

■鴨居に固定してちょい掛けに



帰宅後のコートや洗面所に使用後の濡れたタオルを掛けておくのに便利。洗濯物の部屋干しにも重宝しますよ。

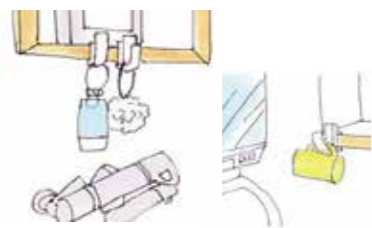
■鴨居フック2つで突っ張り棒が使える！に

突っ張り棒が使えないところも、鴨居フック2つを離して設置し、突っ張り棒を渡せばOK！部屋干しにも重宝します。



■洗面室&浴室でも活躍！

棚板など、せり出た部分があれば設置可能！コップや洗顔用品などを吊るして使えます♪



鴨居フックを活用しましょう！100円ショップで見られ、文字通り、鴨居に固定して使うフックです。鴨居以外にも、窓枠や棚板にも取り付け可能で、さまざまに使えるので、ぜひ参考にしてみてください。



■植物を吊るして楽しむ



吊るすことで、場所を取らずに植物を楽しむことができます。鴨居フックのサイズによって、耐荷重量もさまざま。確認して、吊るしましょう。

鴨居フックのサイズによって、耐荷重量もさまざま。確認して、吊るしましょう。



■キッチンでひっかけ収納

シェルフなどの棚板に設置すれば、エコバッグなどを掛けられて便利です！



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

編集後記

・・・加古川店より・・・

令和5年になったかと思っていれば、立春も過ぎ、春の訪れを感じるようになってきました。コロナ第8波も落ち着いてきたのでしょうか？第5類に引き下げになるそうですが、体調管理には、今後も気を付けて過ごしたいですね。今回は、本年1回目の夢ある新聞発行なので本店スタッフに令和5年にやってみようという話を聞いてみました。

【長野】新しい年を迎えて、常に穏やかな顔をして過ごす行動を取るようになります。



【佐伯】行ったことのない場所へ旅行したいです。新しい景色を見て心を動かせたらいいなと思います！

【瀧本】年齢的にも健康を意識した生活に取り組みたいと思います。



【上岡】いろいろな資格を取ろうと思います。最低でも2つは取って、去年よりも飛躍できるような1年となるように

に努力していきます。



【宍戸】アラフィフとなり、何事も体が基本だなと感じる今日この頃。今年は、筋トレと柔軟に本気で取り込もうと思います！目標はY字バランスです。

【梅木】体調管理に気を付けるです。毎日の食事から意識して、心も体も整えたいと思っています。



笑顔で夢ある街づくり

前川建設

ライフ神戸西神

■神戸西神
営業日/10時~18時 定休日/祝日
神戸市西区狩場台3-9-15かりばプラザ

☎ 0120-777-081

ライフ加古川

■加古川本店
営業時間/9時~17時 定休日/祝日
加古川町北在家2646番地三洋ビル1階

☎ 0120-556-248

http://www.maekawa-jp.com/reform



笑顔で夢ある新聞

発行元：
一級建築士事務所
前川建設株式会社
ライフ住宅事業部
前川建設(株)ライフスタッフが大切なお客様へお届けしております。

毎日の暮らしを笑顔で、そして夢いっぱい！
そんな元気を皆様にお届けしたいと思っております。

2023.2
Vol.95

前川桂恵三チーフよりごあいさつ

— 素直な心で —

前川建設(株)ライフ住宅事業部からの季節のごあいさつと、建築や土木に関するちょっとした小話や、地域や暮らしの耳寄りな情報をお伝えしていきたいと思っております。

みなさまこんにちは。令和5年2月2日に行われました「LIXILメンバーズコンテスト2022式典」におきまして、弊社の古民家再生事例が、リフォーム部門のグランプリ候補として、最終決戦に挑みました。



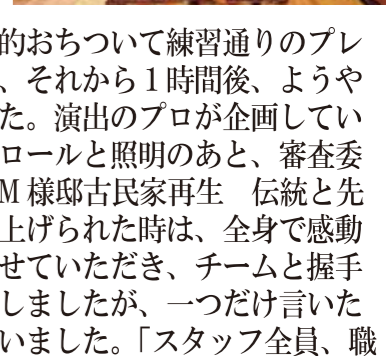
ライドはどう削っても28枚。一枚あたり10秒というのは初めての経験でしたが、1スライド50文字程度に絞り、分かりやすく、しかし単語を厳選して、内容を濃くさせて発表原稿を作成していきま



グランプリ候補として選ばれたことを報告いただいたのは、昨年の11月頃でした。仕事の合間にすこし甘いものと思って立ち上がると、LIXILから一通の封筒が届いており

まして、中を開けると、「受賞おめでとうございます！グランプリ候補として選ばれました」という内容でした。正直なところ、グランプリを目指して頑張ったプロジェクトではありませんし、その可能性は感じていましたが、本当に選ばれるとは思っておらずとても嬉しい気持ちでした。一方で、「候補」ということで、「これは発表に向けて大変なプレッシャーだなあ、最終グランプリではなくても準グランプリでも嬉しいが、やっぱりこのチャンスにグランプリを獲りたいなあ」という気持ちでした。それから12月1月とどのように発表するかを構想を練って、さまざまな本を読みながら頭の中を整理し、発表資料を作成していきま。お客様にプレゼンしたときの「伝統と先端が和する家」というタイトルを踏襲して応募していただきましたので、伝統技術の保存という理念に加えて、新しい家づくりとしてのライフスタイルの変化、耐震、断熱などの性能向上という要望とをどう調和させるかということを発表させていただきました。発表時間はわずか5分、しかし、まとめたス

当日は、横浜ロイヤルパークホテルで開催され、前泊して挑みました。全国にオンライン配信されているなか、高まる鼓動を抑える状況でしたが、これまでの数々の発表やスピーチの経験から比較のおちついて練習通りのプレゼンをすることができ、それから1時間後、ようやく結果発表となりました。演出のプロが企画しているため、派手なドラムロールと照明のあと、審査委員長の伊礼智様から「M様邸古民家再生 伝統と先端が和する家」と読み上げられた時は、全身で感動しました。深く礼をさせていただき、チームと握手して、感想をスピーチしましたが、一つだけ言いたかったことを最後に言いました。「スタッフ全員、職人の皆さん、そして110年前にこの家を建築した棟梁に感謝申し上げます」



私たちも、これから、何十年経ったあとも、この家を住み継ぎたいね、良い家だねと思っていただけるような家づくりを目指して、スタッフ一同精進してまいります。どうぞ今後ともよろしくお願い致します。

「食いしばり」していませんか？

チェックポイント



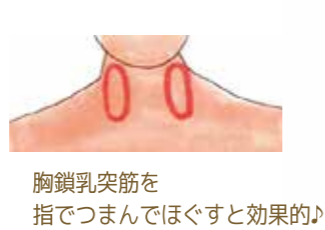
舌の縁に歯型のようなガタガタした跡があったり、頬の内側に白い線があると、食いしばりの可能性があります。

マッサージも効果的！

食いしばりによって緊張する筋肉を緩めることも大切です。たとえば、耳の前あたりに手を置いて口を開閉をしたときに動くところが咬筋なので、そこを人差し指と中指で優しく円を描くようにほぐします。また、胸鎖乳突筋や首の後ろの筋肉をほぐすのも効果的です。さらに口を開けて、口がゆがまないようにゆっくり閉じる動作を10回1セットで、1日3セット行うのもおすすめです。

■ どうすればいい？

- ・認知行動療法と言って、冷蔵庫やテレビ近くなど、目のつく場所に「噛まない」と書いた紙を貼ることで、それを見て意識し、もし、食いしばっていたらやめるといもの。繰り返すことで、食いしばりの回数を減らすことを目指します。
- ・パソコンやスマホなど、同じことを長時間するのも原因に。休憩を取りつつ、食いしばりしていないかな？と意識してみましょう。



胸鎖乳突筋を指でつまんでほぐすと効果的♪



どうしても気になったり、寝ている間の食いしばりもどうかしたい、という場合は、歯医者さんへ。場合によってはマウスピースをつくるなどの対策があります。

季節のイベント

皆様は、一年をどのように過ごしていますか？私は、子供たちが一緒に楽しんでくれるあいだは、季節のイベントを大事にしたいと考えています。そもそもイベント事に目を向けるきっかけとなったのは、子供が保育園に通うようになったときのこと。育児に奮闘し一日をただ慌ただしく過ごしていた私にとって、季節ごとに保育園で作って持って帰ってくるお手製のこいのぼりや七夕の笹飾りの工作を見て、子供たちと一緒に今を大事にしたい！と思ったのを覚えています。

今は、子供も小学生になり工作もなくなりましたが、七夕には笹に飾り付けをしたり、ハロウィンには子供が作った置物を置いて季節を感じられるようにしています。

そして近年クリスマスには、ケンタッキー

のフライドチキンを予約するようになりました。以前は「クリスマスパーティーはいつにしようかな」と思いつつ後回し、とりあえずプレゼントを用意したら終わった気持ちになってしまい、直前でバタバタしていました。

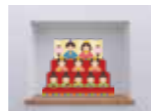
ところが11月に予約することで、クリスマスパーティーをいつにするかあらかじめ予定を立て、それに向けてツリーを飾ったり準備をしています。

その時を楽しく過ごすため、私の大事な予定の一つになっています。

今年一番の季節の出来事といえば、春に食べた和菓子屋さんの桜餅がとても美味しくて、これまで買うことがなかった桜餅を何度も買いに行ったことです。

行事、風景、食べ物、ぜひ皆様もその時々季節を感じながら過ごしてみたいはかがでしょうか。

ライフ加古川：梅木 ちゆき



現場からのお便り

【リフォーム工事事例】

医療関係で働くシングルマザーのお施主様が、両親や2人の子供たちと同居していくために、長男が中学校に入学したことを契機に、子供たちの部屋を含めて、ライフスタイルを考え直すことからリフォーム計画が始まりました。分譲住宅も検討しましたが、住み慣れたマンションを天然木あふれる優しい空間にすることにしました。



LDKにつながる和室は、ひとつつながりの空間にした上で引き込める可動間仕切りにより子供室にもできるようにしました。



多くの物を整理する為に、天然木の造作家具による壁面収納を設置しました。LDKの床材には無垢檜の防音フロアを採用しました。



和室は薄畳を用いる事で段差を解消。全ての窓に内窓を設置する等、機能性も高めたリフォームを行っています。



子供室に設けた収納には松の積層板、デスクカウンターにはナラの積層板を用いる等、細部にもこだわりました。



「リフォームを機に不要なものを整理して、物に溢れていた暮らしから、好きなものや家族の思い出を飾れるような暮らしになり、毎日を楽しんでいます。」とお施主様よりうれしいお言葉を頂きました。

現場担当：瀧本 浩史

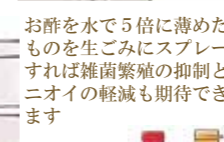
Chotto いいかも 古いお酢を活用しましょう！

冷蔵庫やキッチン棚の奥で賞味期限が切れた使いかけの穀物酢はありませんか？家事に活かせるので、いくつか紹介します。

お酢を水で5倍に薄めたものを生ごみにスプレーすれば雑菌繁殖の抑制とニオイの軽減も期待できます



お酢を水で5倍に薄めたものを生ごみにスプレーすれば雑菌繁殖の抑制とニオイの軽減も期待できます



果実酢やすし酢は、原料に甘み成分が入っているので、家事に使うには向きません。

お酢の保存法と劣化の見分け方

お酢は、腐りにくい調味料ですが、開封後、常温で保存するより、冷蔵庫の方が長もちするそうです。穀物酢の場合、冷暗所（光の当たらない棚の中など）だと半年、冷蔵庫だと1年はもつそうです。ちなみに、白い膜のようなものが浮いている、酸味が薄くなっていたら、劣化のサインです。

■まな板の殺菌

お湯をかけた後に、お酢で拭くと殺菌効果がアップします！また、お酢を水で5～20倍に薄めたものに野菜を10～15分浸けて置くのも殺菌効果が期待できますよ。

■水垢を落とすのに便利

水に含まれるミネラル分が残ることで水垢となります。水垢はアルカリ性の汚れなので、酸性のお酢が汚れを分解！水垢部分にお酢をかけ、丸めたラップなどでくるくる優しくこすると、軽いものなら、比較的簡単に落とせます。

かんたんレシピ トマトとモッツアレラチーズの Pasta

材料 (2人分)

- ・スパゲッティニ (太さ1.6～1.7mm) のパスタ …160g
- ・モッツアレラチーズ …100g
- ・ミニトマト …6個
- ・ニンニク …1かけ
- ・赤唐辛子 …1/2本
- ・ホールトマト缶 …400g
- ・ローリエ …1枚
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・塩・コショウ・オリーブオイル・バジルの葉 …適量

シンプルだけど味わい深い、定番パスタをマスターしませんか？

- ①たっぷりの湯に塩を加え、スパゲッティニを袋の表示時間通りにゆでる。
- ②ミニトマトは2等分、ニンニクはみじん切り。モッツアレラチーズは、手でさく。
- ③フライパンにオリーブオイル・ニンニク・赤唐辛子を加えて熱し、ニンニクの香りが出てきたら、ホールトマト缶、ローリエを加えて軽く煮詰める。
- ④③にトマトケチャップ、ミニトマトを加えて軽く火を入れ、塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤④に①、モッツアレラチーズを加え、器に盛りつけ、バジルの葉を添える。



教えてくれた人…尾田衣子さん(料理研究家) 料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」主宰。 <http://ryo-ri.net/>

※トマトは火を通すことで甘みが増しますが、加熱しすぎると形がなくなるので、軽く火を通すのがポイントです。