

元気イキイキ通信

令和元年7月号発行
編集・発行 (株)住まいのユウケン

大切なお客様に毎月お届けします。

★住まいのユウケンの外観・内部の様子を一部写真にて紹介します★



現在の当社の外観です。



当社の応接室に飾ってあります。



当社の社長自らが会社設立の際に作成したユウケン君です。



当社の外観です。



当社の駐車場です。



当社の資材センターです。

今後とも住まいのユウケンを
宜しくお願いいたします。

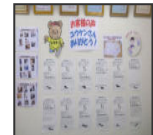


(株)住まいのユウケン
代表取締役 岡野 峰生

しあわせ掲示板

お客様の声
customer voice

ユウケンさんをお願いして本当に良かったです！



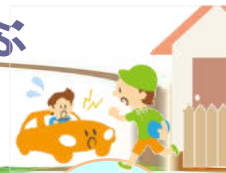
仕事をさせて頂き誠にありがとうございました。
毎日届くお客様の喜びの声が
当社の何よりの財産です！

永年、ユウケンさんには大変お世話になっており、我が家のホームドクターですので、何かと家の事で相談しており、とても助かっています。この度は屋根工事を無事終了し有難うございます。今回も担当者の方の経験にもとずいた、貴重な意見、アドバイスを受け、明細な見積書を作成して頂き、安心して工事を、おまかせする事が出来ました。屋根の悩みも解決し、今後室内のリフォームも色々考えておりますので又、アドバイスを宜しくお願いします。数多くある業者の中で、ユウケンさんのような安心・確かで、公的認定されている業者はいないので、とても頼りにしております。今回も身内を紹介しますので、宜しくお願いします。

(札幌市西区 T様邸)

暮らし方に合わせてスタイルを選ぶ

便利さとおしゃれを兼ねた門まわり



スタイルを選べる門まわり



門まわりとは、フェンスや門扉、玄関までのアプローチなどのこと。フェンスなどで敷地の境界をはっきりさせるクローズスタイルのほか、門扉や塀を取り払って開放的に仕上げるオープンスタイルなどがあります。生活環境や暮らし方に合わせてスタイルを選べば、暮らしがもっと快適になります。

オープンスタイル



開放的なオープンスタイル

門扉や塀がないオープンスタイルは、庭を明るく開放的に見せてくれることから最近人気のスタイル。庭や建物の美しさが際立ちますし、ガーデニングも映えます。ベビーカーや車椅子を使うなら、オープンスタイルの方が出入りしやすいという利点もあります。ただし、道路に面した大きな窓がある場合など、立地によってはプライバシーの確保が難しいケースもあります。生活空間が見えてしまう場合には目隠しフェンスを設けるなど工夫すれば、必要なプライバシーを確保しながら開放感もオープンできます。

安定感があるクローズスタイル

一方のクローズスタイルは、フェンスや塀が目隠しになるので、プライバシーが守られるという安心感があります。子供やペットを庭で遊ばせている時も、フェンスや塀が飛び出しをブロック。安心して遊ばせられます。塀、フェンス共にデザインが豊富なので、建物に合わせて選べば住まいがよりスタイリッシュな印象に。空間の閉塞感が気になるようなら、背の低いフェンスや、外からの視線を適度に遮りつつ光と風を通すフェンスなども選ぶのもひとつの手です。門まわりを一新すれば、家の印象が大きく変わります。



クローズスタイル



家族みんなが使いやすいトイレ手洗い器

使いやすく、水アカがつきやすかった従来型のタンク手洗い器。最近では、トイレ内に独立した手洗い器を設置するご家庭が増えています。

あると便利な手洗い器

トイレのタンク上の手洗い器。使い勝手はどうですか。『便器越しに中腰で手を伸ばすので、足腰に負担がかかる』『子供は手が届きにくい』『水アカがたまりやすい』『石鹸が使えない』『何となく綺麗に洗えた気がしない』など使いづらさを感じている人も多いよう。その為いつも洗面所まで行って手を洗っているという声もあります。トイレ内に独立した手洗い器があれば、お年寄りから子供まで誰でも楽な姿勢で洗えます。



住まいの四コママンガ



住まいの工事は、こんなユウケンは

- 外壁工事
- サイディング
- 屋根工事
- 雨漏り・すがもり
- スノーダクト
- 屋根改修
- 増改築工事
- 間取り変更
- 断熱・結露
- 耐震工事
- 浴室工事
- 台所工事
- トイレ工事
- 給湯ボイラー
- 配管工事
- 排水工事
- 塗装工事
- 窓サッシ取替
- 玄関ドア
- 玄関フード
- 内装工事
- 内部改修工事
- バリアフリー
- 左官タイル
- 建具工事
- エクステリア
- 断熱サンルーム
- 防水工事
- 舗装・土木
- 建具一式
- 網戸取替
- 営繕工事
- 門塀・土留
- 物置工事
- 他の工事

◎小さな工事・大きな工事まで工事を承っています!!



住まいの スッキリ!! “収納”術

少しの
工夫で
おうちが
快適!



イラスト：福井典子

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片づけレッスンを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ：<http://ameblo.jp/nomunomuuk/>

食品を整理して

使いやすくムダのない冷蔵庫に!

暑くなると冷蔵庫を活用する機会が増えますよね。しかし詰め込みすぎて中身を把握できず、賞味期限が切れていることも……。食品が傷みやすいこの時期だからこそ、冷蔵庫の整理がおすすめです。3つのSTEPで、使いやすい冷蔵庫に変身させましょう。

[STEP①] 全部出して、中身を確認

中身を全部出して、「何が」「どのくらい」入っているのか、全体像を確認します。持っていることすら覚えていないものも出てくるかもしれません。出したものは、だまかに「同じ仲間」でまとめておきます。例えば、マヨネーズやケチャップ・ソース・焼き肉のタレなどの調味料、納豆・梅干し・チーズなどの常備品、ヨーグルトや健康ドリンクなどの嗜好品という感じで。種類や量が把握できるので買いすぎ防止になり、収納もスムーズに行えます。

[STEP②] 要・不要で分ける

使っているか、使っていないか(ただ入れているだけか)を分類します。賞味期限が切れていたり、使っていないものは、この機会に思い切って処分を。期限切れが近いものは1か所にまとめておいて、先に消費すれば、期限切れによる食品ロスを防げます。

[STEP③] 使っている食品だけを収納

置き場所を決めていきます。よく使うものは出し入れしやすい場所へ。ご自身の身長や目の高さ、扉の開く方向などを考慮しながら位置を決めます。STEP①でまとめた同じ仲間を一緒に置けば、さらにわかりやすくなります。位置を固定しておくことで、使用後もすぐに同じ場所へ戻せるので、冷蔵庫内が散らかりにくくなります。

冷蔵庫は詰め込みすぎると冷気が回らなくなるので、必要なものを厳選し、効率的に食品を使い切りましょう。冷気がアップして開閉の時間も短縮できれば、電気代の節約にもつながります。

今日の晩ごはん

紅白なます



材料(4人分)

- 大根……………1/3本
- にんじん……………1/4本
- 酢たこ……………1本
- 昆布……………2~3cm
- ゆず皮(せん切り)……………少々
- ゆず搾り汁……………1/2個分

[土佐酢]

- 酢……………1カップ
- だし汁……………2/3カップ
- 塩・薄口しょうゆ…各小さじ1/4
- 酒・みりん……………各小さじ2
- 砂糖……………大さじ4
- かつお節……………ひとつかみ

- 1 大根・にんじんはせん切りにし、塩水(分量外)につけ、しんなりさせる。たこはそぎ切りに、昆布はさつと洗い、はさみて細かく切る。
- 2 鍋にかつお節以外の土佐酢の材料を入れ、火にかける。沸いたら火を止め、かつお節を加えてこし器でこし、ゆず搾り汁を加えて冷ます。
- 3 しんなりしてきた大根・にんじんの水気をしっかり絞ったらボウルに移して、たこ・昆布を加え、土佐酢と合わせる。
- 4 器に盛り付け、残りの土佐酢を注ぎ、ゆず皮をのせればOK!

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版社)

知って
おきたい!

体の健康豆知識

毎日の食生活を見直そう!

●規則正しい食生活が健康のカギ

糖尿病につながる高血糖を防ぐには、食生活を改善することが大切です。まずは、自分がどのような食生活を送っているのか、右下の「食生活チェック表」でチェックしてみましょう。思い当たることがある人は、食事日記をつけるなど毎日何を食べているのか把握し、少しずつ見直していきましょう。

<1日3食を規則正しく摂取>

1日のカロリー摂取量は、朝・昼・夕の3食で、ほぼ均等にわたるのが理想。朝食を抜くなどすると1回の食分量が多くなり、血糖値が上がりやすくなります。不規則にならないように気をつけましょう。

<よくかんでゆっくり食事する>

脳の満腹中枢に信号が送られて満腹感が生じるには、食事を始めてから15分ほどかかります。早食いをすると、満腹と感じる前に食べ過ぎてしまうことに。ひと口ずつ、よくかんでゆっくり食べるようにしましょう。



<脂質・砂糖・塩分は取り過ぎに注意>

脂質は高エネルギーなので、油を使わない調理法がベスト。血糖値の上昇に直結する砂糖は、お菓子や清涼飲料にも含まれるので注意してください。高血圧を招く塩分も控えめに。また、インスリンの働きを低下させるアルコールも、量は控えましょう。

食生活チェック表

- ついつい食べ過ぎてしまう
- よくかまず、早食いである
- 夜遅くに食事をとることが多い
- 朝食を食べないことが多い
- 外食が多く、どんぶり物やめん類をよく食べる
- 揚げ物や脂ののった肉や魚が大好き
- 蒸し物や煮物より、炒め物や揚げ物が好き
- 野菜やきのこ、海藻が嫌い
- 甘い物やお菓子が目がない
- お酒を毎日飲む、ついつい飲みすぎる

- 0個 とても健康です
- 1~2個 これ以上増えないように
- 3~4個 今すぐ食生活の見直しを
- 5個以上 肥満や生活習慣病の可能性大

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学研研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学研研究社)



家族みんなが安全に入れる



★お風呂★

またぎやすい浴槽



脱衣所と浴室の境目にあるわずかな段差はつまずきやすく、すり足で歩く高齢者などは足が引っかかりやすくなります。最近の浴室は、出入り口がほぼフラットなのが特徴。床は滑りにくくなっていて、つまずきや転倒を防いでくれます。

またぎやすい浴槽



腰の近くまで高さのある和式の浴槽は、またぐときにバランスを崩しやすいもの。またぎやすい高さに設計された浴槽なら、足を高く上げずに入浴できます。また、浴室のふちにいったん腰を掛けてから浴槽に入れるタイプも登場。腰をかけて、姿勢が安定してから浴槽に入れるので、バランスが崩れにくく安全です。

立ち上がりを助ける手すり



浴槽内に手摺りがあると、体を起こしたり浴槽から出るときに、つかめるので便利です。湯船に浸かりながらつかめるので、立ちあがりはもちろん、浴室内で維持するのにも役立ちます。

無料

屋根外壁診断

しませんか？

- ひび割れ
- 雨漏り
- 色あせ
- 塗装のはがれ
- コケ
- シーリング材のやせ

こんな気になる症状はありませんか？

屋根や外壁はお家の外構で最もトラブルが多い箇所です！

こんな気になる箇所を放置しすぎると…。

なぜ、屋根や外壁はトラブルが多いのか？

新築を建てる時に一番安く済まされるのは『屋根・外壁材』です！

屋根は塗装や外壁塗装などメンテナンスを怠ると、トラブルが起きやすくなります。

ますます過酷な環境にさらされている『屋根・外壁』。

屋根や外壁は雨風だけでなく、太陽光にさらされています。年々オゾン層の関係で、紫外線量が増えている事から、外壁や屋根のトラブルが急増しています。

塗装の耐久年数が過ぎたけれど、放ったらかし…。

食品に賞味期限があるように、外壁材や屋根材にも耐久年数があります。これを過ぎてほったらかしにしてしまうと、外壁材、屋根材ともにボロボロになってきます。そのような状態になってしまうと、外壁塗装・屋根塗装では対応する事ができなくなってしまい、外壁材・屋根材そのものを張り替えるか、その上から重ね貼りするかの処置となります。



■企画・編集・発行■

株式会社 住まいのユウケン

〒007-0850

札幌市東区北 50 条東 7 丁目 7-8 第 2 北舗ビル 1F

無料通話 0120-770-071

F A X (011)-743-6405



住まいのユウケン

検索



感謝状



今月も読んで頂きありがとうございます。今年もお役に立てる情報誌にしていきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。