

**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」

「N先生退院・白寿のお祝いおめでとうございます」

私が城西中学3年の時のクラス担任だった、現在99歳のN先生が昨年末に転倒骨折され入院されていましたが、今年3月に無事退院されました。本当におめでとうございます。

先生曰く、今回チョットした不注意で転倒骨折されたく、その原因について状況説明を受けました。

転倒したその日は午後からご友人が暮を打ちに来られる予定となっており、回転椅子に腰かけ休憩をしているとウトウトと眠くなりその状態で来客を待っておられたそうです。ふと時計を見るとそろそろご友人が来られる時間。玄関に鍵をかけていたので急いで開けに行こうと時計を見たままの姿勢で、イスから立つ動作、玄関に行く動作と一緒にしたらしく、バランスを崩して転倒、大腿骨を痛め片足ブラリ状態。声は出せるけれど立つことができず、来られたご友人も家の中に入り助けたいけれど入れない状況でしたが、幸いに台所の窓が開いていたらしく、先生は這って窓から鍵を渡されたそうです。しかしながら玄関の鍵をご友人が開けられずにいたところ、たまたまお隣で工事をされていた業者の方からのアドバイスで、無事救急車を呼ぶことができたとのことです。

ご高齢で転倒骨折され寝たきりになる方が多い中、先生はリハビリの甲斐もあり現在は住み慣れたお家でヘルパーさんたちの手を借りつつ自律した生活をされています。退院後には本庄中学の教え子の先輩方から白寿のお祝いをしていただいたそうです。

先生からの教訓として…

① 転倒をなくすには一つ一つの動作を確認しながら行動すること

高齢になればなるほど立つ動作、方向を変える動作、動く動作を一つずつ確かめてから次の動作に行くこと

② 一人での時にはどのような状況になっても外部へ連絡できるようにしておく

電話機は這って行っても取れる高さの位置に置く、できるだけ携帯電話を身に付けておく

最近の住まい建具では、ドアのタイプが多くなっていますが、倒れて這って動くことしかできなくなると、ドアノブには届きません。また引いてから体を交わさないと移動できない為、そういった時の不自由さがありますね。それに対し日本建築の引き戸の場合、万が一、足が動かなくても低い位置に引き取っ手があれば這っての移動がスムーズにできてバリアフリーになります。ぜひ参考にされてみてください。

今回はラッキーと先生の努力が重なった出来事ではありますが私自身も教えられたこと、新たに考えさせられたことがあり、今後の建具の在り方についても再確認させていただきました。先生、どうぞこれからもお元気で。



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」



★ キッチン改修をされましたK様邸です。

【改修前】

270cm幅のキッチン
収納扉は開き戸タイプでした



【改修後】

290cm幅のオールスライドキッチン
天板はヘアライン仕上げのステンレス天板にしました



【改修後】

最新の浄水器一体形のフロントセンサー水栓。見た目もスタイリッシュで使い勝手も良くなりました



【改修後】

Panasonic製45cmのフロントオープン食洗機。フロントオープンならではの大容量！



「食洗機が壊れてしまっていることと、それに伴ってキッチンを一新したい」とのことでご相談をいただきました。以前搭載されていた食洗機は旧松下製の幅 30cm のフロントオープンのタイプということもあり、今回発売になったばかりの Panasonic 製、幅 45cm のフロントオープン食洗機をご提案させていただきました。キッチン本体は Panasonic のLクラスキッチンを採用。Lクラスキッチンはフルオーダーのキッチンとなっており、ミリ単位で長さや高さを変更することが出来ます。お客様のご要望により、細かく刻んだ寸法での対応をしました。通常はキッチンに合わせて廻りを改装するのですが、今回は逆に現地にキッチンを含わせるようにしました。これがLクラスの一番の特徴となり、お客様のご要望通りのサイズのキッチンで大容量収納も実現しました。K様からは「たくさん収納出来るようになり、キッチン廻りがスッキリしました。食洗機も毎日活躍しています。」とご好評いただきました。

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

5月12日は
育児の日

「キッチン動線」
を考える

将来の自立力を伸ばすきっかけにも！ 親子で料理を楽しむキッチン

興味を持ったタイミングが、料理の始め時。段取りを考えたり、自分なりに工夫できたりと、料理は成長を促す要素が満載です。子どもと一緒に料理を楽しめるキッチンを考えませんか？

子どもと一緒に使いやすいキッチンのカタチ

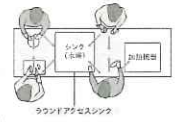
アイランド型

横並びでも対面でも教えやすい！
家族みんなでシェアできるキッチン

ぐるりと回りこめて
加熱調理も
見守りやすい

ダイニング側からも
一緒に使えるシンク

最大4人で作業OK！
向かい合わせて教えやすい



ラウンドアラウンドキッチン

Ⅱ型

料理を身近に！
調理をする姿を見せて、関心をアップ！

火元が離れているので
安心感アップ

子どもの顔を見ながら
洗い物ができる

コンロ近くの
広いスペースで
作業できてラク

ゆったり使えるカウンターは
子どもの自由スペースにも！

各キッチンの詳細はコチラ

アイランド型



U型



Ⅱ型



U型

加熱調理は私、下準備は子どもに。
エリアを分けてうまく分担。

収納たっぷり
調理グッズを
整理しやすい

ワイドなコンロ&
カウンターで
並んでも調理OK

広々スペースで
作業しやすい

火元から離れているので
安心して下準備できる

設備のチカラで、料理をもっと手軽に楽しく！



トリプルワイドIH



変ったままIHグリル

3口横並びなら男性でも広々！
自動調理や切り忘れ防止機能つき
で、安心して使えます。

解凍の手間なく、おいしく焼き上げ！
専用プログラムを使えば、火加減の
心配なく調理できます。

お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ！

今月のご案内

5月12日は
育児の日

「キッチン動線」
を考える

将来の自立力を伸ばすきっかけにも！ 親子で料理を楽しむキッチン

興味を持ったタイミングが、料理の始め時。段取りを考えたり、自分なりに工夫できたりと、料理は成長を促す要素が満載です。子どもと一緒に料理を楽しめるキッチンを考えませんか？

子どもと一緒に使いやすいキッチンのカタチ

アイランド型

横並びでも対面でも教えやすい！
家族みんなでシェアできるキッチン



Ⅱ型

料理を身近に！
調理をする姿を見せて、関心をアップ！



各キッチンの詳細はコチラ

アイランド型



U型



Ⅱ型



U型

加熱調理は私、下準備は子どもに。
エリアを分けてうまく分担。



設備のチカラで、料理をもっと手軽に楽しく！



トリプルワイドIH



凍ったままIHグリル

3口横並びなら男性でも広々！
自動調理や切り忘れ防止機能つき
で、安心して使えます。

解凍の手間なく、おいしく焼き上げ！
専用プログラムを使えば、火加減の
心配なく調理できます。

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.. 新生活スタート！子供が安心して学び、遊べる住まいとは？

A.. 入園や入学は家族にとって嬉しい生活の始まりです。小学校低学年の子どもなら、まだまだ親と一緒に遊びたいし、見守っていてもいいもの。また、小学校に入学すると今まで使わなかった勉強道具や文房具など、ものが増えていきます。リビングで勉強する子どもは多いので、リビングは家族が集まる場所であると同時に子どもの勉強スペースとしての快適性も考えたいものです。対面キッチンの前面にカップボードを設置すれば、キッチンがもっと子どもとコミュニケーションを取りやすいスペースになります。シンフルなカウンターは、勉強スペースや趣味や読書などの作業スペースにも。足元に有孔ボードオープンユニットを取り付ければ、カバンを掛けたり、小物を収納したりできるので、カウンターまわりが散らかりません。



店長の訪問日記

店長の山口です。

今年も早い時期から暑くなりそうですね。今回は内窓のご紹介です。内窓といえば、寒さ対策・結露対策と冬に対する製品と思われがちですが、夏にも大活躍する製品となっております。内窓は寒さを抑えるだけでなく、窓から入る熱を抑える役割も果たします。実際に設置されたお客様からも、「設置前は暑すぎて夏に窓際で過ごすことが出来なかったのが、以前のような暑さを感じることなく窓際で過ごすことが出来るようになりました」とのお声をいただいております。断熱効果が高いので、冷房の効きも良くなり電気代の削減にも繋がります。今なら『先進的窓リノベ事業』という補助金制度でお得にリフォームできますので、お家の暑さや光熱費でお悩みの方は是非ご相談ください。

大人になつて

読みたい絵本



『ぐるんぱのようちえん』

西内ミナミ作・堀内誠一 絵

ひとりぼっちのぐるんぱは色々な場所で一生懸命働くのにクビになつてばかり。そんな時であつた子どもがたくさんいる女性からぐるんぱは子どもたちの世話を頼まれます。その時ぐるんぱが子どもたちの為に作つたとっても大きな素敵なものは・・・。

* 幸せな気分になれるやさしいストーリーと頑張る大きいぞうの姿に大人になつてからも励まされる素敵な絵本です。



健康寿命を伸ばす「+10(プラス・テン)」(ヘルス&ケア)

近年、健康寿命を延ばすための運動「+10(プラス・テン)」が注目され、厚生労働省も推奨しています。

これは普段の生活の中で、いつもより「10分多く」体を動かそうというスローガンです。厚生労働省によると、今より10分多く体を動かすと、生活習慣病やガン、口コモや認知症の発症率が、より低下することが報告されています。

理想は歩行程度の運動を、1日30～60分で、週2回以上だそうですが、小さな運動を積み重ね、少しずつ増やしていくとよいそうです。

ウォンバット君の

ホッと

コラム



例えば、外ではなるべく歩く、階段を使う。自宅では庭の水やり、掃除など、ちょっとした運動を今より10分多く行うことを目指しましょう。

椅子を使ったお手軽運動(例)

- かかとの上げ下ろし
- わざとゆっくり座ったり立ってスクワット
- 太ももを上げたり下ろして腹筋運動



参考：厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト事務局「健康イベント&コンテンツ」より

? «Quiz»クイズでリフレッシュ! *5つの間違いを探そう*



下のイラストは、水族館での「水槽掃除」のシーン
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

ウォンバット君のIH簡単おいしいレシピ



えびとレタスのあんかけ焼きそば

■ 材料／2~3人分

- ・中華蒸し麺 300g ・むきえび 120g(約12尾)
- ・豚バラスライス 80g ・たけのこ 80g ・しいたけ 50g
- ・はんぺん 110g(1パック) ・レタス 150g ・サラダ油 適量

<A>

- ・しょうゆ 大さじ1と1/2 ・ごま油 大さじ1

- ・スープ 300mL ・酒 大さじ1 ・塩 小さじ2/3
- ・オイスターソース 大さじ1 ・こしょう 少々

<水溶き片栗粉>

- ・片栗粉 15g ・水 30mL



■ 作り方

- ① たけのこ、しいたけは薄切りにする。はんぺんは短冊に切る。豚バラスライスは3cm長さに切る。中華蒸し麺をボウルに入れラップをして電子レンジ600Wで約2分加熱する。加熱後<A>を加えよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、火力【5】～【6】で①の麺を焼く。色づいてきたら上下を返し裏面も焼き目がつくまで焼く。ペーパータオルを敷いた皿に取り出し、ほぐしておく。
- ③ 火力【5】～【6】で豚バラスライスを入れて炒める。脂分が出てきたら、たけのこ、しいたけを加えてさらに炒める。豚バラスライスの色が白っぽく変わったところでえびを並べて焼く。えびの身に色がついたら、はんぺんとを加える。
- ④ レタスの半量を入れ、水溶き片栗粉を加えて火力【7】～【8】にして全体を大きく混ぜる。残りのレタスを入れ、仕上げのごま油(分量外)を回し入れる。焼いた麺の上に具材をのせて完成。

メープルドーナツ

■ 材料／10個

- ・ホットケーキミックス 100g ・卵 1個
- ・メープルシロップ 大さじ2 ・メープルシュガー 適量
- ・揚げ油(サラダ油) 適量



■ 作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、メープルシロップを加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加え、泡立て器でだまがなくなるまで混ぜる。
- ② 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。
- ③ 「予熱」表示が消えたら、①を2つのスプーンを使ってピンポン玉より少し小さめに丸めて落とす。
- ④ 菜箸で転がしながら色よく(3～4分くらい)揚げる。熱いうちにメープルシュガーをふる。

※ 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。)

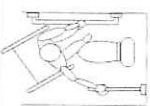
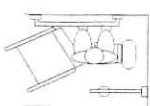
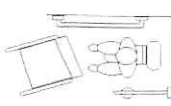
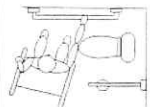
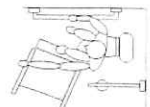
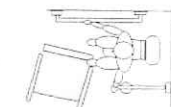
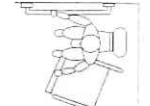
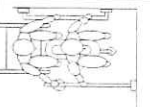
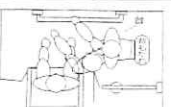
福祉住環境支援センター便り

健常者をはじめ、高齢者や障害者・児、難病の方に役立つ住宅や福祉機器情報シリーズ

第1弾 トイレその2. 洋式便器への移乗方法と手すりの使い方

4月号ではトイレ「その1」としてトイレの改修情報全体をお伝えしました。今回の「その2」では、車椅子から洋式便器へ移乗するアプローチパターンを紹介しします（下図）。

このアプローチ方法と本人の移乗方法を知って改修することが大切です。身体機能やアプローチ方法によって、トイレの広さや手すりの長さや高さが異なりますから、どのアプローチ方法で移乗するのか現場で検討して、手すりの位置を決めることが大切です。本人が立って移乗する場合や座って移乗する場合、介助者が介助して移乗する場合もこのアプローチ方法に変わりはありません。ご相談をお待ちしております。

移 乗 方 法		移 乗 の 流 れ	
斜め前方アプローチ			1.足を便器の片側に寄せる
			2.手すりでプッシュアップし、横座り
			3.車いすを動かし、体を正面に移動
直角アプローチ			1.アームレストと手すりを持つ
			2.プッシュアップで移乗する
			3.車いすを動かし、体を正面に移動
平行アプローチ			1.車いすを便器に横付けする
			2.便器の縁をアームレストでプッシュアップし移乗
			・アームレストは着脱式であるか、装着しないこと ・もしくは、20インチの車輪を使用し、タイヤが臀部に当たらないようにすること
正面アプローチ			特殊便器での正面移乗
			トイレダブル
			便器の周囲に台を設置した場合

～ 編集後記 ～

♪今年の3月は初めての名残り雪、イルカの「なごり雪」カラオケで歌ってきました。(笑)

by 夏はパンツ1枚のおじいさん

♪先月山形へ行ってきました。こちらでは桜が散った後ですが、山形では満開。1年で2度桜が楽しめてちょっとお得に感じた月でした。

by ぐっさん

♪画像生成AIに挑戦していますが、なかなか狙った絵柄にするのが難しいです。じっくりトライできる時間と英語力が欲しい…。

by えが

♪柳川へバス旅をしました。柳川から乗り継いだバスでご高齢の集団と一緒に、まるでバスの中は修学旅行。80歳の同窓会へ行かれるとのことで朝からめでたい一日でした。

by べこり

♪先日、甥っ子と神野公園こどもゆうえんちに行ってきました。懐かしの遊具はそのままに、こどもが楽しめる工夫がたくさんされていて、甥っ子も大はしゃぎ。私はカメラマンで大忙しでした(^-^);

by sakky

♪新茶の季節ですね!お茶のお菓子が大好きなので、八女茶のテリーヌが美味しいカフェにまた行きたいなと思っています!

by さやえんどう

P.5 の答え … ①手前のエイの泳ぎ方
④右端中央の魚の向き

②ダイバーのスポンジの握り方
⑤左端女性の手の位置

③左のクラゲの手の形

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

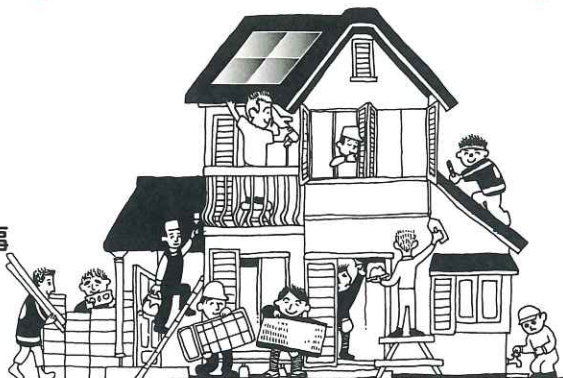
■ 営業時間…9:00～18:00 ■ 店休日…GW・お盆・正月

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13日(火) 午前10時～午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

6月10日(火) 午前10時～午後2時

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

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10日(土)・11日(日)『暮らしと住まいの相談会』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】



〈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。

