

大切なお客様に毎月お届けします。

## 良い業者選びのチェックポイントとは？

最近リフォーム会社の宣伝が目立ちます。最近では、業者の数があまりにも多くて、リフォーム会社を選定するのに非常に苦労します。というのも、良い業者に当たれば、リフォーム工事の大半が成功したも同然だといわれているからです。リフォーム工事を施工させるためには、建替え新築住宅や分譲住宅と異なって、その当の業者の善し悪しに左右されます。身長に決定したいものです。また、チラシをそのまま信用しないようにしましょう。リフォームの内容やサンプル例をださずに、安さを強調したりするところは要注意です。業者に施工の腕があるかどうか、チラシでは分からないからです。業者の目安の最たることは、公的団体・機関の認定を受けているかどうかです。業者の善し悪しは、単にリフォームの値段の問題ではないのです。そうならないためには、リフォームを施工させようとするあなたが、賢いユーザーにならなければなりません。業者の善し悪しを見極める眼力が重要になってきます。

塩川鉄男氏

(住宅建築コンサルタント住宅業界の大御所的存在)

お客様の声  
customer voice

## しあわせ掲示板



「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を当社の何よりの財産です！」

今回、御縁があってユウケンさんに玄関屋根改修補修工事・屋根板金葺替及びダクトカバー取付など工事をして頂きました。昨年位から多数のリフォーム会社のチラシを集め、数件の業者から見積りを取るつもりで電話した1件目がユウケンさんでした。リフォームとなると金額も高くなるので、スーパーで肉や野菜を買うのと違い悩みますよね。でも数日後、細か過ぎる位に明確に書かれた見積書、数多くの写真付き現地調査報告書を持って来られた担当者の方の説明を受けて、即ユウケンさんに依頼しました。他社に見積も取らずに…。今まで、トイレ便器交換・台所・風呂場の配管取り替え・ボイラー交換などなど小さなリフォームをするたび、チラシを見て、メーカーや業者に工事を依頼してきました。築30年弱となると色々治療が必要です。今回担当者は約束の時間は守り、毎日丁寧な説明、大きな声とガハハ笑いなどとても好感持てましたよ！『自分の家と思って仕事します！』本当でした。丁寧な工事ありがとうございました。(札幌市西区Y様邸)



# 雨・風・雪強いガルバリウム鋼板を 使用する 高耐久力外壁



耐用年数が長く、機能性に優れ、軽く、地震にも強く、モダンなルックスの外壁、屋根材にも使用する『ガルバリウム鋼板』通常の外壁材に比べて寿命が長く、メンテナンスをしっかりと行うと20年~30年以上は持つ耐久力を誇ります。その耐久力以上に特徴的なのが、通常の外壁材で施工する場合に比べると、ジョイント部分が大変少ないことです。ジョイント部分が多くなると隙間を埋めるためのシーリングも多くなりますが、シーリングはその性質上、外壁材よりも早く劣化します。このシーリングの傷みが外壁からの雨水の進入などに繋がります。ジョイント部分が少ないガルバリウム鋼板を使用した外壁は、その分シーリング部分も少なくなり、ガルバリウム鋼板の高耐久力とあいまって、とても長持ちするということになります。メリットはまだあります。ガルバリウム鋼板は非常に軽く家自体を構成する木や金属などの建材など、家の基礎部分に負担をかけません。その為、地震が起こった時にも同様に家に負担をかけませんので、地震に強いと言えます。

## ガルバリウム板金とは？ 金属なのにもかかわらず 錆びにくくて長持ち！

ガルバリウム鋼板とは1972年にアメリカで開発された新しい金属素材です。鋼板というバリウム鋼板はその鉄合金の板に金のがともども鉄がベースの合金の板の事で、ガル属メッキ加工を施したものです。このメッキのおかげでガルバリウム鋼板は金属なのにもかかわらず錆びにくくて長持ち、そして軽いので家に負担をかえないなど様々なメリットを持っています。(モルタルなどのセメント主体の建材は非常に重いため、家自体の骨組みの気や金属に負担がかかってしまうので、外壁材は軽い方が良いと言えます)

## メンテナンスが 少なくて済む

ガルバリウム鋼板は塩害地域で15年、それ以外で25年の耐久性だとされています。塗り替えについては15年から言われています。



## 錆びにくい

ガルバリウム鋼板は、表面のメッキに傷がついたとしても、中に含まれる亜鉛が鉄より先に溶けて、鉄を錆びから守ります。

## 耐久性が高い

ガルバリウム鋼板は、高い防水性が求められるの屋根材で使われる素材なので、素材自体の防水性が高いと言えます。



## 自分に合うキッチンの高さで 疲れ知らずに

料理しているとなんだか疲れるということはありませんか。年のせいかしら……などとはがっかりするのはまだ早いです。その疲れ、もしかしたらキッチンカウンターの高さが体に合っていないのかもしれない。ちょうどよい高さの目安は『身長÷2+5cm』。身長160cmの人なら『160÷2+5』ですから85cmということになります。従来の一般的なキッチンカウンターは80cmなので、これでは身長にあわないこともあります。たとえば、80cm、85cm、90cmの高さから、自分の身長にあった高さのものを選べたり、なかにはもっと細かくオーダーできるものもあります。



カウンターが低すぎる      カウンターが高すぎる      カウンターの高さが丁度いい

## 住まいの4コママンガ



## 住 こん ないの 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      ●断熱サニールーム      ●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！！



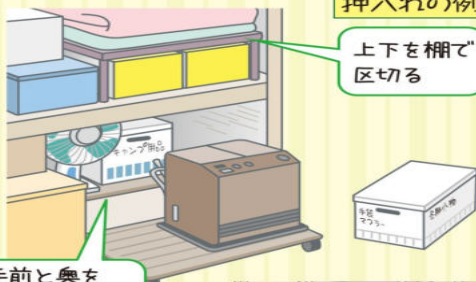
# 住まいの スッキリ!! “収納”術

少しの  
工夫で  
おうちが  
快適!



## 押入れの例

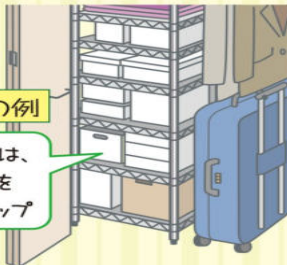
上下を棚で  
区切る



手前と奥を  
キャスター付き  
の台で区切る

## クローゼットの例

高さのある空間は、  
いくつか区切りを  
つけて収納力アップ



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：<https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

## 押入れ、クローゼットなどを上手に 活用して、季節ものを効率よく収納!

扇風機や暖房器具など季節ものの収納は、意外と頭を悩ませる問題です。次のシーズンまでしばらく出し入れすることはありませんが、大きめのスペースが必要になりますし、どこに片付けたのか忘れてしまったら探し出すのも大変です。

使う頻度が低く、大きくてかさばるものの収納に適しているのが、押入れやクローゼット、納戸などのスペースです。最近ではウォークインクローゼットを備えたお住まいも多いと思いますが、このような空間はたくさん収納できる反面、使いこなすのが難しい場所でもあります。ただ単純に積み上げてしまうと、上のものを動かしたり、手前のものをいったん取り出したり、いざ使用するときに手間がかかってしまいます。

その手間を解消するには、棚やラックなどを使って、空間を上と下、手前と奥に区切って収納するのがポイント。出し入れのしやすさだけでなく、無駄な空間もなくなり、効率よく収納することができます。季節ものはしばらく使用しないので、手の届きにくい奥側や、下段にしまっても問題ありません。重量がある場合は、キャスター付きの台に乗せておくと、奥からでもラクに取り出すことができます。

また、ひな人形や五月人形、クリスマスツリー、ハロウィーングッズなどの季節の飾り物も同様です。一年のうちに使う期間は限られているので、手の届きにくい場所にしまってもOK。ただ、クリスマスツリーとツリー用の飾りなど、一緒に使うものはまとめて収納を。こまごまとした飾り物はバラバラにならないように1箱にまとめ、「クリスマスツリー用飾り」などラベルを付けると完璧。箱を開けなくても中身がわかるので、探し出す手間も省くことができます。

知って  
おきたい!

## 体の健康豆知識

### 食物繊維を摂取して“食”から健康に

便秘の予防・解消に効果的な食物繊維ですが、不溶性と水溶性の2種類があり、ほかにもさまざまな働きがあります。胆汁酸を吸着して体外に排出することで血中のコレステロール値を下げたり、ブドウ糖の吸収速度をゆるやかにして食後の血糖値の急激な上昇を抑える作用も。1日25g~30gを目安に毎食少しずつでも摂取するようにしましょう。野菜は生のままで量が食べられないので、加熱してカサを減らしたり、りんごやぶどうは皮ごと食べると多く摂取できます。また、穀類は未精製のほうが多く含まれるので、米に玄米を混ぜたり、全粒粉や胚芽のパンを選ぶと主食からも効果的に摂取できます。食物繊維を含む食品の多くは低カロリーで、しかも体内で水分を吸収して膨らむ性質があるため、満腹感が得られます。不溶性、水溶性ともに、バランスよく取り入れましょう。

#### <不溶性食物繊維>

水分を吸収して膨らみ、腸壁を刺激して便秘を予防・解消。有害物質を排出する。

#### 多く含まれる食品

- きのこ類 ●チーズ ●ごぼう
- 豆 ●玄米 ●キャベツ
- ココア ●大根 ●にんじん



#### <水溶性食物繊維>

腸内で水分を含んだ成分となり、糖分やコレステロールなどを吸収して排出する。

#### 多く含まれる食品

- 昆布 ●わかめ ●やまいも
- もずく ●なめこ ●りんご
- オレンジ ●こんにゃく



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

## 今日の晩ごはん

### えびときのこの ザーサイ炒め



#### 材料(4人分)

- むきえび.....150g
- しめじ.....1パック
- エリンギ.....2本
- ザーサイ(粗みじん切り).....50g
- にんにく(みじん切り).....2かけ
- 赤唐辛子(小口切り).....1本
- 酒.....大さじ2
- サラダ油.....少々

- 1 えびはよく洗い、水気をしっかり取る。しめじは小房にほくし、エリンギは半分に切り、3~4等分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油・にんにく・赤唐辛子を入れ、焦がさないように炒める。香りが出てきたら、えび・きのこを入れ、炒める。
- 3 火が通ったらザーサイ・酒を加えてさつとからめ、器に盛り付けたらできあがり!

●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)

# 自分らしく 趣味を楽しむ

大好きな趣味に没頭する時間はヒビの生活に潤いを与えてくれます。だれにも邪魔されずに趣味を満喫できる自分専用の空間を、リビングにつくってみませんか？

# 空間を



## リビングの一角に専用スペースを

読書やハンドメイドといった趣味なら、リビングでも楽しめます。とはいえ、趣味を楽しむ時間は、できれば邪魔されたくないもの。それなら、リビングの一角に自分専用のスペースをつくってみてはいかがでしょうか。リビングの壁にカウンターをつくると小さくても専用のコーナーができます。片隅にデスクを設置するだけでのスペースが誕生します。このような趣味のスペースがあれば、ゆったりと落ち着いて、大好きな趣味に集中できます。

リビングダイニングに自分専用のコーナーをつくと家事の合間に趣味を楽しむ

## 好きなものを飾って楽しむコーナー

趣味にまつわるものをディスプレイする棚を近くに用意すれば、好きなものに囲まれる幸せを味わえます。たとえばハンドメイド好きなら、作品を飾っておける棚を設置すると、収納とディスプレイを同時に楽しむことができます。読書が趣味の人なら、大切な本をまとめておける大型の本棚があるとうれしいですね。好きなものがきちんと並べられた空間を見ているだけでも心が癒されます。



# お風呂・浴室交換

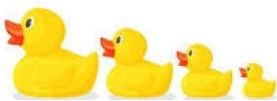
# こんなお悩み

# ありませんか？

- うちのお風呂、まだ問題なく使えるけど…浴室の寿命が分からない。
- とにかくお掃除が大変。
- 冬は浴室が寒い！
- 毎日のリラックス空間としてこだわりたい。
- 家族の帰宅がバラバラで、しょっちゅう追い焚きをしている。



お風呂を1日の疲れを癒す、大事なリラックス空間と捉えるかで、ユニットバスのリフォームにおける費用が大きく変わります。予算をあまりかけずにリフォームするなら、なるべくオプションをつけずに必要最低限の機能に留めると無駄がなく、飽きのこないシンプルなお風呂に。各メーカーともユニットバスのお掃除のしやすさは力を入れており、リフォームの大きなメリットです。快適にお掃除のしやすさを、加味されると、予算がそこにかかる傾向にあるようです。



一般的にお風呂の寿命は15年～20年とされていますが、見た目に関わらず早め早めのリフォームが建物を伸ばします。お風呂は特に、リフォーム満足度の高いところ。色々冬になる前に検討してみてはいかがでしょうか？

■企画・編集・発行■

## 株式会社 住まいのユウケン

〒007-0850

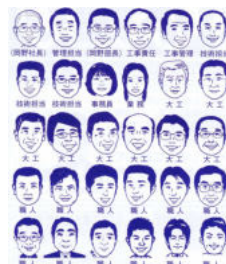
札幌市東区北50条東7丁目7-8 第2北舗ビル1F

無料通話 0120-770-071

F A X (011)-743-6405



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。

住まいのユウケン

検索