

## 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」



「青空の下、今月はウキウキ気分でお出かけを」

心地よい気候になりましたね～。ようやく朝晩と日中の気温差が縮まり、ヒートショックの危険性が少なくなりました。この季節を利用して足の筋力作りの為にお出かけしましょう。

先月は長串山のツツジ（長崎）、中山の藤の花（柳川）、清水山のぼたんの花（みやま市）が心なませてくださいました。今月は雲仙のミヤマキリシマが最高です。心躍るような鮮やかな赤を楽しみましょう。その後は、久留米・千光寺のアジサイが楽しめそうですね。これからの季節は花々の色彩巡りをお勧めします。お出かけといえば余談になりますが、先月、シンガポール在住の孫たちが春休みを利用して、オーストラリアのパスへ家族旅行をし、帰る前日に自転車で怪我をしてしまいました。その為病院へ行き治療をしてもらったところ、とんでもない金額を請求されたそうです。保険は掛けておくものですね。日本の保険・医療制度は素晴らしいですね。皆様も、お出かけ先での怪我などには気を付けて楽しみましょう。

さて、3月号でご案内した佐賀大学医学部福祉健康科学部門の前准教授、松尾清美先生（現在は合同会社KT福祉環境研究所 代表）が、研究室を弊社ショールーム2階へ移されました。これまでも何度か移動をなさっていますが、かれこれ弊社と先生との関りも長く、最初は21年前の2003年、先生が佐賀大学へ赴任されてから官舎のトイレ改修に始まり、研究室の設置。2回目は佐賀大学医学部、大改修の際の研究室の移動。3度目は退官されたあと、金立特別支援学校へ。そして今回の移動が4回目となります。研究室には数十台の車イスや福祉機器を収納しなければいけないので、しっかりとした大きな収納棚を改装移設しました。こちらでは移動や移乗のシミュレーションができます。先生は日本で寝たきりの方を無くすために（一般社団法人）こうしゅくゼロ推進協議会の代表理事をされています。詳しくは『松尾清美』で検索されてみてください。「自分史ムービー 松尾清美」をご覧になれば先生のお人柄がよくわかりますし、まさにその通りの方です。この機会に今後、住環境・生活について、松尾先生からのコメントを掲載させていただこうかと考えていますので、是非参考になさってください。



### 目次

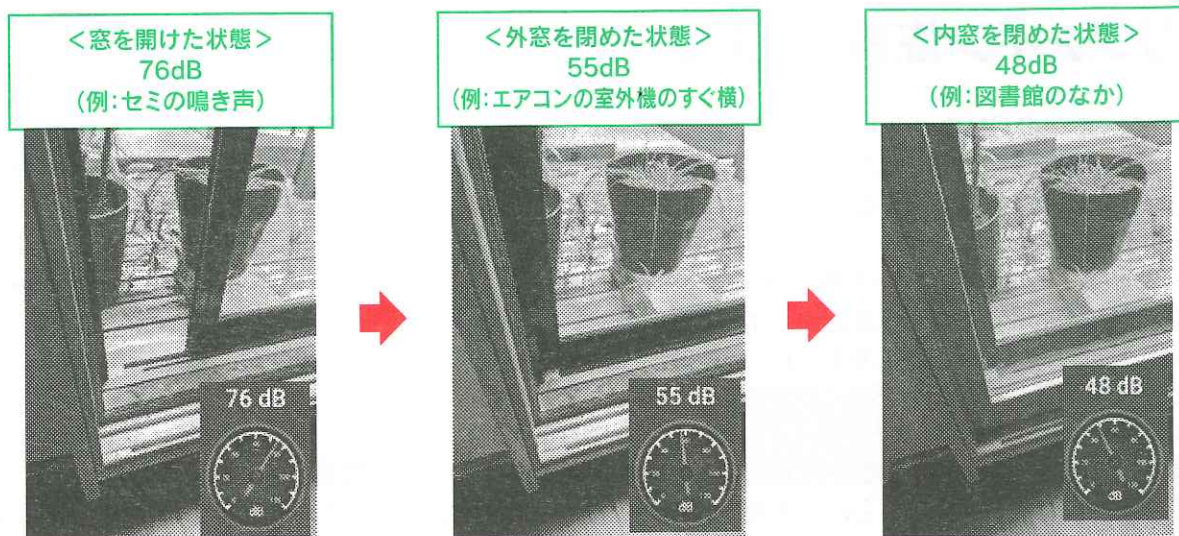
表紙・会長コメント……………	1 ページ	ウォンバット新聞……………	5 ページ
リファインな風景……………	2 ページ	I Hクッキングレシピ……………	6 ページ
今月のご案内……………	3 ページ	リフォームQ&A……………	7 ページ
ウォンバット新聞……………	4 ページ	やさしいおうちの体験館ご案内…	8 ページ

# リファインな「佐賀あうちの風景」



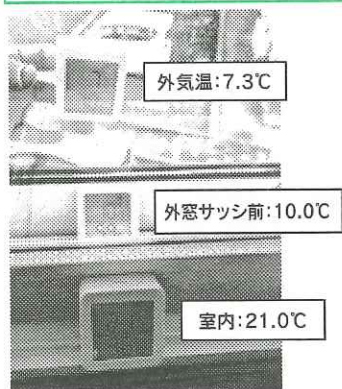
★今回は『窓改修』の特集です。  
内窓の防音性能と断熱性能について実験してみました。

## 【防音性能の一例】 ※dB(デシベル)=音の大きさ

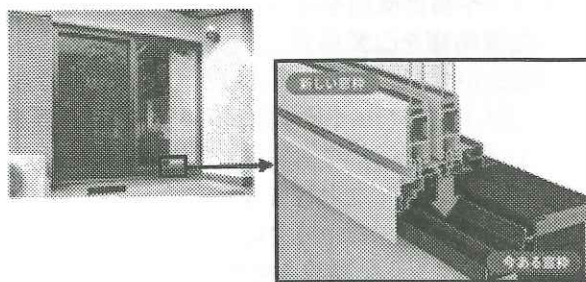


## 【断熱性能の一例】

外気温7.3℃に対し、外窓のサッシ前で10.0℃、  
内窓サッシ前で21.0℃ありました。  
(室内エアコンをつけて30分後に計測)



見た目を替えずに窓の性能を上げるには、今ある窓のままに、新しい窓枠を取り付ける【カバー工法】という方法もあります。



画像 : YKK AP より

先月より本格的に開始されました『先進的窓リノベ 2024 事業』(内窓取付などの窓改修に対して補助金を受けられる事業)をご紹介します。窓改修にはどのようなメリットがあるのでしょうか?主な特徴としては、外気温の影響を受けにくくなること(その結果エアコンの効きがよくなり光熱費削減につながる)、防音性に優れているという点があります。どの程度よくなるのかイメージがつきづらいかと思いますが、今回、内窓をとりつけた場合の防音性能と断熱性能に関して実験してみました。上記が実験の結果です。効果のほどがよく分かりますね。弊社では、昨年度も補助金を活用して多くの窓改修を行っており、お客様からもご好評いただいております。内窓の取付をされたK様からは、「家の外部の音がよく聞こえていたのがかなり静かになって防音性を実感した」と、お言葉をいただきました。「内窓」だけではなく、「カバー工法」など窓改修の方法はいくつかありますので、ご自宅の窓に適した方法で検討されてみてはいかがでしょうか。お気軽にご相談ください。

# 今月のご案内

知らなかった! 私も僕もできる家事がいっぱい!  
みんなが家事をしやすいわが家

最近、ロボット掃除機や調理家電など、家事を手助けしてくれる技術がたくさん!  
設備をうまく取り入れて、家族の誰もが家事に参加できる住まいにしませんか?

トレンドキーワード  
「ジェンダー  
イノベーション」  
性別の差を考慮しながら、  
改善のために研究や開発を  
進めること。

＼お母さんのように、台所仕事できるようになりたい!／

便利機能で、料理から片付けまで手軽に楽しく!



狭いと一緒に作業しにくく、  
分かりづらい火加減や加熱  
時間を任せるのも不安。



3口横並びなら、男性でも広々!  
自動調理機能を活用すれば、  
調理もラクにできます。



洗って、すすいで、乾かして…と  
工程が多く、食後のリラックス  
タイムもゆっくり過ごせず面倒…



食器をセットして洗剤を投入すれ  
ば、乾燥まで自動運転! 手洗い  
以上の洗い上がり。

＼トイレは、いつもキレイにしておきたいけど面倒…／  
自動洗浄で、お手入れしやすく!

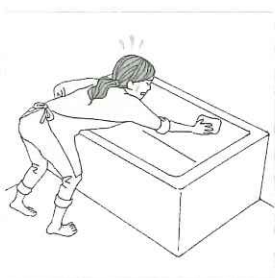


毎日何度も使うため、掃除を  
してもすぐに汚れてしまい、  
キレイに保つのが大変!



流すたびに洗剤の泡で自動  
洗浄! 素材自体も汚れに強く、  
キレイを保ちやすくなります。

＼お風呂掃除は、意外と体力がいるので大変…／  
パワフル水流で、汚れも流せてラク!



屈んだり、手を伸ばしたりと  
洗いにくく、力を入れて掃除する  
のは、女性や子供には一苦労。



水流がパワフルなので、誰でも  
簡単に汚れを流せます。天井  
など、届きにくい場所にも!

お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ!

## 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」

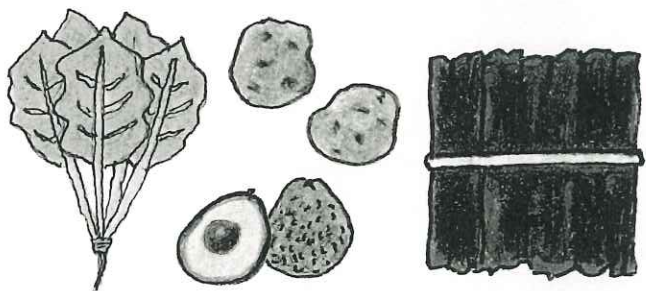
### — ミネラルの役割 —

- ・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

## カリウム

役割：ナトリウムを排出して血圧を下げる。  
不足すると脱力感・食欲不振・精神障害・不整脈などの原因に。

おすすめ：ほうれん草、じゃがいも、昆布、アボカド



## 店長の訪問日記

リファイン佐賀店長の山口です。

今回は感謝祭のご案内をさせて頂きます。5月18日・19日にリファイン佐賀にてリファインショップオープン30周年の感謝祭を開催致します。今回のイベントはキッチンカーや、木工体験、陶芸体験、バルーンアートやマジックショーの催しもございます。家族で盛り上がりつつ楽しめるイベントとなっておりますので、今までリファイン佐賀に来たことがある方も来たことがない方も是非お立ち寄りください。パナソニック商品の展示についても、今回は特別に普段見られない商品も展示しますので、この機会にぜひご来場ください。

## 『山野草を楽しむ』

山や野原など自然の中で自生する「山野草」。季節ごとに咲く山野草には自然な美しさがあり清楚で可憐な花姿がとて素敵です。園芸種としても流通しているものもたくさんあるのでご自宅で楽しんでみられてはいかがですか。

### 《スミレ》

科…スミレ科

原産地…日本・中国・朝鮮半島

花の色…紫・白・ピンク・など

開花期間…4～5月

耐寒性…強 耐暑性…強

自生のスミレは日当たりのよい草地や田畑の脇・堤防・道端に生える多年草です。初心者にも育てやすく、盆栽にもむきます。花壇でほったらかし気味でも元気に育ってくれます。



運動後は「ストレッチ」でクールダウン！（ヘルス&ケア）

ウォンバット君の

ホッと

コラム

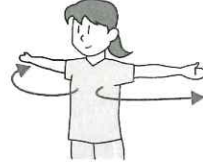


気候が暖くなると体を動かす機会も増えますが、運動を終えた直後の体調にも気を配りましょう。

運動中は心拍数が高く血流量も多い状態。すぐに運動をやめると血流が滞って老廃物がたまり、筋肉疲労が残りやすいと言われています。そこでおすすめなのが、筋肉を静かに伸ばす「静的ストレッチ」。

各ポーズを30秒ほど行い血流量を徐々に下げ、心身ともにリラックスしましょう。ここでは屋外でも手軽にできる4種類をご紹介します。

**胸**  
両手をゆっくり広げて静止



**背中**  
背中を丸めて静止



**お尻・ふくらはぎ・足首**

右足を後ろに引き腰を下げる



かかととは浮かせない

**太もも前側**

足を大きく広げ腰を深く下げる

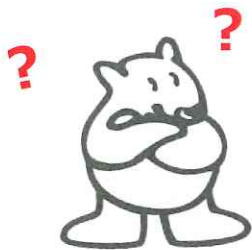


右足のかかととは浮かせる

両手は膝の上

膝を地面につける

※下半身は両足交互に行いましょう



「Quiz」クイズでリフレッシュ！

＊5つの間違いを探そう＊

下は、ピクニックでお昼ご飯を食べているファミリーのワンシーン！  
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

# ワンバット君のIH簡単おいしいレシピ



## グリルアスパラと竹の子、生ハムのパスタ

### ■ 材料／2人分

- ・アスパラガス（一口サイズの斜め切り） 4本（約80g）
- ・竹の子（水煮）（食べやすい大きさに切る） 1/2個（約80g）
- ・生ハム 2枚 ・パスタ 160g ・オリーブオイル 大さじ2
- ・にんにく（半分に切って潰す） 1片 ・たかのつめ 1本
- ・パルメジャーノチーズ 適量 ・木の芽 適量



### ■ 作り方

- ① グリル皿にクッキングシートを敷き、野菜を並べる。塩とオリーブオイル（分量外）をちらす。
- ② グリル（オープン）メニューで【180】℃に合わせ、15～20分焼き、少し焦げ目をつける。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（適量）を加える。パスタを加え菜箸でほぐし、火力【5】～【6】で少し固めのアルデンテにゆでる（パスタの袋に表記されている分数にタイマーを合わせる）。
- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにく、たかのつめを入れ、火力【5】で加熱する。  
にんにくに色がついてきたら、にんにくとたかのつめを取り出し、加熱を止める。
- ⑤ ゆでたてのパスタを④に入れ、②の野菜も加えて、火力【3】～【5】で温めながら合わせる。
- ⑥ お皿にパスタを盛り、生ハムとパルメジャーノ、木の芽を散らす。

## ハニーチーズクリームのミニホットケーキ

### ■ 材料／16枚分

- ・ホットケーキミックス 150g ・卵 1個
- ・牛乳 100mL ・サラダ油 適量
- ・クリームチーズ（室温に戻しておく） 60g
- ・はちみつ 大さじ2/3 ・レモン汁 小さじ1/3
- ・お好みのトッピング（フルーツ、ジャムなど） 適量



### ■ 作り方

- ① ボウルに卵、牛乳を入れて泡だて器でよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えてなめらかな状態になるまで混ぜる。
- ② 【焼き物】メニューで【160】℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- ③ 「予熱」表示が消えたらサラダ油をペーパータオルなどで薄く塗る。
- ④ ①を大きめのスプーンなどですくって、4枚分を丸くなるように流し入れて（大きさ目安：1枚あたり直径6cm）、約2分焼く。表面に泡が出てきたら裏返し1～2分焼く。
- ⑤ 室温に戻しておいたクリームチーズをスプーンなどでよく混ぜ、滑らかな状態になったら、はちみつ、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑥ ホットケーキにハニーチーズクリームを薄く塗る。お好みでフルーツやジャムをのせ、盛り付ける。

※ 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。

**Q：キッチンのリフォームはどれぐらいの日数がかかるの？**

**A：**そのままのレイアウトで新しいキッチンに取り替える場合は2～3日で完了します。  
レイアウト変更や内装の工事がある場合は、既存の建物の工事を考慮した日数が必要になります。

**Q：キッチンのレイアウトにはどんなパターンがあるの？**

**A：**壁付けで省スペースなI型、コーナー部に沿って設置するL型、調理部と洗い場が別になったII型、家族の顔を見ながら調理ができる対面型、大人数で調理ができるアイランド型などがあります。住まいの条件や家族構成などによって様々なプランを組み合わせることができます。

**Q：対面キッチンのメリット、デメリットは？**

**A：**メリットはご家族とコミュニケーションをとりながら調理ができることです。特に小さなお子様がいる家庭はなかなか目を離せない所以对面キッチンを選ばれる方が多いです。デメリットとしては、壁付けよりもスペースが必要になることや、二オイ、調理音などに配慮が必要になる点です。音の静かなシンクや手元を隠すタイプのキッチンもありますので、お気軽にご相談ください。

## ～ 編集後記 ～

♪最近庭がないお家が多くなっているようですね。家庭とは家族が精神的な安らぎを得る場。家に緑があると心の癒しにもなります。緑を上手に取り入れましょう。

by ダイエット中の地球防衛隊員

♪弊社は“リファインショップ”としてオープン30周年を迎えることができました。これもひとえに地域の皆様のおかげです。今後ともリファイン佐賀をよろしくお願いいたします。 by ぐっさん

♪家で育てているアジサイの蕾が大きくなってきました。フレンチボレロにクリスタルヴェール、万華鏡に美雲と種類が豊富になって大変ですが、花が咲くのが楽しみです。 by えが

♪先日、慌てた状態で座敷の畳上でバタついていたら、滑って転んで倒れました。大人になって転ぶという動作がほとんど無かったので、思わず子供の頃の記憶がよみがえってきました。もちろん痛かったです。皆さんもお気を付けください。 by ぺこり

♪運動不足のせいで体力がなく、疲れやすい今日この頃。ひとまずストレッチでもしようと思い、やってみたら想像以上に自分の身体が硬くてビックリ(\*\_\*)。この春は柔軟性を高めます。

by sakky

♪先月は、ちょうど桜の咲いた頃に久留米の百年公園に散策に行きました。小さい子供さんからご年配の方、海外の方まで、沢山の人が来られていて、お花見をしたり、ボール遊びをしたり、ギターを弾いたり人それぞれの楽しみ方があるなあと感じました。 by さやえんどう

P.5 の答え…①遠くで弧を描く鳥の飛び方 ②犬の口元のタコウインナーの向き ③水筒のひもの色  
④おにぎりの数 ⑤菓子袋の文字

# 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

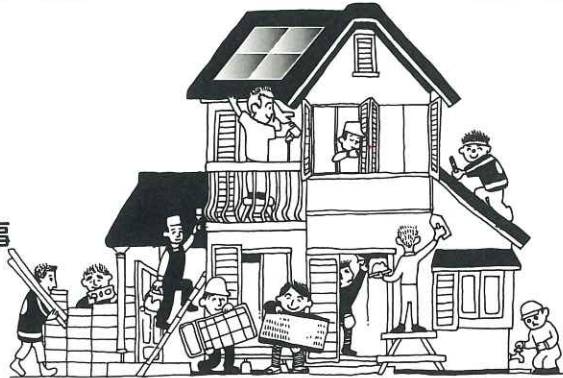
■ 営業時間…9:00～18:00 ■ 店休日…GW・お盆・正月

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。

5月14日(火) 午前10時～午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

6月11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!

### ★5月18日(土)・19日(日) リファインショップ30周年感謝祭

会場:リファイン佐賀ショールームにて

※GW休業のお知らせ:5月3日(金)～6日(月)

【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】



### 5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

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。

