



佐賀にお住まいの方限定の情報誌

# 暮らしの広場

2024年  
8月号  
VOL.

## 地元の皆さまに支えられて リフォーム一筋 35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」



「夏休みの進捗状況は？」

うだるような暑さが続いています。体が調崩されていませんか？

私が小学生の頃の夏休みは、自然と親しむ良き時代でした。夏休み40日間の内、30日程は富士町にある父の実家へスイカ1個を持参し、お世話になっていました。従妹たちが4名おり、ご近所集落のこども達のまとめ役（ガキ大将）でしたので、朝、夏休みの友をダラダラやり、10時になればヨモギを採取し石の上で柔らかくなるまで揉み、耳栓代わりに耳に詰めきれいな清流で泳いでいました。水が冷たいので寒くなると、お天道様で温められた大きな岩に抱き着いて甲羅干し、そしてまた川に入り、水中眼鏡をつけ銚で魚を突いて捕獲。葦の葉っぱの先を括り、魚のエラから口に通して海水パンツにくくりつけ、テボ（魚入れ）の代わりにしていました。捕獲した川魚は夕食の煮魚にと叔母さんに料理してもらいました。山間地は8月に入れば雲が多くなる為涼しくなり、川遊びはしなくなります。なので、お盆前には佐賀市の自宅に帰っていましたが、平地はまだまだ暑く引き続き多布施川で泳いでいました。西堀端で「バクダン釣り」もよくやりました。8本の釣り針をさなぎ粉と糠を混ぜた団子で包み、堀の真ん中まで投げ、鮒や鯉などにエサを吸わせて針がかかるようにする釣りです。釣り針も見様見真似で作り、リールの代わりにビール瓶に道糸を巻き、エサを手で遠投。竹を切って細い穂先を作り、その先に鈴をつけたものに道糸を掛け、当たりがあれば鈴が鳴る、という仕組みです。ちなみに釣れる魚は毎回同じでした。今では釣具屋さんにリール付きの竿など2000円ほどで売ってありますが、当時は道糸が50円でも大金な頃です。家が材木屋でしたので、竹竿の代わりに端材の材木を利用するなど、工夫して遊んでいましたね。そんな時代もありましたが、現在、内孫たちは工業生産で作られたモノで遊んでいます。万が一、サバイバルの時代が来た時に対応できるか心配ですね。新一年生の初夏休みはいかがかな～？

外孫は、親の仕事関係で今シンガポールに住んでいます。来年、日本に戻れるのですが目指す高校を受験するにあたり、実力アップのため夏休みを返上して塾通いしているようです。なので、帰国前に受験対策塾通い見舞い(笑)として、先月家内と会いに行ってきました。次号で報告できたらいいなと思います。

皆様も暑さには気をつけて、この夏の楽しい思い出をつくられてください。



### 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
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

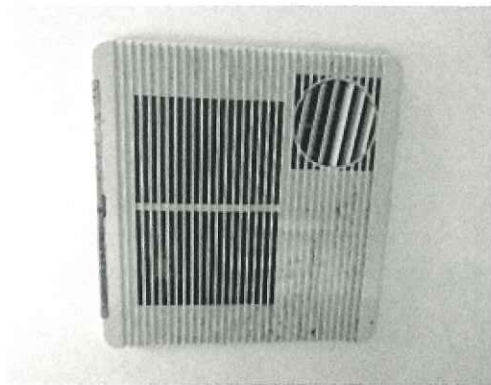
# リファインな「佐賀おうちの風景」



★ 浴室換気扇の取替えを  
されましたY様邸です。

【改修前】

20年近く使用された浴室換気扇。



【改修後】

新しく設置した浴室換気扇。換気・暖房・乾燥機能のほか、夏場の"のぼせ"を防いでくれる送風機能もついています。



「浴室の換気扇が動かなくなったので、取替を検討している」とお問い合わせをいただきました。現地訪問し確認したところ、現在ではメンテナンスが終了し、修理が出来ない機種でしたので、お取替えをさせていただきました。取替前のものは今の規格とは合わないサイズだったので、開口部分に今のサイズに合わせるアダプターを取付た後、新しい浴室換気扇を設置しました。お客様より「急に動かなくなり困っていましたが、対応してもらえて助かりました」とお言葉を頂きました。最近では、窓を開けて換気するよりも、浴室を締め切って換気扇を回した方が早く乾く場合もあり、防カビ対策に効果的なことと、暖房乾燥機能がついているものは浴室内で衣類乾燥が出来たり、冬場のヒートショック対策にもなります。今回のように換気扇部分だけの取替えも可能ですので、調子が悪いと感じられている方はぜひ一度ご相談ください。

Y様、取材のご協力ありがとうございました！

# 今月のご案内

## 部屋の温度を快適に保つ工夫で夏を乗り切る住まいの暑さ対策

1898年の統計開始以降、全国の平均気温が最も高かった昨年の夏。今年も同じくらい暑くなるとされており、暑さ対策は必須です。エアコンを賢く使って、酷暑を乗り切りましょう。

トレンドキーワード

「酷暑日」

日本気象協会が発表したもので、日最高気温が40℃以上になった日を指す。

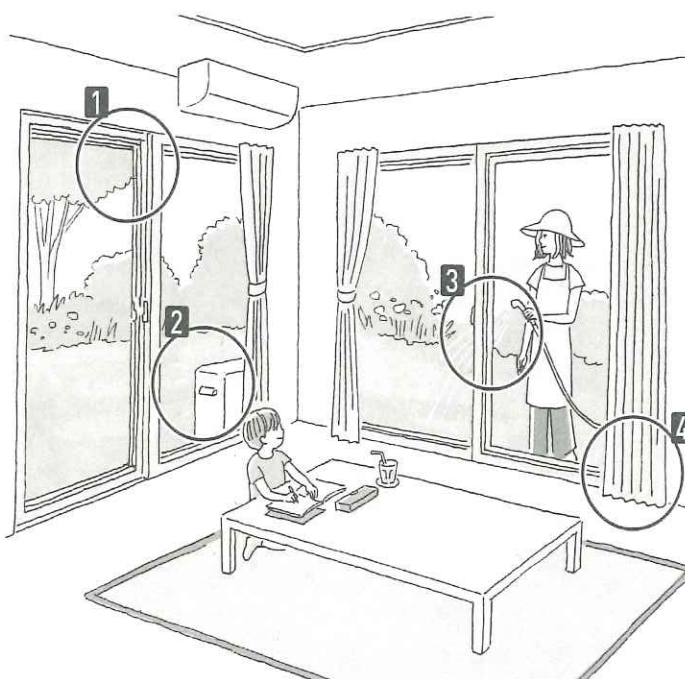
### 室内が暑くなることを防いで、エアコンを賢く使う4つのポイント

#### 1 断熱性を上げる 内窓で適温に!

外側と内側の窓の間にある空間で、外の暑さが伝わりにくく、部屋の涼しさをキープしやすくします。

#### 2 冷房効率のために 室外機周りを整理。

吹出口に物を置くと、熱気がうまく排出できない原因に。風通しのよい状態を保ちましょう。



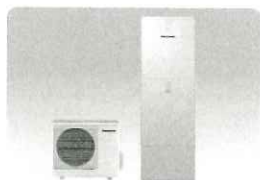
#### 3 夕方の打ち水を ベランダや玄関に。

打ち水をした部分を通る風の温度が低くなり、室内に入ってくる熱気を減らすことができます。

#### 4 遮光カーテンで 窓からの熱をカット。

部屋に入ってくる熱の約70%は窓からと言われていいます。日光を遮り、熱の侵入を減らしましょう。

### 設備のチカラで、夏の節約をもっと後押し!



空気の熱と電気の併用で、お湯をつくる「エコキュート」。夜間の電力を使い、電力消費量を抑えます。



L150シリーズなら、行動・室温・水量を検知する3つのセンサーで、電力や水のムダをなくします。



食器や手を近づけるだけで、水を出し止めできる「センサー水栓」。自動でこまめに節水。

国交省・経産省・環境省の  
住宅省エネ  
2024キャンペーン



断熱性の改善や高効率給湯器の導入で、補助金の対象に!

お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ!

SHOP 100均で買える  
節約主婦の必須アイテム

自分好みのドレッシングが  
簡単につくれる「ドレッシングボトル」。

ボトルに書かれている目盛りにそってお酢やしょう油などを入れて混ぜるだけで、簡単にドレッシングを作ることができます。

アレンジ次第でいろんなドレッシングの味を楽しめそうですね。

ふたは、簡単に取り外すことができるので、ドレッシングを使い切ったあとの掃除もラクラクです。

ほかの用途として活用している方もいるようで、そのアイデアをネットで見てみましょう！



## 店長の訪問日記

リファイン佐賀店長の山口です。

この度、ショールームを一部改装してホームエレベーターを設置しました。ホームエレベーターを使うことで、家の中での安全な垂直移動が可能になります。展示しているところも少なく、なかなか見ることができないものになっています。今後、バリアフリーに関しても体験・講習会等を行う予定です。

また、新たに玄関ドアの展示コーナーを設けました。今回展示しているのは、顔認証付きの玄関ドアになります。顔認証で開錠錠錠が出来るため、鍵を出したりボタンを押すことも不要となります。またお子様に鍵を持たせなくても施錠開錠が出来ることも大きなメリットです。これらの新しい展示を見に、是非ご来場ください。

## 『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も素敵です。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しょうか。

### 《ホタルブクロ(虫袋)》

科…キキョウ科

原産地…日本・東北アジア・朝鮮半島

花の色…白・ピンク・紫

開花期間…5～7月

耐寒性…強 耐暑性…普通

耐陰性があり日陰でも育てることができます。各地の平地から山地に広く分布する多年草で自生のホタルブクロは日当たりの良い草原や林で見ることができます。丈夫で手間をかけるに育てることができ、ガーデニングでも人気があります。



## サンダル疲れに、フットマッサージ！ (ヘルス&ケア)

ウオンバット君の



ホッと コラム

サンダル履きが増える夏は、どうしても足が疲れがち。また素足でいることも多く、冷えも心配です。

足の指関節や筋肉の凝り・冷えが続くと、血流が滞り新陳代謝が悪くなります。また、皮膚がかさ付く原因になるとも言われています。そんなときは、血流を促進するフットマッサージでケアしてあげましょう。

ただし、足の裏のマッサージには覚醒や排泄を促すとされているので、就寝前や食後を避けて行いましょう。椅子に腰かけるとやりやすいですよ。

- マッサージする足を反対の脚の膝の上に乗せます (あくら座りでもOK)

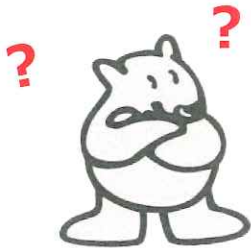
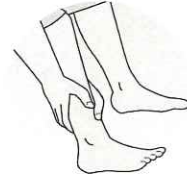


- 下の脚を伸ばし気味すると反対の足が乗せやすくなります

- 足裏や足の指を、「心地よい」と感じる強さでマッサージ!



- ふくらはぎは手の平で「下から上」にもみあげましょう



## 《Quiz》クイズでリフレッシュ!

**\* 読めそうで読めない漢字 \***

下は、気象などの自然現象を表す漢字ですが、何と読むか分かりますか？イラストがそれぞれの答えのヒントになります！

① 俄雨	② 陽炎	③ 時化
④ 黄昏	⑤ 旱	⑥ 極光



※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



## 韓国風ピカタ

### ■ 材料 / 2人分

- ・なす 1/2本 ・ズッキーニ 1/4本 ・ゴーヤ 1/4本
- ・ししとう 4本 ・大葉 2枚 ・薄力粉 適量
- ・卵 (M) 1個 ・塩 少々 ・ごま油 適量

### <A>

- ・牛ひき肉 100g ・青ねぎ (小口切り) 1/2本
- ・酒 大さじ 1/2 ・にんにく (すりおろす) 1/4片
- ・しょうゆ 大さじ 1/4 ・ごま油 小さじ 1/2
- ・すりごま 小さじ 1/2 ・塩こしょう 適量

### <たれ (混ぜ合わせておく)>

- ・にんにく (すりおろす) 1/4片 ・しょうゆ 大さじ 1 ・酢 大さじ 1/2
- ・ごま油 小さじ 1 ・松の実 (刻む) 小さじ 1/2

### ■ 作り方

- ① <A>をボウルに入れ、粘りけが出るまで混ぜ合わせる。
- ② なす、ズッキーニを5mmの厚さに輪切りし、表面に薄力粉をつけて①を塗る。  
ゴーヤは中の種を取り除き、薄力粉を振って①を詰め、5mmの厚さに切る。  
ししとうは横に切り目を入れて種を取り、①を詰める。大葉は表面に薄力粉をつけて①を載せ、半分に折りたたむ。卵は塩を加えてよく溶きほぐし、一度こす。
- 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」表示が消えたらごま油を引く。②に薄力粉をつけ、卵をたっぷりつけ、フライパンに並べる。  
ふたをし、焼き色が付くまで3～5分焼く。※なす、ズッキーニは肉の面から焼き始める。
- ⑤ 裏返してふたをし、さらに3～5分焼く。たれにつけていただく。



## バナナのプチドーナツ

### ■ 材料 / 2人分

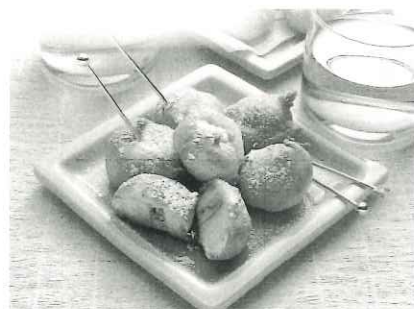
- ・バナナ 1本 ・グラニュー糖 大さじ 2
- ・レモン汁 小さじ 1/2 ・揚げ油 適量 ・粉砂糖 適量

### <A>

- ・ホットケーキミックス 50g ・卵 (M) 1/2個
- ・牛乳 大さじ 1と1/2

### ■ 作り方

- ① バナナは輪切りにして、グラニュー糖・レモン汁と絡める。
- ② ボウルに<A>を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ 鍋に揚げ油を入れる。【揚げ物】メニューで【160】℃に合わせ、予熱する。
- ④ 「予熱」表示が消えたら、バナナを衣にくぐらせて、返ししながら約3分揚げる。(2回に分けて揚げる)
- ⑤ 粉砂糖をかけていただく。



※ 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：リフォームのスケジュールを立てる時のポイントは？

A：あらかじめ、どんなリフォームがしたいのか要望やイメージをできるだけ固めておきましょう。大規模なリフォームになると、プランニングから工事完了まで3、4か月はかかります。居住中の家をリフォームする場合には、工事中に仮住まいが必要になる場合もあるので、お早めにご相談下さい。

## Q：設備や商品を選ぶときのポイントを教えて！

A：設備にしても商品にしても、実にたくさんの種類がそろっていますから、見れば見るほど目移りして迷ってしまうこともあるでしょう。カタログやショールームなどから情報を得るのはとても大切なことですが、やみくもに見ていたら混乱してしまうかもしれません。そんなときは、最初に確認したリフォームの悩みや希望を再度、思い返してみましよう。最初はどんなことを考えていましたか。どんな完成図を思い描いていたのでしょうか。それらを思い返しているうちに、だんだんと迷わなくなるように思います。

# ～ 編集後記 ～

♪昔は、田舎胡瓜を畑からもぎとって種を取り、竹ひごで帆を作り、池で水遊びをよくしていました。遊び終わったらキレイに洗い甕の中にあるにがり塩をつけてまるかじり。昔の大きな胡瓜欲しさに道の駅を探し回っています。  
by ダイエット中の地球防衛隊員

♪ダイエットと健康の為、先月からついにランニングを始めました。体力が落ちていて結構しんどいですが、走り終わった後はかなり爽快感があります。  
by ぐっさん

♪先月のパソコンへのグラフィックボード設置ですが、結局パーツを全て取り外して組みなおし、ようやく取り付けることが出来ました。AIに挑戦してみたいです！  
by えが

♪夏祭りの季節ですね。小さい頃、毎年楽しみにしていた「銀天夜市」。現在も復活しているようですね。白山アーケードが沢山人でにぎわっていた時代…懐かしさでいっぱいです。  
by ペこり

♪いよいよパリオリンピック・パラリンピックが開催！時差があるのでなかなか難しいとは思いますが、できるだけリアルタイムで観て応援したいです(^^)/  
by sakky

♪でかけた先でよく神社に行くのですが、先日行った神社で、格好良い御朱印帳に一目惚れして購入しました。一度御朱印をいただくと、コレクター心が疼いて、今まで行った神社にももう一度行きたくなくなっています。  
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

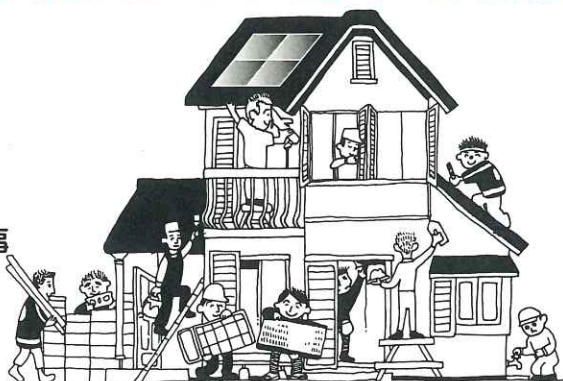
■ 営業時間…9:00~18:00 ■ 店休日…GW・お盆・正月

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。

8月20日(火) 午前10時~午後2時 ※8月は第3火曜日に変更となります。

9月10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!

★8月1日~31日『住まいフェア』開催!

夏季休業のお知らせ 8月12日(火)~8月16日(金)まで

### 8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

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。

