



アイちゃん通信



H29年8月号

梅雨の前に梅雨らしい天気になったり、梅雨には真夏のような暑さになったり、大雨になったり、近年異常気象といわれるものが通常の気象になってしまったようですね。私たちは家の屋根や外壁など外の工事も多いので、毎日こまめに天気予報をチェックしています。先日お客様とお話したのですが、冬が終われば夏が来て、夏が終われば冬が来て、といったように春と秋がなくなってしまったような気がします。

そんな気候でも安心して住める家づくりのお手伝いを行なっていけるよう日々学んで参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。暑い日が続きますが、体調を崩されませんよう祈念いたします。

アイ・リフォーム株式会社 代表取締役 進藤 光洋

第27回秋田市民リフォーム祭 inさきがけホール開催します！

8/19(土) 10:00~17:00
20(日) 10:00~16:00



恒例の大型リフォームイベントを、さきがけホールにて開催します。

普段のショールームイベントとは違い、たくさんのメーカーの商品を展示しますので、キッチン・お風呂・トイレ・洗面化粧台・コンロ・給湯器・外壁など各メーカーの商品を見比べることもできます。

キッズコーナーもご用意しますので、お子様とご一緒にご来場ください。

また、さまざまな実演や「知って得する外壁リフォームセミナー」なども行います。写真は5月の外壁リフォームセミナーの様子です。

後日お送りするご招待状、チラシをご覧ください。
ご来場お待ちしております！！

おうちの中を
ちょっとオシャレに
してみませんか？

住まいの *Puti* フォ リメイク術

●壁面のアレンジと収納のひと工夫がポイント



イラスト：高橋澄枝

トイレをもっとオシャレに変身させよう

●壁面のアレンジと収納のひと工夫がポイント

トイレは清潔感が大切ですが、居住空間と同じようにインテリアにもこだわりたいもの。コンパクトな空間だからこそ、気軽にアレンジできるので、さまざまな表情を楽しんでみませんか？

ガラッとイメージを変えるなら、壁面のアレンジが効果大。正面の壁など部分的に壁紙やウォールステッカーを貼るだけでも、簡単にイメージチェンジができます。黄色やオレンジなどのビタミンカラーを取り入れる、白×黒のモノトーンにする、ストライプやドット柄をメインにするなど、思い切って個性的な空間を演出してみるのもおすすめです。ただし、限られた空間だけに色使いは2〜3色に抑えてすっきりさせましょう。

また、額装した絵やポスター、写真を壁に飾ったり、お気に入りのポストカードをまとめてペタペ

タ貼るなど、アートな要素を取り入れると洗練度がグンとアップします。

トイレトペーパーやタオルなど、日用品の収納も工夫しましょう。飾り棚をいくつか設置して、ミニグリーンやガラス瓶などのインテリア小物と一緒に“見せる収納”にすると、オシャレな雰囲気を出すことができます。ペーパーを見せたくない場合は、バスケットや木箱の中に収めて床に置いたり、突っ張り棒を活用して収納棚を作り、英字新聞やきれいな包み紙で巻いたペーパーを並べるなど、少しの工夫で生活感を消すことができます。また、収納スペースを増やしたいときは、デッドスペースも活用しましょう。ドア上部の壁、タンクの上、手洗い器の下部など、ちょっとしたスペースに注目して棚やラックなどを取り入れると良いでしょう。

文：佐山奈津子

知って おきたい！ 体の健康豆知識

日ごろから“足”のケアを忘れずに

靴擦れや水虫、魚の目など、身体の中でも足はトラブルが起りやすい部分。さらに高血糖の人は、神経障害や血管に異常が起ると、血液の流れが悪くなったり、抵抗力が低下して細菌に感染しやすくなることもあります。神経障害を併発すると、足に異常があっても感覚が鈍くなって気が付かないことも多く、また、大したことはないかと放置すること。その結果、潰瘍ができたり、細胞が死んで壊疽を起こす「足病変」となると、切断に至る恐れもあるのです。高血糖の傾向のある人は下記のようなポイントに注意しながら、足のケアを入念に行うことが大切。入浴時は、せっけんを使ってぬるま湯で指の間まで洗い、よく乾かしましょう。さらに、1日1回は傷や異常がないかチェックし、異常があれば皮膚科の受診を。毎日のケアで健康維持に努めましょう。

足をケアするときのポイント

- 1 傷、水虫、魚の目、たこなどができていたら放置しない
- 2 入浴するときは、指の1本1本の間まで丁寧に洗う
- 3 靴を履くとき、素足はNG。必ず靴下などを履いてから
- 4 足にフィットした靴を選び、靴擦れができないように注意
- 5 つめを切るときは、深づめをしないように気を付ける
- 6 冬場はこたつや湯たんぽなどで低温やけどをしないように



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)

夏季休暇のお知らせ **8月12日(土)~8月16日(水)までお休みいたします**



スタッフ エッセイ



加藤 清朋

2人目の娘も無事に歩き出しました。なかなか歩こうとせずに、親と長女を焦らすに焦らした末に、すくっと立ち上がりいきなり2、3歩歩きました。久しぶりの感動に思わず加藤家で歓声が沸き上がりました。もちろん動画撮影にも成功しました。

歩き出してからはずぐに上達するもので、家の中をグルグル歩き回り危険が増えましたが、なぜか階段は回避し、長女の部屋に行きます。不思議ですが、本人に聞いても答えてくれるはずもなく、謎が深まるばかりです。お父さん(私)が階段から何度か落ちているのを目撃しているからかもしれません。これからは家を壊さない程度に階段から落ちたいと思います。

斉藤 和博

博多に住んでいる友人が新築するということで先日プレゼントを送りました。新築祝いはよくある話ですが、実はこちらのお家はただの一般住宅ではなく、1階がペットカフェ、2階はペットホテルです。友人は元々ペット関連の仕事をしており自らワンちゃんを2匹飼っています。ペットを飼っている人でしたらご存知かと思いますが、飼い主が数日家を空けなければいけない時などはペットホテルを利用されますよね。ペット“ホテル”といっても実際は動物にとって知らない場所で狭いケージ中に入れておかれるわけで、ものすごいストレスになります。

友人が新築した自宅では6畳ほどの犬専用の部屋を用意して自由に遊べる空間があり、常に人と触れ合えます。犬同士の相性が合わない場合は別部屋も2つ用意されているということなので並々ならぬこだわりを感じますね。寝る時以外は基本ケージに入れることもないのでワンちゃんにとっては快適ですし飼い主さんとしても安心できることでしょう。

菊地 郁美

友達が飼っているワンちゃんの散歩をする機会がありました。いつも散歩のルートが決まっているとのことで、リードは私が持って友達にも付いてきてもらいました。とっても可愛い柴犬です。私は犬を飼ったことがないので散歩にとっても憧れがありました。

いざ散歩！ワンちゃんに引っ張られるがまま…私が散歩されている状態(笑)でもとっても楽しかったです。ワンちゃんの躰はとても大変そうですが、いつか私も飼ってみたいと改めて思いました。それまではお客様のお宅に伺ったときに可愛いペットさん達に癒されたいと思います。

畠山 聡子

9年ぶりに北海道へ行ってきました。今回の目的は、札幌ドームでの野球観戦とスープカレー！札幌ドームはきれいな球場でした。日ハムファンも老若男女、特に高齢のご夫婦が目につきましたね。本当に地元の人たちに愛されているチームだと実感しました。スープカレーは事前にリサーチし、苦手な行列にもがんばって並んだ結果、大満足でした。できればもう1回食べたかったのですが、ジンギスカン、ラーメンなど他にも食べたいものがありすぎて…とても2泊3日の日程では間に合いませんでした。

北海道は魅力的で、行きたいところや食べたいものがまだまだあります。短期間では予定が立てにくいので、次はゆっくり周遊できればと夢見ています。



セキセイインコ



手乗り コザクラインコ



グリーンイグアナ

どうぶつ大好き！

どうぶつ好きによるどうぶつ好きのためのコーナー53
秋田市泉にオープンした「ふくろうカフェ」です。

ふくろうカフェRicky秋田店さん 住所：秋田市泉中央5丁目2-4 電話：018-853-8028



ユーラシアワシミズク チカちゃん



インドオオコノハズク まはちゃん

アフリカオオコノハズク ほうすけちゃん



ロシアチョウゲンボウ
(ハヤブサの仲間)
ぴろしきちゃん

アカアシゴマフクロウ

ごましおちゃん



メンフクロウの兄弟

モノちゃん

クロちゃん

アイ・リフォームのイメージキャラクターはふくろうの「アイちゃん」ですが、私たちのお店の近くに秋田初の「ふくろうカフェ」が4月にオープンしました。ふくろうたちを撫でたり、時間によってはえさやり体験、肩や手に飛んでくるフライト体験などもできます。

ログハウスでできている店内にはふくろうだけでなくハヤブサの仲間やインコ、うさぎ、ハリネズミ、トカゲやイグアナなどの爬虫類などもあり、それぞれ人馴れしていておとなしいので、注意事項を守れば子どもでも触ることができます。

まさかフクロウに触る日が来るなんてと思っていましたが、動物園とはまた違ったカフェで時間を過ごすのも楽しいですね。

(前のページにも写真があります) (進藤光洋)

**ペット募集中！このコーナーに自慢のペットを載せませんか？
掲載された方には撮影した写真と記念品を差し上げます！**

理想の
“美ボディ”を
手に入れよう!

美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

「コーヒー」が美と健康をサポート!?

どこのご家庭にもある「コーヒー」が、実は、美と健康に良い効果をもたらしてくれることをご存知でしょうか。もちろん諸説ありますが、私が実証した内容を少しご紹介したいと思います。例えばお酒を飲んだあと。カフェインはアルコール分解作用が非常に高いので、コーヒーを1杯飲んでおくと、翌日の体の状態が整えられます。水を10杯飲んでも酔いはなかなかさめませんが、コーヒーは1杯でも効果が期待できます。さらに、食べ過ぎてしまったときの消化促進作用や、代謝をアップさせる作用もあります。挽いた豆でも、インスタントでも、缶コーヒーでも、「コーヒー」というものであれば効果は変わりませんが、できればブラックで飲んだほうが効果はより高まりますし、代謝アップのためにはホットがオススメ。コーヒーの効果を知り、意識しながら取り入れてみましょう。



長瀬サエコ「肩甲骨スクワット」の第一人者。

ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにアート活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式「肩甲骨スクワット」で【即効】美やせ!」(扶桑社)などがある。HP <http://www.st-preciousone.com/>



今日の
晩ごはん



ズッキーニの 梅マヨ和え



材料(4人分)

- ズッキーニ……………1本
- 塩……………適量
- サラダ油……………大さじ1
- 梅干し……………1個

[A]

- マヨネーズ……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1/3
- 白ごま……………小さじ2

- 1 ズッキーニは両端を落として1cmの輪切りにし、塩を振っておきます。水気が出たらペーパーでしっかり拭き取りましょう。(水分が残っていると焼くときに油はねするので注意!)
- 2 梅干しは種を取って包丁でたたき、[A]を混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、ズッキーニを両面がきつね色になるまで焼きます。
- 4 2に3を和え、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)

エコリフォーム 補助金は9月7日 まで延長決定!



国からエコリフォームに対する補助金をもらえるチャンスです! 「住宅ストック循環支援事業」というもので、今回は「補助金」ですので、工事後に工事内容に応じて現金で受け取ることができます。窓や玄関などの断熱工事、高断熱浴槽や節水トイレなどが対象です。国からの補助金総額が決まっているため、工事完成後に申請をし、先着順での交付決定となります。

補助対象工事など詳しくは、アイ・リフォームのスタッフまでご相談ください。

秋田県・秋田市リフォーム補助金併用可能です!

アイ・リフォームのホームページでは「アイちゃん通信」のバックナンバーをご覧ください。
「秋田 アイリフォーム」と検索、もしくは www.i-reform.jp をご入力ください。
トップページ左下に「アイちゃん通信」があります。

息子はまもなく3歳になります。ようやく言葉(まだ単語ですが)を少しづつ話すようになり、うれしくもありますが、変な言葉を覚えなれないといいなあ、自分たちも言葉遣いに気をつけなれないとなあ、なるべく正しい日本語を覚えて欲しいなあなど考えてしまいます。これから幼稚園に入ると周りの環境でたくさんの言葉を覚えていくのだけれど、親としてできることをやっていきたいと思います。

写真は大森山動物園にて。親の影響で動物好きに育っているようです。(進藤 光洋)



個人情報の取り扱いについて アイ・リフォーム株式会社ではお客様からお知らせいただいた氏名・住所等の個人情報はお客様への商品情報の提供やイベント等のご案内をさせていただく際に使用させていただきます。また、今後このようなご案内が不要の場合はフリーダイヤルまたはE-mail等でお知らせ下さい。

ご意見・ご感想・リフォームのご相談は、
通話料無料のフリーダイヤルで

0120-246-254

FAX 018-896-6502

電話受付
朝9時～夜6時
定休日
日曜日・祝日
(予約対応します)



住まいのリフォーム専門店

アイリフォーム株式会社

〒010-0914 秋田市保戸野千代田町13-41

メール info@i-reform.jp

ホームページ <http://www.i-reform.jp>