



暮らしの広場

2025年
3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」



「便利さとは？」

さあ～春爛漫を迎える前の躍動的な季節になりました。梅、桃、桜と花見の散策に行きましょう。開花した花を見るのも楽しいですが、今にもはち切れそうな蕾を觀賞するのも楽しいですよ。

先月、富士町の従兄の供養がありました。若和尚様のお話の中で、「今は男の料理教室等があり、台所に立つ男性が増えてきたけれど、一から料理せよと言われてたら皆、しないでしょうな～」と言われました。一からと言えば火起こしのこと。60年前までは薪を焚いての竈があり、そういえば小さい頃遊びに行った際、ごはんや煮つけなどは薪を燃やした熱で煮炊きされていたことを叔母さんの遺影を見てふと思い出しました。朝4時には起床してお米を研ぎ、竈に種火をつけて薪をくべ、火力を薪の量で調整しつつご飯を炊き、みそ汁を作られていました。そして弁当を作り、食事が終われば後片付け、茶碗洗い、たらいでの洗濯。お昼は朝の残ったご飯とみそ汁で子供たちは済ませ、午後は洗濯物の取り込み、片付け、そして夕食に使う食材の用意、竈で煮炊きの準備と火起こし、薪でのお風呂沸かし。その後皆の夕食を済ませて、叔母さんがお風呂に入る時間は23時くらいだったのでしょうか。殆ど睡眠時間はとれなかったのではと思われます。遺影に向かい改めて感謝・感謝です。

今では料理する火力はガスや電気になり、お米を洗いタイマーをセットしてスイッチを入れればご飯ができるしお風呂も自動で沸かせます。洗濯も自動で乾燥までやってくれます。調理冷凍した食材も豊富にあり、温めるだけで食事がとれます。私たちが小さいころ、お茶や水などを買うなんて思いもしていませんでしたが、便利さを買う時代になりましたね。時として時代に寄り添う事も必要ですが、その分作り出した時間を有意義に使いたいものですね。それと同時に便利さ故、容器や包装紙があちこちに捨てられたりと心痛くなる光景を目にすることも多くなりました。便利さを当たり前とせず、そのことに感謝してきれいなまちづくりを心がけるようにしましょう。



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
福祉住環境支援センター便り	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」



★ 補助金を活用して
エコキュート取替えをされましたU様邸です。

【改修前】

20年使用され、時々エラーが発生していました。



以前の浴室リモコン。



【改修後】

省エネ性能が高まり、電気代がお得になりました。



ボタンが大きくなり押しやすく、液晶画面も見やすくなりました。



「エコキュートが最近調子が悪いので気になっている」とご相談をいただきました。お話をお聞きすると20年使用されており、時々エラーの為お湯が沸かされず、その都度ブレーカーを落として再起動されているとのことでした。メーカーに問い合わせたところ、すでに部品の在庫が無い状態で修理不可との回答でした。そこで現在、給湯器取替で補助金が10万円(機種によります)出ることもあり、このタイミングで取替えをご提案させていただきました。「一応使えていたので、なかなか決心がつかないのですが、補助金が出るのでこのタイミングで取替えてよかったと思います」とお言葉をいただきました。給湯器を取り替えるタイミングは難しいところではありますが、完全に壊れる前に取替えを計画することで、準備期間を最短に出来たり、今回のように補助金がある場合はお得に取替えが出来ますので、10年以上使われている方はぜひご検討ください。

U様、取材のご協力ありがとうございました!

今月のご案内

3月20日は
動物愛護デー
「ペットリフォーム」
について考える

ペットのお迎えに必要な環境って？ ペットが喜ぶ住まいづくり

つぶらな瞳に、感情豊かな仕草。可愛いペットとの暮らしは、憧れですよね。
新しい家族を迎えるなら、安心できることはもちろん、楽しく過ごせる住まいを考えてみませんか？

＼ “人も、ペットも、暮らしやすい” をカタチに。 ／

好奇心を満たす
居場所づくりに



猫は好奇心が強く高いところが好きなので、自由に動き回れる場所があると喜びます。

仕切り窓で、お互いを感じる心地よい距離感に



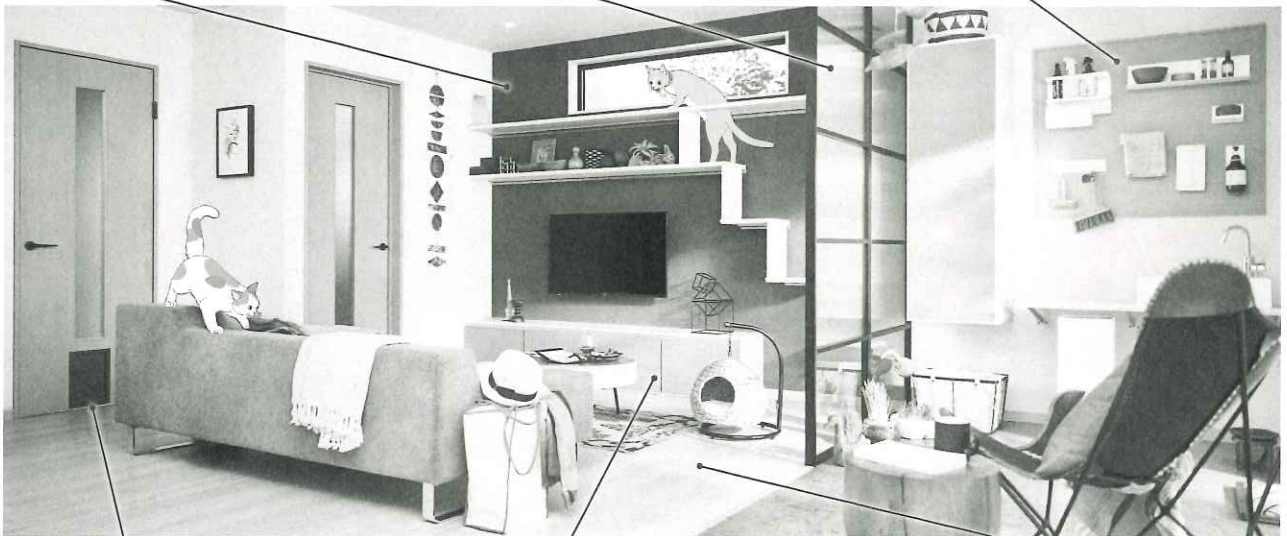
室内窓

ガラスでゆるく仕切ると、お互いの時間を大切にできるように。室内窓なら、今ある壁にも設置OK。

ペットの届かない高さに収納して使い勝手よく



お手入れ用品などよく使うものは、マグネット対応ボードにまとめて、サッと取り出しやすく！



自由に出入りできる
通り道をつくろう



くぐり戸があればペットだけで自由に出入りでき、のびのびと過ごせるようになります。

お世話グッズも
コード類もすっきり



散らかりがちなグッズは、扉付き収納へ。棚の中でコード類までまとめられると事故防止に。

滑りにくい床材で
足腰の負担を軽く



一般的なフローリングは踏ん張りがかかず、足腰を痛める原因に。滑りにくい床材を選びましょう。

お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ！

<リフォームQ&A>

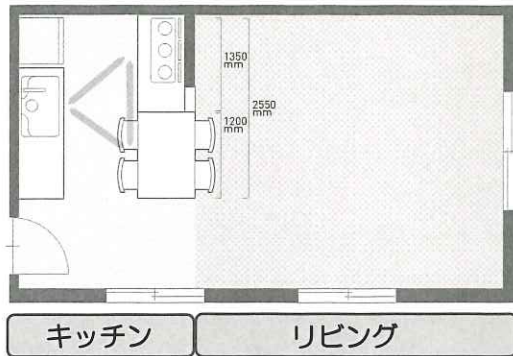
Q:コンパクトな面積で、広々としたリビング空間をつくることはできる？

A: 限られた面積で広々としたリビングをかなえる、キッチンのII型対面プランというものがあります。

II型キッチンとは、向かい合う2つのカウンターにそれぞれコンロとシンクが分かれて配置されたキッチンです。

家族とのコミュニケーションがとりやすい対面キッチンのメリットを活かしつつ、ダイニングとキッチンをまとめることで、リビング空間を広げることができます。

キッチン横にダイニングテーブルをおくことで、食事はもちろん座って下ごしらえ作業をしたり、出来立ての料理をさっと配膳したりするのも便利です。



店長の訪問日記

先月福岡で行われたパナソニックの新商品内覧会へ行ってきました。今回の一番目玉はキッチンとユニットバスです。標準グレードのキッチンが高級グレードのような仕様となっていたり、ユニットバスも黒系で纏めてあり、かなりカッコいい仕様でした。新商品もですが、今回「スペパ（スペースパフォーマンス）」という狭いスペースでも有効的に使い、充実した空間にするといった展示も多くあり、とても勉強になりました。それに伴い、弊社ショールームのユニットバス展示の入替を今月初旬に行います。内覧会でもみられた「スペパプラン」になっておりますので、是非ご来場いただき体感されたい。

『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すか。

《ウツボグサ(靱草)》

科…シソ科

原産地…中国東北部・朝鮮半島・日本

花の色…紫・白・ピンク

開花期間…5月～7月

耐寒性…強 耐暑性…強

ウツボグサは海岸近くから高原の日当たりのよい草原や道端で見られる植物です。根本はやや這いますが上部はまっすぐに立ち上がって株立ちになり茎の先端に花穂をつけます。耐寒性が強く、初心者でも育てやすい特性で、盆栽向きです。



「日向ぼっこ」のメリット (ヘルス&ケア)

紫外線の浴びすぎはお肌に良くありませんが、適度な日光浴にはいくつかメリットがあります。

日光が直接皮膚に当たると、体の中に「ビタミンD」が作られます。ビタミンDは免疫機能を調整したり、カルシウムの吸収を促す働きが報告されています。

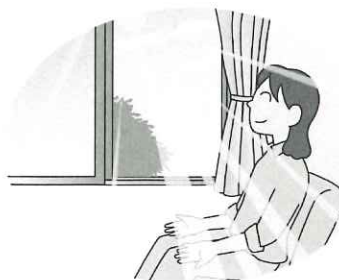
また、脳内には「セロトニン」が生成されます。これは「幸せホルモン」とも呼ばれ、自律神経が整えられて、ストレス解消やリラックス効果があるとされています。

ウォンバット君の

ホッとコラム



日光に当たる時間は季節や時刻にもよりますが、15～20分程度がおすすめです。全身に浴びなくても、手のひら・足の裏だけでも効果があるそうです。ただし、日焼け止めを塗ったり、ガラス越しだと効果がないそうなのでご注意ください！

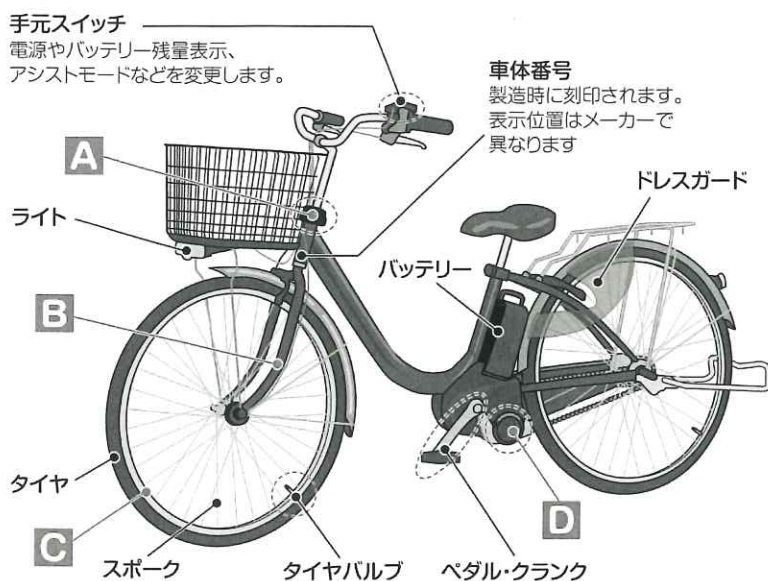


? «Quiz»クイズでリフレッシュ!



*** 正しく名前を当てはめよう ***

下は、電動アシスト自転車のイラスト例です。それぞれA～Dに入る名前がわかりますか? ヒント: 右の①～④がそれぞれ入ります!



① 駆動ユニット

回転をラクにアシストする機構がこの中に。手元スイッチと連動して強弱が変化します。

② フロントフォーク

タイヤを支え、衝撃を吸収する役目も! 食器のフォークに似ているのが特徴。

③ リム

車輪のベースとなる金属部分。ブレーキは、ここを挟んで回転を止めます。

④ 旋回抑制機構

駐輪するときに、ハンドルのふらつきや回転を抑える働きをします。

※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



豚肉の中華筑前煮

■ 材料 / 4人分

- ・豚ロース肉（とんかつ用） 2枚（1枚約120g） ・ゴマ油 大さじ1
- ・パプリカ（赤） 1/2個 ・ピーマン 3個 ・れんこん 100g
- ・ゆでたけのこ 100g ・干しいたけ 10g ・きくらげ 5g

<A>

- ・酒 大さじ3 ・オイスターソース 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3 ・だし汁 200mL（干しいたけの戻し汁）



■ 作り方

- ① 赤パプリカは2cm角、ピーマンは3cm角に切る。れんこんは、2cm大の乱切りにし、酢水（分量外）につけてざるに上げる。ゆでたけのこは2cm大の乱切りにして下ゆでする。干しいたけは水で戻し、硬い部分を取り除く。
- ② 豚ロース肉は余分な脂や筋を取り、3cm位に切る。
- ③ ①②を鍋に入れ、ごま油を全体にからめる。
- ④ 調味料<A>をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ すべての材料を鍋に入れ、アルミ箔で落とし蓋をし、スタートボタンを押す。
【煮込みアシスト】メニューで【筑前煮】を選び、煮る。（加熱の目安時間20分）
- ⑥ 「調理終了」の音声 flowed たら、完成。

花束クレープ

■ 材料 / 10枚分

- ・薄力粉 90g（ふるっておく） ・グラニュー糖 大さじ2
- ・塩 一つまみ ・卵（M）（溶く） 2個 ・バター 20g
- ・牛乳 250mL ・バニラエッセンス 少々 ・サラダ油 適量
- ・好みのトッピング
（生クリーム、チョコソース、ジャム、フルーツなど）



■ 作り方

- ① ボウルに薄力粉、グラニュー糖、塩を入れ、中央をくぼませて卵を入れる。
泡立て器で中央からゆっくり混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、溶かしバターを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ バニラエッセンスを加えて生地をこし、冷蔵庫でしばらく休ませる。
- ④ 【焼き物】メニューで【160】℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- ⑤ 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、生地を直径18cm程度に薄くのばして両面を焼く。
※1枚分ずつ10回に分けて焼く。
- ⑥ お好みで生クリームやフルーツなどのトッピングを巻く。

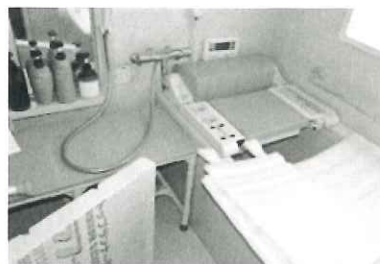
※ 火力及び加熱時間は鍋の種類、形状、材料の量などによって異なります。様子を見て火力調節してください。（レシピではパナソニックIHクッキングヒーターを使用しています。）

福祉住環境支援センター便り

昨年10月に「福祉住環境支援センター」へご相談いただき、今年2月に工事が完了しましたK様邸のご紹介をさせていただきます。

ご相談内容は、「車いすを利用して安全に楽にトイレが使用できるように改修したい」ということでした。また、話を進めていく中で「足が悪いのでシャワー浴しかしていない。お風呂に入りたい」と、ぼろりとK様の想いがこぼれました。そこで、車いすでの移動状況や身体動作能力について確認したところ、室内移動は足駆動車いす(※先月号参照)を使用すれば問題なく移動でき、お風呂も移乗台とバスリフトがあれば自分で入浴することができると確信。当センターにてバスリフト付きの浴槽と移乗台を設置してシミュレーションを行ったところ、ご自身でお風呂に浸かる動作ができました。更に、ご自宅のお風呂に移乗台とバスリフトを持ち込んでシミュレーションを行い、そこでも入浴動作ができることを確認できました。こうして、『試してみる』ことを繰り返し、安心していただいたうえで、工事を完了することができました。改修後の生活について、「トイレでは扉も広く開けられ、手すりを使って便器に安全に移乗でき、浴室では洗浄も浴槽への移乗も一人でできるようになった」と、大変喜んでおられます。

通常は引戸、開き戸を開けば車いすでも出入りできる大開口ドア(大建工業の“ひきドア”)を使用。



ご自宅浴室に設置した移乗台とバスリフト

～ 編集後記 ～

♪おてんばのママ柴犬を飼っています。ようやく「お手」ができるようになりましたが習性は猫のように自分の気分で寄ってきたり、逃げたり…誰に似たかな？

by 夏はパンツ1枚のおじいさん

♪先月、以前小神として参加した、伊勢大祭に行ってきました。夜通しの務めで大変だったことを思い出します。今年の伊勢会の皆様大変お疲れ様でした。

by ぐっさん

♪家の中の寒さが気になったので、DIYで吹き抜けを塞いでみたりしましたが効果が無かったです(悲)。次は玄関や点検口付近をどうにかしてみようと思います。

by えが

♪運転免許証の更新をし、1週間も経たないうちにお巡りさんに止められました(涙)「???」な内容でしたが、今後の戒めと思い、即、支払いに走りました。

by ぺこり

♪我が家の庭の梅の木に、今年は例年以上に蕾がたくさんつきました。何が影響したのか、、、? 今年が開花が遅れていたのも、まだしばらくは梅の花を楽しめそうです(^_^)

by sakky

♪機会があり、体脂肪率を計ったところびっくりする数値に……。一日の食事のバランス、五大栄養素、脂肪燃焼運動、代謝をあげる入浴など、改めて勉強中です。

by さやえんどう

P.5の答え… A=④ B=② C=③ D=①

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。

3月11日(火) 午前10時~午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

4月8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!

★3月15日(土)・16日(日)『リフォーム相談会』リファイン佐賀ショールームにて開催!

【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】



3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					

〈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。

