

100円ショップでも手に入るパンチングボードをお部屋のインテリアに活かしてみませんか？

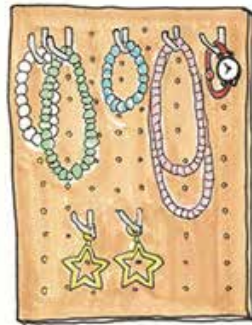
■ カゴを組み合わせてインテリアにも♪



玄関におすすめ！
専用フックには鍵などを掛け、あいてるスペースにはバスケットをつけて、お花などを飾ってみては？

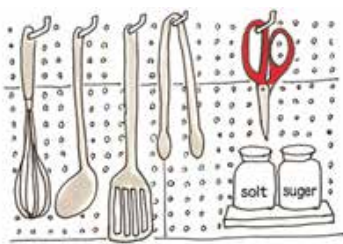
■ フックでアクセサリを飾りながらまとめる♪

アクセサリをフックに吊り下げるだけ！
お気に入りのモノは、見ているだけで気分が上がりませう♪

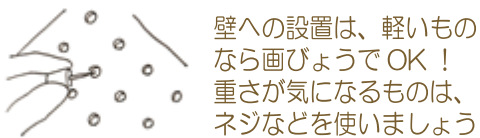


■ 専用の部品を使って身近なものを収納

穴に入れて使えるフックなどを活用すれば、さまざまなものを掛けて収納できます。



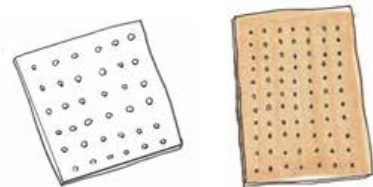
連結させれば広く使えます。



壁への設置は、軽いものなら画びょうでOK！
重さが気になるものは、ネジなどを使いましょう



プラスチック製の他、ホームセンターには、スチール製やステンレス製などの素材も豊富。100円ショップやホームセンターで手に入ります。



パンチングボードのサイズは、B5やA4、正方形などさまざま！

※材料の取り扱いに気を付けて作業してください。

編集後記

… 加古川本店より …



令和2年の年が始まり早くもひと月が経ちました。今年、どんな未来が待っているのでしょうか？例年多発している災害もなく和やかな年になればよいと思います。今回、本店スタッフに今年挑戦する事、してみたい事について聞いてみました。

【長野】何でもない平凡なことをしっかりやっていく」を心して行動したい。凡事徹底。
【佐伯】行雲流水とありますが、空行く雲、流れる水のように、ひとつの事に執着せず自然に良い流れに乗って行動できるように挑戦します。

【瀧本】昨年の暮れ、人生で初めて魚をさばく経験をしたのですが、素材を加工し、料理をして仕上げ。この工程が思いのほか楽しかったので今年は、魚をさば

く事にハマりそうな予感があります。

【宍戸】知識の向上です。今まで苦手意識を持っていた、中々取り組めなかった構造の知識などを今年はきちんと学んで間取りを考える時にもっと生かしていきたいなと思います。

【梅木】子供たちとサッカーの練習をしているので、リフティング50回に挑戦したいです。



前川建設 ライフ神戸西神

■神戸西神
営業時間/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

■グリーンマートべふ店
営業時間/10時～20時 年中無休
住所/加古川市別府町緑町2
休-ヨコ-加古川なごみ広場前

☎ 0120-556-248

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

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。

笑顔で **夢** ある新聞

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います。

2020.新春号
Vol.86

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ひます。

皆様こんにちは。日ごろよりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

令和2年は、オリンピックイヤーでもあり、東京で開催されるとあって、いろいろとワクワクさせられることが多そうです。海外からの観光客も増えて、姫路でも京都でも外国人を見かけることが多くなりました。弊社が施工させて頂いた加古川駅前のJAビルにも上層階にスーパーホテルが入りましたが、都心でも地方でも各地でホテルが建設されている状況でもあります。外国人に人気の観光地ランキングには、伏見稲荷大社、広島平和祈念資料館、厳島神社、高野山、姫路城などが挙げられます。日本の歴史遺産や文化が世界から改めて評価されている時代だと思ひます。

さて、私を含めて有志で、地域の社会貢献活動として、地域のお寺にて、「加古川てらこや」という活動を行っています。地域の小学生を対象にして、地域のお寺で集まり親しむことで、歴史や伝統を学び、地域の愛着を深めること、または、そこで座禅や茶道、講話などを体験することによって日本人が大切してきた考え方を感じて知ってもらおうという活動になります。今年度は鶴林寺で2回、教信寺で1回実施しま



【加古川産業会館】A兵庫南ビル新築工事 竣工



した。どれもご好評をいただき、続けていきたいと思ひています。この活動は、大人のメンバーが大学生を指導して、大学生が企画運営して、事業を運営します。活動を続けていると、昨今は子供たちだけでなく大学生にとっても、神社やお寺との精神的な関りが少なく、かつての日本人にとっての心ともいえる神道や仏教に関する知識をほとんど知らないまま育っているようにも感じます。事実、お寺と神社の違いを答えられる学生もめったにいません。座禅をして、息を数え邪念を払って自分と向き合ったり、



お粥とお味噌汁と沢庵の食事に心から感謝して頂き洗鉢をすることで、そうした考え方や生きる道を感じ取って欲しいと思ひています。

もちろん、そんな私もすぐに心が曇ってしまう人間であります。心の塵を払い仏心、素直な心で生きていくには時には座禅をしたり、人のために汗をかくことが必要だと思ひます。私たちも令和2年も引き続き、住宅の新築、リフォーム、あるいは店舗・事務所等の新築、増改築を通じて、地域の皆様に飲んでいただけるようスタッフ一同誠心誠意、精進してまいります。

イベント及び住宅関連施策のお知らせ

- 耐震改修補助事業
- 人生いきいき住宅助成
- 長期優良住宅化リフォーム補助金：100～300万/戸
- 地域型住宅グリーン化事業：100～140万/戸

■リフォーム減税等
※上記施策に関しては、2020年度実施に関しては見込みとなっております。決定次第お知らせいたします。

おうちカフェ

Cafeのドリンクを家でつくってほっこりしませんか？

コーヒーをアレンジする カフェドリンク

■ティラミスラテ

贅沢気分が楽しめる、今注目のドリンク♪

- 【材料】生クリーム：30g
 マスカロポーネチーズ：15～30g
 砂糖：小さじ1、インスタントコーヒー：小さじ1
 牛乳：100～150cc（お好みの量）

【作り方】

- ①ボウルに、生クリームとマスカロポーネチーズと、砂糖をカップに入れて混ぜ、ホイップ状にします。
- ②インスタントコーヒーをカップに入れ、温めた牛乳を注ぎます。
- ③先にホイップした①をカップの上に乗せてココアパウダー適量ふれば完成です。



■ほうじ茶ラテ

最近、ほうじ茶がひそかな人気に。ノンカフェインなので、夜に飲んでも良いですね。

- 【材料】ほうじ茶・適量（ティーパックも可）、お湯・30～40cc、牛乳・50～100cc、砂糖・適量

【作り方】

- ①鍋に分量のお湯を入れて、ほうじ茶の茶葉を入れて濃いめに煮出す。
- ②牛乳を加えて沸騰しないように温める。
- ③お好みの量の砂糖を加えて茶葉を濾す。



「寝たきり生活を送らないために…」

私がこの職種に就いたきっかけは10年間母との介護生活を終え同時期に子供達も独立し喪失感で塞ぎ込んでいた頃、文科省推進の1年間学費免除で大学に通えるチャンスがある事を知りました。しかしこの年齢じゃ無理だ…と、あれこれ自身に言い訳している私に娘が「そんなの合格してから悩んだら、諦めたらそこでゲームセットだとよく言ってたよね」の一言で奮起して、おばちゃん女子大生がスタートしました。

総合リハビリテーション学部の講義や実習を受けていくうちに母への介助や改修の間違いに気付いていきました。当時は知識も情報も乏しく転倒が怖くて外出も杖の徒歩より車椅子での移動が多く、日常生活も出来そうな事も先に手を差し伸べ、これも母の認知症が進んだ原因の一つでした。手すりも安全の為に間柱のある所に設置していましたが母にとってベストの位置ではなかったのです。

講義でも手すりの取り付け位置によって弱った下肢の負担の軽減や施工方法等、色々勉強させて頂きましたが、その中でも印象に残ったのは、住宅改修する時期が重要と感じた事です。

一般的には介護される方が転倒して、骨折した際に慌てて段差解消や手すり、トイレ、浴室などのリフォームを検討される方が大半ですが、そうなる前の「予防の為にリフォーム」が骨折→寝たきり→認知症の進行を防ぎます。この経験を踏まえ私自身も老いてゆく近い将来を考え「元気で長生き！」を目標に全面リフォームする決心にも繋がりました。



そして母には出来なかった「安全で快適な生活」を高齢者や障がい者の方にアドバイス出来る福祉住環境コーディネーターやヘルパーの資格も在学中に習得したい

と思う一心で、何とか卒論までに全て乗り越える事が出来、年齢を言い訳にして諦めなくて本当に良かったと思います。

卒業後も念願のリフォーム会社に就かせて頂いた事に感謝し、今も残している母の手摺を見て初心の気持ちを持ち大切にしたいと思っています。

ライフ加古川別府店：山南 裕子

普段、お店で飲むカフェドリンクをおうちでつくる
 ことができます。ぜひ楽しんでみましょう。

■ホットチョコレート

こっくりとした甘さがまさに「ホット」する味。

- 【材料】ミルクチョコレート・20～30g
 牛乳・100～150cc

【作り方（鍋での作り方）】

- ①ミルクチョコレートを細かく刻む。
- ②鍋に半分かくらいの牛乳を入れて、混ぜながら溶かす。
- ③溶けたら残りの牛乳を加えて温める。

【電子レンジ（600W）での作り方】

カップに刻んだミルクチョコレートと少量の牛乳を入れて、600Wで20～30秒温めて混ぜ、様子を見ながら10～20秒ずつ温めを繰り返して溶かし、残りの牛乳を加えて、お好みの温度に温める。

■ピーナッツラテ

ピーナッツバターのごとくとコーヒーがマッチ！牛乳は、豆乳に替えてもOKです。

- 【材料】ピーナッツバター：大さじ1
 インスタントコーヒー：小さじ1
 牛乳：100～150cc、湯：少々。

【作り方】カップにピーナッツバターを入れて温めた少量の牛乳を加えダマが無くなるまで混ぜ、インスタントコーヒーを少しのお湯で溶かしたコーヒー液を加え、温めた牛乳を入れて完成。



現場からのお便り

【リノベーション工事例】

今回ご紹介する現場は、加古川市のH様邸のリノベーション工事です。当初のご要望は、「暖かい家にしたい」「天窓から空を眺められるようにしたい」「思い出のある部屋は、その形を残しておきたい」でした。

現地調査のために伺ったH様邸は、お気に入りの家具や雑貨を大切に使用されていて、ご家族がそれぞれ好きなものに囲まれて暮らされているとても温かみのある空間でした。

工事は、建物の耐震補強をし、外張り断熱を施し、全てのサッシを取り替えました。また、キッチン・浴室などの住宅設備機器も更新して住宅自体の性能を上げました。また、内部の仕上げもお客様と何度も打合せを重ねて、LDKの床は土間仕上げに、思い出のある部屋は、図書室とご両親のお部屋になりました。そして2階には、大きな梁を見せたロフトを設けて天窓を設置しました。

壁紙や照明もご家族と一緒に選んで頂き、元のお住まい以上に快適に暮らして頂きたいと思いながら、間取りや建具のデザイン、細かな納まりの提案をさせて頂



【土間リビング（左手が図書室）】



【図書室（造付の棚とベンチ）】



【ロフト】

いただきました。外構については、余分な樹木は撤去してお客様が大切に育てられた木を残し、飛び石と岩を配置し土の部分を増やしました。既存の塀は撤去しましたが、手間をかけて育てられたツタの絡んだ部分は残してほしいご要望がありました。



【庭から見るエントランス・アプローチ】

アプローチは、植わっている植物に調和しつつも歩きやすいよう土間コンクリートにてデザインしました。

生まれ変わったお住まいは、本や雑貨・家具が壁紙や照明と調和して、とても素敵な空間になっていました。私たちがご住居のリノベーション工事のお手伝いができ、本当にうれしく思います。



【キッチン（収納とカウンター）】



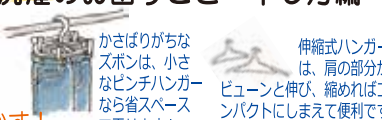
【アプローチ】

ライフ加古川：長野 真丈・佐伯 唯

快適ライフ

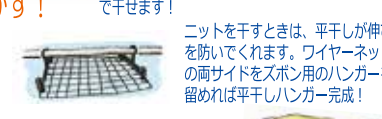
お洗濯のお困りごと～干し方編

寒い時期の、洗濯物を効果的に乾かす干し方等の工夫をご紹介します！



*乾きにくい部分をしっかり乾かす！

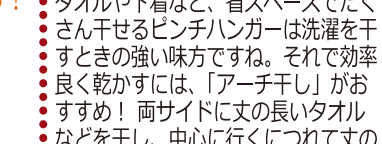
シャツ等トップスで特に乾きにくいのが脇…。100円ショップなどで手に入る伸縮式ハンガーを使うと、脇が重なりにくいです。



ニットを干すときは、平干しが伸びを防止してくれます。ワイヤネットの両サイドをスポン用のハンガーを留めれば平干しハンガー完成！

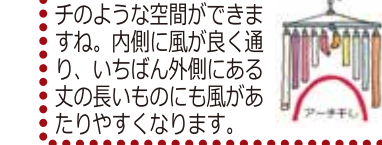
*ズボンも重なりを無くして干す！

ピンチハンガーやハンガーを2つ使うなどして筒状にして干すと、内側まで風が通り乾きやすくなります。



*干すときにパンパン！

干すときに軽くたたんで手でパンパンとたたくと、乾いた時の仕上がりがグッと良くなりますよ。



かんたんレシピ

里芋とねぎの餅グラタン柚子胡椒風味

- 材料 (2人分)
- 餅…3個
 - ネギ…1本
 - ベーコン…50g
 - 舞茸…1パック
 - 里芋（水煮）…200g
 - バター…20g
 - 小麦粉…大さじ1と1/2
 - 豆乳…200ml
 - 柚子胡椒 …各小さじ1
 - 粉チーズ …各小さじ1
 - 塩・胡椒…適量

余ったお餅をリメイク！ホクホクの里芋とトロツと甘いネギに柚子胡椒のアクセントを効かせた、あったかメニューです！

- ①餅を4等分にし、トースターで焼いたら耐熱皿に並べる。
- ②2センチ幅に切ったネギを焼き、焼き色がついたらバターを加えて短冊切りのベーコン、舞茸、水煮した里芋を入れて炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。
- ③②に豆乳を注ぎ、弱火にかけながらとろみがつくまで混ぜ、柚子胡椒、塩、胡椒で味を整える。
- ④①に③を注ぎ、粉チーズをふってトースターで15分焼く。

※ネギは焼き色をつけて香ばしく。小麦粉はしっかり炒めることで、粉っぽさがなくなります。



教えてくれた人…尾田衣子さん（料理研究家）
<http://ryo-ri.net/>