

... summer号 ... vol.10

えくらし通信

えくらし通信 summer号

もっと快適に、もっと楽しく

もっと快適に、もっと楽しく

おうちじかん編

こんにちは😊 プロパンガスのエネサンス関東です。私たちは『ガス会社』ですがおうちのこと全般、皆さまの暮らし、住まいの快適づくりなどのお手伝いをさせていただいております。今月のえくらし通信は、『おうちじかん』編です。自宅にいる時間が増えたことで今までの過ごし方が変わってきた方々、気になる場所が出てきた方も多いためではないでしょうか。今回はそんな皆さまの為にリフォーム成功のヒントやおうちじかんが楽しくなるコンテンツをご紹介します。

裏面は... もっと おうちじかんをたのしく

おうちでつくろう

おうちじかんを楽しむ料理やこけ玉作りなどをご紹介します

キッチン 浴室

リフォーム成功の3つのヒント教えます!

毎日使うキッチンや浴室のリフォームは絶対、成功させたい! リフォームはただ新しくするだけではありません。おうちのプロがお困りごとを解決! オンリーワンのリフォームのお手伝いします。

書き出してみよう! 日頃の困りごとを思い出す

キッチン

- ・コンロ、換気扇の掃除が大変
- ・収納が足りない
- ・シンク、調理台が使いづらい
- ・吊戸棚の位置が高すぎる

浴室

- ・とにかく冬は寒い
- ・タイル、天井の掃除が大変
- ・段差やすべりやすい床が怖い
- ・出入口の床がフカフカする

リフォームをする前によく考えることも大切です!

商品やオプションをチェック ショールームで確認

キッチン

- ・パネル、キッチンの色柄
- ・収納スペース
- ・シンク、調理台の広さ、高さ
- ・換気扇、食器洗乾燥機、浄水器などのオプション機能

浴室

- ・パネル、浴槽の色柄
- ・収納スペース
- ・ドア、浴槽の形状
- ・フロア、天井の材質
- ・浴室暖房乾燥機の設置

見積りを作成する上で重要なポイント

配管設備を確認

浴室解体状況 30年以上経っており、配管はボロボロでした

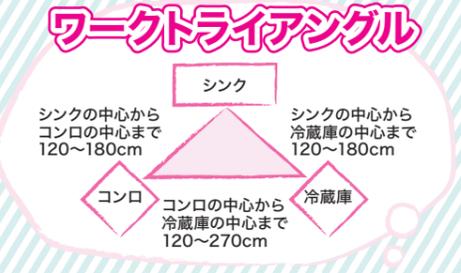
土間コンクリート仕上げ 新規配管施工状況

住宅における配管設備は人間の体に例えると血管のようなものです。鋼管や銅管を使用されている場合の対応年数は15年~20年と言われております。配管も古くなれば劣化し、漏水の原因にも。他にも水が赤水や鉄さび臭い味になることもあります。リフォームの際には、表面的な設備に加えて配管設備を新しくすることで、家を健康な状態で保つことにも繋がります。

しっかりメンテナンスをしておく工事の後も安心

キッチン 浴室

リフォーム成功の3つの秘訣



脱衣所リフォーム

施工前

- ・広い脱衣場なのに収納が少ない
- ・窓が大きくて外部からの視線が気になる
- ・洗面化粧台の使い勝手が悪い

施工後

窓を小さくして壁面収納を増やし洗濯機と洗面台を同じ方向からアプローチできるように配置を換え、気になる視線も解消できました。

キッチン

まずは断捨離!

リフォームをする前に今収納しているものを確認してみてください。捨てる、溜めすぎず、断捨離を! そして新しいキッチンの収納庫は今より8割程度の収納にしてみると見やすく、探しやすく、使い勝手が良くなります。

いつものキッチンの使い方を思い出してみる

どんなお料理をつくるか? お鍋の深さ、使う食器、使う調味料は? 新しいシステムキッチンはサイズを選べるセミオーダーです。ふだんの暮らしを振り返り、食生活や収納するものに合わせて自分にあったキッチンをお選びください。

動線計画を考える

ワークトライアングルの距離が長すぎるとむだな動きが多くなるので、疲れる原因になります。また、短すぎると調理や配膳スペースが不足したり、キッチンが使いづらくなったりします。動線計画を考えて、思い切ったレイアウト変更もご検討ください。

浴室

浴室は寒さ対策!

内窓を取り付けてみるのはいかがでしょうか。開口部が大きいと、それだけ室内の温度が奪われていきます。内窓を設置することにより浴室内のあたたかい温度を保ってくれます。

見えない所の工事が重要!

浴室にシステムバスを設置するためには多工種による作業が必要になります。解体工事~完成まで、十分な打合せ、解体時に土台の傷みや埋設配管の状況等を作業工程ごとに確認し取り進めることが重要です。

洗面・脱衣所まで考えたリフォームを

浴室のリフォームと合わせて脱衣場も一緒に改装しては? 内装材を貼り替えたり、気になっていた出入口の床のフカフカを改修! 新しいお風呂と一緒にキレイになり、水まわりの悩みを一気に解決!





もっと
おうちじかんをたのしく

親子でも ひとりでも カンタンにできる

おうちでつくろう



こけ玉

「紫葉花の八重咲く如く やつ代にを
いませ 吾が背子見つ思はむ。。。」
万葉集より

涼しげなこけ玉は、材料さえあればご自宅でもつくるができます。
苔は、ホームセンターやインターネットなどで販売されています。



材料・道具



- 山苔
- 植物
 - 小葉瑞菜 (ユキノシタ科)
 - 黄金葉紫葉花 (アジサイ科)
 - 立浪草 (シソ科)
 - 十和田葎 (イネ科)



ケト土:赤玉土:富士砂
3 : 1 : 1

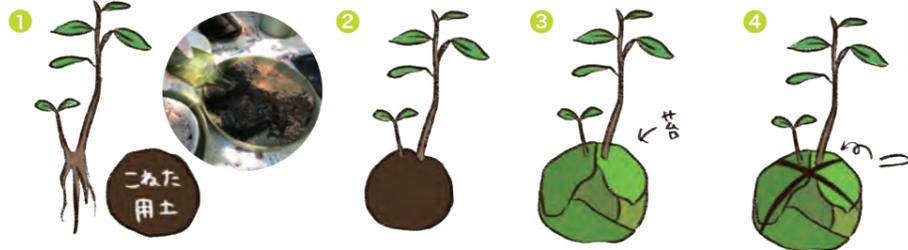


- ネット10~13cm角くらい
- ワイヤー 40cmX2本
- Uピン 10本くらい

植物の好む環境を考慮して、
お好みの植物でアレンジできます。

作り方

よくこねる



- 植物を根っこだけにして、用土を混ぜて、水をかけてよくこねます。
- 植物を用土に植え付けます。
- 苔を張ります。
- 苔をワイヤーでしめてUピンで止めます。お皿にネットを敷き、その上に苔玉を置いて完成です!

季節を感じられて
とてもかわいい!



お手入れの ポイント

乾燥してきたら水やりを。
水をあげ過ぎると根腐れの原因
になってしまうので注意。
午前中10時くらいまでの日差
しを当ててあげましょう。

ご指導・ご協力 千の葉 山野草教室 笠原悦子先生

千葉県流山市・柏市・東京都北千住にて、「万葉集と合わせて、苔玉や盆栽を楽しむ」苔玉と草花盆栽 のお教室(講習会)を開催。

除菌水

レモンの香りがさわやか **除菌水**



お掃除にお酢を使うことがありますが、レモンにもその効果が!
レモンにはクエン酸という酸性成分が含まれているので、お酢特有のニオイが苦手な人はレモン水を使えば同じ
効果があります。仕上げのふき掃除に使えば消臭効果が高まる上に、掃除した後もさわやかな香りが残ります。

作り方

ボウルに水を入れ、レモンの輪切りや絞った皮を入れて10分ほど浸すだけで完成です!
レモンの代わりにレモン汁でも代用できます。



ごはん

免疫力アップ食材たくさんでスタミナも!

免疫力アップ丼



免疫力を高める食材

発酵食品(ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌 等)、にんにく、
長芋、鶏むね肉、バナナ、卵、ゴマ、アーモンド、緑茶 など
これらを積極的に取り入れることで、免疫力アップに
つながります。



免疫力アップ食材を
楽しく盛り付け!



具材例

- マグロ(漬け)・ネギトロ・サーモン・イカなど魚介類
- 納豆・キムチ・長芋(角切りでも、おろしてもOK)
- めかぶ・オクラ・きゅうり・アボカド・トマト
- たくあん・しらす・卵黄(温泉卵でも)
- 薬味(大葉、万能ネギ、みょうが、梅肉、白ごま、きざみのり 等)

作り方

好きな具材を好きな大きさにカットして、ご飯にのせるだけ!
タレをかければ出来上がり!
パーティー感覚で楽しみたい時は、色んな具材を用意して並べれば、
それぞれ自分の好きなものを好きなようにのせて楽しくオリジナル丼を
作ることができます。

自分好みのタレを作ろう!

醤油やめんつゆ、ポン酢などをベースに、気分
に合わせて好きな調味料を組み合わせるとつ
ってみましょう!

調味料例:わさび、ゴマ油、味噌、みりん、砂糖、豆板醤、
コチュジャン、おろし生姜、おろしニンニクなど。

ドリンク

熱中症予防やダイエット効果もバッチリ!

さっぱりお酢ドリンク

材料

皮をむいた果物:氷砂糖:穀物酢
例:オレンジ2個(約200g)、氷砂糖200g、穀物酢200cc
全て1:1:1の割合です。

作り方

- 煮沸消毒した瓶などに皮をむいた果物と氷砂糖を交互に入れ、
穀物酢を回し入れる。
- 蓋をして冷暗所に保存し、1日1回瓶をシェイク。
- 1~2週間ほどすると、お酢と果実がなじんで味がまるやかにな
るので、それを目安に果実を取り出す。
※果物の種類によって多少異なります。
取り出した果実は、ヨーグルトに入れて食べたり、砂糖を加えて
煮るとジャムの出来上がり!
- 水や炭酸水、牛乳、お酒など、好きなもので割って楽しめます。

見た目もかわいくて
飲むのが楽しみに!

