECT DAYS”を送れているだろうかと考えさせられました。
by ペこり

♪ お正月に参拝した太宰府天満宮。現在、御本殿が改修中のため3年間限定の“仮殿”になっているのですが、屋根の上に森?がある斬新なデザイン。樹々が成長したら見え方も変わるでしょうね。違う季節にまた行きたいです(^_^)
by sakky

♪ 先日、学生時代の友人たちと4年ぶりに会って食事をしました。コロナ禍でずっと会えていなくて、このまま疎遠になってしまうのかな、と不安に思っていたところに、友人の方から連絡をもらえて感謝しています。この繋がりを大切にしていきたいと感じました。
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。

2月13日(火) 午前10時～午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

3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！

★2月17日(土)・18日(日) リフォーム相談会 ※リファイン佐賀本庄モデルハウスにて

2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		

【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。

