

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

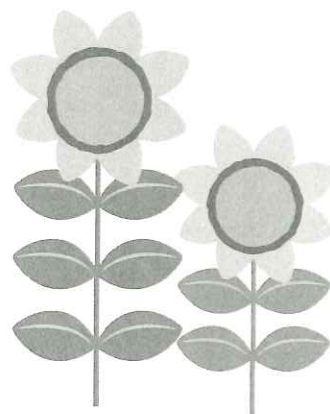
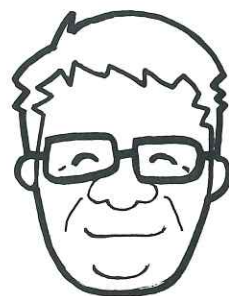
「リファイン佐賀 会長のコメント」

「盛夏お見舞い申し上げます」

じりじりと暑い日差しが厳しさを増しています。人間をはじめ動物たちは木陰などの涼しい所へ移動できますが、植物や木々たちは動くことができません。例えば、神社などにある大きな楠、てっぺんの葉はどのようにして水分や栄養素を補給しているのでしょうか？不思議ですね。“植物は光合成をおこない、二酸化炭素を吸収し酸素を放出するため、植林をしていきましょう”と学びましたが、具体的に調べてみると葉には「気孔」という小さな穴があり、そこから体内の水分を水蒸気として排出しています。そして、乾燥した時や夜間、二酸化炭素濃度の変化、雨などの状況に応じて気孔は閉じ、蒸散が低下するそうです。更に細かく言うと、気孔内の“孔辺細胞”にカリウムイオンが流入したり、植物ホルモンであるアブジン酸の分泌により気孔が開いたり閉じたりするそうです。自然の力って凄いですね。地球上の生物みな生命力を与えてもらっています。命を大事にしましょう。

先月、熊本の南関にある『セキアヒルズ』に同級生の友人と行ってきました。オープン当時はショッピングとリゾートのレジャー施設を兼ね備えた複合施設で、友人は26年前オープンした際に家族で買い物をした記憶が残っているらしく「にぎわっていたよね」と、当時の感想でした。私はと言うと、平成11年にセキアヒルズホテルがオープンした際、こちらで日本増改築産業協議会九州支部の総会が開催されたことを思い出します。日本増改築産業協議会は、全国のリフォーム業を産業として発展させることを目指し、志を同じくする有志たちが集まった会で、私が入会した平成4年当時、まだ新築が主流で住宅リフォームは今ほど存在感がなく(リフォームを増改築と言っていた頃)、毎月手弁当で勉強会を開いていました。その総会で役員改選が行われ、なんと私が九州支部長に推薦されました(ほぼ私の友人たちの策略でしたが…笑)。当初は『こんな大変な役目を任されてしまったのか』と感じていましたが、今振り返ってみると、皆の意見に従って支部長になったことで、九州支部の運営に携わりながら、会員とはまた違った形で学びを得ることができ、非常にありがたかったと感じています。そんな私の思い出ですが、考えてみるとホテルの会議室での記憶しかなく、26年ぶりにその場所を振り返るために改めて見学してきました。

現在、セキアヒルズホテルは運営されていますが、アウトレットの店舗は空き店舗になっており、セキアヒルズサーキットは太陽光発電施設として利用されています。しかし、宿泊はもちろん、ホテル内にはアルカリ性単純温泉も完備しており、日帰り入浴もできます。価格もお手頃ですし、試湯してびっくりしたのはシャワーの水圧、まるで高圧洗浄機(笑) 背中のかゆいところを狙ったら快感、もちろん調整はできますので安心です。有明海沿岸道路を使えば1時間かかりませんので、そちら方面へ行かれる機会があればゆっくり温泉に入って帰るのもおすすめです。



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
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「佐賀あうちの風景」



★ 浴室を改修されましたU様邸です。

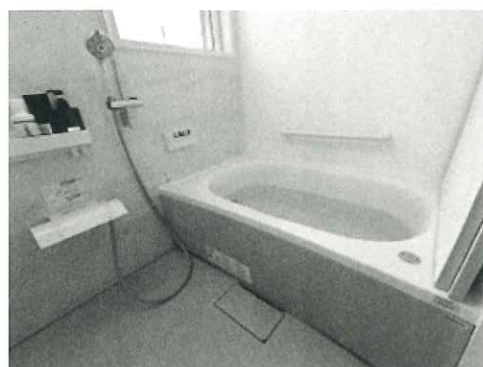
【改修前】

20年以上前のユニットバスでした。



【改修後】

Panasonic「オフローラ」を採用し新しいシステムバスに生まれ変わりました。



【改修後】

浴室のサッシは以前は単板のガラスでしたが、ペアガラスの断熱仕様のサッシへ取替えました。



【改修後】

浴室の入口は以前は開き戸でしたが、今回のリフォームでスライド式の引き戸へ取替えました。出入口の段差も解消しました。



当初は給湯器を替えたいとのことでご相談を受けましたが、この機会に、お風呂自体をリフォームしようということになりました。改装前もユニットバスでしたが20年以上前のもので入口に段差もあり、寒さを感じられていました。そこで今回お風呂の改装にあたり、以前の入口は開き戸だったのですが、将来のことも考えスライド式の引き戸にさせていただきました。併せて段差も解消したことで、洗面室の床と同じ高さのフラットな出入口となり、寒さ対策としては、浴室暖房の設置とサッシを高断熱仕様のものへと取替を行いました。U様からは「キレイなお風呂になり、入るのが楽しみになりました。」とお声をいただきました。今回のリフォームでは【子育てグリーン住宅支援事業】という補助事業を活用し、補助金をもらってお得にリフォームすることができました。

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

7月5日は
プラチナエイジの日
「収納リフォーム」
を考える

モノがあふれる家から脱却するには？ 大切なモノとすっきり暮らす整理術

思い出の写真やお土産、お返しにもらったギフト用品、捨てるのが惜しいブランドの手提げ袋……。日々、モノは増えるばかり。無理に手放すのではなく、スペースを活用して整理しませんか？

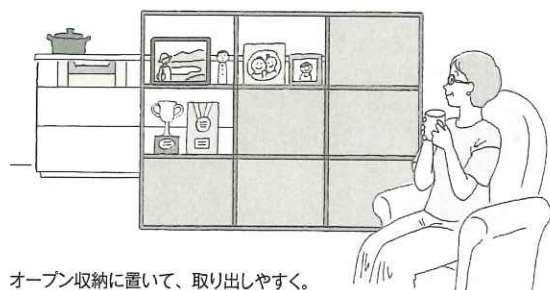
＼「全て出す」「分別する」が整理のポイント！／

- 1 **全て出す** まず、整理したいものを全て取り出しましょう。何をどれだけ持っているか把握することが大切です。
- 2 **分別する** 次の2グループに分けて、それぞれに合った収納場所へ。定位置ができれば、探す手間も減らせます。

見せる収納で、暮らしのそばに。

例：家族の写真、趣味のコレクションアイテム

- 頻繁に使う、何度も手に取って見返したい
- 飾っていつでも見れるようにしたい
- インテリアになじむ ●小さくてディスプレイしやすい



オープン収納に置いて、取り出しやすく。
見える場所にお気に入りのモノがあると、暮らしの彩りにも。



「キュビオス」なら、収納物にあわせて自由にプランニング。オープン棚の配置もお好みで決められます。



壁、床、天井まで設置可能な「フレームシェルフ」。小物や書籍を置くだけでおしゃれなインテリアに。

隠す収納で、大切に守る

例：スーツケース、スノーボード

- 季節やタイミングに応じて使う、時々見れば十分
- 見えるところに置きたくない
- インテリアになじまない ●大きくてかさばる



独立した子どもの部屋を、収納部屋に。
1か所にまとめると探しやすく、普段は閉めて隠せます。



「アイシェルフ」はパーツを自由に組み合わせられるため、収納空間を使い勝手よくアレンジできます。



生活空間に隠し収納をつくるなら、「畳が丘」。畳の下に季節のアイテムやかさばるモノをしめます。

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: 暑い夏を涼しく乗り切るために住まいでできる工夫とは？

A: 猛暑では、室内でも熱中症にかかる危険性があります。特に高齢者は温度に対する感覚が低下し暑さを感じにくくなるため、気がつかないうちに症状が進行してしまう場合も。小さな子供さんも暑さに弱く、自分の症状を周囲にうまく伝えられないこともあるので、注意が必要です。

室内の熱中症対策は上手にエアコンを使う事ですが、電気代が気になる方も多いのでは。エアコンを効率良く使うためには、室外機のまわりにものを置かない、直射日光を避けることがポイントです。フィルターは、2週間に1回程度の定期的な掃除が必要です。フィルターを自動で掃除してくれる機能がついているものなら、掃除の手間が軽減されます。

また、エアコンの効率をアップさせるためには、熱の出入りが多い窓の断熱がポイント。天井や外壁などの断熱は大規模な工事が必要になりますが、窓の断熱リフォームは比較的簡単にできます。特に内窓を設置するリフォームなら、既存の窓に内窓を取り付けるだけです。窓からの日射熱を低減させ、冷房の効きが良くなります。

店長の訪問日記

店長の山口です。

6月中旬より夏日のような暑さが続いていますね。このままいくと8月は猛暑になりそうな勢いです。そんな中、猛暑対策でYKKさんからキャンペーンのお知らせがありましたので、ご紹介いたします。補助事業である「先進的窓リノベ事業」で人気となりました内窓ですが、こちらを一定数量設置すると外付けのシェードをプレゼント、といった内容です。シェードは夏の日差しからくる暑さを遮ってくれます。雨戸のように完全に光は遮断しないので、日差しの暑さは抑えつつ、ある程度の明るさを保つことができます。私も自宅で活用しているのですが、高断熱の窓でも遮れない部分もあるので、内窓と併用することでより高い遮熱性能を発揮します。窓以外にも高性能エアコン等、夏の暑さ対策もご提案しておりますので暑さでお困りの方は是非当店へご相談ください。

大人になつて

読みたい絵本



『ぐりとぐら』

中川李枝子 作・山脇百合子 絵

お料理を食べることが大好きなぐりとぐら。森に出かけて見つけた大きなたまごから大きなカステラを作ります。そのカステラが焼けるいいにおいにつられ、森に住んでいる様々な動物たちが集まってきます。

*協力しあつてカステラを作り、焼き上がったカステラを森の動物みんなで分け合つて食べている。そんなあたたかい光景は大人になった今読むとやさしい気持ちで満たされそうです。



髪を洗ったあとの自然乾燥はNG！（ヘルス&ケア）

ウォンバット君の

ホッと

コラム



夏になると、ドライヤーが苦手な自然乾燥させていませんか？ 実は毎日続けていると髪や頭皮にダメージが蓄積します。

髪が濡れているとキューティクルが開き、内部の水分が蒸発するため髪のパサつきや、カラーリングをしている方は色が抜けやすくなります。

また頭皮は、濡れて湿っている時間が長いほど雑菌が繁殖しやすくなるので、臭いやかゆみの原因にもなりかねません。ですので、洗髪後はなるべく早くタオルでしっかりと水分を取り除くことが大切。

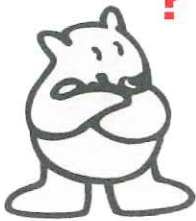
このとき、髪の毛に摩擦を与えないよう、やさしくふき取りましょう。その後ドライヤーでスタイリングしながら乾かすことで、翌朝、寝癖もつきにくくなりますよ。

根元は
温風で手早く



全体の仕上げは
冷風で！

？



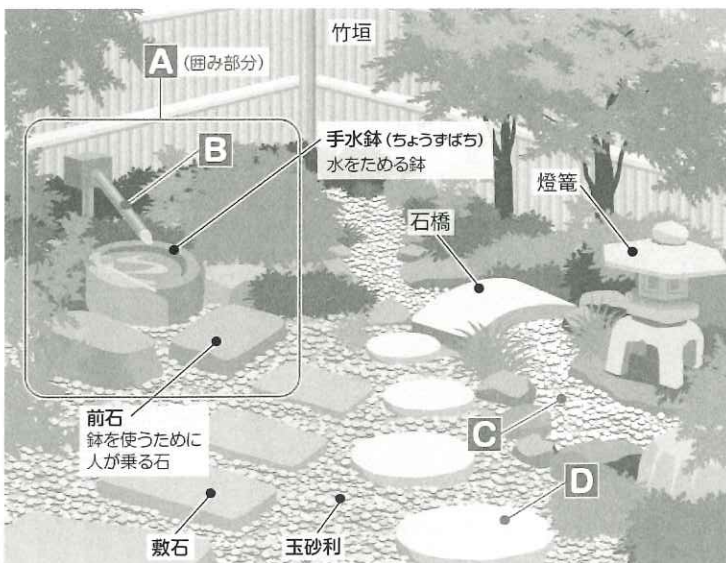
？

《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、趣を感じる日本庭園をイメージした「坪庭」のイラストです。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 飛び石（とびいし）

人の足の運びに合わせた道標

② 枯山水（かれさんすい）

石と砂で、流れや波紋を表現！

③ 蹲踞（つくばい）

茶室に入る際に
ここで身を清めるとされています

④ 筧（かけい）

自然素材で作られることが多く
庭に涼を添えます

※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



夏野菜の焼きカレー

■ 材料／3～4人分

- ・ご飯 200g
- ・豚ひき肉 100g ・たまねぎ 1/2 個 (100g)
- ・パプリカ(赤・黄) 各 1/2 個 ・なす 1 本・ズッキーニ 1/2 本
- ・ピザ用チーズ 60g ・パセリ(みじん切り) 適量
- ・サラダ油 大さじ 1

<A>

- ・ケチャップ 大さじ 2 ・ウスターソース 大さじ 1
- ・カレー粉 大さじ 1



■ 作り方

- ① たまねぎ、パプリカ、なす、ズッキーニはみじん切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を入れ、【加熱】メニューで火力 [5] に合わせて①のたまねぎを炒める。
たまねぎがしんなりしてきたら、豚ひき肉を加えて炒め、色が変わったら残りの野菜を加え炒める。
 - ③ <A>を加え、ご飯を加え炒め、全体がなじんだら加熱を止めピザ用チーズをのせる。
 - ④ グリル皿を外し、フライパンをグリル庫内中央に入れ、取手を取り外す。グリル【オープン】メニューで【160℃】に合わせ 10～15 分焼く。
 - ⑤ チーズが溶け表面に香ばしい焼き色が付けば取り出し、パセリのみじん切りを散らす。
- 22cm の取手の取れるフライパン使用 (グリルに使えるもの)

しっとりバナナケーキ

■ 材料／1 台

- ・バナナ(熟したもの) 1 本 (正味 100g)
- ・プレーンヨーグルト(無糖) 大さじ 2 ・サラダ油 大さじ 2
- ・卵 (M) 1 個 ・ホットケーキミックス 100g ・砂糖 20g
- ・レーズン 20g

■ 作り方

- ① ボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。ヨーグルト、サラダ油、卵を順に加えて泡だて器で混ぜる。
 - ② ①にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでさっくりと混ぜ合わせ、レーズンを加えて混ぜる。
 - ③ ②の生地をアルミ皿に流し込み、表面を平らにならす。
 - ④ グリル皿にアルミ箔を敷き、③のアルミ皿を中央にのせる。グリル(オープン)メニューで【160℃】に合わせ、18～20 分焼く。※途中で焦げそうになったら、アルミ箔をかぶせる。
 - ⑤ できあがり。
- 15cm のアルミ皿使用



※ 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4. 起立できる高齢者の場合、便器と手すりの位置で安全性が変わります。

① 洋式便器から立ち上がる時の手すりの使い方について

洋式便器から立ち上がる場合の準備動作は、足を少し引いて、写真のように縦手すりを持ち、引いて立ち上がると立ちやすくなるだけでなく、腰に負担の少ない起立が可能になります。



② 縦手すりの位置について

縦手すりは、便器の先端から水平方向へ300mm前後の位置にあると、便器に座って少し前屈みになり手を伸ばせば手すりを握ることができ、引立ちしやすくなります。

しかし、この水平距離が短すぎると引く力が入りにくくなり、立ち上がりが難しくなります。

③ 縦手すりの高さについて

洋式便器に座ったときの肩の高さ程度を握って、引き立ちして立ち上がります。また立ったときの支えにもなる為、手すりの下端は650～900mm程度の高さで設置し、長さは700～800mm程度が目安と考えています。

④ 横手すりについて

自力で立ち上がれない人や立ち上がっても膝の力が弱く膝折れする人は、横手すりを使うと上肢でプッシュアップし臀部を持ち上げて膝を伸ばしやすくなります。下肢の力が強い健常者は、立ち上がる時に横手すりも支えとして補助的に使用することで、腰への負担を軽減することができます。在宅では写真の様な棚を手すりの替わりに使用することも多くなってきました。

⑤ 横手すりの高さについて

横手すりは、立ち上がれない人や立ち上がりが難しい人が車椅子へ安全に移乗するために使用することが多いので、手すりの高さは便器に座ってプッシュアップしやすい高さ(650～750mm)を確かめて決定しましょう。



～ 編集後記 ～

♪ 熱帯夜の季節になりました。汗をプルプル拭きながらの睡眠、楽しみです。

by 夏はパンツ1枚のおじいさん

♪ 6月の父の日にスポーツタオルを家族から貰いました。暑い中、ランニングをしているので重宝しています。

by ぐっさん

♪ 2年前に内窓設置してから、帰宅時のむわっと感が少なくなり、エアコンの効きがとてもいいですよ。

by えが

♪ 近くのコンビニにご高齢のスタッフさんが働いていらっしゃいます。元気な挨拶、接客もテキパキとこなされ、行く度に感動させられています。

by ぺこり

♪ 暑くて寝苦しい夜が続き、早くもエアコンをつけて寝ています。電気代も気になるけど、熱中症も心配、、、節約と快適さのバランス、悩ましいです。

by sakky

♪ みせ方が素敵な本屋さんに出会おうとわくわくします。最近は電子書籍で本を読むことの方が多くなっているのですが、本屋さんで新たな本を見つけるのも楽しいです。

by さやえんどう

P.5の答え … A=③ B=④ C=② 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

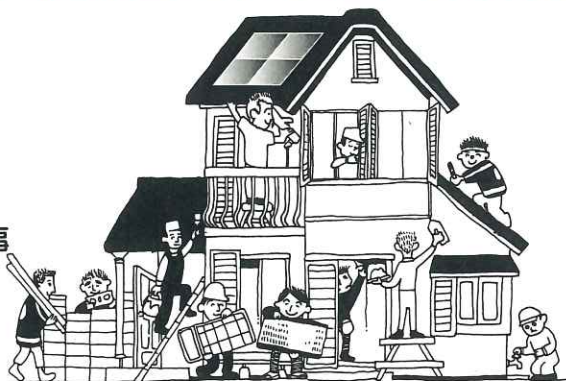
■ 営業時間…9:00～18:00 ■ 店休日…GW・お盆・正月

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。

7月8日(火) 午前10時～午後2時 ご予約は0120-168-234まで。

8月5日(火) 午前10時～午後2時

7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!

★7月5日(土)・6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。

